



محمد رضا نصیری روزنامه نگار

با پایان یافتن لیگ فوتبال ایران، بازیکنان لیگ به استراحت رفتند. اگر آن‌ها را در شبکه‌های اجتماعی دنبال کرده باشید، حتما دیده‌اید در پاریس و برج پیزا و جزایر مالدیو عکس انداخته‌اند. خیلی کار سختی دارند این فوتبالیست‌ها. بی‌خود نبود همسر حسین حسینی، دروازه‌بان استقلال گفته بود مردم یک روز هم نمی‌توانند جای آن‌ها باشند، از بس کارشان سخت است. بمیریم برایشان. روزی دو ساعت باید تمرین کنی و هفتای یکبار مسابقه بدهی. مدام مجبوری به سفر و مأموریت داخلی و خارجی بروی. آن‌هم با خرج بیت‌المال. از دور به نظر می‌رسد که کل فوتبال عشق و حال است و بازی، اما این طوری نیست. اصلاً می‌دانید ماشین چند ده میلیاردی چه قدر هزینه دارد؟ می‌دانید یک کاراوش خواهد بود، ۴۵۰ هزار تومن پول خشک شویی اش می‌شود؟ تازه، جدا از دستمزد کارگران. تا حالا روغن و فیلتر هوای مازراتی را عوض کرده‌ای تا بدانی چه گران است؟ اگر یک خط روی بدنه ماشین بيفتد، پول رنگش را از کجا می‌خواهی بیآوری؟ خانه پیداکردن را که دیگر نگو، با این فشار کم‌آب، پر کردن استخر پلاستیکی که گرفتاری واقعا اعصاب می‌خواهد. اگر در پنت‌هاوس سکونت داشته باشی، کلی پول شارژ آپارتمان می‌شود. یک اسنپ‌فود هم اجازه ندارد بیاید بالا، هر بار خودت باید دکمه‌ی آسانسور را بزنی و چندین طبقه بسوی پایین، غذا را تحویل بگیری بیای بالا. تا بررسی، غذا سرد شده و از دهن افتاده. گردگیری خانه‌ی چند صد متری کار یک نفر و دو نفر و یک شب و دو شب نیست. خیلی سخت است. اگر ساختمان شما سیستم شوئینگ نداشته باشد، زیاله‌ها را بخوابی ببری تا سر کوچک، اندازه‌ی یک سفر درون شهری زمان و انرژی می‌برد.

خلاصه، بازیکن یا مربی فوتبال بودن خیلی سخت است. فصل که تمام شد، باید بگردی دنبال توره‌های خارجی. می‌دانی چند هفته در دیار غربت ماندن چه قدر سخت است؟ چند هفته به نان بربری و چلو کباب و ماست همزه دسترسی نداشتی تا عاشقی یادت برود. صبح به صبح باید با صدای دریا و پرنده‌ها از خواب بیدار شوی. شب آدم بدخواب می‌شود. این همه سختی را تحمل کنی، آن وقت یک هوادار از خدای خبر، از تو انتظار داشته باشد گل هم بزنی یا ۹۰ دقیقه در زمین دنبال توپ بدوی. مگر یک بازیکن فوتبال چه قدر حقوق می‌گیرد؟ ما که دل‌مان نمی‌خواهد یک روز جای آن‌ها باشیم.



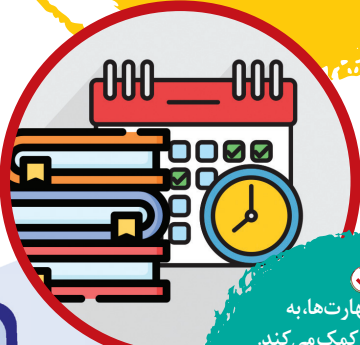
از این همه کلاس‌های آموزشی و ورزشی و... اصلاً از هر چه برنامه‌های فراغت است خسته و دل‌زده شده‌ایم. گاهی وقت کم می‌آوریم و گاهی هم حوصله‌ی انجام هیچ کاری را نداریم. نمی‌دانیم برای رسیدن به هدفی که در سر داریم چه راهی را باید انتخاب کنیم؟ «این‌ها می‌تواند دغدغه‌ی بسیاری از نوجوانان باشد و می‌تواند شما را کلافه و سر درگم کند. بهتر است بدانید داشتن یک برنامه‌ی منظم، شما را از سر درگمی نجات می‌دهد و اعتماد به نفس شما را بالا می‌برد تا بتوانید رؤیاهایتان را به واقعیت تبدیل کنید. اما برای استفاده از اوقاتمان چگونه برنامه‌ریزی کنیم که بتوانیم هم توانایی و مهارت‌های فردی و اجتماعی خود را بالا ببریم و هم به تفریح و سرگرمی‌هایی که دلمان می‌خواهد برسیم؟ دکتر «فهیمه مردان»، نوروترپیسیت، روان‌شناس و مشاور نوجوانان، معتقد است مدیریت زمان و برنامه‌ریزی، مهم‌ترین عامل برای ایجاد انگیزه و استفاده از اوقات دوران نوجوانی است. او می‌گوید: «با خوباوری و پلاندن مهارت‌های زندگی می‌توان به بهترین وجه از زمان خود استفاده کرد.» با فهیمه مردان، درباره‌ی چگونگی مدیریت زمان و برنامه‌ریزی در دوران نوجوانی گفت‌وگو کردیم و او، راهکارهایی برای رسیدن به اهداف و تحقق رؤیای دوران نوجوانی به ما ارائه داد.



دکتر فهیمه مردان

داشتن دفترچه و مکتوب کردن برنامه‌ها به شما کمک می‌کند تا طبق زمان‌بندی‌ای که در نظر گرفته‌اید، برای رسیدن به اهداف تعیین شده تلاش کنید. برای مثال اگر می‌خواهید در بلندمدت فوتبالیست مشهوری شوید، برای خود زمانی را مشخص می‌کنید تا با شرکت در یک دوره‌ی آموزشی، مهارت خود را در فوتبال افزایش دهید. عضویت در باشگاهی که دوست دارید، تقویت مهارت و آموزش اصول فنی از اهداف کوتاه‌مدت است که طبق زمان‌بندی برای رسیدن به آن تلاش خواهید کرد.

اگر با برنامه‌ریزی و بعد از زمانی که مشخص کرده بودید، توانستید کتاب مورد نظرتان را بخوانید، به مهارت در ورزش دلخواهتان برسید یا یک عادت و رفتار غلط را کنار بگذارید، به خودتان جایزه بدهید! لازم نیست جایزه، چیزهای گران قیمت باشد؛ خوردن بستنی یا دوستان، خریدن خوراکی دل‌خواه و یا هر جایزه‌ی دیگری که حالتان را خوب می‌کند و از داشتن یا انجام آن لذت خواهید برد.



شهره کیانوش‌راد روزنامه نگار

یادگیری مهارت‌ها، به شما در برنامه‌ریزی کمک می‌کند. بهتر است با حضور در دوره‌های کوتاه آموزشی، اصول ده‌گانه‌ی مهارت‌های فردی را آموزش ببینید. این مهارت‌ها به شما کمک می‌کند تا بتوانید چگونه انتخاب‌های درستی در زندگی داشته باشید و برای رسیدن به آن، برنامه‌ریزی کنید.

رؤیاییت را به واقعیت تبدیل کن!

چگونه برای اوقات خود برنامه‌ریزی کنیم؟



خودتان بخوانید

خودتان را با هیچ کس مقایسه نکنید. شما اهدافتان را بر اساس علاقه و توانمندی‌هایتان انتخاب کرده‌اید و برای رسیدن به آن تلاش کرده‌اید. خودتان را ارزشیابی کنید تا متوجه شوید چه قدر در ارزش‌های مدنظرتان پیشرفت کرده‌اید. در دفترچه‌ی خود بنویسید که امروز به نسبت هفته یا ماه قبل چه قدر پیشرفت داشته‌اید و تا چه اندازه به اهداف تعیین شده، رسیده‌اید.

داشتن تمرکز برای درس خواندن یا فعالیت‌های ورزشی مهم است. عوامل مزاحم را تا حد امکان از خودتان دور کنید. صدای زیاد تلویزیون، سر و صدای خیابان، بی‌نظمی اتاق، نداشتن تهویه‌ی محلی که ورزش می‌کنید و... می‌تواند تمرکز شما را کم کند. اما اگر با حذف عوامل مزاحم باز هم ذهن‌تان آشفته است و نمی‌توانید تمرکز کنید، بهتر است با یک مشاور صحبت کنید تا راهکارهایی برای تمرکز پیش‌تر به شما ارائه دهد.

زمان‌بندی برای فعالیت‌ها و برنامه‌هایی که مدنظر دارید به شما کمک می‌کند تا زمان خود را مدیریت کنید. یادتان باشد حتماً مراقب تغذیه‌ی خود در سن نوجوانی باشید. خواب به‌موقع، بازی‌های فکری و ورزش‌هایی مانند شطرنج می‌تواند خستگی شما را رفع و تمرکز شما را پیش‌تر کند.

یک سری هدف گذاری کنید؛ بلندمدت، میان مدت و کوتاه مدت

هدف‌های خود را دسته‌بندی کن. اهداف کوتاه‌مدت، میان‌مدت و بلندمدت موجب می‌شود که بدانی برای هر کدام از ارزش‌ها و اهداف چه برنامه‌ای باید داشته باشی. برای مثال اگر قصد داری در آینده پزشکی یا فوتبالیست مشهوری شوی، باید برنامه‌ریزی خود را در سه مقطع کوتاه‌مدت، میان‌مدت و بلندمدت دسته‌بندی کنی. برای مثال اگر دوست داری در بلندمدت پزشک شوی باید دروس تجربی مانند زیست‌شناسی خود را تقویت کنی، بعد برای شرکت در کنکور، خود را آماده کنی و بعد از آن با ورود به دانشگاه و تحصیل در رشته‌ی مورد نظر به هدفی که می‌خواهی برسی.

عزت نفس و اعتماد به نفس خود را بالا ببر. حتماً می‌توانی بر سبیدی فرق این دو چیست و چگونه باید این کار را کرد؟ برای این که این دو تا را از هم متمایز کنی و فرشتان را بدانی، لازم است ابتدا با تفاوت آن‌ها آشنا شوی. عزت نفس یعنی من خودم و توانایی‌هایم را دوست دارم و برای خودم ارزش قائلم. به همین دلیل به دنبال کسب مهارت‌هایی می‌روم که به رشد فردی و اجتماعی من کمک کند. اکنون که مهارت‌ی کسب کرده‌ام، با اعتماد به نفس می‌توانم ابراز وجود کنم و در صورت لزوم، مهارت خود را بدون هیچ گونه ترس و اضطرابی ارائه دهم و در میان جمع با اعتماد به نفس کامل درباره‌ی مهارت‌ی که دارم، صحبت کنم.

هویت نوجوان در حال شکل‌گیری است. گذر از کودکی به نوجوانی مثل گذر از روی پل و جریان شدید آب است که فرد باید از آن عبور کند.

اولویت زندگی خود را مشخص و آن‌ها را شماره گذاری کنید. این اولویت‌ها می‌تواند شامل شغلی که می‌خواهید داشته باشید، ارزش‌های اخلاقی و تفریح و سرگرمی باشد.



یکی از راه‌های دانستن ارزش‌ها این است که از خودت بررسی چه نوع فعالیتی حال تو را خوب می‌کند و به تو انرژی می‌دهد. از خودت چه انتظاری داری و قرار است تا سال آینده به چه هدفی برسی؟ آیا حاضری حتی اگر خسته باشی قید خواب و تفریح را بزنی؟ آیا حاضری برای آن هزینه کنی و بخش زیادی از وقتت به رابه آن اختصاص دهی؟

مهارت‌هایی را به فرزندانتان آموزش دهید که به آن علاقه دارند. به آن‌ها پیام بدهید که بتوانند انتخاب‌های درستی داشته باشند.

با دادن آگاهی لازم، دانش و مهارت فرزندان دختر و پسر خود را ارتقا دهید تا در انتخاب دوست، دچار مشکل نشوند.

اجازه دهید فرزندانتان، خودشان رشته‌ی تحصیلی، ورزش یا هنر مورد علاقه‌ی خود را انتخاب کنند. می‌توانید در این زمینه از متخصصان استعدادیابی استفاده کنید.

نوجوانان را در تصمیم‌گیری برای برنامه‌های خانوادگی مشارکت دهید.

به هیچ عنوان فرزندتان را با دیگر هم‌سن و سالان مقایسه نکنید.

ثابت نام در کلاس‌های مختلف می‌تواند تمرکز فرزندان را برای رسیدن به اهدافشان از بین ببرد.

توجه به مهارت‌های اجتماعی، مهارت‌های ده‌گانه، حل مسئله، تاب‌آوری، کنترل خشم و هیجانات و خودآگاهی

تفکر اعتقادی، تصمیم‌گیری مدیریت استرس و...

پدر و مادر باید روی این مسائل کار کنند. هر وقت این مهارت‌ها را بلد باشند، می‌دانند چگونه بر هیجان‌ها غلبه کنند، تصمیم‌گیری‌های درست انجام می‌دهند و در انتخاب دوست و ارتباط با جنس مخالف چگونه باشند.

هویت نوجوان در حال شکل‌گیری است. گذر از کودکی به نوجوانی مثل گذر از روی پل و جریان شدید آب است که فرد باید از آن عبور کند.

والدین بخوانند

توصیه‌های پروفیسور خنگول آبادی

یادداشت

شیلان صلاح

سلام، من پروفیسور خنگول آبادی از مخالفان درجه‌ی یک تفکیک زیاله هستم. آخر فکرش را بکنید چرا یک نوجوان باید آن قدر وسواس داشته باشد که صبر کند تا جای کیسه‌ای خشک بشود و بعد آن را در سطل زیاله بیندازد؟ اصلاً وسواس که هیچ، انگار این بچه‌ها وقتشان اضافه آمده. چرا وقتی ساعت می‌خواهد با تری‌اش را با دقت و ظرافت نگه دارند تا به باجعی بازیافت زیاله‌های الکترونیک که دو ایستگاه از خانه‌شان دور است تحویل بدهند؟ من که از این همه بار هم بر مو مثل خاله‌سوسن جلم، زانویم آب می‌آورد و کف پایم، خار پاشنه می‌زنند، تازه پوستم هم مثل لیسو قرمز و آفتاب سوخته می‌شود. از این نوجوانان سواسی خیر دیگری به ما رسیده که در اقدامی عجیب، بعد از این که با ملج و مولج، هندوانه را می‌خورند پوستش را قطعه قطعه کرده و خشک می‌کنند و بعد در زیاله می‌ریزند. یک نفر به این‌ها نمی‌گوید آخر آزار دارید؟ چسرا نمی‌گذارید مگس‌ها هم یک حالی ببرند؟ تازه باید اضافه کنم که اگر شیرابه‌ی زیاله راه بیفتد خیلی باحال می‌شود. محیط زیست حساسی آسیب می‌بیند و مشکلاتی که برای خودمان ایجاد می‌کنیم برای مدت‌ها سرگرم می‌شویم. حالا می‌خواهید با لوس بازی فصل تابستانتان را هنر بدهید یا مثل من خنگول آبادی، منطقی و عاقلانه رفتار می‌کنید؟

ذهن آگاهی

ذهن آگاهی (mindfulness) تکنیکی عملی برای بودن در زمان حال است. بیش از ۹۰ درصد از اعمال، افکار و احساسات ما خودکار هستند. تا به حال پیش آمده وارد اتاقی شوید و بعد از خودتان بپرسید برای چه به این اتاق آمدم؟ در این اتاق چه کاری داشتم؟ یا مثلاً یک آهنگ را به عقب برگردانید تا دقیق‌تر متوجه شعر آن شوید، اما پس از بازگرداندن، مجدداً حواس‌تان پرت شود و با نفس آهنگ را با دقت گوش نکرده باشید.

همه‌ی این‌ها به این معنی است که ذهن ما جای دیگری سیر می‌کند و به لحظه‌ی اکنون توجه ندارد یا به عبارت دیگر در زمان حال نیست. ذهن آگاهی به ما کمک می‌کند بیش‌تر در زمان حال باشیم.

هندیان ذهن انسان را به میمونی تشبیه می‌کنند که مدام از یک شاخه به شاخه‌ی دیگری می‌پرد. ذهن آگاهی به ما کمک می‌کند که کمی این میمون را آرام‌تر کنیم!

اگر یاد بگیرید در لحظه‌ی اکنون باشید، مثلاً آن‌ی می‌خواهید این حرف را بزنید، صبر کنید و با تأمل صحبت کنید. از خودتان سوال کنید که آیا این حرف لازم است یا نه؟ مثلاً اگر این غذا را بیش‌تر بخورم، چه اتفاقی می‌افتد؟