

Gülmeye İlgili İlginç Bilgiler

Tanganika Gülme Salgını

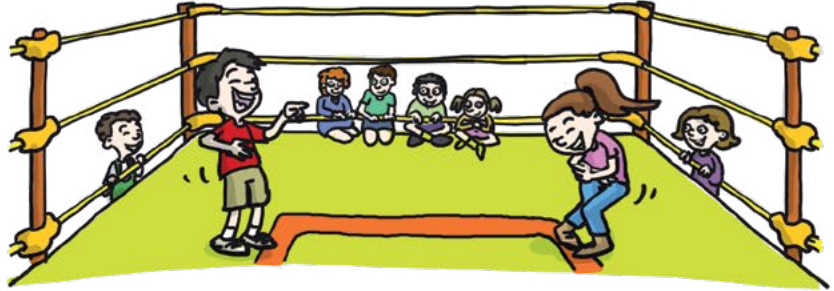
Afrika'da, bugün Tanzanya'ya dâhil olan Tanganika bölgesinde 1962 yılında ilginç bir olay yaşandı: Bir gülme salgını. Yatılı okulda okuyan üç öğrencinin kendi aralarında şakalaşıp gülmesiyle başlayan salgın önce okuldaki öğrenciler arasında yayıldı. Salgının etkisi öyle büyüktü ki yetkililer okulu bir süreliğine kapatmak zorunda kaldı. Evlerine gönderilen öğrenciler nedeniyle çevre köylere de yayılan salgın, toplamda birkaç bin kişiyi etkiledi. Salgından etkilenenlerin çoğu gençlerdi. Aralıklarla tekrar eden salgın yaklaşık bir buçuk yıl sürdü.



Olayın gerçekleştiği zamanlarda salgının nedeni tam olarak anlaşılamamıştı. Yıllar sonra yapılan bir araştırmaya göre bu salgının nedeni strestir. O yıllarda bağımsızlığını yeni kazanmış olan ülkede gençler kendilerinden çok fazla şey beklendiğini düşünüyor ve bunun yarattığı stresle başa çıkmakta zorlanıyorlardı.

Gülme Terapisi

Bazı hastalıkların tedavisinde kişinin yaşadığı acıyı ve stresi azaltmak için mizahtan yararlanılır. Buna gülme terapisi denir. Bu terapide komedi filmleri, oyunlar ve kitaplar kullanılır. Ayrıca kahkaha egzersizleri yapılır.



Kahkaha Yogası

Kahkaha yogasında nefesin etkili biçimde kullanıldığı kahkaha egzersizleri yapılır. Kahkaha yogası yapan insanlar her Mayıs ayının ilk pazar gününü Dünya Kahkaha Günü olarak kutlar.

Kahkaha Yarışmaları

Dünyanın çeşitli ülkelerinde kahkaha yarışmaları yapılır. Bu yarışmalarda yarışmacıların kahkahaları değerlendirilir. En önemli ölçüt yarışmacının izleyicileri etkileyerek onları da güldürmesidir.

Gülmenin bulaşıcı olmasıyla ilgili birçok sosyal deney yapılmıştır. Biri kahkahalarla güldüğünde çevresindekiler de istemsizce gülmeye başlar. Siz de bunu arkadaşlarınızla deneyebilirsiniz.

