

روح درونی خنده

پنج راز از استاد خنده

نویسنده: دکتر مادلان کاتاریا

بنیان‌گذار جنبش انجاء‌های خنده

مترجم: منیره منصوری

Kataria, Madan

کاتاریا، مادان

روح درونی خنده: پنج راز از استاد خنده/ نوشته مادان کاتاریا؛ مترجم منیره منصوری.

تهران: منیره منصوری، ۱۳۹۶.

ISBN: 978-600-04-6754-8

۲۶۱ص: مصور، عکس

فهرست نویسی بر اساس فیبا.

عنوان اصلی:

The Inner Spirit of Laughter: Five Secrets from the Laughing Guru. 1st ed.

خنده درمانی *Therapeutic use - ۲. Laughter. باشگاه جهانی خنده Laughter club international.

۳. یوگا - خواص درمانی Yoga - Therapeutic use. باشگاه خنده Laughter club. الف. منصوری،

منیره. رجم ۳۴۱. ب. عنوان. ج. عنوان: پنج راز از استاد خنده

۶۱۶/۸۹۱۶

۹۵۲/۴۸۹

۱۳۹۶

شماره کتابشناسی ملی ۴۶۳۹۵۳۶

کتابخانه ملی ایران

مشخصات کتاب

روح درونی خنده

مولف: دکتر مادان کاتاریا

مترجم: منیره منصوری

ویراستار: سعیده فرجی

ناشر: منیره منصوری

صفحه آرا: سعیده فرجی

شمارگان: ۵۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۶

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۰۴-۶۷۵۴-۸

ISBN: 978-600-04-6754-8

تلفن پخش: ۰۹۱۲۸۰۱۷۹۶۲

فهرست مطالب

یادداشت مترجم	۷
مقدمه	۹
پیشگفتار	۱۳
داستان خنده مر	۱۵
فصل ۱ پنج ر برای خنده بدون دلیل	۲۵
فصل ۲ پنج اصل روح و بی خنده	۳۹
فصل ۳ داستان های الهام بخش از دستگاه های خنده و تجربیات شخصی ام	۹۱
فصل ۴ پنج قانون معنوی خنده درونی	۱۶۱
فصل ۵ پنج اتاق تعادل کار - زندگی	۲۱۷
فصل ۶ خنده و سکوت برای خودآگاهی	۱۰۱

مقدمه

این کتاب دربردارنده شواهد کامل از ۱۶ سال سفر من با یوگای خنده است، که در سال ۱۹۹۵ تنها با پنج نفر در هندوستان آغاز شد. چیزی که یوگای خنده را از تمام ورزش‌های دیگر جدا می‌کند، این واقعیت است که کمک می‌کند تا تغییرات همیشگی در نگرش و ادراک مردم از زندگی پدید آید. یوگای خنده، ویژگی‌ها و صفاتی را در فرد بوجود می‌آورد و به از این توانایی را می‌بخشد، تا زندگی عاقلانه و با فضیلتی داشته باشد. این سرگشت‌های جالب به شما کمک می‌کند، درک کنید، چگونه خنده بی‌درد و شرط به فرد کمک می‌کند، تا در تماس با خود واقعی و طبیعت، به آرامش قرار گیرد. این حکایت‌های الهام بخش، نه تنها برگرفته از زندگی من، بلکه برگرفته از زندگی اعضای باشگاه‌های خنده در سراسر جهان است که قدرت خنده را در زمان بحران و یا در هنگام برخورد با افراد سخت‌گیر تجربه کرده‌اند.

این مجموعه از تجربه‌های شخصی، الهام‌بخش من، برای خندیدن و بالا نگه داشتن روحیه‌ام، با وجود چالش‌های زندگی، بیشتر داستان‌ها براساس اتفاقات واقعی در سفرهایم به سراسر جهان است و دنبال توسعه انگیزش و بینش‌های نو در تعامل با افرادی از فرهنگ‌های متفاوت، در کشورهای مختلف، پدید آمده‌اند. اینها دلیل تغییر نگرش من است به مردم و زندگی هستند، و این که چگونه یوگای خنده، به من کمک کرد، تا به فراتر از ذهن قضاوت‌کننده خود بروم و ماهیت واقعی خود و معنا و هدف زندگی را پیدا کنم. یوگای خنده، نه تنها زندگی من را تغییر داد، بلکه الهام‌بخش ده‌ها هزار نفر از مردم، جهت مقابله با موانع بوده و به آنها در مورد روح درونی خنده تعلیم داده است، تا توانایی خود را برای این

که نه تنها در بهترین زمان ها در زندگی بخندند، بالا ببرند بلکه هنگامی که زندگی، آنها را به مبارزه می طلبد، نیز روحیه شان را بالا نگه دارند. همچنین در مورد برخی از قوانین معنوی مهم که بر زندگی ما حاکم اند، صحبت کرده ام.

به بانیم، چه ندانیم، هر جنبه از زندگی ما تحت تاثیر اصول جهانی خاصه ای قرار گرفته است. شما ممکن است متوجه شده باشید، مواقعی وجود دارد که لازم نیست در زندگی به سختی مبارزه کنید و همه چیز آسان باشد. و پس از آن مواقعی وجود دارد، که اتفاق خوب یا بد خاصی روی می افتد. انسان دلیلش را نمی داند و کاملاً بهت زده می شود. این بسیار شبیه به کار طبیعی و بی دردسر جهان است. بنابراین، اگر ما این اصول را بطور کلی رد و تحلیل کنیم، می توانیم زندگی ای با یک جریان کامل و بدون چون و چراها، سراوان داشته باشیم. این امر به ذهن منطقی کمک می کند، تا آنچه را که نیاز ندارد، بپذیریم و به دلایل مواجه شدن با مشکلات غیر قابل درک که ما را ناراحت و عصبانی می کنند، پی ببریم. آنچه که بطور منطقی قابل توضیح نیست، با این اصول معنوی قابل درک می باشند. اگر ما خودمان را با این اصول هماهنگ می کنیم، می توانیم لحظات شاد، صلح آمیز، هماهنگ و با توانایی های بالقوه محدود، را تجربه کنیم. بر اساس حکمت قدیمی، پنج اتاق تعادل کار- زندگی وجود دارد. با توجه به این فلسفه، زندگی ما مانند یک خانه با پنج اتاق است: ۱. خود ۲. خانواده ۳. کار ۴. اجتماع ۵. معنویت. اگر ما بخواهیم، خانه تمیز و با زندگی متعادلی داشته باشیم، نیازمند تمیز کردن تمام اتاق ها و مراقبت از تمام این زمینه های زندگی می باشیم. بیشتر مردم بر روی کار خود متمرکز می شوند و در زمینه های دیگر زندگی حضور ندارند، که این امر باعث ایجاد عدم تعادل می شود. شما خواهید آموخت، چه رابطه ای بین سکوت

و خنده است، و چگونه می‌توان در مورد پنج اتاق با مشاهده سکوت، به دریافت‌هایی رسید. پیشنهادات عملی در مورد چگونگی مشاهده سکوت وجود دارد که به شما کمک خواهد کرد که به فراتر از ذهن خود آگاه و قضاوت‌گر بروید و شما را قادر می‌سازد، تا با خود درونی واقعی‌تان ارتباط برقرار کنید. اعتقاد بر این است که سکوت خالص را بدون تفکر بالا تجربه کنید. این تجربه درون‌گرا، به درک نیروی سکوت کمک می‌کند و همچنین کمک می‌کند تا به کارکرد این نیرو، برای تحقق بخشیدن به تجربه صلح و آرامش در زندگی‌مان پی ببریم. حفظ آرامش کار آسانی نیست اما از طریق پذیرش روح درونی یوگای خنده و ویژگی‌های آن، شخص می‌تواند یک پذیرنده هر وضعیتی را به طور موثر و بدون از دست دادن خونسردی، مدیریت کند. این امر موجب ایجاد یک تجربه جدید می‌شود، تا فرد بتواند در شرایط مشابه، در آینده همان‌گونه عمل کند.

یوگای خنده، فراتر از فقط مشاهده است و نه تنها موجب احساس خوب فیزیکی می‌شود، بلکه موجبات ارتقاء روحی و عاطفی انسان را فراهم می‌سازد. یوگای خنده، تعادل عاطفی ایجاد می‌کند و این امر به درک احساسات خود و همچنین دیگران کمک می‌کند. مردم اغلب در مقابل تغییرات عظیمی که یوگای خنده در زندگی آنها بوجود می‌آورد، متعجب می‌شوند. در نتیجه یوگای خنده، نفس همیشه حاضر و «من»، وضعیت ذهنی مشفقانه و دلدیری درخصوص عشق، بخشش و توبه و مراقبت پیدا می‌کند. این امر سبب می‌شود، شخصیت خودخواه به سرشت خودخواهانه تغییر یابد. یوگای خنده، نگرش ذهنی مثبت و درک عشق بی‌قید و شرط، بخشش، سخاوت و شفقت را پرورش می‌دهد. همچنین یوگای خنده، امکان ظهور فضائل، همچون صبر و تحمل را فراهم می‌سازد.

خنده، به مردم کمک می‌کند تا حالت سیال عاطفی‌ای در خود ایجاد

کنند، تا نگرانی‌ها و اهداف بزرگی که زندگی آنها را عذاب آور می‌کرده، از اهمیت کمتری برخوردار شوند. روح درونی خنده، ما را متقاعد می‌سازد، تا زمانی که اطرافیان ما شاد نباشند، نمی‌گذارند ما شاد باشیم. این مهم است که همان گونه که به دنبال شادمانی خود هستیم، در فکر آوردن شادی با زندگی دیگران هم باشیم. خنده، معنای واقعی معنویت را به من آموخته است. به این معنا که «اگر شما خودتان بتوانید روحتان را تعالی بخشید، و روح شخص دیگری را متعالی سازید، شما روحانی و معنوی هستید.»

بر اساس این کتاب، ما یک برنامه راه‌اندازی کرده‌ایم «پنج راز از استاد خنده»، برای آموزش، تعلیم و پرورش مردم طراحی شده است، که چگونه خنده و شادی بخشی از زندگی خود وارد کنند، بدون توجه به آنچه در جهان خارج اتفاق می‌افتد. به شما می‌آموزد که چگونه اقدام به تغییر نگرش خود از طریق خنده کنید به نحوی که بتواند زندگی خود را در مسیر بهتری هدایت کنند. مردم، ارزش و منافع خنده بر سلامت جسمی، روانی و معنوی را درک خواهند کرد و تعلیمات لازم برای استفاده از ابزار یوگای خنده، به منظور رسیدن به منافع عظیم آن را فرا خواهند گرفت. در نهایت، آنها خواهند آموخت که زمانی که با چالش‌های زندگی مواجه می‌شوند، چگونه بخندند. چگونه روحیه خود را زمانی که هیچ دلیلی برای خندیدن وجود ندارد، سرزنده نگه دارند و چگونه روحیه خنده را به زندگی واقعی خود انتقال دهند.

دکتر سادان کاتاریا

۱۳ مارس ۲۰۱۲