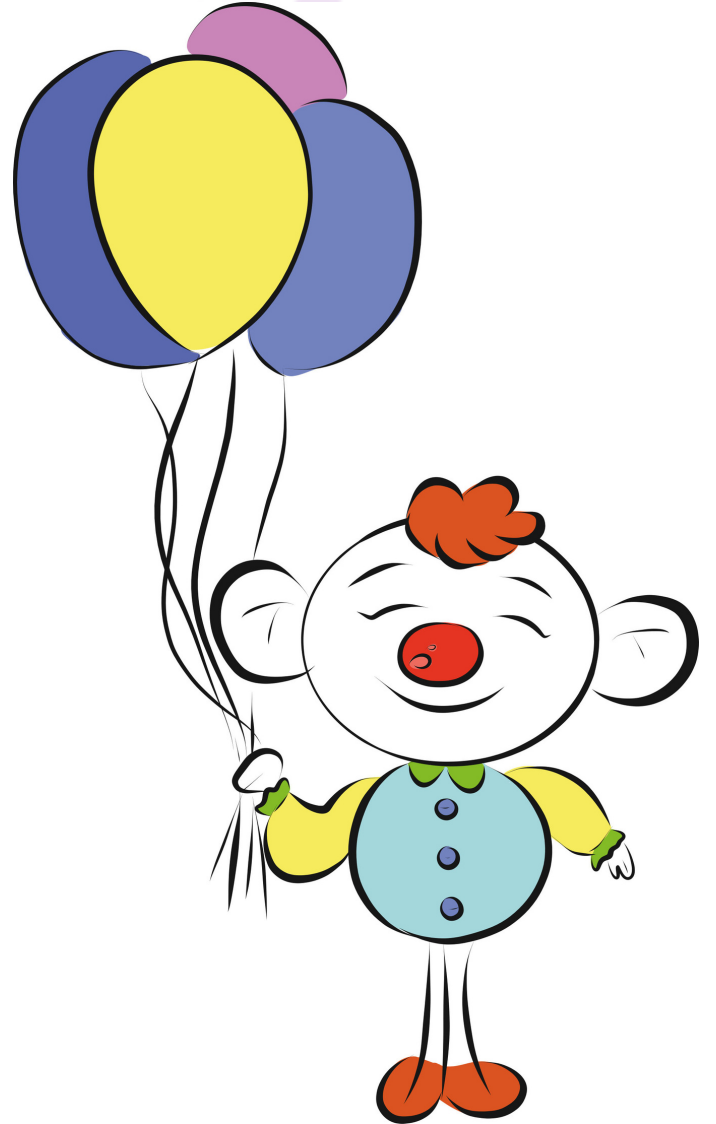


POZİTİF PSİKOLOJİ BÜLTENİ

MİZAH



MİZAH

Bütün günlerin içinde en çok ziyan olanı, insanın hiç gülmeden geçirdiği gündür.
Lord Byron

Mizah denildiğinde akla ilk gelen eylem genel olarak "gülme" eylemidir. Mizah fark edilmesi tanımlanmasına nazaran daha kolay bir özelliktir. Mizah; gerek hayatta gerekse sanat ve edebiyatta kullanımı itibarıyla yaşanan gerçekliğe farklı bir bakış açısıyla bakabilen, sorgularken gülümseten, gülümsetirken düşündüren, düşündürürken farklı noktalara dikkatleri çekebilen bir anlatım tarzıdır.

Mizah Tarzları:

- **Katılımcı Mizah:** Mizahın günlük yaşamda birey tarafından başkalarını eğlendirmek, kişiler arası iletişimi zenginleştirmek ve içinde bulunulan ortamı keyifli ve eğlenceli hale getirmek için kullanılmasıdır. Örneğin yakın arkadaşlarını güldürmekten hoşlanmak, sevdikleri ile sık şakalaşmak...
- **Kendini Geliştirici Mizah:** Kişinin günlük yaşamda çoğunlukla mizahi bir bakış açısına sahip olması ve bu bakış açısını zor ve problemleri durumlarda bile korumaya çalışmasıdır. Örneğin morali bozuk olduğunda genellikle kendini mizahla neşelendirmek, üzgün ya da mutsuz olduğunda daha iyi hissetmek için mevcut durumla ilgili gülünç bir şeyler düşünmek gibi.
- **Saldırgan Mizah:** Kişinin günlük yaşamda mizahı kendi çıkarları için kullanması, diğerlerini şaka yoluyla aşağılaması, onlarla alay edip dalga geçerek kendini yüceltmeye çalışmasıdır. Örneğin birisi hata yaptığında çoğunlukla onunla dalga geçmek, espri yaparken karşıdakinin nasıl etkileneceğini önemsememek gibi.
- **Kendini Yıkıcı Mizah:** Kişinin günlük yaşamda kendi gerçek duygularını dikkate almaksızın, başkalarını eğlendirmek ve kabul görmek amacıyla mizahı kullanarak kendini aşağılaması, yermesi ve küçük düşürmesidir. Örneğin insanların kendisi ile dalga geçmelerine gereğinden fazla izin vermek, insanlar tarafından sevilme ve kabul görmek için kendisi ile dalga geçmek gibi.

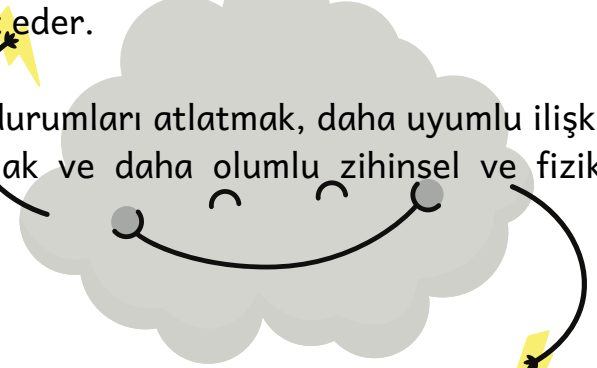
Peki sizin Mizah tarzınız hangisi?

"Gülümseme iki insan arasındaki en kısa mesafedir."

Victor Borge

Mizah, dayanıklılığı artırmaya ve stres ve hastalıkla başa çıkmaya yardımcı olmanın yanı sıra, psikolojik iyi oluş, işle ilgili faydalar, öğrenme ve yaratıcılık göstergeleriyle ilişkili paha biçilmez bir güç olarak da hizmet eder.

İyi bir mizah anlayışına sahip olanların zor durumları atlatmak, daha uyumlu ilişkiler kurmak, her türlü deneyimde mizahı bulmak ve daha olumlu zihinsel ve fiziksel sağlığa sahip olmaları daha olasıdır.



Mizah ve Stres

- Mizah, stres yaşanan durumların bir tehdit olarak değil daha olumlu algılanmasını sağlayarak olumsuz duygu yükünü hafifletir ve stres düzeyini azaltır.
- Mizah, kişinin kendisi ve sorunları arasında sağlıklı bir "uzaktan bakma" fırsatı oluşturur.
- Mizah kişiye güç ve yeni bir bakış açısı kazandırır. Enerjisini başka bir yere yönelterek kişiyi stresli olaylardan uzaklaştırır.
- Mizah, stres hormonu sayısını azaltır, bağışıklık sistemi hücrelerini çoğaltır.
- Mizah, kişinin kendine güvenini artırır, yaşamın zorlukları ile başa çıkmak için zihinsel güç verir.
- Mizah bedensel gerilimi ve stresi yok eder.
- Mizah kişi farkında bile olmadan vücudun içinden yapılan bir masaj gibi etki eder. Kahkaha atmak solunum, karın, sırt, bacak ve yüz kasları için iyi bir egzersizdir.
- Mizah, mutluluğu bulmanın ve inşa etmenin etkili bir yoludur . Örneğin gülmenin, sarılmaya benzer bir duygusal etkisi vardır.
- Mizah, dayanıklılık ile ilgilidir . Örneğin araştırmalar, dirençli insanların mizah da dahil olmak üzere birçok ortak özelliğe sahip olduğunu öne sürüyor.
- Mizah, gençlerin dayanıklılığını artırmak için önemli bir araçtır .
- Mizah, dayanıklılığı artırıcı ilkeler arasında yer almaktadır.



Bu Gücü Keşfetmenin ve En Üst Düzeye Çıkarmanın Yolları

Mizahın her türlü mükemmel faydayla birlikte temel bir gücü temsil ettiğini bildiğimizden, onu olabildiğince en üst düzeye çıkarmak bizim yararımıza olacaktır.

Kendinizi neredeyse yeterince gülerken bulmazsanız, işte yapabileceğiniz altı şey:

1. Stand-up komedisini izleyin veya dinleyin. Birçok komedyen şovlarını filme aldı ve onları geniş kitlelere ulaştırdı. Ek olarak, yürürken veya koşarken komedyenleri dinlemek, özellikle egzersiz yapmaktan hoşlanmayanlar için çok daha keyifli bir deneyim yaratır.

2. Komik insanlarla daha fazla zaman geçirin. Bu fikir basit: Eğer hayatınızda eğlenceli insanlar varsa, onların etrafında takılmak sizi daha iyi hissettirecektir.

3. Başkalarının sizin eğlenceli bulduğunuz şeyleri dikte etmesine izin vermeyin. Mizah, insanlar için saldırganca olmadığı sürece, devam edin ve gülün.

4. Komik kitaplar okuyun. Gülmeyi seven kitap kurtları için bol miktarda okuma materyali mevcuttur.

5. Bir evcil hayvanla oynayın. Bir köpek yavrusu veya kedi yavrusu ile oynarken hüzünlü hissetmek zordur. Hayvanlara erişiminiz varsa, kalbinizi gülümsetmek için harikalar yaratabilirler.

6. İçinizdeki çocuğu kucaklamaktan korkmayın. Yetişkinler genellikle her zaman "yaşa uygun" bir şekilde davranmaları gerektiğini düşünürler. Belli bir şekilde davranmak için baskı altında hissetmeyin, kendinizi mutluluktan mahrum bırakmayın.

- İkili ilişkilerinizde mizah kullanımına daha fazla zaman ayırın.
- Sosyal hayatınızda zorluklarla karşılaştığınızda baş etme yöntemi olarak mizahı kullanmayı deneyin.
- Komedi filmleri izleyebilirsiniz.
- Gülmenin ve güldürmenin fiziksel ve ruh sağlığı üzerindeki etkisini göz ardı etmeyin.
- Günlük yaşamda mizah içeren noktaları bulmaya çalışın.
- Her gün ya da belirli aralıklarla yaşadığınız gülünç olayları not edin.

Kaynakça:

1. <https://positivepsychology.com/>
2. *Okulda Pozitif Psikoloji Uygulamaları, Mizah,*
Arş. Gör. Elvan Yıldız Akyol
3. *Karakter Güçleri ve Erdemler, Aşkılık,*
Arş. Gör. Dr. M. Berkay Özünlü

