

آیا بهترین خنده

پزشک است؟

فلسفه‌ی خنده و «NLP»

امروزه به‌صراحت، محققان به این باور رسیده‌اند که حتی زمانی که شما وانمود به خندیدن می‌کنید، در بدن‌تان، هورمون‌های نشاط‌آور ترشح می‌شود. با توجه به قانون‌های «NLP» و یا در اصطلاح، «برنامه‌ریزی عصبی و کلامی»، چه خودبه‌خود و چه با شنیدن یک لطفه و یا حتی در حین انجام تکنیک‌های یوگای خنده، شروع به خندیدن و قهقهه‌زدن می‌کنید، بدن شما تفاوت بین خنده‌های مختلف را تشخیص نمی‌دهد و هم‌چنان، شما را از تأثیرهای خنده، بهره‌مند می‌سازد. همان‌طور که می‌دانید، «NLP» علمی است که کمک می‌کند انسان در همه‌ی زمینه‌های فردی و گروهی، موفق شود و معنای واقعی موفقیت را تجربه کند. یکی از این تأثیرها و راه‌کارها، شادزیستن است.

خنده، مسری‌ترین حالت رفتار است که به‌سرعت به دیگران سرایت می‌کند و حالت مجازی آن، به یک حالت واقعی تبدیل می‌شود. پس نتیجه می‌گیریم هرچند برخی از خنده‌ها مانند خنده از روی تمسخر دیگران، از روح بزرگ خنده، فرسنگ‌ها فاصله گرفته‌اند، ولی همگی تغییرهای فیزیولوژیکی یکسانی را در بدن ایجاد می‌کنند؛ مانند ترشح هورمون «آندروفین» که هورمون مسکن طبیعی بدن است.

انسان در بیان ساده، از دو ضمیر خودآگاه و ناخودآگاه تشکیل شده و این ضمیر ناخودآگاه است که همانند یک سیستم‌عامل، کاربری کامپیوتر را مشخص می‌کند؛ پس انسان هر برنامه‌ای را که در ضمیر ناخودآگاه خویش طراحی کند، خروجی رفتارها و پاسخ‌های او به هنجارها و ناهنجارهای دنیای اطراف، منشأگرفته از همان سیستم‌عامل خواهد بود. به‌طور نمونه، بزرگی معتقد است «اگر احساس کنید که خوشبخت یا بدبخت هستید، در هر دو حالت، حق با شماست و درست احساس کرده‌اید؛ زیرا خوشبختی و بدبختی، فقط و فقط یک «احساس» است و احساس شما، منشأگرفته از ضمیر ناخودآگاه‌تان.»

امروزه «کلوپ‌های خنده» از عنصر میل و خواستن به خندیدن داوطلبانه شکل می‌گیرد. باور کنید اگر شما میلی به خندیدن نداشته باشید، حتی بزرگ‌ترین کم‌دین‌های جهان نیز نمی‌توانند شما را بخندانند و برعکس، اگر فقط تصمیم بگیرید بخندید، بی‌هیچ دلیلی می‌خندید و خود و دیگران را شاد می‌کنید.

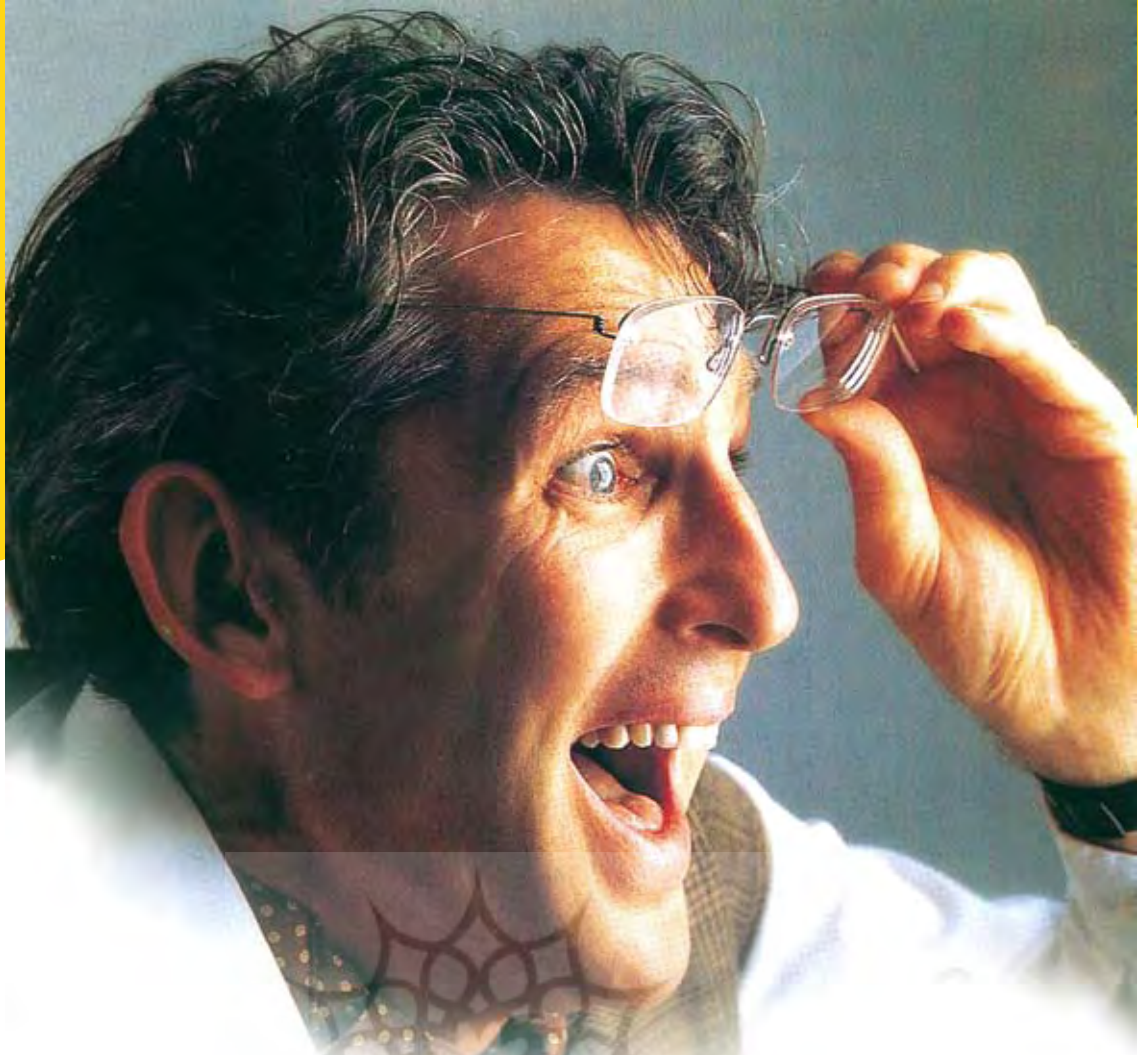
نکته‌ی دیگری که در این‌جا لازم به ذکر است، این است که بدانید مغز انسان از دو نیم‌کره تشکیل شده؛ نیم‌کره‌ی چپ مغز، تحلیل‌گر، منطقی و حسابگر

است و با مهارت‌های آموزشی، رابطه‌ی مستقیم دارد؛ اما نیم‌کره‌ی سمت راست مغز، خلاق، مخترع، هنرمند، باحساس، اهل موسیقی و درمانگر است و جالب این‌که یکی از راه‌های فعال‌سازی و بالابردن خلاقیت نیم‌کره‌ی سمت راست مغز، بازیگوشی، شیطنت و خندیدن است. پس خنده، رابطه‌ی مستقیم با خلاقیت دارد. باشگاه خنده، سکوی پرتاب مناسبی است که به شما امکان شادبودن در یک گروه را می‌دهد؛ آن هم بدون خجالت‌کشیدن. امروزه ما انسان‌ها با شناخت واقعیت‌های خود، پی به ثروت فراوانی در عقل و خردمان می‌بریم و با آموزش‌هایی هم‌چون «NLP»، می‌توانیم زندگی شاد و سعادت‌مندان‌های را برای خود بسازیم.

امکان دارد فردی کتابی را در رابطه با شنا مطالعه کند؛ اما تا زمانی که وارد آب نشده است و شروع به شنا نکرده، این اطلاعات به هیچ دردی نمی‌خورد و این مشکل بیشتر ماست که اطلاعات‌مان درباره‌ی بسیاری از چیزهای خوب، به‌دلیل دست به عمل نزدن و کم‌بودن انگیزه، آشکار نمی‌گردد. ما به‌صورت تئوری، خیلی چیزها را می‌دانیم؛ اما نمی‌توانیم آن‌ها را عملی سازیم. برای نمونه، سال‌ها پیش هیچ‌کس فکر نمی‌کرد که بدون طنز و لطفه هم بتوان خندید؛ اما این پدیده‌ی بسیار جالب در گروه‌هایی به نام «کلوپ خنده» به‌خاطر بالابودن سطح انگیزه‌ی جمعی، به‌آسانی به حقیقت پیوست.

شما در «کلوپ خنده»، مجبور به هیچ‌کار خاصی نیستید و خودبه‌خود فقط با تصمیم به شادبودن، می‌خندید. اگر بتوانیم در یک گروه با مهربانی و دوستی، خنده‌ی دسته‌جمعی را تجربه کنیم، می‌توانیم راه‌ها و روش‌های یک زندگی معقول را نیز با هم تمرین و سپس تجربه کنیم.

امروزه «NLP» به ما قانون‌هایی همانند «شرطی‌سازی» را می‌آموزد؛ شرطی‌شدن یعنی عادت‌کردن به هر آن چیزی که می‌خواهیم. به‌طور عمومی، روان‌شناسان معتقدند ۲۱ روز زمان و تکرار، انسان را شرطی می‌کند و آن موضوع، دیگر در ذهن و



نیست که هر صبحگاه در کنار دیگر اعضای گروه به قهقهه زدن بپردازد و ساعتی بعد با همسر، فرزند و همکارانش به بحث، دعا و درگیری مشغول شود؛ این رسالت هر انسان قدرتمندی است که معنای شادی را دریابد و دیگران را شاد کند و خنده را بخش مهم زندگی بداند.

کودکان به راحتی و بدون دلیل می خندند؛ زیرا هیچ قیدوبندی ندارند و جوهری خنده در روح آنان، موج می زند و این، کودک را به لذت واقعی می رساند.

حس شوخ طبعی در بزرگسالان، چیزی شبیه به همین روند حس کودک را ایجاد می کند. حس شوخ طبعی از بدو تولد در هیچ یک از ما وجود ندارد؛ بلکه نیازی است که با پرورش و رشد استعداد شادزیستن، در ما ایجاد می شود.

پس بیاییم از همین لحظه، این دیدگاه را در زندگی خود شرطی کنیم که هیچ راهی برای سعادت‌مندی وجود ندارد جز با به کارگیری عقل و خردی آموزش دیده، دلی عاشق، لب‌هایی پر خنده و دست‌هایی پر کار و نگاهی پرمهر.

از همین‌رو، بهتر است با خود تکرار کنیم که دیگر چاره‌ای جز «خوشبختی» نداریم و این گزینه‌ی زندگی، فقط یک جواب دارد که چه بخواهی و چه نخواهی، باید خوشبخت زندگی کنی و همیشه بخندی!



سیدحمیدرضا محتشمی

محقق و اولین مدرس باشگاه خنده در ایران

زندگی ما ملکه می شود. به طور معمول، مردم به دنبال دلیل مناسبی برای خندیدن می گردند؛ اما امروزه به علت استرس‌ها و تنش‌های زندگی مدرن، دلیل‌های بسیار کمی برای خندیدن وجود دارد و این، در حالی است که صدها دلیل برای اخم کردن، گریه کردن و بی‌حوصلگی داریم. حال، این جا قانون «شرطی‌سازی» به کمک ما می آید. به طور حتم، شما احساس می کنید که شادی ما، به خیلی دلیل‌ها احتیاج دارد. شادی، وابسته به عنصرهای موفقیت و پیشرفت‌های شخصی است؛ اما چه قدر زیباست که خنده را بدون شرط بپذیریم؛ یعنی به زبان ساده‌تر، به «خنده‌ی بدون دلیل»، شرطی شویم.

این «خنده‌ی بدون دلیل»، فایده‌های فراوانی با خود همراه دارد. برای نمونه، رسیدن به شادابی و سلامتی واقعی، برطرف شدن دردهای عصبی و یا بیماری‌های روان‌تنی که منشأ فکری دارند، زیبایی و جذابیت چهره، بالابردن ارتباط‌های موفق اجتماعی و خانوادگی و صدها جایزه‌ای که از روی آوردن به خنده، عایدتان می شود. شما هنر زندگی کردن را با خنده درمی یابید.

تمامی دین‌های الهی نیز، مردم را به شادی و خنده دعوت نموده‌اند و روان‌شناسان، سلامتی روح و ذهن یک فرد را در گرو محک شادی و خنده‌ی او درمی یابند.

حتی خنده و یا بهتر است این بار بگوییم «فلسفه‌ی خنده»، باعث صلح جهانی، آشتی و برقراری آرامش در جهان می شود.

پس بهتر است که دیگر به مبحث خنده، هرگز به دید تفریح نگاه نکنیم و خنده را سرگرمی ندانیم. هرگز وظیفه‌ی یک عضو «کلپ خنده»، این