کد خبر: ۴۵۱۴۲۵
یکشنبه ۱۲ اردیبهشت ۱۴۰۰ ۱۲:۴۰

یک دنیا قهقهه

خندیدن، طبق گفته ها مانند غذایی کامل برای روح می باشد که به همین دلیل روز ۲ می در تقویم جهانی به روز جهانی خنده اختصاص داده شده است

به گزارش خبرنگاران گروه زندگی و سرگرمی گزارش خبر، همه می دانند که خنده باعث ایجاد احساس خوب است و این ابزار ساده تا چه حد می تواند در بهبود حال ما در طول روز موثر باشد. خنده نمی تواند مشکلی را حل کند، بیماری را شفا بدهد اما می تواند به بهبود اوضاع کمک کند. به همین دلیل است که روز جهانی خنده را نامگذاری کرده اند ؛ روزی که انسان ها به خودشان یادآوری می کنند که باید استرس را از طریق خنده کاهش دهند و به دنبال یک کار خوشایند بروند و روز خنده را پاس بدارند.

تاریخچه روز جهانی خنده
همانطور که در این بخش می خوانید روز جهانی خنده هر ساله در سراسر جهان در تاریخ " ۲ می " برای افزایش آگاهی در مورد خنده جشن گرفته می شود و فواید بسیار زیادی دارد. در مورد ریشه و موسس روز جهانی خنده چند نظر وجود دارد که یکی از آنها اینگونه حکایت می کند که روز جهانی خنده در سال ۱۹۹۸ توسط موسس یوگای خنده، یک پزشک هندی به نام "مادان کاتاریا" به تقویم مناسبت های جهانی رسیده و از آن روز به بعد هرساله یک روز جهانی را برای خنده اختصاص داده اند.
اما در برخی اسناد اینطور نوشته شده است که از سال ۲۰۰۵ به بعد این روز در سراسر دنیا شناخته شده می باشد و به افراد نشان می دهد که همه ما به دنبال کمدی و خنده هستیم.
هزاران گروه در سراسر کشور به طور منظم کمدی را تمرین می کنند و به دنبال بهبود حال انسان های دنیا هستند. روز جهانی خنده در بیشتر شهر های بزرگ، در سراسر جهان جشن گرفته می شود . صد ها نفر در کل جهان در این روز برای خندیدن دور هم جمع می شوند.
روز جهانی خنده همچنین توسط اعضای کنگره کلاب خنده هم جشن گرفته می شود که خانواده های زیادی در این جشن حضور دارند . در این جشن مسابقات سرگرم کننده و موسیقی هم برگزار می شود. برندگان این مسابقه کسانی هستند که بتوانند خنده بیشتری را به دیگران انتقال دهند. اعضای این کلاب به صورت گروه های منظم در این حوزه فعالیت می کنند. آن ها در این جشن ها می خندند، دست می زنند و آواز می خوانند و همین می تواند یکی از بهترین کلاب های جهان باشد و فواید زیادی از خنده را به بدن انسان ها برساند.

حقایقی جذاب خنده به بهانه روز جهانی اش

خنده به شما کمک می کند که دردتان کاهش یابد و از عفونت جلوگیری کنید.
ثابت شده است که خنده می تواند باعث کاهش سطح هورمون های استرس شود.
خنده به بدن شما کمک می کند تا اندورفین آزاد کند که باعث ایجاد تغییرات مثبت در ذهن خواهد شد.
خنده باعث فراهم کردن اکسیژن بیشتر برای ریه ها می شود و تنفس را بهتر از حالت طبیعی می کند.
خنده خطر ابتلا به بیماری های قلبی را می کاهد.
۵۰ دقیقه خندیدن در طول روز باعث کاهش وزن می شود.
مطالعات ثابت کرده است که خنده شیوع دارد و مسری است.
بیشترین خنده از طریق تعاملات اجتماعی اتفاق می افتد و ۱۰ تا ۱۵ درصد خنده ها به دلیل لطیفه و جوک است.
خنده صدایی است که هیچ زبانی ندارد.
انسان ها تنها موجوداتی نیستند که می خندند، حیواناتی مثل سگ و گربه هم می خندند.
خنده باعث تقویت سیستم ایمنی می شود.
یک انسان به طور میانگین تقریباً ۱۵ بار در طول روز می خندد.

جملات مفهومی زیبا درباره خنده
A good laugh heals a lot of hurts.
خنده عامل شفای بسیاری از درد ها است.
به قول خودمون " خنده بر هر درد بی درمان دواست "
_-_-_---;hearts; ♥ &hearts&---_-_-_
A smile is a curve that sets everything straight. — Phyllis Diller
خنده یک منحنی است که همه چیز را صاف و منظم می کند. " فیلیس دیلر "
_-_-_---;hearts; ♥ &hearts&---_-_-_
A smile starts on the lips, a grin spreads to the eyes, a chuckle comes from the belly; but a good laugh bursts forth from the soul,

overflows, and bubbles all around. — Carolyn Birmingham
خنده از لب ها شروع می شود، به چشم انتقال پیدا می کند و کم کم به شکم می رسد اما خنده واقعی، به یکباره روح شما را می شکفد و در کل بدنتان جریان پیدا می کند. " کارولین بینگهام "
_-_-_---;hearts; ♥ &hearts&---_-_-_
Always laugh when you can. It is cheap medicine. — Lord Byron
هر زمان که توانستی بخند زیرا خنده دارویی ارزان است. " لرد بایرن"
_-_-_---;hearts; ♥ &hearts&---_-_-_
.An optimist laughs to forget; a pessimist forgets to laugh
یک انسان خوش بین می خندد تا فراموش کند اما انسان بدبین خود خندیدن را فراموش می کند.

_-_-_---;hearts; ♥ &hearts&---_-_-_
And keep a sense of humor. It doesn’t mean you have to tell jokes. If you can’t think of anything else, when you’re my age, and walk in front of a mirror. I guarantee you’ll get a laugh. — Art Linkletter
همیشه شوخ طبع باش . نه به این معنا که مرتب جوک و لطیفه بگویی. اگر نمی توانی به چیز دیگری در مورد شوخ طبعی فکر کنی، پس به این فکر کن که به سن من رسیده ای و مقابل آینه ایستاده ای. تضمین می کنم که خنده ات می گیرد. " آرت لینک لتر "
_-_-_---;hearts; ♥ &hearts&---_-_-_
.As soap is to the body, so laughter is to the soul
صابون، پاک کننده بدن و خنده ، پاک کننده روح است.
_-_-_---;hearts; ♥ &hearts&---_-_-_
Cancer is probably the unfunniest thing in the world, but I’m a comedian, and even cancer couldn’t stop me from seeing the humor in what I went through. — Gilda Radner
شاید سرطان بدترین اتفاق ممکن در جهان باشد اما من یک کمدین هستم و حتی سرطان هم نمی تواند از خندیدن و شوخ طبعی من بکاهد و حال مرا بد کند . " گیلدا رادنر "
_-_-_---;hearts; ♥ &hearts&---_-_-_
Earth laughs in flowers. — Ralph Waldo Emerson
خنده زمین با رویش گل ها نشان داده می شود. " رالف والدو امرسون "

_-_-_---;hearts; ♥ &hearts&---_-_-_
Even the gods love jokes
حتی خدا هم خندیدن را دوست دارد.
_-_-_---;hearts; ♥ &hearts&---_-_-_
Humor is a prelude to faith and laughter is the beginning of prayer. — Reinhold Niebuhr
شوخ طبعی، مقدمه خوشبختی و خنده، شروع عبادت است. "رینهولد نیبور "
_-_-_---;hearts; ♥ &hearts&---_-_-_
Humor is laughing at what you haven’t got when you ought to have it. — James Langston Hughes
شوخ طبعی یعنی خندیدن به چیز هایی که باید آن ها را در زندگی جدی بگیری. " جیمز لنگستون هیوز "
_-_-_---;hearts; ♥ &hearts&---_-_-_
I have not seen anyone dying of laughter, but I know millions who are dying because they are not laughing. – Dr. Madan Kataria
هیچ کس را ندیدم که از خنده بمیرد اما میلیون ها انسان را می شناسم که به خاطر نخندیدن مرده اند. " دکتر مادان کاتاریا "

_-_-_---;hearts; ♥ &hearts&---_-_-_
I will follow the upward road today; I will keep my face to the light. I will think high thoughts as I go my way; I will do what I know is right. I will look for the flowers by the side of the road; I will laugh and love and be strong. I will try to lighten another’s load .this day as I fare along
اکنون در سربالایی زندگی قرار گرفته ام . نگاهم را به نور دوخته ام . افکار متفاوتی به ذهنم می رسد. مطمئنم که همه چیز خوب پیش خواهد رفت. به دنبال گل هایی هستم که در جاده وجود دارند. می خندم، عشق می ورزم و قوی هستم و می خواهم با خنده مسیر دیگران را نیز روشن کنم.
_-_-_---;hearts; ♥ &hearts&---_-_-_
If Laughter cannot solve your problems, it will definitely DISSOLVE your problems; so that you can think clearly what to do about them – Dr. Madan Kataria
شاید خنده نتواند مشکلات را حل کند اما می تواند آن ها را منهدم کند، در نتیجه با ذهن شفاف تری در موردشان فکر می کنی. " دکتر مادان کاتاریا "
_-_-_---;hearts; ♥ &hearts&---_-_-_
If you are happy and people around you are not happy, they will not allow you to stay happy. Therefore much of our happiness depends upon our ability to spread happiness around us. – Dr. Madan Kataria
اگر شاد هستی اما انسان های اطرافت شاد نیستند، پس اجازه شاد ماندن را هم به تو نمی دهند. بنابراین میزان شادی ما بستگی به توانایی اشاعه شادی به اطراف دارد. " دکتر مادان کاتاریا "
_-_-_---;hearts; ♥ &hearts&---_-_-_

.If you don’t learn to laugh at trouble, you won’t have anything to laugh at when you’re old
اگر یاد نگرفته باشی که به مشکلات بخندی، پس در سن پیری هیچ چیز برای خندیدن نخواهی داشت.

_-_-_---;hearts; ♥ &hearts&---_-_-_
If you have no tragedy, you have no comedy. Crying and laughing are the same emotion. If you laugh too hard, you cry. And vice versa. — Sid Caesar
اگر هیچ تراژدی نباشد ، هیچ کمدی هم صورت نمی گیرد . گریه و خنده ، احساساتی یکسان هستند. اگر خیلی سخت بخندی، گریه می کنی و اگر خیلی سخت گریه کنی، می خندی . " سید سیزر "