

## شوخی و طنز در روان‌درمانی

دکتر بهمن نجاریان<sup>۱</sup> / حبیب هادیان فرد<sup>۲</sup>

### چکیده

مقاله حاضر ضمن بررسی تعاریف مزاح (شوخی)، چشم اندازی از نظریه‌های مذهبی، برانگیختگی و آسودگی، برتری طلبی، شناختی، ساختاری و کاهش استرس را درباره شوخی مرور و بررسی می‌نماید. نقش شوخی و طنز را در کاهش استرس و به عنوان یک وسیله درمانی در این مقاله مورد بررسی قرار می‌گیرد. در انتها، وسایل و ابزارهای روانشناختی مناسب بر سنجش این متغیر روانشناختی، مورد اشاره قرار خواهد گرفت.

### Humour and fun in psychotherapy

Handyanfard. Habib. Assistant Professor - Shiraz University

Najaryan. Bahman. Assistant Professor - Clinical psychologist, Shahid Chamran University - Ahwaz

### ABSTRACT

*In this essay you read: the descriptions of humour, the review and assessment of religious, excitement and relaxation, superiority complex cognitive, structural, and tension reduction theories of humour. As well as tension reduction role of humor as a treatment.*

*At the end, suitable psychological means in order to evaluate this psychological valuable will be mentioned.*

مزاح یکی از جنبه‌های تعامل اجتماعی است که قسمتی از تعاملات روزانه ما را به خود اختصاص می‌دهد و در کمتر مبادله اجتماعی مشاهده می‌گردد که جنبه‌هایی از آن مورد توجه و استفاده قرار نگیرد. لطیفه، کاریکاتور، طنز، و ادا و اطوار از جمله رایج‌ترین نمودهای کلامی و

۱ - دکتر بهمن نجاریان، عضو هیات علمی دانشگاه شهید چمران اهواز

۲ - حبیب هادیان فرد، عضو هیات علمی دانشگاه شیراز

غیرکلامی مزاح می‌باشند. شوخی و طنز یکی از تاثیرگذارترین تعاملات اجتماعی است که هم در گوینده و هم در شنونده یا خواننده تاثیر می‌گذارد. 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 در روابط بین فردی استفاده می‌شود و گاه به عنوان وسیله ایجاد آرامش در فرد گوینده به کار می‌رود. استفاده از طنز و کاریکاتور در بیان واقعیت‌های اجتماعی و حتی گاهی به عنوان نوعی وسیله انتقادی، سابقه طولانی دارد. نوشته‌های عبید زاکانی و چرند و پرند علی اکبر دهخدا نمونه بارزی از کار طنز می‌باشند. نویسنده هفته‌نامه بهلول که یکی از طنزسرایان دوره مشروطیت است در اولین شماره این هفته‌نامه می‌نویسد: با شیوه مزاح و شوخی می‌خواهد با امرا و متکبران و صولتمندان کلنجار برود.

اگر چه سابقه طنزهای سیاسی به گذشته‌های دور برمی‌گردد ولی استفاده از مزاح در مشاغل و زمینه‌های پزشکی و روانشناختی سابقه طولانی ندارد. در دهه (۱۹۶۰) برخی روانشناسان، فلاسفه و متخصصین علوم پزشکی توجه زیادی به مزاح و نقش آن در زندگی روزمره کردند، به گونه‌ای که می‌توان گفت همین توجهات زمینه و موجبات بوجود آمدن جنبش مزاح (Humor movement) را فراهم نمود (کورتکف، ۱۹۹۱). در همین راستا، پژوهش‌های دهه‌های گذشته نشان دهنده تاثیرات مثبت آن در درمان، مدیریت، آموزش و تجارت نیز می‌باشد (هیزار، ۱۹۹۲).

توجه فراوان نظریه پردازان و پژوهشگران به مزاح باعث پدید آمدن نظریه‌های فراوانی در حیطه روانشناسی شده است که اکثر آنها را می‌توان در سه مقوله جای داد:

- ۱- نظریه‌هایی که به انگیزه‌های پدیدآورنده مزاح توجه می‌کنند.
  - ۲- نظریه‌هایی که رشد و تحول مزاح را از سنین کودکی تا بزرگسالی بررسی می‌کنند.
  - ۳- نظریه‌هایی که به بررسی تفاوت‌های فردی در توانایی مزاح توجه دارند و ارتباط این تفاوت‌ها را با سایر متغیرهای شخصی و اجتماعی مطالعه می‌کنند.
- این مقاله، بیشتر به نظریه‌های مطرح در ارتباط با مزاح توجه دارد و نیم نگاهی هم به تفاوت‌های فردی در ارتباط با این خصوصیت دارد.

### تعاریف مختلف از مزاح و شوخی:

لئوناردو داوینچی معتقد است شوخی (خصوصاً طنز) نمودی از واقعیت‌های معکوس شده است، که در آن فرد از طریق ضد واقعیت به واقعیت می‌رسد (به نقل از اخوت، ۱۳۷۱). علی

اکبر دهخدا در لغت‌نامه فارسی برای شوخی معانی و تعاریف مختلفی از جمله بی‌ادبی، گستاخی، شادی، و شیطنت‌های کودکان ارائه می‌دهد. در قسمتی از ترجمه این لغت می‌نویسد: در تداول امروز مزاح، طبیعت، مطایبه، مفاکحه، خوش‌طبعی، لاغ و مزاح و شوخی کردن در مقابل جدی به کار می‌رود.

البته در متون فارسی تفاوتی بین شوخی و طنز وجود دارد که شاید با مقایسه تعریف فوق با تعریفی که در زیر از نظر طنز آمده این نکته آشکار می‌گردد. طنز در ادبیات فارسی به نوعی از آثار ادبی اطلاق می‌شود که در برشمردن زشتی‌های کسی یا جامعه‌ای گام فرا می‌نهد. صراحت تعبیرات هجو را ندارد و اغلب غیرمستقیم عیوب را بیان می‌کند. (سجادی، ۱۳۷۴).

در زبان انگلیسی نیز کلمه humor با املا humour نیز نوشته می‌شود دارای معانی مختلفی است که در فرهنگ لغت روانشناسی، دو معنای مختلف برای این کلمه بیان می‌شود:

۱- خلط یا هر نوع مایعی در درون بدن، مثل مایع درون چشم و در فیزیولوژی قدیم یکی از اخلاط چهارگانه (خون، بلغم، صفراوسودا) که در محاورات امروزی هم معنا با خلق (Mood) به کار می‌رود.

۲- شوخی و خوشمزگی یا فعالیت لذت‌بخش برای خنده و سرگرمی (ربر، ۱۹۸۵).

لانگ و گراسر (۱۹۸۸) مزاح را به عنوان هر محرک برانگیزاننده اجتماعی یا غیراجتماعی، عمدی یا غیرعمدی، که به منظور تفریح و سرگرمی ارائه شود تعریف می‌کنند. بنابراین شوخی می‌تواند چیزی باشد که فرد می‌گوید، یا عمل می‌کند یا ترکیبی از هر دو و یا حتی می‌تواند نمودی از موقعیت غیرکلامی باشد با توجه به اهمیت این تعریف در متون و پژوهش‌های روانشناسی لازم است چندین نکته درباره این تعریف توضیح داده شود:

۱- محرک مزاح برانگیز ممکن است چیزی باشد که فرد می‌گوید یا رفتار غیرکلامی که فرد انجام می‌دهد یا ترکیبی از هر دو، یا ممکن است ترکیبی غیرکلامی از جنبه‌های موقعیت باشد و حتی ممکن است مجموعه‌ای از محرک‌های کلامی، غیرکلامی و موقعیتی که هیچکدام به تنهایی قادر به برانگیختن احساس مزاح نیستند و صرفاً در یک تلفیق کلی باعث برانگیختگی مزاح باشد.

۲- نسبت زیادی از محرک‌های مزاح برانگیز در تعاملات غیر رسمی اجتماعی نتیجه محرک‌ها و وقایعی است که برای این منظور طرح‌ریزی نشده‌اند (بدون قصد و نیت قبلی بوجود می‌آیند). مثلاً فرد (بازیگر) طی صحبت با دیگران (مشاهده‌گران) بدون قصد از کلماتی

استفاده می‌کند که مشاهده‌گران را به خنده وا می‌دارد. در این زمان ممکن است هم بازیگر و هم مشاهده‌گر از این واقعه احساس انبساط خاطر نمایند ولی در بعضی از مواقع بازیگر از این واقعه احساس مزاح نمی‌نماید و رفتار خود را به صورت منفی ارزیابی می‌کند. دلایل مختلفی برای این ارزیابی منفی وجود دارد که یکی از دلایل این است که توجه بازیگر و مشاهده‌گر به جنبه‌های مختلفی از موقعیت جلب می‌گردد، مشاهده‌گر موقعیت را به همراه بازیگر در نظر می‌گیرد و بیشتر به ترکیب بازیگر با موقعیت توجه می‌کند. در حالی که بازیگر موقعیت را بدون مشاهده خود در نظر می‌گیرد. دلیل دیگر این است که بازیگر ممکن است با توجه به عزت نفس خود به این واقعه پاسخ دهد یعنی برانگیخته شدن مزاح را به بی‌کفایتی خود در گفتار یا اعمال نسبت دهد.

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 پاسخ‌های فیزیولوژیک با این برداشت ذهنی همراه هستند ولی وجود آنها لزوماً نشان دهنده احساس مزاح نیست زیرا این علائم همراه سایر حالات لذت‌بخش دیگر نیز بروز می‌کنند. با توجه به تاکید لانگ و گراسر بر ذهنی بودن احساس مزاح بسیاری از پژوهشگران از پذیرفتن این تعریف امتناع می‌کنند و معتقدند خودگزارش وسیله مناسبی برای ارزیابی مزاح نیست چون بسیاری از افراد قادر به خودگزارشی نیستند (مثل کودکان کم سن) بنابراین در تعریف مزاح به جنبه‌های فیزیولوژیک همراه با مزاح توجه کرده‌اند (ویر، ۱۹۹۲). از سال ۱۹۸۳ هنگامی که وودورث بیان کرد حالات هیجانی شش‌گانه، (خوشحالی، تعجب، ترس، غم، خشم، و تنفر) در چهره انسان منعکس می‌گردد، مطالعات زیادی برای شناسایی این تغییرات انجام گرفت. به طور مثال، در پژوهشی که توسط شیمیز و کاواساکی (۱۹۸۶) انجام گرفت با استفاده از دستگاه چند نگار (این دستگاه شامل:  $E.M.G^1 G.S.R$ ، دستگاه سنجش فشار خون، دستگاه سنجش تنفس و حرکات بود) حالا فیزیولوژیک ۱۶ آزمودنی زن و ۱۸ آزمودنی مرد را در هنگام تماشای یک فیلم کمدی خنده‌دار بررسی نمودند. یافته‌ها نشان داد تغییرات فیزیولوژیک مختلفی در حالت خنده در این آزمودنی‌ها مشاهده می‌شود که با گزارش ذهنی آنها درباره احساس مزاح همبستگی معناداری داشت. ایسن تغییرات شامل تغییراتی در وضعیت

<sup>1</sup>  $G.S.R$  وسیله‌ای برای سنجش پاسخ گالوانیک پوست است  
<sup>2</sup>  $E.M.G$  یا الکترومیوگراف دستگاهی برای ثبت فعالیت ماهیچه‌ای است

ماهیه‌های صورت و پیشانی است که به همراه تغییراتی در سیستم اعصاب خودکارساز، تنفس و G.S.R مشاهده می‌گردد البته این محققین متذکر می‌شوند تغییرات فوق همراه با تفاوت‌های فردی است و افراد مختلف در مقابل یک محرک مزاج برانگیز واحد، پاسخ‌های متفاوتی با توجه به سن، جنس، پایگاه اجتماعی، عادت و توانایی درک مزاح ارائه می‌دهند.

### نگاهی کوتاه به بعضی از نظریه‌ها و دیدگاه‌های مختلف درباره مزاح

#### ۱- نظریه برانگیختگی و آسودگی (Arousal-Relief):

این نظریه به طور مشخص توسط فروید در کتاب شوخی و ارتباط آن با ناخودآگاه (۱۹۰۵) معرفی می‌گردد. 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 می‌کنند. در نظریه فروید، شوخی نوعی مکانیزم دفاعی است که به صورت ناخودآگاه انرژی سرکوب شده ذهن را دوباره آزاد می‌کند و باعث آسودگی فرد می‌گردد. او معتقد است انگیزه جنسی و پرخاشگری موجود در ناخودآگاه چون به هیچ روی به رکود نمی‌گراید. از طریق چهره‌ای مبدل و با صورتی دگرگون در مزاح دوباره رخ می‌نماید. این چهره مبدل چون رنگ و روی اجتماعی به خود گرفته و به راحتی از مرز خود گذر می‌کند، باعث تخلیه انرژی موجود در ناخودآگاه می‌گردد، که این تخلیه هیجانی همان آسودگی است که در هنگام مزاح مشاهده می‌شود. در این کتاب فروید به تشابهات بین مزاح و رویا نیز توجه می‌کند و معتقد است مزاح نیز مانند رویا جنبه نمادین دارد و ممکن است در آن مکانیزم تراکم (Condensation) نیز مشاهده گردد. بنابراین تفاوت افراد در به کارگیری مزاح در محاورات و محتوای مزاح نشان دهنده تفاوت افراد در شدت سرکوبی انگیزه‌های جنسی و پرخاشگری است (فروید، ۱۹۰۵). نظریه پرداز دیگری که همانند فروید به برانگیختگی و آسودگی توجه کرده است برلین نام دارد. او معتقد است ارتباطی شبیه به U و وارونه بین برانگیختگی فیزیولوژیکی فرد بالاتر از حد مطلوب روز بعد به طور ناگهانی آن را کاهش دهد اگر چه هنوز بروی این نظریه و تجربه لذت وجود دارد در ابتدا با افزایش برانگیختگی احساس لذت افزایش می‌یابد تا اینکه برانگیختگی به سطح مطلوب برسد از آن به بعد افزایش برانگیختگی باعث کاهش لذت می‌گردد تا در نقطه‌ای که افزایش آن موجب انزجار می‌گردد. او چنین

فرض می‌کند که در فرایند مزاح، سناریو به شکلی طرح‌ریزی می‌شود که در ابتدا برانگیختگی فیزیولوژیک فرد بالاتر از حد مطلوب رود و بعد به طور ناگهانی آن را کاهش دهد اگر چه هنوز بر روی این نظریه شواهد پژوهشی زیادی وجود ندارد ولی به نظر می‌رسد این نظریه قابل تعمیم به تمام موارد مزاح نیست و فقط در مورد بعضی از لطیفه‌ها یا شوخی‌های موقعیتی که با افزایش برانگیختگی همراه است مصداق داشته باشد (به نقل از ویر، ۱۹۹۲).

### ۲- نظریه برتری طلبی مزاح (Superiority Theory):

این نظریه که در سال ۱۹۱۱ توسط برگسون مطرح گردید و مشابهت زیادی با نظریه شخصیت آلفرد آدلر دارد. فرض می‌کند که آدمیان تمایل شدیدی به برتری طلبی دارند و از اینکه بر دیگران کنترل و برتری داشته باشند احساس لذت می‌کنند. براساس این نظریه هدف مزاح ارضاء ناخودآگاه تمایل به برتری طلبی است در این نظریه با لطیفه، مزاح و استهزاء افراد سعی می‌کنند فرد یا گروهی را که در مقابل آنها احساس حقارت می‌کنند مورد تمسخر قرار دهند. دنیای لطیفه عموماً دنیای وارانه است حاکم و محکوم جایشان را عوض می‌کنند و حتی به طور موقت هم که شده باعث احساس برتری در فرد می‌گردد. حتی این موضوع برای کسانی که به یک لطیفه می‌خندند نیز صادق است. نمونه این احساس هنگامی که دانش‌آموزان کاریکاتور معلم خشن و مستبد خود را بر روی تابلو کلاس می‌کشند مشاهده می‌گردد. (اخوت، ۱۳۷۱ و ویر، ۱۹۹۲).

### ۳- نظریه شناختی (Cognitive-theory):

نظریه‌های شناختی بیشتر به فرایند پردازش اطلاعات (Information Processing) توجه دارند یکی از این نظریه‌ها که توسط سالس (۱۹۷۲، ۱۹۸۳) مطرح شده است، این فرایند را چنین توضیح می‌دهد: وقتی فردی شروع به بیان یک لطیفه می‌کند، اطلاعات اولیه باعث می‌شود در ذهن شنونده طرحواره‌های (Schema) مربوط به آن اطلاعات فعال گردند تا با استفاده از آنها اطلاعات موجود در لطیفه تفسیر گردند. با فعال شدن این طرحواره‌ها مجموعه‌ای از انتظارات در ارتباط با اطلاعات بعدی در ذهن شنونده شکل می‌گیرد و برخلاف این انتظارات شنونده با موضوعی کاملاً ناهمخوان روبرو می‌گردد. در این حالت، طرحواره‌های فعال شده قادر به پردازش این موضوع ناهمخوان نیستند و می‌بایست ذهن از طرحواره‌های دیگری که در حافظه دارد استفاده نماید. استفاده از طرحواره‌های دیگر باعث تفسیر مجدد اطلاعات اولیه می‌شود و این تفسیر مجدد باعث احساس مزاح در فرد می‌گردد. بنابراین گاه

این نظریه را حل ناهمخوانی (Incongruity Resolution) می‌نامند. در این نظریه فهمیدن معانی لطیفه‌ها، یک فرایند حل مسئله (Problem Solving) تلقی می‌شود که ممکن است بعضی در آن موفق و بعضی در آن ناموفق باشند. براساس این نظریه درک مزاح شامل دو مرحله شناختی می‌گردد. اول انحراف از انتظارات که همان درک ناهمخوانی است و دیگر حل ناهمخوانی است که فرایند حل مسئله است. ناکامی در حل ناهمخوانی باعث می‌شود لطیفه حالت برانگیختگی نداشته باشد. اگر چه نظریه فوق جمع‌بندی مناسبی از فرایند شناختی مزاح ارائه می‌دهد ولی به نظر می‌رسد از جامعیت کافی برخوردار نباشد و بیشتر در مورد لطیفه‌ها مصداق داشته باشد. چون لزوماً هر مزاحی با ناهمخوانی همراه نیست. نمونه‌ای از لطیفه‌های ناهمخوان در زیر آمده است. مردی به زنش گفت: یک جورابی برایت خریدم که لنگه ندارد. زن: آخ، جوراب بی‌لنگه فایده ندارد. (در این لطیفه فرد باید به این نکته توجه کند که کلمه بی‌لنگه در اول به معنای بی‌نظیر ارائه شده و در دومی به معنی بدون جفت) (ویر، ۱۹۹۲، اخوت ۱۳۷۱)

#### ۴- نظریه‌های ساختاری:

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

اکثر این قبیل طنزها به خاطر استفاده از ایهام یا جناس<sup>۱</sup> توجه مخاطب را به جهتی خاص جلب می‌کنند و سپس به طور غیرمنتظره‌ای موضوع را عوض می‌کنند. طنز زیر نمونه‌ای از طنزهایی است که با ایهام مطرح می‌گردد (اخوت، ۱۳۷۱ و راسکین ۱۹۸۲). مردی به رستوران رفت و گفت یک نوشابه خنک به من بدهید. فروشنده پرسید با نی؟ مرد گفت نه با تنبک. نمونه‌ای از طنزهایی که براساس جناس ساخته شده است در زیر آمده است.

بینم این نوشابه‌ها که می‌فروشید توش چیه؟ فروشنده آب و گاز- اگر برق و تلفن هم داشت خیلی خوب بود.

<sup>۱</sup> جناس در علم بدیع، آوردن دو کلمه که تلفظ شبیه به هم دارند ولی دارای معانی متفاوت هستند.

### ۵- نظریه کاهش استرس یا دفاع در مقابل استرس (Stress Reduction):

لفکورت و مارتین (۱۹۸۶) معتقدند مزاح باعث کاهش برانگیختگی فیزیولوژیک می‌گردد و علاوه بر آن ادراک فرد را به صورتی تغییر می‌دهد که فرد از برانگیختگی نیز احساس منفی بدست نمی‌آورد. براساس این دیدگاه مزاح رویکرد فرد را تغییر می‌دهد و باعث می‌گردد فرد در مقابله با استرس توانایی بیشتری از خودشان دهد (به نقل از ریم، ۱۹۸۸).

### ۶- نظریه مذهبی در ارتباط با مزاح:

موضوع مزاح در فرهنگ و معارف اسلامی بیشتر در مبحث اخلاق مورد توجه قرار می‌گیرد. 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 می‌آورند (حائری تهرانی، ۱۳۷۳). بنابراین هر رفتار انسانی می‌بایست آدمی را به طرف این کمال واقعی انسان، رهنمون سازد. با توجه به این تعریف رفتار آدمی را می‌توان در دو دسته طبقه‌بندی کرد فضائل و رذائل و هدف علم اخلاق پاک ساختن نفس از رذائل اخلاقی و آراستن آن به فضائل اخلاقی است (ملا-احمد نراقی، بی‌تا)

در علم اخلاق هر رفتار از آن جهت که بار ارزشی دارد و کاشف از یک خصیصه خلقی است مورد بررسی قرار می‌گیرد و در اخلاق اسلامی حسن و قبح رفتار ذاتی است یعنی برخلاف سایر مکاتب حسن و قبح رفتار را زمان، مکان و موقعیت تعیین نمی‌کند، 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 نمی‌شود (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 سد نماید از رذائل اخلاقی بشمار می‌آید. عموماً در آراء علماء اخلاق شوخی و مزاح اگر به صورت سخریه و استهزاء مطرح باشد به عنوان یک رذیلت اخلاقی و اگر به عنوان بذله‌گویی و علامتی از حسن خلق مطرح باشد به عنوان یک فضیلت اخلاقی مورد بحث قرار می‌گیرد.

در این قسمت ما ابتدا به جنبه‌های مثبت مزاح از دیدگاه متون اسلامی توجه می‌کنیم سپس به جنبه‌های منفی آن اشاره خواهیم کرد.



بذله‌گویی 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 نکنند مجاز و مثبت است.

پیامبر اکرم (ص) فرمودند: "انی لامزح ولاقول لاحقا" من مزاح می‌کنم ولی سخنی جز حق نمی‌گویم (موجه البیضا، ج ۵ ص ۲۳۲ به نقل از مهدوی کنی، ۱۳۷۱).

همچنین امام صادق (ع) فرمودند: "ما من مومن لاوفیه دعا به قلت و ما الدعابه؟ قال المزاح" هیچ مومنی نیست جز اینکه در او دعابه هست. عرض کردم: دعابه چیست؟ فرمود مزاح. (وسائل الشیعه ج ۸ ص ۴۷۷، به نقل از مهدوی کنی، ۱۳۷۱).

در حدیث دیگری امام باقر (ع) می‌فرمایند: خداوند انسان شوخ طبع را دوست دارد به شرط اینکه از گناه و ناسزاگویی بپرهیزد. (وسائل الشیعه ج ۸ ص ۴۷۸، به نقل از مهدوی کنی، ۱۳۷۱).

همچنین همان طور 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 (زندگانی) رسول خدا، الگویی نیکو است. زندگی رسول خدا بهترین نمونه برای یافتن ارزش‌های اخلاقی است آن حضرت شوخی می‌کردند اما در شوخی از حد صدق خارج نمی‌شدند و بدون هقهقه می‌خندیدند (حائری تهرانی، ۱۳۷۳). مرحوم ملااحمد نراقی نیز در کتاب معراج السعاده می‌نویسد شوخی اندک که از حد تجاوز نشود و مشتمل بر سخن باطل یا ایذاء و 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. (ملااحمد نراقی، بی تا). در حدیثی از مولای متقیان حضرت علی (ع) آمده است.

رسول خدا هر گاه یکی از اصحاب خود را اندوهگین می‌دید او را با شوخی و مزاح خوشحال می‌کرد. (مستدرک الوسائل 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 می‌کرد ولی جز حق سخنی نمی‌گفت (مستدرک الوسائل ج ۲- ص ۷۶، به نقل از مهدوی کنی، ۱۳۷۱)

روش ائمه معصومین علیهم السلام نیز در ارتباط با مزاح همانند رسول گرامی می‌باشد چنانچه مولف کتاب معراج السعاده بیان می‌دارد امیرمومنان علی (ع) مکررا شوخی می‌فرمودند.

همچنین امام صادق (ع) به شخصی فرمودند: آیا با یکدیگر مزاح می‌کنید؟ آن مرد گفت: که مزاح نمی‌کنیم حضرت فرمودند: اینطور نباشد زیرا شوخی نشانه خوش خلقی است و به وسیله شوخی برادر دینی خود را خوشحال می‌کنی. سپس فرمودند رسول خدا (ص) برای اینکه کسی را خوشحال کند با او مزاح می‌کرد. (اصول کافی ج ۲ - ص ۶۶۳ به نقل از مهدوی کتی، 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 می‌گردد و دل را می‌میراند و موجب غفلت از آخرت می‌شود بنابراین در آثار بسیاری از علماء اخلاق جز لهو و لعب بشمار آمده. منظور از لهو هر کاری است که انجام آن فرد را از کاری مهم‌تر بازدارد و منظور از لعب هر کاری است که نتیجه درست و ثابتی بر آن نباشد و چون شوخی بیش از حد فرد را از یاد خدا باز می‌دارد و نهایتاً هیچ تأثیر مثبتی برای آخرت فرد به همراه ندارد جز لهو و لعب محسوب می‌گردد. (دستغیب، ۱۳۵۱، احمد تراقی بانسی تا).

**سخریه و استهزاء:** سخریه عبارت است از بیان کردن گفتار یا کردار مردم یا اوصاف ایشان یا خلقت ایشان، به قول یا به فعل یا به ایماء و اشاره یا به کنایه بر وجهی که سبب خنده دیگران گردد و علت این رفتار یا عداوت است یا با تکبر و حقیر شمردن آن شخص که استهزاء به او می‌شود. در قبح این عمل همین بس 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 می‌فرماید:

یا ایها الذین امنوا الایسخر قوم من قوم عسی آن یكونوا خیراً منهم و لانساء من نساء عسی یکن خیراً منهن و لاتتابروا بالالقباب بس الاسم الفسوق بعد الایمان و من لم یتب فاولیک هم الظالمون.

ای کسانی که ایمان آورده‌اید، نباید گروهی از مردان شما گروه دیگر را استهزاء کنند شاید آنها که مورد استهزاء واقع می‌شوند بهتر از مسخره کنندگان باشند و همچنین زنان یکدیگر را مسخره نکنند زیرا ممکن است زنان مسخره شده از آنها که مسخره می‌کنند بهتر باشند و مبادا از یکدیگر عیبجویی کنید و زنهار از اینکه 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 جمع‌بندی آیات و احادیث فوق می‌توان 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 معاشرت‌ها و برخورد با یکدیگر بشاش و گشاده‌رو باشند و از طرف دیگر برخوردها باید مودبانه و جدی باشد یعنی فرد مومن علیرغم اینکه شوخی می‌کند از جنبه تقوا دور نمی‌گردد.

### استرس و مزاح

از دهه‌های گذشته با کارهای پژوهشی لازاروس (۱۹۶۶) و جانیس (۱۹۵۸) نشان داده شد که واکنش به محرک فشارزا تنها به محرک فشارزا بستگی ندارد (دامنه وسیعی از پاسخ‌ها توسط افراد مختلف به یک محرک واحد داده می‌شود). بلکه متغیرهای میانجی (moderators) که ممکن است عوامل شخصیتی یا شناختی باشد می‌تواند این پاسخ‌ها را تا حد زیادی تغییر دهد (به نقل از راد، مارتین و لفکورت، ۱۹۸۳). محققین مختلف سعی در یافتن این عوامل میانجی نموده‌اند. به طور مثال، در یک مطالعه طولی که در سال ۱۹۹۵ بوسیله سیدریلاد و همکاران گزارش شد روش‌ها مقابله با بحران‌ها را در طول زندگی ۱۴۸ آزمودنی (از سال ۱۹۴۷ تا ۱۹۸۲) بررسی کردند و به ۲۲ مکانیزم مقابله‌ای 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 پر استرس عمل می‌نماید.

شاید این نظریه برای اولین بار توسط فروید مطرح شد که مزاح به عنوان یک عامل میانجی برای استرس عمل می‌کند. ومی (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 حال‌ها و توصیف‌های شخصی بود. در این شرح حال‌ها به تاثیر مزاح بر بهبود یک فرد توجه می‌شد. ولی در پژوهش‌های بعدی تاکید بر نقش مزاح در کاهش عوارض منفی عوامل فشارزا بود. مارتین و لفکورت (۱۹۸۳) نشان دادند افراد شوخ طبع خلق منفی کمتری هنگام مواجهه با استرس نشان می‌دهند (چسه در مواجهه با وقایع استرس‌زای واقعی و چه در مواجهه با مداخلات منفی آزمایشگاهی).

همچنین پژوهش‌های مارتین (۱۹۸۹)، گلدشتاین (۱۹۸۲)، و دیسک (۱۹۸۰) نشان داد احساس مزاح به عنوان یک شیوه موثر برای مقابله با اثرات استرس به کار می‌رود. افرادی که احساس مزاح کمتری دارند خصوصیات عاطفی منفی‌تر و شدیدتری (افسردگی و اضطراب) در هنگام مواجهه با استرس نشان می‌دهند. تحقیقات اخیر سعی دارند علاوه بر نشان دادن تاثیر باز دارنده مزاح بر عوامل عاطفی به تاثیر آن بر خصوصیات مثبت شخصیت مثل اعتماد به نفس بپردازند. کوئپپر و مارتین (۱۹۹۲) نشان دادند احساس مزاح بیشتر، همبستگی بالایی با ارزشیابی فرد از کیفیت زندگی دارد. همچنین این افراد نقش‌های شخصی خود را مثبت‌تر و مطبوع‌تر ارزیابی می‌کنند. سطوح بالاتری از خلق و خور را در زندگی روزمره نشان می‌دهند و به طور مثبت‌تری به وقایع زندگی پاسخ می‌دهند. همچنین این افراد نمره بالاتری در آزمون عزت نفس کسب می‌کنند و رضایتمندی بیشتری از زندگی نشان می‌دهند.

#### مزاح به عنوان وسیله درمان

علاوه بر نقش پیش‌گیری مزاح، مزاح به عنوان یک روش مداخله درمانی نیز به کار رفته است. باکر (۱۹۹۳) معتقد است که مزاح در فرایند روانکاو تاثیر زیادی دارد اثر آن بر رهاسازی عواطف و تسریع در تعبیر و تفسیر چشمگیر است. به گونه‌ای که استفاده از مزاح باعث ایجاد یک رابطه درمانی می‌گردد و به عنوان یک عامل تسریع کننده در رسیدن به انگیزه‌های ناخودآگاه عمل می‌کند. همچنین تحقیقات ایزنمن (۱۹۹۲) نشان داد شوخی می‌تواند در ایجاد توافق درمانی بین مراجع و درمانگر در طی فرایند روان‌درمانی تاثیر بگذارد.

جلکاف (۱۹۴۹) در پژوهش خود از مزاح به عنوان یک مداخله در بهبود روابط اجتماعی گروهی از بیماران اسکیزوفرنیای مزمن استفاده کرد. در این پژوهش گروه آزمایشی با مشاهده چهار فیلم کمدی در طی هر روز به مدت سه ماه مورد مداخله آزمایشی قرار گرفتند. نتایج این پژوهش نشان داد روابط این بیماران با کارکنان بخش بهبود یافته و جو مثبتی در بخش بستری بوجود آمده است. در پژوهش مشابهی که همین پژوهشگر در سال (۱۹۹۳) انجام داد وقتی بیماران مزمن اسکیزوفرنیک در معرض ۷۰ فیلم کمدی در طی سه ماه قرار گرفتند تعامل مثبت‌تری نشان دادند. در مطالعه والتر (۱۹۹۵) نیز نشان داده شد شوخی به عنوان یک مداخله درمانی در کنترل بیماران مبتلا به دمانس پیری مثل الزایمر (Alzheimer) موثر است. هیزار (۱۹۹۲) بیان می‌کند مزاح و خنده به عنوان یک ابزار موثر در درمان‌های پزشکی و روانپزشکی

نقش دارد. خصوصاً استفاده از آن به کادر پزشکی و پرستاری کمک می‌کند تا ارتباطی سالم و هدفمند با بیماران داشته باشند.

لازم به ذکر است انتخاب نوع مزاح با توجه به خصوصیات فردی از جمله هوش بیماران باید صورت گیرد. به طور مثال براون (۱۹۹۴) نشان داد نوجوانان کم هوش در هنگام مشاهده کارتون به جنبه‌های بصری آن بیشتر از جنبه‌های کلامی توجه دارند.

### سنجش ابعاد مزاح:

توجه روانشناسان به مزاح و تاثیر آن بر شخصیت باعث رشد روش‌های مختلفی برای اندازه‌گیری احساس مزاح مطرح گردد. با توجه به اینکه در پژوهش‌های اولیه، میزان مشارکت فرد در لطیفه‌گویی و کارهای فکاهی بر اساس یک مقیاس درجه بندی سنجیده می‌شد. این سنجش‌ها عموماً دارای اعتبار کمی بود (کوروتکف، ۱۹۹۱) بعضی از محققان شوخ طبعی را از طریق یک آزمون استاندارد خلاقیت و سیالی ایده‌ها می‌سنجند، مثل آزمون تداعی‌های دور تورنس (Remote associates test) به نظر این محققین این آزمون‌ها توانایی بسالایی در پیش‌بینی احساس مزاح دارند.

فین‌گولد (۱۹۸۴ و 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 اندازه‌گیری می‌شود این آزمون میزان آشنایی فرد را با لطیفه‌های مطرح در فرهنگ و زبان (آمریکایی) می‌سنجد. این آزمون در صدد سنجش، نگهداری و یادآوری لطیفه‌هاست، و عموماً به صورت لطیفه‌ای ناتمامی که آزمودنی باید آنها را تکمیل کند تهیه شده است.

درک و شناخت لطیفه بوسیله آزمون استدلال لطیفه‌ها بررسی می‌شود. این آزمون‌ها بیشتر به استنباط و فهم لطیفه‌ها توجه دارد تا بازگو کردن آنها. یافته‌ها نشان می‌دهند که درک لطیفه‌ها بستگی به هوش عمومی و کلامی دارد پژوهش‌های زیادی بر ارتباط بین I.Q. و درک لطیفه‌ها اشاره دارند (فینگولد، ۱۹۹۵ بر اون، ۱۹۹۴ و شورت، ۱۹۹۳).

بعضی از مولفین و سازندگان آزمون‌های مزاح معتقدند، افرادی که به طور مدام از نوع خاصی مزاح استفاده می‌کنند از نظر روان‌پویایی دارای زیر ساخت‌های شخصیتی خاصی می‌باشند. بنابراین اگر آزمودنی از میان تعدادی لطیفه، عده‌ای را انتخاب نماید و بر حسب

علاقتمندی به آنها، لطیفه‌ها را درجه‌بندی کند ما به جنبه‌های شخصیت او پی خواهیم برد. این پژوهشگران براساس تحلیل عوامل لطیفه‌ها را به چند دسته تقسیم کرده‌اند که هر دسته نشان دهنده خصوصیات خاصی برای استفاده کنندگان است (مارتین و لفقورت، ۱۹۸۴). مارتین و لفقورت با انتقاد از روش‌های فوق می‌گویند احساس مزاح به این معنی است که فرد درک، خلق و احساس لذت بیشتری از مزاح در تجربیات روزمره داشته باشد. آنها با تهیه پرسشنامه پاسخ‌های موقعیتی مزاح (Situational humor response questionnaire) وسیله مناسبی برای سنجش احساس مزاح تهیه کردند در این پرسشنامه که در سال ۱۹۸۴ تهیه شد احساس مزاح به عنوان فراوانی موقعیت‌هایی که فرد در آن خنده یا لبخند را برمی‌گزیند تعریف شده است.

پرسشنامه پاسخ‌های موقعیتی مزاح (S.H.R.Q) دارای ۲۱ ماده است که در هر ماده یک موقعیت که مشابه موقعیت‌های زندگی روزمره است معرفی می‌شود و در آن از آزمودنی می‌خواهند با تامل در آن موقعیت، با توجه به تجربیات گذشته یا تصور آن موقعیت در ذهن یکی از پنج گزینه معرفی شده را انتخاب نمایند. به طور نمونه یکی از ماده‌های این پرسشنامه در زیر آمده است.

- اگر با صدای زنگ تلفن در یک نیمه شب که در خواب عمیق فرو رفته‌ام بیدار شوم و متوجه گردم دوست قدیمی‌ام در هنگام عبور از شهرم برای احوالپرسی با من تماس گرفته ...
- (الف) هیچ چیز سرگرم کننده‌ای نخواهم یافت.
- (ب) اگر چه خنده‌دار نیست ولی تا حدی سرگرم می‌شوم.
- (ج) می‌توانم به صحبت‌های خنده‌دار دوستم بخندم.
- (د) می‌توانم بخندم و چیزهای خنده‌داری برای دوستم بگویم.
- (ه) از ته دل با دوستم می‌خندم.

## منابع

- ۱- قرآن کریم
- ۲- اخوت احمد، (۱۳۷۱) نشانه‌شناسی مطایبه - نشر فردا، اصفهان.
- ۳- حائری تهرانی مهدی، (۱۳۷۳) بنیادهای اخلاق اسلامی انتشارات کتابخانه صدر، تهران.
- ۴- دستغیب شیرازی سیدعبدالحسین، (۱۳۵۱) قلب سلیم انتشارات دارالکتب اسلامی، تهران.
- ۵- دهخدا، علی‌اکبر، لغت‌نامه فارسی - انتشارات امیر کبیر.

- ۶- سجادی، علی محمد، (۱۳۷۴) طنز در مصیبت‌نامه عطار پژوهشنامه دانشکده ادبیات و علوم انسانی دانشگاه شهید بهشتی شماره ۱۸- ۲۱-۰۵
- ۷- فیض کاشانی محسن، (بی‌تا) حقایق ترجمه محمدباقر ساعدی خراسانی، چاپ دارالکتب اسلامی، تهران.
- ۸- مهدوی کنی، محمد رضا، (۱۳۷۱) نقطه‌های آغاز در اخلاق علمی - چاپ دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
- ۹- نجاریان بهمن و همکاران (۱۳۷۲) مزاج از دیدگاه روانشناسی. مجله علمی پژوهشی علوم انسانی دانشگاه الزهرا شماره ۱۲ و ۱۱، ۹۴ - ۸۱.
- ۱۰- نراقی ملاحمد، (بی‌تا) معراج‌السعاده چاپ انتشارات علمیه اسلامی
- ۱۱- هاشمیان کیانوش، (۱۳۶۹) اثر لطیفه‌گویی و شوخی در فرایند درمان - مجله علمی پژوهشی علوم انسانی دانشگاه الزهرا شماره ۲، ۳۱ - ۲۴.
- Baker, R. (1993). "Some Reflection on humor in Psychoanalysis" *International Journal of psychoanalysis*. 74, 951- 960.
- Brown, I. (1994). "Perception of humor in Cartoon Riddles by Adults with intellectual Disability". *Perceptual- Motors skills*. 78, 817-818.
- Cederblab, M. (1995). "Coping with life Span crises in a group at risk of mental and behavioral disorders acta". *Psychiatry*. 91, 322-330
- Eisenman, R. (1992). Using humor in psychotherapy with a sex offender. *Psychological report*. 71, 994.
- Feingold, A. Mazzella, R. (1991). Psychometric intelligence and verbal humor ability. *Personal individual differences* 12, 427 - 435.
- Freud, S. (1905). *Jokes and their relation to the unconscious*. Translate by strachey, J. (1960). Routledge and kegan paul, London.
- Gelkopf, M. Sigal, M. (1994). Therapeutic use of humor to improve social support in an institutionalized schizophrenic in patient community. *Journal of social psychology*. 134, 175 - 182.
- Gelkopf, M, Sigal, M. (1993). Laughter in psychiatric ward. *Journal of Nerv Mental disorder* . 181, 283 - 289.
- Hele, F. J, Ruch, W. (1990). Conservatism as a predictor of responses to humor. *Personality and Individual Differences* vol. 11 , 439 - 445.
- Hizar, D.R. (1992). The dynamics of laughter. *Arch enferm coraz vasos*. 6, 132 - 137.
- Korotkov, D. (1990). An exploratory factor analysis of the sense of humor Personality construct . *Personality and Individual differences*, 12, 395 - 397.