

## شوخی طبیعی : یک هدیه خداوندی

چرا اغلب ایرانیان قیافه‌ای جدی، عبوس و تا حدی افسرده دارند؟ چرا حالت شادی و حتی لبخند در چهره آنها دیده نمی‌شود؟ این پرسش توسط یک مهمان از کشوری مطرح شد که مردم آن از مشکلات متعدد رنج می‌برند. به راستی چرا چنین است و تا چه پایه می‌تواند سلامت روانی و جسمانی جامعه ما را به مخاطره بیندازد؟

خداوند نعمتهای متعددی مانند تخیل، خلاقیت، عقل و ... را در نهاد انسان به ودیعه نهاده است اما شاید بتوان شوخی طبیعی را یکی از بزرگترین آنها دانست چون با تعیین شیوه نگاه ما به مشکلات اجتناب-ناپذیر چرخه زندگی، توان غلبه بر آنها را به وجود می‌آورد. میزان آرامش یا تنش را مشخص می‌کند و به مصداق «خنده بر هر درد بی‌درمانی دواست»، از ارزش درمانی قابل ملاحظه‌ای برخوردار است.

توجه به اهمیت شوخی طبیعی، لطیفه‌گویی و خنده، دارای قدمتی طولانی است و نشانه‌های بارز آن در آثار مکتوب یا منقول سقراط، افلاطون و ارسطو دیده می‌شود. سقراط جوهر اصلی چیزی خنده‌آور را در عدم درک نقاط ضعف خویشان در کسانی می‌دانست که هنگام قرار گرفتن در معرض تمسخر دیگران، توانایی تلافی کردن را نداشتند. ارسطو بر این باور بود که شوخی طبیعی از وجود حس برتری بر دیگران ناشی می‌شود. به عبارت دیگر، ما به دیگران می‌خندیم چون به این یا آن دلیل، نسبت به آنها احساس برتری می‌کنیم. از دیدگاه کانت، خنده هنگامی بروز می‌کند که تنش مورد انتظار تبدیل به هیچ می‌شود و برای برگسن، خنده زندگی اجتماعی را برای انسانها امکان‌پذیر می‌سازد. اسپنسر نیز شوخی طبیعی را به منزله آزادسازی تنش و انرژی می‌پنداشت.

برخی دیگر از فلاسفه و روان‌شناسان نیز شوخی طبیعی را با یک ارتباط یا فرارابط پردازش ذهنی، که به خوبی قابل درک نیست، پیوند می‌دهند و بر این باورند که نوعی عدم تطابق بین پیامد مورد انتظار با آنچه در واقع و به گونه‌ای غیرمنتظره رخ می‌دهد، خنده را بر می‌انگیزد.

فروید با تکیه بر نظریه اسپنسر، به بررسی نقش شوخی طبیعی به منزله یک مکانیزم دفاعی پرداخت و در وهله نخست آن را به منزله یکی از شکل‌های پنهان پرخاشگری و شیوه‌ای برای کاهش آزردهیها تلقی کرد و سپس با گسترش نظریه خود، شوخی طبیعی را به منزله مکانیزمی در نظر گرفت که به هنگام تجربه هیجانهای منفی به راه می‌افتد و به فرد اجازه می‌دهد تا به رغم تجربه‌های منفی، به اتخاذ یک دیدگاه مثبت پردازد و با موقعیتهای تنیدگی‌زا و تردیدآمیز، بدون مستغرق شدن در هیجانهای منفی، مواجه شود.

این مؤلف در بحث درباره لطیفه‌ها و روابط آنها با ناهشیار نیز نشان داد که چگونه لطیفه‌ها (به خصوص لطیفه‌های جنسی و پرخاشگرانه) می‌توانند کنش پالایشی خود را با کاهش تنش ایفا کنند و امکان بیان برانگیختگیهای غیرسازنده را با شیوه اجتماعی سازنده‌تری فراهم آورند.

در حال حاضر نیز شوخ‌طبعی به معنای مواجهه با تعارضهای عاطفی درونی یا عوامل تنیدگی‌زای بیرونی به عنوان یک مکانیزم دفاعی یا مقابله‌ای سطح بالا در نظر گرفته می‌شود که با تأکید بر جنبه‌های تمسخرآمیز تعارض یا عامل تنیدگی‌زا، توان غلبه بر مشکلات را فراهم می‌آورد و از مهمترین نشانگرهای سازش یافتگی به حساب می‌آید.

در قلمرو پژوهش، از یکسو به بررسی نقش این فرایند در قلمروهای بالینی مانند درمانگری، اکتشاف شخصیت به‌طور کلی و تحلیل ویژگیهای دلکها و بازیگران کمدی به‌طور خاص، تبیین خلاقیت کودکان سرآمد و حتی تبیین علل موفقیت برخی از روشهای آموزشی پرداخته‌اند و از سوی دیگر، کوشش کرده‌اند تا ارتباط شوخ‌طبعی با عوامل ژنتیک، پرخاشگری، خوش‌خلقی و خنده، لطیفه‌گویی و کیفیت زندگی را برجسته کنند و چگونگی کاربرد آن در مقابله با موقعیتهای هیجانی و تنیدگی را نشان دهند.

از دیدگاه زیست - شیمیایی نیز نشان داده شده که شوخ‌طبعی و خوش‌خلقی بر مجموعه مغز مؤثرند و به ایجاد وحدت و توازن در فعالیت در هر دو نیمکره منجر می‌شوند. پژوهشگران توانسته‌اند وجود یک الگوی منحصر به فرد امواج مغزی در خلال ادراک شادی را نشان دهند و با قراردادن آزمودنیها در معرض موضوعهای فرح‌بخش و لطیفه‌ها، ۴۹ موج مغزی را مشخص کنند.

در خلال طرح یک لطیفه، کنش تحلیلی پردازش کلمه‌ها توسط نیمکره چپ مغز آغاز می‌شود. اندک زمانی بعد، بیشتر فعالیت مغز به لب پیشانی که مرکز هیجانی است انتقال می‌یابد. چند لحظه بعد، بر اساس تألیف ظرفیتهای تحلیلی نیمکره راست و پردازش نیمکره چپ فرد می‌تواند به الگو یا درک لطیفه دست یابد. بعد از چند هزارم ثانیه و قبل از آنکه آزمودنی زمان کافی برای خندیدن را در اختیار داشته باشد، فعالیت افزایش یافته امواج مغزی در نواحی پردازش حسی مغز یا لب پس سری انتشار می‌یابد، نوسانهای امواج دلتا به اوج فعالیت خود می‌رسند و بیان برونی خنده آغاز می‌شود. یافته‌ها نشان داده‌اند که نه تنها فعال‌سازی یک مؤلفه در یک قلمرو خاص بلکه بخشهای مختلف مغز در این فرایند مشارکت دارند. افزون بر این، خنده در حد متعارف، به منزله یک واکنش بهنجار انسانی، واکنش سالمی است که

عضله‌های معده را فعال می‌سازد، به آزادسازی اندورفین در مغز منجر می‌شود و دارای فواید فیزیولوژیکی متنوعی نیز هست.

پس شاید همراه با آرتور برگر، استاد هنر ارتباط و انتشار الکترونیکی دانشگاه ایالتی سان فرانسیسکو بتوان پذیرفت که اگرچه ما علت خنده خود را نمی‌دانیم اما می‌توانیم آنچه ما را می‌خنداند بشناسیم چون فنونی که در همه زمانها توسط فکاهی‌نویسان سراسر جهان مورد استفاده قرار گرفته‌اند و قالبهایی که به کار رفته‌اند بسیار محدودند، لطیفه‌های شادی‌آفرین در همه جا و در همه زمانها تقریباً مشابه‌اند و هر کس به گونه‌ای غریزی پیوند بین شوخ‌طبعی با خنده و فواید معنادار روان‌شناختی و اجتماعی آنها را می‌پذیرد.

توانایی خندیدن به موقعیتها یا مشکلات شخصی با ایجاد احساس برتری و قدرت در انسان، به تقویت بازخوردهای مثبت و امیدبخش منجر می‌شود و احتمال فرو غلطیدن در افسردگی و ناامیدی را کاهش می‌دهد. خنده به منزله فرصتی برای آزادسازی هیجانهای ناراحت‌کننده‌ای است که اگر در درون بمانند به تغییرات زیست‌شیمیایی آسیب‌زننده منجر می‌شوند و فقط خصیصه شوخ‌طبعی است که امکان نگاه به مشکلات از یک منظر برونی و کاهش اهمیت آنها را فراهم می‌کند.

حس شوخ‌طبعی انسانها را توانا می‌سازد تا بر ظلمهای سیاسی و اجتماعی غلبه کنند، در دموکراسیهای پوشالی به بقای خود ادامه می‌دهند، توان تحمل کارفرماهای بدخلق و نالایق و همچنین زنان، شوهران، دوستان و آشنایان روان‌آزرده را به دست آورند، تغییرات ناخوشایند را آسان‌تر بپذیرند و بالاخره، با نگاه به جنبه‌های بی‌معنا و مضحک هر رویداد ناخوشایند به مهار آن بپردازند.

پس شاید اگر مردم ما می‌پذیرفتند که «زندگی غالباً یک تراژدی اما همواره یک کمدی است»، لبخند شادی سلامت‌آفرین بر لبان آنها بیشتر دیده می‌شد.

سردبیر  
پریخ دادستان