**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**“O CORAÇÃO ALEGRE SERVE DE BOM REMÉDIO”. Prov. 17:22**

**Temos mais de dizer sobre o riso como fatos de saúde mental. No momento consideraremos como meio de dissipar, de forma inócua, a energia desencadeada em nosso organismo pela ira.**

**Para rir-se quando há motivos de raiva, necessita-se Ter sobre si mesmo um domínio que só se pode adquirir pela disciplina. Significa alcançar a verdadeira grandeza. Diz o sábio Salomão: “Melhor é o longânime do que o valente, e o que governa o seu espírito do que o toma uma cidade”.**

**Conta-se que certa manha, enquanto o príncipe de Condé, grande marechal da França sob o reinado de Luiz XIV, se encontrava debruçado numa janela de seu palácio antes de vestir-se para sair. Viu-o um criado, e não o reconhecendo de costas, pensou em tratar-se de um companheiro seu, pois o vulto estava destituído de adornos.**

**Aproximou-se pé ante pé e deu-lhe uma fortíssima palmada. O marechal que havia comandado os exércitos da França em mais de uma vitória célebre apesar de sua relativa pouca idade volta-se rápido e o criado então percebeu aterrorizado, o erro em que havia caído.**

**Como naquele tempo, os senhores tinham direito de vida e morte sobre seus servos, pode imaginar-se o terror que se apoderou daquele pobre servo. Caiu de joelhos e quase desmaiando balbuciou: “Perdão senhor, perdão. Eu pensei que fosse o José.**

**O marechal que sem dúvida estava enraivecido dominou-se, entretanto, instantaneamente, em face do quadro realmente divertido para ele, que oferecia ao aterrorizado criado, disse-lhe rindo: “Homem, mesmo que fosse o José, não precisavas dar uma palmada tão forte”.**

***A Chave Para a Felicidade, págs. 228 e 229***