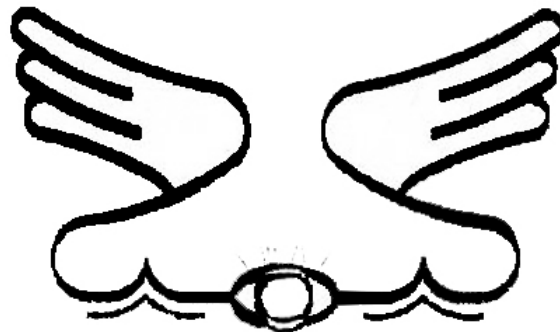


**کیمیایی باش...  
برای بهترین ها بکوش  
به مشکلات لبخند بز  
از خطاهای دیگران بگذر  
اگر راهت را نیافتی، آن را بساز**  
متین معصومی



دوهفته‌نامه‌ی الکترونیکی کیمیا، شماره‌ی دوازدهم، ۳ دی ۱۳۹۰

## سخن اول

### برای مردی که "این منم ایمن" را ساخت

#### سیدرسول اسلامی

سال ۱۳۸۱ در رشته‌ی مهندسی مکانیک دانشگاه کاشان قبول شد. او فرار بود روزی مهندس شود، اما آن‌چه در دانشگاه دغدغه‌اش بود، او را در مسیر جدیدی برای آینده‌اش قرار داد. از همان زمان شور و هیجانی از جنس نمایش و تئاتر داشت و این نه نمایشی ساختگی که برگرفته از وجودش بود. به تئاتر رو آورد و سمت دبیری کانون تئاتر دانشگاه کاشان را بر عهده گرفت و در کنار آن به کارگردانی تئاتر در حوزه‌ی تجربی پرداخت. نمایش "کافه تریا"ی او که در فضای فرهنگی و سیاسی دوره‌ی خودش ساخته شد، اثری ماندگار در ذهن دانشجویان دانشگاه شد.

در سال ۸۶ که از دانشگاه فارغ‌التحصیل شد و واژه‌ی "مهندس" را به عنوان پیشوندی بر نامش دید، می‌دانست که مسیر تجربی که در حوزه‌ی تئاتر طی کرده می‌بایست به صورت آکادمیک ادامه پیدا کند و او بر خلاف هم‌دوره‌های او و دوستانش در گروه معروف "۱+۱+۹" به سراغ علاقه‌اش در تئاتر رفت و در آزمون کارشناسی ارشد در رشته‌ی کارگردانی تئاتر دانشکده سینما تئاتر تهران پذیرفته شد.

چندی پیش او را دیدم. مصمم بود و در چهره‌اش این جمله خواندنی بود که زندگی، همانی است که تو می‌خواهی و او همانی شد که خودش می‌خواست.

\*\*\*

سیدمهدی احمدپناه، با تئاتر "این منم ایمن" مرد این روزهای تالار انتظامی خانه‌ی هنرمندان است؛ مردی که اساتید هنر تئاتر هم‌چون داوود رشیدی، حمید سمندریان و هما روستا به دیدن تئاترش رفتند و او را تحسین کردند و چه خوب گفت داوود رشیدی بعد از دیدن نمایش سیدمهدی احمدپناه که: «عده‌ای از دوستان به من می‌گویند دیگر هنرمندانی هم‌چون هنرمندان بزرگ نسل شما تکرار نمی‌شوند، ولی به اعتقاد من در هر نسلی هنرمندان برجسته حضور خواهند داشت. تصور من بر این است که کارگردان این نمایش یکی از آنان خواهد بود.»

\*\*\*

تکمیلی: اجرای نمایش "این منم ایمن" به دلیل استقبال تماشاگران تا ۹ دی ماه تمدید شد.



## اخلاق پروانه‌ای

### علی زمانیان

جهان درون و برون آدمی، ترکیبی از خوشایندها و بدآیندها است. زشتی‌ها و زیبایی‌ها. هر یک از آدمیان، معجونی از نیکی و پلشتی‌اند. در این میان، مهم این است که ما نظر به کدام یک از این دو ساحت کنیم. کدام یک از دو وجه خوبی و بدی را می‌بینیم. کدام را برجسته می‌کنیم. در مواجهه با ساحت دوگانه‌ی آدمی، نظرم‌ان به خوبی و زیبایی جلب می‌شود و یا اگر در میان گلستان وجود کسی، خاری را می‌بینیم، همه چیز را رها می‌کنیم و به آن بوته‌ی خار عطف توجه می‌نماییم؟

در این جا لازم است که دو گونه اخلاق را از یکدیگر تفکیک کنیم. در رویارویی با آدمیان و با جهان، دو سنخ اخلاق شکل می‌گیرد که عبارت است از:

الف) اخلاق پروانه‌ای

ب) اخلاق مگسی

پروانه‌ها، می‌چرخند و بال می‌زنند تا در بیابان سوخته و کویری، گلی بیابند و بر روی آن بنشینند. اما مگس‌ها در میانه‌ی گلستان پر رونق و آباد، می‌گردند و حریصانه در پی یافتن زباله‌ی متعفن و مسمم‌کننده‌اند. پروانه‌ها از گلبرگ‌ها و گل‌ها

تغذیه می‌کنند و مگس‌ها، روزی‌شان را از زباله‌ها می‌طلبند. اخلاق پروانه‌ای، اخلاق پروانه‌هایی است که زیبایی‌ها را می‌بینند و با خوبی‌ها و نیکی‌ها خوشایند هستند. اخلاق پروانه‌ای، اخلاق کسانی است که گل‌های وجودی دوستان خویش را برجسته و از بدی‌های‌شان عبور می‌کنند. اخلاق پروانه‌ای، اخلاق مادرانه نسبت به فرزندان خویش است. اخلاق عاشقانه است که به «انسان» عشق می‌ورزند. از این رو است که می‌توانند بر همگان شفقت‌ورزی کنند و چتر مهربانی‌شان را چنان بگسترانند که حتی نامهربانان را در بر گیرد.

چشم‌های پروانه، به دنبال گل‌های زیبا و شکفته و شاداب است. اخلاق پروانه‌ای، اخلاق دیدن خوبی‌ها است. از این رو زیبایی‌طلب است. اما چشم‌های مگس، در این بوستان، به دنبال زباله و تعفن است. اخلاق مگسی، اخلاق دیدن بدی‌ها است. از این رو تعفن‌طلب است.

پروانه‌ها می‌دانند که تعفن و بدی هم بخشی از همین مزرعه است، اما پروانه را با آن چه کار؟ مگس هم می‌داند گل‌هایی معطر و لذیذ هست، اما او را با گل‌ها چه کار؟

### دوست کیمیایی، سیدمهدی احمدپناه

موفقیت چشمگیر شما را به عنوان کارگردان نمایش «این منم ایمن» به شما و گروه همراه‌تان تبریک می‌گوییم. به امید موفقیت‌های بعدی شما در عرصه‌ی تئاتر دوستان در دوهفته‌نامه‌ی کیمیا

## راهکارهای انرژی گرفتن و تخلیه انرژی (قسمت دوم)



شایقه عاشوری

ما دو حالت بیش‌تر نداریم؛ یا انرژی داریم یا نداریم. اگر انرژی نداشته باشیم، آیا راهی هست که بتوانیم انرژی بگیریم؟ اگر انرژی زیادی داشته باشیم چطور می‌توانیم تخلیه کنیم و در آخر احساس سبکی و شادی کنیم؟ در این جا راهکارهایی در این دو دسته عنوان می‌شود.

کی قهوه بنوشیم؟

کافئین با غیرفعال کردن اثرات آدنوزین، بدن را در پر انرژی نگاه می‌دارد. آدنوزین ماده‌ای است که القاکننده‌ی خواب بوده و در طول روز در بدن تجمع می‌یابد. هنگامی که آدنوزین در بدن به میزانی می‌رسد که احساس خواب‌آلودگی به انسان دست می‌دهد، تأثیر کافئین استفاده شده در صبح از بین می‌رود. بنابراین نوشیدن ۱ فنجان قهوه یا مقدار کافئین معادل آن در بعدازظهر خستگی شما را کاهش می‌دهد. استرس خود را فرو بنشانید. به جای مدیتیشن ۲۰ دقیقه‌ای، در زمان‌های کوتاه‌تر و دفعات بیش‌تر این کار را انجام دهید. حتی تمرکز در یک بازه‌ی زمانی ۳ دقیقه‌ای می‌تواند به کاهش هورمون‌های استرس‌زا، که عامل گرفتگی عضلات و تنگ شدن رگ‌ها هستند، کمک کند. همچنین تمرکز کردن، میزان آندورفین را می‌افزاید.

غلبه بر کسالت بعد از ظهر

داده‌اند که نور خیلی کم تقریباً معادل روشنایی صبح زود، فعالیت مغز را افزایش می‌دهد. برخی دانشمندان بر این عقیده‌اند که نور منتشر شده توسط موبایل کامپیوتر در آخر شب می‌تواند چرخه‌ی طبیعی خواب و بیداری را بهم بریزد. بنابراین حداقل یک ساعت قبل از خواب باید کامپیوتر را خاموش کرد. به ازای هر هیجان کوچکی که می‌بینید سریع دست بزنید؛ اما نه مثل هر دفعه شل و ۴ انگشتی و از چپ به راست. این بار سفت و با کف دست و از بالا به پایین. برقصید هر جا که احساس خوبی داشتید برقصید و با این رقصیدن، انرژی خود را تخلیه کنید. همیشه یک آهنگ شاد و دوست داشتنی را در موبایل یا لپ تاپ خود برای شنیدن داشته باشید. ورزش هم که این روزها بسیار تأکید می‌شود و آن هم به‌طور دسته جمعی می‌تواند باعث تخلیه انرژی فراوانی شود که روح‌افزاست. امیدوارم این نوشته‌ها به کار بیاید.

به‌جای چرت زدن بعد از ظهر، به قدم زدن در بیرون بپردازید. به علت شیوه برهم کنش سیستم شبانه‌روزی و تعادل حیاتی بدن، اکثر افراد ۱۷ تا ۱۸ ساعت بعد از شروع خواب شب قبل، به یک آرامش نسبی می‌رسند که موجب خواب آلودگی می‌شود. برای غلبه بر این حالت می‌توان فعالیت‌هایی مانند انجام خریدهای جزئی، دیدار یک آشنا یا تماس تلفنی با او و حتی تماشای فضای بیرون از پنجره را انجام داد.

موسیقی گوش کنید

فعالیت ورزشی با خستگی بعد از آن همراه است. موسیقی به شما کمک می‌کند تا خستگی را فراموش کنید. افرادی که به انجام تمرین‌های ورزشی به همراه گوش دادن موسیقی طی ۳۰ دقیقه پرداختند، خستگی کمتر ناشی از انجام ورزش را احساس کردند.

به فکر چرخه طبیعی بدن باشید

به‌جای چک کردن وضعیت‌های فیس‌بوک، کتاب بخوانید یا تلویزیون تماشا کنید. مطالعات نشان

## این هم نوعی مدیتیشن است!

محبوب موحد دوست

هر روز صبح پس از بیدار شدن از خواب قبل از باز کردن چشمان‌تان به خوبی بدن‌تان را کش و قوس دهید و خستگی احتمالی را به این ترتیب از تن خود بیرون کنید. پس از سه یا چهار دقیقه همان‌طور با چشمان بسته شروع به خندیدن کنید. خنده باعث می‌شود انرژی از منبع درونی وجود شما به سطح بیاید. انرژی همانند سایه‌ای خنده را دنبال می‌کند و به دنبال آن جاری می‌شود. آیا تاکنون توجه کرده‌اید اوقاتی که واقعا و از ته دل می‌خندید، به طور عمیق در حالت مدیتیشن قرار دارید؟

در واقع در این لحظات فکر کردن کاملاً متوقف می‌شود. اصلاً غیر ممکن است که در یک زمان هم فکر کرد و هم خندید. خندیدن و فکر کردن

دقیقاً متضاد یکدیگرند.

اگر واقعا بخندید، فکر کردن متوقف می‌شود ولی اگر فکر کردن ادامه پیدا کند، خنده، واقعی و از ته دل نخواهد بود. هنگامی که شما عمیقاً می‌خندید، ناگهان فکر ناپدید می‌شود. خندیدن یکی از بهترین، ساده‌ترین و طبیعی‌ترین راه‌های خلاصی از شر ناآرامیهای ذهن است. خندیدن می‌تواند مقدمه‌ای شورانگیز برای وارد شدن به مرحله‌ی توقف افکار و بی‌ذهنی باشد.

پس هر روز صبح، بعد از بیدار شدن از خواب، برای مدت پنج دقیقه فقط بخندید. در ابتدا ممکن است خنده‌ی شما واقعی نباشد، ولی پس از مدتی صدای این خنده مصنوعی باعث خواهد شد تا واقعا بخندید. خود را کاملا رها کنید و به این خنده بسپارید. شاید چند روزی طول بکشد



تا این حالت به‌طور واقعی اتفاق بیفتد. این مدیتیشن تأثیر بسیار خوبی خواهد داشت و باعث می‌شود تا کل روز شما تغییر کند. خنده قشنگ‌ترین و سالم‌ترین مَسری‌ها است! کسی که امروز خوب بخندد، فردا هم خوب خواهد خندید... پس بخند تا بخندیم.



## کیمیای کتاب

# روی ماه خداوند را ببوس



نام کتاب: روی ماه خداوند را ببوس  
نویسنده: مصطفی مستور  
برگزیده‌ی جشنواره‌ی قلم زرین به عنوان  
بهترین رمان سال‌های ۱۳۷۹ و ۱۳۸۰

او را تشکیل می‌دهد. و «تنهایی» که امروز مهم‌ترین حس مشترک مردم دنیا و در واقع همه‌گیر است.

یونس - شخصیت اصلی - دانشجوی دکترای فلسفه است. او می‌خواهد رساله‌اش را که درباره‌ی «تحلیل جامعه‌شناسی عوامل خودکشی دکتر محسن پارسا» است، به پایان برساند تا هم شرط پدر نامزدش - سایه - را، که برای ازدواج آن‌ها گذاشته است، به انجام برساند و هم به آخرین مرحله‌ی درسش پایان دهد. سایه، دانشجوی کارشناسی ارشد الهیات است و اعتقاد و باوری محکم دارد. یونس، نه سال پیش دیدگاه مذهبی دیگری داشت و علت انتخاب رشته‌ی فلسفه توسط او، فقط به دلیل دفاع فلسفی از حریم دین بوده است. همچنین انتخاب یونس برای نامزدی از جانب سایه مبتنی بر همین امر بوده است. اما حالا دیدگاه مذهبی یونس عوض شده است. چنان‌که خودش می‌گوید: «من امروز با من دیروزم، فرق کرده». یا در جایی دیگر می‌گوید: «کلیدها به همان راحتی که درها را باز می‌کند، آن‌ها را هم می‌بندند!»

مهرداد، دوست یونس بعد از ۹ سال از آمریکا می‌آید. او در آمریکا با دختری که عاشقش بوده، ازدواج کرده است و دارای دختری چهار ساله است. جولیا همسرش دو سال پیش سرطان گرفته و حالا مراحل بد بیماری را می‌گذراند و پزشکان گفته‌اند که امیدی به زندگی او نیست.

روی ماه خداوند را ببوس، بعد از چند صفحه، با گره‌ی داستان شروع می‌شود؛ یعنی جایی که شخصیت اصلی داستان - یونس - با دو دغدغه‌ی فکری دیگران، که از نوع دغدغه‌ی فکری خود اوست، برخورد می‌کند و گره‌ی داستان با آن‌ها محکم می‌شود: ۱- سؤال‌های جولیا، همسر مهرداد، که به گفته‌ی مهرداد، مرتب از خود سؤالات ریز و درشت فلسفی دارد. ۲- موضوع رساله‌ی دکترای خودش؛ که بررسی علل خودکشی دکتر پارسا، استاد فیزیک دانشگاه است. و البته سؤالی که گاهی برای او پیش آمده بود، ولی خود را درگیر آن نکرده بود قوت می‌گیرد که: «آیا خدایی وجود دارد؟» سؤالی که ممکن است در ذهن همه‌ی ما وجود داشته باشد.

در روی ماه خداوند را ببوس، از زبان یونس می‌شنویم و علیرضا، دوست مشترک یونس و سایه شخصیتی خداپاوار دارد که سعی می‌کند به برخی سؤال‌های یونس جواب بدهد و شک‌هایش را برطرف کند.

علیرضا در جایی از داستان می‌گوید: «همه‌چیز بر اساس تجربه نیست که بر مبنای یک سری قاعده به نتیجه برسی. بعضی وقت‌ها اول باید به اصل ایمان بیآوری تا قاعده‌ها برایت روشن شود.»

یا در جایی از داستان که یونس شروع می‌کند و انواع بیماری‌های صعب‌العلاج را نام می‌برد، علیرضا

مقدمه:

با خواندن هر کتاب مسیر تازه‌ای را در زندگی می‌یابیم و حق انتخاب جدیدی برای ما به وجود می‌آید. کتاب‌ها مثل شمع‌های خاموشی‌اند که با خواندن آن‌ها یکی یکی روشن‌شان می‌کنیم. من دوست دارم شمع‌های کتاب اندیشه‌ام را روشن و روشن‌تر کنند و مسیرهای تازه بیابم و قدرت انتخابم هر روز افزون‌تر شود، به همین خاطر سعی می‌کنم ساعاتی از شبانه‌روز را به خواندن کتاب بگذرانم، شما چه‌طور؟

- بیابیم حداقل در هر دو هفته یک کتاب بخوانیم و به هم‌دیگر معرفی کنیم.. تا هر کدام هم کتابی جدید خوانده باشیم و هم به دوستانمان معرفی کرده تا با خواندنش یک مسیر تازه را سر راهش گشوده باشیم.

- اگر تا به حال کتابی نخوانده‌اید از همین الان دست به کار شوید. هیچ‌گاه برای کتاب خواندن دیر نیست و به تائیه‌ها نگاه کنید که چه زود می‌گذرند! پس هم‌اکنون بیایید با کتاب دوست شوید، دوستی که همیشه همراهتان می‌ماند و هر لحظه‌تان را پر از نور و روشنایی می‌کند.

- برای معرفی کتابی که طی دو هفته‌ی آینده می‌خوانید و می‌خواهید به دوستانتان پیشنهاد کنید می‌توانید با این ایمیل تماس بگیرید: [kanoonkimia@yahoo.com](mailto:kanoonkimia@yahoo.com)

### محبوب موحددوست

«روی ماه خدا را ببوس» رمانی واقعیت‌گرا با درون‌مایه‌ای از نوع عقاید و مبتنی بر جدل است. نویسنده در این رمان افکار دینی، معرفت‌شناسی و جامعه‌شناسی خود را با زبان ساده‌ی شخصیت‌های داستان بیان می‌کند که بر پایه سه محور اساسی شک، عدم قطعیت و تنهایی بنیان گذارده است.

خود نویسنده درباره کتاب می‌گوید: «در این کتاب تم اصلی چیزی است که تمام افراد بشر با آن درگیرند. مثلاً در این کتاب جولیا که آن سوی آب‌هاست، همان دغدغه‌ای را دارد که یونس، قهرمان اصلی داستان در این سوی کره‌ی زمین دارد و آن هم موضوع تنهایی انسان و نیاز رجوع کردن به خداوند است، و این نیازی است که از بدو خلقت تا اوج پیشرفت تمدن بشری همراه انسان بوده و هستی به تنهایی نتوانسته او را اقناع کند. در سطح وسیع می‌بینیم ادبیات و فلسفه شرق و حتی غرب سرشار از این پرسش‌های ویران‌کننده است. من این پرسش‌ها را پرسش‌های وحشی می‌نامم که در هر عصر و سرزمینی می‌توانند وجود داشته باشند و رشد کنند. لذا می‌توانیم انتظار داشته باشیم این استقبال صورت گیرد.»

«شک» همواره یکی از دغدغه‌های فکری انسان مدرن بوده است. (شک مثل آونگ مرا به سوی ایمان و کفر می‌برد و می‌آورد، ص ۲۰) اما شکی که مورد نظر نویسنده است از نوع شک‌های اولیه‌ی بشر، یعنی جهلی که بی‌خدایی را هم شامل می‌شد، است و در بهترین مرحله‌ی خود، مدت‌ها بعد از آن - عقل‌گرایی و دور شدن از معنویت - را. و «عدم قطعیت» یکی از ویژگی‌های مهم انسان پست‌مدرن است. انسانی که نسبی بودن، بخش مهم باور

می‌گوید: «تو از کجا اسم این همه فرشته را می‌دانی؟» این قسمت‌ها، اوج احساسات نسبت به دین است. اوج خداپاوری است که با زبان ساده‌ای دارد نظام احسن را بیان می‌کند که در نظام الهی حتی فرشته‌های عذاب هم خوب و زیبا هستند.

در جایی از داستان، علیرضا به یونس می‌گوید: «این چیزها را نمی‌شه فهمید یا درک کرد یا حتی توضیح داد. به این چیزها می‌شه نزدیک شد یا اون‌ها را حس کرد و حتی در اون‌ها حل شد اما هرگز نمی‌شه اون‌ها رو حتی به اندازه ذره‌ای درک کرد و فهمید.»

شاید برخی بعد از خواندن این رمان به علیرضا مستور خرده بگیرند که نتوانسته به اثبات خدا برسد و با ایجاد شبهه‌های خطرناک، مخاطبان خود را سر در گم رها کرده است. اما به نظر می‌رسد باید دید آقای مستور برای چه جامعه‌ای این کتاب را نوشته است؟ اگر برای یک جامعه‌ی بی دین و به منظور معتقد کردن آنان به خدا نوشته باشد، مطمئناً در کار خود موفق نبوده است. اما به نظر می‌رسد مستور برای جامعه‌ی خداپاوار خودمان و برای نسلی این کتاب را نوشته است که با خدا مشکلی ندارد، ولی شک‌هایی در این مورد، روح او را دچار تنش و استرس می‌کند و این‌که، این کتاب یک کتاب استدلالی نیست که توقع داشته باشیم تمام معضلات فکری و شبهه‌های اعتقادی مردم را حل کند و معمولاً کسی هم که دنبال حل این‌گونه‌ای معضلات باشد، سراغ این نوع کتاب‌ها نمی‌آید.

نویسنده کتاب چه خوب داستان را به پایان برده است که یونس به کودکی در پارک کمک می‌کند تا بادبادکش را به آسمان بفرستد و در حین دور شدن از او فریاد شادی کودک را می‌شنود که: «هورا! هورا! بچه‌ها! بادبادک من رسید به آسمون، رسید به خدا!» در حالی که یونس به جایی که بادبادک رسیده است نگاه می‌کند، به خداوند...

و پایانی این‌چنینی را می‌توان بازگشت به عالم پاک کودکی دانست. به خدا رسیدن بادبادک می‌تواند برگشت از شک و بازگشت دوباره یونس، به سوی خدا باشد.

## گرمای دوستی...



عکس از: طوبی کردلادی

رئیس کسی برایش آزمونی تعیین می‌کند: اگر تمام شب را در قله‌ی کوه سر کند، جایزه‌ی بزرگی می‌گیرد؛ اگر نتواند، باید مجانی کار کند.

بقیه‌ی داستان از این قرار است:

علی وقتی مغازه را ترک کرد، حس کرد باد بسیار سردی وزید. ترسید و تصمیم گرفت از بهترین دوستش آیدی بپرسد به نظر او این شرط دیوانگی است یا نه. آیدی کمی فکر کرد و بعد جواب داد: «نگران نباش، من کمکت می‌کنم. فردا شب، بالای کوه، راست به جلویت نگاه کن. من نوک کوه رو برو می‌نشینم و تمام شب برایت آتش روشن می‌کنم. به آتش نگاه کن و دوستی‌مان را به یاد بیاور؛ این گرم نگهت می‌دارد. شب را به سلامت می‌گذرانی، و بعد در عوضش ازت چیزی خواهم خواست.»

علی شرط را برد، جایزه‌ی نقدی را گرفت، و به خانه‌ی دوستش رفت. «گفتی در عوض کمکت قسمتی از جایزه را می‌خواهی.» آیدی گفت: «بله، اما پول نمی‌خواهم. قول بده اگر زمانی باد سردی در زندگی من وزید، تو آتش دوستی را برایم روشن می‌کنی.»  
پائولو کوئلیو - الف - صفحه‌ی ۴۴

### بیاییم در همین لحظه، هر کجا که هستیم؛ بخندیم تا دنیا به روی‌مان بخندد...

چرا که زندگی چنان که هست، دلیلی کافی برای خندیدن است. زندگی بسیار بیهوده و مسخره است و در عین حال بسیار زیبا و شگفت‌انگیز. زندگی ترکیبی از همه چیز است، طنز کیهانی خوبی است. بخند و دشمن خود را دوست کن. می‌دونستی خندیدن یکی از بهترین، ساده‌ترین و طبیعی‌ترین راه‌های خلاصی از شر ناآرامی‌های ذهن است؟ پس با هر موضوع خنده‌داری روبه‌رو شدی، بخند، زیاد و زیاده‌تر، بلند و بلندتر. ممکن است در ابتدا اطرافیانت فکر کنند کمی عجیب و غریب هستی ولی مطمئن باش دیر یا زود، آن‌ها هم به تو می‌پیوندند. لبخند موجب می‌شود تا سرزنده‌تر و شاداب‌تر به‌نظر برسیم، چون افزایش جریان خون موجب قرمز شدن صورت شده و شادی خاصی بر ما مستولی می‌شود.

شوخی‌طبعی و خوش‌رویی را می‌توان ساده‌ترین راه آفرینش شادی دانست. شوخی، روح را شاد می‌کند و با آفرینش لبخند، انسان و محیط را شادابی و خرمی می‌بخشد. خنده، حتی لبخند و حتی خیال خنده، شگفتی مطبوعی به روح انسان می‌بخشد که غالباً با آرامش اعصاب و سبکی ذهن همراه است.

خندیدن ساده‌ترین کار در دنیاست، به شرطی که به آن مجال بدهیم. بیاییم با خنده بیماری‌ها را دور کنیم.

یک لحظه شادی مانند نورافکنی در تاریکی، فضای تاریک و خسته روح را روشن می‌کند و باعث می‌شود حتی برای یک زمان



کوتاه انفکاک‌ی بین حالات عاطفی نامطلوب و روان‌مان به وجود بیاید و در پرتو همین روشنایی و جدایی میان حالات نامطلوب و روان، بتوانیم خود را دریابیم و پریشانی را از خویشتن دور کنیم.

شادی، خوشبینی و نغزگویی نیرویی است که وجودمان را از انرژی پر می‌کند و هیچ جایی برای احساسات و افکار منفی باقی نمی‌گذارد. به گفته مولانا: «نار خندان باغ را خندان کند» پس چرا برای خندیدن، منتظر دلیل باشیم؟

وہ! چقدر این شهر ما پر سر و صداست زندگی کردن در آن پرماجراست  
پس بیا با هم بخندیم هر صبح زود خنده بر هر درد بی‌درمان دواست  
کسی که امروز خوب بخندد، فردا هم خوب خواهد خندید...

### قشنگ‌ترین کارهای دنیا...

### قشنگ‌ترین کارهای دنیا...

### قشنگ‌ترین کارهای دنیا...

بعضی آدم‌ها هستند با کارهای خیلی کوچیک، دنیا رو جای بهتری واسه زندگی می‌کنند؛ مث آدم‌هایی که حواسشون به پرنده‌ها هست - پرنده‌هایی که بیرون از اتاق گرمون توی هوای سردند - و پنجره‌ی محل کار و یا خونه‌شون رو باز می‌کنند و کمی غذا واسشون می‌گذارند...