

Proč se nezasmát?



Úsměv, smích a humor mohou pomoci vytvořit radost, dobrou náladu, dobrý vztah a zatlačit chmury, špatnou náladu či smutek. Starosti přicházejí v životě samy, radosti si musíme udělat, protože prožívá-li člověk radost, žije naplno přítomnou chvílí.

To si kdysi uvědomil Vlasta Burian, který vydal gramofonovou desku s "nakažlivým smíchem". Na Mezinárodním kongresu humoru 1998 v Basileji ve Švýcarsku jeden z řečníků upozornil na to, že komediální programy ve sdělovacích prostředcích před 40 léty vyvolávaly mnohem častěji srdečný smích než ty dnešní.

Profesor psychologie Michael Argyle z Oxfordské univerzity, autor řady knih o štěstí, se nechal slyšet, že v posledních letech se zhoršuje duševní zdraví. V lednu 1999 se konal v Bombaji Světový den smíchu na téma "Terapie smíchem" jako lék pro choroby, při nichž stres hraje podstatnou roli.

Důležitým zdrojem radosti může být příroda, jsme její součástí, a tato sounáležitost uklidňuje. Člověk může mít radost z pouhé existence radosti, z toho, že žije. "Moudrý je ten, kdo se raduje z toho, co má, a ne ten, který se rmoutí nad tím, co nemá," pravil už starořecký filozof Demokritos.

Skutečnost, že někoho máme rádi, dělá život radostnější, ale naše okolí nebývá vždy zdrojem radosti. Proto bychom měli radost čerpat hlavně ze sebe.

Básník Viktor Dyk v básni "Sestřička starost" napsal: "Jen touha školácká nás jímá. Jít bez cíle a vesele, květů se navonět jetele.."

Ovšem radost závisí na náladě. Má-li člověk smutek, nemůže současně pociťovat radost, podobně jako nemůže cítit vůni růže, má-li rýmu. Stará čínská moudrost praví: "Máš-li velké starosti, raduj se z maličkostí." Jak moudré! Život se skládá z maličkostí. Také smích je vítaným prostředníkem mezilidských vztahů. F. X. Šalda tvrdil, že smích je "sportem duší", a pamatujme si, že smích je lék bez vedlejších účinků.