

خنده یا گریه

بیا تا بی سبب کیفور باشیم
بخندیم و ز غمها دور باشیم
به هیچ و پوچ، دل را شاد سازیم
ز قید غصهها آزاد سازیم
فلک هر ساز زد، در پای آن ساز
به رقص آییم و خوش خوانیم آواز
غم از بهر بشر، سوهان جان است
بشیند هر که غمگین، ناتوان است
جهان در صورتی ارزنده باشد
که دل مسرور و لب پر خنده باشد
به لبخند و امید و فکر روشن
جهانی بهر خود ساز چو گلشن

«اکبر جمشیدی»

پژوهش‌های علمی و مطالعات فرهنگی
در جامعه علم‌گرا

روایتی از سه عارف چینی «سه قدیس خندان»

آنان فقط می‌خندیدند؛ خندان از شهری به شهر دیگر می‌رفتند. در بازار شهر می‌ایستادند و قهقهه سر می‌دادند؛ طوری که همه‌ی مردمی که در بازار حضور داشتند، از فروشندگان و مغازه‌داران گرفته تا خریداران، کار خود را رها می‌کردند و دور آنان جمع می‌شدند. طوری می‌خندیدند که شکم‌هایشان بالا و پایین می‌رفت. این حالت، مسری می‌شد و دیگران هم شروع به خندیدن می‌کردند. کل بازار می‌خندیدند. آنان کیفیت بازار را تغییر داده بودند. اگر کسی می‌گفت چیزی به ما بگویید، آنان جواب می‌دادند: «ما چیزی برای گفتن نداریم. ما فقط می‌خندیم و کیفیت را تغییر می‌دهیم.» بازاری که تا دقایقی قبل، مردم حاضر در آن، فقط به پول فکر می‌کردند و برای آن حرص می‌زدند، ناگهان سر و کله‌ی این سه مجنون پیدامی‌شد که با خنده‌های خود، ماهیت حاکم بر بازار را متحول می‌کردند. دیگر حرص و طمع از ذهن مردم، رخت بر بسته بود. آنان می‌خندیدند و برای چندلحظه، درهای از دنیای نو، به‌روی‌شان آنان گشوده می‌شد.

آن سه عارف از شهری به شهری و از محله‌ای به محله‌ای دیگر می‌رفتند؛ برای این که به مردم، کمک کنند تا بخندند.

مردم غمگین، خشمگین، طمع‌کار، حسود و... همه همراه با آن‌سه، می‌خندیدند و بسیاری از آنان دگرگون می‌شدند و احساس می‌کردند که می‌توانند بخندند و شاد باشند.

تا این که یکی از آن سه نفر مُرد. مردم دهکده جمع شدند و گفتند: «خوب، کارشان مشکل شد. ببینیم حالا که دوست‌شان مرده، چه‌طور می‌خندند؟ الان دیگر باید اشک بریزند.» ولی وقتی به‌سراغ آن دو نفر رفتند، دیدند که آن دو در حال خنده و جشن گرفتن مرگ دوست‌شان هستند. مردم دهکده گفتند: «این دیگر زیاده‌روی است و به‌دور از اخلاق می‌باشد.»

آن دو گفتند: «شما که نمی‌دانید چه اتفاقی افتاده، ما سه نفر همیشه از خودمان می‌پرسیدیم که کدامیک از ما اول می‌میرد؟ این مرد، برنده شد. ما در تمام طول زندگی‌مان با او می‌خندیدیم. آیا با چیزی غیر از این، می‌توانیم به او بدرود بگوییم؟ ما باید بخندیم؛ باید خوش باشیم و جشن بگیریم. این، تنها وداع درخور مردی است که تمام زندگی‌اش را با خنده، گذرانده است. اگر ما نخندیم، او بر ما خواهد خندید و خواهد گفت: «زندگی و شادی را از دست داده‌ید.» برای ما، او نمرده است. مگر خنده می‌میرد؟ مگر زندگی می‌میرد؟

خنده و زندگی ابدی هستند. زندگی لایتناهی است. جشن و شادی، مستمر است. فقط آدم‌ها عوض می‌شوند؛ ولی داستان زندگی ادامه دارد. موج‌ها فرومی‌ریزند، ولی اقیانوس پابرجاست. هستی مداوم است.» ولی مردم دهکده، این موضوع را درک نمی‌کردند و نمی‌توانستند در آن روز در خنده‌ی آن دو شرکت کنند.

بدن مرد فوت‌شده، باید سوزانده می‌شد. مردم دهکده گفتند: «همان‌طور که سنت مقرر کرده است، باید ابتدا او را غسل دهیم.» ولی آن دونفر گفتند: «دوست‌مان وصیت کرده که نه مراسمی برایش برگزار کنیم و نه لباسش را عوض کنیم و نه او را غسل بدهیم؛ بلکه او را همین‌طور که هست در تل هیزم قرار دهیم. ما هم باید به وصیت او عمل کنیم.» این کار را کردند و ناگهان اتفاق عجیبی رخ داد. وقتی جسد را در آتش قرار دادند، آخرین حقه‌ی آن پیرمرد فوت‌شده، بر ملا شد. او در زیر لباسش، مقدار زیادی ترقه و فشفشه پنهان کرده بود و بعد آتش‌بازی به‌راه افتاد که بیا و ببین.

آن‌گاه همه‌ی مردم دهکده، خنده سردادند. دو مرد مجنون، خوشحالی می‌کردند؛ مردم دهکده هم به‌دنبال آنان شروع به خوشحالی کردند. مرگی رخ نداده بود، بلکه زندگی جدیدی آغاز شده بود.

انسان، تنها موجودی است که می‌خندد؛ چون خنده یک حالت واکنشی احساسی و ضداسترس می‌باشد. درحقیقت، لبخند و خنده، خورشید روح انسان است و بدون آن، نه چیزی زنده می‌ماند و نه چیزی می‌تواند بروید. خنده و لبخند، لحظه‌ای بیش پایدار نیست؛ ولی یاد آن در دل ما، سراسر عمر، باقی می‌ماند.

زندگی، پدیده‌ی جدی نیست. درک زندگی، تنها با شادی و خنده، امکان‌پذیر است. گاهی برای ما پیش آمده است که یک مسأله را خیلی جدی گرفته‌ایم؛ ولی بعد از گذشت زمان، وقتی به فکر آن مسأله یا واقعه می‌افتیم، حتی ممکن است در دل بخندیم و زیر لب بگوییم: «راستی خیلی جدی گرفته بودیم...!»

برخی از افراد، خنده را جهت برتری‌طلبی نسبت به دیگران ایجاد می‌کنند و محیط را با تحقیر دیگران برای خنده، آماده می‌سازند. درحقیقت، فردی که این حرکت را انجام می‌دهد، حس حقارت درونی دارد و با این حالت می‌خواهد برتری‌طلبی کند. «با هم بخندیم، نه به هم بخندیم.» از نظر روحی، انسان زمانی احساس شادی می‌کند که از ته دل بخندد. خنده از ته دل، ذهن و عقل را کنار می‌زند و یک حالت «مراقبه» می‌باشد و ایجاد حالت بی‌ذهنی می‌کند.

وقتی کودکی لبخند می‌زند یا می‌خندد، نمایان‌گر سلامتی و هوش اوست؛ زیرا لبخند چیزی است که در وجود کودک به ارمغان نهاده شده و با خود به این دنیا می‌آورد. او با لبخند زدن، عضوی از اجتماع می‌شود و این، ارتباط و فعالیت اجتماعی انسان را نشان می‌دهد.

بارها در مقابل خنده‌ی کودک، گریه دیده می‌شود. گریه و خنده با هم هستند. آن‌ها جزئی از پدیده‌ای هستند که نمایان‌گر حقیقت و اصالت انسان می‌باشد. برخی مواقع دیده شده که پسر بچه‌ای گریه می‌کند و پدر یا مادر یا اطرافیان اشاره می‌کنند که مرد نباید گریه کند. در حالی که نه تنها کودک باید گریه کند، بلکه مرد هم می‌تواند گریه کند. درحقیقت، اگر بتوانی به‌خوبی بخندی و گریه کنی، زنده هستی.

اگر جلوی خنده را سد کنید، راه جاری شدن گریه و اشک را هم بسته‌اید. آدم‌های جدی، نه می‌خندند و نه اشک می‌ریزند. شاید آنان از درون مرده‌اند؛ چون آدم مرده خیلی جدی است؛ نه می‌خندد و نه اشک می‌ریزد. به‌هرحال، خنده و گریه جزئی از حالت‌های خلقی - روحی انسان می‌باشد. برای تخلیه‌ی احساس منفی، برخی مواقع گریه خوب است؛ ولی هرچه گرایش به‌سمت مثبت‌ها باشد، برای سلامتی جسمی و خیلی از بیماری‌ها، بهتر است؛ زیرا «خنده، دواي هر دردی است» بیشتر افراد، بر این باور هستند که فقط موقعی می‌خندیم که دلیلی وجود داشته باشد که ما را به خنده وادارد. ولی با درنظر گرفتن این که خنده جزو فیزیولوژیک بدن انسان است و یک حالت مسری دارد، می‌توان در شرایطی که محیط ایجاد می‌کند، خندید و از آن، لذت برد. به‌هرحال، فرآیند لبخند که در چهره‌ی فردی ایجاد می‌شود، نشان‌دهنده‌ی آرامش درونی فرد و مثبت‌گرایی او از نظر روان‌شناسی می‌باشد.



دکتر حمیدرضا ترابی
متخصص بیماری‌های مغز و اعصاب