

چگونه از خود مراقبت کنیم؟

دکتر نادر منصور کیایی

مدیرکل دفتر مراقبت در برابر آسیب‌های اجتماعی وزارت آموزش و پرورش

نوجوانی، دوره حساس و مهمی از زندگی هر انسانی است. در این دوره، هویت هر فردی شکل می‌گیرد. در همین مسیر هویت‌یابی، نوجوان با تغییرات گسترده جسمی، روانی و اجتماعی روبه‌رو می‌شود که موجب افزایش هیجان او و نیز تلاش مستمرش برای تجربه و کنجکاوی است که چنانچه با آگاهی و مهارت همراه نباشد، می‌تواند او را دچار خطر کند.

این دوره حساس، در کنار خطراتی که ممکن است هر کودک، نوجوان و جوانی در زندگی با آن روبه‌رو شود، این پرسش را پیش روی نوجوانان قرار می‌دهد که «چگونه می‌توانم از خودم مراقبت کنم؟»

در پاسخ به این پرسش مهم، تلاش می‌کنم برخی از توصیه‌های مهم را بصورت کوتاه، برای شما فهرست و یادآوری کنم.

چگونه زندگی می‌کنید؟

بهتر است اول از خودتان بپرسید که من چگونه زندگی می‌کنم؟ مثلاً این که با چه کسانی دوست هستم؟ نحوه پوشش من چگونه است؟ چگونه از اوقات فراغت خود استفاده می‌کنم؟ چگونه از رسانه‌ها و محصولات فرهنگی استفاده می‌کنم؟ چه الگوهایی در زندگی دارم؟ این سوالات و سوالات مشابه دیگر، شیوه‌های زندگی ما را تعریف می‌کنند که هر کدام از آنها، اگر بدرستی تعریف نشوند، بدرستی رعایت نشوند و اگر بدرستی و صحیح انتخاب نشوند، ممکن است زندگی شما را از مسیر درست تغییر دهند و موجب خطر برای شما و برای آینده‌تان شوند.



مهارت‌های خود را افزایش دهید

برای مراقبت از خود، به مهارت‌هایی نیاز داریم. بسیاری از آن‌ها در منابع دینی ما، در قرآن کریم، در سنت نبوی(ص) و در سیره اهل بیت (ع) سفارش شده است. ما باید آن‌ها را بیاموزیم. خودمان را بشناسیم. شیوه معاشرت‌های صحیح اجتماعی را بیاموزیم. یاد بگیریم که چگونه اطلاعات درست را از نادرست تشخیص بدهیم تا بتوانیم بهتر تصمیم بگیریم. چگونه مسائل مان را حل کنیم. چگونه هیجان‌های مان را مدیریت و کنترل کنیم.

از آینده خود مراقبت کنید

بهتر است یک درس مهم را به خاطر داشته باشیم. این که آینده، چیزی یا جایی نیست که روزی خواهد رسید. آینده چیزی نیست که روزی ساخته شود یا وقتش که برسد آن را بسازیم. آینده، همین الان است. آینده در همین امروز ما است. آینده را همین حالا باید بسازیم. پس، هر کاری که امروز انجام می‌دهیم، در آینده ما تاثیر دارد. یا یک آجر بر آینده خوب‌مان می‌گذاریم، یا یک آجر از آینده خوب‌مان برمی‌داریم. یا یک قدم به آینده خوب‌مان، نزدیک می‌شویم یا یک قدم از آن دور می‌شویم. پس دقت کنیم، امروز چه کاری انجام می‌دهیم؟ چه رفتاری داریم؟ با چه کسانی دوست هستیم؟ چه نوع اوقات فراغتی داریم؟ آیا از خطراتی که تهدیدمان می‌کند، دوری می‌کنیم یا نه؟

خودتان را ارزیابی کنید

قراری با خودتان بگذارید. تصمیم بگیرید که هر روز، بیشتر از روزهای دیگر، از خودتان مراقبت کنید. برای این کار، فهرستی از کارهایی، تهیه کنید که نباید انجام بدهید و همینطور کارهایی که باید انجام بدهید. آخر هر روز، خودتان را ارزیابی کنید و به خودتان نمره بدهید. کارهای خوبی را که برای مراقبت از خودتان انجام داده‌اید، تقویت کنید و کارهایی را که نباید انجام می‌دادید زیر نظر بگیرید و دیگر تکرار نکنید.

سواد، فقط، خواندن و نوشتن نیست

یادمان باشد که سواد، فقط این نیست که بتوانیم بخوانیم و بنویسیم و در امتحان‌های مان نمره خوبی کسب کنیم. سواد، تنها سواد تحصیلی نیست. چیزهای دیگری هم هستند که باید آن‌ها را بیاموزیم. بیاموزیم که چگونه زندگی خوب و موفق داشته باشیم. بیاموزیم که چگونه معاشرت کنیم. بیاموزیم که چگونه از رسانه‌ها، به خوبی و درست استفاده کنیم.

خطرات را بشناسید

فقط بیماری‌ها نیستند که ممکن است سلامتی ما را تهدید کنند، بلکه خطرات دیگری هم هستند که باید به آن‌ها توجه کنیم. این خطرات، شکل‌ها و انواع مختلفی دارند. حداقل سه دسته خطر را می‌توانیم بشناسیم. اول، خطراتی هستند که از محیط اطراف ما را تهدید می‌کنند. برای مثال، محیط‌های پرخطری وجود دارند که نوجوانان باید از آن‌ها دوری کنند. فرض کنید که در نزدیکی محل زندگی شما، جایی وجود دارد که افراد بزهکار و پرخطر در آنجا هستند و رفت و آمد می‌کنند، باید سعی کنید از آنجا دوری کنید. دوم، خطراتی هستند که به نگرش‌های شما مربوط است. مثلاً ممکن است فردی به اشتباه این باور را داشته باشد که مصرف قلیان، برای سرگرمی اشکالی ندارد. او با این باور و نگرش نادرست، هم به سلامتی خود لطمه می‌زند و هم وارد خطرات بزرگتر می‌شود. سوم، خطراتی هستند که به روابط اجتماعی و به رفتار ما برمی‌گردند. بعنوان مثال، اگر با کسانی دوست باشیم که افراد پرخطری هستند، در آن صورت، بیشتر از کسانی که چنین دوستانی ندارند، احتمال دارد که دچار خطر شویم. همچنین رفتارها و الگوی ما در اوقات فراغت، در استفاده از رسانه‌ها و موضوعات مشابه دیگر، می‌تواند در احتمال بروز خطر موثر باشند.