

Часть II

52 недели привычек

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

БОЛЬШЕ СМЕЙТЕСЬ



Добрый смех излечивает многие недуги.

*Мадлен Л'Энгл**

Конечно, вам может показаться банальным совет больше смеяться, адресованный ответственным родителям. Однако чувство юмора еще никому не мешало. Давайте начистоту: быть родителем — непростая работа. Смех помогает нам получать удовольствие как от положительных, так и от отрицательных ее моментов, помогает оставаться здоровыми физически и психологически.

Смех может быть прекрасным лекарством в стрессовой ситуации. Что еще вам остается, когда вы обнаруживаете, что захлопнули дверь, оставив ключи в квартире, или наступили в собачью какашку? Когда мы смеемся (особенно в компании), наш мозг вырабатывает эндорфин — нейрохимическое вещество, повышающее настроение, успокаивающее и снижающее болевые ощущения^{1,2}. Как известно, эндорфин действует на наш мозг подобно наркотическому морфину. Смех активизирует выработку эндорфина, а также понижает кровяное давление и стабилизирует сердцебиение.

На самом деле, согласно исследованиям, смех — хорошая профилактика болезней сердца, он укрепляет сосудистую систему, снижая

* Американская писательница (1918–2007), прославившаяся своими романами и короткими рассказами для детей и взрослых. В России известен ее графический роман «Излом времени».

артериальную жесткость и уровень кортизола (гормона стресса)^{3,4}. Масштабные исследования, в которых участвовали более двадцати тысяч мужчин и женщин из Японии в возрасте старше шестидесяти пяти лет, выявили, что люди, которые никогда или почти никогда не смеются, на 121% более подвержены заболеваниям сердечно-сосудистой системы и на 160% риску инфаркта, чем те, кто смеется каждый день⁵.

Если этого недостаточно, чтобы убедить вас в том, что смех — лучшее лекарство, имейте в виду: он укрепляет и вашу иммунную систему^{6,7}. Исследования показывают, что смех стимулирует производство «киллеров», белых кровяных клеток, которые препятствуют распространению инфекции и отвечают за развитие опухолей. Более того, согласно научным данным, люди с развитым чувством юмора имеют меньше шансов умереть от сердечно-сосудистых или инфекционных заболеваний, чем их серьезные приятели⁸.

Смех не только полезен для здоровья, он сближает людей и способствует укреплению отношений⁹. Искренний смех подарит вашей семье больше радости и счастья, поможет детям легче принимать жизненные взлеты и падения. Пары, в которых оба супруга обладают чувством юмора, более близки, позитивно настроены и удовлетворены отношениями¹⁰.

Это интересно

Как утверждает специалист по смеху доктор Род Мартин*, наличие у человека чувства юмора зависит как от генетических, так и от внешних факторов¹¹. Если вы не очень-то предрасположены к веселью, вы можете до определенной степени скорректировать это, сосредоточившись на деятельности, которая вас развлекает.

* Профессор психологии в Университете Западного Онтарио, специализирующийся на клинической психологии. Его исследования посвящены природе и функциям юмора и смеха, а также их влиянию на психологическое состояние и благополучие людей. Его книга «Психология юмора» выходила в России в издательстве «Питер» в 2009 году.

МЕНЯЕМСЯ ИЩЕМ ПОВОД ДЛЯ СМЕХА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Путь к переменам. Все мы можем смеяться чуть больше. Следуйте рекомендациям, чтобы наполнить вашу семейную жизнь радостью.

Смейтесь над собой. Посмеявшись над тем, что оставили кружку с кофе на крыше автомобиля или вышли на работу в домашних тапочках, вы разрядите обстановку — иначе ваше утро будет испорчено. С людьми, которые умеют посмеяться над собой, определенно весело, когда дела идут не очень хорошо. Такие люди более жизнерадостны и просты в общении, их не сломят неудачи и перемены. Как утверждает доктор Род Мартин, умение смеяться над собой и не относиться к себе слишком серьезно ведет к более позитивному восприятию жизни, в то время как самоуничижительный смех, умаляющий ваше достоинство в глазах окружающих, дает противоположный эффект и развивает негативное отношение к миру. Сохраняйте легкость — смейтесь над своими ошибками и принимайте свои странности.

Шутите. Чтобы рассмешить кого-то, вовсе не обязательно быть Джерри Сайнфелдом* — достаточно иметь под рукой хороший сборник анекдотов. Вместе с семьей поищите анекдоты, которые рассмешат всех. Дошкольникам понравятся соответствующие их возрасту шутки, которыми они смогут поделиться с друзьями, а старшие дети оценят легкий семейный юмор.

Не противьтесь смеху. Малыши гораздо чаще и легче подхватывают туалетный юмор, чем нам того хотелось бы. Но тут их желание блеснуть остроумием как раз кстати. Конечно, не стоит поощрять подобные шуточки за столом, но все же постарайтесь найти подходящее время, чтобы оценить попытки ваших детей пошутить. Пусть они шутят и смеются над тем, что считают глупым. Пусть с легкостью принимают сложные темы. Это поможет им в будущем успешно справляться с самыми разными ситуациями.

* Популярный американский актер и стендап-комик.

С юмором относитесь к каждому дню. Старайтесь в жизни находить что-то способное рассмешить всю семью. Если не одергивать детей, они найдут повод для смеха где угодно.

Игры с переодеванием. Это развлечение не только для детей. Взрослые тоже могут повеселиться на костюмированных вечеринках. Попросите своих младших сделать для вас костюм супергероя или попробуйте влезть в их одежду, это еще веселее. Задействуйте и старших детей, устройте вечеринку с переодеванием во взрослых или в стиле 80-х. Не обязательно дожидаться Хэллоуина — возьмите несколько нелепых шляп, париков, всяких мелочей и устройте фотосессию. Никому не удастся удержаться от хохота.

Смех и йога — идеальное сочетание

Смехойога — это практика, основанная доктором Мадан Катария*, во время которой смех вызывают звукоподражанием типа «ха-ха-ха» и «хо-хо-хо». Физические упражнения сопровождаются смехом, который поначалу может звучать наигранно, но в итоге наполняет пространство радостью. Поищите, не проводятся ли занятия смехойогой где-то поблизости, загляните на сайт www.laugh-teryoga.org или найдите онлайн-уроки.

Делайте глупости. Не бойтесь казаться нелепым. Попробуйте петь глупые песенки или корчить рожицы. Подростки при виде ваших гримас, конечно, будут закатывать глаза, но даже средние школьники могут смеяться до упаду над такими глупыми развлечениями. Играя с младшими детьми, попробуйте изменить слова их любимых песенок

* Индийский врач, всемирно известный мастер смехотерапии, в 1995 году сделал революционное открытие: наигранный смех так же полезен для организма, как и искренний. Он создал хасья-йогу, или смехойогу, — систему, основанную на имитации смеха.

или подберите забавные рифмы. Со старшими поиграйте в настольные игры типа «Пирог в лицо» или «Спорим!».

Читайте забавные книги. Помимо сборников анекдотов, есть много смешных книг. Поищите юмористические издания, подходящие по возрасту вашим детям, и те, что были бы интересны всей семье. И не забудьте что-то веселое для себя.

Отмечайте забавные моменты. Хотя камерой в смартфоне проще простого поймать смешной момент, фотографии часто удаляются или теряются. Распечатывайте забавные снимки, чтобы вы могли в любой момент, сидя за столом, готовя ужин или сидя в машине, вспомнить смешной случай. Используйте приложения типа Chatbooks (www.chatbooks.com) или Snapfish (www.snapfish.com), которые устанавливаются на телефон и позволяют распечатывать фотографии дома, чтобы вклеить их в альбом драгоценных воспоминаний.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

