

نسخه‌ای برای موفقیت در نوجوانی

روز دانش‌آموز فرصت خوبی است تا راه‌های تبدیل این دوره از زندگی به سکویی برای پیشرفت در بزرگسالی بررسی شود

ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

دوشنبه ۱۲ آبان ۱۳۹۸

۶ ربیع الاول ۱۴۴۱ • ۴ نوامبر ۲۰۱۹

شماره ۲۰۲۴۴

۱۴۵۵



زندگی انسان دارای دوره‌هایی است که مراحل رشد در قالب آن‌ها تعریف می‌شود. یکی از حساس‌ترین و مهم‌ترین دوره‌های رشد، دوران دانش‌آموزی و نوجوانی است. به خصوص این که بیشتر دانش‌آموزان در این دوره حساس سنی قرار دارند. این دوره هم می‌تواند برای یک نوجوان و دانش‌آموز سکوی پیشرفت در بزرگسالی باشد و هم می‌تواند زمینه‌ساز بروز مشکلات متعدد در آینده‌اش شود. این که چه نتیجه‌ای در انتهای این دوره برای یک فرد رقم می‌خورد، بستگی به این دارد که فرد در خصوص این دوره و ویژگی‌های مربوط به آن اطلاعات کافی داشته باشد. برای مواجهه با این

دوره لازم است ابتدا بدانییم نوجوانی چه تعریفی دارد. نوجوانی دوره‌ای است که در بازه سنی بین ۱۳ تا ۱۸ سال قرار می‌گیرد. معمولاً از این دوره به عنوان دوره گذر از کودکی به بزرگسالی یاد می‌شود. به همین دلیل این تجربه برای بسیاری از نوجوانان آشناست که گاهی اوقات از آن‌ها انتظار رفتاری مشابه افراد بزرگسال را دارند و در مواقعی هم با آن‌ها مانند یک کودک رفتار می‌شود. در پرونده امروز زندگی سلام به ۱۴ توصیه‌برهبر معظم انقلاب به نوجوانان دانش‌آموز در مراسم جشن تکلیف‌شان که سال ۱۳۹۵ در حسینیه امام خمینی (ره) برگزار شد، اشاره می‌شود و نکاتی درباره دست‌یابی به این رهنمودها مطرح خواهد شد.



در مسیر تحقق توصیه‌های فردی

توجه همزمان به سلامت جسم و جان

هورمون‌ها بر تغییرات جسمی بدن تأثیر می‌گذارد و باعث افزایش قد، وزن، تغییر صدا، پیدایش خصوصیات ثانویه جنسی و... می‌شود. توجه به رژیم غذایی سالم و فعالیت بدنی از مهم‌ترین مولفه‌های قابل توجه در این دوران است. نوجوان تندرست، نوجوانی است که مجموعه متعادل از سلامت جسمی، روحی، روانی و عاطفی را در سایه رعایت تغذیه مناسب و فعالیت بدنی داشته باشد. یک نوجوان باید بداند هدف از تغذیه فقط سیر شدن نیست بلکه هدف اصلی تغذیه رسیدن شش گروه مواد مغذی به بدن است. این مواد با تأثیرات خود باعث تأمین نیازهای بدن و در نتیجه سلامت اندام‌های بدن خواهد شد. با این حال و به عنوان مثال، مصرف بیش از حد فرآورده‌های گوشتی به احتمال زیاد موجب سرطانی می‌شود یا مصرف کم غلات که حاوی گروه ویتامین‌های B است، یکی از عوامل اصلی ابتلا به بیماری‌های روانی از جمله پر خاشگربی، اضطراب بالا و... است. در ضمن ورزش با تغذیه رابطه مستقیمی دارد و باعث سوختن مواد مازاد بر نیاز بدن (چربی‌های ذخیره شده) می‌شود و هر چه میزان چربی در بدن کمتر باشد، در صد ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی در بزرگسالی نیز کمتر خواهد شد.

پدر و مادرها از حمت زیادی برای بزرگ کردن فرزندان می‌کشند و روایت‌های زیادی در باره اهمیت احترام به آن‌ها و عقوبت کوچک‌ترین بی‌توجهی به پدر و مادر وجود دارد. بنابراین یک نوجوان در کنار تلاش برای صمیمی‌تر شدن با والدین‌اش باید در حد توان، خواسته‌های آنان را هم انجام دهد. با این حال به نوجوانان توصیه می‌شود با شجاعت، اعتماد به نفس و عزت نفس بالا به زندگی‌شان ادامه دهند. عزت نفس به معنای ارزش قائل شدن برای خویشتن است و داشتن احساس خوب درباره خود در نوجوانی کمک می‌کند تا فرد اعتماد به نفس و رضایت بیشتری را در زندگی تجربه کند. در توصیه‌ای به نوجوان‌هایی که اعتماد به نفس پایینی دارند باید گفت یک یادو تجربه بد و شکست خوردن، به هیچ عنوان ملاک خوبی برای ارزیابی خودتان نیست. البته که باید نقاط ضعف خودتان را بعد از شناسایی، اصلاح و نقاط قوت‌تان را تقویت کنید تا شناس‌تان برای موفق شدن افزایش یابد.

غافل نشدن از ورزش و تغذیه سالم

نکته مهم دیگر این که سلامت جسمی در بزرگسالی تا حدود زیادی به شیوه زندگی در دوران نوجوانی وابسته است. دورانی که بعضی

در مسیر تحقق توصیه‌های معنوی

معنویت، نیاز دیروز، امروز و فردا

مسائل معنوی و مذهبی داشته باشید. خرافات و باورهای افرای نادرست از آفات این بخش هستند. ۲- به مناسک مذهبی توجه داشته باشید اما ارتباط خود با خدا را محدود به آن ندانید. در کنار واجبات و مستحبات، توجه قلبی داشتن به خدایم می‌تواند در قالب‌های گوناگونی بروز کند؛ از ددل روزانه و گفت‌وگو تا نوشتن چند خط دل‌نویسه در آخر شب. روش خودتان را پیدا کنید. ۳- آشنایی با انسان‌های خوب و دارای سلامت معنوی، تأثیر مثبتی بر ما از این نظر دارد. بر این اساس هم‌نشینی با افراد خوب یا خواندن زندگی‌نامه شخصیت‌های مذهبی می‌تواند کمک خوبی به شما برای رشد از این منظر باشد. ۴- خواندن قرآن و ادعیه معتبر از جمله گزینه‌های خوب برای تقویت ارتباط با خدا و رشد بعد معنوی زندگی ماست. بعد از خواندن متن، به سراغ ترجمه بروید. خوشبختانه این روزها ترجمه‌های روان و خوبی در دسترس است. ۵- توجه به فعالیت‌های خیریه و مشارکت در آن‌ها، از جمله گزینه‌هایی است که بسیاری از نوجوانان آن را دلدیر می‌دانند. شما نیز امتحان کنید، شاید دل‌پسند شما نیز باشد. ۶- برخی نوجوانان تصور می‌کنند، خطا کردن و انتخاب نادرست به معنای به‌انتهار رسیدن رابطه آن‌ها با خداست. اگر این تصور به سراغ شما آمده، شاید نباشد در این مواقع، محبت و بخشندگی خدا را به خودتان یادآوری کنید.

در مسیر تحقق توصیه‌های علمی

ضرورت مطالعه کتاب‌های درسی و غیردرسی

کتاب‌هایی که در کنار مفید بودن با باورهای دینی و فرهنگی نوجوان هم همخوانی داشته باشد. بسیاری از دانشمندان و روان‌شناسان معتقدند اساس و زیربنای شخصیت انسان در کودکی و نوجوانی پایه‌گذاری می‌شود و آموخته‌های این دوران، تأثیر عمیقی بر آینده زندگی فرد دارد. بنابراین اگر مطالب مفید و سازنده در اختیار کودک و نوجوان قرار گیرد و آن‌ها از همان سنین کودکی به مطالعه عادت کنند، راه‌روسم زندگی را خواهند آموخت و تحت تأثیر داستان‌ها و کتاب‌های آموزنده به رشد و تعالی خواهند رسید و در آینده نیز برای حل مشکلات خود از کتاب کمک خواهند گرفت. دانش‌آموزی که همگام با مطالعه درسی به‌طور جدی به مطالعه کتاب‌های غیردرسی نیز پردازد بدین وسیله دارای سطح فکر و اندیشه‌ای وسیع می‌شود، ذهنش برای فراگیری فعال‌تر می‌شود، گنجینه لغاتش کامل‌تر می‌شود، افق‌های جدیدی پیش رویش باز می‌شود، آمادگی‌اش برای یادگیری درس‌های مدرسه بیشتر می‌شود، به صورت جدی‌تر و قوی‌تر در راه کسب علم گام برمی‌دارد و... در این بین و به عنوان مثال، کتاب‌های «داودامیریان» که از سال ۶۹ نویسنده‌اش را با نوشتن خاطراتش از جبهه آغاز و در حوزه ادبیات کودک و نوجوان جایز زیادی را کسب کرده و جزو نویسنده‌های برتر دفاع مقدس است، یک پیشنهاد خوب برای مطالعه است تا به شکلی جذاب نوجوانان بتوانند با حال و هوای دفاع مقدس آشنا شوند.

در مسیر تحقق توصیه‌های اجتماعی

ضرورت خودشناسی و معنادهی به زندگی

چطور نوجوانی تأثیرگذار باشیم؟

سابق، توانمندی و استعداد‌های هر نوجوان با دیگری، تفاوت‌های زیادی دارد و نمی‌توان یک نسخه واحد برای همه نوجوانان پیچید تا از این دوره زندگی‌شان، بیشترین بهره را ببرند. بنابراین توصیه می‌شود برای یافتن پاسخ این سؤالات به منابعی مراجعه کنید که اطلاعات و آگاهی لازم را داشته باشند. کمک گرفتن از منابع ناصحیح نه تنها به شما کمکی نمی‌کند، بلکه ممکن است به اعتقادات کنونی شما لطمه وارد کند یا موجب سرگردانی بیشتر شما شود. در این بین، علاوه بر مطالعه کتاب‌هایی که بتواند به شما درک مفهوم زندگی کمک کند، پرسش از افراد آگاه باعث می‌شود تا به خودآگاهی بهتری برسید، وظایف‌تان را در زندگی اجتماعی بهتر بشناسید و نوجوان تأثیرگذارتری شوید. مشاوران و روان‌شناسان جزو افرادی هستند که به دلیل بهره‌مندی از دانشی به نام روان‌شناسی رشد، کمک‌های خوبی به شما خواهند کرد. همچنین مشاوران دینی نیز قادر هستند، به سؤالات شما از جنبه‌های دینی و تربیت اسلامی پاسخ‌های راه‌گشایی بدهند. در ضمن و با توجه به فراگیر شدن استفاده از فضای مجازی در بین نوجوانان، می‌توانید با بهره‌گیری از سایت‌ها و اپلیکیشن‌های مفید اینترنتی دینی به دانش و اطلاعات خود در این زمینه بیفزایید.