

روان‌شناسی شوخ‌طبعی

نویسنده

سعید بی‌نیاز

ویرستار گروه علمی رشد



تهران - ۱۳۹۵

بی نیاز، سعید، ۱۳۶۱

روان‌شناسی شوخ طبعی / نویسنده سعید بی نیاز؛ ویراستاری گروه علمی رشد.

مشخصات نشر: تهران: رشد، ۱۳۹۵

مشخصات ظاهری: ۸۰ ص.

شاب ۹۷۸-۶۰۰-۶۷۱۶-۳۷-۴

وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا

یادداشت: واژه‌نامه یادداشت: کتابنامه

موضوع: شوخی کردن

موضوع: Joking

موضوع: شوخی‌ها و بذله‌گویی‌ها - جنبه‌های روان‌شناسی

موضوع: Wit and humor - Psychological aspects

موضوع: شادی

موضوع: Cheerfulness

شناسه افزوده: انتشارات جوانه رشد

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۵ ۹۹۹/ب۳۰۴ p

رده‌بندی دیویی: ۴۰۱/۴۱

شماره کتابشناسی ملی: ۴۲۹۹۹۸۲

حق چاپ محفوظ است

روانشناسی شوخ طبعی

نویسنده: سعید بی نیاز

رواستاری: گروه علمی رشد

نوبت چاپ: اول، زمستان ۱۳۹۱ - شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: ادانا



مرکز نشر و پخش کتاب‌های روان‌شناسی و تربیتی

ساختمان مرکزی: خیابان دانشگاه، خیابان شهدای ژاندارمری، شماره ۴۱

تلفن: ۶۶۴۰۴۴۰۶ - دورنگار: ۶۶۹۵۵۱۲۴

فروشگاه: میدان انقلاب، روبروی سینما بهمن، خیابان منیری جاوید شماره ۷۲

تلفن: ۶۶۴۹۸۳۸۶ - ۶۶۴۹۷۱۸۱ - ۶۶۴۱۰۲۶۲

فهرست

۷	 مقدمه
۱۱	 پیشگفتار
۱۱	 شوخ طبعی، از ریشه تا برگ
۱۲	 مفهوم شوخ طبعی پیش از روان‌شناسی
۱۴	 نظریه‌های سه‌گانه شوخ طبعی
۱۴	 ۱. نظریه برتری
۱۵	 ۲. نظریه ناهنجاری
۱۵	 ۳. نظریه رهایی
۱۷	 فصل اول: شوخ طبعی - نظریه روان تحلیل‌گری
۱۸	 لطیفه‌ها، ابراز غیر مستقیم غرض
۲۰	 شوخ طبعی، سالم‌ترین مکانیسم دفاعی
۲۵	 بررسی نظریه روان تحلیل‌گری شوخ طبعی
۲۷	 فصل دوم: شوخ طبعی در نظریه‌های انسان‌گرایی و وحدی
۲۸	 شوخ طبعی، یک ویژگی سالم روان
۲۸	 شوخ طبعی به‌عنوان یک ویژگی افراد خردشکوفا
۳۱	 شوخ طبعی، یک ویژگی افراد رشدیافته
۳۲	 شوخ طبعی، یک شیوه معنادرمانی
۳۵	 فصل سوم: شوخ طبعی در نظریه‌های شناختی و رفتاری
۳۶	 نظریه گرایس درباره شوخ طبعی
۳۷	 ۱. شوخ طبعی‌های ناقض قاعده ارتباط
۳۸	 ۲. شوخ طبعی‌های ناقض قاعده کمیت
۳۸	 ۳. شوخ طبعی‌های ناقض قاعده کیفیت
۳۸	 ۴. شوخ طبعی‌های ناقض قاعده روش
۳۹	 ارزیابی نظریه‌های شناختی و رفتاری شوخ طبعی
۴۱	 فصل چهارم: سبک‌های شوخ طبعی
۴۴	 ۱. شوخ طبعی پیونددهنده
۴۴	 ۲. شوخ طبعی خود ارزنده‌ساز
۴۵	 ۳. شوخ طبعی پر خاشک‌گرانه
۴۵	 ۴. شوخ طبعی خودشکنانه

۴۶	سبک‌های شوخ طبعی در آیین پژوهش‌ها
۴۶	۱. سبک‌های شوخ طبعی و سلامت روان
۴۷	۲. شوخ طبعی و آسیب روانی
۴۸	۳. سبک‌های شوخ طبعی و شخصیت
۵۰	۴. سبک‌های شوخ طبعی و هوش هیجانی
۵۱	۵. مطالعات بین فرهنگی سبک‌های شوخ طبعی
۵۲	۶. تفاوت‌های جنسیتی در شوخ طبعی
۵۵	نمونه: به کاربردن شوخ طبعی
۵۶	مرحله اول: کشف ماهیت شوخ طبعی منحصر به فرد خود
۵۶	بازی خانگی مرحله اول
	مرحله دوم: ایجاد نگرش شوخ طبعانه و حس شوخی برای غلبه بر آخرین حد
۵۷	جدی بودن
۵۸	بازی خانگی مرحله دوم
۵۸	مرحله سوم: بیشتر و از حد خندیدن
۵۹	بازی خانگی مرحله سوم
۶۰	مرحله چهارم: تمرین لطیفه گویی
۶۲	بازی خانگی مرحله چهارم
۶۲	مرحله پنجم: خلق شوخی کلامی و بازی‌های زبانی
۶۳	بازی خانگی مرحله پنجم
۶۴	مرحله ششم: جستجوی شوخی در زندگی روزمره
۶۴	بازی خانگی مرحله ششم
۶۵	مرحله هفتم: یادگیری خندیدن به خود
۶۶	بازی خانگی مرحله هفتم
۶۷	مرحله هشتم: یافتن شوخی در شرایط استرس آور
۶۸	بازی خانگی مرحله هشتم
۶۹	آموزش شوخ طبعی در میدان عمل
۷۱	پیوست
۷۱	پرسشنامه سبک‌های شوخ طبعی
۷۲	شیوه نامه گذاری
۷۳	پرسشنامه سبک‌های شوخ طبعی (HSQ)
۷۷	فهرست منابع
۷۷	الف. فارسی
۷۹	ب. انگلیسی

تقدیم به

عقیل شنبدی

دوست همیشه شوخ طبعم

مقدمه

از زمان کودکی، انسان‌های شوخ طبع همیشه برایم - و شاید بخواهید؛ آن‌ها که در مصیبت‌بارترین اوضاع هم نگاه شوخ طبعانه‌شان به اتفاقات را کنار نمی‌گذارند، آن‌ها که با شوخی‌هایشان یخ سردترین جمع‌ها را می‌سکنند و آن‌ها که به قول مارک تواین، فکر می‌کنند «زندگی مهم‌تر از آن است که جدی‌اش بگیریم»؛ اما همیشه وجه دیگر شوخ طبعی برایم آزاردهنده بوده است؛ آن‌جا که انسان دیگری به بهای خندیدن ما تحقیر می‌شود یا ما به‌بهای خندیدن دیگران خودمان را تحقیر می‌کنیم.

سال‌ها بعد از کودکی در جوانی و همزمان با تحصیل در رشته روان‌شناسی، دریافتیم خرده‌نظریه‌ای در روان‌شناسی شوخ طبعی وجود دارد که سبک‌های مختلف شوخ طبعی را از هم جدا می‌داند. در هر حال، این علاقه‌مندی دیرپای من به سبک‌های مختلف شوخ طبعی من را برانگیخت پایان‌نامه کارشناسی ارشد من به این موضوع اختصاص دهم. اکنون چند سال از دفاع پایان‌نامه کارشناسی رشد روان‌شناسی من با موضوع «رابطه سبک‌های شوخ طبعی با مؤلفه‌های هزیستی روان‌شناختی» می‌گذرد. در این مدت، چند پژوهشگر ایرانی دیگر هم به خرده‌نظریه سبک‌های شوخ طبعی علاقه‌مند شده‌اند و نتایج پژوهش‌هایشان را در مجله‌های معتبر علمی پژوهشی کشور چاپ کرده‌اند. با موضوع روان‌شناسی شوخ طبعی هم دو کتاب، با همین نام از سوی دو روان‌شناس ایرانی در دو صفحه و به زبان منتشر شده است؛ با این حال جای خالی یک کتاب خوش‌خوان و در دسترس علمی درباره روان‌شناسی شوخ طبعی احساس می‌شد که تأکید اصلی‌اش بر خرده‌نظریه سبک‌های شوخ طبعی باشد، و پیشینه پژوهشی برای پژوهشگران علاقه‌مند به این حوزه را مدون کند.

قبل از خواندن کتاب به نظرم دانستن چند نکته برای خوانندگان خالی از لطف نیست. اول اینکه این کتاب به هیچ عنوان در حیطه علمی برای دانستن جنبه‌های گوناگون روان‌شناسی شوخ طبعی نیست؛ شاید بهتر بود عنوان فروتنانه‌تر مقدمه‌ای بر روان‌شناسی شوخ طبعی یا کتاب کوچک شوخ طبعی روی جلد می‌آمد. برای خوانندگان پیگیرتر، مناسب‌ترین مرجع این حوزه کتاب مفصل راد، ا. مارتین، نظریه پرداز سبک‌های شوخ طبعی و سردبیر مجله پژوهش‌های شوخ طبعی با عنوان *psychology of humor* است؛ کتابی که امید می‌رود به زودی به زبان فارسی هم ترجمه و منتشر شود.

دوم اینکه، برخلاف کتاب‌های قبلی روان‌شناسی شوخ طبعی، در این کتاب عمده‌اً فصلی با عنوان شوخ طبعی در ادبیات فارسی نیامده است. به

عقیده من، اشراف به جنبه‌های روان‌شناختی شوخ‌طبعی در فرهنگ عامه فارسی احتیاج به پژوهش‌های منظم بین‌رشته‌ای دارد. به نظر می‌رسد تکرار مکررات در ذکر تفاوت هزل، هجو و طنز در ادبیات رسمی و کلاسیک ما، به هیچ عنوان، جای پژوهش‌های به‌روز و علمی را نخواهد گرفت.

سوم هم اینکه برای استفاده پژوهشگران، در این کتاب آزمون سبک‌های شوخ‌طبعی آمده است؛ آزمونی که حداقل سه پژوهش علمی پایایی و روایی آن را از آزمودنی‌های ایرانی سنجیده‌اند.

در آخر، باید از تمام کسانی که در انجام دادن پژوهش و نوشتن کتابی درباره روان‌شناسی شوخ‌طبعی به من انگیزه دادند و از کمک‌هایشان دریغ نکردند تشکر کنم. از شما، این دوستان جناب آقای دکتر محمدرضا شعیری و جناب آقای دکتر محمود رکام، اساتید راهنما و مشاور پایان‌نامه کارشناسی ارشد من هستند. از دست‌اندرکاران انتشارات رشد که سهم عمده انتشار متن‌های دانشگاهی حوزه روان‌شناسی را به دوش می‌کشند نیز بسیار ممنونم. و البته بیشتر از همه، نگارش این کتاب را مدیون دوستان شوخ‌طبعی هستم که اولین جرقه‌های ایده پژوهش و نوشتن درباره شوخ‌طبعی را در ذهن من زدند.

پیشگفتار

شوخ طبعی، از ریشه تا برگ

خواننده انتظار دارد در نخستین سطرهای کتابی که بتواند به عنوان روان‌شناسی شوخ طبعی روی آن نوشته شده است، با این سؤال کلیشه‌ای روبه‌رو شود که «شوخ طبعی چیست؟» و بعد هم یک تعریف از فرهنگ‌نامه وبستر با آن برخورد و البته لغت‌نامه زنده یاد دهخدا بخواند و با خیال راحت به سطرهای بعد برود؛ اما نگارنده عمداً از جواب دادن به این سؤال و آوردن تعریف‌های کلیشه‌ای اجتناب کرده است. می‌توان این را شوخی‌ای حساب کرد که با موضوع کتاب بی‌مناسبت نیست، اما وقتی هدف کتاب بررسی تعریف شوخ طبعی در نظر

روان‌شناسان مختلف است، به آوردن تعریفی دایرةالمعارفی در ابتدای کتاب نیازی نیست.

مفهوم شوخ طبعی پیش از روان‌شناسی

بررسی اندیشمندان شوخ طبعی، یا آن گونه که در ادبیات معاصر روان‌شناسی متداول است «حساس شوخ طبعی»^۱ پیش از آنکه روان‌شناسان را به خود علاقه‌مند کند، نظر فلاسفه را به خود جلب کرده بود. درواقع، روان‌شناسی هم مانند دیگر علوم انسانی، فرزند نوپای فلسفه است و مفهوم شوخ طبعی را از مادر کهن سالش به ارث برده است؛ با این حساب تعجبی ندارد که حتی معای شوخ طبعی در طی قرن‌های متمادی عوض شده باشد. راج (۱۹۹۶، فصل ۱۰، پارتین، ۲۰۰۷) ریشه‌شناسی هوشمندانه‌ای از کلمه شوخ طبعی (humor) ریشه داده است. به نظر او این کلمه در یک نظریه کلاسیک یونانی ریشه دارد که آن بدن از چهار مزاج یا خلط (four humors) تشکیل شده است. در نظریه اُلاط چهارگانه، همه کارکردهای فیزیکی و روان‌شناختی آدمی از کم‌وزن شدن چهار مایع اصلی بدن (خون، صفرا، سودا و بلغم) سرچشمه می‌گیرد. با این حساب کلمه humor به معنای امروزی خلق^۲ نزدیک است. این معنا از humor هنر و ادبیات عامیانه غرب رواج دارد. کلمه های بدمزاج^۳ و خوش مزاج^۴ که تحت تأثیر همین نظریه در زبان فارسی هم رایج است، درست به همین معنا از humor اشاره دارد. در همان زمان در یونان باستان humor به معنای ضمنی بذله‌گویی، سرخوشی و خنده‌رو بودن هم به کار می‌رفت. البته در مورد اینکه این احساسات، خیرخواهانه و مثبت باشند، هیچ الزامی وجود نداشت. درواقع، از

1. sense of humor

2. mood

3. bad humor

4. good humor

آن زمان تا انتهای قرن هفدهم میلادی خندیدن به افرادی که از معلولیت جسمی یا بیماری‌های ذهنی رنج می‌بردند، از نظر اجتماعی مقبول بود؛ حتی رد و بدل کردن کنایه‌های خصمانه به‌عنوان شکل پذیرفته شده‌ای از تعامل اجتماعی کاملاً رایج بود. از قرن هجدهم به‌بعد است که شوخ‌طبعی جنبه‌های اخلاقی پیدا می‌کند. در این قرن تحت تأثیر جنبش‌های بشردوستانه^۱ این شکل خندیدن‌های پرخاشگرانه^۲، یک رفتار ناپه‌نچار و عوامانه به‌حساب می‌آمد. از قرن هجدهم به بعد، در فرهنگ غرب معنای شوخ‌طبعی تفاوت ظریفی پیدا کرد. فیلسوفان انسان‌گرا و معلمان اخلاق قرن هجدهم، مخاطبان خود را به شکل دیگری از خندیدن دعوت می‌کردند؛ آن‌ها نوعی از خندیدن و سرگرمی را تشویق می‌کردند که از نظر اجتماعی نیز مناسب باشد و برای تشخیص جلوه‌های مسیول خندیدن از اصطلاح شوخ‌طبعی کمک گرفتند. از آن به‌بعد شوخ‌طبعی یک معنای جدید و خاص داشت و با دیگر پدیده‌های خنده‌آور، مانند مسخره کردن^۳، کمدی^۴، دمنده^۵ و هجو^۶ فرق می‌کرد. شوخ‌طبعی حالا یک معنای همدلانه، مدارا آمیز و غیرخواهانه نداشت. جدای از این کاربرد، شوخ‌طبعی در معنای زیاد جدی نگرفتن خود و نشان دیدگاه شوخ‌طبعانه به زندگی هم به کار می‌رفت.

این تفاوت ظریف بین شوخ‌طبعی و روش‌های دیگر خندیدن، در نظریه فروید^۷ هم نمود یافت. در واقع، روان تحلیل‌گران اولین گروهی بودند که به‌صورت علمی به شوخ‌طبعی پرداختند.

-
1. humanistic movements
 2. aggressive forms of laughter
 3. ridicule
 4. comedy
 5. sarcasm
 6. irony
 7. Freud

نظریه‌های سه‌گانه شوخ‌طبعی

قبل از رفتن به فصل بعد و خواندن نظریه روان تحلیل‌گری لازم است به طبقه‌بندی کلاسیک از نظریه‌های شوخ‌طبعی اشاره کنیم که بیشتر، فلاسفه را شامل می‌شود تا روان‌شناسان. طبق این طبقه‌بندی (پولادی ریش‌هری، ۱۳۸۷، عسحی، ۱۳۸۶) نظریه‌های شوخ‌طبعی به سه قسمت عمده تقسیم می‌شوند.

۱. نظریه برتری^۱

این نظریه قدیمی‌ترین نظریه اندیشمندانه درباره علت شوخ‌طبعی افراد است. این شیوه نگاه به شوخ‌طبعی در نگاه افلاطون و ارسطو شوخی ریشه دارد. آن‌ها می‌گفتند که نوع نگاه افراد الادست به کمبودهای افراد پایین‌دست است که شوخی را ایجاد می‌کند. برترین و لفکورت، ۱۹۸۶، به‌نقل از خشوعی، ۱۳۸۶). اولین بار توماس هابز^۲ این نظریه را به شکل منظم‌تر مطرح کرد. او به نسبت آدمیان ذاتاً فردگرا و رقابت‌جو هستند؛ این امر ما را نسبت به نشانه‌های اینکه در حال بردن هستیم یا باختن هشیار می‌کند؛ اولی حس خوبی به ما می‌دهد و دومی حس بد. اگر براساس نشانه‌های ادراک کنیم که برتریم، این احساسات خودش را در خنده نشان می‌دهد. جالب اینجاست که هابز می‌گوید: «این ادراک بیشتر برای کسانی پیش می‌آید که ناگزیرند با مشاهده عیب‌های دیگران خودشان را تأیید کنند. از این رو، بخش زیادی از خنده بر دیگران نشانه بزدلی است» (جان ماریال، ۱۳۹۴).

1. superiority theory
2. Thomas hobbes

۲. نظریه ناهمخوانی^۱

بر اساس نظریه ناهمخوانی، وقتی چیزی خنده‌دار است که با انتظارات فرد ناهمخوان بوده و تلاش‌های مکرر او برای درک این ناهمخوانی را به همراه داشته باشد؛ بنابراین تا زمانی که ناهمخوانی حل نشود، موقعیت خنده‌دار خواهد بود (سی. وارد، ۱۹۹۲، به نقل از خشوعی، ۱۳۸۶). نظریه‌های فیلسوفانی مانند سوپنهاور و برگسون^۲ درباره طنز در همین گروه می‌گنجند، اما چنان‌که فصل سه خواهیم دید، روان‌شناسان شناخت‌گرا هم به این دسته تعلق دارند.

۳. نظریه رهایی^۳

طبق این نظریه به اولین بار اسپنسر^۴ آن را مطرح کرد، از نظر اجتماعی شوخی روشی پذیرفته شده برای آزادسازی تنش‌های عصبی است (ویسونانت، ۱۹۸۸، به نقل از خشوعی، ۱۳۸۶). شکل کامل‌تر این نظریه را فروید ارائه داد؛ نظریه‌ای که فصل اول این کتاب را تشکیل می‌دهد.

1. incongruity theory

۲. کتاب معروف خنده اثر برگسون که به تفصیل به این نظریه می‌پردازد به فارسی ترجمه و توسط انتشارات شبانویز منتشر شده است.

3. relief theory

4. spencer