

مجله مشاوره‌ای آزمون ۶+۲

الف مطلب ویژه: کنترل استرس

یکی از عواملی که بر روند مطالعه داوطلبان کنکور و نتیجه نهایی آنها، تأثیر منفی 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- شما می‌توانید با یکی از دوستان موفق خود در کنکور کارشناسی ارشد سال‌های قبل نیز به گپ و گفتگو بنشینید و از شرایط وی در این روزها بپرسید.

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

۵- 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.

ب) مصاحبه با آقای پوریا قمی‌زاده

سؤال ۱: لطفاً خود را معرفی کرده و از سوابق تحصیلی خود، توضیح مختصری ارائه بفرمایید.

پاسخ: سلام پوریا قمی‌زاده هستم، دوره کارشناسی را در دانشگاه علم و فرهنگ گذراندم. در کنکور کارشناسی ارشد سال ۹۸ رتبه ۹۲ را کسب کردم و در حال حاضر دانشجوی گرایش سازه دانشگاه تهران هستم.

سؤال ۲: از چه زمانی مطالعه خود برای کنکور کارشناسی ارشد را شروع کردید؟ آیا از همان ابتدا کسب چنین رتبه‌هایی را هدف خود قرار داده بودید؟

پاسخ: مطالعه برای کنکور کارشناسی ارشد ۹۸ را از آبان ماه ۹۷ شروع کردم. در حالی که ترم آخر کارشناسی را می‌گذراندم و هدفم قبولی در گرایش سازه یا زلزله در یکی از دانشگاه‌های سراسری تهران بود. اما به خاطر وقت کم و دروس دانشگاه و ضعف در درس زبان در بهترین صورت انتظار رتبه حدود ۵۰۰ را داشتم.

سؤال ۳: لطفاً بفرمایید در بازه‌های زمانی مختلف (پاییز و زمستان) به‌طور میانگین روزی چند ساعت را به مطالعه دروس آزمون اختصاص می‌دادید؟

پاسخ: از آبان تا اواسط بهمن حدود ۵-۶ ساعت، بعد از پایان ترم آخر کارشناسی حداقل ۱۰ ساعت در روز.

سؤال ۴: درصد‌های شما در آزمون کارشناسی ارشد سال ۱۳۹۷ به چه صورتی بود؟

پاسخ: زبان ۷ درصد، ریاضی ۱۳ درصد، جامدات ۴۵ درصد، سیالات و هیدرولیک ۴۶ درصد، خاک و پی ۵۰ درصد و طراحی ۵۰ درصد.

سؤال ۵: فرض کنید بار دیگر می‌خواهید در کنکور کارشناسی ارشد شرکت کنید، چه کار اشتباهی را دیگر انجام نمی‌دهید؟ چه کار درستی را این بار حتماً انجام می‌دهید؟

پاسخ: یکی از بزرگترین اشتباهاتم عدم جمع‌بندی درس ریاضی بود که باعث هدر رفتن وقتی که روی این درس گذاشته بودم هم شد و اینکه احتمالاً به جای چندین بار مطالعه درسنامه‌ها و قتم را بیشتر روی حل تست و تمرین می‌گذاشتم.

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

پاسخ: آزمون‌ها فرصت خوبی برای سعی و خطا و رسیدن به بهترین استراتژی جهت داشتن بهترین عملکرد در آزمون اصلی بود.

سؤال ۷: شما در آزمون‌های آزمایشی عمران پایه و سری عمران در سال گذشته چه رتبه‌هایی کسب می‌کردید؟

پاسخ: ۲۵٪ اول، ۱۰۶۴ - ۲۵٪ دوم، ۱۷۷۰ - ۵۰٪ اول، ۱۰۹۱ - ۲۵٪ سوم، ۷۴۷ - ۲۵٪ چهارم، ۶۹۲ - ۵۰٪ دوم، ۷۴۸ - جامع اول، ۲۰۶ - جامع دوم، ۲۵

سؤال ۸: نظر شما در مورد آزمون‌های ۲+۶ که توسط سری عمران و عمران پایه برگزار می‌شود، چیست و چه ویژگی بارزی دارند؟

پاسخ: ویژگی اصلی این آزمون‌ها جامعه آماری بالا و استاندارد بودن سؤالات و شباهت شرایط به آزمون اصلی است.

سؤال ۹: آیا در کلاس‌های آمادگی آزمون ارشد در عمران پایه و سری عمران شرکت کردید؟ در صورت شرکت لطفاً بگویید چه کلاس‌هایی بوده و در چه ترمی شرکت کرده‌اید؟

پاسخ: بله، کلاس‌های جامدات (تحلیل و مقاومت)، فولاد و بتن و ریاضیات ترم پاییز و نیز کلاس‌های نکته و تست جامدات، (هم دوره دکتری و هم دوره ارشد)، مکانیک خاک و پی‌سازی و سیالات و هیدرولیک

سؤال ۱۰: مهمترین توصیه شما به داوطلبین آزمون کارشناسی ارشد در ایام باقی‌مانده تا کنکور چیست؟

پاسخ: با وجود شرایط سخت و فرصت کم همیشه به نتیجه مطلوب رسید. به شرط تلاش و توکل به خدا و ناامید نشدن تا لحظه آخر.

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