

## پشتوانه‌های مخالفت «مسی»و«رونالدو» با گوشی دار شدن فرزندان شان

دو فوق ستاره فوتبال جهان در مصاحبه‌هایی جدید گفتند که هیچ کدام از فرزندان شان تلفن همراه ندار ند؛ آیا این تصمیم منطقی است؟



منیره کشف‌رودی| کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

#### محوری

یکی از دم‌دست‌ترین وسایل برای بسیاری از کودکان امروزی، گوشی است. آن‌ها یا با تلفن همراه هوشمند والدین یا گوشی که اختصاصی خودشان است، ساعات‌های زیادی از روز را سرگرم می‌شوند. البته این اتفاق، مخالفان زیادی دارد. شاید تصورش سخت باشد که «لیونل» مسی در این باره به فرزندانش سخت بگیرد اما ستاره آرژانتینی در صحبت‌های اخیرش اظهار کرده که برای هیچ‌یک از فرزندانش تلفن همراه نخریده است. «مسی» گفته: «ز یاد از تلفن استفاده نمی‌کنم و کلاً آدمی نیستم که مثلاً در واتس‌اپ از شکлка استفاده کنم و هیچ‌یک از فرزندانم هنوز تلفن همراه ندارند». این دیدگاه را «کریستیانو رونالدو»، رقیب دیرینه مسی هم دارد. «رونالدو» گفته: «بزرگ‌ترین فرزندم هر بار از من می‌پرسد بابا! آیا می‌توانم تلفن داشته باشم؟ پاسخ من به او نه است. من می‌دانم که این نسل جوان یک قدم جلوتر از سن خود هستند ولی درباره فناوری باید مراقب بود. فکر می‌کنم نکته اصلی این جاست که باید بدانیم چطور از آن‌ها مراقبت کنیم»(منبع خبر: ایسنا). اما آیا این تصمیم منطقی است؟

#### هم‌راستا بودن نظر کارشناسان با تصمیم این ۲ فوق‌ستاره

بزرگ‌ترین فرزند مسی سال ۲۰۱۲ به دنیا آمده و ۱۱ ساله است. بزرگ‌ترین فرزند رونالدو هم سال ۲۰۱۰ به دنیا آمده و ۱۳ ساله است. قریب به اتفاق روان‌شناسان معتقدند که تهیه گوشی اختصاصی، حداقل باید تا ابتدای نوجوانی یعنی ۱۲، ۱۳ سالگی به تعویق بیفتد. حتی برخی توصیه می‌کنند اگر ضرورتی وجود ندارد، والدین تا ۱۶ سالگی فرزندشان برای تهیه گوشی اختصاصی صبر کنند. بنابر این این تصمیم فوق‌ستاره‌های فوتبال جهان، هم‌راستا با نظر کارشناسان حوزه تربیت فرزند در جهان است. البته باید پذیرفت که در دنیای امروز، تلفن همراه به یک وسیله جدانشدنی از دانش‌آموزان تبدیل شده است؛ آن‌ها تقریباً در همه‌جا از این وسیله استفاده می‌کنند، بازی می‌کنند، جست‌وجو می‌کنند و گاهی هم اطلاعات مفید کسب می‌کنند اما واقعیت این است که دانش‌آموزان اگر از این وسیله به درستی استفاده نکنند، بیش از هر قشر دیگری آسیب خواهند دید.

#### پاسخ منفی «رونالدو» به درخواست پسرش

اشتباه نیست؟

«رونالدو» به‌تازگی گفته: «بزرگ‌ترین فرزندم و هر بار از من

#### محرومیت ۱۰۰ در صدی از گوشی ممنوع

نکته‌ای که نباید از آن غافل شد و احتمالاً «مسی» و «رونالدو» هم موافق آن نیستند، ممنوعیت ۱۰۰ درصدی برای استفاده گوشی توسط کودکان است. این که شما برای فرزندتان گوشی اختصاصی تهیه نکنید به معنای آن نیست که فرزندتان به هیچ عنوان از فناوری استفاده نکند. پس این تصور که اگر فرزندم گوشی اختصاصی نداشته باشد، از بقیه عقب مانده و برایش مشکل ایجاد می‌شود، تصور نادرستی است. شما می‌توانید از دو سالگی زمان بسیار محدودی در روز، به فرزندتان اجازه دهید تا از گوشی شما یا تبلت یا دیگر صفحات نمایشی استفاده کند. نکته مهم این است که وقتی فرزند شما از وسیله‌ای مشترک با بقیه، استفاده می‌کند، مدیریت زمان و نحوه استفاده از آن بسیار راحت‌تر است و این مزیت بسیار مهمی در سنین پیش از دبستان و دبستان است.

#### ۶ آسیب غیر قابل جبران استفاده زیاد کودکان از گوشی

اما برخی آسیب‌های غیر قابل جبران به خاطر استفاده زیاد از گوشی، وجود دارد که می‌توان از آن‌ها به‌عنوان پشتوانه‌های منطقی برای مخالفت «مسی» و «رونالدو» با گوشی دار شدن فرزندان یاد کرد:

**۱** بروز مشکلات عصبی در کودکان| کار زیاد با رایانه، تبلت، گوشی و حتی تماشای زیاد تلویزیون و مواجهه بیش از حد با منابع نوری باعث بروز این مشکل می‌شود.

**۲** پایین آمدن کیفیت خواب|زمانی که کودکان به گوشی‌های هوشمند و تبلت‌های خود در تاریکی نگاه می‌کنند، طول موج کوتاه نور آبی منجر به تأخیر در ترشح ملاتونین می‌شود و پیرو آن، فرایند خواب را سخت‌تر می‌کند.

**۳** به‌وجود آوردن اختلالات ذهنی| استفاده زیاد از تلفن همراه نوعی وسواس و اختلال ذهنی به دنبال دارد که متأسفانه نزد کاربران نوجوان بسیار رایج است و سپس برای آن‌ها، استرس و پریشانی ذهنی پدید می‌آورد.

**۴** منزوی شدن کودکان| بازی با تبلت و گوشی همراه فرصت آموزش، خواندن، نوشتن و حتی اجتماعی شدن و برقراری ارتباط با دیگران را از کودکان سلب می‌کند.

**۵** کاهش مهارت‌های ارتباطی| جایگزین شدن فناوری به جای ارتباطات حضوری تا حدود زیادی ارتباطات انسان‌ها را به حداقل رسانیده است و باعث کاهش مهارت‌های ارتباطی در کودکان می‌شود.

**۶** مواجهه با اطلاعات نامتناسب| در بسیاری از مواقع محتویات شبکه‌های اجتماعی، مسائل و اطلاعات نامناسبی دارد که ذهن کودکان و نوجوان را درگیر می‌کند و مشغله فکری برای او ایجاد می‌شود.

## دختر نوجوانم در بروز احساساتش ناتوان است

مادری هستم که فقط یک دختر دارم. دختر نوجوانم با احساسات بیگانه است و نمی‌تواند احساساتش را بروز دهد. حتی به من که مادرش هستم در این ۱۳ سال، یک‌بار هم نگفته که دوست دارم. این مشکل در آینده برایش در درس‌هازم نمی‌شود؟ چه کنم؟

**عبدالحسین تریان** | کارشناس ارشد روان‌شناسی

مخاطب محترم، هر نوع ارتباط بین فردی یک مهارت است که موفقیت یا ناکامی فرد با توجه به فرهنگ محیط و میزانی که از نظر روانی دیده‌شده، قابل ارزیابی است. توجه داشته باشیم که الگوی ارتباطی و بروز هیجان‌ها و مدیریت آن، ارتباط مستقیم با فرهنگ و مدل ارتباطی والدین و یکدیگر و فرزندان دارد و برای هر گونه تغییر در رفتار و بروز احساسات، والدین باید تغییر را از خود شروع کنند. در ادامه چند توصیه به‌شما دارم.

#### شاید دخترتان از بروز احساساتش می‌ترسد

برای بروز احساسات، دو نوع خانواده داریم:

۱- در خانواده بالنده که احترام گذاشتن به یکدیگر اهمیت زیادی دارد و نیازهای انسانی در حد متعارف راضی می‌شود. فرزندان مطلوب‌ترین بروز احساسات را دارند و هیجانات مثبتی که مستمر از والدین دریافت می‌کنند به‌موقع هم‌روز می‌دهند چون در خانواده بالنده امنیت روانی برقرار است و فرد ترس از بروز احساسات ندارد و احساسات او کاملاً پذیرفته می‌شود. ۲- مشکل ارتباطی در خانواده‌های آشفته کاملاً محسوس است چون در این گونه خانواده‌ها ترس حاکمیت دارد و در نتیجه در فضای ترس‌آلود، احساس امنیت نیست

#### چهار شنبه‌های امام رضایی (ع)



### ۳ خصلت مومن‌های واقعی

جوادرستمی | کارشناس مذهبی

امام رضا (ع) می‌فرمایند: «مؤمن واقعی کسی است که دارای سه خصلت از خدا، پیامبر (ص) و امام (ع) باشد؛ از داری از خدا، مدارا با مردم از پیامبر (ص) و صبر بر تنگدستی و پریشان حالی از امام (ع)» (امالی ص‌وق، ج ۱، ص ۳۳۹). سنت خدا بر از داری و پوشاندن خطای بندگان است؛ بنابر این نیکوست مومن در باره راز و خطای دیگران همچون پروردگار ش باشد. سنت پیامبر (ص) در قبل مردم مدارا و مهربانی بود و از این رو مؤمن در برخورد با مردم، مهر و محبت و مدارا می‌کند. سنت امام (ع)، صبوری هنگام تنگدستی و پریشان حالی است بر این اساس مومن هم در زمان سختی‌ها و مشکلات باید با توکل به خدا صبر پیشه کند تا گشایش حاصل شود.

## خواستگاری روی کاغذ یادداشت!

دست‌نوشته عاشقانه یک پسر جوان برای خانم دکتر اورژانس در شبکه‌های اجتماعی پربازدید شد؛ روشی که نگاه بسیار سطحی به مقوله از دواج دارد

**شبکه‌های اجتماعی**

**دکتر زهرا وفانی جهان** | روان‌شناس

از دواج پیوند و تعهد بین زن و مرد است که شریک یکدیگر در تمام جنبه‌های عاطفی، اقتصادی، اجتماعی و... بشوند. هر دو نفر متعهد می‌شوند که در کنار هم مسئولیت‌های یک زندگی مشترک را به عهده بگیرند. از دواج صرفاً شامل زندگی احساسی و عاطفی نمی‌شود. به‌تازگی، تصویری از دست‌نوشته عاشقانه یک پسر جوان برای یک خانم دکتر اورژانس پربازدید شده است که در بخشی از آن نوشته: «...اگه به عشق در نگاه اول اعتقاد داری، من همین امشب عاشق شدم...». اما آیا چنین روشی برای خواستگاری توصیه می‌شود و اگر یک دختر با چنین یادداشتی مواجه شود، باید چه کند؟

#### این یادداشت فقط احساسی است

در از دواج فقط یک زن و مرد از دواج نمی‌کنند بلکه پیوند ۲ خانواده و بعد از مدتی مسئولیت فرزندان هم مطرح است. به همین دلیل در تصمیم‌گیری برای متاهل شدن، بهتر است صرفاً احساسی تصمیم نگیریم. احساس برای تصمیم‌گیری برای از دواج لازم است ولی کافی نیست و هر دو عامل احساسی و منطقی لازم و کافی است اما این دست‌نوشته، فقط روی احساسات تکیه کرده است.

#### عشق در نگاه اول، جذابیتش را از دست می‌دهد

عشق در نگاه اول همان احساس جذابیت بالا و شور و هیجان بعد از دیدن طرف مقابل است و صرفاً از جنس احساس است. معمولاً مردها این مدل تجربه را دارند و افرادی که این تجربه را دارند، می‌توانند بارها این تجربه را داشته باشند و به عبارتی اعتیاد عاشق شدن داشته باشند.

#### این روش خواستگاری، حاکی از نگاهی سطحی است

فردی که این روش را برای خواستگاری انتخاب می‌کند، از دواج را یک مقوله خیلی سطحی و کم اهمیت در نظر می‌گیرد و دختران کم‌تجربه که کمبود محبت از طرف خانواده دارند امکان این که احساسی تصمیم بگیرند زیاد به دنبال آن احتمال پشیمانی هم زیاد است. به دختران جوان توصیه می‌شود در صورتی که با این شرایط مواجه شدند حتماً منطقی تصمیم بگیرند و عواقب منفی این از دواج را مدنظر داشته باشند و از یک روان‌شناس برای مشاوره قبل از دواج کمک بگیرند.

#### نکته‌ها

### ۱۰ نشانه که می‌گوید شخصیت بالغی دارید



عبور از نوجوانی از شما به‌طور خودکار فرد بالغی نمی‌سازد. بعضی افراد رشد جسمی دارند اما رشد عاطفی نه و همچنان راهی طولانی برای رسیدن به بزرگسالی در پیش دارند. برای آن‌که فرد بالغی محسوب شوید باید از ویژگی‌های به‌خصوصی برخوردار باشید.

- کنترل احساسات‌تان را در دست دارید.
- مسئولیت خودتان و اعمال‌تان را بر عهده می‌گیرید.
- قدرتان داشته‌های‌تان هستید.
- خودتان را همان گونه که هستید، می‌پذیرید.
- می‌دانید که چقدر نمی‌دانید.

۶- به فکر دیگران هستید و ملاحظه آن‌ها را کم‌رور خم کرد.
\* کار نیکو کارانه اگر بدون ریا و فقط برای رضایت خداوند باشد، بالاخره مسیر خودش رو پیدا می‌کنه و ده‌ها بار بر می‌شه. الان این خیره‌برتری‌ی با دو نفر شروع کرده و الان بیش از ۲۰۰ نفر پای کارش هستند.
\* مطلب اختلال روانی منهدم‌کننده زندگی مشترک در صفحه خانواده خوب بود. خسته نباشید.
\* این خبر تبریزی، مشخصه اصالتا پولدار است و جزو این افرادی نیست که تازه به دوران رسیده‌وم می‌خواد باثروتش، چشم‌بقیه‌رو در بیاره. تصمیمش برای فروش ماشین شاسی بلندش هم به‌همین خاطر بوده.

#### ما و شما

راه ارتباطی با زندگی‌سلام پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

\* آقای بیرق دار، مشخصه دل بزرگی داری و مطمئناً خدا کمک می‌کنه که به‌همه آرزوهات در زندگی برسی.
\* علاوه بر ترند جلوگیری از ترک خوردن سبب مینی آب‌پز، جلوگیری از ترک خوردن تخم مرغ آب‌پز رو هم در صفحه سلامت بنویسیم.
\* در زندگی سلام نوشتن که احساس خوشبختی از ۹ تا ۱۶ سالگی کاهش داره و بعدش تا ۷۰ سالگی به آرامی افزایش پیدا می‌کنه. من دقیقاً برعکس بودم، تا ۱۶



- زندگی‌سلام
- چهارشنبه
- مهر ۱۴۰۲
- ۱۱ ربیع‌الاول ۱۴۴۵
- ۲۷ سپتامبر ۲۰۲۳
- شماره ۲۵۳۶

### خانواده و مشاوره