فرهنگ غذایی

تغذیه در جوانی

دکتر رضاآمری نیا

پیشرفت هر جامعه‌ای منوط به حضور اشخاصی است که با فکر و دانش روزافزون و تلاش و اهتمام بی‌وقفه خود در راه رسیدن به اهداف عالیه بشری گام‌های موثر برمی‌دارند. بدیهی است که درصد بالایی از این قشر تلاشگر را جوانان تشکیل می‌دهند و داشتن تفکر سالم و سازنده نیازمند تغذیه مناسب و آگاهانه این عزیزان است. این مهم ما را بر آن داشت که تکلیف خود را در یاری به آینده‌سازان جامعه‌مان با بیان چند نکته جهت داشتن تن سالم و فکر پویا به انجام برسانیم.

با توجه به اینکه در این محدوده سنی حداکثر فعالیت فکری و جسمی وجود دارد بنابراین بایستی سعی شود از هر پنج گروه مواد غذایی که شامل چربی‌ها، پروتئین‌ها، کربوهیدرات‌ها، ویتامین‌ها و املاح معدنی است در وعده‌های غذایی لحاظ شود که البته میزان این مواد با توجه به شرایط جسمی و کاری این افراد متفاوت خواهد بود. بنابراین توصیه می‌شود در این دوره سنی از رژیم‌های تک‌خواری مثل گیاهخواری، آب‌درمانی و... اکیداً خودداری شود چرا که ممکن است نیازهای جسمی این افراد با حذف گروه‌های غذایی برآورده نشود و آسیب‌های جبران‌ناپذیری را به صورت درازمدت یا کوتاه‌مدت ایجاد کند. بنابراین اولین توصیه موکد، استفاده از انواع مختلف مواد غذایی است، که البته بایستی مواد غذایی مصرف شده متناسب با فعالیت‌های روزمره نیز باشد؛ به عبارت دیگر نوع و مقدار غذای مصرفی یک کارمند از نظر محتوای چربی، پروتئین و کربوهیدرات با یک نفر کارگر، بسیار متفاوت است و عدم توجه به این نکته ممکن است سبب به‌هم خوردن تعادل بین دریافت انرژی و مصرف آن شده که در درازمدت چاقی یا لاغری را به دنبال خواهد داشت.

توصیه کلی و مهم در مورد تغذیه جوانان این است که مصرف مواد غذایی پرفیبر مثل میوه‌ها، سبزیجات، و غلات را همیشه مدنظر داشته باشند. و در مصرف چربی‌های اشباع که در گوشت و روغن‌های حیوانی به وفور وجود دارد و کلسترول بد را بیشتر افزایش می‌دهند دقت داشته باشند و بیشتر روغن‌های غیراشباع موجود در آفتابگردان و ذرت را مصرف کنند. در این دوران تمایل به مصرف تنقلات مختلف مثل چیپس، شکلات، پفک و نوشابه‌های شیرین و گازدار زیاد است ولی با توجه به اینکه ارزش غذایی این مواد نمی‌تواند احتیاجات روزمره این افراد را برآورده کند توصیه نمی‌شود.

ورزش بایستی جزء لاینفک زندگی یک جوان باشد چرا که انجام ورزش به صورت منظم و مداوم برای افزایش قوای جسمی بسیار موثر است.

به منظور تشریح کامل میزان نیازهای غذایی افراد در سنین جوانی توجه به هرم غذایی ضروری به نظر می‌رسد. هرم غذایی حاوی شش گروه است که از قاعده آن به ترتیب گروه‌های زیر قرار گرفته‌اند: ۱- گروه نان و غلات ۲- گروه میوه‌ها ۳- گروه سبزیجات ۴- گروه شیر و لبنیات ۵- گروه گوشت ۶- گروه چربی میزان نیاز یک فرد جوان به گروه‌های فوق تشریح می‌شود. توجه داشته باشید میزان نیاز به انرژی یک مرد جوان حدود ۳۰۰۰- ۲۸۰۰ کیلو کالری و زن جوان ۲۴۰۰ - ۲۲۰۰ کیلو کالری است.

۱- گروه نان و غلات

این گروه شامل غلات، نان، گندم، جو، برنج، و ماکارونی است؛ میزان نیاز روزانه به این گروه ۱۱-۶ واحد است و منظور از یک واحد از این گروه شامل یک برش نان به اندازه ۳۰ گرم یا حدود چهار کف دست (بدون انگشتان) یا نصف لیوان برنج و انواع ماکارونی یا یک‌چهارم لیوان از غلات خام و بالاخره ۴-۳ عدد بیسکویت ساده کوچک است.

۲- گروه میوه‌ها

این گروه شامل انواع میوه‌ها است که میزان نیاز روزانه ۴-۲ واحد است؛ یک واحد میوه برابر با یک عدد سیب متوسط یا پرتغال یا لیموشیرین یا هلو، یک دوم موز، نصف گریپ‌فورت، نصف لیوان توت و یا انار و تعداد ۱۷ - ۱۵ حبه انگور است.

۳- گروه سبزیجات

این گروه شامل انواع سبزیجات با برگ تیره، نخود سبز، کلم، لوبیای سبز هویج، قارچ، سیب‌زمینی و گوجه‌فرنگی است؛ میزان نیاز روزانه به این گروه ۵-۳ واحد است. هر واحد سبزیجات شامل یک لیوان سبزیجات خام برگ‌دار مثل اسفناج و کاهو، یا نصف لیوان سبزیجات پخته یا نصف لیوان نخود سبز، ذرت، کلم بروکلی، لوبیا سبز، هویج خردشده، جوانه گندم و قارچ پخته و یا یک عدد گوجه‌فرنگی متوسط و یا یک عدد سیب‌زمینی متوسط آب‌پز و یا ۱۰ خلال سیب‌زمینی سرخ شده است.

۴- واحد شیر و لبنیات

این گروه شامل شیر، ماست، پنیر و بستنی است و میزان نیاز آن ۳-۲ واحد در روز است؛ هر واحد از این گروه شامل یک لیوان شیر، ماست کم‌چربی، ۴۵ گرم پنیر معمولی یا نصف لیوان بستنی است.

۵- گروه گوشت و پروتئین‌ها

این گروه شامل انواع گوشت‌های سفید و قرمز، تخم‌مرغ و آجیل است؛ میزان نیاز به این گروه ۳-۲ واحد در روز است. هر واحد از این گروه شامل ۹۰ - ۶۰ گرم از انواع گوشت‌ها است در مورد این گروه بایستی توجه داشت که حاوی آهن، روی و ویتامین‌های گروه B هستند و در این دوره سنی مصرف این مواد بسیار ضروری است. چرا که کمبود آنها عوارضی از جمله ریزش مو، کم‌خونی و بیماری‌های پوست را ایجاد می‌کند.

۶- گروه چربی

این گروه شامل انواع روغن‌های مصرفی است و بایستی توجه داشت که ۳۰ - ۲۰ درصد منبع انرژی بایستی از این گروه دریافت شود؛ به طور مثال برای یک رژیم ۲۸۰۰ کیلو کالری حدود ۱۰۰ - ۹۰ گرم میزان نیاز چربی است و همان‌طوری که قبلاً هم اشاره شد مصرف چربی‌های غیراشباع موجود در روغن‌های گیاهی مثل آفتابگردان، ذرت و سویا و سایر گروه‌ها مقدم است.

دنیای جوان هیجان‌انگیز است و خطرآفرین

جعبه‌ابزاری برای والدین

ترجمه: نوشین دیانتی

دوره جوانی ممکن است دوره هجمه‌های عاطفی از هر نظر باشد. ممکن است شکاف عمیقی بین جوانان و والدین‌شان در این دوران شکل بگیرد. چرا جوانی این همه سختی دارد؟ چون این سن زمان رشد سریع جسمی و تغییرات عاطفی عمیق است. این تحولات هیجان‌برانگیز هستند اما از طرف دیگر هم برای جوان و هم برای والدینش گمراه‌کننده و دردسرساز است. این مقاله بیشتر برای والدینی که فرزند جوان دارند نوشته شده اما شاید برای پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها هم کارساز باشد. شاید خود جوانان هم از آن چیزهایی یاد بگیرند. این مقاله اطلاعاتی راجع به فرآیند جوانی، آشوبی که ممکن است به پا کند، بعضی مشکلاتی که به وجود می‌آید و راه‌هایی برای مدیریت آنها به دست می‌دهد.

■ تغییرات جسمی

فرآیند تغییرات سریع جسمی در جوانان بلوغ نامیده می‌شوند. این تغییرات برای دختران از حدود ۱۱ سالگی و برای پسران حدود ۱۳ سالگی به تدریج آغاز می‌شود. سن شروع بلوغ به علت تغذیه بهتر در بسیاری کشورها کاهش یافته است. بنابراین ممکن است بلوغ فرزندان این دوره از پدر و مادرشان زودتر اتفاق بیفتد. تغییرات هورمونی که باعث بلوغ می‌شوند در واقع از چند سال پیشتر آغاز می‌شوند و ممکن است دوره‌های دمدمی مزاجی و بی‌حوصلگی ایجاد کنند. این تغییرات در دختران زودتر شروع می‌شود و در سه‌چهار سال اول سریع‌تر است. بعد از آن پسرها این عقب‌افتادن را جبران می‌کنند. این تغییرات برای دخترها شامل قاعدگی و رشد موهای بدن و برای پسرها کلفت شدن صدا، رشد موی بدن و درآوردن ریش و سبیل برای هر دو رشد سریع جسمی است. آنها در سن ۱۷ سالگی زنان و مردان جوانی هستند که هیکل‌شان از پدر و مادرشان بزرگ‌تر است و خودشان می‌توانند بچه‌دار شوند. اما با این حال هنوز به مراقبت والدین نیاز دارند. تعجبی نیست که با رشدی چنین سریع بعضی جوانان به ظاهرشان بیش از حد توجه نشان می‌دهند. ممکن است به تایید بسیار نیاز داشته باشند؛ به خصوص اگر رشد و بلوغ آنها به سرعت دوستانشان اتفاق نیفتد. ممکن است اگر جوان و والدینش به یاد داشته باشند این تغییرات در سنین مختلفی روی می‌دهد کمتر نگران بشوند. به هر حال رشد، انرژی زیادی می‌برد و شاید به همین دلیل باشد که به نظر می‌رسد جوانان زیاد می‌خوابند. دیر از خواب بیدار شدن ممکن است آزاردهنده باشد اما برای او خوب است. آن را به حساب تنبلی نگذارید.

■ تغییرات روانی

جوانان در این سن، همین‌طور که قد می‌کشند و تغییرات جسمی دارند، جور دیگری هم فکر و احساس می‌کنند. روابط صمیمانه‌ای خارج از خانواده با دوستان هم‌سن و سال خود ایجاد می‌کنند. روابط‌شان داخل خانه هم تغییر می‌کند. والدین در این دوران نسبت به زندگی و روابط خارج از خانه از چشم جوانان می‌افتند. در این هنگام همین طور که جوانان اظهار نظر خاص خودشان را پیدا می‌کنند که غالباً با والدین هماهنگ نیست برای نخستین بار اختلاف نظرها هم بالا می‌گیرد. همان طور که همه می‌دانند جوانان مدت فراوانی را با هم یا پای تلفن می‌گذرانند. ممکن است این رفتارها برای والدین خوشایند نباشد اما این شیوه در روند استقلال آنها بسیار موثر است. این دوستی‌ها بخشی از یادگیری چگونگی ارتباط برقرار کردن با سایرین و دستیابی به حس هویتی متمایز از خانواده است. نوع لباس پوشیدن و ظاهر آنها روشی برای بیان همبستگی با دوستان است؛ اگرچه جوانان هنوز هم ارزش‌هایشان را از خانواده می‌گیرند. والدینی که فرزندشان به سن جوانی می‌رسد احساس کنار گذاشته شدن می‌کنند و به جهاتی هم همین طور اما معمولاً برای جوانان لازم است که هویت خودشان را رشد بدهند. حتی اگر مدام بگو مگو و مشاجره داشته باشید بدانید فرزند جوانتان بسیار به شما فکر می‌کند. این کشمکش‌ها و برخوردها معمولاً به خاطر شخصیت شما نیست بلکه فقط به این علت است که شما پدر یا مادر او هستید و اگر او می‌خواهد به زندگی خودش بپردازد باید از شما مستقل شود. جوانان هر چه مستقل‌تر می‌شوند بیشتر چیزهای جدید را امتحان می‌کنند اما معمولاً تشخیص می‌دهند که تجربه‌شان کم است و وقتی کاری سخت باشد پا پس می‌کشند. این موضوع تغییرات سریعی در اعتماد به نفس و رفتار آنها به وجود می‌آورد چون یک لحظه احساس می‌کنند آدم بزرگ هستند و یک لحظه بعد احساس کوچکی و بی‌تجربگی می‌کنند. غمگین بودن، احساس بیماری یا فقدان اعتماد به نفس باعث می‌شود جوانان احساس آسیب‌پذیری داشته باشند اما به جای اینکه تشویش خود را ظاهر کنند رفتار عبوسانه‌ای از خود بروز می‌دهند. والدین باید کاملاً خود را با همه این رفتارها هماهنگ کنند که البته تحت چنین فشاری ممکن است خودشان هم احساس فرسودگی بکنند. جوانی هنگامی است که آدم برای نخستین بار با سخت‌کوشی به دنبال شناخت دنیا و یافتن جایگاه خود در آن می‌رود. این کار با تجربه‌های جدید ممکن می‌شود که بعضی از آنها ممکن است خطرآفرین یا خطرناک باشد. جوانان به دنبال هیجاناتی هستند که درک آنها برای آدم بزرگ‌ها سخت است. ممکن است این فعالیت‌های هیجان‌انگیز خطرناک هم باشند. خوشبختانه بیشتر جوان‌ها هیجان را در ورزش و موسیقی و سایر فعالیت‌های پرانرژی اما کم‌خطر پیدا می‌کنند. سیگار، موادمخدر یا الکل را معمولاً جوانان با گروه دوستان تجربه می‌کنند. اگر جوانی چنین کارهایی را به تنهایی انجام بدهد خطر بیشتری او را تهدید می‌کند. هشدار از طرف بزرگ‌ترهای جوان معمولاً موثرتر از پدر و مادر است.

■ مشکلات عاطفی

پرخوری، خواب بیش از حد و رسیدگی بیش از حد به وضع ظاهر ممکن است نشانه‌های درگیری‌های عاطفی باشند. اضطراب هم ممکن است فوبیا و حمله‌های ترس ایجاد کند. تحقیقات اخیر نشان می‌دهد درگیری‌های عاطفی را معمولاً حتی خانواده و دوستان هم تشخیص نمی‌دهند.

تقریباً از هر ۱۰ جوان، چهار نفر آن چنان دچار افسردگی می‌شوند که می‌خواهد از همه چیز و همه کس کناره‌گیری کنند. تقریباً از هر پنج جوان یکی فکر می‌کند زندگی ارزش زندگی کردن ندارد. به‌رغم چنین احساس قدرتمندی، ممکن است افسردگی او را دیگران احساس نکنند.

■ مشکلات رفتاری

جوانان و والدین‌شان مدام از رفتار همدیگر ایراد می‌گیرند. والدین اغلب فکر می‌کنند هر گونه کنترل یا تاثیری را بر فرزند خود از دست داده‌اند. جوانان می‌خواهند پدر و مادرشان مقررات و محدودیت‌های یکسان و یکنواختی داشته باشند اما در عین حال به شدت از محدود شدن آزادی و تصمیم‌گیری برای خودشان می‌رنجند. اما آیا اگر اختلاف نظرها معمولی باشد باز هم جای نگرانی هست؟ تجربه نشان داده اگر پدر و مادرها ندانند فرزندشان کجاها می‌رود خطر بیشتری آنها را تهدید می‌کند. پس والدین هوشیار باید بدانند فرزند جوانشان کجا می‌رود و می‌خواهد چه کار بکند.

■ مشکلات تحصیلی

ترک تحصیل در جوانان ممکن است به علت مشکل جدایی از والدین، زندگی خانوادگی آشفته (جدایی یا مرگ زودهنگام یکی از والدین) یا الگوی جاافتاده در خانواده اتفاق بیفتد. بعضی‌ها هم آنقدر کمال‌طلب هستند که از اینکه عملکرد شایسته‌ای ندارند سرخورده می‌شوند. بعضی‌ها هم مدرسه‌گریز هستند. اینها معمولاً در خانه غمگین و در مدرسه ناموفق هستند و ترجیح می‌دهند روزهایشان را با کسانی بگذرانند که احساسی شبیه به آنها دارند.

مشکلات عاطفی معمولاً روی عملکرد درسی تاثیر می‌گذارد. نگرانی برای کسی یا اینکه در خانه چه می‌گذرد تمرکز روی درس‌ها را مشکل می‌کند. معمولاً والدین و آموزگاران به جوانان فشار می‌آورند که درس‌هایشان را خوب بخوانند و امتحانات را با موفقیت بگذرانند اما جوانان معمولاً خودشان به این فکرها هستند و خودشان تلاش می‌کنند. غرزدن‌های بیش از حد ممکن است نتیجه معکوس داشته باشد. امتحان مهم است اما نباید اجازه داد زندگی را تحت کنترل بگیرد یا باعث ناراحتی شود. زورگویی به جوان‌ها هم همین نتیجه را دارد. از هر ۱۰ دبیرستانی، یکی مورد زورگویی قرار می‌گیرد و از هر ۲۰ نفر یکی در هفته مورد زورگویی قرار می‌گیرد. جوانان کوتاه‌قد بیشتر در معرض زورگویی هستند. اگر نگران این موضوع هستید با مسئولان دبیرستان صحبت کنید.

■ مشکلات با قانون

معمولاً جوانان قانون‌شکنی نمی‌کنند و اگر هم بکنند پسرها این کار را می‌کنند؛ آن هم فقط یک بار. اما اگر والدین مشکل قانون‌شکنی را موردی مهم و خاص تلقی نکنند تعداد تخلف‌های جوان بیشتر و بیشتر می‌شود. نارضایتی یا اضطراب هم به رفتارهایی منجر می‌شود که سروکار جوان را به پلیس می‌اندازد. اگر جوانی مدام دچار چنین مشکلاتی می‌شود باید درباره احساساتش هنگام قانون‌شکنی از او سئوال کنید.

■ مشکل تغذیه

وزن برای جوانان موضوع مهمی است. اگر جوانی چاق باشد و برای همین او را مسخره کنند یا مدام سرزنش بشود بیشتر از خودش بدش می‌آید و افسرده می‌شود که خود منجر به کم‌تحرکی و بیشتر غذا خوردن می‌شود که بدتر از مشکل چاقی است. رژیم گرفتن هم معمولاً اوضاع را خراب‌تر می‌کند. مهم‌ترین مسئله این است که جوان تایید بگیرد تا از خودش راضی باشد حالا چه چاق باشد چه لاغر. خیلی از جوانان رژیم می‌گیرند و خوشبختانه تعداد کمی از آنها دچار اختلال تغذیه جدی می‌شوند؛ تنها یکی از هر یکصد جوان، بی‌اشتهایی مرضی می‌گیرد و یکی از هر ۵۰ جوان، پرخوری مرضی. به هر حال این بیماری‌ها در جوانانی که رژیم‌های سخت می‌گیرند، خیلی کم به خودشان فکر می‌کنند، تحت فشار روانی هستند یا از بچگی چاق بوده‌اند، شایع‌تر است.

■ مواد مخدر، روان‌گردان‌ها و الکل

بعضی جوانان به سراغ تجربه مواد مخدر یا الکل می‌روند اما استفاده منظم از اینها در این سنین کمتر اتفاق می‌افتد. مصرف حشیش برای جوانان، مشکلات ذهنی به وجود می‌آورد و خطر ابتلا به شیزوفرنی را دوبرابر می‌کند. الکل مهم‌ترین ماده‌ای است که برای جوانان مشکل‌ساز می‌شود. اگر والدین متوجه تغییر ناگهانی یا شدید در رفتار فرزند جوانشان بشوند حتماً باید احتمال مصرف مواد مخدر یا الکل را در نظر بگیرند. پس پدر و مادرها باید در این زمینه‌ها اطلاعات کافی داشته باشند. اما اگر پدر یا مادری زمانی این مواد را مصرف می‌کرده باید چه جوابی به فرزند جوانش بدهد؟ صادق باشید و خطرات این مواد را شرح بدهید و نیز تاکید کنید مواد شیمیایی که این روزها تولید می‌شوند اثری به مراتب مخرب‌تر بر جسم و ذهن مصرف‌کنندگان می‌گذارند.

■ سوءرفتار

بدرفتاری جسمی، عاطفی یا جنسی ممکن است برای نوجوانان و جوانان رخ بدهد که خود ممکن است منجر به یکی از مشکلات پیش‌گفته بشود. اگر چنین مشکلی در خانواده‌ای وجود داشته باشد حتماً نیاز به مشاوره تخصصی است.

■ بیماری‌های ذهنی

کمتر اتفاق می‌افتد که تغییرات رفتاری یا حالات روحی سرآغاز اختلالات جدی روانپزشکی باشد. با اینکه رایج نیست اما جنون و شیزوفرنی ممکن است نخستین‌بار در سال‌های اولیه جوانی خود را نشان بدهد. انزوای بیش از حد ممکن است نشانه شیزوفرنی باشد؛ البته معمولاً برای چنین رفتاری در این سنین توضیحات دیگری هم هست. والدینی که نگران چنین احتمالاتی هستند باید با پزشک مشورت کنند.

■ شوک والدین

وقتی والدین تازه با رفتارهای خاص دوران جوانی برخورد می‌کنند، وقتی بگو مگوها آغاز می‌شود و جوان بیشتر زمان خود را بیرون از خانه و با دوستان و هم‌سن و سال‌هایش می‌گذراند، پدر و مادرها برای نخستین بار احساس می‌کنند مهم‌ترین فرد زندگی فرزندشان نیستند. این حس ناخوشایند گذرا است ولی مدتی می‌گذرد تا والدین به شرایط جدید خو بگیرند. اما خبر خوب اینکه تحقیقات جدید نشان داده اغلب جوانان، به رغم رفتارهایشان، والدین خود را دوست دارند و فکر می‌کنند روابطشان با آنها به مرور بهتر خواهد شد.

■ توصیه‌های مهم

■ حسود نباشید

ممکن است اوقات خوش و فرصت‌هایی که جوانان دارند باعث شود پدر و مادرها احساس پیری بکنند. قدرت جسمی آنها درست وقتی زیاد شده که قدرت شما در حال کاهش است. ممکن است سوخت پنهان تمامی مشاجره‌ها و مشکلات شما حسادت باشد.

■ خانه را امن کنید

جوانان به دنبال کشف زندگی هستند اما نیاز به پایگاهی دارند که برگردند. خانه باید جای امنی باشد که جوان دوست داشته باشد به آنجا برگردد، جایی که از او حمایت می‌شود، از او مراقبت می‌شود و او را مهم می‌شمارند.

■ حمایت دوجانبه

پدر و مادر باید پیش از هر چیز بین خودشان درباره ارزش‌ها و مقررات اولیه به تفاهم برسند و بعد در اجرای آنها یکدیگر را پشتیبانی کنند. جوان معمولاً از پدر و مادری که مدام با هم درگیر می‌شوند و همدیگر را تخریب می‌کنند حساب نمی‌برد. دام متداولی که پدر و مادرها گرفتار آن می‌شوند همدست شدن با فرزندشان علیه دیگری است. این کار معمولاً منجر به مشکلات دائم می‌شود.

■ مهارت گوش دادن

بزرگسالان باید چشمه پند و اندرز، همدلی و امنیت باشند. جوان باید مطمئن بشود پدر یا مادرش یک دفعه برای قضاوت، انتقاد یا یک نصیحت ساده از کوره در نمی‌رود. گوش دادن نخستین مهارت لازم است.

■ مقررات

جوان هر قدر هم که رشد سریعی داشته باشد پدر و مادر باید حامی او باشند و به همین علت باید تصمیم بگیرند که قوانین اولیه چه باشند. درست است که ممکن است جوان با وضع این قوانین مخالفت کند اما اینها برای امنیت او لازم هستند. قوانین باید واضح باشند و به همه افراد خانواده تفهیم شوند؛ البته جایی که امکانش هست باید با خود جوان هم توافق کرد. قوانین باید منطقی و محکم باشند اما آن‌قدر سختگیرانه نباشند که جوان از آن زده بشود. نباید برای همه‌چیز قانون وضع کنید. بعضی موارد قابل مذاکره هستند و بعضی دیگر را باید به خود جوان واگذار کرد. تحریم‌هایی مثل منع خروج از خانه فقط وقتی کارساز است که از قبل به آن فکر شده باشد. اگر نمی‌خواهید چنین کاری بکنید حرفی از آن به میان نیاورید. برعکس پاداش برای رفتارهای خوب در این بین هم اهمیت دارد.

■ مدیریت اختلاف نظرها

جوانان خانواده باید در وضع قوانین خانه مشارکت کنند. آنها هم مثل هرکس دیگر اگر دلیل منطقی ببینند و کارساز بودن آن را لمس کنند، بیشتر به قانون پناه می‌برند. اگر جوانی نسبت به قوانینی که در خانه برای او اعمال می‌شود اعتراض داشته باشد حتماً بعضی قوانینی که برای خواهر و برادر کوچکش وضع شده، به نظرش مفید می‌آید. اگر جوان در قوانین خانه مشارکت نمی‌کند حتماً با وضع آن از طرف شما مشکل دارد و بهتر است او را هم در این کار شریک کنید. والدین باید موضع‌گیری خود را انتخاب کنند. خیلی کارهایی که جوانان انجام می‌دهند ناراحت‌کننده است (همان‌طور که احتمالاً کارهای والدین آنها را ناراحت می‌کند) اما همه این کارها ارزش جار و جنجال ندارند. معمولاً صرف وقت برای تحسین تصمیم‌گیری‌ها یا رفتارهای شایسته و بجا بهتر است. بدترین عادت‌ها هم وقتی والدین به آنها عکس‌العمل نشان ندهند خود به خود از بین می‌روند.

■ تنبیه بدنی را فراموش کنید

با اینکه ثابت شده تنبیه بدنی کمکی نمی‌کند هنوز بسیاری از مردم گاه‌گاهی بچه‌ها را کتک می‌زنند. اگر چنین کاری را با جوانان هم انجام بدهید به او یاد می‌دهید خشونت روش پذیرفته‌شده‌ای برای حل مشکلات است و او حتماً وقتی بزرگ‌تر هم شد این روش را به کار می‌برد. از طرفی جوان قدرت بدنی بالایی دارد و تنبیه بدنی در این سن به چرخه دعوا و مرافعه تبدیل می‌شود، شما او را می‌زنید، او شما را می‌زند و همچنان ادامه می‌یابد.

■ الگو باشید

درست است که جوان در این سن مستقل‌تر شده است اما هنوز خیلی چیزها را درباره رفتارهایش از پدر و مادر یاد می‌گیرد. اگر می‌خواهید دروغ نگوید خودتان دروغ نگویید، اگر می‌خواهید سیگار نکشد خودتان سیگار نکشید. اگر می‌خواهید مهربان و بخشنده باشد خودتان این‌طور باشید. «آن کاری را که می‌گویم بکن نه آن کاری را که می‌کنم.» هیچ اثری ندارد.

■ سپاسگزاری

اگر فرزند جوان شما آن‌قدر که انتظار دارید سپاسگزار نیست نگران نباشید. خیلی خوب بود اگر این‌طور بود اما احتمالاً تا وقتی که خودش بچه‌دار نشود نمی‌فهمد کار شما چقدر سخت و دشوار بوده است.

■ کمک بگیرید

– گاهی اوقات تمام این توصیه‌ها هم کاری از پیش نمی‌برند و شما و فرزند جوانتان با هم نمی‌سازید. گاهی نگرانی‌ها درباره تغییرات جسمی دوره جوانی، اینکه زود اتفاق افتاده‌اند یا دیر شده‌اند، یا روابط او با دوستانش تمامی ندارند. در این جور موارد با پزشک مشورت کنید. – اگر در خانواده‌ای جو خشونت حاکم است، والدین همدیگر را کتک می‌زنند، بچه‌ها همدیگر را کتک می‌زنند، بچه‌ها والدین را می‌زنند یا والدین بچه‌ها را می‌زنند حتماً از مشاور خبره کمک بخواهید.

– هنگامی که در تحصیل مشکلی رخ می‌دهد مسلماً معلم‌ها منبع اطلاعاتی خوبی هستند. معلم شاید مشاوره تحصیلی را پیشنهاد کند. روانشناس تشخیص می‌دهد آیا مشکل خاصی در یادگیری وجود دارد یا نه. در موارد درگیری‌های ذهنی هم مشاور کمک خوبی است.

– جوانانی که بیش از چند ماه در معرض آشفتگی و اضطراب قرار می‌گیرند یا افسردگی، اختلال تغذیه یا مشکلات رفتاری دارند نیز معمولاً به کمک حرفه‌ای نیاز دارند.

منبع: rc psych.ac.uk
(کالج سلطنتی روانپزشکان)

نکته‌ها

۱- غمگین بودن، احساس بیماری یا فقدان اعتماد به نفس باعث می‌شود جوانان احساس آسیب‌پذیری داشته باشند اما به جای اینکه تشویش خود را ظاهر کنند رفتار عبوسانه‌ای از خود بروز می‌دهند.

۲- والدین اغلب فکر می‌کنند هر گونه کنترل یا تاثیری را بر فرزند خود از دست داده‌اند. جوانان می‌خواهند پدر و مادرشان مقررات و محدودیت‌های یکسان و یکنواختی داشته باشند اما در عین حال به شدت از محدود شدن آزادی و تصمیم‌گیری برای خودشان می‌رنجند.

حقایقی در مورد مهم‌ترین تصمیم زندگی

هیچ فکر کرده‌اید چرا دوران جوانی این قدر اهمیت دارد و یکی از بحرانی‌ترین دوران‌های زندگی نام گرفته است. ما در این دوران یکی از مهمترین تصمیمات زندگی‌مان را می‌گیریم، تصمیماتی که نقش عمده‌ای در آینده کاری و اجتماعی ما خواهند داشت. اینکه از چه راهی قصد داریم امرارمعاش کنیم، تصمیمی است که اگر در انتخاب آن کمی ناآگاهانه عمل کنیم حتم نداشته باشید که در اندک زمانی شکست می‌خوریم و با مخ به زمین می‌آییم.

اما واقعاً راز کامیابی در کار چیست؟ اگر مثل ادیسون به کار نگاه کنید آن گاه موفق و پیروز خواهید شد. ادیسون هم نظیر بسیاری از افراد موفق دنیا خانواده متمول نداشت، پسر یک روزنامه‌فروش که حتی مدرسه هم نرفت، تنها علاقه به کار در لابراتوار بود که باعث شد پس از ۲۸ ساعت کار روزانه دست به اختراع بزند و صنعت دنیا را حیات بخشد.

ادیسون در خاطراتش نوشته: «هرگز در زندگی‌ام یک روز هم کار نکردم. آنچه انجام دادم سرگرمی بوده است.» این یک واقعیت است که انسان به هر کاری علاقه و دلبستگی داشته باشد، موفق خواهد شد. ولی اغلب ما این اصل را نادیده می‌گیریم و علایق خودمان را در کارها و فعالیت‌های دیگران جست‌وجو می‌کنیم. ما غالباً از دیدن آدم‌های موفق خرسند می‌شویم ولی هیچ‌گاه درصدد برنمی‌آییم که توانایی‌های خود را کشف کنیم. بزرگترین درد جوانان این است که هرگز نمی‌دانند به دنبال چه کاری هستند. روز به روز بر تعداد فارغ‌التحصیلان دانشگاه‌ها افزوده می‌شود ولی حیف که اغلب آنها نمی‌دانند چه کاری از دستشان برمی‌آید و می‌خواهند چه‌کاره شوند. مطالعات بسیاری از وجود ارتباط مستقیم بین شغل و سلامت روحی افراد حکایت می‌کند، پس تعجب نکنید اگر می‌بینید پسران و دختران جوانی که با افکار و اندیشه‌های مثبت و عالی وارد بازار کار و اجتماع می‌شوند ولی بعد از گذشت چندین سال دچار سرخوردگی و یاس شده و مشتری ثابت کلینیک‌های اعصاب و روان می‌شوند.

پل بویتون در کتابش که طریقه برای پیدا کردن کار نام دارد می‌نویسد: «بزرگترین اشتباهی که جوانان جویای کار انجام می‌دهند این است که نمی‌دانند چه نوع کاری می‌خواهند انجام دهند. آنها برای خرید لباسی که پس از چند سال از بین می‌رود بیش از انتخاب شغل که با آرامش خاطر و سعادت آینده‌شان در ارتباط است توجه و دقت می‌کنند.» اما به راستی انتخاب شغل مناسب چگونه امکان‌پذیر است؟ گفت‌وگو با افراد موفق و مشاوران آموزشی یکی از بهترین پیشنهادها در این زمینه است. اما قبل از آن بایستی به توانایی‌ها، استعدادها و اموری که بدان علاقه‌مندیم بیندیشیم. چرا که مشاوران تعیین رشته و کاریابی تنها کاری که می‌توانند انجام دهند، ارائه اطلاعات در مورد رشته‌ها و فعالیت‌های گوناگون است. آنها فقط اظهارنظر می‌کنند، تصمیم نهایی با خود شما است.

با اینکه می‌توان حدس زد با گفتن این جمله چه جار و جنجالی در خانواده‌ها ایجاد می‌شود اما توصیه می‌شود تنها به دلیل اینکه خانواده شما می‌خواهد رشته یا تجارت خاصی را پیش گیرید، شغل حرفه‌ای خود را تحت اجبار و زور والدین انتخاب نکنید. البته به راهنمایی‌ها و اندرزهای والدین خود به دقت گوش دهید، اما در اصل این خود شما هستید که باید تصمیم نهایی را بگیرید، این شما هستید که در کار خود خوشبخت یا بدبخت می‌شوید. درباره انتخاب حرفه به پیشنهادها و راهنمایی‌هایی که یکی از اساتید روانشناسی آمریکا هاری گیتسن به جوانان جویای کار می‌کند، فکر کنید و سپس با اعتماد به نفس تصمیم بگیرید.

۱- هیچ وقت به شخصی که مدعی است روش سحرآسا درباره تعیین استعداد حرفه‌ای شما دارد رجوع نکنید. جمجمه‌شناسان و پیشگویان و خط‌شناسان جزء این گروه هستند. اطلاعات و روش آنها هرگز موثر نخواهد شد.

۲- از شغل و کاری که عده کثیری به آن اشتغال دارند دوری کنید، زیرا تنها در آمریکا بیش از ۲۰ هزار کار گوناگون وجود دارد. فکرش را بکنید! بیش از ۲۰ هزار اما جوانان ما از آن آگاهند؟ نه تنها چهارپنجم دختران و دوسوم پسرانی که در مدارس عالی به تحصیل مشغولند چهار الی پنج شغل به‌خصوص در نظر می‌گیرند. از اینکه امروز عده زیادی از مردم به چند شغل انگشت‌شمار روی می‌آورند شگفتی نیست اگر نگرانی و بیماری اعصاب در بین فکلی‌های ادارات شیوع پیدا می‌کند.

۳- از کارهایی که یک دوره شانس موفقیت امرارمعاش دارد جداً بپرهیزید.

۴- پیش از آنکه عمر خود را صرف کاری کنید، هفته‌ها حتی ماه‌ها مطالعه کنید و از مردان و زنانی که ۱۰، ۲۰ و یا ۴۰ سال از عمر خود را در آن حرفه صرف کرده‌اند مشورت بخواهید.

سلامت

دردسرهای جوانی

بهاره مهرنژاد

یکی از مشخصه‌های دوره جوانی که هر دقیقه و ساعت ما را پای آینه می‌کشاند جوش‌های قرمزرنگی است که در ناحیه پیشانی و چانه بروز می‌کنند و آکنه نامیده می‌شوند. آکنه یک نوع ضایعه التهابی پوست است که از ۱۷-۱۶ سالگی ظاهر شده و معمولاً در اواخر ۲۵ سالگی ناپدید می‌شود. البته ممکن است تا ۳۰ سالگی و حتی بیشتر از آن نیز ادامه داشته باشد که در آن صورت آکنه روزاسه نامیده می‌شود.

آکنه بیشتر در صورت در نواحی پیشانی، چانه و قسمت‌های پشت در ناحیه کمر، زیر گردن و قسمت‌های فوقانی بازو و قفسه سینه ظاهر می‌شود. آکنه علاوه بر اینکه برای مدتی زیبایی صورت را خدشه‌دار می‌کند بر روحیه فرد مبتلا نیز تاثیراتی می‌گذارد که به کاهش اعتماد به نفس، احساس عدم امنیت و اضطراب جوان منجر می‌شود. یکی از دلایلی که باعث می‌شود جوان‌ها در همان ابتدای بلوغ از حضور در جمع خودداری کنند بروز آکنه است که باعث تشدید حس حقارت در آنها می‌شود.

پیش از آنکه انواع آکنه را بررسی کنیم به ذکر عواملی که در پیدایش آکنه نقش دارند، می‌پردازیم. در هر سانتی‌متر مربع پوست بیش از ۱۵ غده چربی یا فولیکول وجود دارد. دلیل اصلی آکنه افزایش ترشح مواد چربی از غدد مترشحه چربی در پوست و بسته شدن مجرای ترشح مواد چرب و رشد باکتری‌ها است. یکی از عواملی که به رشد آکنه کمک می‌کند ترشح هورمون آندروژن است. (هورمون مردانه‌ای که در زنان نیز به میزان کم یافت می‌شود) آندروژن مسئولیت ترشح چربی را برعهده داشته و از آنجا که هرچه سطح فعالیت غدد چربی افزایش یابد بروز آکنه نیز شدت پیدا می‌کند، آندروژن عامل مهمی در بروز آکنه به‌شمار می‌رود. عدم ریزش طبیعی سلول‌های مرده پوست که به انس