

# УЛЫБАЙТЕСЬ! СМЕЙТЕСЬ! ХОХОЧИТЕ!

Первое апреля – день смеха. Говорят, смех продлевает жизнь. А психолог А. Чалый утверждает, что не только смех делает здоровее нашу психику, но и такая малость, как взгляд на смеющуюся фото самого себя или близкого человека. Мы решили познакомить вас с необычным способом лечения смехом. Читайте фрагменты статьи А. Чалого «Вот какой я веселый и жизнерадостный!», смотрите на улыбающиеся лица и проверьте на себе, насколько эффективен «Метод хохочущих фотографий».

«Всем известно о необходимости позитивного отношения к себе и к жизни вообще. Часто можно услышать, что счастливые события способствуют укреплению здоровья и дают установку на долголетие. Довольно популярна расхожая рекомендация: посмотри в зеркало, улыбнись и за что-нибудь себя непременно похвали.

Возникает вопрос: а можно ли в лечебных целях воздействовать на подсознание человека фиксированными положительными эмоциями? Экспериментальным путем я постарался найти ответ. Начал с того, что просмотрел собственные фотографии, где был запечатлен смеющимся.

Выбрав лучшую, я увеличил ее и повесил дома так, чтобы она чаще попадалась на глаза. Поглядывая я на нее с любопытством.



Было ощущение, что в мое сознание, а скорее в подсознание, хоть и медленно, но проникает новое представление о себе самом: вот я, оказывается, какой веселый и жизнерадостный!

Сначала я обратил внимание на снижение собственной тревожности и воспринял такое состояние как само собой разумеющееся. Но когда прошло чуть более трех месяцев, я неожиданно заметил, что у меня полностью исчезли все симптомы наследственной гипертонии.

(...) Ну как было не поделиться таким открытием с окружающими?

И я поделился. Прежде всего с теми, кого консультирую как психолог. Им я посоветовал последовать моему примеру. Прошло какое-то время, и мне стали сообщать, что, помимо решения психологических проблем, у моих пациентов стали быстрее излечиваться различные сопутствующие заболевания: нервные, кожные, язвенные и, конечно, гипертония, как и у меня самого. В их сознании раньше вообще не

было собственного образа. Но теперь вдруг он появился, да еще такой привлекательный. Лидия Михайловна, учительница, рассказывает: «Сейчас рядом с моим портретом уже висят «хохочущие» фотографии моего мужа, троих детей и двух внуков. Вы и представить себе не можете, какой потрясающий эффект возникает, когда видишь сразу столько улыбающихся родных лиц. Друг от друга мы теперь ожидаем только приветливого отношения. Так и происходит, шутим постоянно. О каких болезнях может идти речь в такой обстановке?! Своим опытом я уже поспешила поделиться и с родителями моих учеников в школе. Все заинтересовались, и у нас образовалось прямо-таки тайное общество какое-то. На сегодняшний день в классах в отношениях между детьми полно-

стью исчезли жестокость и черствость. Для меня это главный результат» (...). Трудно предсказать, как именно ваш организм отреагирует на вашу же «смеющуюся» фотографию. Одним она помогла легче перенести сложную беременность и родить здорового ребенка. Другим – предотвратить болезнь или депрессию при

больших неприятностях. Третьим – быстрее встать на ноги после серьезной травмы. Одно несомненно: польза будет наверняка. Многие говорят, что иметь такую фотографию скоро станет таким же обычным делом, как чистить утром зубы. Под влиянием «смеющихся» портретов у людей постепенно меняется восприятие самих себя, поведение, отношения с окружающими. И в результате всего этого они избавляются от многих заболеваний, имеющих психоневрологическую природу.

(...) Человек часто привыкает к своим нерешенным проблемам и воспринимает их как нечто само собой разумеющееся, считая, что из такого положения нет выхода. Постарайтесь избавиться от этого заблуждения и от всех недугов. И поэтому смейтесь, хохочите!

Источник – журнал «Здоровье детей» (<http://zdd.1september.ru/2005/05/4.htm>)



# Первое апреля – НИКОМУ не верю!

Каждый человек любит подшутить над кем-нибудь или разыграть, но один день в году этим занимаются абсолютно все – от ребенка до взрослого, от студента до делового человека.



Трудно сказать, откуда пошел этот праздник. Обычай веселиться, шутить и обманывать друг друга именно 1 апреля существует во многих странах. Когда и кем этот праздник был завезен в Россию, точно неизвестно, но в произведениях многих писателей и поэтов конца XVII века появлялись строчки о первоапрельских розыгрышах. Например, Пушкин писал:

*Брови царь нахмуря,  
Говорил вчера:  
«Повалила буря  
Памятник Петра».*

*Тот перепугался.  
«Я не знал!.. Ужель?» –  
Царь расхохотался:  
«Первый, брат, апрель!»*

Известно также, что во время царствования Петра I труппа немецких актеров обманула в этот день и публику, и государя, выставив на сцене транспарант с надписью «Первое апреля» вместо представления пьесы. Петр не рассердился и сказал только, выходя из театра: «Вольность комедиантов».

Каким же образом происходят первоапрельские розыгрыши в наше время? К вашему вниманию первоапрельские розыгрыши и шутки, вошедшие в историю как «самые нелепые».

**Как раскрасить телевизор**

В 1962 году в Швеции транслировался один черно-белый канал ТВ. В

новостях технический эксперт канала Келл Стенсон заявил, что создана новая технология для переделывания черно-белого формата вещания в цветной. Он сообщил зрителям, что все, что надо сделать для получения цветного изображения, – это натянуть на телевизор нейлоновые колготки. Тысячи человек поверили. Цветная трансляция началась лишь в 1970 году.



**Растущие макароны**

В 1957 году компания ВВС опубликовала репортаж о небывалом урожае макарон в Швейцарии. Компания получила немало писем-откликов: кто-то удивлялся, что макароны растут вертикально, а не горизонтально, кто-то просил выслать рассаду и лишь немногие высказывали легкую растерянность – ведь до сих пор они были уверены, что макароны изготавливаются из муки.

**Нелысеющие шлемы**

В 1980 году английский журнал Soldier сообщил, что шлемы из медвежьей шкуры, которые носят ирландские гвардейцы, охраняющие Букингемский дворец, нуждаются в регулярной стрижке. Как сообщалось в статье, медвежья кожа даже после смерти животного сохраняет ориги-

нальный гормон, отвечающий за рост шерсти. Ученые предполагают, что открытие может быть использовано в медицинских исследованиях – особенно в решении проблемы облысения.

**Военная шутка**

1 апреля 1915 года, в разгар Первой мировой войны, над немецким лагерем появился французский самолет и сбросил огромную бомбу. Немцы бросились враспылку, но взрыва не последовало. На бомбе красовалась надпись «С первым апреля!».

**Свистящие морковки**

В 2002 г. сеть английских супермаркетов Tesco разместила объявление в газете The Sun, в котором сообщила об удачной разработке генетически модифицированного продукта под названием «свистящая морковка». В объявлении пояснялось, что этот вид моркови был специально создан с таким расчетом, чтобы у нее по бокам естественным путем появлялись отверстия. Когда процесс приготовления моркови заканчивался, хозяйку об этом должен был оповещать свист, раздающийся через отверстия в корнеплоде.

\*\*\*

Как видите, первоапрельские розыгрыши охватывают большую аудиторию тех, кто шутит, и тех, над кем



шутят. Ведь шутить можно везде, шутить можно в офисе, а можно в своей компании, шутить можно над близкими и знакомыми и над незнакомыми людьми. Но первого апреля шутить не только можно, а нужно обязательно! Шутите грамотно, друзья!

Елена Белякова (3-7xx)  
(по материалам  
Интернета)