



دل کوک

نازنین متین نیا

چهره مجازی ما آئینه چهره واقعی ماست

دنیای مجازی روز به روز شلوغ تر می شود. اگر تا اوایل دهه هشتاد، اینترنت و کامپیوتر از آن نسل جوان بود و پدر و مادر چندان از آن سر در نمی آوردند، اگر در میانه دهه هشتاد گوشی های هوشمند در دست جوان ترها دیده می شد و داشتن موبایل و خط تلفن همراه چندان نیاز روزمره قشر سالخورده نبود... در آستانه دهه نود، همه این ها تغییر کرد. حالا دیگر بیشتر افراد جامعه ایرانی خط تلفن همراه دارند و می دانند که چطور باید به اینترنت دسترسی پیدا کرد و چطور در سایتی عضو شد و فعال بود. حضور جمعیت اکثریتی، مضرات و فواید خاص خودش را دارد. به همان میزان که دسترسی ها آسان شده، شلوغی و عدم کنترل رفتارهای مجازی هم بیشتر شده. اگر تادپرواز و در دنیای واقعی برحسب فرهنگ همیشه آبرومند ایرانی، آدم ها تلاش می کردند رفتار خود را حداقل در اجتماعی رخنه خ کنترل کنند، حالا دیگر این هنجار آبرومندی در دنیای مجازی برداشته شده و کافی است تا نام و نشان مجازی غیر واقعی برای خود انتخاب کنی و بدون نگرانی هر چه می خواهی دل تنگت را در صفحه های مجازی بیرون بریزی. کنترل رفتار، آبرومندی و تمام آن چیزهایی که تا دیروز و در دنیای واقعی ارزش حساب می شدند، در دنیای مجازی برای برخی ها چندان اهمیتی ندارند. حالا در دنیای مجازی کافی است تا خود را وارد یک حلقه و گروه کنی و چه واقعی باشی و چه نه، برحسب آنچه گروه می خواهد خود را به نمایش بگذاری، گاهی روشنفکر و فعال اجتماعی می شوی، گاهی آدم دل نازک و عاشق مسلک، گاهی یک افسرده تمام عیار، گاهی فحاش و ایرادگیر و... همه این ها به اقتضای محیط تغییر می کنند. قافی است کمی باهوش باشی و راه و رسم زندگی در این دنیای مجازی را یاد بگیری، می توانی هر نقابی را به چهره بزنی و هزینه زیادی هم پرداخت نکنی. چون اگر تادپرواز و در دنیای واقعی هر رفتار ناخوشایندی هزینه ای در برداشت و ممکن بود به معنای واقعی زندگی تو را تحت الشعاع قرار دهد و باعث شود تا هزینه ای بدی، حالا دیگر در دنیای مجازی به دلیل مجازی بودن هزینه ها، چنین رخدادی وجود ندارد. می توانی با چهره ای ناشناس، حرف هایی بزنی که در دنیای واقعی گفتن آن ها سخت است یا رفتاری کنی که در دنیای واقعی جهالت را نااهم می کند. وقتی این ماجرا بیشتر اهمیت پیدای می کند که در چهره چوب زندگی واقعی تحت فشارهای بیرونی هم باشی، بهر اندازه که در زندگی واقعی نمی توانی خود واقعی ات را به نمایش بگذاری، دسترسی به جهان مجازی و امنیت آن روی سکه بودن، این عطر را بیشتر می کند. دنیای مجازی شبیه یک پنانه گاه می شود برای تویی که می خواهی «گوگو» ها را «گوگو» کنی و کسی باشی که بی دغدغه رویایش را در سر می پرورانی. حالا اگر صادقانه بخواهیم به این شرایط نگاه کنیم، چنین امکانی چندان هم بد نیست. به هر حال هر کسی حق دارد حریمی امن برای خودش داشته باشد و در این امنیت خود واقعی را به نمایش بگذارد. اما این نگاه تا زمانی درست است که فردیت افراد را ملاک قرار می دهیم و به جمع نمی رسیم. وقتی بحث کلی می شود و باید جمع مجازی را در نظر بگیریم، دیگر اینکه هر کس ساز خودش را بزند و در این بازار مکاره، رفتارهای گاه ناهنجار خودش را داشته باشد، قابل اغماض نیست. شبیه جامعه ای بی رویکر می شویم که هیچ منشی ندارد. مثال مشخص این ماجرا حمله به صفحات چهره های جهانی و رفتارهای ناخوشایندی است که به کاربران مجازی برچسب فحاش و مزاحم می زند. در کلیت ماجرا دوباره در همان اجتماعی هستیم که در زندگی واقعی و به صرف ناشناس بودن نمی توانیم از هنجار عبور کنیم و رفتار دلخواه خود را داشته باشیم. چون باز هم در کلیت می توانیم به مردمانی آسیب بزنیم که هم وطن خوانده می شوند و هم اجتماع تکلیف آزادی و حریم شخصی هم باز شبیه همان اجتماعی می شود که ما در آن زندگی می کنیم و در دنیای واقعی تلاش می کنیم تا روز به روز بیشتر از ناهنجاری های آن کم کنیم و به هنجارهایش اضافه. همین است که باید حواسمان به رفتارهای مجازی هم باشد و چهره مجازی را هم به اندازه چهره واقعی خود بسازیم و به سمت سلامت و درستی و رفتار بالغانه و معقول هدایتش کنیم.



فرصت وقت و حال خوش

در فرهنگ لغت مقابل کلمه خوشحالی نوشته شده «شاد»، «با سرور»، «بی غم»، «مقابل بدحال». اما ما هر چند درباره تمام این معانی صحبت می کنیم، آخرین معنا بر ایمان از همه مهم تر است: «با وقت خوش». اینجا، در این صفحه فکری می کنیم که وقتی با وقت خوش به زندگی ادامه می دهیم، حالمان بهتر است و روزگارمان آسوده تر. فکری می کنیم که باید آستین ها را بالا زد و کاری انجام داد، حتی اگر کاری جزئی و کوچک باشد. فکری می کنیم اگر ثانیه ای لبخند روی لب های شما بنشیند، ما برنده میدان زندگی شده ایم. پس یا ما باشید و از خاطره ها و لحظه های متفاوتتان برای ما بنویسید و به آدرس khoshhali.atiyehno@gmail.com بفرستید.

خوش

چگونه از زندگی لذت ببریم

۱۲ | کتینه نو

معادله ساده ای که با خنده حل می شود

آخرین بار کی خندیدی؟



خندیدن برحسب تحقیق های علمی مثل بمب خوشبختی عمل می کند، معمولاً ما خنده هایمان را از یاد نمی بریم، یادمان نمی رود آخرین مرتبه که از ته دل خندیدیم چه زمانی بود، شاید هم یادمان نبود، مخصوصاً اگر از آن آدم های عیب جو و کینه ای باشیم که نبض زندگی مان را به دست تلخی ها دادهایم

برود، مخصوصاً اگر از آن آدم های عیب جو و کینه ای باشیم که نبض زندگی مان را به دست تلخی ها داده ایم، با این حال، اگر اهل خنده باشیم، کم پیش می آید که خنده های از ته دل را فراموش کنیم؟ آخرین مرتبه که از شدت خنده دل درد گرفتید کی بود؟ آن مرتبه که از فرط خنده احساس می کردید استخوان های فک از صورتتان جدا می شوند. آن مرتبه که با خودتان فکر کردید اگر از خندیدن دست برندارید، ممکن است بلایی سر خودتان بیاید. آن مرتبه را به خاطر بیاورید. چه زمانی بود؟ اصلاً شما در طول روز چند مرتبه می خندید؟ در طول هفته چطور؟ چه سوژه هایی شما را به خنده می اندازد و نفستان را بند می آورد؟ این سوال را که از چند نفر پرسیدیم، با چشمان متعجب نگاهمان کردند. شما هم اگر از اطرافیانتان این سوال را بپرسید، احتمالاً همین نتیجه را می گیرید: «همی دلم، دلت خوش است؟»، «این قدر زندگی سخت است که یاد نمی آید»، ما و تمام کسانی که شادمانی را پیش شرط خنده در نظر گرفته ایم، معمولاً چنین پاسخی می دهیم. یادمان نمی آید آخرین خنده را، مگر اینکه همین امروز و دیروز بوده باشد. کمی که تاریخش به عقب می رود، از خاطرات مان به کل پاک می شود. حتی یادمان نمی آید آن غریبه ای را که در اتوبوس ما را به خنده انداخت، بچه کوچکی که در اتوبوس از دست یک غریبه شکلات قاپ زد، این ها را که یادمان نمی آید. اما یادمان هست که چه درسهایی در زندگی می کشیم. یادمان هست که سوژه های تلخ و تاریک سیاسی، اجتماعی، فرهنگی این روزها را تلگرامی دست به دست بچرخانیم. با این حال اگر از این به بعد خواستید سر صحبت را با کسی باز کنید، به جای نرخ کرایه تاکسی و... به سراغ یک سوژه خنده دار بروید. شاید بد نباشد بعضی وقت ها از خودمان و دیگران بپرسیم: «راستی آخرین بار کی خندیدی؟»

خنده های شادمان

ناهیة این روزها در حال گذر از شصت سالگی است. از آن خانم ها که با حقوق بازنشستگی سر می کنند و حساب و کتاب یک قران و دوزار زندگی شان را دارند. او بعد از بازنشستگی تفریح تازه ای پیدا کرده، سفر با هم سن و سال هایش. در این سفرهای مرتب که بعضی از آن ها با کمک صندوق بازنشستگی و تخفیف های ویژه شان به دست می آید، هیچ سوژه ای برای خندیدن از دست نمی رود. هم سن و سال هایش می توانند او را به خنده بیندازند: «پیر شدیم اما از نظر روحی چوون موندیم»، این جمله ای است که همیشه در پایان سفر به زبان می آورد. در شهری که نمی شناسند سوار اتوبوس می شوند و نقشه شهر را از مسافران دیگر می گیرند. آن ها می توانند ساعت ها به ناهار بزمه ای که خورده اند بخندند. دست خودشان که نیست، به همدیگر که می رسند، صدای خنده شان به هوا می رود. هیچ کدامشان آدم های دگمی نیستند اما وقتی کنار هم قرار می گیرند، می توانند شهری را به هر بزنند. «به هم که می رسیم، خنده مان می گیرد». این مسافرت های زنانه، بخش مهمی از زندگی ناهید هستند. از آن بخش ها که برای رسیدن به آن لحظه شماری می کند. تلفنی با هم در تماس هستند و از امروز می دانند که دمدای عید می خواهند یک سفر به قشم بروند. می دانند و حتی در موقع برنامه ریزی برای سفر هم خنده از لبانشان محو نمی شود.

جلوی سوپرمارکت راهش را کج کرده تا مبادا بقال او را ببیند و بی آبروش کند به خاطر حساب و کتاب عقب افتاده. یا آن کسی که اجاره خانه اش را پرداخت نکرده و هر روز به بهانه ای با یک ظرف غذا به سمت صاحب خانه می رود و امیدوار است با ثانیه ای خنده بتواند فرصت چند روزی از صاحب خانه بگیرد. این خنده ها در دزدانستان که چیزی کم نمی کنند، اما باعث می شود ما تبدیل به آدم هایی دیگر شویم. آدم هایی که می توانند به درسهای زندگی بخندند، راهی برای تفریح پیدا کنند و سعی کنند از شرایط آشفته زندگی راهی به سمت شادمانی بیابند. این آدم ها همان کسانی هستند که می توانند به خاطر تمام درسهای این زندگی شما را به خنده بیندازند و می توانند از پس القاب نامناسبی که برایشان انتخاب کرده ای، خودشان را به گونه ای شادمان تر نشان دهند.

علیه فراموشی

خندیدن برحسب تحقیق های علمی مثل بمب خوشبختی عمل می کند، معمولاً ما خنده هایمان را از یاد نمی بریم. یادمان نمی رود آخرین مرتبه که از ته دل خندیدیم چه زمانی بود. شاید هم یادمان

طولانی است در ذهن ما خانه کرده و دست از سر مان بر نمی دارد. می گویم مردمان شادمانی نیستیم و به نشانه افسوس سر تکان می دهیم و گاهی یادمان می رود که خودمان در این تعریف نقش بازی می کنیم، به هر حال ما هم مردمانی هستیم، مردمانی که به دیگرانی که خنده از روی لبانشان پاک نمی شود القاب منفی می دهیم، «فالانی که سر خوش است»، «بهمانی که دیوانه شده». اگر بخواهیم مثبت تر بگوییم، به طرف مقابل می گویم «دلشاد» یا «خجسته». اما از این دو صفت به عنوان لقبی منفی استفاده می کنیم. منظور واضحمان این است که یک تخته اش را کم آورده و دست از سر خنده بر نمی دارد. باورتان نمی شود؟ خودتان را چنین آدمی نمی بینید؟ به دوروبرتان نگاه کنید، به همکاران، به دوست، آشنا، خانواده، به آن کسانی که صدای خنده شان هیچ وقت پایین نمی آید. آن هایی که اصلاً هر سوژه ای را که برای خندیدن پیدا می کنند، تا مدت ها لبخند از روی لب هایشان پاک نمی شود. آن ها که بعد از حقوق دیر شده یا بچه در بیمارستان مانده، می توانند به خنده خاطره ای بگویند. آن همکارانی که با بی خیالی ظاهری و با شانه ای که بالا می اندازند، می توانند بگویند امروز از

خنده واپه روز میاد اینده ازیم

عادت کرده ایم خنده را به تعویق بیندازیم. دست خودمان نیست، هزار و یک پیش شرط برای آن در نظر می گیریم. در جمع نباشد، سوژه اش این نباشد، سوژه اش آن نباشد، خودمان را دست نمی زنیم و... در حالی که بیشتر آدم های موفق می توانند خود را دست بیندازند و از این شرایط لذت ببرند، از اینکه خودشان را در موقعیتی متفاوت می بینند و می توانند به خندشان بخندند، سوجوی می کنند و خنده شان به هیچ کس و هیچ چیز بر نمی خورد. به همین خاطر است که پیشنهاد می کنیم بخندید، خودتان را دست بیندازید، اشتباهاتان را از نزدیک ببینید و به امید آن روز نباشید که تمام پیش شرط هایتان بر طرف شود.

امروز نه، اما دیروز

بعضی افراد هم اصولاً اهل خاطره بازی هستند، به خودشان می خندند اما نه به امروزشان، بلکه به گذشته شان. گذشته ای که به نظر شان خوشایندتر می رسد. گذشته ای که گاهی در دوران مدرسه خلاصه می شود و گاهی دیگر به روزهای ابتدای ازدواج یا دانشگاه، نمونه واضح مردی است به اسم محسن یا پیش از ۲۰ سال سابقه زناشویی. او این روزها دو بچه دارد، خانواده اش را کمتر می بیند و اگر همان قرارهای هفته ای یک مرتبه نبود، ممکن بود بیشتر از یک هفته بگذرد و پدر و مادرش را نبیند. او اهل خندیدن به امروزش نیست، اما پای روزهای گذشته که به میان می آید، خنده از لبش محو نمی شود. مخصوصاً خاطره های مربوط به ازدواجش. از آن خاطره ها که با هر مرتبه یادآوری شان لبخند روی لب هایش می نشیند. می گویند: «موقع خواستگاری، مامانم پایش رو توی یک کفش کرد که الاوبلا باید با همون کسی که من می گم ازدواج کنی. حالا من قول و قرار هام رو گذاشته بودم، نمی توانستم پش بشم بکم نمی خوام با اونی که تو میگی ازدواج کنم و مجبور ش کم بریم خواستگاری کسی که خودم دوستش دارم. تا یک ماه از یک هم گرم این بود که کاری کنم که مامانم خودش زخم رو ببیند». این طور شد که به خواستاش رسید. امروز که به آن دوران فکر می کند، خنده اش بند نمی آید: «خودم هم نمی دونم چرا نرفتم مثل آدم بهش بگویم می خواهم با فالانی ازدواج کنم.»

نگار مفید

روزنامه نگار



«هیچ چیز به اندازه خنده آدم را شاد نمی کند.» این جمله را در پایان بیشتر تحقیق های علمی روانشناسی می خوانیم. چه بسا به تعداد موهای سر یک انسان پرمو این جمله را شنیده باشیم. این جمله آن قدر پر تعداد شده که باورش سخت به نظر می رسد. مثل ضرب المثل ها که گاهی آن قدر می شنویم شان که مناشیان را از یاد می بریم. یادمان می رود که تجربه شده اند و حالا به کمک ما می آیند. این جمله نیز از فرط تکراری بودن، از معنای خود خارج شده است. جای علت و معلول در آن تغییر کرده و به نظر می رسد امیدی به تحقق آن نیست. دست کم در دوره ای که کیومرث صابری فومنی با شعار «خنده بر هر درد بی درمان دواست»، مجله گل آقا را به خانه های ما می فرستاد، چنین معنایی آن قدر دور از ذهنمان نبود که امروز هست. در آن دوره باورمان بود که می توان خندید و به شادمانی رسید. در حقیقت ما جایی به بن بست رسیدیم که شادمانی را به عنوان پیش شرط خنده در نظر گرفتیم. غافل ماندیم از موقعیتی که خنده بر ایمان ایجاد می کند. یادمان رفت که خنده به خودی خود می تواند ما را به امید برساند و سوژه هایی به ما بدهد که فکرمان را باز کند. همورن های ترشح شده در وجودمان را از یاد بردیم و یادمان رفت که با خنده آدم هایی آسان گیر می شویم و می توانیم منطقی تر و البته خوش بین تر به زندگی مان نگاه کنیم.

خنده در اولویت

درباره خندیدن یک واقعیت وجود دارد، واقعیتی که سال ها

ایستگاه های اشتباه

خانم ۳۵ ساله ای که با ما خاطر داش را به اشتراک گذاشت، در آرایشگاه کار می کند و هر روز ساعت ۸ صبح باید خود را به محل کارش برساند. او متاهل است و هر صبح پس از اینکه ناهار همسرش را در ظرف غذایی می کشد، از خانه خارج می شود. از خانه شان تا آرایشگاه محل کارش تقریباً یک ساعت در راه است، تازه اگر اشتباه همیشه را مریکب نشود که در آن صورت نزدیک به یک ساعت و نیم تا رسیدن به محل کارش در راه خواهد بود. اشتباه همیشگی چیست؟ سرگرم شدن با مسافران و گپ زدن با آن ها و در نتیجه فراموش کردن ایستگاهی که باید پیاده شود. او هر بار ایستگاه مورد نظرش را رد می کند. «باورتون نمی شه، همه می دونن، یعنی ساعت ۸ صبح که به من زنگ می زند که کجایی؟ خودشون می دونن که من ایستگاه رو رد کردم.» او که همه «آزی» صدایش می کنند در حقیقت اسمش آذین است و حتی می تواند به اسم خودش هم بخندد. می تواند از اینکه آدم ها اسمش را اشتباه می گویند و می نویسند ساعت ها خاطره تعریف کند، بی آنکه ناراحتی در رفتارش باشد. می تواند بخندد به خودش، به دوروبری هایش، به ساده ترین اتفاقی هایی که در جهان می افتد. آخرین مرتبه ای که از تصمیم قلب خندید کی بود؟ دروغ چرا، همین لحظه که در حال مصاحبه با ما بود، صدای خنده اش تا هفت کوچه آن طرف تر می رفت.