

شوخی سلاحی برابر نگرانی‌ها

وقتی در موقعیت های پر استرس، شوخی می کنیم ضربان قلب و فشار خون ما کاهش می یابد

آلپه توانا | روزنامه نگار

پرونده

توی هر جمعی، همیشه چند نفر هستند که در پیدا کردن چیزهای مضحک یا جنبه‌های مضحک چیزها تخصص دارند؛ چند نفر هم هستند که وظیفه اخم و تخم کردن در برابر هر نوع و میزانی از شوخی را به عهده می گیرند و همیشه سوال شان این است که «الان وقت مسخره بازی؟» در جمع‌های خانوادگی، بزرگ‌ترها – احتمالاً در رودر بایستی سن و سال شان و توقعی که خانواده از آن‌ها به عنوان پیر خر دمند دارد – و وظیفه جمع کردن بساط شوخی را انجام می دهند؛ در جمع‌های مجازی، فرهیخته‌ها و پاساوداها شعار «مرگ بر شوخی» سر می دهند و در رسانه‌ها هم که... بماند. مخالفان شوخی، معتقدند شور شوخی در آمده است. آن‌ها می گویند طبیعی نیست که به گرانی می خندیم و با بیکاری جوک می سازیم و نگران اند که شوخی با اشتباه‌ها و نقص‌ها، کم کم باعث عادی شدن شان شود. شوخ طبع‌ها ولی معتقدند مزاح، مایه بقا ست و روشی برای دفاع و حتی اصلاح. حق با کیست؟

دشمنی با شوخی از کجا می آید؟

هیس! فیلسوف‌ها نمی‌خندند

اگر جزو گروه جدی‌ها هستید، بد به دل تان راه ندهید. نخندیدن و سرزنش کردن مسخرگی، شکل و شمایل شیکش را از سر راه که نیاورد است و در تاریخ ریشه دار است. خیلی از ادبا و حکما، شوخی و خنده را دون شان خودشان می دانسته‌اند، فیلسوف‌ها که در هر پدیده و اتفاق و ماجرابی، سوزهای برای حرف زدن و نظریه پردازی پیدامی کنند، شوخی را قابل بحث و تأمل ندانسته‌اند. تا همین قرن پیش هر وقت فلاسفه کما بیش ضمن بحث‌های جدی و مهم‌شان به شوخی هم پرداخته‌اند که رویکردشان منفی بوده است. مثلاً جناب افلاطون که چشم بقیه فلاسفه به دهان ایشان بوده، یک‌با منتقد خنده به‌شمار می رفته و آن را هیچانی که خویشتن داری عقلانی را از آدمی می ستاند، می دانسته است. شوخی البته همیشه پوست کلفت‌تر از آن بوده است که تحت تأثیر نظر

عنف‌ها قرار بگیرد؛ نه در نمایش به تراز دی باخته، نه در زندگی عامه مردم کم‌رنگ شده و نه با همه کم‌صبری‌ها و انتقادات، خاصیت گزندگی‌اش را از دست داده‌است. حالا هم که باز در مظان اتهام قرار گرفته، بعد است کوتاه بیاید حتی اگر کارشناسان مرتب در رسانه‌ها بگویند و بنویسند که وا اسفا! جامعه به کدام سمت می‌رود؟ چرا ما با همه چیز شوخی می کنیم؟ صحبت کردن درباره شوخی، به‌ویژه وقتی همان‌طور که گفتیم سال‌ها در مکتوبات و مباحث رسمی نادیده گرفته شده است، قدم مثبتی است ولی تخطئه کردنش جایی ندارد. معیار کم و زیاد بودن شوخی چیست؟ جز محدودیت اخلاقی، چه چیز دیگری می تواند برای شوخی، مرز تعیین کند و بگوید حالا وقتش نیست؟



مولیر که به کمدی‌های نبیش‌دارش معروف است، در پیشگفتار نمایش نامه «تار توف» می نویسد: «آدمی حرفی ندارد که بد جنس باشد اما نمی‌پذیرد که مضحک باشد». تار توف شخصیت اصلی این نمایش نامه ربا کار است. مولیر با این خصلت در نمایش نامه‌اش شوخی می کند و همین کار دستش می دهد. بارها مانع اجرای نمایشش می شوند و اذیتش می کنند. مولیر با این جمله به ما یادآوری می کند که دست گذاشتن روی چیزهای غلط و خندیدن به آن‌ها و خنده دیگران را برانگیختن، کار کردی جز سرگرم شدن و لودگی دارد. در دوران استالین روال بود که مردم به ب جرم «جوک گفتن» به زندان‌های کار اجباری بفرستند^[۱]. در ایران باستان، نمایش‌های خنده‌آور ساده‌ای بین عامه مردم رواج و محبوبیت داشته که ما امروز چیز زیادی از آن‌ها در دست نداریم. گرچه چند دانشمند عرب و ایرانیان عرب‌نویسی مثل فارابی، ابن سینا و ابن رشد دانش نظری یونانیان را با ترجمه و شرح کتاب «بوطیقا» ی ارسطو به دانش‌پژوهان عصر خود معرفی کردند ولی نمایش‌های مردم به این‌ها کاری نداشت. اصلاً نه مردم می دانستند که بین دانشمندان چه می گذرد و نه دانشمندان پرداختن به نمایش و مردم را شایسته خود

در هر خندیدنی نقد و اعتراضی نهفته است

پنبه‌ای برای سر بریدن!

می دانستند و از آن‌ها خبر داشتند^[۲]. لفظ نمایش، شاید به اشتباه بیندازد تان. احتمالاً پیش خود فکر می کنید این توضیحات چه ربطی به بحث ما دارد؟ واقعیت این است که وقتی از نمایش‌های خنده‌آور پیشین حرف می‌زنیم، در واقع از شوخی و خاصیت و جایگاه حرف می‌زنیم. «مسخره» و «طلحک» قدیم که حالا بار معنایی منفی دارد، کسی بوده که شوخی‌رامی شناخته است. مردم هم دوستش داشته‌اند چون در قالب طنز و هزل، انتقادهایی هم از طبقه بالامی کرده‌است و مردم او را زبان خود می دیدند. گفتیم از نمایش‌های کمدی قدیم، اطلاعات زیادی نداریم؛ غیر از بی‌توجهی طبقه پاسواد به این مقوله، ثبت نشدن متن این نمایش‌ها احتمالاً به دلیل معارضه بازیگران با دستگاه ضبط و تفتیش بوده‌است^[۳]. شوخی، همیشه یکی از راه‌های جدی نقد بوده‌است؛ بر خورد صاحبان قدرت با شوخی، این ادعا را ثابت می کند. بنابر این اگر به نظر می‌رسد که آمار شوخی بالا رفته (طبق کدام معیار و سنجش؟)، احتمالاً باید نیم‌نگاهی به میزان فاصله بین مردم و طبقه در قدرت انداخت. در واقع چیزی که باید مورد توجه و بررسی قرار بگیرد، دلیل روی آوردن جامعه به شوخی در واکنش به هر اتفاق و پدیده‌ای است، نه خود شوخی.

مروى بر کار کردهای اجتماعی شوخی و لطیفه

جامعه به جوک‌سازها مدیون است

با پیچیده‌تر شدن جوامع و راهبردهای معطوف به کنترل، دقیق‌تر می‌شود و جزئیات بیشتری از رفتار را زیر سیطره خود می‌گیرد. جوک گفتن و خندیدن، نقض موضعی این هنجارهاست و به همین دلیل نیز در فضای خصوصی و دوستانه و در میان افراد هم‌رتبه و هم‌پایگاه رواج دارد^[۴]. بنابر این، رفتار جوک ساختن بیشتر از آن‌چه نگران‌کننده باشد، طبیعی است اما معنی این حرف این نیست که جوک‌ها و جوک‌گوها را به حال خودشان رها کنیم. (امیدواریم چنین منظوری هم از آن برداشت نشود که ممنوع شان کنیم) بلکه شاید بتوانیم پیام‌شان را ردک کنیم. جوک‌ها بیشتر حول چه موضوعات و موقعیت‌هایی پیدایشان می‌شود؟ در طول سال‌ها چه تغییری در لحن و محتوای لطیفه‌ها و شوخی‌ها به وجود آمده‌است؟ از آن جایی که مردم‌شناسان قدیمی، خلاف فلاسفه، جوک را در تأملات و مطالعات‌شان به حساب می‌آورده‌اند شاید همکاران معاصرشان هم بتوانند متناسب با شرایط امروز، چنین کاری انجام بدهند. خدا را چه دیدید؟ شاید مطالعه همین جوک‌های بی‌پایه از سر مسخرگی، به پیدا و پر کردن درز و شکاف‌ها کمک کرد. این‌طوری شاید جوک‌سازها و جوک‌گوها و آن‌هایی که به جوک می‌خندند هم از اتهام بی‌اخلاقی و بی‌مسئولیتی و سرخوشی، مبرا شدند و توانستند بدون احساس پشیمانی یک‌دل سیر بخرندند.



شوخی ما را نجات خواهد داد

حالا وقتشه؟

حالا بپردازیم به سوال موردعلاقه مخالفان شوخی؛ حالا وقت مسخره‌بازی است؟ اگر بپذیریم که شوخی، واکنشی است به نقص‌ها و کاستی‌ها، چرا این واکنش به شیوه‌های مستقیم‌تری ابراز نشود؟ فارغ از هزینه متفاوتی که این دوروش به دنبال دارد، شوخی علاوه بر خاصیت انتقادی‌اش، کارکرد خلاصی‌آور دارد. درست است که «وقتی کنش بی‌درنگ لازم است نمی‌توان شوخی را جایگزین کرد اما در بسیاری از موقعیت‌ها که انتظارات ما نقض می‌شوند، هیچ کنشی کمک‌کننده نیست»؛ و احتمالاً حق با ارسطو است که می‌گوید آن‌چه خنده‌دار است خطایا رفتاری ناشایست است که رنج‌آور یا ویران‌گر نیست^[۵] ولی ما همیشه آگاهانه به این چیزها فکر

نمی‌کنیم. شوخی‌های توییتر-تلگرامی و تاکسی-توبوسی همیشه قرار نیست به کنش مدنی منجر بشود. ما با شوخی از خودمان در برابر تهدیدها و نگرانی‌های بیرونی و درونی، دفاع می‌کنیم. فارغ از این‌که در چه موقعیتی هستیم و چه فایده ملموسی برای‌مان دارد، بعضی‌ها حتی در موقعیتی به سهم‌گینی مرگ قریب‌الوقوع خودشان هم شوخی کرده‌اند. «تامس مور»، فیلسوف ونوسند، انگلیسی، همان‌طور که به چوپه‌دار نزدیک می‌شد، از جلاپذیرسید: «می‌شود کم‌کم کنی بالا بروم؟ خودم بعدامی توانم پایین بیایم» یا مثلاً می‌گویند اسکار وایلد، نویسنده مشهور در بستر مرگش گفته است: «این کاغذ دیواری خیلی زشت است.

سختگیری درباره شوخی آدرس غلط می‌دهد

بی‌اخلاق شده‌ایم؟

فضای مجازی، به شوخی میدان داده‌است. راستش معیاری نداریم که بگوییم نسبت به قبل، بیشتر شوخی می‌کنیم یا کمتر ولی دست کم می‌توانیم بگوییم به واسطه فضای مجازی، فضاها و امکانات و سوزهای متنوعی برای خندیدن داریم. از آن طرف سختگیری اخلاقی نسبت به شوخی را هم بیشتر می‌بینیم و می‌شنویم، اما در غیاب ملاکی برای مقایسه شرایط امروز و گذشته خودمان و سنجش جامعه‌مان با جوامع دیگر احتمالاً نتوانیم به راحتی گزاره‌هایی مثل این که «زیادی شوخی می‌کنیم» یا مثلاً «در شوخی بی‌اخلاق‌تر شده‌ایم» را بپذیریم. شاید یکی از دلایلی که منتقدان شوخی چنین ادعاهایی می‌کنند، به همان ظرفیت فضای مجازی برای بیان و انتشار شوخی برگردد. با این همه می‌توانیم درباره موضوعات قابل شوخی کردن بحث کنیم. چیزهای غلط، ناسازگار و غیرمنظره معمولاً باعث خنده و مایه شوخی می‌شوند. عابری در پیاده‌رو، با فرض هموار بودن زمین راه می‌رود. مانعی بر سر راهش باعث می‌شود سکندری بخورد یا بر زمین بیفتد. دیگران از مشاهده این صحنه ناخودآگاه

ZENDEGI- SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

یک شنبه ۲۵ اسفند ۱۳۹۸
۲۰ رجب ۱۴۴۱ ۱۵ مارس ۲۰۲۰

شماره ۲۰۳۴۱

۱۵۶۲

لیموناد خانگی در ست کنیم

لیموناد یک نوشیدنی خنک و خوش طعم و تهیه آن بسیار راحت است؛ می‌توان آن را با طعم‌های مختلف تهیه کرد

۲

تاثیر زمان غذا خوردن بر اندازه شکم

۲

مردم این روزها به آهنگ‌های حال خوب‌کن نیاز دارند

«بایک‌افرا»، خواننده آهنگ «هیچی همیشه» در گفت‌وگو با ما از دلایل استقبال مردم از این قطعه می‌گوید

۳

من طراح لباسم

زینب دهگانی به عاشقان دوخت و مد و پارچه راه‌ور سمرورد به این حرفه‌را یاد می‌دهد

۴

یکی از مایاب‌درد، شوخی‌هانه‌تنها عقلانیت را پرورش می‌دهند ولنت ایجادمی کنند، بلکه آمیزه ترس و خشم را که «استرس» نامیده می‌شود در جهان صنعتی همه گیر است کاهش می‌دهند یا رفع می‌کنند. در ترس و خشم عناصر شیمیایی نظیر آدرنالین، نورآدرنالین و کورتیزول برای افزایش کشش عضلات، ضربان قلب و فشارخون و کنترل دستگاه ایمنی در خون آزاد می‌شوند. این تغییرات فیزیولوژیک در پستانداران اولیه راهی برای نیرو دادن به آن‌ها در جهت مبارزه یا فرار شکل گرفت و در انسان‌های نخستین معمولاً پاسخ‌هایی بوده به خطرهای فیزیکی نظیر شکار چپان یا دشمنان. با این حال، امروز بدن و مغز ما به طریقی مشابه مشکلاتی که تهدید فیزیکی نیستند، ضرب‌الاجل‌های کاری، واکنش‌نشان می‌دهند. افزایش کشش عضلات، نوسان فشارخون و تغییرات دیگر در استرس نه تنها به‌ما در حل چنین مشکلاتی کمک نمی‌کنند بلکه موجب مشکلات جدیدی نظیر سردرد و حمله قلبی می‌شوند. وقتی در موقعیت‌های بالقوه پر استرس به حالت بازپگوشانه شوخی روی می‌آوریم، ضربان قلب، فشارخون و کورتیزول کاهش می‌یابد. همچنین خنده فعالیت دستگاه ایمنی را افزایش می‌دهد، دستگاهی که استرس آن را تضعیف می‌کند^[۱]. البته حواستان باشد که می‌شود با پدیده‌ای مثل کرونا شوخی کرد اما نباید کرونا را شوخی گرفت.



می‌خندند. آیا این برداشت درست است که خنده دیگران از سر سنگ‌دل‌ی یا بدخواهی آن‌هاست؟ پس چرا ما همیشه بدخواهانه به مصیبت‌های دیگران نمی‌خندیم؟ چرا خبر ابتلای کسی به سرطان خنده‌دار نیست؟ چون‌ما در واقع به موقعیت‌ها و رویدادها و جوک‌هایی می‌خندیم که در آن‌ها خطای مسلمی بر جسته می‌شود. مثلاً درباره مثال به زمین افتادن عابر، فرض هموار بودن همیشگی زمین فرض نادرستی است و همین موجب خنده ماست. همه‌ما در این فرض ساده‌انگاری اشتراک داریم. هیچ‌یک از ما با دقت و سواس گام بر نمی‌دارد. فرض می‌کنیم که زمین همیشه صاف و هموار است و مانعی بر سر راه‌مان نیست. خنده‌ما به دیگران، مکانیسمی برای بر جسته کردن چنین خطای ذهنی است^[۲]. این مثال نشان می‌دهد که سختگیری اخلاقی درباره مزاح و در نظر نگرفتن اقتضائاتش، می‌تواند ما را به نتیجه‌های اشتباهی در باره جامعه سوق بدهد. شوخی را باید با الز امات و شرایط ایجادش بسنجیم. به عنوان مثال مصیبت‌های جدی دیگران نباید ز مینه شوخی ماباشد.

[1] مقاله جوک‌های شوری یا شوخ‌طبعی، سیاسی‌روسی؛ از کج فهمی فرهنگی تا کج فهمی سیاسی، ترجمه شیما وزابی

[2] نمایش در ایران، بهرام بیضایی، نشر و شنگران و مطالعات زبان

[3] همان

[4] فلسفه شوخی، نوشته جان رایل، ترجمه غلام‌رضا امفهانی، نشر ققنوس

[5] همان

[6] مقاله پژوهشی درباره شوخی، نوشته شریون وکیلی

[7] سرچشمه‌های شوخی با نگاه به عواطف دیگر، نوشته بیژن گرمی، انتشارات کتاب پنجره