



روز جهان خنده



گسترش کشتار جمعی و رواج ترور و خشونت، تهدید بزرگی برای صلح و آرامش جهان به‌شمار می‌رود. دلیل جنگ و خون‌ریزی، این است که ما در درون، با خودمان در جنگیم. اگر بتوانیم با انجام تمرین‌های خنده و در پیش گرفتن زندگی پر مهر و احساس در درون خودمان، صلح و آرامش برپا کنیم، در همه‌جای دنیا، صلح و آرامش برپا خواهد شد.

خنده، هیجان نیرومندی است که فضا را مثبت می‌کند. وقتی گروهی از افراد در کنار هم می‌خندند، هاله‌ای از انرژی مثبت پدیدمی‌آورند. امواج الکترومغناطیسی گروهی که هر روز می‌خندند، با ایجاد پوششی محافظ، آنان را از گزند نیروهای شر، در امان نگاه می‌دارد. پیشینیان بر این باور بودند که وجود انسانی پرهیزگار در دهکده‌های کوچک، برای پشتیبانی از همه‌ی اهالی آن‌جا کافی است. اگر گروه‌های کوچک خندان در سرتاسر کشور گسترش یابند، فضای حاکم بر آن کشور، دگرگون خواهد شد. گسترش باشگاه‌های خنده در سرتاسر جهان می‌تواند در میان جهانیان، روحیه‌ی برادری و دوستی ایجاد کند. برای رساندن پیام صلح و دوستی به کمک خنده، «دکتر مادن کاتاریا» بنیان‌گذار جنبش جهانی یوگای خنده در سال ۱۹۹۸ تصمیم گرفت دومین یکشنبه‌ی ماه ژانویه‌ی هر سال را «روز جهانی خنده» نام‌گذاری کند تا به این بهانه، مردم سراسر جهان در میدانی بزرگ، گرد هم آیند و جهان را از خنده بلرزانند.

به‌طور معمول هر رویداد جهانی برای این که حمایت بین‌المللی را جلب کند، باید از طرف سازمان ملل به رسمیت شناخته شود اما از آن‌جا که جنبش «باشگاه خنده» نوپاست و تا رسیدن به یک توافق جهانی، راه زیادی در پیش دارد، جلب موافقت سازمان ملل تا به‌حال ممکن نشده است. این است که «باشگاه جهانی خنده»، فقط برای افزایش آگاهی مردم جهان، تصمیم گرفت «روز جهانی خنده» را در دومین یکشنبه‌ی ماه ژانویه جشن بگیرد. پس از چندین سال بزرگداشت روز جهانی خنده در ماه ژانویه، از آن‌جا که بسیاری از کشورها به دلیل سردی هوا در این ماه، امکان مشارکت در این رویداد جهانی را نداشتند، تصمیم گرفته شد «روز جهانی خنده» در ماه مه جشن گرفته شود تا مردم بیش‌تری بتوانند از مزایای این روز بهره‌مند گردند.

نخستین مراسم روز جهانی خنده

یازدهم ژانویه‌ی سال ۱۹۹۸ برای جنبش باشگاه‌های خنده، روزی تاریخی است. در این روز باشکوه، نزدیک به ۱۳ هزار نفر از اعضای باشگاه‌های خنده‌ی سراسر هند، همراه میهمانانی از کشورهای مختلف، با گرد آمدن در میدان اسب‌دوانی شهر «بمبئی» در کنار هم، نوای خنده سردادند تا به جهانیان اعلام کنند خندیدن را باید جدی گرفت.

حضور پرشور هزاران نفر در این مراسم، ثابت کرد که باشگاه‌های خنده در کار خود، جدی‌اند. در این روز تاریخی، زمینی که همیشه صدای یورتمه‌رفتن اسب‌ها، غرزدن بازندگان بی‌شمار و جیغ و داد برندگان اندک از آن بلند می‌شد، برای نخستین بار طنین‌انداز هلهله‌ی خنده و شادی هزاران طرفدار خنده شد. بسیاری از اعضای باشگاه‌های مختلف، دوستان و نزدیکان خود را برای شرکت در این مراسم به همراه آورده بودند. همه، لباس‌هایی سفیدرنگ بر تن کرده، کلاه‌هایی لبه‌دار بر سر گذاشته و پرچم‌هایی رنگارنگ به دست گرفته بودند و با داشتن لبخندی بر لب، با انرژی فراوان می‌خروشدند. در دستان حاضران، اعلان‌هایی به چشم می‌خورد که روی آن‌ها نوشته بود: «بیایید به کمک خنده، در جهان، صلح و آرامش برپا کنیم»، «شما هم به باشگاه خنده بپیوندید»، «من عضو باشگاه خنده هستم» و...

خیل عظیم جمعیت با تشکیل ستونی که درازای آن به ۴ کیلومتر می‌رسید، با شور فراوان، نوای «هوهو، هاها» سرمی‌دادند و از خنده می‌ترکیدند. گویی دیگر کاسه‌ی صبرشان لبریز شده بود و می‌خواستند هرچه سریع‌تر، این پیام را به گوش جهانیان برسانند که: «خنده، روان را سبکبار می‌کند، روحیه را بالا می‌برد، سلامتی را افزون می‌کند، نشاط و شادابی را افزایش می‌دهد و مردم را به هم نزدیک می‌سازد و از این راه، صلح و آرامش را در جهان برپا می‌دارد.»

بزرگداشت روز جهانی خنده در سال ۲۰۰۹

امسال نیز همانند ۱۰ سال گذشته، «روز جهانی خنده» در کشورهای مختلف، گرمی داشته شد. هزاران نفر در کشورهای آمریکا، کانادا، انگلستان، تایوان، سوئیس، آفریقای جنوبی، نیوزیلند، مکزیک، مالزی، ژاپن، جامائیکا، ایتالیا، هنگ‌کنگ، آلمان، دانمارک، شیلی، تایلند، استرالیا، فنلاند و... با گردهمایی در میدان‌های بزرگ یا راهپیمایی در خیابان‌ها، فضا را از خنده آکنده ساختند. جمعی از ایرانیان دوستدار خنده نیز این روز را جشن گرفتند. برای آگاهی بیش‌تر به پایگاه www.iranlaughterclub.com و www.laughteryoga.org مراجعه نمایید.

دوره‌ی تخصصی آموزش مربی یوگای خنده

یوگای خنده، دانشی جدید و نوپاست که امروزه در بیش از ۶۰ کشور دنیا به آن پرداخته می‌شود. پس از چندین سال فعالیت جسته و گریخته، اکنون زمان آن فرارسیده تا با تربیت نیروهای متخصص، این دانش در کشور ما نیز گسترش یابد تا از این طریق، بتوان مردم بیش‌تری را از منافع بی‌شمار خنده بهره‌مند ساخت و به شمار انسان‌های خندان و دوستدار خنده و شادی افزود. تمرین‌های یوگای خنده، بسیار ساده و در عین حال نیرومند و دگرگون‌کننده است.

در این دوره بنا داریم به گونه‌ای علمی و مطابق با چهارچوب‌های آموزشی باشگاه جهانی خنده، روش‌های مختلف خندیدن و پیاده کردن تکنیک‌های گوناگون خنده را به افراد علاقه‌مند و واجد صلاحیت، آموزش دهیم. شما پس از شرکت در این دوره می‌توانید در شهرتان برای خود «باشگاه خنده» راه‌بندازید و با گردآوردن گروهی از افراد در محل کار، منزل، باشگاه ورزشی و جاهای دیگر، به اجرای روش‌های مختلف بدون دلیل، خندیدن، پردازید.

در این دوره‌ی ۲ روزه که در مردادماه برگزار خواهد شد، بیش از ۷۰ تکنیک یوگای خنده و روش‌های مختلف مدیتیشن خنده و به‌تنهایی خندیدن را یاد خواهید گرفت. افزون‌بر دریافت مدرک رسمی مربی‌گری یوگای خنده با امضای «دکتر مادان کاتاریا»، بنیان‌گذار یوگای خنده، نام شما در وب‌سایت جهانی «یوگای خنده» نیز ثبت خواهد شد.

شرکت‌کنندگان در این دوره، نه‌تنها روش‌های مختلف بدون دلیل خندیدن را یاد خواهند گرفت، بلکه در طول این دوره (که ۲ روز متوالی طول خواهد کشید) خودشان نیز از خنده روده‌بر خواهند شد!

مدرس: مجید پزشکی، استاد رسمی یوگای خنده و عضو پژوهشکده‌ی جهانی خنده
برای آگاهی بیش‌تر می‌توانید در جلسه‌ی توجیهی که در تاریخ چهارشنبه ۲۴ تیرماه از ساعت ۱۸ الی ۱۹:۳۰ برگزار خواهد شد، شرکت کنید.

مکان: میدان ولی‌عصر- ابتدای کریمخان- پاساژ کیمیا- پلاک ۳۱۲- طبقه‌ی اول - واحد ۱۴

تلفن تماس: ۸۸۹۴۲۲۴۷-۹

