

اینجا ما پای درددل های شما می نشینیم، اما نه آن درددل های غم انگیزی که درس زندگی به آدم می دهد. اینجا دور هم درباره شادمانی هایمان صحبت می کنیم. درباره روزهای خوشی که گذرانده ایم و بر ایمان تجربه شده است که می توان شادمان هم زندگی کرد. از روزهایی صحبت می کنیم که از فرط خنده اشک از چشمانمان سرازیر می شود یا از روزهای معمولی معمولی معمولی که خودمان هم نمی دانیم چرا شب یا آرامش و لبخند به خواب می روییم. ما اینجا به دنبال ردپای خاطره هایی می گردیم که در نظر اول بی اهمیت هستند و به چشم نمی آیند، اما در دنیای واقعی می توانند یک روز خوب برای ما بسازند. نوشتن این خاطره های خود را از ما دریغ نکنید.



دل کوک

● نازنین متین نیا ●

یکبار دیگر خودت را مرور کن



می دانید؛ آنچه از بلوغ در زندگی روزمره برای ما تعریف می کنند و از ما می خواهند که آدم های بزرگ و بالغی باشیم، تعریفی ناکافی است. در کودکی در برابر هر بهانه و رفتار نادرستی که از ما سر می زند، می گویند: «تو دیگر بزرگ شده ای... گریه نکن، چیغ زن، نخواه، نکن و...». در نوجوانی بلوغ را طور دیگری تعریف می کنند و باز هم آن را به نسبت رفتار ناخوشایندی که دوست ندارند از ما ببینند، تعریف می کنند و این چرخه آنقدر ادامه پیدا می کند که آدم بزرگسال، آدم بالغ و آدم عاقل در برابر والد‌هایش و آن‌هایی که معیارهای خوب و بد را برایش تعریف کرده‌اند، یکسری رفتار ثابت را انجام می‌دهد و یکسری رفتار ثابت را هم انجام نمی‌دهد.

این‌طور است که بلوغ می‌شود یک اتفاق نسبی. اتفاقی که به نسبت خانواده‌ها و آموزش‌های آن‌ها تعریف می‌شود و تعریف درست و ثابتی ندارد. مشکلات هم دقیقاً از همان جایی شروع می‌شوند که نقش خانواده‌ها حذف می‌شود. از جایی که وارد جامعه می‌شوسی و با یکسری پیش‌فرض‌نشسته در والد‌ه‌ن، می‌خواهی ثابت کنی آدم بزرگسالی هستی و می‌توانی نقش‌های اجتماعی خودت را درست و بجا بازی کنی. اما چون تعریف‌های‌نشسته در ذهن تو با آنچه در واقعیت اجتماع رخ می‌دهد یکی نیست، به مشکل می‌خوری. گاهی دلت می‌خواهد گریه کنی و همه انتظار آشک‌هایت را دارند اما گریه نمی‌کنی. گاهی باید «نه» بگویی اما نمی‌توانی. یک‌وقت‌هایی باید از موقعیتی ناخوشایند فرار کنی، اما می‌ایستی و ضربه می‌خوری و هزار و یک ماجرای از این دست. این‌طور است که مدام و مدام در مواجهه با اتفاق‌هایی قرار می‌گیری که آشننگی‌هایت را بیشتر می‌کنند، اما انگار چارهای برای آن‌ها نداری.

آموزه‌های‌نشسته در والد‌ه‌ن به توجازه نمی‌دهند چارهای پیدا کنی و نمی‌دانی این «درست» یا «اشتباه» که گرفتارش شده‌ای، چقدر واقعی و ملموس است و چقدر نه. چارهای هم نیست. نه اینکه نباشد، نه وقتی به این آموزه‌ها برنگردی، آن‌ها را بازخوانی نکنی، چارهای وجود ندارد.

مثال واضح این جریان این‌طور است؛ دختری را تصور کنید که یک‌عمر در والد‌ه‌نشن این تصویر شکل گرفته که زن خانه باید در خانه بنشیند و همسرش احتیاجات او را برآورده کند. حالا این دختر که اتفاقاً مهندس خوبی است ازدواج کرده و کار می‌کند. تا دیروقت سر کار است و از تمام وظایف زندگی مشترک تنها این را می‌داند که همسرش باید نیازهای مادی او را تأمین کند و کاری به هیچ کدام از تغییر شرایط و اتفاق‌ها ندارد. در چنین شرایطی، حتی اگر همسرش هم راضی باشد و صدایش درنیاید، این سبک زندگی که بین سنت و مدرنیته اتفاق می‌افتد، و نه این است و نه آن، یک‌جایی او را تحت فشار می‌گذارد و مشکلات شروع می‌شود.

مشکلاتی که از ذهن مانده در سنت و واقعیت روزمره مدرن می‌آید. واقعیت این است که هیچ‌کس به اندازه خود ما نمی‌تواند تکلیف این سردرگمی‌ها را روشن کند. تکلیف اینکه به نسبت شرایط زندگی در روزگاری متفاوت از روزگار پدر و مادرها، تعاریف جابه‌جا می‌شوند، تغییر می‌کنند و هوشیاری ما به نسبت این تغییرات است که باعث می‌شود زندگی نرم و روان و راحت بگذرد. جهان پیرامون به نسبت آنچه در درون ما می‌گذرد متفاوت است، اما پیچیده نیست. پیچیدگی نتیجه آن اتفاقی است که در درون ما می‌گذرد و اجازه نمی‌دهد با شرایط هماهنگ و همراه شویم. عدم هماهنگی، نتیجه‌ای جز عصبی شدن و فشار ندارد و عصبانیت و فشار هم دقیقاً همان چیزی است که زندگی ما را از آرامش و رضایت دور می‌کند.

نتیجه؟ باید برگشت به تمام ضیط‌های والد‌نشسته در ذهن، یکبار دیگر همه آن‌ها را به نسبت شرایط مرور کرد و دوباره برای زندگی که باید ساده و آرام و شاد بگذرد تصمیم‌هایی اساسی و درست گرفت.



یکشنبه ● مهر ۱۳۹۴ ● شماره بیست و سه

A T I V E H N O

نخوش

چگونه از زندگی لذت ببریم

یک تمرین ساده برای شادبودن و خندیدن

وقتی ایرانی‌ها راحت می‌خندند



ما می‌گوییم شادمانی مال همه است؛ نه به جنسیت ربط دارد، نه به قد، نه صنف و نه هیچ چیز دیگر



نگار مفید

ne.mofid@gmail.com

این تفاوت بیشتر به چشم می‌آید. اما در سری دوم برنامه تغییرهایی ایجاد شد که آن را از یک کمدی ساده تبدیل به یک جنگ پرمخاطب کرد. شاید اصلی‌ترین تغییر را در اضافه شدن عروسک «جناب‌خان» بتوان دید. عروسکی با لهجه جنوبی که روحیه بزن‌ویکوب دارد و گاهی دلش می‌گیرد. شخصیت عروسکی با خودش دوستانی خیالی به برنامه آورد؛ نامزدش احلام و ماجراهای بهنام شوهر خواهر احلام را. «خندوانه» در سری تازه به خاطر اپیزودهای مربوط به «جناب‌خان» در میان مردم طرفدار پیدا کرد. نخستین عروسکی که برای بزرگسالان برنامه اجرا می‌کرد و دغدغه‌های آن‌ها را به زبان می‌آورد. به‌مرور مهمان‌های برنامه نیز از شوخ‌طبعی‌های «جناب‌خان» در امان

نماندند و بهترین گفت‌وگوهای برنامه در حضور عروسک اجرا شد. عروسکی که از شنیدن برخی اسم‌ها جامی خورد و با تعجب آن‌ها را به زبان می‌آورد، کمی اهل لاف‌زنی است و عادت دارد خودش را به این‌وان پچسباند و عکس یادگاری بگیرد. می‌خواهد تمام مهمانان ورزی برنامه را به «پاری‌سن ژرمن» بفرستد و دوست دارد زندگی خوب و خوشی با احلام داشته باشد. اما احلام به او بله را نمی‌گوید. ویژگی‌های منحصربه‌فرد عروسک در کنار ریتم تند برنامه با اجرای بی‌نظیر رامبد جوان به‌مرور بیننده‌های خودش را پیدا کرد و کار به جایی رسید که برخی بیننده‌های برنامه فقط برای دیدن «خندوانه» خرج خرید جمیع دیجیتال را متقبل شدند. سال ۸۶ رامبد جوان ایده اجرای این برنامه را به

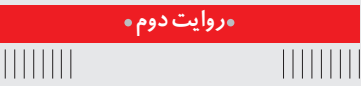
هزینه‌های خندیدن

برنامه دوشنبه هفته گذشته «خندوانه» از آن برنامه‌هایی بود که حسی متناقض درباره خندیدن به جان ما می‌نشاند. باعث می‌شد خودمان را در مقابل کسانی ببینیم که برای خنده‌های امروز ما سال‌ها پیش هزینه داده‌اند. باعث می‌شد ببینیم که خندیدن به این سادگی‌ها که فکرش را می‌کنیم نیست. گاهی برای آنکه خنده‌ای بر لبانمان بنشیند، باید فداکاری‌ها صورت بگیرد و آدم‌هایی ایثار کنند برای ما. به بهانه پخش همین قسمت از برنامه «خندوانه»، ما هم از احترام نوشتیم، به احترام به کسانی که خنده را روی لب‌های ما ماندگار کردند و حالا ما باید به احترام آن‌ها کلاه از سر برداریم.

■ برنامه‌ای متفاوت

«خندوانه» در ابتدای راه طرفداران چندانی نداشت. شبکه‌ای کم‌مخاطب عهده‌دار پخش آن شده بود و مهمان‌هایی که به برنامه می‌آمدند با گاردی بسته در مقابل رامبد جوان می‌نشستند. مگر آنکه دوستی صمیمانه‌ای از پیش با رامبد می‌داشتند یا از اساس اهل گارد بسته نبودند. ویدئوهای آن برنامه‌های ابتدایی هنوز بر روی شبکه‌های اجتماعی موجود است و با دیدن آن‌ها

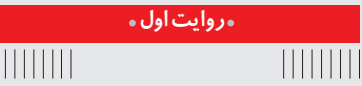
اشتباه‌های خودم و دیگران



نیمه متولی- پاسخ دادن به سوال «چه چیزی شما را به خنده می‌اندازد؟» در ظاهر سخت بود، اما وقتی از نیمه متولی، ۳۴ساله و کارمند یکی از بانک‌های خصوصی این سوال را پرسیدیم، به‌سرعت پاسخ داد: اشتباه‌های خودم و دیگران.

■ ■ ■

من به هر اشتباهی در دنیا می‌خندم. حالا فرقی نمی‌کند که اشتباه خودم باشد یا اشتباه دیگران. این اشتباه‌ها مرا به خنده می‌اندازد. دست خودم هم نیست، حتی بعضی وقت‌ها بی‌آبرویی هم شده است. مثلاً موقع خواستگاری برادرم، پدرخانمش چند کلمه به چیزهای بی‌مزه خندیده بودیم که بعد از برگشت از سفر هیچ خاطره‌ای نداشتیم برای دیگران تعریف کنیم! الانکه خیلی خندیدیم، خیلی خوش گذشت. به همین خاطر من در زمینه خنده‌های الکی اسلدام و خودم هم دیگر می‌دانم که هیچ چیز به اندازه خنده دیگران مرا به خنده واثمی دارد.



محبوبه خادمی- سوال ما این بود که «چه چیزی شما را به خنده می‌اندازد؟» و جوابی که گرفتیم، جواب ساده و دندان‌شکنی بود: خندیدن! محبوبه خادمی، ۳۲ساله، مهندسی نرم‌افزار خوانده و کارمند یک شرکت خصوصی است.

■ ■ ■

هیچ چیز به اندازه خندیدن دیگران مرا به خنده نمی‌اندازد. یعنی وقتی می‌بینم کسی در حال خندیدن است، ناخودآگاه خنده‌ام می‌گیرد. مثلاً شما یک جوک بی‌مزه برای من تعریف کنید، خنده‌ام نمی‌گیرد، اما اگر کسی دوروبرم باشد که به این جوک بخندد، من هم خنده‌ام می‌گیرد و خنده‌ام بند نمی‌آید. بهترین خاطره‌هایی که دارم از همین مدل خندیدن هاست. عاشق این هستم که با یکی از دوستانم به کوچک‌ترین اتفاق باخندم. مثلاً یک‌بار با دوستم به سفر رفتیم و تمام مدتی که در قطار بودیم به همه چیز

روی دستگاه پاک کردم. شب امتحان بود و در عالم واقعیت در حال بدبخت شدن بودم، اما خنده‌ام بند نمی‌آمد. به نظرم اشتباه‌های ما و دیگران خنده‌دارترین داستان دنیاست. خودم هم می‌دانم که بعضی وقت‌ها اصلاً شکل خوبی ندارد و آدم معذب می‌شود یا بی‌اخلاقی است بی‌موقع خندیدن، اما چه کنم، چنین مشکلی دارم که انگار حل‌شدنی هم نیست. تازگی‌ها وقتی این قدر بی‌موقع خنده‌ام می‌گیرد، محل را ترک می‌کنم تا دست‌کم به کسی بی‌احترامی نشود.