



توبخندی، کرونامی رود

گفت و گو با امیر کربلایی زاده، استند آپ کمدین

<p>می تواند تصمیمات درست بگیرد. علم ثابت کرده مغز فرق خنده واقعی از خنده تصنیعی را متوجه نمی شود و زمانی که ما شروع به خنده دیدن می کنیم، هورمون های حال خوب کن و ضد استرس را ترشح می کند و بعد از چند دقیقه حال ما خوب می شود. این راهم دیگر الان همه می دانیم خنده، مسری است. یک نفر اگر شروع به خنده دید کن، بقیه هم می خنند و حال جمعی خوب می شود؛ حتی اگر بی دلیل باشد. این راهم اضافه کنم بنا به شرایط خاصی که کشور ما در طول تاریخ داشته و معمولاً درگیر جنگ های سخت بوده، خنده دن و شاد بودن در فرهنگ ما زیاد جدی گرفته نمی شود. این راحتی در ضرب المثل ها هم می توان پیدا کرد؛ مثلاً حتی آنچه که در نوکوهش حال بد و خمودگی است، قضیه از زاویه منفی روایت می شود؛ «افسرده دل، افسرده کند انجمنی را...» یا آنچه که افراد شاد و خندان مورد تمسخر قرار می گیرند: «خودگویی و خود خندي؛ عجب مرد هترمندی !». اما اکنون که علم ثابت کرده باید از ودیعه خنده و لبخند که خدا در فطرت ما کذا شانته بیشتر استفاده کنیم، بیاییم و این مهارت را یاد بگیریم.</p>	<p>۵۷ سال قبل بک کمدين انگلیسی صورتک لبخند را ساخت و پیشنهاد کرد او لین جمعه ماه اکتبر به عنوان روز ببخند شناخته شود تا بر مردم یادآوری شود در هر شرابی می توان لبخند را جایگزین اخم کرد. این یده اما از سال ۱۹۹۹ عملی شد و اولین جشن ببخند ۲۱ سال قبل برگزار شد و بعد از آن هم ادامه پافت. امسال این جشن در حالی برگزار شد که سایه کرونا بر همه جهان افتاده، مرگ و میر و بیماری زیاد شده، کسب و کارهای زیادی از رونق فتاده و اضطراب بخشی از وجود همه مردم شده است؛ اما دیروز در روز جهانی لبخند، همه نهایی که ذاتاً بشر رامی شناسند و می دانند لبخند در فطرت بشر قرار داده شده و همه آنها یکی که تاریخ خوانده اند و می دانند جهان روزهای سخت تراز کرونا را هم به خود دیده، یادآوری کردند در روزهای کرونا ی هم باید لبخند زد و شعار «با لبخند وارد شوی» فراگیر شود.</p>
<p>میر کریلا بی زاده، استند آپ کمدين ایرانی که طاهره آشیانی روزنامه نگار</p>	

فرمان حالت رابه دست بگیر کربلایی زاده می‌گوید: زمانی که شیمی می‌رود و حال مغز خوب است، هورموز و خوشحالی ترشح می‌شود و این فرآیند همه جا روی لب‌های ما خود را نشان اتفاقات خوب و حتی خاطرات خوب را برای ما نشاند. اما این اتفاقات خوب را نمی‌توانیم در یک روز به این موضوع از زاویه دیگری نگاه کرد و گفت: «به شیخ بهایی گفتند: سخت می‌گذرد، چه کنیم؟ گفت: خودتان می‌گویید، می‌گذرد... شرایط چه خوب چه چوون می‌گذرد، غم مخور...» شرایط بد می‌گذرد، اما آنچه می‌ماند و انتش ما به شرایط سخت و این که در این اوضاع چه انتخاب‌هایی

تجویز خنده در دادهایم و چه وانشش‌هایی شناس داده‌ایم. روزی لب ما می‌باشد: اما زمانی که شرایط خوب نیست، اگر بلد باشیم می‌توانیم لبخند بزنیم. در این شرایط ما آنقدر توانمند شده‌ایم که به مغز فرمان می‌دهیم شرایط بیرونی را نادیده بگیرد و هورمون خوب ترشح کند تا مابخند بزنیم. آدم‌هایی که در هر شرایطی لبخند روزی لب دارند، یعنی فرمان مدیریت احوالات درون و اتفاقات پیرامون را به دست دارند و نمی‌گذارند شرایط آنها را ز پاره دنیاورد. به نظرم باید بگیریم حال خوب و لبخند را به خودمان هدیه بدهیم، راه‌هایش هم ساده است، دورهمی‌های خانوادگی یکی از آنهاست: این که به اعضا خانواده عشق بورزیم و به زبان بیواریم که دوست‌شان داریم و حواسمان به آنها هست. مدام به خودمان و اطرافیانمان لذت‌مند باشیم اما از گذشتگان نیز نهاده‌ایم که کوئین می‌گویید: کرونا به یکباره آمد و همه ما را در چار شرایط غیرقابل پیش‌بینی و زندگی سخت کرد. من که کارم خنداندن مردم است و از این راه مرار معاش می‌کنم، مدت‌هast بیکارم چون همه سالن‌های تئاتر تعطیل شده اما با همه اینها ز همین فرصل استفاده کرده و به مردم می‌گوییم گرسلامت بودن برایتان مهم است، لبخند بزنید. ججویز خنده را از من پیدا نمایید و مطمئن باشید خنده باعث می‌شود، هورمون استرنس در بدن شما ضعیف شده و اینمی بدنان بالا برود. هر چه اینمی بدن بالاتر بیاشد، کرونا کمتر دور و بمان آن را نماید.

خاکستری
با خال‌های نارنجی

فصل ها هر کدام براي من يك «آن» هستند. از هر فصل که می گذرم يك آن برایم من ماند. نه که فکر کنی من همان که حافظ می گوید: «بنده طلعت آن باش که آنی د» نه آنی که من می گوییم همان است که از نه عربی است. همان است که جمع شن شود (اوان). همان است که تقریباً معنی «حظه» می دهد. از تمام فصل های يك آن برایم ماند.

لاز بهار لحظه ای که بوی شکوفه های سفید مویراتی آلو و گیلاس راز فیلتر هواي ماشين کشند داخل اتاق و تصميم می گيری شيشه دهی پايان... از تابستان لحظه ای که تیغ اباب قطارات عرق راز پیشانی و بغل گوشت انداخته به سمت صورت و در يك بطری شيشه ای ليموناد خنك که قطارات ريز عرق روی وواره اش چسبيده اند راتا کمر کرده ای توی داغ ساحل... از منستان لحظه ای که ليوان چای آقه هوات را مودستی چسبيده ای و به نوک بیني از سرما قمز شده ات نزديک کنی... اما ز پايز... صبح چشم بازمي کني مطمئن نيسی که صبح شده باشد. تکليف اباب با خودش روشن نيسیت. آسمان گرفته. ننم که بازمي کنی دهانت گس می شود. از هر چوپي، حیاط رانگاه می کنی. چند برگ زرد رنجي جابه جا روی موزایيك های خاکستری سسته اند و چند خرمالو زير درخت له شده اند. مان خاکستری است، زمين خاکستری است. که های نارنجي چند برگ و خرمالو له شده. به خاکستری است. به خرمالوهای له شده که هم کنی، دهانت بيشتر گس می شود. اصلاً طعم داشت مثل پوست خرمالوبود. گس. رنج داشت خاکستری بود بالک های نارنجي. بود داشت بوی نم و چوب سوخته بود. يك دلگير در چسب مثل زخمی که دوست داري تقدیر آن و ربروي که به خون بيفتد.

دانيم اين پايز را که در ايران حس می کنیم، ب شروع حمله صدام بعثي و چنگيگز مغول ول پايز دارد يا همه جاي دنيا پايز همين

حماس: عرفات استعفا بدهد

ابراهیم غوشه، سخنگوی حماس خواستار استعفای یاسر عرفات رئیس تشکیلات خودگردان شد وی را تغییر کرد که بار دیگر باعث شکست انتفاضه فلسطین نشود. به گزارش خبرگزاری فرانسه، غوشه گفت: اگر عرفاد را در نظر بگیرد باید استعفا کند و به ملت فلسطین برای خود بیابند. این رهبر جنبش اسلام‌گرای فلسطین شاهد انتفاضه چهار هستیم عرفات باید این را کشاند.^(۱۳)



گفت و گو با شمان حمشید، وقتی فهتمالیست بود

بازی با تایم ملی در قطر چقدر برای سبک و سنتی کردن کار ملاک است؟ نهادن آن هم یک بازی فوتیال بود. قدر در حد و اندازه مانیست. این راهمه می دانند ما همه بازیکن ها را داشتیم. مشخص است که در این شرایط همه چیز آن طور که می خواهی نمی شود.

چرا داریش بازی نکردی؟ نظر مردمیان بود با آن که بازی دوستانه بود، ولی مثل این که چهار تا تعویض بیشتر نداشتیم. اگر تعویض پنج تامی شد، می رفتی توی زمین؟ نه! خیلی ها بازی نکردند. یدا... (اکبری) بود، حالی، شیری، فنایی اینها هیچ کدام بازی نکردند. بچه های داخل زمین در حد و اندازه های خودشان

