

Искры в глазах, или Серьезно о юморе

> Вы когда-нибудь задумывались, какую роль в нашей жизни играет смех?



КОНЕЧНО, не последнюю, и М. Жванецкий об этом пишет так: «Под давлением снаружи юмор рождается внутри... Ничего нет лучше жизни. А юмор – это жизнь. Это состояние. Это не шутки. Это искры в глазах. Это влюбленность в собеседнике и готовность рассмеяться до слез.

Смех в наше время и в нашем месте вызывает зависть. «Что он сказал? Что он сказал?» Можете плакать неделю, никто не спросит: «Что вам сказали?» Плачущий в наше время и в нашем месте при таком качестве сложных бытовых приборов, повышении цен и потоке новостей не вызывает интереса. Плачущий занимает более высокое положение, чем хохочущий... Юмор – это жизнь обычных людей...»

А какая она – наша жизнь? Ежедневная суета, где мы вынуждены соединять работу, домашние хлопоты, решать проблемы в быту и в деловых отношениях, а также пытаться укреплять гармоничные и дружеские взаимоотношения с родственниками. Вечером, прибегая домой, включаем телевизор и, в качестве расслабления, смотрим криминальные драмы, а на десерт – «новости». Смешно разве что от щекотания вставших дыбом волос на голове. От собственной серьезности и сосредоточенности мы начинаем впадать в уныние, ощущать беспокойство и тревогу. Накапливается стресс, ухудшается наше здоровье. Словом, тоска зеленая. А если попробовать иначе, с юмором? Тут пошутил, там вспомнил старый анекдот и рассказал коллегам. Вечером всей семьей можно посмотреть хорошую комедию, а проснувшись утром, улыбнуться. Изменится ли что-нибудь в жизни? Давайте разбираться.

Прежде всего, смех и юмор оказывают позитивное влияние на жизнедеятельность всего организма. Потому что, по мнению Ю. Никулина, даже после небольшой улыбки в организме обязательно дохнет один маленький микроб. А ежедневные порции смеха оказывают столь же хорошее влияние на сердце, как и физические

упражнения. Смех стимулирует деятельность нервной системы, успокаивает боль, лечит аллергические заболевания кожи, снимает стресс и нормализует работу кишечника. Смех взбадривает нашу иммунную систему, увеличивая активность лимфоцитов и других антител. Повышается содержание иммуноглобулина А, борющегося с болезнями. А он, в свою очередь, способен передаваться младенцам с материнским молоком. Вот почему веселые кормящие мамы и их довольные детки менее подвержены простудным заболеваниям.

Смех – отличный помощник в преодолении сложных жизненных обстоятельств. Хорошо развитое чувство юмора дает человеку возможность отойти от проблемы, взглянуть на нее иначе и за счет этого увидеть перспективу. Если человек в трудном положении будет способен посмеяться над собой и своими неудачами, ему повезет больше, чем другим людям. Помимо всего прочего, юмор является сильнейшим средством ослабления напряжения, эффективно снижает личностную значимость травмирующей ситуации. Фейербах писал: «Юмор переносит душу

Лучше пусть будут «веселые» морщины, нежели «мрачные»

через пропасть и учит ее играть со своим горем». Это своеобразная форма психологической защиты. Смех помогает преодолевать агрессивные намерения и выступает самой «цивилизованной» формой проявления агрессии.

Чувство юмора – незаменимый помощник и на рабочем месте, в общении с клиентами и коллегами. Это средство скорой помощи, позволяющее добиваться результата за считанные минуты, где на объяснения, уговоры и заверения могут уйти целые часы. Поэтому юмор так важен в ситуациях, где вступать в контакт с людьми нужно быстро и эффективно.

Таким образом, юмор – средство улучшения нашей жизни, привнесения творческого подхода в решение повседневных проблем. Поэтому научитесь улыбаться бедам, и они отступят от вас. И не стоит переживать, что вы приобретете несколько новых морщин. Так или иначе, их появление неизбежно. Когда вы хмуритесь, морщины ведь тоже появляются.

Лучше пусть будут «веселые» морщины, нежели «мрачные».

Сохранять чувство юмора всегда и при любых обстоятельствах очень непросто. Тем не менее, чувство юмора – особый взгляд на мир – можно развивать, используя набор навыков и техник. Это свойство характера помогает легче переживать неудачи, быть более гибким к переменам, эффективно работать и беречь здоровье. Поэтому тренируйте свое остроумие, каждый день занимайтесь юмористикой, коллекционируйте анекдоты и забавные истории. Когда у вас плохое настроение, можно заглядывать в эту коллекцию, погружаться в какую-то смешную ситуацию, «... и улыбка, без сомнений, вдруг коснется ваших глаз...»

Очень полезными для развития чувства юмора являются попытки самостоятельно продолжить анекдот. Что чаще всего смешит людей? К примеру, неожиданное окончание известных выражений, пословиц. На этом построено много шуток, например: «Говорит Москва, все остальные работают». Часто самое смешное в шутке – последняя реплика, особенно артистично сказанная: «Готов поехать за других – ездят в автобусе».

Кстати, если вы пошутили, а человек обиделся, не стоит говорить: «Вы что, шуток не понимаете?» Скорее всего, ваша шутка не была удачной. Выражаясь медицинским языком, юмор – это правда в безопасной для жизни дозе, и необходимо научиться ее подбирать. Как говорил А. Луначарский: «Смех не только признак силы, но сам – сила. И раз она у нас есть, надобно направить ее в правильное русло».

В свою очередь рады вам сообщить, что с 7 по 20 декабря на телефоне доверия 41-55-41 (круглосуточно) будет проходить «горячая линия» «Улыбка – музыка души». И мы надеемся, что акция поможет понять, что не все может быть серьезным и не всегда таким нужно быть. Поделитесь своим юмористическим творчеством, опытом выхода из сложных жизненных ситуаций с улыбкой на лице. Звоните, будем рады слышать вас по телефону 41-55-41! ☺

ВАСИЛИНА ЗЫБИНА,
педагог-психолог Центра социальной помощи семье и детям Магнитогорска

> КОШМАРИКИ

Черная рука и Тутанхамон

ПРЕСЛЕДУЯ нас ежедневно и ежедневно, они щекочут нервы и дают возможность почувствовать себя перепуганными, но вполне довольными детьми.

«Гроб на колесиках ищет твой дом».

«Черная рука летит по черному лесу».

«Отдай свое сердце!»

Ох, эти фразочки! Они знакомы абсолютно каждому по детским лагерям. Ночь, звезды, одеяла... и страшилки. А сейчас любимые всеми «пугалки» про гроб на колесиках тихо умирают. И никому-то они не нужны. Подумаешь, черная рука! По телику кошмарники в десять раз страшнее. И убедительнее. Там тебе и конец календаря майя, и глобальное потепление, и Ванга, и все, чего душенька пожелает. Непонятно, правда, но страшно.

Такое ощущение, что правительство объявило конкурс на самую неожиданную и эффектную версию конца света и пообещало победителю мировое господство. А придумщики кошмарников начали плодиться, как в хорошем инкубаторе, и полезли из всех дыр телевидения и Интернета на несчастную голову обывателя. И ему приходится страдать за всех: страшилки выслушай, проанализируй, отправь на доработку совсем уж странные, выбери самую-самую и бойся. А бояться можно:

глобального потепления со всеми вытекающими удовольствиями;
ледникового периода;
ядерной войны;
нашествия не в меру агрессивных пришельцев;

смены земных полюсов;
библейского Апокалипсиса;
столкновения Земли с астероидом;
перенаселения и страшного голода;
возрождения роботов-убийц;
появления мутировавших вирусов, которым вдруг покажется, что всех людей нужно обязательно уничтожить;
нашествия мутировавшей саранчи, которая вирусам в их благородных начинаниях поможет;
всего сразу и в одно и то же время;
черт знает чего еще.

Ассортимент – дай бог каждому. И в голове не удержишь. И спрашивается: зачем он такой огромный нужен? А затем, что мы до ужаса любим бояться понарошку. Кошмарники ведь не напрягают. А чего нервничать? Во-первых: это когда еще будет. Во-вторых: да неужели будет? Зато можно попридержать на себя роль то Джона Коннора, то Кея с Джемом, то Нострадамуса. Порассуждать, стоит ли покупать участок на Луне, в Подмосковье или в Центральной Африке. С кровожадным лицом пообещать неверующим приятелям медленную и мучительную смерть. Посмеяться над извращенной фантазией кошмаропридумывателей. Просто погундеть, наконец. В общем, переделать кучу приятных вещей.

А главное, кошмарники дают возможность большим дядям-тетям почувствовать себя теми самыми перепуганными, но довольными детьми, трясущимися от ужаса под одеялом. Хотя и вытеснила месть старика Тутанхамона с рынка черную руку, эффект-то сохранился. И сохранится еще очень надолго. По крайней мере до 2012-го – точно.

ДАРЬЯ ТАРАСОВА,
многопрофильный лицей № 1