



Bardzo dawno już chciałem napisać na ten temat kilka dobrych rad. Szczególnie teraz, gdy przeżywamy trudny czas pandemii, która nigdy nie będzie nam się kojarzyć z relaksem czy uśmiechem, człowiek potrzebuje dobrego samopoczucia i szczęścia. Zawsze podkreślam swoim pacjentom, że pozytywne myślenie bardzo pomaga. Gdy ktoś się zwraca z prośbą o pomoc, nigdy nie rozpoczynamy współpracy od zaistniałego problemu, lecz najpierw uczymy się lub odtwarzamy sposoby pozytywnego patrzenia na to, co dzieje się wokół nas. Proszę zwrócić uwagę, że dzisiaj więcej się mówi o różnego rodzaju lęku, strachach, stresie, a prawie nic na temat pozytywnej psychologii, np. o kreatywności, humorze czy mądrości.

Dosłownie kilka dni temu przeczytałem ostatni wywiad papieża Franciszka, w którym zachęca on wszystkich do częstego uśmiechania się, do dzielenia się radością. Ojciec Święty mówi, że poczucie humoru jest dobrym lekarstwem, które pomaga nam w życiu, przynosi dużo korzyści oraz mobilizuje nas do całkiem innego podejścia do trudnych rzeczy. To właśnie ono może uczynić nas szczęśliwymi. W tym wywiadzie papież dzieli się swoim doświadczeniem, że już prawie 40 lat odmawia modlitwę do św. Tomasza More, która na końcu ma następujące słowa: „Daj mi, Panie, poczucie humoru, udziel mi łaski zrozumienia żartu, by odkryć w życiu trochę radości i by móc użyć jej innym.” Zachęcam wszystkich do odnalezienia pełnej wersji tej modlitwy w internecie.

Proponuję więc kilka myśli, które pozwolą rozwijać w sobie poczucie humoru:

- ***1. Poczucie humoru może posiadać każdy człowiek, natomiast należy pamiętać, by nie ranić nim innych.***
- ***2. Naucz się rozróżniać sytuacje kiedy żart będzie odpowiedni, a kiedy nie.***

□□□ **3. Naucz się śmiać również z siebie i pamiętaj, że humor sprawia, że krytyka staje się przyjemniejsza.**

□□□ **4. Poszerzaj horyzonty swego życia, kochaj życie i siebie. Nie traktuj siebie zbyt poważnie, bądź też zabawny.**

□□□ **5. Częściej szukaj zabawnych momentów w życiu codziennym, a czasem nawet i w trudnych sytuacjach. 6. Poczucie humoru może pomagać w rozwoju twojej erudycji, w poszerzeniu zasonu słownictwa, umiejętności jasnego wyrażania swoich myśli.**

□□□ **7. Nie trzeba specjalnie uczyć się na pamięć dowcipów, po prostu bądź spontaniczny, bądź sobą.**

Pozytywne emocje zawsze pomagają. Poczucie dobrego humoru przynosi wiele korzyści w naszym życiu. Może nas wzbogacić, pomoże w pozbyciu się zmęczenia i zrelaksowania się, urozmaici również nasze życie duchowe. W myśl słów św. Franciszka Salezego „Smutny święty, to żaden święty” zadbajmy o swoją świętość.