



کفش‌ها یار مدرسه‌ای من...



نوجوانان چه فکر می‌کنند

نوجوانان در انتخاب کفش مدرسه به چه موضوعاتی فکر می‌کنند؟
بردیایکی از نوجوانانی است که درباره علایق هم‌سن و سال‌هایش می‌گوید:
«بیشتر دوستان من در دبیرستان کتانی می‌پوشند و از پوشیدن کفش رسمی خوش‌شان نمی‌آید. مگر در جاهایی که باید تیپ خیلی رسمی بزنند. او می‌گوید دوستان من دنبال برندهای اصلی هستند و دوست ندارند مارک‌های فیک بخرند. به راحتی کفش‌ها اهمیت داده نمی‌شود! چون مثلاً وقتی آل‌استار خیلی مد شده بود در پا خیلی راحت نبود و می‌توانستیم آسفالت را حس کنیم، اما دوست داشتیم آل‌استار پا کنیم. مخصوصاً آل‌استار کهنه که حالت دهه هفتاد میلادی و آن فضای هیپ‌هایی را می‌دهد و حس خوبی دارد. ما سعی می‌کردیم آل‌استار را کهنه کنیم تا بهتر باشد. در بین دوستانم ونس هم موردعلاقه است و کفش‌های نایک جردن هم هستند. رنگ‌های کمیابش مثلاً سرخابی و قرمز...
دبیرستان حساسیت روی کفش ندارد و ما هر کتانی که دوست داریم می‌پوشیم. کراکس می‌پوشند با استیکرهای خاص و... و به نظرم مدیریت مدرسه‌ها به کفش‌ها حساس نیست.»
در بین دخترهای دبیرستانی و نوجوان هم برندها اهمیت دارد.

سال‌ها پیش، مدت طولانی به کفش‌ها فکر می‌کردم و از کفش‌ها عکس می‌گرفتم. کفش‌ها بدون صاحبان آنها، قصه‌ها و غصه‌های بسیار داشتند. برخی دلتنگ بودند و برخی خسته، چون سالیان سال دویده و تعمیر شده بودند. برخی در زمستان مناسب نبودند و معلوم می‌شد صاحب آنها به ناچاری آنها را پوشیده و برخی برای تابستان مناسب نبودند و پاهای لیج افتاده را تداعی می‌کردند از گرما و عرق... سال‌ها پیش فهمیدم وقتی اسب‌سواران می‌گویند پاهای اسب قلب دوم آن است و پاها نقش مهمی در جریان خون اسب‌ها دارند و به پاهای اسب‌ها توجه می‌کردند یعنی چه. فهمیدم کفش‌ها، یار پاهای ما هستند و پاها نقش قلب دوم ما را دارند. مادر بزرگم به رحمت خدا رفته است. گاهی مثل کارلوس کاستاندا حرف‌های عجیبی می‌زد و می‌گفت: «مراقب کفش‌هایتان باشید، کفش‌ها مهم هستند. سعی کنید کفش‌ها را تمیز و مرتب نگه‌داری کنید! چون دوستان شما به چشم‌های شما می‌نگرند و دشمنان شما به کفش‌هایتان. شاید منظورشان این بود شکل و قیافه کفش‌ها نشان می‌دهد در چه حال و روزگار مالی به سر می‌برید. نادوستان شما می‌توانند از کفش‌های شما، وضعیت‌تان را ارزیابی کنند.

به هر حال، حالا که تب گرما شکسته شده و به پاییز زیبا رسیده‌ایم... روزهای آخر شهریور، فصل خرید نوشت‌افزار و کفش و کیف و کوله مدرسه است. کفش‌ها یار کودکان و نوجوانان در مدرسه هستند و ساعت طولانی آن‌ها را همراهی می‌کنند. بنابراین کفش آن‌ها باید درست و مناسب انتخاب شوند تا این همراهی باعث آزار و صدمات جسمی، کمردرد، پادرد و بیماری‌های پوستی و قارچی نشود. مولانا جلال‌الدین رومی در دفتر سوم مثنوی به موضوع کفش اشاره می‌کند و می‌گوید:

یا که کفش تنگ پوشی ای غوی/ در بیابان فرخی می‌روی
آن فراخی بیابان تنگ گشت/ بر تو زندان آمد آن صحرا و دشت
مولانا می‌گوید اگر در بیابانی فراخ و بزرگ گام برنیزی ولی کفش نامناسب و تنگ پوشیده باشید، وسعت بیابان و دشت برایتان زندان خواهد شد. در این دو بیت شما می‌توانید به اهمیت کفش پی ببرید. البته در اینجا مولانا، خلاف ضرب‌المثل قدیمی که لنگه‌کفش در بیابان غنیمت است فکر می‌کند و می‌گوید کفش نامناسب بهشت را برای شما جهنم می‌کند!

هنگام خرید کفش مناسب مدرسه، کیفیت را بیش از هر عامل دیگری در اولویت قرار دهید. پس از سه سالگی، هر شش ماه یک بار، پای کودک نیم سایز بزرگ‌تر می‌شود. به این ترتیب می‌توان گفت کفش‌های مدرسه بین ۹ ماه تا یک سال دوام دارند. بنابراین باید کفشی با زیره کفش مقاوم و با کیفیت تهیه کنید که از ماندگاری بالایی برخوردار باشد و حداقل تا پایان یک سال تحصیلی دوام بیاورد. یک کفش مدرسه باکیفیت باید از انعطاف‌پذیری مناسب برخوردار باشد. برای اینکه میزان انعطاف‌پذیری کفش را بسنجید، قسمت جلو آن را به سمت بالا خم کنید، یک کفش باکیفیت، تنها چند سانتی‌متر به سمت بالا خم خواهد شد. این امر نشان‌دهنده راحتی کفش برای انگشتان پا است. از انتخاب کفش‌هایی که زیاد خم می‌شوند و پیچ می‌خورند، اجتناب کنید. این نوع کفش‌ها قادر به محافظت از پا نیستند.



یکی از مشخصه‌های بهترین کفش مدرسه برای دانش‌آموزان، داشتن لژ مناسب است. یک کفش خوب باید دارای کمی پاشنه باشد تا پا درون آن، در موقعیت مناسبی قرار بگیرد. اگر کفش کاملاً تخت باشد، موجب جمع شدن انگشتان پا هنگام راه رفتن شده و به پاشنه پا فشار وارد می‌شود. اما این گزینه‌ها برای نوجوانان جهان اهمیت دارد یا خیر؟ برای نوجوانان جهان برندها اهمیت دارند. آن‌ها سعی می‌کنند از لوازمی استفاده کنند که برندهای معروفی هستند و سلبریتی‌ها از آنها استفاده می‌کنند، چون آن را وسیله‌ای برای بیان هویت خود می‌دانند. برندها این فرصت را به آنان می‌دهند که مشارکت خود را در خرده فرهنگ‌ها اعلام کنند و منبعی برای پذیرش همسالان خود باشند... حالا سهم ما از این ماجرا چیست در این رقابت سخت تولیدکنندگان ایرانی باهزاران مشکل می‌توانند مورد توجه نوجوانان قرار گیرند یا خیر، ماجرای پیچیده‌ای است.

افرا نوجوان دیگری است. او می‌گوید: «برند برای من و دوستانم مهم است. البته کفش کتانی خیلی راحت است و ترجیح ما کتانی است. من آل‌استار و ونس را دوست دارم. در مدارس دخترانه اکثراً از کتانی استفاده می‌شود و دخترها گاهی نقاشی یا طرح روی کتانی‌ها می‌کشند که خیلی جالب است.» اما آل‌نوجوان دیگر می‌گوید: «کفش راحتی و خنک و کفش‌های پارچه‌ای را دوست دارد و برندها برایش اهمیت ندارند.» رزا نوجوان دبیرستانی دیگری است که می‌گوید: «کفش‌های اسپرت را دوست دارد و مدل آل‌استار را ترجیح می‌دهد.» او می‌گوید: «مادرم بیشتر کفش‌های ساده را دوست دارد، ولی من می‌گویم کفش باید قیافه داشته باشد و جینگولی پینگولی باشد.»

کفش مناسب پای نوجوانان

فیزیوتراپیست‌ها، کفش‌های چرمی را بهترین گزینه برای کودکان و نوجوانان می‌دانند. کفش مناسب باید از جنسی انتخاب شود که تنفس خوبی برای پوست و سلول‌های پا ایجاد کند؛ بنابراین چرم طبیعی مناسب‌ترین انتخاب است، در غیر این صورت، کفش سبب تعرق زیاد پا و بیماری‌های پوستی یا قارچی می‌شود.

امیر که مطالعاتی در حوزه فیزیولوژی بدن دارد، می‌گوید: «کفش باید چرم باشد و زیره خیلی خوبی داشته باشد که جدیداً حتماً از خانواده‌های پی‌یورتان یا پی‌یو باشد و اینکه ترجیحاً کفش باید بندی باشد که با حجم پا تنظیم شود یا اگر هم بند نداشت به قالب پا خریداری شود که موقع راه رفتن از پا در نیاید و گرنه آدم طوری با آن راه می‌رود که کفش از پا در نیاید و راه رفتن درست را هم ممکن است فراموش کند. باید در رنگ‌آمیزی کفش مواد استفاده شود که تنفس‌پذیری چرم را از بین نبرند. همچنین کفش‌ها باید کفه مناسبی داشته باشند که عرق پا را خوب جذب کند و هفته‌ای یک بار شسته شود و خاصیت ارتجاعی خودش را از دست ندهد.» او می‌گوید: «طبیعی است که نوجوانان از کفش‌های برند استفاده می‌کنند و برندها زحمت زیادی برای طراحی کفش می‌کشند که با فیزیولوژی راه رفتن بیشتر وقت‌ها همخوانی دارد.» او می‌گوید: «بهتر است پاشنه کفش حدوداً دو یا سه سانتی‌متر باشد. کفش نباید پاشنه خیلی بلندی داشته باشد و تخت هم نباشد. کفش‌هایی که کاملاً تخت هستند و کفش‌هایی که پاشنه‌شان بیش از اندازه بلند است، اذیت می‌کنند. زمانی که کفش را پا می‌کنید بدن شما نباید به هیچ سمتی تمایل داشته باشد که بخواهید مرتباً تعادل خودتان را حفظ کنید. در خرید کفش برای نوجوانان که مدام در حال تحرک هستند باید کفشی انتخاب شود که مناسب باشد، صدا ندهد، لیز نباشد و هوا در آن جریان داشته باشد. برای کمک به عبور کودکان و نوجوانان از خیابان بهتر است رویه کفش شبرنگ باشد.»

کارشناس تولید کفش توصیه می‌کنند برای انتخاب بهترین کفش مدرسه برای دانش‌آموزان، عصرها برای خرید به فروشگاه مراجعه کنید، زیرا در این زمان، پا در بزرگ‌ترین اندازه خود است. به این ترتیب می‌توانید یک کفش با اندازه مناسب انتخاب کنید و اشتباهات کفشی با سایز کوچک‌تر نخرید.