

# مجله مشاوره آزمون جامع سوم (آزمون شماره ۵)

## 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 پنام زرفام ناظر علمی کلاس‌ها و استاد انتشارات عمران پایه و مؤسسه سری عمران

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

**پاسخ:** با سلام، پنام زرفام هستم فارغ التحصیل رشته عمران گرایش سازه در مقطع دکتری از دانشگاه صنعتی شریف با معدل ۱۹/۱۲ و رتبه اول در تمام گرایش‌ها.

مدیر انتشارات عمران پایه، ناظر علمی کلاس‌های آمادگی آزمون کارشناسی ارشد و دکتری سری عمران و عمران پایه، مدرس دروس جامدات و طراحی این مجموعه و همچنین مدرس چندین دانشگاه سراسری و آزاد در تهران برای مقاطع کارشناسی، کارشناسی ارشد، دکتری و هیأت علمی دانشگاه.

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

**پاسخ:** در حال حاضر با تدریس دروس تحلیل سازه‌ها، مقاومت مصالح، سازه‌های فولادی و سازه‌های بتنی برای آزمون‌های ارشد و دکتری و نیز تعدادی از دروس تخصصی گرایش‌های سازه و زلزله در مقاطع ارشد و دکتری در دانشگاه در راستای خدمت‌رسانی به دانشجویان عمران انجام وظیفه می‌کنم.

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

**پاسخ:** بیش از بیست سال تجربه تدریس در حوزه آزمون کارشناسی ارشد و دکتری را دارم و تقریباً در تمام آموزشگاه‌ها و مؤسسات تهران و تعدادی از شهرستان‌ها در طی سال‌های گذشته تدریس داشته‌ام لکن در حال حاضر به صورت انحصاری در عمران پایه و سری عمران فعالیت خود را ادامه می‌دهم. یکی از افتخارات اینجانب در طول سال‌های گذشته حضور تعداد قابل توجهی از داوطلبان برتر و رتبه‌های تک رقیمی آزمون کارشناسی ارشد، دکتری و همچنین المپیادهای دانشجویی در کلاس‌های اینجانب می‌باشد که این موضوع همواره باعث انگیزه مضاعف و تلاش هرچه بیشتر برای ادامه فعالیتیم بوده است.

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

**پاسخ:** اولین کتب اینجانب در حوزه ارشد و دکتری کتاب تحلیل سازه‌ها و کتاب مقاومت مصالح انتشارات سیمای دانش و همچنین کتاب طراحی سازه‌های فولادی و کتاب طراحی سازه‌های بتنی بوده است که پس از چندین بار تجدید چاپ این کتب، کتاب‌های نسل جدید و حرفه‌ای تحلیل سازه‌ها جلد اول و دوم و مقاومت مصالح جلد اول و دوم و همچنین کتاب سازه‌های فولادی توسط انتشارات عمران پایه با کیفیت برتر به داوطلبان عرضه گردید و کتاب سازه‌های بتنی نیز بزودی از همین انتشارات به چاپ خواهد رسید. قابل ذکر است که این کتب با درسنامه موضوعی و طبقه‌بندی شده و با رویکرد دوره و جمع‌بندی می‌باشند. یکی از ویژگی‌های این کتب تألیف شده (مانند سایر کتاب‌های عمران پایه) استفاده از روش ابتکاری «چراجویی» می‌باشد که برای اولین بار در کشور استفاده شده و موجب تثبیت هرچه بیشتر مطالب و جذابیت بیشتر این کتاب‌ها شده است و امیدوارم روز به روز خدمات بهتری جهت پیشرفت داوطلبان در راستای تألیف و تدریس داشته باشم.

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

**پاسخ:** از نظر اینجانب آزمون‌های آزمایشی عمران پایه و سری عمران برترین آزمون‌های آزمایشی عمران در کل کشور به دلیل موارد زیر می‌باشند:

- ۱- بالاترین جمعیت شرکت‌کننده که این خود موجب افزایش ارزش سنجشی آزمون‌ها شده است.
- ۲- هر سال اکثر رتبه‌های زیر ۲۰ کنکور در این آزمون‌ها شرکت می‌کنند.
- ۳- طرح سوالات آزمون‌ها توسط برترین و مجرب‌ترین اساتید کشور و بادقت و حساسیت بالا
- ۴- بودجه بندی مناسب از نظر تناسب حجم آزمون‌های طبقه‌بندی شده با فرصت مطالعاتی آزمون
- ۵- صدور کارنامه‌ای کامل که گویای وضعیت هر داوطلب در قیاس با سایر داوطلبان بوده و نشان‌دهنده نقاط ضعف و قوت داوطلب در هر درس می‌باشد.

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

**پاسخ:** از آنجایی که مشکل اغلب داوطلبان در روزهای پایانی فراموشی مطالب و فرمول‌ها می‌باشد، بهتر است بیشتر به دوره و جمع‌بندی فرمول‌ها و خلاصه‌های خود بپردازید و از خواندن مطالب جدید در هفته آخر خودداری نمایید ضمن اینکه حتماً سعی نمایید در این هفته پایانی، حداقل دو آزمون آزمایشی جامع را در برنامه خود قرار داده و اگر فرصت برای آزمون‌های بیشتری هم داشتید، حتماً آزمون‌های آزمایشی بیشتری را نیز در اولویت کار خود قرار دهید چراکه در بسیاری از دروس و از جمله تحلیل و مقاومت فقط روخوانی کردن و خواندن خلاصه کتاب و جزوه کفایت نمی‌کند و حتماً می‌بایست دست به قلم نیز بشوید. قابل ذکر است که آزمون‌های آزمایشی انتخاب شده می‌تواند کنکورهای سال‌های گذشته و یا آزمون‌های تألیفی جدید باشد و انتخاب آن به میزان آمادگی فعلی شما و همچنین آزمون‌های قبلی زده شده توسط شما در گذشته، بستگی دارد.

یک نکته مهم در مدیریت روز آزمون اصلی این است که با مشاهده سؤالات دشوار هرگز مأیوس نشوید و به یاد داشته باشید که آزمون برای سایر داوطلبان نیز چنین می‌باشد و بدانید که با کنترل استرس و اضطراب خود در این شرایط، تمرکز شما افزایش یافته و در نتیجه اشتباهات شما به حداقل خواهد رسید.

نکته دیگر این است که از پرداختن به افکار بیهوده مانند فکر به نتیجه کنکور، فکر به کارهایی که می‌توانستید انجام دهید ولی انجام ندادید و مسائلی از این قبیل در هفته پایانی پرهیز کنید، چرا که هیچ تأثیری در نتیجه نداشته و باعث اتلاف وقت مطالعه مفید شما می‌شود. بنابراین بدون فکر به اینکه رتبه شما در کنکور چند خواهد شد به دوره، جمع‌بندی و زدن تست بپردازید.

درنهایت برای شما عزیزان از خداوند مهربان هفته‌ای آرام و آزمون موفق را آرزومند هستم و امیدوارم نتیجه تلاش خود را به بهترین شکل ممکن بگیرید.

در پایان از شما تشکر کرده و امیدواریم مثل همیشه موفق باشید.

سؤال ۱: لطفاً خودتان را معرفی کنید و بفرمایید دوره کارشناسی را در کدام دانشگاه گذرانده‌اید؟  
من عظیم کریم‌نژاد هستم و در سال ۱۴۰۲ در رشته مهندسی عمران از دانشگاه خوارزمی فارغ‌التحصیل 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 ۲۲ را کسب کردم و رتبه کل من هم ۲۵ بود که با این درصدها به دست آمد:

نام درس	درصد
زبان عمومی و تخصصی انگلیسی	۶۴
ریاضیات	۲۶/۶۷
مکانیک جامدات (تحلیل سازه‌ها و مقاوم مصالح)	۳۸/۳۳
مکانیک خاک و پی‌سازی	۴۵
مکانیک سیالات و هیدرولیک	۱۶/۶۷
طراحی (بتن، فولاد، راهسازی و روسازی)	۱۵/۵۶

در نهایت نیز در گرایش مهندسی و مدیریت منابع آب دانشگاه صنعتی شریف پذیرفته شدم.

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

من برای رتبه زیر ۱۰۰ برنامه‌ریزی کرده بودم ولی نزدیک کنکور به رتبه زیر ۲۰۰ هم راضی بودم.

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

از اواسط مرداد شروع کردم به خواندن درس‌ها برای کنکور.

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

من کلاس اصلی تمام دروس به جز زبان و همینطور کلاس نکته و تست جامدات را شرکت کردم و در کنار آنها کتاب‌های سری عمران و عمران پایه را هم مطالعه کردم.

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

آزمون‌ها بسیار مفیدند به چند دلیل:

۱- در آزمون‌ها شما به شناخت نسبی از وضعیت خودتون می‌رسید و اگر خوب درس را خوانده باشید، می‌بینید که نتیجه هم می‌گیرید و از طرفی ناامید هم نمی‌شوید، چون می‌بینید سؤالات آسان هم طرح می‌شوند.

۲- ممکن است بعضی نکات درسی مهم را نخوانده باشید یا خوب درک نکرده باشید که در آزمون‌ها وقتی با سؤال مربوط به آن (که ممکن هم هست ساده به نظر بیاد) روبرو می‌شوید، می‌توانید ایرادات خودتان را اصلاح کنید. همچنین با تیپ‌های مختلف سؤالات آشنا می‌شوید و مدل درس خواندن خودتون را ارتقا می‌دهید.

۳- بهتر است خودتون را با بقیه مقایسه نکنید و فقط روی پیشرفت خودتون متمرکز بشید اما اگر خیلی با رتبه مدنظرتون فاصله دارید این آزمون‌ها یک زنگ خطر خوبی برای شما هستند.

۴- مهم‌ترین نکته آزمون‌ها شبیه‌سازی کنکور برای شماست که استرس شما را به تدریج کم‌تر می‌کنند و سر جلسه کنکور شما را حت‌تر آزمون می‌دهید و ممکن است فکر کنید مثل همین آزمون آزمایشی هست! پس از شرکت در آزمون فرار نکنید.

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؟

رتبه‌هایم دقیق یادم نیست ولی من در هیچ آزمون رتبه زیر ۵۰ نداشتم و هرچی به کنکور نزدیکتر میشدیم رتبه من بدتر می‌شد و فکر کنم آخرین آزمون ۱۷۰ شد رتبه‌م.

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

دوستان هدف بسیار مهم است. شما باید علاقه داشته باشید که بخواهید در مقطع ارشد روی موضوع خاصی متمرکز بشید و خیلی مهمه که به آن موضوع علاقه داشته باشید. کلاسها بسیار مفید هستند و من از صفر (چون حافظه خوبی ندارم) شروع کردم و با تدریس فوق العاده اساتید و تلاش مستمر و برنامه ریزی (۳ عامل موفقیت من) به این رتبه دست پیدا کردم. داوطلبینی که قصد تحصیل در گرایشات آب و محیط زیست دارند باید کلاس ریاضی و معادلات مؤسسه را شرکت کنند. به همه داوطلبین توصیه می کنم که از این فرصتی که دارند استفاده کنند و زبان عمومی خودشان رو تقویت کنند.

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