



نخستین برنامه شاد گروه بین المللی «خنده درمانی» به همت شهر آرامحله در منطقه ثامن برگزار شد

همه باهم خنده

شهرکی

هفته انرژیشان بیشتر می شود و این مراسم در نتیجه امتحاناتشان هم تأثیر خوبی دارد.

رفاهی همچنین از استقبال دختران این مدرسه می گوید: «برای جلسه اول، خیلی خوب بود. این بچه ها با انرژی فوق العاده شان، مشارکت خوبی داشتند و معلوم است که باید این جلسات استمرار داشته باشد.»

این عضو تیم خنده درمانی درباره پیامدهای خنده نیز حرف های جالبی دارد: «اینکه می گویند خنده بر هر دردی درمان دواست، شعار نیست، خندیدن، واکنشی است غیر ارادی که باعث انقباض هماهنگ ماهیچه های صورت و سریع شدن تنفس می شود. در نتیجه با افزایش آدرنالین خون، فرد احساس آرامش می کند. برای همین ما هم تأکید بر تنفس صحیح و اصولی و دم و بازدم داشتیم. این طوری بچه ها انرژی منفی شان تخلیه می شود.»

اومی گوید: «خندیدن، باعث کالری سوزی عجیبی می شود و برای همین نوعی ورزش ایستاده است که برای جسم و روح مفید است.»

مرامنامه خنده درمانی

کریمی، مربی بین المللی یوگای خنده، برای بهتر برگزار شدن کلاس ها و اینکه مخاطبان کارگاه های خنده درمانی اش اصولی این مهارت را یاد بگیرند و به دیگران یاد بدهند، قواعد و قوانینی دارد. او درباره این قوانین می گوید: «اینجا باید همه با هم بخندیم، چون به هم خندیدن در کارگاه خنده درمانی، ممنوع است. اگر کسی بی دلیل بتواند بخندد، تشویق می شود و یکی از کارهای ما این است که به حاضران پیاموریم بی دلیل بخندند.»

جای این برنامه ها در محلات، خالی ست

مهلا، دانش آموزی است که در ردیف جلو ایستاده و خنده و جنب و جوشش بیش از بقیه بچه هاست. کلاس هفتم است و به نظر درس خوان می رسد. اومی گوید: «این روزها امتحان دارم. خیلی برنامه خوبی بود. حالم خوب شد. تا حالا از این برنامه ها نداشتم.»

چند تا آدم بزرگ با موسیقی برایمان شعرهای شاد بخوانند. «مامان مهلا هم که خانه اش در خیابان طبرسی است، از این جلسه شاد، حسایی غافل گیر شده و با ذوق می گوید: «بیشتر زن های ایرانی مضطرب هستند و غم و غصه دارند. این برنامه ها خیلی بر روحیه شان تأثیر می گذارد.» او پیشنهاد می دهد که این برنامه ها در همه محله ها و مدارس و فرهنگ سراها اجرا شود.

زهرا کلاس نهمی است. او این برنامه را بچگانه توصیف می کند و می گوید: ما بزرگ شده ایم و بچه نیستیم. من فکر کردم خاله شادونه برنامه اجرا می کند. اما اینکه این خانم ها برای شادی ما آمده بودند و می خواستند ما را بخندانند، از آن ها تشکر می کنم. اگر کمی بزرگانه تر بود، بهتر می شد.

استرس، دلهره و افسردگی، این روزها گریبان جامعه را گرفته است و خیال رها کردن هم ندارد. این حالت های روانی اگر مهار نشود، عوارض بدی را بر ایمان در پی دارد. در گام اول خودش را با کسالت و خمودگی نشان می دهد و به مرور زمان، سردی و تنهایی و بیماری را به دنبال دارد. این مشکل چنانچه با جسم و روح آدمی عجین گردد، تنش و آشفتگی را به وجود می آورد. آن زمان است که دیگر کسی دلش نمی خواهد بخندد و شاد باشد و از همه گریزان است و این حالت، خطرناک است.

«صدیقه کریمی»، نخستین استاد بین المللی یوگای خنده خراسان و مدرس اندیشه زیبا، بر این باور است که شادی زنان و دختران مساوی است با شادی همه اعضای خانواده یعنی نشاط در کل جامعه.

او برای حفظ سلامت و ایجاد شادابی در جامعه، دست به ابتکار جالبی زده و آن برگزاری کارگاه خنده درمانی است. با این هدف که شادی و نشاط را میهمان دل اهالی استان و شهر و محله هایمان کرده و فرهنگ شاد بودن را در میان افراد جامعه نهادینه کند.

کریمی به همراه اعضای تیمش در یکی از چهارشنبه های سرد سال، برای اولین بار میهمان مدرسه دخترانه شبانه روزی حاج رضامقدم شد تا تارمغان آور شادی و نشاط در بین دانش آموزان نوجوان و والدینشان باشند.

ذهنی دور شود.

او ادامه می دهد: «در کنار این موضوع ما می خواهیم ابتدا در وجود خودمان به صلح و آرامش برسیم. به تبع سلامتی و شادابی، مهربانی و عشق هم می آید. روح و جسم و ذهن که سالم و متحد باشد، به آرامش می رسیم.»

کریمی درباره دیگر فواید خنده و اهدافی که دنبال می کند، می گوید: «ما به برقراری صلح و صفا در خانواده و سپس جامعه فکر می کنیم. در جامعه امروز تکنولوژی خیلی مشکلات را حل کرده، اما استرس، اضطراب، افسردگی و تنش نه تنها کم نشده، بلکه بیشتر هم شده است. ما با اجرا کردن تکنیک های خنده به دنبال صلح و آشتی نه فقط برای خودمان که برای همه مردم جهان هستیم.»

ورزش ایستاده

زهرا رفاهی، یکی از اعضای فعال تیم است. او از فعالیت های چندساله این گروه می گوید. رفاهی با اشاره به اینکه تیمش چندسال است در گوشه گوشه شهر و استان با بهانه و بی بهانه، به خصوص برای دختران و بانوان، آن هم به صورت رایگان اجرا می کنند، می افزاید: «این باریکی از مدارس دخترانه منطقه ثامن را برای برنامه خنده درمانی انتخاب کردیم. ایام امتحانات است و بچه های این منطقه شهر به شادی و انرژی نیاز دارند.»

او اطمینان خاطر می دهد که بعد از این مراسم، بچه ها حداقل برای یک

یک... دو... سه... بی خیال غصه

صدای خنده و شادی فضای مدرسه را پر کرده و هر تازه واردی را ترغیب می کند تا صدای را بگیرد و ببیند این همه هیاهو و شادمانی برای چیست. صدا از سالن غذاخوری مدرسه می آید. خانم ناظم در دور مراقب اوضاع است. خانم کریمی و اعضای تیمش در حال اجرا روی سکوی انتهای سالن هستند. با آب و تاب جملات آهنگینی را با صدای بلند تکرار می کنند تا لب های دخترها و مادرانشان را به خنده واکند: «یک... دو... سه... بی خیال غصه» یا «من اگر بخندم، تو اگر بخندی، دنیا می خنده» و خیلی جملات شاد دیگر که بچه ها را سر و جد می آورد. فضای شادی است. از نوجوان ۱۱ ساله تا زن ۵۰ ساله در این برنامه حضور دارند. همه با هم می خندند و شاد هستند. کریمی در حاشیه اجرای این برنامه، درباره اهمیت شاد بودن و خندیدن بیان می کند: «خندیدن، روند فکر کردن به امور بیهوده را متوقف می کند و در واقع یکی از بهترین و ساده ترین راه هایی است که باعث می شود فرد از افکار باطل و ناآرامی های

ما با اجرا کردن تکنیک های خنده به دنبال صلح و آشتی برای مردم جهان هستیم