



# تاریخچه‌ی خنده درمانی و چگونگی پیدایش بوگای خنده

در تاریخ خنده‌درمانی نوین، نام‌های بسیاری مطرح است که صحبت درباره‌ی همه‌ی آنان در این مجال نمی‌گنجد. در این جا فقط به کسانی اشاره می‌شود که الهام‌بخش پیدایش بوگای خنده بوده‌اند.

## نورمن کازینس (نویسنده‌ی سرشناس)

«نورمن» در کتابی با نام «کالبدشناسی یک بیماری» که در سال ۱۹۷۹ منتشر کرد، ماجرای مبتلاشدنش به یک بیماری خطرناک و کشف آثار مثبت خنده و دیگر هیجانات مثبت در مبارزه با آن را شرح داد. او متوجه شد که ۱۰ دقیقه خندیدن، دردهایش را به مدت دوساعت تسکین می‌دهد. ماجرای «نورمن»، جوامع علمی را تکان داد و الهام‌بخش پژوهش‌های بسیاری در این زمینه شد.

## ویلیام فرای (روان‌پزشک و استاد دانشگاه استنفورد کالیفرنیا)

دکتر «فرای» به سبب پژوهش‌هایی که در اواخر دهه‌ی ۶۰ میلادی درباره‌ی آثار جسمانی خنده انجام داد، «پدر خنده‌درمانی» لقب گرفت. او ثابت کرد که بیش‌تر دستگاه‌های بدن، تحت تأثیر خنده‌ی شدید قرار می‌گیرند و در یکی از پژوهش‌هایش نشان داد ۳۰ ثانیه خنده‌ی شدید و حتی ساختگی می‌تواند ضربان قلب را ۳ تا ۵ دقیقه افزایش دهد. هم‌چنین ثابت کرد

که خنده‌ی از ته دل، بدن را به خوبی ورزش می‌دهد و احتمال ابتلا به عفونت‌های تنفسی را کاهش می‌بخشد. او نخستین فردی بود که کشف کرد خنده باعث تولید «آندورفین» (مسکن طبیعی) در بدن می‌شود.

### دکتر لی برک (استاد دانشکده‌ی پزشکی دانشگاه لوما لیندا)

دکتر «لی برک» و همکارانش در حوزه‌ی ایمنی‌شناسی روانی-عصبی با الهام از کارهای «نورمن کازینس» دست به انجام پژوهش‌هایی در زمینه‌ی آثار جسمانی خنده‌ی از ته دل زدند. در یکی از این پژوهش‌ها، بیماران دچار سکته‌ی قلبی را به دو گروه تقسیم کردند. گروه نخست، تحت معالجات درمانی معمول قرار گرفتند و گروه دوم هر روز به مدت نیم‌ساعت به تماشای فیلم‌های خنده‌دار پرداختند. پس از یک‌سال مشخص شد گروه دوم، کم‌تر به بی‌نظمی ضربان قلب (آریتمی) مبتلا می‌شدند، فشارخون و هورمون‌های استرس‌شان پایین بوده و به داروهای کم‌تری نیاز داشتند.

### دکتر هانتز (پیچ) آدامز (پزشک)

«پیچ» پس از ایفای نقشی جاودان در فیلمی ساخته‌ی «رابین ویلیامز»، با بازگرداندن خنده به بیمارستان‌ها و عملی کردن شعار «درمان باید رابطه‌ی انسانی و از روی عشق باشد نه معامله‌ی تجاری»، میلیون‌ها نفر را تحت‌تأثیر قرارداد. او مدیر و بنیان‌گذار مؤسسه‌ای در زمینه‌ی پزشکی کل‌گراست که از سال ۱۹۷۱ تاکنون به هزاران نفر خدمات رایگان عرضه کرده است. «پیچ» در پیدایش دلک‌هایی که در مراکز درمانی به خندانیدن بیماران می‌پردازند، نقشی برجسته داشته است.

### دکتر مادن کاتاریا (پزشک)

این پزشک هندی ساکن شهر «بمبئی»، هنگامی که سرگرم نوشتن مقاله‌ای با عنوان «خنده بهترین طبیب است» برای یک مجله‌ی بهداشتی بود، با یافته‌های تازه‌ی پژوهشگران در زمینه‌ی منافع بی‌شمار خنده روبه‌رو شد.

او که فردی عمل‌گرا بود، بی‌درنگ تصمیم گرفت تأثیر خنده را در خودش و دیگران ببیند. بنابراین ساعت ۷ صبح روز سیزدهم مارس سال ۱۹۹۵ به پارکی در نزدیکی منزل‌شان رفت و با جذب چهار نفر، نخستین «باشگاه خنده» را به راه انداخت. دیری نپایید که تعداد آنان افزایش یافت و به پنجاه نفر رسید.

روزهای نخست، دایره‌وار می‌ایستادند، کسی به وسط می‌آمد و با تعریف لطیفه یا ماجرای خنده‌دار، دیگران را می‌خندانند. همه از این کار لذت می‌بردند و تا پایان روز، احساس خوبی داشتند.

دو هفته بعد، مشکلی پدید آمد؛ هیجان لطیفه‌های خنده‌دار تمام شد و کم‌کم کار به جایی رسید که حتی دو نفر از اعضا، خواهان بسته‌شدن باشگاه شدند.

دکتر «کاتاریا» از آنان خواست فقط یک‌روز به او فرصت دهند تا «تحولی» ایجاد کند و بحران را فرونشاند. آن شب، او تا صبح بیدار ماند و سرانجام توانست راه‌حل را بیابد؛ بدن انسان قادر به تشخیص خنده‌ی واقعی و طبیعی از خنده‌ی ساختگی نیست و هر دو نوع خنده، مواد شیمیایی شادی‌بخش تولید می‌کنند.

صبح روز بعد، موضوع را با اعضا در میان گذاشت و از آنان خواست در کنار هم به تمرین خنده‌ی ساختگی بپردازند. آنان با شک و دودلی بسیار، پیشنهاد او را پذیرفتند. نتیجه، شگفت‌آور بود. در برخی، خنده‌ی ساختگی به‌سرعت به خنده‌ی طبیعی تبدیل شد و به دلیل مسری بودن خنده، دیگران نیز خیلی زود به خنده افتادند؛ خنده‌ای که از این طریق برخاست، نزدیک به ده‌دقیقه ادامه یافت.

دکتر «کاتاریا» با آگاهی از این که راه‌های دیگری جز تعریف لطیفه و شوخی کردن برای برانگیختن خنده وجود دارد، برخی تمرین‌های ساختگی خنده را ابداع کرد که شامل درآوردن اداهای مختلف و روش‌های دیگری بود که در دوران شروع کار به ذهنش رسید. بعدها با ترویج روحیه‌ی بازیگوشی کودکان، تکنیک‌های دیگری را برای سرایت خنده در میان جمع ابداع کرد.

دکتر «کاتاریا» و همسرش که هر دو یوگا تمرین می‌کردند، متوجه شباهت‌هایی بین خنده و تمرین‌های تنفسی یوگا موسوم به «پرانایاما» شدند و عناصری از این دانش باستانی را -از جمله تمرینات تنفس عمیق که این‌روزها در بین تمرین‌های مختلف خنده انجام می‌شود- وارد تمرینات خنده کردند. نتیجه، پدید آمدن «یوگای خنده» بود؛ آمیزه‌ای از تمرینات تنفس عمیق، حرکات کششی و تمرینات خنده‌ای که روحیه‌ی بازیگوشی کودکان را ترویج می‌دهد.

جنبش باشگاه خنده با حضور پنج نفر در سال ۱۹۹۵ به راه افتاد و هم‌چون شعله‌های آتش، به‌سرعت سراسر هند را دربرگرفت.

اکنون یوگای خنده تبدیل به جنبشی جهانی شده و بیش از ۵۵۰۰ باشگاه خنده در ۶۰ کشور دنیا دایر است.



مجید پزشکی

استاد رسمی یوگای خنده و عضو پژوهشکده‌ی جهانی خنده

### دوره‌ی تخصصی آموزش مربی یوگای خنده

در این دوره بناداریم به‌گونه‌ای علمی و مطابق با چهارچوب آموزشی باشگاه جهانی خنده، روش‌های مختلف خندیدن و پیاده‌کردن تکنیک‌های گوناگون خنده را به افراد علاقه‌مند و دارای صلاحیت آموزش دهیم. شما پس از شرکت در این دوره می‌توانید در شهرتان برای خود «باشگاه خنده» راه بیندازید و با گردآوری گروهی از افراد در محل کار، منزل، باشگاه ورزشی و جاهای دیگر، به اجرای روش‌های مختلف «بدون دلیل خندیدن» بپردازید.

در این دوره‌ی دو روزه که در روزهای پنجشنبه و جمعه (۱۵ و ۱۶ مردادماه) برگزار می‌شود، بیش از ۷۰ تکنیک یوگای خنده و روش‌های مختلف مدیتیشن خنده و به‌تنهایی خندیدن را یاد خواهید گرفت و افزون بر دریافت مدرک رسمی مربی‌گری یوگای خنده با امضای دکتر «مادان کاتاریا»، بنیان‌گذار یوگای خنده، نام شما در وبسایت جهانی یوگای خنده ثبت خواهد شد.

برای آگاهی بیشتر تر و ثبت‌نام، با تلفن‌های زیر تماس بگیرید:

۸۸۹۴۳۴۷-۹