



شادی یک انتخاب است

معصومه تیموری

سرشناسه : تیموری جروگانی، معصومه، ۱۳۶۱ -
 عنوان و نام پدیدآور : شادی یک انتخاب است / نویسنده معصومه تیموری؛ ویراستار مریم داورداد.
 مشخصات نشر : تهران: آبانگان ایرانیان، ۱۳۹۸.
 مشخصات ظاهری : ۵۲ ص.
 شابک : 978-622-6392-27-3
 وضعیت فهرست نویسی : فیها
 موضوع : خنده درمانی
 موضوع : Laughter – Therapeutic use
 موضوع : یوگا --- خواص درمانی
 موضوع : Yoga – Therapeutic use
 رده بندی کنگره : ۵۷۵BF
 رده بندی دیویی : ۴/۱۵۲
 شماره کتابشناسی ملی : ۵۷۲۲۷۲۲

شادی یک انتخاب است

معصومه تیموری

انتشارات: آبانگان ایرانیان

ویراستار: مریم داورداد

صفحه آرا:

طراح جلد:

چاپ و صحافی: ایرانیان

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت:

شابک: 978-622-6392-27-3

مرکز پخش: تهران، میدان انقلاب، ابتدای کارگر جنوبی، کوچه مهدی زاده، پلاک ۹.

واحد ۹

تلفکس: ۶۶۴۲۴۲۱۱ - کد پستی: ۱۳۱۳۹۶۵۳۷۱

پست الکترونیک: Bankketab1388@gmail.com

فروشگاه اینترنتی: www.bankketab.com

حق چاپ برای ناشر و نویسنده محفوظ است

فهرست

بخش اول

پیدایش یو گای خنده
چه کسی یوگای خنده را ابداع کرد؟
مزایای یوگای خنده
انواع خنده
نقش خنده در درمان بیماریها
خنده درمانی
فواید درمانی خنده
مطالب جالب در مورد خنده :

بخش دوم

فواید شاد بودن
راهکارهایی برای شاد زیستن
بخش سوم

اصول فلسفه اگزیستانسیالیسم
گفتار مولانا درباره شاد زیستن
آزمون آکسفورد: شاد هستید یا غمگین؟

پیدایش یو گای خنده

یوگای خنده دانشی نوپاست که در سال ۱۹۹۵ به دست پزشکی هندی به نام دکتر مادن کاتاریا ابداع شده است.
دکتر کاتاریا با آگاهی از سودمندیهای بیشمار خنده، این روش را پدید آورد تا به کمک آن مردم بتوانند با انجام چند تمرین ساده از این سودمندیها بهره‌مند شوند.
در این روش برای برانگیختن خنده نه از لطیفه و شوخی استفاده میشود و نه از هیچ

ابزار دیگری که بر قریحهی شوخطبعی انسان متکی است. تمرینات یوگای خنده بسیار تأثیرگذار و دگرگونکننده و در عین حال ساده و آسان است. این تمرینها باعث اکسیژنرسانی گسترده به سلولهای بدن میشود و نقش کارسازی در کاهش استرس و تنش دارد. تمرین یوگای خنده در محلهایی به نام «باشگاه خنده» اجرا میشود. امروز بیش از ۶۰۰۰ باشگاه خنده در بیش از ۷۰ کشور دنیا برپاست. در ایران نیز به همت مجید پزشکی باشگاه خنده از سال ۱۳۸۰ آغاز به کار کرده است.

چه کسی یوگای خنده را ابداع کرد؟

در مارس سال ۱۹۹۵ پزشکی هندی به نام آقای مادان کاتاریا هنگامی که مشغول نگارش مقالهای با عنوان «خنده بهترین طبیب است» بود و همچنین تحت تأثیر کتاب «کالبدشناسی یک بیماری» از نورمن کازینس به این موضوع اندیشید که چرا عملاً تأثیرات خنده را دنبال نکند؛ بنابر این ساعت ۷ صبح روز سیزدهم مارس ۱۹۹۵ به پارکی در نزدیکی منزلش رفت و با همراهی ۴ نفر از کسانی که مشغول ورزش صبحگاهی بودند و حاضر شدند در این مسیر او را همراهی کنند به خندیدن به شکلهای مختلف پرداخت و به این ترتیب

۶.....شادی یک انتخاب است

اولین باشگاه یوگای خنده شکل گرفت که خیلی سریع هم اعضای آن افزایش یافت. (برگرفته از کتابچه آموزش یوگای خنده ترجمه آقای مجید پزشکی) در واقع مادران کاتاریا ابداع کننده باشگاه جهانی خنده و یوگای خنده است و در حال حاضر این باشگاه در بسیاری از کشورها فعالیت دارد.

مزایای یوگای خنده

دشمن افسردگی:
هنگام خندیدن ترشح هورمونهای اندروفین و آنکفالین افزایش مییابد با افزایش این دو هورمون که در واقع هورمونهای سرخوش کننده هستند، حالتی به ما دست میدهد که به آن حالت سرمستی و سرخوشی گفته میشود؛ این حالت دقیقا در تقابل با شرایط خلق پایین و افسردگی قرار میگیرد.

ماساژ دستگاه گوارش:

موضوع جالب دیگر در ارتباط با یوگای خنده این است که چنین تمریناتی درواقع نوعی ماساژ گرفتن است که خون مورد نیاز اعضای داخلی بدن را تامین میکند و اندامهای داخلی را ماساژ میدهد. این موضوع از این لحاظ جالب است که ما هرگز

نمیتوانیم اعضای داخلی دستگاه گوارش را از بیرون ماساژ دهیم. در حقیقت فقط با خندیدن است که این امکان برای دستگاه گوارش فراهم میشود.

تقویت کننده عضلات صورت:

هنگام خنده با تمریناتی که روی عضلات صورت، حنجره و فک انجام میدهیم، خوب و راحت خندیدن را یاد میگیریم. از طرفی خندیدن منجر به سفت شدن پوست صورت و جوان ماندن آن میشود.

رفع کمرهپی:

یکی از مزایای دیگر یوگای خنده برطرف کردن برخی از مشکلات رفتاری مانند خجالتی بودن، یاس و ناامیدی است. برای افراد خجالتی انجام تمرینات یوگای خنده در جمع، کار دشواری است ولی به مرور زمان وقتی میبینند که همه این کار را در کنار هم انجام میدهند، خندیدن برایشان راحتتر میشود. به خصوص وقتی در محیطی قرار بگیریم که چند نفر در حال خندیدن هستند، این موضوع روی رفتار ما تاثیر گذاشته و منجر به خندیدن ما هم میشود.

کاهش اضطراب:

تمرینات یوگای خنده برای افراد مضطرب و نگران هم مفید است. خنده با کاهش غلظت هورمونهای استرس مانند کورتیزول آثار استرس را برطرف میکند. فقط کافی است