

شوخی چیه



دکتر مصطفی امیری

تعریف شوخی بدون تعریف

- هدف شوخی، ایجاد خنده است؟

ایجاد رابطه عمیق تر و بهبود روابط انسانی

- اگر حس شوخ طبعی نداشتیم، مدت‌ها پیش خودکشی کرده بودم

مهاثما گاندی

- یک روز بدون خنده یک روز تلف شده است.

چارلی چاپلین

تعریف شوخی بدون تعریف

- خنده، نزدیکترین فاصله بین دو نفر است.

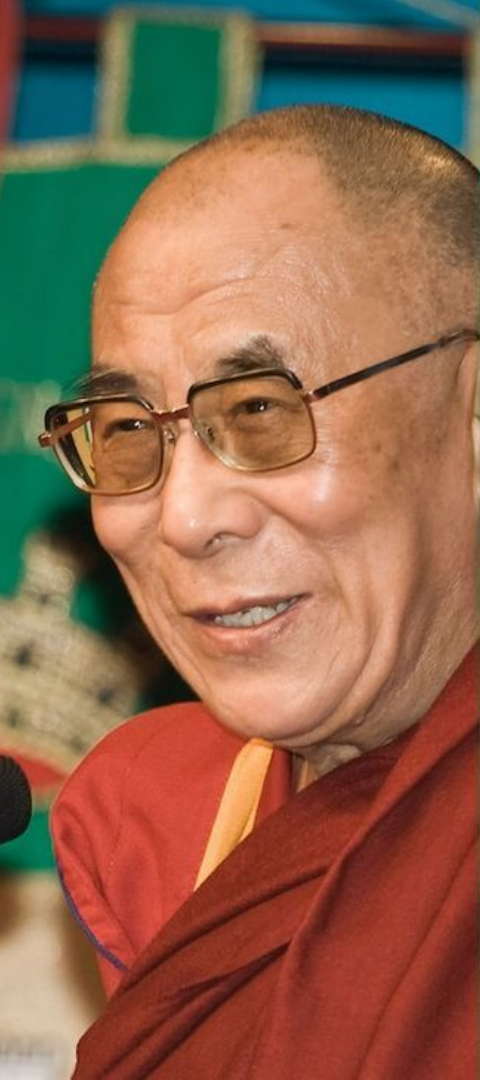
ویکتور بورگه (کمدین)

- همه چیز خنده دار است، تا زمانی که برای شخص دیگری اتفاق می افتد.

ویل راجرز

- سن فقط یه عدد، مثل قد!

مصطفی امیری

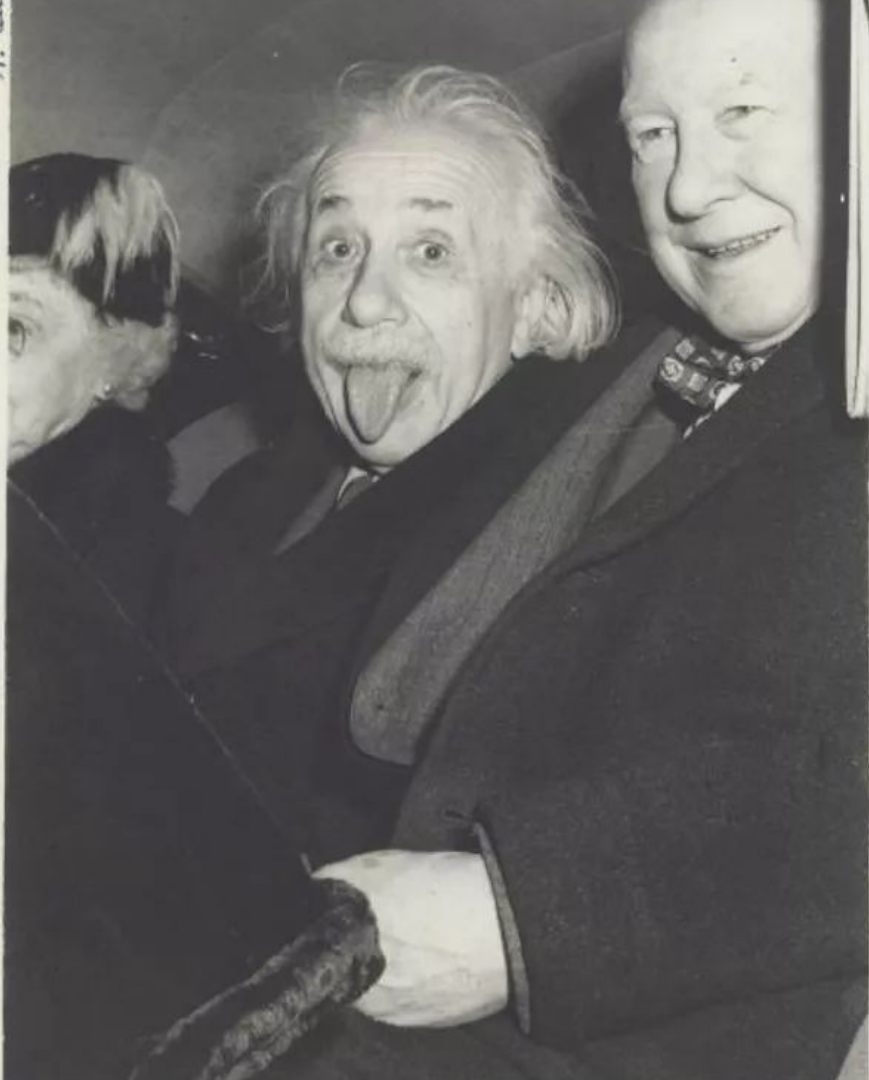


“

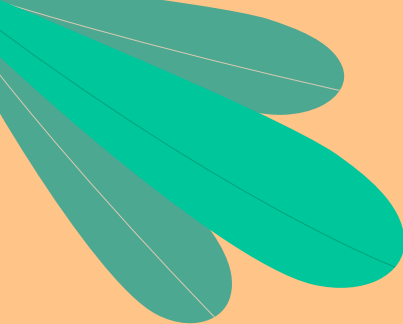
*If you
think you
are too
small to
make a
difference,
try sleeping
with a
mosquito.*

DALAI LAMA

تعریف شوخی بدون
تعریف



یکی از شوخ طبع ترین
مردان تاریخ



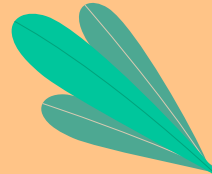
ریشه مشترک شوخی (humour) و طوبت (humidity)

چهار نوع مایع بدن که احساسات ما را شکل میدهند: خون، صفرا، بلغم، صفرای سیاه!

شوخی، خنده، طنز، هجو، هزل، کمدی

Comedy, irony, satire, Wit, mockery, laughter, etc

دکتر مصطفی امیری



شوخی، طنز، کمدی و خنده

خنده: واکنش شبه تشنجی بصورت انقباضات عضلاتی صورت و یا در کل بدن است.



شوخی و طنز میتواند منجر به خنده شود یا نشود. خنده گاهی در پاسخ به محرک های دیگری غیر از شوخی و کمدی (مانند قلقلک) ایجاد میشود.



شوخی : هر چیزی که سبب خنده شود

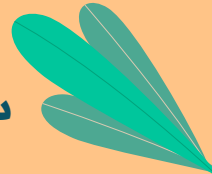
کمدی : شوخی برنامه ریزی شده، یعنی ساختارمند ترین شکل شوخی بصورت ویدئو، صوت و نمایش و.

طنز : شوخی مکتوب یا در تعریفی دیگر؛ شوخی به قصد اصلاح هم طنز نامیده میشود و در مقابل هجو استفاده میشود که قصدش اصلاح نیست بلکه تخریب است.

هزل : استفاده از کلمات و الفاظ رکیک برای شوخی و ایجاد خنده



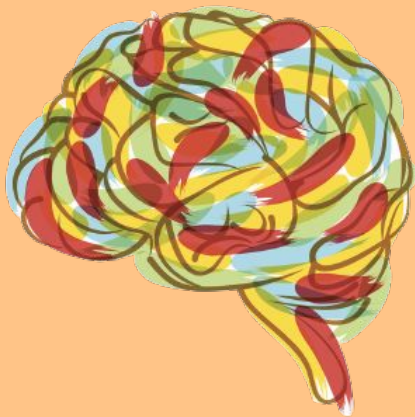
دکتر مصطفی امیری

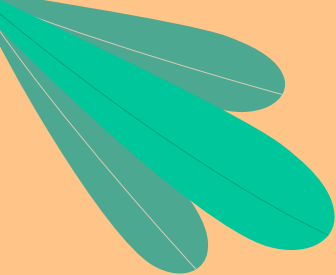


پیچیده ترین

حتی یک شوخی ساده می تواند ترکیبی از مهارت های زبانی، تئوری ذهن، نمادگرایی،
تفکر انتزاعی و ادراک اجتماعی را در بر داشته باشد

طنز شاید پیچیده ترین ویژگی شناختی انسان باشد





روانشناسی تکاملی

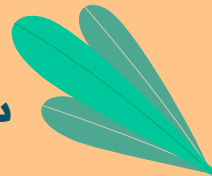
چرا خنده و شوخی در همه فرهنگ ها وجود دارد؟

هیچ تمدنی تا بحال پیدا نشده که با شوخی و خنده نا آشنا باشد.

شوخی و خنده، قدمت حداقل ۳۵ هزار ساله و احتمالاً چند میلیون ساله دارد.



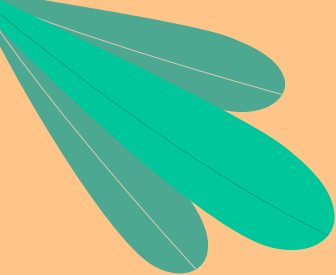
دکتر مصطفی امیری



تکامل و شوخ طبعی

- خنده و شوخی انرژی زیادی صرف می کند
- خندیدن معمولاً یک فعالیت اجتماعی است و نیاز به صرف وقت زیادی دارد
- خنده پر سر و صداست و ممکن است دشمنان خطرناک مانند حیوانات درنده را به سمت ما بکشاند
- خنده و شوخی ریسک زیادی برای ایجاد تعارض بین افراد گروه دارد.





تکامل و شوخ طبعی

خندیدن و شوخی کردن یک رفتار متناقض، ساده و همزمان بسیار پیچیده است.

**خنده میتواند با قلقلک، با دیدن خندیدن بقیه و بدون آگاهی از علت یا حتی بصورت رفلکسی بدون
فهمیدن پیچیدگی های کمدی (بدون درک معنای عمیق یک جوک یا شوخی) ایجاد شود.**



تئوری های تکاملی شوخی و خنده

شوخی طبعی با تقویت جایگاه اجتماعی فرد از طریق بالا بردن جایگاه فرد و پایین بردن رقیبان، به موفقیت بیشتری در تولید مثل منجر می شود.

مثلا پرتاب میوه روی سر رقیب!

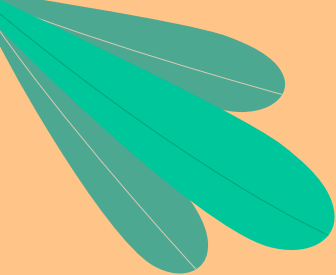


تکامل و شوخ طبعی

با بزرگتر شدن و پیچیده تر شدن گروه‌ها، لذت همراه با شوخ طبعی سرانجام جایگزین لذت مرتبط با نظافت اجتماعی در نخستی‌ها شده است.

طنز و خنده با حفظ ارتباط لذت بخش با مکالمه، توسعه زبان را تسهیل کرده است.





تکامل و شوخ طبعی

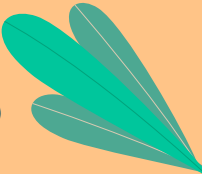
نظریه هشدار نادرست

هدف اصلی خنده این است که فرد به دیگران در یک گروه اجتماعی هشدار دهد که ناهنجاری تشخیص داده شده توسط آن فرد پیامد خطرناک و مرمی ندارد.

در واقع خنده، رهایی از تنش ناشی از احساس خطر و سپس رهایی از خطر است.



دکتر مصطفی امیری



تکامل و شوخ طبعی

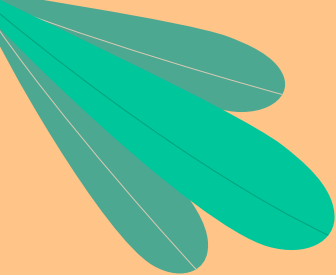
همکاری

هدف تکاملی اساسی طنز و خنده، تسهیل همکاری بین افراد گروه بوده است.

توانایی نسبت دادن حالات ذهنی به دیگران (نظریه ذهن) ضروری ترین ویژگی طنز است.



دکتر مصطفی امیری



تکامل و شوخ طبعی

رفع تعارض

- بیان سرکوب شده احساسات جنسی یا پرخاشگرانه
- گاهی تلاش برای رفع مسألت آمیز تعارض بدون خشونت فیزیکی

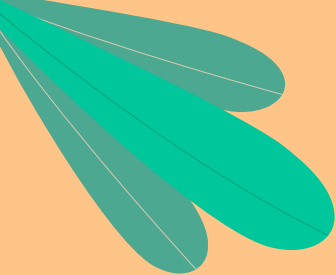
مغز و شوخی



شوخی طبیعی خود افزایشدهنده (SE) humor

با عنوان شوخی طبیعی "خوش ذات" تعریف می شود که بدون هیچ هزینه ای برای دیگران و خود، جایگاه خود را تقویت می کند.

"اگر هر کدوم از ستایشگران من یک تار مو بودند، به دوتا سر نیاز داشتم"

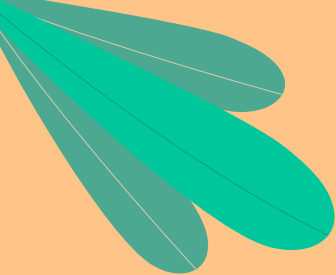


چهار سبک طنز

طنز وابسته (AF) humor

با معیارهای خود افزایشده مطابقت دارد، اما هدف آن تقویت روابط با دیگران به جای تقویت خود است.

"اگر هر یک از طرفداران شما یک تار مو بودند، شما به دو تا سر نیاز داشتید"



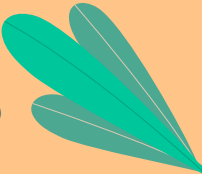
چهار سبک طنز

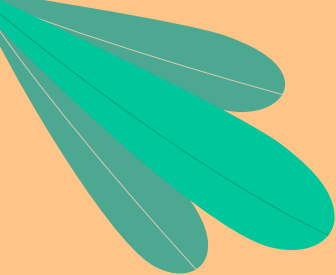
شوخی طبیعی تهاجمی aggressive (AG) humor

سبکی است که به منظور ارتقای خود به قیمت تخریب جایگاه دیگران است.

"اگر هر یک از طرفدارانت یک تار موی تو بودند، تو کچل بودی"

دکتر مصطفی امیری





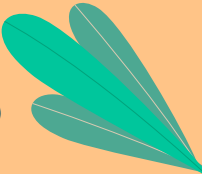
چهار سبک طنز

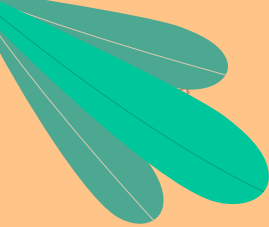
طنز خود تخریب کننده (SD) humor self-defeating

شوخی است که به منظور بالا بردن روابط با دیگران، اما به قیمت تخریب جایگاه خود است.

"اگر هر یک از طرفداران من یک تار موی من بودند، من کچل می شدم".

دکتر مصطفی امیری



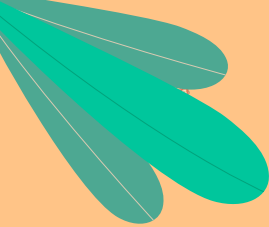


چهار سبک طرز

انواع شوخ طبعی خوش خیم یعنی SE و AF با فعال شدن در هسته اکومبنس (NAC)، که در مغز جلویی قرار دارد و بخشی از یک مدار پاداش است، مرتبط هستند. همچنین فعال سازی در قشر جلوی پیشانی (vmPFC) در لوب جلوی پیشانی پیدا شده است که با پاسخ های احساسی مرتبط است.

این ساختارها در پاداش، لذت و شناخت نقش دارند.

فعال شدن در این سیستم های پاداش می تواند منجر به ترشح دوپامین، احساس لذت و خنده شود.

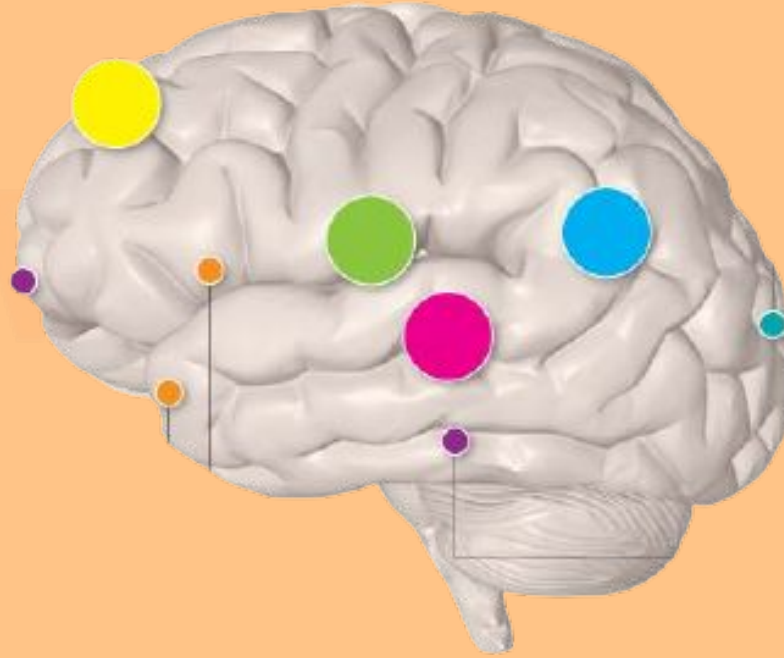


چهار سبک طنز

انواع کمی خصمانه تر و تخریبی تر شوخ طبعی AG و SD با فعال شدن قشر سینگولیت قدامی زیر زانویی (sgACC)، واقع در لوب فرونتال، و آمیگدال، واقع در لوب گیجگاهی داخلی، همراه است که هر دو ناحیه در تنظیم هیجانی نقش دارند.

در مطالعات با استفاده از روش fMRI تفاوت زیادی بین مسیرهای پردازش انواع شوخ طبعی وجود دارد. بنظر می رسد که این چهار سبک از راههای متفاوت ولی نهایتاً به صورت مشترک منجر به ایجاد پاسخ های مشابه (خنده و لذت) می شوند.

رنگ شوخی

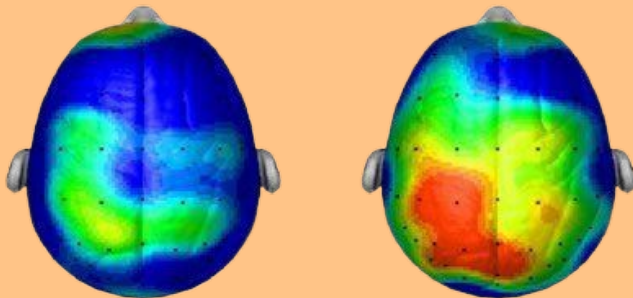


اندورفین

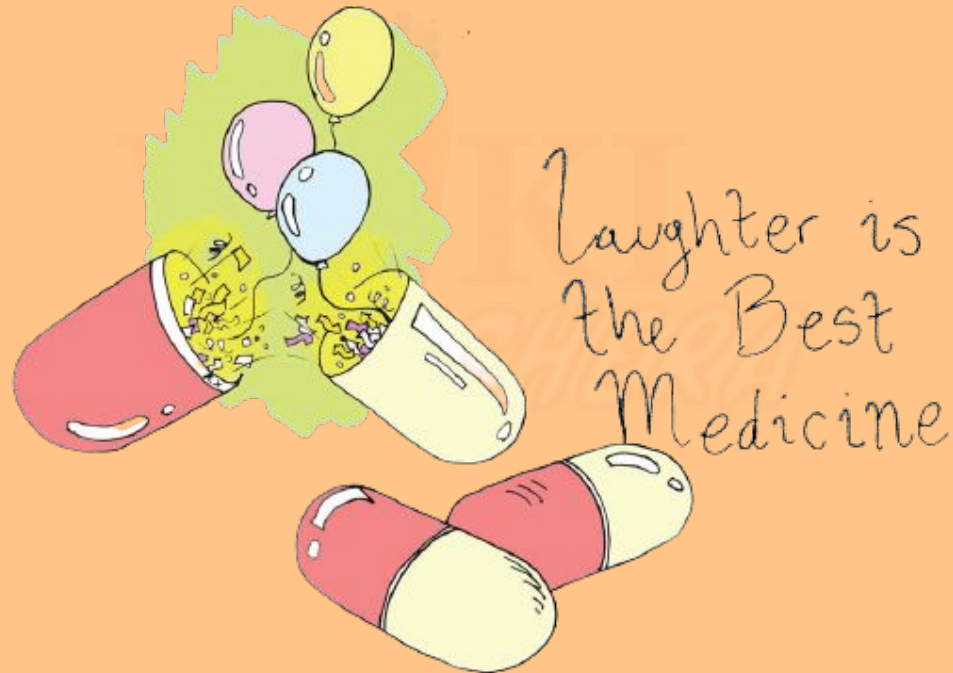
خندیدن با دیگران باعث آزاد شدن اندورفین (مواد شیمیایی که به ما کمک می کند احساس خوبی داشته باشیم) از طریق گیرنده های مواد اپیوئیدی می شود.

خنده به همان روشی که یک ماده مخدر ممکن است باعث ایجاد سرخوشی شود، باعث احساس شادی و لذت می شود.

ترشح اندورفین باعث افزایش احساس با هم بودن و امنیت می شود. خنده یکی از اعضای گروه می تواند باعث ترشح اندورفین در سایر اعضای گروه شود و منجر به واکنش زنجیره ای خنده در بین اعضای گروه شود.



خنده اثری مشابه داروهای ضد افسردگی دارد و آزادسازی سروتونین را فعال می کند.



نورون های آینه ای

نه تنها ما بطور ناخودآگاه از رفتار دیگران کپی می کنیم، بلکه وقتی دیگران رفتارهای ما را کپی می کنند، آنها را بیشتر دوست داریم و با آنها تعامل بهتری داریم. به طور طبیعی ما تمایل داریم افرادی را که شبیه خودمان هستند، دوست داشته باشیم.



معجون قدرتمند

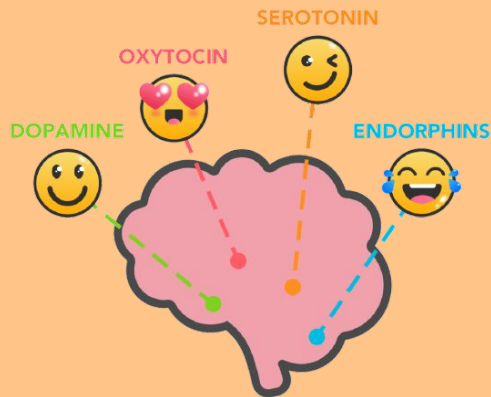
وقتی که میخندیم، مغز ما مجموعه ای از هورمون ها را ترشح می کند که باعث می شود

- احساس شادی و لذت بیشتری داشته باشیم (دوپامین و سروتونین)

- بیشتر اعتماد کنیم و بیشتر به هم نزدیک شویم (اکسی توسین)

- استرس کمتری داشته باشیم (کاهش کورتیزول)

- سرخوشی و کاهش درد را تجربه کنیم (اندورفین)



با استفاده از شوخ طبعی حتی در محل کار، می توانیم به همکاران خود این معجون هورمونی قدرتمند را هدیه دهیم.

با انجام این کار، ترکیب شیمیایی مغز آنها و ما در همان لحظه تغییر می کند.

شوخی طبیعی مهم ترین فعالیت مغز انسان است

→ ادوارد د بونو

