

خنده، بهترین دارو

نیروی شفابخش شادی و شوخ طبعی

رابرت هولدن

ترجمه‌ی

آرمن نظریان



سرشناسه:	هالدين، رابرت، ۱۹۶۵- م.
عنوان و نام پدیدآور:	Holden, Robert خنده، بهترین دارو: نیروی شفا بخش شادی و شوخ طبعی / رابرت هولدن؛ ترجمه‌ی آرسن نظریان.
مشخصات نشر:	تهران: فیروزه، ۱۳۹۲
مشخصات ظاهری:	۱۷۶؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک:	978-964-6542-57-0
وضعیت فهرست‌نویسی:	فیا
یادداشت:	عنوان اصلی: Laughter, the best medicine: the healing power of Happiness, humour and joy
یادداشت:	کتاب حاضر تحت عنوان «خنده بهترین دارو: نیروی شفا بخش شادی و خنده» توسط حیان: ابوالصالح: شرکت پاک‌سمن در سال ۱۳۸۶ منتشر شده است.
موضوع:	کتابنامه: [۱۶۹]-۱۷۳.
موضوع:	خنده درمانی
موضوع:	لیختند درمانی
شناسه افزوده:	نظریان، آرسن، مترجم.
رده‌بندی کنگره:	BF ۵۷۵ / ج۸۴.۵۲ ۱۳۹۲
رده‌بندی دیویی:	۱۵۲/۴
شماره کتابشناسی ملی:	۳۳۳۶۶۴۹



انتشارات فیروزه: تهران، خیابان انقلاب، خ ابوریحان، خ وحید نظری، پلاک ۲۹
 دفتر: ۶۶۴۰۰۸۶۶-۶۶۴۱۴۰۴۶-۶۶۴۸۴۶۱۲ فاکس: ۶۶۴۸۴۰۲۷
 فروشگاه ۱: ۶۶۴۶۷۸۲۸- فروشگاه ۲: ۸۸۲۷۵۲۲۱
www.morvarid-pub.com



خنده، بهترین دارو

نیروی شفا بخش شادی و شوخ طبعی

رابرت هولدن

ترجمه‌ی آرسن نظریان

دبیر بخش کتاب: فاضل ترکمن

صفحه‌آرایی: تینا حسامی

چاپ اول تابستان ۱۳۹۳

چاپ گلشن

تیراژ ۱۱۰۰

شابک ۹۷۸-۹۶۴-۶۵۴۲-۵۷-۰ ISBN 978-964-6542-57-0

مرکز پخش انتشارات مروارید: تهران، خیابان انقلاب، روبه‌روی دانشگاه تهران، پلاک ۱۱۸۸
 ۸۵۰۰۰ ریال

فهرست مطالب

۵.....	سپاسگزاری
۷.....	پیش‌گفتار
۱۳.....	فصل یکم: آزاد کردن کودک سبک‌ال درون
۳۷.....	فصل دوم: خنده، بهترین دارو
۶۵.....	فصل سوم: شوخ‌طبعی، شادی و تندرستی
۹۵.....	فصل چهارم: خنده و جامعه
۱۲۵.....	فصل پنجم: «مدیریت و لبخند» در محیط کار
۱۴۷.....	فصل ششم: هنر شاد زیستن
۱۶۶.....	فهرست منابع

پیش‌گفتار

به در مانگاه خنده خوش آمدید!

تصور کنید که در هنگام مراجعه به پزشک‌تان، پزشک به جای آنکه یک نسخه‌ی دارویی به شما بدهد، نسخه‌ای برای حضور در یک کارگاه طنز و خنده برایتان بنویسد. چه احساسی به شما دست خواهد داد؟

خنده‌ی ناگهانی و خودجوش یکی از فرح‌بخش‌ترین، سالم‌ترین و پرازش‌ترین تجربه‌های انسانی است. هریک از ما به‌طور غریزی می‌دانیم که خنده به ما کمک می‌کند تا تندرست، سرزنده و خوشحال باشیم. لحظات خنده لحظاتی دلچسب و مطبوع هستند، زیرا هربار که می‌خندیم احساس سبکبالی به ما دست می‌دهد، روح‌مان شاد و روان‌مان پاک می‌شود. اصلاً، تابه‌حال به کسی برخورد کرده‌اید که با این گفتار قدیمی که «خنده بر هر دردی دواست» موافق نباشد؟

شاید از آگاهی از این امر متعجب شوید که طب جدید در غرب در موارد خاصی فکر «پزشکی خنده» را به‌طور کامل پذیرفته است. به‌ویژه از دهه‌ی پنجاه قرن گذشته بیش از ۵۰۰ رساله‌ی تحقیقی پزشکی درباره‌ی ارزش طبی بالقوه‌ی

شادی و نشاط منتشر شده است. از دهه‌ی چهارم روانشناسان معتبری بیش از یک هزار تحقیق روی همان موضوع انجام داده‌اند. چنین به نظر می‌رسد که مکاتب جدید علوم پزشکی و روانشناسی بالاخره به مکاتب قدیمی عقل سلیم رسیده‌اند!

پزشکی خنده پدیده‌ی تازه‌ای نیست. ویژگی‌های درمانی خنده و شادی کراراً در کتب مقدس مسیحی، یهودی، هندوایسم، اسلام، آیین سیک، تائوایسم و نیز در اسطوره‌ی بودایی «بودای خندان» تصدیق و تأیید شده است. انسان‌شناسان به اسناد و مدارکی از پزشکی خنده در قدیمی‌ترین فرهنگ‌ها دست یافته‌اند. برای مثال، در یکی از جوامع جنگل‌های استوایی در آمریکای جنوبی، هنگامی که یکی از اعضا به شدت بیمار می‌شده برای تسریع در بهبودی و شفایش جشن خنده و سرور برپا می‌داشتند.

در شمال شرق آسیا، اولین وظیفه‌ی پزشکان عهد قدیم این بود که بیماران‌شان را به «خنده در برابر بداقبالی» تشویق کنند. حکیمان قبایل افریقایی قدیم برای فراری دادن ارواح بدشگون مصیبت و بیماری، جامه‌ی دلک‌ها، رقص‌ها و بازیگران کم‌دی را به تن می‌کردند. در یونان قدیم، آمفی‌تئاترها معمولاً در کنار معبد‌های شفابخش ساخته می‌شد و به‌عنوان محلی برای گذراندن دوره‌ی نقاهت استفاده می‌گردید. پیندار، شاعر یونانی قرن پنجم، می‌نویسد: «بهترین درمان از ته دل خندیدن است».

علاقه و توجه جدید به داروی شفابخش خنده هم‌زمان بوده است با احیای الگوهای تجدید حیات هنجارهای بشردوستانه و جامع‌گرایانه (هولیستیک) مراقبت درمانی مؤید این نظر هستند که وقوع نا-خوشی می‌تواند علاوه بر علل جسمانی، شیمیایی و زیست‌شناسانه، دلایل عاطفی، فکری، اجتماعی و روانی هم

داشته باشد. به تدریج که کارشناسان درمانی به واقعیت ارتباط متقابل تندرستی، شوخ طبعی و شادی پی می‌برند، خنده به عنوان یک وسیله‌ی درمانی به طور جدی مطرح می‌شود.

الگوی درمانی من از اعتقاد شخصی و یک سلسله تحقیقات پزشکی الهام می‌گیرد که مؤید این واقعیت است که شاد بودن به تندرست بودن کمک می‌کند. تندرستی وسیله‌ای است برای یک هدف، به مثابه گذرنامه‌ای است برای یک شکل زندگی پر بار و خود شکوفایی. من تندرستی را این طور تعریف می‌کنم: کنش و واکنش متقابل پویا و متوازن بین بدن - فکر - روح و همچنین بین خویشتن - جامعه - زندگی. نبود بیماری به خودی خود تندرستی نیست؛ تندرستی واقعی نشاط و شادمانی است.

با حمایت اداره‌ی بهداشت بیومنگام غربی، درمانگاه خنده‌ی من که وابسته به سازمان خدمات بهداشتی کشور است، فضای خلاقی را برای کاوش و سیر در شماری از مسایل و مباحث مهم و حیاتی زندگی عرضه می‌نماید. در درمانگاه خنده، ما آنچه را که در دل داریم به زبان می‌آوریم؛ خود را مطالعه می‌کنیم و می‌کاویم و پاره‌ای از مهم‌ترین «بازی‌های» رشد سازنده را انجام می‌دهیم. موضوعات معمول این «بازی‌ها» عبارتند از: جست‌وجوی شادی، هنر شاد زیستن، شاد اندیشیدن، لبخند درونی، رهایی کودک سبکبال، تمتع و خود شکوفایی، نیروی درمانی بازی، ارتباط‌های شاد و «وقت خوشی و تفریح».

عشق و محبت و خنده موهبت‌های بزرگ زندگی هستند. در درمانگاه خنده، ما از این موضع حرکت می‌کنیم که خنده همانند عشق و عزم زندگی یک نیاز اساسی زندگی است. بدین سان، ما یکدیگر را تشویق می‌کنیم و نیرو می‌دهیم تا از طریق عشق و محبت و شوخ طبعی به پیشواز زندگی برویم. البته، زندگی،

یعنی بزرگ‌ترین تراژی - کمیک خلقت، کماکان بارهای سنگینی را به دوش ما خواهد گذاشت، لکن در کنار این بارها و دشواری‌ها موهبت‌هایی هم وجود دارند. هر قدر بهتر بتوانیم با این موهبت‌ها زندگی کنیم با دشواری‌ها هم بهتر می‌توانیم کنار آییم.

بدن و فکر توأمأ در ایجاد یک محیط طبیعی سهیم‌اند، به نحوی که باید در توازن متقابل با هم عمل کنند تا سلامتی و تندرستی تأمین شود. نظم در این پروسه اهمیت کلیدی دارد. سیسرون، فیلسوف رومی چنین می‌گوید: «یک ذهن نامنظم، مثل بدنی که کارش مختل شده، بیمار است». طرح‌ها و الگوهای جامع‌گرایانه‌ی سلامتی و تندرستی به روشنی مشخص ساخته‌اند که احساس ترس، عدم اعتماد به نفس، نگرانی و اضطراب، عجز و ناتوانی، یأس و نومیدی و افسردگی، بالقوه به اندازه‌ی باکتری‌ها، میکروب‌ها، ویروس‌ها و عفونت خطرناک می‌باشند.

حال، سؤال این است: اگر افکار و احساسات و عواطف منفی می‌توانند مانع سلامتی شوند، افکار و احساسات و عواطف مثبت چه می‌توانند بکنند؟ آیا امکان دارد که توانایی خندیدن، شهادت لبخند زدن، گرایش به امیدواری و خوش‌بینی، آمادگی برای شوخ‌طبعی و روح سرزنده و بشاش حالت‌های فکری شفاف‌بخش و نشاط‌آفرینی باشند که روند درمان و بهبودی بیمار را تسریع می‌کنند؟ آیا خود بیمار در این زمینه می‌تواند نقشی داشته باشد و اگر می‌تواند عملاً چه نقشی؟

اثرات نیروبخش خنده غالباً با نوسان‌های اندکی در شکل احساسات و عواطف شاد و مثبت مثل امیدواری، خوشی و نشاط، خوش‌بینی و عزم زندگی، بازتولید می‌شوند. این احساسات و عواطف کاتالیزورهای حیاتی هستند که روح انسان را بازمی‌آفرینند، آن را دوباره فعال می‌سازند و نیروی تازه به آن می‌بخشند.

این «انرژی‌ها» به صورت نوعی نسخه‌ی «خودنوشته» عمل می‌کنند که اثرات جسمی، عاطفی، فکری و روحی آنها قابل اندازه‌گیری است. آنها می‌توانند مثل خنده، بدن، ذهن و روح را شکفته نمایند و به آن روشنایی ببخشند.

موفقیت درمانگاه خنده‌ی سازمان خدمات درمانی کشور خیره‌کننده بوده است. درمانگاه در واکنش به بحران اجتماعی و بیماری‌ای که من آن را فقط با عبارت کمبود شادی می‌توانم توصیف کنم، روزبه‌روز در حال گسترش است. شادی و شادمانی به سرعت به صورت یک هنر باز یافته درمی‌آید. ما با این خطر مواجه هستیم که فراموش کنیم چگونه در درون خودمان و همراه دیگران واقعاً شاد باشیم. خنده، مثل عشق و محبت، کلیدی است در راه شادی، رشد و شفای همه‌ی ما.

شجاع باشید و جرأت به خرج بدهید. شادی و نشاط خود را جست‌وجو کنید. از آن نترسید. سپس دیگران را نیز در شادمانی خود سهیم کنید. آنگاه وجد و سرورتان دوچندان شده و از بزرگ‌ترین تصوراتان فراتر خواهد رفت. کتاب را با شادی بخوانید و شادمانه زندگی کنید.

رابرت هولدن

درمانگاه خنده

ژوئن ۱۹۹۳