Оглавление

Введение

1. Положительная роль смеха в жизни человека

2. Если вы стали жертвой шутника

3. Здоровье и смех

4. Смех и характер

Список литературы

# Введение

Одно из отличий человека от животных, даже разумных, состоит в том, что только человек способен шутить и смеяться. Можно сколько угодно спорить о роли смеха в жизни человека, но одно неоспоримо: юмор служит важным и полезным целям. Достаточно вспомнить о том, что в каждом королевском дворе была должность придворного шута, который в шуточной форме доводил до царствующей особы ту или иную точку зрения на установленные порядки или события в государстве.

Известно, что смех продлевает жизнь. В наше время во многих странах его используют для профилактики здорового образа жизни. Изначально улыбка появилась, как приветствие, как проявление доброжелательности и довольства жизнью.

Русский язык богат на пословицы и поговорки. И иногда можно заметить, что они противоречат одна другой. Например, "Смех без причины - признак дурачины", "Смех - лучшее лекарство". В этой статье нам и предстоит выяснить, какая же из них справедлива.

1. Положительная роль смеха в жизни человека

Для начала рассмотрим роль смеха в современном обществе.

Во-первых, смех способен разрядить напряженную ситуацию, предотвратить конфликт, снять стресс. Ведь что такое стресс? Это результат каких-то переживаний, раздражения. Смех же способен снять любое напряжение, и умственное, и физическое, расслабить и успокоить. Но следует помнить о чувстве меры, чтобы не превратить здоровый смех в насмешку, чтобы не вызвать чувство неполноценности у объекта насмешек.

Во-вторых, с помощью такого метода, как смехотерапия, лечат многие заболевания. Смех положительно действует на иммунную систему человека, т.к. поставляет в организм много эндорфинов, называемых еще "гормоны радости". Кроме того, смех отлично борется с различными инфекциями, т.к. происходит выброс антител в верхние дыхательные пути, задерживающих попадание вирусов. Благоприятно влияет на сердечно-сосудистую систему. Во время смеха расширяются сосуды и улучшается кровообращение. Положительные эмоции снижают артериальное давление, уменьшая риск инсультов и инфарктов. Учеными доказано, что двадцать минут смеха способны продлить жизнь на целый год.

В-третьих, смех позволяет достичь взаимопонимания, восстановить дружеские отношения, а значит, важен для коммуникации людей.

В-четвертых, нельзя забывать и о такой роли юмора, как получение дохода. К примеру, различные аттракционы, концерты и даже реклама, в которой используются положительные ассоциации. Опять же, трудно отказаться от покупки, если продавец вам искренне и доброжелательно улыбается.

В-пятых, в процессе обучения юмор тоже играет большую роль. Информация усваивается лучше и легче, если она преподносится с юмором.

В-шестых, косметологи считают, что смех заставляет работать мышцы лица, что препятствует появлению морщин.

В-седьмых, семья, в которой родные люди общаются друг с другом с юмором, без скандалов, крепка, а дети благополучны.

# . Если вы стали жертвой шутника

Юмор позволяет не зацикливаться на негативе и настроиться на позитив, способен подбодрить не только других, но и себя. Настоящий юмор - это искусство. Люди смеются по разным причинам. Это может быть анекдот, веселая история из жизни и т.д. Все это приносит радость, пока шутки не переходят в разряд насмешек. Есть такое понятие - черный юмор, когда предметом шуток становятся вещи, смеяться над которыми аморально, или те, которые могут нанести душевную травму.

Человек, ставший посмешищем, однозначно, не получает удовольствия, и положительных эмоций, способных улучшить состояние здоровья. Больше всего на злые шутки способны подростки. В этом возрастном периоде они не только уязвимы, но и жестоки.

Чаще всего, в коллективе обязательно найдется шутник, который замечает недостатки коллег и выбирает их предметом своих шуток. Как правило, такой человек сам страдает от комплексов и таким образом, самоутверждается за счет унижения других. Впрочем, бывает, что "шутник" вообще не любит людей в целом.

Он пробует свои шутки на каждом, выясняя над кем смеяться неинтересно, бессмысленно, а кто будет служить мишенью всегда. Когда человек чрезмерно старается соответствовать какому-то имиджу, пытается быть безупречным, тогда то он и может стать жертвой насмешек, черного юмора. Или, если взять другую крайность - заниженная самооценка, неуверенность в себе, боязнь критики, тоже очень уязвимы для злых шуток. А так же, люди, которые лишены чувства юмора или слишком обидчивы.

Если вы, все же, стали жертвой насмешника, что же делать? Для начала надо перестать его бояться, попробовать научиться смеяться над собой. Те, кто не опасается, что о них могут рассказать забавную историю, или же посмеяться над ней вместе со всеми, вряд ли заинтересуют шутника во второй раз. Поэтому смейтесь так же, как и другие, не обижайтесь, не показывайте своего недовольства, и уж тем более своих слез. Так как проявление отрицательных эмоций в ответ на шутки, живо заинтересует любителя черного юмора, и он еще много раз будет делать вас мишенью для своих упражнений. Как вариант, можно сделать ему замечание ровным, но категоричным тоном и дать понять, что вам это неприятно. Бывают случаи, когда это помогает.

Если вы заметили свой промах первым, то расскажите о нем в шутливой форме и посмейтесь над ним сами. Таким образом, вы предупредите возможность шутника сделать это. Как вариант, постарайтесь не обращать внимания на "местного комика". Если кроме него вас окружают порядочные люди, то выводы они сделают в вашу пользу.

# 3. Здоровье и смех

смех конфликт юмор психологический

В семидесятых годах двадцатого века в Америке появилась наука о смехе - "гелотология". Она внесла много новых знаний о влиянии смеха на здоровье людей.

Известно, что физическое здоровье человека связано с его психологическим состоянием и проявлениями его: смехом, печалью, слезами, улыбками и др. Организм человека, пребывающего в хорошем настроении, функционирует отлично, но стоит появиться небольшой депрессии, как замедляются потоки энергии, ухудшаются мыслительные способности, появляется слабость и вялость. Это можно объяснить тем, что у смеющегося человека тело расслаблено и кровообращение в норме. А если он находится в расстроенном состоянии, то и тело тоже в напряжении, что замедляет кровообращение, уменьшая доступ крови к важным органам, необходимо больше энергии, а значит, и усталость наступает быстрее.

Городская суетливая жизнь, постоянная спешка, денежные проблемы, пробки, давка, очереди не улучшают самочувствие. Отсюда и возникают болезни желудка, печени, вегето-сосудистая дистония.

Но следует помнить, что лекарство находится совсем рядом, внутри нас. Если человек доволен своей жизнью, то он здоров. Наверное, каждый из нас замечал, что если, находясь в плохом настроении, встретить человека, светящегося от радости, то наше настроение начинает нас отпускать. И проблемы кажутся уже не такими глобальными, и самочувствие улучшается. Вы будто подпитываетесь его радостью.

Учеными установлено, что в результате интенсивного смеха, стимулируется работа головного мозга, давление приходит в норму, повышается сопротивляемость различным инфекциям. Исследования, проводимые на онкологических больных, на основе стимуляции на продолжительный смех, показали, что рост метастаз у большинства из них прекратился или пошел на спад.

Совсем не обязательно именно смеяться. Необходимо внутреннее благоприятное состояние и гармония с самим собой. Даже улыбка способна творить чудеса. Она помогает не только вам, но и окружающим, которые перенимают ваше состояние.

# 4. Смех и характер

Смех расслабляет человека, благоприятно действует на психику. Сдержанный человек смеется редко, обычно ограничиваясь скупой улыбкой. Больные люди тоже смеются не часто.

Громкий здоровый смех - признак хорошего здоровья, силы, открытой натуры. Такие люди очень дружелюбны, не боятся трудностей в жизни.

Беззвучный смех - признак хищности, расчетливости и скрытности, от которой нередко сами больше всех и страдают.

Очень короткий, негромкий смех - свидетельство большого ума, силы, воли, замкнутости. Такие люди часто бывают хорошими рассказчиками, профессиональными спортсменами, легко справляющимися с большими нагрузками.

Шипящий смех - признак злобного нрава, скрытности, злопамятности, завистливости. Такие люди обижают слабых, любят смеяться над душевнобольными. Редко принимают участие в общей беседе, с большим удовольствием наблюдают со стороны за другими.

Смех, заканчивающийся вздохом, свидетельствует о слабой воле, склонности к истерии, психопатии, подверженности резким перепадам настроения, часто после смеха сразу следуют слезы.

Смех от души, до хрипа - это самый хороший, здоровый смех, снимающий любое нервное напряжение.

Отрывистый смех обычно бывает у нервных людей с неровным, неспокойным характером.

Тихий, мягкий смех у мягких людей со слабой волей. Чаще всего такие люди рождаются в марте, они уступчивы и бесхарактерны.

Грубый смех - признак эгоизма, грубости, властности, животной натуры. Такие люди чаще всего рождаются в декабре. Нередко такие люди смеются наедине с собой.

По мнению многих психологов ничто более правдиво не раскрывает характер человека, как его смех.

. Сдержанный, подавленный смех: говорит о том, что такого человека нелегко вывести из себя, а если выведете, то остерегайтесь последствий. Если такой человек влюбляется, то сильно, безрассудно, пускаясь во всенощные. Такие люди - воплощение надежности, однако им самим необходимо чувствовать рядом сильное и надежное плечо.

"Декабрьские" люди - слишком сдержанны, и скупая улыбка на их лице может расцениваться как неудержимый смех. Таких людей очень легко вывести из равновесия, но зато они быстро отходят и никому не могут причинить вреда. Просто портят себе нервы.

"Летние" - смешливые, обладают искрометным чувством юмора, насмешники, с иронией относятся ко всем ситуациям.

"Осенние", а особенно "ноябрьские", саркастичны, не любят глупых людей и безжалостно ставят их на место. С их лица не сходит улыбка, и понять их настроение очень трудно. Рассмешить их самих нелегко, они тонкие ценители юмора. Они сосредоточены на своих проблемах, хотя очень отзывчивы к неприятностям других. Смех, юмор помогают им преодолевать все жизненные неприятности.

. Человек смеется с упоением, откидывается назад, закрывает глаза и смеется с открытым ртом, так, что можно видеть его небо: такой человек умеет наслаждаться жизнью во всех ее проявлениях, но в сексуальных отношениях весьма умерен и женщина ему нужна только тогда, когда нужно с кем-то разделить свои заботы. Их больше интересуют умственные способности партнера, степень остроумия. "Мартовские" - не умеют сами отпускать шутки, но искренне смеются, когда шутят другие. Они необидчивые, не реагируют на насмешки, не боятся подшучивания.

Такие люди весьма неординарные, могут найти смешное даже в том, что другим кажется совершенно не смешным. Своим смехом способны заражать окружающих.

. Человек хохочет с открытым ртом, от всей души, до слез: открытый человек, жизнь сама по себе доставляет ему удовольствие. Еда, выпивка, любовь - все ему в сладость.

Это - идеальные спутники во время отдыха, но в повседневной жизни такие люди бывают сложными. Они рождены для развлечений, для праздной жизни. Любые осложнения вводят их в состояние депрессии. Они бывают грубы, неприветливы, когда их касаются жизненные неприятности. Такие люди не воспринимают шуток в свой адрес, не терпят критики, особенно это касается "декабрьских". У них всегда дежурная улыбка на устах, но понять их внутреннее содержание трудно. Они саркастичны, любят посмеиваться над другими, но над ними смеяться опасно. Очень раздражительны, вспыльчивы. Смешные истории про других их веселят, они не упустят возможность проявить свои чувства.

. Человек загадочно улыбается: такие люди выглядят достаточно импозантно, но - всегда себе на уме. Если во время улыбки приподнят правый угол рта - такой человек хитер, авантюристичен, а может быть, и неисправимый лгун.

"Сентябрьский" - никогда не смеется по пустякам, у него смех строгий, не допускающий насмешек в свой адрес. Такой человек слишком чувствительный, боится критики и насмешек. Слишком расчетливый, даже смеется тогда, когда считает нужным. Прекрасно приспосабливается к любым обстоятельствам, могут быть льстивыми, угодливыми, ехидными. С теми, кто им не импонирует, они не церемонятся, а если и улыбаются, то сквозь зубы. Любят подсмеиваться над коллегами, которые им неугодны. Сложно строят свою личную жизнь, отношения в коллективе. У них нет чувства меры, если они острят, то совершенно не задумываются о том, что больно ранят чье-то самолюбие. В семье они неуживчивы, не терпят любого рода возражений от членов семьи, стремятся верховодить всеми. Очень вспыльчивы, могут взорваться из-за пустяка. Многие из таких людей не могут устроить свою личную жизнь, долго не обзаводятся семьей. Спутника жизни подбирают тщательно, но потом могут не иметь проблем с совместимостью с супругом или супругой.

. Человек с сердечной, открытой улыбкой. Мило улыбается левой половинкой рта: такой человек искренний, доброжелательный, честный и порядочный в отношениях. Нередко эти люди, рожденные в августе. Они участливы, милосердны, всегда готовы помочь ближнему. Обладают тонким чувством юмора, не обижаются над подшучиванием других, незлопамятны. Любят театр, цирк.

"Апрельские, майские и июньские" - очень обаятельны, привлекательны для противоположного пола. Смеются от всей души, взахлеб, если действительно смешно, и саркастически улыбаются, если шутка злобная. Умеют развеселить тех, у кого плохое настроение, веселы и жизнелюбивы.

. Человек смеется эмоционально, хлопает себя ладонями по коленям, подпрыгивает от смеха: такой человек всеми силами стремится быть в центре внимания и очень злится, если ему это не удается. Обычно это"декабрьские, февральские" или рождены во второй половине ноября. Они эгоистичны, хотя всеми силами стремятся доказать обратное. Им нравится быть у всех на слуху, даже если говорят о них не слишком лестно. Главное - внимание, безразличие их удручает больше. Не в каждом обществе могут быть принятыми, а таких случаях они незаметно исчезают. Любят посещать различные развлекательные мероприятия, стараются быть их организаторами. Скупы, скрытны, но умеют вынудить из других все необходимые для себя сведения. Однако близкие многое им прощают, забавляются их манерой смеяться и заряжать весельем других. Если не быть слишком пристрастными к таким людям, то можно хорошо провести время в их обществе.

Список литературы

1. http://tainoe.o-nas.info/index.php/clauses/53-psy/170-psy01

. http://www.manorama.ru/article/Podelis\_ulybkoyu\_svoyey.html