



## خنده

دکتر فریدون ضرغام  
روانپزشک (اصفهان)

خنده جام می و زلف گره گیرنگار  
ای بسا توبه که چون توبه حافظ بشکست

مردم باید یاد بگیرند که بخندند، زیرا این خندیدن از بسیاری چیزهای دیگر که به گوش جهانیان خوش نواتر و مهم‌تر جلوه می‌کند بهتر است.

می‌گیرد و کسی که بتواند به خودش بخندد، همواره موفق است، زیرا کسی که نتواند به خودش بخندد، در چنگال کبر و غرور اسیر است، حال آنکه کسی که می‌تواند به خودش بخندد حداقل از صفت فروتنی برخوردار می‌باشد، یاد بگیریم چگونه به خودمان بخندیم، چه به وسیله خودمان و چه به وسیله دیگران، خنده قید و بندهای روانی ما را از میان می‌برد و در عوض به خوشی‌های ما اضافه می‌کند. خندان بودن موجب می‌شود که با دیگران بیشتر معاشرت کنیم.

**طوفان در مغز من:**

**کودکان و ناراحتی‌های عاطفی (ناراحتی دوقطبی و**

**افسردگی):**

**ناراحتی عاطفی چیست؟**

هر کسی بعضی مواقع احساس‌های غمگینی، تحریکی یا غصه

● خنده در حکم یک داروی مقوی برای جسم است.  
● خنده عمر را طولانی می‌کند و کسانی که بیشتر می‌خندند عمری طولانی‌تر دارند.

● خنده قدرت ذهن و روحیه ما را بالا می‌برد.  
«کسی گفت که فلان کار شدنی نیست، لیکن او با لبخندی جواب داد ممکن است این کار نشدنی باشد، اما وی عقیده دارد که تا کاری را نیازموده است، این چنین درباره آن اظهار عقیده نکند».

«کار مشکل را یک‌دفعه و در آن واحد و فوری انجام می‌دهیم، کار غیرممکن را اندکی دیرتر»

خوش بین بودن در مورد مشکلات و لبخند زدن به آن، موجب می‌شود که با نیروی بیشتری برای حل آن مشکلات اقدام کنیم. زندگی همواره به مردمانی که خیلی خودشان را می‌گیرند سخت



دارد. موقعی که کودکان سالم اند، تندخو یا غمگین اند، ممکن است دارای یک اختلال عاطفی باشند. یک اختلال عاطفی یک بیماری مغزی است، احساس ها، افکار و رفتارهای اختلالات عاطفی می تواند در زندگی کودک باعث دشواری گردد.

### یک اختلال عاطفی:

- احساس های با قدرت، نظیر یک سیل، یک طوفان<sup>(۱)</sup> یا حتی یک گردباد<sup>(۲)</sup>؛
  - می تواند کودکی را برای هفته، یا ماه ها در تله عاطفی اندازد، یا از کوره در رفتن سریع از یک احساس یا فکری بدون دلیل به دیگری بپیوندد.
  - یا کودکان را از چیزهای لذت بخش مانند رفتن به مدرسه یا بازی با سایر کودکان بازدارد.
  - یا باعث گردد کودکان عملی را که می دانند اشتباه است یا راه هایی که به خودشان یا دیگران آسیب می رساند انجام دهند.
- چگونگی احساس کودکانی که می دانند که دچار یک اختلال عاطفی اند؟**
- می ترسند، شرمند یا عصبانی اند و این پرسش که چرا من؟

- غصه دارند، زیرا مغزشان مثل سایر کودکان کار نمی کند.
- گریزانند، سرگردانند، آیا آن ها بهتر خواهند شد.
- سپاس از دانستن اشتباه خود و امید به این که کمکی وجود دارد.

### از خود می پرسند من بهتر می شوم؟

- بله با کمک خانواده، دوستان و پزشک احساس بهتری می توانند داشته باشند.
  - پزشک شما ممکن است جهت درمان بیماری شما دارو بدهد.
  - بعضی مواقع ممکن است بیش از یک دارو احتیاج داشته باشید، یا انواع مختلف را امتحان نمایند ببینید کدامشان بهتر است.
  - پزشکان متخصص ممکن است با شما صحبت کنند و به شما کمک کنند که احساس بهتری داشته باشید.
  - سایر کودکان مبتلا به اختلالات عاطفی و خانواده شان (یک گروه هم یاری) می توانند به شما و خانواده کمک نمایند.
- آیا این به این معنی است که من شخص بدی هستم:**
- نه، شما شخص بدی نیستید، شما باعث این بیماری نشده اید، تقصیر از شما نیست. بعضی مواقع ممکن است بیماری شما را





وادر کند که کار اشتباهی را انجام دهید. به شما کمک می‌شود که بگویید متاسفم یا ببخشید. از آن به بعد سعی می‌کنید این کار را دوباره انجام ندهید.

### شور و سرخوشی چیست و چگونه احساس می‌گردد؟

شور و سرخوشی یک عاطفه هیجانی یا عصبانیتی است با انرژی بالا. این یک بخش از ناراحتی دوقطبی است، هم چنین به نام شور و افسردگی<sup>(۳)</sup> نامیده می‌شود.

در اختلال دوقطبی، تغییر عواطف بین شور و سرخوشی (هیجانی و عصبانیت) و افسردگی (غمگینی، بد خلقی و بدعنی) است، یا اینکه ممکن است هر دو با هم در یک زمان اتفاق بیفتند. این را به نام حالت مخلوط می‌نامند.

### در حالت شور و سرخوشی شما نبر و مندید:

- احساس شادی یا توهم‌های گوناگون در خصوص چیزهایی دارید که بیشتر اشخاص آن‌ها را ندارند. ممکن است شما قادر نباشید که از خندیدن به بعضی چیزها، خودداری نمایید.
- احساس می‌کنید که قدرت‌های مخصوص دارید، مانند اینکه می‌توانید از زمین با پرواز کردن به مدرسه خود بروید.
- شما افکار زیادی در سرتان دارید، یا افکاری که سریع به سراغ شما می‌آیند.
- قدرت نگهداری مغزتان را ندارید که چه کار دارید می‌کنید.
- نمی‌خواهید زیاد بخوابید، یا می‌خواهید در تمام شب بیدار

مانده کارهایی را انجام دهید.

- به سرعت و بلندتر از هر کس دیگری صحبت می‌کنید و اگر کسی شما را از پرگویی بازدارد پرخاشگر می‌شوید.
- کارهای خطرناکی انجام می‌دهید.
- قدرت فکر کردن درباره بدنتان یا گرفتن توصیه‌های مخصوص را ندارید.
- صداهایی می‌شنوید که به شما چیزهایی می‌گویند یا اشخاص و چیزهایی را می‌بینید که احساس امنیت نمی‌کنید.
- افسردگی چیست و چگونه احساس آن؟
- افسردگی یک احساس خیلی غمگین یا بدعنی برای یک زمان طولانی است. ممکن است ضمن افسردگی شما دارای حالات زیر باشید:
- از چیزی لذت نبرید حتی چیزهایی که به کار بردنش لذت بخش است.
- احساس غمگینی تا اندازه‌ای باعث گریستن شما می‌شود.
- احساس خشم دارید.
- فکر می‌کنید یا می‌گویید که می‌خواهید بمیرید.
- احساس تنهایی کردن، هیچ‌کس مراقب و مواظب من نیست.
- به آسانی از کوره در رفتن و آشفته شدن.
- قدرت خوابیدن نداشتن یا زیاد می‌خوابید.
- دشواری برای دقت و توجه نمودن.





● تنها به سر نبرید کسی را پیدا کنید که با او صحبت کنید یا به آرامی با او در کنارش بنشینید.

### من چه کار می‌توانم بکنم که سالم شوم:

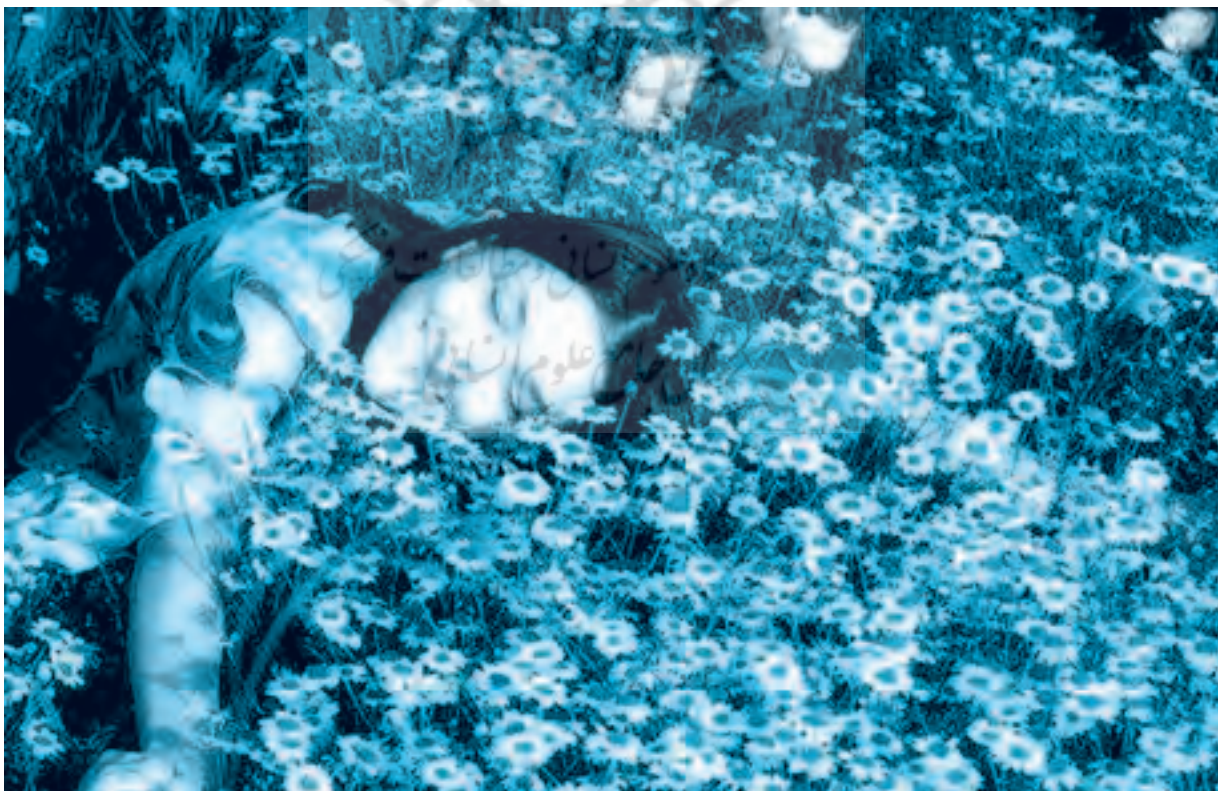
- به پزشک خود مراجعه و تحت درمان قرار بگیرید.
- به خاطر آورید، که زمانی طول می‌کشد تا احساس بهتری نمایید.
- دریابید که چه چیزی باعث بیماری شده، فکر کنید، به پدر، مادر و پزشک خود بگویید، اگر فشارهای روانی بر شما وارد شده بعد از آن می‌توانید به طور صحیح رهایی یابید.
- درباره چگونگی احساس خودتان تصویرهایی بکشید یا بنویسید.
- با سایر بچه‌ها صحبت کنید کسانی که بیماری مانند شما دارند.
- به پدر و مادر خود یا آموزگاران بگویید که در مدرسه از چه برخوردهایی با دوستان ناراحت می‌شوید.
- پیاده روی کنید، سوار دوچرخه شوید، به استخر شنا بروید.
- غذاهای مقوی میل کنید، ورزش نمایید و زیاد بخوابید.

● احساس می‌کنید که بدن شما نسبتاً سنگین شده، شما به زحمت حرکت می‌کنید یا حرف می‌زنید ولی احساس نمی‌کنید که دوستانتان را دیده یا صحبت تلفنی داشته‌اید.

● سردرد یا دل درد (معه‌درد) دارید.

### من چه کار کنم اگر احساس اذیت کردن، یا کشتن خود را داشتم؟

- این‌گونه افکار یا احساسات دردناک به علت بیماری ایجاد می‌گردد و هنگامی که احساس بهتری کردید از بین خواهد رفت. با اطمینان با پدر و مادر خود و پزشک خود موقعی که دچار چنین احساساتی هستید گفتگو کنید.
- درست و صحیح تر گفتن آن به یک فرد جوان است. اگر نمی‌خواهید با پدر یا مادرتان بگویید به عمو، دایی، دوست خانوادگی یا آموزگار خود بگویید. اگر کسی را ندارید که به او بگویید، با تلفن بررسی ناامیدان، امدادسازان، (شماره تلفن ۱۱۰) فعلی در ایران تماس بگیرید.
  - به الکل، داروها یا مخدرها که راهنما و هدفی برای شما ندارند پناه نبرید.



● از روشنایی‌های زیاد، سروصدا، انبارهای بزرگ و گروه‌هایی که می‌توانند تهدیدکننده باشد پرهیزید.

● هرگز به کودک خود داروهای دیگران را ندهید. ابتدا با پزشک کودک خود مشورت کنید.

● موسیقی مؤثر، آرامبخش، نوارها، استحمام، ماساژ که کمک به خواب رفتن می‌نماید استفاده شود.

● بیشتر درباره‌ی میزان درمان فراگیرید که ارزش بسیار دارد.

### کارهایی که برای خودتان انجام می‌دهید:

● به خاطر داشته باشید که شما عامل اختلال عاطفی کودک‌تان نیستید.

● توجه نکردن به انتقادهای معمولی به وسیله دوستان، منسوبین و غریبه‌ها.

● از خود مواظبت بنمایید، ورزش کنید، خوب و درست غذا بخورید، به اندازه کافی بخوابید.

● اگر نمی‌توانید بخوابید یا خوب غذا بخورید، یادچار اضطراب و نشانه‌هایی از حالات عاطفی هستید که «بسیاری از پدر و مادرها دارند» به روانپزشک مراجعه کنید.

● اعتماد به نفس داشته باشید، از عقاید متخصص چندمورد را برای خود برگزینید، مواقعی که گفته‌های او برای شما احساس نمی‌شود مجدداً از وی بپرسید.

● امیدوار و پابرجا باشید تا تسکین و آرامش یابید.

● در گروه شرکت کنید و پدر و مادرهایی را پیدا کنید که دچار اختلالات عاطفی اند (اطلاعات بیشتر بعداً داده می‌شود).

● اگر احساس افسردگی می‌نمایید، به کسانی بگویید که افسرده هستید.

● بیرون از خانه بروید، در آفتاب بمانید، به مناظر زیبای طبیعت توجه نمایید.

● به موقع به رختخواب بروید و هر روز صبح به موقع بیدار شوید.

● چنانچه بیماری شما شدت یافت به خاطر آورید که می‌توانید احساس خوب‌تری بنمایید.

● هرگز ناامید نباشید، امید را از دست ندهید.

### نصایح به پدر و مادر:

● درباره‌ی ناراحتی‌های عاطفی و درمان افسردگی، ناراحتی دوقطبی و سایر بیماری‌هایی که ممکن است کودک شما داشته باشد مطالعه کنید.

● یک رژیم روزانه برای مسائل عاطفی، انرژی رفتار، حالات مربوط به کودک شما، پاسخ درمان و خواب. این‌ها را با پزشک در میان گذارید.

● آیا کودک شما توسط روانپزشک متخصص کودک و با تجربه در ابتدای ناراحتی‌های عاطفی ارزیابی شده؟

● آیا توسط متخصص اعصاب و روان<sup>(۴)</sup> یا روانشناس تربیتی از نظر یادگیری پنهانی و دشواری‌های آن که موجب فشار روانی او در مدرسه گردیده، ارزیابی شده.

● از نظر خواب طبیعی و فعالیت‌های کودک به او کمک کنید.

● از حالات فشارزا یا جبر و زور اجتناب کنید، فیلم‌های ترسناک و خوف‌آور که تلویزیون نشان می‌دهد خودداری شود و آماده‌ی مانع شدن از حوادث اولیه و ضروری گردید.







### نصایح برای آموزگاران:

- به روابط تکراری بین خانه و مدرسه یا یک دفتر چه جلو و عقب، تلفن کردن یا ... اهمیت ندهید.
- دسترسی نامحدود فرد جهت آشامیدن آب و حمام کردن.
- تشویق‌های رفتاری در: یادگیری، موسیقی کاردستی و نوشته‌های ابتکاری.
- آرامش داشتن در مقابل کار منزل، اختصاص روش‌های آزمایشی.
- برای انتقال‌های آرامش، باید وقت بیشتری داشت و قبلاً راهنمایی نمودن و به هر نوع تغییر به‌طور طبیعی.
- اجازه حرکات جسمی و تکرار آن در صورت احتیاج دانش‌آموز.
- مطلع بودن از تغییراتی که نیاز به علامت‌گذاری دارد از پدر و مادر و پزشکان پرسید چه کاری بکنید و چگونه کمک نمایید؟
- درباره‌ی ناراحتی‌های عاطفی صحبت کنید به تمام دانش‌آموزان آموزش دهید، به آنان اجازه‌ی نام بردن، تست کردن لمس کردن اوراندهید.

- اختلالات عاطفی و مصرف داروهای توانمند برای درمان کودک موثر باشد.
- حضور شما در کنار کودک موثر است.
- چاره‌سازی و تمرکز و دقت کودک را مورد توجه قرار دهید.
- حساسیت به نور، صدا و فشارهای روانی را در نظر داشته باشید.
- جهش و انرژی مناسب برای یادگیری را به کودک بیاموزید.
- به مرور زمان رفتار یک کودک روزانه، در فصل و در سال تحصیلی تغییرات فراوانی می‌نماید، توجه به این تغییر آرامش‌دهنده و سرنوشت‌ساز است.

### بعضی کمک‌های استراتژی:

- به خودتان آموزش دهید، فراگیری درباره‌ی ناراحتی‌های عاطفی، سوء اثرات درمان‌های تجویز شده برای دانش‌آموزان شما.
- معین کنید: زیاد حساس بودن بی‌حوصلگی، زورگویی کار خانه، نظم و ترتیب و فشارها را کاهش دهید.
- اغماض، کندی و پنهان کردن‌ها مربوط به خستگی، اضطراب، افسردگی و سایر نشانه‌ها می‌باشد.
- درخواست سرویس یادگیری یا استراتژی‌های کمک‌کننده به دانش‌آموزانی که دچار اختلالات عاطفی می‌باشند.
- به خاطر آورید که صداهای کوتاه و یک آرامش، بسیار مؤثرتر از برخورد است (رویارویی).

### پانوشته‌ها:

1-Tornad	۱- طوفان
2-Hurricane	۲- گردباد
3-Manic Depression	۳- شور افسردگی
4-Neuropsychologist	۴- متخصص اعصاب و روان