



بختاد دنیا به رویه خندد

(خنده تراپی)

احمد رضایی سوادکوهی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۶۰-۲۰-۹
شماره کتابشناسی ملی: ۳۴۲۷۷۵۵
عنوان و نام پدیدآور: بخت تا دنیا به رویت بخندد:
خنده‌ترایی / مولف احمد رضایی سوادکوهی.
مشخصات نشر: آمل: نشر وره، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری: ۱۹۴ ص.
عنوان دیگر: خنده‌ترایی.
موضوع: ادبیات عامه فارسی
موضوع: لطایف و حکایات
موضوع: شعر طنزآمیز -- قرن ۱۴
رده بندی دیویی: ۸۹۰/۹۹
رده بندی کنگره: ۳۱۳۹۲/۶۳۰۷۶/۳ PIR
سرشناسه: رضایی سوادکوهی، احمد، ۱۳۲۲ -
وضعیت فهرست نویسی: فیا

مرکز بخش:

آمل، میدان هفت تیر، خیابان فرهنگ، جنب کتابفروشی شیابیز



نشر وره

۰۱۱ - ۴۴۲۲۸۶۴۱ wwww.arsesh.ir

بخند تا دنیا به رویت بخندد (خنده‌ترایی)

مؤلف: احمد رضایی سوادکوهی

صفحه آرا: فرشید غلامی

طراح جلد و تصویرگری: ساهد دارابی

چاپ: طوفان

صحافی: نیما

نوبت و سال چاپ: اول، ۹۴۰

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۹۵۰۰ تومان

تمامی حقوق محفوظ و متعلق به نشر وره می‌باشد.

برای ارتباط با نویسنده و ارائه نظرات
و پیشنهادات خود با شماره تلفن زیر
تماس حاصل فرمایید. ۰۹۱۱۱۰۰۸۱۰۹

با اتخاذ افکار منفی را از خود دور می‌کنید و تمایل بیشتری برای انجام کارهایی می‌یابید که به طور معمول از انجام آن می‌ترسید و به این ترتیب به جاده زندگی نزدیک‌تر می‌شوید

فهرست

۷	۱- پیش‌گفتار
۱۱	۲- طنزهای شعرگونه
۳۷	۳- طنزهای فلسفی
۴۵	۴- طنزهای دزدانه
۵۱	۵- طنزهای دخترانه و درانه
۵۵	۶- طنزهای عشق‌ولانه
۵۹	۷- طنزهای خواستگاران
۶۱	۸- طنزهای مزدوجانه
۶۹	۹- طنزهای زن‌گولانه
۸۱	۱۰- طنزهای دوستانه
۸۵	۱۱- طنزهای مدرسه‌ای
۹۷	۱۲- طنزهای بیمارانه
۱۰۳	۱۳- طنزهای استخدامی
۱۰۵	۱۴- طنزهای سیگارانه
۱۰۷	۱۵- طنزهای جمله‌سازی
۱۱۱	۱۶- طنزهای سائلانه
۱۱۳	۱۷- طنزهای عرب‌گونه
۱۱۵	۱۸- طنزهای خر‌گولانه
۱۱۷	۱۹- طنزهای فکاهی
۱۲۳	۲۰- طنزهای نکته‌ای
۱۶۷	۲۱- چند ضرب‌المثل تمکی

۱۶۷	۵۱	۲۲- چند ضرب‌المثل سلامی
۱۶۹	۵۱	۲۳- پیش‌گفتار دوم
۱۷۰	۵۱	۲۴- چیستان‌های شعرگونه
۱۷۴	۵۱	۲۵- چیستان‌های نثری
۱۷۶	۵۱	۲۶- آیا می‌دانید که
۱۷۷	۵۱	۲۷- اگر گفتید
۱۸۰	۵۱	۲۸- فکوره‌های متفرقه
۱۸۳	۵۱	۲۹- پاسخ چیستان‌های شعرگونه
۱۸۵	۵۱	۳۰- پاسخ چیستان‌های نثری
۱۸۷	۵۱	۳۱- پاسخ پرسش‌های آیا می‌دانید که
۱۸۹	۵۱	۳۲- پاسخ پرسش‌های اگر گفتید
۱۹۲	۵۱	۳۳- پاسخ پرسش‌های متفرقه یا فکوره‌های

www.ketabchi.ir

پیش گفتار

به رب گفتم: خداوند! بدو توفیقی ارزانی
 ز پنهانی ندانم: نیست توفیقی جز خلقی را بخندانی
 همان طور که همه می‌دانند تمام تمام بدن انسان به نوعی به
 ورزش و حرکات بدنی نیاز دارد و هر یک از اعضا بدن هم ورزش
 خاص خود را طلب می‌نماید حتی چشم و گوش انسان هم نیاز به
 ورزش خاص خود دارد، در این میان بهترین ورزش برای صورت،
 خندیدن می‌باشد. در زمان خنده ضمن فعال شدن تمام بافت‌های
 بدن به سمت بار مثبت می‌روند از جمله صورت انسان مضافاً به
 اینکه در اثر خنده جریان خون به مغز افزایش می‌یابد و اکسیژن
 بیشتری به آن می‌رسد.

خنده آثار مثبت بسیاری دارد از جمله، قلب و ریه‌ها را سرخ می‌کند
 می‌آورد و ما را از احساس ترس و تنهایی و انزوا دور می‌کند.
 خندیدن برای رفع استرس هم مناسب است و خنده درد را تسکین
 می‌دهد. ناگفته نماند که شاد بودن می‌تواند یکی از بزرگ‌ترین
 مبارزات ما در صحنه زندگی باشد. برای شاد زیستن باید بر افکار
 شاد تمرکز داشته و پیوسته مطالب شادی‌آور را خواند و یا شنید.
 تأثیر خنده بر جسم و روح آنچنان است که دو بیمارستان به
 نام خنده‌ترابی در برلین اروپا و یکی از شهرهای آمریکا تأسیس

شد تا بیمارانی را که دچار افسردگی و اختلالات روحی و روانی می‌باشند با برنامه‌ریزی درست و با خنده درمان نمایند که اثرات و نتایج مثبتی از این کار اعلام شد.

برای خندیدن نباید منتظر ماند تا اتفاقی خنده‌دار بیفتد بلکه میتوان با یادآوری خاطرات خوب گذشته با لبخند تجدید روحیه نمود، بنابراین عالمان طب فیزیک خنده را اختصاصاً ورزش صورت تلقی نموده‌اند زیرا در هر خنده بافت‌های صورت به حرکت درآمده و از رکود خارج می‌شود. البته در خصوص ارزش خنده قلم‌فرسایی زیادی شده که اختصاراً چند مورد آن را تحت عنوان ارزش تبسم ذکر می‌مایم:

تبسم: خجی ندارد ولی چیزهای بسیاری می‌آفریند.
تبسم به آن که دهنده‌اش را فقیر کند گیرنده‌اش را غنی می‌سازد.
تبسم آتش آفتابی است برای افسردگان و بهترین پادزهر طبیعی است برای ناراحتی.

تبسم: یک لحظه تبسم نیت و یک لحظه بیشتر پایدار نمی‌ماند ولی گاهی خاطره‌اش تا ابد باقی می‌ماند.

معهد تبسم را نه می‌توان خرید و نه می‌توان گدایی کرد و نه دزدید زیرا تبسم کالای زمینی نیست مگر هنگامی عطا شود به همین دلیل غفلای عالم و جدی ترین مردم به طالب آنند که وقت شادی و خوشی مشروع را به هر قیمتی به دست آورند. بنابراین امیدوارم هیچ گاه از تبسم روزانه غافل نباشید زیرا خنده شاه‌کلید آرامش تلقی شده است.

ناگفته نماند که نمی‌توان همه هزل و لطیفه‌ها را به خندیدن شنید و یا گوش کرد زیرا غالباً وسیله‌ای انتقادی و گاه دارای کنایاتی نیش‌دار هم بوده که در لباس هزل و کنایه عنوان می‌شود و بیدار دلان آن را درک نموده که فریادی از صاحب‌دلان برخاسته است و گاهی این لطیفه‌ها جنبه خنده و سرگرمی ندارد بلکه اغلب

حکایت‌های طنزی سرشار از بند و انتقاد هم می‌تواند باشد که گاهی اثر سازندگی و پندآموزی در بر دارد. بر این اساس ما هم به این باور رسیدیم بدون اینکه قصد و یا منظور جسارت و اهانت به کسی و یا طایفه‌ای داشته باشیم هجویات و لطیفه‌هایی را که دیگران تعریف می‌کنند و یا به گونه و شکل‌های مختلف در ذهن ما تداعی می‌شود با ویرایش خاص خود جمع‌آوری و تحت عنوان: «بخند تا دنیا رویت بخندد» و «خنده درمانی» در اختیار مردم قرار دهیم. برای خواننده موجب سرگرمی و خنده و درک احساس خوب زندگی گشت و با گشایش این کتاب آرزو دارم که با توجه به فواید خنده در حفظ سلامت جسم و روح، گامی مؤثر در ورزش صورت و مغز و حفظ سلامت شما خواننده عزیزم بترجم برداشته باشم. مضافاً به این که دو اثر «فرهنگ و ادبیات بیابان» و «ناگفته‌هایی از اقیانوس بی‌کران دانستی» توسط این کتاب تألیف و به بازار عرضه و اثر بعدی به نام «بیابید سوادکوه و اولین هنرمندان را بشناسیم» هم در حال تدوین می‌باشد. با امید به روزهایی پراز خنده و سادمانی برای همه بشر بخصوص ایرانیان.

«احمد رضای سوادکوهی»