



همچنین انواع مختلف اضطراب را توضیح می‌دهد و راه‌هایی برای شناسایی علائم اضطراب ارائه می‌دهد. در ادامه به دلایل اضطراب می‌پردازد و توضیح می‌دهد که چگونه افکار و باورهای ما می‌توانند به اضطراب دامن بزنند و راه‌حل‌هایی برای پذیرش اضطراب و کنار آمدن با آن ارائه می‌دهد. پس از آن تمرینات و تکنیک‌های عملی مختلفی برای مقابله با اضطراب ارائه می‌دهد.

از وجود ماست و هرگز از بین نخواهد رفت. با این حال، می‌توانیم یاد بگیریم که چگونه با آن کنار بیاییم و زندگی شاد و کاملی داشته باشیم. در اینجا خلاصه‌ای از محتوای کتاب «من و زندگی با هیولای درون» را آورده‌ایم: نویسنده اضطراب را به عنوان یک هیولای درونی توصیف می‌کند که همیشه در حال تهدید و ترساندن ماست

این کتاب نوشته بو آیسیت، روان‌شناس و نویسنده سوئدی، یک راهنمای کاربردی برای مقابله با اضطراب است که با استفاده از استعاره‌ای از یک هیولای درون، به خواننده کمک می‌کند تا اضطراب خود را بهتر درک و راه‌حلی برای کنترل آن پیدا کند. نویسنده معتقد است که کلید مقابله با اضطراب، پذیرش آن است. ما باید یاد بگیریم که اضطراب بخشی طبیعی

کتاب «من و زندگی با هیولای درون»

چشم انداز مبهم؛ سرنوشت معلق

کنکور فقط امتحان نیست؛ وعده است. وعده آینده، وعده رتبه، وعده مسیر. وقتی جنگ تحمیل می‌شود، وعده آینده در چشم نوجوان تیره می‌گردد. چرا؟ چون توقف و تعلیق در آموزش، زنجیره تلاش را قطع می‌کند. یک روز می‌گویند کلاس‌ها تعطیل است، روز بعد می‌گویند آزمون‌ها تغییر می‌کند، یا ممکن است دانشگاه‌ها در وضعیت تعلیق قرار گیرند. برای نوجوان کنکوری که روز و شبش را براساس زمان بندی می‌سازد، این یعنی از کنترل خارج شدن بازی. او تلاش می‌کند اما نتیجه‌اش روی ابرها معلق است: نمی‌داند چرا باید بخواند وقتی ممکن است آزمون جلو یا عقب بیفتد، یا حتی مسیرهای رسمی تغییر کند. این ابهام فقط علمی نیست؛ روانی است. ذهن وقتی آینده را نمی‌بیند، به جای سرمایه‌گذاری، به سمت نگرانی می‌رود. از طرف دیگر، حس بی‌عدالتی شعله‌ور می‌شود. نوجوانی که در منطقه امن تر است، احتمالاً فرصت دارد مطالعه را با آرامش بیشتری جلو ببرد؛ امکانات بیشتری دارد؛ کلاس آنلاین یا مواد



مقاومت خاموش؛ جوانه امید در دل ویرانی

با وجود تمام اختلال‌ها، چیزی در نوجوان‌ها وجود دارد که در جنگ هم خاموش نمی‌شود: مقاومت خاموش. این مقاومت، فریاد نمی‌خواهد؛ یک جور ایستادن است، حتی کوچک. نوجوانی که از درس عقب افتاده، اگر از امید جدا نشود، می‌تواند دوباره به «ریتم» برگردد؛ نه به ریتم قبل، بلکه به یک ریتم جدید. در بسیاری از جاها، خانواده‌ها و گروه‌های داوطلب، با این‌که امکانات محدودی دارند، تلاش می‌کنند آموزش رازنده نگه دارند. کلاس‌های کوچک خانگی شکل می‌گیرد؛ چند نفر دور یک کتاب جمع می‌شوند یا با روش‌های سنتی مثل خواندن با صدای بلند، حل تمرین‌های منتخب، یا توضیح نکته‌ها به همدیگر، شگاف ایجادشده را ترمیم می‌کنند. حتی وقتی اینترنت قطع است، یک «پیوستگی آموزشی» می‌ماند: پیام‌های کوتاه با جزوه‌های عکسبرداری‌شده، یا تماس‌های کوتاه برای توضیح یک مبحث گیرکرده. مقاومت یعنی نوجوان یاد بگیرد در لحظه‌های سخت، کنترل کوچک را پس بگیرد. روان‌شناسان در این شرایط تأکید می‌کنند هدف باید خرد باشد. نه برنامه هشت ساعته، نه نقشه سنگین شبانه، بلکه هدف‌های ۱۵ دقیقه‌ای؛ یک بخش مشخص، یک مبحث محدود، یک تمرین کوتاه. این باعث می‌شود مغز که در بحران در حالت بقا بوده بتواند

راه‌های تاب‌آوری در روزهای طوفانی



استرس زاست. اخبار بی‌درپی، شایعات و ویدئوهای تکان‌دهنده، ذهن را بیشتر از جنگ در جنگ نگه می‌دارد. نوجوان لازم نیست چشمش را ببندد؛ لازم است انتخاب کند: زمان محدود برای اطلاع، نه مصرف دائمی. **اصل سوم، حفظ حس کنترل است.** نوجوان باید بداند در میان آشوب، حداقل یک انتخاب دست خودش است؛ این‌که امروز فقط یک «کار مهم» انجام دهد. مثلاً حل پنج سؤال مشخص یا مرور یک فرمول کلیدی - و آن را کامل کند. همین کار کوچک، به ذهن پیام می‌دهد که «هنوز می‌توانم پیش بروم». **اصل چهارم، ارتباط پایدار با افراد قابل اعتماد است.** وقتی کلاس و مدرسه مختل می‌شود، ارتباط انسانی همچنان می‌تواند نقش یک داربست را بازی کند؛ معلم برای مسیر، دوست برای انگیزه، خانواده برای آرامش. یک پیامک یا تماس کوتاه کافی است تا نوجوان احساس نکند تنهاست. **اصل پنجم، مراقبت از بدن است؛ چون جنگ روی جسم هم اثر می‌گذارد؛** خواب کم، استرس بالا، بی‌اشتهایی یا پرخوری، همه روی توان یادگیری اثر مستقیم دارد. حرکت سبک، آب کافی، تنفس آرام و یک نظم حداقلی برای خواب، حتی اگر کامل نیست، می‌تواند شانس برگشت تمرکز را بالا ببرد. و در نهایت، تاب‌آوری یعنی اجازه دادن به «کاهش سرعت» بدون نابودی امید؛ ممکن است امروز کمتر بخوانی، اما اگر هنوز از درس جدانشده‌ای، فردا هم هنوز «امکان برگشت» داری. این جنگ، ابدی نیست؛ اما سرنوشت تو، در گرو کوچک‌ترین گام‌هایی است که امروز در دل این ویرانی، برمی‌داری. ثابت قدم بمان؛ حتی اگر با سرعت یک لاک‌پشت. هر جمله که می‌خوانی، یک سیلی به صورت تقدیر جنگ زده است.

تاب‌آوری یعنی ساختن توان ادامه دادن با حداقل انرژی. در روزهایی که جنگ ذهن را می‌کوبد و برنامه‌ها را خرد می‌کند، نوجوان کنکوری باید یاد بگیرد چگونه خودش را دوباره به حالت «قابل مطالعه» نزدیک کند. **اولین اصل، پرهیز از فشار غیرواقعی است.** وقتی تمرکز مثل همیشه نیست، باید انتظار «بازده کامل» را کنار گذاشت. به جای آن، باید تمرکز را بر چرخه‌های کوتاه گذاشت؛ مطالعه ۱۵ دقیقه‌ای، بعد یک استراحت کوتاه، دوباره یک تکه مشخص. این روش هم به مغز امنیت می‌دهد، هم از خستگی ذهن جلوگیری می‌کند. **اصل دوم، کاهش ورودی‌های**

مطالعه در میدان

روایتی مستند از نوجوان کنکوری جنگ رمضان

اما روی روتین ماندن و طبق برنامه پیش رفتن بجد برایش سخت بود. پرسیدم چه چیزی بیشتر از همه اذیتش می‌کند؟ لب‌خندی زد و گفت: بعد از مقایسه‌هایی که اتفاق می‌افتد و حرف‌هایی که می‌شنوم این نامنظمی وضعیت کنکور بیشترین اهرم فشار است. این‌که نمی‌داند تاریخ امتحان چه زمانی است و باید تا کی درس بخواند خیلی ذهنش را به هم می‌ریخت. می‌ترسید زحمتی که می‌کشد به خاطر این آشفتگی زیر سؤال برود. این را در این مدت زیاد از کنکوری‌ها شنیده بودم. بیشتر شبیه یک درد مشترک بود. نامشخص بودن شرایط و کش آمدن زمان بدترین چیزی است که یک کنکوری می‌تواند تحمل کند و حالا این بچه‌ها همه‌شان مجبور بودن در این اتاق شیشه‌ای بمانند و به خاطر حساسیت روزها حتی نمی‌توانند درست در بین جمعیت قرار بگیرند تا استرس و نگرانی‌شان بابت خود جنگ کمی کمتر شود.

سعی کردم این رنج مشترک را با او به اشتراک بگذارم تا خیال نکند در این تاریکی تنها مانده. بعضی وقت‌ها فکر کردن به این‌که کس دیگری هم این شرایط را واقعا می‌فهمد کمک‌کننده است. پرسیدم دلش می‌خواهد چه رشته‌ای بخواند؟ گفت: می‌خواهم پرستار شوم.

دوباره نگاهش کردم. به همه چیزش پرستاری می‌آمد. به چهره آرام و دخترانه‌اش، نگاه آرمانی و خستگی‌ناپذیرش همه چیز پازل وجودش شبیه پرستارها بود. گفتم: بهتون میاد پرستار باشید. خوشحال شد. انگاری که تأییدیه گرفته باشد. دوباره پرسیدم: باقی همکلاسی‌هایت هم شبیه تو فکر می‌کنند؟ تعجب کرد: شبیه من؟ سؤال را شفاف کردم؛

برایش حکم جدی شدن دنیا را داشته. این‌که باید عینی بجنگد و به خواسته‌هایش جامه عمل بپوشاند حالا برایش معنا واقعی‌تری گرفته بود. می‌گفت وقتی در مدرسه حرف از این می‌شده که باید تلاش کنبد و در هرشرایطی امیدتان را از دست ندهید هیچ‌کس جدی نمی‌گرفته و همه چیز در حد همان کلمات باقی می‌مانده اما حالا و با این شرایط مرز آن واژه‌ها از صفا حرف مشاوران به حقیقت کشیده شده و برای همین هم جدی‌تر تلاش می‌کند.

بیشترین چیزی هم که در این روزها توجهش را جلب می‌کرد مفهوم «برکت» بود. می‌گفت برکت خون شهیدان و به‌طور خاص رهبر عزیزمان شده آن عامل اصلی تغییرات، حتی در جزئی‌ترین بخش‌ها. مهم‌ترین سؤالش هم در میان همه این نگاه‌های آرمانی چگونگی تأثیر درس خواندنش بود روی دشمن. خیلی می‌خواست بداند این‌که درس می‌خواند قرار است کجا و چطور به دشمن ضربه بزند. خستگی را عامل خصم می‌دید. می‌گفت آنها از قصد ما را در این شرایط نامتعادل نگه می‌دارند تا خسته شویم و درس نخوانیم و به این شکل پشت کشور را خالی کنیم اما من بیشتر تلاش می‌کنم تا زودتر به دانشگاه بروم و بتوانم کاری انجام بدهم. به این فکر می‌کردم که به عنوان یک کنکوری با این نوع نگاه و تلاش‌های مستمر چطور می‌تواند برنامه‌اش را مرتب کند و از پس این همه صدا و نگرانی بر بیاید. بعضی شب‌ها خوابش نمی‌برد و هزار جور فکر و خیال به سرش می‌زند اما چون هدف دارد به جای در تخت ماندن بلند می‌شود و باز درس می‌خواند یا بعضی روزها به کتابخانه می‌رود تا در محیط آرام آنجا هم درس بخواند و هم کمی افکارش را مرتب کند،

فاطمه علویور	دنبال نوجوان می‌گشتم، به خصوص کنکوری‌اش.
نوجوانه	

خیلی دلم می‌خواست بدانم دارند چطور درس می‌خوانند و در ذهن‌شان چه می‌گذرد. می‌خواستم بدانم درس خواندن حالا و در شرایط جنگی چقدر روی مسیرشان تأثیر گذاشته. چند دقیقه‌ای گشتم تا توانستم پیدایش کنم، بین جمعیت تنها روی صندلی‌های اول نشسته بود. نزدیک رفتم و کنارش ایستادم، بی مقدمه پرسیدم: ببخشید می‌شه بدونم شما چند سالتونه؟ سرش را بلند کرد، خجالتی به نظر می‌رسید: من؟ پشت کنکوری‌ام.

چیزی را که می‌خواستم پیدا کرده بودم پس همانجا نشستم و شروع کردم به پرسیدن. خوش مشرب و آرام بود برای همین ادامه‌گفت و گواصا برایم سخت‌نشد. اول از تجمعات حماسی شب‌ها حرف زدیم از این‌که چندبیار آمده و چه چیزهایی دیده و مردم چطور هربش از آغاز جنگ تا به حال هنوز می‌آیند و کمتر کسی خسته به نظر می‌رسد. از مسیر رفت‌وآمدش پرسیدم؛ می‌گفت خانه‌شان به انقلاب نزدیک‌تر است اما خانه اقوام‌شان اینجاست برای همین با تصمیم مادرش آن فاصله را می‌آیند تا همه باهم باشند اما با این حال او به خاطر کنکور خیلی نیامده بود، شاید سه شب اما هرباری که حضور داشت بیشتر برای جلب انگیزه خودش را رسانده بود. فکر می‌کرد دیدن جمعیت کمکش می‌کند تا کمتر در افکار و خستگی‌اش غرق شود. آن‌طور که من فهمیدم سال قبل هم سرکنکورش بود که جنگ ۱۲روزه آغاز شد و این درگیری فشار زیادی را به او و به خانواده‌اش وارد آورده بود. انگاری، ناگهان همه چیز باهم برایش خراب شده بود و هزارتا سؤال بی‌جواب شده بودند مانع تمرکز و اراده‌اش و خب نتیجه کنکور هم قاعدتا برایش خوب نبود اما امسال را به فال نیک می‌گرفت؛ می‌گفت این جنگتحمیلی خیلی چیزها را تغییر داده و بیشتر

می‌خواستم سؤال بعدی را برپرسم که او پیش‌دستی کرد؛ شما الان دانشجو هستید؟ سر تکان دادم. صورتش را کمی جمع کرد؛ سخت نیست؟ گفتم؛ چرا خب الان دانشگاه‌ها بسته است همین همه چیز را سخت می‌کند. نفسش را با صدای بلندی از سینه بیرون داد و گفت: خیلی دلم می‌خواهد دانشجو باشم و خوب درس بخوانم. گفتم: انجاش خواهی داد، نگران نباش از پیشش برمی‌آیی.

هرباری که مکالمه‌مان به چنین نقطه‌ای می‌رسید همه وجودش بوی امید می‌گرفت. دیدن این مقدار از معصومیت و سادگی در یک جوان یا نوجوان دهه هشتادی که در یکی از سخت‌ترین پیچ‌های زندگی‌اش عملا گیر کرده چیز عجیبی بود. این جنس از امید، حضور و نگاه بلند جالب بود. به این فکر می‌کردم که شخصیتی این چنین نرم چقدر می‌تواند پرستار خوبی باشد.

با صدای نازک و دخترانه‌اش با بی‌ماران حرف بزند و برای‌شان دل بسوزاند. این بار من ساعت‌ها نگاه‌کردم. حوالی ۱۱:۴۰ بود. گفتم: فکر کنم من مجبورم برم. تو مطمئنی بازم هستی؟ گفت: از دیدن شما بسیار خوشحال شدم. من تا آنجا که بتوانم و برنامه باشد می‌مانم که شب دیگر اگر نشد بیایم دلم نسوزد. در آغوشش گرفتم و گفتم؛ تو حتما موفق خواهی شد، اصلا نگران نباش. خدا بزرگ است. تشکر کرد و بعد از هم جدا شدیم. کمی که جلوتر رفتم دیدم مادر و خاله‌اش آمدند و کنارش و شروع کردند به خوش بش کردن. تصویرشان برایم جالب بود.

مادری که مسافتی را طی می‌کند تا تجمع را کنار خانواده‌اش بگذارند، دختر کنکوری‌ای که با واژه برکت همه چیز را در ذهنش سامان می‌دهد و آمده از دیدن دعای مردم انرژی بگیرد و یک جهان نگرانی برای آنچه که امسال قرار است برای‌شان رخ بدهد و هزار حرف و گله از مسئولان مربوط به حوزه کنکور که توضیح واضحی نمی‌دهند که قرار است سرنوشت این بچه‌ها چطور معین شود.

یعنی شبیه تو که فکر می‌کنی باید درس بخونی و ادامه بدی. گفت؛ بیشترشان خسته‌اند. عمده بچه‌ها دارند کم درس می‌خوانند. بلا تکلیفی خیلی اذیت‌شان می‌کند. راست هم می‌گفت. این را هم از یک مشاور کنکور به تازگی شنیده بودم که بیشتر بچه‌ها نومید و خسته هستند.

مشاور می‌گفت بچه‌ها نمی‌دانند چه کاری درست است. می‌خواهند توی میدان باشند اما نمی‌توانند، می‌خواهند درس بخوانند اما نمی‌توانند، می‌خواهند مفید باشند اما راهش را پیدا نمی‌کنند و این شده خوره فکشان. پرسیدم: تو چطور با این موقعیت، این شکلی کنار آمدی؟ گفت: جنگ چیز خوبی نیست اما می‌تواند آدمیزاد را به جلو بیندازد. می‌تواند عزمش را راسخ‌تر کند.

با وجود این‌که اوضاع سخت می‌شود اما کلی اطلاعات جدید به آدم می‌دهد که می‌تواند تحلیل‌های نو خلق و به فراخور این شرایط و پذیرش آنچه هست تنها راه همین ادامه دادن است. می‌دانستم از نیامدن به میدان و حضور کمرنگ شبانه‌اش در تجمعات ناراحت است اما واقعا وظیفه‌اش را درس خواندن می‌دانست و می‌خواست همه تلاشش را بکند که مبادا چیزی از قلم بیفتد. گفتم؛ مبادا خودت را با دیگری مقایسه کنی. گفت: من این کار را نمی‌کنم اما می‌دانم که خیلی مقایسه می‌شوم. به نسبت تمام کسانی که هم‌سن من والان سال اول دانشگاه هستند و همه آن دیگرانی که در جایگاه متفاوتی قرار دارند مقایسه خواهم شد. سعی می‌کنم کمترین تأثیر را روی افکارم داشته باشند اما خب بعضی وقت‌ها از دستم در می‌رود. ساعتش را نگاه کرد. حوالی ۱۱ بود. گفتم؛ نمی‌خوای بروی؟ گفت: من همین‌طوری‌اش کم میام حالا که اینجام زود نمی‌روم. دیدن مردم برایش جالب ماست مدام از کلمه برکت استفاده می‌کرد. متصل می‌گفت: همه چیزهای اینجا برکت دارد، باهم بودن‌مان همه برکت است.

می‌خواهم تا وقتی می‌توانم بمانم که همه این برکت را ببینم.