



یادداشت

تردید همیشه نسل ما

آیه طائبی

دبیر گروه زندگی



مدتی پیش برای قرار کاری صبحانه با دوستی به قهوه‌خانه آذربایجان رفته بودم، پیش از آنکه آن دوست برسد، همان طور که نشسته بودم و به آدم‌ها و حرف‌هاشان گوش می‌دادم از پیرمردی شنیدم که به پیرمرد دیگری که قلیان می‌کشید گفت: «نکش مرد، این خیلی بده، هر چه قلیون از هزار نخ سیگار ضررش بیشتره.» و بعد با جدیت تمام گفت: «من نمی‌گم، تلویزیون می‌گفت دیشب» اول گمان کردم شوخی می‌کند، اما بعد یادم افتاد برای این نسل تلویزیون بعد از کتاب و روزنامه چاپی، بزرگ‌ترین مرجع اطلاعات و اخبار بوده، پس طبیعی است که هنوز هم بر همان مسیر و با همان زاویه نگاه می‌کنند.

اما محتوایی که این سال‌ها به لطف معجزه اینترنت و شبکه‌های اجتماعی به دست‌مان می‌رسد بسیار متنوع‌تر از تمام سالیان پیش از آن است. پیش‌تر محتوای معتبر در کتاب‌ها و روزنامه‌های چاپی خلاصه می‌شد و بعد رادیو و تلویزیون هم به آن پیوست. اما حالا وضع تغییر کرده. خوب یا بدش را نمی‌دانم، اما برای نسل ما به بعد هیچ دسته خاصی نیست که به آن شکل مرجع باشد. نه کتاب و مجله و روزنامه‌های چاپی، نه رادیو و نه تلویزیون. هر محتوایی را اول با چشم تردید می‌بینیم و اگر با عقل خودمان، با اطلاعات تأیید شده‌ای که به آن باور داریم جور بود قبول می‌کنیم. محل ارائه آن محتوا هم بعد از مدت‌ها که اطلاعاتش را صحت‌سنجی کردیم و درست از آب درآمد، کمی به دسته معتبرها نزدیک می‌کنیم اما فقط کمی.

این است که وقتی می‌خوانیم بارش کم بوده و کشور با بحران آب روبه‌روست، یا وقتی خبر اضافه شدن کنکور دی‌ماه می‌آید شروع می‌کنیم به جست‌وجو کردن و گشتن به دنبال یک سند معتبر. مشکل اینجاست که گاهی آن مرجعی که باید معتبر باشد برای تأیید این خبرها دیگر برایمان معتبر نیست. مثلاً وقتی خبر کنکور دی‌ماه می‌آید، دانش‌آموزان براحته به سایت سنجش اعتماد می‌کنند اما وقتی خبر خشکسالی می‌آید مردم به آن راحته به سازمان هواشناسی یا مؤسسه ژئوفیزیک دانشگاه تهران اعتماد نمی‌کنند.

و حالا وقتی پس از ۷۰ روز درگیری و اعتراض و تریکب شدن اعتراضات مردمی با حملات تروریستی، خبر تعطیلی گشت ارشاد می‌آید. مجموعه‌ای که سال‌هاست روشن‌فکر و مذهبی و آکادمیک بوده، باورمان نمی‌شود. نه فقط مردم عادی، که روزنامه‌های رسمی کشور هم با شک و تردید تیتیر می‌زنند.

شک پل خوبی است عبور، اما انگار ما روی این پل ماندگار شده‌ایم و این تردید به همه‌چیز، دیگر دارد ترسناک می‌شود.



شک پل خوبی است برای عبور، اما انگار ما روی این پل ماندگار شده‌ایم و این تردید به همه‌چیز، دیگر دارد ترسناک می‌شود

زندگی

به آنها کمک کنید تا بر ناامیدی‌ها غلبه کنند

ورزش اغلب برای این گروه سنی رقابتی‌تر می‌شود و یک تجربه بد می‌تواند نوجوان را دلسرد کند. رابرتز باور دارد شناسایی نقاط مثبت و تمرکز بر تلاش و بهتر شدن عملکرد آنها کلید اصلی برای علاقه‌مند نگه داشتنشان به ورزش است. برای هوی، مسیر رانندگی به خانه فرصتی برای تغییر اوضاع بود. «اگر مسابقه خوب پیش نمی‌رفت، ساکت و بدخلق می‌شدم، اما پدرم هیچ وقت برای صحبت پیش قدم نمی‌شد. او صبر می‌کرد تا من شروع به صحبت کنم و بگویم «به نظرت چرا این اتفاق افتاد؟»... همیشه بعد از کپ کوتاه با پدرم احساس بهتری داشتم.» والدین آدلینگتون نیز رویکرد مشابهی داشتند. او می‌گوید: «ناراحت یا ساکت می‌شدم، اما والدینم به من فرصت می‌دادند تا وقتی آماده بودم با من صحبت کنند.» رابرتز می‌گوید: «فرزندانان را تشویق کنید تا دربارۀ سرخوردگی‌های خود صحبت کنند و به آنها توضیح دهید که همه ناامیدی را تجربه می‌کنند - حتی موفق‌ترین ورزشکاران.» رادرفورد می‌گوید: «من روزهای بد، خیلی بیشتر از روزهای خوب داشتم.»

نوجوان‌ها

مدیریت بلوغ

تحقیقات انجام شده نشان داده است که ۴۳ درصد از دخترانی که زمانی خود را ورزشکار می‌دانستند در سن دبیرستان ورزش را رها می‌کنند. تغییر اندام، فوران‌های هورمونی و عادت ماهانه هنوز هم مشکل اصلی دختران نوجوان برای رهایی از ورزش است. آدلینگتون دوران نوجوانی خود را اینگونه شرح می‌دهد: «من بسیار سنگین‌تر از دختران دیگر بودم و لک هم داشتم، بنابراین آن دوران برای من زیاد هم آسان نبود.» او با تمرکز بر آنچه بدنش می‌تواند انجام دهد، به جای ظاهرش، بر این مشکلات غلبه کرد: «شنا به من اعتماد به نفس داد؛ چون در آن مهارت داشتم.» برای پسران، یک مسأله رایج، سرعت‌های مختلف رشد است. هوی بازی راگبی خود در ۱۴ سالگی در برابر بچه‌ای به یاد می‌آورد که ۲۰ سانتیمتر از او بلندتر بود و سبیل داشت؛ تفاوت فیزیکی‌ای که سبب شکست او شد. این تجربه به او درسی داد: «هر کس با سرعت متفاوتی رشد می‌کند. ممکن است احساس کنید که دارید پسرقت می‌کنید؛ اما زمانی که همه به ۱۸ یا ۱۹ سالگی برسند، این وضع به پایان می‌رسد.»

بگذارید نوجوانی کنند

نوجوان بودن سخت است، پس به آنها زیاد سخت‌گیرید. رابرتز می‌گوید: «با اجازه ندادن به آنها برای تفریح کردن، به دلیل تمرین داشتن، ما در حق آنها بدی می‌کنیم.» هاتن تأیید می‌کند: «داشتن تجربیات عادی نوجوانی مهم است، اما اگر واقعاً می‌خواهید کاری را بدرستی انجام دهید، باید فداکاری کنید. پدر و مادرم متوجه نیاز من به داشتن آزادی و استقلال برای فهمیدن اینکه چه کسی هستم بودند، اما اگر شنبه صبح تمرین داشتم، پدرم به هیچ وجه اجازه نمی‌داد که شب قبلش بیرون بروم یا دیر بخوابم. اگر از حرف آنها سرپیچی می‌کردم، احتمالاً به این اندازه موفق نمی‌شدم. تعادل است که اهمیت دارد.»

تصمیم آنها برای ادامه ندادن را محترم بشمارید

رابرتز می‌گوید: «در این سن و سال، استقلال آنها بسیار مهم است. بنابراین اگر فرزند شما می‌خواهد ورزش خاصی را متوقف کند، موافقت کنید.» در ۱۴ سالگی، هوی به پدرش گفت که دیگر از دوچرخه‌سواری بی‌ام‌اکس (یک نوع دوچرخه‌سواری) لذت نمی‌برد: «او گفت اشکالی ندارد. به او گفتم که دوست دارم دوچرخه‌سواری در کوهستان را امتحان کنم، بنابراین با هم دوچرخه کرایه کردیم. او می‌توانست مرا مجبور کند در رشته قبلی ادامه دهم و همین می‌توانست پایانی بر دوچرخه‌سواری من شود.» به هاتن نیز اجازه کنار گذاشتن یک ورزش داده شده بود: «من انگیزه کافی برای ادامه نخواندو نداشتم، بنابراین به پدر و مادرم گفتم می‌خواهم روی فوتبال تمرکز کنم. من هر آنچه در توان داشتم انجام دادم و آنها نیز به انتخاب من احترام گذاشتند.»

همان‌طور که در سرگذشت ورزشکاران موفق دیدیم به سادگی می‌توانیم کودکان را به ورزشکارانی متعهد و پیگیر تبدیل کنیم، قرار نیست همه قهرمان جهان باشند، اما پیگیری مستمر ورزش، نوع عملکرد ذهن و در نتیجه شیوه زندگی شخص را به مسیر خوبی می‌برد. مسیری که در آن نظم، تعهد، کار تیمی در کنار لذت بردن وجود دارد و در نهایت به موفقیت می‌رسد. موفقیت در زندگی، برای آدم بهتری بودن و زندگی را بخوبی طی کردن.



تشویق می‌کنم، اما به این دلیل که خودم این ورزش را دوست داشتم آنها را مجبور به انجام آن نمی‌کنم.» آدلینگتون رکورد‌های جهانی را در ورزشی شکست که والدینش به آن علاقه‌ای نداشتند.

هوی دوچرخه‌سواری توصیه می‌کند که با فرزندانش خود در مورد چیزهایی که از آنها لذت می‌برند صحبت کنید و سپس آنها را به آن سمت هدایت کنید، زیرا آنها همچنان بیشتری از این کار دریافت خواهند کرد. او بچه‌هایی را به خاطر می‌آورد که برای انجام مسابقات به اقصی نقاط کشور کشیده می‌شدند و به محض اینکه به سن کافی می‌رسیدند که خودشان تصمیم بگیرند، ورزش را ترک می‌کردند. او می‌گوید: «بزرگترین دلیلی که من هنوز دوچرخه‌سواری می‌کنم این است که هرگز عشقم را به آن از دست ندادم.»

خوبی از دویدن صبحگاهی با پدرش دارد؛ او می‌گوید: «همیشه سعی می‌کردیم هنگام طلوع آفتاب به بالای زمین گلفی که روی لبه صخره بود برسیم... خاطره‌ای که عمیقاً در ذهنم حک شده است.» رابرتز تأکید می‌کند که هر دو والدین مشارکت داشته باشند: «متأسفانه در خانواده‌ها معمولاً این مرد است که الگوی ورزش و ورزشکاری است. واقعاً مهم است که هر دو والدین این نقش را به طور مساوی ایفا کنند.»

به علاقه و خواسته آنها توجه کنید

رابرتز می‌گوید: «والدین اغلب از فرزندانشان خود برای تحقق رؤیاهای دست نیافته خود استفاده می‌کنند. اما خواسته کودک باید شنیده شود.» رادرفورد در تأیید حرف او اضافه می‌کند: «اگر بچه‌هایی من بخواهند در آینده دوو میدانی را امتحان کنند، آنها را

خودتان نیز مشارکت داشته باشید

ثبت‌نام کردن و رساندن آنها کافی نیست. رابرتز روانشناس می‌گوید: «اگر والدین فعالانه مشارکت داشته باشند، نمونه‌های رفتاری مثبتی را ارائه می‌کنند و در نتیجه ورزش کردن به یک هنجار در آن خانواده تبدیل می‌شود.» این مورد در خانواده شناگر، ربکا آدلینگتون، به وضوح دیده می‌شد. او می‌گوید: «ما خانواده‌ای فعال بودیم - همیشه آخر هفته‌ها بیرون بودیم. قطعاً داشتن آن سبک زندگی تأثیر زیادی روی من داشت.»

رادرفورد دهنده می‌گوید وقتی که داشت بزرگ می‌شد، پدرش ساعت‌های طولانی کار می‌کرد، اما همیشه با او فوتبال بازی می‌کرد و این فرصت خوبی بود که با هم ارتباط برقرار کنند و نزدیک شوند. یوهانا کونتا، تینیسور شماره یک سابق بریتانیا، خاطرات

تا جایی که می‌توانید

ورزش‌های مختلف را امتحان کنید

اکنون زمان آن است که کودکان را تا جایی که ممکن است در معرض فعالیت‌های گوناگون قرار دهید. این دقیقاً همان چیزی است که هوی، رادرفورد و هاتن همگی تجربه کرده‌اند. هاتن فوتبالبست می‌گوید: «والدینم به دلایل مختلف از من می‌خواستند چیزهای متفاوتی را امتحان کنم. نخواندو در نظم و احترام خلاصه می‌شد و فوتبال اوج معنای رقابتی و کار تیمی بود.» از طریق تجربه ورزش‌های مختلف، کودکان بالاخره چیزی را پیدا می‌کنند که از آن لذت ببرند و به آن پایبند باشند.

کودکان ۱۱ تا ۱۶ سال

ورزش را هر چه زودتر شروع کنید، اما خاطراتان باشد هدف، لذت بردن است

رابرتز جایی دیگر می‌گوید: «شروع ورزش در سنین پایین الگوی رفتاری ایجاد می‌کند؛ اگرچه نمی‌توانید خیلی زود شروع کنید.» برای خردسالان با رفتن

به پارک، استخر یا فضای بازی ایمن‌سازی شده، ورزش را به عنوان فعالیتی مفرح نهادینه کنید. گرگ رادرفورد، ورزشکار دوو میدانی سابق المپیک، که پدر دو فرزند است نیز با این ایده هم‌نظر است و می‌گوید: «پر تاب کردن و گرفتن فعالیت‌های عالی برای ایجاد هماهنگی چشم و دست است و ما با بازی‌های ساده‌ای، مانند استفاده از قابلمه و ماهیتابه و تلاش برای پر تاب توپ در داخل آنها می‌توانیم در تقویت این هماهنگی بکوشیم. فعالیت‌هایی از این دست باعث شکل‌گیری ارتباطی مناسب با ورزش می‌شود.»

ورزش را به بخشی عادی از زندگی تبدیل کنید

رابرتز همچنین توصیه می‌کند که بچه‌ها را در زندگی روزمره فعال نگه دارید: «کالسکه راحت‌ترین راه برای جابه‌جایی کودکان است؛ اما اگر زمانی را برای پیاده‌روی یا دویدن اختصاص دهید، از مزایای بیشتری برخوردار می‌شوید.» مثلاً وقتی بزرگتر می‌شوند،

نقش

مهمی

در پرورش

عشق به ورزش

در آن دو دختر

داشت و آقای ویلیامز

می‌دانست برای نهادینه

کردن این شوق به ورزش لازم

است از سنین پایین شروع کند.

کلر مری رابرتز، روانشناس و رئیس تربیت مربیان

لیگ برتر جزیره می‌گوید: «والدین و سرپرستان نقشی

اساسی در آشنا کردن کودکان با ورزش و تشویق آنها

در استمرار و پیشرفت در آن ایفا می‌کنند.» همه

بچه‌ها از لحاظ جسمی، عاطفی و اجتماعی

از فعالیت فیزیکی سود می‌برند که

در این مقاله راهکارهایی برای

رسیدن به این بویایی ارائه

شده است.

سازگاری‌ها

نویسنده

تعداد

کمی

از والدین

وجود دارند

که در هدایت

فرزندانشان به سوی

مسابقات خاصی چون

ویمبلدون (یکی از مهم‌ترین

رویدادهای تنیس) تمام زندگی خود

را وقف کنند؛ کاری که ریچارد ویلیامز در حق

دخترانش ونوس و سرینا انجام داد و آنها را تبدیل به

ستاره‌های تنیس زنان جهان کرد. او با طرح یک

برنامه‌ریزی فشرده هر روز صبح دخترانش را قبل

از شروع مدرسه به زمین‌های تنیس کامپتون

در لس آنجلس می‌برد و آنها را تمرین

می‌داد. اگرچه این عمل از توان

بسیاری از پدر و مادران

خارج است اما