

Зачем нужен смех?

Задумываемся ли мы когда-нибудь, заходясь заливистым смехом, что это там такое внутри нас происходит? И отчего вдруг у одного смех похож на ржание, у другого на блеяние, а у третьего – на собачий лай?

Куда там! Мы смеемся себе и смеемся, и будем так же продолжать смеяться всю жизнь. И это очень даже хорошо. Потому что смех, каким бы он ни был, делает человека здоровее, бодрее и выносливее. Недаром говорят, что смех продлевает жизнь.

Оказывается, наш смех напрямую связан ни с чем иным, как с дыхательной функцией организма. Когда мы смеемся, наше дыхание на вдохе становится более глубоким и продолжительным, а на выдохе – коротким и частым. При этом наши легкие умудряются максимально опустошаться, что очень полезно, поскольку воздухообмен в это время происходит в 4 раза быстрее, чем обычно. Но это еще не все. Во время приступа смеха (даже самого дурацкого) активизируется работа мозга, повышается потенция, а иммунная система начинает вырабатывать самые полезные для организма гормоны и подавлять негативные процессы (усталость, недомогания, стрессы), если таковые имеются.

Как часто смеются дети! Они это делают легко и непринужденно. Они смеются, когда просыпаются утром, когда приходит мама или папа, когда выглядывает солнышко, когда начинается дождик. Когда я вижу и слышу, как смеется моя дочка, я таю от умиления, радости и любви. По статистике (а она-то все знает!), дети улыбаются 400 раз в день и 150 раз смеются. Взрослые же улыбаются в среднем 15 раз в день, а смеются всего 6 раз. Берите пример с детей!

Вы можете сказать, что дети так много веселятся, потому что у них нет ваших проблем. Да, это так. Но кто учит ребенка смеяться, кто провоцирует у него этот беззаботный смех? Как правило, именно взрослые или старшие братья-сестры. Ребенок еще лежит в коляске, а родственники уже склоняются над ним, строят гримасы, выпучивают глаза, показывают язык – и все для того, чтобы родное дитя не плакало, а улыбнулось. Таким образом они воспитывают в ребенке способность смеяться. При правильном подходе такое радостное восприятие жизни может сложиться в культуру доброжелательности и оптимизма. А новейшие исследования с помощью ультразвука показали, что человек может смеяться, даже еще не появившись на свет.

Кстати, интересно то, что у представителей сильного и слабого (условно слабого) пола показатели «смехотворчества» разные. У смеющихся мужчин колебания воздуха в гортани происходят со скоростью 280 вибраций в минуту, а у женщин почти в два раза быстрее – 500 вибраций в минуту. Кроме этого, утверждает статистика, девушки вообще смеются вдвое чаще мужчин, практически в любую минуту могут не только улыбнуться, но и рассмеяться от души. Парни же, вероятно, помнят с детства, что негоже им проявлять сильные эмоции – плакать, например, или хохотать во весь рот (я с этими установками не согласна, но они есть). Поэтому они обычно просто отвечают на улыбку или поддерживают женский смех.

Однако если девушка в ответ на свое веселье видит постное лицо собеседника, это равносильно приговору или осуждению. Так что смех – это не просто «хи-хи» или «ха-ха», это своего рода политика и дипломатия.

Умные психологи учат нас смотреть на свою жизнь как «иностранцам», со стороны. И тогда пессимистическое восприятие сменится на счастливую улыбку и звонкий смех. Вот послушайте концерты Задорнова – как он умеет находить смешное в нашей повседневной жизни! Я просто восхищаюсь. Ведь мы не замечаем многих веселых моментов нашего быта, пока нам на них не укажут. Тут было бы логично написать несколько анекдотов или высказываний того же Задорнова, но я не буду этого делать, ведь у каждого свое восприятие юмора. В любом случае, даже если вам рассказали старый или не особо смешной анекдот, хотя бы просто улыбнитесь! Ради себя, любимого!

Автор - Инна Левит

[Источник](#)