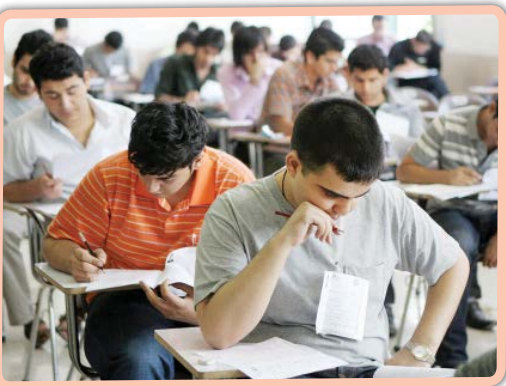


مغز در وضعیت «بقا»، نه «یادگیری»

خطر که نزدیک می شود، مغز تغییر مسیر می دهد. دیگر دنبال یادگیری نیست؛ فقط بقا می خواهد. این تغییر، نرم نیست ناگهانی است. مثل خاموش شدن چراغ مطالعه و روشن شدن چراغ قرمز اضطراری. در جنگ، آژیر، صدای انفجار، لرزش ها و گزارش های تهدیدآمیز، سیستم عصبی را به حالت آماده باش می برد. نتیجه چیست؟ حافظه فعال - همان جا که فرمول ها، نکته ها و استدلال های کنکوری باید روی میز ذهن بمانند- ضعیف می شود. مغز نمی خواهد نوجوان مفهوم را بفهمد؛ می خواهد سریع بداند: «الان کجا برویم؟ امن هستیم؟». وقتی ذهن بین آزمون و پناهگاه تقسیم می شود، سهم درس قطعا کوچک می شود. تمرکز هم می پرد. چون توجه به سمت محرک های تهدید می رود؛ هر صدای مشابه، هر خبر تکرارنشونده، هر تصویر ذهنی از بدترین سناریو. اینجا یادگیری شبیه کلاس نیست؛ شبیه حل معادله در اتاقی است که مدام تکان می خورد. نوجوان ممکن است کتاب باز کند، اما ذهنش جابه جا می شود؛ ضریان قلب بالا می رود، بدن روی حالت دفاع می ماند، خواب به هم می ریزد. فرد صبح بعد چیزی را که دیروز خوانده، حس می کند که «نمی چسبد». فراموشی فقط نتیجه کم خواندن نیست؛ نتیجه جابه جایی اولویت های مغز است. پس وقتی نوجوان کنکوری در جنگ افت می کند، نباید آن را به تبیلی نسبت داد. مغز در حال مبارزه با خطر است. درس، در صف بعدی می نشیند. او در حال نبرد برای حفظ سلامت روانی خویش است. هر صفحه کتاب که ورق می خورد، زخمی بر تن این مقاومت می افتد. وقتی آژیر می کشد، تمام آموخته ها در ذهن قفل می شود. مغز، فقط دنبال پناهگاه می گردد، نه فرمول فیزیک. کنکور از یاد می رود، چون حیات، اولویت مطلق می گردد. این قفل شدگی ذهنی، واقعی ترین مانع تحصیلی دوران جنگ است. نوجوان در میان دو سنگ آسیاب وحشت و علم له می شود. او نه می بیند، نه می شنود، فقط منتظر خبری است که شاید او را از این معرکه نجات دهد. کنکور، حالا نه یک مسیر که یک دردسر اضافی است؛ وقتی که اصل بودن یا نبودن مطرح است. مغز نوجوان در میدان جنگ، دیگر ماشین تست زنی نیست. دستگاه سنجش خطر است. او محکوم به شکست در رقابت نیست، محکوم به شرایطی است که رقابت را پوچ می کند. در این هیاهوی کرکننده، سکوت لازم برای تفکر انتزاعی وجود ندارد.



کتاب مدیریت استرس نوشته ادوارد هالوول، روان شناس آمریکایی، یک راهنمای کاربردی برای مدیریت استرس و اضطراب است. این کتاب با ارائه اطلاعات جامع و مفید در مورد استرس و اضطراب، به خواننده کمک می کند این دو پدیده را بهتر درک کرده و دنبال راه حل مناسب باشد. نویسنده در این کتاب، استرس را به عنوان یک پاسخ طبیعی بدن به موقعیت های تهدیدآمیز یا چالش برانگیز

کتاب مدیریت استرس

تعریف می کند. استرس شامل علائم جسمی، عاطفی و رفتاری مختلفی است که در ادامه بیشتر راجع به آن توضیح داده ایم. **علائم جسمی:** تنش عضلانی، سردرد، تپش قلب، تعریق، حالت تهوع و مشکلات گوارشی **علائم عاطفی:** اضطراب، ترس، افسردگی، تحریک پذیری و کاهش تمرکز

کنکور با مانع

وقتی جنگ تحمیلی سوم دفتر برنامه ریزی کنکوری ها را دستخوش تغییر کرد



آروشا شیرزاد

نوجوانه

برنامه اش این بود: بیدار شدن منظم، خط کشیدن روی ساعت ها، خواندن فصل های عقب مانده و رسیدن به نقطه ای که نتیجه اش در ذهن خودش، روی برگه های آزمون می افتاد. نوجوان کنکوری، با یک قانون نانوشته زندگی می کرد: «درس بخوان، تمرکزت را نگه دار، آینده را از همین امروز بساز.» اما آن صبح، برنامه تبدیل شد به اختلال. خبرها آمدند؛ درشت، کوتاه، خفه کننده: «آغاز جنگ تحمیلی آمریکا و اسرائیل با ایران».

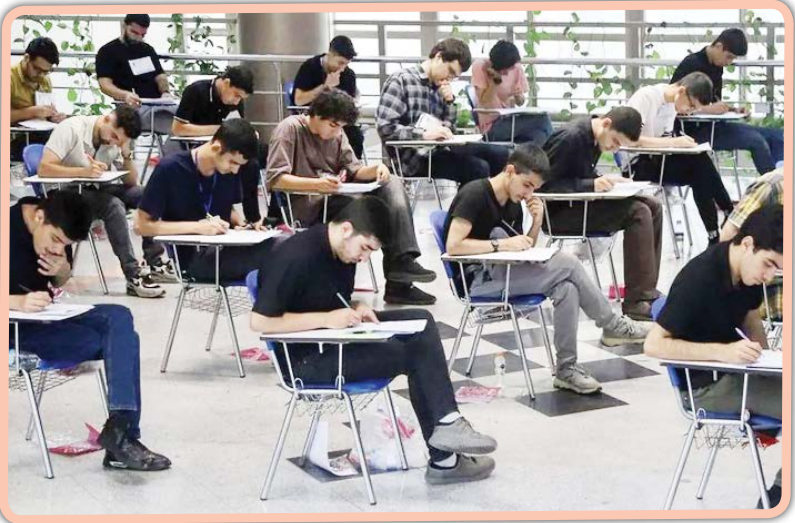
آوار اضطراب جمعی

جنگ فقط یک رویداد نیست؛ یک موج است. موج اضطراب، موج بی اطمینانی، موج داستان های نیمه گفته. این موج از بیرون می آید و روی دیوارهای خانه می نشیند، روی روابط خانواده، روی لحن گفت وگوها و حتی روی سکوت های سنگین. نوجوان کنکوری که قرار بود در سکوت کنترل شده درس بخواند، حالا در سکوتی زندگی می کند که ته نشین ترس است.

اخبار دلخراش، پیام های نگران کننده اقوام، گاهی شایعه ها، گاهی تأییدهای رسمی و گاهی قطع شدن ناگهانی اینترنت و موبایل، مثل ضربه های متوالی مغز را در حالت هشدار نگه می دارد. در چنین فضایی، اضطراب جمعی پخش می شود؛ یک نفر می ترسد، دیگری از روی همدلی با نگرانی، همان ترس را حمل می کند و نفر سوم - حتی اگر می خواهد امیدوار باشد- ناخوسته به تله تکرار می افتد. این اضطراب مسری است. چون ذهن نوجوان برای امنیت به الگوهای اطراف نیاز دارد. اگر همه مضطرب باشند، مغز نتیجه می گیرد که «پس خطر جدی است».

از طرف دیگر، درگیری در خانه زیاد می شود؛ دعوا بر سر این که «چرا گوشی را به دست گرفتی؟»، «چرا خبر را دیدی؟»، «چرا نمی خوابی؟» یا «چرا درس

نمی خوانی؟» این تنش ها تمرکز را می بعدد. حتی اگر نوجوان کتاب را باز کند، ذهنش پیوسته ارزیابی می کند: «الان درست است بخوانم؟ اگر دوباره صدای آژیر بیاید چه؟ اگر ما جابه جا شویم چه؟» این سوال ها مثل موربانه بین صفحه ها حرکت می کنند و پایه انگیزه را سست می کنند. اضطراب، خودش را به شکل دشمنی نشان می دهد که کنکور نمی شناسد؛ می گوید «نمی رسی»، می گوید «فایده ندارد»، می گوید «آینده تضمینی نیست». نوجوان در میان اخبار و ترس، به جای برنامه، مدیریت ترس



را یاد می گیرد؛ این یعنی شکست تمرکز، نه شکست استعداد. او غرق در مرداب اطلاعات متناقض است. هر پیامک ناگهانی، ضربه ای است که ریتم ضریان قلبی اش را به هم می زند. آرامش خانه، حالا به یک رویا تبدیل شده است. خانواده که باید تکیه گاه باشد، خود در طوفان ترس غرق است. نوجوان تنها می ماند؛ در اتاقی که دیوارهایش از دلهره ساخته شده. این آوار روانی، سنگین تر از هر بمبی است که بر سر شهر می افتد. او نه تنها با کنکور، که با وحشت همگانی می جنگد.

علائم رفتاری: پرخاشگری، اجتناب از موقعیت های استرس زا و استفاده از مواد مخدر یا الکل برای مقابله با استرس **نویسنده معتقد است** استرس می تواند در برخی موارد مفید باشد، زیرا می تواند کمک کند با چالش های زندگی کنار بیاییم. با این حال، استرس مزمن مضر است و منجر به مشکلات جسمی و روانی مختلفی می شود.

تبعد اجباری؛ از خانه تا بی خانمانی ذهنی



یکی از سخت ترین تبیع های جنگ، تبغ جابه جایی است. مهاجرت موقت یا دائم، حتی اگر نجات بخش باشد، برای نوجوان کنکوری یعنی قطع زنجیره یادگیری. نوجوان ناگهان از خانه ای که در آن نشسته و مسیرش را کشیده بود جدا می شود. از کتابخانه شخصی، از دفترهای برنامه، از تخته سفید کنار اتاق، از کلاس های روتین، از دبیر یا دوست گروه مطالعاتی- همه چیز شبیه یک فایل حذف شده به نظر می رسد. در مکان جدید، ممکن است یک میز باشد، اما آرامشی که با آن میز ساخته شده بود، نیست. سیستم آموزشی هم همیشه آماده نیست؛ کلاس های جایگزین دیر یا بی کیفیت شکل می گیرند یا با فاصله های زمانی عجیب اجرا می شوند. نوجوان که باید یاد بگیرد چگونه درس را جلو ببرد، باید اول یاد بگیرد چگونه روز را سرپا نگه دارد.

مهاجرت فقط نداشتن سرپناه نیست؛ بی ریشگی ذهنی است. وقتی نوجوان در محیطی نا آشنا و ناامن زندگی می کند، آرامش- همان سوخت مطالعه عمیق- کاهش می یابد. حتی اگر صداها کمتر باشند، سیستم درونی هنوز فرمان «آمادگی» را نگه داشته است. خواب، به عنوان پایه جمع بندی، به هم می ریزد. تغذیه به هم می ریزد. برنامه زمانی هم به هم می ریزد. از سوی دیگر، احساس تعلیق میان دو جهان شدیدتر می شود؛ از یک طرف مدرسه و آزمون که قرار است از فردا «عادی» ادامه پیدا کند، از طرف دیگر واقعیت جنگ که می گوید «هیچ چیز عادی نیست». نوجوان ممکن است همزمان بخواند درس بخواند و هم نگران آینده اش باشد. آیا برنامه عقب می افتد؟ آیا آزمون ها جابه جا می شوند؟ آیا بشپهری که به آن آمده همان سرعت و امکانات را دارد؟ همین شکاف ها، مسیر کنکور را تبدیل می کند به یک راهروی بی دیوار. معلوم نیست به کجا می رسد. در چنین شرایطی، درس از یک «فرآیند» به یک «امید شکننده» تبدیل می شود. او مسافر سرگردانی بر از چمدانی پر از کتاب های سنگین است. هر مقصد، یک بین بست جدید برای برنامه اش است. او مدام در حال بازسازی دنیای ذهنی خود در خرابه های جابه جایی است. این بی پناهی، سمی برای تمرکز پایدار است.

اسم من ایران است

امیرحسین اسکندری
نوجوانه

این را می نویسم، ۱۴ ساله ام. شاید فکر کنی یک نوجوان ۱۴ ساله فقط به فکر بازی و درس است اما وقتی در دورانی زندگی کنی که هر روزش یک تاریخ است، نمی توانی بی تفاوت باشی. من اینها را می نویسم تا بدانی ما چطور از «هویت مان» دفاع کردیم. آن روزها، بحث فقط سر چند موشک یا یک تکه زمین نبود. بحث اصلی سر این بود که یک عده یوزگو در آن طرف دنیا (آمریکا) و یک رژیم غاصب در این نزدیکی (اسرائیل)، تصمیم گرفته بودند خانه ما را از بیخ و بن عوض کنند. آنها دنبال چیزی بودند که خودشان به آن می گفتند: «تغییر رژیم».

ببین، قصه خیلی ساده بود. آمریکا و اسرائیل مثل آن بچه قلدرهای مدرسه بودند که فکر می کردند چون زورشان زیاد است و پول توجیبی بیشتری دارند، بقیه باید هرچه آنها می گویند، گوش کنند. آنها نمی خواستند خودمان برای خودمان تصمیم بگیریم.

مشکل اصلی شان با نظام ما این بود که جلوی شان «نه» گفتیم. آنها می خواستند رژیم را عوض کنند تا دوباره کسی را سر کار بیاورند که جلوی شان دست بسته باشد؛ کسی که اجازه بدهد آنها تمام ثروت و غرور ملی مان را با خودشان ببرند. چیزی که شاید برای تو عجیب باشد، این است که جنگ ما فقط با تانک و توپ نبود. دشمن ما خیلی زیرک بود. آنها با «تحریم» می خواستند ما را گرسنه نگه دارند تا خسته شویم و بیگویم؛ «اصلا هر چه شما بگویید» بدتر از آن، جنگ توی گوشه یابود. آنها با اخبار دروغ در اینستاگرام و یوتیوب، سعی می کردند به ما بگویند: «شما بدبختید و نمی توانید و اگر رژیم عوض شود، همه چیز گل ولبلیل می شود.» آنها می خواستند مغز ما را اشغال

یادداشت

کنند، قبل از این که خاک ما را بگیرند اما ما فهمیده بودیم که اگر کسی خانه ات را به اسم «آزادی» ویران کند، دیگر خانه ای نداری که در آن آزاد باشی.

خیلی ها فکر می کردند کار ما تمام است. اسرائیل با تمام تکنولوژی اش و آمریکا با تمام ناوهایش پشت مرزها بودند اما می دانی چه شد؟ **ما نترسیدیم**؛ دیدیم که قهرمان های مان (مثل حاج قاسم و بقیه) چطور بدون ترس توی دهان شیر رفتند. این به ما شجاعت داد. **فهمیدیم هدف چیست**: دیده بودیم در کشورهای همسایه، مثل سوریه و لیبی، چگونه وعده «تغییر» تبدیل به خاکستر شد. در لیبی، پس از سقوط قذافی، سرزمینی که زمانی ثروتمند و آرام بود، غرق در جنگ داخلی و آوازی شد. با چشم خود دیدیم که وقتی ریشه ها را می زنند، دیگر چیزی از کشور و مردمش باقی نمی ماند و نمی خواستیم ایران عزیزمان هم سرنوشتی مثل آن سرزمین ها پیدا کند. **قوی شدیم**: وقتی دیدیم به ما قطعات هواپیما هم نمی دهند، خودمان نشستیم و پهباد و موشک ساختیم تا دشمن بفهمد اگر یکی بزند، ۱۰ تا می خورد. آن روزها اسرائیل برای خودش ابهتی درست کرده بود. فکر می کردند هیچ کس حریف شان نیست اما نوجوان های هم سن من در غزه و لبنان با سنگ و بعد با راکت های دست ساز، ابهت آنها را شکستند. ما دیدیم که این رژیم چقدر تو خالی است و فقط با کمک دلارهای آمریکا سر پا ایستاده. وقتی هدف آنها «تغییر رژیم ایران» بود، خودشان در باتلاق جنگ های خودشان گیر افتادند. ای رفیق آینده من این را بدان که ما زیر سخت ترین فشارها ایستادیم تا تو امروز مجبور نباشی جلوی هیچ غریبه ای سر خم کنی. تغییر رژیم برای آنها یک پروژه سیاسی بود اما برای ما «دفاع از ناموس و وطن» بود. یاد گرفتیم که اگر خودمان را باور داشته باشیم، بزرگ ترین ابرقدرت ها هم هیچ غلطی نمی توانند بکنند. یادت باشد استقلال، از نان شب واجب تر است.

یادداشت

درباره مهارت های پیرامونی یک کنکوری موفق

چه کنیم بهتر شود؟



تحریریه نوجوانه

خیلی از داوطلب های

کنکور فکر می کنند هرچه بیشتر پشت میز بنشینند و ساعت های بیشتری را به کتاب خیره شوند، نتیجه بهتری می گیرند. اما واقعیت چیز دیگری است. کنکور آزمون سختکوشی صرف نیست؛ آزمون مهارت در مطالعه کردن است. خیلی ها هستند که روزی ۱۰ ساعت درس می خوانند ولی در آزمون های آزمایشی پیشرفت نمی کنند، و در مقابل، کسانی را می بینید که با شش ساعت مطالعه، رتبه های خوبی می آورند. تفاوت در چیست؟ در این است که آنها یاد گرفته اند چطور درس بخوانند.

اولین مهارتی که باید یاد بگیرید این است که برنامه تان شبیه یک قفس آهنی نباشد. خیلی از داوطلبان اوایل سال برنامه های عالی و سنگین می ریزند، تا ساعت ۱۲ شب زیست می خوانند، فردا صبح بیدار می شوند برای ریاضی و تاروز سوم کاملاز یادرمی آیند. برنامه خوب یعنی برنامه ای که به شما اجازه تنفس بدهد. یعنی بدانید امروز اگر خسته اید،

بازدهی شما را دو برابر می کند. اما مهم تر از همه اینها، مهارتی است که کمتر کسی جدی می گیرد: تحلیل تست. خیلی از بچه ها روزی ۲۰۰ تست می زنند، نمره را نگاه می کنند و تمام. اما تست زدن بدون تحلیل، فایده اش از دویدن روی تردمیل بدون تنظیم شیب بیشتر نیست. شما باید بعد از هر جلسه تست، بنشینید و ببینید آن تستی که غلط زدید، دلیلش چه بوده. اشتباه مفهومی بوده، محاسباتی، یا عجله داشتید؟ تست هایی که نزده اید، چرا زدید؟ وقت کم آوردید یا اصلا بلد نبودید؟ حتی تست هایی که درست زدید را هم نگاه کنید. اگر درست را حدس زدید، آن را مانند

سؤال غلط برای خودتان باز کنید و ببینید چطور می شود به جواب درست رسید. خیلی از داوطلبان حوصله به خرج نمی دهند، اما رتبه های برتر بارها گفته اند که وقت تحلیل آنها گاهی از وقت تست زدن بیشتر است. نکته آخر که کمتر در موردش صحبت می شود؛ شما قرار نیست هر روز ایده آل باشید. روزهایی هست که هیچ انگیزه ای ندارید، روزهایی که یک درس را سه بار می خوانید و بازهم یاد نمی گیرید، روزهایی که از همه چیز خسته اید. این کاملاً طبیعی است. پیشرفت شما یک خط راست نیست؛ فراز و نشیب دارد. مهم این است که در روزهای بد هم به طور کامل تعطیل نکنید. حتی اگر فقط نیم ساعت مرور ساده انجام دهید، به خودتان سخت نگیرید، اما تسلیم هم نشوید. خواب کافی، تغذیه معمولی و نگاه نکردن به برنامه دیگران از آن چیزهایی است که یک کنکوری به اندازه هر تکنیک مطالعه ای به آن نیاز دارد. حرف آخر این که کنکور دودیدن به سمت دیوار نیست؛ شما می توانید آرام و هوشمندانه جلو بروید، به شرطی که فقط نخوانید؛ یاد بگیرید چطور بخوانید.