

زبان مشترک نمایش شادی

شاید آخرین باری را که از ته دل خندیدید بخوبی به خاطر داشته باشید. اما قطعا نخستین بار که خنده را تجربه کرده‌اید به یاد نمی‌آورید! جالب است بدانید ما اولین خندیدن را در دوره جنینی تجربه می‌کنیم.



شاید آخرین باری را که از ته دل خندیدید بخوبی به خاطر داشته باشید. اما قطعا نخستین بار که خنده را تجربه کرده‌اید به یاد نمی‌آورید! جالب است بدانید ما اولین خندیدن را در دوره جنینی تجربه می‌کنیم. اهمیت خنده به اندازه‌ای است که در تقویم همان، دهم، یکشنبه ماه مه، هسالا، همان، خنده نامگذاری شده است. در این روز مردم برخی کشورها در شهرهای مختلف در مکانی جمع شده و بی دلیل و بی وقفه می‌خندند. ایده نامگذاری روزی از سال به نام روز جهانی خنده سال 1995 از طرف یک پزشک هندی مطرح شد. این ایده پنج سال بعد از مرزهای هند عبور کرد و در بسیاری از دیگر کشورها مورد توجه قرار گرفت. استقبال از برگزاری مراسم شادی و خنده در روز جهانی خنده نشان دهنده این است که ما انسان‌ها عاشق خندیدن هستیم. یک انسان بالغ به طور متوسط هر روز 17 بار به دلایل گوناگون می‌خندد. داستان‌های طنز و فیلم‌های کمدی نیز با این هدف طراحی و ساخته می‌شود که ما بتوانیم به کمک آنها احساس خوب خندیدن را تجربه کنیم و از آن لذت ببریم.

در حقیقت خنده فرآیندی بسیار پیچیده است و بسیاری از مهارت‌های مشابه آنچه در حل مشکلات و چالش‌ها از آن بهره می‌گیریم در این ساز و کار نقش دارد. شاید شنیده باشید که می‌گویند خنده بر هر درد بی‌درمان دواست. شواهد محکمی مبنی بر تاثیر خنده بر بهبود سلامت جسمانی و افزایش توانایی‌های انسان‌ها در مبارزه با بیماری‌های مختلف وجود دارد. اگرچه محققان توانسته‌اند درباره خنده و تغییراتی که هنگام خندیدن در مغز ایجاد می‌شود و همچنین آنچه موجب خنده می‌شود به اطلاعات جالب توجهی دست پیدا کنند، اما همچنان موضوعات دیگری درباره خنده وجود دارد که تاکنون هیچ فردی موفق به درک چرایی و چگونگی آنها نشده است.

خنده چیست؟

یکی از نکات مهم و جالب توجه درباره خنده این است که خنده و تجربه یک احساس خوشایند یا به عبارتی شادمانی دو مقوله متفاوت از هم است. در حقیقت خنده واکنش یا پاسخ فیزیولوژیک نسبت به احساس شادمانی است که افراد تجربه می‌کنند. ساز و کار خنده از دو بخش مجزا تشکیل می‌شود. بخشی از این ساز و کار به شکل ایجاد تغییر در حالت چهره افراد خود را نشان می‌دهد و بخش دیگر آن همان صدای ناشی از فرآیند خندیدن است. وقتی می‌خندیم مغزمان به گونه‌ای عمل می‌کند که این دو فرآیند یعنی تغییر حالت چهره و ایجاد صدای ناشی از خندیدن به طور همزمان اتفاق می‌افتد. با افزایش شدت خنده بخش‌های دیگر بدن از جمله دست‌ها و پاها و عضلات تنه به حرکت درمی‌آید. هنگام خنده یا به عبارتی آنچه محققان از آن به عنوان یک عمل غیرارادی ریتمیک نام می‌برند 15 ماهیچه صورت منقبض می‌شود که مهم‌ترین آنها ماهیچه لب‌های بالاست. در چنین شرایطی دریچه نای نیمی از مسیر حنجره را می‌بندد و در نتیجه در عملکرد سیستم تنفسی اختلال ایجاد می‌شود.

گاهی شدت خنده به اندازه‌ای افزایش پیدا می‌کند که مجراهای اشکی نیز فعال می‌شود. در چنین شرایطی در حالی که دهان مرتب باز و بسته می‌شود تا اکسیژن موردنیاز بدن را تامین کند اشک از چشم‌ها سرازیر و حتی چهره تغییر رنگ داده و قرمز می‌شود.

دانشمندانی که در حوزه عصب‌شناسی رفتاری تحقیق می‌کنند و محققانی که درباره موضوع خنده مطالعاتی داشته‌اند بر اساس این مطالعات به نتایج جالب توجهی دست یافته‌اند. یکی از مشکلاتی که این گروه از محققان در مسیر انجام این مطالعات با آن رو به رو بوده‌اند این است که در شرایط آزمایشگاهی خنده فقط برای مدت زمان کوتاهی ادامه پیدا می‌کند و زمان خندیدن افراد در این شرایط آن قدر طولانی نیست که محققان بتوانند به سوالاتی که در ذهن دارند پاسخ دهند. در نتیجه امکان تحقیق درباره بسیاری از ویژگی‌های ساز و کار خنده وجود ندارد. یکی از محققانی که درباره ساختار صوتی خنده مطالعاتی انجام داده دریافت است خنده در همه انسان‌ها تابع یک الگوی اولیه است که نت اختصاصی آن هر 210 میلی ثانیه تکرار می‌شود. او به این نتیجه رسیده است در همه افراد خنده از الگوی مشخصی از صداهای «هاهاها» یا «هوهوهو» پیروی می‌کند و امکان ندارد فردی بتواند با ترکیب این دو صدا بخندد. همچنین او در مطالعات خود دریافت است در بدن همه افراد ردیاب‌هایی وجود دارد که خنده را تشخیص داده و موجب تحریک مدارهای عصبی مغز می‌شود که در نتیجه موجب می‌شود خنده ادامه پیدا کند. به همین دلیل گفته می‌شود خنده مسری است.

چرا می‌خندیم؟

محققان بر این باورند خنده رفتاری سریع و ناخودآگاه است. فلاسفه معتقدند خنده انسان‌ها نخستین بار به عنوان نشانه‌ای از تجربه یک حس مشترک پس از پشت سر گذاشتن یک موقعیت خطرناک شکل گرفته است. از آنجا که آرامش ناشی از ظاهر شدن این نشانه روی چهره افراد می‌تواند به عنوان یک مهار کننده بیولوژیکی برای پیشگیری از مواجهه شدن با شرایط جنگ و گریز عمل کند، به نوعی حس اعتماد را در فرد نیز ایجاد می‌کند.

بسیاری از محققان معتقدند هدف از خنده ایجاد و تقویت ارتباط بین انسان هاست. زمانی که شما با فردی احساس راحتی می کنید، می توانید با او بخندید. اگر عضوی از یک گروه باشید و نخواهید در میان اعضای این گروه احساس تنهایی کنید، وقتی اعضای گروه می خندند شما نیز به طور ناخودآگاه می خندید و به این ترتیب همراهی خود را با دیگر اعضای گروه نشان می دهید. شاید به همین دلیل گفته می شود خنده مسری است.

مطالعات انجام شده نشان می دهد معمولا افرادی که در گروه، خانواده یا محل کارشان نقش اول را بر عهده دارند یا به عبارتی بزرگ خانواده، سرگروه یا رئیس یک اداره هستند در مقایسه با دیگر افراد بیشتر می خندند. در چنین شرایطی وقتی رئیس گروه می خندد دیگر اعضای گروه هم می خندند. در حقیقت رئیس گروه آگاه است که می تواند از خنده به عنوان ابزاری برای کنترل رفتار خلق و خوی افراد استفاده کند.

برای مثال در شرایطی که با خطر مواجه می شوید اگر فردی که چنین شرایطی را ایجاد کرده بخندد تا حدی ترس و نگرانی شما در مواجهه با این خطر برطرف می شود. گفته می شود خنده مانند آوای پرندگان به عنوان نوعی عکس العمل طبیعی اجتماعی برای ایجاد ارتباط بین انسان ها عمل می کند.

نتایج مطالعات دیگری که درباره چرایی و چگونگی خنده انجام شده حاکی از آن است کسی که ارتباطات اجتماعی را تجربه می کند، در مقایسه با زمانی که تنهاست و هیچ محرک شبه اجتماعی مانند تلویزیون در اطراف او نیست، احتمال خندیدنش سه برابر بیشتر است. حتی روان شناسان آلمانی ثابت کرده اند اثرگذاری گاز خنده با اکسید نیتروژن نیز زمانی که افراد تنها هستند به مراتب کمتر است.

چه چیزهایی از نظر ما خنده دار است؟

معمولا همه ما زمانی که با یک موضوع خنده دار مواجه می شویم به طور غیرارادی می خندیم. اما درباره این که اساسا چه موضوعاتی از دیدگاه ما خنده دار به نظر می رسد سه نظریه یا تئوری سنتی مطرح است. براساس نظریه یا تئوری ناسازگاری ما انسان ها زمانی می خندیم که با اتفاقی مواجه شویم که از نظر عقلی یک اتفاق غیرممکن به نظر برسد. وقتی لطیفه ای می شنویم مغز ما به طور ناخودآگاه پایانی برای آن پیش بینی می کند. در چنین شرایطی وقتی پایان این لطیفه با آنچه ما پیش بینی کرده ایم متفاوت باشد، آن لطیفه خنده دار به نظر می رسد و فرد پس از شنیدن آن می خندد. براساس نظریه برتری ما زمانی به یک لطیفه می خندیم که نادانی یا اشتباهات افراد در قالب یک لطیفه بیان شده باشد.

در حقیقت احساس برتری نسبت به فردی که ایفاگر نقش اصلی داستان است موجب احساس خرسندی و خنده ما می شود. اما براساس تئوری آسودگی، انسان ها زمانی می خندند که احساس می کنند باید از تنش های روزمره زندگی رها شوند. در حقیقت در این شرایط خنده به عنوان ابزاری برای کاهش تنش ها و استرس های عصبی روزانه مورد توجه قرار می گیرد.

آنچه خنده دار نیست

تفاوت های بین افراد در آنچه از سوی آنها خنده دار تلقی می شود، اثرگذار است. به نظر می رسد یکی از مهم ترین این تفاوت ها سن افراد است. نوزادان و کودکان همواره به دنبال شناخت دنیای اطرافشان هستند. بسیاری از اتفاقات پیرامون آنها مضحک و خنده دار به نظر می رسد. برای مثال ممکن است یک کودک به لطیفه ای ساده که یک فیل بامزه نقش اصلی آن را ایفا می کند، بخندد. این در حالی است که چنین موضوعی به نظر یک نوجوان اصلا خنده دار نیست. معمولا نوجوانان لطیفه هایی را که محور اصلی آنها بعضی موضوعات روزمره مانند غذا یا تفریح باشد، خنده دار تلقی می کنند.

در حقیقت آنها نوعی حس برتری را نسبت به کودکان تجربه می کنند. با افزایش سن نه فقط ویژگی های فیزیکی بلکه افکار انسان ها هم تغییر می کند. وقتی در مسیر زندگی تجربه های بیشتری کسب می کنیم؛ مسائل و موضوعات متفاوت تری از جمله تفاوت بین افراد به نظرمان خنده دار خواهد بود.

البته باید توجه داشته باشیم این که در کدام کشور و با چه فرهنگی بزرگ شده ایم در دیدگاه ما نسبت به آنچه موجب خندیدن می شود تفاوت بسیاری وجود خواهد داشت. به همین علت است که گاهی لطیفه ای در یک کشور خنده دار به نظر می رسد، در حالی که ممکن است در کشور دیگری اصلا خنده دار نباشد و این ناشی از تفاوت های فرهنگی بین افراد است.

فرانک فراهانی جم / گروه دانش