

سبک رفتار



آنچه والدین باید درباره فرزند ۱۷ساله خود بدانند

تیک آف به دنیای ۱۸ سالگی

■ **محمد رضا سهیلی فر**

در حالی که بسیاری از نوجوانان ۱۷ساله خوش بین و چشم انتظار فرار سیدن آینده‌ای روشن پس از دوران دبیرستان هستند، سایر گروه‌های سنی از ورود به دنیای بزرگسالی وحشت و دلهره دارند. برای والدین هم تربیت و تعامل با یک فرزند ۱۷ساله می‌تواند کمی دلهره آور باشد. والدین عزیز، آیا تا کنون به فرزند نوجوان خود موارد و نکاتی که او لازم دارد تا تبدیل به فردی بالغ و مسئول شود را آموخته‌اید؟ قبل از ورود به دنیای واقعی، به شما توصیه می‌کنیم از نحوه رشد و نمو جسمی و ذهنی او آرزایی داشته باشید و بر آن اساس راهنمایی و کمک‌های ضروری را قبل از ورود به دنیای واقعی در اختیار فرزندتان قرار دهید.

■ ■ ■

■ **تکمیل رشد جسمانی و تغییرات فیزیکی**

رشد و نمو جسمی اکثر دختران و پسران تا سن ۱۷سالگی کامل می‌شود. بلوغ جنسی و رشد قدی آنها هم کامل خواهد شد. البته رشد عضلانی پسران ادامه می‌یابد. همچنین رشد موهای صورت آنها ممکن است ادامه پیدا کند. صدای آنها هم همچنان کلفت‌تر و بم‌تر خواهد شد. دغدغه و نگرانی نوجوانان بابت شکل ظاهری بدنشان در این سن رایج بوده‌است.زیر برخی نوجوانان از تغییرات فیزیکی که در بدنشان پیدا می‌شود، احساس ناخوشایندی دارند. جوش و آکنه نیز می‌تواند در این دوران رایج باشد. معیارهای اصلی رشد جسمانی شامل رشد کامل قد، تکمیل بلوغ جنسی و ادامه رشد عضلانی پسران می‌گردد. به والدین محترم توصیه می‌شود به جای ظاهر چهره و بدن در مورد سلامتی با نوجوان خود صحبت کنند و به جای رژیم غذایی یا پرخوری و افزایش وزن تمرکز آنها را بر خوردن غذاهای مغذی معطوف بدارند.

■ **تغییرات احساسی و اخلاقی**

ورود به ۱۷سالگی همراه با ظهور یک دوره‌ای جالب در مسیر پیش‌رو برای بسیاری از نوجوانان است. بعضی از آنها در مسیری صاف و بدون دردسر به سوی دوران بزرگسالی «تیک آف» می‌کنند. این گروه به‌طور فزاینده‌ای مسئولیت‌پذیر شده و مشتاقند تا مستقل شوند.

سبک فراغت

■ **نوبد انتظاری**

در میان موضوعات اجتماعی جهان معاصر، فراغت پدیده‌ای است که بسیار در مورد آن صحبت می‌شود. گرچه شکل و دامنه گفت وگوها در مرز مبه علمی و دانشگاهی با آنچه در سطح عموم صورت می‌گیرد تفاوت دارد، اما بی‌شک بیانگر اهمیت و جذابیت این میحت اجتماعی است. در محافل آکادمیک، مطالعات اجتماعی و جریان فرهنگی و گسترش تکنولوژی‌های ارتباطی، در مجموع زمینه‌های متفاوتی را برای توجه جوانان به‌الگوهای فراغتی ایجاد کرده است که ضرورتاً منطبق با هویت‌های فردی، ساختاری و موقعیتی که در آن قرار دارند (جنسیت، طبقه، مکان زندگی، قومیت و موارد مشابه) نیست، بنابراین نتیجه این تغییرات ارزشی ساختاری بین نسل‌های مختلف، سبک‌های فراغتی متفاوتی را برای جوانان رقم می‌زند.

فراغت آینه‌ای از فرهنگ جامعه، امکانی برای ردیابی تغییرات و تحولات تاریخی آن و شاشمی برای فهم تغییرات

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱



ورود به ۱۷سالگی همراه با ظهور یک دوره‌ای جالب در مسیر پیش‌رو برای بسیاری از نوجوانان است. بعضی از آنها در مسیری صاف و بدون دردسر به سوی دوران بزرگسالی «تیک آف» می‌کنند. این گروه به‌طور فزاینده‌ای مسئولیت‌پذیر شده و مشتاقند تا مستقل شوند. در برخی نوجوانان ممکن است از واقعیت‌های در حال ظهور دوران بزرگسالی به وحشت بیفتند. بعضی از آنها نیز در باره آینده دچار گججی و سردرگمی می‌شوند. این دسته ممکن است تقلای زیادی کنند تا خود را در قبال تکالیف محوله، مسئولیت‌های روزانه و امور شخصی مسئول نشان دهند و چه بسا از بزرگسالی احساس ترس و دلهره کنند. در اکثر موارد، مشاهده می‌شود که خلق و خوی نوجوان ۱۷ساله آرام‌تر از سال‌های قبل است و این حالت به‌دلیل تغییرات هورمونی و احساس کنترل بیشتر بر اعصاب و روحیاتشان است. البته این بدان معنا نیست که نوجوان شما زمانی که با یک مشکل بزرگ مواجه شود با احساسات خود مبارزه نکند و نتجنجد. بسیاری از ۱۷ساله‌ها برای اولین بار با مشکلات مربوط به دوران بزرگسالی مواجه می‌شوند.

■ **رشد شناختی و هوش سیال**

در سن ۱۷سالگی بیشتر نوجوانان مهارت سازماندهی خوبی پیدا می‌کنند. بسیاری از نوجوانان موفق می‌شوند خود را با انجام فعالیت‌های فوق برنامه و تکالیف مدرسه وفق دهند. اگر چه بسیاری از افراد ۱۷ساله فکر می‌کنند که دیگر بالغ شدند لیکن مغز آنها هنوز به‌طور کامل رشد نکرده است، بنابراین در عین حالی که ممکن است مهارت‌هایی برای تنظیم و تحت کنترل نگه داشتن تحریکات عصبی خود داشته باشند، بعضی اوقات رفتار بی‌بروا و بی‌ملاحظه‌ای از روی بی‌احتیاطی از آنها سر می‌زند. اکثر ۱۷ساله‌ها درباره آینده فکر می‌کنند. آنها شروع به اندیشیدن در باره برنامه‌های مشخص‌تر و عملیاتی‌تری برای زندگی پس از دوران دبیرستان می‌کنند. هوش سیال نیز در این سن بروز است تا او را کنترل کنید یا حتی در مقابل او بایستید.

■ **تماйл به روابط قوی و پایدار تر**

اکثر ۱۷ساله‌ها روابط قوی دارند. آنها رابطه دوستی نزدیکی برقرار می‌کنند و احتمال برهم زدن رابطه دوستی‌شان کمتر می‌شود. بیش‌تر ۱۷ساله‌ها بر این باور هستند که قابل اعتماد بودن اهمیت دارد. هنگامی که آنها وده‌های به دوستان خود می‌دهند، می‌خواهند به تعهد و قولشان احترام بگذارند. نوجوان شما ممکن است اکثر وقت آزاد خود را با دوستانش صرف کند و زمانی که در خانه باشد، ممکن است ترجیح دهد در اتاق خود تنها باشد. رابطه والدین و نوجوان ممکن است در طول این دوره سنتی تغییر جزئی پیدا کند. این موضوع در بعضی خانواده‌ها منظور که نوجوان مستقل تر

■ **گرایش به گفتار و زبان کوچه بازاری**

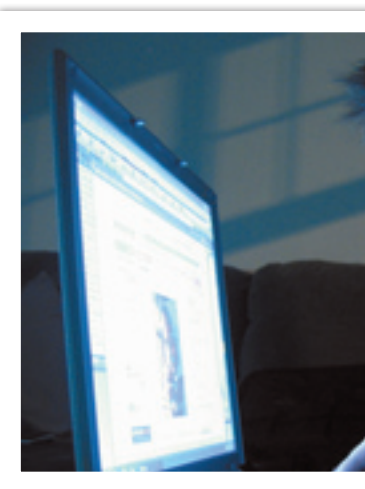
اکثر ۱۷ساله‌ای می‌توانند مانند بزرگسالان ارتباط برقرار کنند، اگر چه وقتی کلمه یا معنای یک عبارت را متوجه نشوند، ممکن است از شما درخواست نکنند واضح‌تر یا بلندتر صحبت کنید. استفاده از واژه‌ها و اصطلاحات کوچه بازاری و عامیانه در میان این نوجوانان رایج است. دامنه معنایی این کلمات و اصطلاحات وسیع‌تر از زبان رسمی رایج در میان بزرگسالان است. بعضی از نوجوانان ۱۷ساله معمولاً مسبر و منظور اصلی موضوعات و سوالات طولانی و

■ **تحرک جغرافیایی زیاد، تراکم جمعیت)، سرعت یافتن**

تحرک اجتماعی، تأثیرپذیری کمتر جوانان از مدل‌های نقش بزرگسالان و اتکای بیشتر به قضاوت خود در مسیر زندگی از جمله زمینه‌های هدایت‌کننده این فرآیند به شمار می‌آیند و تنوع بیشتری به سلیقه‌های فراغتی جوانان بخشیدند.

۲- **تجاری شدن:**خصوصی شدن فراغت، تجاری شدن آن نیز رقم می‌زند. مصرفی شدن فراغت و لزوم صرف هزینه‌های مختلف برای دسترسی به آن و در نتیجه نابرابری و بی‌عدالتی در برخورداری از فرصت‌های فراغتی، از جمله آثار تجاری شدن فراغت است.

۳- **افزایش جمعیت جوانان:** رونق باوروی سال‌های دهه ۶۰ و تغییرات هرم جمعیتی جامعه ایرانی، چالش‌هایی و



سبک برنامه‌ریزی



چرا «حال»مان برایمان مهم نیست؟

۸۶۴۰۰ ثانیه وقت داریم باز شکایت می‌کنیم

■ **نگین خلیج سرشکی**

ما آدم‌ها کمی خودآزار هستیم. زمان را به کابوسی تبدیل کرده‌ایم که فقط دو بخش دارد:گذشته و آینده. اصلاً به هیچ وجه کلمه حال برای ما معنی ندارد. عادت کرده‌ایم یا افسوس گذشته را بخوریم یا حرص آینده. اشتباهات گذشته خود را آنچنان زیر ذره‌بین می‌بریم و بزرگ‌نمایی می‌کنیم که انگار آسمان به زمین آمده است. چنان زمین و زمان را با آسمان و ریسمان کردن به هم می‌بافیم که خودمان هم متوجه نمی‌شویم دقیقاً کجای کار ما ایراد داشته است یا چنان آینده را پیش بینی می‌کنیم که برای آن برنامه‌های میلیونی می‌ریزیم خود هم مطمئن نیست. اما این وسط چه بر کند. خواندن به افزایش دایره لغوی نوجوان کمک می‌کند. همچنین مهارت‌های نوشتاری او را بهبود می‌بخشد.

■ **حرف آخر با والدین نگران**

نوجوان ۱۷ساله انواع مختلفی از چیزها و رویدادها را ممکن است برای اولین بار تجربه کند. برخی ممکن است درگیر رفتارهای پر خطری شوند. رانندگی خطرناک، دخابیات و مواد مخدر ممکن است چند چیزی باشد که نوجوان وسوسه شود امتحان کند. برای برخی نوجوانان، سن ۱۷سال شاید اولین دفعه‌ای باشد که رابطه عاطفی و شاید حتی اولین شکست قلبی را تجربه می‌کنند. بسیاری از آنها نیز ممکن است مانند یک فرد بالغ تلاش کنند با این مسائل دوران بزرگسالی مقابله نمایند.

چنانچه باگذشتن نوجوان ۱۷ساله‌تان به دنیای واقعی در سال بعد یعنی ۱۸سالگی شما را نگران می‌کند، بدانید که فقط شما این‌گونه نیستید. بسیاری از والدین نمی‌توانند باور کنند نوجوانشان موفق گردد به‌طور مستقل وارد دنیای بزرگسالی شود. اما خوشبختانه اگر چه خوبی بین سن ۱۷ و ۱۸سالگی برای اغلب آنها رخ می‌دهد. در آن سال نوجوان آماده ورود به دانشگاه یا خدمت سربازی یا بازار کار می‌شوند. اگر نوجوان شما برای رویارویی با واقعیت‌های فرهنگ جوانی فرصت‌ها و ارزش‌های فراغتی خاصی خود را در خلق و خو و رفتار نوجوانتان مشاهده کردید، باید کمی نگران باشید. کاهش نمرات درسی، تغییر در عادت خواب یا تغییر در وزن واشتها نشانه‌ای است که می‌تواند اختلال در سلامت روان یا سایر مشکلات نهفته را نشان دهد.

برگرفته از سایت: **verywellfamily.co**

نوشته: امی مورین و استیون گانس
تجارت به عنوان ریزی فراغت به عنوان حوزه‌ای فرهنگی به وجود آورده است.
۴- **کم‌رنگ شدن مرزهای جنسیتی:** ماهیت مردانه را تعریف می‌کند و به تدریج جای خود را به فضا و نگرش تساوای گرانه‌تری در تجربه فراغت می‌دهد و خرده فرهنگ‌های جدید و انعطاف‌پذیر بیشتری در سلیقه‌های جوانان به وجود می‌آورد.
۵- **تنوع فرهنگ جوانان:**گسترش ارتباطات واقعی و مجازی جوانان که اینترنت و شبکه‌های اجتماعی وظهور مانند فیس بوک مهیا کرده‌اند، نقش بسزایی در تنوع فرهنگی داشته‌اند. سرعت و گستردگی تحولات دوره جوانی در کشور ما آثار خود را در سبک‌ها و الگوهای فراغتی جوانان بر جای گذاشته است. در این نوشتار نشان داده شد که فردی شدن به مثابه یک ایدئولوژی و یک ارزش، خصوصی شدن و تجاری شدن به عنوان زمینه‌های کلان مؤثر بر روند مرزنته ایرانی، در کنار تغییرات ساختاری و نیز ارزشی فرهنگ‌ها و خرده فرهنگ‌های جوانی، شرایط متفاوت و جدیدی را برای مواجهه جوانان با انتخاب‌های فراغتی و استفاده از زمان آزاد فراهم کرده‌اند. نتیجه این شرایط، تنوع بخشی فرصت‌ها و انتخاب‌های و کاهش نسبی اهمیت و نقش تعیین‌کننده مؤلفه‌های ساختاری چون جنسیت، مکان زندگی و تا حدودی شرایط طبقاتی در مقابل اهمیت یافتن بیشتر عوامل فرهنگی بوده است. در واقع سیاست‌های سرمایه‌داری و پیشرفت تکنولوژی و در نهایت تحت تأثیر قرار گرفتن فراغت جوانان شاهد تغییر آن نسبت به نسل‌ها و حتی سال‌های سابق هستیم. فراغت رو به فردی شدن در حرکت است و کمتر حضور داشتن جوان و نوجوان ایرانی در اجتماع می‌تواند هويت در حال شکل‌گیری آنها را تحت تأثیر قرار دهد.



زمان برای ما عجب پتک سنگینی شده است. آنقدر خود را دست‌کم می‌گیریم که زمان می‌تواند بر ما حکمرانی کند. انگار نه انگار این ماییم که صاحب زمان هستیم و ما باید آن را اداره کنیم

■ **مدیریت زمان یعنی کفش مناسب برای**

قدم‌های درنگ زندگی

همه خوب می‌دانیم اگر کفش نامناسب بپوشیم هرگز از راه رفتن لذت نخواهیم برد و کل روز از درد یا شکایت خواهیم کرد. جامعه پزشکی با را قلب دوم بدن می‌نامند و معتقد هستند کفش مناسب علاوه بر پا و زانو بر کمر و شادابی روحیه هم تأثیر دارد. مدیریت زمان هم مانند انتخاب کفش مناسب بسیار بر اهمیت است. اگر مدیریت زمان داشته باشید هرگز از برداشتن قدم‌های بزرگ نخواهید ترسید و پای توان شما پر توان خواهد بود. اگر زمان را مدیریت کنید هرگز کمر تاب آوری شما ز درد و خستگی خم نخواهد شد. اگر هوای زمان خود را داشته باشید او هم هوای شما را خواهد داشت. مدیریت زمان همان کفش آهنی است که می‌توانید آن را به پا کرده و از ناهموارترین دغدغه‌ها و دشمنی‌ها بی‌آسودگی خیال عبور کنید. زمان ضروری‌ترین تغذیه زندگی است. زمان مانند آب مایه حیات است. گیاه زندگی ما با آب است که

رشد می‌کند و سرزنده می‌ماند. اگر در مصرف کردن این مایه حیات بی‌وقت باشیم کم‌کم دچار خشکسالی خواهیم شد، مغز ما ترک برمی‌دارد و می‌شکند و آملر گذر سال،ماه،هفته،روز و ساعت از دست ما خواهد رفت. اگر خشکسال شویم دیگر وجود ما تولید و کاشت و برداشتی نخواهد داشت و کم‌کم به یک مرده متحرک تبدیل می‌شویم. خشکسالی روحی بدترین اتفاقی است که می‌تواند برای یک انسان روی دهد. روح خسته زیر فشار کارهای روی هم انباشته شده و نتیجه مدیریت نداشتن مایه حیات یعنی همان زمان است. زمان می‌تواند چرخ سازندگی و تولید وجود یک انسان را در چرخش نگه دارد، اگر که به درستی مدیریت شود.

■ **مدیریت زمان پله‌ای، امن‌ترین مسیر ممکن است**

برنامه‌ریزی و مدیریت زمان نیازمند زیرسازی مناسب است. خشت اول همیشه مهم‌ترین وسیله پیش‌بینی آینده یک عمارت است. اگر خشت اول را محکم و صاف بنا نهدی می‌توانید مطمئن باشید که عمارتی تا ثریا صاف خواهید داشت. مدیریت و برنامه‌ریزی برای زمان باید پله‌ای باشد. پله‌ای بودن یعنی زیر و روی هر قدم یک جای پا گذاشته باشیم که اگر برنامه به مشکل برخورد از بالای عمارت زندگی به پایین فرو نمند.تربن افراد جهان از دو پله خود به عنوان برگ برنده خود نام می‌برند. آنها می‌دانند چه زمانی باید چه کاری را انجام دهند یا ندهند. همین حکمرانی بر زمان است که برای آنها پله موفقیت و ثروت به وجود آورده است. زمان اصلاً چیز ترسناکی نیست بلکه اگر شما باشد. قرار نیست از آن کابوسی بسازید و با آن مسابقه دو مارا تن داشته باشید که مبادا از آن عقب‌ماند. فقط کافی است دل به دل آن بدهید تا رمز موفقیت را در گوش شما نجوا کند. زمان زینده‌ترین ابزار در دست شماست. قرار است مسیر را برای شما زیباتر کند یا آن را یاد بگیرید. زمان زیسان مخصوص خود را دارد. واج و آوا و حروف آن بر خلاف تصور عموم از ثانیه و دقیقه و ساعت ساخته نشده، است بلکه لغتنامه آن با مسئولیت‌پذیری، تفکر و برنامه‌ریزی نوشته شده‌اند. اگر او را به حال خود رها کنید منظور که میل دارد بر شما خواهد گذشت اما اگر برای او برنامه‌ای تنظیم کنید و به خوبی فرمان او را در دست بگیرید می‌توانید مطمئن باشید که به مقصد امن خود خواهید رسید.

حواسمان باشد ما شاه امن زمین بازی هستیم

و زمان وزیر ماست. وزیر خود را به خوبی درک کنیم تا او هم به نیکی با ما سخن بگوید و ما را راهنمایی کند. پیش‌بینی کردن و پیشگویی را کنار بگذاریم، زیرا جز پروردگار عالم کسی دیگر از آینده ما با خبر نیست و خداوند بهترین چراغ راه یعنی زمان را در دست ما قرار داده است. حواس خود را جمع و برنامه‌ریزی کنیم،با چشم قدم برداریم و بر خداوند توکل داشته باشیم. مطمئن باشیم که هیچ قدم درست و به جای ما بی‌جواب نخواهد ماند اگر به موقع آن را برداشته باشیم.