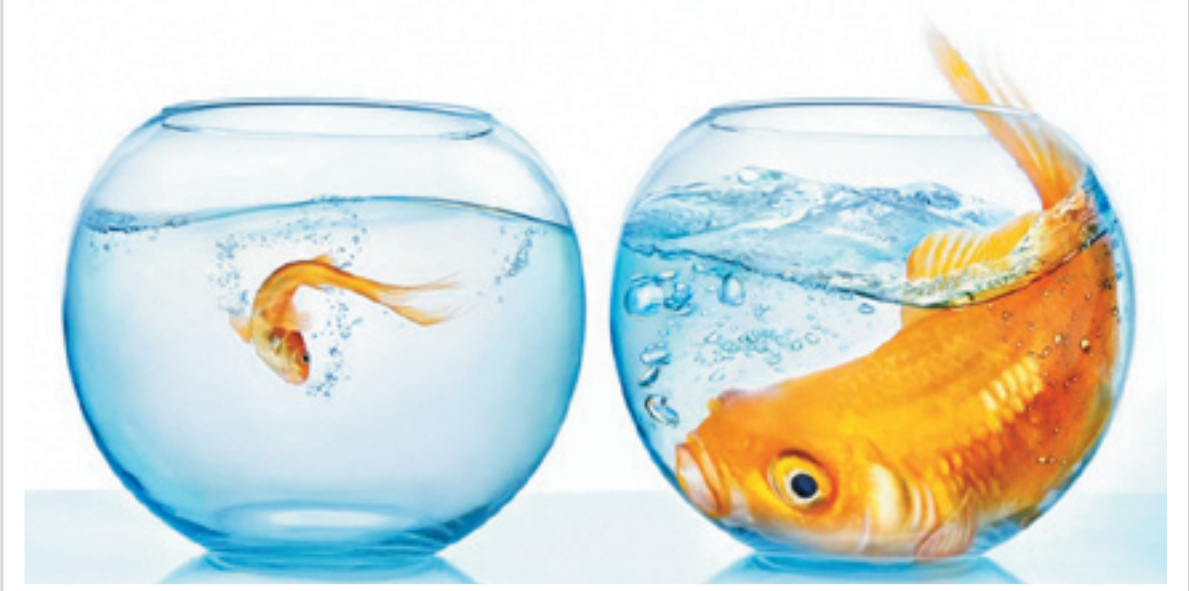




مقایسه فرزند خود با دیگران، یک ابیمدی رایج در خانواده‌ها

# فرزند خود را ترور نکنید!



## بهنام صدقی

«خاک عالم تو سرت سپسر، علی رو دیدی؟ دیدی چقدر مؤدب شده بود؟ دیدی چه سپسر خوبی شده؟ چقدر این بچه با ادب و رفتارش عقلاییه و چقدر هم درسخون. واقعاً که این بچه تحسین داره نه تو. تو که فقط فکرت شده پلی استیشن، برو با اون بشین و پاشو بلکه به ذره از اون یاد بگیري. آخه تا کی می‌خوای این اخلاقت رو داشته باشی و این کارا رو ادامه بدی؟ یسه دیگه من و بابا از دستت ذله شدیم بچه، وقتی مامان اون فسقلی رو می‌بینم حرصم می‌گیره و با تو که مقایشمی می‌کنم دنیا رو سرم خراب میشه. آخه از یه همچین پدر و مادر بی‌سوادی به همچین بچه‌ای به دنیا

## در داین جملات را والدین حسن نمی‌کنند

### فاطمه زارعی، کارشناس علوم تربیتی

متأسفانه ما ایرانی‌ها در خانواده‌هایمان یاد گرفته‌ایم که فرزندانمان را از همان سنین کودکی با آغاز دوران نوجوانی و جوانی با کودک یا جوان دیگری از همسایه، فامیل و دوستان مقایسه کنیم که این مسئله از منظر علوم تربیتی کاملاً اشتباه و نادرست است و اثرات و خسارات جبران ناپذیری را در شکل‌گیری شخصیت کودک و جوان ما خواهد داشت. فرزند ما چه دختر و چه پسر، با شخصیتی که ما برایش تعیین کرده‌ایم و با فرهنگ و رسوم و رفتارهایی که در درون خانواده از من پدر یا شمای مادر دیده بزرگ شده و به سن ۱۷-۱۶ سالگی رسیده‌است پس قاعدتاًقیاس شخصیت و اخلاق و رفتار او با نوجوانی که در خانواده دیگری با فرهنگ، عادات، سنن و رسوم و معیارهای رفتاری دیگری بزرگ شده نادرست است. یادگیری هر آنچه کودک‌کان از والدین و اطرافیان می‌بینند و ثبت و ضبط می‌کنند به صورت دیداری قوی‌تر از شیوه‌شنیداری است. باید به این نکته توجه کافی را داشته باشیم که ما تا جایی که جا داشته باشد به این قیاس ادامه می‌دهیم اما از این واقعیت غافل هستیم که همین جملات «از پسر همسایه یاد بگیر» و «مثل پسرعموت باش ببین اون چی کار می‌کنه» تا چه اندازه برای فرزند ما دردناک خواهد بود و آینده خطرناکی را برای او رقم خواهد زد.

**والدین قیاس‌گیر، کودکان را به بیراهه‌ها می‌سیارند** کسانی که به مواد مخدر و اعتیاد روی می‌آورند و دچار هر گونه رفتار مضطرب‌آمیز و ناشی از جنون می‌شوند همان بچه‌های والدین قیاس‌گیر هستند. بچه‌هایی که روزی آنها را با دیگران مقایسه می‌کردیم و مدام به آنها سرکوفت می‌زدیم. فرزندان رمز و راز والدین هستند یعنی آنچه در وجود والدین نهفته‌است در بچه آشکار بروز دهیم. پس از اینکه او بزرگ می‌شود در رفتار و شخصیتش خواهیم دید. دقیقاً همانند لحظه‌ای که تلفن زنگ می‌خورد و پدر هرمان به چپاهش می‌گوید: آگه با من کار داری بد نکن، رنگ در به صدا در می‌آید و این بار مادر به بچه می‌گوید: آگه فون همسایه بود و فلان چیزو خواست بگو نداریم یا نمی‌دونم مامانم کجا گذاشته و هزاران هزار اتفاقی که در خانواده‌های مارخ می‌دهد و رفتاری که من پدر یا شمای مادر از خود نشان می‌دهیم قطعاً در شکل‌گیری شخصیت بچه‌ای که در اجتماع حضور دارد و نظاره‌گر ماجرا است تأثیر بسزایی خواهد داشت و ماینز روزی عوامل مخرب آن را در رفتار فرزندمان می‌بینیم

## والدین قیاس‌گیر، کودکان را به بیراهه‌ها می‌سیارند

کسانی که به مواد مخدر و اعتیاد روی می‌آورند و دچار هر گونه رفتار مضطرب‌آمیز و ناشی از جنون می‌شوند همان بچه‌های والدین قیاس‌گیر هستند. بچه‌هایی که روزی آنها را با دیگران مقایسه می‌کردیم و مدام به آنها سرکوفت می‌زدیم. فرزندان رمز و راز والدین هستند یعنی آنچه در وجود والدین نهفته‌است در بچه آشکار بروز دهیم. پس از اینکه او بزرگ می‌شود در رفتار و شخصیتش خواهیم دید. دقیقاً همانند لحظه‌ای که تلفن زنگ می‌خورد و پدر هرمان به چپاهش می‌گوید: آگه با من کار داری بد نکن، رنگ در به صدا در می‌آید و این بار مادر به بچه می‌گوید: آگه فون همسایه بود و فلان چیزو خواست بگو نداریم یا نمی‌دونم مامانم کجا گذاشته و هزاران هزار اتفاقی که در خانواده‌های مارخ می‌دهد و رفتاری که من پدر یا شمای مادر از خود نشان می‌دهیم قطعاً در شکل‌گیری شخصیت بچه‌ای که در اجتماع حضور دارد و نظاره‌گر ماجرا است تأثیر بسزایی خواهد داشت و ماینز روزی عوامل مخرب آن را در رفتار فرزندمان می‌بینیم

تو عجب می‌کنیم و شروع می‌کنیم به سرزنش، سرکوفت و در نهایت مقایسه کردن او با دیگران. اینجا است که بچه‌ای که با بدین رفتار و فرهنگ ما بزرگ شده، دچار تعارض شخصیتی می‌شود و در وهله اول به این فکر می‌کند که از چی‌رسی که از والدین خود دیده پیروی کند یا از آنچه در وجود پسر همسایه نهفته است درس بگیرد!

## ایجاد عقده فرجام قیاس فرزندان

از نظر من اگر این مقایسه کردن‌ها در خانواده‌های ما ایرانی‌ها ادامه‌دار بماند نتیجه‌ای

اومده و اونم تا این حد باشعور و با تربیت. جل‌ الخالق. اونوقت این هم از پسر من. واقعاً که...» اینجا بخشی از حرف‌های مادرانه یا حتی پدرانه‌ای است که گاهی اوقات بزرگ‌تراها با استفاده از چنین جملاتی آن هم بدین شکل و با استفاده از کلمات و عباراتی تا این حد مخرب به مقایسه کردن بچه‌هایشان با بچه‌های دیگر می‌پردازند و امروزه این عادت در خانواده‌های ما نهادینه و به یک ابیمدی تبدیل شده است و والدین با مقایسه‌ای در حد ترور شخصیت فرزندشان به نوعی هدف در تخلیه خود دارند اما متأسفانه از پیامدها و آسیب‌های اجتماعی، شخصیتی و روانی شدید این عادت بد اجتماعی غافل هستند.

## جز رفتار مقابل فرزند نخواهد داشت و روزی سبک

زندگی ما را تحت‌الشعاع قرار داده و پایه‌های یک خانواده را متزلزل می‌کند و در آخر هم بچه در جواب والدین می‌گوید: کاش شما هم مثل پدر و مادر علی بودید. آنها فلان کار را برای علی انجام دادند، فلان چیز را برایش خریدند اما شما... در کل پدر و مادر با این قیاس در وهله اول خودشان را زیر سؤال خواهند برد و پس از آن این عقده را در درون بچه به وجود می‌آورند و در آخر هم یک شخصیت متزلزل در وجود بچه شکل می‌گیرد و او در آینده در برابر مشکلات جامعه شکنندگی خاصی خواهد داشت. والدین تلاش کنند به جای مقایسه کردن فرزندشان با دیگری او را با خودش، اشتباهات امروز او را با خوبی‌های گذشته‌اش و کارهای مفیدی که انجام می‌داده مقایسه کنند.

## رفتار یکایک اعضا در خانواده یکسان نیست

### عالیه شکر بیگی، جامعه‌شناس

یکی از رفتارهای غلط اجتماعی که ایمن روزها در خانواده‌های ما نهادینه شده است مقایسه کردن فرزندان با یکدیگر است. این قیاس به هیچ عنوان درست نیست چراکه بسترهای تربیتی فرزندان متفاوت است و این بستر در قیاس با فرزندگی که در شرایط سالم و آرام و عاری از هر گونه کمبودی رشد می‌کند گراش زار، پر از خشونت و همراه با درگیری‌های دائم باشد مسلمان این دوران نمی‌توان دارای یک نتیجه تربیتی دید و این دو فرزند دارای یک خصوصیات مشترک نخواهند بود. نتیجه چه می‌شود؟ بچه‌ای که به دور از دغدغه و فضایی پرشر از ارتباطات و تعاملات رشد می‌کند قطعاً در زندگی به موفقیت‌های شگرفی خواهد رسید و بدون شک همین بهانه‌ای می‌شود تا والدین دیگر بچه‌ها فرزندشان را با او مقایسه کنند. غر زدن‌ها شروع می‌شود و نتیجه و عاقبت خوبی نخواهد داشت. والدین مقایسه‌گر باید توجه و تمرکز بیشتری روی الگوهای رفتاری حاکم در درون خانواده داشته باشند چون همین عوامل باعث شده است که بچه نتوانند از شرایط و مسیری که در آن قرار داشته است نهایت استفاده و بهره ابرده و به موفقیت در زندگی برسد. وقتی به

# سیک زندگی

سیک زندگی ۸۸۹۸۴۴۷

## درد

هر گاه والدین فرزند خود را با افراد دیگر همچون دوستان یا بستگان و همسایگان مقایسه می‌کنند در اصل تربیت فرزندان را به مخاطره انداخته و آسیب روانی بسیار زیادی را در آنها ایجاد می‌کنند که همین به تنهایی آینه‌های ناخوشایند و خطرناک را برای آنها رقم خواهد زد. فرزندان اعتماد به نفس خود را از دست می‌دهند، در آنها احساس ناامیدی و سرخوردگی ایجاد می‌شود، قدرت تصمیم‌گیری خود را از دست می‌دهند، رابطه گرم و صمیمی بین والدین و فرزندان به یک حس سرد و ناامن تبدیل می‌شود

خانواده‌ها مؤلفه‌های تشکیل دهنده جامعه هستند و با نوع تربیتی که برای فرزندان به کار می‌گیرند سرنوشت فرزند را در آینده تعیین می‌کنند. متأسفانه امروزه عادت و پدیده مقایسه کردن فرزندان با فرد دیگری از همسن و سال‌هایش که از سوی پدر و مادرها انجام می‌شود اثرات خوبی در شکل‌گیری شخصیت کودک، نوجوان و جوان‌ها نخواهد داشت. طی اظهاراتی که صاحب‌نظران این حوزه داشتند از این عادت نامطلوب به یک بیماری فراگیر اجتماعی یاد شد. آشنایی بیشتر با این عادت نادرست خانواده‌ها و شنیدن و خواندن علل و راهکارهای علاج این بیماری و نحوه ترک آن از زبان خود کارشناسان خالی از لطف نیست.

## آسیب‌های ناشی از قیاس فرزندان در زمره مغرب‌ترین آسیب‌ها

از تأسف‌بران‌ترین نوع مقایسه کردن، مقایسه‌ای است که توسط والدین نسبت به فرزندانشان انجام می‌شود. هرگاه والدین فرزند خود را با افراد دیگر همچون دوستان یا بستگان و همسایگان مقایسه می‌کنند در اصل تربیت فرزندان را به مخاطره انداخته و آسیب روانی بسیار زیادی را در آنها ایجاد می‌کنند که همین به تنهایی آینه‌های ناخوشایند و خطرناک را برای آنها رقم خواهد زد و روان و نوع رفتار آنها را به شدت تهدید می‌کند. اینکه فرزند اعتماد به نفس خود را از دست می‌دهند، در آنها احساس ناامیدی و سرخوردگی ایجاد می‌شود، قدرت تصمیم‌گیری خود را از دست می‌دهند، رابطه گرم و صمیمی بین والدین و فرزندان به یک حس سرد و ناامن تبدیل می‌شود، فرزندان سعی می‌کنند به افرادی وابسته شوند که مورد تأیید هستند، الگوگیری کز کورانه می‌کنند و رفتار و گفتار خود را شبیه دیگران کرده و خود واقعی را سرکوب می‌کنند، به دلیل دور شدن از والدین به دنبال پر کردن خلأرونی خود معمولاً گرفتار دوستانی بد خواهند شد و احساس خشم و نفرت نسبت به فرد مقایسه‌شونده در آنها ایجاد می‌شود. بسیاری از آسیب‌های وارد شده به فرزندانشان از همین مقایسه کردن آنها با یکدیگر نشأت می‌گیرد.

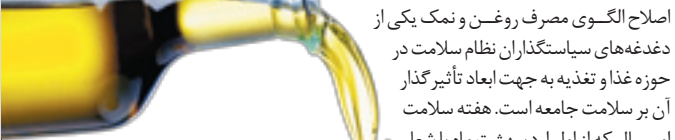
**بند نیست والدین این نکات را بدانند و عمل کنند** گاهی اوقات در حال قدم زدن هستیم و در خیابان‌ها و پیاده‌روهای شهر متوجه برخی افراد بزرگکار و معتاد می‌شویم که در حال آسیب رساندن به خود و جامعه هستند که بر اساس مطالعات و بررسی‌های انجام شده ریشه این مشکلات در مقایسه نهفته است. مشکلات تعریف شده زمانی به وجود خواهد آمد که والدین در خانواده فرزندانشان و حتی خودشان را با دیگران مقایسه می‌کنند اما می‌توان از مقایسه به نحوه احسن هم استفاده کرد یا حتی به جای مقایسه کردن کارهای دیگری انجام داد. یکی از مهم‌ترین راه‌ها که باعث پیشرفت و تربیت خوب فرزندانی می‌شود این است که سعی کنیم فرزندانشان خود را با دیگران مقایسه نکنیم بلکه اعمالشان را با کارهایی که در قیل انجام می‌دهاند و رفتاری که داشته‌اند مقایسه کنیم. به طور مثال پیشرفت‌هایی که داشته‌اند را به آنها بازگو کرده و در کل آنها را با زمان گذشته و دارایی‌های امروزشان که در گذشته در آرزوی آنها بوده‌اند قیاس کنیم.

والدین همیشه این را بدانند که تمام خوبی‌ها در یک فرد جمع نشده و انسان‌ها در کنار توانایی‌ها دارای نواقص بی‌شماری نیز هستند. در معنای واقعی کلمه والدین باید فرزند خود را بپذیرند و سعی در بالا بردن آگاهی خود نسبت به مقایسه‌ها داشته و حتی در تحصیل و بازی هم از این امر بهره‌یزند. به دلیل اینکه این امر نه تنها سودی ندارد بلکه باعث آسیب‌هایی جدی می‌شود پس بیا باید به جای مقایسه، حس تعامل و کمک به دیگران را در فرزند تلقین کنیم و عضلات فرزندمان را با آرامش به آنها یادآور شده و دلیل آن را واضح بیان و بازگو کنیم تا آنها نیز اشتباهاتشان را شناخته و برای جبران آن و عملکرد بهتر خود تلاش کنند.

## سیک سلامتی

## کاهش مصرف روغن و نمک مهم‌ترین گام خودمراقبتی

### میترا دهباشی



اصلاح الگوی مصرف روغن و نمک یکی از دغدغه‌های سیاستگذاران نظام سلامت در حوزه غذا و تغذیه به جهت ابعاد تأثیرگذار آن بر سلامت جامعه است. هفته سلامت امسال که از اول اردیبهشت‌ماه با شعار «یک عمر سلامت، با خودمراقبتی» در کشور برگزار شد به موضوع خود مراقبتی اختصاص داشت و کاهش مصرف نمک و روغن نیز در بحث تغذیه و خودمراقبتی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. برای پی بردن به اهمیت این موضوع با دکتر زهرا عبداللّهی مدیر کل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت‌وگویی انجام دادیم که حاصل آن را در ادامه می‌خوانید:

دکتر عبداللّهی معتقد است مصرف زیاد نمک، روغن و چربی از دلایل مهم ابتلا به فشار خون بالا، افزایش چربی‌های خون، بیماری‌های قلبی-عروقی و انواع سرطان‌هاست. براساس آمارهای موجود، فشارخون بالا علت ۷/۶ میلیون مرگ زودرس و ۹۲ میلیون ناتوانی و عوارض ناشی از بیماری در جهان بوده است. از طرفی حدود ۸۰ درصد مرگ و میر‌ها در بیماری‌های قلبی-عروقی ناشی از فشار خون بالا، مصرف سیگار و کلسترول بالا می‌باشد. در این میان، فشار خون بالا مهم‌ترین علت مستقیم در مرگ و میر در کل دنیاست. متأسفانه در ۲۵ درصدی مصرف نمک، کاهش ۲۵ درصدی خطر بیماری‌های قلبی-عروقی

مصرف نمک و روغن به اهمیت این موضوع با دکتر زهرا عبداللّهی مدیر کل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت‌وگویی انجام دادیم که حاصل آن را در ادامه می‌خوانید: دکتر عبداللّهی معتقد است مصرف زیاد نمک، روغن و چربی از دلایل مهم ابتلا به فشار خون بالا، افزایش چربی‌های خون، بیماری‌های قلبی-عروقی و انواع سرطان‌هاست. براساس آمارهای موجود، فشارخون بالا علت ۷/۶ میلیون مرگ زودرس و ۹۲ میلیون ناتوانی و عوارض ناشی از بیماری در جهان بوده است. از طرفی حدود ۸۰ درصد مرگ و میر‌ها در بیماری‌های قلبی-عروقی ناشی از فشار خون بالا، مصرف سیگار و کلسترول بالا می‌باشد. در این میان، فشار خون بالا مهم‌ترین علت مستقیم در مرگ و میر در کل دنیاست. متأسفانه در ۲۵ درصدی مصرف نمک، کاهش ۲۵ درصدی خطر بیماری‌های قلبی-عروقی تا ۲۵ درصد کاهش می‌یابد. در کشور ما متوسط مصرف روزانه نمک ۸-۱۲

## ۵ روش ساده برای رفع چاقی



مهم‌ترین مشکل و دردسر افراد چاقی کم کردن یا حذف چاقی است که بیشتر از نوع چربی در ناحیه شکم است. معمولاً هم چاقی که در ناحیه شکم و پهلوها جمع شده است بسیار سخت‌تر و دیرتر از ببن می‌رود چون برای حذف چربی‌های این ناحیه نیاز است که حرکات سریع و انرژی‌سوزی به کار گیرید. اما من تصمیم دارم در کمتر از پنج روش به شما آموزش دهم که چطور از چاقی

ناحیه شکم و پهلوهایتان کم کنید. هنگام تمرین کردن به غذا فکر نکنید، تلویزیون نبینید و تصور نکنید می‌توانید با انجام کارهایتان در یک زمان دو نتیجه بگیرید بلکه سخت‌تر از اشتباهید چون ورزش تنها با تمرکز مؤثر است. **منقبض کردن همیشه نتیجه می‌دهد** نتیجه این روش‌ها در مورد ورزش‌های شکم و پهلو بلکه در مورد تمام تمرین‌های کم‌وزن و تناسب اندام می‌توانید از تمرین منقبض کردن و جمع شدن استفاده کنید. مثلاً در مورد کم کردن چربی‌های شکم می‌توانید از ورزش دراز و نشست استفاده کنید اما یادتان باشد در این ورزش هدف جمع شدن شکم است پس نیازی نیست که کاملاً بنشینید و سپس دوباره دراز بکشید چون با این کار فشار زیادی به مهره‌های گردن‌تان وارد می‌کنید.

روش درست این است که هنگامی که در این حرکت به سمت پایین می‌روید حواستان را جمع کرده و قفسه سینه خود را جمع و بسته نگه‌دارید. این کار کمک می‌کند که عضله‌های بخش شکم را بیشتر منقبض کنید، همچنین عضله‌های کمری‌نند شکمی را بیشتر به کار می‌گیرید و پشت خود را به خوبی تحت حمایت قرار می‌دهید.

### حجم تنفسی‌تان را بالا ببرید

اگر می‌خواهید ورزشی که انجام می‌دهید تأثیر مطلوبی بگذارد و شما زود از انجام آن خسته نشوید بهتر است قدرت اکسیژن‌گیری بدن و حفظ آن در ریه‌هایتان را بالا ببرید. چون عضلات بدن تنها در صورت داشتن اکسیژن است که خوب کار می‌کنند و شما نتیجه می‌گیرید. به عنوان یک قاعده کلی، لازم است که در آسان‌ترین بخش حرکت، نفس را به درون سینه بکشید.