

درباره «خنده در مانی» و مزایایش  
به بهانه سالروز تولد «چارلی چاپلین»

# چرخ گردون چه بخندد چه نخندد تو بخند!



دکتر رضا یعقوبی | روان شناس سلامت



**سالروز تولد «سر چارلز اسپنسر چاپلین»** معروف به «چارلی چاپلین»، کارگردان، فیلم‌نامه‌نویس و اسطوره بی‌بدیل دنیای کمدی، بهانه خوبی است تا بیشتر درباره خنده در مانی و مزایایش بدانیم. انسان از دیرباز به دلیل محدودیت‌هایش در دنیا با اتفاقاتی روبه‌رو شده که با دردها و آلامی همراه بوده و احساس غم جزء جدایی‌ناپذیر انسان است. در این میان افرادی به دنبال آن رفتند تا این دردها و غصه‌ها را کاهش دهند و به همین دلیل به دنبال راه‌حل‌های مختلف برای رسیدن به این هدف بوده‌اند. شاید برای تان جالب باشد اگر بدانید که بزرگ‌ترین کم‌دین‌ها وطن‌پردازان، کسانی هستند که دردهای انسانی را به ابزاری برای خنده تبدیل می‌کنند یعنی دقیقا از دردها به عنوان ابزاری برای احساس خوشحالی و خنده استفاده کرده‌اند. در ادامه این مطلب به تعریف خنده، خنده در مانی و روش‌های موثر «خنده در مانی» می‌پردازیم.

### خنده، رفتاری در مقابل گریه

خنده، رفتاری است در نقطه‌مقابل گریه کردن که نشان‌دهنده یک هیجان مهم در انسان یعنی شادی است و شادی مقابل غم است. غم اغلب به دلیل یک فقدان است و اغلب فقدان‌های انسان پایدار و دایمی است و یکی از بهترین راه‌های مقابله با آن، خنده در مانی است.

### ابزارهای خندانند مردم

از گذشته انسان‌ها برای کاهش آلام خود از روش‌های مختلفی برای خندیدن استفاده می‌کردند. ابزارهایی چون شوخی، کاریکاتور، جوک، فیلم‌ها و نمایش‌های کمدی و... همه‌شان راه‌هایی هستند که برای خندانند مردم استفاده شده است. شوخی، راهبردی بسیار موثر برای حفظ یکپارچگی در افرادی که دردها و ناراحتی‌های شدید روحی را تجربه می‌کنند، است، که مورد استفاده قرار می‌گیرد. استفاده از این سازو کارها برای

## هم خوابگاه‌های‌ها ایم اصلا ملاحظه من را نمی کنند!



دختری هستم که به تازگی وارد خوابگاه دانشگاه شدم ولی نمی‌توانم خیلی راحت با بقیه کنار بیایم. منظورم این است که من تلاش می‌کنم تا خیلی به همه‌شان احترام بگذارم و کمک‌شان کنم یا حتی اگر خوابند سر و صدا نکنم ولی این احترام و ملاحظه را فقط من انجام می‌دهم و بقیه اصلا اهمیتی نمی‌دهند که وقتی من خوابم سر و صدا نکنند یا وسایل من را اگر برمی‌دارند، سر جایش بگذارند یا حتی اگر می‌خواهند جایی بروند چیزی به من نمی‌گویند. چه کنم؟



تینا امیری | روان شناس بالینی و دانش آموخته انستیتو روان پزشکی



تصویر از اینترنت است

شما دست به گریبان هستید. پس سعی کنید تا اندازه‌ای که برایتان مشکلی ایجاد نمی‌کند با آن‌ها کنار بیایید و آنان را درک کنید.

#### می‌توانید در ایجاد ارتباط پیش قدم شوید

در واقع نیازی نیست که همواره در انتظار پیشنهاد دیگران باشید. پیش قدم شوید و روابط صمیمانه را شروع کنید. برای مثال می‌توانید برای آغاز یک شب برای همه دوستان هم اتاقی‌تان شام بپزید، یک فیلم خوب ببگیرید و همه را به تماشای آن دعوت کنید. یک جای خوب برای گردش انتخاب کنید و به چند نفر از دوستان‌تان پیشنهاد دهید که با هم سری به آن‌جا بزنید. یادتان باشد که شما در ابتدای راه هستید. افرادی که در این خوابگاه با آنان وقت می‌گذرانید، می‌توانند از بهترین دوستان شما در زندگی‌تان باشند. ترس و انعطاف پذیر نبودن را کنار بگذارید. شما در آغاز یکی از زیباترین دوران زندگی‌تان هستید. آن را تمام و کمال تجربه کنید.

محدودیت‌ها  
و نقاط ضعف

انسان است که در

قابلی طنز آلود بیان می‌شود.

#### دلایل محبوبیت کم‌دین‌ها نزد مردم

فردی که به هر طریقی شروع به خندیدن می‌کند برای لحظه‌ای هم که شده، از غم و اندوه خود فاصله می‌گیرد و هورمون‌هایی در بدنش ترشح می‌شود که دقیقا عکس غمگینی و افسردگی عمل می‌کند. کم‌دین‌ها همواره در نزد مردم محبوبیت خاصی دارند زیرا باعث ایجاد حال خوب در آنان می‌شوند و همیشه در دمردم را به گونه‌ای با طنز آمیخته‌اند که از فشار آن کاسته است. آن‌چه کم‌دین‌ها یا طنزپردازان از آن بهره می‌گیرند، دردهای مردم و جامعه و



محدودیت‌ها  
و نقاط ضعف

انسان است که در

قابلی طنز آلود بیان می‌شود.

#### انواع روش‌های خنده در مانی

در این بین باید توجه داشت که برای خنده در مانی از روش‌های زیادی استفاده می‌شود که در ادامه مطلب به برخی از مهم‌ترین آن‌ها اشاره می‌شود.

❖ **لذت بردن از شادی‌های کوچک:** در فیلم‌های کمدی اغلب مسائل جزئی و ساده زندگی، سوزنهایی برای خندیدن می‌شود. هر اتفاق کوچکی می‌تواند به دلیلی برای خندیدن تبدیل شود، یک تقلید صدای جزئی یا درآوردن یک شکلک، گاهی اسباب خنده بین دو نفر یا در جمع می‌شود. دیدن

عکس‌های خنده‌دار، مرور خاطرات شیرین یا شنیدن و دیدن برنامه‌هایی که با خنده همراه است هر کدام مربوط به اتفاقات ساده و نه چندان پیچیده زندگی می‌شود که باعث احساس شادی در ما می‌شود. در خنده در مانی از افراد خواسته می‌شود تا از اتفاقات عادی زندگی، نکته‌ای خنده‌دار در بیاورند یا رفتارهای ساده خنده‌دار را در طول روز انجام دهند. مثلا از یک زوج خواسته می‌شود تایک گفت و گوی معمولی را با صدای کودکانه بیان کنند و نفر دیگر پاسخ او را به همین شکل بیان کند.

❖ **خندیدن در اوج جدیت:** گاهی یک شوخی همان جدیتی است که با نگاه متفاوت به آن نگریسته شده است. یکی از راه‌های خنده در مانی این است که در اوج عصبانیت یا غم، موضوع خنده‌داری را مطرح کنید. یکی از دلایلی که افراد بسیار شکننده می‌شوند، این است که اغلب اتفاقات زندگی را زیادی جدی می‌گیرند و هیچ انعطاف پذیری در مواجهه با مشکلات ندارند. در خنده در مانی از فرد خواسته می‌شود که به بیان خاطر غم انگیزی بپردازد یا واقعیت تلخی را در زندگی بیان کند و ناگهان در حین صحبت درباره آن اتفاق درناک، فکرش را متوقف و به موضوع خنده‌داری فکر کند و تلاش کند تا بخندد.

❖ **توجه به مسری بودن خنده:** خندیدن را گروهی امتحان کنید. شما همان گونه که در یک جمع غمگین قرار بگیرید، ممکن است افسرده شوید و به قول معروف «افسرده دل افسرده کند انجمنی را»، فردی که در جمعی قرار بگیرد که همه خوشحال باشند، خلقش تغییر می‌کند. بنابراین در «خنده در مانی» شریایی در گروه برای فرد فراهم می‌شود تا بتواند به همراه افراد دیگری که در کنار او حضور دارند، شروع به خندیدن کند و خندیدن هریک از اعضا به شکلی مسری به دیگری منتقل می‌شود و خلق فرد را تغییر می‌دهد.

❖ **در جست‌وجوی رفتارهای خنده‌دار بودن:** می‌گویند برای ساختن یک جوک مجبورید به دنبال چیزهای با مزه باشید. وقتی

دنبالش هستید، سرانجام پیدایش می‌کنید. افرادی که غمگین هستند، آهنگ‌های غمگین گوش می‌دهند، رنگ‌های تیره انتخاب می‌کنند، با افراد غمگین صحبت می‌کنند، داستان‌های دراماتیک می‌خوانند و این خود چرخه‌ای منفی ایجاد می‌کند که بر شدت غم می‌افزاید و بر عکس، کسانی که شادند به دنبال فعالیت‌های مفرح و لذت‌بخش هستند و همین باعث می‌شود تا شادتر باشند. در خنده در مانی به افراد تکالیفی داده می‌شود به همین شکل. مثلا از فرد خواسته می‌شود تا هفته بعد حداقل سه رفتاری را که باعث خندیدن می‌شود پیدا کند.

یک روان شناس از اهمیت فرهنگ سازی درباره انتشار تصاویر کودکان می گوید

## لطفا بدون اجازه عکس نگیرید!



نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره



همیشه و بعد از هر حادثه و افتادن اتفاقی ناگوار، شاهد این هستیم که عکس‌هایی از آن اتفاق منتشر می‌شود که بعضی‌هایشان واقعا ناراحت کننده است. معمولا در این بین، عکس‌هایی از کودکان هم منتشر می‌شود که مورد اعتراض کارشناسان قرار می‌گیرد. حالا و این روزها، عکس‌هایی از کودکان مناطق سیل زده منتشر می‌شود که با سختی‌های زیادی دست و پنجه نرم می‌کنند. اگر یادتان باشد، اواخر سال گذشته و بعد از برنامه جنجالی فرمول یک و مصاحبه «علی ضیا» با خانواده‌ای که زن و شوهر در آن ۲۷ بار دادخواست طلاق داده بودند، آن‌جا هم بسیاری از رسانه‌ها به درستی به انتقاد از حضور کودکان این خانواده در آن برنامه پرداختند اما واقعیت این است که در کشور ما نه تنها صدا و سیما که متأسفانه بسیاری از افراد و مجموعه‌ها، توجه زیادی به حفظ حریم خصوصی کودکان ندارند. در این مطلب نگاهی داریم به نکاتی که لازم است مجموعه‌ها و افراد مختلف در زمان انتشار تصویر کودکان مد نظر داشته باشند.

#### مدارس و مراکز آموزشی

متأسفانه هنوز این فرهنگ در کشور ما جایفته که معلمان، مدارس و مراکز آموزشی پیش از عکاسی از کودکان، باید موضوع را با والدین آن‌ها در میان بگذارند یا از دانش‌آموزان دبیرستانی اجازه بگیرند. در ست آن است که این مراکز ابتدای سال تحصیلی از والدین در این باره اجازه بگیرند و به آن‌ها اطلاع دهند که این عکس‌ها در چه فضاهایی ممکن است استفاده شوند؛ استفاده محدود از نسخه چاپ شده یا دیجیتال در مدارک مدرسه، استفاده در سایت مرکز و در نهایت استفاده در صفحه مدرسه در شبکه‌های اجتماعی از گزینه‌هایی است که در این موارد مطرح است. والدین باید اجازه داشته باشند با بخشی از این گزینه‌ها یا تمامی آن‌ها بدون هیچ بازخواستی مخالفت کنند.

#### خبریه‌ها و افراد نیکوکار

خبریه‌ها و افراد نیکوکار گروه دومی هستند که لازم است برای کسب اجازه از والدین در این زمینه اهتمام بیشتری نشان دهند. با توجه به این که افراد امرأچه‌کننده به خبریه‌ها در موضع ضعیف‌تر قرار دارند، ممکن است به امید دریافت کمک هر چه سریع‌تر به‌ر در خواستی موافقت کنند. با توجه به این نکته، اهمیت توجه به کرامت و شخصیت افراد نیازمند و به ویژه کودکان در این شرایط از سوی خبریه‌ها اهمیت دوچندانی دارد و لازم است آن‌ها از انتشار تصاویر تارنشده کودکان تا حد امکان خودداری کنند.



شنبه ها

از دنیای روان شناسی

## افزایش تمرکز کودکان با ۲۰ دقیقه حضور در طبیعت

بر اساس جدیدترین آمارهای سازمان جهانی بهداشت، دوسوم والدین برای بازی با کودکان‌شان زمان نمی‌گذارند و اغلب اوقات فراغت خود را در شبکه‌های اجتماعی و سایت‌های اینترنتی صرف می‌کنند.

در همین باره و بر اساس پژوهش انجام شده در ایتالیا روی بیش از هزار کودک، نتایج جالبی در باره تاثیر حضور کودکان در طبیعت منتشر شده است که در ادامه مطلب خواهید خواند.

❖ **دلایل افزایش تمرکز کودکان با حضور در طبیعت**

به گزارش ایشنا، سطح توجه و تمرکز کودکان با ۲۰ دقیقه ماندن در طبیعت افزایش می‌یابد زیرا محیط زیست غنی، تجربه‌های جدیدی را که از نظر اجتماعی، فیزیکی، شناختی و تعامل حسی موثر هستند، ارائه می‌دهد.

همچنین دو مدار مهم مغزی در سیستم لیمبیک مغز که روی ترشح هورمون‌های شادی آور از جمله اکسی‌توسین و دوپامین تاثیر دارند با حضور در طبیعت فعال‌تر می‌شوند. با توجه به نتایج این پژوهش، محققان تاکید کردند که تعطیلات و آخر هفته‌ها، فرصت مناسبی است تا والدین زمان بیشتری را در خانه و در کنار فرزندان خود صرف کنند. گذران وقت والدین با کودکان‌شان پیام‌های خوبی مانند «تو مهم هستی»، «والدین‌ات به تو توجه می‌کنند»، «تو باارزشی» و... را به آنان منتقل می‌کند که همه این‌ها بر اعتماد به نفس کودک تاثیر گذار است.

#### توصیه‌ای به والدین

بعضی والدین تحت تاثیر ترندهای اجتماعی یا برای ساکت نگه داشتن، کودکان خود را به استفاده از تبلت‌ها و اینترنت عادت می‌دهند. والدین باید برای کنترل زمان استفاده از لوازم الکترونیک و گذراندن وقت بیشتر با کودکان خود برنامه‌ریزی داشته باشند که اولین مسئله محدودسازی زمان استفاده از فضای مجازی است. آنان باید قوانین مشخصی مانند مدت زمان مشخص برای استفاده از تبلت، استفاده نکردن از تلفن همراه و تبلت نیم ساعت قبل از خواب و در مهمانی‌ها و هنگام صرف وعده‌های غذایی را برای استفاده از اینترنت وضع کنند و در اجرای این قوانین قاطع باشند.

نرم افزارها و اپلیکیشن‌های متعددی برای مدیریت و محدودسازی تلفن همراه وجود دارد. والدین باید فعالیت‌های تفریحی جایگزین را به کودکان‌شان عرضه کنند. آنان باید سعی کنند الگوی مناسبی برای فرزندان‌شان باشند ز مانی که والدین به طور مداوم از تلفن همراه خود استفاده کنند نباید انتظار داشته باشند فرزندان‌شان این‌گونه عمل نکنند.

همچنین در روزهای تعطیل که کودکان بیشتر اوقات در خانه حضور دارند والدین ساعت استفاده از تبلت را امدام به تعویق بیندازند و آن‌ها را به بازی‌های سنتی و طبیعت گردی تشویق کنند.



زندگی‌سلام  
سه‌شنبه  
۳۷ فروردین ۱۳۹۸  
شماره ۱۲۹۸

خانواده مشاوره