



کلاف

ضمیمه نوجوان

شماره ۱۳۹ ■ ۱۱ اسفند ۱۴۰۱

نوجوان
جوان



امیرعلی
حبیبی

جوانی چیست؟

جوانی یکی از آن اصطلاحاتی است که تعاریف متفاوتی برای آن ارائه می‌شود. از اعداد و ارقام متفاوتی که پزشکان می‌گویند تا مواردی که جامعه‌شناسان و روان‌شناسان سر آن بحث می‌کنند و چیزهایی که سازمان‌های جهانی به آن اعتقاد دارند. اما عموم مردم یک فرد بین ۱۸ تا ۳۵ یا ۴۰ سال را فرد جوان می‌دانند. این دوره که همراه با مستقل شدن فرد بوده از اهمیت بالایی برخوردار است. جامعه‌شناسان بر این باورند که افراد در این دوره از زندگی بالاترین سطح کارایی اجتماعی، فردی و اقتصادی را تجربه می‌کنند. هر چند که همیشه یک سری استثنا هم وجود دارد.

اما داستان جوانی کردن کمی متفاوت است. در این مورد بین روان‌شناسان و سایر متخصصان این حوزه و عموم مردم اختلاف نظر وجود دارد. مردم کوچه و بازار بر این باورند که جوانی کردن به این معناست که ما بدون غم و غصه و احساس مسئولیت کاری کنیم که در لحظه برای ما سرشار از احساس لذت و شادی و فرح بخش باشد اما متخصصان می‌گویند که جوانی کردن باید همراه با کسب مهارت، آغاز فعالیت‌های اقتصادی و ارزش آفرینی باشد. البته که در تمام اینها باید از تفریح و استفاده از انرژی زیاد دوره جوانی برای خوشگذرانی هم استفاده کرد.

جوانی کردن خوب، بد، زشت

برای این مسأله می‌توان رویکرد ۹۰ درصد از خانواده و والدین ایرانی را به دو دسته تقسیم کرد؛ دسته اول که بر این اعتقادند که جوانی کردن آن هم به تعریف عام، اصل و اساس زندگی یک فرد جوان است. این دسته از خانواده‌ها هر چند که درصد کمی از جامعه را تشکیل می‌دهند اما نمود تفکر آنها به شدت در جاهای متفاوت نمایان است. دسته دوم که حجم عظیمی از خانواده‌های ایرانی را تشکیل می‌دهند این نظر را دارند که شما در این سن به هیچ عنوان نباید ذره‌ای از انرژی خود را در راستای تفریح کردن یا به طور کلی زندگی کردن خرج کنید. این دسته از خانواده‌ها قبل از آغاز پروسه کنکور، بچه را در ۵ کلاس متفاوت ثبت نام می‌کنند، در دوره کنکور او را قرنطینه می‌کنند و در دوران پساکنکور او را مجبور می‌کنند که تا سر حد مرگ درس بخواند و دکترای خودش را بگیرد. اما به طور کلی و با توجه به تمام جوانب موجود، جوانی کردن می‌تواند خوب، بد یا زشت باشد. اگر شما از انرژی و نیروی محرکه خودتان در راستای پیشرفت و ارزش آفرینی استفاده کنید، به صورت خوب جوانی کرده‌اید. البته حواس‌تان باشد انجام تفریح‌های سالم و خوشگذرانی‌های بدون آسیب هم خودش یک ارزش آفرینی است اما اگر همین کار را با جهت سوء انجام دادید و با خوشگذرانی به زندگی فعلی و آینده خود گند زدید، یعنی دارید از جنبه بد جوانی کردن استفاده می‌کنید. اجازه ندهید که این اصطلاح معروف تمام زندگی و توان‌تان را هدر بدهد و دسته سوم دوستانی هستند که زشت جوانی می‌کنند. این عزیزان با جوانی کردن شان به این و آن آسیب می‌زنند و در نهایت دوره زشتی در دفتر زندگی خود به جا می‌گذارند.

تاکی می‌توانیم جوانی کنیم؟

پژوهش‌های متعددی ثابت کرده است که به مرور زمان هورمون‌ها و ناقل‌های عصبی مربوط به درک احساس لذت و شادی در انسان کاهش پیدا می‌کند یا به بیان دیگر سخت‌تر درک و پردازش می‌شود. برای همین است که اگر شما در این سن از یک فعالیت لذت ببرید، ۱۰ سال دیگر کمتر از آن لذت می‌برید. اما این جمله به این معنا نیست که شما قرار است با افزایش سن دیگر از زندگی خودتان لذت نبرید.

اما اگر بخواهیم به تعریف علمی جوانی کردن بپردازیم باید بگوییم که در دوران جوانی مغز انسان، توانایی‌های فیزیکی و روحی و روانی‌اش در بهترین حالت خود قرار دارد. متخصصان علوم و اعصاب تا سال‌ها پیش بر این اعتقاد بودند که با افزایش سن انسان به مرور زمان امکان به وجود آمدن مسیرهای جدید عصبی از بین می‌رود و این به این معناست که فرد دیگر توانایی یادگیری ندارد اما امروزه مشخص شده این گزاره کاملاً غلط است. شما با افزایش سن هم می‌توانید یادگیری داشته باشید یا در مواردی که قبلاً آموخته‌اید، بتوانید پیشرفت کنید اما با این تفاوت که در دوران جوانی سرعت و توانایی بیشتری دارید.



درباره آداب جوانی کردن که به

جوانی کجاست؟

بعضی‌ها در برابر هر گنده‌کاری که بالا می‌آورند یک جمله تکراری دارند «آدم باید جوانی‌اش رو بکشد» و اوضاع وقتی بدتر می‌شود که والدین طرف نقل زبان‌شان این بوده است که «ما که جوانی نکردیم» و گاهی از اوقات با بیار همین یک جمله مجوز هر کاری را به فرزند خود می‌دهند. سر آخر همه اینها با یکدیگر جمع می‌شوند و طرف دست به هر کاری دلش می‌خواهد می‌زند و حتی کار بعضی از دوستان به حدی بیخ‌پیدا می‌کند که بعضی