کد خبر: ۴۵۵۲۶۵
چهارشنبه ۱۴ دی ۱۴۰۱ ۱۶:۰۵

چرا می‌خندیم و چرا خندیدن خوب است؟

از سلامتی گرفته تا توانایی‌های رهبری، حس شوخ‌طبعی به بهبود بسیاری از جنبه‌های زندگی کمک می‌کند.

به گزارش سایت خبری پرسون، مطالعات نشان داده است که داشتن حس شوخ‌طبعی می‌تواند سلامت روانی و فیزیکی را تقویت کند، جذابیت را بالا ببرد و مهارت‌های رهبری را تقویت کند. انواعی از نظریه‌ها و سبک‌های شوخ‌طبعی وجود دارد که هریک از آن‌ها می‌تواند درک شما را از این موضوع بالا ببرد. شوخ‌طبعی یک مهارت ضروری است، اما آیا می‌توان آن را آموخت؟

شوخ‌طبعی تقریباً هر منظری از زندگی را تحت تاثیر قرار می‌دهد. ۹۰ درصد مردان و ۸۱ درصد زنان، حس شوخ‌طبعی را مهمترین خصوصیت یک شریک عاطفی می‌دانند. این خصوصیت برای رهبران حیاتی است و ثابت شده که پشتیبان درمان‌های سرطان است. شکی وجود ندارد که شوخ‌طبعی مهارتی است که همه به آن نیاز دارند، اما چگونه باید آن را تعریف کرد و آموخت؟

شوخ‌طبعی چیست؟

در خصوص چیستی شوخ‌طبعی و منشا آن سه نظریه‌ی اصلی وجود دارد:

۱. نظریه‌ی آرام‌سازی استدلال می‌کند که خنده و شوخ‌طبعی راهِ فرونشاندنِ آشفتگی‌های روانی و آزادسازیِ انرژی روانی است. به همین دلیل است که حتی در مراسم خاکسپاری هم نمی‌توان در برابر موقعیت‌ها و اتفاقات طنزآمیز مقاومت کرد و نخندید.

۲. نظریه برتری در اصل توسط افلاطون و ارسطو برای توضیحِ نوعِ خاصی از شوخ‌طبعی شکل گرفت: چرا به بدبیاری‌های دیگران می‌خندیم؟ در این نظریه، شوخ‌طبعی وسیله‌ای برای اعلام برتری فرد نسبت به دیگران است. اگر به دنبال پرورش این حس برای ارتقاء مهارت‌های رهبری‌تان هستید، این نوع شوخ‌طبعی (برتری‌طلبانه) متناسب با هدف شما نیست.

۳. نظریه‌ی ناهمخوانی استدلال می‌کند که شوخ‌طبعی برآمده از دو ایده‌ی متضاد و مجزا است که در کنار هم قرار میگیرند. شوخ‌طبعی معمولاً انتظارات را از بین می‌برد و بخش اصلی شوخی به طور کلی نتیجه‌ی یک وارونگیِ غیرمنتظره است.

مزایای حس شوخ‌طبیعی

شوخ‌طبعی احتمالاً بهترین کاری است که می‌توانید برای سلامتی‌تان انجام دهید. به عبارت دیگر می‌توانید آن را سیستم ایمنی ذهن‌تان تصور کنید. کسانی که در معرض ابتلا به افسردگی هستند معمولاً با قرار گرفتن در معرض محرک‌های منفی به اپیزودهای افسرده‌کننده گرایش پیدا می‌کنند و عود کردن افسردگی آن‌ها آسان و آسان‌تر می‌شود. در حالی که تغییر ذهنیت درباره‌ی یک رویداد یا محرک منفی به یک روش هزل‌آمیز، شبیه یک فیلتر احساسی عمل می‌کند که جلوی منفی‌گرایی و ورود شما به اپیزودهای افسرده‌ساز را می‌گیرد.

شوخ‌طبعی فقط سلاح مبارزه با افسردگی نیست، بلکه کیفیت کلی زندگی را بالا می‌برد. محققان دریافته‌اند کسانی که امتیاز بالایی در انواع خاصی از شوخ‌طبعی دارند، از عزت‌نفس بهتر، احساسات مثبت، خودکفایی و کنترل بیشتر روی اضطراب و عملکرد بهتر در تعاملات اجتماعی برخوردارند. البته تمام انواع شوخ‌طبعی یکسان نیستند: شوخ‌طبعی پیونددهنده یا طراحی‌شده برای تقویت پیوندهای اجتماعی، شوخ‌طبعی خود-ارتقائی مثل داشتن یک نگاه طنزآمیز به کلیت زندگی، شوخ‌طبعی پرخاشگرانه مثل تمسخر دیگران و شوخ‌طبعی خود-تخریبی که در آن فرد خودش را هدف شوخی قرار می‌دهد تا دیگران را بخنداند.

مزایای شوخ‌طبعی نصیب کسانی می‌شود که امتیاز بالایی در شوخ‌طبعیِ نوعِ پیونددهنده و خودارتقائی دارند. در نظر داشته باشید که شوخ‌طبعی از نوع پرخاشگرانه و خود-تخریبی نه تنها مزیتی ندارد بلکه خوشی و سلامتی فرد را تضعیف و اضطراب و افسردگی او را بیشتر می‌کند. پس برای پرورش حس شوخ‌طبعی مراقب باشید روی نوعِ درستِ آن تمرکز کنید.

شوخ‌طبعی افزون بر اینکه به عنوان سیستم ایمنی ذهنی عمل می‌کند حتی می‌تواند سیستم ایمنی فیزیکی را هم تقویت کند. خندیدن سلامت قلبی-عروقی را تقویت کرده، ضربان قلب، فشار خون و تنش عضلانی را کاهش می‌دهد و فرای سلامت، خلاقیت و بهره‌وری را هم بیشتر می‌کند. بر اساس مطالعه‌ای که از سوی دانشگاه نورث‌ایسترن انجام شد دو گروه از داوطلبان دو نوع ژانر مختلف فیلم را تماشا کردند: کمدی و ترسناک. گروهی که فیلم کمدی تماشا کرده بودند در حل پازل کلماتی که متکی بر تفکر خلاقانه بود بهتر عمل کردند به این دلیل که خنده قشر کمربندی قدامی را به کار می‌اندازد. این ناحیه از مغز با توجه و تصمیم‌گیری ارتباط دارد.

آیا شوخ‌طبعی آموختنی است

مزایای شوخ‌طبعی آنقدر زیاد است که کالج‌هایی مانند استنفورد دوره‌های کسب و کار با موضوع شوخ‌طبعی در محیط کار را برگزار می‌کنند. هدف چیست؟ اینکه به دانشجویان بیاموزند چگونه به اهداف کاری‌شان برسند، سازمان‌های مفیدتر و خلاقانه‌تری تاسیس کنند، پیوندهای قوی‌تری ایجاد کنند و خاطرات ماندگارتری بسازند. استادان این دوره‌ها باور دارند شوخی‌طبعی این قدرت را دارد که در جهان تغییر مثبت ایجاد کند.

هر انسانی ذاتاً حس شوخ‌طبعی دارد، اما پُرواضح است که همه حس شوخ‌طبعی «خوبی» ندارند. یاد گرفتن نظریه‌های شوخ‌طبعی در عین حال که جالب و آموزنده است، اما تضمین نمی‌کند توانایی شوخ‌طبعی شما تا درجه‌ی قابل‌سنجشی بهبود یابد؛ حتی نا امیدکننده خواهد بود اگر به این نتیجه برسید که شوخ‌طبعی ارثی است. ژنتیک تا حدی در میزان برخورداری از این حس نقش دارد و محققان آن را به واریانت خاصی از ژن HTTLPR-۵ نسبت داده‌اند.

روانشناسان هنوز بر سر اینکه شوخ‌طبعی ذاتی است یا آموختنی اختلاف‌نظر دارند. نمی‌توان گفت یک فرد به طور کلی از نعمت شوخ‌طبعی بی‌بهره است، چون کمدی بخش اساسی وجود هر انسانی است. در گذشته این باور وجود داشت که تنها برخی از فرهنگ‌ها در شوخ‌طبعی پیشرفت می‌کنند، اما این باور امروزه تغییر کرده است، چون تاکنون هیچ فرهنگی پیدا نشده که از خنده و کمدی محروم باشد. پس اگر می‌خواهید حس شوخ‌طبعی‌تان را تقویت کنید، نگاه کردن به جنبه‌ی خنده‌دار زندگی را امتحان کنید تا حداقل کمی بیشتر بخندید!

منبع:فرادید