



طنز و رابطه آن با خنده روانی

● هنگامه واعظی

دانشجوی دکتری زبان شناسی

انسان‌شناسان شاهد این واقعیت بوده‌اند که خنده یکی از جهانی‌ترین و مشخص‌ترین احساسات انسانی است. از هر فاصله‌ای به وضوح می‌توان لبخند را بر روی صورت فردی بازشناخت، اما هیچ احساس دیگری را نمی‌توان به این راحتی شناسایی کرد. برای تحقق این امر باید خیلی بیش از اینها به یک فرد نزدیک باشید تا پی ببرید او حالاتی چون ترس، نفرت، عشق، خشم یا شرم دارد.

توانایی لبخند زدن در ضمن، بیان‌کننده یکی از تفاوت‌های اصلی فیزیولوژیکی بین انسان و حیوان است. هرچند ممکن است ما نمادین از لبخند زدن یک ببر صحبت کنیم، اما همه می‌دانیم اکثر حیوانات نمی‌توانند لبخند بزنند. هنگامی که آنها دندان‌های خود را نشان می‌دهند، معمولاً نه خوشحال هستند و نه لبخند می‌زنند، بلکه در حال آماده کردن خود برای حمله‌اند. آنها به دلیل رضایت از زندگی نمی‌خندند و به‌طور کلی مکانیزم خندیدن از قلمرو زندگی حیوانات غایب است.

همان‌طور که زیست‌شناسان و شیمی‌دانان مطلع هستند، ما انسان‌ها از نظر شیمی-حیاتی (بیوشیمیایی) به بسیاری از حیوانات به‌خصوص پستانداران نخستین شباهت داریم. بنابراین چرا ما می‌توانیم از این نعمت بهره‌گیریم؟ اما آنها قادر به این کار نیستند؟

«خنده حلوایی نیست که با گفتن آن دهان شیرین شود؛ بلکه خود، واقعیتی شیرین است.»

(لیز جکینسون)

شاید در ابتدا این عقیده که حالات چهره ممکن است در عمل بر چگونگی احساس و کنش ما تأثیر بگذارد، بعید به نظر برسد. اما واقعیت این است که در عصر حاضر، شواهد علمی بسیاری به دست آمده است که از این نگرش حمایت می‌کنند و حاکی از این امر هستند که لبخند زدن و خنده نقش بسیار مهمی در تقویت سلامتی و اجتناب از بیماری ایفا می‌کند.

در این مختصر سعی بر آن است تا به معرفی طنز و اثرات آن بر روان انسان‌ها (بررسی روان‌شناختی) پردازیم. بیماری‌های جدی را می‌توان با خنداندن خود و دیگران معالجه کرد. توجه به این امر در زندگی امروزی انسان حیاتی به نظر می‌رسد. خنداندن و خندیدن در میان مشغله‌های بسیار زندگی امری نادر شده است، لذا پخش برنامه‌های شاد از طریق رسانه‌ها می‌تواند راهگشا باشد.

مقدمه

در تمامی دنیا وقتی انسان‌ها خوشحال هستند، لبخند می‌زنند.

دانشمندان سال‌های متمادی است که این پرسش را مطرح می‌کنند و نظریه‌های بسیاری معرفی نموده‌اند که در ادامه به عنوان شواهد علمی ارائه می‌شوند.

انسان‌ها به احتمال زیاد از ابتدای خلقت به یکدیگر لبخند زده‌اند، اما تنها در سال‌های اخیر این پدیده به طور جدی مورد بحث و بررسی قرار گرفته است. شاید برخی از ما هنوز همه نکات را در باب محرک لبخند زدن ندانیم، اما به این واقعیت آگاهیم که لبخند اهمیت چشمگیر و رضایت‌بخشی در رفتار متقابل اجتماعی و سلامتی دارد.

از آنجایی که به تمامی انسان‌ها توانایی لبخند زدن اعطا شده است، این بحث مطرح می‌شود که این توانایی باید هدفی را به دنبال داشته باشد. لذا باید بدانیم لبخند زدن یا خندیدن چیست و چه وظیفه‌ای بر عهده دارد. یکی از عوامل مؤثر در تحقق بخشیدن به این امر، برنامه‌های طنز و کمدی است.

اهدافی که این نوشتار دنبال می‌کند عبارتند از:

۱. نشان دادن تأثیر خنده بر سلامت روانی انسان
۲. توجه و تأکید بر بهداشت و سلامت روانی انسان در زندگی

امروز

۳. توجه و تأکید بیشتر بر برنامه‌های طنز

۴. ارائه شواهد مبنی بر شاد کردن محیط زندگی و تأثیر آن بر افراد بیمار

۵. تأکید بر دوری از نابهنجاری‌های روحی و روانی

فرضیه پژوهش این است که هم‌نشینی با افراد شاد، فراهم کردن محیط شاد زندگی، مشاهده برنامه‌های کمدی و گوش دادن به برنامه‌های طنز می‌تواند در رفع بسیاری از این نابهنجاری‌ها مؤثر واقع شود.

یکی از اهداف پی‌گیر روان‌شناسی بررسی ماهیت انواع رفتار است. به طور کلی هر موجود زنده‌ای جز از راه شناخت رفتار در موقعیت‌های مختلف شناخته نمی‌شود. از آنجاکه آدمی مخلوق انگیزه‌ها، کشش‌ها، احساس‌های هشیار و امکانات فطری خویش است، رفتارش هنگامی بهنجار است که تعادلی میان این عوامل برقرار گردد. فی‌الواقع تن و روان چنان با هم ارتباط نزدیک دارند که هر نوع دگرگونی در یکی، موجب دگرگونی در دیگری می‌شود. از سوی دیگر، هنگامی که شخص گرفتار بیماری‌های روحی و جسمی می‌باشد چنان بر اعصاب و عوامل انگیزشی او فشار و تنشی وارد می‌گردد که رفتار و کردارش نابهنجار می‌شود.

روان‌شناسان در نتیجه پژوهش‌های خود دریافته‌اند که زمینه‌های ناکامی به‌قرار زیر ممکن است در ایجاد بیماری‌های روانی مؤثر باشند:

- فقر و نابسامانی مالی
- ناکامی‌های فرد در جلب رضایت پدر و مادر در امری خاص
- بیماری‌های مزمن
- نداشتن استعداد و هوش کافی برای رسیدن به اهداف

اجتماعی و هنری

- میل به ازدواج و نداشتن امکانات لازم
- ناتوانی در حل مسائل جنسی
- تعارض‌های خانوادگی و اجتماعی
- ناامنی و تشنج در محیط کار و خانواده
- شکست و ناکامی در انتخاب شغل
- اختناق فکری و عقیدتی
- داشتن فرزندان ناباب

- افراط در کار و جدیت بیش از حد بدون تفریح (پارسا، ۱۳۷۹: ۲۲۷).

این عوامل و بسیاری موارد دیگر از این قبیل می‌توانند انواع بیماری‌های روانی و جسمی و اختلالات شخصیتی را به وجود آورند. اما افراد در واکنش به این عوامل متفاوت رفتار می‌کنند. برخی در برابر دشواری‌ها به سختی مقاومت می‌کنند و با تکیه بر نیروی اندیشه و روش‌های معقول به حل آنها توفیق می‌یابند. در صورتی که برخی دیگر توان مقابله با آنها را ندارند، دل به اندوه و غم می‌سپارند.

در این وضعیت تنها خنده‌درمانی که شیوه‌ای است طبیعی برای فائق آمدن بر رنج و فشارهای روانی، تجویز خواهد شد. خنداندن و خندیدن دو عامل بسیار مهمی است که بر رفع مشکلات تأثیر بسزایی دارند. البته منظور، خنده و لبخند عصبی نیست، بلکه خنده بجا و مناسب است.

در این بخش از مقاله به دیدگاه‌ها و شواهد ارائه شده در تأثیرات مثبت خنده بر سلامت روانی انسان می‌پردازیم.

نظریه فروید در مورد طنز

فروید در کتابی به نام **لطیفه‌ها و رابطه آنها با ناخودآگاه**، درک خود را از طنز توضیح می‌دهد. او می‌گوید: لطیفه‌ها در اصل به این دلیل ساخته می‌شوند که مایه شادی دیگران گردند و چیزی را که قبلاً پنهان بوده یا ابراز نگردیده بیرون بیاورند. از نظر وی لطیفه می‌تواند تنها بازی با کلمات باشد که شنوندگان را کمی شادتر می‌سازد، حتی اگر لطیفه گفته شده زیاد هم خنده‌دار نباشد. گاه لطیفه چیزی بیش از این است و هدف آنها شاد کردن دیگران است و موجب احساس رضایت و لبخندی آرام می‌گردد. فروید این نوع لطیفه‌ها را لطیفه‌های هدف‌دار می‌نامد. از نظر وی طنز انواعی دارد:

- **طنز هدف‌دار:** هدفی را دنبال می‌کند.
- **طنز جان‌شین‌ساز:** در این نوع طنز، نکته‌ای خنده‌دار در رابطه با دشمن یا هر مورد دیگری عیان می‌شود.
- **طنز انتقادی:** موضوع این نوع طنز مسائل اجتماعی، اقتصادی، سیاسی و از این قبیل است.
- فروید می‌گوید زمانی خنده حادث می‌شود که رهایی از تنش

به طور خودکار حاصل شده باشد. با خنده، رهاسازی احساسات سرکوب شده امکان پذیر می گردد که همان آزادسازی خود از پوسته سنگین توافق های اجتماعی و جدیت است که همیشه ما را تهدید می کند.

او بر این باور است که ما به طنز نیازمند هستیم زیرا هرچه بزرگ تر می شویم این آمادگی را پیدا می کنیم که افرادی عبوس و غمگین شویم. بچه ها به راحتی می خندند. وقتی مسن تر می شویم برایمان بسیار مشکل می شود جنبه خنده دار امور را ببینیم، گرفتار کارها و مشکلات می شویم و زندگی غالباً در نظرمان زیبایی اش را از دست می دهد. ما به شدت نیازمند لطیفه های خنده دار هستیم تا دوباره بتوانیم با آن بخش مهم وجودمان که می تواند بخندد، رابطه برقرار کنیم.

طنز وسیله ای برای دستیابی به شادی با وجود تمام اتفاقات اضطراب آور و شرایط نامساعد است. طنز از ارزش ایمن سازی بسیاری برخوردار است زیرا قسمت اعظم زندگی بزرگ سالی غمگین و دلگیرکننده است. ما باید سعی کنیم که شاد باشیم.

طنز امری ضروری است زیرا مانع نگرانی بیش از حد در مورد مسائل زندگی می شود. به محض اینکه بتوانیم بخندیم، ناراحتی و نگرانی رخت برمی بندد و مشکل رنگ می بازد و اهمیت خود را از دست می دهد. لذا بیش از پیش باید به این امر پردازیم و درصدد تأثیرپذیری بیشتر برنامه های طنز باشیم. طنز به ما این توانایی را می دهد که شادی را در زندگی حفظ کنیم، شادی ای که همیشه در معرض ناپدید شدن است.

حال این سؤال مطرح می شود که چگونه می توان این شادی را حفظ نمود؟ عوامل متعددی می تواند در این امر دخالت کنند از قبیل:

- تلقین احساس شادی
 - مشاهده فیلم های کمدی یا شنیدن برنامه های طنز
 - خود را مجبور به لبخند زدن کردن
- خنده اهمیت فوق العاده و رضایت بخشی در رفتار متقابل اجتماعی و سلامتی دارد. ما اکنون می دانیم افرادی که به سادگی لبخند می زنند از سلامت جسمانی و روانی بیشتری نسبت به افرادی که همیشه غمگین به نظر می رسند، برخوردارند. همچنین می دانیم که لبخند زدن و خندیدن در تولید هورمون های خاصی مؤثر است که بر ضربان قلب و فشار خون تأثیر مستقیم دارد.
- این نظریه را اول بار در اوایل قرن جدید یک فیزیولوژیست فرانسوی به نام **وینبوم** مطرح کرده. او اطمینان داشت که هنگامی که عضلات صورت حرکت داده می شوند، مکانیزم های هورمونی در مغز شروع به فعالیت می کنند. عضلات مختلف صورت که برای لبخند زدن، نشان دادن خشم و غیره به کار گرفته می شوند، همگی در ارتباط با فرستنده های عصبی در مغز هستند. این فرستنده ها به تمام بدن پیام هایی می فرستند.
- وینبوم عقیده دارد که خندیدن یا لبخند زدن بر روی این

هورمون ها تأثیرات مثبت می گذارد، درحالی که دیگر حالات صورت، تأثیر منفی بر این هورمون ها دارند. او در کتابی نظریه خود را به رشته تحریر درآورد، اما این کتاب سال ها به دست فراموشی سپرده شد. اخیراً این نظریه دوباره در کشورهای دیگر مورد توجه قرار گرفته و گروهی از دانشمندان آن را بررسی کرده اند.

برخی از این دانشمندان به این نتیجه رسیده اند که خندیدن می تواند شفادهنده نیرومندی باشد و نیز می تواند تأثیر بسیار مفیدتری نسبت به خیلی از داروهای جدید بر روی بیماری های جدی داشته باشد. این بدان دلیل است که وقتی افراد لبخند می زنند یا می خندند، مضطرب و عبوس نیستند. درواقع غیرممکن است همزمان، هم نگران بود و هم خندید، زیرا هریک از این رفتارها به طور خودکار، دیگری را خنثی می کند. ما زمانی که می خندیم احساس راحتی می کنیم و آرام هستیم. خنده می تواند سلاح مؤثری برای حمله به حالات نابهنجار و فشارهای روانی باشد و مانع رشد گسترده آن به درجات خطرناک گردد.

درحال حاضر به این حقیقت پی برده ایم که افراد شاد، غالباً کمتر از افرادی که به طور دائم احساس نگرانی و بدبختی می کنند

خنداندن یکی دیگر از وظایف سنگین افرادی است که حرفه آنها اجرای برنامه طنز است. در یک برنامه رادیویی که جنبه شنیداری دارد، خنداندن مخاطب بسیار دشوار می نماید.



بیمار می‌شوند. آن دسته از افرادی که توانایی دیدن بُعد روشن و مثبت زندگی را دارند و همواره خوش بین هستند، کمتر احتمال دارد به اختلالات ناشی از فشارهای روانی دچار گردند. افرادی که هر زمان لازم باشد می‌توانند لبخند بر لب آورند، به خود کمک می‌کنند تا در آرامش و امنیت خاطر باقی بمانند. ارزش درمانی خندیدن، فقط محدود به فردی که می‌خندد نمی‌گردد، بلکه اصولاً خندیدن امری مسری است. زیرا افرادی که لبخند به لب دارند در واقع می‌توانند حالت جمع اطراف خود را تغییر دهند. آنان که زیاد لبخند می‌زنند یا می‌خندند نه تنها حال خوبی دارند بلکه به بهتر شدن حال دیگران نیز کمک می‌کنند.

افراد بسیاری صرفاً به این دلیل مبتلا به بیماری می‌شوند که خود و دنیای اطرافشان را بیش از حد جدی می‌گیرند. بعضی از خندیدن می‌ترسند، زیرا فکر می‌کنند خندیدن باعث می‌شود که سبکسر و تهی مغز جلوه کنند، درحالی که اگر خوب به این مسئله بیندیشید پی خواهید برد که لبخند زدن و خندیدن در واقع در زمره فعالیت‌های هوشمندانه‌ای است که می‌توانید انجام دهید. انسان‌ها تنهاموجوداتی هستند که می‌توانند واقعاً بخندند و از لطیفه‌ها لذت ببرند. به‌طور کلی خندیدن می‌تواند فشارهای روحی و روانی را کاهش داده و در واقع موجب شود که شما بیشتر احساس خوشبختی و شادی کنید.

خنده و فشارهای عصبی

برخی از پزشکان توجه بیشتری به خنده کرده‌اند و درصدد یافتن فواید آن بوده‌اند. خانم دکتر جون گومز (Joan Gomez) روان‌پزشک از شهر لندن در مجله‌ای به نام سلامت خوب (Health Good) می‌نویسد: خنده در نهایت بهترین شیوه کنار آمدن با هیجانات عصبی و موقعیت‌های مربوط به آن می‌باشد. استرس جزئی از زندگی روزمره همه ماست. خنده، استرس را همچون یخی که بر روی آتش می‌گذارند ذوب می‌کند.

او می‌گوید: خنده یک عمل تنفسی است که از تعدادی نفس‌های عمیق و سریع تشکیل می‌شود که با انقباض از قسمت بسته تارهای صوتی خارج می‌گردد. وقتی می‌خندیم، اشک از چشم‌هایمان سرازیر می‌شود، رگ‌های خونی نزدیک پوست انبساط می‌یابند و فشار خون پایین می‌آید.

خنده انبساط‌دهنده ماهیچه‌هاست و آن را از حالت آمادگی برای انجام دادن عمل خارج می‌کند و باعث می‌شود احساس آرامش کنیم. نرمش‌های پرتحرک و دیگر ورزش‌های درون‌سالنی، تأثیرات دیگری جز انبساط دارند. خنده در مقایسه با تمرکز، ورزش یا قرص، شیوه سریع‌تر، مطمئن‌تر و مؤثرتری برای تأمین انبساط جسمانی است.

مکتب شادی و نشاط

در چند سال اخیر سبلی از مقالات درباره خنده در مجلات

فرانسوی به چاپ رسیده است و تأکید بر اهمیت خنده در عصر حاضر باعث پیشرفت مکتب شادی به‌عنوان جنبشی نو گردیده است. دکتر آندره مورو (Andre Moreau) که تحصیل کرده دانشگاه سوربن فرانسه و مونترال کاناداست، معتقد است که ما باید آگاهانه در جست‌وجوی انگیزه‌هایی برای لبخند زدن و خنده در همه ابعاد زندگی خود باشیم. در جامعه فعلی این خطر ما را تهدید می‌کند که خندیدن را به کلی از یاد ببریم.

اتاق‌های خنده در بیمارستان‌ها

تعدادی از پزشکان خواستار آن هستند که بیمارستان‌ها مجهز به اتاق‌های خنده باشند. اتاق‌هایی که بیماران بتوانند به آنجا بروند و فیلم‌های کمدی ببینند یا کتاب‌های سرگرم‌کننده خنده‌دار بخوانند. فرمانده کلنل مارکوس مک‌کازلند، مؤسس سازمان خیریه یافته‌های جدید در سرطان، همه‌روزه اتاق‌های درمانی بیشتری برای بیماران سرطانی در آفریقای جنوبی تأسیس می‌کند. وی خود مبتلا به سرطان است و طی شکایت‌نامه‌ای به بخش تومورشناسی بیمارستان نوشت: در حال حاضر من و دیگر بیماران، منتظر هستیم تا نوبت درمان ما برسد، معمولاً این انتظار ساعت‌ها در شرایط نامطلوب، درحالی‌که بیماران بر روی صندلی‌های ناراحت و در اتاق‌های ناراحت‌کننده نشسته‌اند، سپری می‌شود.

او می‌نویسد: چقدر بهتر بود اگر فضایی مانند یک اتاق خنده به وجود می‌آمد تا به بیماران سرطانی کمک کند استرس خود را کاهش دهند و دید مثبت‌تری به بیماری خود پیدا کنند.

نتیجه‌گیری و پیشنهادها

بعدها طی آزمایش‌های پی‌درپی، دکتر کلمن چنین پیشنهاد می‌کند: آنهایی که درد دارند باید هرچه بیشتر فیلم‌ها و کتاب‌های خنده‌دار جمع‌آوری کنند، تا جایی که امکان دارد با افراد شاد و باروچی وقت بگذرانند و از معاشرت با افراد افسرده پرهیز کنند.

تحقیقات انجام‌شده نشان می‌دهد که یک هم‌نشین خوب و شاد چقدر می‌تواند در ذهنیت مثبت یک شخص مؤثر باشد. دکتر کلمن می‌گوید: دوستان شاد و خوش‌فکر به احتمال قوی بیش از قرص‌های مسکن و خواب‌آور، مؤثر می‌شوند.

با توجه به مطالب ذکر شده و تحقیقات به‌عمل آمده، می‌توان چنین نتیجه‌گیری کرد که خنده و طنز بخش روشن زندگی هر فردی را می‌سازد، لذا باید همواره مدنظر قرار گیرد، اما خود فرد نیز بسیار اهمیت دارد. گاه یک موضوع خنده‌دار یا لطیفه شخصی را به راحتی می‌خنداند اما شخص دیگری به آن نمی‌خندد. انسان خود باید درصدد دستیابی به این نعمت بزرگ باشد.

عوامل مؤثر در تذهیب روح و شادی روان عبارتند از:

- داشتن ذهنیت مثبت
- دوری از جدیت بیش از حد در زندگی
- اندیشیدن به موضوعات مثبت



طنز وسیله‌ای برای دستیابی به شادی با وجود تمام اتفاقات اضطراب‌آور و شرایط نامساعد است. طنز از ارزش ایمن‌سازی بسیاری برخوردار است زیرا قسمت اعظم زندگی بزرگ‌سالی غمگین و دلگیرکننده است.

به طنز نگاه کرد. به نظر می‌رسد که در اجرای برنامه‌های طنز، واژه‌ها و ساخت‌های جملات هیچ تفاوتی با گفتار روزمره ندارند، البته در ظاهر امر این‌گونه است اما در بطن برنامه ساخت‌های زبانی، معنایی متفاوت از معنای تحت‌اللفظی واژه‌ها دارند. در اجرای این‌گونه برنامه‌ها از صناعات ادبی مانند کنایه، استعاره، مجاز و از این قبیل بهره می‌گیرند یا به دیگر سخن در لفافه صحبت می‌کنند یا چنانچه جمله‌ای را مستقیماً بیان می‌دارند به لحاظ آهنگ، ریتم با گفتار عادی متفاوت است. دلیل آن این است که با موسیقی شاد درون برنامه رنگ و آهنگ جملات متفاوت می‌شود.

از گذشته‌های دور جمله‌ای است که همواره در یادها مانده است: «حرف جدی را همیشه به شوخی می‌گویند.» طنز در واقع همین عمل را انجام می‌دهد، مطرح کردن مسائل و مصائب جدی اجتماع، انتقادهای اقتصادی و... زیر پوشش الفاظ در محیطی شاد و دلپذیر.

لذا می‌توان چنین نتیجه‌گیری کرد که موضوع طنز و شادی زندگی از مسائل بسیار بااهمیتی است که در حوزه‌های مختلف علوم مورد توجه قرار گرفته است از جمله روان‌شناسی، زبان‌شناسی و...

بنابراین لازم است تا به این امر به‌طور جدی‌تر پردازیم و به منظور ارتقای نشاط و شادی در زندگی انسان‌ها بیشتر بکوشیم تا بدان‌جا که تمامی افراد در درون خود احساس شادی و رضایت نمایند و خستگی و مشغله زیاد آنها را از پای درنیاورد. به امید آن روزی که همگی برای رسیدن به آن هدف غائی گام برداریم.

منابع:

باطنی، صیف (۱۳۷۳) *واژه‌نامه روان‌شناسی و زمینه‌های وابسته*، تهران: فرهنگ معاصر

پارسا، محمد (۱۳۷۹) *زمینه روان‌شناسی*، تهران: بعثت

جکینسون، لیز (۱۳۷۳) *لبخنددرمانی*، ترجمه ادهمی، تهران: سینما

رجب‌زاده، هاشم (۱۳۷۹) *برخی از مثل‌ها و تعبیرات فارسی*، مشهد: آستان قدس رضوی

شوارتز، ؟ (۱۳۷۴) *جادوی فکر بزرگ*، ترجمه بخت‌آور، تهران: فیروزه

Eysenck, M. (1994) *Happiness*, BPC wheatons Ltd
Pridham, E. (2001) *The Language of Conversation*, London:
Routledge

- خندیدن و شاد بودن
- همراهی با افراد شاد و برنامه‌ها یا فیلم‌های کمدی
- دوری از افراد افسرده با ذهنیت منفی
- تقویت حس شوخ‌طبعی در خود (نه تا آن حد که آزاردهنده باشد)

به منظور رسیدن به اوج خنده و شادی می‌توان از برنامه‌های رسانه‌های جمعی بهره جست. برای مثال یکی از پرشنونده‌ترین برنامه‌ها، **جمعه ایرانی** است. حقیقتاً پس از شنیدن این برنامه، تا چندین ساعت، احساس رضایت و شادی در چهره‌ها نقش می‌بندد. انعکاس آن همانند نشاط ناشی از ورزش است.

با وقوف به این امر، بیاییم زندگی را شاد کنیم تا از فشارهای روانی و تنش‌های حاکم بر زندگی بکاهیم. اما چگونه می‌توان این امر را تحقق بخشید؟ یکی از راه‌هایی که می‌توان انجام داد این است که برنامه‌های طنز را گسترش دهیم و آن را محدود به روز خاصی ندانیم. می‌توان از لطیفه‌ها و طنزهای پندآموز در میان برنامه‌ها استفاده کرد. تأکید بیشتر به تحقیقات علمی مانند خنده‌درمانی، موسیقی درمانی و از این قبیل و به‌کارگیری حکایات و ضرب‌المثل‌های فارسی در قالب طنز.

قانون طلایی خنده این است که همیشه با دیگران بخندیم و هرگز به دیگران نخندیم. خندیدن به دیگری ربطی به شادی یا تفریح کردن ندارد، بلکه صرفاً تمایل به برتر جلوه کردن است. خندانند یکی دیگر از وظایف سنگین افرادی است که حرفه آنها اجرای برنامه طنز است. در یک برنامه رادیویی که جنبه شنیداری دارد، خندانند مخاطب بسیار دشوار می‌نماید. مجری برنامه حس و شادی خود را به شنونده منتقل می‌کند و می‌گوید هدف ما تنها این است که لحظه‌ای لب‌های شما را به خنده واداریم. چقدر دل‌انگیز است شاد کردن دل‌ها. پس بیاییم خود و محیط زندگی‌مان را شاد و این شادی را حفظ کنیم. برای داشتن لبخند زیبا هیچ رازی وجود ندارد، جز اینکه به خاطر داشته باشید هرچه بیشتر لبخند بزنید، دیگران بیشتر لبخند شما و چهره بشاش شما را به خاطر خواهند سپرد و بیشتر محبوب دیگران خواهید بود. اما پاداش واقعی این کار این است که به تدریج در درون، احساس شادی بیشتری خواهید کرد.

تمامی مطالب ارائه شده حاکی از بررسی‌های روان‌شناختی خنده است. از ابعاد دیگر مطالعات زبان‌شناختی را هم می‌توان

