

# بررسی مشکلات مربوط به کنکور



 amirhossein\_sharifpour

♥ نویسنده : امیرحسین شریف پور

♥ کد دانشجویی : ۹۵۰۱۹۶۱۸۲

♥ نام درس : مشاوره در مسائل و مشکلات تحصیلی

♥ کد درس : ۱۲۱۷۳۸۷

♥ استاد درس : رویا بذرافکن

♥ دانشجوی مرکز : داراب

♥ آذرماه ۱۳۹۹

## مقدمه

به نام خدایی که در این نزدیکیست ...

♦ امیرحسین شریف پور هستم. متولد ۳۰ دی ۱۳۷۵. ابتدا دو سال در رشته زیست شناسی گیاهی تحصیل کردم و سپس به دلایلی به رشته مشاوره، تغییر رشته دادم. از حدود ۱۲ سالگی فعالیت‌های نویسندگی داشتم و در حوزه کودک و نوجوان با نشریات شهری و کشوری فعالیت و همکاری می‌کردم. با اینکه سنم کم بود و از نظر ژانر پیازه وارد دنیای عملیات صوری و انتزاعی شده بودم، اما از همان سال‌ها مجله‌های خانوادگی و مشاوره‌ای زیادی می‌خواندم و برایم خواندن مشکلات زندگی و زناشویی مردم جالب بود. آن زمان مجله روزهای زندگی و خانواده سبز بیشتر مطالعه می‌کردم. جالب این بود که وقتی مشکل مردم را می‌خواندم حدس می‌زدم که باید جوابش این باشد و وقتی پاسخ مشاور را می‌خواندم با چیزی که من در ذهن داشتم مشابهت زیادی داشت. از تقریباً ۲۰ سالگی وارد دنیای مشاوره‌ای در سطح کنکور شدم. مقاله‌ها، کتب و مطالب مشاوره‌ای زیادی از سوی مشاوران سابقه‌دار مطالعه کردم و با دانش آموزان و داوطلبان زیادی در مورد کنکور و برنامه‌ریزی روبرو شدم. تقریباً با زبان برنامه‌ریزی کنکور و درس‌های آن آشنا هستم و در طول سال برخی از دوستان را در این زمینه راهنمایی و مشاوره می‌کنم.

♦ بگذارید کمی از زیست‌شناسی بگویم. من این درس را خیلی دوست دارم به طوری که هم اکنون آن را در فضای مجازی تدریس می‌کنم و کتابی جامع برای آموزش زیست‌شناسی کنکور هم در ۲۱ سالگی چاپ کردم و تا الان هم موفق بوده‌ام و کتاب جدیدی نیز در دست انتشار دارم. با انتشارات‌های مختلف مثل گاج هم فرصت همکاری و شغلی از نظر تألیف تست و ویراستاری داشته‌ام. همانطور که بیان کردم، در مورد فضای مشاوره‌ای کنکور تجربه خوبی دارم. همه جور آدم را دیده و سروکله زده‌ام. از بچه ۱۵ ۱۶ ساله که می‌خواهد رشته خود را در سال دهم انتخاب کند تا فردی ۵۰ ساله که می‌خواهد شغلش را رها کند و مجدداً کنکور دهد. با همه آنها هم صحبت شده‌ام و راهنمایی‌های لازم را کرده‌ام.

♦ در جریان مشاوره در این مقاله، کادرهای آبی رنگی تحت عنوان  [مشاوره](#) آورده شده است که نوعی ابزار مشاوره‌ای برای مشکل مراجع بوده و برای ایشان بازگو نمی‌شود و صرفاً در ذهن بنده است تا خواننده این مقاله بتواند به توانایی‌های مشاور پی ببرد.

♦ خب! برویم سراغ معرفی Case مون! این فرد با نام مستعار آدرینا، دختری ۱۸ ساله است که فرزند دوم خانواده می‌باشد که البته دوقلو با خواهرش است. یعنی یک برادر بزرگتر دارد و یک خواهری که با او هم‌قلو هست (آدرینا چند ثانیه زودتر از خواهرش متولد شده است). مادرش خانه‌دار و پدرش رفتگر است. آدرینا رشته تجربی خوانده و الان سال دوم کنکورش است. خواهرش برعکس او تمایلی به درس نداشته و به همین خاطر از دهم وارد رشته فنی و حرفه‌ای شده است. همچنین خواهرش در ۱۳ سالگی (کلاس هفتم) ازدواج کرده است. آدرینا در برنامه‌ریزی درسی، مدیریت زمان، مدیریت منابع، مدیریت استرس و ... مشکل دارد. در طی یک سال گذشته این مشکلات را با من (اینترنتی و به صورت تصویری) در میان گذاشته و من گفتگوها را به خاطر دارم.

♦ امیدوارم که تا الان خسته نشده باشید! با یک نفس عمیق با بازدم طولانی شما را به خواندن ادامه این مقاله دعوت می‌کنم ...

سلام. حالتون خوبه؟ من اصلاً نمی‌دونم برای کنکور باید از کجا و چی شروع کنم؟ ممنون می‌شم راهنمایی کنید. آدرینا کمی در گفتگوی تصویری خجالتی بود و به همین خاطر بریده بریده صحبت می‌کرد که البته در ادامه گفتگو سعی کردم زیاد به دوربین خیره نشوم تا بتواند به درستی صحبت کند:

سلام ممنونم. شما خوبین؟ بسیار خب. در ابتدا باید تکلیف چند موضوع مشخص بشه. هدفتون چیه؟ از کنکور چه رشته‌ای می‌خواید؟

**تذکره مشاوره** اولین و مهم‌ترین گام در پیش بردن زندگی، **داشتن هدف** است. بدون هدف زندگی معنا و مفهومی ندارد. همه کارها باید از روی هدف و برنامه قبلی صورت بگیرد تا بازدهی مناسبی داشته باشد. دانش آموز نهمی نیز باید بداند چرا رشته تجربی یا ... را انتخاب می‌کند. حتی وقتی به کنکور رسید باید بداند از کنکور چه انتظاری دارد و می‌خواهد چه شهر و رشته‌ای قبول شود. بنابراین یک داوطلب کنکور لازم است تا هدف را مشخص کند. اینکه چه رشته‌ای و چه شهری می‌خواهد؟ اینها به مشاور کمک می‌کند تا میزان سخت‌گیری را بداند و همچنین داوطلب بداند باید چه میزان تلاش کند و از ۲۴ ساعت شبانه‌روز چه استفاده‌ای ببرد.

من یکی از رشته‌های پیراپزشکی رو مد نظر هستم. مثلاً پرستاری یا مامایی و اینها.

خیلی هم خوب. پزشکی و دندان چطور؟ اینهارو هم دوست داری؟

فکر می‌کنم برام سخت باشن ولی خب اینهارو هم دوست دارم ولی به اونجاها نمیرسه 😊

عجب! چرا به اونجاها نمیرسه؟ مگه چته؟ خوب میزنی که 😊

**تذکره مشاوره** یکی از تکنیک‌های مشاوره‌ای، **شوخی کردن** است که موجب کاهش فشارهای روانی می‌شود. در اینجا من با کمی مزاح باعث خنده او شدم تا در ابتدا با مشاور احساس خوبی داشته باشد و خودآشنایی داشته باشد.

چیزیم نیست ولی خب فکر می‌کنم شاید نتونم اونجوری که باید باشه، تلاش کنم. خیلی‌ها هم میگن برو پزشکی یا دندان، بقیه چیزا سخته و آینده نداره.

صحیح. خب ببینید هر رشته‌ای سختی خودشو داره. مثلاً دروس پرستاری سختی‌های کمتری داره نسبت به پزشکی ولی از لحاظ عملی در محیط بیمارستان کارش دشوارتر از یک پزشک عمومیه. پزشکی شش هفت ساله و از نظر سختی هم که همه می‌دونن پس ابتدا باید ظرفیت و توانایات رو بسنجی. روحیه خودت رو بسنجی ...

من کمک کردن به مریض‌هارو دوست دارم و خب هر رشته‌ای که باشد رو زحمتش می‌کشم 😊

درسته. اما تو هدف‌ت رو به طور کلی مشخص کردی. مثلاً ببین برای پزشکی برنامه خاصی وجود داره. برای پرستاری یا دبیری هم برنامه خاصی وجود داره. آدمی که هدفش پزشکیه با آدمی که پرستاری می‌خواد خیلی فرق داره. از لحاظ تلاش از لحاظ ذهنیت از لحاظ مقید به برنامه‌بودن و خیلی چیزها.

در پاسخ به حرف قبلی، آدرینا کمی به فکر فرو می‌رود و سپس می‌گوید: آره درست می‌گید. پس بهتر است یک هدف معین رو مشخص کنم. درسته؟

دقیقاً. ولی من یک پیشنهاد دارم. از اونجایی که حس و حالت نسبت به همه رشته‌های درمانی خوب هست، من پیشنهادم اینه که برای پزشکی یا به‌طور کلی برای رتبه زیر دو هزار یا هزار تلاش کنی. چون وقتی برای این رشته و رتبه تلاش کنی، هم امکان رسیدن به اون رو داری و هم امکان رسیدن به سایر رشته‌ها. فقط این رو هم بگم من نمی‌گم حتماً باید پزشکی رو بخونی ولی این پیشنهاد رو دادم که بتونی روی همه رشته‌ها در روز انتخاب رشته فکر کنی و احساس خوبی داشته باشی.

**تذکره مشاوره** یکی از فنون مشاوره، **روشن‌سازی** و تفهیم بهتر مشکل است. در اینجا و حتی مطالب قبلی سعی داشتم تا دید مراجع را نسبت به دنیای انتخاب رشته باز کنم و در این میان نیز پیشنهادات خود را اعلام کنم. همچنین از فن **فرضیه‌سازی** نیز استفاده کردم.

آدرینا کمی فکر می‌کند و می‌گوید: پیشنهاد خوبیه. با این کار می‌شه با یک تیر چند نشون رو زد.



همین طوره! موضوع بعدی که باید بهش برسیم، منابع درسیه که باید تهیه‌شون کنیم. من فهرست می‌دم که باید تهیه کنی.



یکی از فن مشاورهای کنکور باید اشراف کامل در منابع کنکور باشد. چون کنکور یک جنگ واقعی بین ناشرها و مؤسسات کنکور با سازمان سنجش است و طراح کنکور به خوبی از این جنگ و منابع آگاه است. مشاور باید بداند ابزار طراح کنکور چیست و منابع را بداند.



باشه تهیه‌شون می‌کنم. یک تعداد منابع هم دارم که اگر جزء فهرست باشد دیگر نیازی نیست تهیه کنم؟



باید دید که چه منبعی داری. برای من منبع و سال چاپ اون رو هم ذکر کن. چون ممکنه تغییراتی در کتاب درسی باشه.



باشه حتماً. یک مشکل دیگه‌ای که هم دارم اینه که نمی‌تونم صبح‌ها زود بلند شم و هی زود خسته می‌شم 😞



اووم. درسته. این مشکل که مشکل تقریباً همه کنکور یاست. در مورد خستگی ابتدا صحبت کنم که مشکل خستگی در اغلب موارد به جسم مربوطه. مثلاً آب کافی، مواد کافی و از همه مهم‌تر اکسیژن کافی به بدن نمی‌رسه و باعث می‌شه خستگی‌هایی رو داشته باشیم. از طرفی این خستگی‌ها می‌تونه در دراز مدت باعث استرس هم بشه. چون برنامه کم‌تر اجرا می‌شه و استرس رو ایجاد می‌کنه. سعی کن در بازه‌هایی که استراحت می‌کنی، راه بری! یعنی نشینی موبایل رو چک کنی و بگی من استراحت کردم! نه! باید راه بری تا جریان خون از پا تا سر بتونه به درستی گردش کنه. انجام کمی حرکات ورزشی مثل پروانه یا طناب‌زنی می‌تونه حالتو جا بیاره 😊 اینم یادت باشه که هر بیست دقیقه، دو بار نفس عمیق با بازدم طولانی بکشی. ببین منو، اول آروم با دهان بسته و فقط با بینی نفس عمیق می‌کشم و سپس یک ثانیه مکث می‌کنم و بعد آروم آروم هوای بازدمی رو با دهنم بیرون می‌دم، اینجوری: هوووووم (نفس عمیق) ... مکث ... هوووووف (بازدم) ... اجرا کن؟ مثل من همینکارو کن ...



خجالت می‌کنم که این کار را انجام دهد اما در نهایت این تنفس را انجام می‌دهد ....



خب مشکل بعدی چی بود؟ ..... آها ... صبح‌ها ساعت چند بلند می‌شی؟ و شب‌ها کی می‌خوابی؟



ساعت ۸ صبح بلند می‌شم و شب‌ها هم ۲ می‌خوابم.



یک کنکوری باید از برنامه صبح به خوبی استفاده کنه. می‌دونی مزیتش چیه؟ اگر خوب استفاده و اجرا کنه، انگیزه می‌گیره برای انجام برنامه ساعات بعدی. پس بهتره زودتر از ۸ شروع کنی. یک هفته تمام تلاشت رو بکن که ساعت ۷ بلند شی. حال ۷:۳۰ شروع کردی هم عیبی نداره بالاخره این نشون می‌ده که ما هدفمون ۷ بوده. بعدش آلارم هزار روی ۶:۳۰! یک هفته‌ای هم اینجوری کن و آخر کار هم ۶! این کار رو انجام بده تا به ساعت خاص خودت برسی. البته یادت باشه این کار نیاز به تنظیم خواب شبانه تو داره. حدود ۶ الی ۷ ساعت باید خواب مفید داشته باشی. پس دیگه ۲ شب نخواب و کمترش کن.



چه خوب حتماً این کارو می‌کنم.



من در جلسه بعد، نحوه مطالعه هر درس رو بهت می‌گم. چون باید طبق روش خاص بخونی. ادبیات، زیست و همگی روش مطالعاتی خاصی دارن .. آها یک چیز دیگم بگم! ببین کنکور مثل یک معلم ریاضی عصبانی می‌مونه که اگر سر کلاس این معلم، حواستو پرت کنی و گوش ندی، چند مشکل برات درست می‌کنه! یکی اینکه این معلم‌ها حواسشون به همه جمه و اگر چند بار بهش توجه نکنی، حتماً سرت داد می‌زنه. از طرفی این حواس‌پرتی‌ها باعث می‌شه درسو خوب نفهمی و امتحانات بعدی رو خراب کنی که در این صورت باز هم سرت داد می‌زنه و خانواده هم دیگه بماند ... کنکور همینه عزیزم! اگر با این پسر حرف بزنی با اون دختر بری بیرون! آگه بازیگوشی کنی، آقای کنکور برخورد سنگینی باهات می‌کنه. اینارو می‌گم که بدونی در کنکور، حواس‌پرتی؟؟ چیه؟؟ ... (آدرینا پاسخ می‌دهد ممنوع!) .. بله ممنوع.



سعی می‌کنم خودم رو از حاشیه دور کنم.

آفرین. می‌دونم که هدف‌ت بزرگه و تو می‌تونی از پشش بر بیای ...



خوشحال می‌شود ... فقط یک چیزی .. یک سری مشکلات هم در خانواده هست جدا از سروصدا و اینها که نمی‌دونم چکار کنم ... تمرکز کمی دارم.



متوجه شدم. با پدر یا مادرت هم در این رابطه صحبت می‌کنم. نگران نباش. درست می‌شه 😊

داشتن تمرکز در کنکور به عوامل مختلفی ربط داره. مثلاً برنامه‌ریزی خوب و تکنیک‌های تست‌زنی هم باعث افزایش انگیزه میشن و هم باعث افزایش تمرکز. وقتی هدف‌ت مشخص باشه و تصویرسازی ذهنی از هدف‌ت و آیندت داشته باشی، تمرکزت بهتر می‌شه. خواب و خوراک هم که بحثش کردیم تمرکز رو تنظیم می‌کنن. یک سری بازی‌های ریاضی و هوش برای افزایش تمرکز هم بهت می‌گم. چیزی هم که بین بچه‌ها معموله، گوشیه. در تایم درس خوندن استفاده از گوشی باید ممنوع بشه. باید یاد بگیری وسط درس فقط به اون درس فکر کنی.



یکی از فن مشاوره، تکنیک همدلی است. در این تکنیک مشاور برای ابراز همدردی از پاسخ‌های حمایتی - عاطفی استفاده می‌کند.



خب! مشکل دیگه‌ای نیست؟ فکر کنم اساسی‌ترین مشکلات همین‌ها بودن که باهم صحبتشون کردیم. اگرم چیزی باشه در روند برنامه‌ریزی و مشاوره‌ای جلسات بعدی مشخص و حل می‌شه.



آره همین‌ها بودن و دیگه چیزی به ذهنم نمی‌رسه 😊 ممنونم.



خواهش می‌کنم. یا علی. 🌹



باز هم ممنونم. خدانگهدار. 🌸

## بیان

