

رابطه شوخ طبعی با سلامت روان در منظر آیات و روایات

معصومه قلیچ لی^۱

چکیده

شوخی طبعی به افراد کمک می‌کند تا با تعارض‌های هیجانی یا عوامل فشارزای بیرونی از طریق اهمیت دادن به جنبه‌های طنزآمیز و سرگرم‌کننده مقابله کند و از این طریق می‌تواند سلامت روان را بهبود بخشد. این تحقیق با هدف تبیین رابطه شوخی طبعی با سلامت روان از منظر آیات و روایات تدوین یافته تا اولاً دیدگاه اسلام را پیرامون شوخی طبعی تبیین نموده و ثانیاً اثرات آن را بر سلامت روان انسان با محوریت آیات و روایات برشمارد. یافته‌ها نشان می‌دهد دیدگاه اسلام نسبت به شوخی طبعی مثبت است و از آن به عنوان یکی از ویژگی‌های انسان مومن نام می‌برد که البته باید از افراط، تمسخر، توهین و... به دور باشد. بررسی آموزه‌های اسلام نشان می‌دهد که میان شوخی طبعی و سلامت روان ارتباط مستقیم و تنگاتنگی وجود دارد به گونه‌ای که طبق سیره نبوی و احادیث ائمه اطهار علیهم السلام، یکی از راه‌های برقراری ارتباط با دیگران، شوخی طبعی است. علاوه بر آن، روایات نشان می‌دهد شوخی طبعی کاهش‌دهنده استرس و اضطراب، راهکاری برای مقابله با پرخاشگری، خشم و کینه‌جویی است و در بسیاری از موارد می‌توان از آن به عنوان درمان اندوه، افسردگی و بسیاری از بیماری‌ها و فشارهای روانی بهره برد. این تحقیق به روش توصیفی تحلیلی و با استناد به منابع کتابخانه‌ای تدوین شده است.

کلیدواژه: شوخی طبعی، سلامت روان، آیات، روایات.

¹. طلبه سطح دو، حوزه علمیه الزهرا سلام الله علیها، آزادشهر.

مقدمه

شوخی طبعی یکی از ویژگی‌هایی است که مختص نوع آدمی است و عبارت است از توانایی درک کردن، لذت بردن و گفتن موضوعات خنده دار، سرگرم کننده، ناهماهنگ و مضحک و خندیدن به تضادها و تعارض‌هایی که در اثر جابجایی امور و قضایای جاری زندگی شکل می‌گیرد. شوخی طبعی به خاطر نشاط و شادابی که در فرد شوخ طبع و دیگران ایجاد می‌نماید، اثرات بسیار زیادی بر سلامت روان می‌گذارد. سلامت روان که به حس خوبی و توانایی در تطابق و مقابله اطلاق می‌شود، هنر و فنی است که به افراد کمک می‌کند تا با روش‌های صحیح روانی و عاطفی بتوانند بیشترین سازگاری را با محیط برقرار نموده و برای حل مشکلات، راه حل‌های مطلوب در نظر بگیرند. یکی از راه حل‌هایی که افراد دارای سلامت روان در برابر فشارهای روانی، موقعیت‌های استرس‌زا، مقابله با پرخاش و خشم و اندوه و افسردگی برمی‌گزینند، شوخی طبعی است. البته منظور از شوخی طبعی در این تحقیق، شوخی طبعی سالم و مورد نظر آموزه‌های اسلام است. شوخی طبعی که از مرز اعتدال خارج نشده و طبق روایات، از ویژگی‌های انسان مومن است که باعث انبساط خاطر دیگران و زدودن اندوه و متبسم نمودن چهره مومنین می‌شود و در آن توهین، تمسخر، کینه، افراط و تفریط نیست. بنابراین به نظر می‌رسد که میان شوخی طبعی با سلامت روان ارتباط تنگاتنگی وجود دارد که پژوهش حاضر قصد دارد این ارتباط را از دیدگاه آیات و روایات مورد بررسی قرار داده و تبیین نماید.

اهمیت پرداختن به این موضوع از جهت اهمیت سلامتی انسان است که آدمی پیوسته به دنبال راهکارهایی است که منجر به سلامت بیشتر و جلوگیری از ابتلا به انواع بیماری‌ها بخصوص بیماری‌های روانی گردد. با توجه به سبک زندگی امروزه که انسان پیوسته با انواع استرس، اضطراب و فشارهای روانی روبه‌رو است، مکاتب مختلف فکری و سبک‌های روانشناسی به دنبال آن هستند تا از راه‌های مختلف این فشارها و استرس‌ها را کاهش داده و به انسان کمک نمایند که از سلامت روان بهتر و کامل‌تری برخوردار شود. دین اسلام به عنوان دین جامعی که به ابعاد مختلف انسانی توجه دارد، در توصیه‌های اخلاقی و سبک زندگی به اموری تأکید می‌نماید که بیشترین اثرات را بر سلامت روان افراد داشته باشد. از سوی دیگر، یکی از ویژگی‌های انسان مومن که در آموزه‌های اسلام به آن اشاره گردیده، شوخی طبعی و مزاح سالم است که روایات مرتبط با شوخی طبعی نشان می‌دهد، آثار بسیار زیادی در کاهش اضطراب، مقابله با افسردگی و اندوه و همچنین کاهش خشم و پرخاشگری دارد. بنابراین انجام پژوهش‌هایی که رابطه شوخی طبعی و سلامت روان را مورد بررسی قرار داده و اثرات شوخی طبعی سالم و مورد نظر اسلام را بر سلامت روان تبیین نماید، ضرورت دارد.

در مورد پیشینه موضوع باید گفت با توجه به اهمیت بحث سلامت روان و راهکارهای پیشگیری از بیماری های روانی و کاهش فشارهای روحی، در منابع متعددی اعم از کتاب، پایان نامه و مقاله به بررسی رابطه شوخ طبعی و سلامت روان از دیدگاه علم پزشکی و روان شناسی پرداخته شده است که به برخی از آنها اشاره می گردد. از میان کتاب ها می توان به کتاب «روانشناسی شوخ طبعی، خلاقیت، سلامت روان» نوشته علی پولادی ریشه‌ری، سیدموسی گلستانه اشاره کرد که این کتاب در سال 1387 توسط نشر نسل نواندیش به چاپ رسیده است. در این کتاب به انواع طنز و شوخی، کارکردهای فردی و اجتماعی، نظریه های مختلف پیرامون شوخ طبعی، همراه با آزمون های شوخ طبعی، خلاقیت و سلامت روان پرداخته است. از میان آثار پژوهشی نیز می توان به موارد ذیل اشاره کرد:

پایان نامه)

- 1- حاجی زاده، شهره، «ارتباط شوخ طبعی با سلامت روان و رضایت از زندگی دانش آموزان دختر ورزشکار و غیرورزشکار شهر یزد»، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تفت، 1396.
- 2- رستمی ثمرین، حامد، «رابطه انگیزه پیشرفت با شوخ طبعی و خوش بینی در میان دانشجویان»، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه محقق اردبیلی، 1391.
- 3- عزتی نصرآباد، ثریا، «مقایسه سلامت روان، شوخ طبعی و رضایت از زندگی دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار؛ مطالعه موردی دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی»، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه پیام نور واحد کرج.

مقاله)

- 1- دیباج نیا، پروین؛ بختیاری، مریم، «وضعیت سلامت روانی دانشجویان دانشکده توانبخشی دانشگاه شهید بهشتی»، مجله دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اردبیل، دوره 1، شماره 4، 1381.
- 2- قادری، مصعب؛ حردانی، فاطمه؛ نصیری، مرتضی؛ فکوری، الهام، «بررسی سلامت روان و عوامل مرتبط با آن در دانشجویان مراکز آموزش عالی شهر جیرفت در سال 1392»، مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان، دوره 13، شماره 10، دی 1393.
- 3- کاکاوند، علیرضا؛ شمس، حسن؛ دانش، عصمت؛ قالبی، رستم، «رابطه سبک های شوخ طبعی دانشجویان با سلامت عمومی آنها»، فصلنامه روان شناسی کاربردی، دوره 4، شماره 3، آذر 1389.
- 4- گلزاری، محمود، «شوخ طبعی و سلامت روان»، مجله حدیث زندگی، شماره 2، بهار 1379.
- 5- نجاریان، بهمن؛ براتی، فرید؛ ابراهیمی، صغری، «مزاح از دیدگاه روان شناسی»، فصلنامه علمی و پژوهشی علوم انسانی دانشگاه الزهراء، شماره ۱۱ و ۱۲، پاییز و زمستان 1371.

6- نجاریان، بهمن؛ هادیان فرد، حبیب، «شوخی و طنز در روان درمانی»، فصلنامه تازه‌های روان‌درمانی، شماره 17 و 18، پاییز و زمستان ۱۳۷۹.

با توجه به آثار پژوهشی فوق و همچنین کتاب آقای پولادی، محتوای همه این پژوهش‌ها و آثار مرتبط با اثرات شوخ طبعی بر سلامت روان از دیدگاه روان‌شناسی و با ابزارهای سنجش روانی است. درحالی که مقاله حاضر به بررسی رابطه شوخ طبعی و سلامت روان با محوریت آیات و روایات پرداخته و این مساله را در آموزه‌های اسلام مورد تحلیل و تبیین قرار داده است.

مفاهیم

ابتدا به بررسی مفاهیم اصلی مقاله پرداخته می‌شود تا زمینه برای طرح مباحث اصلی فراهم گردد. مفاهیم اصلی این پژوهش شوخ طبعی و سلامت روان است.

شوخ طبعی: شوخ طبعی تفاوت عاداتی افراد در همه رفتارها، تجارب، عواطف، نگرش‌ها و توانایی‌هایی در ارتباط با سرگرمی، خندیدن، شوخی کردن و نظایر این‌ها تعریف کرده‌اند. شوخ طبعی یک ویژگی ثابت شخصیتی و یک سازه چندبعدی است که بهتر است به عنوان طبقه‌ای از ویژگی‌ها مانند توانایی‌های شناختی (توانایی خلق، درک، بازسازی و یادآوری لطیفه‌ها)، پاسخ‌های زیبا و جذاب، الگوی رفتاری عادی (تمایل به خندیدن، گفتن لطیفه و خندان دیگران)، ویژگی‌های خلقی مرتبط با هیجان (خوشرویی و نشاط)، نگرشی (مثبت) و یک راهبرد یا مکانیسم دفاعی (تمایل به داشتن نگاه شوخ طبعانه در مواجهه با مشکلات) در نظر گرفته شود.^۲ بنابراین در یک تعریف ساده می‌توان شوخ طبعی را توانایی درک کردن، لذت بردن و گفتن موضوعات خنده‌دار، سرگرم‌کننده، ناهماهنگ و مضحک دانست.^۳

سلامت روان: به احساس مثبت از هدف و باوری از ارزش‌های فرد مانند حس خوبی، توانایی در تطابق و مقابله اطلاق می‌شود. همچنین هنر و فنی است که به افراد کمک می‌کند تا با اتخاذ روش‌های صحیح روانی و عاطفی بتوانند با محیط خود سازگاری نموده و راه حل‌های مطلوب‌تری را برای حل مشکلاتشان بیابند.^۴ در تعریفی دیگر آمده است که سلامت روان عبارت است از مجموعه عواملی که در پیشگیری از ایجاد یا پیشرفت روند و وخامت اختلالات شناختی، احساسی و رفتاری در انسان نقش موثر دارند. برخی دیگر نیز سلامت روانی را به عنوان روش

۲. حسینی دشتی، معارف و معاریف، ج ۹، ص ۳۰۸؛ دهخدا، لغت‌نامه، ج ۱۳، ص ۲۰۷۳۹.

۳. رستمی ثمرین، رابطه انگیزه پیشرفت با شوخ طبعی و خوش بینی در میان دانشجویان، ص ۳۵.

۴. عزتی نصرآباد، مقایسه سلامت روان، شوخ طبعی و رضایت از زندگی دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار؛ مطالعه موردی دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی، ص ۷۵.

ها و تدابیری برای جلوگیری از ابتلا به بیماری های روانی می دانند.^۵ بنابراین با توجه به گستردگی تعاریف سلامت روانی می توان در یک تعریف کلی گفت سلامت روانی، علمی برای بهزیستی و رفاه اجتماعی است که تمام زوایای زندگی انسان از محیط خانه تا محل کار و... را دربرمی گیرد.^۶

دیدگاه اسلام در مورد شوخ طبعی

از سیره و سخن معصومین علیهم السلام برمی آید که انسان مؤمن، چهره ای بشاش، شاداب و بانشاط دارد و در روابط با دوستان، آشنایان و برادران دینی خود، این شادمانی و سرور را بروز می دهد. انسانی که به فعالیت های گوناگون می پردازد، دچار خستگی در روح و روان و اعضا و جوارح می شود و در چنین وضعی لازم است به امور تفریحی، مطایبه و لطیفه گویی روی آورد تا به نیروی تازه، آرامش روحی و شادی دست یابد و برای کار و تلاش افزون تر مصمم شود.^۷ موازین قرآنی و روایی که به خواسته ها و نیازهای درونی بشر توجه دارند، در این زمینه دستوراتی دارند. چنان که امام علی علیه السلام می فرماید: «إِنَّ هَذِهِ الْقُلُوبَ تَمَلُّ كَمَا تَمَلُّ الْأَبْدَانُ، فَأَبْتَغُوا لَهَا طَرَائِفَ الْحِكْمَةِ»^۸ روان ها مانند پیکرها خسته می شوند، پس با حکمت های ظریف موجبات راحتی آنها را فراهم سازید.

حضرت امام رضا علیه السلام فرموده اند: «از لذت های متداول برای خود سهمی برگزینید و خواسته های مشروع خویش را برآورید، اما مراقب باشید در این مسیر به شخصیت شما ضربه ای وارد نشود و نیز از افراط و افراط به دور باشید.»^۹

امیرمؤمنان علیه السلام نیز می فرمایند: «لِلْمُؤْمِنِ ثَلَاثُ سَاعَاتٍ: فَسَاعَةٌ يُنَاجِي فِيهَا رَبَّهُ، وَ سَاعَةٌ يَرْمُ مَعَاشَهُ، وَ سَاعَةٌ يُخَلِّي بَيْنَ نَفْسِهِ وَبَيْنَ لَذَّتِهَا فِيمَا يَحِلُّ وَ يَجْمَلُ»^{۱۰} مؤمن اوقات شبانه روز را به سه بخش تقسیم می کند. قسمتی برای عبادت و راز و نیاز با خداوند. بخشی به منظور امرار معاش و تأمین مایحتاج زندگی و بخشی هم برای بهره برداری از امور حلال و نیکو.

^۵ . قادری و دیگران، بررسی سلامت روان و عوامل مرتبط با آن در دانشجویان مراکز آموزش عالی شهر جیرفت در سال ۱۳۹۲، ص ۹۵.

^۶ . دیباج نیا و بختیاری، وضعیت سلامت روانی دانشجویان دانشکده توانبخشی دانشگاه شهید بهشتی، ص ۳۵.

^۷ . ابطی، اتحاد و دوستی، ص ۲۹۹-۳۰۱.

^۸ . نهج البلاغه، حکمت ۱۹۷.

^۹ . مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۸، ص ۳۴۱.

^{۱۰} . نهج البلاغه، حکمت ۳۸۳.

4- جنبه درمانی شوخ طبعی

علاوه بر اثرات مختلفی که شوخ طبعی بر سلامت روان دارد، گاه شوخ طبعی به عنوان یک شیوه درمانی حرفه ای و مشاوره و روان درمانی و درمان افسردگی به کار برده می شود. همچنین از شوخ طبعی به عنوان یک مکانیسم دفاعی و عامل تعدیل کننده استرس و افزایش کارآمدی استفاده می شود.

شوخ طبعی باعث کاهش آلام جسمی و ذهنی می گردد. شوخ طبعی پیامدهای مثبتی دربردارد که از آن میان می توان به خشنودی، رضایت‌مندی، سازگاری با ناتوانی های جسمانی، خرسندی از زندگی، مقابله با استرس و محافظت شخص در برابر بیماری هایی مثل سرطان و جلوگیری از خودکشی اشاره کرد.^{۵۸}

همچنین نتایج بررسی ها نشان داده که شوخ طبعی یک متغیر بسیار مهم برای درک رضایت زناشویی است و زوجین می توانند هنگام استرس در زندگی از آن استفاده کنند تا تنش را کاهش دهند و لحظات شادی در مواقع تعارض ایجاد کنند.

شوخ طبعی می تواند برای کمک به بیماران روانی مفید واقع گردد به گونه ای که استرس آنها را کاهش و تعاملات اجتماعی آنها را افزایش و توانایی آنان را برای سازگاری ارتقا دهد. شوخ طبعی با آزادسازی هیجان ها بدون فشار روانی و اثرات منفی بر دیگران، به افراد کمک می کند تا بر آنچه آسیب زا است غلبه نمایند و فاصله اجتماعی میان فردی را کاهش و به آنها اجازه دهد تا در افکار و احساسات هم سهیم باشند.

شوخی و خنده ای که از انگیزه های سالم برمی خیزد، تراوش هورمون های مربوط به فشار روانی را کم می کند و توان سیستم ایمنی بدن را بالا می برد. از این رو حتی در بیماری های وخیم و مهلک، شوخ طبعی کمک می کند تا بیمار با شادی و آرامش بیشتری زندگی خود را سپری کند.

اگر از شوخی به عنوان یک روش درمانی استفاده شود می تواند در پیشبرد عملکردهای گوناگون درمانی کمک کند که عبارتند از: کاهش فشار زیاد در تعاملات و تقابلات درمانی، غلبه بر مقاومت‌ها، تدارک روش‌های متفاوت مقابله، اصلاح تجربه‌های هیجانی و همانندسازی سالم‌تر با درمانگر.^{۵۹}

پژوهشگران عقیده دارند دیدن تصاویر مضحک یا شنیدن نکات خنده‌دار، به درمان افسردگی کمک می کند و با تحریک بخش‌های نشاط‌آور مغز، پژمردگی‌های روانی پس زده می‌شوند و احساس شادی در شخص دلمرده و ناامید احیا می‌شود.

۵۸. حاجی زاده، ارتباط شوخ طبعی با سلامت روانی و رضایت از زندگی دانش آموزان دختر ورزشکار و غیرورزشکار شهر یزد، ص ۱۸.

۵۹. پولادی ریشه‌ری و گلستانه، روانشناسی شوخ طبعی، خلاقیت و سلامت روان، ص ۸۵.

حتی تحقیقات، مؤید آن است که مزاح و مطایبه بر فرآیند زیستی بدن و کارکرد اعضا و جوارح انسان اثر مثبت می‌گذارد و باعث می‌شود که غلظت ایمونوگلوبولین که بدن را در برابر برخی عفونت‌ها محافظت می‌کند بالا برود. کاهش میزان رسوب گلبول‌های قرمز و کم شدن سطح کورتیزول بدن و لنفوسیت‌های بلاستوزن با خنده و شوخی اتفاق می‌افتد و این روند، غده تیموس را تحریک می‌کند و میزان مقاومت دفاعی انسان را در برابر سلول‌های سرطانی، ویروس‌ها و میکروب‌ها بالا می‌برد.^{۶۰}

مولای متقیان علی علیه السلام می‌فرمایند: «لَيْسَ الرَّجُلُ مِنْ أَصْحَابِهِ إِذَا رَأَهُ مَغْمُومًا بِالْمُدَاعِبَةِ وَ كَانَ يَقُولُ إِنَّ اللَّهَ يَبْغِضُ الْمُغْبَسَّ فِي وَجْهِ أَخِيهِ»^{۶۱} پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله هرگاه مردی از اصحابش را غمگین و افسرده می‌یافت او را با شوخی خرسند می‌ساخت و می‌فرمود: خداوند دشمن دارد کسی را که در روی برادرش چهره درهم کشد.

در سیره آن حضرت نیز آمده که رسول گرامی اسلام با وجود آن هیبت و متانت و عظمت الهی که در وجود ایشان تجلی داشت، همواره لبخندی بر لب داشت و گاهی با اصحاب خود شوخی نموده و با آنها به گفت و شنود می‌پرداخت.^{۶۲}

متبسم بودن و داشتن لبخند در چهره، از جمله ویژگی‌های پیامبر اسلام و ائمه اطهار علیهم السلام است که در روایات فراوانی به این ویژگی اشاره شده است. لبخند و چهره متبسم این بزرگواران که پیوسته با مردم معاشرت داشتند، باعث می‌شد که مردم در میانه زندگی روزمره خود که با مشکلات، سختی‌ها و رنج‌ها دست و پنجه نرم می‌کردند، وقتی با چهره متبسم و گشاده ایشان روبه‌رو می‌شدند، غم و اندوه و ملال از قلب‌هایشان زدوده شده و انگیزه ایشان برای مقابله با سختی‌ها تقویت گردد.

نتیجه‌گیری

شوخ طبعی در آموزه‌های اسلام بسیار مورد توجه قرار دارد و از ویژگی‌های فرد مومن معرفی شده و در سیره نبوی آمده است که هرگاه فردی را اندوهگین می‌یافتند با وی شوخی و مزاح می‌نمودند تا از آن حال خارج گردد. روایات ائمه معصومین علیهم السلام نیز مؤید این مطلب است که شوخ طبعی یکی از خصوصیات ممدوحی است که اثرات بسیاری دارد که از جمله آثار آن، بر سلامت روان افراد است. یکی از مهم‌ترین ویژگی‌هایی که در مورد پیامبر مکرم اسلام در قرآن ذکر گردیده، گشاده‌رویی و حسن خلق ایشان است که اگر این امر نبود، همه از اطراف

⁶⁰ . نجاریان و هادیان فرد، شوخی و طنز در روان درمانی، ص ۵۵.

⁶¹ . مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۷، ص ۱۵۵؛ کلینی، اصول کافی، ج ۲، ص ۶۶۳.

⁶² . طباطبایی، سنن النبی، ص ۶۰.

او پراکنده می گشتند. اما آنچه در آموزه های اسلام مورد تأکید بیشتر قرار گرفته، شوخ طبعی و مزاح سالم و عدم خروج از مرزهای اعتدال است به گونه ای که در مزاح و شوخی نباید توهین، تمسخر، افراط، کثرت و... وجود داشته باشد.

بررسی آموزه های اسلام بخصوص احادیث پیامبر اسلام و ائمه اطهار علیهم السلام نشان می دهد میان شوخ طبعی و سلامت روان ارتباط تنگاتنگ و مستقیم وجود دارد به گونه ای که شوخ طبعی یکی از بهترین راهکارها و ابزار برای برقراری ارتباط شمرده شده است که مومن حقیقی از این ویژگی به خوبی برخوردار بوده و پیوسته بشاش و شوخ و شنگ است و بر چهره اش تبسم دارد و به دیگران انرژی مثبت منتقل می کند که این مساله بر سلامت روان افراد بسیار اثرگذار است. معاشرت با افراد بشاش و شوخ طبع که مرزهای اعتدال را رعایت می کنند همواره جزو کسانی هستند که انسان دوست دارد با آنها ارتباط برقرار کرده و از بودن کنار آنها لذت می برد. یکی از عوامل کاهش سلامت روان، استرس، اضطراب و فشارهای روانی است که سبک زندگی امروزه پیوسته انسان را با انواع اضطراب ها روبه رو می کند. درحالی که یکی از راه های کاهش اضطراب و استرس و فشارهای روانی و مقابله با این فشارها، شوخ طبعی و برخورد طنزآمیز با موقعیت های استرس آور است. همچنین از مهم ترین راهکارهای مقابله پرخاشگری و خشم و کینه، شوخ طبعی و مزاح است که حتی کینه و خشم را به راحتی روان و روح تبدیل می کند. شوخ طبعی به خاطر ارتباطی تنگاتنگی که با سلامت روان و بهبود آن دارد، در برخی مواقع به عنوان یک راهکار درمانی برای کسانی که افسرده، اندوهگین و ناراحت هستند استفاده می شود. به گونه ای که سیره نبوی نیز این مساله را تایید نموده و روایات ائمه اطهار علیهم السلام بر آن صحه می گذارند.

فهرست منابع

* قرآن کریم

* نهج البلاغه

کتاب)

1. ابطحی، سیدحسن، اتحاد و دوستی، تهران: ندای مصلح، 1381.
2. ابن بابویه، محمدبن علی شیخ صدوق، الخصال، ترجمه محمدباقر کمره ای، تهران: کتابچی، 1377.
3. ابن بابویه، محمدبن علی شیخ صدوق، امالی، تهران: کتابچی، 1376.
4. ابن بابویه، محمدبن علی شیخ صدوق، من لایحضره الفقیه، قم: جامعه مدرسین، 1363.

5. ابن شعبه حرانی، حسن بن علی، تحف العقول، ترجمه صادق حسن زاده، قم: آل علی علیه السلام، 1382.
6. استراده، پاتریک، سرمایه خوشبختی، ترجمه هوشیار رزم آزما، تهران: ناشر مؤلف، 1372.
7. آنتونی، رابرت، رموز اعتماد به نفس، ترجمه اسماعیل کیوانی، تهران: گلریز، 1388.
8. پاینده، ابوالقاسم، نهج الفصاحه، تهران: دنیای دانش، 1382.
9. پولادی ریشه‌ری، علی؛ گلستانه، سیدموسی، روان شناسی شوخ طبعی، خلاقیت، سلامت روان، تهران: نسل نواندیش، 1387.
10. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، غررالحکم، قم: دارالکتاب الاسلامی، 1410ق.
11. جوادی آملی، عبدالله، سروش هدایت، قم: اسراء، 1387.
12. حسینی دشتی، مصطفی، معارف و معاریف، تهران: آرایه، 1385.
13. دهخدا، علی اکبر، لغت‌نامه، تهران: روزنه، 1375.
14. رضازاده شفق، صادق، ایران از نظر خاورشناسان، تهران: اقبال، 1363.
15. شولتس، دوآن، روان شناسی کمال، ترجمه گیتی خوشدل، تهران: نو، 1362.
16. شیرازی، حسن، کلمه الامام الحسن علیه السلام، ترجمه علیرضا میرزامحمد، تهران: نور، 1399ق.
17. طباطبایی، سیدمحمدحسین، سنن النبی، تهران: پیام آزادی، 1381.
18. طباطبایی، سیدمحمدحسین، تفسیر المیزان، ترجمه سیدمحمدباقر موسوی همدانی، قم: جامعه مدرسین، 1374.
19. طبرسی، فضل بن حسن، مجمع البیان، ترجمه محمد بیستونی، مشهد: آستان قدس رضوی، 1375.
20. طبرسی، حسن بن فضل، مکارم الاخلاق، قم: شریف الرضی، 1370.
21. عطوفی، محمدرضا، دست یافته، سیدحامد، روش‌های درمان اختلال وسواس فکری و عملی، تهران: مرسل، 1400.
22. قرشی، باقرشریف، حیاة الامام الحسن علیه السلام، بیروت: دارالبلاغه، 1413ق.
23. قرشی، باقرشریف، حیاة الامام زین‌العابدین علیه السلام، بیروت: دارالاضواء، 1409ق.
24. کلینی، محمدبن یعقوب، اصول کافی، تهران: دارالکتب الاسلامیه، 1379.
25. مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار، بیروت: موسسه الوفاء، 1404ق.
26. مدرسی، سیدهادی، دوستی و دوستان، مشهد: آستان قدس رضوی، 1391.
27. مهدوی کنی، محمدرضا، نقطه‌های آغاز در اخلاق عملی، تهران: دانشگاه امام صادق علیه السلام، 1390.
28. میرصادقی، جمال، واژه نامه هنر داستان نویسی، تهران: کتاب مهناز، 1395.

29. ناظم زاده قمی، اصغر، جلوه های حکمت در نهج البلاغه، قم: تبلیغات اسلامی، 1375.

30. نراقی، مهدی، جامع السعادات، قم: قائم آل محمد، 1388.

پایان نامه

31. حاجی زاده، شهره، «ارتباط شوخ طبعی با سلامت روان و رضایت از زندگی دانش آموزان دختر ورزشکار

و غیرورزشکار شهر یزد»، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تفت، 1396.

32. رستمی ثمرین، حامد، «رابطه انگیزه پیشرفت با شوخ طبعی و خوش بینی در میان دانشجویان»، پایان

نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه محقق اردبیلی، 1391.

33. عزتی نصرآباد، ثریا، «مقایسه سلامت روان، شوخ طبعی و رضایت از زندگی دانشجویان ورزشکار و

غیرورزشکار؛ مطالعه موردی دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی»، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه پیام

نور واحد کرج.

مقاله

34. دیباج نیا، پروین؛ بختیاری، مریم، «وضعیت سلامت روانی دانشجویان دانشکده توانبخشی دانشگاه شهید

بهشتی»، مجله دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اردبیل، دوره 1، شماره 4، 1381.

35. قادری، مصعب؛ حردانی، فاطمه؛ نصیری، مرتضی؛ فکوری، الهام، «بررسی سلامت روان و عوامل مرتبط با

آن در دانشجویان مراکز آموزش عالی شهر جیرفت در سال 1392»، مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان،

دوره 13، شماره 10، دی 1393.

36. کاکاوند، علیرضا؛ شمس، حسن؛ دانش، عصمت؛ قالبی، رستم، «رابطه سبک های شوخ طبعی دانشجویان

با سلامت عمومی آنها»، فصلنامه روان شناسی کاربردی، دوره 4، شماره 3، آذر 1389.

37. گلزاری، محمود، «شوخ طبعی و سلامت روان»، مجله حدیث زندگی، شماره 2، بهار 1379.

38. نجاریان، بهمن؛ براتی، فرید؛ ابراهیمی، صغری، «مزاح از دیدگاه روان شناسی»، فصلنامه علمی و پژوهشی

علوم انسانی دانشگاه الزهراء، شماره ۱۱ و ۱۲، پاییز و زمستان 1371.

نجاریان، بهمن؛ هادیان فرد، حبیب، «شوخی و طنز در روان درمانی»، فصلنامه تازه های روان درمانی،

شماره 17 و 18، پاییز و زمستان ۱۳۷