

## ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΧΙΟΥΜΟΡ ΚΑΙ ΠΩΣ ΕΠΙΔΡΑ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ;

Το χιούμορ, είναι μια συναισθηματική επικοινωνιακή δεξιότητα, μια ικανότητα προσαρμογής στο περιβάλλον ή- αν θέλετε- μια δυνατότητα να φέρουμε «τα πάνω κάτω» και να δούμε μια άλλη οπτική στη ζωή και στις σχέσεις μας.

Ως συναισθηματική ικανότητα, το χιούμορ ανήκει στην συναισθηματική νοημοσύνη- την τέχνη της ζωής- και δηλώνει έναν τρόπο σκέψης και δράσης που ενώνει τη λογική, τη σοφία και το συναίσθημα, γιατί, βέβαια, το χιούμορ για να προκαλέσει γέλιο και να ελαφρύνει μια κατάσταση πρέπει να είναι και έξυπνο. Το χιούμορ είναι στοιχείο της καρδιάς και η καρδιά είναι αυτή που διασχίζει τα παιχνίδια του μυαλού μας και μας κάνει να βλέπουμε τα πράγματα σε βάθος, εξομαλύνει ( κάνει ηπιότερες) τις καταστάσεις και γεφυρώνει τις αντιθέσεις. Η αίσθηση του χιούμορ ανήκει στη δημιουργικότητα και την φαντασία και μπορεί να μεταμορφώσει, με εκπληκτικό τρόπο, τον θυμό σε γέλιο και τον φόβο σε τόλμη, τον πόνο σε αποφασιστικότητα, την απόγνωση σε ελπίδα το πείσμα και τον εγωισμό σε συνεργατικότητα.

Το χιούμορ ενισχύει την πίστη και την εμπιστοσύνη μας στους άλλους γιατί μας μειώνει τον φόβο και την εμμονή της δυσπιστίας που μας επιβάλλει να εξηγήσουμε τα πάντα που συμβαίνουν γύρω μας. Το χιούμορ μειώνει τον ανταγωνισμό και μας κάνει πιο δεκτικούς στους ανθρώπους, χαλαρώνοντας τους αμυντικούς μηχανισμούς, κάνει την ανταπόκριση πιο ζεστή, πιο εύκολη στο κάλεσμα του άλλου. Διαφορετικά, στην αλαζονεία θα ανταποκριθούμε με αλαζονεία, στην ακαμψία με ακαμψία και στην απόρριψη με θυμό. Αν π.χ. ζητάμε κάτι με χιούμορ μειώνουμε την ένταση και την απειλή, που έχει η απαίτηση.

Το χιούμορ, επειδή ανήκει στην δημιουργικότητα, έχει άμεση σχέση με την αυτοπεποίθηση, δημιουργεί τις δυνατότητες να εκφραστούν πράγματα, που ,κάτω από άλλες συνθήκες, θα μπορούσαν να γίνουν αντιληπτά ως εχθρικά και επιθετικά.

Το χιούμορ μας κάνει τολμηρούς, να μπορούμε να μιλήσουμε για πράγματα με άνεση, «μεταξύ σοβαρού και αστείου», γιατί δεν είναι τι λέμε, αλλά πώς το λέμε.

Το χιούμορ λοιπόν μας δίνει πολλές έξυπνες και ευρηματικές δυνατότητες να πούμε πολλά πράγματα, χωρίς σκληρότητα, γιατί δεν τραυματίζει και βοηθά τις σχέσεις μας να προχωρήσουν. Αντιμετωπίζοντας τα προβλήματα που προκύπτουν με το γέλιο, τους δίνουμε μια άλλη διάσταση και δεν τους επιτρέπουμε να γίνουν πολωτικά, να μπουν ανάμεσά μας, σε βάρος της σχέσης, εφόσον βέβαια θέλουμε να την διατηρήσουμε.

Το χιούμορ, αλλάζοντας την εγκεφαλική δραστηριότητα, αναπτύσσει τη διάθεση για δράση, μας βοηθά να σχεδιάζουμε για το μέλλον, γεννά θετικά συναισθήματα, δίνει προοπτική σε κάθε είδους σχέση, επειδή μας δίνει τη δυνατότητα να μην παίρνουμε τη ζωή και τόσο σοβαρά. Και επειδή ολόκληρη η ζωή μας είναι σχέση και επικοινωνία, γίνεται το καλύτερο αγχολυτικό.

## ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

- 1) Δώστε το περιεχόμενο καθεμιάς παραγράφου με μια σύντομη φράση 15-20 λέξεων.
- 2) Καταγράψτε πέντε θετικές επισημάνσεις που σχετίζονται με το χιούμορ. Να ακολουθήσετε τη σειρά που παρουσιάζονται στο κείμενο.
- 3) Εξηγήστε σε μια παράγραφο 50 περίπου λέξεων πως καταλαβαίνεται τη φράση του κειμένου: «το χιούμορ μειώνει τον ανταγωνισμό και μας κάνει πιο δεκτικούς στους ανθρώπους»
- 4) Σε ένα παρόμοιο κείμενο με αυτό που σας δόθηκε καταγράψτε τις καταστάσεις και τα προβλήματα που δημιουργεί η έλλειψη χιούμορ.[100-150 λέξεις]