

# بوگای خنده

## هزار و یک دلیل برای خنده‌های بی‌دلیل

هنگامی که دکتر «مادان کاتاریا» در سال ۱۹۹۵ موفق به ابداع بوگای خنده شد، نخستین انگیزه‌ای که برای برانگیختن خنده به نظرش رسید، تعریف لطیفه بود اما از آنجا که تعریف لطیفه بر قریحه‌ی شوخ‌طبعی افراد تکیه داشت، انگیزه‌ی خوبی برای خندانند مردم به‌شمار نمی‌رفت. هیچ‌کس شوخ‌طبع به دنیا نمی‌آید. کودکان توانایی تعریف لطیفه را ندارند و پیش از آن‌که لطیفه به پایان برسد، می‌خندند. آنان به دلیل شوخ‌طبع بودن نمی‌خندند، بلکه چون طبیعتی شاد و خوش دارند، می‌خندند. شوخ‌طبعی همگام با رشد و رسیدن به دوران نوجوانی - یعنی زمانی که خنده‌های بی‌قید و شرط به خنده‌های مشروط تبدیل می‌شود - پدیدار می‌گردد.

دکتر «کاتاریا» پی برد برای این‌که بتوان تک‌تک ۳۶۵ روز سال را خندید، باید به دنبال انگیزه‌ی مناسب‌تری گشت. او با آگاهی از این‌که راه‌های دیگری جز تعریف لطیفه و شوخی کردن هم وجود دارد، سرانجام موفق به کشف این انگیزه شد: ساختگی خندیدن. از آن‌جا که مغز قادر به تشخیص خنده‌ی واقعی و طبیعی از خنده‌ی ساختگی نیست، خنده‌های ساختگی همان آثار مثبت خنده‌های واقعی را برجای می‌گذارند.

در باشگاه‌های خنده، خندیدن با خنده‌های ساختگی شروع می‌شود و دیرری نمی‌پاید که به کمک برخی تکنیک‌ها و ترفندها، به خنده‌های از ته دل و واقعی تبدیل می‌گردد. بوگای خنده، تنها روشی است که به افراد امکان می‌دهد تا بدون درگیر ساختن تفکر منطقی و عقل و خرد، از ته دل بخندند. در واقع، اعضای باشگاه‌های خنده بدون این‌که به دنبال دلیلی برای خندیدن باشند - برخلاف آن‌چه همه در زندگی روزمره دنبال دلیلی محکم و قاطع برای خندیدن می‌گردند - با آگاهی از سودمندی‌های بی‌شمار خنده، خودسرانه دست به انجام تمرین‌های گوناگون خنده می‌زنند تا از این سودمندی‌ها بهره‌مند گردند. اگرچه خنده‌هایی که در باشگاه‌های خنده سر داده می‌شود، به «خنده‌های بی‌دلیل» معروف‌اند اما خوب که



- بگردیم، می‌توانیم هزاران دلیل برای «خندیدن بی‌دلیل» پیدا کنیم. در زیر به برخی از این دلایل و انگیزه‌ها اشاره می‌کنیم:
- خنده، بر هر درد بی‌درمان دواست.
  - خنده، بهترین و بی‌زبان‌ترین پزشک است.
  - خنده، دستگاه ایمنی بدن را تقویت می‌کند.
  - خنده، همهی عضلات و اندام‌های بدن را تحریک می‌کند.
  - یک ساعت خندیدن، موجب سوختن ۲۰۰ کالری می‌شود.
  - یک دقیقه خندیدن برابر است با ۴۰ بار تنفس عمیق.
  - خنده، نقش چشمگیری در مبارزه با انواع سرطان‌ها دارد.
  - خنده، اکسیر جوانی‌ست.
  - خنده، بهترین، ساده‌ترین، طبیعی‌ترین و ارزان‌ترین راه برای جذابیت و زیبایی چهره است.
  - خنده، در بهبود روابط انسانی بسیار مؤثر است.
  - خنده، فشار خون را تعدیل می‌کند.
  - خنده همیشه و در هر شرایطی در دسترس است.
  - خنده، دشمن استرس است.

- خنده، محبوبیت و جذابیت ایجاد می کند.
- خنده، چین و چروک چهره را از بین می برد.
- خنده، از بیماری های گوارشی پیشگیری می کند.
- خنده، بهترین درمان افسردگی است.

- خنده، هیچ هزینه ای ندارد.
- خنده، موهبتی الهی است.
- خنده، راهی به سوی موفقیت است.
- خنده، موجب تسکین انواع بیماری های دردناک می شود.
- خنده، بهترین و ساده ترین روش برای پیش گیری از بیماری های قلبی است.

- خنده، موجب ماساژ دادن اندام های داخلی می شود.
- خنده، ساده ترین ورزش است.
- خنده، ذهن را از افکار منفی پاکسازی می کند.
- خنده، آلودگی ها و ناپاکی ها را از قلب می زداید.
- خنده، دل ها را به هم نزدیک می کند.
- خنده، کلسترول و قند خون را کاهش می دهد.
- خنده، روشی مؤثر برای کاهش وزن و مبارزه با چاقی است.
- خنده، با تحریک غدد اشکی، چشم ها را شست و شو می دهد.
- خنده، هم چون گرفتن حمام اکسیژن است.
- خنده، قدرت یادگیری را افزایش می دهد.
- خنده، مشکلات زندگی را آسان تر می کند.



**مجید پزشکی**  
استاد (Teacher) رسمی یوگای خنده

## دوره ی تخصصی آموزش مربیگری یوگای خنده

یوگای خنده، دانشی نوپاست که اکنون در بیش از ۶۰ کشور دنیا به آن پرداخته می شود. تمرین های یوگای خنده، بسیار ساده و درعین حال نیرومند و دگرگون کننده است. افزایش اعتماد به نفس، خوش بینی، برون گرایی، امیدواری به آینده، شهامت، موفقیت، جذابیت و... از جمله دگرگونی هایی است که در پس عمل ساده ی خندیدن پدیدار می شود.

در این دوره بنا داریم به گونه ای علمی و بر پایه ی چارچوب های آموزشی باشگاه جهانی خنده، روش های مختلف خندیدن و پیاده کردن تکنیک های گوناگون خنده را به افراد علاقه مند و واجد صلاحیت آموزش دهیم. شما پس از شرکت در این دوره می توانید در شهرتان برای خود «باشگاه خنده» راه بیندازید و با گردآوردن گروهی از افراد در محل کار، منزل، باشگاه های ورزشی و... به اجرای روش های مختلف بدون دلیل خندیدن پردازید.

در این دوره ی دو روزه که در روزهای جمعه و شنبه ۴ و ۵ تیرماه -هم زمان با ولادت حضرت علی (ع)- برگزار خواهد شد، (دوره ی بعدی در مهرماه برگزار خواهد شد). بیش از ۷۰ تکنیک یوگای خنده و روش های مختلف مدیتیشن خنده و به تنهایی خندیدن را یاد خواهید گرفت و افزون بر دریافت مدرک رسمی مربیگری یوگای خنده با امضای دکتر «مادان کاتاریا»، بنیان گذار یوگای خنده، نام شما نیز در وبسایت جهانی یوگای خنده ثبت خواهد شد. شرکت کنندگان در این دوره، نه تنها روش های مختلف بدون دلیل خندیدن را یاد خواهند گرفت، بلکه به مدت دو روز، عمیق ترین و شدیدترین خنده های خود را سر خواهند داد!

اگر شما هم هم چون ما خندیدن را موهبتی الهی می دانید و می خواهید شاد زندگی کنید و به دیگران شادی ببخشید، دعوت تان می کنیم تا به ما بپیوندید! برای آگاهی بیشتر می توانید از وبسایت [www.iranlaughterclub.com](http://www.iranlaughterclub.com) بازدید فرمایید.

مدرس: **مجید پزشکی**، استاد رسمی یوگای خنده با بیش از ده سال سابقه