

## **«ΧΑΜΟΓΕΛΑΤΕ ΕΙΝΑΙ ΕΠΙΤΑΚΤΙΚΟ!!!»**

Η ανθρωπότητα διανύει μια περίοδο ηθικής κατάπτωσης , όπου υποβαθμίζονται τα ανθρώπινα συναισθήματα και παραγκωνίζονται οι ψυχικές ανάγκες. Η αγωνία της επιβίωσης, οι φρενήρεις και αγχώδεις ρυθμοί της καθημερινότητας, η επιβάρυνση του περιβάλλοντος και η ενίσχυση της ανασφάλειας εξαιτίας της αποσταθεροποίησης της ειρήνης μεταξύ των λαών, αποστερούν το γέλιο από τη ζωή μας. Δεν έχουμε χρόνο να γελάσουμε, να διασκεδάσουμε, να χαλαρώσουμε, ακόμα και να ερωτευτούμε. Είμαστε περιχαρακωμένοι σε μια πραγματικότητα, που οι ίδιοι έχουμε δημιουργήσει. Το γέλιο είναι σημαντικό για την ψυχική και σωματική μας υγεία, ενώ μας βοηθάει να θεμελιώσουμε ουσιαστικές και επιτυχημένες σχέσεις.

Οι αρχαίοι Έλληνες εξυμνούσαν τον φλοιμειδή άνθρωπο, ενώ απαξίωναν τον μεμψίμοιρο. Πίστευαν ότι η αίσθηση του χιούμορ και το γέλιο απελευθερώνει τη σκέψη, καλλιεργεί την κριτική ικανότητα και αναδεικνύει το επίπεδο ευφυίας ενός ανθρώπου. Μερικές φορές βέβαια, το γέλιο καυτηριάζει και προκαλεί την οργή εκείνου , που το αποδέχεται. Ωστόσο, εκλύει την αντίδραση με τρόπο δημιουργικό, διότι πολύ συχνά στηλιτεύονται πρόσωπα και καταστάσεις με έναν έξυπνο τρόπο, ενώ αποφεύγονται οι κατά μέτωπο αντιπαραθέσεις.

Το γέλιο θεραπεύει την ψυχή, ανακουφίζει από τα προβλήματα και ανασυγκροτεί τους ανθρώπους , όταν βιώνουν επώδυνες καταστάσεις στην καθημερινότητά τους. Συντελεί στην καταπολέμηση ψυχικών ασθενειών, που είναι κυρίως συνυφασμένες με τους σύγχρονους αγχώδεις ρυθμούς , όπως η κατάθλιψη και οι αγχώδεις διαταραχές. Παράλληλα, το γέλιο ισοδυναμεί και με σωματική άσκηση, εκλύοντας τις «օρμόνες της χαράς», τις επονομαζόμενες ενδορφίνες. Το γέλιο παρουσιάζει προληπτικές και θεραπευτικές ιδιότητες σε παθολογικές ασθένειες, που είναι περισσότερο συνυφασμένες με το στρες.

Ο άνθρωπος, που γελά είναι συνήθως αισιόδοξος, καλοπροαιρετος, ανοιχτός σε νέες προκλήσεις, γεμάτος ενσυναίσθηση και κατανόηση απέναντι στους άλλους. Είναι ένας άνθρωπος, που προσφέρει στους συνανθρώπους του από το συναισθηματικό του «περίσσευμα». Οι χαρούμενοι άνθρωποι αντιμετωπίζουν με πιο αισιόδοξο τρόπο τη ζωή και ανταπεξέρχονται πιο εύκολα στις δυσκολίες. Η ψυχική ευφορία, που βιώνουν τροφοδοτεί την αγωνιστικότητά τους. Επιπλέον, είναι απολύτως αντιληπτό ότι το χιούμορ και το γέλιο τροφοδοτούν την κοινωνικοποίησή μας και ενισχύουν τις διαπροσωπικές μας επαφές. Το χιούμορ συντελεί στη κοινωνική μας επιβίωση, γιατί χαλαρώνει τους ανθρώπους και τους κάνει να αλληλοεπιδρούν ευκολότερα, αίροντας τις προσωπικές ανασφάλειες. Ξεκλειδώνει τους ανθρώπους και διορθώνει με πιο ήπιο τρόπο μια λιγότερο συμβατή με το κοινωνικό σύνολο συμπεριφορά.

Συλλήβδην, οι περισσότεροι άνθρωποι αντιλαμβανόμαστε το γεγονός ότι το γέλιο μας κάνει να αισθανόμαστε ψυχικά υγιείς και χαρούμενοι, αλλά λίγοι δίνουμε σημασία στα μακροπρόθεσμα οφέλη του. Συνεπώς, παρασυρόμαστε από τη δίνη των προβλημάτων της καθημερινότητας και το αποκλείουμε από τη ζωή μας. Είναι αδήριτη ανάγκη να κατανοήσουμε ότι το γέλιο είναι το μόνο μέσο, για να επικοινωνήσουμε τη χαρά και την απόλαυση. Επομένως χαμογελάτε, κάνει καλό στην υγεία.