മജീദ് കുട്ടമ്പൂർ

എല്ലാം കച്ചവടമായ കാലത്ത് പുഞ്ചിരിക്കുമുണ്ട് നല്ല മാർക്കറ്റ്. സുന്ദരമായ പുഞ്ചിരി രൂപകൽപന ചെയ്യുന്നതിന് സ്മൈൽ ഡിസൈനിംഗ് കോഴ്സുകളുണ്ട്. നല്ല പുഞ്ചിരിക്ക് ഫേഷ്യൽ സർജറി വരെ സാധാരണം. ആകർഷകമായ പുഞ്ചിരി പഠിക്കാൻ സ്മൈൽ തെറാപിസ്റ്റുകളെ തേടിപ്പോകുന്നവർ നമ്മുടെ പട്ടണങ്ങളിൽ പോലുമുണ്ട്.

ഒന്ന് ചിരിച്ചാലെന്താണ്?

ഞാൻ മുന്നിൽ, ഞാൻ മുന്നിൽ എന്ന പന്തയത്തിൽ ആർക്കും ഒന്നിനും സമയമില്ല. തികഞ്ഞ ഗൗരവത്തിൽ മറ്റുള്ളവരോട് ഒന്ന് പുഞ്ചിരിക്കാൻ പോലും സമയവും അവസരവുമില്ലാതെ മനസ്സ് കൊണ്ട് മസിലു പിടിച്ച് നടക്കുകയാണ് എല്ലാവരും. ഒന്ന് പുഞ്ചിരിക്കുന്നത് തങ്ങളുടെ ഗാംഭീര്യം കുറച്ച് കളയുമോ എന്ന് ചിന്തിക്കുന്നവരുമുണ്ട്. വീട്ടിൽ എല്ലാവരും ഒത്തു ചേരുന്ന തീൻമേശക്കരികിൽ പോലും ഗൃഹനാഥന് ഗൗരവപരമായ ഒരു നോട്ടവും കനപ്പിച്ച ഒരു മൂളലും മാത്രം, തിലകന്റെ 'പെരുന്തച്ചൻ' കഥാപാത്രം പോലെ. പുഞ്ചിരിക്കാത്തതിന് പിന്നിലെ സംഘർഷ മനസ്സും ശിഥില ബന്ധങ്ങളും അവരുടെ ഭാവം നമുക്ക് വ്യക്തമാക്കിത്തരുന്നു.

ഏത് പ്രതിസന്ധി ഘട്ടത്തിലും വിടർന്ന സിനിമാ സ്കോപ്പ് ചിരി പ്രദർശിപ്പിക്കാൻ മിടുക്കരായ രാഷ്ട്രീയക്കാരും വംശനാശത്തിലേക്ക്. പണ്ടത്തെ വിപ്ലവ പ്രസ്ഥാനങ്ങൾക്കിന്ന് ജനങ്ങളെ ആകർഷിക്കാൻ 'പുഞ്ചിരി' തിരിച്ചു കൊണ്ടുവരണമെന്ന് പ്രമേയം പാസ്സാക്കുകയും സർക്കുലറയക്കുകയും ചെയ്യേണ്ട ദുര്യോഗകാലം. എല്ലാ വർഷവും ഒക്ടോബർ മാസത്തിലെ ആദ്യ വെള്ളിയാഴ്ച ലോക പുഞ്ചിരി ദിനമാണ്. എല്ലാം കച്ചവടമായ കാലത്ത് പുഞ്ചിരിക്കുമുണ്ട് നല്ല മാർക്കറ്റ്. എല്ലാവരും ഇഷ്ടപ്പെടുന്നത് നിറഞ്ഞ പുഞ്ചിരിയാണെന്നും മനുഷ്യഹൃദയങ്ങളെ പിടിച്ചടക്കാൻ അതിന് കഴിയുമെന്നുമുള്ള തിരിച്ചറിവും മൂലം കമ്പനി മേധാവികൾ ജോലിയുടെ ഭാഗമായി തന്നെ ഉദ്യോഗസ്ഥർക്ക് ചിരി പരിശീലനം നൽകുന്നുണ്ട്. സുന്ദരമായ പുഞ്ചിരി രൂപകൽപന ചെയ്യുന്നതിന് സ്മൈൽ ഡിസൈനിംഗ് കോഴ്സുകളുണ്ട്. നല്ല പുഞ്ചിരിക്ക് ഫേഷ്യൽ സർജറി വരെ സാധാരണം. ആകർഷകമായ പുഞ്ചിരി പഠിക്കാൻ സ്മൈൽ തെറാപിസ്റ്റുകളെ തേടിപ്പോകുന്നവർ നമ്മുടെ പട്ടണങ്ങളിൽ പോലുമുണ്ട്. ഇതിനൊക്കെ കാരണം പുഞ്ചിരി

മറ്റുള്ളവരെ തന്നിലേക്കാകർഷിക്കുമെന്നും പോസിറ്റീവ് എനർജി പകരുമെന്നുമുള്ള തിരിച്ചറിവ് തന്നെ.

'Smile costs nothing, but it create much' എന്നൊരു ആപ്ത വാക്യമുണ്ട്. ചെലവൊന്നുമില്ലാതെ മറ്റുള്ളവർക്ക് നൽകാൻ കഴിയുന്നതും എന്നാൽ വിലയും മൂല്യവുമുള്ളതാണ് പുഞ്ചിരി. സ്നേഹത്തിന്റെ ശരീരഭാഷയിലെ ആദ്യത്തെ വാക്കാണത്. ഹൃദയത്തിൽ തുടങ്ങുന്ന ഒരു പുഞ്ചിരി കാണാനിടയായാൽ നമ്മുടെ ഹൃദയവും തുടിക്കും. ഹൃദയത്തെ അത് പിടിച്ചടക്കും. പൂവിരിയും പോലെ ഉണ്ണികൾ ചിരിക്കുന്നത്, അസ്തമയ ശോഭ പോലെ മോണ കാട്ടി പല്ലില്ലാത്ത മുത്തശ്ശിമാർ ചിരിക്കുന്നത്... അത് കാണുന്നവർക്കും സന്തോഷം നൽകുന്നില്ലേ?

പുഞ്ചിരിയെ പ്രവാചകൻ മുസ്ലിമിന്റെ അടയാളമാക്കി. ഒരു നന്മയും നിസ്സാരമായി കാണരുതെന്നുണർത്തിയ അദ്ദേഹം സഹോദരനെ സുസ്മേര വദനനായി അഭിമുഖീകരിക്കുന്നത് സ്വദഖയാണെന്ന് പഠിപ്പിച്ചു. 'നബിതിരുമേനി പുഞ്ചിരിച്ചു കൊണ്ടല്ലാതെ ഞങ്ങളെ അഭിമുഖീകരിച്ചിരുന്നില്ല' എന്ന് സ്വഹാബി വര്യന്മാർ സാക്ഷ്യപ്പെടുത്തുന്നു. ചോദിച്ചുവരുന്നവന് നൽകാൻ കൈയിലൊന്നുമില്ലെങ്കിൽ ഒരു പുഞ്ചിരിയെങ്കിലും നൽകൂ എന്നാണതിനർഥം. ഒരാളിൽ നിന്ന് മനോഹരമായ ഒരു പുഞ്ചിരി പോലെ ആകർഷകമായ മറ്റെന്ത് കാഴ്ചയാണ് അപരന് ലഭിക്കാനുള്ളത്. പല വളഞ്ഞ പ്രശ്നങ്ങളെയും നേരെയാക്കാൻ പുഞ്ചിരിയെന്ന ചുണ്ടിന്റെ 'ചെറിയൊരു വളയ്ക്കൽ' കൊണ്ടാകും. വാക്കുകൊണ്ട് സാന്ത്വനിപ്പിക്കാൻ കഴിയാത്തപ്പോഴും ഒരു പുഞ്ചിരി സമ്മാനിക്കാൻ കഴിയുകയെന്നത് സൽകർമമാണ്.

ഒരാളുടെ പെരുമാറ്റത്തിന്റെ നന്മയെ നിർണയിക്കുന്ന അടിസ്ഥാന ഘടകങ്ങളിൽ പ്രധാനപ്പെട്ടത് പുഞ്ചിരിയും മുഖപ്രസാദവുമാണ്. പ്രസാദാത്മകതയുടെയും സൗഹൃദ ഭാവത്തിന്റെയും കൊടിയടയാളമാണ് പുഞ്ചിരി. അത് വില കൊടുത്തോ യാചിച്ചോ കടമായോ വാങ്ങാവുന്നതോ മോഷ്ടിച്ചെടുക്കാവുന്നതോ തട്ടിപ്പറിച്ചെടുക്കാവുന്നതോ അല്ല. എന്നാൽ, പുഞ്ചിരി നൽകുന്ന ആളിന് നഷ്ടമൊന്നും ഇല്ല. എന്നാലത് സ്വീകർത്താവിന് സന്തുഷ്ടി നൽകുന്നു. നൽകുന്നവന് അതിനൊരു നിമിഷം മതി. സ്വീകർത്താവിന്റെ സ്മരണ ഏറിയകാലം നീണ്ടുനിൽക്കും... ഒരു പക്ഷേ ജീവിതാന്ത്യം വരെ... സൗജന്യമായി കൊടുക്കാനും വാങ്ങാനും പുഞ്ചിരി പോലെ മറ്റെന്തുണ്ട്!

മറ്റുള്ളവരുമായുള്ള ബന്ധങ്ങളും അഭിമുഖീകരണവും വിശ്വാസത്തിന്റെ ഉരക്കല്ലാണ്. ഒപ്പം അത് നന്നായിരിക്കുന്നതിലൂടെ സ്വന്തത്തിന് ലഭിക്കുന്നത് സ്വാസ്ഥ്യമാണ്. അത് മാനസികാരോഗ്യത്തെയും ആയുസ്സിനെയും വർധിപ്പിക്കുന്നുവെന്നാണ് ശാസ്ത്ര പഠനം. ഹൃദ്യമായ പുഞ്ചിരി ശരീരത്തിലെ രാസപ്രക്രിയയിൽ ക്രിയാത്മകവും നിർമാണാത്മകവുമായ ത്വരയുണ്ടാക്കുന്നുവെന്ന് തെളിയിക്കപ്പെട്ടതാണ്. ചിരി ദുഃഖം ഉണ്ടാക്കുന്ന കോർട്ടിസോൾ ഹോർമോൺ കുറച്ച് ശരീരത്തിന് സ്വാസ്ഥ്യം ഉണ്ടാക്കുന്ന എൻഡോഫിൻ ഹോർമോൺ വർധിപ്പിക്കുന്നു എന്നൊക്കെയാണ് നിരീക്ഷണങ്ങൾ. എന്തായാലും സന്തോഷം നിറഞ്ഞ പുഞ്ചിരിയും പ്രസാദം നിറഞ്ഞ മുഖവും ഹൃദയ ഹാരിയാണ്. അന്യന്റെ മനസ്സിലേക്കുള്ള പാലമാണത്. ■

Vol. No: 71 Issue No. 19 Printed at Al Ghurair printing & Publishing House co. (L.L.C.) Dubai-UAE. Editor: T.K. Abdulla