

# خنده درمانی

## در ایران

تقدیم به همه علاقه مندان به شادی و شاد زیستن

محمد سخاوتپور

(مادمن)

مطالعه این کتاب را به تمامی شرکت کنندگان در جلسات یوب خنده و

خنده درمانی توصیه می نمایم.

|                       |                                               |
|-----------------------|-----------------------------------------------|
| سرشناسه:              | سقاوتپور محمد                                 |
| عنوان و نام پدید آور: | خنده درمانی در ایران / محمد سقاوتپور (سادمَن) |
| مشخصات نشر:           | مشهد محمد سقاوتپور ۱۳۹۷                       |
| مشخصات ظاهری:         | ۳۱۸صص<br>مصور                                 |
| شابک:                 | ۹۷۸-۶۰۰-۰۰۰-۰۹۹۳-۱                            |
| وضعیت فهرست نویسی:    | لیبا                                          |
| یادداشت:              | کتابخانه                                      |
| موضوع:                | خنده درمانی                                   |
| موضوع:                | خنده                                          |
| موضوع:                | laughter                                      |
| سبک:                  | یوگا                                          |
| موضوع:                | yoga                                          |
| رده بندی کنگره:       | BF ۳۱۳۷ س ۸۴ ص ۵۷۵                            |
| رده بندی دیویی:       | ۱۵۲/۴                                         |
| شماره کتاب سی ملی:    | ۵۱۱۵۹۹۶                                       |

## خنده درمانی در ایران

نویسنده: محمد سقاوتپور

تایپ و صفحه‌آرایی: ابوالفضل قدیمی

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

قطع: رقعه

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷

قیمت: ۲۰ هزار تومان

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به نویسنده است.

ارتباط با نویسنده: پیام رسان @sadmanv

تلفن: ۰۹۱۵۹۲۶۶۳۲۱ - ۰۹۱۵۵۱۰۳۴۶۶

Email: D.sadmanv@gmail.com

|    |                                             |
|----|---------------------------------------------|
| ۱۱ | ..... مقدمه                                 |
| ۱۳ | ..... پیش سخن                               |
| ۱۵ | ..... خنده                                  |
| ۱۸ | ..... یک تجربه                              |
| ۱۹ | ..... شادی و نشاط در اسلام                  |
| ۲۱ | ..... شادی در قرآن                          |
| ۲۴ | ..... شادی در کلام پیشوایان                 |
| ۲۵ | ..... حکما و شعرا                           |
| ۲۷ | ..... تاریخچه مختصر اولین باشگاه ها در دنیا |
| ۲۸ | ..... باشگاه خنده در کشورهای جهان           |
| ۴۰ | ..... نیروی خفته                            |
| ۴۰ | ..... خنده جسم و روح و روان                 |
| ۴۲ | ..... شوخ طبعی در باشگاه خنده               |
| ۴۴ | ..... خنده مصنوعی یا واقعی                  |
| ۴۶ | ..... ۵ فایده یوگاه خنده به طور مختصر       |
| ۴۸ | ..... فایده خندیدن                          |
| ۵۰ | ..... یوگا و خنده                           |
| ۵۱ | ..... دلایل موفقیت یوگای خنده در جهان       |
| ۵۴ | ..... ۵ نکته اساسی یوگای خنده               |
| ۵۵ | ..... خنده و ورزشکاران                      |
| ۵۶ | ..... کلامی با شما                          |

|    |                                    |
|----|------------------------------------|
| ۵۷ | ..... چگونه باشگاه خنده ایجاد کنیم |
| ۶۰ | ..... تکنیکهای یوگای خنده          |
| ۶۲ | ..... تنفس عمیق                    |
| ۶۳ | ..... خنده شیر قهوه                |
| ۶۳ | ..... خنده بگو بگو                 |
| ۶۴ | ..... خنده تدریجی                  |
| ۶۴ | ..... خنده از ته دل                |
| ۶۵ | ..... خنده سلام و حال و احوال پرسی |
| ۶۵ | ..... خنده تشکر و قدردانی          |
| ۶۶ | ..... خنده متری                    |
| ۶۷ | ..... خنده صمیمیت                  |
| ۶۷ | ..... خنده شیر                     |
| ۶۸ | ..... خنده گفت و گو تلفنی          |
| ۶۸ | ..... خنده بی صدا                  |
| ۶۸ | ..... خنده عذرخواهی و بخشش         |
| ۶۹ | ..... خنده نشاط                    |
| ۷۰ | ..... خنده باد کردن بادکنک         |
| ۷۰ | ..... خنده پرتاب گل                |
| ۷۱ | ..... خنده ظرفشویی                 |
| ۷۱ | ..... خنده بادکنک بازی             |
| ۷۱ | ..... تکنیک خنده با حرکت قایق      |
| ۷۲ | ..... تکنیک خنده موتور سواری       |

- ۷۳..... بالام چالانا
- ۷۳..... لبخند دوشن
- ۷۴..... شعار پایان جلسه یوگای خنده
- ۷۵..... خنده با جک و لطیفه یا با تکنیک
- ۷۶..... خنده ورزش هوازی
- ۷۷..... یادآوری خنده به مردم
- ۷۸..... خجالت کشیدن در خنده
- ۷۹..... تماس چشمی و خنده همزمان
- ۷۹..... زمان و مکان خنده
- ۸۲..... روز خنده
- ۸۳..... باشگاه خنده و خنده درمانی در ایران
- ۹۸..... یوگا خنده
- ۹۹..... خنده در دنیای امروز
- ۱۰۰..... خنده کودکان
- ۱۰۱..... خنده یا اصلاح روش زندگی
- ۱۰۲..... برای خندیدن باید از قیدها خود را برهانید
- ۱۰۲..... خود به خود بخندیم
- ۱۰۳..... افراد خنده رو جذاب ترند
- ۱۰۴..... پیش نهاد یک برنامه در باشگاه خنده
- ۱۰۵..... نقش یوگا خنده در اجتماعی شدن افراد
- ۱۰۶..... خنده موجب جوان تر شدن می شود
- ۱۰۷..... خنده موجب تقویت روابط اجتماعی می شود

- ۱۰۷..... خنده مسکن دردها
- ۱۰۸..... نقش یوگا خنده در تقویت اعتماد به نفس
- ۱۰۹..... درمان خشم با یوگا خنده
- ۱۱۰..... خنده در درمان برونشیت و آسم
- ۱۱۱..... درمان افسردگی با خنده درمانی
- ۱۱۲..... تأثیر خنده بر فشار خون
- ۱۱۳..... خنده در درمان بیماری پارکینسون
- ۱۳۳..... استرس خوب
- ۱۳۴..... آثار شفا بخش خنده
- ۱۳۴..... مزایای خنده در سی دی میر سالمندان
- ۱۳۵..... تسکین دردها با خنده
- ۱۳۶..... خنده درمانی و ایمنی
- ۱۳۶..... خنده و بیماری سرطان
- ۱۳۸..... تأثیر خنده بر زندگی فردی
- ۱۴۱..... خنده، عنبرخواهی و بخشش
- ۱۴۵..... بخشش
- ۱۴۶..... خنده درمانی برای دانش آموزان
- ۱۴۸..... فواید لبخند زدن
- ۱۵۰..... خنده و شوخ طبعی
- ۱۵۱..... کیفیت خنده
- ۱۵۲..... صدای خنده نیز مسری است
- ۱۵۳..... یوگا خنده و قدرت زنان

- ۱۵۴..... تأثیر خنده درمانی بر کارایی کارکنان ادارات و شرکت ها
- ۱۵۷..... جامعه کوچک و همبسته
- ۱۵۹..... بررسی علمی ارتباط بین یوگا و خنده
- ۱۶۰..... یوگا در تقویت دستگاه گوارش
- ۱۶۳..... یوگا در تقویت دستگاه گردش خون
- ۱۶۴..... یوگا خنده در تقویت دستگاه تنفس
- ۱۶۶..... میزان آبیاری سوب شده
- ۱۶۷..... نقش یوگا خنده در دفع مواد پس مانده
- ۱۶۸..... ویژگی های باشگاه خنده از زبان استیو ویلسون
- ۱۷۴..... روش های تبدیل زمین خنده به خنده واقعی و از ته دل
- ۱۷۵..... اصل ساده دلی و سبک داری
- ۱۷۷..... ساده دلی درک و آگاهی را گسترده تر می کند
- ۱۷۹..... بانویگوشی
- ۱۸۰..... بازی مفرح
- ۱۸۱..... رفتارهای کودکانه
- ۱۸۲..... بی معنا حرف زدن
- ۱۸۳..... یوگا خنده را چه افرادی نباید انجام دهند؟
- ۱۸۸..... دانش آموختگان
- ۱۹۷..... سخن آخر
- ۱۹۸..... اشعاری در مورد خنده:

## مقدمه:

مدت ها بود که به طور عادی دوران زندگی را سپری می نمودم، هرگاه حال خوب داشتم منجر به احساس خوب نتیجتاً اعمال و رفتار خوب و پر انرژی و درموقع حال خوبی نداشتم نتیجتاً آن روز برایم روزی کارآمد و مفید نبود. دوستی با افراد و ورزشکاران صبحگاهی بر امورات روزانه من تأثیر خوبی گذاشته بود و یک روز یکی از دوستان گفت برای اینکه حس خوبی داشته باشی می توانی رفتار خود را عوض کنی نتیجتاً اگر حس خوب نداسد باشی با تغییر رفتار حس خوب و حال خوب می یابی و در این مسیر با دوستی گرانقدر آشنا شدم. او تأثیری شگرف بر روحیه و رفتار من ایجاد نمود با روش خنده درمانی قسمت عمده ای از بیماری های روحی و جسمی من درمان شد به همین جهت علاقه مند به تحقیق و پژوهش در این راستا شدم. با دکتر مادیان کاتاریا استاد اولین دانشگاه خنده و بنیان گذار باشگاه جهانی خنده از طریق مطالعه کتاب خندیدن دلیل نمی خواهد آشنا شدم.

با آشنا شدن با دکتر کاتاریا فصل جدیدی از اطلاعات در روش درمان انواع بیماری ها برای رهایی هموعان برای من ایجاد شد و با مطالعه

سرگذشت نورمان کازنیس علاقه بیشتری برای من ایجاد گشت تا با این روش و معرفی آن در کتاب خودم که اخیراً تألیف یافته به نام من دکتر نیستم که در این کتاب به مردم راه های گوناگون درمان بیماری ها را توضیح داده ام اشاره ای به خنده درمانی ننمایم لذا به همین علت بر آن شد تا با معرفی خنده و یوگا خنده و روش های درمان از طریق خنده درمانی به هموعان و هم زیانان خود خدمتی کرده باشم و به همین علت از آثای دبید پزشکی که کتاب دکتر مادن کاتاریا را به زبان فارسی ترجمه نموده و در اختیار مردم ایران گذاشته سپاسگزاری می نمایم، از خدمات سرکار خانم الهام دهقان که در تألیف این اثر به من کمک نموده اند بدین وسطه تشکر می نمایم و امیدوارم این کتاب به جهت کمک به هموطنانم در راه درمان بیماری ها و دیگر علاقه مندان به این زمینه مفید واقع گردد.

محمد سخاوتپور

بهار ۱۳۹۷-۲۰۱۷