

آیا خنده بهترین پزیشک است؟

همان‌طور که می‌دانید امروزه بیش از ۳۰۰۰ کلوپ خنده در جهان، به‌خصوص در کشور «هندوستان» افتتاح شده است. به این ترتیب، ما می‌توانیم با این شرایط، به راحتی به گسترش فرهنگ شادزیستن و روح واقعی خنده بپردازیم. بسیاری از مردم، نمی‌توانند صبح زود از خواب بیدار شوند و بسیاری دیگر نیز مجبورند با عجله به محل کار خود بروند؛ در نتیجه یکی از روش‌های خنده‌های صبح‌گاهی، می‌تواند در محل کار افراد باشد. چه قدر زیباست که یک گروه از کارمندان و کارگران یک اداره، شرکت و یا... کار روزانه‌ی خود را با انرژی مثبت حاصل از خنده‌های دسته‌جمعی و بی‌دلیل آغاز کنند؛ اما شاید جالب باشد اگر بدانید که مفهوم کلوپ‌های خنده در کشورهای غربی با دیگر کشورهای جهان، متفاوت است. برای نمونه در اروپا اعضا، هفته‌ای ۲ ساعت (آخر هفته) یا دو هفته یک‌بار، همدیگر را در کلوپ خنده ملاقات می‌کنند. آنان ۳۰ دقیقه همراه با نفس عمیق و تمرین‌های کششی می‌خندند که پس از آن نیز ۳۰ دقیقه‌ی دیگر تمرکز کرده و سپس تمرین خنده می‌کنند و بعد فعالیت‌های خنده‌آور، بازی‌های تفریحی، هیجان‌ذهنی به‌وسیله‌ی جنبه‌های روان‌شناسی شادزیستن و فلسفه‌ی خنده انجام می‌شود. اما در «هندوستان»، هر روز صبح و عصر، فعالیت‌های کلوپ‌های خنده انجام می‌شود.

با افزایش شهرت خنده‌درمانی و استقبال مردم از آن، شروع به ایجاد کلوپ‌های خنده به‌طور خودسر که بدون علم، هدایت می‌شوند و می‌توانند بسیار خطرناک و مضر باشند؛ روزبه‌روز بیشتر می‌شود. خنده‌درمانی باید تحت نظر یک گروه از رهبران کلوپ خنده یا روان‌شناسان و کارشناسان یوگا باشد. تحقیق‌ها در این زمینه نشان داده است که اجرا و آموزش‌های صحیح، می‌تواند بیشترین سود را به اعضا و شرکت‌کنندگان برساند و اگر به روش‌های اشتباه یا بدون آموزش کافی انجام گیرد، می‌تواند مضر و خطرناک باشد.

همان‌طور که در شماره‌ی قبل اشاره کردم، خنده‌ی واقعی برای درمان بسیاری از دردها و بیماری‌ها، به‌خصوص بیماری‌های روان‌تنی بسیار مفید است؛ اما برخی از بیماری‌ها نیز هست که در صورت وجود آن‌ها در بدن انسان، حضور فرد در جلسه‌های باشگاه خنده، اشتباه و مضر خواهد بود. برای نمونه:

علی برزگر

شکوفایی یک لبخند؛ شکوفایی تو!

وقتی که به دیگران می‌رسی،
گره از ابروهای خود باز کن،
گل لبخند را بر لبان خود بنشان
و چنان گشاده و پذیرا باش
که گویی خوشبخت‌ترین موجود روی زمینی.
درواقع، چنین نیز هست.
تو هستی
و بودن،
بزرگ‌ترین موهبت هستی‌ست.

اختیار لب‌های تو،
در دست توست.
آن‌ها را به لبخند عادت بده!
بدین‌سان،
نگاهت نیز دگرگون خواهد شد؛
نگاه توست که زندگی تو را می‌سازد.
این است معجزه‌ی لبخند!
هنگامی که لبخند می‌زنی،
یعنی این‌که تو خودت هستی؛
یعنی این‌که تو در کنترل خویشنتی
و در فراموشی، غرق نشده‌ای.

نفس خود را به ریه‌هایت بفرست
و بدن خود را آرام و رها کن؛
آن‌گاه، نفس خود را بیرون بده
و لبخند بزن.
اکنون ساکن لحظه‌ی حال هستی
و ارزش این لحظه‌ی زیبا و پربهار را می‌دانی.

شادمانی کی فراوان می‌شود خنده‌ی بی‌غش به یاران عرضه کن

لحظه‌ای که خنده ارزان می‌شود
خرمی در دل دوچندان می‌شود

عزت اله آذرخش

بیماری قلبی همراه با درد قفسه‌ی سینه

بیماران قلبی که در هنگام راه رفتن یا فعالیت‌های روزمره، دچار درد قفسه‌ی سینه هستند، در جلسه‌های قهقهه و خنده‌های دسته‌جمعی دچار مشکل می‌شوند؛ به‌خصوص کسانی که عمل قلب باز انجام داده‌اند، خنده‌های شدید برای‌شان مضر است.

سرماخوردگی شدید و آنفولانزا

کسانی که از سرماخوردگی ویروسی و واگیردار رنج می‌برند، نباید تا بهبودی کامل در جلسه‌ها حضور داشته باشند؛ زیرا در حین خنده، به‌سرعت بیماری را به دیگر اعضا منتقل کرده و باعث سرماخوردگی و بیماری دیگر دوستان‌شان می‌شوند.

عمل جراحی زیبایی بینی

همان‌طور که می‌دانید، خنده‌های شدید تا مدت زمان به‌طور نسبی محسوس برای کسانی که عمل جراحی بینی کرده‌اند، بسیار مضر است و ممکن است باعث انحراف بینی و تغییر شکل آن گردد.

بارداری

ازجمله شرایطی است که یک زن در آن دوران نباید درگیر قهقهه‌های شدید شود، زیرا این تکان‌ها و فشارها به رحم و شکم، می‌تواند باعث ایجاد حوادث ناگواری برای جنین و مادر شود.

اما درنهایت نباید فراموش کرد که در چنددهه‌ی گذشته، پژوهش‌های گسترده‌ای در سرتاسر دنیا ثابت کرده که خنده تأثیر مثبتی بر روی تمامی سیستم‌های بدن انسان می‌گذارد. خنده به از بین رفتن بزرگ‌ترین قاتل انسان در قرن حاضر که همان استرس و اضطراب است، کمک می‌کند و همچنین به رفع بیش از ۷۰ درصد بیماری‌ها مانند فشار خون، مشکل‌های قاعدگی، زخم معده، سردردهای عصبی، دل‌شوره، حتی سرطان و... کمک فراوانی می‌کند؛ پس دیگر درنگ جایز نیست. باید نگاهی عمیق‌تر و دوباره به زندگی خود و اطرافیان‌مان بیندازیم. «تولد دوباره» را در زندگی تجربه کنیم؛ باور داشته باشیم که دست‌های ما، جهان ما را در بین خود احساس می‌کنند. مانند یک توپ، جهان را با دست‌های خود لمس کنید و دنیای خود را به هر شکلی که می‌خواهید، تغییر دهید. باور داشته باشید؛ بله باور؛ همین واژه‌ی مهمی که سال‌هاست فراموش کرده‌ایم؛ باور درست، باور صحیح و قاطعانه نسبت به قدرت انسان؛ همان قدرت‌های ناشناخته‌ای که ما را اشرف مخلوقات می‌کند. پس باید از همین لحظه، یک صعود واقعی را به بالاترین قله‌های موفقیت آدمی تجربه کرد. به‌طور حتم پرچم برافراشته‌ی انسان‌های بزرگ را بر قله‌های موفقیت، بارها دیده و لذت برده‌اید. آیندگان، منتظر هموار شدن مسیر رشدشان هستند که این امر با تلاش و آگاهی ما امکان‌پذیر است؛ باورهای غلط را دور بریزید. در کلام خود، مثبت‌گرایی، عشق و خوشبختی را جاری کنید، همیشه لب‌های خود را پر از خنده کنید و باور داشته باشید این‌گونه، زیاتر خواهید شد.

پس پیش به سوی فتح بلندترین قله‌های خوشبختی



سیدحمیدرضا محتشمی

محقق و اولین مدرس باشگاه خنده در ایران