

## عامل موفقیت در کنکور\*

گفتگو با سمیرا فاروق، رتبه اول آزمون سراسری سال ۱۳۷۹ در گروه آزمایشی تجربی  
دانش آموخته مرکز فرزندان تهران



- خانم فاروق، امسال رتبه اول در گروه علوم تجربی به نام شما ثبت شد، برای کسب چنین رتبه‌ای، شیوه و روش خاصی داشتید؟
- نه. تنها کاری که کردم آنطور درس خواندم که خودم دوست داشتم، زمان گذاشتم، ولی احساس سختی و تنگنا نکردم، با آرامش درس خواندم و به چیزهای منفی و یا عدم توانایی فکر نکردم. فکر کردم که می‌توانم موفق شوم و باید قبول شوم.
- گویی برنامه ریزی و نحوه عملکردتان را با مؤسسات کمک آموزشی که در ارتباط با کنکور فعالیت می‌کنند هماهنگ کرده بودید، از نحوه برنامه‌ریزی آنها راضی بودید؟
- اولاً برنامه‌ریزی خاصی برای خواندن نداشتم و به صورتی درس می‌خواندم که عادت داشتم، ثانیاً، هیچ مؤسسه یا مرکزی برای من برنامه‌ریزی نکرده بود. من فقط با خودم هماهنگ بودم. آدم باید به خودش اطمینان داشته باشد، تکیه کردن به مؤسسه یا مرکزی که برای انسان برنامه‌ریزی کند نمی‌تواند در نهایت موفقیت انسان را رقم بزند. به خودم بیشتر اطمینان داشتم.

○ یعنی از هیچ یک از کلاسها و مؤسسات کنکور استفاده نکردید؟

● از کلاس کنکور نه. چون مدرسه، همکلاسیان و دبیرانمان همگی خوب بودند و نیازی به کلاس یا دبیر خصوصی نداشتم، هر مشکلی که داشتم از طریق مدرسه حل می‌کردم. ولی بعد از عید در آزمونهای مختلفی که به صورت آزمایشی و تمرینی توسط مؤسسات خصوصی برگزار می‌شد شرکت می‌کردم، که خیلی هم خوب بود و من با شرکت در این آزمونها با نحوه آزمون و جو آزمون آشنا شدم. از آن گذشته در این گونه مؤسسات بیشتر تمرین می‌کردم و خود این مطلب باعث شد که در کنکور سراسری با آمادگی بیشتری شرکت کنم.

○ در منزل هم می‌توانستید از انواع کتابها و جزوات تست استفاده کنید و شرایط کنکور را برای خودتان مهیا کنید و از این طریق خودتان را بسنجید. اگر از این امکانات استفاده نمی‌کردید، گمان می‌کنید باز هم رتبه اول می‌شدید؟

● من نمی‌توانم پیش‌بینی کنم ولی فقط می‌توانم بگویم استفاده مفید و خوب از آزمونها و تست‌های مختلف می‌تواند به انسان کمک کند. من اگر از این کلاسها و آزمونها استفاده نمی‌کردم باز هم قبول می‌شدم. به نظر من آدم باید کاری انجام دهد که احساس آرامش کند و از هر موضوع و مطلبی که باعث می‌شود که آرامش انسان سلب شود دوری‌گزینند. در ضمن درست است که در منزل هم می‌توانستم تست تمرین کنم یا خودم شرایط یک آزمون را فراهم کنم، ولی در اینگونه مؤسسات جو شبیه کنکور بود و انسان در یک محیط خاص کنکوری قرار می‌گرفت، که چنین چیزی را در منزل نمی‌توان تجربه کرد.

○ به نظر شما استفاده از کلاسها و مؤسسات کنکوری ایجاد آرامش می‌کند یا آرامش داوطلب را برهم

می‌زند؟

● این بستگی به خود داوطلب دارد. البته خیلی از کلاسهای کنکور واقعاً آرامش انسان را برهم می‌زند. الان در بازار داغ کلاسهای کنکور شرایطی هست که می‌خواهند فقط سود ببرند و به دنبال سودجویی هستند و به این خاطر آرامش داوطلبان کنکور را برهم می‌زنند. ولی در کل زمان کنکور یک حالت استرس و نگرانی بین داوطلبان کنکور وجود دارد، و اکثراً فکر می‌کنند که اگر از فلان مؤسسه یا فلان معلم خصوصی استفاده کنند می‌توانند موفقتر باشند. این حالت خصوصاً در دختران بیشتر از پسران دیده می‌شود. از این گذشته برخی از معلمین و یا مؤسسات می‌گویند که وابسته به سازمان سنجش هستند، این تبلیغات باعث می‌شود تا انسان به طرف این

مؤسسات کشیده شود. اما من می‌گویم که انسان هرکاری که می‌خواهد، بکند ولی کاری انجام ندهد که آرامشش برهم بخورد. اگر کسی فکر می‌کند از فلان معلم که استفاده کند می‌تواند موفقتر باشد، استفاده کند، اما اولاً مواظب باشد که وقتش به هدر نرود و کار آیی خود و معلم و کلاس و... را در نظر بگیرد و ثانیاً مواظب باشد که آرامش روحی و روانی‌اش برهم نخورد. هرکاری را که فکر می‌کند آرامشش را برهم می‌زند کنار بگذارد.

○ گویا برای درس ریاضی از معلم خصوصی بهره بردید. مگر در این درس ضعیف بودید؟  
● نه، من در هیچ درسی ضعیف نبودم. فقط برای رفع اشکال از معلم استفاده می‌کردم. مثلاً برای درس ریاضی از معلم استفاده کردم، چون احساس می‌کردم که اگر اینطور عمل کنم به نفع من است.

○ گفتید که ار فروردین امسال به بعد در بیشتر آزمونهای تستی که برگزار می‌شد شرکت می‌کردید. چه رتبه‌هایی در این آزمونها کسب می‌کردید؟

● معمولاً رتبه بین ۴ تا ۱۶ بود. ولی خیلی از آزمونها استاندارد نبود و بسیار هم غلط داشت.  
○ فرض کنید در یکی از این آزمونها رتبه خیلی ضعیفی به دست می‌آوردید. آن وقت چه می‌کردید؟  
این موضوع آرامش شما را برهم نمی‌زد. یا اینکه فکر کنید در کنکور سراسری هم ممکن است رتبه تان بد شود؟

● نه اصلاً، انسان نباید تلقین‌های منفی به خود راه دهد. اگر هم یک وقت چنین اتفاقی بیفتد باید آنرا به موضوع‌های دیگری ربط داد. هرگز نباید منفی فکر کرد. چون همینکه انسان به خود تلقین کند که ممکن است قبول نشود و یا رتبه‌اش بد شود احتمالش زیاد است که چنین اتفاقی بیفتد.

○ از کی مطالعه جدی را برای کنکور آغاز کردید؟

● تقریباً از زمانی که مدرسه شروع شد. کلاسهای من از ۱۳ شهریور شروع شد و تقریباً از همان زمان به صورت جدی مطالعه‌ام را آغاز کردم.

○ از ابتدا برنامه‌ریزی مدونی داشتید؟

● نه اصلاً، برنامه‌ریزی مدون نداشتم هرگز برنامه‌ریزی نمی‌کردم که من را تحت فشار قرار دهد. به این صورت نبود که بگویم از فلان ساعت تا فلان ساعت باید درس بخوانم. دوست داشتم تا جایی بخوانم که درس مربوطه را به جایی برسانم. دوست نداشتم که یک اجبار بیرونی

روی من باشد، اصلاً اینطور عادت نداشتم.

درس خواندن را دوست داشتم به همین خاطر هم هیچ فشار یا اجباری را احساس نمی‌کردم. در حقیقت از درس خواندن لذت می‌بردم.

○ روزانه تقریباً چند ساعت درس می‌خواندید؟

● مهم نیست که انسان در روز چند ساعت بخواند. یعنی اگر کسی روزانه ۱۸ ساعت درس می‌خواند، نمی‌توان قبولی او را تضمین کرد. بازدهی ساعات مطالعه خیلی مهمتر است. اینکه من روزانه چند ساعت می‌خواندم بعد از کنکور به آن فکر کردم، خصوصاً زمانی که رتبه‌ام را فهمیدم. چون که می‌دانستم که از من خواهند پرسید روزانه چند ساعت درس می‌خواندم. دوستان نیز این سؤال را از من می‌پرسیدند و با جواب منفی من که روبرو می‌شدند گمان می‌کردند دروغ می‌گویم. ولی در واقع هیچ وقت حساب ساعات درس خواندنم را نداشتم. من در زمانی که مدرسه می‌رفتم تا ساعت ۳ بعد از ظهر مدرسه بودم ساعت ۴ هم که به خانه می‌رسیدم و کمی استراحت می‌کردم، حدوداً روزی ۶ ساعت مطالعه داشتم و بعدها که مدرسه نمی‌رفتم تقریباً روزی ۱۲ ساعت درس می‌خواندم.

○ به چه صورت می‌خواندید؟

● معمولاً هر روز که می‌خواستم شروع کنم می‌دانستم که چه درسی را باید بخوانم، چه درسی را خوب بلدم و چه درسی را کمتر بلدم و می‌دانستم چه تستی را باید بزنم. البته تا قبل از عید خیلی نگران نبودم. آن هم به خاطر اینکه برنامه‌ریزی مدون نداشتم و فکر می‌کردم باید یک برنامه‌ریزی خاصی داشته باشم ولی بعد فهمیدم که اینطور نیست بلکه آنطور که راحتم، باید درس بخوانم.

○ قبل از کنکور گمان می‌کردید که چنین رتبه‌ای را کسب کنید؟

● زیاد به این موضوع فکر نکردم. هدف من رتبه آوردن نبود. هدف من این بود که در رشته پزشکی دانشگاه تهران قبول شوم و می‌دانستم که به این هدف می‌رسم. البته اوایل فکر می‌کردم رتبه‌ام زیر ۱۰۰ بشود، بعداً که امتحان دادم و درصدهایم را حساب کردم دیدم که ممکن است رتبه‌ام زیر ۱۰ بشود به هر حال آدم همیشه فکر می‌کند دیگران بهتر امتحان داده‌اند.

○ چرا پزشکی؟ به این رشته علاقه‌مند بودید؟

● فکر کنم هرکسی که با هر رشته‌ای تا حدی آشنایی داشته باشد به آن علاقه پیدا می‌کند یا

لااقل به آنطرف سوق پیدا می‌کند. خانواده و بیشتر آشنایانم در این رشته تحصیل کرده‌اند و مسلماً با این رشته بیشتر از سایر رشته‌ها آشنا بودم. به همین خاطر یک علاقه و حس خاصی نسبت به این رشته در من بوجود آمده بود.

○ یعنی اگر خانواده شما در چند رشته متفاوت تحصیل کرده بودند، شما هم به چند رشته علاقه‌مند می‌شدید؟ در این صورت کدامیک را برمی‌گزیدید؟

● نه، منظورم این نبود که به خاطر خانواده‌ام به این رشته گرایش پیدا کردم من گفتم به دلیل آشنایی بیشتر با این رشته به این طرف تمایل پیدا کردم، خودم واقعاً به آن علاقه دارم. در مدرسه هم وقتی به آزمایشگاه زیست می‌رفتم در کار تشریح ماهی یا قورباغه علاقه خاصی داشتم. من درس زیست‌شناسی را خیلی دوست دارم.

○ غیر از رشته پزشکی به هیچ رشته دیگری فکر نکردید؟

● تقریباً از اول دبیرستان به فکر رشته پزشکی بودم و بجز این رشته به هیچ رشته دیگری فکر نکردم.

○ اکنون شما در آغاز راه هستید و قصد دارید در این رشته فعالیت کنید چه تصویری از این رشته در ذهن دارید؟

● چیز خاصی نمی‌دانم. تقریباً به همان اندازه که با آن آشنا هستم می‌دانم. شاید یک سری چیزها قابل بیان نباشد ولی این حس قشنگی است که انسان احساس کند می‌تواند به دیگران برای بدست آوردن و برگرداندن سلامتیشان کمک کند. وقتی به این فکر می‌کنم که من می‌توانم باعث شوم انسانی سلامتی خودش را بدست آورد، یک حس قشنگی در من بوجود می‌آید.

○ این حس را در سایر رشته‌های غیر پزشکی نمی‌توانستید درک کنید؟

● فکر نمی‌کنم. پزشکی هم گسترده‌تر است، هم علمی‌تر و در ضمن نوعی هنر است. در ضمن به این رشته علاقه‌مند بودم و هستم.

○ چند درصد از انتخاب رشته شما براساس موقعیت شغلی آینده یا پرستیژ اجتماعی این رشته بوده است؟

● می‌توانم بگویم صفر درصد. تازه الان وضعیت کاملاً برعکس شده. کسی که می‌خواهد این رشته را انتخاب کند در ابتدا به آینده تاریکی که برای پزشکی تصور می‌شود نگاه می‌کند.

○ اگر قرار بود بجز پزشکی رشته دیگری برگزینید، چه رشته‌ای را انتخاب می‌کردید؟

● حتماً رشته هنر، به تئاتر خیلی علاقه دارم.

○ فکر نکردید که رشته هنر را برگزینید و تئاتر را ادامه دهید؟

● ببینید، من فکر می‌کنم جو هنر در جامعه ما چندان جالب نباشد. در ضمن گمان می‌کنم این رشته را به صورت مکمل و هم زمان با رشته دیگری هم می‌توان ادامه داد.

○ گفتید خانواده شما نیز تحصیله رشته پزشکی هستند. یعنی بجز والدین سایر افراد خانواده نیز تحصیله این رشته هستند؟

● بله، پدرم متخصص زنان هستند و مادرم متخصص کودکان. من دو خواهر دیگر نیز دارم که خواهر کوچکم اکنون در سال دوم دبیرستان تحصیل می‌کند و خواهر بزرگترم نیز اکنون دانشجوی سال پنجم رشته پزشکی دانشگاه تهران است.

○ به نظر شما تحصیلات و موقعیت مالی خانواده تا چه حد در موقعیت فرزندان آنها تأثیرگذار است؟

● این که تحصیل و موقعیت خانواده در موفقیت فرزندانشان تأثیر مثبت دارد، یک مسأله نسبی است، و بیشتر به خود فرد بستگی دارد. من فکر می‌کنم خیلی از افرادی که در زمینه‌های مختلف، حتی در کنکور و دانشگاه موفق بوده‌اند، خانواده‌هایشان دارای تحصیلات و موقعیت مالی خوب هم نبوده‌اند.

فکر می‌کنم افرادی که در خانواده‌هایی که تحصیلات کمتر دارند، باید زحمت بیشتری بکشند چون تمام مسئولیت روی شانه‌های خود فرد است. هیچ‌کس نیم تواند ادعا کند به خاطر اینکه خانواده‌اش تحصیلات نداشته موفق نشده است.

○ هیچ وقت برای شما پیش آمده است که خواب، تفریح و یا مسافرت شما تحت تأثیر کنکور حذف شود و یا کم شود؟

● ببینید، در این یک ساله که قرار است داوطلب کنکور خود را برای آزمون آماده کند، باید نهایت تلاش خود را به کار بندد و مطمئن شود که آمادگی لازم را پیدا کرده است. در این ارتباط مسلماً خیلی چیزها تحت تأثیر این مسئله قرار می‌گیرد. ممکن بود تفریح و یا گردش من هم تحت تأثیر درس خواندن کم یا حذف شود اما احساس سختی و فشار نمی‌کردم. احساس می‌کردم الان به نفع من است که درس بخوانم. احساس وظیفه می‌کردم و این حس وظیفه من را به خواندن بیشتر تشویق می‌کرد، و به همین خاطر هم احساس لذت می‌کردم.

○ درصدهایی که در کارنامه شما ثبت شده بود بخاطر دارید؟

● بله، ریاضی ۹۶٪، فیزیک ۱۰۰٪، شیمی ۱۰۰٪، عربی ۹۴٪، ادبیات ۹۵٪، معارف ۹۵٪، زبان ۱۰۰٪.

○ شما چه تعریفی از موفقیت دارید؟

● به نظر من آدم موفق کسی است که به هدفش برسد. هدف هر کسی هم به خودش بستگی دارد. اگر آدم اول خودش را و علاقه‌اش را بشناسد، موقعیت خود را بداند و رشته‌ای را در نظر بگیرد که به آن علاقه دارد حتماً می‌تواند فرد موفق‌تری باشد. اگر در ابتدا انسان خود را بشناسد می‌تواند به رشد خودش نیز کمک کند.

○ در انتها اگر صحبت خاصی دارید بفرمایید.

● همانطور که ابتدا گفتم، بچه‌ها سعی کنند به هر صورت ممکن آرامش خود را حفظ کنند و در این زمینه خانواده نقش مؤثری می‌تواند داشته باشد. به نظر من کسی نباید فکر کند نهایت تلاشش را انجام داده و موفق نشده. انسان باید روی اشتباهاتش فکر کند و ناامید هم نشود. آدم باید جنبه‌های مثبتی را که در گذشته داشته است در نظر بگیرد تا کاملاً ناامید و ناتوان نشود.

○ خانم فاروق بسیار سپاسگزارم از اینکه دعوت هفته‌نامه پیک سنجش را پاسخ گفتید و در این گفتگو حاضر شدید. موفق و سربلند باشید.

○ ○ ○