

شوخی طبیعی در روانشناسی

مؤلف:

راهله سیاه کمری

ویراستار:

مرضیه سلیمانی

انتشارات قانون یار

۱۳۹۷

سرشناسه	سیاه کمری، راهله، ۱۳۶۷ -
عنوان و نام پدیدآور	شوخی طبعی در روانشناسی / مولف راهله سیاه کمری؛ ویراستار مرضیه سلیمانی.
مشخصات نشر	تهران: انتشارات قانون یار، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	۱۱۶ ص.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۶۰۵۵-۱۰-۹
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	کتابنامه
موضوع	شوخی ها و بذله گویی ها — جنبه های روان شناسی
موضوع	Wit and humor -- Psychological aspects
موضوع	شوخی کردن
موضوع	Joking
شناسه افزود	سلیمانی، مرضیه، ۱۳۳۶ - ویراستار
رده بندی کنگره	۱۳۹۷ ش ۹ س ۹ / BF۵۷۵
رده بندی دیویی	۱۵۱
شماره کتابشناسی ملی	۱۱۰ ۲۳

انتشارات قانون یار

شوخی طی در روانشناسی

تألیف: راهله سیاه کمری

ویراستار: مرضیه سلیمانی

ناشر: قانون یار

ناظر فنی: محسن فاضلی

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۷

شمارگان: ۱۱۰۰ جلد

قیمت: ۱۴۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۰۵۵-۱۰-۹

مرکز پخش قانون یار: تهران، میدان انقلاب، خ منیری جاوید، پلاک ۹۲

۰۲۱۶۶۹۷۹۵۱۹

۰۲۱۶۶۹۷۹۵۲۶

فهرست مطالب

۱۱.....	مقدمه
۱۳.....	فصل اول
۱۳.....	شوخی طبیعی
۱۴.....	شوخی طبیعی چیست؟
۱۹.....	نظریه عام تطابق
۲۴.....	منشاء شوخی
۲۷.....	نظریه های روان شناسی شوخی طبیعی
۲۷.....	نظریه اهانت
۲۸.....	نظریه تخلیه هیجانی و آسودگی
۳۰.....	شوخی طبیعی در رویکرد شناخت گری
۳۱.....	شوخی طبیعی در رویکرد رفتارگرایی
۳۱.....	شوخی طبیعی در رویکرد انسان گرا
۳۳.....	فصل دوم
۳۳.....	فواید و کارکردهای شوخی طبیعی
۳۵.....	شوخی طبیعی و سیستم ایمنی بدن
۳۵.....	مزاح و عملکرد تحصیلی
۳۶.....	نقش درمانی شوخی طبیعی
۳۷.....	شوخی طبیعی و استرس
۳۷.....	مدل تعاملی استرس
۴۰.....	شوخی طبیعی در زندگی مشترک
۴۱.....	شخصیت های شوخی طبع
۴۱.....	پیامد های همسران شوخی طبع
۴۲.....	شوخی یا بیان دلخوری ها



۴۲	چهار سبک شوخ طبیعی
۴۵	مکانیزمهای دفاعی
۴۷	فصل سوم
۴۷	سلامت روان
۵۲	سلامت روانی: ^۱
۵۳	تعریف سلامت روانی:
۵۵	آرئیف بهداشت روان در فرهنگهای مختلف:
۵۸	اصول بهداشت روانی:
۵۹	خصوصیات افراد دارای سلامت روانی:
۶۰	عوامل موثر در تامین سلامت روان:
۶۱	نقش خانواده در تامین سلامت روان:
۶۱	نظریات مرتبط با سلامت روان:
۶۲	نظریه ی زیگموند فروید:
۶۲	نظریه ی آدلر:
۶۳	نظریه ی سالیون:
۶۴	نظریه ی کارل راجرز:
۶۴	نظریه ی آلبرت ایس:
۶۶	نظریات نوین مبتنی بر شناخت درمانی:
۶۶	نظریه ی ویلیام گلاس:
۶۷	نظریه ی اسکینر:
۶۸	نظریه کارل یونگ
۶۸	نظریه فروم
۶۹	نظریه مزلو
۶۹	نظریه اسکینر



۶۹	نظریه موری
۷۰	افراد سالم از نظر روانی
۷۱	نظریه اسلام
۷۳	عوامل بر هم زننده سلامت روان
۷۴	بیماری های روانی
۷۵	ملاک های ناپهنجاری
۷۶	چه چیزی رجب ناپهنجاری می شود؟
۷۹	دیدگاه ریستی - روانی - اجتماعی
۸۰	بیماری های روانی
۸۰	اختلال های اضطرابی
۸۲	اختلال های خلقی
۸۵	اسکیزوفرنی و اختلال های مربوط به آن
۸۷	اختلال های شخصیت
۹۱	فصل چهارم
۹۱	شوخی طبیعی در خانواده
۹۵	خندیدن کودک را سرکوب نکنیم
۹۷	پرورش مهارت شوخی طبیعی
۱۰۳	فصل پنجم
۱۰۳	پرورش شوخی طبیعی ترغیب پرورش توانایی شوخی طبیعی
۱۰۴	راهکارهایی برای شوخی طبع بودن
۱۰۹	منابع و مآخذ

مقدمه

در سال های اخیر با پیشرفت روانشناسی توجه ویژه ای به سلامت روان شده است. وجود مشکلات و مسائل روزمره و فشار های عصبی که منجر به صدمه به سلامت روان می شوند هر روز بیشتر می شود. با این حال علم روانشناسی کمک می کند تا راهی برای مقابله با این صدمات پیدا شود. یکی از راه های پیشگیری یا مقابله با فشار های روانی و آسیب های روانی شوخ طبعی است. این کتاب به معرفی و تعریف و کاربردها و فواید شوخ طبعی می پردازد. امید است از خواندن کتاب لذت ببرید و شوخ طبعی را در خود پرورش دهید که سپری محکم برای مقابله با آسیب های روانی است.