

رضا کریمی، فعال فرهنگی حوزه نوجوانان:

انتخاب الگوهای تک‌بعدی برای نوجوانان خطر آفرین است

اهل‌بیت (ع) را داریم که حتماً می‌توانند به عنوان الگوهای بسیاری ویژه‌ای معرفی شوند اما باید بدانیم چطور و چگونه آنها را معرفی کنیم. بنابراین روش معرفی مهم است. در این باره می‌توان گفت، این الگوها باید در قالب‌های مختلفی مطرح شوند که قابل پذیرش باشند. باید با روش‌های مدرن و مطابق امیال و انگیزه‌های نوجوانان باشد. ■ با معرفی الگوهای درست، تربیت آسان می‌شود

وی معتقد است با معرفی الگو کار برای مری سهل و آسان‌تر می‌شود چراکه با توجه به مشغله‌های والدین آن الگو می‌تواند همانند والدین برای مری باشد. اگر این الگو صحیح انتخاب شود، نوجوان را در مسیر و ریل صحیح قرار می‌دهد و کار راحت می‌شود.

کریمی در اهمیت معرفی الگوهای عصر حاضر اظهار می‌دارد: «ممکن است بعضی نوجوانان با تاریخ و الگوهای تاریخی ارتباط خوبی نگیرند. ما الگوهای مؤثر و نافذی در عصر حاضر داریم و می‌توانیم آنها را انتخاب و جوان و نوجوانان مان را در مسیر آنها قرار دهیم. از جمله ورزشکاران خوب و چهره‌هایی مثل سردار سلیمانی که اگر تنها او را صرفاً در فضای نظامی معرفی کنیم اچاف شده است چراکه به فرموده مقام معظم رهبری قاسم سلیمانی یک مکتب است. شهدای



با وجود اثرات مثبت الگوسازی یک نکته بسیار حائز اهمیت است؛ باید در انتخاب الگو دقت بشود. ممکن است الگویی برای نوجوان معرفی کنیم که در جهات دیگری موجب انحراف در او شود. مثلاً فردی الگوی ورزشی خوبی باشد ولی او مثلاً فردی الگوی ورزشی خوبی باشد ولی او تنها در مسیر ورزشی موفق بوده و در موارد دیگر خطاهای فاحشی دارد که ممکن است نوجوان را منحرف کند. یا شاهد الگوهایی بوده‌ایم که ممکن است در یک مسئله خوب و سلامت اما در سبک زندگی دچار چالش‌های زیادی باشند. پس الگوهای تک‌بعدی و فاقد ویژگی‌های جامع برای فرزندان ماخطر آفرین است. بنابراین باید نقاط ضعف و مثبت الگوها را بشناسیم تا بتوانیم به نوجوانان درست معرفی کنیم.»

گفت معرفی الگو و الگوسازی مسیری خوب برای رشد و ترقی نوجوان است. «با وجود اثرات مثبت الگوسازی یک نکته بسیار حائز اهمیت است؛ باید در انتخاب الگو دقت شود. ممکن است الگویی برای نوجوان معرفی کنیم که در جهات دیگری موجب انحراف در او شود. مثلاً فردی الگوی ورزشی خوبی باشد ولی او تنها در مسیر ورزشی موفق بوده و در موارد دیگر خطاهای فاحشی دارد که ممکن است نوجوان را منحرف کند. یا شاهد الگوهایی بوده‌ایم که ممکن است در یک مسئله خوب و سلامت اما در سبک زندگی دچار چالش‌های زیادی باشند. پس الگوهای تک‌بعدی و فاقد ویژگی‌های جامع برای فرزندان ماخطر آفرین است. بنابراین باید نقاط ضعف و مثبت الگوها را بشناسیم تا بتوانیم به نوجوانان درست معرفی کنیم.»

کریمی درباره گرایش نوجوانان به چهره‌ها و سلب‌ری‌های فضای مجازی می‌افزاید: «متأسفانه امروز شاهد یک مسئله جالبی برانگیز هستیم و آن گرایش نوجوانان به چهره‌ها در فضای مجازی و رسانه‌ای است. باید بدانیم نوجوان دیده‌شدن را دوست دارد و کسی که توانسته به این نقطه برسد دیده شود برای او الگو می‌شود به همین دلیل می‌خواهد خودش را شبیه او کند. ولی در این بین چالشی ایجاد می‌شود و اینکه هر فردی که در فضای مجازی معروف شده است نمی‌تواند الگوی خوبی باشد. چراکه بعضاً در فضاهای زندگی شخصی و روابط اجتماعی، مشکلات، معضلات و مسائل جدی دارند که اگر در مقام الگوی نوجوان مطرح شوند حتماً نوجوان را به انحراف خواهند کشید.» این فعال فرهنگی در حوزه نوجوانان با بیان اهمیت معرفی الگوهای تمدن ایرانی – اسلامی اظهار می‌دارد: «کاری که باید انجام داد، معرفی الگوهای صحیح است. ما در تمدن ایرانی – اسلامی و تاریخی خودمان الگوهای ویژه و شاخصی داریم که رؤیای هر فردی است تا همانند او شود. شعرای برجسته، پزشکان و ورزشکاران برجسته، علمای دینی که هر کدام از فضیلت‌های اخلاقی خاص برخوردارند، مسیر نوجوان را به اعلی‌علین می‌رسانند. ما در تمدن ایرانی کتاب‌های غنی و در تمدن اسلامی توصیف زندگی‌



اخیری که از دست دادیم مانند امیر عبداللّه‌یان را می‌توان فراتر از یک چهره دیپلماسی به عنوان یک فعال فرهنگی و تربیتی که هر ماه به یک مادر شهید سر می‌زدند به صورت هنرمندانه معرفی کنیم. لذا برای انتخاب و معرفی الگوهای عصر حاضر و تاریخ و تمدن ایرانی اسلامی ابتدا باید مطالعه کرد سپس مطابق میل و سلیقه نوجوان معرفی کرد. نکته دیگر اینکه ما برای معرفی الگو نیازی نیست الزاماً به خیلی دور ترها بپردازیم، گاهی یک رفیقی که هم خوب درس می‌خواند و کنار درس خواند آداب و تربیت خوبی هم دارد می‌تواند به عنوان الگوی سالم معرفی شود.»

این فعال فرهنگی در حوزه نوجوانان با بیان اهمیت معرفی الگوهای تمدن ایرانی – اسلامی اظهار می‌دارد: «کاری که باید انجام داد، معرفی الگوهای صحیح است. ما در تمدن ایرانی – اسلامی و تاریخی خودمان الگوهای ویژه و شاخصی داریم که رؤیای هر فردی است تا همانند او شود. شعرای برجسته، پزشکان و ورزشکاران برجسته، علمای دینی که هر کدام از فضیلت‌های اخلاقی خاص برخوردارند، مسیر نوجوان را به اعلی‌علین می‌رسانند. ما در تمدن ایرانی کتاب‌های غنی و در تمدن اسلامی توصیف زندگی‌



به پیاده‌روی در طبیعت بروید

هوای تازه، تغییر منظره و کمی ورزش می‌تواند برای انگیزه شما معجزه کند. پیاده‌روی در طبیعت – به جای یک خیابان شلوغ شهری – می‌تواند بسیار مفید باشد. مطالعاتی در سال ۲۰۱۳ که در مجله پرناتیایی پزشکی ورزشی منتشر شد، نشان داد پیاده‌روی یک مسافت کوتاه در یک پارک خستگی مغز را کاهش می‌دهد. بودن در طبیعت اثر آرامش‌بخش و تجدیدکننده‌ای بر مغز دارد – که می‌تواند به شما در مقابله با یک کار سخت کمک کند. بنابراین به جای اینکه در یک خیابان شلوغ قدم بزنید، قرار گرفتن در میان طبیعت فرار ذهنی مورد نیاز شما را برای بازگشت به پروژه‌تان با انگیزه بیشتر از قبل فراهم کند.

کارهای سخت و ناخوشایند را با چیزهای مورد علاقه ترکیب کنید

احساسات شما نقش مهمی در سطح انگیزه شما بازی می‌کند. اگر غمگین، خسته، تنها یا مضطرب هستید، تمایل شما برای مقابله با یک چالش سخت یا تکمیل یک کار خسته‌کننده



محبوبه قربانی

«جوانی هم بهاری بود و بگذشت»، «جوانی کجایی که یادت بخیر» این جملات را از زبان خیلی از آنهایی که پا به سن گذاشته‌اند شنیده‌ایم. حسرت از دست رفتن روزهایی را می‌خورند که آرزوی برگشت آن را دارند، چراکه جوانی همانند فصل بهار، زمان رویش بسیاری از خوبی‌ها و شادایی هاست، اما به شرط بهره‌وری از فرصت‌ها و همراه‌شدن با خوب‌ها و خوبی‌ها. در واگوی آسیب‌های دوران نوجوانی و جوانی دلایل متنوعی مطرح می‌شود که یکی از آنها الگویذیری است. موضوعی که کمال وزوال آینده‌شان را رقم می‌زند و باید پیش‌بینی و پیشگیری کرد. درباره نقش والدین در این زمینه بسیار شنیده‌ایم اما این کارزار گاهی نیاز به افراد دلسوز دیگری دارد، چراکه ممکن است بعضی از فرزندان مان

■ الگویذیری در نشست‌های گفت‌وگو محور

رضا کریمی با تأکید بر خروجی بسیار خوب برگزاری رویداد رستا در منطقه ۱۸ در شهر تهران می‌گوید: «در این نشست‌ها، نوجوانان حول یک موضوع گفت‌وگو می‌کنند و کارشناس صرفاً آن رویداد را مدیریت می‌کنند. وقتی نوجوانان در بحثی گفت‌وگو می‌کنند به نتیجه‌های خوبی می‌رسند و خودشان می‌توانند برای خودشان تصمیمات خوبی بگیرند به شرطی که در حلقه رفقای خوب قرار گیرند و بتوانند الگوهای مناسبی پیدا کنند. استقبال از این رویداد نیز بسیار خوب بوده است چراکه گوش شنوایی هست که حرف‌هایشان را می‌شنود و چشم بینایی که آنها را خوب می‌بیند. این رویداد در حال حاضر در مجموعه مدارس، مساجد و فرهنگسراها در حال اجراست و استقبال هم بی‌نظیر بوده است و این نشان می‌دهد در آینده شاهد خروجی‌های خوبی خواهیم بود.»

به گفته‌وی الگوسازی صحیح برای نوجوانان یکی از مهم‌ترین اهداف این نشست‌هاست که دستاوردهای عملی خوبی هم داشته و موجب روشنگری مخاطبان شده است.



هر فردی که در فضای مجازی معروف شده است نمی‌تواند الگوی خوبی باشد. چراکه بعضاً در فضاهای زندگی شخصی و روابط اجتماعی، مشکلات، معضلات و مسائل جدی دارند که اگر در مقام الگوی نوجوان مطرح شوند حتماً نوجوان را به انحراف خواهند کشید

۶ راهکار برای حرکت به جلو

دستم به کار نمی‌رود!

۲ با افکار منفی بحث کنید

هنگامی که با انگیزه دست و پنجه نرم می‌کنید، احتمالاً لیست بلندبالایی از دلایلی را برای خودتان می‌سازید که چرا نباید کاری را انجام دهید. ممکن است فکر کنید: خیلی سخت است یا به هر حال نمی‌توانم آن را انجام دهم. این نوع افکار شما را در حالت سکون نگه می‌دارد.

بنابراین سعی کنید با افکار منفی‌تان بحث کنید. وقتی فکر می‌کنید شکست خواهید خورد، تمام دلایلی را که ممکن است موفق شوید در مقابل آنها ردیف کنید. یا وقتی فکر می‌کنید نمی‌توانید یک کار را تمام کنید، تمام شواهدی را که نشان می‌دهد می‌توانید آن را انجام دهید؛ فهرست کنید.

بحث با افکار منفی می‌تواند به شما کمک کند تا هر دو طرف طیف را ببینید. همچنین می‌تواند به شما یادآوری کند که یک نتیجه بیش از حد بدبینانه کاملاً دقیق نیست. احتمالاً متوجه شوید که ایجاد یک دیدگاه متعادل تر به شما کمک می‌کند تا برای امتحان کردن انگیزه بیشتری داشته باشید.

دلسوزی با خودتان را تمرین کنید

ممکن است فکر کنید هر چه بیشتر به خودتان سخت بگیرید، انگیزه هم در شما بیشتر خواهد شد. اما انتقاد شدید از خود به هیچ وجه مؤثر نیست. تحقیقات نشان می‌دهد که

ممکن است فکر کنید هر چه بیشتر به خودتان سخت بگیرید، انگیزه هم در شما بیشتر خواهد شد. اما انتقاد شدید از خود به هیچ وجه مؤثر نیست. تحقیقات نشان می‌دهد که دلسوزی با خود در واقع انگیزه بخش‌تر است به خصوص زمانی که با کار یا موضوع سختی دست و پنجه نرم می‌کنید

نیره محمودی

تمیز کردن محل کار و منزل، ورزش و فعالیت‌های دیگر روزمره گاهی برای ما چنان کسسل‌کننده و حتی دشوار جلوه می‌کند که انگار قرار است سخت‌ترین کارهای عمرمان

را انجام دهیم. در واقع این کارها سخت نیست، بلکه فقدان انگیزه می‌تواند بزرگ‌ترین مانع برای انجام این کارهای ساده باشد.

هنگامی که انگیزه‌ای برای انجام یک کار یا حتی شروع آن ندارید، ابتدا به دلایل احتمالی تمایل نداشتن خود فکر کنید، سپس، برنامه‌ای برای ایجاد انگیزه در خود، تهیه کنید. اما فراموش نکنید که هر تکنیکی برای همه افراد یا در هر موقعیتی کار نمی‌کند. آزمایش‌های رفتاری انجام دهید تا ببینید کدام روش در مورد ایجاد انگیزه برای شما مؤثر است تا به اهداف‌تان برسید. ما در اینجا چند تکنیک را برای شما برشمرده‌ایم.

■ ■ ■

طوری رفتار کنید که انگار انگیزه دارید

یکی از تکنیک‌های مؤثر این است که با تغییر رفتارتان خودتان را فریب دهید تا احساس انگیزه کنید. طوری رفتار کنید که انگار انگیزه دارید. چون ممکن است اعمال‌تان احساسات‌تان را تغییر دهد و انگیزه پیدا کنید. به عنوان مثال به جای اینکه تمام روز با لباس خواب روی مبل بنشینید و منتظر بمانید تا انگیزه‌تان برسد، لباس بپوشید و شروع به حرکت کنید. شاید متوجه شوید که اقدام کردن انگیزه‌تان را افزایش می‌دهد و ادامه کار را آسان‌تر می‌کند. بنابراین از خودتان بپرسید: «اگر الان انگیزه داشتم چه کاری انجام می‌دادم؟» به این فکر کنید که چه لباسی می‌پوشید، چگونه فکر می‌کنید و چه اقداماتی انجام می‌دهید. سپس این کارها را انجام دهید و ببینید آیا سطح انگیزه‌تان افزایش می‌یابد یا خیر.