

یوگای خنده

خنده؛ یک تیر و چند نشان



پس از سال‌ها تجربه و پژوهش، به این نتیجه رسیده‌ام که خنده به‌راستی موهبتی الهی‌ست؛ موهبتی که خیلی از آدم‌ها از ارزش واقعی آن آگاه نیستند و از آن در زندگی‌شان بهره نمی‌جویند. در پس صدای قهقهه، دم و بازدم‌های طولانی و ممتد و جنب‌وجوش اندام‌های بدن، چندین رویداد خوش در جسم ما رخ می‌دهد که امروز، دیگر بر همگان روشن است؛ (پیشگیری از بیماری یا حتی درمان، اکسیژن‌رسانی در حجمی وسیع، از بین بردن هورمون‌های استرس، ماساژ صورت و اندام‌های داخلی بدن و...) آن‌چه خیلی از مردم نمی‌دانند، پیامدهای مثبت و دگرگون‌کننده‌ی خنده در دیگر ابعاد وجود ماست که به‌ویژه هنگام تمرین گروهی خنده پدیدار می‌شود. در این‌جا به برخی از پیامدها اشاره می‌کنیم:

• افزایش اعتمادبه‌نفس

کسانی که از اعتمادبه‌نفسی پایین برخوردارند، از اشتباه کردن و مورد تمسخر دیگران قرار گرفتن، می‌ترسند و این ترس موجب می‌شود نتوانند توانایی‌های‌شان را بروز دهند. امروزه روش‌های گوناگونی برای افزایش اعتمادبه‌نفس به‌کار گرفته می‌شود که همگی آن‌ها وقت‌گیرند و گاهی نتایج دلخواهی به‌بار نمی‌آورند. تمرین یوگای خنده می‌تواند طی ۱ یا ۲ جلسه اعتمادبه‌نفس را به افراد بازگرداند.

• غلبه بر کم‌رویی

تمرین یوگای خنده، فرصتی بی‌نظیر در اختیار افراد قرار می‌دهد تا به دور از هرگونه دغدغه‌ای، احساسات‌شان را بروز دهند و بر این مانع محدودیت‌آفرین چیره شوند. کسانی را می‌شناسم که در نخستین روزهای شرکت در جلسات تمرین خنده، بسیار کم‌رو و خجالتی بودند اما پس از چند جلسه، بر کم‌رویی‌شان چیره و به افرادی معاشرتی و خودجوش تبدیل شدند.

• موفقیت‌های بیش‌تر در زندگی

کسانی در زندگی موفق‌ترند که از اعتمادبه‌نفسی بالا برخوردارند، نوآور و خلاق‌اند، به آینده امیدوارند، شوخ‌طبع‌اند و سطح انرژی‌شان بالاست؛ این‌ها همگی مهارت‌هایی هستند که با شرکت در جلسات تمرین گروهی خنده می‌توان پرورش‌شان داد.

• نوآوری و خلاقیت

خنده، از راه فعال‌سازی نیمکره‌ی راست مغز که مرکز تخیل و تصویرسازی ذهنی‌ست، منجر به افزایش نوآوری و خلاقیت می‌شود. هم‌چنین خنده با برطرف کردن نگرانی‌ها و دیگر هیجانات منفی که جلوی آرامش روانی ما را می‌گیرند، راه را برای افکار بکر و خلاق باز می‌کند؛ بنابراین اگر می‌خواهید در کار و زندگی خود، فردی پیشرو و نوآور باشید، بی‌درنگ به یک باشگاه خنده بپیوندید و هر چه بیش‌تر بخندید!

• خوش‌بینی و امیدواری به آینده

مسائل و معضلات اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و... که در قرن ۲۱ دام‌گیر بشر شده، جوی از بدبینی و نگرانی از آینده را به‌بار آورده و زندگی را به کام خیلی‌ها تلخ کرده است. برای این مشکل اساسی، راه‌حلی ساده وجود دارد؛ عضویت در باشگاه خنده و تمرین یوگای خنده! اعضای باشگاه‌های خنده، خوش‌بین‌ترین انسان‌های روی زمین هستند. روحیه‌ی آنان همواره مثبت است، همیشه به آینده امیدوارند و انتظار بهترین‌ها را می‌کشند.

• تقویت شوخ‌طبعی

درحقیقت، تمرین «خندیدن بدون دلیل» موجب می‌شود به رویدادهای زندگی با دیدی شوخ‌طبعانه بنگریم و در پس هر رویدادی -حتی آن‌هایی که خیلی مهم و جدی به نظر می‌رسند- به دنبال عاملی خنده‌دار بگردیم. شوخ‌طبعی، قوه‌ای بسیار مهم و ارزشمند است که با تقویت آن، می‌توان زندگی را بسی بهتر و شادمانه‌تر سپری کرد و در قالب‌هایی خشک و شکننده قرارنگرفت.

• افزایش سطح انرژی

بی‌حالی و تنبلی، یکی از بدترین دشمنان انسان است که متأسفانه این روزها گریبان خیلی‌ها را گرفته است. یکی از دلایل این بی‌حالی، پایین بودن سطح انرژی افراد است که در نتیجه‌ی کم‌تحرکی و ورزش نکردن ایجاد شده. تمرین گروهی خنده، انرژی فراوانی را در افراد آزاد می‌کند و به آنان انگیزه‌ی مضاعف می‌بخشد؛ البته به شرط آن که افراد به دلیل تنبلی و بی‌حالی، از شرکت در جلسات خنده پرهیز نکنند!

دوره‌ی تخصصی آموزش مربی‌گری «یوگای خنده»

یوگای خنده، دانشی نوپاست که اکنون در بیش از ۷۰ کشور دنیا به آن پرداخته می‌شود. تمرین‌های یوگای خنده در عین سادگی، بسیار نیرومند و دگرگون‌کننده است. افزایش اعتمادبه‌نفس، خوش‌بینی، خوش‌قلبی، برون‌گرایی، امیدواری به آینده، شهامت، موفقیت، جذابیت، نوآوری و... از جمله دگرگونی‌هایی‌ست که در پس عمل ساده‌ی خندیدن پدیدار می‌شود. در این دوره به‌گونه‌ای سراسر علمی و عملی و بر پایه‌ی چارچوب‌های آموزشی باشگاه جهانی خنده، روش‌های مختلف خندیدن و پیاده‌کردن تکنیک‌های گوناگون خنده به افراد علاقه‌مند و واجد صلاحیت، آموزش داده خواهد شد. شما پس از شرکت در این دوره می‌توانید در شهرتان برای خود «باشگاه خنده» راه بیندازید و با گردآوردن گروهی از افراد در محل کار، منزل، باشگاه ورزشی و... به اجرای روش‌های مختلف بدون دلیل خندیدن بپردازید. در این دوره‌ی ۲روزه که در روزهای پنج‌شنبه و جمعه ۲۹ و ۳۰ مهرماه برگزار خواهد شد، بیش از ۸۰ تکنیک «یوگای خنده» و روش‌های مختلف مدیتیشن خنده و به‌تنهایی خندیدن را یاد خواهید گرفت. افزون‌بر دریافت مدرک رسمی مربی‌گری «یوگای خنده» با امضای دکتر «مادان کاتاریا»، بنیان‌گذار یوگای خنده، نام شما در وبسایت جهانی «یوگای خنده» نیز ثبت خواهد شد. شرکت‌کنندگان در این دوره، نه‌تنها روش‌های مختلف بدون دلیل خندیدن را فراخواهند گرفت، بلکه به مدت ۲روز، عمیق‌ترین و شدیدترین خنده‌های خود را سر خواهند داد!

اگر شما هم هم‌چون ما خندیدن را موهبتی الهی می‌دانید و می‌خواهید شاد و خندان زندگی کنید و به دیگران شادی ببخشید، دعوت‌تان می‌کنیم تا به ما بپیوندید! این تازه آغاز همراهی ما در راه شگفت‌انگیز و پرستارود خنده است.

برای آگاهی بیشتر می‌توانید از وبسایت www.iranlaughterclub.com بازدید فرمایید.

مدرس: مجید پزشکی، استاد رسمی «یوگای خنده» با بیش از ۱۰سال سابقه

تلفن تماس و ثبت‌نام: ۸۸۹۴۲۲۴۷-۹



مجید پزشکی

استاد (Teacher) رسمی یوگای خنده