



آخرین بار کی خندیدی؟

خندیدن برحسب تحقیق‌های علمی مثل بمب خوشبختی عمل می‌کند، معمولاً ما خنده‌هایمان را از یاد نمی‌بریم. یادمان نمی‌رود آخرین مرتبه که از ته دل خندیدیم چه زمانی بود.

خندیدن برحسب تحقیق‌های علمی مثل بمب خوشبختی عمل می‌کند، معمولاً ما خنده‌هایمان را از یاد نمی‌بریم. یادمان نمی‌رود آخرین مرتبه که از ته دل خندیدیم چه زمانی بود. شاید هم یادمان برود، مخصوصاً اگر از آن آدم‌های عیب‌جو و کینه‌ای باشیم که نبض زندگی‌مان را به دست تلخی‌ها داده‌ایم. با این حال، اگر اهل خنده باشیم، کم پیش می‌آید که خنده‌های از ته دل را فراموش کنیم؟ آخرین مرتبه که از شدت خنده دل‌درد گرفتید کی بود؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از هفته نامه آتیه نو، «هیچ چیز به اندازه خنده آدم را شاد نمی‌کند.» این جمله را در پایان بیشتر تحقیق‌های علمی روانشناسی می‌خوانیم. چه بسا به تعداد موهای سر یک انسان پرمو این جمله را شنیده باشیم. این جمله آن قدر پرتعداد شده که باورش سخت به نظر می‌رسد. مثل ضرب‌المثل‌ها که گاهی آن قدر می‌شنویمشان که معنی‌شان را از یاد می‌بریم. یادمان می‌رود که تجربه شده‌اند و حالا به کمک ما می‌آیند. این جمله نیز از فرط تکراری بودن، از معنای خود خارج شده است. جای علت و معلول در آن تغییر کرده و به نظر می‌رسد امیدی به تحقق آن نیست. دست‌کم در دوره‌ای که کیومرث صابری فومنی با شعار «خنده بر هر درد بی‌درمان دواست»، مجله گل‌آقا را به خانه‌های ما می‌فرستاد، چنین معنایی آن قدر دور از ذهنمان نبود که امروز هست. در آن دوره باورمان بود که می‌توان خندید و به شادمانی رسید. درحقیقت ما جایی به بن‌بست رسیدیم که شادمانی را به عنوان پیش‌شرط خنده در نظر گرفتیم. غافل ماندیم از موقعیتی که خنده برایمان ایجاد می‌کند. یادمان رفت که خنده به‌خودی‌خود می‌تواند ما را به امید برساند و سوژه‌هایی به ما بدهد که فکرمان را باز کند. هورمون‌های ترشح‌شده در وجودمان را از یاد بردیم و یادمان رفت که با خنده آدم‌هایی آسان‌گیر می‌شویم و می‌توانیم منطقی‌تر و البته خوش‌بین‌تر به زندگی‌مان نگاه کنیم.

خنده در اولویت

درباره خندیدن یک واقعیت وجود دارد، واقعیتی که سال‌های طولانی است در ذهن ما خانه کرده و دست از سرمان برنمی‌دارد. می‌گوییم مردمان شادمانی نیستیم و به نشانه افسوس سر تکان می‌دهیم و گاهی یادمان می‌رود که خودمان در این تعریف نقش بازی می‌کنیم. به هر حال ما هم مردمانی هستیم، مردمانی که به دیگری که خنده از روی لبانشان پاک نمی‌شود القاب منفی می‌دهیم. «فلانی که سرخوش است»، «بهمانی که دیوانه شده». اگر بخواهیم مثبت‌تر بگوییم، به طرف مقابل می‌گوییم «دلشاد» یا «خجسته». اما از این دو صفت به عنوان لقبی منفی استفاده می‌کنیم. منظور واضحمان این است که یک تخته‌اش را کم آورده و دست از سر خنده برنمی‌دارد. باورتان نمی‌شود؟ خودتان را چنین آدمی نمی‌بینید؟ به دوروبرتان نگاه کنید. به همکارتان، به دوست، آشنا، خانواده، به آن کسانی که صدای خنده‌شان هیچ‌وقت پایین نمی‌آید. آن‌هایی که اصولاً هر سوژه‌ای را که برای خندیدن پیدا می‌کنند، تا مدت‌ها لبخند از روی لب‌هایشان پاک نمی‌شود. آن‌ها که بعد از حقوق دیرشده یا بچه در بیمارستان مانده، می‌توانند به خنده خاطره‌ای بگویند. آن همکارانی که با بی‌خیالی ظاهری و با شانه‌ای که بالا می‌اندازند، می‌توانند بگویند امروز از جلوی سوپرمارکت راهش را کج کرده تا مبادا بقال او را ببیند و بی‌آبرویش کند به خاطر حساب و کتاب عقب‌افتاده. یا آن کسی که اجاره‌خانه‌اش را پرداخت نکرده و هرروز به بهانه‌ای با یک ظرف غذا به سمت صاحب‌خانه می‌رود و امیدوار است با ثانی‌های خنده بتواند فرصت چندروزه‌ای از صاحب‌خانه بگیرد. این خنده‌ها از درد داستان که چیزی کم نمی‌کند، اما باعث می‌شود ما تبدیل به آدم‌هایی دیگر شویم. آدم‌هایی که می‌توانند به دردسرهای زندگی بخندند. راهی برای تفریح پیدا کنند و سعی کنند از شرایط آشفته زندگی راهی به سمت شادمانی بیابند. این آدم‌ها همان کسانی هستند که می‌توانند به خاطر تمام دردسرهای این زندگی شما را به خنده ببندازند و می‌توانند از پس القاب نامناسبی که برایشان انتخاب کرده‌اید، خودشان را به گونه‌ای شادمان‌تر نشان دهند.

علیه فراموشی

خندیدن برحسب تحقیق‌های علمی مثل بمب خوشبختی عمل می‌کند، معمولاً ما خنده‌هایمان را از یاد نمی‌بریم. یادمان نمی‌رود آخرین مرتبه که از ته دل خندیدیم چه زمانی بود. شاید هم یادمان برود، مخصوصاً اگر از آن آدم‌های عیب‌جو و کینه‌ای باشیم که نبض زندگی‌مان را به دست تلخی‌ها داده‌ایم. با این حال، اگر اهل خنده باشیم، کم پیش می‌آید که خنده‌های از ته دل را فراموش کنیم؟ آخرین مرتبه که از شدت خنده دل‌درد گرفتید کی بود؟ آن مرتبه که از فرط خنده احساس می‌کردید استخوان‌های فک از صورتتان جدا می‌شوند. آن مرتبه که با خودتان فکر کردید اگر از خندیدن دست بردارید، ممکن است بلایی سر خودتان بیاورید. آن مرتبه را به خاطر بیاورید. چه زمانی بود؟ اصلاً شما در طول روز چند مرتبه می‌خندید؟ در طول هفته چطور؟ چه سوژه‌هایی شما را به خنده می‌اندازد و نفستان را بند می‌آورد؟ این سوال را که از چند نفر پرسیدیم، با چشمان

متعجب نگاهمان کردند. شما هم اگر از اطرافیانمان این سوال را بپرسید، احتمالا همین نتیجه را می‌گیرید؛ «نمی‌دانم، دلت خوش است؟»، «این قدر زندگی سخت است که یادم نمی‌آید». ما و تمام کسانی که شادمانی را پیش‌شرط خنده در نظر گرفته‌ایم، معمولا چنین پاسخی می‌دهیم. یادمان نمی‌آید آخرین خنده را. مگر اینکه همین امروز و دیروز بوده باشد. کمی که تاریخش به عقب می‌رود، از خاطرم به کل پاک می‌شود. حتی یادمان نمی‌آید آن غریبه‌ای را که در اتوبوس ما را به خنده انداخت، بچه کوچکی که در اتوبوس از دست یک غریبه شکلات قاپ زد، این‌ها را که یادمان نمی‌آید. اما یادمان هست که چه در سهرایی در زندگی می‌کشیم. یادمان هست که سوژه‌های تلخ و تاریک سیاسی، اجتماعی، فرهنگی این روزها را تلگرامی دست‌به‌دست 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 خنده‌دار بروید. شاید بد نباشد بعضی وقت‌ها از خودمان و دیگران بپرسیم؛ «راستی آخرین بار کی خندیدی؟»

خنده را به روز مبدا نیندازیم

عادت کرده‌ایم خنده را به تعویق بیندازیم. دست خودمان نیست، هزار و یک پیش‌شرط برای آن در نظر می‌گیریم. در جمع نباشد، سوژه‌اش این نباشد، سوژه‌اش آن نباشد، خودمان را دست نیندازیم و... در حالی که بیشتر آدم‌های موفق می‌توانند خود را دست بیندازند و از این شرایط لذت ببرند. از اینکه خودشان را در موقعیتی متفاوت می‌بینند و می‌توانند به خودشان بخندند، سودجویی می‌کنند و خنده‌شان به هیچ‌کس و هیچ‌چیز بر نمی‌خورد. به همین خاطر است که پیشنهاد می‌کنیم بخندید، خودتان را دست بیندازید، اشتباهاتتان را از نزدیک ببینید و به امید آن روز نباشید که تمام پیش‌شرط‌هایتان برطرف شود.

ایستگاه‌های اشتباه

خانم 35 ساله‌ای که با ما خاطره‌اش را به اشتراک گذاشت، در آرایشگاه کار می‌کند و هر روز ساعت 8 صبح باید خود را به محل کارش برساند. او متاهل است و هر صبح پس‌ازاینکه ناهار همسرش را در ظرف غذایش می‌کشد، از خانه خارج می‌شود. از خانه‌شان تا آرایشگاه محل کارش تقریبا یک ساعت در راه است، تازه اگر اشتباه همیشگی را مرتکب 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 آن‌ها و در نتیجه فراموش کردن ایستگاهی که باید پیاده شود. او هر بار ایستگاه مورد نظرش را رد می‌کند. «باورتن نمی‌شه، همه می‌دونن، یعنی ساعت 8 صبح که به من زنگ می‌زنند که کجایی؟ خودشون می‌دونن که من ایستگاه رو رد کردم.» او که همه «آزی» صدایش می‌کنند درحقیقت اسمش آذین است و حتی می‌تواند به اسم خودش هم بخندد. می‌تواند از اینکه آدم‌ها اسمش را اشتباه می‌گویند و می‌نویسند ساعت‌ها خاطره تعریف کند، بی‌آنکه ناراحتی در رفتارش باشد. می‌تواند بخندد به خودش، به دوروبری‌هایش، به ساده‌ترین اتفاق‌هایی که در جهان می‌افتد. آخرین مرتبه‌ای که از صمیم قلب خندید کی بود؟ دروغ چرا، همین لحظه که در حال مصاحبه با ما بود، صدای خنده‌اش تا هفت کوچه آن طرف‌تر می‌رفت.

امروز نه، اما دیروز

بعضی افراد هم اصولا اهل خاطره‌بازی هستند، به خودشان می‌خندند اما نه به امروزشان، بلکه به گذشته‌شان. گذشته‌ای که به نظرشان خوشایندتر می‌رسد. گذشته‌ای که گاهی در دوران مدرسه خلاصه می‌شود و گاهی دیگر به روزهای ابتدایی ازدواج یا دانشگاه. نمونه واضح مردی است به اسم محسن با بیش از 20 سال سابقه زناشویی. او این روزها دو بچه دارد، خانواده‌اش را کمتر می‌بیند و اگر همان قرارهای هفته‌ای 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 می‌آید، خنده از لبانش محو نمی‌شود. مخصوصا خاطره‌های مربوط به ازدواجش. از آن خاطره‌ها که با هر مرتبه یادآوری‌شان لبخند روی لب‌هایش می‌نشیند. می‌گوید: «موقع خواستگاری، مامانم پایش رو توی یک کفش کرد که الاوبلا باید با همون کسی که من می‌گم ازدواج کنی. حالا من قول و قرارهام رو گذاشته بودم، نمی‌تونستم بهش بگم نمی‌خوام با اونی که تو میگی ازدواج کنم و مجبورش کنم بریم خواستگاری کسی که خودم دوستش دارم. تا یک ماه سرم گرم این بود که کاری کنم که مامانم خودش زنم رو ببینه.» این‌طور شد که به خواسته‌اش رسید. امروز که به آن دوران فکر می‌کند، خنده‌اش بند نمی‌آید: «خودم هم نمی‌دونم چرا نرفتم مثل آدم بهش بگویم می‌خواهم با فلانی ازدواج کنم.»

خنده‌های شادمان

ناهید این روزها در حال گذر از شصت‌سالگی است. از آن خانم‌ها که با حقوق بازنشستگی سر می‌کنند و حساب و کتاب یک قران و دو زار زندگی‌شان را دارند. او بعد از بازنشستگی تفریح تازه‌ای پیدا کرده، سفر با هم‌سن‌وسال‌هایش. در این سفرهای مرتب که بعضی از آن‌ها با کمک صندوق بازنشستگی و تخفیف‌های ویژه‌شان به دست می‌آید، هیچ سوژه‌ای برای خندیدن از دست نمی‌رود. هم‌سن‌وسال‌هایش می‌توانند او را به خنده بیندازند: «پیر شدیم اما از نظر روحی جوون موندیم.» این جمله‌ای است که همیشه در پایان سفر به زبان می‌آورد. در شهری که نمی‌شناسند سوار اتوبوس می‌شوند و نقشه شهر را از مسافران دیگر می‌گیرند. آن‌ها می‌توانند ساعت‌ها به ناهار بد مزه‌ای که خورده‌اند بخندند. دست خودشان که نیست، به همدیگر که می‌رسند، صدای خنده‌شان به هوا می‌رود. هیچ‌کدامشان آدم‌های دگمی نیستند اما وقتی کنار هم قرار می‌گیرند، می‌توانند شهری را به هم بریزند. «به هم که می‌رسیم، خنده‌مان می‌گیرد.» این مسافرت‌های زنانه، بخش مهمی از زندگی ناهید هستند. از آن بخش‌ها

که برای رسیدن به آن لحظه شماری می‌کند. تلفنی با هم در تماس هستند و از امروز می‌دانند که دمدمای عید می‌خواهند یک سفر به قشم بروند. می‌دانند و حتی در موقع برنامه‌ریزی برای سفر هم خنده از لبانشان محو نمی‌شود.