

Χρησιμοποιήστε τη θεραπεία του γέλιου!



«Ακόμα και οι Θεοί αγαπούν τα αστεία» είπε ο Πλάτωνας. Και δεν ήταν ο μόνος που πίστευε στην αξία του γέλιου. Είναι γραμμένο στις ιερές γραφές και έχουν γίνει εκτεταμένες έρευνες στο θέμα.

Ο Dr. William Fry, καθηγητής ψυχιατρικής στο Stanford University Medical School και ειδικός στο θέμα της υγείας και του γέλιου δηλώνει ότι τα παιδιά της νηπιακής ηλικίας γελούν 300 φορές τη μέρα. Και όμως οι ενήλικες γελούν κατά μέσο όρο 17 φορές τη μέρα. Γιατί άραγε υπάρχει αυτή η μεγάλη διαφορά; Είμαστε υπερσυντηρητικοί, πολλοί αγχωμένοι ή παίρνουμε τη ζωή πολύ σοβαρά; Δεν είναι ώρα να μάθουμε να χαλαρώνουμε; **Δεν σταματάμε να γελάμε γιατί μεγαλώνουμε. Μεγαλώνουμε γιατί σταματάμε να γελάμε!** Ο G.K. Chesterton είπε ότι: «Οι άγγελοι πετούν γιατί παίρνουν χαλαρά τους εαυτούς τους». Γι' αυτό αν θέλουμε να πετάμε όπως τους αγγέλους και

να μοιραστούμε την ευτυχία τους, πρέπει να ακολουθήσουμε το παράδειγμα τους και να πάρουμε κι εμείς χαλαρά τους δικούς μας εαυτούς!

Οι πέντε μας αισθήσεις δεν είναι αρκετές για ιδανικό τρόπο ζωής. Πρέπει να χρησιμοποιούμε και την έκτη μας αίσθηση: **την αίσθηση του χιούμορ**. Το χιούμορ δεν είναι απλά να λέμε αστεία, αλλά έχει σχέση και με τον τρόπο που βλέπουμε τη ζωή. Μπορούμε να είμαστε ειλικρινείς για τη ζωή χωρίς να την παίρνουμε πολύ σοβαρά. Μπορούμε να γελάμε με τα λάθη μας και τον πόνο μας. Το χιούμορ ταυτοχρόνως τραυματίζει και θεραπεύει, κατηγορεί και συγχωράει, μειώνει και μεγαλοποιεί, και προσφέρει στην εσωτερική ανάπτυξη. Στο κάτω-κάτω, **δεν γελάμε γιατί είμαστε ευτυχισμένοι αλλά είμαστε ευτυχισμένοι γιατί γελάμε.**

Οι ωφέλειες του γέλιου είναι πολυάριθμες για να τις αγνοήσουμε. Τώρα λοιπόν ήρθε η ώρα να αποφασίσουμε ότι θα κάνουμε ευσυνείδητη προσπάθεια να γελάμε συχνά κατά τη διάρκεια της μέρας. Φυσικά εννοούμε ότι θα γελάμε με τους ανθρώπους και όχι εις βάρος τους. Θα γελάμε για το τι κάνουν οι άνθρωποι αλλά όχι για το τι είναι. Θα γελάμε όχι μόνο για να ελαφρύνουμε τα δικά μας βάσανα άλλα και αυτά των ανθρώπων που γνωρίζουμε.

Οι ωφέλειες του γέλιου:

1. Το γέλιο διαλύει το άγχος, την ανησυχία, τον ερεθισμό, το θυμό, τη λύπη και την κατάθλιψη. Όπως το κλάμα, το γέλιο εκμηδενίζει τις προκαταλήψεις και απελευθερώνει τα κρυφά μας αισθήματα. Μετά από ένα καλό γέλιο θα νιώσετε μια ευφορία. Με λίγα λόγια αυτός

που γελά αντέχει. Και να θυμάστε: ένα άτομο χωρίς την αίσθηση του γέλιου είναι όπως ένα αυτοκίνητο χωρίς αμορτισέρ.

2. Το γέλιο ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα (και υπάρχουν επιστημονικές έρευνες που το αποδεικνύουν)
3. Το γέλιο μειώνει τον πόνο με το να απελευθερώνει ουσίες (endorphins) που είναι πιο δραστικές από την ίδια ποσότητα μορφίνης.
4. Το χιούμορ βοηθά τα δύο αιμοσφαίρια του εγκεφάλου να δουλέψουν μαζί γιατί το αριστερό αιμοσφαίριο χρησιμοποιείται για να αποκρυπτογραφήσει το λεκτικό περιεχόμενο του αστείου καθώς το δεξί αιμοσφαίριο χρησιμοποιείται για να ερμηνεύσει αν ήταν κωμικό ή όχι.
5. Το γέλιο προσθέτει καρύκευμα στη ζωή, είναι για τη ζωή ότι το αλάτι στο βραστό αυγό.
6. Αναπτύξτε και χρησιμοποιείτε την αίσθηση του χιούμορ σας και θα ανακαλύψετε ότι είστε πιο παραγωγικοί, επικοινωνείτε καλύτερα, και είστε καλύτερα μέλη της ομάδας.
7. Το γέλιο κάνει τους πάντες αξιαγάπητους. Όσο πιο πολύ μοιράζεστε την αίσθηση του χιούμορ σας, τόσους περισσότερους φίλους θα έχετε.
8. Το χιούμορ φέρνει την ισορροπία που χρειαζόμαστε για να περάσουμε τις διακυμάνσεις της ζωής πιο αναπauτικά.
9. Το γέλιο μπορεί ακόμη να θεωρηθεί και σαν μορφή άσκησης. Κάνει μασάζ σε όλα σας τα όργανα, και κάνει θαύματα στους κοιλιακούς σας!
10. Η αίσθηση του χιούμορ μπορεί να σας βοηθήσει να δεχτείτε τα αναπόφευκτα, να νικήσετε την κάθε πρόκληση, να ανταπεξέλθετε οτιδήποτε αναπάντεχο με ευκολία, και να αναδυθείτε από κάθε δυσκολία με χαμόγελο.

Περίληπτικά, θα ήθελα να πω ότι **η πιο αδικοχαμένη μέρα είναι αυτή που πέρασε χωρίς να γελάσουμε!**