

یوگای خنده

دو گزارش تازه از یوگای خنده

یوگای خنده در پژوهشکده‌ی سرطان

گزارشی از «استفن فایندلی»

من به‌عنوان کشیش و کارمند رسمی دانشگاه «تگزاس»، در مرکز سرطان‌شناسی «اندرسون» واقع در شهر «هوستون» که مهم‌ترین پژوهشکده‌ی سرطان در دنیا به‌شمار می‌رود، سرگرم کارم. در سال ۲۰۰۶، برنامه‌ای را تحت عنوان «خنده‌های شفابخش» در نمازخانه‌ی بیمارستان اجرا کردم که با استقبال چشمگیری از سوی بیماران و نیز گروه پزشکی و پرستاران روبه‌رو شد. آن‌گاه در سال ۲۰۰۷ با همراهی یکی از همکارانم به نام «کریستینا» در یک کارگاه آموزشی «یوگای خنده» که در شهر «دالاس» برگزار می‌شد، شرکت کردم. در آن کارگاه، خودم را سرگرم خندیدن و بازیگوشی در کنار گروهی از کسانی یافتیم که همین چند دقیقه پیش با ایشان آشنا شده بودم. انجام تمرینات خنده، بازی‌های گوناگون، تمرینات تنفسی و حرکات کششی، احساس نشاط و شادابی شگفت‌انگیزی در من پدید آورد و حالم را دگرگون کرد. وقتی کارگاه به‌پایان رسید، پی‌بردم با روشی آشنا شده‌ام که می‌توانست برای بیماران شادی، تندرستی و نشاط به‌ارمغان آورد.

من به اقتضای کارم در مرکز سرطان‌شناسی با بیمارانی سروکار داشتم که احساس غم، ناامیدی و اضطراب، بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی‌شان بود و همواره سایه‌ی مرگ را روی سرشان احساس می‌کردند. «کریستینا» و من به این نتیجه رسیدیم که «پژوهشکده‌ی سرطان»، بهترین جایی‌ست که می‌توان «یوگای خنده» را وارد آن کرد؛ پس هنگام بازگشت به شهر «هوستون»، تصمیم گرفتیم «یوگای خنده» را به‌عنوان روش کمک‌درمانی در پژوهشکده‌ی سرطان «اندرسون» به اجرا بگذاریم. ما کارمان را نخست با عرضه‌ی «یوگای خنده» به پرستاران، پزشکان و کارمندان شروع کردیم و آن‌گاه به بیماران و مددجویان پرداختیم. به این ترتیب «یوگای خنده» به روشی برای کمک به درمان بیماران و مددجویان سرطانی تبدیل شد و من آن را به‌صورت روزمره برای ایشان اجرا کردم.

اجرای منظم «یوگای خنده»، سودمندی‌های بسیاری برای خودم نیز به همراه داشت. آثار طبیعی خنده موجب شد که من دوباره جوان شوم، هرگونه تنش و استرس را از خودم دور سازم و به‌گونه‌ای نشاط‌آفرین با دیگران ارتباط برقرار کنم. پس از هر جلسه‌ی خنده، شادمانی، نشاط و سرزندگی افزون‌تری وجودم را فرامی‌گرفت و نسبت به خودم و دیگران احساس مسؤلیت و مراقبت بیش‌تری می‌کردم. «یوگای خنده» آن تعادلی را که من به دلیل کار در محیط سخت و تنش‌آمیز به آن نیاز داشتم، در من ایجاد کرد.

مهم‌تر از همه، تأثیر شگفت‌انگیزی بود که این روش در بیماران و نیز کارکنان و گروه پزشکی گذاشت. یک‌بار در پایان جلسه‌ی خنده، یکی از پرستاران نزد من آمد و گفت: «مانند مواقعی که ورزش می‌کنم، بسیار پرانرژی هستم. اکنون می‌توانم به بخش بازگردم و با انرژی بیش‌تری به کارم ادامه دهم.» روزی دیگر وقتی با یکی از کارکنان بیمارستان که در جلسات خنده شرکت کرده بود روبه‌رو شدم، به من گفت که هنگام مدیتیشن خنده، رسالت و مأموریت خود را در زندگی به‌یاد آورده بود و از من به‌سبب آوردن «یوگای خنده» به بخش آنان، سپاس‌گزاری کرد. من با شنیدن این گفته بسیار شگفت‌زده شدم، زیرا تا آن زمان نمی‌دانستم خنده چنان تأثیر عمیقی می‌تواند بر جای بگذارد.

کارمند دیگری که شوهرش را یک سال پیش ازدست داده بود و از آن زمان به بعد دیگر نخندیده بود، پس از پایان جلسه‌ی «یوگای خنده» نزد من آمد و گفت: «گمان می‌کردم که دیگر هیچ چیز نخواهد توانست خنده را به لب‌های من بازگرداند.»

چندی پیش، پس از اجرای «یوگای خنده» برای بیماران سرطانی، نزد تک‌تک آنان رفتم تا نظرشان را درباره‌ی این روش جویا شوم. یکی از بیماران گفت: «فقط می‌توانم بگویم پیش از شروع جلسه، وزنه‌ی سنگینی را روی شانه‌هایم احساس می‌کردم اما اکنون هیچ اثری از آن نیست و من بسیار سبک‌بارم.» بیمار دیگری گفت: «احساس می‌کنم سبک‌تر، پرانرژی‌تر و شادمان‌تر شده‌ام.» بیمار سوم گفت: «مثل این است که اکنون تمام سلول‌های بدن من درحال خندیدن هستند.» یکی دیگر از بیماران گفت: «احساس می‌کنم زندگی‌ام به کلی دگرگون شده است.»

سال هفتم، شماره ۸۱/۸۱، آبان ۱۳۸۹

خنده؛ سدی در برابر بیماری ام‌اس

گزارشی از «مندی ناوار»

من در جوانی، شناگر و دوندۀ ای شایسته بودم و به علم تغذیه علاقه‌ی فراوانی داشتم اما فراز و نشیب‌ها، زندگی مرا در برابر تغییرات پیش‌بینی‌ناپذیری قرارداد. در میانه‌های دهه‌ی سی‌ام عمرم، شوهرم مرا با دو فرزند خردسال تنها گذاشت و من شدم تنها مراقب و تأمین‌کننده‌ی معاش خانواده که فرصتی برای ورزش کردن و پرداختن به خود نداشت. این پایان بدبختی من نبود، زیرا چند سال بعد، زمانی که ۳۷ سال بیش‌تر نداشتم، به بیماری «تصلب چندانگانه» یا همان «ام‌اس» مبتلا شدم؛ بیماری پیش‌رونده‌ای که تاکنون درمانی برای آن پیدا نشده است.

پزشکان به مبتلایان این بیماری حادشونده، سفارش می‌کنند تا جای ممکن، استرس‌های زندگی‌شان را کم کنند و به فعالیت‌های ورزشی بپردازند تا تندرستی‌شان را حفظ کنند. من با گوش‌سپردن به توصیه‌ی پزشکان، ورزش‌شنا را از سر گرفتم. هم‌چنین در کلاس «یوگا» نام‌نویسی کردم و به مطالعه‌ی «علم تغذیه» نیز ادامه دادم. آن‌گاه طی پژوهش‌هایی که درباره‌ی روش‌های طب جایگزین که می‌توانستند به حال من مفید باشند انجام دادم، توجه‌ام به سودمندی‌های طبیعی خنده جلب شد و با «یوگای خنده» که به دست «دکتر کاتاریا» ابداع شده بود، آشنا شدم.

در پاییز سال ۲۰۰۸ در پایان یک کلاس آموزشی ویژه‌ی مبتلایان به بیماری «ام‌اس»، استاد از ما دعوت کرد تا در کلاس دیگری تحت عنوان «یوگای خنده» شرکت کنیم. من با خوشحالی فراوان و در اوج هیجان، به سوی آن کلاس شتافتم تا نخستین نفری باشم که در آن شرکت می‌کند. در کمال شگفتی متوجه شدم استاد کلاس، مهندس جوانی است که خود به بیماری «ام‌اس» مبتلاست. پس از این که کلاس به‌پایان رسید، چنان احساس سرخوشی و سبکباری می‌کردم که تصمیم گرفتم آموزش این روش شگفت‌انگیز به دیگران را رسالت زندگی خود قراردهم.

۳ ماه بعد، با شرکت در دوره‌ی آموزش مربی‌گری «یوگای خنده»، نخستین گام را در این راه برداشتم. اکنون به جایی رسیده‌ام که برای اقشار گوناگون مردم، جلسات «یوگای خنده» برگزار می‌کنم. هم‌چنین با برگزاری مرتب جلسات خنده در انجمن «ام‌اس» شهر «دالاس»، دین خود را به ایشان ادا می‌کنم. من مصمم هستم به‌وسیله‌ی «یوگای خنده» به بیماران مبتلا به «ام‌اس» کمک کنم تا به زندگی‌شان چاشنی خنده و شادمانی بیفزایند تا با تندرستی و شادمانی بیش‌تری عمرشان را سپری کنند.



مجید پزشکی

استاد (Teacher) رسمی یوگای خنده



دوره‌ی تخصصی آموزش مربی‌گری یوگای خنده

چنان‌چه می‌خواهید به‌عنوان مربی «یوگای خنده» سرگرم کار شوید و موهبت خنده را به خودتان و دیگران ارزانی دارید، با تلفن‌های زیر تماس بگیرید:

۸۸۹۴۲۲۴۷-۹

www.iranlaughterclub.com