

یوگای خنده

اثر دکتر کاتاریا

ترجمه پرده و کشوری

۱۳۹۶

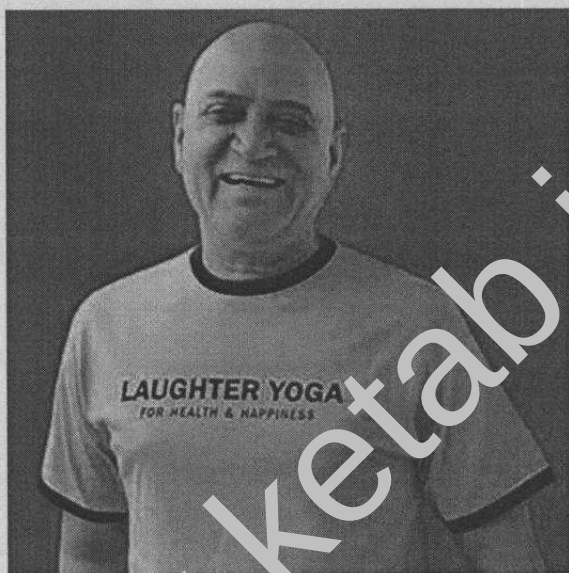
مؤسسه آموزشی تألیفی ارشدان

سرشناسه	:	کاتاریا، مادن Kataria, Madan
عنوان و نام پدیدآور	:	یوگای خنده/ اثر کاتاریا؛ ترجمه پرستو کشوری.
مشخصات نشر	:	تهران: موسسه آموزشی تألیفی ارشدان، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	:	۳۸ ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۸۸۸۰-۲۲-۶
وضعیت فهرست نویسی	:	فیپا
یادداشت	:	عنوان اصلی: Laughter yoga
موضوع	:	خنده درمانی Laughter -- *Therapeutic use
موضوع	:	یوگا -- خواص درمانی Yoga -- Therapeutic use
شناسه افزوده	:	کشوری، پرستو، ۱۳۵۲ - مترجم
رده بندی، کنگره	:	۵۷۵BF ۱۳۹۶ ۲ ک ۸۴ خ/
رده بی دیو	:	۱۵۲/۴
شماره کتابخانه	:	۴۸۶۷۱۲۷

ارشدان

موسسه آموزشی تألیفی ارشدان

- | | |
|-------------------------|--------------------------|
| یوگای خنده | ■ نام کتاب: |
| پرستو کشوری | ■ ترجمه: |
| آموزه‌های تألیفی ارشدان | ■ ناشر: |
| اول | ■ ویرایش: |
| اول ۱۳۹۶ | ■ نوبت چاپ: |
| www.arshadantypist.com | ■ حروفچینی و صفحه آرایی: |
| www.irantypist.com | ■ طراحی و گرافیکست: |
| ۹۷۸-۶۰۰-۸۸۸۰-۲۲-۶ | ■ شابک: |
| ۱۰۰۰ | ■ شمارگان: |
| www.arshadan.com | ■ مرکز خرید آنلاین: |
| www.arshadan.net | |
| ۰۲۱۴۷۶۲۵۵ | ■ مرکز پخش و توزیع: |
| ۵۰۰۰ تومان | ■ قیمت: |



مقدمه

شما می توانید بخندید، طوری که هیچوقت تا حالا نخندیده باشید. ما قبل از این که شروع کنید به خندیدن، می خواهم دانش پیشرفته و سلامت انگیزی را به شما معرفی کنم که "یوگای خنده" نام دارد و من در سال ۱۹۹۵ موفق به کشف آن شدم. این فن، در یک باشگاه عمومی خنده در بمبئی شروع شد؛ اما امروزه صدها نمونه از این باشگاهها در بیش از ۷۲ کشور دنیا وجود دارد. این پدیده ی جهانی رو به رشد، هم اکنون در شرکتها

- خانه های سالمندان - مدارس - دانشگاهها - مراکز ورزشی - زندانها - بیمارستانها - مراکز ویژه جهت بیماران جسمی و روحی - و گروههای خودیاری یافت می شود. این فن، به عنوان درمان جایگزین (مکمل) در درمان بیماریها و بهبود ذهن- جسم معرفی می شود.

چرا خنده ی بیشتر، یک نیاز مبرم است؟ در این دنیای پر تنش، خنده می تواند حکم مسکن سریعی را داشته باشد؛ در حالی که آدمها کمتر از قبل ی خندند و زیر فشار روحی که بیرحمانه توانایی خندیدن را از آنها به تازگی می برد، خرد می شوند. در عصر ما، فشار عصبی از علل مرگ است؛ همانگونه که سردی تبدیل شده به بیماری شماره ی یک. ۷۰ - ۸۰٪ بیماریها ناشی از استرس هستند. سراسر عالم پر است از خشونت. فضاهای کاری از خنده خالی شده. رسانه های جمعی مدام ما را با اخبار ناخوشایند و نظرات منفی بمباران می کنند و به این ترتیب به توده های مردم، احساس و اندیشه ی عدم امنیت را القا می کنند.

از طرف دیگر دارو و درمان به خاطر هزینه های عظیم آن، به صورت یک چالش عمومی در آمده. عموم مردم به انواع در آنها توسل می شوند اما از کنار ساده ترین همه ی آنها- خنده - می گذرند.