

چالش‌های صدای خاص من

گفت و گو با افرادی که تناسب نداشتن بین صدا و جنسیت‌شان برایشان در دسر شده، مثل «مهر داد مزرعه» که صدای خاصش را روی دستگاه‌های عابر بانک و اعلام ایستگاه‌های خطوط بی‌آر تی شنیده‌اید

ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

شنبه ۲۰ بهمن ۱۴۰۰

۱۷ رجب ۱۴۴۲ ۱۹ فوریه ۲۰۲۲

شماره ۲۰۸۸۱

۲۱۰۱

هنر

پرونده

درس زندگی از

طناب‌کشی

به مناسبت ۱۹ فوریه، روز جهانی «طناب‌کشی» از این بازی متفاوت، استراتژی‌های پیروزی در آن و نکات آموزنده‌اش گفتیم

اگر تنها دلیل شما برای بازی طناب‌کشی، پر کردن اوقات فراغت تفریحات تابستانی، مسابقات در اردوگاه‌ها یا در مدرسه ابتدایی بوده، نیاز مبرم دارید که روز طناب‌کشی را در ۱۹ فوریه جشن بگیرید. طناب‌کشی علاوه بر جذاب بودن، قدراسیون‌های ملی و بین‌المللی دارد که قوانینی برای این بازی تعیین کرده‌اند و از مسابقات جهانی حمایت می‌کنند. اگر تصمیم دارید کودکی و نوجوانی خود را دوباره زنده کنید، سراغ طناب‌کشی بروید. طناب‌کشی یکی از ساده‌ترین بازی‌هاست. تنها چیزی که نیاز دارید یک طناب بلند و چند نفر تا ده نفر است. حتی می‌توانید با یک طناب کوتاه و فرزندان یک طناب‌کشی یک‌به‌یک بازی کنید، فقط برای باخت آماده باشید! برای بازی طناب‌کشی، طناب را در وسط یک میدان قرار دهید. وسط آن یک پارچه ببندید. خطوط نشانگر را در فاصله ۱۰ تا ۲۰ متری از مرکز قرار دهید. سپس به دو گروه تقسیم شوید و سعی کنید پارچه را روی طناب (و تیم دیگر به طور پیش‌فرض) روی خط نشانگر خود بکشید؛ یک بازی کافی ساده و سرگرم‌کننده که برای عضله‌سازی هم مناسب است. راستی سیاست‌گزار باشید که مانند وایکینگ‌های باستانی طناب‌کشی نمی‌کنید، جایی که پوست حیوانات را روی یک گودال آتش می‌کشیدند و مرگ، در انتظار تیم بازنده بود! اگر با این توضیحات قانع نشده‌اید که تعطیلات آخر هفته پیش‌رو را به طناب‌بازی بگذرانید، با ما در ادامه مطلب همراه شوید.



پرزورها لزوماً برنده نیستند

طناب‌کشی یک تمرین بدنی کامل است؛ هم عضلات دوسر بزرگ و بازوها را به کار می‌گیرد و هم پایین‌تنه را درگیر می‌کند، اما این تنهاچه فیزیکی ماجراست، شما در این بازی به قدرت ذهنی نیاز دارید تا وقتی رقبا سست و خسته می‌شوند، از آن به‌عنوان شانس برای پیروزی خود استفاده کنید. در واقع پیروزی در طناب‌کشی، بیشتر به استراتژی در بست‌بستگی دارد تا توانایی بدنی. یاد گرفتن این استراتژی‌ها به‌ویژه در کودکی، باعث رشد مهارت‌های به‌در بخوری در بزرگسالی می‌شود. بیایید چندتا از ترفندهای موفقیت در طناب‌کشی را با هم مرور کنیم و ببینیم هر کدام‌شان چه درسی به ما می‌دهند.

• اولین توصیه این است که قوی‌ترین بازیکن را در انتهای صفر بگذارید. شاید فکر کنید برعکس، راهکار بهتری است اما حواس‌تان باشد که اگر بازیکن قوی تیم شما بلغزد، در همان ابتدای بازی او را از دست خواهید داد.

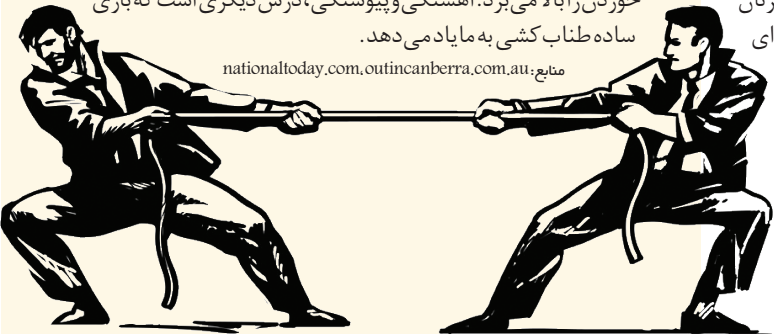
• بهترین چیدمان، ترکیب کردن بازیکنان قوی و ضعیف و قرار دادن قوی‌ترین بازیکن در انتهای زنجیر هاست. می‌پندید؟ ضعیف‌ترها، حذف نمی‌شوند بلکه یاد می‌گیرند چطور متناسب با توان‌شان عمل کنند.

• طناب را دور دست یا میچ‌تان نیچید چون این کار باعث آسیب می‌شود. لازمه برنده شدن در طناب‌کشی استفاده از دست‌ها برای کشیدن طناب نیست، بلکه در واقع این پاها هستند که به زمین فشار می‌آورند. اگر هدف شما کشیدن طناب باشد، فوری خسته و طبعاً بازنده خواهید شد.

• دست‌ها و بدن را تقریباً صاف نگه دارید، بالاتنه را کمی به عقب متمایل کنید و از پاها به‌عنوان لنگر استفاده کنید. پاها باید کمی بیشتر از عرض شانه‌ها باز باشند. خوب این هم نشانه دیگری که تأیید می‌کند برنده‌ها لزوماً پرزورترها نیستند؛ تیم شما اگر از اعضای هماهنگی تشکیل شده باشد که اصول بازی کردن را رعایت کند، برنده خواهد بود.

• حین بازی قدم‌های کوچک به عقب بردارید، گام‌های بزرگ احتمال زمین خوردن را بالا می‌برد. آهستگی و پیوستگی، درس دیگری است که بازی ساده طناب‌کشی به ما یاد می‌دهد.

منابع: nationaltoday.com, outincanberra.com.au



روایت «ایان حسنلو» از صدای ظریفش که مسیر خوانندگی را پیش پای او گذاشت

صدایم مایه خجالت پدرم بود اما...

رایان، ۱۹ ساله است، اهل شیراز دانشجو رشته روان‌شناسی. او هم مثل مهرداد، صدای زیر و نازکی دارد؛ «پدرم توی کار فروش لاستیک و تعویض روغن است. در محیط کار او، صدای من یک جور ننگ است و اصلاً پذیرفته نمی‌شود. حالا با این که سختی‌های زیادی پشت سر گذاشته‌ام و خیلی‌ها به صدایم عادت کرده‌اند ولی پدرم هنوز بابتش خجالت می‌کشد. اگر تلفن همراهش را توی خانه جا بگذارد و من جواب بدهم، روز بعد هم کارانش بهم می‌گوید «دخترت گفت گوشیتو نبردی». خوب او هم ناراحت می‌شود. وقتی مهمان غریبه‌ای داریم، پدرم می‌گوید اگر خواستی جلوی آن‌ها آواز بخوانی، کمی صدایت را کلفت کن. آخر من آواز می‌خوانم».

• **جرقه خوانندگی ام در مدرسه زده شد**
رایان از چندسال پیش آموزش گیتار و آواز را شروع کرده است. جرقه علاقه‌اش به خوانندگی ماجرای جالبی دارد: «کلاس نهم که بودم، فهمیدم صدایم با بقیه فرق دارد. فکر می‌کردم وقتی بزرگ‌تر شوم، صدایم کلفت‌تر می‌شود اما هر چه زمان



می‌گذشت، پختگی صدای زان را پیدا می‌کرد. حرف که می‌زدم، بچه‌ها طور عجیبی نگاهم می‌کردند. دوستان‌شان را خبر می‌کردند و می‌گفتند «برای ما صحبت کن». خیلی اذیت می‌شدم. یک بار سر امتحان زبان انگلیسی غیبت کردم. نمی‌دانستم آن روز امتحان داریم. روز بعد که رفتم مدرسه، فهمیدم نمره‌ام صفر شده است. به معلم زانم گفتم «می‌شود به جای امتحان، یک ترانه انگلیسی از حفظ بخوانم؟» فکر کرد شوخی می‌کنم. زنگ تفریح که خورد، من را با خودش بر دتوی دفتر. باپوز خند رو کرد به بقیه معلم‌ها و گفت: «آقای حسنلو می‌خواهد برای ما چیزی بخواند». بقیه هم بلند خندیدند و به جای بیسکویت خوردن‌شان ادامه دادند. بعد از چند دقیقه معلم‌ها یکی یکی تلفن‌های همراه‌شان را درآوردند و شروع کردند به فیلم گرفتن. ترانه که تمام شد، خواهش کردند یک قطعه دیگر هم برای‌شان بخوانم، بعد یکی دیگر و بعد هم یکی دیگر. این اولین بار بود که در حضور کسی آواز می‌خواندم. زنگ بعدی، اسمم را توی بلندگوی مدرسه اعلام کردند. فکر کردم خبر آواز خواندنم به گوش مدیر رسیده و حتماً اخراج می‌شوم. وقتی رفتم توی دفتر، مدیر و همه معلم‌ها دور میز نشسته بودند. با استرس سلام کردم. مدیر نگاه می‌بهم انداخت و گفت «شنیدم خوب می‌خوانی». ترسم ریخت. آن روز و بارها و بارها روزهای بعدی کار من شد اجرای موسیقی در مدرسه. بعدش کلاس گیتار و صدا سازی ثبت‌نام کردم و حالا در صفحه مجازی ام به‌طور جدی در زمینه خوانندگی فعالیت می‌کنم».

• **تحصیل در رشته روان‌شناسی به کمک‌آمد**
رایان حالا از خودش صدایش را می‌پسند، البته از مسیر راحت‌تری در دسری به این رضایت نرسیده است: «مرد دید خوبی به من و آدم‌های شبیه به من ندارند. نگاه‌های شان رویم سنگینی می‌کند. کافی است در فضایی عمومی، مثلاً در مغازه‌ای شروع به حرف زدن کنم تا همه سرها به طرفم بچرخد. قوم خویش‌ها تا سال‌ها صابر داشتند که صدای من یک بیماری است و باید در مانش کنم. آن قدر بهم فشار آوردند که دو، سه سال پیش به پزشک مراجعه کردم. دکتر گفت: «صدایت قابل تغییر نیست» و گفت: «اگر من چنین صدایی داشتم، هیچ وقت سعی نمی‌کردم تغییرش بدهم. چرا از صدای به این خوبی استفاده نمی‌کنی؟». خوب خودم هم عاشق صدایم بودم. با این که خیلی وقت‌ها مجبور می‌شدم الکی به دیگران بگویم کارم دوبله است. چون دوبله‌ها صداهای خاصی دارند، وقتی این را می‌گفتم، دیگر سوال پیچم نمی‌کردند ولی حالا وضع تغییر کرده است. اعتماد به نفسم بالا افتاده است. در جمع‌های خانوادگی، بدون خجالت‌ساز می‌زنم و آواز می‌خوانم و باز خورد مثبت دریافت می‌کنم». درس خواندن در رشته روان‌شناسی به رایان کمک زیادی کرده است: «قبلاً اگر کسی از صدایم تعجب می‌کرد یا شخصیت‌م را بابتش زیر سوال می‌برد، ناراحت می‌شدم اما حالا که روان‌شناسی می‌خوانم، شناختم از دلایل رفتار دیگران بیشتر شده است. درک می‌کنم اطلاعات نداشتن و آموزش ندیدن، علت خیلی از رفتارهای آدم‌هاست. به علاوه روان‌شناسی به من کمک می‌کند از خودم مراقبت کنم. اصلاً بعید نیست که در آینده همچنان با انرژی‌های منفی زیادی مواجه شوم، اگر رها مقابل به آن‌ها را یاد بگیرم، منزوی نخواهم شد».

روانی می‌شوند. خوب ما ممکن است یکی از حلقه‌های زنجیرهای باشیم که یک آدم را به چنین نقطه‌ای می‌رساند. وقتی شما با کسی مواجه می‌شوید که صدایش یا چهره‌اش یا چیزی در اندامش به چشم و گوش و نظراتان عادی نمی‌رسد و خودتان را محق می‌دانید که این تفاوت را به صدای بلند اعلام کنید یا در باره‌اش سوال کنید، یکی از چندین نفری هستید که به صاحب این تفاوت‌ها پیام «غیر عادی» بودن می‌دهید. این موقعیت در زندگی شما ممکن است فقط یک بار رخ دهد و به‌سادگی فراموش کنید اما او بارها و بارها تجربه‌اش می‌کند. او که می‌تواند انرژی و توانش را صرف کاری مهم یا دست کم زندگی روزمره‌اش نکند، بارها و بارها با واکنش‌هایی غیر ضروری مواجه می‌شود که باید به آن‌ها جواب بدهد و روان آسیب دیده‌اش را بازسازی کند و باز پیام «غیر عادی» بودن دریافت کند و دوباره روز را نو.

روایت «مهر داد مزرعه» از زندگی با صدایی غیر مر دانه و روزهایی که به جای صحبت

حرف هایش را می‌نوشته

صدایم را پنهان می‌کردم

که دوبله می‌کنم، آن قدر به کارم علاقه‌مندم که همیشه فکر می‌کنم اگر به عقب برگردم، به جای تجربی خواندن در مدرسه و انتخاب رشته زیست سلولی-مولکولی در دانشگاه، هنر را انتخاب می‌کنم. در همان زمان که بازخوردهای منفی زیادی بابت صدایم می‌گرفتم، عده‌ای هم تشویقم می‌کردند از صدایم در حوزه خوانندگی، گویندگی و دوبله استفاده کنم. البته در آن دوران، انتخاب مسیر حرفه‌ای را براساس علاقه و استعداد خیلی باب نبود و به هنر بهاداده نمی‌شد ولی بالاخره در سال ۸۷-۸۸ به واسطه آشنایی با هنرمندی که دیگر در بین ما نیست، وارد دیک موسسه دوبله شدم و همزمان با آموزش دیدن، کارم را هم شروع کردم.

دوبله زندگی ام را عوض کرد

ورود به عرصه دوبله، مسیر زندگی مهرداد را تغییر می‌دهد: «می‌خواستم به خانواده ثابت کنم که از پس زندگی ام برمی‌آیم. کلاس دوبله و گویندگی را که ثبت‌نام کردم، تا مدت‌ها در جریان فعالیت نبودم تا وقتی کارم به سطحی رسید که می‌توانستند سرشان را بالا بگیرند و بگویند بچه ما چنین توانایی و استعدادی دارد. تجربه‌های دیگری مثل سر بازی هم به من کمک کرد صبوری و مقاومت را یاد بگیرم. البته خدمت سختی‌های خودش را داشت اما برای من مفید بود. مدتی در دوران خدمت، منشی فرمانده شدم. هر کس زنگ می‌زد، بلافاصله می‌گفت: «ببخشید خانم، اشتباه گرفتم» و قطع می‌کرد. کار من این بود که مدام به مردم توضیح بدهم اشتباه نگرفته‌اند و من سر باز هستم و فقط صدایم با آنچه آن‌ها توقع دارند، متفاوت است.

فرمانده‌ها من این مسئله را با روی خوش پذیرفته بود و می‌گفت این تلفن قبل از آمدن تو سالی یک بار هم زنگ نمی‌خورد، حالا مردم به بهانه‌های مختلف تماس می‌گیرند که صدای تو را بشنوند. در آسایشگاه هم بعضی شب‌ها برای بچه‌ها قصه می‌خواندم یا شعری دکلمه می‌کردم که واکنش‌های شان مثبت بود». وقتی حرف به بر خوردهای مثبت با صدای خاص مهرداد می‌رسد، از تجربه جالبش در گفت و گو با کودکان یاد می‌کند: «چیزی که من در این مدت فهمیده‌ام آن است که بچه‌ها خیلی بهتر از ما بزرگسالان با تفاوت‌ها کنار می‌آیند، وقتی با آن‌ها حرف می‌زنم، بی‌توجه به جنسیت، معمولاً می‌گویند «چه صدای قشنگی داری، می‌شه برام قصه بگی؟». البته ممکن است بعضی‌های شان از صدایم تعجب کنند اما درک و پذیرشش برای‌شان راحت‌تر است».

«عواخواه، کلمه خوبی نیست و من این کلمه بد را بارها و بارها شنیده‌ام. مهر داد وقتی باه سن بلوغ می‌گذارد، متوجه تفاوتش با همسن‌وسالانش می‌شود. در بچگی از آن جایی که هم دخترها و هم پسرها صدایی زیر و نازک دارند، به مشکلی بر نمی‌خورد اما در دوره راهنمایی چالش‌ها شروع می‌شود: «در مدرسه زیاد در معرض شوخی و مسخره بودم. نگاه‌های عجیب و سوال‌های عجیب‌تری کم نبود: «تو دختری یا پسر؟»، «اگه پسر، صدات چرا این طوره؟». بعضی‌ها هم فکر می‌کردند عامدانه با این لحن و تن حرف می‌زنم. بارها شنیدم: «برای یک پسر اصلاً خوب نیست همچین صدایی داشته باشه»، «سعی کن مردانه صحبت کنی»، «خجالت نمی‌کنی این طوری حرف می‌زنی؟». اعتماد به نفسم حسایی پایین بود. صدایم را نوعی نقص می‌دانستم. یاد می‌آید مدت‌ها برای آن که مجبور نباشم با دیگران صحبت کنم، حرف‌هایم را روی کاغذ می‌نوشتم. مثلاً مقصدم را روی یک تکه کاغذ یادداشت می‌کردم که راننده تا کسی صدایم را نشنود، مهرداد می‌گوید این نوع واکنش‌ها خانواده‌اش را خیلی نگران می‌کرده است: «همیشه دلواپس بودند که من چطور می‌توانم از پس خودم بر بیایم. دوست و آشنا مدام پیشنهاد می‌دادند که ببریدش پیش دکتر. خانواده‌ام تا یکیدی روی درمان نداشتند چون صدای من را بیماری نمی‌دانستند ولی می‌گفتند اگر خودت می‌خواهی، به عمل کردن حنجره‌ات فکر کن».

• **فرصت‌ها را به دلیل سکوت اجباری ام از دست می‌دادم**

از مهر داد می‌پرسم چرا به رغم آزارهایی که تجربه می‌کرد، گزینه درمان را جدی نمی‌گرفت؟ می‌گوید: «راستش خودم همیشه صدایم را دوست داشتم. خیلی روزها وقتی از مدرسه می‌آمدم، خودم را توی کمد رخت‌خواب‌ها حبس می‌کردم تا خانواده‌ام گریه کردند را نبینند. گاهی هم از خودم می‌پر سیدم چرا باید چنین صدایی داشته باشم اما همیشه نه‌دلم صدایم را دوست داشتم. آشنای پزشکی داشتیم که می‌گفت چرا به این موضوع به چشم یک موهبت نگاه نمی‌کنید؟ من هم حالا چنین نظری دارم. صدایم را نعمتی می‌دانم که باید از آن در راه درست استفاده کنم. هر چه سنم بیشتر می‌شد، درک و تحملم به بالا رفت و قوی‌تر شدم. خب البته از مسیر آسانی هم به این نقطه نرسیدم. موقعیت‌ها و فرصت‌هایی

را از دست دادم فقط بابت این که خجالت می‌کشیدم در حضور دیگران حرف بزنم یا اصلاً در خیلی از جمع‌ها حاضر نمی‌شدم حالا اما از موقعیت‌م راضی هستم. در این حدود ۱۲ سالی

مهرداد و رایان، گرچه حالا زندگی و موقعیت‌شان راضی هستند، به گواه روایت خودشان روزهای دشواری را پشت سر گذاشته‌اند. دشواری‌هایی که نه بخش طبیعی و ناگزیر زندگی بلکه فشارهای غیرمنصفانه‌ای بوده‌اند که ناگاهی به آن‌ها تحمیل کرده است «دایم در معرض نگاه‌های کنجکا و توهین و تمسخر بودن و شنیدن چندباره سوالاتی که تعرض به حریم شخصی محسوب می‌شود، نه آسان است و نه سازنده. برای شما پیش نیامده است که از سال‌های دور در نگاه چپ‌چپ معلمی، شوخی بی‌جای دوستی یا طعنه نامحترمانه غریبه‌ای روی روان‌تان باقی مانده و

از تجربه مهر داد و رایان چه می‌آموزیم؟

تفاوت‌ها را بپذیریم

یادآوری‌اش، مایه عذاب باشد؟ حرف‌ها، نگاه‌ها و رفتارهای نسنجیده‌ما می‌تواند مسیر زندگی آدم‌ها را به بیراهه بکشاند، فرقی ندارد اگر خودمان اسم این نسنجیدگی را بگذاریم «شوخی»، «صمیمیت» یا «کنجکاوی». مهر داد و رایان به‌مدت‌توانایی‌های فردی و خوش‌شناسی-آشنایی با عرصه دوبله و ورود به دنیای خوانندگی-توانستند با واکنش‌های آزاددهنده مقابله و راه خودشان را پیدا کنند اما همه چنین بختی ندارند. کم نیستند آدم‌هایی که به دلیل دارا بودن تفاوت‌های فردی خانه‌نشین و منزوی می‌شوند، استعدادهای‌شان در خفا به‌هدر می‌رود و متحمل آسیب‌های

