



«بابک افرا» خواننده
آهنگ «اهای خانوم
یلدا...» از دلایل
محبوبیت این قطعه
که بارها از تلویزیون
پخش شده می گوید

مجید حسین زاده | روزنامه نگار

محوری

اواخر سال ۹۸ بود که آهنگ «هیچی نمیشه» گل کرد و مورد استقبال مردم قرار گرفت. هر چند آن آهنگ در تیرماه آن سال پخش شده بود اما شیوع کرونا و تلخی هایش، دوباره توجهات را به متن جالب و اجرای جذاب آن آهنگ جلب کرد. حالا هم که «اهای خانوم یلدا...» یکی از پرطرفدارترین آهنگ‌هایی است که در این روزها در گوشه و کنار شهر پخش و شنیده می‌شود. به همین بهانه، سراغ این خواننده رقیتم را برای ما از دلایل محبوبیت این قطعه، این که شب یلدای امسال کجا خواهد رفت و ... بگوید.

● ممیزی ایراد گرفت که چرا گفتیم خانم یلدا

از «افرا» می‌پرسم که ماجرای تصمیم‌اش به اجرای یک آهنگ اختصاصی برای شب یلدا چه بود و چرا اسم آهنگ را «اهای خانوم یلدا...» گذاشته و آن را خانم فرض کرده است که می‌گوید: «یلدا را خانم در نظر گرفتم به خاطر این که یلدا اسم خانم است دیگر. یعنی نمی‌شود بگویم آقای یلدا! اتفاقاً حالا

شاید برای‌تان جالب باشد؛ اولش، این شعر در ممیزی گیر کرد. آن‌ها گفتند چرا گفتی خانم یلدا. من گفتم خب چه بگویم. بگویم عمو یلدا؟! نمی‌شود بگویم عمو یلدا که! علاوه بر این، درباره آن عناصری که مرتبط با یلدا هستند اولین چیزی که در شب یلدا به ذهن می‌آید، دور همی یا مهمانی خانوادگی است. این مهمانی هم آدم‌را یاد مامان و مادر بزرگ‌ها

تکنیک‌هایی برای شکستن یخ دورهمی با خاطره‌گویی

خیلی از خانواده‌ها یلدا دورهم جمع می‌شوند و از قضا هیچ حرفی برای گفتن ندارند؛ یکی سعی می‌کند با فوتبال سر حرف را باز کند که دیگران فوتبالی نیستند؛ آن یکی از مسیر سینما وارد می‌شود تا سکوت را بشکند اما جمع اهلش نیست. خلاصه چپ و راست تلاش‌ها با شکست مواجه می‌شود و سکوتی سنگین حکم‌فرما می‌شود. در این بین خلاقیت بعضی‌ها کل می‌کند و یکی از جمع را سوزو می‌کنند که این هم اشتباه است. غافل از این که یک راه خوب بپ‌زند بیان خاطرات و اتفاقات جالب زندگی است. به‌ویژه اگر خاطرات مشترک باشد یا لاقال پخش‌سی از آن برای جمع ملموس باشد. باز هم با این قید مهم که باعث رنجش کسی نشود. تعریف کردن خاطرات به شیوه‌ای گیرا، جذاب و بامزه، در ظاهر راحت و آسان اما در عمل سخت است. اگر دوست دارید تجربه‌ای را بیان شیرین و خاطرات خوب منتقل کنید تا با دیگران ارتباط بگیرید چند تکنیک مهم خاطره‌گویی را با هم مرور می‌کنیم:

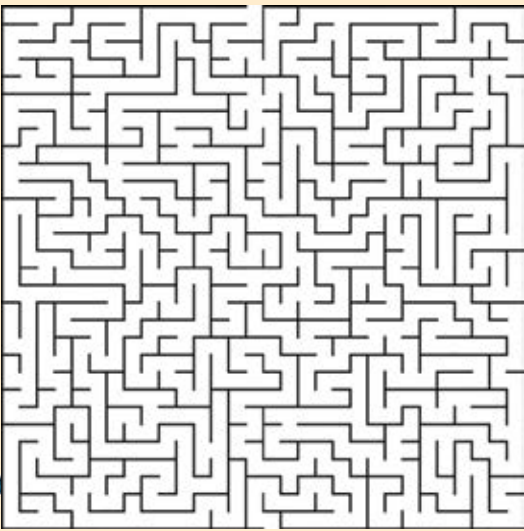
۱ جوید هیید اما به‌اندازه لازم نیست خاطره شما عین

واقعیت باشد؛ برای همه قابل درک است که شما روایتی شیرین از یک موقعیت واقعی را با کمی پیاز داغ بیشتر بیان می‌کنید؛ اگر بخواهید به‌تمام جزئیات اصل ماجرا وفادار بمانید، نمی‌توانید از جزئیات بی‌م‌بگذرید و روی بامزه‌ها مکث کنید. پیاز داغ بیشتر به معنای خالی‌بندی گنده و غیر قابل باور هم نیست.

۲ روی لحن تان کار کنید! هر گز نباید یک خاطره قشنگ و خوش‌یاب یک داستان با محتوای طنزگونه را با لحنی خشک و غم‌انگیز تعریف کنید تا داستان و مطلب‌تان بی‌روح جلوه کند و مخاطب بی‌تفاوت نگاه‌تان کند. از طرفی لازم نیست وسط بیان ماجرا مدام بخندید تا به دیگران ثابت کنید خاطره بامزه‌ای را تعریف کردید. لحن در ست یعنی کمی بیان، بردن ذهن مخاطب به مسیری خاص و بعد یک غافلگیری شیرین. هر چند دقیقه یک‌بار نیاز به یک شوک خوب هست تا ریتم نخواستد و در عین حال لازم نیست لحظه لحظه صحبت‌تان هم بامزه باشد. طنز باید در روند ماجرا باشد و پایان بندی داشته باشد؛ نه در تقلید صدای

مسیر یاب

یک بازی سرگرم‌کننده که هوش و اعصاب شما را می‌سنجد.



فال حافظ، الکی مثلاً!

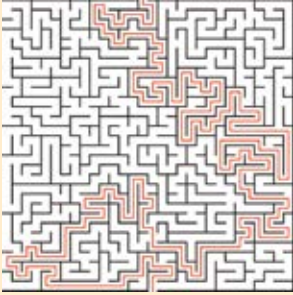
«گل در بُرو می در کف و معشوق به کام است»

زود استوری‌ش کن که نتمّ باز تمام است

اصلاً همه انگیزه من در شب چله

عکس است و چهل استوری و لا یتک و پیام است

بهار نژد



می‌اندازد. مثلاً من خودم، بیشتر سال‌ها شب یلدا را به خانه خاله بزرگم می‌روم. به خاطر همین گفتیم خانم یلدا هیچ کدام از عموهای من ما را یلدا دعوت نکردند، دایی‌هایم دعوت نکردند، فقط خاله دعوت می‌کرد (می‌خندد).

● دلایل سه‌گانه محبوب‌شدن این آهنگ یلدایی

از او درباره ر موسز محبوب‌شدن این آهنگ شب یلدایی می‌پرسم که می‌گوید: «رمز محبوبیتش فکر می‌کنم به سه دلیل باشد. یکی این که، ریتم شادی دارد و مردم خیلی راحت می‌توانند با آن شاد شوند. دوم این که کلمات ساده‌ای در این آهنگ استفاده شده یعنی زبانش خیلی زبان‌روزمه مردم است. سوم این که، مستقیماً به موضوع یلدا پرداخته است. یعنی ما آهنگ‌های دیگری داریم که درباره یلداست اما یکی‌شان مثلاً در وصف معشوق صحبت می‌کند و به معشوق می‌گوید «آخ تو شب یلدای منی» یا یک آهنگ دیگر می‌گوید که «به‌به امشب شب یلداست و بشینیم دور هم و مثلاً چه مهمونی شده و ...». یعنی راجع به آن مهمانی صحبت می‌کنند نه مستقیماً یلدا. این آهنگ مستقیماً درباره یلدا صحبت می‌کند و فکر می‌کنم به این دلیل است که محبوب شد.»

● هنوز هم آهنگ «آخ تو شب یلدای منی» را دوست دارم از این خواننده می‌خواهم یک آهنگ شب یلدایی را نام ببرم که گوش می‌داده دوست داشته که می‌گوید: «آهنگ یلدایی که خیلی دوست داشتم مثل همه آدم‌های دیگر و حتی هنوز هم این آهنگ را دوست دارم، «آخ تو شب یلدای منی» است. ببینید، وقتی یک آهنگ به قول معروف می‌گیرد، وایرال و ترند می‌شود، حتماً یک دلیلی دارد. الکی نیست. درسته که الان خیلی تکرار شده و مردم آن قدر آن را شنیدند، خسته شدند ولی آهنگ زیبایی است. ریتم قشنگی دارد، بسیار ملودی خوبی دارد و به‌نظم اجرای آقای علی مولایی هم اجرای خیلی خوبی بوده است.»

● هر سال شب یلدا خانه‌ها بزرگم دعوتیم

«افرا» در پایان و درباره برنامه خودش برای شب یلدای امسال که قرار است کجا برود، می‌گوید: «در شب یلدا، من هم مثل تقریباً همه ایرانی‌ها پیش خانواده‌ام هستم یعنی می‌روم منزل پدر و مادرم. گاهی هم یک خاله بزرگم دارم که هر سال این کار را می‌کند و شب یلدا خیلی وقت‌ها همه فامیل را دعوت می‌کند. خلاصه حالا با آن جا هستم یا خانه مامان و بابا.»



کرشمه و کش دادن و روی مخ بودن، فرق دارد.

۶ تغییر چهره و زبان بدن | لحن صدا و میمیک یا حالت صورت شما، باید گویای واکنش‌های شما در موقعیت‌وزمان واقعی خاطره باشد. یعنی بازآفرینی آن چه بر عناصر انسانی ماجرا گذشته: مثل تعجب، ترس و ... البته فقط به تغییر حالت چهره و لحن بسنده نکنید. از بقیه اجزای بدن هم استفاده کنید تا خاطره گویی شما بی‌روح نباشد.

۷ رعایت فرمول خاطر | سعی کنید خاطره شما یک ورودی یا آستانه، تا حدودی معرفی شخصیت‌ها، زمان و مکان، یک نقطه عطف داستانی و یک ضرب‌ربه نهایی داشته باشد. همان اول هم خودتان ماجرا را تفسیر نکنید. مکث توأم با تغییر نهایی چهره داشته باشید، کمی بخندید و شیطنت کنید و در نهایت طوری بدون ابهام خاطره بگویید که تفسیرش برای مخاطب ساده باشد.

۸ آماده باشید! در مهمانی ممکن است تلفن زنگ بخورد، حرف‌توی حرف بیاید، مهمان تازه‌ای وارد شود و در یک کلام واکنش‌ها خوب نباشد و ... پس جنبه داشته باشید، ناراحت نشوید و کسی را هم محض خنده دیگران ناراحت نکنید.

شب یلدا به صرف قابلمه پارتی

با یک برنامه‌ریزی کوچک از طرف مهمان‌ها و اطلاع به صاحبخانه می‌توان تنقلات شب یلدا را تقسیم کرد و هر فردی عهده‌دار یک چیزی شود تا بیشتر از قبل به همه خوش بگذرد



دکتر ساحل گرامی | روان‌شناس

یکی از دلایل کم‌شدن دورهمی‌ها، می‌تواند به خاطر در سهرای درست کردن غذا برای چندین نفر و خرید میوه و پذیرایی برای آن‌ها باشد. ردبای شرایط اقتصادی را هم می‌توان در این مسئله مشاهده کرد که قطعاً تأثیرگذار است. جالب است بدانید که یک رسم جالب در کشورهای آن ور آبی هست که می‌تواند در چنین شب‌هایی به کار بیاید. انجام این رسم علاوه بر این که بار مهمان‌داری را از روی دوش یک نفر یا یک خانواده برمی‌دارد، احساس خوب همدلی و مشارکت در برگزاری یک مراسم را به همه شرکت‌کنندگان می‌بخشد. در ادامه می‌خواهیم، خیلی کوتاه از رسم «پات لاک» یا همان قابلمه پارتی بگوییم.

● هدف مشارکت در مهمانی است

واقعیت است که زندگی‌های آن ور آبی، بعضی اوقات بی‌تعارف‌تر و کم‌تکلف‌تر از ماست. تکلیفشان با خودشان روشن است و برای یک شب مهمانی چند ساعته خودشان را خسته نمی‌کنند و زیر بار قرض و فشار مالی نمی‌روند. در کشورهای غربی رسم جالبی وجود دارد که افراد هر از گاهی، مهمانی بر گزار می‌کنند که به آن پات لاک (Pot luck) می‌گویند. در کشور خودمان هم مهمانی‌های این شکلی به نام قابلمه پارتی در میان جوانان برگزار می‌شود. در این مراسم هر یک از مهمان‌ها عهده‌دار چیزی می‌شود و با خود به خانه صاحبخانه می‌آورد. فرقی ندارد چه باشد، هدف آن مشارکت در مهمانی و کم کردن بار فشار بر میزبان است.

● نسل جدید پیش قدم شوند

شاید تا چند سال پیش وقتی چنین چیزی را می‌شنیدیم تعجب می‌کردیم و با دهانی باز می‌گفتیم پس این چه جور مهمانی است؟ عیب است، هزار جور حرف برای صاحبخانه در می‌آید، بقیه چه می‌گویند؟ و ... ولی باتوجه به وضعیت اقتصادی این روزها اتفاقاً ایده بسیار خوبی است. با یک برنامه‌ریزی کوچک از طرف مهمان‌ها و اطلاع به صاحبخانه می‌توان تنقلات شب



یلدا را تقسیم کرد و هر فردی عهده‌دار چیزی شود. خانواده‌ای هندوانه به بغل بیاید، دیگری انار دانه شده به دست بیاید و خانواده بعدی پشمک شب یلدا را تقبل کند. به این ترتیب در این روزهای گرانی کسی تحت فشار قرار نمی‌گیرد و همه از شروع زمستان خجالت‌زده و شرم‌منده نمی‌شوند. اگر چه پذیرش این امر توسط قدیمی‌ها سخت و خجالت‌آور است ولی به نظر می‌رسد نسل جدید آمادگی بیشتری برای پذیرش آن داشته باشند و بیشتر شاهد شکل‌گیری رفت‌وآمدها با این روش باشیم.

فرصت بهبود سلامت روان کودکان در شب یلدا



دکتر پرستو امیری | متخصص روان‌شناسی سلامت

در این روزگار پر مشغله که فرصت دید و باز دید‌ها و در کنار هم بودن‌ها بسیار کم شده است، مراسمی چون شب یلدا فرصت خوبی است که حداکثر استفاده را از این منبع مهم حمایتی ببریم. کار، درس و مشغله‌ها را برای یک شب پشت در خانه‌ها بگذاریم و فقط و فقط از بودن در کنار خانواده و عزیزان مان لذت ببریم. بایدگران ارتباط برقرار کنیم، گفت‌وگو کنیم، از حال و احوال هم خبردار شویم و برای ساعاتی حس همراهی و تعلق داشتن به یک خانواده را بجشیم. همچنین در مورد اهمیت این جمع‌های خانوادگی و مراسم برای فرزندان مان توضیح بدهیم. در خانواده‌های جوان با داشتن یک یا دو فرزند و روابط محدود، اهمیت حفظ حمایت‌های خانوادگی و فامیلی چند برابر است. کودکان باید یاد بگیرند چگونه

می‌توانند از جمع خانوادگی لذت ببرند و در مواقع لزوم از حمایت عزیزان شان بهره‌مند شوند. اگر فضای حمایت، احترام، لذت، رضایت و نشاط در جمع‌های خانوادگی برای کودکان کم‌سمن‌تر فراهم شود، در نوجوانی هم بیشتر تمایل خواهند داشت تا با خانواده وقت بگذرانند. در این جمع‌های امن خانوادگی است که اعتماد به نفس کودکان و مهارت‌های ارتباطی شان رشد می‌کند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند، روابط صمیمانه از مهم‌ترین متغیرها در احساس رضایت از زندگی و شادکامی است. برای داشتن کودکان شاد، سالم و رشد یافته، روش‌های برقراری ارتباط امن، رضایت‌بخش و حمایت‌کننده را در خانواده به‌ان‌ها یاد بدهیم و از فرصت شب یلدا برای ساختن یک شب به یاد ماندنی خانوادگی برای کودکان مان استفاده کنیم.

