

چه عواملی باعث خنده می‌شود؟

تا به امروز تئوری‌های متعددی به دنبال توضیح این موضوع بودند که چه چیزی یک موضوع را آنقدر با نمک می‌کند که باعث خنده ما شود.



تا به امروز تئوری‌های متعددی به دنبال توضیح این موضوع بودند که چه چیزی یک موضوع را آنقدر با نمک می‌کند که باعث خنده ما شود.

به گزارش ایسنا و به نقل از **خبرآنلاین**، مسائل ممنوعه، خدشه دارشدن حس غرور یا برتری و مسخره کردن افراد و همچنین ناهماهنگی و ناسازگاری از جمله مواردی است که می‌تواند باعث خنده شود. آیا با بررسی تمام ادبیات موجود در زمینه شوخی و خنده که در ده سال اخیر به زبان انگلیسی منتشر شده، می‌توان به جمع بندی دیگری رسید؟ بعد از بررسی بیش از ۱۰۰ مقاله، در این مطالعه به یک توضیح احتمالی جدید رسیدیم: خنده ابزاری است که طبیعت برای کمک به زنده ماندن برای ما فراهم کرده است.

مقالات تحقیقاتی در مورد تئوری‌های شوخ طبعی که اطلاعات جالب توجهی را در سه حوزه را ارائه می‌کرد، مورد بررسی قرار دادیم: ویژگی‌های فیزیکی خنده، مراکز مغز مرتبط با تولید خنده و مزایای خنده در سلامت افراد. این بررسی شامل بیش از ۱۵۰ مقاله بود که شواهدی را برای ویژگی‌های مهم در مورد شرایطی که انسان را به خنده می‌اندازد، ارائه می‌کرد.

با سازماندهی تمام تئوری‌ها در حوزه‌های خاص، توانستم روند خنده را در سه مرحله اصلی خلاصه کنم: بهت و حیرت، شفافیت و وضوح و یک سیگنال بالقوه کاملاً واضح که در ادامه در مورد آن توضیح داده خواهد شد.

بدین ترتیب این احتمال که خنده ممکن است انتخابی طبیعی در طول هزاره‌های گذشته برای کمک به بقای انسان بوده باشد، افزایش خواهد یافت. همچنین می‌تواند توضیح خوبی برای این باشد که ما چرا جذب افرادی می‌شویم که ما را می‌خندانند.

سیر تکاملی خنده

تئوری ناسازگاری و ناهماهنگی در توضیح خنده مبتنی بر شوخ طبعی، گرچه تئوری خوبی است اما کافی نیست. در این مورد، خندیدن تنها به این معنا نیست که همه چیز را از هم گسیخته یا ناسازگار بدانیم. بلکه به یافتن خودمان در موقعیتی خاص که انتظارات ما را از عادی بودن زیر و رو و متحول می‌کند، برمی‌گردد.

به عنوان مثال اگر ما ببری را ببینیم که در حال قدم زدن در یکی از خیابان‌های شهر است، ممکن است حس ناسازگار و نامتجانس به ما دست بدهد ولی اصلاً سوژه خنده داری نیست و برعکس وحشتناک خواهد بود. ولی اگر همین ببر مثل یک توپ روی زمین غلت بزند، ماجرا خنده دار می‌شود.

انیمیشن ضد قهرمان سیمپسون وقتی از روی سقف خانه اش می‌افتد و مثل توپ به زمین برخورد می‌کند، باعث خنده ما می‌شود یا وقتی که سعی می‌کند تا پسرش بارت را خفه کند، چشم‌هایش قیلی ویلی می‌رود و زبانش می‌چرخد ما را به خنده وامی‌دارد.

اینها مثال‌هایی از تجربه انسانی اند که به نسخه اغراق آمیز و کارتونی از دنیا تغییر یافته؛ دنیایی که هر چیز به ویژه اتفاقات خنده دار ممکن است در آن رخ دهند.

ولی برای خنده دار بودن، هر اتفاق و رویدادی باید بی‌ضرر تلقی شود. ما می‌خندیم چون حس می‌کنیم که ببر یا سیمپسون هرگز به دیگران یا به خودشان آسیب نمی‌زند؛ چرا که اساساً دنیای آنها واقعی نیستند.

بدین ترتیب می‌توانیم خنده را به یک فرآیند سه مرحله‌ای دسته‌بندی کنیم. اول از همه اینکه به شرایطی نیاز است که عجیب به نظر برسد و شامل حس ناسازگاری و ناهماهنگی و (حتی سرگشتگی یا وحشت) باشد.

دوم نگرانی یا استرسی که این موقعیت ناسازگار و نامتجانس برانگیخته باید برطرف شده، بر آن غلبه شده و حل و فصل شود. و سوم اینکه خنده واقعی به عنوان یک آزر کاملاً واضح عمل می‌کند تا به تماشاگران هشدار دهد و خیالشان را راحت کند که ایمن هستند.

خنده می‌تواند نشانه‌ای از مردمی باشد که هزاران سال از آن بهره برده‌اند تا به دیگران نشان دهند که نیازی به مبارزه و فرار نیست و تهدیدی که درک کرده‌اند، از بین رفته است.

به همین دلیل است که خندیدن در بسیاری مواقع مسری است، ما را متحد می‌کند، باعث می‌شود تا اجتماعی‌تر باشیم و نشان دهنده پایان ترس یا نگرانی است. خنده در واقع تأییدکننده زندگی است.

ما می‌توانیم این را مستقیماً به فیلم «عصر جدید» که در سال ۱۹۲۶ ساخته شده مرتبط کنیم؛ فیلمی که شخصیت کمیک چارلی چاپلین با وسواس مثل یک ربات، به جای یک انسان، در کارخانه‌ای مشغول به کار است. این صحنه ما را به خنده وامی‌دارد؛ چراکه به صورت ناخودآگاه می‌خواهیم به دیگران نشان دهیم که صحنه آزاردهنده مردی که به یک ربات تبدیل شده، تخیلی است. او یک انسان است و نه یک ماشین!

طنز چطور می‌تواند موثر باشد؟

در مطالعه قبلی درباره رفتار انسان در هنگام گریه مشاهده شد که خنده اهمیت بالایی در فیزیولوژی بدن ما دارد. خنده هم مثل

گریه کردن، جویدن، نفس کشیدن یا حتی راه رفتن، یک رفتار موزون است که مکانیسم رهاسازی بدن به حساب می آید. مراکز در مغز که خنده را تنظیم می کنند، همان مراکز هستند که احساسات، ترس ها و اضطراب مان را کنترل می کنند و رهاسازی خنده، استرس یا تنش موقعیت را شکسته و بدن را سرشار از آرامش می کند.

شوخی طبیعی گاهی در بیمارستان ها نیز مورد استفاده قرار می گیرد تا به بهبودی بیماران کمک شود و این در مطالعاتی تحت عنوان دلک درمانی مورد بررسی قرار گرفته. شوخی طبیعی همچنین باعث بهبود فشار خون و سیستم دفاعی ایمنی بدن می شود و به افراد در مسیر غلبه بر اضطراب و افسردگی کمک زیادی می کند.

در تحقیقات مشخص شده که شوخی طبیعی در آموزش هم نکته مهمی است و برای تاکید بر مفاهیم و افکار مورد استفاده قرار می گیرد. شوخی طبیعی مربوط به مطالب درسی باعث می شود تا افراد توجه شان را روی موضوع حفظ کرده و محیط یادگیری آرام تر و سازنده تری را ایجاد می کند. در یک محیط آموزشی، شوخی طبیعی باعث کاهش اضطراب شده و مشارکت و انگیزه افراد را بالا می برد.

خنده و عشق

در مروری بر داده ها در مورد خنده، به فرضیه ای در این باره می رسیم که چرا افراد، عاشق فردی که آنها را می خندانند می شوند. این فقط بحث خنده دار بودن و بانمک بودن فرد نیست و ماجرا می تواند پیچیده تر از این باشد. اگر خنده فرد دیگری ما را به خنده وامی دارد، آن شخص این پیغام را به ما منتقل می کند که ما می توانیم ایمن و در آرامش باشیم و همین حس، حس اعتماد را ایجاد می کند.

اثر خنده در نتیجه شوخی و جوک های یک فرد این است که به ما کمک می کند تا بر ترس های ایجادشده در پی شرایطی عجیب و ناآشنا غلبه کنیم. اگر توانایی فردی برای بانمک بودن، به ما کمک کند تا بر ترس هایمان غلبه کنیم، بیشتر به سمت آنها جذب می شویم. این بیانگر این است که چرا ما افرادی را که ما را به خنده وامی دارند، تحسین می کنیم.

البته در دوران معاصر، ما برای خندیدن درنگ نمی کنیم و از خندیدن به عنوان تجربه ای نشاط آور و برای حس خوبی که به ما هدیه می دهد، لذت می بریم. از منظر تکاملی این رفتار انسانی، شاید کارکرد مهمی را از نظر آگاهی از خطر و حفظ خود در انسان برآورده می کند.»

منبع: ساینس آرت