

بسم الله الرحمن الرحيم

درسنامه سطح 2

موضوع: تو دیگر بزرگ شده‌ای!
(نگاهی به بلوغ و مسائل مربوط به آن)

تهیه شده در: موسسه یاران سبز موعود (عج الله تعالی فرجه الشریف)

توضیح برای مربیان محترم

بلوغ، حد فاصل کودکی و بزرگسالی است. در این متن نوجوان بالغ به مسافری تشبیه شده که از شهر کودکی کوچ کرده و وارد شهر بزرگسالی می‌شود. در این میان با تفاوت‌هایی روبرو می‌شود و سؤالات زیادی دارد که در قالب تمثیل مطرح و پاسخ داده می‌شود. شما می‌توانید تدریس را با آوردن یک نقشه طراحی شده یا کشیدن آن روی تابلو جذاب‌تر کنید.

تبریک ما را پذیرا باشید!

وقتی وارد مرحله جدیدی از موفقیت می‌شوید، سیل تبریک و شادباش به سوی شما سرازیر می‌شود. موفقیت ورزشی، هنری، درسی و دیگر کارهایی که برای آن تلاش کرده‌اید. بلوغ هم، یکی از آن تحولات مهم در زندگی است. مثل درختی که بعد از چند سال به بار می‌نشیند و میوه می‌دهد. بلوغ به معنای رسیدن است. شما به مرز رسیدید. پشت سر شما دوران کودکی است و پیش روی شما یک بزرگسال موفق! خداحافظ کودکی و سلام دنیای بزرگسالان. تبریک ما را به خاطر رسیدن پذیرا باشید. اگر از امروز به شما گفتند تو دیگر بزرگ شده‌ای، جدی بگیرد.

از این شهر چه می‌دانید؟

وقتی وارد یک شهر جدید می‌شوید، اول احساس تنهایی و نگرانی به استقبال شما می‌آید. خصوصاً برای کسانی که بدون نگاه کردن به نقشه وارد این شهر شده‌اند و تابلوها و جاده‌های این شهر را نمی‌شناسند. نگران نباشید این استقبال خیلی طول نمی‌کشد و به زودی گارد آرامش را سان خواهید دید. راستی از این شهر چه می‌دانید؟ می‌دانید وارد کدام خانه می‌شوید؟ کجا استراحت می‌کنید؟ غذاهای مورد نیاز خودتان را چگونه به دست می‌آورید؟ هنوز دیر نشده، می‌توانید یک نقشه تهیه کنید تا راهنمای شما در پاسخ به سؤالات‌تان باشد. آب و هوای این شهر هم کمی با شهر کودکی فرق دارد. کمی طول می‌کشد تا با این تغییرات جوی سازگار شوید. الان ممکن است به خاطر این همه تغییرات، کمی عصبی شده باشید.

خورجین امکانات

قبل از سفر امکانات محدود ولی مهمی را در اختیار داشتیم. با گذشت زمان، به کمک دیگران راه‌های استفاده از توانایی‌هایی که خداوند به ما هدیه کرده بود را فرا گرفتیم و وارد میدان شدیم. زبان مادری را آموختیم، دوره درسی را پشت سر گذاشتیم، ارتباط با دیگران را یاد گرفتیم و دوستان زیادی دور خود جمع کردیم. در فعالیت‌های ورزشی، علمی و هنری شرکت کردیم و حتی الان قدرت برنامه ریزی برای آینده را داریم؛ یعنی ما یک بار توانستیم استعدادهای خود را شکوفا سازیم و حتی توانستیم جواز ورود به دنیای بزرگسالان را کسب کنیم. با ورود به دنیای پر رمز و راز نوجوانی، استعدادهای ما دوبله می‌شوند و

حتی توانایی‌های تازه‌ای هم به آن افزوده می‌شود؛ چون باید برای یک آینده مهم و پر از انتخاب‌های گوناگون آماده شویم. ما به سوی مستقل شدن در حرکتیم؛ پس باید خورجینی از وسایل مورد نیاز را با خود همراه کنیم. این بار هم موفق خواهیم شد. اکنون و در این سفر همه آن امکانات ذخیره شده و نیز تجهیزات جدید به کمک ما خواهند آمد تا مدال موفقیت را مال خود کنیم.

مقدمه شکوفایی

هر کدام از شما مسئولیت‌های کوچک و بزرگی را تجربه کرده‌اید؛ مسئولیت‌هایی مانند، اداره کلاس، سرگروهی تیم ورزشی یا هنری و ... این تجربه ممکن است کوچک یا بزرگ، موفق یا ناموفق بوده باشد. قبول مسئولیت، مقدمه رشد و پیشرفت و میدانی برای شکوفاسازی استعدادهایی است که به ما هدیه شده است. مسئولیت‌ها با توجه به میزان اهمیت و دشواری آن تأثیرات گوناگونی در ما می‌گذارند و تلاشی مناسب با آن را می‌طلبند. یک قهرمان ملی، مسئولیتی برتر از یک ستاره باشگاهی دارد و او هم بالاتر از یک محله و کوچه احساس مسئولیت می‌کند. شما اکنون مدیر خواسته‌های جدید خود و مسئول رفتارها و انتخاب‌های خود هستید و همه اینها دقیقاً ثبت و ضبط می‌شوند. شما استخدام شده‌اید و از همین دوره سابقه خدمت و بندگی شما لحاظ می‌شود.

مدیریت خود

شما بهترین نگهبانان خودتان هستید؛ به همین دلیل نیازمند یک مدیریت همه جانبه‌اید که محصول آن خوشبختی و عبور موفق از نوسانات دوره کنونی است. این مدیریت در چند قسمت خودش را نشان می‌دهد:

1. مدیریت گفتگو: به اینکه با چه کسی صحبت کنید، چه حرف‌هایی بزنید، چه لطفه‌هایی بگویید، چه پیام‌هایی ارسال کنید، با چه لحنی گفتگو کنید و ... نوع گفتگوی شما می‌تواند در موفقیت‌های بعدی‌تان بسیار مؤثر باشد.

2. مدیریت نگاه: به چشم‌های خود بیاموزید که هر کسی و هر چیزی ارزش دیدن ندارند. ارزش دیدن را باید از کسانی پرسید که نمی‌توانند ببینند و بی‌خیالی نسبت به این مسئله را باید در مطالعه سرگذشت کسانی به دست آورد که در ندامت نگاه اول‌شان هنوز خود را سرزنش می‌کنند.

3. مدیریت ارتباط: ما در مهمانی‌ها، محیط مدرسه، جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنیم، مسافرت‌ها و نیز برای تامین نیازهای خود مانند خرید پوشاک و ... ناگزیر از برخورد با دیگران هستیم. به همین خاطر، نیازمند یادگیری مهارت‌های لازم در تنظیم این ارتباطات و گزینش رفتاری مناسب می‌باشیم.

گروه‌ها

در میان دوستان همه جور روحیه و سلیقه‌ای پیدا می‌شود؛ بعضی‌ها کشته مرده ورزش و فعالیت‌های ورزشی‌اند و دسته‌ای دیگر فقط دنبال درس و فعالیت‌های علمی و بعضی‌ها هم به کارهای هنری علاقه نشان می‌دهند. در این میان گروهی پیدا می‌شوند که بی‌خیال همه چیز و همه کاری‌اند. در مقابل برای

بعضی‌ها هم تنها یک چیز مهم است؛ پیشرفت و ترقی. این گروه درجا زدن را مثل زندانی شدن می‌دانند و از آن رنج می‌برند. برای این دسته از دوستانمان، ثانیه‌ها هم قیمت دارند و حاضر نیستند به راحتی از آن بگذرند. آنها برای همه جنبه‌هایی که در آن نیازمند رشدند، برنامه‌ریزی می‌کنند و سرانجام به اهدافی که از قبل پیش‌بینی کرده بودند، می‌رسند. راستی شما عضو کدام گروه هستید؟

فکرهای پر دردسر!

کارهای ما به خاطر فکری است که داریم. اگر نگاه ما به دور و بر خودمان خوب و زیبا باشد، همه چیز را زیبا می‌بینیم و با همه خوب برخورد می‌کنیم ولی اگر دیگران را مزاحم پیشرفت خود بدانیم، با آنها برخوردهای بدی خواهیم داشت. سر و کله فکری پر دردسر در دوره نوجوانی بیشتر پیدا می‌شود، چون تجربه ما و معلومات ما خیلی کمتر از آن است که ما ادعا می‌کنیم. یک کمی چاشنی غرور هم که به آن بیافزاییم، آشی می‌شود که یک من روغن روی آن نشسته است؛ آشی که خودمان پخته‌ایم و لابد خودمان هم می‌خواهیم بخوریم ولی دود ناشی از این آشپزی به چشم دیگران هم می‌رود.

گوشه‌ای از اشتباهات فکری!

من دیگر بزرگ شده‌ام و نباید به حرف‌های دیگران گوش کنم!
من باید خودم را از خانه و خانواده دور کنم تا آنها مرا باور کنند!
به هر شکلی که شده نباید اجازه بدهم کسی به من دستور بدهد!
هیچ کس حق دخالت در کارهای مرا ندارد!
خودم بهتر از هر کسی می‌دانم که چه کار کنم، با چه کسانی رفت و آمد کنم و چه تپپی بزنم!
پدر و مادرم می‌خواهند از من یک بچه ننه بسازند!
پدر و مادر و مربیانم قدیمی شده‌اند و اصلاً دوره مرا درک نمی‌کنند!
هر کسی به فکر خودش است و کسی به من توجه نمی‌کند!
باید با مخالفت‌هایم خودم را به دیگران اثبات کنم!
این افکار در دوره نوجوانی به سراغ ما می‌آیند. البته نمی‌توانند چیزی را به ما تحمیل کنند. ما می‌توانیم از بین اینها انتخاب کنیم. حتی می‌توانیم افکار بهتری را جایگزین آنها کنیم مثل اعتماد به پدر و مادر و استفاده از تجربه آنها، قانون احترام به آنان و دیگر اعضای خانواده، مشورت با برادر و خواهر، کمک خواستن از کسانی که می‌توانند بهترین دوست و همراه ما در گذر از سرزمین نوجوانی باشند و

دوستی‌ها و دوری‌ها

یکی از خطراتی که در دوره نوجوانی برای بعضی پدید می‌آید، دوستی‌های افراطی با هم سن و سال‌ها و دوری و حتی فراموشی خانه و خانواده است. دوستان ما هر قدر هم که باحال و مشتتی باشند، باز نمی‌توانند جای خالی پدر، مادر، برادر و خواهر و مربیان دلسوز را برای ما پر کنند. نسیم مهربانی داخل خانه و خانواده هم ملایم تر و هم ماندنی تر هستند. ما درون همین خانه و به کمک اعضای این خانه

رشد و پرورش پیدا کردیم و همیشه به هم نیازمندیم. بر فرض که ما هیچ نیازی به افراد این خانه نداشته باشیم، باز خوب است یادمان باشد که کسانی در این خانه هستند که نگران ما و چشم به راه ما هستند. کسانی که منتظرند ما سربلندشان کنیم و مایه افتخارشان باشیم. مواظب باشیم نامرد از آب درنیاییم!

ارزش و قیمت ما زمانی افزایش می یابد که برای خودمان ارزش قائل شویم. زمانی که ما به خاطر دوستی‌هایمان یا برخی از خواسته‌هایمان به گذشته خودمان پشت پا بزنیم و همه خوبی‌هایی را که در حق ما شده فراموش کنیم، نمی‌توانیم انتظار داشته باشیم دیگران برای ما ارزشی در نظر بگیرند. ما در کنار خانواده است که به دیگران معرفی می‌شویم و از اعتبار بالایی برخوردار می‌گردیم. سرمایه خانوادگی نیازمند مراقبت و نگهداری بیشتر و دقیق‌تر است. موجودی خود را در این بانک سودآور بیشتر کنیم تا از نتایج پر بار آن در این دوره و نیز آینده لذت ببریم.

دل‌م برای خدا تنگ شده است

شهر جدید، تشنگی معنوی ایجاد می‌کند. دلت برای خدا تنگ شده و دنبال جایی هستی تا با او خلوت کنی. حرف‌ها و نگرانی‌هایت را میان آرزوهایت بیچی و به دست فرشته‌ها بسپاری تا آن را به خداوند برسانند. البته می‌توانی میانبر بزنی و با مودم دل خودت همه سرورهای دیگر را بی‌خیال شوی. خدا به تو نزدیک است^۱، صدایت را و حرف‌های نگفته‌ات را می‌داند و می‌خواهد به تو کمک کند. فقط یک کلمه عبور دارد: **خ و ا س ت ن**^۲

می‌توانی تمام برنامه‌هایت را با خدا در میان بگذاری. برای موفقیت خودت و دوستانت کمک‌های بلاعوض دریافت کنی و حمایت‌های همه جانبه را از آن خودت بنمایی. هر وقت دلت برای خدا تنگ شد، شروع کن به تماس گرفتن. رسمی و غیر رسمی. به هر زبانی که خواستی می‌توانی ارتباط بگیری و از طرف او هیچ وقت با قطع تماس روبرو نمی‌شوی. فقط برای هماهنگی بیشتر باید قوانین این ارتباط را رعایت کنی و مقررات وضع شده را اجرا نمایی. زبان رسمی ارتباط با خدا را هم فرابگیر و سعی کن وعده‌هایی که رسماً با خدا صحبت می‌کنی، پر بارتر شوند.

مهمان ناخوانده

در این گیر و دار اثاث‌کشی و جابجایی و با این همه تغییراتی که به وجود آمده، مهمان هم از راه رسیده است. مهمانی که درون ماست و یک تقاضای جدید دارد. این مهمان همان غریزه جنسی است. وحشت نکنید. این غریزه یک هدیه از سوی خداوند است تا انسان‌ها به زندگی خود در سالیان بعد هم ادامه

^۱ . اذا سألك عبادى عنى فانى قريب
^۲ . قل ما يعبا بكم ربي لولا دعائكم

دهند. اصلا هم ناخوانده نیست. شما الان به چنین قدرتی نیاز داشتید. تولیدات کارخانه این غریزه وقتی درست مدیریت شود، شما را به یک بزرگسال موفق تبدیل می‌کند. وجود این غریزه می‌تواند مزاحم کارهای شما نباشد، به شرط آنکه شما هم مزاحمتی برای او نداشته باشید. تولیدات این کارخانه به صورت کاملاً طبیعی در سراسر بدن شما پخش شده و هیكل جدید و استیل تازه‌ای به شما می‌دهد. به همین خاطر رشد جسمی پرسرعتی پیدا می‌کنید تا جایی که معلم امسال شما ممکن است دو سال دیگر شما را نشناسد. پسرها هیكل مردانه و دخترها هیكل زنانه پیدا می‌کنند و خود را آماده نقش‌های بعدی می‌نمایند.

ورزش کردن،

سرگرم شدن به فعالیت‌های مفید،

دوستی‌های سالم،

مدیریت نگاه

و نیز آگاهی از مسائل جسمی خود باعث می‌شود از این هدیه خدا به خوبی مراقبت کنید. از خداوند برای کنترل بهتر این سیستم کمک بگیرید.

مؤسسه علمی فرهنگی یاران سبز موعود عجل الله تعالی فرجه الشریف

معاونت پژوهش

به قلم حجت الاسلام والمسلمین ابراهیم اخوی