

تو باشی خنده و یار توشادی (یوگا خنده)

نویسنده: جو هو آر

مترجم: دکتر رقیه وجیهه جمال

ویراستار:

شیدا صمیمی

دکتر اردوان تقوا



سرشناسه	:	هوآر، جو Hoare, Joe
عنوان و نام پدیدآور	:	تو باشی خنده و یار تو شادی (یوگا خنده) // نویسنده جو هوآر؛ مترجم رقیه وجیهه جمال؛ ویراستار شیدا صمیمی، اردوان تقوا.
مشخصات نشر	:	تهران: انتشارات برگ و باد، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	:	۷۰ ص.: مصور.
شابک	:	۰۰۵ - ۵۸۷۵ - ۶۲۲ - ۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
یادداشت	:	عنوان اصلی: Laughter yoga for joy
یادداشت	:	کتابنامه.
موضوع	:	خنده درمانی Laughter – Therapeutic use خنده Laughter یوگا - خواص درمانی Yoga – Therapeutic use
شناسه افزوده	:	وجیهه جمال، رقیه، ۱۳۵۱ -، مترجم
شناسه افزوده	:	صمیمی، شیدا، ۱۳۴۹ -، ویراستار
شناسه افزوده	:	تقوا، اردوان، ۱۳۵۳ -، ویراستار
رده بندی کنگره	:	BF575
رده بندی دیویی	:	۱۵۲ / ۴
شماره کتابشناسی ملی	:	۸۸۷۲۹۶۲
اطلاعات رکورد کتابشناسی	:	فیبا

تو باشی خنده و یار تو شادی

دکتر رقیه وجیهه جمال

برگ و باد

۵۰۰ نسخه

اول ۱۴۰۱

۴۰۰۰۰ تومان

ترجمه:

ناشر

شمارگان

نوبت چاپ

قیمت

ISBN: 978-622-5875-05-0



مرکز فروش کتاب:



۰۹۱۹۶۰۱۱۵۴۲ - ۰۲۱۷۷۰۷۳۴۷۶



@nashr.bargobad



ardavantaghva@gmail.com

«حق چاپ و انتشار محفوظ و مخصوص نشر برگ و باد است.

هر گونه اقتباس و استفاده از این اثر، مشروط به دریافت

اجازه‌ی کتبی از ناشر است.»

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	پیشگفتار مترجم
۵	مقدمه
۷	شروع سفر
۱۶	فصل اول: شاد زیستن
۲۱	فصل دوم: از اینکه خودتان باشید نترسید
۲۶	فصل سوم: جستجوی خوشبختی
۳۲	فصل چهارم: منحصربه‌فرد بودن
۳۷	فصل پنجم: اعتماد
۴۴	فصل ششم: ذهن آگاه و قدرتمند
۵۰	نتیجه‌گیری
۵۷	منابع

پیشگفتار مترجم

مخاطب خوب! از تو تاملی می‌خواهم به مساحت یک ذهن.

آنچه که می‌تواند از میزان آسیب و صدمه‌ی رنج‌های پنهان در لایه‌های عمیق ناخودآگاه ما بکاهد فقط خودآگاهی و شناخت خود است. تار و پود زندگی از نشیب و فرازهای بسیاری بافته شده است و عاداتهای مخرب می‌تواند ما را در سفرهای ذهنی مشوش و دردآور نگه دارد و آنچه که با او بیگانه می‌مانیم لحظه‌ی اکنون ماست. در دیروزها سیر می‌کنیم و زخم‌ها را عمیق می‌سازیم در بهت و دلهره‌ی فردا هزاران هزار علامت سوال به ذهنمان وارد می‌آوریم غافل از اینکه آنچه می‌بازیم زمان حال ماست که درست در همین لحظه، آن را به دیروزها، فرداها، کنکاش‌ها، نقد و انتقادات، تعبیر و تفسیرها، داوری‌ها و چراها، افسوس‌ها و خشم‌ها باخته‌ایم.

ارتباط با اکنون و تنها این لحظه از زندگی یعنی آشتی با اکنون و در آغوش کشیدن لحظه‌ها و بلعیدن طعم و عطر حیات و زندگی. همین حالا متفاوت‌تر از قبل نفس بکش. مخاطب عزیز! با توجه و آگاهانه هوا را عمیق از مجرای بینی به درون هدایت کن، مسیری را که این هوا طی می‌کند تا به وجودت راه یابد تجسم کن، همین

سرشاری وجودت از حس زندگی در این لحظه، لختی بعد لحظه‌ی اکنونی دیگر است و زندگی اینگونه جریان دارد.

آنچه که آدمی را توانمند می‌سازد این قابلیت است که نه بیش از حد واکنش‌پذیر و نه تحت تاثیر و شکل‌پذیر آنچه باشد که در پیرامون می‌گذرد. دوست من! این واقعیت اجتناب‌ناپذیر بر زندگی همه‌ی ما مستولی است که ذهن ما پیوسته در حال پرواز است و میل دارد ارتباط خود را با جسم از دست بدهد و همین موجب می‌شود درگیر انواع نشخوارهای ذهنی، افکار ناخودآگاه و وسواس‌گونه خطاهای شناختی راجع به اتفاقات و رخدادهای زندگی شویم. در کل یا نگران و مضطرب آینده‌ایم و یا اندوهگین و خمود گذشته.

دوست من! اگر خیلی هم دور شده باشیم، مسیر بازگشت هنوز هم باز است. تمرکز حواس و ذهن‌آگاهی ما را به جایی که می‌خواهیم می‌رساند.

ریسمان آتیشینی که ما را پیوسته به گذشته‌ی تلخ و جهنمی آویزان می‌کند را قطع می‌کند و راه‌های ورود دلوایسی و ترس از فردا را می‌بندد.