

צַחֵק – והעולם יצחק אתך

(מעובד על-פי מ' מעדיה, "להצליח בעברית", הוצאת דביר, 2003)

ועל-פי י' שמעוני, אתר האינטרנט נענע)

הומור חשוב לחיים נורמליים ובריאים כמו חמצן (חומר החיוני לתהליך הנשימה) לגוף. יש החושבים שהַעֲדָר (חוסר) חוש הומור או חוסר תגובה להומור הם סימן לחיים לא-בריאים. אדם בעל חוש הומור יכול להצחיק אנשים ולגרום להם הנאה, ואין אדם שאינו זקוק לכך. היכולת של האדם לצחוק על עצמו, על המרָאָה שלו ועל הטעויות שלו ושל אחרים (אם הצחוק מקורו בחיבה), היא סימן לחוש הומור מפותח. הצחוק עוזר לאדם להתגבר על צרות ועל קשיים. כאשר אדם נמצא במצב דחק (מתח נפשי), הצחוק יכול לעזור לו להפחית את המתח ולשחרר אותו מן המחשבות המְצִיקות לו. לא מזמן התפרסמו מחקרים על חולים שהבריא בעקבות צפייה מרוכזת בסרטים קומיים (מצחיקים), שגרמו להם לפרוץ בצחוק בריא. בחלק מבתי החולים בארץ ("בלינסון", "דנה") ובעולם דואגים לשלב בתהליך הריפוי של החולים גם מופעים מצחיקים של בדרנים וליצנים, ובעזרתם הם לעתים מחזירים את התקווה ואת החיוך גם לחולים במחלות קשות יותר. לעתים, כאשר אינכם שמחים, נסו להיזכר ברגעים מאושרים שהיו לכם. נסו להיזכר במקרים מצחיקים שקרו לכם בבית הספר ובאירועים שונים. אדם שמצליח להצחיק אחרים, יגלה שאנשים רוצים בחברתו, וחיי הרבה יותר קלים ונעימים. כדאי לשים לב לשלטי פרסומת מצחיקים, כמו "הילחם בזיהום האוויר – רכב על סוסים" (שלט על מכונית); "אל תאכל את עצמך – היה צמחוני" (שלט במסעדה צמחונית).

כדאי לזכור תמיד: הצחוק הוא הדרך הקצרה ביותר לחבר בין שני אנשים. הצחוק יוצר אווירה קלילה, וכן הוא עוזר ליצור קומוניקציה (תקשורת) טובה בין אנשים. הוא גם עוזר להסתכל על החיים באופטימיות (תקווה); **צחק – והעולם**

יצחק אתך!