

در باره تاثیر لالایی در تربیت فرزند

و خاطره بازی با لالایی های قدیمی

لالایی گل لالا

نیره حسینی - مرد باشی یا زن... پیر یا جوان.... کودک یا بزرگ... نگو نه... هنوز هم دوست داری گاهی سرت را بگذاری روی پاهایش، خودت را لوس کنی... موج دست هایش را لایه لای موهایت حس کنی... چشم هایت را ببندی تا با تمام هستی ات احساس کنی خوشبخت ترین آدم دنیایی... این لحظه بی بدیل آسمانی را- لحظه ای که مادر ت برایت «لالایی» می خواند- کدام هنرمند، کدام تصویر گر، کدام خنیاگر می تواند خلق کند؟ لحظه ای که پیوندی آهنگین و خجسته از درون مادر به ژرفای هستی فرزند گره می خورد و او که از بدو خلقتت بر گوشت آواز زندگی سر داده است، با ناب ترین صدا در گوشت «لالایی» می خواند...

بخواب ای دختر زیبا / بالام لای لای، بالام لای لای / میان مخمل دیبا / بالام لای لای، بالام لای لای / دو چشمانت ببند امشب / به روی من بخند امشب / که می بینی گزند امشب / بالام لای لای، بالام لای لای / امساجد گشته ویرانه / معابد گشته ویرانه / وطن پر شد ز بیگانه / بالام لای لای، بالام لای لای / بخواب ای دختر شیرین / فدایت مادر مسکین / بالام لای لای، بالام لای لای

در این روزهای پاییزی، مناسب دانستیم همراه با صدای خش خش شور انگیز برگ ها و وزش باد بین شاخه های بی برگ و بار دلتنگی های بزرگسالی مان را با لالایی مادران آواز بخوانیم. پرورنده امروز «زندگی سلام» به لالایی اختصاص دارد و تاثیری که لالایی بر تربیت کودکان دارد، همین طور بادی می کنیم از لالایی های قدیمی.



آثار و فواید لالایی

در بیان تاثیر لالایی بر روان کودک همین بس که بیشتر ما تجربه خوبی از به یادآور دن این کلام آهنگین داریم که از والدینمان شنیده ایم. ماندگاری این خاطره، حکایت از ارزش و تاثیر «لالایی» دارد. در ادامه به برخی فواید و تاثیرات مثبت «لالایی» اشاره می کنیم:

< ایجاد احساس امنیت در کودک

می دانیم که یکی از نیازهای بنیادین انسان، نیاز به امنیت است. نوع پاسخ گویی به این نیاز تاثیر بسیار ژرفی در شکل گیری شخصیت کودک دارد؛ در این بین یکی از کارهایی که می تواند این احساس را به شکلی خوشایند برای کودک رقم بزند، لالایی خواندن والدین است؛ زیرا به طور طبیعی والدین برای خواباندن کودک یا آرام کردن او، با صدایی ملایم و آرام شروع به خواندن «لالایی» می کنند. کودک در چنین شرایطی به ویژه اگر در آغوش مادر یا پدر باشد یکی از ناب ترین احساسات زندگی خود را تجربه می کند و می تواند با تکیه بر مهر بی بدیل پدر و مادر، آرامش یابد و به خواب برود.

< کمک به رشد عقلی و زبانی کودک

مقوله زبان و ارتباط آن با ذهن و اندیشه بسیار پیچیده و جذاب است که بخشی از عناصر آن را واژه ها و کلمات تشکیل می دهند. اولین کلمات، صداها و واژه هایی که کودک می شنود، در قالب لالایی از زبان پدر و مادر است. وقتی کودکي چنین صداهایی را از والدین یا اطرافیان که به او آرامش می بخشند (مثل پدر بزرگ و مادر بزرگ و حتی در روزگار قدیم دایه های کودکان) می شنود، از رشد سریع تری در این زمینه برخوردار می شود؛ یعنی شنیدن کلمات تازه آن هم با وزنی موسیقایی و آهنگین، ذهن و اندیشه او را پویاتر می کند. خواندن «لالایی» باعث می شود کودک با کلماتی تازه آشنا شود و چون این کلمات در لحنی آهنگین خوانده می شود، زودتر آموخته می شود و این کار به رشد زبانی کودک کمک شایانی می کند. نتایج تحقیقات علمی هم نشان می دهد مادرانی که برای کودک خود «لالایی» می خوانند، کودک آنان شش ماه زودتر از سایر کودکان حرف می زند و به رشد عقلی بالاتری می رسد و عملکرد مغز او برای انجام پازل های هوشی ریاضی، موسیقی و شطرنج نیز بیش از دیگران خواهد بود.

< رشد درک عاطفی

وقتی پدر و مادر یا مراقب کودک، با صدایی ملایم و آرامش بخش، برای او «لالایی» های برگرفته از احساسات ناب و عواطف پاک می خواند این امر به شکل گیری یک رابطه عاطفی با کودک منجر می شود و او را به لحاظ عاطفی آماده تر می سازد و این منبع انسانی را در وجود او شکل می دهد و تقویت می کند.

< تقویت قوه شنوایی

گفته می شود رشد شنوایی تا هفته بیستم کامل می شود و رشد مغز هم تا پیش از هفته بیست و چهارم و جنین می تواند به صداهایی که از خارج از رحم مادر می شنود، واکنش نشان داده و پاسخ دهد. هر چه این کنش و واکنش بیشتر و بهتر صورت پذیرد، هوش شنوایی و رشد آن توانایی در نوزاد بهتر و بیشتر خواهد بود.

< تقویت پیوند عاطفی با والدین

کودکی که از دوران جنینی و نوزادی با صدای پدر و مادر خود مأنوس بوده و به آن ها علاقه مند شده است، احساس بهتری به آن ها دارد و از شنیدن این صداهای آشنا لذت بیشتری می برد و این امر کمک می کند رابطه های عاطفی ژرف تری بین فرزند و والدین ایجاد شود.

همان طور که خواندید در جای جای این نوشتار از لالایی خواندن والدین سخن گفتیم، اگر چه جنین صدای مادر را بهتر از صدای پدر تشخیص می دهد ولی این امر به آن معنا نیست که لالایی خواندن تنها از سوی مادر انجام شود؛ بلکه پدران نیز می توانند و بهتر است که از همان دوران جنینی با فرزند خود ارتباط برقرار کنند، با او سخن بگویند و برایش لالایی بخوانند و این کار را بعد از تولد نوزاد هم ادامه دهند. قطعاً از نتایج آن در آینده و در ارتباط با فرزند لذت زیادی خواهند برد.

ویژگی های یک لالایی خوب

امیدواریم اگر در شمار پدر و مادری هستید که تا حالا زیاد به لالایی خواندن برای کودکان تان توجه نمی کردید از امروز به این امر مهم توجه بیشتری نشان بدهید. چند پیشنهاد هم برای لالایی خواندن تان داریم تا چاشنی کارتان باشد:

در شرایط مختلف و ساعات متعدد
لالایی های متنوع بخوانید! اگر شب ها برای خواباندن کودک لالایی می خوانید، از لالایی هایی استفاده کنید که صداهای کوتاه تر در آن بیشتر از صداهای کشیده و با طنین بسیار آرام و آهسته است. در طول روز می توانید لالایی هایی با صداهای کشیده بیشتر بخوانید. اگر کودک خوابش نمی آید و تنها برای همراهی و آرام کردن او لالایی می خوانید می توانید از لالایی های با طنین آهنگین بیشتر استفاده کنید؛ مثل برخی لالایی هایی که در قالب محصولات صوتی هم عرضه شده است یا از رادیو و تلویزیون بخش می شود.

به مضامین لالایی هایی که می خوانید توجه کنید! خوشبختانه امروزه به راحتی می توانید به لالایی های سنتی که در جای جای کشور رایج بوده است، دسترسی پیدا کنید و خودتان از بین آن ها گزینش کنید. از کتاب های مختلف هم می توانید مضامین آموزنده دریافت کنید. یادتان باشد صدای شما و آن چه برایش می خوانید در

لالایی های رسانه ای!

خوشبختانه برخی لالایی ها در سال های اخیر توانست جای خوبی در بین کودکان و بزرگ ترهایشان! باز کند که از این جمله است:

■ برنامه ویژه خردسالان که هر شب رأس ساعت ۲۱ از رادیو پخش می شود و آغاز و پایان آن با لالایی دلنشین و ملایمی است:
لالالایی، لالالایی، لالالایی، لالالایی / گنجشک لالا، سنجاب لالا آمد دوباره مهتاب، لالا / لالالایی، لالالایی، لالالایی، لالالایی / گل زود خوابید مثل همیشه، قورباغه ساکت! خوابیده بیشه...

■ کلیپ لالایی که با صدای عروسک «چرا» در گوشی همراه بسیاری از مادران جوان دست به دست شد نیز با استقبال کودکان زیادی رو به رو شد، همان لالایی دلنشینی که بنیامین بهادری هم در برنامه کلاه قرمزی برای دخترش بارانا خواند:
لای لالایی گل لالا، مهتاب اومده بالا، موقع خوابه حالا / لای لالایی گل لی لی، خوابای خوب ببینی، روی ایرها بشینی / لالالایی لالالایی لالالایی / مامان خوبت بیشت می مونه، قصه می خونه، دونه به دونه / لای لالایی گل لالا مهتاب اومده بالا...

■ بنیامین بهادری غیر از لالایی معروف در برنامه کلاه قرمزی، یک لالایی دیگر هم دارد که در آپارات قابل دانلود است:
لای... لالایی گل شبنم... اشکت می باره نم نم... خواب می بره کم کم... لای... به دم آروم نداری... چرا تو بی قراری؟... چشم رو هم نمی داری...؟ خواب عزیزم... خواب تو نازه... فردای چشمت... که نیمه بازه... خواب تو نازه... لای... لالایی تشنه خواب... شدی هم رنگ مهتاب... خجالت می کشه آه... لای... لالایی غنچه یاس... لالایی گل احساس... لالایی عشق عباس...

ناخودآگاه و ضمیر او باقی خواهد ماند.

خودتان لالایی بسازید و با نوای درونی و ساخته خودتان آن را زمزمه کنید! آن چه از جان و ضمیر شما برآمده تاثیر شگرفی دارد.

نام کودک تان را در لالایی بگنجانید! برایش بخوانید و از شادی و واکنش شورانگیز او لذت ببرید. این کار احساس بسیار خوشایندی به او می دهد.
ذکر نام والدین! اگر مادر کودک هستید در لالایی نام پدر را بیاورید و اگر پدر در حال خواندن لالایی برای فرزندش است نام مادر کودک را در آن بیاورد.
فراز و نشیب های ملایمی به طنین و لحن صدای خود بدهید! حتما به واکنش های فرزندتان نسبت به این امر توجه کنید.

حرکات ملایم و سبکی متناسب با طنین آهنگ لالایی تان انجام بدهید! اگر به یاد داشته باشید، مادر بزرگ ها و پدر بزرگ های مان در قدیم وقتی کودکی را می خواباندند، با دست خود آرام آرام بر پشت کودک می زدند و این کار را متناسب با لالایی انجام می دادند و به اصطلاح می گفتند بچه را «تب تب» کن تا بخوابد. شما هم از این روش استفاده کنید.

لالایی؛ پیوند مادر و کودک

ریشه لالایی مادران به روزگاران بسیار کهن می رسد؛ به اولین روزهای حیات. به روزهایی که آدمی طعم هبوط را می چشید و دلش بی قراری می کرد... آن لحظات، مادرها با آن روح خدایی و سترگشان، وقتی احساس می کردند وجود دیگری در بدنشان جوشش زندگی دارد، تمام تنهایی ها، درد دل ها، آرزوها و امیدهایشان را با او قسمت می کردند و با نوایی آهسته و آرام برای جنینشان ویس از تولد برای نوزادشان لالایی می خواندند... برای همین است که هر چقدر هم بزرگ می شویم هیچ چیز نمی تواند جای صدای مادر را برلمان پر کند و دوست داریم گاهی دوباره آن را بشنویم...

امروزه نتایج تحقیقات علمی زیادی حاکی از تاثیرگذاری صدای مادر بر جنین است و این که جنین، صدای مادر را بهتر از صدای پدر تشخیص می دهد و وقتی مادر با نوایی آهنگین و ساده لالایی می خواند، جنین با حرکات خود به آن واکنش نشان می دهد، واکنشی لذت بخش که تنها مادر به درک آن نائل می شود... مادر نیز وقتی احساس می کند موجود دیگری از گوشت و پوست و استخوانش در عمق جانش شهذ زندگی می چشد، با او سخن می گوید و گاهی این سخن را با لحنی موزون بیان می کند. بارها و بارها شنیده ایم که حضرت زهرا (س) نیز با فرزندانش خود در دوران جنینی سخن می گفتند. بر این اساس توصیه می شود مادران برای این جنین خود لالایی های پر محتوا را در کنار آیات پر نور قرآن زمزمه کنند با صدایی دلنشین و آهنگین.

لالایی مادران از لحاظ محتوا شامل چندین دسته می شود. مادران عمیق ترین آرزوها یا ژرف ترین دردهای درونی شان را در قالب جملاتی بسیار ساده و با عبارات هایی کودکانه با لالایی به کودکانشان منتقل می کنند و چه بسا پایه های جهان بینی اولیه فرزند را با همین شیوه شکل می دادند. هر چند لالایی خواندن بین مادران رواج بیشتری دارد اما پدران هم نباید از آن برای تحکیم رابطه عاطفی با فرزند غافل شوند.

مضامین لالایی ها

یکی از جذاب ترین و مهم ترین عناصر لالایی ها، مضامین آن است. بر خلاف آن چه در نگاه اول به نظر می رسد که کاربرد لالایی تنها برای خواباندن کودک است، لالایی ها، نقش و کارکردهای متنوع و قابل توجهی دارند و چه بسا برای نقش های مهم هم بر دوش مضامین لالایی است. با نگاهی به محتوای لالایی ها می توان آن ها را به چند دسته تقسیم کرد:

■ **بیان آرزوها:** خواندا تو پیرش کن / خط قرآن نصیبش کن / کلام...! تو پیرش کن / زیارت ها نصیبش کن...
■ **دعا برای سلامت فرزند:** بخواب ای گل بخواب ای گل / بخواب ای خرمن سنبل / کلم در خواب گلم بیدار / کلم هرگز نشه بیمار / اگر خواهد شود بیمار / خداوند آنگاهش دار...

■ **در سفر بودن پدر فرزند و بازگشت او از سفر،** که معرف شرایط زندگی خانوادگی در دوره های مختلف است، در بسیاری از لالایی ها دیده می شود: لالالا گل قالی / بابات رفته جایش خالی / لالالا گل پونه / بابات رفته دلم خونه
■ **آرام شدن کودک و به خواب رفتن او:** لالا لالا لالایت می کنم من / تو گهواره به خوابت می کنم من / لالایی گویم و خوابت کنم من / بخواب تا جون به فریادت کنم من
■ **ترساندن کودک از لولو:** لالا لالا لالایی / برو لولوی صحرایی / برو لولو برو گم شو / تو از بچه ام چه می خواهی؟

■ **اشاره به برخی ویژگی های فرهنگی، اجتماعی و جغرافیایی:** لالا لالا گل آبی / چرا امشب نمی خوابی / بابات رفته اوباری (آبیاری) / دم بیلش طلاکاری
■ **استفاده از اسامی بسیار متنوع گل ها در لالایی و مانند کردن فرزند به این گیاه لطیف:** (لالا لالا گل قندی تو از شهر سمرقندی)، (لالا لالا گل پسته / شدم از گریه هات خسته)، (لالا لالا گل باغم / تو هستی مرهم داغم)، (لالا لالا گل ترگس / بلا بر تو نیا دره زگر)

آن چه در این قسمت بیان شد با تأکید بر لالایی های سنتی و قدیمی این مرز و بوم است. در دوران معاصر نیز شاعرانی به مقوله لالایی پرداخته اند. آن چه مهم است جنبه آموزشی لالایی است که والدین و به ویژه مادران می توانند از آن برای انتقال مفاهیم معرفتی و اخلاقی یا اطلاعات ساده به کودکان استفاده کنند. مثل آموزش نام وسایل، نام گل ها و شهرها و ...

به لالایی برگردیم...

حال که تا این اندازه از به یادآوردن لالایی هایی که والدین یا پدر بزرگ و مادر بزرگ ها و حتی خاله ها و عمه هایمان در گوشمان زمزمه کرده اند، احساس خوب و لذت بخشی را تجربه می کنیم، چرا کودکان امروز را از این حظ ناب و لطیف و بی آلابی بی نصیب می گذاریم؟ چرا مادران امروز به جای وقت گذاشتن و لالایی خواندن برای کودکان خود ترجیح می دهند آن ها را در مقابل تلویزیون و در حال تماشای کارتون های تلویزیونی بخوابانند؟ اگر چه رویکرد شبکه پویا در پخش لالایی های ملایمی که گاهی حتی بزرگ ترها را هم پای تماشا و شنیدن آن می نشاند، بسیار مثبت و قابل توجه است؛ اما در این پرونده بر شنیدن صدای مادر و پدر تأکید کردیم و اثر شگرفی که بر روح و روان فرزند دارد. اگر نمی توانید چنین وقتی را برای فرزند خردسالان بگذارید، دست کم او را از شنیدن لالایی هایی با مضامین دلنشین و با آهنگی ملایم محروم نکنید.