

# مجله مشاوره آزمون جامع دوم (آزمون شماره ۴)

## الف - مطلب ویژه: کنترل استرس

یکی از عواملی که بر روند مطالعه داوطلبان کنکور و نتیجه نهایی آنها، تأثیر منفی زیادی می‌گذارد، بروز استرس و عدم توجه به مهار آن است. این موضوع ممکن است در اثر عوامل مختلفی نظیر نتیجه نامطلوب در یک یا دو آزمون آزمایشی، فراموش شدن مطالب درسی، مشاوره نامناسب، اجرا نشدن برنامه‌های درسی، تصور نتیجه نگرفتن در کنکور و غیره ایجاد شود.

برای آنکه بتوانید استرس خود را کنترل کنید به موارد زیر توجه کنید:

۱- به کارهای اشتباه گذشته فکر نکنید، بلکه بر روی زمان باقی‌مانده تمرکز کرده و برای آن بهترین برنامه‌ریزی ممکن را انجام دهید.

۲- سعی کنید تا حد امکان با سایر دانشجویان و رقبای خود مکالمه درسی و مشاوره نداشته باشید و برنامه خودتان را با آنها مقایسه نکنید، چرا که ممکن است تحت تأثیر صحبت‌های آنها، استرس گرفته و یا برنامه‌ریزی نادرستی انجام دهید. به جای این کار با اساتید و دوستان نزدیک و مورد اعتمادتان صحبت کنید.

۳- به نتیجه نهایی اصلاً فکر نکنید و فقط بر روی درست بودن روند مطالعه خود متمرکز شوید.

۴- تحت تأثیر نتایج آزمون‌های آزمایشی که در آنها نتیجه مطلوب نگرفته‌اید قرار نگیرید و بدانید که تعدادی از دانشجویانی که در سال‌های گذشته نتیجه چندان مطلوبی در آزمون‌های آزمایشی مرحله‌ای کسب نمی‌کردند، بهترین نتایج را در کنکور کارشناسی ارشد همان سال آورده‌اند. این موضوع می‌تواند برای شما هم اتفاق بیفتد، بنابراین از رفع اشکالات و تقویت نقاط ضعف خود غافل نشوید.

**انشالله که مطلب فوق برایتان مفید بوده و در ادامه مسیر راهنمای شما باشد.**

## ب) مصاحبه با دکتر ساسان امیرافشاری مدیر آزمون‌های آزمایشی و استاد مؤسسه سری عمران و عمران پایه

**سؤال ۱:** با عرض سلام خدمت استاد گرامی، لطفاً خودتان را معرفی نمایید و مختصری از رزومه خود را بیان کنید.

**پاسخ:** با سلام، ساسان امیرافشاری هستم، مدیر تألیف کتاب‌های ارشد سری عمران، مدیر آزمون‌های عمران پایه و سری عمران و مدرس و مؤلف کتاب در درس مکانیک خاک، پی‌سازی، مکانیک سیالات و هیدرولیک.

**سؤال ۲:** در حال حاضر چه دروسی را تدریس می‌کنید؟

**پاسخ:** همانطور که خدمت شما عرض کردم، با تدریس دروس مکانیک خاک، پی‌سازی، مکانیک سیالات و هیدرولیک (مجموعه آب و خاک)، در خدمت دانشجویان عزیز هستم.

**سؤال ۳:** چند سال سابقه فعالیت در کنکور کارشناسی ارشد را دارید؟

**پاسخ:** اولین فعالیت من در کنکور کارشناسی ارشد مربوط به سال ۱۳۷۹ می‌شود که کتاب درس و تست مکانیک خاک را در انتشارات سیمای دانش به چاپ رساندم. این کتاب اولین کتاب درسنامه محور در کنکور ارشد عمران بود و از آن به بعد و با معرفی این سبک به حوزه تألیف کتب ارشد، در سایر دروس نیز کتاب‌های مشابهی نوشته شد که شما اکنون می‌توانید نمونه کامل و پیشرفته آن را در مجموعه کتاب‌های سری عمران ملاحظه فرمایید. در زمینه تدریس دروس ارشد نیز باید بگویم که حدود ۲۰ سال است که دروس آب و خاک را درس می‌دهم.

**سؤال ۴:** چه کتاب‌هایی را در زمینه کنکور کارشناسی ارشد تألیف کرده‌اید و کدام ویژگی آنها از نظر شما قابل توجه است؟

**پاسخ:** کتاب‌های مکانیک خاک، پی‌سازی، مکانیک سیالات و هیدرولیک، کتاب‌های تألیفی من می‌باشند که از ابتدا تا کنون بیش از ده‌ها بار تجدید چاپ شده‌اند و همگی در مؤسسه سری عمران منتشر شده‌اند. به نظر من مهمترین ویژگی این کتاب‌ها ضمن روان و جامع بودن (مثل سایر کتب سری عمران)، به روز بودن آنهاست، به‌طوری‌که هر چند سال یک بار ویرایش می‌شوند و حتی از نو نوشته می‌شوند (کتاب‌های مکانیک خاک و مکانیک سیالات تا به حال سه بار از نو نوشته شده‌اند و کتاب پی‌سازی نیز چهار سال پیش با نام ۲ در ۱ و کاملاً متفاوت با کتاب قبلی به چاپ رسید).

**سؤال ۵:** نظر شما در مورد آزمون‌های عمران پایه و سری عمران چیست؟

**پاسخ:** به نظر من این آزمون‌ها دارای سه ویژگی مهم زیر هستند:

- ۱- جامعه آماری بالا و حضور اکثر دانشجویان برتر دانشگاه‌های کشور در این آزمون‌ها باعث شده است که نتایج، تا حدود زیادی به آزمون اصلی نزدیک باشد.
- ۲- تنوع سؤالات در هر درس که با سبک‌های متفاوت و منطبق با روند آزمون سراسری طراحی می‌شوند.
- ۳- جامعیت سؤالات در هر درس، یعنی اینکه سعی شده است تا در هر درس در طول آزمون‌ها، از مباحث مختلف سؤال طرح شود و مباحث پوشش کامل داده شوند. بنابراین یک راه خوب و مطمئن برای دوره دروس این است که سؤالات آزمون‌ها دوباره حل و بررسی شوند.

**سؤال ۶:** چه توصیه‌ای برای داوطلبین در این روزهای باقی‌مانده تا کنکور دارید؟

**پاسخ:** توصیه می‌کنم تا در این ایام باقی‌مانده، بیشتر به حل تست بپردازند و ترجیحاً تست‌ها را به صورت جامع حل کنند. مثلاً اگر از درس مکانیک خاک و پی‌سازی تست می‌زنند، کلیه مباحث را با هم تست بزنند (به سبک آزمون‌های جامع). مرور خلاصه‌ها و فرمول‌های مهم در حد روزی یک ساعت هم خوب است و به نوعی باعث بالا رفتن روحیه داوطلب خواهد شد. یادگیری مباحث و مطالب جدید که وقت‌گیر هستند را هم توصیه نمی‌کنم. با تشکر از شما استاد گرامی و آرزوی سلامتی و شادکامی برای جنابعالی

### ج- مصاحبه با رتبه‌های زیر ۵۰: مصاحبه با آقای مهندس محمد کهدونی، رتبه ۳۳ آزمون ۱۴۰۲

**سؤال ۱:** لطفاً خودتان را معرفی کنید و بفرمایید دوره کارشناسی را در کدام دانشگاه گذرانده‌اید؟

من محمد کهدونی هستم و در سال ۱۴۰۱ در رشته مهندسی عمران از دانشگاه علم و صنعت فارغ التحصیل شدم.

**سؤال ۲:** در آزمون ارشد ۱۴۰۲ چه رتبه‌ای کسب کردید، درصد‌های شما در دروس مختلف به چه صورت بوده است و با این رتبه چه گرایش و دانشگاهی پذیرفته شده‌اید؟

من در سهمیه رتبه ۳۳ را کسب کردم و رتبه کل من هم ۴۰ بود که با این درصدها به دست آمد:

نام درس	درصد
زبان عمومی و تخصصی انگلیسی	۱۰/۶۷
ریاضیات	۳۳/۳۳
مکانیک جامدات (تحلیل سازه‌ها و مقاوم مصالح)	۳۳/۳۳
مکانیک خاک و پی‌سازی	۵۳/۳۳
مکانیک سیالات و هیدرولیک	۳۵/۰۰
طراحی (بتن، فولاد، راهسازی و روسازی)	۲۱/۱۱

در نهایت نیز در گرایش سازه دانشگاه صنعتی شریف پذیرفته شدم.

**سؤال ۳:** لطفاً بفرمایید برای کسب چه رتبه‌ای برنامه ریزی کرده بودید؟

از همون ابتدای کار برای رتبه زیر ۵۰ و قبولی در دانشگاه صنعتی شریف برنامه‌ریزی داشتم.

**سؤال ۴:** از چه زمانی مطالعه برای کنکور کارشناسی ارشد را شروع کردید؟

ابتدای کار قصد داشتم از حدود آبان ماه برای کنکور، درس خواندن رو شروع کنم، ولی با توجه به تغییر ناگهانی زمان کنکور، از نیمه شهریور درس خواندن برای کنکور رو شروع کردم.

**سؤال ۵:** چه منابع درسی (اعم از جزوه و کتاب) را مطالعه نمودید و در کدامیک از کلاس‌های آمادگی ارشد شرکت کردید؟

کتاب‌های مقاومت مصالح و تحلیل سازه‌های دکتر زرفام (جلدهای اول)، کتاب‌های سیالات، هیدرولیک و خاک و پی دکتر امیرافشاری و فولاد و بتن دکتر زرفام رو استفاده کردم. همچنین از کلاس‌های دکتر زرفام و دکتر امیرافشاری (کلیه کلاس‌ها + نکته و تست‌هاشون) استفاده کردم.

**سؤال ۶:** حضور در آزمون‌های آزمایشی عمران پایه و سری عمران تا چه اندازه در موفقیت شما تأثیر داشته است؟

باتوجه به بودجه‌بندی آزمون، درس‌ها رو پیش می‌بردم. مطمئن بودم که با این برنامه زمان‌بندی، بودجه‌بندی مطالب و البته مداوم بودن روند درس خواندن خودم، آزمون‌های آزمایشی در کنار کلاس‌ها نتیجه مناسبی رو برای من به همراه خواهد داشت که خدا رو شکر همین هم شد.

سؤال ۷: شما در آزمون‌های آزمایشی عمران پایه و سری عمران چه رتبه‌هایی را کسب می‌کردید و به نظر شما این آزمون‌ها چه ویژگی بارزی دارند؟

به جز آزمون اول که رتبه ۱۶ آوردم، در مابقی آزمون‌ها رتبه تک‌رقمی کسب کردم. ویژگی خوب این آزمون‌ها، آشنایی با تیپ کلی سؤالات کنکور و شبیه‌سازی جلسه آزمون بود که به نظرم میتونه در موفقیت داوطلبین تأثیر به‌سزایی داشته باشه. پیشنهاد می‌کنم داوطلبین، تا حد امکان هنگام آزمون دادن، جلسه کنکور رو برای خودشون شبیه‌سازی کنن تا در روز امتحان اصلی شرایط بهتری رو داشته باشن.

سؤال ۸: سخن پایانی و توصیه مهم شما به داوطلبین کنکور امسال چیست؟

از داوطلبین می‌خوام که تو این مدت باقی‌مونده، اگر خستگی ناشی از فشردگی درس‌ها و مطالب سراغشون اومد به هیچ وجه ناامید نشوند و اگر به‌طور مداوم تلاش خودشون رو کردن، مطمئن باشن که نتیجه خوبی خواهند گرفت. بنظرم مهمترین چیز تو ماه‌های آخر، حفظ روحیه و پا پس نکشیدن هست و در کنارش جمع‌بندی نهایی و استفاده از خلاصه‌هایی که جمع کردند و همینطور استفاده از کلاس‌های نکته و تست می‌تونه به‌مانند ضربه نهایی باشه و نتیجه مورد انتظارشون رو به امید خدا به دست بیارن.

در پایان بابت حضور در این مصاحبه از شما تشکر میکنیم و برایتان آرزوی سلامتی و موفقیت داریم.