



— ЛЕО КОСТЫЛЕВ, президент МАПП —

СМех

БЕЗ ПРИЧИНЫ

Однажды в какой-то научной работе я прочитал, что смех — это то, что отличает человека от животных. Существует даже псевдоматематическое высказывание, что некоторое количество минут смеха удлиняют срок жизни на какое-то количество минут, дней, лет. Никаких научных доказательств этого не существует, никто с уверенностью не может даже сказать, почему смех обладает такими волшебными свойствами, но, несмотря на это, уже существуют и смехотерапия, и различные курсы по лечению смехом и, конечно же (ну куда ж без них!), ученые специалисты по смеху — гелотологи.

Смех привычно ассоциируется с хорошим настроением, состояниями радости, счастья, удовольствия, короче говоря, с позитивной стороной жизни человека. А поскольку все перечисленное положительно влияет на здоровье, то и смех автоматически зачислен в ряды помощников. Рассматривая процессы жизнедеятельности человека с дуалистической позиции, наверное, все должно выглядеть именно так: если не вредно, значит — полезно. И наоборот. Однако приверженцам дуализма не следует забывать, что у палки, кроме двух концов, имеется еще то, что находится между ними — сама палка. И поэтому, печаль — это не отсутствие радости, а удовольствие, соответственно, не отсутствие страдания. Каждая эмоция или состояние — это, в лучшем случае, палка, на двух концах которой можно зарегистрировать, например, счастье и несчастье. Но концы — это экстремальные состояния — черное и белое, и между ними помещается невероятное количество оттенков серого.

В 80-е годы ученые обнаружили в человеке гормоны, которые почти сразу же получили названия «гормонов радости» или «гормонов счастья». Это так называемые эндорфины, производимые мозгом нейротрансмиттеры, по своей структуре и действию весьма схожие с опиумом. Опиум (морфин, героин) как лекарственный препарат является эффективным обезболивающим препаратом, а его наркотическое свойство — эйфория является лишь побочным эффектом, который человек в состоянии ощущать лишь в отсутствие сильной боли. Эндорфины — часть заложенной природой в организм человека естественного механизма сопротивления, и их выделение происходит в момент острых (в смысле не хронических) стрессовых ситуаций для подавления мышечных болей и нейтрализации действия адреналина (в случае страха) и кортизола (основной гормон стресса). По сути, вот вкратце и все, что науке на данный момент известно об эндорфинах достоверно.

Организм человека сложен и чрезвычайно тщательно продуман, но, к сожалению, он остается до старости наивным как младенец. Поэтому его очень легко перехитрить. Что и вызвало к жизни различные методики получения эндорфиновых «вливаний» без наличия стресса. Так сказать, для счастья и радости. Симптомы, похожие на острый стресс — учащенный пульс, повышенное кровяное давление, неравномерное дыхание, потоотделение — могут быть следствием, например, занятий спортом, фитнесом, сексом. А также — длительного смеха, например, вследствие просмотра юмористических программ ТВ (конечно, кому они кажутся смешными) или посещения концертов юмористов. Во всех этих случаях также выделяются эндорфины, но поскольку ни спорт, ни секс, ни смех не являются стрессом, выделения в организм адреналина и уж тем более кортизола не происходит. Поэтому частично эндорфины расходуются на коррекцию настроения, за что и получили свое громкое наименование «гормонов счастья». Они вызывают легкое эйфорическое состояние, главным отрицательным эффектом которого, как и в случае с наркотиками,

является желание его повторения (иначе говоря, привыкаемость или зависимость). Всем известно, как легко человек становится зависимым от спорта, фитнеса, регулярных физических нагрузок. Гораздо меньше известна зависимость от смеха, хотя глагол «поржать» уже стал почти нормой литературного языка. Эндорфины, как и опиум в лекарственных целях, очень полезны и нужны организму, но использование их вне стрессовых ситуаций ведет к тому же, что и использование опиума без болеутоляющего эффекта — к наркомании. Но если спорт, фитнес и секс имеют и свои позитивные стороны, то смех, типа «поржать», их лишен начисто. И поэтому, никак не может считаться полезным для человека. Мало того, личность человека, длительное время находящегося под эйфорическим влиянием эндорфинов, как и наркомана, начинает быстро распадаться. Довольный человек перестает критически относиться к действительности, становится социально аморфным, сфера его интересов сужается до размеров, ограниченных его зависимостью, что в итоге приводит к полному социальному идиотизму. Становится понятным, почему все федеральные каналы российско-го телевидения, контролируемые, как известно, государством, буквально напичканы различными юмористическими передачами. Когда-то в порядке эксперимента ученые вживляли в мозг крысы электрод, симулирующий эйфорический эффект при нажатии крысой лапой на клавишу. В результате подопытное животное умирало от голода, оказавшись не в силах оторваться от этой клавиши. Такой клавишей для человека, похоже, стал пульт дистанционного управления телевизором, а смех тем электродом.

Несмотря на все выдумки, за которыми легко проглядываются где коммерческие, а где и политические цели, мы должны осознать, что излишние дозы эндорфинов не делают человека счастливым, так как не приносят счастья эйфорические наркотики, основанные на опиуме. Они превращают человека в своего слугу, раба. А счастливым может быть только свободный человек. И не стоит отрицать народную мудрость лишь в силу того, что она кажется слишком простой или безнадёжно устаревшей. Простота бывает признаком гениальности чаще, чем мы, в силу своей наивности и легкомыслия, хотели бы думать, а возраст — не только признак архаичности, но и проверенного временем опыта, который принято величать мудростью. И если сказано: «Смех без причины — признак дурачины», то смеяться над этим может лишь поименованное в цитате создание.

КО ВСЕМУ ВЫШЕСКАЗАННОМУ ОСТАЕТСЯ ЛИШЬ ДОБАВИТЬ, ЧТО ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ХОЧЕТ ОСТАВАТЬСЯ СЧАСТЛИВЫМ И СВОБОДНЫМ ОДНОВРЕМЕННО, ТО ВОТ НЕСКОЛЬКО ПРОСТЫХ СПОСОБОВ ДОБИТЬСЯ ЭТОГО:

1 2 3 4 5

Гуляй каждый день не менее 40 минут

Темп прогулочного шага не так важен, как внимание к окружающей природе и погоде. Купи себе, хотя бы, собаку, чтобы ежедневные прогулки перестали зависеть от желаний, усталости и прочих деструктивных факторов. Спокойная прогулка на свежем воздухе не провоцирует выделения эндорфинов, при этом будет полезна всему организму. Это нужно твоему телу! Если решишь завести собаку, то получишь удовольствие не только от прогулок в решительно любую погоду, но и много дополнительных эмоций от дружбы, любви и взаимовлияния с преданнейшим из животных. Этим разнообразишь свою эмоциональную жизнь;

Если же все это не показалось убедительным, то и в этом нет большой беды. По мнению ученых, с возрастом люди становятся все более счастливыми. Не знаю, как пойдет дальше, но пока я с ними совершенно согласен! Так что если ты молод и несчастен, то это скоро пройдет. Не успеешь и оглянуться!

Старайся ограничивать себя в еде

Нет, не надо соблюдать никаких диет или постов (если, конечно, здоров), которые лишь заставляют организм страдать и, как правило, заканчиваются как раз тогда, когда организм к ним приспособился. Но научись не просить добавки, уменьши порции своей пищи, если это зависит от тебя, и постарайся не доедать до конца, если тебя кормят другие. Поставь себе за правило съедать 80% того, что ты ел до сих пор. Не нужно ограничивать себя в качестве пищи, лишь употребляй ее меньше. Это важно не только для тела, которое будет тебе благодарно за уменьшение нагрузки, но и для ума, который научится обуздывать свои желания. Настоящее счастье не в том, чтобы иметь, что желаешь, но в том, чтобы не желать большего, чем имеешь.

Проводи больше времени с семьей и близкими

Ничто так не очищает человека, как общение с любимыми и родными людьми. Оставь отговорки. Травмы, оставленные твоим отсутствием в важном для твоего близкого мероприятии не заживают годами, а если это касается детей, то не заживут никогда, и никакими подарками и деньгами их компенсировать невозможно. В конце концов, близкие люди — это то, что остается у человека всегда, в каких бы обстоятельствах он ни оказался.

Помогай ближнему

Начни хотя бы с жены, детей, родителей, так будет легче. Когда бескорыстная помощь перестанет казаться исключительным поступком, можно попробовать начать помогать соседям, сослуживцам, просто проходим на улице, которые нуждаются в помощи. Ничто не приносит такого удовлетворения, как помощь нуждающимся в ней. Если научишься извлекать это удовольствие из своих недр, можно забыть о фитнесе и аэробике. Но делать это надо по принципу, высказанному Иисусом Христом, чтобы «левая рука не знала, что делает правая».

Будь благодарен

Благодари природу за погоду во время прогулок. Вспомни: «У природы нет плохой погоды». Когда ты сможешь считать это своей собственной мыслью, ты постиг искусство быть благодарным (или научился правильно одеваться :-)). Не стесняйся благодарить кассиров в магазинах. Гораздо менее естественным выглядит немой обмен денег на товары и сдачу. Если научишься быть благодарным в таких мелочах, то в более серьезных ситуациях это будет еще проще. Помни, что два самых красивых слова русского языка, это «благодарю» и «спасибо». Каждый раз, произнося их, ты создаешь соответствующие их значению пространства благодати вокруг себя и окружающих.



Too much laughter...

Laughing may cause addiction akin to narcotic one – that's what Leo Ko-stylev, the President of IAPP is assured of. In his article written for There's an Opinion column Leo justifies the reason of this kind of addiction on the basis of scientific facts, reflects upon appropriateness of saying "Too much laughter discovers folly" and suggests few simple ways to be happy and free person, free of necessity of laughter as well.