

بوگای خنده

خنده در میان کودکان ویژه

خنده هیچ مرزی نمی‌شناسد و همه‌ی گروه‌ها می‌توانند از سودمندی‌های بی‌شمار «بوگای خنده» بهره‌مند شوند. یکی از این گروه‌ها، کودکان ویژه هستند که طیف‌های گوناگونی چون نابینایان، کر و لالاها، کم‌توانان ذهنی، معلولان و... را دربرمی‌گیرند. در این‌جا، دو گزارش درباره‌ی اجرای بوگای خنده با کودکان نابینا و کم‌توان ذهنی را با هم می‌خوانیم.

گزارشی از دکتر «مادن کاتاریا»

بوگای خنده در میان کودکان نابینا

در یکی از روزهای ماه اکتبر سال ۱۹۹۷ به دیدار یک مؤسسه‌ی نگهداری از کودکان نابینا واقع در شهر «بمبئی هند» دعوت شدم. شخصی که مرا دعوت کرده بود، آقای ۲۵ساله بود که خود نیز به دلیل ابتلا به نوعی بیماری شبکیه‌ی چشم، در آستانه‌ی نابینا شدن قرارداشت. من با اندکی دودلی، با درخواست او موافقت کردم، زیرا نمی‌دانستم چگونه می‌توانم از پس خنداندن نابینایان برآیم.

چند روز بعد، همراه ۴تن از همکاران با قطار شهری به سوی آن مؤسسه شتافتیم. نزدیک به نیم‌ساعت طول کشید تا آن‌جا را در آن محله‌ی شلوغ و پرازدحام پیدا کنیم. در آن‌جا با چند جوان بینا روبه‌رو شدیم که سرگرم یاری‌رسانی داوطلبانه به دانش‌آموزان نابینا بودند. آنان در طول سال، هر زمان فرصتی می‌یافتند، به آن‌جا می‌آمدند و برای نابینایان کتاب می‌خواندند.

از گروه ۳۰ تا ۴۰ نفره‌ی دختران نابینا خواستیم برای تمرین خنده در حیاط مؤسسه گرد آیند. آنان با آن‌که خندیدن بدون دلیل را دوست داشتند، کمی دودل بودند اما با تشویق و دلگرمی ما موافقت کردند به گروه بزرگسالانی که در حیاط منتظر بودند، بی‌بوندند. من هنوز مطمئن نبودم آیا می‌توانم آنان را بخندانم یا نه، زیرا تا آن‌زمان، گمان می‌کردم برای این‌که کسی را به خندیدن واداریم، باید به چهره‌ی او نگاه کنیم و با هم تماس چشمی برقرار نماییم اما وقتی آن جلسه‌ی ویژه‌ی خنده‌درمانی را با نابینایان برگزار کردم، پی به اشتباه خود بردم. برای نخستین‌بار دریافتم صدای خنده نیز مسری‌ست. «خنده‌درمانی» هرچه جلوتر می‌رفت، کیفیت خنده‌ی آن دخترکان نابینا نیز بهتر می‌شد؛ دختران یک‌ریز می‌خندیدند و کسی نمی‌توانست آنان را از خندیدن بازدارد. چنان‌که از آن‌ها می‌خندیدند که گویی سال‌ها از این موهبت خدادادی محروم بودند. در کمال شگفتی، بچه‌هایی که در ابتدا رویشان نمی‌شد بخندند، از بزرگسالانی که در آن جلسه حضور داشتند، پُر سر و صدا تر می‌خندیدند. حضور در آن مؤسسه، تجربه‌ای بی‌همتا بود که هرگز آن را فراموش نخواهم کرد. یکی از هدف‌های من این است که خنده را بر لبان نابینایان سراسر جهان جاری سازم تا شاید این کار، نور امیدی بر زندگی آنان بتاباند.



ارزش هرکس به قدر قدر اوست. «بزرگمهر»

خنده در میان کودکان کم توان مشهود گزارشی از خانم «اشرف سادات حسینی»

از آن جا که من عضو هیأت امنای آسایشگاه کم توانان ذهنی و جسمی شهید بهشتی «مشهد مقدس» هستم، همواره به دنبال راهی می گشتم تا بتوانم به کمک آن، بر شادی و روحیه‌ی این کودکان معصوم بیفزایم. یوگای خنده همان چیزی بود که به دنبال آن بودم. خوشبختانه دوره‌های آموزش مربی‌گری یوگای خنده در «ایران» هم برگزار می‌شد و من با شرکت در یکی از این دوره‌ها، با فوت‌وفن خندانان کودکان آشنا شدم. پس از دریافت مدرک مربی‌گری یوگای خنده، نخستین جلسه‌ی خنده را در روز میلاد حضرت علی(ع) در حضور مسؤولان آسایشگاه و با شرکت ۴۰ تن از کودکان برگزار کردم که بسیار مورد توجه و استقبال قرار گرفت. کودکان بیش از همه از خنده‌ی «شیرقهوه»، «گفت‌وگوی تلفنی» و «بو کردن گل» خوش‌شان آمده بود و دوست‌داشتند آن‌ها را مرتب تکرار کنند. پس از آن، فرصتی فراهم شد تا با همراهی شماری از کودکان در «همایش یوگای استان خراسان رضوی» حضور یابیم و چند تکنیک یوگای خنده را برای شرکت‌کنندگان اجرا کنیم. آن روز، برنامه‌ی ما بسیار مورد توجه قرار گرفت و به‌گفته‌ی دست‌اندرکاران همایش، از همه‌ی بخش‌ها، پررنگ‌تر بود. من اکنون «یوگای خنده» را به‌طور مرتب با کودکان آسایشگاه برگزار می‌کنم و از این‌که نقشی در بهبود زندگی آنان دارم، به خود می‌بالم.



مجید پزشکی

استاد (Teacher) رسمی یوگای خنده



دوره‌ی تخصصی آموزش مربی‌گری یوگای خنده

ششمین دوره‌ی تخصصی آموزش مربی‌گری یوگای خنده در روزهای پنج‌شنبه و جمعه ۲۸ و ۲۹ بهمن‌ماه برگزار خواهد شد. چنان‌چه می‌خواهید به‌عنوان مربی یوگای خنده سرگرم کار شوید و در راه خندیدن و خندانان گام بردارید، شما را به شرکت در این دوره دعوت می‌کنیم. برخی از ویژگی‌های این دوره عبارتند از:

- آموزش بیش از ۸۰ تکنیک یوگا و مدیتیشن خنده
- آموزش روش‌های به‌تنهایی خندیدن
- در اختیار قراردادن جزوه، کتاب و سی‌دی‌های مرجع
- همکاری پیوسته و همیشگی با باشگاه‌های خنده
- درج نام شما در وب‌سایت جهانی باشگاه خنده
- اعطای مدرک بین‌المللی

دوری از استرس، افزایش اعتمادبه‌نفس، غلبه بر کم‌رویی، خلاقیت بیش‌تر در کار و زندگی، تجربه‌ی اوج شادی و... از دستاوردهای جانبی شرکت در این دوره به‌شمار می‌رود. شرکت‌کنندگان در این دوره، نه‌تنها روش‌های مختلف بدون دلیل خندیدن را یاد خواهند گرفت، بلکه دو روز پیاپی عمیق‌ترین و شدیدترین خنده‌های خود را سر خواهند داد! این تازه آغاز همراهی ما در راه زیبایی خنده است.

مدرس: مجید پزشکی

استاد بین‌المللی یوگای خنده با بیش از ۱۰ سال سابقه

www.iranlaughterclub.com

تلفن تماس و ثبت‌نام: ۸۸۹۴۲۲۴۷-۹