



کنکور پایان ماجراست؟

بررسی روان‌شناختی نقش خانواده در ۳ فصل سر نوشت ساز دانش آموز کنکوری



سعیده سادات اکبرزاده | کاندیدای دکتری تخصصی روان‌شناسی

این روزها، در بسیاری از خانه‌های ایران، نفس‌ها حبس شده و قلب‌ها به تپش افتاده است. فصل کنکور، نه فقط برای داوطلب که برای همه اعضای خانواده، حکم یک چالش بزرگ هیجانی دارد. نگرانی درباره نتیجه، آینده تحصیلی و زحماتی که در طول سال کشیده شده، طبیعی است؛ اما اگر این نگرانی به کنترل‌گری، مقایسه یا پرسش‌های مکرر تبدیل شود، تمرکز داوطلب را کاهش می‌دهد. در آستانه این رویداد مهم و در ادامه مسیر پس از آن، نقش خانواده از یک حامی ساده به یک راهبر استراتژیک تغییر می‌کند. در این مطلب، با نگاهی روان‌شناختی، به سه مقطع حساس می‌پردازیم؛ جایی که رفتار خانواده می‌تواند از یک بحران، فرصتی برای رشد بسازد.

هفته آخر؛ هنر آرامش بخشی پیش از توفان:

اگر فکر می‌کنید در این روزها باید مطالعه فرزند خود را به اوج برسانید، سخت در اشتباه هستید. وظیفه اصلی این روزها، نه «حفظ کردن»، که «مدیریت کردن» است. در هفته پایانی، بهتر است تمرکز داوطلب بر مرور، جمع‌بندی و تثبیت آموخته‌ها باشد. خانواده نباید با جملاتی مانند «هنوز وقت داری، بیشتر بخوان» یا «فکر می‌کنی چند در صد می‌زنی؟» فشار روانی او را افزایش دهد. حتی پرسشی به ظاهر ساده مانند «استرس نداری؟» می‌تواند ذهن داوطلب را متوجه اضطرابی کند که تا آن لحظه قابل کنترل بوده است.

انتظارات واقع‌بینانه را جایگزین رؤیاهای دست‌نیافتنی کنید. از هر گونه گفت‌وگو درباره رتبه‌های برتر و رشته‌های

داده تصویری

هوش مصنوعی: بالِ ذهن، نه جایگزین آن

گام سوم: فتح قله‌های نو (مسیر)



با ترکیب فکر خود و قدرت AI مهارت‌های حل مسئله و خلاقیت خود را ارتقا دهید.

گام دوم: رکاب زدن با ابزار (دوچرخه)



از هوش مصنوعی به عنوان دوچرخه‌ای برای برای سرعت بخشیدن به مسیر استفاده کنید، نه وسیله‌ای که شما را منفعل جابجا کند.

گام اول: جرقه ذهنی (مغز)



پیش از هر سوالی، ابتدا خودتان برای حل مسئله تلاش کنید و فکر کنید.

روان‌شناسی

چطور خلاقیت کودک را شکوفا کنیم؟

الگوهای از پیش تعیین شده، مقایسه و تقلید روبه‌رو باشد، فرصت کمتری برای تجربه کردن و یافتن مسیر خودش خواهد داشت. به جای این که همیشه بگوییم «این کار را این‌طور انجام بده»، اجازه بدهیم راه خودش را امتحان کند، حتی اگر نتیجه با تصور ما متفاوت باشد.

🔴 **کودک را با برچسب تعریف نکنید**

«باهوش»، «تنبل»، «خجالتی»، «نامرتب» و حتی «هنرمند» برچسب‌هایی هستند که می‌توانند تصویری ثابت از کودک بسازند. بهتر است به جای تعریف کودک با یک صفت، تلاش و علاقه او را ببینیم. مثلاً بگوییم: «دیدم برای حل این مسئله راه‌های مختلفی را امتحان کردی.» این نگاه، فضای بیشتری برای تجربه و رشد ایجاد می‌کند.

🔵 **پشتکاری‌اش را تحسین کنید**

بگویید: «تلاش تو را در این مدت دیده‌ایم و برایمان ارزشمند است.»

🔴 **خواب منظم، غذای مقوی و سبک و کاهش مصرف نوشیدنی‌های کافئین دار اهمیت زیادی دارد.**
🔴 **شب قبل از آزمون هم درباره درس، در صد و رتبه صحبت نکنید.**
کارت ورود به جلسه، مدارک، مسیر و ساعت حرکت را از قبل بررسی کنید تا صبح کنکور با عجله و تنش آغاز نشود.

🔴 **بعد از کنکور؛ لطفاً باز پرس نباشید:**

وقتی داوطلب از جلسه بیرون می‌آید، اولین پرسش نباید این باشد: «چند سؤال را جواب دادی؟» یا «آزمون سخت بود؟» او پس از ماه‌ها فشار، به استقبال گرم و بدون قیدو شرط نیاز دارد. کافی است بگویید: «خسته نباشی؛ خوشحالم که این مسیر سخت را به پایان رساندی.»

🔴 **هیجانات را مدیریت کنید، نه سرکوب:** ممکن است داوطلب با گریه، بی‌قراری یا خوشحالی کاذب واکنش نشان دهد. این واکنش‌ها را طبیعی بدانید و اجازه برون‌ریزی عاطفی را به او بدهید. او را مجبور به تحلیل و برررسی نتیجه نکنید؛ بگذارید ابتدا از نظر هیجانی به تعادل برسد.

🔴 **از درس و دانشگاه فاصله بگیرید:** این روزها، زمان «زیستن» است، نه «درس خواندن». حتماً برنامه‌ای برای یک سفر کوتاه یا دورهمی‌های دوستانه تدارک ببینید تا ذهن از فضای رقابتی فاصله بگیرد.

🔴 **روز اعلام نتایج؛ آزمون بزرگ والدین:**

این روز، کودک آزمون بزرگ برای خانواده است. نحوه مواجهه شما با نتیجه، تأثیری ماندگار بر شخصیت فرزندتان خواهد داشت.

🔴 **اگر نتیجه خوب بود، تشویق کنید، اما فرزندتان را مغرور نکنید:** از تلاش و پشتکار او تقدیر کنید و این موفقیت را به حساب شخصیت و توانایی‌هایش بگذارید. به او بگویید که ارزشش فراتر از این قبولی است.

🔴 **اگر نتیجه مطلوب نبود، هرگز تحقیر نکنید:** کنکور «گذراست»، اما تحقیر شدن در این لحظه، زخمی دائمی بر روح و روان است. از سرزنش او با جملات ناپسند جداً پرهیز کنید. پیش از هر تحلیل یا تصمیمی، احساس او را به رسمیت بشناسید.

🔴 **به او فرصت بدهید ناراحت باشد، اما مراقب نشانه‌هایی مانند ناامیدی شدید، انزوا، بی‌خوابی، پرخاشگری مداوم یا صحبت درباره بی‌ارزش بودن زندگی باشید.**

🔴 **قضاوت نکنید، بررسی کنید:** ابتدا صبر کنید تا آرامش نسبی برگردد، سپس با هم و بدون قضاوت، نقاط قوت و ضعف را بررسی کنید و درباره آینده، بدون تحمیل نظر خود، گفت‌وگو کنید.

اتاق مشاوره

دختر ۵ ساله‌ام موقع خرید

مدام غر می‌زند!



دختر ۵ ساله‌ای دارم. مسئله‌ای که ذهن من و همسر مرا مشغول کرده، زمانی است که خرید می‌کنیم. دخترم مدام درباره خرید نظر می‌دهد و می‌گوید فلان چیز را بخریم یا نخریم. برای خرید لباس خودش هم خیلی نظر می‌دهد. آن‌قدر هم غر می‌زند که اعصاب من و مادرش خرد می‌شود و آبروی من می‌رود. راهنمایی کنید.



فریالبرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

مخاطب گرامی، در این سن بخشی از مغز کودکان که کنترل تکانه و صبر را مدیریت می‌کند، هنوز در حال رشد است. پس والدین باید این مسئله را مدیریت کنند. چند راهکار عملی را می‌توان پیشنهاد کرد:

🔴 **قبل از بیرون رفتن**

🔴 **قانون را از قبل بگویید:** قبل از خروج از خانه بگویید: امروز فقط برای خرید فلان چیز بیرون می‌رویم. برای اسباب‌بازی یا لباس، امروز خرید نداریم.

🔴 **به او نقش بدهید:** مثلاً بگویید: تو کمک کار من هستی و باید مراقب باشی فقط چیزی که توی فهرست من هست را بخریم. یادتان باشد بچه‌ها عاشق نقش مسئول بودن هستند.

🔴 **موقع خرید**

🔴 **همدلی کنید بعد قانون را بگویید:** نگویید: نه بس کن! بگویید: می‌بینم خیلی دوستش داری حق داری خوش بپادولی امروز نمی‌خریمش. وقتی کودک حس می‌کند که فهمیده شده است خیلی کمتر می‌جنگد.
🔴 **انتخاب محدود بدهید:** از بین دو تا کدام را می‌خواهی؟ کنترل محدودحس انتخاب می‌دهد بدون این که دستش باز باشد.

🔴 **اگر شروع به غر زدن کرد:** یک بار آرام قانون را یادآوری کنید بعد دیگر وارد بحث نشوید. هر بار که وارد مذاکره می‌شوید، یعنی به او یاد داده‌اید غر زدن موثر است.

🔴 **موقع خرید لباس برای خودش**

🔴 **انتخاب را محدود کنید:** از قبل دو

از دنیای روان‌شناسی

فیل‌های سفید در خانه و زندگی ما

صابر | «فیل سفید» اصطلاحی است برای چیزی که در ظاهر ارزشمند، پرزرق و برق یا حتی مایه افتخار است، اما در عمل هزینه‌نگهداری‌اش از سود و کاربردش بیشتر می‌شود. ریشه این تعبیر به روایت‌هایی از شرق آسیا برمی‌گردد: فیل سفید حیوانی مقدس و گران‌بها بود؛ نمی‌شد آن را به کار گرفت یا راه‌پایش کرد، اما خوراک، مراقبت و نگهداری‌اش هزینه‌ای سنگین داشت. بنابراین هدیه‌ای باشکوه می‌توانست صاحبش را به در دسر بیندازد. فیل سفید در زندگی امروز ما الزاماً یک ساختمان عظیم یا یک پروژه دولتی نیست. گاهی در گوشه اتاق، در قسط‌های ماهانه، در کم‌لباس یا حتی در برنامه فشرده روزانه ما پنهان شده است.
در زندگی فردی، گوشه‌ی پل‌ناپ بسیار گران‌قیمتی که بیشتر کاربردش پیام‌رسان و شبکه اجتماعی است، می‌تواند فیل سفید باشد. خود وسیله بد نیست؛ مسئله آن جاست که برای خریدش زیر فشار مالی برویم، مدام نگران آسیب دیدنش باشیم و از بخش اصلی توانایی‌هایش استفاده نکنیم. تردمیلی که با انگیزه آغاز ورزش خریده‌ایم و بعد از چند هفته به چوب‌لباسی تبدیل شده، نمونه‌آشنای دیگری است.
در زندگی خانوادگی، خانه‌ای بزرگ‌تر از نیاز واقعی، خودرویی با خرج تعمیر و مصرف بالا، یا انبوه وسایل تزئینی و آشپزخانه‌ای که استفاده نمی‌شوند، می‌توانند آسایش را به فشار تبدیل کنند. گاهی خانواده برای حفظ ظاهر، جشن یا مراسمی فراتر از توان مالی برگزار

می‌کند و بعد ماه‌ها یا سال‌ها باید هزینه آن را با اضطراب و بدهی بپردازد. مسئله شادی و زیبایی نیست؛ مسئله این است که آیا هزینه نمایش، آینده آرام خانواده را می‌بلعد یا نه. در کسب و کار، افتتاح فروشگاه‌ای شیک با اجاره سنگین، خرید تجهیزات بیش از ظرفیت فروش، یا نگاه داشتن محصولی که مدت‌ها مشتری ندارد، می‌تواند سرمایه را آرام آرام فرسوده کند.
در تربیت فرزند، خرید بی‌وقفه اسباب‌بازی، کلاس و ابزار آموزشی نیز گاهی به فیل سفید بدل می‌شود. کودک الزاماً با وسایل بیشتر رشد نمی‌کند؛ چه بسا انبوه انتخاب‌ها، تمرکز و تخلیш را کاهش دهد و خانه را به میدان دائمی جمع‌کردن وسایل تبدیل کند. یک کتاب خوب، ابزار نقاشی یا بازی خلاقانه‌ای که واقعاً با کودک همراه می‌شود، اغلب از ده‌ها اسباب‌بازی کم‌کاربرد ارزشمندتر است.
برای پیشگیری، پیش از هر خرید یا تعهدی سه پرسش ساده مطرح کنیم: واقعاً چندان‌را از آن استفاده خواهم کرد؟ هزینه پنهانش مثل زمان، فضا، تعمیر، قسط و استرس، چقدر است؟ اگر امروز آن را نداشتم، باز هم با همین قیمت انتخابش می‌کردم؟ همچنین بهتر است خریدهای بزرگ را با یک دوره تأمل انجام دهیم، اشتراک‌ها و وسایل بلااستفاده را هر چند ماه مرور کنیم و از فروختن، واگذاری، لغو کردن یا تغییر کاربری دادن نترسیم. رها کردن یک فیل سفید شکست نیست؛ گاهی تصمیمی است برای سبک‌تر زندگی کردن و آزاد کردن منابعی که می‌توانند به نیازهای واقعی‌تر ما جان بدهند.



۵

زندگی سالم • یک‌شنبه • ۲۵ مرداد ۱۴۰۵ • ۳ ربيع الاول ۱۴۴۸ • ۱۶ آگوست ۲۰۲۶ • شماره ۳۳۳۱

خانواده و مشاوره