

بحران جهانی تنبلی کودکان

نتایج یک پژوهش جدید نشان می‌دهد که تحرک کودکان امروزی از پدر بزرگ و مادر بزرگ‌های‌شان کمتر است، والدین باید چه کنند؟

یاسمین مشرف | مترجم

مخوری

اگر پای صحبت های والدین امروزی بنشینید، خیلی های شان تنبلی را مترادف با رفتارهای فرزند کودک یا نوجوان شان می‌دانند. کودکی که مدام جلوی تلویزیون دراز کشیده، با گوشی بازی می‌کند، حوصله بیرون رفتن ندارد و ... این ادعا، خبر تازه ای نیست اما چیزی که می‌تواند هشدار دهنده و قابل ذکر در خبرها باشد این است که بر اساس تحقیقاتی که به تازگی در مجله آمریکایی Preventive Medicine منتشر شد تحرک کودکان امروز درست به اندازه تحرک پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌های شان است. به بهانه نتایج این پژوهش، چند توصیه به والدین داریم.

🔴 **نتایج این تحقیق خبر از یک بحران جهانی می‌دهد** دانشمندان موسسه دانشکده پزشکی «جان هاپکینز بلومبرگ» در طول دو سال، شرکت کنندگان در این تحقیق را که شامل ۱۲ هزار و ۵۲۹ نفر در پنج گروه سنی ۱ تا ۱۱ سال، ۱۲ تا ۱۹ سال، ۲۰ تا ۳۰ سال، ۳۱ تا ۵۹ سال و سالمندان ۶۰ سال به بالا بودند ملزم به پوشیدن یک شتاب سنج کردند که میزان تحرک آن‌ها در طول هفته را مشخص می‌کرد.

نتایج گنج کننده این تحقیق نشان داد میزان تحرک و فعالیت کودکان و نوجوانان امروزی تقریباً به اندازه بزرگ‌ترها به خصوص پدر بزرگ و مادر بزرگ‌های‌شان است. واضح است که افراد سالمند به دلیل شرایط جسمانی، معمولاً تحرک کمتری را در بین دیگر رده‌های سنی دارند.

استفاده از برچسب «تنبلی» در خصوص کودکان امروزی شاید آسان‌ترین کار باشد اما کارشناسان می‌گویند این مشکل، خبر از یک بحران جهانی می‌دهد که باید هرچه زودتر اهل‌هایی برای درمان آن و پیشگیری از پیشرفتش داشت.

🔴 **آسیب‌های روانی تنبلی کودکان** «پیت اگوسکیو»، یکی از پژوهشگران تحقیق می‌گوید که به لطف زندگی مدرن بدن ما تحرک کمی دارد. به عقیده کارشناسان تناسب اندام، وقتی صحبت از بدن و توانایی‌های آن است استفاده نکردن از یک اندام به معنی از دست دادن آن خواهد بود. چیزی که ما امروزه شاهد آن هستیم افرادی هستند که توانایی‌شان برای حرکت و انجام کارهایی را که در چند نسل پیش معمول بودند بیشتر و بیشتر از دست می‌دهند. اگوسکیو می‌گوید نتیجه غیر قابل تصور، این می‌شود که بیشتر افراد زیر یک رده سنی خاص از تحرک آسیب می‌بینند. این آسیب صرفاً آسیب فیزیکی نیست. شاید نوجوانان بر اثر تحرک، آسیب بدنی احساس نکنند اما ممکن است نوعی آسیب روانی را تجربه کنند. تحرک فیزیکی انرژی آن‌ها را تحلیل می‌برد، باعث احساس خستگی در آن‌هایی‌شود و بنابراین از نظر آن‌ها رزش تلاش را ندارد. به عقیده اگوسکیو، این آسیب یک مولفه روانی هم دارد. مارغبتی به انجام کارهایی که احساس خوبی در ما ایجاد نمی‌کنند، ندارند، شاید من و شما از شنا، دویدن یا اسکی لذت ببریم اما کودکان و نوجوانان امروزی چنین



لذتی را تجربه نمی‌کنند زیرا بدن‌شان از قابلیت‌های لازم برای این فعالیت‌ها بر خوردار نیست. به عبارت دیگر زندگی روزانه کودکان و نوجوانان تحرک زیادی از آن‌ها نمی‌خواهد و بنابراین وقتی آن‌ها به فعالیت شدیدتری می‌پردازند آن را چالش برانگیزتر از آن چه که تصور می‌کردند، می‌یابند. در نتیجه، این فعالیت بیش از آن که برایشان لذت بخش باشد، خسته‌کننده و عذاب‌آور است.

🔴 **چگونه تنبلی را از کودکان بگیریم؟**

پژوهشگران این تحقیق برای حل مشکل تنبلی و اصلاح این رفتار در کودکان، سه پیشنهاد به والدین دارند:

🔴 **انتظارات خود را از کودک دقیقاً مشخص کنید** انتظار شما از کودکان باید بر اساس توانمندی و سن کودک باشد نه بیشتر. اگر تکلیفی بیشتر از توان کودک را او انتظار داشته باشید، به احتمال زیاد نخواهد توانست آن را انجام دهد و برچسب تنبلی به او خواهد خورد.

🔴 **بر کارهای کودک نظارت کنید**ا کاری را که از کودک‌تان خواسته‌اید، به قدری پیگیری کنید تا آن را انجام دهد. نظارت نکردن والدین باعث تنبلی و کوتاهی کودک در انجام وظایفش می‌شود. در واقع اگر وسط کار او را به حال خود رها کنید و او دستور شما را انجام ندهد، سهل انگاری را خواهد آموخت.

🔴 **هرگز در برخورد با اهمال کاری کودک عصبانی نشوید** عصبانی شدن، نشان دهنده شکست شماست. کافی است با حالتی جدی و مصمم، وظایفش را یادآوری کنید. خیلی آرام بگویید بعد از این که کارش را انجام داد با هم یک تکه شیرینی خواهید خورد یا هر چیز دیگری که مورد علاقه اوست.

اتاق مشاوره

من شناسی سوار هستم اما دختر مورد علاقه‌ام پولدار نیست

پسری ۲۷ ساله هستم و شرایط اقتصادی‌ام تا حد زیادی خوب است. من شناسی بلند سوار می‌شوم اما به تازگی متوجه شدم که خانواده دختر مورد علاقه‌ام پولدار نیستند. نمی‌دانم چه کار کنم؟ مطمئناً خانواده‌ام به همین دلیل باز دواج من موافقت نمی‌کنند. این دختر از بقیه لحاظ، خیلی خوب است و همه معیارهای من را دارد.



دکتر سید علی ظریفی | روان‌شناس

از داخل آن بی‌خبریم. علم روان‌شناسی

می‌گوید اگر چه نمی‌توان آینده را پیش‌بینی کرد اما می‌توان با انتخاب درست از مشکلات آینده کاست و احتمال طلاق را به کمترین میزان رساند. با این حال، چند توصیه به شما دارم.

🔴 **این فاصله اقتصادی باعث اختلافات جدی می‌شود؟**

برخی از جوانان تنها شرط ازدواج را علاقه و عشق می‌دانند اما تنها علاقه برای انتخاب همسر، ملاک نیست و باید در انتخاب همسر، به نکات دیگری هم توجه کرد که مهم‌ترین نکته این است که طرف مقابل‌تان هم کفو شما و با شما همخوان باشد. این طور که شما گفتید، فقط از لحاظ اقتصادی تفاوت‌هایی دارید. بعضی روان‌شناسان

شرایط اقتصادی خوبی دارید، سن‌تان هم برای ازدواج مناسب است، بنابراین اگر با کمی دقت انتخاب مناسبی داشته باشید، زندگی مشترک موفق و شیرینی در انتظار‌تان خواهد بود. ازدواج و انتخاب همسر، یکی از دغدغه‌های بزرگ و اساسی و البته مهم‌ترین تصمیم دختران و پسران جوان است که داشتن حساسیت و دقت در باره آن، بی‌جا هم نیست. واضح است اگر انتخاب همسر به درستی انجام شود، می‌توان از بروز مشکلات در آینده تا حدود زیادی جلوگیری کرد. قدیمی‌ترها بر این اعتقاد بودند که نمی‌توان آینده ازدواج را پیش‌بینی کرد و ازدواج مانند هندوانه در بسته‌ای است که

🔴 **پتوهای بافتنی روی دسته‌مبل‌ها پتوهای**

بافتنی از جمله اکسسوری‌هایی است که به تازگی در دنیای مد جای خودشان را باز کرده‌اند و البته بین خانم‌ها هم طرفداران زیادی دارند. این پتوهای بافتنی را می‌توانید با رنگی شبیه به رنگ مبل هایتان برای زیبایی روی دسته مبل بیندازید یا حتی در شب‌های سرد پاییز برای گرم شدن از آن استفاده کنید. لازم نیست حتماً یک پتوی بافتنی بخرید. بافتن یک پتو با کماوی درشت در عصرهای بلند پاییز سرگرمی جذابی به نظر می‌رسد.

🔴 **روشن کردن شمع‌های معطر و عود** روشن کردن عود و شمع همیشه محیط و فضای خانه

را عوض می‌کند اما استفاده از این قبیل تزئینات در هوای پاییزی می‌تواند محیط خانه را گرم‌تر کند و حال و هوای صمیمی‌تری به خانه ببخشد. کمک گرفتن از این ترنند، هزینه زیادی برای شما نخواهد داشت.

🔴 **تابلوهای پاییزی با برگ‌های درختان** ایا چند برگ پاییزی، پاییز را به خانه بیاورید. چند برگ رنگارنگ را در کنار عکس‌های خانوادگی خود قاب کنید و روی میز قرار دهید. می‌توانید کنار این قاب عکس، چند بلوط کوچک هم بگذارید تا فضای خانه‌تان بیشتر پاییزی شود.

🔴 **خزه‌های تزئینی** | خزه‌های تزئینی هم جزو

معتقدند بهتر است وضعیت اقتصادی خانواده دختر کمی از وضعیت مالی پسر خانواده‌اش پایین‌تر باشد. حال اگر در تمام ویژگی‌های رفتاری و شخصیتی با یکدیگر هم کفو هستید، می‌توان این یک مورد را با دید بازتری بررسی کرد به شرط آن که این تفاوت بیش از حد نباشد یعنی این اختلاف اقتصادی باعث شکل‌گیری اختلافات جدی‌تری نشود. کاش در باره میزان این اختلاف به صورت شفاف‌تری صحبت می‌کردید تا راهنمایی اصولی‌تری صورت گیرد.

🔴 **خانواده را مطلع کنید**

قبل از هر تصمیمی، خانواده‌تان را مطلع کنید و موضوع را در یک فرصت مناسب به آن‌ها بگویید. اجازه بدهید تا آن‌ها با تجربه بیشتری در باره این دختر و خانواده‌اش، تحقیق کنند تا تصمیم نهایی، کارشناسی شده‌تر باشد. در باره نظر خانواده‌تان پیش‌دواری نداشته باشید تا شاید اگر آن‌ها با دلایل منطقی با این انتخاب مخالفت کردند، بتوانید تصمیمی عاقلانه بگیرید و فقط احساسی به این ماجرا نگاه نکنید. امیدوارم با توجه به این چند نکته، تصمیم بهتری بگیرید.

وسایلی است که به تازگی یا به دنیای چیدمان گذاشته و بین خانم‌ها طرفداران زیادی دارند. این مدل خزه‌ها را می‌توانید به جای قالیچه یا طرح‌ها و رنگ‌های مختلف در هر کجای خانه استفاده کنید و فضای گرم‌تر نشان دهید.

🔴 **کوسن‌های رنگی** | پاییز فصل رنگ‌هاست. کافی است به درختان نگاه کنید تا رنگ‌های معجزه‌آسای این فصل را به خوبی ببینید. از درختان و طبیعت الهام بگیرید و رنگ کوسن‌های خانه را عوض کنید و به رنگ درختان پاییزی در بیاورید. زرد، نارنجی، زرشکی و آتشی جزو رنگ‌های پرطرفدار این فصل برای چیدمان منزل است.

وقتی حسرت و حسادت، مالک راهیولا کرد

به بهانه پخش قسمت آخر سریال زخم کاری، نگاهی داریم به رفتارهایی که می‌تواند یک شخصیت باهوش و خلاق را تبدیل به هیولا کند

چهره‌ها

محور اصلی داستان سریال «زخم کاری» که قسمت آخر آن روز جمعه در شبکه نمایش خانگی پخش شد، حول شخصیت مالک بود. در جامعه‌ای که فاصله اقتصادی زیادی میان طبقات مختلف وجود دارد و همه در حسرت رسیدن به آرزوهای‌شان زندگی می‌کنند، بعضی از افراد ممکن است که شبیه مالک شوند. شخصیت مالک در این سریال به ما یادآور شد که مواظب رفتارهای خود باشیم و از برخی از رفتارهای‌مان که در آن حسادت یا غرور دیده می‌شود، به سادگی عبور نکنیم تا سرانجام تلخی در انتظار‌مان نباشد.

🔴 **حسادتی که تبدیل به خشم می‌شود** | مالک با بازی جواد عزتی، شخصیت اصلی این سریال است. فردی که دوست دارد همه را کنار بزند و نفر اول باشد. او به زندگی ریزآبادی‌ها که هم روستایی‌های آن‌ها بودند حسادت می‌کند. مالک همیشه از خودش می‌پرسد چرا آن‌ها دارند و من ندارم؟ چرا آن‌ها را باب هستند و من رعیت؟ همین حسادت است که کم‌کم در او تبدیل به خشم می‌شود.

🔴 **طمع از مالک، یک هیولا ساخت** | مالک از ناصر، پسر حاج عمو خشم دارد. دوست دارد به خاطر این حسادت و خشم بلایی سر آن‌ها بیاورد که توان بلند شدن نداشته باشند. خودش به فکر کلاه گذاشتن مالی است اما طمع بیشتر و وسوسه‌های سمیرا او را تبدیل به یک اژدهای خون‌خوار می‌کند. طمع داشتن به تمام آن چهریزآبادی‌ها دارند کار را به جایی می‌رساند که پسر ساده‌دل روستایی تبدیل به شیطان‌ی تمام‌عیار می‌شود که برای رسیدن به مال بیشتر دست به هر کاری می‌زند.

🔴 **شهوتی که انسان بودن را از مالک گرفت** | مالک درگیر شهوت هم هست. رابطه با منصوره و کیمیا، در حالی که او تعهد اخلاقی به سمیرا دارد حکایت از گناه دیگری است که انسان بودن را از مالک گرفته است. مالک کم‌کم، درگیر شهوت، طمع، حسادت و خشم می‌شود. مالک برای بالا رفتن روی‌شانه‌های انسانیت خود قدم می‌گذارد و اوراق بان‌ی امیال خود می‌کند. 🔴 **مالک همه چیز داشت اما باز هم حسرت می‌خورد** | مالک در زندگی‌اش همیشه حسرت خورد اما جنس حسرت او با حسرت تمام

جوگرهایی که می‌شناسیم، فرق داشت. جوگرها معمولاً دوست دارند پولدار و قدرتمند باشند، خوب زندگی کنند، لباس‌های خوب بپوشند، در خانه‌های زیبا زندگی کنند، ماشین آخرین سیستم‌سوار شوند و آن قدر پول داشته باشند که به تمام لذت‌های‌شان برسند. مالک تمام این‌ها را داشت اما باز هم حسرت می‌خورد. جنس حسرت مالک باجنس دیگر جوگرهای این جامعه فرق داشت. او ثروت و قدرت را می‌خواست تا هویت داشته باشد که پسر اسماعیل چرخ‌چی نباشد. حتی خانواده‌اش را هم برای این می‌خواست که فراموش‌کند پسر اسماعیل چرخ‌چی است. مالک می‌دانست حق با ناصر است. می‌دانست ته‌ماجر او یک ریزآبادی نیست. پسر اسماعیل چرخ‌چی است. از این واقعیت‌آزار می‌دید و تمام عمر جنگید تا همه یادشان برود که پسر اسماعیل چرخ‌چی است. اما این چیزها را نمی‌شود تغییر داد. پسر اسماعیل چرخ‌چی بودن را نمی‌شود تغییر داد.

ریشه را هر کاری بکنی ریشه است.

🔴 **پسر مالک هم بازنده شد**

میثم شاید پول مالک را به ارث برده باشد اما این پول چه فایده‌ای دارد وقتی نتواند از آن استفاده کند، وقتی خانواده‌ای نداشته باشد که بتواند در کنار آن‌ها زندگی داشته باشد. وقتی تنها عشق زندگی‌اش خودش را کشته باشد. مالک برای پسرش تاج سلطنت را به ارث گذاشت، حسرت‌های خودش را به ارث گذاشت تا یا را دیگر ثابت شود در این دنیا یک جوگر نمی‌تواند سلطان باشد.

برای نوشتن این مطلب از ویجیاتوو عصر ایران کمک گرفته شده است

قرار و مدار

روز جای دار چین و نبات

هتی برای خوردن پای هم می‌شه یک تنوعی ایما د کرد. امروز توی قوری که پای در مال ده کشیدنه، چند تکه چوب دارچین بندازین و بعدش پای رو با نبات، شیرین کنین و نوش جان بفرمایین... اگر فوش تون اومد، برای بقیه اعضای خانواده هم درست کنین...



ما و شما

راه ارتباطی با زندگی‌سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

✳️ از عکس چاپ شده در صفحه اول زندگی‌سلام، این طور برداشت می‌شه که فقط باید بخوابیم تا شاد بشیم. چون به محض بیدار شدن، باز با شنیدن خبرهای بد، حال‌مون گرفته خواهد شد.

✳️ چقدر بحال تر می‌شد اگر به جای کشته شدن مالک در قسمت آخر سریال زخم کاری، شاه‌آز دواج ناصر و سمیرا می‌بودیم! اصل غافلگیریش خیلی زیاد می‌شد. مربوط به ستون «بگونگو» در صفحه جوانه.

✳️ در باره مطلب «درمان‌های خانگی برای تبخال» در صفحه سلامت می‌خواستیم بگم الان که همه ماسک می‌زنن، دیگه تبخال مهم نیست و به نظر من نیاز به درمان فوری هم نداره، به مرور خودش خوب می‌شه دیگه.

✳️ چقدر جالب که عادل فردوسی‌پور در مقدمه کتابی که ترجمه کرده، نوشته که روی من اثر نداشت ولی شما بخونینش! اتفاقی که برعکسش رو زیاد دیدیم.

✳️ بر خلاف نظر بسیاری از مردم، به نظر من بی‌احترامی خیلی مسئله مهمی است. الان خیلی از زن و شوهرها به اسم صمیمیت، با القاب بد هم رو صدامی زنن. اونم یک نوع بی‌احترامیه.

✳️ مطلب ۸۰ویژگی عجیب و غریب افراد موفق! که در صفحه خانواده چاپ شده، جالب بود. هر روز، یک مطلب در باره افراد موفق داشته باشید، مخاطب زیادی خواهد داشت.

✳️ سلام، می‌شه چند ورزش برای کسانی که تنگی کانال نخاع دارن، به صورت تصویری در صفحه سلامت چاپ کنید؟



زندگی‌سلام • یکشنبه • ۲۱ شهریور ۱۴۰۰ • شماره ۱۹۷۱

خانواده و مشاوره

