

# Gülünecek Ne Var Bunda?

Son zamanlarda sizi en çok ne güldürdü? Kedinizin patisiyle oyuncasına dokunup kaçması, köpeğinizin ağzında top olduğunu unutup havlamaya çalışması, küçük kardeşinizin limon yiyip yüzünü ekşitmesi, arkadaşınızın ders sırasında çıkardığı ilginç ses... Belki de öğretmeninizin anlattığı komik bir fıkra? Sahi, neden bu ve benzeri şeylerin bazılarını komik bulurken bazılarını bulmayız? Peki bütün bunların bilimle ne ilgisi var? Gelin, bu sorulara birlikte yanıt arayalım.



Komik olanı anlayabilme ve değerlendirebilme becerisi "mizah" olarak adlandırılır.

Neden güleriz? Yanıtı net bir soru gibi görünse de aslında neden güldüğümüzü açıklamak o kadar da kolay değil. Komik bulduğumuz bir şeye güleriz ancak bunun komik olup olmadığına nasıl karar veririz? Başka bir deyişle, mizahı ölçebilir miyiz?



Aslında bunlar geçmişten günümüze pek çok filozofun, psikoloji ve sinir bilimi alanlarından araştırmacıların yanıtlamaya çalıştığı sorular. Bu soruların tümüne henüz kesin yanıtlar bulunmuş değil. Ancak bu yolda önemli keşifler yapıldı.

Tıpkı arkadaşınızın en sevdiği yiyeceğin patates kızartması, sizinkinin de baklava olması gibi mizah anlayışı da kişiden kişiye farklılık gösterebilir. Örneğin arkadaşlarınızla çok güldüğünüz bir fıkrayı, abinize ya da ablanıza anlattığınızda sizin kadar gülmeyebilir. Küçük bir şaka yapmak için şekerle tuzun yerini değiştirmeniz evdekiler tarafından komik bulunmayabilir. Bunun nedeni mizah anlayışının kültür, yaş, bulunulan çevre, edinilen deneyimler gibi etkenlerle biçimlenebilmesidir.

Çorbanın içinde şeker mi var?

Şaka yaptım! Beğendiniz mi?

Hiç güleceğim yoktu...



Komik bulduğunuz durumları listeye yazın. Sizce bunların ortak noktaları var mı?

Komik şeyler listesi

Mizahı değerlendirmek zihinsel bir süreçtir yani doğrudan gözlemlenemez. Ancak mizahla ilişkili bir davranış olan gülmek gözlemlenebilir. İşte bu yüzden bilimsel araştırmaların büyük çoğunluğu da gülmek üzerine yoğunlaşmıştır. Hatta gülmenin bilimi bile var: gelotoloji.

Psikolojinin bir alt dalı olan "gelotoloji" gülmenin fiziksel etkilerini inceler.

Bu alanda yapılan araştırmalara göre kahkahayla gülmenin beden üzerindeki etkileri, yüksek tempolu bir egzersiz yapmakla benzer. Güldüğümüzde kan akışımız ve oksijen tüketimimiz hızlanıyor, damarlarımız genişliyor. Gülmenin uzun süreli etkileri arasında kalbin ve bağışıklık sisteminin güçlenmesi, stresin azalması da var.



Araştırmalara göre yetişkin bir insan günde ortalama 15-20 kez gülüyor. Peki komik bir şeye gülerken beynimizde ne oluyor?



Dopamin nörotransmitter olarak görev yapar. "Sinir Sisteminin Habercileri" başlıklı yazımızı okudunuz mu?

Bazı araştırmacılara göre bir şeyi komik bulup gülmek, algılanan bir uyuşmazlığı çözüme kavuşturma süreciyle ilgili olabilir. Örneğin "ce-e" oynayan bebekler, görüş alanlarından çıkan nesnelerin tamamen kaybolduğunu düşünür. Ancak saklanan nesne tekrar ortaya çıktığında gülerler. Bu durumda nesnenin aniden kaybolması bir uyuşmazlık, nesnenin yeniden görünür olmasıysa uyuşmazlığın çözümüdür. Uyuşmazlık durumu çözüme ulaştığında beynimizde dopamin adı verilen kimyasal bir madde salgılanır. Dopaminin stresi azaltmak, dikkati artırmak ve hafızayı güçlendirmek gibi etkileri vardır.

Yapılan bir araştırmada, aynı akademik düzeyde 2 öğrenci grubu oluşturulmuş. Sonra gruptan birine karikatür, fıkra, espri gibi mizahi öğeler eklenerek ders verilmiş. Diğer gruptaki öğrencilereyse herhangi bir mizahi öğe olmadan aynı ders verilmiş. Bütün öğrenciler aynı sorulardan oluşan sınava girdiklerinde mizahi öğelerle ders işlenen gruptaki öğrenciler diğerlerinden ortalama 10 puan daha yüksek not almış.

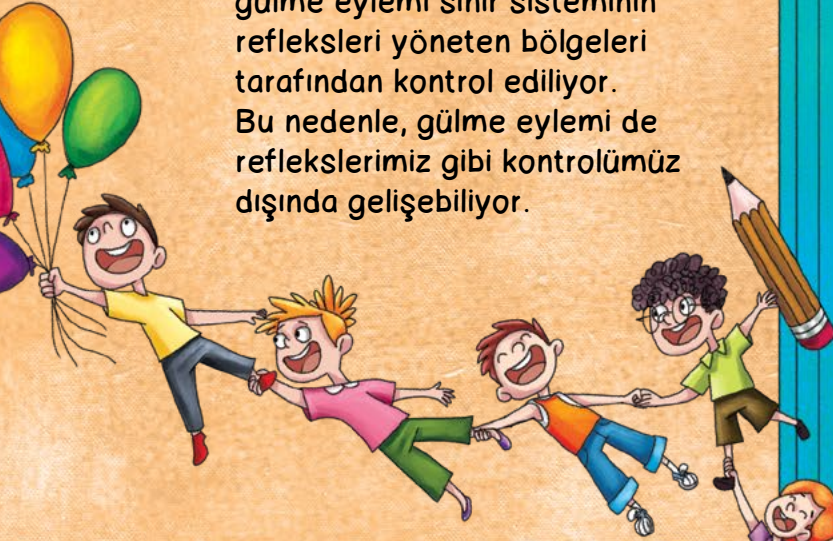


Öğrenciler komik bir biçimde öğrendikleri yeni kavramı, komik olmayan biçimdekine göre daha kalıcı öğreniyor. Bu duruma "mizah etkisi" deniyor.

Çok sayıda kişinin dinlediği ciddi bir sunum sırasında aniden gülmeye başlayabilirsiniz. Böyle durumlar ortada komik bir şey yokken bile ortaya çıkabilir. Bu neden olabilir dersiniz?

Bu soruyu psikoloji ve sinir bilimi alanlarındaki araştırmacılar farklı biçimlerde yanıtıyor. Sinir bilimciler göre, gülme eylemi sinir sisteminin refleksleri yöneten bölgeleri tarafından kontrol ediliyor. Bu nedenle, gülme eylemi de reflekslerimiz gibi kontrolümüz dışında gelişebiliyor.

Psikologlara göreyse ciddi ve stresli bir durumda ya da ortamda aniden gülmeye başlamak, zihnimizin stresle başa çıkmak için verdiği bir tepki olabilir. Çünkü gülmek; zorlu bir deneyimin duygusal yükünü hafifletebilir, stresi azaltıp gergin bir ortamı yumuşatabilir.



Gördüğünüz gibi, neden güldüğümüzü yanıtlamak biraz zor. Ancak gülmenin ve güldürmenin bizi rahatlatıp sosyal ilişkilerimizi güçlendirdiğini sıklıkla deneyimleriz. Arkadaşlarımız ya da ailemizle geçmişteki olayları anıp gülebiliriz, bazen sevdiğimizleri güldürmek için espriler yapabiliriz. Bütün bunlar bizi birbirimize yakınlaştırır ve stresimizi azaltıp mutlu hissettirir. Mizahın gücü belki de olaylara farklı bir açıdan bakabilmekte gizlidir.

Zeynep Betül Kabataş  
Çizim: Afra Elif