

سال‌های طلایی

حسین امینی پویا

تصویرگر: سید میثم موسوی

رسم
زندگی

آداب ماندگار

ما نوجوانانیم و در دوره‌ای حساس از زندگی به سر می‌بریم که به لحاظ فیزیکی، عاطفی و اخلاقی در حال تغییرات اساسی هستیم. دوره‌ای که بسیاری از عادت‌های ما در آن شکل می‌گیرند؛ عادت‌های سالم یا ناسالم. عادت‌هایی که گاه تا پایان زندگی نیز با ما می‌مانند. برای مثال، رژیم غذایی ما در نوجوانی می‌تواند پیش‌بینی‌کننده رژیم غذایی ما در بزرگسالی باشد. این واقعیتی است که نباید آن را دست کم یا نادیده گرفت.

به علاوه باید بدانیم عادت‌های ما کم و بیش حاصل همان کارهای کوچک و بزرگی هستند که هر روز انجام می‌دهیم؛ چه یک ساعت مطالعه آزاد روزانه باشد، چه خوابیدنی کوتاه در بعدازظهرهای گرم تابستان، و هر کار تکراری دیگر. همین‌ها سبک زندگی و شخصیت ما را شکل می‌دهند. بله، درست است که سبک زندگی مؤلفه‌های فراوان دیگری نیز دارد، اما همین کارهای روزمره، مثل نحوه غذاخوردن ما که کار عادی و هر روزه همه ماست و نوع آشپزی رایج در خانواده ما و ... نیز به دلیل تأثیرگذاری فوق‌العاده‌شان، بخش مهمی از سبک زندگی ما هستند. انجام همه این‌ها به شکل درست و اصولی، از اهمیت زیادی برخوردار است؛

زندگی به سبک غذای فوری (فست فودی)

متأسفانه امروزه همین غذاخوردن ما، گاه بیش از آنکه یک اولویت مهم در راستای تداوم زندگی و حفظ سلامت ما محسوب شود، به موضوعی حاشیه‌ای بدل می‌شود و توجهی به آن نداریم. این کار معمولاً بین دیگر فعالیت‌های روزانه بسیاری از ما کم‌رنگ شده است. تا آنجا که می‌بینیم عادت‌های نادرست غذایی، به راحتی جایگزین رفتارهای سالم شده‌اند. مثلاً صبح به سختی و دیر هنگام از خواب بلند می‌شویم و فرصت و حال و حوصله‌ای برای خوردن صبحانه نداریم. این است که زنگ تفریح مدرسه هول‌هولکی چیزکی می‌خوریم. این گونه مواجهه ما با صبحانه که به گفته همه کارشناسان تغذیه، مهم‌ترین وعده غذایی ماست، کار نادرستی است. اگر دقیق شویم، نه تنها در مورد غذاخوردن که در موارد بسیاری دیگر از فعالیت‌های خود این گونه هستیم؛ اصولی کار نمی‌کنیم.

متأسفانه رواج زندگی به سبک غذاهای فوری، کم‌تحرکی، مصرف غذاهای سرخ‌کردنی و پرچرب، و ... همه تهدیدی برای سلامت جامعه هستند. واقعیت آن است که در مورد بسیاری از فعالیت‌های خود به تجدید نظر اساسی نیاز داریم. ما در صورتی در مرحله‌های بعدی

حیات خود می‌توانیم یک زندگی سالم و بدون آسیب‌های جسمی، و روحی روانی را شاهد باشیم که در مورد انجام هر کاری مهارت لازم را به دست آورده باشیم و آن‌ها را طبق الگویی صحیح انجام دهیم. این مهارت‌ها به توانمندی ما در زندگی می‌افزایند و باعث بهبود عملکرد و در نهایت زندگی بهتر ما می‌شوند. در مجموعه‌ای از این الگوهای رفتاری و عادت‌های روزانه که به ارتقای سلامت فردی و اجتماعی ما منجر می‌شود، به این موارد نیاز داریم:

تغذیه سالم و متعادل؛ فعالیت بدنی کافی؛ الگوی مناسب استراحت و خواب؛ داشتن روابط سالم؛ مدیریت فشار عصبی (استرس)؛ پرهیز از رفتارهای پرخطر؛ رعایت بهداشت؛ و در رأس همه، توجه به دین و معنویت و ...

۳۶

نوجوان

شماره ۱۱ مهر ۱۳۹۴

آموزش یادت نره

یادمان باشد اگر ما ارزش‌ها و رفتارهای درست و اخلاقی را در نوجوانی نیاموزیم، حتماً با مشکلات بزرگی در آینده روبه‌رو خواهیم شد. پس درست همان طور که لازم است برای خواندن و نوشتن و حل مسئله‌های ریاضی و فیزیک و حتی برای بستن بند کفش‌هایمان آموزش ببینیم، برای شکل‌گیری ارزش‌های اخلاقی و دیگر مهارت‌ها در وجود خودمان نیز باید آموزش ببینیم تا بتوانیم آگاهانه‌تر عمل کنیم.

البته برخی از مهارت‌ها هستند که هر یک از ما بالاخره در طول زندگی به ضرورت و به‌ناچار، به آن‌ها دست پیدا می‌کنیم. اما برخی دیگر از مهارت‌ها هم هستند که حتماً و صد البته بهتر آن است که در نوجوانی با آن‌ها آشنا شویم؛ همان مهارت‌هایی که به ما نوجوانان در انجام مسئولیت‌های دینی و رسیدن به هدف‌ها و حفظ سلامت جسم و روانمان کمک می‌کنند. آن دسته از مهارت‌های فردی و اجتماعی که باید آن‌ها را بیاموزیم تا بتوانیم در ارتباطات مختلف، در ارتباط با خدا، خود و دیگران، به طور مؤثر و مسئولانه عمل کنیم.

چقدر کار داریم

می‌بینید که خیلی چیزها در مورد سبک زندگی سالم و راهکارهای عملی تمرین و به‌کار بستن آن‌ها در زندگی روزمره باید بیاموزیم. پس با تلاش مضاعف، در این زمینه بیشتر مطالعه کنیم. کتاب‌های خوب بخوانیم و سطح مطالعاتی خود را بالاتر ببریم و فقط قصه و رمان نخوانیم. همچنین «قرآن» را با توجه به معنی آن بخوانیم. قرآن سراسر درس زندگی است. از گنجی به نام «نهج البلاغه» امام علی (ع) هم غفلت نکنیم. و نیز، از نقش مهم دوستان غافل نشویم. دوستان و همراهان خود را دقیق‌تر انتخاب کنیم.

