

## شوخی را جدی بگیریم

آیا تاکنون شده که هنگام شوخی با دوستان تان، سرتان ضربه بخورد یا دست تان بشکند؟ آیا به این نکته‌ی جالب توجه کرده‌اید زمانی که در حال خندیدن هستید، درد کم‌تری احساس می‌کنید؟!

برخی از آثار شگفت‌انگیز خنده عبارتند از:

● خنده باعث افزایش ظرفیت ریه‌ها شده و به این ترتیب، وضعیت تنفس و اکسیژن‌گیری خون بهبود می‌یابد.

● خنده باعث فعال‌شدن سیستم ایمنی می‌شود و به این ترتیب، مقاومت بدن در مقابل عفونت‌ها افزایش می‌یابد.

● خنده باعث آزادشدن «آندورفین‌ها» (ضددردهای طبیعی که در بدن ساخته می‌شوند) در مغز و سیستم عصبی می‌شود و استرس را کاهش می‌دهد.

● خندیدن نه تنها درد جسمی بلکه درد روحی را نیز کاهش می‌دهد. هنگامی که می‌خندیم، خودبه‌خود پرامید و خوش‌بین می‌شویم. هنگامی که می‌خندیم، به خودمان و به روزگار می‌گوییم: «من از غم و اندوه بیزارم.»

● خنده باعث می‌شود در مقابل غم و غصه و ناامیدی دوام بیاوریم.

به‌طور تقریبی، تمام پدیده‌ها، یک جنبه‌ی مفرح و خنده‌دار نیز دارند. باید به دنبال این جنبه باشیم و یک نکته‌ی دیگر این که مدام در تلاش نباشیم که از خود، یک انسان کامل و بی‌عیب و نقص بسازیم. آن‌گاه راحت‌تر می‌توانیم به خودمان بخندیم، به این ترتیب، بیش‌تر خواهیم خندید.

### در یک کلام

زندگی، آن قدرها هم جدی نیست. بهتر است شوخی را جدی‌تر بگیریم!

و پلو از همین رستوران‌های سر راه آوردن چیدن جلوی مهمونا. بعد قربان‌خان چی کار کرد! یه هواپیما کرایه کرد و همه‌ی غذاهاشونو از اون‌ور آب آورد.»

مادر که تکان‌های سرش به نیمه‌ی تنه‌اش سرایت کرده بود و حالا مثل منار می‌جنبید گفت: «ما رو برداشتی بردی باغچه‌ی لواسون. تو یه جای دنگال پنج‌هزارمتری چپوندی با اون استخر خالیش، بعد دیدی قربان‌خان چه بلایی سرمون آورد. دیدی توی اون باغ ۱۵ هزارمتریش با اون استخر فواره‌دارش چه جوری ما رو به زمین کوبید؟» و با این حرف به پایش ضربه‌ی محکمی زد.

دختر گفت: «حالا چرا خودتو می‌زنی؟»

مادر گفت: «تو هم هی از من اشکال بگیر، این بلایی که اینا سر ما در آوردن، فرعون سر اسکندر نیاورد.»  
دختر فقط با دهان باز به مادرش نگاه کرد.

پدر با چهره‌ای که هر لحظه قرمزیش بیشتر می‌شد، گفت: «من از دست دشمنان هرگز ننالم که با من هر چه کرد آن آشنا کرد. اون از خواهر و برادرای من بود که به عروس و داماد چند تکه طلا و الماس دادند، اون از فامیلای تو که هر کدوم چند تا تراول مرحمت کردند اما دیدی خواهر قربان‌خان چی کار کرد، سوییچ یه الگانشو داد به پسر برادرش، عموشم سند یه زمینو انداخت پس قباله‌ی عروس.»

مادر که حالا از جایش بلند شده بود و به زمین پا می‌کوبید گفت: «اونم ارکستر موسیقی بود، چار تا دایره و دنبک و یه خواننده که وقتی می‌خوند آدم فکر می‌کرد دارن ته دلشو با چنگال می‌خراشن اما مال اونارو دیدی، می‌گفتن همشونو از ایتالیا آوردن.»

دختر گفت: «مامان جون به خودت مسلط باش، این حرفا چیه داری می‌زنی؟»

مادر که گویا تعادلش را از دست داده بود، با صدای بلند گفت: «آخه این درسته، آخه خدارو خوش می‌یاد من پسر و عروسمو بفرستم دبی برای ماه‌عسل، بعد قربان‌خان، پسر و عروسشو بفرسته جزیره‌ی اسپانیا.»

دختر می‌خواست چیزی بگوید که پدر دوباره یکی از آن آه‌هایش را کشید اما این بار باز پس نداد و در مبلش بی‌حرکت باقی ماند. مادر هم ناگهان روی مبلش سقوط کرد. دختر که نمی‌دانست به سمت کدام‌شان برود، به‌سوی تلفن خیز برداشت و دنبال شماره‌ی تلفن اورژانس گشت...

در این دنیا گاهی وقت‌ها آدم‌ها با سلامتی‌شان مسابقه می‌دهند و از آن جلو می‌زنند.

در این دنیا بعضی آدم‌ها جلسه‌های احضار عزرائیل برگزار می‌کنند. در این دنیا زهر، انواع گوناگون دارد که کم‌خطرترین آن‌ها زهرمار و مرگ موش است.

در این دنیا می‌توان با حرف‌های پس از عروسی هم خودکشی کرد.

منوچهر بشیری‌راد