

- لطف می کنید خودتون رو برای دوستان معرفی کنید
- سلام جعفر سارانی یازتپه هشتم از استان گلستان
- ورودی چه سالی و کدوم دانشگاه بودین؟
- کارشناسی ورودی ۹۱ و ارشد ورودی سال ۹۵ بودم ، از علوم پزشکی زاهدان ، و امسال مرحله اول دکتری وزارت بهداشت در دو رشته روانشناسی بالینی و مشاوره توانبخشی رو شکرخدا قبول و مجاز به انتخاب رشته شدم .

- از کدوم یکی از خدمات روان آموز استفاده می کردین و نظرتون چی بود؟

- از مشاوره های خوب خانم دکتر آخانی و کتاب های آسیب شناسی روانی و نرم افزار نارنجی و سی دی رشد روان آموز استفاده کردم .

- چه خدماتی از روان آموز را به دوستانتون توصیه می کنید؟
- از مشاوره و راهنمایی کسانی که اون رشته و گرایش رو قبول شدن حتما استفاده کنن، و همچنین کتاب های کمک آموزشی خیلی خوب سایت رو یادشون باشه
- اولین قدمی که برای شروع برداشتید، چی بود؟
- من اولین قدم برای شروع، برنامه ریزی و هدف گذاری برای دروس امتحانی بود، بخصوص مطالعه زبان انگلیسی

- اولین سالی بود که کنکور می دادید؟ اگر نه. فکر می کنید مهم ترین اشتباهات قبلیتون چی بود که امسال تکرارش نکردید و از همون ابتدا حواستون بهش بود؟

- خیر، سال دوم هست که امتحان دادم، مهم ترین اشتباهات من هم نخوندن با برنامه منظم منابع اصلی

بود، در واقع من سال اول کتاب های مهم مثل پروچاسکا و **Dsm5** و خانواده و گروه رو نخونده بودم، و همچنین تسلط خوبی در درس راهنمای سنجش روانی نداشتم، که امسال برنامه ریزی کردم و همه رو تو برنامه ام چیدم

- از ابتدا برنامه بلندمدت داشتین؟ میدونستین که با هر درس چطور میخواین رفتار کنین؟ کی مرور کنید و غیره؟

- بله برنامه بلند مدت داشتم، ولی امسال به خاطر ویروس کرونا، دیگه برنامه خیلی بلند مدت شد!!! من منابع رو خونده بودم و حسابی به خاطر عقب افتادن آزمون خسته شده بودم، برای هر درس خلاصه نویسی کرده بودم و مرورهارو هم هر یک ماه یک بار طبق برنامه انجام میدادم

- میدونیم که برنامه ریزی طی مسیر یک موضوع شخصی است و از فردی به فردی متفاوته. اما هر برنامه ریزی یک سری اصول مشخص داره. شما چه اصولی رو رعایت می کردید که فکر میکنید باعث موفقیت شما بود و باید به بقیه منتقلش کنیم؟

- من فکر میکنم خلاصه نویسی هایی که از کتاب ها نوشتم و طبق یک برنامه بلندمدت پیش رفتم بهم خیلی کمک کرد، مثلا برای درس شخصیت، فصل آدلر، هرچی مطلب درمورد آدلر تو کتاب های مختلف بود (مثل فصل ۴ کاپلان، فیست، کری، پروچاسکا) یک جا نوشتم و مطالبش رو ساختار بندی کردم، مثال های هر مبحث رو هم می نوشتم مثلا تو همین مورد، مثال های بخش گرایش های محافظ فصل آدلر تو کتاب فیست و اصطلاحات کلیدی شون...

- زمان آزاد شما برای درس خواندن چه طور بود و چطور تنظیم کردید که مطالعه منظم صورت بگیره؟ فکر میکنید برای حفظ نظم برنامه مهمترین اصل چیه؟

من چون فارغ التحصیل بودم، زمان خوبی داشتم، و تقریباً همه تمرکز رو مطالعه بود، برای برنامه هم انعطاف پذیری زیادی انجام دادم، و سعی کردم درکنار منابع اصلی، منابع فرعی زیادی رو مطالعه کنم تا احتمال قبولیم بیشتر بشه.

- لیست منابع یکی از مهمترین چیزهایی هست که برای مطالعه از ابتدا مشخص می کنیم. شما چه منابعی رو مطالعه کردین و نظرتون درباره هر کدام از منابع چی هست؟
- من منابع اصلی به همراه منابع فرعی رو خوندم، مثلاً برای آزمون های روانی، آسیب روانی کاپلان و **dsm5** منبع اصلی بودن، و کتاب هالچین منبع فرعی، در مورد همین کاپلان ها مثلاً با متن انگلیسی هم اون فصل رو میخوندم تا اصطلاحات انگلیسی اش رو هم یاد بگیرم، مخصوصاً ملاک های **dsm** اش رو، چون احتمال طرح سوال با گزینه های انگلیسی در دکتری وجود داره.
- کتاب دوجلدی قدیمی راهنمای سنجش روانی مارنات و ویرایش پنجم مارنات به همراه جلد یک اوتمر رو خوندم،
- برای رواندرمانی، شخصیت فیست، کاربست رواندرمانی کری، رواندرمانی پروچاسکا، خانواده درمانی گلدنبرگ و گروه درمانی یالوم رو خوندم،
- برای استعداد هم کتاب استعداد تحصیلی وزارت بهداشت تالیف هادی مسیح خواه رو خوندم.
- 
- در درس خاصی ضعیف بودید؟ و برای این درس چه کردید؟
- تو درس راهنمای سنجش روانی و مخصوصاً آزمون هایی مثل رورشاخ و بندرگشتالت یکم ضعیف بودم، و علاوه بر منبع اصلی راهنمای سنجش روانی مارنات، جلد یک کتاب رورشاخ اصول اجرا و نمره گذاری، که در انتشارات ارجمند موجوده، تهیه کردم و خوندم

- نقطه قوت شما در چه درسی بود؟ این نقطه قوت چه طور به وجود اومده بود و برای بهره گیری بهتر از این نقطه قوت چه کردید؟

- فکر میکنم درس رواندرمانی، به خاطر علاقه من به این نظریه های مختلف و نگاه شون به عملکرد انسان، نقطه قوت من بود، من برای این درس خلاصه نویسی جامعی انجام دادم، و مرور زیادی داشتم

- برای مرور منظم درس ها از چه روشی استفاده می کردید؟  
معمولا طبق برنامه ریزی هام، هر مبحث رو ماهی یکبار مرور میکردم،  
چه مسایلی طی راه برای شما پیش میامد که شما رو خسته یا ناامید کنه؟ با این فکرها و مسایل چکار می کردید؟

خوندن زیاد و مرور منابع، بدون تفریح یا سرگرمی انرژی زیادی رو ازم میگرفت، و خسته ام میکرد، و برای حلش گاهی روش مطالعه ام رو تغییر میدادم تا تنوع برام بشه، مثلا فلش کارت درست میکردم، ویس ضبط می کردم و چندین بار گوش میدادم، تست تالیفی خودم آماده میکردم و درکنار مرور ازشون استفاده می کردم، گاهی هم جز نصف روز یا دو روز استراحت، اقدامی انجام ندادم، چون هدفم برام مهم بود و نسبت به خیلی از کارها و تفریحات اولویت بیشتری داشت، با دوستانم و افرادی که سال قبل قبول شده بودن صحبت میکردم که واقعا برام مفید بود، دوستانی مثل آقای دکتر مسلم رجبی که همیشه من رو تشویق به ادامه مسیر میکرد.

مورد دیگه این بود که فعالیت ورزشی نداشتم اذیتم میکرد و پیشنهاد میکنم حتما ورزش رو داوطلبان کنکور جدی بگیرند، و براش برنامه حداقل دو تا سه بار در هفته داشته باشند

آیا جایی آزمون آزمایشی میدادین و اگر میدادین نتایجش و فیدبکی که ازش میگرفتین چطور بود؟

بله من آزمون مدرسان شریف رو هم شرکت کردم، چون امسال قصد داشتم هرجور شده دکتری رو قبول بشم.

- فکر می کنید برجسته ترین ویژگی یا ویژگی هایی شخص شما که در موفقیت شما موثر بوده چه چیزهایی هست؟

خب من فکر میکنم پشتکار و سخت کوشی و امیدم به خدا در این مسیر از دلایل اصلی موفقیت من بود، زمان هایی که حال و حوصله نداشتم و خسته شده بودم، استراحت کوتاهی میکردم، نگران قبولی بودم چون برام نتیجه مهم ولی قبولی مبهم بود، به رحمت خدا امیدوار بودم و مسیر رو رها نکردم

- به جز نتیجه ای که در کنکور کسب کردید، فکر می کنید این مطالعه و دوره چندماهه که صرف کنکور کردید چه چیزهایی به شما یاد داد؟

به خاطر عقب افتادن آزمون، حسابی خسته شده بودم، این آزمون بهم نشون داد ایستادگی و پشتکار و ادامه دادن، حتی با ابهام و ترس، میتونه نتیجه رو تغیر بده و تو رو به خواسته هات خیلی نزدیک کنه

- چه کسانی را بیش از همه در موفقیت خودتون موثر می دونید؟

اول لطف خدا و بعدش هم زحمت های اساتید بزرگوارم، حمایت دوستان عزیزم مثل آقای دکتر مسلم رجبی، ادریس احمدی و یزدان مددجو و خیلی عزیزان دیگه ای که برام زحمت کشیدن و همیشه به من لطف داشتند، من صمیمانه از همه شون تشکروقدرانی میکنم

- ممنونم از وقتی که برامون گذاشتین. اگر سوالی بوده که من نپرسیدم یا سخنی که خودتون دوست دارین بگین ما می شنویم.

خواهش میکنم، نه همه سوالات رو پرسیدین و از سایت شما و همکاران تون هم که خدمات خوب و مفیدی ارائه میدن ممنون و سپاسگزارم.

- ما یک جمله اخر مصاحبه ها از دوستان برای به یادگار میگیریم. شما چه جمله ای رو برای ما یادگار می گذارید.  
"هرگز امیدت رو از دست نده، شاید شاه بعدی تو باشی سرباز سخت کوش"