

مجله مشاوره آزمون جامع اول (آزمون شماره ۳)

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 رتبه‌های زیر ۵۰: مصاحبه با خانم مهندس کیمیا برادران جعفری، رتبه ۲ آزمون ۱۴۰۲

سؤال ۱: لطفاً خودتان را معرفی کنید و بفرمایید دوره کارشناسی را در کدام دانشگاه گذرانده‌اید؟
من کیمیا برادران جعفری هستم و در سال ۱۴۰۱ در رشته مهندسی عمران از دانشگاه امیرکبیر 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 ۲ را کسب کردم و رتبه کل من هم ۲ بود که با این درصدها به‌دست آمد:

نام درس	درصد
زبان عمومی و تخصصی انگلیسی	۸۶/۶۷
ریاضیات	۴۶/۶۷
مکانیک جامدات (تحلیل سازه‌ها و مقاوم مصالح)	۴۶/۶۷
مکانیک خاک و پی‌سازی	۵۸/۳۳
مکانیک سیالات و هیدرولیک	۵۸/۳۳
طراحی (بتن، فولاد، راهسازی و روسازی)	۲۷/۷۹

در نهایت نیز در گرایش حمل و نقل دانشگاه شریف پذیرفته شدم.

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

من چون در ابتدا هنوز بین چند گرایش انتخاب قطعی نداشتم هدفم این بود که تک رقی شوم که دستم برای انتخاب هر کدام از آنها باز باشد.

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

از اول شهریور ۱۴۰۱ مطالعه را شروع کردم البته آن زمان فکر می‌کردم کنکور اواخر اردیبهشت برگزار خواهد شد و اگر می‌دانستم اسفند برگزار می‌شود، خیلی زودتر شروع می‌کردم.

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

من در کلاس‌های اصلی دروس مقاومت مصالح و تحلیل سازه‌ها، بتن و فولاد و روسازی و راهسازی؛ و در کلاس‌های نکته و تست دروس مقاومت مصالح و تحلیل سازه‌ها، خاک و پی، سیالات و هیدرولیک و بتن و فولاد شرکت کردم. منبع مطالعه من در تمامی دروسی که در کلاس‌هایشان شرکت می‌کردم، جزوه‌های اساتید و کتاب‌های عمران پایه و سری عمران بود، برای درس زبان هم از کتاب‌های عمران پایه و سری عمران و کتاب‌های لغت دیگر که برای آزمون‌های TOEFL و IELTS مورد مطالعه قرار می‌گیرند، استفاده کردم.

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

برای من آزمون‌ها بسیار مفید بودند هم از جهت اینکه باعث مرور مطالبی که خوانده بودم می‌شدند و هم از این جهت که شرکت در آزمون‌ها باعث شد مدیریت جلسه آزمون را تمرین کنم و همچنین استرسم در روز کنکور کمتر باشد.

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؟

رتبه من در آزمون‌ها به ترتیب ۳، ۲، ۲ و ۲ شد و به نظرم مهمترین ویژگی آزمون‌های آزمایشی عمران پایه و سری عمران، جامعه آماري بالایی است که دارند که باعث می‌شود رتبه‌های این آزمون‌ها تا حد خیلی خوبی مشابه نتایج نهایی کنکور باشد.

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

برای خود یک رتبه هدف داشته باشید و حتی برای اینکه رتبه بهتر از آن را در کنکور کسب کنید، تلاش کنید تا اگر در روز کنکور اتفاق غیرمعمولی هم رخ داد در نهایت به هدف اولیه‌تان برسید؛ همچنین تا جایی که ممکن است آزمون‌های آزمایشی‌تان را در شرایط مشابه کنکور و همان حدود ساعات برگزار کنید و بدانید مدیریت جلسه آزمون بسیار مهم و تأثیرگذار است و لازم است شما در طی این آزمون‌ها بهترین روشی که برای شما کار می‌کند را برای مدیریت آزمونتان پیدا کنید تا بتوانید با اعتماد به نفس سر جلسه کنکور حاضر شوید. همچنین سعی کنید تا جایی که ممکن است به حذف هیچ درسی فکر نکنید، چون شاید سؤال‌های آن درس در کنکور امسال قابل حل باشد.

در پایان این را بدانید که سختی‌های راه برای همه است و نه فقط برای شما و شما فقط باید سعی کنید بهترین عملکرد خودتان را در همه شرایط داشته باشید و با برنامه‌ریزی و اعتماد به نفس در این راه جلو روید، امیدوارم همگی موفق باشید.

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