



हॅप्पी पेरेंटिंग : स्माइल प्लीज!

डॉ. सुनील गोडबोले, बालविकास तज्ज्ञ.

सकाळ: कुटुंब (18 March 2023)

लहान बाळ एका दिवसात साधारणतः ४०० वेळा हसते! पण हेच बाळ जेव्हा १५ वर्षाचे होते, तेव्हा दिवसातून फक्त १५ वेळा हसते!? अर्थातच आनंदाचा ठेवाही तितकाच कमी होतो. दुर्दैवाने मुलांचे सहज, दिलखुलास हसणे कमी करण्याचे काम कळत-नकळत आपण मोठेच करत असतो. मग कधी शिक्षा, कधी शिष्टाचार, कधी संस्कार, कधी भीती, कधी चिंता, कधी परीक्षा, कधी स्पर्धा - एक ना दोन- या सर्व कारणांमुळे मुलांचे हसणे कमी होते. तुम्हीच विचार करून बघा - काल, आपण मुलांबरोबर 'हसलो' किती वेळा आणि त्यांना 'ओरडलो' किती वेळा?

आपण हसलो, की आनंदी होतो, इतरांना आनंद देतो, आपण हसलो तर 'छान' दिसतो हे सर्वांना माहिती असणारे हसण्याचे महत्त्व; पण वैद्यकीयदृष्ट्या हसण्याचे इतरही काही फायदे आहेत.

1) **ताण कमी होतो :** आपण हसतो, तेव्हा मेंदूमध्ये 'आनंददायी रसायने' तयार होतात. डोपामिनमुळे उत्साह निर्माण होतो, काहीतरी करण्याची ऊर्मी जागृत होते, तर एन्डॉर्फिन्समुळे दुखणे सहन करण्याची क्षमता वाढते, ताण कमी होतो. सिरोटोनीन हे आणखिन एक रसायन हसण्याने तयार होते- जे आपला आत्मविश्वास वाढवते.

2) **मेंदूचे शरीरावरचे नियंत्रण वाढते :** हसताना १०० पेक्षा जास्ती न्युरोपेप्टाईड्स आपल्या मेंदूत तयार होतात- जी स्मरणशक्तीपासून, भूक, पचनशक्ती, शरीरातल्या आंतरिक क्रिया, श्वसनक्रिया, हृदयाची गती अशा अनेक गोष्टींवर सकारात्मक काम करतात.

3) **मूड चांगला होतो :** हसताना आपल्या चेहऱ्याचे स्नायू जेव्हा वापरले जातात तेव्हा मेनकडून सूचना दिली जाते व आपण "मूड" चांगला होतो। गंमत म्हणजे आपण कृत्रिम हसलो तरीही आपला मेंदू फसतो आणि आपण आनंदी होतो

4) **प्रतिकारयंत्रणा सक्षम होते :** मनापासून हसण्याखिदळ्याने आपल्यातील सगळ्या प्रतिकारशक्ती देणाऱ्या पेशी, अँटिबॉडीजचे प्रमाण वाढते. आजारांशी लढण्याची क्षमता वाढते. या उलट ताण आला, तर आजार वाढतात. म्हणूनच काही मुले परीक्षेच्या वेळी आजारी पडतात.

5) **हृदयगती व रक्तदाब नियंत्रणात येतो :** आपण हसायला लागतो, तेव्हा सुरुवातीला हृदयगती वाढते; पण थोड्या वेळाने स्नायू शिथिल होतात. हृदयगती, रक्तदाब नॉर्मल/कमी होतो.

6) **आपापसातले नातेसंबंध सुधारतात :** हसणे 'संसर्गजन्य' असते. आपण हसलो, की आपल्या आजूबाजूच्यांनाही हसावेसे वाटते, तेही आनंदी होतात.

आपली मुले तर हसण्या-खिदळण्याचे, आनंदाचे 'पॉवर हाऊस' असतात. जाणीवपूर्वक त्यांच्या आनंदात सहभागी होऊयात, थोडासा वेडेपणा करूयात. प्रत्येक वेळी जेथे आपण हसू, तेव्हा तेव्हा आपल्या मेंदूत एक छोटी पार्टी साजरी होत असेल!

(लेखक ज्येष्ठ बालविकासतज्ज्ञ आहेत.)

www.chiranjeevgodbole.com