

قدرت شفابخش

خنده
بر
کودکان

به اعتقاد محققان، «خنده»، قوی‌ترین داروست. «ویلیام فرای»، استاد ممتاز دانشگاه «استنفورد» که در تحقیقات مربوط به خنده، پیشگام بوده، معتقد است خندیدن به عنوان یک عمل فیزیکی، فواید بسیاری برای سلامتی دارد؛ ماهیچه‌های صورت و بدن حرکت می‌کند، ضربان قلب بالا می‌رود، تنفس با افزایش مبادله‌ی اکسیژن تقویت می‌شود و همه‌ی این‌ها مشابه اثر مفید ورزش بر بدن است.

متوسط خنده‌ی یک کودک ۴ ساله، حدود یک‌بار در هر ۴ دقیقه است. به گفته‌ی یکی از اساتید دانشگاه کالیفرنیا، تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که خنده، به عنوان درمانی بسیار قوی برای استرس عمل می‌کند. تحقیقات او نشان می‌دهد که تماشای یک فیلم خنده‌دار، سطح هورمون‌های استرس‌زا که موجب ضربان نامنظم قلب و حملات قلبی می‌شود را کاهش می‌دهد. تحقیقات دیگر، حاکی از آن است که خنده، مجراهای تنفسی را پاک کرده و هورمون‌های هوشیاری و دقت را فعال می‌کند، تنش را در سیستم عصبی-مرکزی کاهش می‌دهد و احساسات منفی مرتبط با بیماری‌های فیزیکی مانند ترس، خشم، افسردگی و احساس درد را از بین می‌برد.

در یک پژوهش در دانشگاه «یوسی‌ال‌ای» محققان، آزمون تأثیر خنده‌ی کودکان بر بیماری‌های جدی مانند سرطان را ترتیب دادند. نتایج نشان داد که فیلم‌های خنده‌دار، به کودکان کمک می‌کند تا احساس درد و ناراحتی را کنترل کنند. یکی از محققان این مطالعه، برای کودکان لطیفه تعریف می‌کرد و شکلک درمی‌آورد. یکی از کودکان این تحقیق می‌گوید: «بهانه‌ای برای خندیدن، موجب می‌شود درد را فراموش کنیم. وقتی ما می‌خندیم، شاید خوب نشویم اما احساس بهتری پیدا می‌کنیم.» شوخی، یک تجربه‌ی شخصی برای کودکان است و بستگی به سطح رشد یعنی سن و سطح فکر آنان دارد.

تحقیقات نشان می‌دهد که درک شوخی و خندیدن بچه‌ها، با عواملی مانند سطح هوش، خلاقیت، همدلی، عزت‌نفس و توانایی آنان برای حل مشکلات ارتباط دارد. بچه‌ها تمایل دارند که از جانب بزرگسالان و هم‌سن‌وسالان خود، خوب به نظر بیایند.

به اعتقاد «پیل مک‌گی»، محقق امور کودکان و نویسنده‌ی مقاله‌ی «درک و ارتقای خنده در کودکان»، فرآیندی در کودکان رخ می‌دهد که آنان با خندیدن با همدیگر، احساس می‌کنند که به هم نزدیک‌ترند و این فرآیند، می‌تواند طی ۱۲ ماه شکل گیرد. در راستای این ویژگی مثبت، مواردی وجود دارد که پدر و مادران و دیگر افراد بزرگسال، می‌توانند آن‌ها را برای افزایش و رشد شادی در کودکان به کار گیرند. حس خندیدن در طول دوران رشد کودک به صورت زیر تغییر می‌کند:

۱۰ هفته بعد از تولد: خنده‌ی غیرارادی در حالت ناگهانی و یا آرامش شکل می‌گیرد، البته پس از ۱۰ هفته و در هفته‌ی شانزدهم، ممکن است کودک حدود یک‌ساعت در طول روز بخندد.

۶ تا ۱۲ ماهگی: اولین خنده‌های کودک، معمولاً از روی شوخ‌طبعی بوده و به دلخواه نیست، بلکه پاسخی ست در برابر صدا و لمس، مانند خنده بعد از قلقلک دادن. در این سن، کودک از یک عمل غیرمنتظره خوشحال می‌شود مانند بازی «دالی‌موشه».

یک‌سالگی: در این سن، خنده از عکس‌العمل فراتر می‌رود و به شکل



تقلید، تغییر می‌کند.

۲سالگی: به صورت اشتباه کردن برای نشان دادن برتری انجام می‌گیرد مانند این که شما از او بپرسید: «آرنج تو کدام است؟» و او، زانوی خود را نشان دهد و بخندد.

۳سالگی: کلمات، نظرات و مخالفت‌های بی‌معنی برای شوخی‌های بچگانه و دلک‌بازی از کودک سر می‌زند، مانند خواستن بستنی گلی و غذای کثیف برای خنده‌ی اطرافیان.

۴ تا ۵سالگی: مرحله‌ی حل معماهای ابتدایی از طرف کودک هنگامی که او ساختار را می‌داند اما محتوا را خیر. برای نمونه می‌پرسد چرا جوجه از خیابان رد شد، برای این که به آن طرف برود؟

۶ تا ۷سالگی: درک عمق معنی کلمه و معانی چندگانه‌ی کلمات خنده‌دار. بنابراین، اگر شما قصد دارید به کودک کمک کنید تا حس شوخ‌طبعی‌اش ارتقا یابد، چند راه پیشنهاد می‌شود:

● ایجاد یک مرکز برای خنده یا کتابخانه‌ی خنده: با نمایش فیلم‌های کارتون‌ی بامزه، گفتن لطیفه، معماهای جالب، نشان دادن تصاویر جالب و... برای نمونه، هنگام شام از او بپرسید: «جالب‌ترین و خنده‌دارترین چیزی که امروز شنیده‌ای، چی بوده؟» و به او کتاب یا فیلم‌های شاد هدیه دهید.

● هنگامی که کودک، معمایی را تکرار می‌کند، وانمود کنید اولین باری است که شنیده‌اید و جمله‌ای برای تشویق به او بگویید. این روش، خیلی بهتر است تا این که بگویید: «بیا یه معما یا لطیفه‌ی جدید برات تعریف کنم.»

● بهتر است توضیحی ندهید که چرا فلان لطیفه، خنده‌دار نیست. اگر برای اولین بار مفهوم آن را متوجه نشد، توضیح در مورد آن فقط او را دل‌سرد می‌کند. اگر شما از کودک بپرسید که چرا آن لطیفه بامزه است، در صورتی که مفهوم آن را متوجه نشده باشد، اغلب جواب می‌دهد که چون موجب خنده‌ی من شد و یا چون پدر و مادرم به آن خندیدند.

● اگر معمایی مناسب سن کودک نباشد، برای او توضیح دهید که بهتر است از این جملات و کلمات استفاده نکند و در مورد مضرات احتمالی آن برای کودک توضیح دهید.

● کودکی که اغلب در مدرسه برای استفاده‌ی نابه‌جا و نادرست لطیفه و معما، به دردمر می‌افتد، ممکن است احتیاج به جلب توجه داشته باشد. برای کمک به کودک، با معلم او صحبت کنید تا مشکلی حل شود و اگر حل نشد، موضوع را با مشاور درمیان بگذارید.

● حس شوخ‌طبعی شما چطور است؟ کودک اغلب از پدر و مادر خود تقلید می‌کند و از آنان یاد می‌گیرد.

خنده، شکلی از سلامت روحی و جسمی روزانه است. براساس تحقیق «نورمن کایزنیز» - فردی که با خنده و شوخ‌طبعی بر دردهای روماتیسمی غلبه کرد- خنده، هم‌چون دوی آهسته در داخل بدن است.

منبع: برگرفته از مقاله‌ی دکتر مارگو ناپولتانو

استاد مرکز روان‌شناسی خانواده و کودک در آمریکا



مترجم: نسیم قاسمی مطلق

کارشناس ارشد علوم ارتباطات

قدر خودت را بدان!

گاهی آن قدر انسان خودش را فراموش می‌کند که دیگر وقتی برای خودش نمی‌گذارد؛ یادش می‌رود که خودش هم مهم است. راستی اگر خودمان به خود ارج ندهیم، چه کسی پیدا می‌شود که قدر ما را بداند؟ چه کسی هست که بداند ما کی هستیم و چرا اصلاً به این دنیا قدم نهاده‌ایم؟

همه‌ی ما منتظر تک‌ستاره‌ای هستیم که از راه برسد و استعدادهای نهفته‌مان را کشف کند و ما را به اوج اعلا برساند؛ منتظر فرشته‌ای هستیم که از اعماق آسمان‌ها بیاید و دستمان را گرفته و به ما ابراز عشق کند اما زهی خیال باطل که هرگز این ستاره‌ی فروزان، طلوع نخواهد کرد و این فرشته‌ی آسمانی نازل نخواهد شد! هیچ‌کس نمی‌آید تا تو را به اوج برساند و کشف کند، هیچ‌کس نخواهد بود تا عشق را به تو ارمغان دهد، هیچ‌کس چراغی بر در خانه‌ات نخواهد آویخت تا آن را روشن کنی... همه‌چیز خودت هستی؛ همه‌ی ستاره‌های آسمان و همه‌ی تکیه‌گاه‌های زمین، خودت هستی. کسی برایت عشق نخواهد آورد، عشق از درون خودت خواهد جوشید و خودت هستی که زیبایی را به ارمغان می‌آوری، خودت هستی که باید دست‌هایت را روی زانویت بگذاری و بلند شوی و سر پا بایستی... زود باش... یک «یاعلی» بگو و سر پا بایستی!

دکتر بهاره دادرس