

שאלות - עמוד 117

1. מהו המסר העיקרי שאותו הכותבת רוצה להעביר לקוראים?
1. המסר הוא שהצחוק חשוב לבריאות, וככל שנצחק יותר, מערכות הגוף שלנו יתפקדו טוב יותר. (פסקות ד ו-ט)
2. על פי המאמר שקראתם, ציינו שלושה יתרונות (לפחות) לצחוק.
2. א. הוא מסייע לנו לשמור על בריאותנו.  
ב. הצחוק גורם לשינויים פיזיולוגיים בגופנו, ובכך הוא משפר את תפקודן של המערכות השונות בגוף.  
ג. הוא משפר את מערכת הנשימה.  
ד. הוא מפחית מתחושות הכאב הפיזי והנפשי כאחד.  
ה. הוא מגן מפני זיהומים.  
ו. הוא ממריץ את זרימת הדם.
3. כיצד הצחוק משפיע על מערכת הנשימה?
3. הצחוק עוזר לשחרור האוויר המצטבר במקומות בלתי מאווררים, והוא מאפשר נשימה של אוויר נקי ומחומצן היטב החודר לרקמות הגוף.
4. מדוע, לפי הטקסט "דוקטור צחוק", הדימוי של הצחוק בחברה המערבית הוא נמוך ואינו מכובד?
4. משום שאנשים המרבים לחייך או לצחוק נחשבים לקלי דעת, לא מקצועיים וטיפשים.
5. מהו תפקידן של שתי הפסקות הראשונות? בחרו את התשובה הנכונה.
  - (1) להציג דוגמאות לנאמר בהמשך
  - (2) לתאר את התופעה
  - (3) להעניק הסבר לתופעה
  - (4) לספר על השנים הראשונות בחיינו
6. א. הכותבת מסתמכת בדבריה על מחקרים, למרות זאת היא מביעה הסתייגות. מדוע?  
ב. במאמרים רבים הכותבים נוהגים להסתמך על מחקרים.  
מדוע הכותבת מציגה מחקרים במאמרה? מהי תרומתם של המחקרים לקורא המאמר?
6. א. אף על פי שהכותבת מסתמכת על מחקרים שנערכו בנושא, היא טוענת שקשה לערוך מחקר מדעי על תופעה ספונטנית.  
ב. מטרת הכותבת היא לחזק את טענתה שאכן לצחוק יש השפעה חיובית על בריאותנו. היא מסתמכת על מחקרים מדעיים שנערכו על ידי אנשי מקצוע. דבר זה מעניק אמינות ומשנה תוקף לדבריה. בדרך כלל הצגת תוצאות מחקרים גורמת לקורא לסמוך על הנאמר ולהשתכנע בצדקת הכתוב.

7. אילו פעילויות הכותבת מציעה לעשות כדי לשמור על הבריאות?  
 7. לצחוק 30 דקות ביום או לחלופין לצחוק 100 צחוקים בני שתיים עד שלוש שניות כל אחד.
8. מהו הקשר בין המשפט הראשון בפסקה ז לשאר המשפטים שבפסקה?  
 (1) הכללה ופירוט  
 (2) דוגמה והסבר  
 (3) הכללה והסבר  
 (4) סיבה ותוצאותיה
9. מהי משמעותם של הביטויים שלפניכם? (היעזרו במשמעות הביטוי בהקשרו במאמר או חפשו את פירושו במילון)  
 (1) "נשגבים מבינתו" (פסקה ד) (1) למעלה משכלו, אינו יכול להבינם.  
 (2) "יוצאת נשכרת" (פסקה ז) (2) מרויחה
10. בהערה המופיעה בסוף הטקסט כתוב: "ד"ר דינה אייזן היא רופאה מומחית ברפואת המשפחה, מכשירה ליצנים ומנחה קבוצות חשיבה". כיצד הערה זו משרתת את הקורא בהתייחס לתוכן המאמר?
10. יש לשער שכאשר הכותבת היא מומחית בנושא שעליו היא כותבת, והיא מוצגת כבעלת סמכות בתחום, ההתייחסות לדבריה תהיה רצינית, והדברים שהיא כותבת עליהם יהיו מקצועיים ואמינים.
11. המספרים במילים:  
 פסקה א: שלושה שבועות, שלושה או ארבעה חודשים  
 פסקה ב: בגיל 5, חמישה עשר צחוקים  
 פסקה ז: חמישה עד שישה ליטרים  
 פסקה ט: שתיים עד שלוש שניות, עשר דקות

■ קראו את שתי הבדיחות: על החייל (בעמוד הראשון של הטקסט) ועל האופטימיסט.  
 מה הצחיק אתכם בבדיחות אלו? בתשובתכם היעזרו במונחים לשוניים.

אופטימיסט אומר: "האח, המצב מזהיר!"  
 הפסימיסט אומר: "אבוי, המצב – מזהיר!"

במהלך המשפט הצבאי נשאל החייל מדוע הרביץ למפקדו.  
 להגנתו טען שהוא רק מילא פקודה:  
 "המפקד אמר לי: 'גש הלום', אז ניגשתי והלמתי".

ככל המשמעות:

בבדיחה הראשונה - (גש) הלום = לכאן, הלמתי - הכיתי (שתי המילים מהשורש ה-ל-מ).  
 בבדיחה השנייה - מזהיר = (1) מלשון נוצץ, מבריק, הכול טוב (2) מלשון להיזהר, לפחד

1. מהו היחס בין המאמר "ד"ר צחוק" של אייזן לבין המאמר "הומור בשיא הרצינות" של בלזברג? ציינו את התשובה הנכונה.
  - א. שני המאמרים מציגים גישות שונות לנושא הצחוק וההומור.
  - ב. שני המאמרים משלימים זה את זה ומוסיפים מידע בנושא.
  - ג. המאמרים עוסקים בנושא אחד, אך מציגים דרך פעולה שונה.
2. ענת בלזברג (טקסט ב) מציגה בפנינו נימוק מקורי באשר ליתרונותיו של הצחוק שלא הוזכר במאמר. מהו הנימוק?
  2. הצחוק הוא אמצעי הרגעה טבעי, זול ויעיל, והוא ניתן לנו בחינם. (פסקה ב)
  3. לפניכם רשימה של אמצעים רטוריים: פנייה אל הנמען, השתתפות של המוען, מטפורה, דימוי, האנשה, שאלה רטורית, חזרות, לשון דבורה (סלנג), לשון נופל לשון, אירוניה.
  - א. בחרו שלושה אמצעים רטוריים מהרשימה שלעיל והביאו מתוך שני הטקסטים דוגמה אחת לכל אמצעי שבחרתם. ציינו את מספר המאמר ואת מספר הפסקה שמהם לקוחות הדוגמאות.
    - ב. מהי תרומתם של האמצעים הרטוריים למאמר?
      3. א. פנייה אל הנמען - בגיל חמש... צחקת, אחר כך לימדו אותך... (טקסט א, פסקה ב)
      - השתתפות של המוען - לכל אורך שני הטקסטים: הדבר הראשון שאנו עושים... הקשר... שילווה אותנו... (א, א)
      - מטפורה - כל מהמורה וקושי בחיים (ב, א)
      - חזרות - ואם לא חשבתם שזה עובד - זה עובד (א, ב), אז מה קורה לנו... (א, ג), אז מה עושה לנו... (א, ו)
    - ב. בכל האמצעים הרטוריים (ובמיוחד הכתיבה בגוף ראשון, הפנייה אל הקורא והחזרות על מבנה תחבירי) הכותבים מנסים לקרב את הקורא אל נושא כתיבתם - ההומור והצחוק. יש כאן שיתוף של הנמען בהבנת התהליכים של הצחוק, והמטרה היא להקל עליו בקריאת טקסט שהנושא שלו הוא רפואי ומחקרי ביסודו. האמצעים הרטוריים, בעיקר אלה המוזכרים לעיל, הם גם כלי לשכנע את הקורא שהצחוק אכן תורם לבריאות, ומטרתם היא לעודד אותו לצחוק הרבה ככל האפשר, ואולי אף להשתתף בסדנת צחוק.
  4. בעבר היו סיטואציות שהיו מעוררות **אצלם / אצלם** כעס רב. כתבו את מילת היחס הנכונה.

#### מטלת כתיבה ממזגת (משני טקסטים)

לקראת פורים תיערך בבית הספר סדנת צחוק. נתבקשתם על ידי יועצת בית הספר לכתוב רקע תיאורטי בנושא הצחוק. לשם כך סכמו את שני המאמרים שקראתם עד כה. בכתיבתכם התייחסו לעמדת החברה ביחס לצחוק, כתבו את תרומתו של הצחוק וציינו הצעות העולות מן המאמרים ואת מטרתן. בכתיבתכם הקפידו על דרכי מסירה מקובלות ועל אזכור מקורות המידע בגוף הסקירה התיאורטית ובסופה (ביבליוגרפיה).

#### הסקירה הממזגת - בהמשך.

1. מהן שלוש החוויות שאותן חווה אדם בזמן צחוק?
  1. חוויה מחשבתית, רגשית, פיזית-התנהגותית.
  2. מהי דעתה של הכותבת כלפי תופעת ההומור, ומה המלצתה?
    2. לכל אדם יש חוש הומור. ההומור הוא כמו שריר שיש לאמן אותו ולחזקו.
    3. הכותבת מציגה טענת נגד. מהי הטענה, וכיצד הכותבת מפריכה טענה זו?
      3. **טענת הנגד:** בתרבות המערב אנשים המרבים לחייך נחשבים לעתים לקלי דעת ולבלתי מקצועיים. **ההפרכה:** אם נשלב בדברינו הרציניים הערה מצחיקה, נשדר לאנשים סביבנו שגם אנו אנושיים. למינון נכון של הומור יש ערך מוסף בכל תחומי החיים.
  4. א. במאמר מוזכרים 4 הרגשות החיוביים: אהבה, חמלה, סלחנות וסובלנות. כתבו את המספר במילים. ארבעת  
ב. יש הטוענים כי חוש הומור הוא דבר שנולדים איתו. **בלעדיו / בלעדו** החיים משעממים. כתבו את מילת היחס הנכונה.

## דרך נוח ומאולצת לביצוע מטלת הכתיבה הממשלת

כדי להקל עליכם את מלאכת הכתיבה מוצגים באתר תחת לשונית "חוברת תרגול" כל הטקסטים המופיעים בספר בנושא "כתיבה ממוזגת" בקובצי PDF.

- בשעת העבודה אין צורך להעתיק מתוך המאמרים את המידע הנדרש בכתב יד למחברת או לדף.
- אפשר לסמן בתוך קובצי ה-PDF את המידע המתאים לסקירה באמצעות כלי העבודה של ה-PDF.
- אפשר להוסיף למאמרים הערות.
- לצורך כתיבת הסקירה התיאורטית אפשר להעתיק את המידע הרלוונטי לקובץ וורד, ובו לכתוב ולערוך את הסקירה.

בעמודים הבאים מוצגת הצעה דידקטית מורחבת  
לניתוח הטקסטים על פי התבחינים המופיעים במטלת הסיכום הממשל  
ולדרך עבודה על הכתיבה הממשלית.

בסוף היחידה מוצגת הסקירה התיאורטית (הספרותית).

# כשאנו צוחקים... - כתיבה ממשגת על פי שלושה טקסטים - עמוד 115

לפניכם הצעה דידיקטית מורגבת לדרך עבודה על הכתיבה הממשגת.

הקווים והמספרים שבטקסט שייכים למטלת הכתיבה הממוזגת בהתאם לתבחינים:  
(1) עמדת החברה באשר לצחוק, כתבו את (2) תרומתו של הצחוק לבריאותנו וציינו (3) מהן שתי ההצעות העולות מן המאמר הראשי (4) ומהי מטרתן.

מאמר א - קראו את המאמר שלפניכם תוך הקפדה על הגיית המספרים בצורה תקינה.

## דוקטור צחוק / דינה איזון

### קודם בוכים

א הדבר הראשון שאנחנו עושים מיד אחרי הלידה הוא לבכות, אך מהר מאוד (בגיל 3 שבועות) אנחנו כבר מחייכים. כלומר, הקשר החברתי הראשון והמשמעותי ביותר שילווה אותנו לאורך כל חינו, מתחיל עוד לפני שמלאו לנו חודש ימים. כעבור זמן קצר, בגיל 3 או 4 חודשים, אנחנו כבר צוחקים בקול רם. היעדר חיוך או צחוק אצל פעוטות מבשר על הפרעה קשה בהתפתחות.

ב בגיל 5 (קצת לפני גיל בית הספר) צחקת במוצק 300 עד 500 פעמים ביום. רק אחר כך לימדו אותך שלצחוק זה לא יפה, לא רצוי ורק מפריע ("אולי תשתף את כל הכיתה במה שמצחיק כל כך?!"), ואם חשבתם שזה לא עובד - זה עובד. מגיל בית הספר מדכאים לנו את הצחוק, וכך יורד הממוצע היומי אצל המבוגר לכדי 15 צחוקים ביום.

ג מה קורה לנו במהלך החיים שאנחנו מפסיקים לצחוק, והאם זה בריא? (1) אחת הסיבות שאנחנו צוחקים פחות ופחות בבגרותנו, היא שהתרבות המערבית מייחסת לצחוק ערך נמוך. אנשים המרבים לחייך או לצחוק נחשבים קלי דעת, לא מקצועיים וטיפשים. לא פחות. ובכל זאת, כולנו נהנים מאוד לצחוק, אם כי רובנו משתדלים לשמור על הצחוק לעתות הפנאי והבילוי.

### הצחוק והבריאות

ד מה תפקידו של הצחוק בחינו, והאם הוא יכול לסייע לנו לשמור על הבריאות? התשובה היא כן - ובענק! יש מרכיבים רבים הקובעים את מידת ההחלמה ממחלות. מרכיבים אלה נמצאים בתחום הלא ידוע, והם נשגבים מבינתו של הרופא. אנחנו והרופאים שלנו איננו מסוגלים לחזות מראש ובדייקנות את התקדמות המחלה או את תוצאות הטיפול. (2) ממחקרים עולה כי לצחוק ולהומור יש השפעה חיובית על בריאותנו. הבעיה היא שלא פשוט לנהל מחקר מדעי מקובל בנושא זה. הסיבה לכך פשוטה: הצחוק הוא תופעה ספונטנית שקשה לשחזרה בתנאי מעבדה.

ה כמו לגבי נושאים רגשיים ורוחניים רבים, גם ההומור הוא חוש לא רציונלי. דוגמה בולטת היא הבדיחה: בשבריר השנייה שבה תופסים את הבדיחה, חווים רגע של הארה. אם נשמע שוב את הבדיחה כעבור כמה דקות, היא כבר לא תצחיק. ואם יסבירו לנו אותה דרך חשיבה אינטלקטואלית, זה כבר יהיה ממש אסון. רק עם ההבנה האינטואיטיבית של מהות הבדיחה אנו חווים את הצחוק המשחרר.

ו מה עושה לנו הצחוק? (2) לדברי ד"ר ויליאם פריי, פסיכיאטר וחוקר צחוק מאוניברסיטת סטנפורד שבקליפורניה ארה"ב, (2) במהלך הצחוק מתרחשים שינויים פיזיולוגיים רבים בגופנו, מאחר שהצחוק והנשימות המתלוות אליו מגבירים את העברת החמצן למוח. ממחקריו אנו למדים כי לצחוק יתרונות פיזיולוגיים רבים וברורים: הצחוק פועל על מערכת הלב והדם, על המערכת החיסונית, על המערכת האנדוקרינית (הורמונלית), על מערכת השרירים - וכולן נהנות ממנו מאוד. (2) בזמן הצחוק פוחתת רמת הורמוני הסטרס. הורמונים אלה מזיקים מאוד לבריאות משום שהם מעלים את לחץ הדם, את הדופק ואת רמות הסוכר, והם מאיצים תהליכים טרשתיים. מלבד כל אלה, הצחוק מביא גם להפרשה מוגברת של חלבון האחראי להגנה מפני זיהומים. הצחוק גם מעלה את הדופק וממריץ את זרימת הדם.

ז (2) גם מערכת הנשימה יוצאת נשכרת. רובנו סובלים מרמה זו או אחרת של סטרס, ולכן אנו נוטים לנשום בשטחיות מהצוואר ומעלה. אף על פי שלריאות שלנו יש נפח של 5 עד 6 ליטרים, אנחנו מכניסים לריאות בקושי חצי ליטר בכל שאיפה. חלק מהאוויר הנשאף נשאר כלוא במקומות פחות מאווררים בגוף ויכול להוות קרקע פורייה להתרבות חיידקים. (2) כשאנחנו צוחקים, אנחנו נושפים בחוזקה, ואחר כך נושמים אוויר נקי ומחומצן היטב החדר לרקמות גופנו.

ח (3) 30 דקות של צחוק ביום (4) יכולות לשפר את תפקוד המערכת החיסונית, לשפר את מצב הרוח ולהביא לשינויים עמוקים ומתמשכים בבריאות הכללית. (2) הצחוק גורם גם לשחרור חומרים דמויי מורפיום בגופנו המפחיתים מתחושות הכאב. הדבר נכון לגבי כאב פיזי ונפשי כאחד. סף הכאב עולה ונשאר כך גם זמן קצר אחרי הצחוק. ט ובשורה חשובה לבטלנים: (3) במחקר אחר נמצא, כי 100 צחוקים בני 2 עד 3 שניות כל אחד שקולים כנגד 10 דקות על אופני כושר. אמנם השיפור הוא בכושר הלב, ולא בהכרח שורף קלוריות, אך זהו בהחלט פתרון עבור אנשים מוגבלים פיזית.

### איך נשלב צחוק בחיינו?

י (3) אחד הפתרונות להוספת צחוק לחיינו הוא יוגה צחוק. יוגה צחוק היא קונספט של צחוק קבוצתי שהגה (3) ד"ר מדאן קטארייה, רופא הודי שחי במומביי, המבוסס על חוכמה יוגית עתיקה. "לא צריך בדיחות כלשהן. אפילו לא צריך להיות מאושרים. מה שאנחנו עושים הוא (3) לצחוק בקבוצה ולהשתמש בצחוק כשיטה לתרגול הגוף. כשיש לנו קשר עין עם אחרים, הצחוק המלאכותי הופך לאמיתי, וכך הוא עוזר לנפש ולגוף", אומר ד"ר קטארייה, המנהל בית ספר ליוגה-צחוק. יא במהלך כנס שנתי בתחום הרפואה שנערך ב-2008 בניו אורלינס סיפר ד"ר קטארייה, שהרעיון לפעילות משולבת של יוגה וצחוק החל בשנת 1995 עם חמישה משתתפים בלבד בעיר מומביי שבהודו, ועכשיו יש כבר יש יותר מ-6,000 מועדוני צחוק בעולם. בכנס הציג ד"ר קטארייה מחקר, המוכיח שאפשר להפיק תועלת אמיתית לבריאות מהצחוק שהוא פעולה פשוטה מאוד. החוקרים בדקו 200 נשים וגברים עובדי תעשייה, המצויים בלחץ רב הנובע מהדרשות הגבוהות של תפקידיהם. במשך שלושה שבועות נטלו הנבדקים חלק בסדנה שבמהלכה תרגלו חיקוי צחוק במשך 45 שניות עד דקה, עברו לפרץ צחוק אופייני, ולאחר מכן נשמו נשימות עמוקות וביצעו מתיחות עדינות. לחץ הדם של המשתתפים במחקר ירד באופן ניכר. (2) מדובר בשינוי משמעותי הגורם לשיפור ברמות הלחץ והמתח, וזאת בהשוואה לקבוצת הביקורת שלא צחקה. "אולם כדי שהצחוק יגרום לשינויים פיזיולוגיים וביוכימיים, הוא צריך להיות מכל הלב, מהבטן", מדגיש ד"ר קטארייה, (3) "ועל הצחוק להיות ממושך. צחוק רגיל שנמשך כמה שניות בלבד, לא יעשה את העבודה".

מעובד מתוך "דרך חיים", שירותי בריאות כללית, ספטמבר 2005

ד"ר דינה אייזן היא רופאה מומחית ברפואת משפחה, מכשירה ליצינים רפואיים ומנחה קבוצות חשיבה.



## "הומור בשיא הרצינות" / ענת בלזברג

א למה חשוב לצחוק, ואיך אפשר להשתמש בהומור כדי להיות בריאים יותר בגופנו ובנפשנו ולשמור על שמחת החיים שלנו? היום סיפרה לי גל, בתי בת החמש וחצי, בדיחה מצחיקה. טוב, לא ממש מצחיקה, אפילו קצת קרש, שלא לומר דיקט. אם לומר את האמת, לא ממש ידעתי איך להגיב - האם לצחוק בקול רם או להסביר לה שככה אין מספרים בדיחה? לעומתי שי, בתי הגדולה בת השמונה, פרצה מיד בצחוק מתגלגל. שתיהן הלכו לדרכן, מותרות אותי מחוץ למעגל הצחוקים. וההפסד, כמו שאומרים, היה כולו שלי.

### מהו הומור?

ב הומור וצחוק הם חלק בלתי נפרד מחיינו ממש מרגע צאתנו לאוויר העולם. אולם האם שאלתם את עצמכם למה בעצם אנחנו צוחקים? איך היו נראים חיינו ללא בדיחות, צחוקים וקצת הומור שחור? וממה הילדים שלנו צוחקים? אם תחשבו על כך לעומק, (1) בוודאי תגלו שקשה להגדיר מהו הומור, וזאת מפני שמה שמצחיק אדם אחד לאו דווקא מצחיק אדם אחר. ואכן, חוקרים ופילוסופים שניסו להגדיר מהו הומור, נתקלו בקשיים רבים. האם הומור הוא אוסף של סיטואציות הגורמות לנו לצחוק בפה מלא, או אולי מקבץ בדיחות הנאמרות מפיו של סטנדאפיסט מוכשר? האם הוא תופעה גנטית או נרכשת? ובכלל, מה גורם לבני האדם לצחוק?

ג "בתקופת הילדות, כמו בבגרות, אפשר לראות את השימוש בהומור כדרך להתמודד עם כל דבר שאתה רוצה לשלוט בו", אומרת ד"ר חיה אוסטרובר, חוקרת הומור ומרצה לפסיכולוגיה במכללה האקדמית "בית ברל". "כששואלים אותי מהו הומור, אני אומרת שהומור הוא מושג שמספר הגדרותיו משתווה למספר המגדירים אותו", מחייכת ד"ר אוסטרובר. "אף על פי שיש לתופעת ההומור מרכיבים אוניברסליים המשותפים לכל בני האדם, הוא תלוי בעצם גם במרכיבים סביבתיים. אם, למשל, תספרו לאדם בשבט נידח באפריקה בדיחה על האינטרנט, סביר להניח שהוא בכלל לא יבין מה אתם רוצים ממנו. ולכן ההומור תלוי בעצם בחברה שאנו חיים בה, בתרבות, באישיות שלנו, בסיטואציה שאנו נמצאים בה ובעוד גורמים שונים. אולם ההגדרה הנכונה ביותר בעיניי היא הגדרתו של החוקר סטיבן סולטנוף, שטען שהומור מורכב מחוויה קוגניטיבית שהיא הַשְׁנִינָה והַפְנִי' לִין (העוקץ) שבבדיחה, מחוויה אמוציונלית שהיא העליזות וההנאה ולבסוף גם מחוויה פיזיולוגית שהיא הצחוק עצמו. את כל המרכיבים הללו אפשר לחוות בנפרד, אך כאשר אנו חווים אותם במשותף, אנו מתייחסים לזה כאל הומור".

### הצחוק יפה לבריאות

ד על אף שכל אותם אנשי מקצוע מכובדים טרם גיבשו דעה אחידה בנושא, כולם מסכימים עם העובדה (2) שבזמן הצחוק משתחררים במוח שלנו חומרים

כימיים בשם אַנְדוֹרְפִינִים. אותם אנדורפינים פועלים על מערכת העצבים ממש כמו מורפיום - מונעים כאב, מרגיעים וגורמים לתחושות נעימות בכל הגוף. נוסף על כך, מחקרים הוכיחו כי צחוק מחזק את המערכת החיסונית שלנו, מסדיר את לחץ הדם ואת מערכת השרירים, עוזר לנו לנשום כמו שצריך ובעיקר מאפשר לנו להביט בחיינו מזווית ראייה שונה ואופטימית.

ה "הצחוק וההומור הם בעיניי המתנה המדהימה ביותר שנתן לנו הטבע", (2) אומר אלון שפיר, מורה למוזיקה ומפעיל סדנאות צחוק והשתטות. "הצחוק בעצם דומה לבולמי הזעזועים שבמכונית. אם הוא לא היה קיים, היינו מרגישים כל אבן בדרך, כל מהמורה וקושי בחיים. לולא נעזרנו בהומור, החיים של כולנו היו הרבה יותר משעממים, עצובים וגם קשים. מבחינתי, סיטואציות שבעבר היו מעוררות אצלי באופן מְדִי עצבים, מתח ולחץ, הפכו על ידי השימוש בהומור למצבים

המורים קוראים לזה העתקה,  
אנחנו קוראים לזה עבודת צוות...

שאפשר להתמודד עמם. בתור ילד נחשבתי לאחד שתמיד מסתובב עם פרצוף חמוץ וכעוס, ילד שאינו יודע לחייך, ומאז התחלתי להיעזר בצחוק ובהומור אני בהחלט יכול לומר שחל שיפור עצום באיכות החיים שלי. (2) הצחוק בעיניי הוא המצאה גאונית של הטבע, המצאה יעילה וזולה, ואפשר להשתמש בה בכל שעות היממה ללא הגבלה. זוהי המצאה שעוזרת לכולנו לשפר את ההרגשה ולהירגע ואז גם להפוך לסבלנים וליצירתיים יותר. האנרגיה של הצחוק משחררת ומשפיעה על הגוף ועל הנפש כאחד. הצחוק הוא המצאה שניתנה לנו בחינם, וכיוון שאפשר להעניק אותה לאחרים ללא שום קושי, הרווח כפול ומכופל".

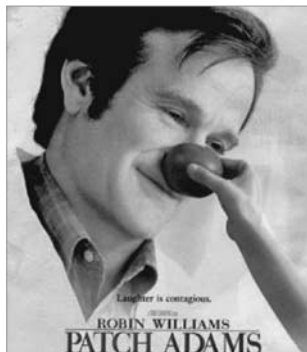
## מדוע כדאי לנו לצחוק?

ו להומור ולצחוק יש פונקציות ותפקידים רבים, (2) מסבירה ד"ר אוסטרובר. ראשית, ההומור הוא כלי חברתי התורם לתהליכים חברתיים כמו הגברת הלכידות בקבוצה, הורדת מתחים ויצירת אווירה חיובית בין חבריה. בספרו "הומור ואישיות" (2) כותב פרופ' אבנר זיו, כי ההומור מאפשר לנו להשתחרר לרגע קט מהכבלים של החשיבה הרציונלית: ליהנות מעיוותי מילים וממשמעויותיהן, וכן הוא נותן לנו אפשרות לעבור על חוקי הלוגיקה. ההומור מאפשר לנו חופש אינטלקטואלי, מאפשר לנו להפעיל את החשיבה, ליהנות ממצבים אבסורדיים ולפתור בעיות בדרך בלתי שגרתית.

ז פונקציה נוספת של ההומור היא הפונקציה התוקפנית. היא מאפשרת לנו לבטא עוינות, לתקוף או להגיב לתסכולים הרבים שאנחנו מתנסים בהם מבלי להיענש. (2) ההומור הוא גם אחד ממנגנוני ההגנה של האדם, שבעזרתם הוא יכול להשתחרר מתחושות של מתח ושל חרדה. כאשר אנחנו צוחקים על דברים מפחידים, אנחנו בעצם הופכים אותם למפחידים פחות. אם, למשל, נצחק עם ילדנו על המפלצת בארון, היא תיהפך בעיניו להרבה פחות מפחידה. גם בתקופת השואה נעזרו האסירים בהומור שחור ומקאברי, הומור שבפירוש עזר להם לעבור את התופת ולשרוד".

## תרופה ושמה צחוק

ח תאמינו או לא, אבל בשנים האחרונות הפך הצחוק לעסק רציני מאוד, ואם ייצא לכם לבקר, חלילה, במסדרונות בתי החולים בארץ, אל תופתעו אם מאחד החדרים יגיח לפתע ליצן בעל אף אדום, כובע מצחיק ונעליים ענקיות. כן, כן, (3) הליצנות הרפואית כבשה לה בשנים האחרונות מקום של כבוד גם בקרב רופאים רציניים וחמורי סבר. מחקרים שהתפרסמו לאחרונה בתחום הוכיחו, כי ההומור והצחוק בהחלט עוזרים לחולה להתמודד ברמה הרגשית והנפשית עם המחלה ואף תורמים לקיצורה. אחד המחקרים אפילו תיאר קבוצה של חולים שהבריאו בעקבות צפייה אינטנסיבית בסרטים קומיים שגרמו לפרצי צחוק בריאים. הכול התחיל, כך מספרים, בזכות רופא אמריקאי מיוחד בשם ד"ר פאץ' אדמס, יוזם הליצנות הרפואית כשיטת טיפול. אותו רופא הקים בוויירג'יניה בית חולים ששם דגש על שימוש בהומור. ד"ר אדמס האמין כי הקשר בין החולה לרופא צריך להיות מבוסס על אמון ועל חברות, ולא על ניכור או מקצועיות בלבד. תפקידו של הרופא, לדבריו, הוא לא רק לטפל במחלה, אלא גם לעודד אצל המטופל גישה חיובית לחיים.



ט (3) מתברר שגם שבטים פראיים החיים במקומות נידחים, כמו הג'ונגלים של האמזונס, מכירים בחשיבותו המרפאת של הצחוק. חוקרים ואנתרופולוגים שחקרו שבטים אלה מספרים שכאשר מיישהו מבני השבט היה חולה, ארגנו במיוחד בשבילו פסטיבל צחוק כדי לעודד את מצב רוחו ולשפר את בריאותו.

מעובד מתוך מאמר במגזין "להיות משפחה", 3 באפריל 2006

מומלץ לצפות בסרט הנהדר "פאץ' אדמס" (באנגלית: Patch Adams) המציג את הביוגרפיה של ד"ר הנטר פאץ' אדמס, מייסד הליצנות הרפואית, בכיכובו של רובין ויליאמס.

## הומור וצחוק / דבי ינקו-חדד

### מה זה הומור?

א הומור הוא תופעה כלל אנושית הקיימת בכל התרבויות ובכל הגילים. ההומור הוא חלק מקשת של רגשות חיוביים, כמו אהבה, חמלה, סלחנות וסובלנות. (2) הוא גורם לשעשוע, להנאה ולצחוק, וכאשר אנו חווים אותו, גדלים סיכויינו לשרוד. להומור יש שלושה רכיבים: שנינות, שהיא חוויה מחשבתית; עליצות, שהיא חוויה רגשית; צחוק, שהוא תגובה פיזית התנהגותית. אמנם אפשר לחוות כל אחד מהרכיבים האלה בנפרד, אך רק כאשר הם משולבים זה בזה, הם יוצרים את התופעה המוכרת לנו כהומור. הומור הוא סובייקטיבי, תלוי הקשר ואישי מאוד. אנשים שונים צוחקים מדברים שונים במצבים שונים. ההומור תלוי במי שמבצע אותו, בעיתוי, במקום, בתרבות, במצב ובמשתתפים. לחוש הומור שני היבטים - הראשון הוא היכולת להעריך הומור ולהיות משועשע, השני הוא היכולת להשתמש בהומור ולהצחיק אחרים.

### למי יש חוש הומור?

ב לכל אחד מאתנו יש חוש הומור. יש הטוענים כי חוש הומור הוא משהו שנולדים איתו. לדעתי, לכל אדם יש חוש הומור, שהרי כולנו נהנים וצוחקים מדברים רבים, אך רק אחוז קטן מהאוכלוסייה אמיץ דיו לנסות להשתמש בו כדי להצחיק אחרים. חוש ההומור שלנו הוא כמו שריר - אם לא נשתמש בו ולא נאמן אותו, הוא לעולם לא יתחזק. ממחקרים רבים עולה כי אפשר לפתח את היכולת להשתמש בהומור, וכל אחד יכול למצוא הרבה סיבות לצחוק בבית, בעבודה ובחיי היום-יום. צריך רק אומץ לנסות. בהתחלה - כמו באימון גופני - זה קצת כואב, אבל אם לא מוותרים - משתפרים.

### מדוע חשוב לצחוק?

ג (2) מחקרים מראים כי הומור בכלל וצחוק בפרט משפיעים לטובה על בריאותנו הגופנית והנפשית, והשימוש בהומור הוא כלי יעיל להפגת מתח. הומור מסייע גם בקשרים הבין-אישיים ויוצר אווירה נעימה במשפחה, במקום העבודה ובחברה. הומור במקום העבודה מפחית את שחיקת העובדים, ומנהלים בעלי חוש הומור אהודים יותר וזוכים לשיתוף פעולה רב יותר מצד העובדים.

ד עלינו לזכור שכולנו נהנים מאוד לצחוק, (3) ושכדאי להכניס הומור לחיינו. אם בין דברינו הרציניים נשלב מדי פעם בפעם הערה מצחיקה, נשדר לחברינו ולעמיתינו שגם אנו אנושיים. למינון נכון של הומור המשולב בעבודה רצינית ובעמידה ביעדים יש ערך מוסף גם בעבודה, גם ביחסים עם בני המשפחה וגם ביחסים עם החברים. אם נחשוב על עשרות המסרים המועברים במהלך היום לבני המשפחה, לעמיתים בעבודה, בין החברים, נבין שאם מדי פעם בפעם נשלב במסרים אלה מעט הומור, יהיה נעים וקל יותר לקבל אותם ולהיענות להם.

מעובד על פי מאמרה של המחברת "לימודים זה לא צחוק: שילוב הומור וצחוק בבית הספר", ב"קשר עין", ירחון ארגון המורים בבתי הספר העל-יסודיים יוני 2007, וכן על פי מאמרה "האם צחוק היום?", אתר [www.readers.co.il](http://www.readers.co.il) המאמר בעיבוד אחר היה חלק מבחינת הבגרות בהבנה, הבעה ולשון, אוגוסט 2013.  
ד"ר דבי ינקו-חדד היא מדריכה בכירה של יוגה צחוק.

## מטלת כתיבה ממוזגת / סקירה תיאורטית (משני טקסטים) – עמ' 120

הכתיבה הממוזגת המוצגת כאן - מטרתה להציג את שילוב המידע מתוך הטקסטים השונים, לכן צוינו בתוך הכתיבה הממוזגת מספרי התבחינים והאותיות המציינות את הטקסטים.

המאמרים: (א) אייזן (2005) "דוקטור צחוק", (ב) בלזברג (2006) "הומור בשיא הרצינות".

התבחינים: (1) לעמדת החברה באשר לצחוק, כתבו את (2) תרומתו של הצחוק לבריאותנו וציינו (3) הצעות העולות מן המאמרים (4) ומהי מטרתן.

• בסקירה הסופית, אין לשלב את המספרים ואת האותיות כפי שהם מוצגים כחלק מדרך העבודה.

• בתוך הסקירה יש לציין את המקורות (הביבליוגרפיה).

• אם הכותב מסתמך על דברים של אדם אחר, ודברים אלו משולבים בסקירה, יש לציין זאת. (ראו בסקירה עצמה)

### הסקירה התיאורטית

לקראת חג הפורים וסדנת הצחוק שתיערך לקראתו יוצג לפניכם רקע תיאורטי בנושא הצחוק. מאמרים רבים עוסקים בחשיבותו של הצחוק בחיינו. (א<sup>1</sup>) אייזן (2005) טוענת, כי התרבות המערבית מייחסת לצחוק ערך נמוך, ואנשים המרבים לחייך או לצחוק נחשבים קלי דעת, לא מקצועיים וטיפשים. זו אחת הסיבות שאנשים צוחקים פחות ופחות.

(א<sup>2</sup>) אייזן (שם) מציינת כי על פי מחקרים, עולה כי לצחוק שהוא תופעה ספונטנית, יש השפעה חיובית על בריאותנו. (א<sup>2</sup>) לדברי פריי, (אצל אייזן, 2005) הצחוק גורם לשינויים פיזיולוגיים רבים הפועלים על מערכות רבות בגופנו. בזמן הצחוק פוחתת רמת הורמוני הקסטרס שהם חומרים המזיקים מאוד לבריאות. הצחוק מביא גם להפרשה מוגברת של חלבון האחראי להגנה מפני זיהומים וכן מעלה את הדופק וממריץ את זרימת הדם. (א<sup>2</sup>) הצחוק מועיל גם למערכת הנשימה. בזמן הצחוק האדם נושף בחוזקה, ואחר כך נושם אוויר נקי ומחומצן היטב החודר לרקמות הגוף. נוסף על כך הצחוק גורם גם לשחרור חומרים דמויי מורפיום בגוף האדם המפחיתים מתחושות הכאב הפיזי והנפשי. (ב<sup>2</sup>) גם בלזברג (2006) מציינת, כי בזמן הצחוק משתחררים במוח חומרים כימיים בשם אנדורפינים. אותם אנדורפינים פועלים על מערכת העצבים ממש כמו מורפיום - מונעים כאב, מרגיעים וגורמים לתחושות נעימות בכל הגוף. גם ד"ר מדאן קטארייה (אצל אייזן, 2005) מדגישה כי הצחוק גורם לשיפור ברמות הלחץ והמתח של האדם. (ב<sup>2</sup>) שפריד (אצל בלזברג, 2006) מוסיף וטוען כי הצחוק משפר את איכות החיים: הוא אמצעי הרגעה טבעי, יעיל וזול שעוזר לשיפור ההרגשה, להירגעות והופך את האדם לסובלני וליצירתי יותר. (ב<sup>2</sup>) לדברי ד"ר אוסטרובר (אצל בלזברג, 2006), ההומור הוא כלי חברתי התורם לתהליכים חברתיים כמו הגברת הלכידות בקבוצה, הורדת מתחים ויצירת אווירה חיובית בין חבריה. (ב<sup>2</sup>) ומדברי פרופ' זיו (אצל בלזברג, 2006) אפשר ללמוד, כי ההומור מאפשר לאדם חופש אינטלקטואלי, מאפשר לו להפעיל את החשיבה, ליהנות ממצבים אבסורדיים ולפתור בעיות בדרך בלתי שגרתית. (ב<sup>2</sup>) על פי בלזברג (שם) ההומור הוא גם אחד ממנגנוני ההגנה של האדם, שבעזרתם הוא יכול להשתחרר מתחושות של מתח ושל חרדה. כאשר צוחקים על דברים מפחידים, בעצם הופכים אותם למפחידים פחות.

(א<sup>3</sup>) מכיוון שלצחוק יתרונות פיזיולוגיים רבים וברורים, ממליצה אייזן (2005) לצחוק 30 דקות ביום או לחלופין 100 צחוקים בני שתיים עד שלוש שניות. (א<sup>4</sup>) היא ממליצה על כך במטרה לשפר את תפקוד המערכת החיסונית, לשפר את מצב הרוח ולהביא

לשינויים עמוקים ומתמשכים בבריאות הכללית. (ב3) **פתרון נוסף** לשיפור המצב הבריאותי הוא הליצנות הרפואית. **על פי בלזברג** (שם), הליצנות הרפואית כבשה לה בשנים האחרונות מקום של כבוד גם בקרב רופאים רציניים וחמור סבר. (ב4) **לדבריה**, מחקרים שהתפרסמו בתחום הוכיחו, כי ההומור והצחוק בהחלט עוזרים לחולה להתמודד ברמה הרגשית והנפשית עם המחלה ואף תורמים לקיצורה.

### ביבליוגרפיה:

אייזן, ד' (2005). "דוקטור צחוק", **דרך חיים**, שירותי בריאות כללית, ספטמבר 2005  
בלזברג, ע' (2006). "הומור בשיא הרצינות", **להיות משפחה 3**, אפריל 2006

### הערה: ב

בסיכום יש לנסח משפטי הכללה. לפניכם דוגמה לכך.  
המשפט "בזמן הצחוק פוחתת רמת הורמוני הסטרס שהם חומרים המזיקים מאוד לבריאות." **הוא משפט המכליל** את כל המשפטים העוסקים בנזק הגופני.

### מטלת כתיבה ממוזגת (משלושה טקסטים) – עמ' 121

#### מטלת כתיבה ממוזגת / סקירה ספרותית (משלושה טקסטים)

עתה, לאחר שקראתם את המאמר השלישי, כתבו סקירה ספרותית משלושת המאמרים המופיעים ביחידה זו על פי ההנחיה המופיעה במטלת הכתיבה הקודמת.  
במטלה זו **אין** עליכם לסכם שוב את שני המאמרים הראשונים, אלא לשלב את המידע ה**נוסף** המופיע במאמר השלישי, בכתיבה הממוזגת שכתבתם לשני המאמרים הקודמים.  
בסקירתכם הקפידו על דרכי מסירה מקובלות ועל אזכור מקורות המידע בגוף הסקירה הספרותית ובסופה (ביבליוגרפיה).

המאמרים: (א) אייזן (2005) "דוקטור צחוק", (ב) בלזברג (2006) "הומור בשיא הרצינות", (ג) ינקו-חדד (2007) "הומור וצחוק"

לקראת חג הפורים וסדנת הצחוק שתיערך לקראתו יוצג לפניכם רקע תיאורטי בנושא הצחוק. מאמרים רבים עוסקים בחשיבותו של הצחוק בחיינו. (א1) התרבות המערבית מייחסת לצחוק ערך נמוך, ואנשים המרבים לחייך או לצחוק נחשבים קלי דעת, לא מקצועיים וטיפשים. (א1) זו אחת הסיבות שאנשים צוחקים פחות ופחות, **כך טוענות אייזן (2005) וינקו-חדד (2007)**. (א2) **אולם** ממחקרים עולה כי לצחוק שהוא תופעה ספונטנית, יש השפעה חיובית על בריאותנו הגופנית והנפשית. (א2) **לדברי פריי**, (אצל אייזן, 2005) הצחוק גורם לשינויים פיזיולוגיים רבים הפועלים על מערכות רבות בגופנו. בזמן הצחוק פוחתת רמת הורמוני הסטרס שהם חומרים המזיקים מאוד לבריאות. הצחוק מביא גם להפרשה מוגברת של חלבון האחראי להגנה מפני זיהומים וכן מעלה את הדופק וממריץ את זרימת הדם. (א2) הצחוק מועיל גם למערכת הנשימה. בזמן הצחוק האדם נושף בחוזקה, ואחר כך נושם אוויר נקי ומחומצן היטב החודר לרקמות הגוף. **נוסף על כך** הצחוק גורם גם לשחרור חומרים דמויי מורפיום בגוף האדם המפחיתים מתחושות הכאב הפיזי והנפשי. (ב2) **גם בלזברג (2006) מציינת**, כי בזמן הצחוק משתחררים במוח חומרים כימיים בשם **אֶנְדוֹרְפִינִים**. אותם אנדורפינים פועלים על מערכת העצבים ממש כמו מורפיום - מונועים כאב, מרגיעים וגורמים לתחושות נעימות בכל הגוף. **גם ד"ר**

**מדאן קטארייה** (אצל אייזן, 2005) מדגיש כי הצחוק גורם לשיפור ברמות הלחץ והמתח של האדם. **(שפריד** (אצל בלזברג, 2006) **מוסיף וטוען כי הצחוק משפר את איכות החיים: הוא אמצעי הרגעה טבעי, יעיל וזול שעוזר לשיפור ההרגשה, להירגעות והופך את האדם לסובלני וליצירתי יותר. (ב2) לדברי ד"ר אוסטרובר** (אצל בלזברג, 2006), ההומור הוא כלי חברתי התורם לתהליכים חברתיים כמו הגברת הלכידות בקבוצה, הורדת מתחים ויצירת אווירה חיובית בין חבריה. **(ב2) ומדברי פרוי' זיו** (אצל בלזברג, 2006) **אפשר ללמוד, כי ההומור מאפשר לאדם חופש אינטלקטואלי, מאפשר לו להפעיל את החשיבה, ליהנות ממצבים אבסורדיים ולפתור בעיות בדרך בלתי שגרתית. (ב2) על פי בלזברג** (שם) ההומור הוא גם אחד ממנגנוני ההגנה של האדם, שבעזרתם הוא יכול להשתחרר מתחושות של מתח ושל חרדה. כאשר צוחקים על דברים מפחידים, בעצם הופכים אותם למפחידים פחות. **(ג2) ינקו-חדד** (שם) **מחזקת את הנאמר לעיל וטוענת, כי ההומור גורם לשעשוע, להנאה ולצחוק, וכאשר חווים אותו גדלים הסיכויים לשרוד. השימוש בהומור הוא כלי שאפשר להפיג באמצעותו מתח וליצור אווירה חיובית בקבוצה ובמקומות העבודה. הדבר מפחית את שחיקת העובדים ומשפיע על שיתוף פעולה בין העובדים לבין המנהלים.**

**(א3) מכיוון שלצחוק יתרונות פיזיולוגיים רבים וברורים, ממליצה אייזן** (2005) לצחוק 30 דקות ביום או לחלופין 100 צחוקים בני שתיים עד שלוש שניות. **(א4)** היא ממליצה על כך במטרה לשפר את תפקוד המערכת החיסונית, לשפר את מצב הרוח ולהביא לשינויים עמוקים ומתמשכים בבריאות הכללית. **(ג3) נוסף על כך ינקו-חדד** (שם) **ממליצה להכניס את ההומור לחיי של האדם ולשלב בין דבריו הרציניים הערה מצחיקה מעת לעת. (ג4) בכך** הוא יסדר לחבריו ולעמיתיו את האנושיות שבו. **(ב3) פתרון נוסף** לשיפור המצב הבריאותי הוא הליצנות הרפואית. **על פי בלזברג** (שם), הליצנות הרפואית כבשה לה בשנים האחרונות מקום של כבוד גם בקרב רופאים רציניים וחמורי סבר. **על פי דבריה, מחקרים שהתפרסמו בתחום הוכיחו, (ב4) כי ההומור והצחוק עוזרים לחולה להתמודד ברמה הרגשית והנפשית עם המחלה ואף תורמים לקיצורה.**

### **הסקירה הספרותית ("נקייה" כפי שצריך להגיש)**

לקראת חג הפורים וסדנת הצחוק שתיערך לקראתו יוצג לפניכם רקע תיאורטי בנושא הצחוק. מאמרים רבים עוסקים בחשיבותו של הצחוק בחיינו. התרבות המערבית מייחסת לצחוק ערך נמוך, ואנשים המרבים לחייך או לצחוק נחשבים קלי דעת, לא מקצועיים וטיפשים. זו אחת הסיבות שאנשים צוחקים פחות ופחות, **כך טוענות אייזן** (2005) **וינקו-חדד** (2007).

**אולם** ממחקרים עולה כי לצחוק שהוא תופעה ספונטנית, יש השפעה חיובית על בריאותנו הגופנית והנפשית. **לדברי פריי**, (אצל אייזן, 2005) הצחוק גורם לשינויים פיזיולוגיים רבים הפועלים על מערכות רבות בגופנו. בזמן הצחוק פוחתת רמת הורמוני הסטרס שהם חומרים המזיקים מאוד לבריאות. הצחוק מביא גם להפרשה מוגברת של חלבון האחראי להגנה מפני זיהומים וכן מעלה את הדופק וממריץ את זרימת הדם. הצחוק מועיל גם למערכת הנשימה. בזמן הצחוק האדם נושף בחוזקה, ואחר כך נושם אוויר נקי ומחומצן היטב החודר לרקמות הגוף. **נוסף על כך** הצחוק גורם גם לשחרור חומרים דמויי מורפיום בגוף האדם המפחיתים מתחושות הכאב הפיזי והנפשי. **גם בלזברג** (2006) **מציינת, כי בזמן הצחוק משתחררים במוח חומרים כימיים בשם אַנְדוֹרְפִינִים. אותם אנדורפינים פועלים על מערכת העצבים ממש כמו מורפיום - מונעים כאב, מרגיעים וגורמים לתחושות נעימות בכל הגוף. גם ד"ר מדאן קטארייה** (אצל אייזן, 2005) מדגיש כי הצחוק גורם לשיפור ברמות הלחץ והמתח של האדם. **שפריד** (אצל בלזברג, 2006) **מוסיף וטוען כי הצחוק משפר את איכות החיים: הוא אמצעי הרגעה טבעי, יעיל וזול שעוזר לשיפור ההרגשה, להירגעות והופך את האדם לסובלני וליצירתי יותר. לדברי ד"ר אוסטרובר** (אצל בלזברג, 2006), ההומור הוא כלי חברתי התורם לתהליכים חברתיים כמו הגברת הלכידות בקבוצה, הורדת מתחים ויצירת אווירה חיובית בין חבריה. **ומדברי פרוי' זיו** (אצל בלזברג, 2006) **אפשר ללמוד, כי ההומור מאפשר לאדם חופש אינטלקטואלי, מאפשר לו להפעיל את החשיבה, ליהנות ממצבים אבסורדיים ולפתור בעיות בדרך בלתי שגרתית. על פי**

**בלזברג** (שם) ההומור הוא גם אחד ממנגנוני ההגנה של האדם, שבעזרתם הוא יכול להשתחרר מתחושות של מתח ושל חרדה. כאשר צוחקים על דברים מפחידים, בעצם הופכים אותם למפחידים פחות.

**ינקו-חדד** (שם) **מחזקת את הנאמר לעיל וטוענת**, כי ההומור גורם לשעשוע, להנאה ולצחוק, וכאשר חווים אותו גדלים הסיכויים לשרוד. השימוש בהומור הוא כלי שאפשר להפיג באמצעותו מתח וליצור אווירה חיובית בקבוצה ובמקומות העבודה. הדבר מפחית את שחיקת העובדים ומשפיע על שיתוף פעולה בין העובדים לבין המנהלים.

**מכיוון** שלצחוק יתרונות פיזיולוגיים רבים וברורים, **ממליצה אייזן** (2005) לצחוק 30 דקות ביום או לחלופין 100 צחוקים בני שתיים עד שלוש שניות. היא ממליצה על כך במטרה לשפר את תפקוד המערכת החיסונית, לשפר את מצב הרוח ולהביא לשינויים עמוקים ומתמשכים בבריאות הכללית. **נוסף על כך ינקו-חדד** (שם) **ממליצה** להכניס את ההומור לחייו של האדם ולשלב בין דבריו הרציניים הערה מצחיקה מעת לעת. **בכך** הוא ישדר לחבריו ולעמיתיו את האנושיות שבו. **פתרון נוסף** לשיפור המצב הבריאותי הוא הליצנות הרפואית. **על פי בלזברג** (שם), הליצנות הרפואית כבשה לה בשנים האחרונות מקום של כבוד גם בקרב רופאים רציניים וחמורי סבר. **על פי דבריה**, מחקרים שהתפרסמו בתחום הוכיחו, כי ההומור והצחוק עוזרים לחולה להתמודד ברמה הרגשית והנפשית עם המחלה ואף תורמים לקיצורה.

ביבליוגרפיה:

אייזן, ד' (2005), "דוקטור צחוק", **דרך חיים**, שירותי בריאות כללית, ספטמבר 2005

בלזברג, ע' (2006), "הומור בשיא הרצינות", **להיות משפחה 3**, אפריל 2006

ינקו-חדד, ד' (2007), "הומור וצחוק", **לימודים זה לא צחוק: שילוב הומור וצחוק בבית הספר**, "קשר עין, ירחון

ארגון המורים בבתי הספר העל-יסודיים, יוני 2007

ינקו-חדד, ד' (2007), "הומור וצחוק", **האם צחקת היום?** [www.readers.co.il](http://www.readers.co.il)

הערה:

המאמר "הומור וצחוק" של דבי ינקו-חדד מעובד על פי שני מאמרים של המחברת. בביבליוגרפיה צוינו שני המאמרים בנפרד.