

نقیبی راد، فیلمساز روان‌درمانگر: خنده اجتماعی ترین نوع لذت است

تهران (پانا) - یک روان‌درمانگر که به فیلمسازی نیز اشتغال دارد، نقش طنز و کمدی را در زندگی انسان چیزی بیش از یک وقت گذرانی ساده و راهی برای ایجاد احساس و تفکر در مخاطب می‌داند.

خندیدن همیشه مهم‌ترین نشانه نشاط و خوشحالی انسان بوده و یکی از آرزوهایی که آدمها همواره برای عزیزان خود دارند این است که خنده از لبانشان دور نشود. در واقع خنده نه تنها نشان‌دهنده شادی روان افراد است، خود به آرامش و سبکی روح کمک می‌کند و بخشی از فشارهای منفی را از شخص دور می‌کند.

مهرداد نقیبی، راد روان‌درمانگر و فیلمساز در گفت و گو با خبرنگار پانا به نقش طنز و کمدی در زندگی انسان از دیدگاه روانشناختی پرداخت. آنچه می‌خوانید حاصل این گفت‌وگوست:

چرا انسان‌ها می‌خندند و به طنز گرایش دارند؟

خندیدن در انسان ایجاد لذت می‌کند. در واقع خنده اجتماعی‌ترین نوع لذت است و بر مبنای اصل "اقتصاد روانی"، خندیدن باعث آزاد شدن مقادیری انرژی در روان انسان می‌گردد که از این انرژی در سطح ناهشیار به کمک مکانیسم‌های دفاعی برای واپس‌رانی امیال و آرزوهای منع شده استفاده می‌شود. بنابراین همواره آن چیزی خنده‌دار است که بیشترین منع و بازداری در مورد آن وجود دارد. در روان هر فردی و در سطح ناهشیار آرزوهای دست نیافته و سرکوب‌شده‌ای هستند که تصور فرد بر این است که در واقعیت قابل پیگیری نیستند. طنز این آرزوی نهفته را به شکلی جامعه‌پسند به صحنه می‌آورد و محقق می‌کند.

نحوه شکل‌گیری طنز چگونه است؟

ساختار طنز متشکل از سه عنصر است. ابتدا فردی که طنز را می‌سازد، سپس فردی که طنز در مورد او ساخته می‌شود و سوم کسی که طنز را می‌شنود. به طور کلی طنز به دو گونه دسته‌بندی می‌شود: دسته اول طنزی که غرض و ورزشانه است و کنایه‌آمیز که گاهی نیز جنبه اهانت پیدا می‌کند. در این نوع طنز فقط دو عنصر اول و دوم حضور دارند و طنز مستقیماً از عنصر اول به سوی عنصر دوم پرتاب می‌شود. در نوع دیگر طنز که شکل غیر غرض و ورزشانه و جامعه‌پسند دارد و نوعی کمدی محسوب می‌شود، هر سه عنصر شکل‌گیری طنز حضور دارند و طنز از سوی طرف اول در مورد طرف دوم و برای طرف سوم نقل می‌شود.

چگونه افراد به طنزی جذب می‌شوند و می‌خندند؟

برای اینکه یک طنز خنده‌دار به نظر برسد فرهنگ مشترک نیاز است. هر قدر آنچه در ناهشیار سازنده طنز واپس‌رانی شده و با سرکوب‌های درونی فرد شنونده نزدیک‌تر و مشابهت بیشتری داشته باشد، این طنز به نظر خنده‌دار تر می‌رسد. همچنین باید دانش و نحوه رویکرد دو طرف سازنده و شنونده طنز در مورد ضلع سوم این ساختار که همان موضوع طنز است مشابه و مشترک باشد. از سوی دیگر درک نکردن طنز نیز موجب کاهش محبوبیت فرد در آن جمع می‌شود و میزان پیوند اجتماعی افراد را کاهش می‌دهد.

خندیدن بر سلامت جسم و روان چه اثری دارد؟

خندیدن مزایای زیادی برای بدن و روان انسان دارد. خنده مانند یک ورزش است. تحقیقات نشان داده است که خندیدن باعث تقویت سیستم ایمنی بدن و همینطور جهاز هاضمه می‌شود، عملکرد ریه و سیستم قلبی عروقی را بهبود

می‌بخشد و همچنین با افزایش میزان اندورفین در خون حس شادمانی و تندرستی در بدن ایجاد می‌کند. در زمان خندیدن به علت کاهش میزان هورمون کورتیزول در بدن، فرد با کاهش میزان استرس و عصبانیت روبه‌رو می‌شود و در موقعیت‌های سخت و پرتنش به وی کمک می‌کند تا آرامش خود را حفظ کرده و هیجانات منفی از قبیل ترس و اضطراب را تا حدود زیادی کنترل کند. همچنین خندیدن در هنگام عصبانیت ضربان قلب را کاهش می‌دهد و باعث پایین آمدن فشار خون می‌شود.

آیا خنده بی‌دلیل یا همان خنده الکی نیز تاثیر دارد؟

بررسی‌های علمی نشان داده است که خنده حتی اگر بدون دلیل خاصی بوده و ساختگی باشد تاثیرات مثبتی در روان فرد ایجاد می‌کند و می‌تواند باعث ایجاد شادمانی در فرد شود و همان تاثیرات فیزیکی و روانی را که ذکر شد، برجای گذارد. حتی در یک تحقیق دانشگاهی مشخص شد افرادی که به علت تزریق بوتاکس قادر به اخم کردن نیستند به طور نسبی افراد شادتری نسبت به کسانی هستند که قادر به اخم کردن هستند. امروزه در دنیای غرب باشگاه‌هایی راه اندازی شده است که در آنجا افراد گرد هم می‌آیند و به طور جمعی می‌خندند. این باشگاه‌ها که به کلوپ خنده یا باشگاه یوگای خنده معروف هستند روز به روز بر تعدادشان افزوده می‌شود. البته در فرهنگ‌های جمع‌گرای شرقی مانند کشور ما به علت وجود گروه‌های اجتماعی مانند خانواده و دوستان نیاز چندانی به این گونه روش‌ها احساس نمی‌شود ولی برنامه‌های تلویزیونی شاد و سرگرم کننده و فیلم‌های کمدی می‌توانند بسیار مفید باشند.

تاثیر تماشای فیلم کمدی بر ذهن انسان چگونه است؟

تماشای فیلم کمدی چیزی بیش از یک وقت گذرانی ساده در یک بعد از ظهر است و طنز نیز چیزی فراتر از یک سرگرمی ساده. طنز در مقام کمدی می‌تواند راه جدیدی برای احساس و تفکر در مخاطب ایجاد کند. طنز از نوع مثبت و جامعه‌پسندش صرفاً برای خندانیدن مخاطب ساخته نمی‌شود و می‌تواند با گشودن پنجره جدیدی در مشاهده یک موضوع خاص، نحوه تفکر و حتی عمل را در مخاطب مورد بازنگری و ژرف‌اندیشی قرار دهد.