

## چطور فردی شوخ طبع و بامزه باشیم؟

شادی یک تصمیم است. به قول آبراهام لینکلن: «شادی مردم به اندازه‌ای است که در ذهن‌شان به شادی می‌اندیشند.» هنر شوخ طبعی، ابزار شاد زیستن خودمان و شاد کردن دیگران است. زندگی آن‌قدر هم جدی نیست، بیایید «شوخی» را جدی بگیریم!

برای شوخ طبعی و شاد بودن منتظر دلیل نمانید و از تنها سلاحی که در برابر تلخی‌های زندگی در اختیار دارید، استفاده کنید. در این مطلب خواهیم دید که چگونه شوخ طبع باشیم و بیشتر با این «واحد درسی» مهم از رشته‌ی «هنر زندگی» آشنا می‌شویم.

شوخ طبعی، باعث می‌شود تا دیگران از بودن در کنار شما لذت ببرند. این ویژگی می‌تواند موجب عملکرد بهتر در محیط کار شود، البته تا زمانی‌که از حد خود نگذرد. حالا اگر با فوت‌وفن شوخ طبعی آشنا نیستید، در این مطلب به شما نشان می‌دهیم چگونه شوخ طبع باشیم.

### • خودتان را در شوخ طبعی غرق کنید

اگر با شور و اشتیاق خودتان را غرق یادگیری موضوعی کنید (مثلا فراگیری یک زبان)، آن را بهتر یاد می‌گیرید. در مورد شوخ طبعی هم به همین شکل است. اگر با این حس زندگی کنید، بهتر می‌توانید آن را تقویت و اصلاح کنید. اجراهای کمدی استند‌آپ را تماشا کنید. به پادکست‌هایی گوش کنید که برای‌تان جذاب است. کتاب‌های طنز بخوانید. موضوعات خنده‌دار زیادی وجود دارند که می‌توانید از آنها ایده بگیرید!

از یک طرف، شاید واقعا بتوانید جوک‌ها را کپی کنید و خودتان از آنها استفاده کنید. بنجامین اِرت (Benjamin Errett) نویسنده‌ی کتاب «عناصر شوخ طبعی» در مصاحبه‌ای می‌گوید: «آدم‌ها دو دسته‌اند. طوطی‌ها و کلاغ‌ها. بعضی از افراد جملات‌شان را از اینجا و آنجا می‌دزدند و آن‌ها را تکرار می‌کنند. برخی دیگر، می‌گردند و طلا پیدا می‌کنند.»

اگرچه در دنیای کمدی استندآپ حرفه‌ای، جای طوطی‌واری عمل کردن نیست (با وجود اینکه هنوز این عادت مرتباً تکرار می‌شود)، اما ایرادی ندارد کمدین‌های مبتدی یا افراد عادی، طوطی‌وار از حرفه‌ای‌ها تقلید کنند، به ویژه اگر بتوانند از آن به عنوان گامی برای پیشرفت بیشتر بهره ببرند. حتی اُسکار وایلد هم جزو نویسنده‌گانی بود که طوطی‌واری عمل می‌کرد. اِرت در مصاحبه‌ای می‌گوید:

«اُسکار وایلد یک نمونه‌ی جالبه، چون بسیاری از کارهایی که انجام داده، جایی دیده و اقتباس کرده. حتی در برخی از معروف‌ترین آثارش، جملاتی هستند که عیناً تکرار شدن. اون همیشه همه‌ی کارهایش رو به دقت تنظیم می‌کرده. یکی از چیزای جالب درباره‌ی اون که برای من واقعا قابل تحسین‌ه اینه که اون، این شخصیت رو در لندنِ عصر ویکتوریایی داشته، چون این مرد یک سخنگوی عالی بوده، اما اصلاً چه کاری انجام داده؟ اون تو جامعه معروف بوده، مثل بازیگرهای مشهور. اما اون آثار مکتوبی رو خلق کرده که محتوای غنی و ارزش‌پایداری دارن.»

اگر شوخ طبعی در خون شما نباشد، ممکن است کار خود را مثل یک طوطی آغاز کنید و مثلاً بگویید: («چند روز پیش یک چیز بامزه شنیدم...»). اگر خودتان را در شوخ طبعی غرق کنید و با آن زندگی کنید، قطعاً از تقلید طوطی‌وار فاصله می‌گیرید. با وجود این، اگر می‌خواهید یک پله از تقلید طوطی‌وار بالا بروید و پیشرفت کنید، به حفظ کردن و از بر خواندن جوک‌ها اکتفا نکنید. به زمان‌بندی و فن بیان کمدین‌ها توجه داشته باشید. به حالات چهره و زبان بدن آنها دقت کنید. مجبور به تقلید شنیده‌ها و دیده‌هایتان نیستید، بلکه باید به سبک آنها دقت کنید تا خودتان بتوانید در جوک‌هایتان از آن استفاده کنید.

بخشی از این فرآیند آگاهانه است، اما نورون‌های آینه‌ای شما احتمالاً اشاره‌ها و زبان بدن خاص افراد مشهور را کپی خواهند کرد. از نظر من، امیرمهدی ژوله واقعا شوخ طبع است. من می‌توانم کمدی استندآپ‌های او را ساعت‌ها تماشا کنم، اما برخی از افراد نمی‌توانند.

من حتی متوجه نشده بودم که برخی حرکات او را تقلید می‌کنم، تا اینکه دوستی این موضوع را به من گفت.

- شوخ طبع باشید نه احمق

اگر می‌خواهید حین شوخ طبعی، بامزه‌تر باشید (همان‌طور که اِرت در مصاحبه با مجله‌ی وال‌استریت تأکید کرد)، هدف‌تان باید ترکیب خلاقیت خودجوش با ایده‌های لذت‌بخش باشد. حتی طعنه‌زدن و جوک‌های بی‌مزه هم در جای خود باعث خندیدن می‌شوند، اما بامزه بودن چیز دیگری است.

نکته‌ی مسرت‌بخش این است که اگر احساس بامزه بودن ندارید، می‌توانید این مهارت را ایجاد کنید. اِرت اشاره می‌کند: «جورج برنارد شاو در آغاز بسیار بد سخنرانی می‌کرد و هوشیاری‌اش به اندازه‌ی سنگ‌ریزه‌های ساحلی بود. با وجود این، به مرور زمان روی نقاط ضعف خود کار کرد و به یکی از بذله‌گویان بزرگ دوران خودش تبدیل شد. نیمی از مبارزه، پذیرش این نکته است که شما می‌توانید مهارت شوخ طبعی را یاد بگیرید.» به عبارت دیگر، برای یادگیری این مهارت باید ذهنیت رشد را ایجاد کنید.

چالش بامزگی در خودبه‌خود (خودانگیزگی) بودن آن نهفته است. شما می‌توانید از طریق شوخی کردن با دیگران به طور منظم، روی بامزه بودن‌تان کار کرده و آن را بهتر کنید. اگر کسی را می‌شناسید که بامزگی را به اندازه‌ی شما جدی می‌گیرد، او را شریک خود در تمرین «بامزگی» کنید.

اگر برای‌تان امکان داشته باشد، می‌توانید در موقعیت‌های واقعی، این هنر را تمرین کنید (مثلا در مهمانی‌ها، محل کار، کافی شاپ، آسانسور و دورهمی‌های خانوادگی). بخشی از هدف قرار گرفتن در موقعیت‌های واقعی این است که خودبه‌خودی بودن شوخ طبعی را تمرین کنید. اگر این کار برای‌تان تازگی دارد یا در انجام آن عصبی یا محتاط می‌شوید، ممکن است در به زبان آوردن سریع مطلب طنزآمیز و زمان‌بندی درست آن، دچار مشکل شوید.

برای برخی از مخاطبان، شوخی‌های احمقانه می‌تواند شروع محکمی باشد، اما خیلی زود این شوخی‌ها قدیمی خواهد شد. با این کار، شاید به نظر بی‌تجربه هم بیایید (که در محل کار و در چشم برخی از افراد می‌تواند بد هم باشد). ممکن است بسیاری از افراد به جای تأیید شوخ طبعی‌تان به شما بخندند. از سوی دیگر، حتی کم‌دی بد و ضعیف هم طرفداران خودش را دارد. در هر صورت، مخاطبان خودتان را بشناسید.

#### • سرگرمی‌هایتان را بشناسید

ما بسیاری از اوقات، برخی از حرف‌ها را فقط به خاطر خشنود کردن دیگران به زبان می‌آوریم، مثلا همین تعریف و تمجیدهایی که از دوستان و همکاران‌مان می‌کنیم. موضوعی را برای صحبت پیش می‌کشیم که می‌دانیم مورد علاقه‌ی دیگران است. با وجود این، وقتی کار به بامزه بودن می‌رسد، از شوخ طبعی‌تان برای خدمت به دیگران استفاده نکنید. در عوض، حس شوخ طبعی را به خدمت خودتان درآورید. از چیزی شروع کنید که برای خودتان سرگرم‌کننده است. سپس، اگر فکر کردید فرد دیگری هم سرگرم خواهد شد، حس شوخ طبعی‌تان را با او به اشتراک بگذارید.

«وقتی به صورت حرفه‌ای کم‌دی اجرا می‌کنید یا دوستان‌تان را به خنده وامی‌دارید، مهم است خودتان هم خشنود و سرگرم باشید و شوخ طبعی‌تان فقط وسیله‌ای برای خنداندن دیگران نباشد. این رفتار در دنیای کم‌دین‌ها، رفتار ناشیانه‌ای به حساب می‌آید.»

زمانی می‌توانید بامزه‌ترین فرد باشید که موضوع سرگرم‌کننده و لذت‌بخشی را برای به اشتراک گذاشتن با دیگران پیدا کنید. این یک نقطه‌ی آغاز، پیش از دانستن عقیده و واکنش دیگران به شوخ طبعی ما تلقی می‌شود.

اگرچه اهمیت دادن به حس شوخ طبعی خودتان مهم است، اما باید مخاطبان و موقعیت را هم در نظر بگیرید. حتی اگر تردید نداشته باشید یک اظهار نظر، اشک شادی از چشم مخاطب سر از زیر می‌کند و خنده‌دار است، باز هم اگر آن را در موقعیت اشتباهی به کار ببرید، می‌تواند اثر معکوسی در مخاطب بگذارد. این نوع ملاحظه و احتیاط، خود می‌تواند باعث بروز خطاهای دیگر شود.

- به زمان‌بندی و مخاطب فکر کنید

لازم نیست تمام اوقات شوخ طبع باشید (حتی اگر از شما بخواهند)، پس چنین انتظاری از خودتان نداشته باشید و به همین ترتیب اجازه ندهید دیگران هم چنین انتظاری از شما داشته باشند. وقتی فهمیدید برای بامزه بودن در حال تلاش هستید، همان‌جا سرعتتان را کم کنید.

حتی اگر سبک شما طوطی‌وار (تقلیدی) است، در گفتن جوک عجله نکنید. این کار اشتباه است، چون عجله باعث می‌شود نگران واکنش مخاطبان شوید و مرتب به خودتان بگویید «گند زنی به اصل مطلب!» کافی است آرام‌تر صحبت کنید تا به لکنت نیفتید. میان جملات مکث کرده و سعی کنید واکنش مخاطبان را بررسی کنید.

همان‌طور که کارول برنت (Carol Burnett) می‌گوید: «کمدی، ترکیب تراژدی و زمان است.» هنگام بررسی مخاطبان، مطمئن باشید زمان کافی (نه بیش از حد) گذشته است و هیچ کس

از جنبه‌ی تراژیک موقعیت، غمگین نشده یا احساس خطر نمی‌کند. بهتر است جنبه‌ی تلخ تراژدی را فقط برای خودتان نگه دارید.

فرض کنید حادثه‌ی فجیعی اتفاق افتاده است (مثلا در یکی از طبقات دانشگاه، مقابل جمع زیادی از افراد سُر خورده‌اید و ده پله‌ی ناقابل را پایین آمده و نقش زمین شده‌اید، تصورش هم دردناک است!) در آغاز، خندیدن به یک حادثه‌ی فجیع غیرممکن است، اما با گذشت زمان و فاصله گرفتن از جنبه‌ی دردناک فاجعه، می‌توان به یاد آن خندید (خاطره‌ی افتادن از پله‌ها برای خودتان و دوستان‌تان خنده‌آور می‌شود). آن برهه‌ی زمانی را که فاجعه، دیگر از دید ما خنده‌آور است، «لحظه‌ی شیرین (Sweet Spot)» می‌گویند.

اگر در شُرُف جوک گفتن هستید، نیازی به مقدمه‌چینی یا اعلام آن نیست. فقط جوک‌تان را بگویید. موضوع درخور و مناسبی را انتخاب کنید. به هر قیمتی دیگران را سرگرم نکنید. دلیل نمی‌شود برای سرگرم کردن دیگران، دوست یا همکاران را برنجانید.

مراقب باشید در جمع چه چیزی را به زبان می‌آورید. اگر به قیمت تحقیر خودتان دیگران را بخندانید، سبک شوخ طبعی شما خودشکنانه تلقی می‌شود. با این که خودتان را دستاویز این شوخی‌ها می‌کنید، لاقط مطمئن هستید سبب رنجش فرد دیگری نمی‌شوید. اگر یک شوخی به نظرتان بامزه و سرگرم‌کننده است، اول از خودتان بپرسید: «آیا این شوخی سبب رنجش کسی خواهد شد؟ آیا الان زمان خوبی برای این شوخی است؟»

#### • بدانید چه موقع باید شوخ طبعی را کنار بگذارید

هیچ چیز به اندازه‌ی پافشاری به تعریف یک داستان بی‌مزه، خجالت‌آور نیست. گاهی اوقات، مشکل از داستان یا جوک نیست. شاید مسئله، سنخیت نداشتن موضوع داستان یا جوک با مخاطبان باشد یا شاید زمان‌بندی درستی انجام نشده است. ممکن است شما با گفتن آن، مشکل داشته باشید و راحت نباشید، پس نمی‌توانید آن را به درستی به دیگران منتقل

کنید. در هر صورت، اگر احساس می‌کنید جوک شما خوب از کار در نمی‌آید، از بیان کردن آن صرف نظر کنید. بهتر است خودتان این کار را انجام بدهید نه دیگران.

بسته به موقعیت، شاید بتوانید یک جوک بی‌مزه را توجیه کنید. این هم مثالی از کم‌دین میچ هدبرگ (Mitch Hedberg)، که یک جوک نه چندان خوب برای مخاطبان تعریف می‌کند، اما در نهایت سر و ته آن را هم می‌آورد.

«من دانشگاه نرفتم، اما اگه می‌رفتم، تمام امتحانامو تو رستوران می‌دادم، چون تو رستوران همیشه حق با مشتری‌ه! و حالا واکنش او به تشویق ناچیز مخاطبان: باشه! قبول! این جوک بهتر از اون چیزیه که من گفتم. شاید جوک احمقانه‌ای باشه. می‌تونه باشه. من صداتو می‌شنوم پسر! دست بردار دیگه، من که نابغه نیستم. فقط می‌خوام چند تا جوک بگم. لعنتی، تو دیگه کی هستی؟»

نیاز نیست هر فرصتی را برای بامزه بودن شکار کنید. اگر وسط یک جوک بی‌مزه گیر افتاده‌اید، فوراً آن را تمام کنید. «میدونین چیه! حالا که این جوک رو واسه‌ی شما گفتم، به نظرم اونقدرها هم که فکرشو می‌کردم خنده‌دار نیست» این جمله می‌تواند روش عجیبی برای پایان دادن به یک جوک باشد و عزت نفس شما را کمی پایین بیاورد، اما وقت و حوصله‌ی دیگران به هدر نمی‌رود و آنها در نهایت به سلیقه‌ی شما احترام خواهند گذاشت