

بررسی رابطه شوخ‌طبعی با روحیه بخشایش‌گری و عزت نفس در زوج‌های متقاضی طلاق شهر مشهد

مهرالله سرگلزایی^۱ و نغمه احمدنیا^۲

^۱پسا دکتری روانشناسی سلامت، مدرس دانشگاه پیام نور زابل، زابل، ایران m.sargolzaei95@gmail.com

^۲دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، واحد قاینات، دانشگاه آزاد اسلامی، قانات، ایران

Naghme1.ahmadnia@gmail.com

چکیده

هدف: شیوع طلاق در دهه‌های اخیر در دنیا افزایش یافته است. طلاق با دامنه‌ای از پیامدهای منفی موجب به خطر افتادن سطح سلامت روان در خانواده‌ها می‌شود از جمله کاهش عزت نفس در افراد که دلیلی بر کاهش حس شفقت و به دنبال آن کاهش حس بخشایش‌گری خواهد بود. یکی دیگر از متغیرهای مهم اثرگذار بر پیشگیری در جدایی و یا تسهیل فرایند جدایی زوجین که در این پژوهش به آن توجه شده است، بخشایش‌گری است. بخشش، متغیری است که به عنوان جنبه مهم و تأثیرگذار در بهبود آسیب‌های ناشی از روابط نامتعادل زناشویی مورد تمرکز واقع شده و به طور مستقیم با ارتقای سلامت عمومی و پیوندهای ایمن زوجین ارتباط دارد. لذا پژوهش حاضر به منظور ارتباط بین شوخ‌طبعی با بخشایش‌گری و عزت نفس در زوج‌های متقاضی طلاق شهر مشهد در سال ۱۴۰۲ انجام شد. هدف اصلی مطالعه‌گر این است که آیا بین شوخ‌طبعی با روحیه بخشایش‌گری و عزت نفس در زوج‌های متقاضی طلاق رابطه وجود دارد؟ روش: روش به کار رفته در پژوهش حاضر توصیفی - تحلیلی است و روش گردآوری داده‌ها، مبتنی بر بررسی اسناد کتابخانه‌ای است.

یافته‌ها: یافته‌های پژوهش نشان داد که بین شوخ‌طبعی با بخشایش‌گری و عزت نفس زوج‌های در آستانه طلاق رابطه وجود دارد و با افزایش شوخ‌طبعی بخشایش‌گری و عزت نفس نیز افزایش می‌یابد.

نتایج: نتایج بیان می‌کند که شوخ‌طبعی می‌تواند اثرگذاری مثبتی بر عزت نفس افراد گذارد؛ و به واسطه حس شفقتی که در عزت نفس ایجاد می‌شود می‌توان به حس بخشایش‌گری رسید. لذا با توجه به شرایط روانی و حتی جسمانی زوج‌های متقاضی طلاق که دارای تنش زیادی هستند می‌توان از رویکردهای هیجان‌مدار خصوصاً شوخ‌طبعی در حین طلاق جهت تعدیل روان و آرامش جسمانی رسید.

کلمات کلیدی: بخشایش‌گری، عزت نفس، شوخ‌طبعی، طلاق.

مقدمه

شیوع طلاق در دهه های اخیر در دنیا افزایش یافته است (سندز، ۲۰۱۷). طلاق با دامنه ای از پیامدهای منفی موجب به خطر افتادن سطح سلامت روان در خانواده ها می شود (اسبارا و کوآه، ۲۰۱۴). در سال های اخیر، با افزایش آمار طلاق، این پدیده به یک معضل مهم اجتماعی تبدیل شده و متأسفانه روز به روز در حال افزایش است. از هم پاشیدگی ای که به دنبال خود تبعات منفی بسیار زیادی از جمله، مشکلات روحی و روانی اعضای خانواده، زمینه سازی جرایم مختلف، بی سرپرست شدن بسیاری از کودکان و ... را بر پیکره جامعه بر جای می گذارد؛ چرا که طلاق از نظر قانونی فقط یک حادثه است، اما از نظر جامعه شناسی و روانشناسی زنجیره ای به هم پیوسته است. در مجموع روند صعودی خیره کننده طلاق در جوامع معاصر سبب شده که اندیشمندان دوران جدید را در قالب اصطلاحاتی همچون عصر طلاق و انقلاب طلاق توصیف کنند (فروتن، ۱۳۹۲). به دنبال تجارب دردناک و ارزیابی که افراد از خودشان دارند، هیجان هایی در انسان برانگیخته می شود، بعضی از این هیجان ها مانند شرم و گناه، خودانتقادی، عزت نفس و خودپنداره پایین به وسیله تامل در خود و خودارزیابی برانگیخته می شود (فتح اله زاده، ایچی، سعادت و دربانی، ۱۳۹۵). عزت نفس عبارت است از آنچه که ما در مورد خودمان فکر می کنیم، ویژگی هایی از خودمان که با دیگران مقایسه می کنیم و همچنین توانایی مان برای رسیدن به نتیجه ای قابل قبول در مورد مسائلی که مهم می دانیم. (یوسف زاده، ۱۳۹۱) عزت نفس یکی از خصوصیات مهم هر فرد را شکل می دهد و در بهداشت روانی وی تاثیر می گذارد. عزت نفس روی سایر جنبه های شخصی انسان نیز اثر می گذارد و کمبود یا فقدان آن باعث عدم رشد سایر جنبه های شخصیت و یا ناموزونی آنها خواهد شد و حتی ممکن است پایه گذار بیماری های روانی گوناگون مانند افسردگی، کم رویی و پرخاشگری شود. بنابراین در عزت نفس خود سنجی در محوریت امر قرار دارد. کسانی که از رسیدن به اهداف خویش باز می مانند یا در خودشان خصوصیات منفی می بینند و خودشان را غیر جذاب می دانند در مقایسه با انسان های موفق و جذاب، عزت نفس کمتری دارند. (اکبری، ۱۳۹۱) اساس عزت نفس، احساس شفقت نسبت به خود است. خودگویی مشفقانه می تواند کدورت های رنجش و طردشدگی را از ذهن بزدايد. در واقع شفقت یک مهارت است که می توان آن را به دست آورد یا افزایش داد. مهارت شفقت سه مولفه دارد: درک، پذیرش و بخشش. (شهرآرای، ۱۳۸۷)

یکی دیگر از متغیرهای مهم اثرگذار بر پیشگیری در جدایی و یا تسهیل فرایند جدایی زوجین که در این پژوهش به آن توجه شده است، بخشایشگری است. بخشش، متغیری است که به عنوان جنبه مهم و تأثیرگذار در بهبود آسیب های ناشی از روابط نامتعادل زناشویی مورد تمرکز واقع شده و به طور مستقیم با ارتقای سلامت عمومی و پیوندهای ایمن زوجین ارتباط دارد (کورنیش، هانک و گوباش بلک، ۲۰۲۰).

از میان عوامل فرصت زایی که وفاداری زوج ها به پیمان ازدواج را مستحکم نموده و گاه به وفاداری بیشتر زوجین به یکدیگر می انجامد، می توان به شوخ طبعی زوجین اشاره کرد (الیسون، ۲۰۱۷).

شوخی فعالیتی جهان شمول و به طور کلی مثبت است که افراد متعلق به بافت های اجتماعی و فرهنگی متفاوت در سراسر جهان آن را تجربه می کنند. این اصطلاح به کیفیتی از عمل، گفتار و نوشتار اشاره دارد که موجب سرگرمی و تفریح می شود. حس شوخ طبعی رگه شخصیتی پایدار و متغیر مهم تفاوت های فردی است که در انواع رفتارها، تجربه ها، عاطفه ها، بازخوردها و توانایی های مرتبط با سرگرمی، خندیدن، خنداندن و مانند آن تجلی می یابد. افزون بر این شوخ طبعی راهبرد مقابله ای در برابر تنیدگی است که به عنوان مکانیزمی علیه اضطراب و افسردگی در نظر گرفته می شود (مارتین، پوهلیک دوریس و لارسن، ۲۰۰۳). شوخ طبعی به عنوان راهی برای مواجهه شدن با مشکلات زندگی مطرح است. یک مهارت بقا برای فاصله گرفتن از یک مشکل است. تحقیقات نشان می دهند که شوخ طبعی می تواند یک مهارت مقابله ای مهم در برابر مشکلات زندگی باشد. (بهداری، خانجانی، ۱۳۹۰)

¹ Sands

² Martin RA, Puhlik-Doris P, Larsen G, et al.

پیمانی و عابدی (۱۳۹۶) در پژوهشی به بررسی رابطه شوخ طبعی و بخشش با سازگاری زناشویی در زنان متأهل خمینی شهر انجام دادند. هدف از اجرای این پژوهش، بررسی رابطه شوخ طبعی و بخشش با سازگاری زناشویی در زنان متأهل خمینی شهر بود. یافته‌ها نشان داد که بین شوخ طبعی و بخشش با ابعاد سازگاری زناشویی در زنان متأهل خمینی شهر، رابطه همبستگی چندگانه وجود داشت. همچنین بین شوخ طبعی و سازگاری زناشویی در زنان متأهل خمینی شهر رابطه مثبت و معنادار بدست آمد. بین بخشش و سازگاری زناشویی در زنان متأهل خمینی شهر رابطه منفی و معناداری وجود دارد. کوپر (۲۰۱۶) در پژوهشی به رابطه بین سبک‌های طنز و بخشش پرداخت. پرسشنامه سبک‌های شوخ طبعی و مقیاس احتمال بخشش بر روی ۱۱۲ نفر از دانشجویان کارشناسی اجرا شد. نتایج نشان داد شوخ طبعی خودافزاینده با تمامی معیارهای بخشش همبستگی مثبت و معنادار، و شوخ طبعی پرخاشگرانه و شوخ طبعی خود تحقیر کننده با برخی از اقدامات بخشش رابطه معنادار و منفی دارد. معروفی (۱۴۰۲) مطالعه‌ای با موضوع شناخت و تحلیلی بر تاثیر شوخ طبعی و تیپ‌های شخصیت معلمان در بهبود عملکرد آن‌ها انجام داد. نتایج نشان داد معلمان با پشتکار و فعال هیچ‌گاه به ناکامی مواجه نمی‌شوند، زیرا با پشتکار بودن معلمان نمونه عشق ورزیدن آنها را به مسلک‌شان نشان می‌دهد... یافته‌ها نشان داد که عملکرد با تیپ‌های شخصیت و شوخ طبعی رابطه دارد. تیپ شخصیت برون‌گرا و شوخ طبعی با عملکرد همبستگی مثبت و تیپ شخصیت روان‌رنجور با شوخ طبعی و عملکرد همبستگی معکوس دارد. ثناگوی محرز، دلجویی سرکش، نوروزی فتح‌آباد، طاهری، سارا (۱۴۰۱) مطالعه‌ای با موضوع رابطه بین شوخ طبعی و سلامت روان معلمان با انگیزه پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان در مقطع دبیرستان شهر تهران انجام دادند. نتایج نشان داد شوخ طبعی در روابط اجتماعی رابطه مثبت و معنی‌داری دارد اما با مولفه شوخ طبعی در شرایط استرس‌زا رابطه معنی‌داری ندارد. شاره، قدسی و کرامتی (۲۰۲۱) در بررسی اثربخشی گروه درمانی متمرکز بر هیجان (EFGT) بر ادراک درد، شفقت به خود، عملکرد جنسی و فرسودگی زناشویی مؤثر است. شرکت‌کنندگان EFGT به خوبی بهبود یافتند، از درمان راضی بودند و رابطه درمانی خوبی داشتند. در نتیجه اجرای EFGT مولفه‌های شفقت به خود و عملکرد جنسی را افزایش داد و مولفه‌های ادراک درد و فرسودگی زوجین را کاهش داد. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد، با استفاده از روش‌های شادی بخش، علاوه بر ایجاد محیطی رضایت بخش، با بسیاری دیگر از مشکلات از جمله میزان غیبت، دیرآمدن، بی‌حوصلگی و کسالت، امراض جسمی و روحی و در نهایت مسأله طلاق، می‌توان مقابله کرد و محیطی فراهم آورد که امکانات روابط و تعامل مؤثر زوجین فراهم گردد. از آنجایی که از نظر روانی شوخی را با عزت نفس، خلاقیت، انعطاف پذیری و خلق مثبت مرتبط می‌دانند، لذا توجه به روش‌های شوخ طبعانه و شادی بخش در برنامه‌های مختلف مشاوره خانواده ضروری به نظر می‌رسد (کرافت^۳، ۲۰۰۸). با بررسی پیشینه تحقیق، مشخص شد که محققین گذشته، پژوهشی در زمینه ارتباط عزت نفس، بخشایشگری و شوخ طبعی و رابطه این عوامل بر پیشگیری از طلاق برای زوجین در حال جدایی انجام نشده است. همچنین رابطه این مولفه‌ها بر کاهش آسیب‌های مراحل جدایی نیز بررسی نگردیده است؛ بنابراین در این زمینه خلأ پژوهشی احساس می‌شود. با توجه به مبانی نظری فوق‌هدف اصلی مطالعه‌گر این است که آیا بین شوخ طبعی با روحیه بخشایشگری و عزت نفس در زوج‌های متقاضی طلاق رابطه وجود دارد؟

مبانی نظری

یکی از موضوع‌های مهم روان‌شناسی مثبت^۴ "humor" یا اصطلاحاً در زبان فارسی «شوخی» و «شوخ طبعی» می‌باشد. از نظر لغوی ریشه این کلمه (umor = مایع و سیال) به قرون وسطی بر می‌گردد. در آن زمان «humor» به معنی مایعی در بدن بود

³ Nicholas Kuiper

⁴ Craft

⁵ Postitive psychology

⁶ Liquid and fluid

که تغییر این مایع در بدن موجب تغییر حالات هیجانی و به دنبال آن افزایش و کاهش سلامتی در افراد می شد. بنابراین بر اساس تغییر همین مایع نیز مودی (۱۹۷۸) به چهار نوع مزاج اشاره می کند:

- ۱- مزاج دموی^۸ که با خون در ارتباط است، غالب بودن این مزاج در بدن، منجر به شادی در افراد می شود.
 - ۲- مزاج صفراوی^۹ که با صفرا در ارتباط است، غالب بودن این مزاج در بدن، منجر به خشم در افراد می شود.
 - ۳- مزاج بلغمی^۱ که با بلغم در ارتباط است، غالب بودن این مزاج در بدن، منجر به بی تفاوتی یا بی احساسی در افراد می شود.
 - ۴- مزاج سودایی^۱ که با صفرای سیاه در ارتباط است، غالب بودن این مزاج در بدن، منجر به افسردگی در افراد می شود.
- امروزه اصلاح «شوخی» از نظر روانشناسان، فیلسوفان و ادیبان دارای تعاریف مختلفی می باشد، که به چند تعریف از آن در زیر اشاره می کنیم:

- در لغت نامه دهخدا (۱۳۷۷) از شوخی به معنای چرکی، دناست، درن، وسخ و پلیدی یاد شده است.
 - انوری (۱۳۸۱) نیز در کتتاب «فرهنگ بزرگ سخن» خود برای شوخی چهار معنی را در نظر می گیرد: (۱) عمل یا سخنی که در مخاطب، نوعی احساس دل پذیری ایجاد کند و او را به خنده اندازد. (۲) عملی که انجام دادن آن به راحتی و سهولت صورت گیرد. (۳) گستاخی و جسارت و (۴) طنزازی و دلربایی.
 - شوخی در لغت نامه انگلیسی آکسفورد نیز این گونه تعریف شده است: «عمل، گفتار یا نوشتاری که باعث ایجاد سرگرمی می شود، هر چیز عجیب و غریب، خنده دار، طنزآمیز، مضحک و جالب می تواند در این مقوله قرار گیرد» (سیمپسون و وینر، ۱۹۸۹).
 - شوخی به عنوان یک پدیده چند بُعدی، فرایندی سه مرحله ای است که با برانگیختگی شروع می شود، با حل مشکل ادامه می یابد و با یک تصمیم پایان می پذیرد (سولومون، ۱۹۹۶).
- اما اگر بخواهیم واژه شوخی را از دیدگاه روان شناسانه مورد بررسی قرار دهیم باید شوخی را به عنوان مفهومی چند وجهی و گسترده از دو دیدگاه نظری و عملیاتی تعریف کنیم:
- الف) دیدگاه نظری: در این دیدگاه شوخی شامل جنبه های اجتماعی، رفتاری، هیجانی، شناختی است. از جنبه اجتماعی، شوخی پدیده ای اجتماعی است که در روابط بین فردی و جاذبه نقش مهمی ایفا می کند (مورستین و براست، ۱۹۸۵). از جنبه رفتاری، خنده تجربه رفتاری شوخی است. از نظر هیجانی، شوخی آن حالت هیجانی توصیف می شود که راج (۱۹۹۳) آن را «شعف»^۱ می داند. از نظر شناختی، شوخی شامل ادراک تناقض ها و تضادها در یک بافت شاد است (فورابوسکو، ۱۹۹۳).
- ب) دیدگاه عملیاتی: در این دیدگاه شوخی می تواند گاهی به عنوان یک محرک موقعیتی (مانند یک فیلم کمدی)، گاهی به عنوان یک فرایند روانی (مانند ادراک ناهمخوانی های خنده دار)، گاهی به عنوان یک پاسخ هیجانی (مانند خنده و شعف)، و بالاخره گاهی به عنوان یک مداخله درمانی تعریف گردد (مارتین، ۲۰۰۱).

⁷ Moody

⁸ Sanguine humor

⁹ Choleric humor

¹ Phlegmatic humor

¹ Melancholic humor

¹ Simpson & Weiner

¹ Solomon

¹ Murstein & Brust

¹ Ruch

¹ Exhilaration

¹ Forabosco

اگر بخواهیم تمامی تعاریف را به صورت یکپارچه در هم ادغام کنیم، لازم است تا شوخی را به صورت یک فرایند در نظر بگیریم. اما فرایند شوخی نیز همانند هر فرایندی شامل (۱) محرک،^۱ ارگانیسم،^۲ و (۳) پاسخ است.

(۱) محرک: شامل آغاز کننده (مانند فردی که لطیفه ای را تعریف می کند)، یا یک رویدادی خنده دار باشد.

(۲) ارگانیسم: علاوه بر محرک، هیچ چیزی خنده دار نیست مگر توسط فردی مشاهده و مورد ارزیابی قرار گیرد. ارزیابی شوخی شامل دو فرایند است. مشاهده کننده باید شوخی را ادراک کند (شناخت) و هم آن را دوست داشته باشد (هیجان). اگر به هر دلیلی مشاهده کننده شوخی را ادراک نکند و یا آن را دوست نداشته باشد احتمالاً آن را شوخی در نظر نمی گیرد.

(۳) پاسخ: پاسخ می تواند شامل خندیدن، لبخند زدن، نیشخند و غیره باشد. نکته حائز اهمیت این است که این پاسخ کاملاً خودکار نیست و معمولاً می تواند سرکوب شود (مانند مواقعی که جلو خنده خود را می گیریم). لذا شوخی و خنده هایی که ناشی از تحرک مغز یا دارو است در این طبقه قرار نمی گیرند.

همزمان با گسترش جنبش روان شناسی مثبت نگر، روی آورد سنجش کنش و ریهای مثبت، تجربه های مثبت و نیرومندی های سازش یافته انسانی مانند: رضایتمندی از زندگی، خوش بینی، شادکامی، ایمان، شوخ طبعی و غیره، به طور فزاینده ای در حال گسترش است. شوخ طبعی از جمله سازه هایی است که اکنون توجه به ویژه برخی از روانشناسان را به خود معطوف داشته است. شوخی فعالیت جهان شمول و به طور کلی مثبتی است که افراد متعلق به بافت های اجتماعی و فرهنگی متفاوت در سراسر جهان آن را تجربه می کنند. این اصطلاح به کیفیتی از عمل، گفتار و نوشتار اشاره دارد که موجب سرگرمی و تفریح می شود. حس شوخ طبعی، رگه شخصیتی پایدار و متغیر مهم تفاوت های فردی است که در انواع رفتارها، تجربه ها، عاطفه ها، بازخوردها و توانایی های مرتبط با سرگرمی، خندیدن، خنداندن و مانند آن متجلی می شود.

مفهوم شوخ طبعی

از نظر روانی شوخی را با عزت نفس، خلاقیت، تفکر جانبی، انعطاف پذیری، خلق مثبت و برخی نکات مثبت روانی دیگر مرتبط دانسته اند. حس شوخ طبعی عبارت است از حالتی که به ما این توانایی را می دهد که کمی سبک شویم، احساس شادی نماییم و تنش هایمان کم شود. بنابراین می تواند به عنوان یک ابزار مراقبت از خود در نظر گرفته شود. شوخی علاوه بر اینکه سیستم ایمنی را تقویت می کند، انعطاف به وجود می آورد و انرژی روانی را هم زیاد می کند. به اعتقاد توماس هابز شوخی در درجه اول، روشی در جهت ابراز خشم و غضب آدمی است و هدف آن توهین به مخاطب یا شخص ثالث است. همچنین کانت شوخ طبعی را احساس و تأثیر حاصل از تغییر شکل ناگهانی و بی ربط یک توقع یا انتظار به هیچ و پوچ می دانست. راهنمای تشخیص اختلالات روانی شوخ طبعی را به عنوان مکانیسم دفاعی توسعه یافته تعریف نموده است. در این راهنما اشاره شده است که شوخ طبعی به افراد کمک می نماید تا با تعارض های هیجانی یا عوامل استرس زای بیرونی با اهمیت دادن به جنبه های طنز آمیز و سرگرم کننده مقابله نمایند (شریعتمدار، اعظمی، غفوری، و مصباحی، ۱۳۹۹).

مولفه های شوخی

بعد از مفهوم شوخی و شوخ طبعی، یکی از مهم ترین جنبه های شوخی، مولفه ها یا عناصر شوخی هستند. بر اساس دیدگاه سلتانوف (۱۹۹۵) نیز شوخی حاوی سه مولفه به شرح ذیل است:

(۱) هوش: مولفه شناختی شوخی، هوش نام دارد.

1 Stimulus

1 Organism

2 Response

2 Sultanoff

۲) شادمانی: مولفه هیجانی شوخی، شادمانی نام دارد. شوخی با ایجاد شادمانی، نه تنها احساسات و هیجانات منفی همچون خشم، نگرانی، خصومت، بدبینی را از انسان دور می سازد، بلکه احساسات مثبت همانند شادی،^۲آلخوش بینی و^۳آسودگی را جایگزین احساسات منفی می کند.

۳) خنده: مولفه فیزیولوژیکی شوخی نیز خنده نام دارد. با این که اکثریت افراد، خنده و شوخی را مترادف می پندارند، اما آنها دو مفهوم جداگانه هستند، در واقع انسان ها برای شوخی کردن نیازی ندارند که حتماً بخندند.

انواع شوخی

علی رغم بررسی های مختلفی که درباره شوخی به عمل آمده، هنوز میان کارشناسان در زمینه انواع شوخی اتفاق نظری وجود ندارد. در واقع هر یک از محققان بر اساس دیدگاه و تخصص خود نسبت به شوخی، آن را تقسیم بندی نموده اند. در ادامه به بررسی انواع شوخی از دیدگاه های مختلف می پردازیم.

الف- انواع شوخی بر اساس تاثیر

بر اساس نظر سلتانوف^۵(۱۹۹۵) شاید ساده ترین تقسیم بندی این باشد که شوخی را بر اساس تاثیرات مثبت و منفی آن به دو دسته تقسیم کنیم:

۱) شوخی های خوب: باعث بذله گویی، شادمانی، خندیدن و رابطه صمیمانه و نزدیک با مردم می شوند، در این شوخی ها افراد، خود و موقعیت ها را مورد تمسخر قرار می دهد. شوخی های دوستانه از جمله شوخی های خوب هستند.

۲) شوخی های بد: شوخی های بد ایجاد کننده فاصله بین مردم، افزایش درد در بین آنها و ایجاد کننده اختلال در فرایند درمانی هستند. در این نوع از شوخی ها اکثراً سایر افراد و گروه ها مورد تمسخر قرار می گیرند. کنایه، جوک های قومی، جوک هایی که برضد افراد یا گروه های خاص (مانند جوک هایی که بر ضد مردان، بر ضد زنان، بر ضد گروه های مذهبی و بر ضد ملیت ها) گفته می شود، همه از نوع شوخی های بد هستند.

ب- انواع شوخی بر اساس قالب

۱) شوخی های بدنی:^۵شوخی های بدنی احتمالاً از قدیمی ترین نوع شوخی ها در جهان است. دلچک بازی، پانتومیم، سر خوردن روی پوست موز، پرتاب کردن بشقاب خامه به صورت یکدیگر و هل دادن فردی داخل استخر از جمله شوخی های بدنی است. لورل و هاردی^۴ از جمله کمترین هایی بودند که از شوخی های بدنی استفاده می کردند (زیولکوسکی، ۲۰۰۴).

۲) شوخی های کلامی:^۸نوع دیگر شوخی، شوخی های کلامی است. لطیفه، بازی با کلمات، چیستان، هجو، طعنه، بذله گویی، شعر فکاهی، حکایات و روایات در این طبقه قرار می گیرند.

۳) شوخی های تصویری:^۹یکی دیگر از انواع شوخی، شوخی های تصویری است. کتاب های کاریکاتور از جمله مهمترین شوخی های تصویری در جهان به حساب می آیند.

پ- انواع شوخی بر اساس کارکرد

زیو^۴(۱۹۸۴) نیز انواع شوخی را بر اساس کارکرد، به پنج دسته تقسیم می کند:

² Happiness

² Optimism

² Seltanov

² Physical humors

² Laurel & Hardy

² Ziolkowski

² Verbal humors

² Visual humors

- ۱) شوخی با کارکرد پرخاشگرانه: مانند گفته های تحقیرآمیز، طعنه و کنایه برای آسیب زدن به دیگران و ایجاد برتری.
- ۲) شوخی با کارکرد جنسی: مانند لطیفه ها و گفته هایی درباره جنسیت یا عملکرد بدنی (برای ایجاد قدرت و غیره).
- ۳) شوخی با کارکرد اجتماعی: مانند لطیفه و خوش مشربی (برای ایجاد محیطی آرام و دلپذیر).
- ۴) شوخی هایی با کارکرد دفاعی: مانند شوخی هایی که در آنها فرد خود را تحقیر می کند (برای جلوگیری از حمله و هجوم دیگران).
- ۵) شوخی هایی با کارکرد عقلی: مانند ظرافت طبع و آجوک های اندیشمندانه (برای فهمیدن یا به خاطر آوردن یک مفهوم).

ت-انواع شوخی بر اساس سبک

حس شوخ طبعی تک بعدی نیست بلکه سازه ای چند وجهی است که در یک نگاه جامع، طبقه ای از رگه های مرتبط با یکدیگر را در بر می گیرد و ممکن است به شکل های متفاوت همچون توانایی شناختی، پاسخ زیبایی شناختی، راهبرد مقابله ای یا مکانیزم دفاعی مفهوم سازی شود. در دو دهه گذشته روان شناسان سعی کرده اند رابطه بین حس شوخ طبعی و جنبه های مختلف سلامت جسمانی، روانی-اجتماعی و بهزیستی را بررسی کنند.

مارتین (۱۹۹۸) و مارتین (۲۰۰۱) با نگاه عمیق به تحقیقاتی که رابطه بین حس شوخ طبعی و ابعاد مرتبط با سلامت جسمانی و بهزیستی را مورد بررسی قرار داده بودند به این نتیجه دست یافتند که مقیاسهای مختلف موجود مقدار بسیار کمی از واریانس سلامت روانی را تبیین می کنند و یافته ها در زمینه رابطه بین شوخ طبعی و سلامت جسمانی بسیار ناهمخوان و کمتر تکرار پذیرند. مارتین (۲۰۰۳، ۲۰۰۷) معتقد است علت شاید این باشد که این مقیاس ها کنش وری های بالقوه سازش یافته و بالقوه سازش نیافته شوخ طبعی را مورد توجه قرار نمی دهند و از هم متمایز نمی کنند. مارتین و همکاران (۲۰۰۳) با مرور ادبیات نظری، بالینی و تجربی در مورد رابطه بین شوخ طبعی و کنش وریهای متعددی را که موجب بهبود بهزیستی می شوند از شوخ طبعی غیرسودمند و سازش نیافته متمایز کردند. این پژوهشگران یک مدل ۲×۲ از کنش وریهای شوخ طبعی را بر مبنای عناصر مطرح شده در ادبیات شوخ طبعی مطرح کردند. بر طبق این مدل چهار سبک شوخ طبعی وجود دارد که دو سبک آن سالم یا سازش یافته (شوخ طبعی پیوندجویانه و خودارزنده سازانه) و دو سبک دیگر ناسالم یا سازش نیافته (شوخ طبعی پرخاشگرایانه و خودتحقیرگرایانه) هستند.

۱) سبک شوخی پیوند دهنده^{۳۳}

شوخی هایی که باعث استحکام رابطه فرد با دیگران می شود. به عنوان مثال گفتن یک لطیفه بدون اینکه کسی را ناراحت کند، می تواند موجب شادتر شدن روابط گردد.

۲) سبک شوخی ارتقاء دهنده خود^{۳۴}

افرادی که از این سبک شوخ طبعی استفاده می کنند نگاه کلی و خاصی به زندگی دارند، شوخی هایی که با آنها شخص خود را بزرگ جلوه می دهد، بدون اینکه موجب آزار دیگران شود. در مقایسه با شوخ طبعی پیوند دهنده به کارگیری این سبک بیشتر جنبه درون روانی دارد تا اینکه بر روابط بین شخصی تمرکز داشته باشد. مثلاً کسی که خود را در حرفه اش به شوخی از هم قطارهای خود بالاتر بداند.

³ Ziv

³ Wit

³ Cerebral jokes

³ Affiliative style

³ Self-enhancing style

۳) سبک شوخی پرخاشگرایانه^{۳۵}

این سبک شوخی متمرکز بر دیگران است و با استفاده از سخن های طعنه آمیز، نیشخند، تحقیر و سر به سر گذاشتن و دست انداختن دیگران یا به عبارت دیگر شوخی توهین آمیز صورت می پذیرد.

۴) سبک شوخی خودتحقیرگرایانه^{۳۶}

شوخی هایی که در آن فرد به قیمت ضرر زدن به خود، موجب تقویت روابط می شود. مثل اینکه یک فرد چاق، خود را به یک تانکر آب یا خرس تشبیه کند.

تحقیقات نشان داده اند از بین سبک های شوخی، سبک های پرخاشگرانه و خود تحقیرگرانه با افسردگی، اضطراب، خصومت، پرخاشگری و تمایلات روان رنجوری همبستگی مثبت و با مورد پذیرش بودن، درستکاری، صمیمیت، عزت نفس و در نهایت سلامت روانی، همبستگی منفی دارند. در صورتی که سبک های ارتقاءدهنده و پیوند دهنده با صداقت، سرزندگی، عزت نفس، همدلی، خوش بینی و سلامت روانی همبستگی مثبت و با افسردگی، اضطراب و تمایلات روان رنجوری همبستگی منفی دارند (مارتین و همکاران، ۲۰۰۳). همچنین در این پژوهش ها مشخص شده که مردان در مقایسه با زنان از سبک های شوخ طبیعی ناسالم بیشتر استفاده می کنند.

مبانی نظری روان شناختی شوخ طبیعی

درباره علل خندیدن افراد و اینکه چه چیزی شوخ طبیعی آن ها را کنترل می کند، نظریه های متعددی وجود دارد. برای نمونه افلاطون و ارسطو اعتقاد داشتند که شوخی از دیدگاه افراد بالادست به کمبودهای افراد زیر دست ایجاد می شود (لفکورت و مارتین، ۱۹۸۳). همچنین نظریه های متعددی تلاش کردند تا شوخی را با برانگیختگی احساسات افراد، مرتبط سازند. در این نظریه ها هدف شوخی، آزادسازی تنش های درونی یاهيجانات لذت بخش است (مک گی، ۱۹۸۳). اما در مجموع با وجود رویکردهای نظری وسیع و قابل بحث، در باب شوخی و شوخ طبیعی، پنج نظریه عمده در دیدگاه امروزی وجود دارد که در ذیل به آنها پرداخته می شود:

۱) نظریه برتری^{۳۹}

قدیمی ترین نظریه درباره شوخی و شوخ طبیعی که به وسیله فیلسوف انگلیسی توماس هابز مطرح و توسط افلاطون معتبر شناخته شد، نظریه برتری بود. بر اساس این نظریه ی هیجان گرا، زمانی که به لطیفه ای می خندیم و یا صحنه ای ما را به خنده می اندازد که سبب می شود ناخود آگاه بر فرد یا گروهی که بر ما برتری یا تسلط دارند، چیره شویم. از حامیان این نظریه می توان به ارسطو، افلاطون، میرسون، سیدیس و والیس اشاره کرد.

۲) نظریه اهانت

بر اساس این نظریه شوخ طبیعی در درجه اول روشی جهت ابزار غضب است. بدینسان که هدف از بذله گویی و شوخ طبیعی، توهین به مخاطب یا شخص ثالث است. صاحب نظران این رویکرد معتقدند که شوخ طبیعی بدان دلیل مثبت و پسندیده تلقی می گردد که جایگزین مناسبی جهت روش های خشن تر و غیر مؤدبانه تر ابراز خشم (نظیر توهین و ناسزاگویی) است. اشاراتی از مباحث فوق را می توان در نوشته های افلاطون، ارسطو، سیسرو و هابز یافت.

³ Aggressive style

³ Self-defeating style

³ Lefcourt and Martin

³ McGhee

³ Superiority theory

⁴ Thomas Hobbes

۳) نظریه رهایی^{۴۱}

نظریه رهایی که توسط اسپنسر آژانه گردید و فروید آن را معرفی کرد از جمله مشهورترین نظریاتی است که در مورد شوخی و شوخ طبعی وجود دارد. بر اساس این نظریه، شوخی روشی قابل قبول از نظر اجتماعی، برای آزاد سازی تنش و فشارهای عصبی است (ویسونانت، ۱۹۹۴). مطابق با این نظریه، لطیفه سازی کاری است که به کمک آن می توان عقده های سرکوب شده را دوباره بیدار کرد و با آزاد شدن این انرژی ذهنی، مخاطب لطیفه به رهایی می رسد. در واقع طبق نظر فروید (پرچمدار این نظریه) لطیفه نوعی ساز و کار دفاعی بخش ناخودآگاه ذهن است و اثر روانی لطیفه از این رو اهمیت دارد که می تواند انرژی سرکوب شده ذهن را دوباره آزاد کند و ارضای روانی - ذهنی به ارمغان آورد. همچنین او معتقد است که "خود" آنچه را که به صورت موضوع های منع شده (تابو) در آن سرکوب شده است با مبتذل و عامیانه کردن آن به شکل لطیفه (و یا اشکال دیگر طنز) دوباره آزاد می کند و تنش درونی را به صورت موقت هم که شده کاهش می دهد (اخوت، ۱۳۷۱).

۴) نظریه عدم تجانس یا ناهمخوانی^{۴۵}

بر اساس نظریه عدم تجانس که نظریه ای شناخت گرا است (سی وارد، ۱۹۹۴)؛ موقعی چیزی خنده دار است که با انتظارات فرد ناهمخوان بوده و موجب تلاش های مکرر او برای درک این ناهمخوانی شود؛ و تا زمانی که ناهمخوانی حل نشود موقعیت خنده دار خواهد بود. از طرفداران این نظریه نیز می توان به جرارد، شوپنهاور، برگسون، منون و ویلمان اشاره کرد. پیروان این نظریه معتقدند شوخ طبعی از کنار هم گذاشتن دو یا چند مفهوم ظاهراً نامرتب که در ذهن شوخ طبعی کننده با یکدیگر مقایسه و در کنار هم گذاشته می شوند، به دست می آید. روان شناسان طرفدار این نظریه معتقدند که دریافت مشابهت یا تفاوت بین امور، عامل شوخ طبعی است و از آن جا که شوخ طبعی معمولاً سبب تبدیل بحثی منطقی به بحثی نامربوط و بیهوده می شود لذا خنده آور می شود. به خوبی مشخص است که این نظر با نظرات شناختی نوین در روان شناسی مطابقت هایی دارد. ساراسون و ساراسون (۱۹۸۷) نیز بر این باورند که شوخ طبعی می تواند به عنوان روشی جهت کسب آرامش روانی در شرایط تنش زا و پر دردسر به کار رود. در سالیان اخیر نظریه های دیگری از سوی روان شناسان درباره شوخ طبعی ارائه شده که از آن جمله می توان به نظریه راسکین (۱۹۸۵) اشاره کرد. راسکین (۱۹۸۵) معتقد است در موقعیت های فشارزا، شوخ طبعی، پهنه دیدگاه فرد را به سوی حل هر چه مؤثرتر مشکلات و سازگاری بیشتر با محیط و فشارها گسترش می دهد. طبق این دیدگاه، شوخ طبعی در موقعیتهای فشارزا موجب افزایش احساس تسلط، عزت نفس و اعتماد به خود می شود. نظریه راسکین مبتنی بر معنی شناسی است نظریه راسکین توجهی به موضوع یا علل خنده ندارد بلکه به این مسئله می پردازد که چگونه یک مطلب، رفتار یا مسئله شوخی تلقی می گردد.

۵) نظریه آلهیت یا ربوبیت^{۴۷}

بر اساس این نظریه شوخی توانایی است که باعث رها شدن فرد از آشفستگی، افزایش وحدت و اتحاد فرد با دیگران از طریق با هم خندیدن، برملا کردن حقیقت بی شائبه یک موقعیت، و تغییر روح و روان فرد می شود. بنابراین در این نظریه شوخی به عنوان هدیه یا موقعیتی از جانب خداوند برای انسان می باشد (سی وارد، ۱۹۹۲).

4 Relief theory

4 Spencer

4 Freud

4 Visonant

4 Incongruity theory

4 Seward

4 Divinity theory

شوخی طبیعی از دیدگاه صاحب نظران

طبق نظر فروید شوخی اجازه بیان امیال ناهشیار به شیوه مقبول از نظر اجتماعی را می دهد (ریو، ۱۳۷۶). از این دیدگاه شوخی از طریق ارضا بعضی از آرزوهای نهانی و منع شده باعث لذت شخص می گردد و در همان لحظه از اضطرابی که معمولاً مانع از انجام آرزو است، کاسته می شود (مان، ۱۳۶۴). به عبارت دیگر پس از اینکه لطیفه ای گفته می شود، نیروی روانی به شکل خنده تخلیه می شود.

به اعتقاد مزلو^۹ یکی از اساسی ترین و مهمترین نیازهای آدمی، خودشکوفایی، یعنی تحقق و برآورده کردن همه قابلیت ها و توانایی های بالقوه خود می باشد. از نظر مزلو یکی از ویژگی های افراد خود شکوفا داشتن شوخی طبیعی فلسفی و غیر خصمانه است آن ها آنچه را که از نظر افراد عادی خنده دار است، خنده دار نمی دانند. از این رو مزاح خصمانه (با رنجاندن مردم را به خنده واداشتن)، مزاح برتری طلبانه (به حقارت فردی دیگر خندیدن) و مزاح خارج از نزاکت (شوخی غیر خنده دار) آن ها را نمی خنداند. آنچه آنها مزاح می دانند، پیوستگی نزدیکی با فلسفه دارد. آن را می توان مزاح واقعی خواند، زیرا تا حد زیادی تشکیل شده است از تمسخر کل بشریت هنگامی که دست به حماقت می زنند یا جایگاه خودشان را در جهان فراموش می کنند و یا سعی می کنند خود را بزرگ جلوه دهند. طنزی اندیشمندانه است که به جای خنده بلند، تبسم و سر تکان دادنی حاکی از فهم و ادراک در پی دارد. این گونه طنز تنها مورد تحسین افرادی است که به همان مایه از سلامت روان برخوردار باشند (شولتز، ۱۳۷۴). به عقیده آلپورت^{۱۰} فرد روان رنجور، خندیدن به خود را یاد بگیرد، ممکن است این راهی برای مدیریت خود و به دنبال آن درمان او باشد (آلپورت، ۱۹۵۰).

به عقیده فرانکل^{۱۱} که خود در شرایط سخت و طاقت فرسای اسارتگاه های نازی یکی از اسیران بود در مورد شوخی می گوید: "چیزی که بیشتر از همه در زندان مایه شگفتی بود روحیه مزاح و شوخی در بین اسرا بود که باعث حفظ جان می شد. در واقع شوخی یکی دیگر از سلاح های روح است که بیش از هر چیز دیگری در ساخت بشر می تواند انسان را از شرایط سخت موجود جدا سازد و به او توانی بخشد تا در برابر هر گونه سختی ها و زشتی ها برخیزد، و لوی اینکه چند ثانیه باشد (فرانکل، ۱۳۷۱)".
وایلان^{۱۲} که عنوان یک روانپزشک در کتاب "تطبیق با زندگی" خود می نویسد: شوخی و خنده از جمله ساز و کارهای اساسی در مقابله با استرس یا فشار روانی می باشد که نه تنها باعث رفع تنش شده، بلکه افکار منفی را از فرد دور می سازد. به اعتقاد او شوخی و بذله یکی از بهترین سلاح های دفاعی انسان است که تقریباً اکثر انسان ها آن را به عنوان یکی از قوی ترین پادزهرها برای برخورد با مصائب و مشکلات زندگی به حساب می آورند (وایلان، ۱۹۷۷).
کلین^{۱۳} در کتاب "قدرت شفا دهنده ی شوخی"^{۱۴} می گوید: "مزاح و شوخی به انسانها کمک می کند تا در شرایط آشفتگی و گرفتاری روی پای خود بایستند و بر اوضاع و شرایط موجود تسلط یابند. شوخی همانند سلاحی است که باعث خلع سلاح شدن عامل استرس آور می شود. علاوه بر این، استفاده از شوخی درمانی در بیمارستان ها نه تنها باعث ایجاد فضایی خوشایندتر در بیمارستان ها می گردد، بلکه در تغییر روحیه بسیاری از بیماران ولو به طور موقت نقش بسیار موثری دارد" (کلین، ۱۹۸۹).

4 Munn

4 Maslow

5 Self-actualization

5 Schultz

5 Allport

5 Frankl

5 Vaillant

5 Klein

5 Healing power of humor

شوخی طبیعی از دیدگاه های مختلف

۱) شوخی طبیعی در رویکرد روان تحلیل گری

فریود شوخی طبیعی را بهترین مکانیزم دفاعی می داند. از نظر فریود شوخی طبیعی یک استعداد استثنایی و نادر است که به ما اجازه می دهد در مواجهه با تنش به خودمان بگوییم: "نگاه کن این است معنی دنیایی که ظاهراً خطرناک است. مثل بازی بچه هاست که خیلی خنده دار است." پژوهشگران طرفدار این دیدگاه پژوهش های بسیاری در خصوص رابطه شوخی طبیعی و سلامت انجام داده اند که تأکیدی بر ارزش شوخی طبیعی به عنوان نوعی مهارت مقابله ای می باشد و نتایج زیر را بیان نمودند. افرادی که از شوخی طبیعی برخوردارند در مقایسه با افرادی که شوخی طبع نیستند احتمالاً هنگام مواجهه شدن با تجربیات تنش زا، کمتر با خلق منفی واکنش نشان می دهند. شوخی طبیعی روش موثری برای مقابله با عواطف منفی از قبیل خشم، غمگینی و افسردگی است. مطالعات نشان می دهد که شوخی طبیعی با عملکرد مثبت دستگاه ایمنی و علائم تنش های فیزیولوژیکی کمتر ارتباط دارد.

۲) شوخی طبیعی در رویکرد شناخت گرایی

شناخت گراها از شوخی طبیعی به عنوان یک توانایی شناختی مثلاً توانایی ساختن، فهمیدن، بازسازی، به یاد آوردن و خلق لطیفه ها یاد کرده اند. این نوع شوخی طبیعی به وسیله تست های حداکثر کارکرد سنجیده می شوند.

۳) شوخی طبیعی در رویکرد رفتارگرایی

رفتارگراها شوخی طبیعی را یک رفتار عادی می دانند. آن ها تمایل به زیاد خندیدن، تعریف کردن لطیفه برای دیگران و خندیدن به لطیفه دیگران را یک الگوی رفتار عادی می دانند که توسط درجه بندی های مشاهده گر برای ارزیابی رفتار شوخی طبعانه سنجیده می شود.

۴) شوخی طبیعی در رویکرد انسان گرا

انسان گراها شوخی طبیعی را به اندازه یک نگاه ویژه به جهان بالا می برند و شوخی طبع بودن را به عنوان یکی از ویژگی های افراد خودشکوفای می دانند. آن ها شوخی طبیعی را یک نگرش می دانند مثل یک نگاه شاعرانه به جهان.

جایگاه شوخی در دین اسلام

شوخی و خنده در ادیان مختلف مورد ستایش و تایید قرار گرفته است؛ که در این قسمت جایگاه شوخی در دین اسلام مورد بررسی قرار می گیرد:

برخلاف تصور یا القاء که می کوشند چهره ای خشن از اسلام ارائه دهند، در فرهنگ دینی مسئله ی شادی، خوشحالی و شاد کردن دیگران نه تنها جزء خصلت های مثبت و پسندیده به شمار آمده بلکه از مزاح و شوخی طبیعی نیز به عنوان یک "خصلت مومنانه" یاد شده است (محدثی، ۱۳۸۴).

حضرت صادق (علیه السلام) نیز نه تنها بسیار خنده رو و شوخی طبع بودند بلکه در حدیثی فرمودند: "هیچ مومنی نیست مگر اینکه در او ((دُعابه)) هست. راوی از امام پرسید: دعابه چیست؟ حضرت فرمودند: یعنی مزاح و شوخی^{۵۷} با این که مطالب نشان دهنده پذیرش شوخی در دین اسلام است اما این نکته را نیز نباید از نظر دور داشت که اسلام دین میانه رو است و برای هر کاری حد و مرزی قرار داده است. امام علی (علیه السلام) فرمودند: "شوخی زیاد، احترام انسان را از بین می برد"^{۵۸}.

^{۵۷} اصول کافی، جلد ۶

^{۵۸} یک هزار حدیث در یک موضوع

تأثیرات جسمانی شوخی

(۱) آرامش عضلانی^۵

اصلاح آرامش عضلانی (آرام سازی یا آرمیدگی عضلانی) را نخست جکوبسون^۶ در سال ۱۹۲۹ مطرح کرد. به اعتقاد او استرس و تنش های روانی ریشه در انقباض ماهیچه های بدن دارد. امروزه این روش در روان شناسی کاربردهای بسیاری دارد. هدف بسیاری از تکنیک های مدیریت استرس مانند ورزش های جسمی، بازخورد زیستی، تنفس عمیق، مراقبه^۷ و ماساژ ایجاد آرامش عضلانی و به دنبال آن رها شدن از تنش های روان شناختی است. با این وجود در حالی که بسیاری از تکنیک ها وقت گیر و پرهزینه هستند، شوخی و خنده با زمان کم، تلاش و پول کمتر، و به طور خودکار و طبیعی باعث رسیدن فرد به آرامش می شود (پریروست و روما، ۱۹۸۷^۲، هرت^۳، ۱۹۹۳). در تحقیقی با استفاده از وسایل بازخورد زیستی نشان داده شد افراد بعد از تماشای کارتون خنده دار، سریع تر به آرامش می رسند تا بعد از دیدن یک چشم انداز زیبا (پریروست و روما، ۱۹۸۷). اهمیت تاثیر این آرامش در این حقیقت نهفته است که آرامش نه تنها به کاهش استرس کمک می کند، بلکه به تخفیف بیماری های قلبی (لنگورچ^۴ و همکاران، ۱۹۸۲)، سردردها (بلنهارد^۵ و همکاران، ۱۹۸۲)، اضطراب مزمن (لبوف، ۱۹۷۴) و سایر مشکلات نیز کمک می کند. علاوه بر این برای بیماران مبتلا به روماتیسم، دردهای عصبی یا سایر بیماری هایی که در چرخه گرفتگی- درد- گرفتگی طبقه بندی می شوند، کاهش تنش عضلانی ناشی از خنده این چرخه را می شکند و منجر به کاهش درد می شود (مک گی، ۲۰۰۴).

(۲) افزایش سیستم ایمنی بدن

به اعتقاد بسیاری از پژوهشگران و روانشناسانی که در مورد شوخ طبعی به مطالعات گسترده ای دست زده اند، شوخ طبعی ارگانهای ایمنی بدن را در مواجهه و مقابله با عوامل آسیب زا تقویت می نماید. در واقع آن ها معتقدند که شوخ طبعی در تعامل با سیستم ایمنی به عنوان تعدیل کننده عمل می نماید. به اعتقاد کاسنیز (۱۹۷۹) شوخ طبعی و خنده می تواند حتی درمانی مناسب برای بیماریهای عفونی باشد. لابت و همکاران (۱۹۹۰) در تحقیقی آزمایشگاهی به بررسی نقش شوخ طبعی و خنده و تاثیر آن بر وضعیت ایمنوگلوبین بدن پرداخته اند. نتایج نشان داد صرف نظر از میزان خنده ابراز شده، حرکات خنده آور شوخ طبعی گونه، سیستم ایمنی بدن را بهبود می بخشد. یکی از بدیع ترین حیطه ها در زمینه رابطه ی بین شوخی و افزایش عملکرد سیستم ایمنی در دهه های گذشته ایمنی شناسی عصبی روانی (پی-ان-آی) می باشد. ایمنی شناسی عصبی روانی به ارتباط بین هیجانات (اعم از مثبت و منفی) و سیستم ایمنی می پردازد (ووتن، ۱۹۹۱). علم ایمنی شناسی عصبی روانی نشان می دهد که سیستم ایمنی بدن به طور مثبت به نگرش ها، تفکرات، خلق ها و هیجانات مثبت (مانند عشق، امیدواری، خوش بینی، مهربانی، صمیمیت، شادی، خنده، شوخی و غیره) و به طور منفی به هیجانات و تفکرات منفی (مانند نفرت، ناامیدی، بدبینی، بی علاقتی، اضطراب، افسردگی، تنهایی و غیره) واکنش نشان می دهد. بنابراین اگر در اکثر مواقع از هیجانات و افکار منفی استفاده کنیم بیشتر دچار تضعیف سیستم ایمنی می گردیم و بالعکس، اگر تلاش کنیم تا هیجانات مثبت را در خود افزایش دهیم سیستم ایمنی قوی تری خواهیم داشت.

⁵ Muscle relaxation

⁶ Jacobson

⁶ Meditation

⁶ Prerost & Ruma

⁶ Herth

Langorch⁶

⁶ Blanehard

⁶ Leboeuf

۳) کاهش درد

تحقیقات بسیاری نشان داده اند که تماشا یا گوش کردن نوارهای خنده دار، مدت زمانی که افراد می توانند دستشان را در آب سرد نگه دارند افزایش می دهد (کوگان و همکاران، ۱۹۸۷). در همین رابطه محققان به این نتیجه دست یافته اند افرادی که فیلم خنده دار تماشا می کنند در مقایسه با افرادی که فیلم غیر خنده دار می بینند یا درد کمتری را بیان می کنند (هوداک و همکاران، ۱۹۹۱) یا بیشتر می توانند درد را تحمل کنند (ویسنبرگو همکاران، ۱۹۹۵).

۴) کاهش فشار خون

در هنگام خندیدن قلب با سرعت بیشتری می زند و در نتیجه خون بیشتری را در سراسر سیستم بدن پمپ می کند. در واقع فشار خون در جریان خندیدن افزایش می یابد با این وجود وقتی خنده تمام می شود میزان سطح فشار خون از قبل از خندیدن هم پایین تر می آید (مک گی، ۲۰۰۴).

روش

روش به کار رفته در پژوهش حاضر توصیفی - تحلیلی است و روش گردآوری داده ها، مبتنی بر بررسی اسناد کتابخانه ای است.

یافته ها

با توجه به بررسی مطالعات پیشین می توان گفت که نقش درمانی شوخ طبعی از دیرباز مورد توجه بوده است. همان گونه که ذکر شده، پزشکان باستان شوخ طبعی را نتیجه تعادل اخلاط بدن دانسته اند و نیز آن گونه که کوسنیز (۱۹۷۹) نشان داده است، در درمان بیماریهای خاصی می توان از شوخ طبعی استفاده های کارآمد کرد. پژوهشگران معتقدند برای بیماران افسرده، شوخ طبعی نوعی روش مناسب و موفق جهت بازیابی حالت تعادل خلق است. آلپورت (۱۹۵۰) و فروید (۱۹۱۶) نیز بر کنش های درمانی شوخ طبعی تأکید کرده اند و ساراسون (۱۹۸۷) شوخ طبعی را در مواردی بهترین دارو می دانند. بسیاری از روان درمانگران بر نقش درمانی شوخ طبعی تأکید کرده اند. لویین (۱۹۷۷) به دو هدف عمده شوخ طبعی در روان درمانی اشاره کرده است: ۱) از آن جا که شوخ طبعی موجب لذت و سرور می شود لذا به مثابه یک شیوه درمانی، قابل پذیرش جهت لذت بردن در بسیاری از امور ناگوار است. ۲) شوخ طبعی ممکن است موجب ارتباط بین فرد و افرادی شود که بیمار از آنها ناراحتی و نگرانی دارد. اسپر (۱۹۹۰) نشان داده است که شوخ طبعی یک شیوه درمانی بسیار مؤثر در مراقبت از آشفتگیهای روانی، دوران سالخوردگی و کهولت است. او در این باره اعتقاد دارد که افراد سالخورده نسبت به سایر افراد به مراتب بیشتر از مزایای درمانی و مراقبتی شوخ طبعی بهره مند می شوند. اگر بخواهیم مزایا و تاثیرات شوخی و شوخ طبعی را مورد بررسی و تحقیق قرار دهیم، بدون شک یکی از مهمترین این مزایا در حوزه روان شناسی، تاثیرات روانی شوخ طبعی است. شوخ طبعی علاوه بر تاثیرات جسمانی دربردارنده بسیاری از مزایای روانی می باشد. از جمله این مزایا می توان به موارد زیر اشاره نمود:

۱) افزایش امیدواری^{۶۸}

تحقیقات نشان داده است افرادی که امیدواری بالاتری دارند برای مقابله با گرفتاری و مصائب زندگی از شوخی استفاده می کنند (اسنیدر، ۱۹۹۴). به عبارت دیگر شوخی به عنوان یک مکانیسم مقابله ای ممکن است با ایجاد تفکرات مثبت، جلوی تفکرات منفی را بگیرد. بنابراین شوخی و امیدواری در بهزیستی یا رفاه روان شناختی و جسمانی مؤثر است.

⁶ Cogan

⁶ Hope

⁶ Snyder

۲) افزایش خوش بینی

افراد شوخ طبع نسبت به آینده نگرش مثبت تر و خوشبینانه تری دارند. در همین رابطه تحقیقات نشان داده اند افرادی که در پرسشنامه شوخ طبعی نمرات بالاتری می آورند در فاکتورهای سلامت روان شناختی مانند خوش بینی نیز نمرات بالاتری کسب می کنند (تورسون و همکاران، ۱۹۹۷).

۳) افزایش احساس کنترل^{۷۰}

استفاده از شوخی باعث آن چیزی می شود که کوباسا "کنترل شناختی" می نامد (مدی^{۷۱} و کوباسا، ۱۹۸۴). به عقیده او ما نمی توانیم تمام حوادث بیرونی را کنترل کنیم اما این توانایی را داریم تا نگاه خود به حوادث را کنترل کرده و در مقابل آن رویداد به طور مناسب واکنش نشان دهیم. تحقیقات نشان داده اند کسانی که در معرض آموزش مهارت های شوخی قرار گرفته اند در مقایسه با کسانی که آموزشی در این زمینه ندیده اند، در زندگی خود احساس کنترل بیشتری می کنند (ووتن، ۱۹۹۶).

۴) افزایش عزت نفس

عزت نفس عبارت است از احساس ارزشمند بودن. این حس از مجموع افکار، احساس ها، عواطف و تجربیات در طول زندگی ناشی می شود. اما رابطه ی بین شوخی و عزت نفس از دو جنبه حائز اهمیت است: از یک طرف، یکی از پیامدهای اجتماعی شوخی، افزایش روابط و مهارت های اجتماعی است. این تاثیر اجتماعی شوخی باعث می شود تا فرد در باره خود احساس بهتری پیدا کند و به خود اعتماد پیدا کند و به دنبال این احساس اعتماد، عزت نفس فرد افزایش می یابد. از طرف دیگر تحقیقات نشان داده اند افرادی که شوخ طبعی بالاتری دارند، عزت نفس بیشتری دارند (کولینسون^{۷۲}، ۱۹۸۸؛ رادریگوس^{۷۳} و کولینسون، ۱۹۹۵؛ تورسون و همکاران، ۱۹۹۷؛ آبرامویتز، ۲۰۰۰).

۵) افزایش هماهنگی بین خودپنداره ها^{۷۴}

خودپنداره تصویر یا برداشتی است که فرد از باورها، عقاید و احساسات خود دارد. خودپنداره دارای دو جنبه است: (۱) خودپنداره ی واقعی، یعنی آن چیزی که فرد هست و (۲) خودپنداره ی آرمانی، یعنی آن چیزی که شخص بسیار دوست دارد آن را داشته باشد. برای مثال یک فرد چاق که یک خودپنداره لاغر را برای خود تجسم می کند. در زمینه رابطه بین شوخی و خودپنداره تحقیقات نشان داده اند استفاده از شوخی برای مقابله با استرس باعث هماهنگ شدن خودپنداره ی واقعی با خودپنداره ی آرمانی می شود. به عبارت دیگر پایداری یا تعادل خودپنداره ها در افرادی که برای مقابله با استرس از شوخی استفاده می کنند، بیشتر است (کوئیپر^{۷۵} و مارتین، ۱۹۹۳).

۶) کاهش استرس

تاثیر شوخی بر استرس محدود به تاثیرات جسمانی نیست. حوادث منفی زندگی مانند از دست دادن شغل، مرگ افرادی که دوستشان داریم، یا اختلاف با خانواده اغلب منجر به استرس می شود، و این استرس سرآغاز افسردگی، اضطراب و بسیاری از بیماری های روان شناختی و جسمانی است. بنابراین راهبردهای مورد استفاده برای رهایی از استرس به منظور حفظ یک حالت عمومی رفاه، از اهمیت بسیاری برخوردار است. یکی از این راهبرها که از آن به عنوان یک تسکین دهنده ی استرس یاد شده شوخی است (مارتین و لفقورت، ۱۹۸۳؛ کان و همکاران، ۱۹۹۹).

⁷ Sense of control

⁷ Maddi

⁷ Collinson

⁷ Rodrigues

⁷ Self-concepts

⁷ Kuiper

۷) کاهش افسردگی

افسردگی یک اختلال خلقی است که متغیرهایش عبارتند از احساس اندوه و غم زدگی، کاهش انگیزه و علاقه به زندگی، افکار منفی (مانند احساس درماندگی، بی کفایتی، کم بودن اعتماد به نفس) و علائم جسمی از قبیل مختل شدن خواب، کاهش اشتها و احساس خستگی (اتکینسون و همکاران، ۱۳۷۸).

۸) کاهش پرخاشگری

پرخاشگری را رفتاری تعریف کرده اند که هدف آن صدمه زدن به خود یا دیگری باشد. نکته حائز اهمیت در این تعریف قصد و نیت رفتارکننده است. یعنی یک رفتار آسیب زا در صورتی پرخاشگری محسوب می شود که از روی قصد و عمد به منظور صدمه زدن به دیگری یا به خود انجام گرفته باشد. اما در رابطه با تاثیر شوخی در پرخاشگری از یک دیدگاه شوخی باعث پالایش یا تخلیه هیجانی پرخاشگری می گردد. یونو (۱۹۹۳) در تحقیقات خود بر روی ۱۰۷ نفر به این نتیجه رسید افرادی که شوخی های پرخاشگرانه را بیشتر از شوخیهای غیر پرخاشگرانه ترجیح می دهند، هم رفتار پرخاشگری و هم رفتار نوع دوستی از خود نشان می دهند، در صورتی که افرادی که شوخی های غیر پرخاشگرانه را ترجیح می دهد فقط رفتار نوع دوستانه دارند.

تاثیرات اجتماعی شوخی

تحقیقات نشان داده اند استفاده از شوخی باعث گسترش شبکه های اجتماعی و سیستم حمایتی می گردد (تورسون و پول، ۱۹۹۳). افزایش حمایت اجتماعی با کاهش استرس سبب افزایش سلامتی می گردد. در مجموع به نظر می رسد شوخی صرف نظر از انواع آن، در شکل گیری روابط اجتماعی نقش مهمی را ایفا می کند.

۱) افزایش همبستگی و تعاملات اجتماعی - کاهش فاصله اجتماعی

افراد در موقع شوخی کردن با دیگران بیشتر صحبت می کنند و تماس چشمی بیشتری با آنها برقرار می کنند. همین مسئله باعث از بین رفتن موانع اجتماعی، ارتباطی و افزایش حس تفاهم و یکرنگی می گردد (سلتانوف، ۱۹۹۵). در واقع شوخی از جمله عواملی است که باعث نیرومند شدن روابط اجتماعی (کلی، ۲۰۰۲؛ مک گی، ۲۰۰۲)، ایجاد و حفظ همبستگی اجتماعی و انسجام گروهی می شود (روی، ۱۹۵۹؛ دبیر، ۱۹۹۷).

۲) افزایش صمیمیت، محبوبیت و اعتماد در روابط اجتماعی

داشتن شوخ طبعی باعث ایجاد صمیمیت بیشتر و کاهش تنهایی می گردد (هامپس، ۱۹۹۲). از دیدگاهی دیگر شوخی باعث افزایش اعتماد در روابط اجتماعی می گردد (هامپس، ۱۹۹۹).

۳) ابراز خشم مورد پذیرش اجتماع

ابراز مستقیم پرخاشگری یا خصومت مورد قبول هیچ یک از جوامع بشری نمی باشد. بسیاری از افراد تلاش می کنند تا با استفاده از شوخی، خشم خود را نسبت به دیگران نشان دهند. فروید معتقد است شوخی نه تنها باعث می شود تا افراد بتوانند احساسات پرخاشگرانه خود را به روشی مورد پذیرش اجتماعی بیان کنند، بلکه اگر شوخی هوشمندانه مورد استفاده قرار گیرد، ابزاری مفید خواهد بود. تحقیقات متعددی نشان داده اند که شوخی روشی مورد قبول از نظر اجتماعی، برای حمله کردن به دیگران است (کولینسون، ۱۹۸۸).

با توجه به آن چه بیان شد، درک شوخ طبعی به عنوان عاملی در کیفیت بهتر و مؤثرتر زندگی و نیز درمان مشکلات روانی، انکارناپذیر است. بنابراین می توان با ساراسون و ساراسون (۱۹۸۷) هم رأی شد که خنده می تواند در برخی موارد بهترین دارو

⁷ Atkinson

⁷ Dwyer

باشد(گاری گوردویل و گارسیا دی گالدنو، ۲۰۰۶؛ لوت و شفیلد، ۲۰۰۷؛ کوتیز، اسکارتی و پاسکال، ۲۰۱۱). به این ترتیب و با توجه به آنچه بیان شد می توان گفت که شوخ طبعی باعث ایجاد روحیه بخشایشگری و عزت نفس در افراد می شود که در ادامه به بررسی این متغیرها می پردازیم.

ارتباط متغیرها با یکدیگر:

اساس عزت نفس، احساس شفقت نسبت به خود است. وقتی نسبت به خود احساس شفقت می کنید، خود را درک می کنید و می پذیرید. اگر اشتباهی بکنید، خود را می بخشید. انتظارات معقولی از خود دارید. اهداف قابل دستیابی را برای خود تعیین می کنید. و خود را اساساً خوب می دانید.

شفقت یکی از مهم ترین اسلحه ها علیه انتقاد است. وقتی نسبت به خود احساس شفقت می کنید، قادر می شوید که احساس ارزشمندی خود را به نمایش بگذارید. خود گویی مشفقانه می تواند کدورت های رنجش و طردشدگی را از ذهن بزدايد.

کسی که شفقت دارد آن را با مهربانی، همدلی و کمک به دیگران نشان می دهد. شفقت احساسی نیست که فقط نسبت به دیگران باشد، بلکه فرد مشفق نسبت به خود نیز مهربان است، همدلی می کند و خود را یاری می دهد. شفقت صفت غیر قابل تغییر نیست بلکه شفقت، یک مهارت است، مهارتی که می توان آن را به دست آورد یا افزایش داد. مهارت شفقت، سه مولفه دارد: درک،^۷ پذیرش،^۸ بخشش.^۹

اولین قدم برای برقرار کردن رابطه ای مشفقانه با خود و دیگران، تلاش برای درک کردن است. درک کردن یک مسئله مهم درباره خود و دیگران، می تواند احساسات و نگرش های فرد را کاملاً تغییر دهد. درک ماهیت مشکلات به این معنا است که از نحوه عملکرد خود در یک موقعیت خاص شناخت دارید و می دانید که چرا این کار را انجام داده اید.

پذیرش دشوارترین جنبه شفقت است. پذیرش یعنی قبول کردن واقعیت، بدون اینکه هیچ گونه قضاوتی درباره آن بکنید. به بیان دیگر، یعنی اینکه چه واقعیت مورد پسند شما باشد و چه نباشد، آن را بپذیرید.

بخشش به دنبال درک و پذیرش روی می دهد. بخشش به معنای رها کردن گذشته، احترام به خود در حال حاضر، و نگرستن به آینده ای بهتر است. بخشیدن دیگران به معنی این است که حسابها را تسویه شده بدانید. به بیان دیگر، بخشش یعنی اینکه اگر کسی به شما آسیبی زد، حساب بدهکاری او و طلبکاری خود را فراموش نمایید. هرگونه فکر تلافی، انتقام و یا عمل متقابل را از ذهن خود بیرون کنید و رابطه خود را با آن فرد را، گویی که هیچ اتفاقی نیفتاده است، ادامه بدهید. (شهرآرای، ۱۳۸۷)

نتیجه گیری

در یک جمع بندی از بررسی داده ها و پیشینه پژوهشی می توان اظهار داشت در خصوص شوخ طبعی و رابطه آن بر بخشایشگری و عزت نفس زوجین در آستانه طلاق، هیچگونه تحقیقی انجام نشده است. هر چند نتایج پژوهش های مختلف حاکی از آن است که روش های مختلف برای درمان برخی اختلالات و مشکلات زناشویی مورد استفاده قرار گرفته و اثربخشی آن تایید شده است، اما گزارشات بسیار محدودی هستند که این روش درمانی را قبل از طلاق بر روی متغیرهای هیجانی-روانی زوجین در آستانه طلاق مورد بررسی قرار نداده اند. این در حالی است که در بسیاری از پژوهش های در زمینه طلاق، به اهمیت پرداختن به مقوله هیجان و کار کردن بر آن به منظور دستیابی به درمان مثرتر برای سازگاری و بازگشت به شرایط عادی زندگی اشاره داشته اند. بررسی پیشینه پژوهش نشان داد که رویکرد شناختی-رفتاری بر دامنه وسیعی از متغیرهای روان شناختی، هیجانی و زناشویی از جمله افسردگی، افزایش میزان احساس خودارزشی، بهبود تعهد زناشویی و کاهش دلزدگی، افزایش رضایت از رابطه، شفقت به خود و کاهش فرسودگی زوجین، درمان زوج های ناسازگار و تعارضات زوجین، سازگاری و رضایت زناشویی، کاهش اضطراب فراگیر و

⁷ compassion

⁷ Understanding

⁸ Acceptance

⁸ Forgiveness

افزایش ارتباط عاطفی زوجین، بالا بردن صمیمیت زوجین و بهبود بخشش، تحمل شرایط سخت و مقابله مناسب با فشارهای روانی و تقویت روحیه و ایجاد نشاط، پیشگیری از مشکلات سلامت روان و بهبود کارکرد خانواده و تقویت حمایت اجتماعی موثر بوده است.

با توجه به تاثیرات روانی شوخ طبعی که شامل افزایش عزت نفس، افزایش هماهنگی بین خودپنداره‌ها (باور، عقاید، احساسات) دارد و همچنین با توجه به تاثیرات اجتماعی شوخی که شامل افزایش صمیمیت، محبوبیت و کاهش فاصله اجتماعی و بروز خشم مورد قبول جامعه است، لذا می‌توان با کمک شوخ طبعی شرایط بخشش زوج را فراهم آورد و در غیر این صورت می‌توان طلاق عزتمندانه و با کمترین آسیب را رقم زد.

و در آخر با توجه به مطالب بیان شده و تاثیراتی که شوخ طبعی بر روان دارد که شامل افزایش امیدواری، خوش بینی، کنترل احساس، افزایش عزت نفس، کاهش استرس، افسردگی و پرخاشگری می‌باشد و تاثیرات اجتماعی آن که شامل افزایش صمیمیت، محبوبیت و کاهش فاصله اجتماعی می‌باشد و همچنین تاثیرات جسمانی آن که شامل آرامش عضلانی، کاهش درد می‌باشد لذا می‌تواند برای زوج‌های در آستانه طلاق که به دلیل شرایط بحرانی دچار بعضی بیماری‌های مزمن مانند میگرن و اختلالاتی مانند ^{۸۲}PMDD, PMS^{۸۱} بانوان می‌شوند، شوخ طبعی بین زوج می‌تواند در کاهش دردهای جسمانی و کاهش اثرات روانی حین طلاق مفید واقع شود.

با توجه به مطالب فوق از لحاظ نظری و تحقیقات پیشینه می‌توان نتیجه گرفت که شوخ طبعی می‌تواند اثرگذاری مثبتی بر عزت نفس افراد گذارد؛ و به واسطه حس شفقتی که در عزت نفس ایجاد می‌شود می‌توان به حس بخشایشگری رسید. لذا با توجه به شرایط روانی و حتی جسمانی زوج‌های متقاضی طلاق که دارای تنش زیادی هستند می‌توان از رویکردهای هیجان مدار خصوصا شوخ طبعی در حین طلاق جهت تعدیل روان و آرامش جسمانی رسید.

پیشنهاد کاربردی

- ۱- به مشاورین و روانشناسان پیشنهاد می‌شود پژوهش حاضر را به صورت پروتکل اجرایی بر روی زوج‌های در آستانه طلاق اجرا نمایند. پروتکل اجرایی شامل فوتبال حبایی، لب خوانی، نوشیدن آب بر روی صندلی و پیراتور و غیره که شامل شوخی‌های بدنی می‌شوند و نباید رقابتی بین زوج باشد.
- ۲- پیشنهاد می‌شود جهت پیشگیری از طلاق و یا طی کردن دوران جدایی با کمترین آسیب و یا حتی مواجهه زوجین پس از جدایی، دوره‌های آموزش شوخ طبعی، میزان شوخی، نوع شوخی و همه ابعاد اثرگذار بر احساسات مرتبط با شوخی به زوجین داده شود. در این حین بایستی توجه جدی به فرهنگ، اجتماع، بافت، بستر، استایل زندگی زوجین، فرزندان و خانواده‌هایشان گردد.
- ۳- پیشنهاد می‌شود جهت پیشگیری از طلاق و یا طی کردن بهتر فرایند جدایی با کمترین آسیب و یا حتی مواجهه زوجین با زندگی جدید پس از جدایی، دوره‌های آموزش بخشایشگری شامل بخشیدن خود و بخشیدن سایرین به زوجین داده شود.
- ۴- پیشنهاد می‌شود جهت پیشگیری از طلاق و یا طی کردن دوران جدایی با کمترین آسیب و یا حتی مواجهه زوجین پس از جدایی، دوره‌های آموزش خودشناسی و ارتقا عزت نفس به زوجین داده شود.

پیشنهادات پژوهشی

به پژوهشگران آتی پیشنهاد می‌گردد:

- ۱- تاثیر این متغیرها را برهم مورد پژوهش قرار دهند و رابطه علت و معلولی آن را بسنجند.
- ۲- از پژوهش‌های کیفی برای تحلیل رفتار زوجین درگیر جدایی با همین موضوع استفاده گردد تا نتایج این پژوهش‌ها مکمل هم شده و مسیر اصلاح و بهبود فراهم گردد.

⁸ Premenstrual Dysphoric Disorder

⁸ premenstrual syndrome

منابع

- محمدی، نوراله. (۱۳۸۴). بررسی مقدماتی اعتبار و قابلیت اعتماد مقیاس حرمت خود روزنبرگ. فصلنامه روانشناسان ایرانی، ۱ (۴)، ۳۱۳-۳۲۰.
- برخوری، حمید؛ رفاهی، ژاله؛ فرح بخش، کیومرث. (۱۳۸۸). اثر بخشی آموزش مهارت های مثبت اندیشی به شیوه گروهی بر انگیزه پیشرفت، عزت نفس و شاد کامی دانش آموزان پسر پایه اول. رهیافتی نو در مدیریت آموزشی، ۲ (۵)، ۱۴۴-۱۳۱.
- سادات خشوعی، مهدیه، عریضی، حمیدرضا، آقایی، اصغر، (۱۳۸۸)، ساخت و اعتباریابی پرسشنامه شوخ طبعی، SHQ، پژوهش های روانش شناختی، دوره ۱۲، شماره ۱ و ۲.
- غباری بناب، باقر (۱۳۸۸)، استفاده از روش عفو و گذشت در اصلاح روابط بین فردی، مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه تهران. اخوت، احمد. (۱۳۷۱). نشانه شناسی مطایبه. اصفهان: نشر فردا.
- سی وارد، برایان لوک. (۱۳۸۱). مدیریت استرس. ترجمه مهدی قراچه داغی. تهران: نشر پیکان.
- شولترز، دوان. پی. (۱۳۷۹). روان شناسی کمال (الگوهای شخصیت سالم). ترجمه گیتی خوشدل. تهران: نشر پیکان.
- شولترز، دوان. پی. (۱۳۸۱). نظریه های شخصیت. ترجمه یوسف کریمی، فرهاد جمهری، سیامک نقشبندی، بهزاد گودرزی، هادی بحیرایی و محمدرضا نیکخو. تهران: نشر ارسباران.
- فرانکل، ویکتور. (۱۳۷۱). انسان در جستجو معنی: پژوهشی در معنی درمانی. ترجمه مهین میلانی و نهضت صالحیان. تهران: انتشارات مترجم.
- کلینی، محمد بن یعقوب. (۱۳۷۵). اصول کافی (جلد ششم). ترجمه محمدباقر کمره ای. قم: انتشارات اسوه.
- محدثی، جواد. (۱۳۸۴). اخلاق معاشرت. قم: مرکز انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی.
- مزلو، ابراهام. اچ. (۱۳۷۵). انگیزش و شخصیت. ترجمه احمد رضوانی. مشهد: موسسه چاپ و انتشارات آستان قدس رضوی احمد رضوانی.
- موحدی، هادی. (۱۳۸۳). یک هزار حدیث در یک صد موضوع: هر موضوع ده حدیث. قم: انتشارات ارم.
- فروتن، یعقوب (۱۳۹۲). چالشهای خانواده معاصر و نوگرایی با تأکید بر طلاق در فرآیند گذار جمعیتی، فصلنامه مسائل اجتماعی ایران، دوره ۴، شماره ۲، صص ۱۰۵-۱۲۹.
- یوسف زاده و همکاران (۱۳۹۱)، تاثیر آموزش مهارت های فراشناختی بر خودکارآمدی دانش آموزان دختر دوره متوسطه، مجله روانشناسی مدرسه، دوره ۱، شماره ۸، صص ۱۳۳-۱۸۸.
- اکبری شایه و همکاران، یحیی (۱۳۹۱)، مقایسه عزت نفس، کمال گرایی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان نوجوان مصروع و غیر مصروع شهر اهواز، فصلنامه ایرانی کودکان استثنایی، سال یازدهم، شماره ۲، پاییز ۱۳۹۱.
- بهادری خسروشاهی، جعفر و خانجانی، زینب (۱۳۹۰)، ارتباط شوخ طبعی و رویدادهای استرس زای زندگی با افسردگی در دانشجویان.
- امینی، محمد و امینی، یوسف (۱۳۹۹). بررسی جامعه شناختی پدیده طلاق بر سلامت روانی و عزت نفس دانش آموزان دختر مقطع راهنمایی در شهرستان دزفول.
- پیمانی، حمیده و عابدی، فرشته (۱۳۹۸). بررسی رابطه شوخ طبعی و بخشش با سازگاری زناشویی در زنان متأهل خمینی شهر. چشم انداز امین. ۷: ص ۳.
- کاوه، سعید (۱۳۸۶). بهداشت روانی طلاق شناخت و بررسی عوامل موثر در طلاق و آشنایی با راه کارهایی در به حداقل رساندن عواقب آسیب زا و مشکل آفرین. تهران: سخن.

خدابخشی کولایی آناهیتا، میرافضل نوشین سادات (۱۳۹۶) بررسی ارتباط بین سبک های شوخ طبعی و حمایت اجتماعی با رضایت جنسی در زنان سالمند متأهل. سالمندشناسی ۲

پارکر، ص.، صادقی، م. و یابنده، م. (۱۳۹۲). کفایت روانسنجی مقیاس شفقت خود. روش ها و مدل های روانشناختی، ۱۳ (۴). ماتیو مک کی، پاتریک فنینگ. (۱۳۸۷). رشد و افزایش عزت نفس، ترجمه مهرناز شهرآرای. تهران: آسیم.

براندن، ناتانیل. (۱۳۷۹). روانشناسی عزت نفس، ترجمه مهدی قراچه داغی، تهران: نشر نخستین

عبداللهی، اعظم. (۱۳۸۴) رابطه پیشرفت تحصیلی با عزت نفس دانش آموزان پسر سال سوم دبیرستان رشته تجربی مدارس دولتی منطقه ۱۵ تهران، پایان نامه کارشناسی، رشته علوم تربیتی، دانشگاه پیام نورورامین. خندابی، لیلا. (۱۳۸۷). بررسی تأثیر عزت نفس بر پیشرفت تحصیلی دانشجویان، پایان نامه کارشناسی، رشته روانشناسی عمومی، دانشگاه پیام نورورامین.

حیدری، زینب. (۱۳۸۱). بررسی ارزشیابی تحصیلی و عزت نفس، پایان نامه کارشناسی، دانشگاه تربیت معلم تهران. بیابانگرد، اسماعیل. (۱۳۷۱). بررسی رابطه منبع کنترل، عزت نفس و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان مقطع دبیرستان، پایان نامه کارشناسی، دانشگاه علامه طباطبایی تهران.

بیابانگرد، اسماعیل. (۱۳۷۴). روشهای عزت نفس در کودکان و نوجوانان، انتشارات انجمن اولیاء و مربیان تهران. براندن، ناتانیل. (۱۳۷۹). روانشناسی عزت نفس، ترجمه مهدی قراچه داغی، تهران: نشر نخستین.

ستوده، هدایت الله. (۱۳۷۸). روانشناسی اجتماعی. تهران: انتشارات آوای نور.

دهمرد، عبدالمجید؛ اویسی کهخا، رقیه؛ میر، مدینه (۱۴۰۱). بررسی رابطه عزت نفس و مولفه های آن با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان متوسطه دوم.

- Allport, G. W. (1950). *The individual and his religion*. New York: Macmillan.
- Blanchard, E. B. Andrasik, F., Neff, D. F., Teders, S. J., Pallmeyer, T. P., Arena, J. G., Jurish, S. E., Saunders, N. L., & Ahles, T. A. (1982). Sequential comparisons of relaxation training and biofeedback in the treatment of three kinds of chronic headache. *Behavior Research and Therapy*, 20(5), 469-481.
- Cann, A., Holt, K., & Calhoun, L. G. (1999). The roles of humor and sense of humor in responses to stressors. *Humor: International Journal of Humor Research*, 12(2), 177-193.
- Cogan, R., Cogan, D., Waltz, W., & McCue, M. (1987). Effects of laughter and relaxation on discomfort thresholds. *Journal of Behavioral Medicine*, 10(2), 139-144.
- Collinson, D. L. (1988). Engineering humour: Masculinity, joking and conflict in shop-floor relations. *Organization Studies*, 9(2), 181-199.
- Dwyer, T. (1991). Humour, power and change in organizations. *Human Relations*, 44(1), 119.
- Forabosco, G. (1992). Cognitive aspects of the humor process: The concept of incongruity. *Humor: international Journal of Humor Research*, 5(1/2), 45-68.
- Freud, S. (1905). *Der Witz und seine Beziehungen zum Unbewussten. {Jokes and Their Relation to the Unconscious.}* Frankfurt am Main: S. Fischer Verlag.
- Gottman, J. M. (2014). *What predicts divorce? The relationship between marital processes and marital outcomes*. New York: Psychology Press.
- Greenberger, E., Chen, C., Dmitrieva, J. and Farruggia, S. P. (2003). Item-wording and the dimensionality of the Rosenberg Self-Esteem Scale: do they matter? *Personality and Individual Differences Volume 35, Issue 6*, 1241-1254
- Herth, K.A. (1993). Humor and the older adult. *Applied Nursing Research*, 6(4), 146-153.

- Huis in 't Veld, E. M. J., Vingerhoets, A. J. J. M., & Denollet, J. (2011). Attachment style and self-esteem: The mediating role of Type D personality. *Personality and Individual Differences*, 50(7), 1099-1103.
- Klein, A. (1989). *Healing Power of Humor*. New York: Tarcher.
- Kuiper N (2016). The Relationship Between Humor Styles and Forgiveness. URL: [.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4991043](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4991043).
- Kuiper, N. A., & Martin, R. A. (1993). Humor and self-concept. *Humor: International Journal of Humor Research*, 6(3), 251-270.
- Kutner, M. H., Nachtsheim, C. J., Neter, J., & Li, W. (2004). *Applied Linear Statistical Models*. In *Applied Linear Statistical Models* (pp. 1396-1396).
- Langorch, W., Seer, P., Brodner, G., Kallinke, D., Kulick, B., & Heim, F. (1982). Behavior therapy with coronary heart disease patients. *Journal of Psychosomatic Research*, 26(5), 465-484.
- Leboeuf, A. (1977). The effects of EMG feedback training on state anxiety. *Journal of Clinical Psychology*, 33(1), 251-253.
- Lefcourt, H. M., & Martin, R.A. (1986). *Humor and Life Stress: Antidote to Adversity*. New York: Springer- Verlag.
- Maddi, S.R., & Kobasa, S.C. (1984). *The Hardy Executive: Health and Stress*. Homewood, IL: Dow JonesIrwin Press.
- Martin RA, Ford T, Eds. *The psychology of humor: an integrative approach*. Cambridge, Massachusetts: Academic press; 2018. [DOI:10.1016/B978-0-12-812143-6.00004-7]
- Martin RA, Puhlik-Doris P, Larsen G, et al. Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the humor styles questionnaire. *J Res Person* 2003; 37(1): 48-75.
- Martin, R. A. (1988). Humor and the Mastery of Living: Using Humor to Cope with the Daily Stresses of Growing Up. *Journal of Children in Contemporary Society*, 20(1-2), 135-154.
- Martin, R. A. (2001). Humor, Laughter, and physical health. *Psychological bulletin*, 127(4), 504-519.
- Martin, R. A., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J., & Weir, K. (2003). Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the Humor Styles Questionnaire. *Journal of Research in personality*, 37(1), 48- 75.
- Martin, R.A., & Lefcourt, H. (1983). Sense of humor as a moderator of the relation between stressors and moods. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(6), 1313-1324.
- McGhee, P.E. (1983). The role of arousal and hemispheric lateralization in humor. In P.E. McGhee & J.H. Goldstein (Eds.), *Handbook of humor research* (Vol. I, pp. 109-134) New York: Springer-Verlag.
- McGhee, P.E. (2004). *Humor and Health*. Wilmington: Corexcel.
- Meyers, L. S., Gamst, G., & Guarino, A. J. (2016). *Applied multivariate research: Design and interpretation*. Sage publications.
- Moody, R.A. (1978). *Laugh after Laugh: The Healing Power of Humor*. Locksonville, FL: Headwaters Press.
- Murstein, B.I., & Brust, R. G. (1985). Humor and interpersonal attraction. *Journal of Personality Assessment*, 49(6), 637-640.

- Pérez-Aranda A, Hofmann J, Feliu-Soler A, Ramírez-Maestre C, Andrés-Rodríguez L, Ruch W, et al. Laughing away the pain: A narrative review of humour, sense of humour and pain. *Eur J Pain* 2019;23:220-233. [[DOI:10.1002/ejp.1309](https://doi.org/10.1002/ejp.1309)]
- Prerost, F.J., & Ruma, C. (1987). Exposure to humorous stimuli as an adjunct to muscle relaxation training. *Psychology: A Quarterly Journal of Human Behavior*, 24(4), 70-74.
- Rodrigues, S.B., & Collinson, D.L. (1995). Having fun: Humour as resistance in Brazil. *Organization Studies*, 16(5), 739-768.
- Ruch, W. (1992). Assessment of appreciation of humor: Studies with the 3WD humor test. In C.D. Spielberger & J.N. Butcher (Eds), *Advances in Personality Assessment* (Vol. 9, pp. 27-75). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Ruch, W. (1993). Exhilaration and humor. In M. Lewis & J. M. Haviland (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 605-616). New York: Guilford Publications.
- Rye, M. S., Loiacono, D. M., Flock, C. D., Olszewski, B. T., Heim, T. A. & Madia, B. P, "Evaluation of the Psychometric Properties of Two Forgiveness Scale," 20(3), 260-277, 2001.
- Rye, M. S., Loiacono, D. M., Folck, C. D., Olszewski, B. T., Heim, T. A., & Madia, B. P. (2001). Evaluation of the psychometric properties of two forgiveness scales. *Current Psychology*, 20(3), 260-277.
- Sands, A., Thompson, E. J., & Gaysina, D. (2017). Long-term influences of parental divorce on offspring affective disorders: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, Volume 15, Issue2, pp 105-114.
- Saroglou, V, Lacour C, Demeure M(2006). Bad Humor, Bad Marriage: Humor Styles in Divorced and Married Couples. *Europe's Journal of Psychology*, 6(3), pp. 94-121
- Savage BM, Lujan HL, Thipparthi RR, DiCarlo SE. Humor, laughter, learning, and health! A brief review. *Adv Physiol Educ* 2017;41:37-41. [[DOI:10.1152/advan.00030.2017](https://doi.org/10.1152/advan.00030.2017)]
- Sbarra, D. A., Smith, H. L., & Mehl, M. R. (2012). When leaving your Ex, love yourself: Observational ratings of self-compassion predict the course of emotional recovery following marital separation. *Psychological Science*, 23(3), 261-269.
- Schumacker, R. E., & Lomax, R. G. (2012). *A beginner's guide to structural equation modeling*. Psychology Press.
- Simpson, J. A., & Weiner, E. (1989). *The Oxford English dictionary* (2nd ed.)Oxford: Clarendon Press.
- Snyder, C. R. (1994). *The Psychology of Hope: you can get there from here*. New York: Free Press.
- Solomon, J. C. (1996). Humor and agine well: A laughing matter or a matter of laughing? *American Behavioral Scientist*, 39(3),249-271.
- Sultanoff, S.M. (1994). Choosing to be Amusing; Assessing an Individual's Receptivity to Therapeutic Humor. *Journal of Nursing Jocularity*, 4(4), 34-35.
- Sultanoff, S.M. (1995). What is Humor. *Therapeutic Humor*, IX (3),1-2.
- Sultanoff, S.M. (1999). Examining the Reasearch on Humor: Being Cautious About Our Conclusions. *Therapeutic Humor*, XIII, (3),3.
- Thomas, D.R., Shea, J.D., & Rigby, R.G. (1971). Conservatism and response to sexual humor. *British Journal of Social and Clinical Psychology*, 10(2), 185-186.
- Thorson J.A, & Powell F.C. (1993a). Sense of humor and dimensions of personality. *Journal of Clinical Psychology*, 49(6), 799-809.

- Thorson J.A, & Powell F.C. (1993b). Relationship of death anxiety and sense of humor. *Psychological Reports*, 72(3 Pt 2), 1364-1367.
- Torgher M, Alipour A. Effect of humour on burnout and resiliency of nurses. *Journal of Holistic Nursing and Midwifery* 2015;25:57-64. [In Persian]
- Ueno, Y. (1993). The relation between the attitude toward humor, aggression and altruism. *Shinrigaku Kenkyu*, 64(4), 247-254.
- Vaillant, G.E. (1977). *Adaptation to life*. Boston: Little, Brown.
- Wellenzohn S, Proyer RT, Ruch W. Humor-based online positive psychology interventions: a randomized placebo-controlled long-term trial. *J Posit Psychol* 2016;11:584-594. [DOI:10.1080/17439760.2015.1137624] Randler C, Wüst-Ackermann P, Demirhan E. Humor reduces anxiety and disgust in anticipation of an educational dissection in teacher students. *Int J Environ Sci Educ* 2016;11:421-432.
- West, S. G., Finch, J. F. & Curran, P. J. (1995). Structural equation models with non-normal variables: Problems and remedies, In R. H. Hoyle (Ed.), *Structural equation modeling: Concepts, issues and ...* 56-75), Sage, Thousand Oaks, 1995.
- Whisonant, R. D. (1998). *The Effects of Humor on Cognitive Learning in a Computer Based Environment*. Virginia: Blacksburg.
- Wooten, P. (1991). Physiological Effects of Laughter. *Journal of Nursing Jocularly*, 1(3), 46-47.
- Wooten, P. (1996). Humor: an antidote for stress. *Holistic Nursing practice*, 10(2), 49-55.
- Ziolkowski, S. (2002). *Laughter*. Oxford university press.
- Ziv, A. (1976). Facilitating effects of humor on creativity. *Journal of Educational Psychology*, 68(3), 318-322.
- Ziv, A. (1984). *Personality and Sense of Humor*. New York: Springer Publishing Company.
- Ziv, A. (1987). The effect of humor on aggression catharsis in the classroom. *Journal of Psychology*, 121(4), 359-364.