STRESLE BAŞ ETME / MİZAH

Mizah, İnsanları güldüren eğlenceye veya kahkahaya neden olan edebi bir araçtır. Amacı monotonluğu gidermek, sıkıntıyı azaltmak ve sinirleri az da olsa rahatlatmaktır. Günlük yaşantımızda bizleri mizaha yaklaştıran bize tebessüm ettiren, kahkaha attıran bir arkadaşımız- ailemizin bir üyesi; Tv de izlediğimiz bir komedyen; okuduğumuz, karikatür içeren dergiler , kitaplar mutlaka vardır.

Mizahı sunanlar, hayatın yeni ve komik yanlarını gün ışığına çıkarmak için farklı [teknikler,](https://literarydevices.net/sentence/) araçlar ve kelimeler kullanır. Mizah vücudu rahatlatır, insanlara nefes aldırır, gülümsemeye neden olur veya mutluluk veren her şey mizahtır.

Mizah, neyin komik olduğunu ifade etme veya algılama kapasitesi, hem bir eğlence kaynağıdır hem de zor veya garip durumlarla ve [stresli](https://www.psychologytoday.com/us/basics/stress) olaylarla başa çıkmanın bir aracıdır. Her ne kadar [kahkaha](https://www.psychologytoday.com/us/basics/laughter) uyandırsa da, mizah ciddi bir iştir. Mizah, en hafif biçimlerinden daha saçma formlarına kadar, sosyal bağlar kurmada, gerginliği serbest bırakmada veya bir eş seçiminde etkili bir rol oynayabilir.

Pozitif Psikoloji, hayatı yaşamaya en çok değer kılan şeyin bilimsel çalışmasıdır ([Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000](https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2018.00821/full%22%20%5Cl%20%22B52)).Pozitif psikoloji alanı olumlu öznel deneyimle ilgilenir yani refah, memnuniyet ; neşe, şehvetli zevkler ve mutluluk ; gelecekle ilgili yapıcı düşünceler, iyimserlik, umut ve inanç, sevgi , kişilerarası beceri, estetik duyarlılık, azim, affetme, özgünlük, yüksek yetenek ve bilgelik…. kısaca bireysel düzeyde olumlu kişisel özelliklerle ilgilidir. Bu amaçla; Duygusal refahı, yaşam memnuniyetini, öznel sağlığı, olumlu ruh halini, iyimserliği ve depresyonu, stres veya intihar eğilimlerini azaltmada etkili olduğu tespit edilen mizah için grup tarafından yönetilen eğitim programları mevcuttur. ([McGhee, 2010a](https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2018.00821/full%22%20%5Cl%20%22B17),[b](https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2018.00821/full#B18))

Stres, herkesin başına gelen normal bir insan tepkisidir. Aslında, insan vücudu stresi yaşamak ve buna tepki vermek için tasarlanmıştır. Değişiklikler veya zorluklar (stresörler) yaşadığınızda, vücudunuz fiziksel ve zihinsel tepkiler üretir. Stres tepkileri vücudunuzun yeni durumlara uyum sağlamasına yardımcı olur. Stres olumlu olabilir, bizi uyanık, motive ve tehlikeden kaçınmaya hazır tutar. Örneğin, yaklaşan önemli bir sınavınız varsa, stres yanıtı vücudunuzun daha fazla çalışmasına ve daha uzun süre uyanık kalmasına yardımcı olabilir. Ancak stres, rahatlamadan veya gevşeme dönemleri olmadan devam ettiğinde bir sorun haline gelebilir.

Vücutta melatonin, serotonin ve endorfin hormonlarının salgılamasının mutluluk üzerinde etkili olduğu ve sahte bir tebessümle dahi beynin uyarılarak bu mutluluk hormonlarını salgıladığı buna bağlı olarak da mizahın her kültür ve yaşta gözlenen temel bir insan davranışı olarak deneysel psikolojide yer aldığı görülmektedir.

[Tarihsel olarak](https://www.degruyter.com/viewbooktoc/product/5472), psikologlar [mizahı olumsuz çerçeveledi](http://www.springer.com/us/book/9780306464072), üstünlük, kabalık, Freudyen kimlik çatışması veya kişinin gerçek duygularını gizlemek için bir savunma mekanizması gösterdiğini öne sürdü. Bu görüşe göre, bir birey mizahı başkalarını aşağılamak veya kötülemek veya kendi öz değerini şişirmek için kullandı. Bu nedenle, kaçınılması, istenmeyen bir davranış olarak kabul edildi. Ve psikologlar bunu çalışmaya değer olarak görmezden gelmeye meyilli oldu.

[Pozitif psikoloji](http://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410), mizahın [insanların kendilerini iyi hissetmelerini sağlamak](http://dx.doi.org/10.1037/tps0000063), samimiyet [kazanmak](http://doi.org/10.1002/ejsp.1962) veya  [strese yardımcı olmak](http://dx.doi.org/10.1080/15332985.2014.884519) için kullanılabileceğini belirtiyor. Minnettarlık, umut ve maneviyat ile birlikte, mizah duygusu  dünyayla bağlantı kurmamıza ve hayata anlam kazandırmamıza yardımcı oluyor. Günümüzde yapılan son araştırmalarda ise mizah artık bir “karakter gücü” olarak görülüyor.

Tabiki insanlar üzerindeki olumlu ya da olumsuz etkileri, [Mizah tarzına](https://www.psychologytoday.com/us/blog/cutting-edge-leadership/201504/the-4-styles-humor) da bağlıdır; Düşmanca, veya aşağılayıcı olduğunda, mizah girişimi insanları birbirine yaklaştırmak yerine bölebiliyor. Ayrıca, başkalarının ve kendinin eksiklikleri ve kusurları uzun zamandır komedyenler için bir araç olmuştur; ve tam olarak bir şaka "çok ileri gittiğinde" ve komik olmaktan çıktığında tartışmaya konu olabiliyor.

Şakalaşmanın ve gülmenin uyandırdığı olumlu duygulara ek olarak, sosyal destek duygularını arttırabilen, Mizah, gergin durumları etkisiz hale [getirmekten](https://www.psychologytoday.com/us/blog/humor-work/201611/the-evolution-humor-grunts-poop-jokes) ,yeni veya uzun süreli arkadaşlar arasındaki sosyal bağları güçlendirmeye kadar çeşitli sosyal faydalara sahip olabiliyor. Mizah duygusu, benzer düşünen insanları tespit etmeye ve onlarla bağlantı kurmaya yardımcı olan bir tür ["sosyal ağ"](https://www.psychologytoday.com/us/blog/out-the-ooze/201804/your-sense-humor-can-serve-social-radar) görevi olarak da düşünülebilir.

Sonuç olarak, şaka olarak söylenen bir şeyi ciddiye alıp, ve ciddi olması gereken bir şeye gülen , bazen hedefi kaçırarak veya istenmeyen saldırı ile sonuçlanan mizahı hoşgörü ile hayatımıza alıp, bir tebessümle merhaba diyerek güne başlayabiliriz.