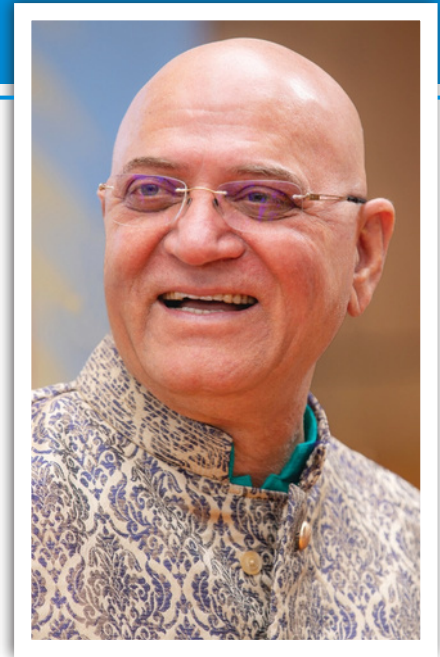


به مناسبت بزرگداشت روز جهانی

یکشنبه، ۴ می ۲۰۲۵
خنده

رسالت ما رسیدن به سلامت، شادی و صلح جهانی از طریق خنده است

امروز یکشنبه، ۴ می ۲۰۲۵ جامعه یوگای خنده همراه با خانواده و دوستان گرد هم می‌آیند تا روز جهانی خنده را جشن بگیرند. این روز که هر سال در اولین یکشنبه ماه می برگزار می‌شود، با هدف ارتقاء آگاهی جهانی نسبت به فایده‌های خنده برای سلامت، شادی و صلح جهانی از طریق تمرین روزانه یوگای خنده برگزار می‌شود.

اما خنده چگونه می‌تواند به صلح جهانی کمک کند؟ پاسخ آن ساده است: خنده باعث تحول فردی می‌شود و این تغییر درونی می‌تواند منجر به تغییرات مثبت در دنیای اطراف ما شود. کلید ماجرا در تحول درونی نهفته است، که برای ایجاد تغییر در دنیای بیرونی ضروری است.

جنگ و ستیزهایی که در جهان می‌بینیم، بازتابی از ستیزه‌ی درونی افراد هستند. خنده بدون قید و شرط قدرت تغییر شیمی درونی بدن، ارتقاء روحیه و افزایش احساس شادی و سلامت را دارد. وقتی از درون احساس خوبی داشته باشیم، دیدگاه ما نسبت به دنیای بیرون تغییر می‌کند و مثبت‌تر می‌شود.

خنده زبان مشترک جهانی است که فرنگ‌ها را به هم پیوند می‌دهد و انسان‌ها را از هر رنگ و فرهنگ و ملیتی به هم متصل می‌سازد. ما با ایجاد باشگاه‌های خنده‌ی رایگان و اجتماعی، در حال ساختن جامعه‌ای جهانی از افراد دلسوز و مهربان هستیم که به عشق بی‌قید و شرط، مهربانی و صلح پایبند هستند.

در تاریخ ۱۳ مارس ۲۰۲۵، ما سی‌امین سالگرد جنبش یوگای خنده را جشن گرفتیم! و این جنبشی است که اکنون در بیش از ۱۲۰ کشور جهان گسترش یافته است.

در روز جهانی خنده، بیایید دست‌هایمان را به سوی آسمان بلند کنیم، نفس عمیقی بکشیم، یک دقیقه‌ی کامل از ته دل بخندیم و با فرستادن ارتعاشات مثبت خنده به جهان، دکتر مادن کاتاریا بنیان‌گذار جنبش یوگای خنده، ناشیک، هند.

به صلح جهانی کمک کنیم
www.laughteryoga.org
help@laughteryoga.org