

مادر عشق به ایران خانم مشترکیم

آمنه اسماعیلی

نویسنده



قابلی که پشت سر دانش آموزان بود، پاییز بود ولی از دیشبیش در دل من برف باریده بود. صدای بوق‌های شادی برای باخت تیم ملی و کلیپ‌های پایکوبی که در فضای مجازی دیده بودم، زوال مفاهیم را آوار کرده بود روی سرم. دوست نداشتم حرفی بزنم اما پر از واژه بودم؛ پر از اینکه چطور شد که «وطن» به معنی یک تعلق همیشگی این‌طور در چشم فرزندانش دچار زوال معنا شد؟ از ابتدای این سال تحصیلی هر هفته با یک بحث تند و تیز جدید کلاس را شروع کرده بودیم؛ یا چیزهای را زیر سؤال می بردند که باید چهارزانو می نشستیم و یک سری مفاهیم را معلم وار توضیح می دادم. حالا هم رسیده بودیم به جام جهانی و حضور تیم کشورمان که مثل همه چیزهای دیگرش در بطن خاورمیانه خانم، گروه فوتبالی جام جهانی اش هم سیاسی است؛ سیاسی که چه عرض کنم یک گروه فراسیاسی... دلم می خواست بعد از حضور و غیاب کسی به حرف‌هایم گوش دهد و بگویم که ما حتی در وسط این جبر جغرافی یک فیلم و فوتبال هم ندیدیم، حتی یک جایزه بین‌المللی نگرفتیم که بوی نفت ندهد...

کتاب را باز کردم. پشت سر پاییز حیاط و بالای سر همه بچه‌ها، پرچم ایران در هوای غم‌آلودی تکان می خورد.

یکی گفت: «خانم! دیدید باختیم!» و من نمی دانستم از خوشحالی می گوید یا ناراحتی و این درد جدیدی بود که تجربه اش می کردم... «اگر شما بخواهید با اسلام به وطن عشق بورزید و ما بدون اسلام، باز هم خوشحالید؟» نگاه به پرچمی کردم که در حیاط هنوز پشت سرشان تکان می خورد. نفس عمیقی کشیدم و گفتم: «اگر عشقمان در فدای اشک و خنده تو... برای وطن، مشترک باشد، همین فصل مشترک یک روز به داد وطن و همین پرچمی که در حیاط پابرجا تکان می خورد، خواهد رسید.» همه پشت سرشان را نگاه کردند و برای من قابی که همه برگشتند و به پرچم نگاه کردند، قشنگ ترین قابی بود که در ذهنم ثبت شد.

کلاس را ساکت نکردم. عمدأ دستور سکوت ندادم که مغز و روح رنج کشیده ام در این دو ماه کمی التیام پیدا کند. این همه‌ها، صدای عشق به «وطن» بود که دیشب بعد از صداهای بوق و شادی برایش گریسته بودم. یک نفر انتهای کلاس گفت: «برای این تیم ناراحتید واقعاً؟» و بقیه نگاهش کردند و هر کس با ناراحتی چیزی به او گفت. رفتم پای تخته نوشتم: «وطن» ذوق زیر پوستم بود از ناراحتی بچه‌ها برای باخت؛ اصلاً فکر می کردم که تیم ملی دیشب باخت که من امروز از ناامیدی خلاص شوم.

گفتم: «بچه‌ها! من امروز به خاطر این اسم «وطن» (و به تخته اشاره کردم) بعد از روزهای زیادی خوشحالم.» یکی با تعجب پرسید: «شما هم خوشحالید خانم نماینده رسمی انقلاب اسلامی ایران در مدرسه؟!»

من هم خنده ام گرفت و از بقیه روزها خیلی راحت تر خندیدم. گفتم: «حقیقتش را بخواهید از کمرنگ شدن این اسم در ذهن شما می ترسیدم. چون دیگر ممکن بود هیچ چیز ما را به هم مربوط نکند. فکر کنید مثلاً دو خواهر یک دفعه متوجه بشوند نه تنها نسبتی با هم ندارند بلکه باید با هم دشمن باشند. می دانید چه روزهایی من زانوهایم را با این

غم بغل کردم؟ اختلاف سلیقه و نظر و حتی عقیده حتماً در همه خانواده‌ها هست اما دشمنی بین اعضایش، ماهیت خانواده را زیر سؤال می برد. در وقت «دشمنی» دیگر نسبتی نمانده که برایش کنار هم بمانیم، مثل یک خانواده...» عسل حرفم را قطع کرد و گفت: «خانم! یک اعتراف بکنم؟ من دیروز دلم می خواست ببینم بازیکنان سرود ملی را می خوانند یا نه... دوست نداشتم بخوانند راستش را بخواهید به خاطر دلایلی که روزها سر کلاستان بحثش را کردیم... برای همین از اول اول و کمی قبل تر از اول اولش پای تلویزیون نشستیم. وقتی سرود ملی خوانده شد، بدون اینکه بخواهم بغض کرده بودم. انگار جایی از روحم را لمس می کرد که من از آن خیر نداشتم.»

گفتم: «بعداً بیا محکم بغلت کنم عسل! تو وطن دوستی و این ویژگی تو را فارغ از هر سلیقه‌ای، آدم حسابی می کند.»

اشاره کردم به «وطن» که پای تخته نوشته بودم و بالاترش نوشتم: «فدای اشک و خنده تو...» و گفتم: «وطن یعنی مادر که هم جان می دهیم برای لبخندش هم اشک‌هایش... وطن یک مفهوم است نه یک خاک و تو اگر هم برای لبخندش فدا شدی هم برای اشک‌هایش، وطن را همان‌طور که باید درک کردی. هیچ درختی اگر تنه اش را از ریشه اش جدا کند، سبز نخواهد شد... وطن ریشه است و من این مدت ترسیده بودم که این مفهوم در ذهنتان کمرنگ شده باشد. برای همین دغدغه‌های امروز شما شادم کرد. دلم خیلی شور نمی زند دیگر که اختلاف نظر داریم. «وطن» مفهومی است که ما را یک جایی کنار هم قرار می دهد.»

نسترن دستش را بلند کرد و گفت: «اگر شما بخواهید با اسلام به وطن عشق بورزید و ما بدون اسلام، باز هم خوشحالید؟» نگاه به پرچمی کردم که در حیاط هنوز پشت سرشان تکان می خورد. نفس عمیقی کشیدم و گفتم: «اگر عشقمان در فدای اشک و خنده تو... برای وطن، مشترک باشد، همین فصل مشترک یک روز به داد وطن و همین پرچمی که در حیاط پابرجا تکان می خورد، خواهد رسید.» همه پشت سرشان را نگاه کردند و برای من قابی که همه برگشتند و به پرچم نگاه کردند، قشنگ ترین قابی بود که در ذهنم ثبت شد.



اگر کنکوری هستید، با شما کار دارم

کنکور، غول یا پری

نوید شفعی

روانشناس



همه ما می دانیم که دانشجویان سرمایه ملی اند و ساختن آینده کشور نقش مهمی ایفا می کنند و می توانند تأثیرات مهمی در زمینه های علمی، فرهنگی و اجتماعی بجا بگذارند.

این سرمایه های ملی برای رسیدن به این جایگاه یعنی دانشجوی شدن فراز و نشیب های زیادی طی می کنند و با غولی به نام کنکور و تمامی مشکلات آن دست

سردرگمی به دلیل عدم شناخت:

یکی از مشکلات دانش آموزان در این سن بحران شناخت است. آنها سردرگم اند و هنوز به شناخت کافی از خود و استعداد هایشان نرسیده اند و نمی دانند در چه زمینه هایی توانایی دارند. درک دانش آموزان و کمک به آنها برای یافتن توانایی هایشان در کاهش اضطراب و رهایی از سردرگمی مفید است.

تشدید کمال گرایی:

بعضی افراد به خاطر شیوه تفکر نادرستی که دارند، همیشه توقع دارند در همه زمینه ها بهترین باشند و نمی توانند بپذیرند که مهم تلاش و رضایت فرد است نه لزوماً اول شدن. گاهی اوقات کمال گرایی باعث می شود افراد از ترس اینکه بهترین عملکرد را در کنکور نداشته باشند کلاً دست به تلاش نزنند و از درس خواندن برای کنکور اجتناب کنند. این اجتناب بعضی اوقات خودش را به شکل تنبلی، پرخوابی و بی خیالی در ایام کنکور نشان می دهد.

اضطراب امتحان:

معمولاً پیش از برگزاری کنکور دانش آموزان بشدت نگران روز آزمون هستند و به خاطر تأثیر تنش ناشی از پیش رو داشتن کنکور، انواع بد رفتاری ها، بهانه گیری ها و واکنش های دلواپس در رفتارشان دیده می شود. پژوهش نشان دهنده آن است که پیامدهای اضطراب و فشار برآمده از کنکور در تعداد زیادی از شرکت کنندگان پدیدار می شود و به کاهش کارآمدی آموزشی و در پی آن، افسردگی می انجامد. اگر واکنش های افسردگی پس از ناکامی در کنکور پیگیری نشود و به کاهش اعتماد به نفس منجر شود، فرد دچار مشکلات سازگاری عاطفی و اجتماعی خواهد شد.

وسواس:

در این آسیب فرد دچار وسواس مطالعاتی می شود و به دلیل شک در خواندن یا نخواندن، خوب خواندن و نبود تسلط، به تکرار مطالعه انجام شده می پردازد. این چک کردن وسواسی هم ناشی از اضطراب است و هم خودش به مرور اضطراب دانش آموز را بالا می برد و موجب عقب افتادگی سایر مطالب داوطلب و در نهایت سبب ناامیدی و خستگی می شود.

چالش عزت نفس یا خود کم بینی:

چنین آزمون بزرگی که در سراسر کشور برگزار می شود، می تواند برای بعضی افراد که برتری هایی در یادگیری درس دارند یا باورشان به توانایی های خودشان ضعیف است، رقابت آسیب زایی باشد. مهم است که ما به خود فرزندان مان یادآوری کنیم که هر انسانی ویژگی های منحصر بفردی دارد و رتبه کنکور افراد معیار خوبی برای ارزیابی همه جانبه شان نیست.

استرس:

اختلالات خواب، اختلالات تغذیه و تغییر چشمگیر وزن، جوش زدن زیاد، کاهش تمرکز، عصبی شدن، مشکلات گوارشی، ریزش مو و احساس غمگینی از مشکلات دیگری است که افراد کنکوری تجربه می کنند و ناشی از استرس زیاد آنها است.

توقع بیش از حد والدین:

برخی از والدین رؤیاها و خواسته هایی که به آن نرسیده اند را از فرزندان شان طلب می کنند و از آنها توقع رسیدن به آرزوهای نرسیده خود را دارند. برخی از والدین نیز خواهان ادامه راه خود هستند. مثلاً: فرزند پزشک باید پزشک شود یا فرزند هنرمند باید هنرمند شود. این توقعات نایجا بدون در نظر گرفتن استعدادها و توانایی فرزندان باعث ایجاد فشار مضاعف بر آنها می شود. شناخت مشکلات و درک آنها کمک بزرگی در رفع آن می کند، اما به تنهایی کافی نیست و نیازمند استفاده از راهکارهای مناسب برای کنترل شرایط و کاهش استرس و اضطراب داوطلبان و خانواده هایشان است که در ادامه به چند مورد از آنها می پردازیم.

و پنجه نرم می کنند تا بتوانند نقش خود را در زندگی فردی و اجتماعی ایفا کنند.

در زمینه کنکور و نحوه برگزاری آن اصلاحاتی انجام شده است مانند تأثیر ۶۰ درصدی سوابق تحصیلی و ۴۰ درصدی آزمون سراسری و همچنین برگزاری آزمون سراسری دونوبتی در سال که باعث می شود نمرات بهتر داوطلبان در آزمون برای پذیرش در دانشگاه لحاظ شود و مدت اعتبار آن نیز دو ساله است. اگرچه این اصلاحات انجام شده در کمتر شدن استرس و اضطراب کنکور برای داوطلبان و خانواده های آنها تأثیرات مثبتی به ارمغان می آورد ولی بسیاری از

دانش آموزان و خانواده های آنها همچنان درگیر مشکلات ناشی از این آزمون سراسری هستند.

مشاهدات میدانی و نگاهی به کنکوری ها به خوبی بر این موضوع صحه می گذارد که بسیاری از داوطلبان کنکور بر اثر فشارهای وارده در شرایط روحی خوبی قرار ندارند. به طور کلی باید گفت که کنکور به تنهایی نمی تواند آسیب چشمگیری به سلامت روانی افراد بزند، اما اگر کسی از قبل در زمینه های مشخصی ضعف داشته باشد، مواجه شدن با کنکور می تواند مشکل اش را شدیدتر و برجسته تر کند. در ادامه به بعضی از این مشکلات اشاره می کنیم.

برای والدین

۱- **درک شرایط فرزندان:** داوطلبان کنکور به دلیل حجم بالای مطالبی که باید بخوانند دچار استرس و نگرانی هستند و بهتر است با درک شرایطی که دارند فضای مناسبی در اختیار آنها قرار دهید تا بتوانند به وظایف خود برسند.

۲- **تقویت انگیزه های درونی:** اگر می خواهید همراه خوبی باشید به تلاش های مثبت فرزندان بیشتر از نکات منفی توجه کنید و انگیزه های درونی او را تقویت کنید. با این کار حس مسئولیت پذیری او را نیز افزایش خواهید داد. به او توجه کنید و نشان دهید که متوجه تلاش او هستید. از طرف دیگر فرزند شما ممکن است اشتباه کند، گاهی امکان دارد به استراحت نیاز داشته و زمانی هم انگیزه اش را از دست بدهد؛ اینجا هم شما به جای واکنش تند، باید کمی مدارا و تحمل پیشه سازید و باز دنبال رفتارهای مثبت او باشید، نه نشانه های منفی.

۳- **دوری از تنش:** حتی اگر حق با شماست تا حد امکان از ایجاد تنش، درگیری و جبر و بحث به خاطر مسائل ریز و درشت اجتناب کنید. باید در نظر داشته باشید که دعوا هم زمان های خاص خود را دارد. یک مشکل در فضای آرام، منطقی و مسالمت آمیز بهتر حل می شود تا در محیطی پر از اضطراب و استرس. ۴- **میان روی پیشه کنید:** اعتدال در همه چیز خوب است، حتی در کنکور. در خانواده های زیادی دیده می شود که به خاطر کنکور فرزندان شان شرایط اضطراری و وضع فوق العاده اعلام می شود. گاه ممکن است یک بار میهمانی رفتن یا دیدن یکی از افراد فامیل یا حتی یک سفر کوتاه، انگیزه ای در فرزندان ایجاد کند که حتی عقب افتادگی چند هفته ای را جبران کند.

۵- **عدم مقایسه:** یکی از لطمات سنگین خانواده ها به فرزندان، مقایسه آنها با دیگران است. بسیار پیش آمده که در جلسات مشاوره دانش آموزان کنکوری از وجود چنین جوی در محیط خانواده به شدت ابراز ناراضیاتی کرده اند. مقایسه با دوستان، افراد فامیل، فرزندان آشنایانی که قبول شده اند، اگر چه با هدف ایجاد انگیزه صورت می گیرد، ولی عملاً نتیجه ای عکس به بار می آورد و گاه حتی باعث تنفر و بیزاری دانش آموزان نه تنها از کنکور، بلکه هر موضوع مرتبط با آن می شود.



برای داوطلبان

بکشید و توجه خود را به تنفس تان معطوف کنید. اطمینان از اینکه اکسیژن زیادی به ریه ها می رسد، می تواند به تمرکز و فعالیت فیزیکی بسیار کمک کند و پایین آوردن سطح کورتیزول (هورمون استرس) سبب می شود استرس وارد شده را کنترل کنید. کنکور هم مانند هر آزمون دیگری، به فرد این فرصت را می دهد که متناسب با میزان مسئولیت پذیری خود نتیجه بگیرد. بنابراین اگر با آن به عنوان یک چالش و نه تهدید برخورد کنید، زمینه خوبی می شود برای سنجیدن میزان مسئولیت پذیری خودتان و آمادگی برای پذیرش مسئولیت های بزرگ تر. یاد گرفتن برنامه ریزی هم مانند مسئولیت پذیری می تواند از آثار مثبت کنکور برای رشتان باشد. کنکور برای بسیاری از افراد، مقدمه ورود به مرحله تازه ای از زندگی است که در آن، بسیاری از اموری که قبلاً به عهده خانواده بوده، بر عهده خود افراد قرار گیرد. باید این نکته را هم والدین و هم دانش آموزان در نظر بگیرند که کنکور همه زندگی و آینده افراد نیست و تنها بخشی از آن است. یاد در نظر گرفتن توانایی ها و شناخت استعداد های خود می تواند در زمینه های دیگری نیز ورود کرده و به خود شکوفایی برسد. در مسیر زندگی، آزمون های بسیاری پیش رو است و کنکور تنها یکی از این چالش ها است که با آن مواجه می شوید. این نوع نگرش شماست که می تواند تجربه های متفاوتی را رقم بزند.

۱- **برنامه ریزی:** یک برنامه اصولی با در نظر گرفتن تمام نیازهایتان اعم از درس خواندن، استراحت کردن، تفریح و فعالیت فیزیکی می تواند از ایجاد فشار مضاعف جلوگیری کرده و شما را از سردرگمی برهاند. ۲- **زمان مناسب خود را بیابید:** بهترین زمان را برای بازدهی بیشتر هنگام درس خواندن بیابید. این زمان برای شماری اول صبح، برای برخی عصر و برای بعضی حتی آخر شب است. مهم زمانی است که شما بیشترین بازدهی را دارید. ۳- **خلاصه برداری با درک خود:** بهتر است مطالب خوانده شده را همان گونه که فهمیده اید یادداشت کنید و مجدداً به آنها رجوع کنید. ۴- **استفاده از تکنیک های مختلف:** انجام تست زنی، شرکت در آزمون های مشابه کنکور و شبیه سازی شرایط آزمون برای خود از تکنیک هایی هستند که می توانند بر کاهش اضطراب شما مؤثر واقع شوند.

۵- **حفظ آرامش روحی و روانی:** از هر موردی که باعث بر هم خوردن آرامش روحی و روانی می شود دوری کنید. مدیتیشن، مراقبه و تمرینات ذهن آگاهی را امتحان کنید. مدیتیشن، استرس را کم کرده، فشار خون را پایین آورده و سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند و توانایی تمرکز را نیز افزایش می دهد. فقط کافی است پنج دقیقه چشمان تان را ببندید و افکار تان را مرتب کنید، عمیق نفس



اگر عشقمان

در فدای اشک و

خنده تو... برای

وطن، مشترک

باشد، همین

فصل مشترک

یک روز

به داد وطن و

همین پرچمی

که در حیاط

پابرجا تکان

می خورد،

خواهد رسید