

# یوگای خنده

بنیان‌گذار یوگای خنده

دوگزارش از «مادان کاتاریا»

## نقش خنده در افزایش خلاقیت

در سوم فوریه سال ۲۰۱۱، از من دعوت شد تا برای گروهی از کارکنان شرکت‌های تبلیغاتی و رسانه‌ای از کشورهای «آمریکا»، «سنگاپور» و چند کشور اروپایی که برای شرکت در دوره‌ای آموزشی در یکی از هتل‌های شهر «بمبئی» گرد آمده بودند، جلسه‌ی «یوگای خنده» برگزار کنم. به من گفته شد این گروه به دلیل این که در طول دوره، تحت استرس و فشارهای روانی شدیدی قرار دارند، نیازمند آرامش و تمدد اعصاب هستند. من با قبول این دعوت، به هتل موردنظر رفتم و به جای آن که با استفاده از دستگاه‌های سمعی و بصری، جلسه‌ای رسمی در سالن همایش برگزار کنم، از شرکت‌کنندگان - که شمارشان به ۵۰ نفر می‌رسید - خواستم در فضای سبز هتل گرد هم آیند. آن‌گاه پس از ادای توضیحاتی مختصر درباره‌ی «یوگای خنده»، به مدت ۳۰ دقیقه تکنیک‌های گوناگون «یوگای خنده» را با یکدیگر اجرا کردیم. در پایان تمرین، همه چنان غرق در عرق شده بودند که گویی ورزشی سنگین انجام داده‌اند! و جالب بود که دیگر هیچ اثری از استرس در ایشان دیده نمی‌شد.

پس از آن، درباره‌ی «نقش خنده در افزایش خلاقیت» سخنرانی کردم. از آن‌جا که کارکنان بخش تبلیغات و رسانه برای حفظ موقعیت خود نیازمند ایده‌هایی خلاق هستند، «یوگای خنده» می‌تواند به گونه‌ای بسیار ساده به افزایش خلاقیت ایشان منجر شود، زیرا همان‌گونه که می‌دانیم، این روش بر پایه‌ی بازیگوشی‌های کودکانه استوار است.

به کمک «یوگای خنده» همه می‌توانند در کسب‌وکار خود یا در هر زمینه‌ی دیگر، ایده‌های نویی طرح کنند. بر پایه‌ی یافته‌های «تونی بوزان»، کودکان ۹۲ درصد قوه‌ی خلاقیت خود را به کار می‌گیرند، در حالی که این میزان در بزرگسالان، تنها ۲۲ درصد است. بی‌گمان، «یوگای خنده» ابزاری بسیار ساده برای افزایش قوه‌ی خلاقیت به‌شمار می‌رود، زیرا بازی و بازیگوشی، نقشی بنیادین در آن دارد.

## برگزاری نمایشگاه آثار هنری برگرفته از یوگای خنده

دست‌اندرکاران نمایشگاه بین‌المللی هنر در «دهلی نو» پایتخت هند، دست به ابتکار جالبی زده‌اند و قصد دارند یکی از نوآورانه‌ترین نمایشگاه‌های آثار هنری را با الهام از دگرگونی‌هایی که در زندگی اعضای باشگاه‌های خنده رخ داده است، برگزار کنند. آنان یکی از تالارهای این نمایشگاه را به ۲۰ تابلو از آثار هنری که با استفاده از وسایل مرتبط با خنده تهیه شده، اختصاص داده‌اند.

برای برگزاری این نمایشگاه، از اعضای باشگاه‌های خنده خواسته شده دگرگونی‌هایی را که «یوگای خنده» در زندگی‌شان ایجاد کرده، بازگو کنند. پیش از آشنایی با «یوگای خنده»، زندگی‌شان چگونه می‌گذشت و اکنون چگونه می‌گذرد؟





یکی از اعضای باشگاه خنده‌ی شهر «حیدرآباد» در پاسخ به این پرسش، گفت که پیش از پیوستن به باشگاه خنده، به فشارخون، دیابت، آسم و درد مفاصل مبتلا بود و انواع گوناگون داروها را مصرف می‌کرد اما با پیوستن به باشگاه خنده، مصرف دارو را کنار گذاشت و سلامتی‌اش را بازیافت. زندگی او چنان دگرگون شده بود که حتی تاریخ تولد دیگری برای خود وضع کرده بود! او می‌گفت چون یوگای خنده زندگی تازه‌ای به او بخشیده، هر سال جشن تولدش را در تاریخی که به باشگاه خنده پیوسته بود، جشن می‌گیرد! او برای ابراز احساسات و هیجانات خود، شناسنامه‌ای که خودش با رایانه درست کرده بود را همراه با بسته‌های قرص، آمپول، نسخه‌های تجویزی و چیزهایی از این قبیل برای عرضه در نمایشگاه فرستاده بود. قرار است هنرمندان نمایشگاه، این اشیاء را همراه با پیام این آقا روی تابلویی نصب کنند و در معرض تماشا بگذارند.

خانم دیگری گفت چنان دردی را در وجودش احساس می‌کرد که صبح‌ها احساس می‌کرد گویی شب گذشته روی تشکی پر از میخ خوابیده بود! وقتی از او پرسیده شد چه چیزی را در نمایشگاه عرضه خواهد کرد؟ نیم کیلو میخ را با پست برای مان فرستاد. این میخ‌ها نیز قرار است همراه با شعار «خنده بر هر دردی دواست!» روی تابلویی چیده شوند.

آقای دیگری گفت که «زندگی، آمیزه‌ای از اشک و لبخند است.» وقتی از او پرسیدیم چه اشیائی می‌تواند احساس او را نمایش دهد؟ برای مان یک بادکنک سفید و یک بادکنک سیاه فرستاد که قرار است همراه با پیام او روی تابلویی چیده شوند.

یکی دیگر از خانم‌های عضو باشگاه خنده که در جنوب «هند» زندگی می‌کند، گفت که خنده به او کمک کرده با «کودک درون‌اش» ارتباط برقرار کند و آن را ابراز نماید. او پیش از پیوستن به باشگاه خنده، فردی بسیار خجالتی بود که جرأت صحبت کردن در میان جمع را نداشت اما با شرکت در باشگاه خنده، زندگی‌اش به کلی دگرگون شد و توانست بر کم‌رویی‌اش چیره شود. او چند اسباب‌بازی و از جمله یک میکروفن بچگانه را برای عرضه در نمایشگاه فرستاد.

اگر زندگی شما هم با شرکت در باشگاه خنده دگرگون شده است، می‌توانید با فرستادن اشیائی که احساسات‌تان را به دیگران منتقل کند، در این نمایشگاه شرکت کنید!

[www.iranlaughterclub.com](http://www.iranlaughterclub.com)



مجید پزشکی

استاد (Teacher) رسمی یوگای خنده