

پوگا خنده

گزارش

در میان کارکنان بانک ملی اسنک اردبیل

باشگاه خنده‌ی اردبیل، نخستین برنامه‌ی خود را در تاریخ پنجم شهریور سال ۱۳۸۶ در سالن آمفی‌تئاتر بانک ملی استان اردبیل برگزار کرد. در این همایش که نزدیک به ۲۰۰ نفر از کارکنان شعب بانک ملی شهرستان اردبیل حضور داشتند، ابتدا آقای «کریمی»، ریاست محترم اداره‌ی امور شعب بانک ملی استان اردبیل، ضمن خوش‌آمدگویی به شرکت‌کنندگان، با اشاره به اهمیت جلسات خنده در میان کارکنان و تمامی اقشار جامعه، بر تداوم و توسعه‌ی فرهنگ خنده و شادزیستن تأکید کرد. سپس آقای «یونس احدی»، بنیان‌گذار باشگاه خنده‌ی اردبیل، روی صحنه رفت و نزدیک به نیم‌ساعت درباره‌ی تاریخچه‌ی یوگای خنده، چگونگی پیدایش باشگاه خنده در جهان و ایران و فلسفه‌ی تشکیل این باشگاه‌ها سخنرانی نمود. او دلیل پرداختن گروهی مردم به خندیدن را از نظر علمی مورد بررسی قرارداد و تمامی تمرینات و حرکات یوگای خنده را دارای پشتوانه‌ی علمی دانست. او گفت: «خنده با به حرکت درآوردن پرده‌ی دیافراگم و ماهیچه‌های شکم، موجب تحریک اعصاب پاراسمپاتیک می‌شود و از این طریق به ترشح هورمون‌های شادی‌بخش و ضد استرس در بدن می‌انجامد، همچنین به تقویت دستگاه ایمنی و دستگاه تنفسی کمک می‌کند.» او با اشاره به تأثیر خوب و مفید خنده در تن و روان

آقای «یونس احدی»، رئیس یکی از شعب بانک ملی شهر اردبیل، از جمله کسانی‌ست که در نخستین دوره‌ی «آموزش مربی یوگای خنده» که در مردادماه امسال برگزار شد، شرکت نمود و این دوره را با موفقیت به پایان رساند. در پشت چهره‌ی مصمم و جدی او - که لازمه‌ی موقعیت شغلی حساس اوست - شخصیتی شوخ و سرخوش، نهفته است که تشخیص آن در نگاه اول، کمی مشکل می‌نماید و شاید به همین سبب باشد که وقتی او روی صحنه به اجرای تکنیک‌های خنده پرداخت، بهت و شگفتی همکاران خود را برانگیخت! حضور اشخاصی چون آقای «احدی» که به دنبال دانش روز و شیوه‌های نوین هستند و از اهمیت خنده و شادی در بهبود روحیه و کارآیی کارکنان آگاه‌اند، در یک سازمان دولتی، بسیار ارزشمند است.

آقای «احدی» در شهریورماه امسال، نخستین همایش یوگای خنده را در میان کارکنان بانک ملی استان اردبیل برگزار کرد و نزدیک به دو ساعت، همه‌ی کارمندان جدی این سازمان را به کمک تکنیک‌های یوگای خنده، به خنده درآورد. به گفته‌ی او، پس از پایان جلسه، همه با چهره‌هایی شاد و سرشار از انرژی، نشاط و آرامش به خانه‌های خود رفتند. او قرار است به‌زودی برنامه‌های خنده‌ی دیگری را نیز برگزار کند. چکیده‌ای از گزارش برگزاری این همایش را در زیر آورده‌ایم:



ادامه داد: «خنده، دشمن استرس است و موجب تقویت اعتمادبه‌نفس می‌شود. خنده اکسیژن فراوانی به مغز می‌رساند و بر قریحه‌ی شوخ‌طبعی و بازیگوشی کودکانه می‌افزاید.»

پس از طرح مباحث تئوری، آقای «احدی» به اجرای عملی تکنیک‌های خنده پرداخت؛ خنده‌ی «صورت‌حساب» که در این همایش، خندیدن به فیش حقوق تغییر شکل یافته بود! خنده‌ی «بی‌پولی» و خنده‌ی «بولداری» از جمله خنده‌هایی بود که نظر کارکنان بانک ملی شهرستان اردبیل را بیش‌تر از همه به خود جلب کرد!

اجرای تکنیک‌های یوگای خنده، با استقبال گرم کارکنان بانک ملی شهرستان اردبیل روبه‌رو شد و همگی خواستار تداوم چنین برنامه‌هایی شدند.



مجید پزشکی

استاد رسمی یوگای خنده و عضو پژوهشکده‌ی جهانی خنده

دوره‌ی تخصصی آموزش مربی یوگای خنده

یوگای خنده، دانشی جدید و نوپاست که درحال حاضر، در بیش از ۶۰ کشور دنیا به آن پرداخته می‌شود. 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 بناداریم به‌گونه‌ای علمی و مطابق با چهارچوب‌های آموزشی باشگاه جهانی خنده، روش‌های مختلف خندیدن و پیاده‌کردن تکنیک‌های گوناگون خنده را به افراد علاقه‌مند و واجد صلاحیت، آموزش دهیم. شما پس از شرکت در این دوره می‌توانید در شهرتان «باشگاه خنده» راه بیندازید و با گردآوردن گروهی از افراد در محل کار، منزل، باشگاه ورزشی و جاهای دیگر، به اجرای روش‌های مختلف بدون دلیل خندیدن بپردازید.

در این دوره‌ی دوروزه که در تاریخ ۲۱ و ۲۲ آبان‌ماه برگزار خواهد شد، بیش از ۷۰ تکنیک یوگای خنده و روش‌های مختلف مدیتیشن خنده و به‌تنهایی خندیدن را فراخواهید گرفت و افزون‌بر دریافت مدرک رسمی مربی‌گری یوگای خنده با امضای دکتر «مادان کاتاریا»، بنیان‌گذار یوگای خنده، نام شما هم در وب‌سایت جهانی یوگای خنده ثبت خواهد شد.

شرکت‌کنندگان در این دوره نه‌تنها روش‌های مختلف بدون دلیل، خندیدن را یادخواهند گرفت، بلکه در طول این دوره، خودشان نیز از خنده روده‌بر خواهند شد!

مدرس: مجید پزشکی، استاد رسمی یوگای خنده و عضو پژوهشکده‌ی

جهانی خنده

تلفن تماس و ثبت‌نام: ۸۸۹۴۲۲۴۷-۹

۸۸۲۰۸۶۶۶-۹

آگاهی یا آگهی؟!

همه‌ی انسان‌ها در آرزوی این هستند که خوشبخت باشند چراکه می‌دانند بالاتر از آن، دیگر چیزی نیست. گروهی ثروت، شهرت، صحت و سلامتی، موفقیت، محبت، قدرت، دانش و اطلاعات، همسر و فرزند و... را عامل خوشبختی قلمداد می‌کنند. آیا به‌نظر شما این‌ها برای انسان، خوشبختی می‌آورد؟ باید با دیدی روشن و باز به این مفاهیم نگریم که این‌ها آگهی خوشبختی هستند. برای رسیدن به سرچشمه‌ی خوشبختی، باید آگاهی پیدا نمود؛ کسی که با آگاهی قدم در مسیر خوشبختی بگذارد، می‌داند که مسیری پرپیچ‌وخم با فراز و فرود فراوان، در پیش است که باید با سختی و مشقت، راهی این مسیر گران شد. خوشبختی و خوشوقتی، گران‌بهارترین پاداش و میراث آگاهی، همراه با صبوری برای بشریت است زیرا کسانی که در این مسیر، چشم به دستان دیگران دوخته‌اند، هرگز دستان توانای خود را نخواهند دید. بنابراین، سرچشمه‌ی خوشبختی، در وجود خود ما نهفته است و ما وظیفه داریم خودمان را خوشبخت‌سازیم. این موارد، فقط مقدمات خوشبختی‌ست که هرکس به‌اندازه‌ی آگاهی، نه آگهی، از آن سیراب می‌گردد؛ آگاهی، منجر به سیراب‌شدن و آگهی، منجر به سراب‌شدن خوشبختی هرکسی می‌شود و...

چگونه می‌توانیم خوشبخت باشیم؟

ما باید توانمندی‌ها و مقتضیات زمانی و مکانی را به‌خوبی بشناسیم، زندگی را نیز بشناسیم و تصویر صحیحی از خوب و بد آن در خاطرمان ترسیم کنیم. در برابر آلام و حوادث، مضطرب و پریشان نشویم و صبور باشیم. از آن‌جایی که خونسردی، از صفاتی‌ست که انسان را به‌سوی خوشبختی رهنمون می‌سازد، تسلط بر احساسات و ادغام آن با عقل، محصولی به ارمغان خواهد آورد به‌نام «منطق» که تعادل را به زندگی بازمی‌گرداند و چتر خوشبختی را بر سرمان می‌گستراند، بنابراین می‌توان گفت سرچشمه‌ی بدبختی بشری، دنیا‌هایی‌ست که در سینه دارد، نه دنیای اطراف و پیرامون او. خوشبختی، احساسی‌ست شیرین و فرح‌بخش که از روح ما برمی‌خیزد. باید روح‌مان را صیقل دهیم نه جسم‌مان را!

محمد رحیمی

کارشناس ارشد مدیریت آموزشی