

ورزش خرد



مجید فرسکی

بنیان‌گذار یوگای خنده در ایران

۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۴۲۴-۴

۲۵۸۲۸۳۲

قدرت خنده: روح خنده را در خود جاری کنید / نویسنده مجید پزشکی.
[ویراست ۲]

تهران: نسل نواندیش، ۱۳۹۰

۲۰۰ ص: مصور.

کتابنامه: ص. ۱۹۸

خنده در مانی

خنده

۱۵۲ / ۴

BF ۵۷۵ / ۸۴ پ ۱۳۹۰

پزشکی، مجید، ۱۳۴۷

قدرت خنده

نویسنده: مجید پزشکی

صفحه آرا: مریم خوب بخت

طراح جلد: مهسا آتش بیز

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۱

قیمت: ۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۸۷-۹۶۴-۲۳۶-۴۲۴-۴

ISBN: 978-964-236-424-4

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید

نشانی فروشگاه ۱: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

نشانی فروشگاه ۲: خیابان مطهری - ابتدای خیابان سهروردی جنوبی - نبش کوچه زاهدان - پلاک ۲۰۸

تلفن: ۹-۸۸۹۴۲۲۴۷ نسل نواندیش

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com

فهرست

- نوشتاری بر وی. است دوم ۱۳
- پیشگفتار ۱۵
- بخش نخست: بررسی خنده ۲۵
- شرح عمل خندیدن ۲۸
- زیست‌شناسی خنده ۲۹
- جامعه‌شناسی خنده ۳۰
- چرا می‌خندیم؟ ۳۱
- خنده از نگاه اندیشمندان غرب ۳۲
- نگاه حکما و شاعران ایران به خنده ۳۴
- روانشناسی خنده ۳۶
- گونه‌های خنده از دیدگاه دانش روانشناسی ۴۰
- ویژگی‌های خنده ۴۴
- خنده، نیاز اساسی انسان در جهان امروز ۵۰



- بخش دوم: سودمندی‌های خنده ۵۳
- خنده و تندرستی ۵۶
- خنده سدی در برابر بیماری‌ها ۶۴
- نورمن کازینس باخنده به رویارویی با بیماری‌اش می‌رود ۷۵
- خنده بر عمر انسان می‌افزاید ۷۸
- تأثیر خنده در ژن‌ها ۸۰
- خنده و شادابی و زیبایی چهره ۸۱
- خنده آرام‌بخش است ۸۴
- خنده، پلی به سوی کامیابی ۸۵
- خنده و یادگیری ۸۷
- نقش خنده در آموزش و پرورش فرزندان ۸۹
- خنده و روابط زناشویی ۹۳
- نقش خنده در پیشرفت جامعه ۹۶
- خنده می‌تواند زندگی شما را نجات دهد ۹۹
- بخش سوم: آموزش خنده ۱۰۳
- آمادگی ذهنی برای خندیدن ۱۰۶
- کارهای خنده‌آور ۱۱۹
- بخش چهارم: تمرین خنده ۱۳۵
- لبخند زدن ۱۳۹
- تمرین لبخند زدن ۱۴۱
- لبخند زدن همراه با ضربه وارد کردن بر غده‌ی تیموس ۱۴۱



- ۱۴۲..... خندیدن در برابر آینه
 ۱۴۳..... تمرین خندیدن در برابر آینه
 ۱۴۴..... خندیدن در دامن طبیعت
 ۱۴۴..... تمرین خندیدن در دامن طبیعت
 ۱۴۵..... خندیدن زیر دوش آب سرد
 ۱۴۶..... تمرین خندیدن زیر دوش آب سرد
 ۱۴۷..... خنده‌ی خیالی
 ۱۴۷..... تمرین خنده‌ی خیالی
 ۱۵۰..... بازی خنده
 ۱۵۰..... بازی دو به دوی خنده
 ۱۵۱..... بازی گروهی خنده
 ۱۵۳..... بخش پنجم: یوگای خنده
 ۱۵۶..... پیوند میان خنده و یوگا
 ۱۶۰..... یوگای خنده در باشگاه‌های خنده
 ۱۶۲..... شیوه‌ی اجرای یوگای خنده در باشگاه‌های خنده
 ۱۶۳..... سودمندی‌های یوگای خنده
 ۱۶۶..... گام‌های استاندارد یوگای خنده
 ۱۷۰..... خنده‌ی شیر
 ۱۷۱..... روز جهانی خنده
 ۱۷۳..... درون‌کاوی با خنده
 ۱۷۴..... چگونگی درون‌کاوی با خنده



گفتار پایانی: روح خنده ۱۷۷

اشعار الهام بخش خنده و شادی ۱۸۱

مقارهای پیرامون خنده ۱۹۳

برخی از منابع فارسی ۱۹۶

www.ketab.ir

نوشتاری بر ویراست دوم

بیش از ده سال از ویراست نخست کتاب «قدرت خنده» می‌گذرد. همه چیز از یک «جرقه‌ی ذهنی» آغاز شد؛ نیرویی مرا واداشت تا دست به قلم شوم و درباره‌ی قدرتی که در خندیدن نهفته است بنویسم و مردم را به هرچه بیشتر خندیدن برانگیزانم. آن زمان من دانش عملی و کارآزمودگی چندان دربارهی خندیدن و خنداندن نداشتم و در این راه هنوز «اندوخم یک کوچه» بودم. امروز بر دانش و کارآزمودگی من بسی افزوده شده است و با صدها تن خندیده‌ام و صدها تن را خندانده‌ام. نزدیک به صد و پنجاه مربی خنده پرورش داده‌ام تا در گسترش خنده در سراسر ایران بکوشند و مردم را با خندیدن آشتی دهند.

باید بگویم خنده پیش و بیش از هر کس زندگی خود مرا دگرگون کرده و ارمغان‌های بسیاری برای من داشته است. این موهبت خدادادی در تنگناها همیشه دستاویز من بوده و در تاریکی‌ها نورافشانی کرده است. بالاتر از همه، خنده نیروی پیش‌راننده‌ی زندگی من شده و چشم‌اندازهای چشم‌نوازی را به رویم گشوده است. من خنده را با جان و دل آزموده‌ام و در سفر زندگی، او را همسفری خوب، یاریگر، به‌دردخور و نیروبخش یافته‌ام.



ویراست دوم کتاب، پیامد ژرف‌آشنایی من با خنده و پیوندی ناگسستنی است که میان من و خنده پدید آمده. همه‌ی نوشته‌ها بازنویسی و روزآمد و تازه‌ترین یافته‌های پژوهشگران پیرامون سودمندی‌های خنده افزوده شده است. امیدوارم با خواندن کتاب همچون من با خنده خو بگیرید و از خنده سرشار شوید.

هو هو هو ها ها ها

مجید پزشکی

پاییز ۱۳۹۰

www.iranlaughterclub.com
majidpezeshki@yahoo.com





پیشگفتار

خندیدن پدیده‌ای زیبا و دلچسب است که بیشتر برای نشان دادن شادمانی و لذت به کار می‌رود و واکنشی هیجانی است که در میان دیگر جانداران، فقط انسان از آن بهره‌مند است. کسی را نمی‌توان یافت که در عمرش هرگز نخندیده باشد؛ همه‌ی ما کم یا بیش با خنده سروکار داریم و گهگاه آن را برای ابراز هیجانات و احساساتمان به کار می‌گیریم. با این همه، بسیاری از ما از شگفتی‌های این پدیده آگاه نیستیم و نمی‌دانیم این ارمغان خدادادی می‌تواند چه نقش شگرفی در زندگی ما بازی کند. ما با توانایی خندیدن به دنیا می‌آییم و بی‌آن که کسی به ما بیاموزد، از همان آغاز تولد می‌توانیم لبخند بزنیم و بخندیم. در کودکی، بسیار می‌خندیم و در این دوران است که طبیعی‌ترین، از ته دل‌ترین، راستین‌ترین، شیرین‌ترین، پاک‌ترین و بی‌آلایش‌ترین



خنده‌ها را سر می‌دهیم؛ اما با گذر از دوران کودکی و گام گذاشتن در دوران نوجوانی، جوانی و سپس بزرگسالی، خنده‌های ما آهسته آهسته کمرنگ می‌شود؛ برخی خندیدن را پاک از یاد می‌برند و برخی دیگر به خنده‌های ساختگی و سطحی روی می‌آورند.

وایس باری که خندیده‌اید کی بوده است؟ منظورم پوزخند زدن یا بار کردن دهان و درآوردن صدایی خنده‌گونه نیست، بلکه از خنده‌ای طبیعی و از ته دل سخن می‌گویم. آیا می‌دانید خنده فقط صدای قهقهه نیست، بلکه واکنشی هیجانی است که دگرگونی‌های بسیار سودمندی در تن و روان ما می‌آفریند؟

با آن که ما ایرانیان در مقایسه با ملل‌های دیگر در دیدارهای خانوادگی و دوستانه‌ی خود خوش‌خنده و بذله‌گو هستیم، در آیین و فرهنگمان با ایستادگی‌ها و بازداریهایی در برابر خنده روبه‌رو بوده‌ایم و سیر تاریخی مملکت ما به گونه‌ای بوده که به زودن خنده از زندگی مردم کمک شایانی کرده است. از بچگی به بسیاری از ما گفته‌اند: «بلند نخند بد است»، «جلوی بزرگ‌تر نخند زشت است»، «سر کلاس نخند که مانع یادگیری است!» خنده همواره نشانه‌ی سبک‌سری و کاستی در ادب پنداشته شده است و همیشه به ما گوشزد کرده‌اند کسانی که می‌خندند آدم‌هایی «سبک و جلف» هستند. در نتیجه کسانی که جلوی خنده‌هایشان را گرفته‌اند «مؤدب» شمرده شده‌اند.



شیخ بهایی:

وگر خنده روی است و آمیز کار عقیفش ندانند و پرهیزگار
خوارشماری خنده در فرهنگ و ادبیات ما تا آنجا پیش رفته است
که ایانی چون:

خنده از بی خردی خیزد چون خندم؟

که خرد سخت گرفته است گریانم

با گروهی که بخندند و بخندانند

چه کنم؟ چون نه بخندم نه بخندانم

از ناصر خسرو، سرمشق زندگی بسیار از افراد شده و زیبایی و نغزی
سخنانی امیدآفرین و آینده‌نگر چون بیت زیر از مولوی:

در پس هر گریه آخر خنده‌ای است

مرد آخرین مبارک بنده‌ای است

یا بیت زیر از نورعلی شاه اصفهانی:

شهید عشق جانان زنده باشد

پس از هر گریه‌ای صد خنده باشد

زیر پوشش گفتارهایی تلخ و ناامیدکننده همچون بیت زیر از نظامی
گنجوی رنگ باخته است:

در قهقهه‌ی کبک دو صد چنگال باز است

اندر پس هر خنده صد گریه مهیاست



امروز نیز مسایل برخاسته از پیشرفت‌های صنعت و فناوری، همچون آلودگی محیط‌زیست، دوری از طبیعت، ماشینی شدن کارها، کم‌رنگ شدن روابط انسانی و رقابت‌جویی، در کنار مشکلات ناشی از توسعه‌یافتگی اقتصادی، فرهنگی و اجتماعی - که کشور ما همچون دیگر کشورهای در حال توسعه گرفتار آن است - باعث شده است خنده از لبان بسیاری از مردم رخت بربندد و جای خود را به غم و افسوس، ناامیدی، تنش، دلشوره و احساس بدبختی و بیچارگی بدهد.

همه‌ی نشانه‌ها گویای آن است که انسان برای شاد بودن و شاد زیستن آفریده شده. ما به دنیا آمده‌ایم تا بخندیم و از موهبت زندگی لذت ببریم نه این‌که زانوی غم در بغل گیریم و عمرمان را در بدبختی و بیچارگی سپری کنیم. این را می‌توان از مقایسه‌ی آثار متضادی فهمید که غم و نگرانی و خنده در تن و روان ما بر جای می‌گذارند.

همه‌ی ما می‌دانیم نگران شدن درباره‌ی مسایل زندگی نه تنها به حل مسایل کمکی نمی‌کند، بلکه برعکس، باعث پیچیده‌تر شدن آن‌ها می‌گردد؛ اما بسیاری از ما از پس به عمل درآوردن دانسته‌هایمان برنمی‌آییم و با گرفتار شدن در دام نگرانی و غم، بار مسایل و مشکلات زندگی را بر دوشمان سنگین‌تر می‌کنیم. این در حالی است که از راه خندیدن به مسایل و مشکلات زندگی و پرورش روحیه‌ای قوی و شاد، به سادگی می‌توان افکار و احساسات منفی را از خود دور ساخت و جلوی مداخله‌ی آن‌ها در تفکر سنجیده و



چاره جویانه را گرفت؛ این به معنای فرار کردن از مشکلات زندگی نیست، بلکه به معنای برخورد درست و خردمندانه با مسایل بدون تأثیرپذیری منفی از آنهاست.

عطار:

واقف اسرار شو ای هوشمند

بعد از آن بر گریه‌ی دنیا بخند

خندیدن نه تنها نشانه‌ی نابخردی و سبکسری نیست، بلکه چنانچه خرد و هوش را «توانایی سازگاری با مسایل و مشکلات زندگی» تعریف کنیم، خندیدن عین خردمندی است. با این تعریف، کسانی که با خنده به رویارویی با مسایل و مشکلات زندگی می‌پردازند از کسانی که همواره در چنگال افسردگی و نگرانی دست و پا می‌زنند، خردمندتر و باهوش‌ترند. به قول جامی:

باغ خندان ز گل خندان است

خنده آیین خردمندان است

به باور من، خندیدن نه تنها پدیده‌ای ناپسند نیست، بلکه ارمغان ارزشمندی است که پروردگار به انسان بخشیده تا آن را برای نرم‌تر و تحمل‌پذیرتر کردن سختی‌ها و ناملایمات زندگی به کار گیرد و به کمک آن، نیروهای منفی و ناپاک را از خود دور کند.

خنده از دیرباز ارزشمند شمرده شده و گفتارهای پندآموزی برای برانگیختن مردم به هرچه بیشتر خندیدن بیان گردیده است:



«بخند تا دنیا به رویت بخندد»، «خنده بر هر درد بی‌درمان دواست» و «خنده کار طبیب را انجام می‌دهد»، نمونه‌هایی از این دست هستند.

امروز نیز که جای خالی خنده در زندگی مردم بیش از هر زمان دیگر احساس می‌شود، پژوهش‌های بی‌شماری درباره‌ی سودمندی‌های خنده انجام گرفته است که همگی آن‌ها ویژگی‌های مثبت خنده را تأیید کرده‌اند.

ما به کمک خنده می‌توانیم همیشه سالم و تندرست بمانیم، شاداب و سرشار از انرژی باشیم، زیبایی چهره‌مان را دوچندان کنیم، بر طول عمرمان بیفزاییم، روابط خانوادگی یا زناشویی‌مان را بهبود بخشیم، راه را برای موفقیت‌های شخصی و شغلی هموار کنیم، ماهیچه‌ها و اندام‌هایمان را ورزش دهیم، فرزندان شاد و باانگیزه پرورش دهیم، در پیشرفت و شکوفایی جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنیم تأثیرگذار باشیم و لحظه لحظه‌های زندگی‌مان را شادمان و سرخوش سپری کنیم. خنده می‌تواند به ما کمک کند «خودبینی»، «خودخواهی» و «سخت‌گیری» را - که خاستگاه بسیاری از مسایل و مشکلات است - از بین ببریم، به «آرامش روان» برسیم و در راه «خودشکوفایی» گام برداریم. ما به خنده به عنوان سازوکاری ایمنی‌بخش نیازمندیم، زیرا اندوه و نگرانی، آشفتگی روانی، احساس گناه، ناامیدی و دیگر احساسات منفی، سلامت جسمانی و روانی ما



را در خطر می‌اندازند و ما را به میزبان خوبی برای بیماری‌ها و ناهنجاری‌های گوناگون تبدیل می‌کنند.

شاید یکی از مهم‌ترین دلایل بی‌اهمیت شمردن خنده از سوی بسیاری کسان، سادگی و در دسترس بودن آن باشد. اما همان‌گونه که در این کتاب نشان خواهیم داد، پدیده‌ی ساده و همیشه در دسترس خنده می‌تواند تأثیری بس شگرف و چشمگیر در زندگی ما بگذارد و آن را از این رو به آن رو کند.

من خنده را گنجی گران‌بها می‌دانم که خیلی‌ها از ارزش راستین آن آگاه نیستند و راه درست بهره‌جویی از آن را نمی‌دانند. خندیدن و لحظات زندگی را با خنده سپری کردن، هنری است که باید فراگرفته شود و با فراگیری این هنر، زیبایی‌های زندگی نمود بیشتری خواهند یافت.

برای بهره‌جویی از خنده، به تلاشی سخت و توان‌فرسا نیاز نیست، بلکه به سادگی و بدون هیچ هزینه‌ای می‌توان از پس این کار برآمد. اگر خوب به پیرامون خود نگاه کنیم، موضوعات خنده‌دار بی‌شماری خواهیم یافت. فقط کافی است به زندگی با نگرشی مثبت و شوخ‌طبعانه بنگریم و این روند را تبدیل به عادت کنیم. دست خود انسان است که با تنگناهای زندگی با خشم و کین و غم و اندوه روبه‌رو شود یا با آسان‌گیری، خوشی و خنده. گزینش راه نخست نه تنها چاره‌ساز نیست، بلکه زیان‌های فراوانی در پی دارد. اما چنانچه



راه دوم را برگزینیم، با قوانین حاکم بر طبیعت و هدف آفرینش هماهنگ تر خواهیم بود.

هدف کتاب این است که با نمایش چهره‌ی راستین و زیبای خنده که غم‌ها و تیرگی‌ها آن را از دیدگان مردم پنهان ساخته است - به شما کمک کند راه دوم را برگزینید و در راه خندیدن و شاد زیستن گام بردارید. ما می‌خواهیم شما را برانگیزانیم تا کلوخ‌ها و سنگلاخ‌ها (افکار منفی، سخت‌گیری، خودبزرگ‌بینی، خودداری، کمرویی، سرکوب احساسات و...) را از سر راه چشمه‌ی جوشان خنده بردارید. تا خنده از درونتان فوران کند و هستی‌تان را پاک و زلال گرداند. قصد ما این است که خنده را بر جسم و جان شما فرمانروا سازیم و آن را به بخشی جدانشدنی از زندگی‌تان تبدیل کنیم تا شما هر روزتان را با خنده آغاز کنید و هر شب با لبی خندان به خواب بروید. می‌خواهیم از چنان روحیه‌ای برخوردار شوید که حتی اگر از آسمان آتش ببارد و چرخ گردون به کام شما نگردد همچنان بخندید.

ملک الشعراى بهار:

گر سپهر آتش فروریزد مجوش

ور زمانه رو ترش مسازد بخند

تازه‌ترین یافته‌ها گویای آن است که خنده حتی می‌تواند تا ژرفای هستی ما رخنه کند و در ژن‌های ما تأثیر بگذارد. این خود می‌تواند نشان از توانی عظیم باشد که در خندیدن نهفته است.



کتاب در پنج بخش سازماندهی شده است. در بخش نخست، خنده از ابعاد گوناگون بررسی شده، گونه‌ها و ویژگی‌های آن توضیح داده شده است. در بخش دوم، سودمندی‌های بی‌شمار این موهبت خدادادی با استناد به تازه‌ترین یافته‌ها بازگویی شده تا آنان که از اندک خردی بهره‌مندند برای در پیش گرفتن راه شاد و خندان زیستن انگیزه‌ای افرون‌تر پیدا کنند. بخش سوم به روش‌های به‌دست آوردن آمادگی ذهنی و روانی برای هرچه بیشتر خندیدن اختصاص دارد. در بخش چهارم تمرین‌های گوناگون خنده برای بهره‌مندی از سودمندی‌های آن و سرانجام در بخش پنجم، یوگای خنده، آموزش داده شده است.

مولوی:

چند نهان داری آن خنده را	آن مه تابنده‌ی فرخنده را
بنده کند روی تو صد شاه را	شاه کند خنده‌ی تو بنده را
خنده بیاموز گل سرخ را	جلوه کن آن دولت پاینده را