

<日本の谚语> -笑门开幸福来(又曰:和气致祥)-

这个谚语意指“幸福一定光临至笑声不断的家庭”。「笑」具有如此效果:笑后心情舒畅和心情得到愈合,同时,“笑”还能给周围到来好的印象、烘托出和谐的氛围。最近在医学方面开始得到证明:“笑”具有有益于健康的效果。如同有一谚语所说“笑是最好的药”,看来日本人从古时起就领略到了笑的功效,对当今仍也许多人为了寻求笑的场所而聚集在曲艺场和演出场、也就可以理解了。

听说古代希腊哲学家亚里士多德说过:“笑仅限于人类”,但是实际上“笑”不但为人类所有,而且在黑猩猩和大猩猩等灵长目动物中也存在。这如同表示“我对你没有敌意”,笑被应用在向攻击自己的对手传达意志和进行彼此沟通。与此相比,人类的笑如同反映在“大笑=过于滑稽而发出大的笑声”,“哄笑=不顾周围而得意洋洋地大声笑”以及“谄笑(讨好的笑)=讨好对手的假笑”等的词汇中一样,是表示极为高深的感情方法。

尤其是当累积精神重压时,“笑”是非常有效的发

<日本のことわざ> -笑う門には福来たる-

「笑い声が絶えない家には必ず幸福が訪れる」という意味のことわざです。「笑い」には、笑ったあと気分がすっきりと晴れて、気持ちが癒されると同時に、周囲にも好印象を与え、和やかな雰囲気を作り出してくれるといった効果もあります。最近では「笑い」は健康にも効果があることが医学的に証明され始めています。「笑いは百薬の長」といったことわざもあるように、日本人は昔から笑いの効用について心得ていたものと思われ、今でも笑いの場を求めて、寄席や演芸場に多くの人が集まっているのもうなずけます。

さて、古代ギリシャの哲学者アリストテレスは「笑う者は人間だけである」と言ったそうですが、実は人間だけではなく、「笑い」はチンパンジーやゴリラなどの霊長類にもあり、これは「あなたに敵意はありません」というように、攻撃してくる相手に対する意志伝達やコミュニケーションに使われます。それに比べると人間の笑いは、「大笑い=あまりのおかしさに大きな声で笑うこと」、「高笑い=あたりかまわず、また得意になって、大きな声で笑うこと」や「愛想笑い=相手の機嫌をとろうとしてする作り笑い」などの言葉にあるように、極めて高度な感情の表現方法なのです。

特に心理的なストレスがたまっている時には「笑い」は

泄方法。通过笑能使不安和紧张得到松缓,还能使免疫力得到提高,能够更强有力地应对精神重压。换言之、笑也许是为使人们能向前看、开朗地生活,老天爷给予的重要手段。

总之,切忌不合时宜的笑。但笑能使人际关系得到圆满,同时、使人际关系得到圆滑,工作效率得到提高,能愉快地待人接物,自己也能得到愉快。

祝新的一年、是各位笑口常开的一年。

大変有効な発散法です。笑うことで不安や緊張をほぐし、免疫力も高まってストレスにより強く対応できるようになります。つまり笑うことは、前向きに明るく生きていくために神さまから与えられた大切な手段なのかもしれません。

いずれにしても、場違いな笑いは禁物ですが、笑いは人間関係をスムーズにしてくれます。そして人間関係が円滑だと、仕事の効率が上がりますし、楽しそうな人と接すると、自分も楽しくなります。

新しい年が、みなさまにとって笑いに満ちた一年でありますように。