

## Высказывания о смехе.

Смех – это солнце: оно прогоняет зиму с человеческого лица. / *В. Гюго* /  
Когда шутник смеется своей остротой, она теряет цену. / *Ф. Шиллер* /  
Смехом исправляют нравы. / *О. Бальзак* /  
Что сделалось смешным, не может быть опасным. / *Вольтер* /  
Хорошо смеется человек – значит хороший человек. / *Ф.М. Достоевский* /  
Нет ничего глупее глупого смеха. / *Катулл* /  
Смеяться над умными людьми – привилегия глупцов. / *Жан де Лабрюйер* /  
Смеху, как влюбленности, не научишь. / *А.Н. Толстой* /  
Юмор – один из элементов гения. / *Йоганн Гете* /  
Никогда не шутите иначе как с умными людьми. / *П. Буаст* /  
Смех – обеззараживающее средство. / *Морис Шаплен* /  
Смех без причины – признак отличного настроения. / *Михаил Генин* /  
Смех есть веселость ума, улыбка – веселость сердца. / *Адриан Декурсель* /  
Хороший смех – верный признак духовного здоровья. / *Максим Горький* /  
С кем можно вместе смеяться, с тем можно вместе работать. / *Роберт Орбен* /  
Веселье – лучшая гигиена души и тела. / *Жорж Санд* /  
Если у вас нет морщин, значит, вы слишком мало смеялись. / *Диллер Филлис* /  
Смех благоприятствует пищеварению и ободряет жизненную силу. / *Х. Гуффеланд* /



## Тест «Как у вас с юмором?»

1. Испытываете ли вы потребность почитать, послушать по радио или в записи, посмотреть по телевизору что-либо комическое?  
*Нет – 1 балл; когда как – 2 балла; да – 3 балла.*
  2. Находясь в компании, стремитесь ли вы и получается ли у вас достаточно эффектно рассказать какой-либо анекдот, забавный случай?  
*Чаще всего нет – 1; когда как – 2; да – 3.*
  3. Способны ли вы, используя чувство юмора, выйти из неприятной ситуации?  
*Нет – 1; когда как – 2; да – 3.*
  4. Какие типы кинофильмов вы предпочитаете?  
*Серьезные, философские – 1; любые, но талантливо поставленные – 2; комедии – 3.*
  5. Любите ли вы цирк, клоунаду, юмористические репризы?  
*Нет – 1; когда как – 2; да – 3.*
  6. Доставляет ли вам истинное наслаждение чтение книг типа «12 стульев», «Золотой теленок» Ильфа и Петрова?  
*Читал, но не перечитывал – 1; иногда хочется перечитать – 2; часто перечитываю и считаю шедевром – 3.*
  7. Много ли вы знаете анекдотов, забавных случаев?  
*Не очень – 1; кое-что знаю – 2; знаю и довольно много – 3.*
  8. Считают ли вас окружающие веселым человеком, общительным, способным быть душой компании?  
*Думаю, что нет – 1; кто как – 2; думаю, что да – 3.*
  9. Как часто вы смеетесь, и бывает ли у вас юмористическое настроение (состояние, при котором хочется постоянно шутить, смеяться и юморить)?  
*Такое настроение для меня не характерно – 1; периодически – 2; довольно часто – 3.*
- Оценка результатов.  
Посчитайте, сколько баллов вы набрали, и по нижеприведенным данным определите, как у вас обстоит дело с чувством юмора.  
**21 – 27 баллов:** юмор – ваша стихия, он просто бурлит. Иногда вы даже не чувствуете границ. Бывают ситуации, когда шутки совсем не смешны. Высмеивание и сарказм выражают скрытую агрессию. Если вы собираетесь посмеяться над чьими-то слабостями или неудачами, то сначала поставьте себя на место этого человека.  
**15 – 20 баллов:** вы стремитесь жить весело, обладаете здоровым, реальным чувством юмора. Ваше остроумие не задает и не утомляет окружающих.  
**8 – 14 баллов:** вы очень серьезный человек. Даже в хорошем настроении вы слишком практичны, трезвы в суждениях, а это никого не развеселит, скорее утомит.  
**0 – 7 баллов:** вы мрачный человек, и от этого невесело вам и друзьям тоже. Не удивляйтесь, если вашего общества иногда избегают. Если вы внимательно читали нашу статью, то встречали небольшие практические упражнения. Если же вы их не выполняли – вернитесь в начало и сделайте их прямо сейчас...



# СМЕХ И ЗДОРОВЬЕ





# СМЕЙТЕСЬ НА ЗДОРОВЬЕ



## О смешной науке и лучшем лекарстве

**Гелотология** – [наука о смехе](#) – зародилась в 70-х годах прошлого века в Америке. А ее основатель, Норман Казинс, вошел в историю как «человек, которому удалось рассмешить смерть». Он страдал от редкой болезни суставов. Когда у врачей опустились руки, Казинс закрылся в комнате и часами смотрел комедии. Результат был ошеломляющий для медиков. Через неделю у больного исчезли боли, через месяц он начал двигаться, а через два вышел на работу. С тех пор в мире начали изучать влияние смеха на здоровье человека.

Юмор в нашей жизни так же важен, как воздух, пища и вода. Смех – незаменимый помощник в сложных ситуациях. И если человек умеет смеяться над собой и может посмотреть под другим углом на проблемы, он никогда не опустит руки, а будет преодолевать трудности с оптимизмом.



Пользу **смехотерапии** врачи поняли давно. Еще две тысячи лет назад Гиппократ рассматривал смех как лекарство от многих болезней. Когда человек смеется, начинается движение мышц, увеличивается скорость кровотока, головной мозг получает активацию зон, отвечающих за хорошее самочувствие, начинается выброс **эндорфинов** — «витаминов» счастья.

Во многих странах мира начинают открываться клубы смеха, где единомышленники приглашают юмористов, комиков, клоунов, где ведется совместный просмотр веселых мировых кинокомедий. Смех не только доктор, но и великая объединяющая сила. Люди смеются и здороваются.

### Смех — отличная дыхательная гимнастика.

На санскрите она называется хасья-йога. В Индии клубы смеха организуются повсеместно, они давно часть культурного пласта этого народа.

### В Японии смехом лечат диабет и туберкулез.

Уровень сахара в крови начинает снижаться, словно в веселом хохоте таять... Смех расслабляет мышцы, потому и считается мощным болеутоляющим. Когда совсем не до смеха, стоит начать улыбаться, хотя бы через силу, потом смеяться и в конце перейти на громкий, заразительный хохот. В клубах смеха люди начинают корчить смешные рожицы, глядя на которые, удержаться от хохота не под силу даже самому серьезному человеку.

**Организм гораздо лучше реагирует на смех, если он от души, естественен и радостен.**



### Есть красивая восточная

**легенда о путнике**, который ходил от деревни к деревне. Многие годы он был отшельником и в одиночестве совершенствовал свой дух. Однажды он добился всего, чего только может желать человек, и с тех пор ничего не делал. Пританцовывая, он шел по свету. Он никогда не произносил ни одного слова, но его появления ждали все, от мала до велика. А когда он уходил, люди умоляли, чтобы он пришел еще. Этот человек умел смеяться.

У него был огромный живот. Когда он смеялся, весь его живот сотрясался. Иногда он начинал смеяться даже во сне... А когда он входил в деревню, вокруг него собиралась толпа. Слыша его несмолкающий смех, кто-то тут же начинал смеяться, потом другой вторил первому – и люди начинали хохотать. Его смех был таким радостным, таким заразительным, что вскоре все начинали смеяться. Никто бы не смог объяснить, над чем он смеется, но после смеха люди обнаруживали, что их чувства стали более яркими, а силы удвоились. Никогда в жизни они не смеялись так интенсивно, так радостно. Никогда в жизни они так не отдавались смеху. Этого странного человека прозвали «**смеющимся Буддой**».

