

## مقدمه

انسان موجودی اجتماعی است و در طول حیات خویش نیازمند همنوگان خود است این نیازمندی از جنبه های مختلف و به صورتهای متفاوتی قابل مشاهده است. شاید به دور از واقعیت نباشد که بگوییم هستی انسان در گرو ارتباطات و تحاملات اجتماعی است و در غیاب این روابط اجتماعی او محکوم به فناست.

انسان از زمان تولد در میان شبکه ای از روابط متقابل اجتماعی به سر می برد و در ضمن کنش های متقابلی که بین او و دیگران روی می دهد میراث جامعه را به خود جذب می کند و هیاتی اجتماعی می یابد و در سراسر عمر در میان این شبکه روابط متقابل زیست می کند و به فراخور تغییر آن نیز دگرگون می گردد.

بعضی از روان شناسان به اهمیت این گرایش انسانی توجه کرده و آن را هسته اصلی نظریه خود قرار داده اند از جمله سالیوان ۱۹۴۷ در تعریف شخصیت می گوید که شخصیت در وجود روابط و تعاملات اجتماعی معنا می یابد. و طبق نظر او انسان حتی در تنهایی مطلق نیز قادر نیست خود را از تاثیرات این گونه روابط اجتماعی رهایی بخشد و به طور مداوم در فکر و اندیشه طراحی روابط اجتماعی است.

اشتیاق و علاقه برای برقراری روابط با دیگران داشتن هم بستگی های اجتماعی و نیاز به داشتن حمایت اجتماعی همه گویای عمق نیاز اساسی انسان است بنابراین هر فرد انسانی از آغاز زندگی به صورت وابسته ترین موجود نمادین می گردد و تمام جنبه های زندگی او به حمایت دیگران وابسته است و از کودکی تا بزرگسالی با وجوه مختلف حمایت سروکار دارد.

و هم چنین مزاح یکی از جنبه های تعامل اجتماعی است که قسمتی از تعاملات روزانه ما را به خود اختصاص می دهد و در کمتر مبادله اجتماعی مشاهده می گردد که جنبه هایی از آن مورد توجه و استفاده قرار نگیرد لطیفه، کاریکاتور، طنز و ادا و اطوار از جمله رایج ترین نمودهای کلامی و غیر کلامی مزاح می باشند شوخی و طنز یکی از تاثیر گذارترین تعاملات اجتماعی است که هم در گوید و هم در شنونده یا خواننده تاثیر می گذارد. بنابراین به خاطر جذابیت بالای آن ممکن

است با مقاصد مختلفی به کار برده شود گاهی از شوخی به عنوان یک راهبرد برای کاهش تنش روابط بین فردی استفاده می شود و گاه به عنوان وسیله ایجاد آرامش در فرد گوینده به کار می رود استفاده از طنز و کاریکاتور در بیان واقعیت های اجتماعی و حتی گاهی به عنوان نوعی وسیله انقادی سابقه طولانی دارد (فصل نامه روان درمانی)

ترسی و بیگل ۱۹۹۴ می نویسند از آنجا که در طول دو ده اخیر شواهد چندی در زمینه ارتباط حمایت اجتماعی با سلامتی بدست آمده است متخصصین از دیدگاههای مختلفی آن را مورد بررسی قرار داده و تعاریف متعددی از آن ارائه نموده اند (ص ۱۰) لو<sup>۲</sup> ۱۹۹۷ حمایت اجتماعی را به عنوان ارتباط مفید بین اشخاص می داند که آن را از اثرات نامطلوب رویدادهای تنش را حفظ می کند (ص ۶۱۸)

### بیان مسئله

احساس شوخ طبعی یکی از شگفت انگیزین صفات بشری محسوب می شود و معمولاً (نه همیشه) نشانه ای از شادی و آرامش خاطر فردی که دارای چنین سرشت و طبیعتی است. توان و استعداد خندانیدن و شادمان ساختن دیگران (بدون ریختن و ریشخند کردن) و داشتن ذوق و قریحه رویت جنبه های مضحک و خنده آور موضوعات زندگی، نشانه ای از پختگی و تکامل شخصیت انسان به شمار می رود (واهلروس، رزم آزما، ۱۳۷۴ ص ۱۸۹)

از آن جا حمایت اجتماعی شامل آن دسته از تعاملات و ارتباطات اجتماعی است که کمک واقعی برای فرد به همراه داشته یا باعث این تصور و ادراک در فرد می شود که مورد علاقه و تحت مراقبت دیگران می باشد و به یک گروه اجتماعی با ارزش تعلق دارد (توریس و کادیانستی ۱۹۹۶ ص ۴۹۸)

از آنجا که شوخ طبعی و حمایت اجتماعی برای فرد اغلب به عنوان محافظی برای سلامت در نظر گرفته می شود (سارافنیو ۱۹۴۰ ص ۱۸۶)

---

1 - tyacy&Bieqel

2 - Lu

بر این تحقیق حاضر در جهت پاسخ گویی به این سوال است که: آیا افراد شوخ طبع از حماسه اجتماعی بالاتری برخوردارند؟

### هدف پژوهش

بررسی رابطه بین شوخ طبعی و حمایت اجتماعی

### اهداف فرعی

بررسی رابطه میان جنسیت با شوخ طبعی  
بررسی رابطه میان وضعیت تاهل با شوخ طبعی

### فرضیه

افرادی که شوخ طبعند از حمایت اجتماعی بالاتری نسبت به افراد دیگر برخوردارند.  
مردان شوخ طبع از حمایت اجتماعی کمتری نسبت به زنان شوخ طبع برخوردارند.  
افراد متاهل شوخ طبع از حمایت اجتماعی کمتری نسبت به افراد مجرد برخوردارند.

### تعریف نظری و عملی متغیرها:

**الف) متغیر مستقل (شوخی طبعی)**

#### تعریف نظری:

استفاده از شوخی برای ابراز آشکار احساسات و افکار بدون ناراحتی یا بی تحرکی و بدون تاثیر نامطلوب بر دیگران

#### تعریف عملی:

نمره ای که فرد در آزمون شوخی طبعی بدست می آورد.

## ب) متغیر وابسته (حمایت اجتماعی):

### تعریف نظری:

حمایت اجتماعی به مراقبت - محبت - عزت - تسلی و کمک که سایر افراد یا گروه ها به فرد ارزانی می دارند گفته می شود. (سارافینو، ۱۹۴۰ ص ۱۷۸)

### تعریف عملی:

نمره ای که فرد در آزمون حمایت اجتماعی بدست می آورد.

## اهمیت و ضرورت پژوهش

با توجه به این که در پژوهش حاضر به شناسایی ارتباط بین شوخ طبعی و حمایت اجتماعی پرداخته می شود توان مطرح نمود که پژوهش حاضر جایگاه ویژه ای را در علم روان شناسی به خود اختصاص می دهد.

همانطور که می دانیم شوخ طبعی اگر از روی حسن نیت باشد خود راهی است برای اجتناب از درگیر شدن در بحث و جدل مخرب و پادزهری است در مقابل روابط ویرانگر شوخ طبعی که نشانه استعداد و نیروی روحی شخص است به انسان امکان، دهد تا جنبه های خصمانه مسائل زندگی را با دیدی شوخ و شنگ بنگرد و اصولاً خنده را یکی از سالم ترین و شادترین روابط انسانی بر شمرده اند. که این رابطه انسانی به حمایت اجتماعی یعنی همان احساس ذهنی تعلق داشتن - پذیرفته شدن و مورد عشق و محبت قرار گرفتن اطلاق می شود که حمایت اجتماعی برای هر فرد یک ارتباط امن به وجود می آورد که در آن احساس صمیمیت و نزدیکی منجر به سلامت روانی فرد و سلامت روانی جامعه می شود.

## فصل دوم

### تعاریفی از شوخ طبعی

هری استاک سالیوان<sup>۳</sup> (۱۸۲ صفحه ۱۹۰) شوخ طبعی را موهبتی می داند که هر فرد با آن می تواند جایگاهی فراخورد استعدادهای خویش در صحنه زندگی به دست آورد. (کلاینگ، نریمانی ص ۹۷)

لئوناردوداوینچی معتقد است شوخی (خصوصاً طنز) نمودی از واقعیت های معکوس شده است که در آن فرد از طریق ضد واقعیت به واقعیت می رسد (نجاریان ص ۵۲)

اکبر دهخدا در لغت نامه فارسی برای شوخی معانی و تعاریف مختلفی از جمله بی ادبی - گستاخی - شادی و شیطنت های کودکان ارائه می دهد. در قسمتی از ترجمه این لغت می نویسد در تداول امروز مزاح، طبیعت، مطالبه، مفاکه - خوش طبعی، لاغ و مزاح و شوخی کردن در مقابل جدی به کار می رود.

شوخی طبعی مشاهده غیر رسمی حاکی از آن است که خشم اغلب در صورت مواجهه با مطالب شوخی آمیز ممکن است که کاهش یابد (کاپلان و سادوک ۱۷۱/۲۰۰۳)

فروید شوخی طبعی را بعنوان مکانیسم دفاعی توصیف کرد به عقیده فروید شوخی طبعی موهبتی ارزشمند و نادر است که مادر قادر می سازد و در مواجهه با استرس با خود بگوییم: کلاینگ ، نریمانی ص ۹۷

نگاه کن! حاصل تمامی این دنیای به ظاهر خطرناک هم چون بازی بچه هاست همان چیزی که باید او را به شوخی گرفت. و نقل شده در لفقورت و داوید سون کتس<sup>۴</sup> (۱۹۹۱ ب ص ۴۳)

در زبان انگلیسی نیز کلمه **honor** با املاء **hunaur** دارای معانی مختلفی است که در فرهنگ لغت روان شناسی دو فضای مختلف برای این کلمه بیان میشود:

---

3 - Harrystok sullivan

4 - Lefcourt and Davidson-Katz

- ۱- خلط یا هر نوع مایعی در درون بدن: مثل مایع درون چشم و در فیزیولوژی قدیم یکی از اخلاط چهارگانه (خون-بلغم-صفرا و سودا) که در مجاورت امروزی هم معنا با خلق (mood) به کار می رود.
- ۲- شوخی و خوشمزگی یا فعالیتی لذت بخش برای خنده و سرگرمی (فرهنگ روان شناسی)

لانگ و گراسر ۱۹۸۸ مزاح را بعنوان هر محرک بر انگیزاننده اجتماعی یا غیر اجتماعی، عمدی یا غیر عمدی که به منظور تفریح و سرگرمی ارائه شود تعریف می کنند. بنابراین شوخی می تواند چیزی باشد که فرد می گوید یا عمل می کند یا ترکیبی از هر دو و یا حتی می تواند نمودی از موقعیت غیر کلامی می باشد با توجه به اهمیت این تعریف در متون و پژوهش های روان شناسی لازم است چندین نکته درباره این تعریف توضیح داده شود:

- ۱- محرک مزاح برانگیز ممکن است چیزی باشد که فرد می گوید یا رفتار غیر کلامی که فرد انجام می دهد یا ترکیبی از هر دو، یا ممکن است ترکیبی غیر کلامی از جنبه های موقعیت باشد و حتی ممکن است مجموعه ای از محرک های کلامی، غیر کلامی و موقعیتی که هیچکدام به تنهایی قادر به برانگیختن احساس مزاح نیستند و صرفاً در یک تلفیق کلی ساعات بر انگیزندگی مزاح باشد. (نجاریان ص ۵۳)
- ۲- نسبت زیادی از محرک های مزاح برانگیز در تعاملات غیر رسمی اجتماعی نتیجه محرک ها و وقایعی است که برای این منظور طرح ریزی نشده اند (بدون قصد و نیت قبلی به وجود می آیند) مثلاً فرد و بازیگر طی صحبت با دیگران (مشاهده گران) بدون قصد از کلماتی استفاده می کند که مشاهده گران را به خنده وا می دارد. در این زمان ممکن است هم بازیگر و هم مشاهده گر از این واقعه احساس انبساط خاطر نمایند ولی در بعضی از مواقع بازیگر از این واقعه احساس مزاح نمی ماید و رفتار خود را منفی ارزیابی می کند.

-۳

پاسخ به محرک برانگیزاننده مزاح یک واکنش ذهنی و شناختی به کل موقعیت است به عبارت دیگر ناشی از ادراک فرد است (یعنی آن را برای سرگرمی تلقی کند) اگر چه تبسم و خنده و سایر پاسخ های فیزیولوژیک با این برداشت ذهنی همراه هستند ولی وجود آنها لزوما نشان دهنده احساس فراح نیست زیرا این علایم همراه سایر حالات لذت بخش دیگر نیز بروز می کنند (نجاریان ص ۵۴ و ۵۳)

### استفاده از فراح و شوخی<sup>5</sup>

مک گی و راچ وهل ۱۹۹۰ در پی تحقیق خود مدلی را پیشنهاد کردند که طبق آن رشد احساس شوخ طبعی بعد از نوجوانی شروع می شود و تا حدود ۶۰ سالگی ادامه می یابد بر پایه مدل رشد شوخ طبعی همین پژوهش گران مجموعه ای از مطالعات تحلیل عاملی را ارائه داده اند که در آن توانایی و احساس شوخ طبعی همراه با سن در دوران کودکی و نوجوانی رشد پیدا می کند و از دو عامل مستقل جنبه های مثبت (با مزه بودن) و منفی (بی مزه بودن) در رابطه با جوک و کارتون تشکیل می شود (مولوی، ۱۳۸۲ ص ۹۰) و هم چنین انرژی و نیروی نوجوانی که خود برآیندی از سلامت جسمی و روانی آنهاست در احساس شوخ طبعی و نگرش های غیر جدی آنها نسبت به دنیای اطراف نمایان می باشد اطر رفی با افزایش سن انتظار افزایش جدیت که به نوعی در مقابل با شوخ طبعی قرار دارد امری معقول و منطقی است (عیسی زاد ۱۳۸۲ ص ۹۷)

شوخی احمقانه در بسیاری از موارد می تواند محرکی برای خشم باشد در یک مورد هم آن می تواند در بدست آوردن یک چشم انداز متعادل به شما کمک کند وقتی شما عصبانی می شوید و به بعضی یک لقب نسبت می دهید و یا این که از آنها یک تصور ذهنی پیدا می کنید صبر کنید و یک تصویر واقعی از آنها بدست آوردی اگر شما سر کار هستید و در مورد همکاران بعنوان یک فرد خبیث با یک زندانی انفرادی، اندیشید برای مثال تصویری از یک کیف کثیف یا یک جانور تک سلولی را می بینید که در کنار میز شما نشسته و با تلفن صحبت می کند و قصد ملاقات دارد. هر

---

5 - husing Humor

گاه یک اسمی از شخص به مغز شما خطور کرد این گونه عمل کنید اگر شما می توانید یک تصویر واقعی از آنچه شبیه آن است در مغز خود ترسیم کنید این مسئله خشم شما را کم می کند و شوخی همیشه می تواند انسان را به گشودن گره مشکلات امیدوار کند.

در استفاده از شوخی دو نکته باید رعایت شود اولاً سعی نکنید که فقط به مشکلات بخندید بلکه در شوخی برای کمک به خودتان در مقابله با مشکلات به طور سودمند استفاده کنید.

ثانیا شوخی جنبه زننده و نیش دار نداشته باشد چون این عبارات فقط شکل دیگری از عصبانیت نادرست است. چیزی که در این تکنیک ها مشترک است اشباع از جدی گرفتن خود می باشد عصبانیت یک حس جدی است اما اغلب همراه افکاری هستند که اگر نسنجیده شود باعث خنده شما می شود. (فرد آزاد ۱۳۸۳ ص ۱۱۱ و ۱۱۲)

### **یاد بگیرید که چه وقت شوخی کنید و چه وقت جدی باشید**

توان و استعداد خندانیدن و شادمان ساختن دیگران (بدون رنجاندن و ریشخند کردن) و داشتن ذوق و قریحه رویت جنبه های مضحک و خنده آور موضوعات زندگی، نشانه ای از پختگی و تکامل شخصیت انسان به شمار می رود یکی از علایم عشق و صمیمیت و محبتی که بین دو نفر وجود دارد خندیدن به اشتباهات همدیگر و لاجرم کوچک شمردن آنهاست به شرط آنکه کار به تمسخر و اهانت و این حرفها نکشد و احترام همگان محفوظ باشد.

شوخی را می توان یکی از صفات برجسته آدمی دانست که زندگی را سرشار از هیجان و آکنده از شادمانی و سرور می کند و آن را جالب و شیرین می سازد. از سوی دیگر علاقه و تمایل بیش از حد به شوخی و مسخرگی را می توان یکی از نشانه های نارسایی شخصیت دانست، همانگونه که نداشتن طبع شوخ را نیز عارضه ای در همین حد شمردند (واهلروس، اسون رزم آزما ۱۳۷۴)

به هر حال تکیه بیشتر و بهره گیری مفرط از شوخی و مزاح نوعی واکنش ترافیعی در قبال اضطرابات غیر قابل تحمل است اما شخصی که به گفتن «جوکهای کثیف» و یا لطیفه های زشت و مستهجن می پردازد، محتملا اضطرابات و نگرانی های خود را از تعارضات جنسی خویش برملا



می سازد و به عبارت روشن تر او هنوز در مرحله رشد جنسی قرار دارد (گرچه به ظاهر قد کشیده و ریش و سبیل در آورده است).

از یاد نبریم که شوخ طبعی مفراط می تواند به صورت حربه ای مخرب در ارتباطات بشری به کار گرفته شود هر چند که بسیاری از اشخاصی که چنین حربه ای را مورد استفاده قرار می دهند خود نسبت به کاربرد آن بی اطلاع می مانند و از انگیزه ویرانگری آن آگاهی ندارند پس بهتر است که شوخی را به مثبت و منفی و خوب و بد و عمدی و یا غیر عمدی و غیر تقسیم کرد و در این تقسیم بندی زمان و مکان و فرد مورد نظر و عوامل محیطی و جز این ها را نیز در نظر گرفت چه بسا یک شوخی برای فردی دلچسب و در خورد باشد اما برای دیگری که نسبت به شوخی حساس است اهانت آور و ناراحت کننده و یا بالعکس و ... (همان منبع)

ولی کسی که شوخی را حربه ای می سازد تا طرف خود را خرد و کوچک سازد طبعاً در باطن بر آن است تا تفوق و بزرگی خود را با این کار به رخ دیگری بکشد و او را با شوخی خوار و حقیر سازد این نوع شوخی ها را معمولاً (باردی) یا سرد می نامند.

### شوخی در خانواده

تردیدی نیست که شوخی می تواند روح تازه ای به خانواده بدهد و آنرا شاداب و با طراوت سازد و از خشکی روابط بکاهد اما شناختن موقعیت در همه احوال از اهمیت خاص برخوردار می شود که همگی باید زمان قطع شوخی را بدانند و به موقع از آن دست بکشند (واهلروس، اسون، رزم آزمان ۱۳۷۴)

### روان شناسی شوخی

اغلب روان شناسانی که شوخی را مطالعه کرده اند نتیجه گرفته اند که ویژگی اصلی رویدادهایی که افراد را خوشحال می کند ناهم خوانی آنهاست و برای افرادی که تمایل به شوخ طبعی دارند ضرورت دارد استفاده از شوخی با خود ابرازی و خودنگری قابل پیش بینی هستند و هر دو آنها به عنوان شاخص های مهارتی اجتماعی مطرح باشند افراد حساس لطیفه ها را خنده دار تر درک می کنند و بیشتر می خندند.

افراد متعصب لطیفه های جنسی را دوست دارند افراد آزاد اندیش لطیفه های بی معنی را ترجیح می دهند بسیاری از افراد خشک و متعصب از ناهمخوانی لذت می برند و از این طریق تنش های خود را تخلیه می کنند در بعضی مواقع نیز شوخی وسیله ای است برای بیان غیر مستقیم دلخوری و ناراحتی ها از شیخ یا گروهی به خصوص که به صورت مستقیم نمی توان عنوان کرد.

Daneshnameh.roshdi r

### شوخی و مقابله با استرس<sup>6</sup>

شوخی در مقابله با استرس نقش مراقبتی ایفا می کند و موجب کاهش تهدید و آسیب استرس می شود افراد دارای حس عمیق شوخ طبعی بعد از رویدادهای منفی زندگی به طور قابل ملاحظه ای خلق بهتری نشان می دهند شوخی موجب می شود که فرد جنبه مثبت رویدادها را در نظر بگیرد باعث می شود فرد توانایی پیدا کند تا رویدادها را از جهتی شوخی و خنده دار و لذا از میزان استرس کاسته می شود.

### رابطه شوخی و مغز

شوخی به عملکرد بخش های خاصی از مغز بستگی دارد شامی و استوس ۱۹۹۹ ، ۲۱ بیمار مصدوم مغزی و مقداری افراد سالم را مورد مطالعه قرار دادند بیماران اگر ضایعه ای در بخشی از ناحیه قدامی لب راست پیشانی داشتند شوخی را درک نمی کردند این ناحیه بخش از مغز است که اطلاعات دریافتی یکپارچه کرده و تفسیر می کند و خود آگاهی در آن قرار دارد داروهای خاصی نیز بر شوخی تاثیر می گذارند فیتز جرارد و همکاران نشان دادند اولاً فزاین کا حاوی سروتونین و دو پایین است از خندیدن افراد در بیماران اسکیزوفرنی جلوگیری میکند خنده نیز مانند سایر ابزارهای چهره ای بخش به لب های پیشانی و بخش دیگر به نواحی مرکزی بستگی دارد.

### شوخی طبیعی و روابط بین افراد

برخی مطالعات رابطه روشنی بین شوخی و شادی به دست آورده اند افراد شاد بیشتر می خندند و بهتری از شوخی دارند برون گراها و سایر افراد که مهارتهای اجتماعی مطلوبی دارند زیاد

---

6- stress

می خندند و مسائل را خنده دار درک می کنند همبستگی قوی بین برون گراها و شادی وجود دارد. این مساله مسلم است که برون گرها بیشتر می خندند و در حال حاضر شاهدیم که ارتباطات نزدیک بطور وسیعی با شوخی تقویت می شود. **Daneshnaneh.roshdi.r**

## عواطف<sup>7</sup>

دو عاطفه منحصر به نوزاد انسان است (خنده و گریه) اشلی متاگو<sup>8</sup> انسان شناس می نویسد «برای کودکان خندیدن و به شوخی گرفتن همه چیز چه واقعی چه تخیلی یا آفریده خودشان طبیعی است از داستانهای خنده آور کیف می کنند، شوخی یکی از ابتدایی ترین و مهمترین مایه های طبیعی ماست فیلسوفها از زمانها پیش متذکر شدند که تنها انسان دارای «استعداد خندیدن» است. شوخ طبعی دارای ارزش بقایی است زندگی زمانی که باش وخ طبعی همراه باشد تحمل پذیر تر است در مقام یک مشاور همواره می توانستم لحظه شروع بهبودی مراجعه کنندگان را مشخص کنم که با نوعی شوخ طبعی در مورد خدشان همراه باد و از جدی گرفتن خود دست می کشیدند.

بنا به گفته متاگو کودکان از حدود دوازده ساگلی شوخ طبع اند به سیما و چشمان نوزاد که مورد مهر و نوازش بوده نگاه کنید تا این شادی را ببینید به تماشای گروهی از کودکان بنشینید که مشغول بازیهای پرهیاهو با یکدیگرند آنگاه خوشی صرف را در خنده هایشان می شنوید. شادی و هیجان کودک می تواند به سرعت منقطع شود اگر خنده کودک آسیب دیده درون در پدر و یا مادرمان در هم کوبیده شده باشد آنها هم آن را در کودک خود درهم می کوبند چنین پدر یا مادری به کودکانش حملاتی نظیر «بلند نخند» «سروصدا را خاموش کن» «دست از وحشی باز بردار» «به اندازه کافی تفریح کردیم» و مانند آن می گوید. کودکانی که به هنگام خندیدن و شادی کردن سرکوب می شود یاد می گیرند که محزون و رواقی منش (۱) شوند به شکلی نمونه وار پدر و مادر در آموزگار یا موعظه گری سخت گیر می شوند که هیجان کودکان و خنده بلندشان را تحمل نمی کنند. (شاو، منجم - ۱۳۷۲ ص ۵۴)

7 -

8 - Ashley montagu

## نظریه ها و دیدگاههای مختلف درباره فراح

### 1- نظریه برانگیختگی آسودگی<sup>9</sup>

نظریه به طور مشخص توسط فروید در کتاب شوخی و ارتباط با ناخودآگاه (۱۹۰۵) معرفی می گردد در نظریه او برانگیختگی نتیجه تجربیات و خاطرات واپس زده شده در ناخودآگاه است این خاطرات و تجربیات سرکوب شده در ناخودآگاه عموماً محتوای جنسی و یا پرخاشگری دارند که مستقیماً قابل اظهار نیستند ولی عملاً در ذهن ناخودآگاه به صورتی فعال عمل می کنند در نظریه فروید شوخی نوعی مکانیزم دفاعی است که به صورت ناخودآگاه انرژی سرکوب شده ذهن را دوباره آزاد می کند و باعث آسودگی فرد می گردد او معتقد است انگیزه جنسی و پرخاشگری موجود در ناخودآگاه چون به هیچ روی به رکود نمی گراید. از طریق چهره ای مبدل و با صورتی دگرگون در مزاح دوباره رخ می نماید. این چهره مبدل چون رنگ و روی اجتماعی به خود گرفته و به راحتی از مرز خود گذر می کند باعث تخلیه انرژی موجود در ناخودآگاه می گردد که این تخلیه هیجانی همان آسودگی است که در هنگام مزاح مشاهده می شود در این کتاب فروید به تشابهات بین مزاح و رویا نیز توجه می کند و معتقد است مزاح نیز مانند رویا جنبه نمادین دارد و ممکن است در آن مکانیزم تراکم<sup>۱۰</sup> نیز مشاهده گردد. بنابراین تفاوت افراد در به کارگیر مزاح در مجاورت و محتوای مزاح نشان دهنده تفاوت افراد در شدت سرکوبی انگیزه های جنسی و پرخاشگری است. (نجاریان)

### 2- نظریه برتری طلبی<sup>11</sup>

این نظریه که در سال ۱۹۱۱ توسط برشون مطرح گردید و مشابهت زیادی با نظریه آلفرد آدلر دارد فرش کنید که آدمیان تمایل شدید به برتری طلبی دارند و از این که بر دیگران کنترل و برتری داشته باشند احساس لذت می کنند براساس این نظریه هدف مزاح ارضا ناخودآگاه تمایل به برتری طلبی است در این نظریه با لطیفه، مزاح و استهزاء افراد سعی می کنند فرد یا گروهی را که در مقابل

---

9 - Arousal Relife

10 - couden station

11 - supcrioit theory

آنها احساس حقارت می کنند مورد تمسخر قرار دهند. دنیای لطیفه عموماً دنیای وارونه است حاکم و محکوم جایشان را عوض می کنند و حتی به طور موقت هم که شده باعث احساس برتری در فرد می گردد. حتی این موضوع برای کسانی که به یک لطیفه می خندند نیز صادق است. (نجاریان)

### 3- نظریه شناختی<sup>12</sup>

نظریه‌های شناختی بیشتر به فرایند پردازش اطلاعات<sup>13</sup> توجه دارند یکی از این نظریه‌ها که توسط سالس ۱۹۷۲-۸۳ مطرح شده است این فرایند را چنین توضیح می دهد وقتی فردی شروع به بیان یک لطیفه می کند اطلاعات اولیه باعث می شود در ذهن شنونده طرح واره های<sup>14</sup> مربوط به آن اطلاعات فعال گردیند تا با استفاده از آنها اطلاعات موجود در لطیفه تفسیر گردند. با فعال شدن این طرح واره‌ها مجموعه‌ای از انتظارات شنونده با موضوعی کاملاً ناهم خوان روبرو می گردد در این حالت طرح واره‌های فعال شده قادر به پردازش این موضوع ناهم خوان نیستند و می بایست ذهن از طرح واره‌های دیگری که در حافظه دارد استفاده نماید استفاده از طرح واره‌های دیگر باعث تفسیر مجدد اطلاعات اولیه می شود و این تفسیر مجدد باعث احساس مزاح در فرد می گردد بنابراین گاه این نظریه‌ها حل ناهمخوانی<sup>15</sup> می نامند در این نظریه فهمیدن معانی لطیفه‌ها یک فرایند حل مسئله<sup>16</sup> تلقی می شود که ممکن است بعضی در آن موفق و بعضی در آن ناموفق باشند براساس این نظریه درک مزاح شامل دو مرحله شناختی می گردد اول انحراف از انتظارات که همان درک ناهمخوانی است و دیگر حل ناهمخوانی است که فرایند حل مسئله است ناکامی در حل ناهمخوانی باعث می شود لطیفه حالت برانگیختگی نداشته باشد

---

12- cognitive- theory

13 - information processing

14 - Schema

15 - incongruity resolution

16 - problem solving

#### 4- نظریه های ساختاری

این نظریه که بیشتر توسط زبان‌شناسان مطرح شده است به ساختار مزاح توجه می کند طرفداران این نظریه معتقدند هر طنز از دو قسمت تشکیل شده یکی مقدمه و دیگر لب مطلب در مقدمه زمینه سازی مناسب فراهم می شود و فضا برای جمله اصلی لطیفه آماده می شود و در قسمت دوم یا لب مطلب معمولاً با جمله کوتاهی مسیر لطیفه تغییر می کند عموماً مقدمه با لب مطلب در تضاد است و احساسی که به فرد دست می دهد نتیجه همین تغییر ناگهانی است مثلاً خریدار - آقا یک عینک می خواستم. فروشنده - برای آفتاب. خریدار - نه برای خودم.

اکثر این قبیل طنزها به خاطر استفاده از ایهام یا جناس<sup>۱۷</sup> توجه مخاطب را به جهتی خاص جلب میکنند و سپس به طور غیر منتظره ای موضوع را عوض می کنند طنز زیر نمونه ای از طنزهایی است که با ایهام مطرح می گردد (اخوت ۱۳۷۱ اوراسیون ۱۹۸۲) مردی به رستوران رفت و گفت یک نوشابه خونک به من بدهید فروشنده پرسید با نی؟ مرد گفت نه با تنبک. نمونه ای از طنزهایی که براساس جناس ساخته شده است در زیر آمده است بینم این نوشابه ها که می فروشید توش چیه؟ فروشنده آب و گاز. اگر برق و تلفن هم داشتن خیلی خوب بود.

#### 5- نظریه کاهش استرس یا دفاع در مقابل استرس<sup>18</sup>

تسکورت و مارتین ۱۹۸۶ معتقدند مزاح باعث کاهش برانگیختگی فیزیولوژیک می گردد و علاوه بر آن ادراک فرد را به صورتی تغییر می دهد که فرد از برانگیختگی نیز احساس منفی بدست نمی آورد براساس این دیدگاه مزاح رویکرد فرد را تغییر می دهد و باعث می گردد فرد در مقابله با استرس توانایی بیشتری از خود نشان دهد (به نقل از ریم ۱۹۸۸)

#### 6- نظریه مذهبی در ارتباط با فراح

موضوع مزاح در فرهنگ و معارف اسلامی بیشتر در مبحث اخلاقی مورد توجه قرار می گیرد. و تمام علماء اخلاق و اکثر فلاسفه و دانشمندان از قدما و متاخرین، اخلاق را رسیدن به سعادت و کمال واقعی انسان دانسته، آن را سرمایه تعالی و تکامل مادی و معنوی بشر بشمار می

17 - جناس در علم (بدیع) آوردن دو کلمه که تلفظ شبیه هم دارند ولی دارای معانی متفاوت هستند.

18 - stress reduction

آورند (حائری تهرانی ۱۳۷۳) بنابراین هر رفتار انسانی می بایست آدمی را به طرف این کمال واقعی انسان، رهنمون سازد. با توجه به این تعریف رفتار آدمی را میتوان در دو دسته طبقه بندی کرد فضائل و رذائل و هدف عمل اخلاق پاک ساختن نفس از رذائل اخلاقی و آراستن آن به فضائل اخلاقی است (ملا احمد نراقی، بی تا)

در علم اخلاق هر رفتار از آن جهت که بار ارزشی دارد و کاشف از یک خصیصه خلقی است مورد بررسی قرار می گیرد و در اخلاق اسلامی حسن و قبح رفتار ذاتی است یعنی برخلاف سایر مکاتب حسن و قبح رفتار را زمان، مکان و موقعیت تعیین نمی کند هر رفتار یا ذاتا پسندیده است یا زشت و ناپسند و با گذر زمان تغییر مکان و موقعیت تفاوتی در حسن و قبح آن ایجاد نمی شود (حائری تهرانی ۱۳۷۳)

شوخی و مزاح نیز مانند سایر رفتارها چنانچه راه سعادت و کمال آدمی را هموار کند از فضائل اخلاقی است و چنانچه راه کمال را سر نماید از رذایل اخلاقی به شمار می آید عموماً در آراء علماء اخلاق شوخی و مزاح اگر به صورت سخریه و استهزاء مطرح باشد به عنوان یک فضیلت اخلاقی مورد بحث قرار می گیرد.

در این قسمت ما ابتدا به جنبه های مثبت مزاح از دیدگاه متوسط اسلامی توجه می کنیم سپس به جنبه های منفی آن اشاره خواهیم کرد.

بذله گوئی و مزاح یکی از موارد حسن سلوک و نیکویی خلق است در آداب دینی برای مزاح و شوخ طبعی حد و مرزی مشخص شده است که اگر از آن حد تجاوز نکند مجاز و مثبت است.

پیامبر اکرم (ص) فرمودند: انی لافرح و لا قول لا حقا

من مزاح می کنم ولی سختی جز حق نمی گویم (محجه البیضا ج ۵ ص ۲۳۲ به نقل از مهدوی کنی ۱۳۷۱) هم چنین امام صادق (ع) فرمودند: مان مون موص لاوفیه و عابه قلت و ما الدعابه؟ قال المزاح هیچ مونس نیست جز این که در او دعا به هست: عرض کردم: دعابه چیست؟ فرمود مزاح. (وسایل الشیعه ج ۸ ص ۴۷۷ به نقل از مهدوی کنی ۱۳۷۱)

در حدیث دیگری امام باقر(ع) می فرمایند: خداوند انسان شوخ طبع را دوست دارد به شرط این که از گناه و ناسزاگویی بپرهیزد (وسایل شیعیه ج ۸ ص ۴۷۸ به نقل از مهدوی کنی ۱۳۷۱) هم چنین همانطور که خدای تبارک و تعالی در قرآن کریم فرموده است:

لقد کان لکم فی رسول الله اسوه حسنه (سوره احزاب آیه ۲۱)

به تحقیق برای شما در زندگی فی رسول خدا الگویی نیکو است. زندگی رسول خدا بهترین نمونه برای یافتن ارزشهای اخلاقی است آن حضرت شوخی می کردند اما در شوخی از حد صدق خارج نمی شدند و بدون قهقهه می خندیدند و (حائری تهرانی ۱۳۷۳) مرحوم ملا احمد نراقی نیز در کتاب معراج السعاده می نویسد: شوخی اندک که از حد تجاوز نشود و مشتمل بر سخن باطل یا ایذاء اهانتی نباشد و باعث شکستگی خاطری نگردد مذموم نیست و مکررا از حضرت رسول(ص) صادر شده و از اصحاب نیز در خدمت آن جناب صدور یافته است (ملا احمد نراقی ، بی تا) در حدیثی از مولای متقیان حضرت علی (ع) آمده است.

رسول خدا هر گاه یکی از اصحاب خود را اندوهگین می دید او را با شوخی و مزاح خوشحال می کرد (مستدرک الوسایل ج ۲ ص ۷۶ به نقل از مهدوی کنی ۱۳۷۱) و در حدیث دیگر از امام صادق (ع) آمده است، پیامبر خدا که درود خداوند بر او و خاندانش باد شوخی می کرد ولی جز حق سخنی نمی گفت (مستدرک الوسایل ج ۲ ص ۷۶ به نقل از مهدوی کنی ۱۳۷۱)

روش ائمه معصومین علیهم السلام نیز در ارتباط با مزاح همانند رسول گرامی می باشد چنانچه مولف کتاب معراج السعاده بیان می دادر امیر مومنان علی (ع) مکررا شوخی می فرمودند. هم چنین امام صادق(ع) به شخصی فرمودند: آیا با یکدیگر مزاح می کنید؟ آن مرد گفت: که مزاح نمی کنیم حضرت فرمودند این طور نباشد زیرا شوخی نشانه خوش خلقی است و به وسیله و شخی برادر دینی خود را خوشحال می کنی. پس فرمودند رسول خدا(ص) براین این که کسی را خوشحال کند با او مزاح می کرد (اصول کافی ج ۲ ص ۶۶۳ به نقل از مهدوی کنی ۱۳۷۱)

اگر چه همانطور که در صفحات قبل گفته شد شوخی و مزاح یکی از موارد حسن سلوک است ولی باید توجه داشت که افراط در آن مذموم و در شریعت مقدسه منهی عنه است چه باعث سبکی و کم وقاری و موجب سقوط مهابت و حصول خواری می گردد و دل ر می میراند و موجب



غفلت از آخرت می شود بنابراین در آثار بسیار از علما اخلاق جو لهو واجب بشمار آمده منظور از لهو هر کاری است که انجام آن فرد را از کاری مهم تر باز دارد و منظور از لعب هر کاری است که نتیجه دست و ثابتی بر آن نباشد و چون شوخی بیش از حد فرد را از یاد خدا باز دارد و نهایتاً هیچ تاثیر مثبتی برای آخرت فرد به همراه ندارد جز لهو لعب محسوب می گردد (دستغیب ۱۳۵۱، احمد نراقی بانسی تا)

### سخریه و استهزا

سخریه عبارت است از باین کردن گفتار یا کردار مردم یا اوصاف ایشان یا خلقت ایشان به قول یا فعل یا به ایما و اشاره یا به کنایه بر وجهی که سبب خنده دیگران گردد و علت این رفتار یا عدوات است یا با تکبر و حقر شمردن آن شخص که استهزا به او می شود در قبح این عمل همین بسی که قرآن کریم این عمل را نهی کرده و آن را به عنوان ظلم و ستم مورد توبیخ و تهدید قرار داده است خداوند کریم در قرآن مجید در سوره حجرات آیه ۱۱ می فرماید:

یا ایها الذین امنوا لایسخر قوم من قوم عسی آن یکنونوا خیرا منهم و لانساء من نساء عسی یکن خیرا منهم و لاتنابروا بالالقباب ئبس الاسم اصنوق بعد الایمان و من لم تیپ فاولئک هم الظالمون

ای کسانی که ایمان آورده اید نباید گروهی از مردان شما گروه دیگر را استهزاء کنند شاید آنها که مورد استهزاء واقع می شوند بهتر از مسخره کنندگان باشند و هم چنین زنان یکدیگر را مسخره نکنند زیرا ممکن است زنان مسخره شده از آنها که سخره می کنند بهتر باشند و مبادا از یکدیگر عیبجویی کنید و زنهار از این که یکدیگر را با القاب زشت و ناپسند یاد کنید که پس از ایمان آوردن نامی که نشان از فسق و فجور دارد بسیار زشت است و هر کس از این رفتار توبه نکند ستمگر و ظالم است

از جمع بندی آیات و احادیث فوق می توان نتیجه گرفت که خوبی و بدی یک امر نسبی است و درباره آن نباید به طور مطلق قضاوت کرد از طرفی لازم است مسلمانان در معاشرت ها و

برخورد با یکدیگر بشاش و گشاده رو باشند و از طرف دیگر برخوردها باید مودبانه و جدی باشد یعنی فرد مومن علیرغم این که شوخی می کند از جنبه تقوادر نمی گردد.

## استرس و مزاح

از ده های گذشته با کارهای پژوهشی لازاوس ۱۹۶۶ و جاینس ۱۹۵۸ نشان داده شد که واکنش به محرک فشارزا تنها به محرک فشارزا بستگی ندارد (دامنه وسیعی از پاسخ ها توسط افراد مختلف به یک محرک واحد داده می شود) بلکه متغیرهای میانجی<sup>۱۹</sup> که ممکن است عوامل شخصیتی یا شناختی باشد می تواند این پاسخ را تا حد زیادی تغییر دهد (به نقل از راد، ماریتین ولفکورت ۱۹۸۳) محققین مختلف سعی در یافتن این عوامل میانجی نموده اند به طور مثال در یک مطالعه طولی که در سال ۱۹۹۵ بوسیله سیدربلاد و همکاران گزارش شد روش ها مقابله با بحران ها را در طول زندگی ۱۴۸ آزمودنی (از سال ۱۹۴۷ تا ۱۹۸۲) بررسی کرد و به ۲۲ مکانیزم مقابله ای از جمله مزاح به عنوان وسایل مقابله با استرس رسیدند. تحقیقات فری ۱۹۹۵ نیز نشان داد مزاح به عنوان یک متغیر میانجی در انجام کارهای پراسترس عمل می نماید.

شاید این نظریه برای اولین بار توسط فروید مطرح شد که مزاح به عنوان یک عامل میانجی برای استرس عمل می کند. وی ۱۹۵۳ این موضوع را به طور صریح مطرح کرد و پس از آن تحقیقات بسیاری در این زمینه صورت گرفت اکثر گزارشات اولیه مربوط به شرح حال ها و توصیف های شخصی بود در این شرح حال ها به تاثیر مزاح بر بهبود یک فرد توجه می شد ولی در پژوهش های بعدی تاکید بر نقش مزاح در کاهش عوارض منفی عوامل فشارزا بود. مارتین ولفکورت ۹۸۳ نشان دادند افراد شوخ طبعی خلق منفی کمتری هنگام مواجهه با استرس نشان می دهند (چه در مواجهه با وقایع استرس زای واقعی و چه در مواجهه با مداخلات منفی آزمایشگاهی) هم چنین پژوهش های مارتین ۱۹۸۹ لگدشتاین ۱۹۸۲ و دیسک ۱۹۸۰ نشان داد احساس مزاح بعنوان یک شویه موثر برای مقابله با اثرات استرس به کار می رود افرادی که احساس مزاح کمتری دارند

خصوصیات عاطفی منفی تر و شدیدتری (افسردگی و اضطراب) در هنگام مواجهه با استرس نشان می دهند.

کوئپر و مارتین ۱۹۹۲ نشان دادند که احساس مزاح بیشتر، همبستگی بالایی با ارزشیابی فرد از کیفیت زندگی دارد. هم چنین این افراد نقش های شخصی خود را مثبت تر و مطبوع تر ارزیابی می کنند سطوح بالاتری از خلق و خو را در زندگی روزمره نشان می دهند و به طور مثبت تر به واقعی زندگی پاسخ می دهند. هم چنین این افراد نمره بالاتری در آزمون عزت نفس کسب می کنند و رضایتمندی بیشتری از زندگی نشان می دهند.

### مزاح به عنوان وسیله درمان

علاوه بر نقش پیشگیری مزاح، مزاح به عنوان یک رشد مداخله درمانی نیز به کار رفته است. باکر (۱۹۹۳) معتقد است که مزاح در فرایند روانکاوی تاثیر زیادی دارد اثر آن بر رها سازی عواطف و تسریع در تعبیر و تفسیر چشمگیر است به گونه ای که استفاده از مزاح باعث ایجاد یک رابطه درمانی می گردد و بعنوان یک عامل تسریع کننده در سیدن به انگیزه های ناخودآگاه عمل می کند همچنین تحقیقات افریمن ۱۹۹۲ نشان داد شوخی میتواند در ایجاد توافق درمانی بین مراجع و درمانگر در طی فرایند روان درمانی تاثیر بگذارد

جلکاف ۱۹۴۹ در پژوهش خود از مزاح بعنوان یک مداخله در بهبود روابط اجتماعی گروهی از بیماران اسکیزومزینیای مزمن استفاده کرد. در این پژوهش گروه آزمایشی مشاهده چهار فیلم کمدی در طی هر روز به مدت ۳ ماه مورد مداخله آزمایشی قرار گرفتند نتایج این پژوهش نشان داد روابط این بیماران با کرکنان بخش بهبود یافته و جو مثبتی در بخش بستری به وجود آمده است. در مطالعه والتر ۱۹۹۵ نیز نشان داد شوخی بعنوان یک مداخله درمانی در کنترل بیماران مبتلا به رمانس پیری مثل الزایر<sup>۲۰</sup> موثر است هیزار ۱۹۹۲ بیان می کند مزاح و خنده بعنوان یک ابزار موثر در درمان های پزشکی و روان پزشکی نقش دارد خصوصا استفاده از آن به کادر پزشکی و پرستاری کمک می کند تا ارتباطی سالم و هدفمند با بیماران داشته باشند.

لازم به ذکر است انتخاب نوع مزاح با توجه به خصوصیات فردی از جمله هوش افراد باید صورت گیرد به طور مثال پروان ۱۹۹۴ نشان داد نوجوانان کم هوش در هنگام مشاهده کارتون به جنبه های بصری آن بیشتر از جنبه های کلامی توجه دارند.

### سنجش ابعاد مزاح

توجه روان شناسان به مزاح و تاثیر آن بر شخصیت باعث رشد روش های مختلفی برای اندازه گیری احساس مزاح مطرح گردد. فین گولر ۱۹۸۴ ۱۹۸۵ عقیده دارند دو نوع توانایی مزاح وجود دارد حافظه مزاح و درک مزاح و برای هر کدام از آنها باید آزمون مجزایی تهیه گردد. حافظه مزاح عموماً با آزمون اطلاعات مزاح اندازه گیری می شود این آزمون میزان آشنایی فرد را با لطیفه های مطرح در فرهنگ و زبان (آمریکایی) می سنجد. این آزمون در صدد سنجش نگهداری و یادآوری لطیفه هاست و عموماً به صورت لطیفه ناتمامی که آزمودنی باید آنها را تکمیل کند تهیه شده است. درک و شناخت لطیفه بوسیله آزمون استدلال لطیفه ها بررسی می شود این آزمون ها بیشتر به استنباط و فهم لطیفه ها توجه دارد تا بازگو کردن آنها یافته ها نشان میدهند که درک لطیفه ها بستگی به هوش عمومی و کلامی دارد پژوهش های زیادی بر ارتباط بین I.Q و درک لطیفه ها اشاره دارند. (فینگولد ۱۹۹۵ براون ۱۹۹۴ و شورت ۱۹۹۳) بعضی از مولفین و سازندگان آزمون های مزاح معتقدند افرادی که بطور مدام از نوع خاصی مزاح استفاده می کنند از نظر روان پویایی دارای زیر ساخت های شخصیتی خاصی می باشند. بنابراین آزمودنی از میان تعدادی لطیفه عده ای را انتخاب نماید و برحسب علاقه مندی به آنها لطیفه ها را درجه بندی کند ما به جنبه های شخصیت او پی خواهیم برد.

### شوخی طبیعی و سلامتی

نتیجه گیرهای زیر را راجعه به ارزش شوخی طبیعی به عنوان یک مهارت کنار آمدن پیشنهاد می کنند

- ۱- افراد با ذوق شوخی طبیعی در مقایسه با افراد عبوس به احتمال کمتر هنگام مواجهه با تجارت استرس آور با روحیه ای منفی واکنش نشان می دهند. شوخی

طبعی به خصوص وقتی مفید است که فرد برای کنار آمدن با نارضایتی اش می کوشد خود را با رویدادی منفی سازگار کند و فعلا ذهن خویش را متوجه آن مساله نسازد اما شوخ طبعی ضرورتا اضطراب شخص را در مواجهه با تجربه تهدید کنند کاهش نمی دهد.

۲- شوخ طبعی روش موثر برای کنار آمدن با احساسات منفی از جمله عصبانیت غمگینی و افسردگی است افراد دارای ذوق شوخ طبعی، احتمال بیشتری دارد نسبت به هیجانهای منفی شان موضعی فعال بگیرند و تلاش کنند بر آنها فایق آیند. شوخ طبعی به ما اجزاء می دهند تا ناملایمات را از پیش روی خود برداریم. افرادی که فاقد ذوق شوخ طبعی هستند منفعل هستند و میگذارند هیجانهای منفی آنها را کنترل نمایند.

۳- افراد با ذوق شوخ طبعی خوب در برخورداری از سلامت جسمی شانس بیشتری دارند. مطالعات شوخ طبعی را با فعالیت مثبت دستگاه ایمنی و کاهش علائم فیزیولوژیکی ناشی از فشار روانی مرتبط دانسته اند.

شوخ طبعی کمک می کند تا با فشار روانی به شیوه های متعدد کنار بیاییم (نزو، نزو و بلیت ۲۱، ۱۹۹۸)

- ۱- شوخ طبعی احساس خودکارایی را در ما تقویت می کند.
- ۲- شوخ طبعی به ما کمک می کند تا خودمان را با مسئله درگیر نکنیم و در نتیجه فرصت یابیم به راه حل های دیگر نیز توجه کنیم
- ۳- مزیت شوخ طبعی عبارت از این است که وقتی شاد و خرم هستیم و افسرده نیستیم دیگران بیشتر تمایل دارند که دوروبر ما باشند و کم در اختیار ما بگذارند.

### چهار نکته در ابتدا با ارزش شوخ طبعی به عنوان مهارت کنار آمدن در نظر بگیرید:

- ۱- همان طور که ویکتور فرانکل<sup>۲۲</sup> ۱۹۶۷ توضیح داده است شوخ طبعی نوعی تناقض است واقعا نمی توانید نسبت به خودتان متاسف باشید و همزمان با خودتان بخندید.
- ۲- شوخ طبعی تنها خصیصه انسانی است که با قادر ساختن فرد به دوری از درد و رنج خویش باعث ایجاد احساسات انتخاب و کنترل می شود (صفحه ۱۷، ۱۹۶۷ فرانکل)
- ۳- شوخ طبعی کمک می کند تا به مسائل در حدی که لازم است توجه نشان دهیم و به ما یادآوری می کند زندگی را آسان بگیریم و درباره مسائل اغراق نکنیم (۱۹۹۵ لفکورت و همکاران)
- ۴- شوخی کردن معطوف به خودشکلی از اثبات خود<sup>۲۳</sup> است. با خندیدن به خود به مخاطب این را می فهمانید که «خود را دوست دارم و خود را بعنوان انسان جایز الخطا میپذیرم» (لکانینگ - نریمانی ۹۷ - ۹۹)

### مهارت اجتماعی شوخی کردن از کجا ناشی می شود؟

مک گی (۱۹۷۹) مطالعه ای طولی را گزارش میکند که در آن کودکان شوخ ارتباط نزدیکی تا سن ۳ سالگی با مادران خود داشتند و موقعی که بعد از سن ۳ سالگی ارتباط عاطفی مادران کاهش می یابد این تفکر شکل می گیرد که شوخی می تواند در مقابله با مشکلات و موقعیت های استرس زا نقش حمایتی داشته باشد در سن ۶ سالگی تفاوت جنسی مشهود است پسرها لطیفه های بیشتری را تعریف می کنند و تمسخر در آنها به نسبت دخترها بیشتر است.

---

22- viktor frankl

23- self-affrmation