

## در این روزهای بلند پس از کنکور، چه کنیم؟



از آخرین روزهای قبل از کنکور بسیار خوانده‌اید و شنیده‌اید؛ اما روز بعد از کنکور چطور؟ راستی روز بعد از این مسابقه نفس گیر چه می‌کنید؟

قبل و بعد از آزمون با این سؤال به سراغ داوطلبان رفتیم و پاسخ‌های جالبی شنیدیم که جمع‌بندی آنها جملات زیر بود:

☑ روز بعد از کنکور، ساعت را برای ۵ صبح تنظیم می‌کنم تا زنگ بزند و بیدار شوم؛ بعد یک نیشخند می‌زنم و خاموش می‌کنم و با آرامش دوباره می‌خوابم!

☑ برای ۱۲ ساعت تمام، بازی کامپیوتری می‌کنم. پدر و مادرم هم قول داده‌اند که هیچ کاری به کارم نداشته باشند تا من با خیال راحت، تمام بازی‌هایی را که دوست دارم انجام دهم!

☑ می‌خوابم. هر چقدر دلم خواست می‌خوابم؛ چیزی که این روزها خیلی کمبودش را حس می‌کنم.

☑ نمی‌دانم چه کنم؛ فکر کنم که روزهای بعد از کنکور، روزهای بدی باشد؛ احساس خلا می‌کنی؛ احساس بی‌هدفی. ترجیح می‌دهم که به آن فکر نکنم.

عده‌ای هم از برنامه سفر با خانواده، تفریح با دوستان، مطالعه کتب غیر درسی، کلاس‌های ورزشی، سرگرم شدن با اینترنت و گریه کردن و غصه خوردن برای نتیجه آزمون! سخن می‌گفتند.

### چه باید کرد؟

این روزها استراحت و تفریح حق شماست و فکر کردن به نتیجه آزمون و غصه خوردن برای آن هم نتیجه‌ای جز هدر دادن عمر ارزشمند و ساعت خوش جوانی برای شما به همراه نخواهد داشت؛ اما خوب است اکنون که چند روزی از کنکور گذشته است، سراغ کلید سؤال‌ها بروید تا به طور نسبی از درصدهای خود با خبر شوید. فایده انجام این کار در آن است که با واقع بینی بیشتری منتظر اعلام نتایج اولیه‌تان خواهید شد و با دیدن کارنامه خود چندان متعجب نخواهید شد و فرصت محدودی که برای انتخاب رشته خواهید داشت، به غصه خوردن یا اعتراض کردن نخواهد گذشت.

## با رشته‌های دانشگاهی بیشتر آشنا شوید

«یکه شناس» نباشید؛ یعنی فکر نکنید که فقط یک یا دو رشته دانشگاهی، مناسب و ایده‌آل است و مابقی رشته‌ها را باید کنار گذاشت. بسیاری از داوطلبان که در ابتدا چنین تصویری داشته‌اند، بعد از ورود به دانشگاه متوجه شده‌اند که اشتباه کرده‌اند و رشته‌های دیگر نیز بسیار جالب هستند و حتی بعضی از آنها تمایل دارند رشته‌ای را که سال‌ها آرزویش را داشتند و اوج آمال و آرزوهایشان بود، تغییر دهند و در رشته دیگری تحصیل کنند.

متأسفانه بسیاری از جوانان ما بر اساس جوّ حاکم بر جامعه و دیدگاه دیگران، رشته دانشگاهی خود را انتخاب می‌کنند و به علایق، توانایی‌های خود و حتی بازار کار یک رشته توجهی ندارند.

به طور مثال، هر ساله با دانشجویانی روبرو می‌شویم که بعد از چند سال تحصیل در رشته پزشکی، از اینکه تحصیل در این رشته در شهری دیگر را به تحصیل در رشته‌ای در شهر محل زندگی خود ترجیح داده‌اند، پشیمان هستند و معتقدند که هفت سال دوری از خانواده و زندگی در خوابگاه، بسیار دشوار است؛ مخصوصاً با توجه به آنکه درس‌های رشته پزشکی نیز بسیار حجیم و سنگین است. این مساله در رابطه با سایر رشته‌های اسم و رسم دار این روزگار هم صدق می‌کند؛ البته هستند داوطلبانی که برآستی به رشته‌ای خاص علاقه‌مندند و با تحمل سختی‌های موجود، موفق نیز می‌شوند؛ اما چه خوب است که این روزها به جای اینکه زانوی غم بغل بگیرید و به «ای کاش‌ها» و «اگرها» بپردازید یا تا ظهر بخوابید و مابقی روز را صرف بازی‌های کامپیوتری و ... کنید، با رشته‌های دانشگاهی هم آشنا شوید؛ حتی رشته‌هایی که تصور می‌کنید در بین ۱۰۰ انتخاب، آخرین انتخابتان هم نخواهد بود!

## اطلاعات لازم را از کجا می‌توان کسب کرد؟

خوشبختانه قریب به اتفاق دانشگاه‌های کشور دارای سایت هستند و شما می‌توانید با دانشگاه‌ها و امکانات آنها بدین وسیله بخوبی آشنا شوید و حتی از مکان هر دانشگاه در شهرهای مورد نظر و راه‌های دستیابی به آنها، آگاهی کسب کنید. همچنین با جست و جو کردن عنوان رشته‌ها در موتورهای جست و جوگری مثل «گوگل» یا «یاهو» اطلاعات مفیدی کسب خواهید کرد؛ اطلاعاتی که هیچ مشاور یا راهنمایی با این دقت و جزئیات نمی‌تواند در اختیارتان قرار دهد.

گفت و گو با دانشجویان سال‌های آخر و فارغ‌التحصیلان یک رشته نیز می‌تواند مفید باشد؛ البته گاه بعضی از این افراد، خود به ناخواسته وارد رشته‌ای شده‌اند و به دلیل علاقه‌مند نبودن به رشته‌شان، نمی‌توانند راهنمای خوبی برای شما باشند، و حتی به دلیل عدم موفقیتشان، نگاهی منفی به رشته مورد نظر یا فضای دانشگاه دارند که باید با دید باز و نگاه موشکافانه‌ای به پای صحبت آنها نشست.

## ورزش کنید

بسیاری از داوطلبان، در این یک سال، فعالیت جسمی چندانی نداشته یا لاقط فعالیت خود را بسیار محدود کرده‌اند. اکنون فرصت مناسبی است که با ثبت‌نام در یک کلاس ورزشی یا پرداختن به نرمش و پیاده‌روی، این کمبود را جبران کنید؛ در ضمن، ورزش باعث می‌شود که ذهنتان کمتر درگیر افکار منفی شود.

با جست و جو کردن عنوان رشته‌ها در موتورهای جست و جوگری مثل «گوگل» یا «ياهو» اطلاعات مفیدی کسب خواهید کرد؛ اطلاعاتی که هیچ مشاور یا راهنمایی با این دقت و جزییات نمی‌تواند در اختیارتان قرار دهد

منبع: پیک سنجش

گردآورنده : بهاره نوری

پشتیبان دبیرستان امام حسین (ع) - شماره یک