

یوگای خنده

از یوگای خنده چه خبر؟

یوگای خنده در میان کارکنان پلیس

اداره‌ی پلیس شهر سورات - شهر کوچکی در ایالت گجرات در غرب هند - روش تازه‌ای برای رویارویی با جرم و جنایت یافته است: یوگای خنده! بر پایه‌ی مشاهدات پلیس، بیش‌تر دزدی‌ها در این شهر بین ساعت ۴ تا ۶ بامداد یعنی زمانی که کارکنان پلیس در اوج خستگی ناشی از کار روزانه به سر می‌برند، رخ می‌دهد. چندی پیش، اداره‌ی پلیس این شهر تصمیم گرفت هر روز رأس ساعت ۸ صبح، پس از بازگشت مأموران پلیس از گشت بامدادی که از ساعت ۵ صبح آغاز می‌شود، برای آنان جلسات یوگای خنده برگزار کند. به دنبال آن نیز مقرر شد مأموران تا ساعت ۱۰ صبح به بازی کریکت بپردازند. این فعالیت‌های فیزیکی موجب شده کارایی و توانمندی مأموران پلیس این شهر به میزان چشمگیری افزایش پیدا کند.

رئیس پلیس این شهر که خود نیز هر روز به تمرین یوگای خنده می‌پردازد، ضمن تعریف و تمجید از کارکنان می‌گوید: «مأموران پلیس این شهر جزو بهترین‌ها هستند. آنان بسیار پرانرژی بوده و برای رویارویی با



هر جرم و جنایتی آماده‌اند!»

رهایی از استرس به کمک خنده

گزارشی از خانم کیم گودمن، اهل استرالیا

من نخستین‌بار در سال ۲۰۰۷ با یوگای خنده آشنا شدم. در آن زمان عضو انجمن «سلامتی زنان» بودم. یک روز تصمیم گرفتیم ساعتی را به خندیدن اختصاص دهیم و فردی را دعوت کردیم تا برای ما کارگاه خنده برگزار نماید. آن شخص پس از سخنرانی درباره‌ی آثار چشمگیر خنده، برای ما جلسه‌ی خنده‌درمانی برگزار کرد. جلسه‌ی بسیار شگفت‌انگیزی بود و من خندیدن بدون دلیل را کاری بسیار عجیب یافتیم. در پایان جلسه، حال بسیار خوبی داشتم و از این که هم‌چون کودکان، خندیده و بازی کرده بودم، احساس رهایی و سبکباری می‌کردم. چنان شاد شده بودم که

تصمیم گرفتم فوت و فن این روش را یاد بگیرم و در شهرمان، باشگاه خنده راه بیندازم اما چنین اتفاقی نیفتاد زیرا سرم بسیار شلوغ بود و فرصتی برای انجام آن نداشتم. ۲ سال هم‌چون برق گذشت اما من یوگای خنده را از یاد نبرده بودم و همیشه به آن فکر می‌کردم. روز هفتم ژانویه‌ی ۲۰۰۹، منطقه‌ی جنگلی که ما در آن‌جا زندگی می‌کردیم، دچار آتش‌سوزی شد. خوشبختانه در نتیجه‌ی تغییر مسیر باد، آتش به خانه‌ی ما آسیبی نرساند اما متأسفانه همسایه‌ها از گزند آتش‌سوزی در امان نماندند. خانه‌ها و مغازه‌های بسیاری در آتش سوخت و ظرف چند ساعت، بخش بزرگی از شهر، تبدیل به خاکستر شد. دست‌اندرکاران شهر، سریع دست به کار شدند و با تهیه‌ی آب و غذا و سرپناه، به نجات اهالی شتافتند اما مشکل اصلی، استرسی بود که به جان خسارت‌دیدگان آتش‌سوزی و دیگر اهالی افتاده بود.

گویا زمان آن رسیده بود تا من دست به کار شوم و خنده را به لبان اهالی شهر بازگردانم. پس بی‌درنگ در نخستین دوره‌ی آموزش مربی یوگای خنده شرکت کردم که از قضا قرار بود در ۲ روز پایانی همان هفته برگزار شود. یک هفته پس از آن، مقدمات کار فراهم شد. در نخستین هفته، ۲۵ نفر در جلسه‌ی یوگای خنده شرکت کردند و من تا به خود بیایم، زنان و مردانی را در برابر خود دیدم که از شدت خنده به خود پیچیده بودند. چندی بعد، کار به جایی رسید که گروه ما هر جا می‌رفت، خنده هم‌چون سایه به دنبال ما می‌آمد. برای نمونه، یک روز که برای صرف قهوه به رستورانی رفته بودیم، صاحب آن‌جا وقتی متوجه شد که ما عضو باشگاه خنده هستیم، به گروه ما پیوست.

از روزی که ما شروع به خندیدن کرده‌ایم، روزه‌روز به آرامش و سبکباری اهالی افزوده شده است، آسان‌گیرتر شده‌اند و یاد گرفته‌اند به چیزهایی که پیش‌تر موجب درد و رنج‌شان می‌شد، بخندند. مشکل بازسازی چیزهایی که در نتیجه‌ی آتش‌سوزی از دست داده‌اند، دیگر ناراحت‌شان نمی‌کند. بسیار پرانرژی شده‌اند و آماده‌اند با روحیه‌ای قوی با مسائل روزمره‌ی زندگی روبه‌رو شوند. یوگای خنده تاکنون دستاوردهای فراوانی برای من داشته است و خدا می‌داند چه ارمان‌های دیگری سر راه من قرار خواهد داد!

خنده، سلاحی برای رویارویی با مسائل زندگی

گزارشی از ناتان منسیج، اهل کشور مکزیک

آشنایی من با یوگا به سال ۱۹۹۰ بازمی‌گردد اما در سال ۲۰۰۶ بود که یوگای خنده مرا یافت. آری! یوگای خنده بود که مرا یافت نه من یوگای خنده را، زیرا به‌گونه‌ای نامنتظر، سر راه من قرار گرفت! آن سال، من در دوره‌ی آموزش مربیگری درمان با یوگا در آمریکا شرکت کرده بودم. روزی یکی از هم‌کلاسی‌ها از استاد اجازه خواست تا در زنگ تفریح، تمرین‌هایی از یوگای خنده را اجرا کند. آن روز را به‌خوبی یاد دارم. در پایان جلسه، من از شدت خنده، روی زمین افتاده بودم و دست و پا می‌زدم. احساس می‌کردم گویی درهای آسمان به رویم باز شده و در حال پرواز هستم. چندی بعد خبردار شدم که قرار است دکتر «مادان کاتاریا» بنیان‌گذار یوگای خنده، در شهر لس‌آنجلس آمریکا دوره‌ی تربیت مربی یوگای خنده

را برگزار کند. پس فرصت را غنیمت شمرده و در دوره شرکت کردم. همین که به کشورم «مکزیک» بازگشتم، بی‌درنگ فعالیت‌هایم را آغاز کردم. حسی درونی به من می‌گفت که گسترش یوگای خنده، رسالتی است که در زندگی بر دوش دارم.

در ماه سپتامبر ۲۰۰۷، وقتی خبردار شدم که قرار است گردهمایی بزرگ مربیان یوگای خنده‌ی سراسر آمریکا در «فلوریدا» برگزار شود، بی‌درنگ دو تا بلیت خریدم و این بار دخترم «لیا» را نیز همراه خودم بردم. ما بعد از ظهر سه‌شنبه ۲۷ سپتامبر به «فلوریدا» رسیدیم و از همان فرودگاه به محلی شتافتیم که قرار بود دکتر «کاتاریا» پیش از همایش، در آنجا دوره‌ی آموزشی برگزار کند. پس از این که چندساعتی را با آنان گذرانیدیم و فرصت یافتیم در کنار ساحل به تمرین خنده بپردازیم، همراه با دخترم به سوی محل اقامت‌مان راه افتادیم اما از آنجا که هر دو گرسنه بودیم، بین راه در رستورانی توقف کردیم تا دلی از عزا دریاوریم. هنگام صرف غذا، مردی ناگهان به یکی از صندلی‌های میز ما خورد اما با لحنی مؤدبانه از ما پوزش خواست و صندلی را به جای خود بازگرداند. لحظاتی بعد، او را دیدیم که کیف دستی مرا زیر بغلش گرفته بود و داشت به‌سرعت از رستوران بیرون می‌دوید. گذرنامه، پول، کارت اعتباری، مدارک شناسایی، کلیدها، دوربین و همهی دار و ندار ما داخل آن کیف بود. صاحب رستوران به‌نوعی عذر ما را خواست تا هیچ مسؤلیتی را متوجه خود نکند. من و دخترم، بی‌پول و سرگردان با پای پیاده به اداره‌ی پلیس رفتیم و قرار شد فردا برای طی روند اداری، دوباره به آنجا بازگردیم. چندساعتی طول کشید تا به آپارتمانی که اجاره کرده بودم، بازگردیم و من همین که دستم به تلفن رسید، دست



به کار شدم تا جلوی سوءاستفاده از کارت اعتباری‌ام را بگیرم، غافل از این که آن دزد باسرف، لحظاتی پس از سرقت، از فروشگاه‌های نزدیک آن رستوران، چندهزار دلار از کارت بیرون کشیده بود! روز بعد برای طی مراحل قانونی به اداره‌ی پلیس و کنسول کشورمان رفتم و پس از گذراندن ساعاتی سخت و طاقت‌فرسا، به دکتر «کاتاریا» تلفن کردم تا عدم حضورم در همایش را به اطلاعش برسانم. او با درک حالم به من نصیحت کرد تا روحیه‌ام را همچنان قوی نگه‌دارم اما من در دل گفتم: «آخر در این وضعیت دشوار، چگونه می‌توانم روحیه‌ام را قوی نگه‌دارم؟!»

آن شب، اگرچه بسیار خسته و نزار بودم اما تصمیم گرفتم پیش از خواب، چند دقیقه‌ای را مراقبه کنم. لحظاتی از مراقبه نگذشته بود که نوری در درونم، درخشیدن گرفت. آن نور از سال‌ها پیش با من بود و همان

چیزی بود که دکتر «کاتاریا» از آن سخن می‌گفت. در آن لحظه‌ی نورانی همه چیز برایم روشن شد؛ هیچ چیز نمی‌توانست روحیه‌ی مرا خراب کند و خنده را از لبان من بدزد!

صبح روز بعد همراه دخترم عازم محل همایش شدم. پس از صرف ناهار، دکتر «کاتاریا» از من خواست روی صحنه بیایم و ماجرابی را که از سر گذرانده بودم، برای حضار تعریف کنم. وقتی به صحنه رفتم، با تشویق بی‌امان حضار و خنده‌های آنان، چنان آرامش قلبی و نشاط درونی در من پدیدار شد که نظیرش را تاکنون تجربه نکرده بودم. صبح روز بعد، پس از طی مراحل قانونی، با روحیه‌ای قوی و سرشار از امید به «مکزیک» بازگشتم.

آری! به‌راستی به کمک خنده می‌توان از پس هر موقعیت دشواری برآمد!

در شماره‌ی آینده گزارش‌هایی را درباره‌ی باشگاه‌های خنده‌ی ایران خواهید خواند.



مجید پزشکی

استاد رسمی یوگای خنده و عضو پژوهشکده‌ی جهانی خنده

دوره‌ی تخصصی آموزش مربی یوگای خنده

یوگای خنده، دانشی نوپاست که اکنون در بیش از ۶۰ کشور دنیا به آن پرداخته می‌شود. تمرین‌های یوگای خنده بسیار ساده و در عین حال، نیرومند و دگرگون‌کننده است. افزایش اعتمادبه‌نفس، خوش‌بینی، برون‌گرایی، امیدواری به آینده، شهامت، موفقیت، جذایت و... از جمله دگرگونی‌هایی است که در پس عمل ساده‌ی «خندیدن» پدیدار می‌شود.

در این دوره بنا داریم به گونه‌ای علمی و مطابق با چارچوب‌های آموزشی باشگاه جهانی خنده، روش‌های مختلف خندیدن و پیاده کردن تکنیک‌های گوناگون خنده را به افراد علاقه‌مند و واجد صلاحیت، آموزش دهیم. 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 جاهای دیگر، به اجرای روش‌های مختلف بدون دلیل خندیدن بپردازید.

در این دوره‌ی ۲روزه که در روزهای پنجشنبه و جمعه ۱۳ و ۱۴ اسفند -هم‌زمان با میلاد پیامبر اکرم (ص)- برگزار خواهد شد، بیش از ۷۰ تکنیک یوگای خنده و روش‌های مختلف مدیتیشن خنده و به‌تنهایی خندیدن را یاد خواهید گرفت و افزون بر دریافت مدرک رسمی مربی‌گری یوگای خنده با امضای دکتر مادران کاتاریا، بنیان‌گذار یوگای خنده، نام شما نیز در وب‌سایت جهانی یوگای خنده ثبت خواهد شد.

شرکت‌کنندگان در این دوره، نه تنها روش‌های مختلف بدون خندیدن را یاد خواهند 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 زندگی کنید و به دیگران شادی ببخشید، شما را دعوت می‌کنیم تا به ما بپیوندید!

برای آگاهی بیشتر می‌توانید از وب سایت www.iranlaughterclub.com بازدید نمایید.

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

تلفن تماس و ثبت نام: ۸۸۹۴۲۲۴۷-۹