



شب بیداری نوجوانان را درمان کنیم

بچه‌ها توی پر جغد رفته‌اند!

■ اینترنت و بی‌خوابی نوجوانان

امروزه اینترنت و وسایل ارتباطی همراه با تغییر سبک زندگی مردم وارد زندگی‌ها شده است و بین تمام اقشار جامعه جایی برای خود باز کرده است. هر چند وجود اینترنت در زندگی امروزی بسیار مهم و ضروری است و وجود آن را نمی‌توان انکار کرد ولی استفاده از آن هم مانند لبه تیغ است که اگر با شتاب و هیجان و به صورت افراطی از آن استفاده شود قطعاً آسیب‌هایی را به ما وارد می‌کند، اما اگر با احتیاط و برای کارها و استفاده‌های مفید و ضروری باشد بسیار هم خوب و عالی است، اما معمولاً در جامعه ما ورود هر نوع تکنولوژی شکل افراطی و غیر عادی به خود می‌گیرد. اینترنت و وسایل ارتباطی هم از همین دست است.

البته اینترنت هم مانند تمام وسایل ارتباطی جمعی جنبه‌های مثبت و منفی دارد و استفاده نادرست از آن می‌تواند تیری بویا و کارآمد کشور به ویژه جوانان و نوجوانان را تهدید کند. در حال حاضر اینترنت و دسترسی آسان آن برای کودکان و نوجوانان، می‌تواند به یکی از چالش‌ها و جدی‌ترین خطرات تهدید کننده برای سلامت روح و جسم فرزندانمان تبدیل شود. مهم‌ترین و شایع‌ترین خطرات استفاده اینترنت به صورت نادرست از آن به اینترنت است. زمانی که کودک و نوجوان به اینترنت و بازی‌های آنلاین اعتیاد پیدا کند به مرور انگیزش برای تعامل با دیگران کم می‌شود. لذا والدین هر گاه متوجه شدند فرزندانشان اینترنت را به خواب و غذا ترجیح می‌دهند و کار و مسئولیت‌های روزمره خود را به خاطر آن عقب می‌اندازند، باید بدانند که مشکل جدی است و لازم است با پزشک مشورت کنند. از آسیب‌های بیش از حد از اینترنت می‌توان از اختلال روحی، افسردگی ممتد، عزت‌آبراج اجتماعی، ضعف مهارت مقابله، عزت‌نفس پایین و خودکام‌اندی پایین نام برد.

آسیب دیگر اینترنت و بازی‌های اینترنتی، وارد آمدن آسیب‌های روحی و روانی به کودک و نوجوان است. معمولاً نوجوانان به دلیل تغییرات ساعت درون بدنشان شب‌ها را بیدار می‌مانند و روزها را می‌خوابند. وقتی از اکثر نوجوانانی که مشکل بی‌خوابی دارند می‌پرسیم شما در طول شب چه کار می‌کنید؟ می‌گویند بازی آنلاین انجام می‌دهیم. در بازی‌های آنلاین که معمولاً هم به صورت گروهی و در تمام طول شب انجام می‌شود چندین نفر دیگر هم هم‌زمان با نوجوان ما بیدار هستند و با فرزند ما یا در حال چت کردن هستند یا در حال بازی کردن. بسیاری مواقع نیز افرادی با هویت‌های جعلی در این بازی‌های آنلاین شرکت می‌کنند. پس نه جنسیت و نه سن و سال این افراد برای ما مشخص نیست. این ندانستن و محرز نبودن هویت افراد حاضر در این بازی، می‌تواند زنگ خطر برای شروع بحران روحی فرزندان ما باشد. پس بهتر است ما والدین هوشیارتر عمل کنیم. نکته بعدی هیجان این بازی‌هاست که می‌تواند مشکل اختلالات خواب را برای کودک و نوجوان ما ایجاد کند. اختلالات خواب به علت تحریک بیش از حد مغز ایجاد می‌شوند. کسانی که بیش از حد به بازی‌های رایانه‌ای

اینترنتی فکر می‌کنند، نمی‌توانند به راحتی در شب بخوابند. این اختلالات خواب مشکلاتی مانند کابوس‌های شبانه، راه رفتن در خواب، صحبت کردن و هتکت و همچنین پرش پاها یا بازو‌ها حین خواب را ایجاد می‌کنند.

■ تأثیرات منفی شبکه‌های اجتماعی

شبکه‌های اجتماعی چند سالی است که به یکی از اعضای اصلی خانواده‌ها در دنیا به ویژه خانواده‌های ایرانیان تبدیل شده است. این عضو جدید به دلیل فضاها و امکانات ارتباطی آسان، بسیار جذاب و هیجان‌انگیز است به طوری که همه افراد یک خانواده از پدر و مادر تا فرزندان منجذب آن شده‌اند. به نحوی که ساعت‌های بسیاری از زندگی خود را صرف این عضو جدید خانواده می‌کنند و به نوعی معتاد آن شده‌اند. اعتیاد و وابستگی به شبکه‌های اجتماعی یکی از آسیب‌های آن است که مثل هر اعتیاد دیگری اثرات تخریبی بسیاری به همراه دارد. هنگامی که استفاده صحیح از این رسانه را ندانیم و در استفاده از آن حد و مرزی برای خود تعریف نکنیم در آینده نه چندان دور شاهد صدمات جبران‌ناپذیرتر آن نیز خواهیم بود.

علاوه بر اعتیاد نوجوانان و جوانان ما به شبکه‌های اجتماعی، آسیب‌های دیگری مثل کاهش کیفیت خواب، کاهش اعتماد به نفس و افزایش میزان پر خاشاگری و افسردگی سلامت فرزندان ما را تهدید می‌کند. همچنین استفاده بیش از حد از این شبکه‌ها، تشکیل بیش از حد در این مجموعه‌ها باعث انزوا و بررسی‌های محققان نشان می‌دهد بر خلاف تصور برخی که این شبکه‌ها را عامل ارتباط بیشتر می‌دانند، فعالیت بیش از حد در این مجموعه‌ها باعث انزوا و اضطراب اجتماعی، ضعف مهارت مقابله، عزت‌نفس پایین و خودکام‌اندی پایین نام برد.

آسیب دیگر اینترنت و بازی‌های اینترنتی، وارد آمدن آسیب‌های روحی و روانی به کودک و نوجوان است. معمولاً نوجوانان به دلیل تغییرات ساعت درون بدنشان شب‌ها را بیدار می‌مانند و روزها را می‌خوابند. وقتی از اکثر نوجوانانی که مشکل بی‌خوابی دارند می‌پرسیم شما در طول شب چه کار می‌کنید؟ می‌گویند بازی آنلاین انجام می‌دهیم. در بازی‌های آنلاین که معمولاً هم به صورت گروهی و در تمام طول شب انجام می‌شود چندین نفر دیگر هم هم‌زمان با نوجوان ما بیدار هستند و با فرزند ما یا در حال چت کردن هستند یا در حال بازی کردن. بسیاری مواقع نیز افرادی با هویت‌های جعلی در این بازی‌های آنلاین شرکت می‌کنند. پس نه جنسیت و نه سن و سال این افراد برای ما مشخص نیست. این ندانستن و محرز نبودن هویت افراد حاضر در این بازی، می‌تواند زنگ خطر برای شروع بحران روحی فرزندان ما باشد. پس بهتر است ما والدین هوشیارتر عمل کنیم. نکته بعدی هیجان این بازی‌هاست که می‌تواند مشکل اختلالات خواب را برای کودک و نوجوان ما ایجاد کند. اختلالات خواب به علت تحریک بیش از حد مغز ایجاد می‌شوند. کسانی که بیش از حد به بازی‌های رایانه‌ای

تغییر سبک زندگی و مشکلات زندگی شهری باعث نشده است به خصوص در شهرهای بزرگ، خواب کم و ناکافی به شکل یک اپیدمی در آید. این روزها عوارض کم‌خوابی به یکی از مشکلات عمده افراد تبدیل شده است، اما این بی‌خوابی یا کم‌خوابی بر گروه سنی زیر ۱۸ سال بیشترین تأثیر را می‌گذارد



وقتی از اکثر نوجوانانی که مشکل بی‌خوابی دارند می‌پرسیم شما در طول شب چه کار می‌کنید؟ می‌گویند بازی‌های آنلاین انجام می‌دهیم. در بازی‌های آنلاین که معمولاً هم به صورت گروهی و در تمام طول شب انجام می‌شود چندین نفر دیگر هم هم‌زمان با نوجوان ما بیدار هستند و با فرزند ما یا در حال چت کردن هستند یا در حال بازی کردن. بسیاری مواقع نیز افرادی با هویت‌های جعلی در این بازی‌های آنلاین شرکت می‌کنند

شب، شاید ارائه بسته‌های اینترنتی رایگان در شب باشد که نوجوان یا جوانی را که به هر دلیلی دچار بی‌خوابی شده ترغیب به استفاده از شبکه‌های اجتماعی مثل توئیتر، اینستاگرام، فیس‌بوک، تلگرام و غیره می‌کند. در نتیجه نوجوانانی که در ساعات شب در این سایت‌ها و شبکه‌ها گشت و گذار می‌کنند و فعال هستند، بیشتر تحت تأثیر پیامدهای منفی آن قرار می‌گیرند. در این میان نوجوانانی که بیشتر روی روابط عاطفی در این سایت‌ها فعالیت می‌کنند، بیشتر هم در معرض این آسیب‌ها و اثرات منفی روانی آن قرار دارند. بنابراین والدین با توجه به تأثیرات منفی این شبکه‌ها، باید هوشیارانه‌تر نسبت به این موضوع برخورد کنند. بهتر است برای نوجوانان خود قوانین و مقرراتی را جهت استفاده از شبکه‌های اجتماعی و اینترنت در خانه ایجاد کنیم. مشخص کنیم که آسان زمان‌های معینی را می‌توانند از این شبکه‌ها استفاده کنند و همچنین کنترل موبایل، تبلت و کامپیوترهای شخصی فرزندانمان را به دست بگیریم و فقط در زمان‌هایی که تعیین می‌کنیم این وسایل و امکانات را در دسترس آنها قرار دهیم.

■ عوارض جسمی و روحی بی‌خوابی نوجوانان

خواب کافی برای سلامت و کارکرد مناسب همه انسان‌ها یک ضرورت است، ولی تغییر سبک زندگی و مشکلات زندگی شهری باعث شده است به خصوص در شهرهای بزرگ، خواب کم و ناکافی به شکل یک اپیدمی در آید. این روزها عوارض کم‌خوابی به یکی از مشکلات عمده افراد تبدیل شده است، اما این بی‌خوابی یا کم‌خوابی بر گروه سنی زیر ۱۸ سال بیشترین تأثیر را می‌گذارد. زندگی بی‌مشفه نوجوان امروزی یکی از دلایل کم‌خوابی یا بی‌خوابی او است. اصولاً والدین تصور می‌کنند که مشغله و گرفتاری‌های زندگی فقط مختص آنهاست و پس، در حالی که نظام آموزشی حاکم بر کشور و همچنین توقعات والدین از فرزندان‌شان اسباب شلوغی و کمبود وقت را برای نوجوان فراهم کرده است. با دیدن این پدیده که کم‌خوابی روی تمام توانایی‌های نوجوان تأثیر می‌گذارد، از توجه در کلاس درس گرفته تا خلق و خوی او که حسابی خراب می‌شود. بی‌خوابی زمان عکس‌العمل نوجوانان را نیز کند و این مسئله برای نوجوانان حین تردد در شهر مشکل ایجاد می‌کند. کم‌خوابی برای عاطفه و احساس نوجوان هم می‌تواند باعث اختلال در یادگیری و یادگیری شود. بی‌خوابی می‌تواند باعث اختلال در یادگیری و یادگیری شود. بی‌خوابی می‌تواند باعث اختلال در یادگیری و یادگیری شود. بی‌خوابی می‌تواند باعث اختلال در یادگیری و یادگیری شود.

■ چند راه حل ساده برای نظم بخشی به خواب نوجوانان

اما برای رفع مشکل بی‌خوابی نوجوانان می‌توانیم چند کار ساده ارائه دهیم. کاری کنیم که او هر شب در یک زمان مشخص بخوابد. در این حالت به بدن پیام می‌دهد که وقت خواب است. اگر هر روز سر یک ساعت معینی هم بیدار شود خواب در او ایجاد می‌شود. او حتماً باید به این برنامه مقید باشد، حتی اگر تعطیلات باشد. محل خوابش راحت و دمای هوای اتاق نه زیاد سرد و نه زیاد گرم باشد در غیر اینصورت ممکن است بی‌خوابی سراغ فرزندانمان بیاید. قبل از خواب فیلم ترسناک نبیند یا بازی‌های اینترنتی هیجانی انجام ندهد. گوشی یا تبلت شخصی را با خود به رختخواب نبرد. از محرک‌ها بپرهیزد. بهتر است نوشیدن قهوه، الیوموناد یا نوشابه‌های گازدار بعد از ساعت چهار بعد از ظهر ممنوع باشد. نیکوتین سیگار هم محرک است و نمی‌گذارد بخوابد و اگر کسی در خانه سیگار بکشد به خواب او آسیب می‌زند. زیاد چرت نزنند. چرت بیش از ۳۰ دقیقه در روز نمی‌گذارد که شب‌ها خوب بیدار شوند. در روزها به شب امتحان مگوول نکنند. بی‌خوابی قبل از امتحان نتیجه کار را کاملاً خراب می‌کند. اگر شب امتحان کمتر بخواند و بیشتر بخوابد، بهتر است.

نوجوانی سن بسیار حساس و پر تنش است. گذر از این دوران و به سلامت به دوران بزرگسالی با گذاشتن مستلزم رعایت و حفاظت از نوجوان است که این رعایت و محافظت کردن هم باید از طرف والدین و هم همکاری خود نوجوان باشد. ما با درک نوجوان و اعتماد به او می‌توانیم به او در حل مشکلات این دوران کمک کنیم.

اول نظم، دوم برنامه‌ریزی

هیچ کس خود به خودی موفق نمی‌شود

بدقول نیستند و هدفشان در زندگی از هر چیزی با اهمیت‌تر است و برای رسیدن به آن تلاش می‌کنند. ما اگر در نقش والدین در خانواده ایفای نقش می‌کنیم برای تربیت فرزندان موفق باید ابتدا از خود شروع کنیم. باید خود ما طبق برنامه‌های مشخص تمام کارها را انجام دهیم. در واقع باید در خانواده فرهنگ برنامه‌ریزی را نهادینه کنیم. نهادینه کردن این فرهنگ منوط به رفتاری است که ما از خود نشان می‌دهیم. اگر سر ساعت مشخص بخوابیم و همگی سر ساعت مشخصی هم از خواب بیدار شویم فرزندان هم خود به خود عادت به این نظم می‌کنند. وقتی فرزندان ما ببینند که ما چقدر به وقت و زمان خود اهمیت می‌دهیم آنها هم از ما برنامه‌ریزی برای وقت و زمان خود را یاد می‌گیرند. در حقیقت ما الگوی اصلی و واقعی فرزندانمان هستیم. اگر خانواده‌ها اهمیت وقت و زمان را در اولویت تربیتی خود قرار دهند، فرزندان منظمی را هم تحویل جامعه می‌دهند. به همین ترتیب این فرزندان منظم و دقیق جامعه آینده را می‌سازند.

این نکته را هم نباید فراموش کنیم که نظم برنامه‌ریزی با هم متفاوت هستند. الزاماً فردی که نظم و انضباط شخصی را در زندگی رعایت می‌کند فرد موفق و با برنامه‌ریزی نیست. آموزش نظم به کودکان بسیار مهم و اساسی است. زیرا به آنها می‌آموزد تا رفتارهای خود را کنترل کنند. نظم در واقع تعیین محدوده‌ها و اصلاح رفتارهای نادرست است، همچنین نظم به کودکان می‌آموزد چگونه در مورد خودشان احساس بهتری داشته باشند. نظم مقوله‌ای است که باید در طول زندگی به کودکان آموزش داده شود، زیرا کودکان با نظم متولد نمی‌شوند و آموزش تدریجی آن جزء وظایف والدین است. آموزش نظم به کودکان بسیار زمانبر است و نیازمند تکرار و تمرین‌های مداوم و استمرار است، اما هر چه آموزش پیش برود، کار آسان‌تر می‌شود. نظم می‌تواند پیش‌نیاز آموزش برنامه‌ریزی باشد. نظم احساس خوبی برای فرد ایجاد می‌کند ولی برنامه‌ریزی نقش بسیار مهم و بنیادی را در زندگی او ایفا می‌نماید. بنابراین برنامه‌ریزی استفاده درست و کامل از وقت و

■ ■ ■

ما در زندگی در هر نقشی که باشیم، چه پدر یا مادر و چه فرزند؛ قطعاً خارج از خانواده هم مسئولیت‌های دیگری بر عهده داریم. با رئیس، کارمند، کاسب، راننده و... هستیم یا دانش‌آموز دانشجو. در عین حال که این مسئولیت‌های مشخص را بر عهده داریم باید به امورات خارج از مسئولیت‌های اصلی زندگی هم برسیم. به همه کارها رسیدن و راضی نگه داشتن همه در صورت داشتن یک برنامه‌ریزی درست و



حسابی قابل اجراست. با یک برنامه‌ریزی دقیق می‌توانیم میان اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت خود تعادل برقرار و موارد مهم در زندگی مان را اولویت‌بندی کنیم. افرادی که در زندگی، انسان‌های منظم و با برنامه‌ای اندک افراد موفق هم در جامعه خود هستند. این افراد همیشه سحر خیزند. برای اینکه صبح‌ها خواب نمانند و سر وقت می‌رسند و در آن فعالیت‌ها شرکت می‌کنند، نهایی آن داشته باشد. چون این علاقه داشتن و رابطه عاطفی خوب با یک موضوع، نحوه رفتار کسب می‌کند ما را با آن موضوع تغییر می‌دهد. مثلاً کسی که عاقل مدیر است، چیزهای زیادی را می‌بیند، می‌فهمد و می‌آموزد که فرد دیگری در همان موقعیت، ممکن است آن را تجربه نکند. پس تمام برنامه‌ریزی‌های زندگی شخصی و حرفه‌ای خود را بر اساس رسیدن به سمت مدیریت انجام می‌دهد. بنابراین اول هدفمان را مشخص بعد برای رسیدن به هدفمان برنامه‌ریزی می‌کنیم و تمام مسیرهای رسیدن به این هدف را مورد بررسی قرار می‌دهیم و در نهایت بهترین مسیر را انتخاب می‌کنیم. مدیریت زمان قدم بعدی است. مدیریت زمان یک اصل مهم است و باید آن را به نحو احسن انجام دهیم. باید زمان را در دست‌های خود داشته باشیم. تمام کارهایی را که در طول روز انجام می‌دهیم و مقدار زمانی را هم که برای انجام این امور صرف می‌کنیم را با هم در نظر بگیریم. وقت‌هایی که باعث هدر رفتن انرژی ما برای رسیدن به هدفمان می‌شود را حذف کنیم. میزان زیادی در موفقیت ما مؤثر است و کرابایی دارد، تا جایی که تفاوت انسان‌های موفق و شکست خورده در همین چگونگی استفاده و مدیریت زمان است. این نکته را فراموش نکنیم که برنامه‌ریزی در زندگی برایمان آرامش و آسودگی خیال به همراه دارد. چه خوب است یا برنامه‌ریزی حتی از نوع ساده آن زندگی همراه با آرامش را تجربه کنیم.



برنامه‌ریزی به خودی خود نمی‌تواند برای ما موفقیت و نتایج مثبتی به همراه داشته باشد بلکه برنامه‌ریزی هم شاخص‌های لازم خود را دارد تا به نتیجه برسیم. هدف و فعالیت مورد علاقه خود را باید مشخص کنیم