



Sayı:16

Mizahın İyileştirici Gücü

Yayına Hazırlayan: Allen Klein

Epsilon Yayınları

Aslında ne kadar kolay bir iş gibi görünür gülümsemek... Herkes "mutluymuş gibi" görünebilmek için bazen gülümseme maskesini takıverir yüzüne. Oysa ne kıymetli ve özeldir içten gelen bir gülüş. Bazen bir kişi neden olur bu mutluluğa, bazen bir olay bazen de mizah... Zor iştir aslında mizah yapmak, olaylara mizahi yönden yaklaşmak. Allen Klein "Mizahın İyileştirici Gücü"nde, bizi üzenin "olaylar" olmadığı vurgusunu yapmaktadır. Bakış açımızı değiştirebildiğimizde hayatımızın da ne kadar değişebildiğine işaret etmek ister okudukça. Hatta bazen mizahın neden yersiz olduğunu da fark ettirir okuruna. Oldukça keyifli, mizahi olaylar ve anekdotlarla süslenmiş olan kitap, bizi gerçekten gülümsetmeyi başarabilecek ve bakış açımızı gözden geçirmemize sebep olacak bir şekilde keyifli bir okumaya kapılarını sonuna kadar açmaktadır.

Önsözden...

"Mizahın İyileştirici Gücü'nün ilk bölümünde yazar bize kahkahanın ve eğlencenin psikolojik ve fizyolojik önemini göstererek harika bir iş yapıyor. Klein, gülme yeteneğimizi etkileyen kültürel öğretileri de açıklıyor. Yazarın anlattığı gibi, mizah ve eğlence kimyamızı değiştiriyor; sinir sistemini, dolaşımı ve bağışıklık sistemini etkiliyor. Bilimsel araştırmalar "Gülmek en iyi ilaçtır" gibi eski deyişleri anlamamıza yardımcı oluyor. İkinci bölüm de en yıpratıcı olayların bile üstesinden gelmemiz için çeşitli yollar önerirken, üçüncü bölüm de ise ağır hastalık ve ölümlerde mizahın, kahkahanın ve eğlencenin rolünü inceliyor."

Dr. O. Carl Simonton (Yazar)