

کاتاریا، مادان
Kataria, Madan

تندرستی و شادمانی با یوگای خنده/ نویسنده مادان کاتاریا؛ مترجم مجید پزشکی
ویراستار فائزه قوچی

تهران: نسل نواندیش، ۱۳۹۹.

۲۴۸ ص: ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.

۹۷۸-۶۲۲-۲۲۰-۷۰۳-۸

فیپا

عنوان اصلی: Laughter Yoga, 2020.

خنده درمانی

Laughter — Therapeutic use

یوگا — خواص درمانی

Yoga — Therapeutic use

پزشکی، مجید، ۱۳۴۷ - ، مترجم

BF۵۷۵

۴/۱۵۲

۷۵۱۷۲۲۰

فیپا

تندرستی و شادمانی با یوگای خنده

نویسنده: دکتر مادان کاتاریا

مترجم: مجید پزشکی

ویراستار: فائزه قوچی

بازخوان نهایی: اشکان حسینزاده

صفحه‌آرا: افسانه حسن‌بیگی

طراح جلد: الهه عابدینی

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۵۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۴۰۱

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۲۰-۷۰۳-۸

ISBN: 978-622-220-703-8

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه نسل نواندیش: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷ - ۹

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com



NasleNowAndish

انتشارات نسل نواندیش

<https://telegram.me/naslenowandish>

فهرست

۹.....	یادداشت مترجم
۱۳.....	پیشگفتار
۱۵.....	مقدمه

بخش اول: خاستگاه

۲۵.....	۱. خاستگاه یوگای خنده
۳۵.....	۲. یوگای خنده چیست و چرا به آن نیازمندیم؟
۴۲.....	۳. پیوند میان یوگا و خنده
۵۰.....	۴. یوگای خنده و دانش تنفس

بخش دوم: راه‌های تأثیرگذاری

۵۵.....	۵. مفهوم و فلسفه یوگای خنده
۶۷.....	۶. خنده خودخواسته در برابر خنده طبیعی
۷۴.....	۷. پانزده گام یوگای خنده
۸۳.....	۸. مدیتیشن خنده
۸۸.....	۹. یوگا نیدرا

بخش سوم: یادگیری خنده

۹۷.....	۱۰. به لب‌خند زدن عادت کنید
۱۰۲.....	۱۱. یوگای خنده در خلوت و تنهایی خویش
۱۱۵.....	۱۲. خنده ذهنی
۱۲۷.....	۱۳. راه‌اندازی باشگاه خنده
۱۳۲.....	۱۴. باشگاه خنده اسکایپ
۱۳۸.....	۱۵. چهار راهبرد برای افزودن چاشنی خنده به زندگی

بخش چهارم: سودمندی‌های یوگای خنده

۱۵۱.....	۱۶. خنده و استرس: دو دشمن فیزیولوژیکی
----------	---------------------------------------

۱۷. یوگای خنده برای تندرستی..... ۱۵۹
۱۸. یوگای خنده برای درمان بیماری‌ها..... ۱۶۲
۱۹. یوگای خنده برای رشد و تحول فردی..... ۱۷۸
۲۰. خندیدن در سختی‌ها..... ۱۸۸

بخش پنجم: کاربردهای یوگای خنده

۲۱. یوگای خنده در محل کار..... ۱۹۹
۲۲. یوگای خنده برای سالمندان..... ۲۰۸
۲۳. یوگای خنده برای کودکان و دانش‌آموزان..... ۲۱۵
۲۴. یوگای خنده برای گروه‌های ویژه..... ۲۲۳
۲۵. روز جهانی خنده..... ۲۲۸
- گفتار پایانی..... ۲۳۱
- پیوست..... ۲۳۳
- چند تمرین دیگر خنده..... ۲۳۳
- مراجع..... ۲۳۷

یادداشت مترجم

بیش از بیست و پنج سال از پیدایش یوگای خنده به دست دکتر مادیان کاتاریا و نزدیک به بیست سال از ورود آن به ایران به دست من می‌گذرد. من در سال ۱۳۷۸ با نوشتن کتابی به نام «قدرت خنده» نخستین گام را برای آشنا کردن مردم ایران زمین با سودمندی‌ها و ویژگی‌های بی‌همتا و ارزشمند موهبت خنده برداشتم. تا آن هنگام کتابی درباره خنده به زبان فارسی نوشته نشده و جای چنین کتابی در قفسه کتاب‌فروشی‌ها بسیار خالی بود. هنگام پژوهش در لابه‌لای سروده‌ها و نوشته‌های شاعران، ادیبان و اندیشمندان ایرانی، با انبوهی از اشعار و گفته‌های نغز، پرمعنا و پندآموز درباره خندیدن و شاد بودن رویه‌رو شدم و انگشت به دهان ماندم! چه گنجینه گران‌بهایی درباره خنده در متون ادبی و باستانی ما نهفته بود که ما از آن ناآگاه و با آن ناآشنا بودیم! تک‌تک این سروده‌ها و نوشته‌ها می‌توانست سرمشقی برای زندگی و فلسفه‌ای برای زیستن ما باشد. آنجا که فردوسی می‌گفت:

بد و نیک هر دو ز یزدان بود لب مرد باید که خندان بود