

О пользе юмора

Советы подготовила Т.И. Куликова,
кандидат психологических наук, доцент

Сегодня хочу поговорить с вами на очень серьезную тему о пользе юмора в нашей жизни.

Юмор – один из методов, помогающий решить широкий спектр психотерапевтических задач. Да-да, именно юмор помогает снизить остроту психологической проблемы, способствует развитию у человека позитивных способов реагирования на стрессовые или травмирующие ситуации, активизирует внутренние ресурсы.

Еще Гиппократ рассматривал смех как лечебное средство. Вильям Шекспир писал, что веселое сердце живет долго. Лев Толстой утверждал, что смех рождает бодрость.

Смеяться действительно полезно. Смеющийся человек и выглядит, и ощущает себя счастливым. При смехе от мышц лица идут особые импульсы, которые благотворно влияют на нервную систему, активизируют работу мозга и снимают напряжение.

Предлагаю несколько инструментов смехотерапии, которые помогут вам быстро и легко возвращать себе хорошее настроение и бодрость духа.

Самоирония – не слишком серьезное, но абсолютно здоровое отношение к своей личности и своим особенностям. Самоирония облегчает контакт с другими людьми - она способствует более искреннему общению. А порой самоирония может быть и формой кокетства, когда человек с юмором подчеркивает свой маленький недостаток, едва заметный в океане талантов.

Не умеете или не готовы иронизировать над собой? Предлагаю небольшую подборку книг для эмоционального фитнеса:

– Балашов Л.Е. Глупость философов (самоирония). М., 2007.
Доступно по ссылке: <https://libcat.ru/knigi/nauka-i-obrazovanie/filosofiya/271542-lev-balashov-glupost-filosofov-samoironiya.html>

– Ильф И.А., Петров Е.П. Лед тронулся! Самые остроумные афоризмы и цитаты. М.: Изд-во АСТ, 2016. 224 с. Прочитать отрывок можно здесь https://cdn.ast.ru/v2/ASE000000000725072/read/full?logo_type=ast#features/

Можно почитать книги Фаины Раневской, замечательной русской советской актрисы и блестящим остроумцем. Она является автором большого количества книг с тонкой самоиронией и мудростью с налетом насмешки.

Вот здесь можно найти некоторые из книг Раневской Ф.Г. <https://domknig.com/author/40957>

Анекдоты – фольклорный жанр, короткая смешная история. Анекдоты хороши тем, что они будоражат наше воображение, а еще тем, что, как правило, в самом конце истории содержится неожиданное смысловое

разрешение, которое и рождает смех. Тематика анекдотов охватывает самые разные стороны жизни и деятельности человека. Очень часто анекдоты рождаются из самой нашей жизни.

Не помните или не знаете анекдотов? Тогда вам сюда <https://libking.ru/books/humor-/humor-anecdote/285869-sbornik-kniga-anekdotov.html>

Байки – это тоже смешные истории, но состоящие из целого ряда событий, каждое из которых имеет свой финал. Люди с хорошим чувством юмора и острым умом очень часто рассказывают байки из собственной жизни. Даже самый заурядный случай они могут превратить в удивительную смешную историю.

Можете и вы потренироваться! А если не получится, заходите сюда: Ломачинский А. Академия родная. М.: Изд-во АСТ, 2019. Отрывок доступен по ссылке https://mybook.ru/author/andrej-lomachinskij/akademiya-rodnaya/reader/?utm_source=livelib_read&utm_medium=partners

А завершить мне хочется словами известного российского киноактера и режиссера Роллана Быкова: «Смейтесь над собой, когда уже не можете плакать!».