

# خنده‌های زیر لب

نویسندگان:

ع. خیرخواه (ناخدا) / علیرضا محمدی (ناخدا)

ناشر: مؤلف

تهران، ۱۳۹۸

چاپ اول: ۱۳۹۸  
شمار نسخه‌های این چاپ: ۱۱۰۰  
حق چاپ برای مؤلفین محفوظ است

ویراستار: فاطمه حاجی آقازاده  
حروفچین و صفحه‌آرا: مریم یوسفی  
چاپ و صحافی: چاپخانه نیروی دریایی  
بها: ۶۰۰۰۰ تومان

abbass@kheir-khah.com

www.kheir-khah.com

تماس با نویسنده: خان

ع. خیرخواه (ناخدا): ۰۹۱۲۲۰۲۷۶۷۹

سرشناسه: خیرخواه، عباس، ۱۳۲۵ - گردآورنده  
عنوان و نام پدیدآور: خنده‌های زیر لب / نویسندگان ع. خیرخواه (ناخدا)، علیرضا محمدی (ناخدا).  
مشخصات نشر: تهران: عباس خیرخواه، ۱۳۹۷.  
مشخصات ظاهری: ۴۵۶ ص؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.  
شابک: 978-622-00-1632-8  
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا  
یادداشت: K. TANDEH HAYE ZIRE LAB  
موضوع: طنز فارسی - قرن ۱۴ - مجموعه‌ها  
موضوع: 20th century - Collections - Persian - Collections  
شناسه افزوده: محمدی، علیرضا، ۱۳۵۰ - گردآورنده  
رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۷ ۹ خ ۹۴ / PIR ۴۳۱۷  
رده‌بندی دیویی: ۸۴۷ / ۶۲۰۸  
شماره کتابشناسی ملی: ۵۴۲۶۱۷۶

دفتر مرکزی و مرکز توزیع

سعادت آباد، میدان کاج، میدان فرهنگ، انتهای بیست و چهار متری،  
خیابان شبو شرقی، پلاک ۳۲، تلفن: ۲۲۰۷۷۳۴۶ / ۰۹۱۲۲۰۲۷۶۷۹

## فهرست مطالب

|     |                                |
|-----|--------------------------------|
| ۱   | مقدمه                          |
| ۵   | پیشگفتار                       |
| ۹   | یاد و سپاس                     |
| ۱۱  | بخش ۱: داستان‌ها و مطالب سرسبز |
| ۷۷  | بخش ۲: مطالب متنوع             |
| ۱۹۱ | بخش ۳: لطیفه‌ها                |
| ۲۱۷ | بخش ۴: ضرب‌المثل‌های طنزآمیز   |
| ۲۴۳ | بخش ۵: اشعار طنز               |
| ۳۲۳ | بخش ۶: جملات طنزآمیز و معنادار |

## مقدمه

از آنجا که لبخند و تبسم نشانه‌هایی از شاد بودن و شادمانی است، لذا باید هر کسی سعی کند که این حرکت پسندیده و زیبا را همیشه و همواره به لب داشته باشد. بسم را من اینک خود از این موهبت الهی برخوردار است گل لبخند و تبسم را روی لبان دیگران هم بنشانند. لبخند و تبسم به چهره انسان جدایت می‌بخشد و حال و هوای او را عوض می‌کند. در حدی که شخص احساس خستگی و بی‌حوصلگی نمی‌کند و این‌طور به نظر می‌رسد که لبخند و تبسم به بدن حقه می‌زند. ویژگی دیگر لبخند و تبسم این است که مسری است و به دیگران سرایت می‌کند. لبخند و تبسم در حقیقت زبان شست‌ک‌همه انسانهاست زیرا همه مفهوم آن را به خوبی درک می‌کنند و نیازی به تعبیر و تفسیر ندارد چون حالت چهره هر فرد گویای سر درون اوست. به عبارت دیگر، از نوع لبخند و حالت چهره می‌توان به ضمیر درون شخص پی برد که آیا لبخند است یا نیشخند و ریشخند، مضافاً به اینکه طبق گفته بسیاری از پزشکان و متخصصان لبخند و خندیدن بر روی بسیاری از بیماریها تأثیر درمانی دارد (البته به این نکته هم باید

توجه داشت که لبخند تصنعی و یا خندیدنی که بر اثر تحریک فیزیکی باشد، قلقلک، نمی‌تواند این اثر درمانی را دربرداشته باشد، چون تنش‌های شخص را کاهش نمی‌دهد.

لبخند و تبسم هزینه‌ای ندارد اما سود بسیار دارد. لبخند و تبسم لحظه‌ای بیش پایدار نیست اما خاطره شیرین و دل‌انگیز آن همیشگی است. لبخند و تبسم در زندگی انسانها نقش بسیار مهم و سازنده‌ای دارد تا جایی که می‌توان گفت معجزه می‌کند و شگفتی می‌آفریند. وقتی لبخند می‌براند دسمان را به دوست تبدیل کند و یا اینکه موجب افزایش طول عمر شود. لبخند و تبسم شخص را کمتر از آنچه هست نشان دهد و چین و چروک ایجاد شده را اثر مرور زمان را از بین ببرد و قدرت حافظه و یادگیری را افزایش دهد. روابط خوب و حسنه انسانها را باعث شود، آیا بروز چنین پدیده‌هایی شگرف و غیرممکن بی‌شبهت به معجزه نیست. لبخند و تبسم محسنات دیگر را هم دارد، مثلاً کسی که لبخند و تبسم به لب دارد سعی می‌کند دندانهای تمیز و سفید و سالمی داشته باشد و بهداشت دهان و دندان را رعایت کند. گفته شده که خندیدن، دوییدن بدون تحرک است. این گفته به این مناسبت که دوییدن هر فایده و نقشی که در سلامت انسان داشته باشد، خندیدن نیز می‌تواند همان نقش و تأثیر را داشته باشد. یعنی جریان خون بدن را تسریع و تشدید کند، ضربان قلب را بالا ببرد، عروق قلب را متسع کند، کلسترول خون را کاهش دهد و در بیانی واضح و روشن از سکت قلبی و مغزی پیشگیری کند. از طرفی چون خنده نوعی بازدم است،

از این رو باعث می‌شود که گاز کربنیک خون را هم کاهش دهد و ضربانهای قلب هم کمتر و منظم‌تر شود.

ویژگی دیگری که خندیدن دارد این است که طبق تحقیقاتی که پزشکانش انجام داده‌اند باعث می‌شود که ترشح برخی از هورمون‌های بدن به شکل محسوسی افزایش یابد و موجب سلامتی و تندرستی ریه بیشتر شود. مثلاً افزایش هورمون کورتیزول باعث ایمنی بدن در برابر بیماری‌ها می‌شود و یا افزایش هورمون سروتونین باعث سرخوشی و شادمانی در شخص می‌شود و مسکنهای طبیعی بدن را آزاد می‌کند. وی تران گفت که لبخند زدن و خندیدن در حقیقت یک داروی مسکن طبیعی است. همچنین لبخند زدن و خندیدن، باعث می‌شود که شخص در همه موارد موفق‌تر عمل کند.

خیلی سخت است وقتی لبخند می‌زنید یا اینکه می‌خندید بدن شما به بقیه اعضای بدن پیغام بفرستد که زانگی خوب پیش نمی‌رود. پس با لبخند زدن و یا خندیدن شما از افسردگی و استرس و نگرانی دور می‌مانید.

هورمون دیگری که نقش بسیار ارزنده‌ای در بدن دارد، خندیدن ترشح آن افزایش می‌یابد هورمونی است که نوعی مورفین طبیعی است و موجب می‌شود که درد و فشار کاهش پیدا کند و قابل تحمل شود.

خنده با توجه به محاسناتی که از آن یاد شد از ایجاد زخم معده و اثنی عشر هم جلوگیری می‌کند، افراد چاق را لاغرتر و افراد لاغر را

به نحو دلخواه و مطلوبی چاق می‌کند. با توجه به همه محسناتی که خنده و تبسم دربردارد می‌توان به یقین گفت که خنده و تبسم نشانه بارز اعتماد به نفس و سلامت روان و احساس امنیت است. در کلام آخر بنا به فرموده حضرت محمد (ص) تبسم همیشگی نشانه آدمیان بهشی است. حضرت علی (ع) هم در این مورد فرموده‌اند که بعد از سلامتی، خند برگ‌ترین نعمت الهی است. حال با عنایت به تأثیرات شگرفی که خند و تبسم دربردارد باید دید که بهترین گزینه برای خندیدن و خنداندن چیست و از چه راهی می‌توان این موهبت را به دیگران منتقل کرد و باعث شادی و نشاط آنها شد. پژوهشگران به این نتیجه رسیده‌اند که بهترین راه ممکن استفاده از مطالب طنزآمیز و آثار ارزنده هنرمندان بزرگ است. این گفته و این اظهار نظر انگیزه‌ای شد که نگارنده به این مهم توجه کند و این اثر را تدوین نماید. باشد تا این مجموعه که در قالب داستان‌ها و حکایت‌ها و لطیفه‌ها و اشعار طنزآمیز و مطالب متنوع شنیدنی، پندآموز و عبرت‌آموز و درس‌ها و نکات آموزنده‌ای برای زندگی بهتر دربردارد بتواند آشکارساز باشد و گل خنده و تبسم را روی لبان شما عزیزان بنشانند و موجب شود که همیشه شاد و با نشاط باشید که اگر چنین شود نگارنده به مراد و مقصود خود رسیده و دین خود را به همنوعانش ادا کرده است.

ع. خیرخواه (ناخدا)

## پیشگفتار

از روزی که برنامه‌های جالب و دیدنی خندوانه و دورهمی در شبکه تلویزیونی نسیم به نمایش درآمد، همگان از جمله دلوایسان ضد لبخند و شادی دریافتند که این باور رسیدند که مردم برخلاف میل و خواسته و انتظار آنها شاد به این شاد زیستن را دوست دارند و آن را حق مسلم خود می‌دانند و باسیر و رغبت از این گونه برنامه‌ها استقبال می‌کنند و این را هم دریافتند که مردم باریک‌بین و تیزبین ایران وادار به سکوت نمی‌شوند و در غم و اندوه فرو نمی‌روند و در این گونه موارد تن به خواری و ذلت نمی‌دهند و صدای خنده و هلهله و شادی خود را به گوشه‌های شنوا و چشمهای بینا می‌رسانند.

در سالهای گذشته حوادث و اخبار ناگواری در جریان روزهای پر آشوب انقلاب دیده و شنیده شد که بسیاری را در غم و اندوه فرو برد. پس از آن، وقوع جنگ موجب قتل هزاران هزار پیر و جوان و زن و مرد گردید و باعث ویرانی و اسارت و آوارگی بسیاری از هموطنانمان شد به طوری که مردم شب و روز نداشتند و در اضطراب و نگرانی و پریشانی به سر می‌بردند. متعاقب این فجایع و جنایات



تحركات ضدانقلابی بسیاری از گروه‌ها و گروهکها ظاهر گردید که منجر به هرج و مرج و کشتار بسیاری شد که این رویدادهای ناگوار مردم میهنمان را آزرده خاطر نمود. همچنین حوادث و بلایای ناگوار طبیعی همچون زلزله هولناک بم جان بسیاری را گرفت، و مرگ و میرهایی که به هر دلیل برای خانواده‌ها روی داد همه و همه باعث شده بود که سایر افراد جامعه تحت تأثیر این رویدادهای تلخ و ناگوار قرار گیرند و در غم و اندوهی عمیق و سنگین فرو روند. این شرایط نامساعد تا آنجا پیش رفت که اکثر مردم دچار نوعی افسردگی و دلمردگی غیرقابل تحمل شوند که البته می‌شد قبل از اینکه به این مرحله از کسالت روحی و روان دچار شوند تمهیداتی اندیشیده می‌شد.

در هر صورت انگیزه اصلی و اساسی نگارنده در تألیف این کتاب این بوده که با استفاده از تجاربی که در طول سال‌ها دراز کسب کرده و یادداشت‌های زیادی که نگاشته بتواند مجموعه‌ای از مطالب طنزآمیز را با بیانی ساده و روان و به دور از هرگونه واژه نامأنوس و نامأنوس تهیه و تنظیم نماید.

این مجموعه مطالب نه تنها گل خنده را روی لبان شما می‌نشانند بلکه اشک شوق را هم از چشمان شما جاری می‌کند و شما را در مواردی به تعجب و حیرت وامی‌دارد. در این مطالب طنزآمیز مفاهیم عمیق و ارزشمندی نهفته است که پر از حکمت و دانش است در حدی که بی‌گمان همیشه فکر شما را به خود مشغول خواهد داشت.

هر چند خنده انواعی دارد و به لب‌خند و نیش‌خند و ریش‌خند و زهرخند و شکرخند و پوزخند قابل تفسیر است اما خنده واقعی و درمانگر خنده‌ای است که از روان انسان سرچشمه گرفته باشد نه اینکه بر اثر تحریک جسم همانند قلقلک و شوخی‌های مبتذل و غیر متعارف و به کمک گاز خنده ایجاد شده باشد.

به عبارت دیگر خنده باید درونی باشد نه بیرونی. خنده حتماً نباید روی لب باشد **خنده‌های زیر لب** هم معنا و مفهوم عمیقی دارند و موجب انبساط خاطر می‌شوند. درحالی‌که خنده‌های بیرونی و به ظاهر روی لب این خاصیت را ندارند.

خنده درونی در پی شنیدن مطالب طنزآمیز در قالب مطالبی فلسفی، عرفانی، عشقی، اخلاقی، سیاسی، انتقادی و اجتماعی ایجاد می‌شود. هر چند مردم ما این روزها به علت گرفتاری‌ها و مشکلات عدیده با انواع بیماری‌های روحی و روانی روبرو هستند و با آن‌ها دست و پنجه نرم می‌کنند و مجال خندیدن ندارند، اما شنیدن آواز این توانایی را دارند که با گفتن مطالبی طنزآمیز خنده را از درون آن‌ها بیرون آورند و به روی لب‌های آن‌ها بنشانند. چون طنز برخلاف روش‌های دیگر، نظر به بیرون دارد نظرش به درون و عمق روح و روان انسان است. طنز پر معنا ترین فکاهیه که نه فحش است و نه غرض‌ورزی.

خصوصیت اصلی طنز انتقاد است و همین خصیصه طنز را از هزل و لطیفه متمایز می‌کند. یکی از دلایل خنده‌دار بودن طنزها این است که سنت‌ستیزی و عادت‌شکنی می‌کند. به همین دلیل عنصر اغراق و

مبالغه در آن به کار می‌رود. طنز می‌تواند در گفتار، رفتار، کردار و نوشتار نمایان شود. طنز حتی در تصویر هم به خوبی خودنمایی می‌کند که آشنا ترین تصاویر کاریکاتورها هستند. کاریکاتورهایی که رمز و اشاره در طرح خود به همراه دارند. رمز و اشاره به آنچه که بر حسب مادت از دیدن و شنیدن آن غافل بوده‌ایم و با حذف پرده از جلوی چشمان آن به اندیشه فرو می‌رویم. عیب فکاهه این است که همانند یک روی سکه است و فقط می‌خنداند. اما طنز دو روی سکه را دارد و ضمن اینکه می‌خنداند کوبنده هم هست. ولی باید اذعان کرد که طنز و فکاهه هر دو به هم وابسته هستند هنری که ارزش هنری آن‌ها بستگی به طرز اجرای آن با دارد.

طنز در هر قالبی می‌تواند ظاهر پیدا کند. مثل مقاله، نمایشنامه، داستان، کلمات قصار، لطیفه، خاطره، روایت، نقدنامه، سفرنامه. از این راه‌ها می‌تواند پنبه طرف را بزند. به عبارت دیگر، می‌تواند بزند وسط خال. به تعبیر دیگر، طنزپرداز حکم رانند ای با دارد که فقط مستقیم و روی جاده آسفالت نمی‌رود بلکه گاهی اوقات وارد پیچ و خم‌هایی می‌شود و حتی اگر لازم باشد وارد جاده‌های خاکی هم می‌شود. هر چند که ممکن است برایش خطرناک و دردسرساز باشد اما می‌رود و ترس و وحشتی هم به دل راه نمی‌دهد.

ع. خیرخواه (ناخدا)