

# فقط برای امروز

## ۲۹ خرداد

### حس شوخ طبعی

«وقتی از وسوسه خودمشغولی رهایی پیدا می کنیم،  
متوجه توانایی خود برای درک خوشبختی، شادمانی و آزادی می شویم.»

کتاب پایه



صدای خنده در جلسات، در اکثر اوقات تازه وارد را متعجب می کند. به عنوان یک گروه برای التیامی که از خنده سالم حاصل می شود، ارزش قائلیم. حتی اگر عمیقاً گرفتار باشیم، شعفی که در اکثر مواقع اتاق جلسات را پر می کند، به ما اجازه می دهد برای مدتی در بهبودی خود تفریح کنیم. از طریق شوخ طبعی می توانیم موقتاً از خودمشغولی به دور باشیم.

زندگی آن طور که هست، در اکثر اوقات همه چیز هست جز با مزه یا خنده دار. اما اگر بتوانیم حس شوخ طبعی را دربارہ خود حفظ کنیم، مسائلی که ممکن است ما را شدیداً تحت تأثیر قرار دهد، قابل تحمل می شود. چند بار به خود اجازه داده ایم از حوادثی که با مقداری حس شوخ طبعی آنقدر هم غیر قابل تحمل نیست، متأثر شویم؟ وقتی از مردم یا رویدادها آزرده می شویم، جستجوی نکته های خنده دار در این وضعیت می تواند مسائل را در چشم انداز روشن تری قرار دهد. قابلیت دستیابی به حس شوخ طبعی در وضعیتی دشوار یک نعمت است.



فقط برای امروز: در مواقع گرفتاری سعی می کنم شوخ طبع باشم. وقتی مرتکب اشتباه می شوم، راهی را برای خندیدن به نقاط ضعف خود پیدا می کنم.