

مجله مشاوره‌ای آزمون ۶+۲

الف) مطلب ویژه: بالا بردن اعتماد به نفس و افزایش تمرکز

یکی از موضوعاتی که از این به بعد بسیار به آن احتیاج خواهید داشت، **اعتماد به نفس** است. شما تا امروز تلاش زیادی انجام داده‌اید و قطعاً توانایی خود را در دروس مختلف نسبت به لحظه شروع بالاتر برده‌اید. باید به توانایی خودتان اعتماد کرده و با انرژی مثبت مسیر خود را ادامه دهید. برای تقویت اعتماد به نفس به نکات زیر توجه کنید:

- ۱- هر از گاهی شرایط فعلی خودتان را با شرایط اولیه (که هیچ اطلاعی از دروس نداشتید) مقایسه کنید.
 - ۲- هنگام تست‌زنی در منزل، از خودتان درصد بگیرید. البته در ابتدای برنامه تست‌زنی ممکن است درصدهای شما پایین باشند، اما رفته رفته و با افزایش درصدها، اعتماد به نفس شما نیز بالاتر می‌رود.
 - ۳- در برنامه مطالعاتی خود، برای دروسی که در آنها تسلط و توانایی بیشتری دارید، زمان بیشتری در نظر بگیرید. همچنین به دروسی که مطالعه آنها برایتان مشکل است، حداقل زمان را اختصاص دهید.
 - ۴- در آزمون‌های مبحثی در منزل و نیز آزمون‌های آزمایشی، هنگامی که با سوالی مواجه شدید که احساس می‌کنید حل آن را می‌دانید، به سؤال رحم نکنید (!) و با اعتماد به نفس به آن پاسخ دهید (به علم خود شک نکنید). بدین ترتیب شما تمرین استفاده از اعتماد به نفس را انجام داده‌اید و تازه اگر هم حیناً سؤال را غلط حل کرده باشید، اتفاق خاصی نخواهد افتاد!
- اما موضوع دیگری که همواره دانشجویان با آن مواجه هستند، موضوع **تمرکز هنگام مطالعه دروس و حل تست‌ها** می‌باشد. عدم وجود تمرکز باعث وقوع بی‌دقتی در حل مسائل، یاد نگرفتن مفاهیم درسی و در نتیجه ناراحتی شما از کیفیت مطالعه‌تان خواهد شد. برای از بین بردن این مشکل به نکات زیر توجه کنید:

- ۱- سعی کنید در جایی به تنهایی مطالعه خود را انجام دهید، مثلاً در اتاق شخصی خودتان (درب را هم ببندید) و یا در یک نقطه آرام از یک کتابخانه.
- ۲- وسایل الکترونیکی مانند موبایل، تبلت، کامپیوتر شخصی، تلویزیون و ... را از خود دور کنید. موبایل خود را حتماً در حالت خاموش یا سکوت قرار دهید.
- ۳- به اطرافیان خود بگویید در زمان مطالعه شما به هیچ وجه به شما مراجعه نکنند.
- ۴- سعی کنید قبل از شروع مطالعه، مواردی نظیر گرسنگی، تشنگی و ... را برطرف کنید تا مجبور نشوید حین درس خواندن برای این کار جابه‌جا شوید. همچنین شما می‌توانید یک بطری آب و مقداری خوراکی در محل مطالعه خود داشته باشید.
- ۵- در زمان‌های استراحت بین مطالعه، ترجیحاً سعی کنید در همان اتاق خود باقی بمانید و مثلاً با بستن چشم‌هایتان، به ذهن خود استراحت و آرامش بدهید. ترجیحاً به وسایل الکترونیکی مراجعه نکنید و یا با سایرین صحبت نکنید، چرا که ممکن است اتفاقات و عواملی باعث شوند تمرکز شما در مرحله بعدی مطالعه دروس بر هم بخورد.

امیدواریم مطالب گفته شده بتواند کیفیت مطالعه شما را بالاتر ببرد.

ب) مصاحبه با آقای سینا منصور دهقان

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

پاسخ: سلام، من سینا منصور دهقان هستم. دانشجوی سازه دانشگاه صنعتی شریف و رتبه ۸ کنکور ارشد ۹۸ که دوره کارشناسی خود را در دانشگاه خوارزمی تهران گذراندم.

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 را از اواخر تابستان ۹۷ شروع کردم و برای رتبه زیر ۵۰ برنامه‌ریزی کردم.

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

پاسخ: به نظر من دانستن ساعت مطالعه به تنهایی به هیچ عنوان معیار خوبی برای سنجیدن یا مقایسه کردن کسی نیست ولی اگر بخواهم به طور کلی خدمتان عرض کنم، در تمام مدتی که برای کنکور می‌خواندم، به طور میانگین روزی ۶ الی ۷ ساعت مطالعه داشتم و یک روز در هفته هم استراحت می‌کردم اما نکته‌ای که مهم تر است، علاقه‌ی زیادم به درس‌ها بود و حتی در طول روز خیلی از وقت‌هایی که درس نمی‌خواندم و دانشگاه داشتم، به مسائل سخت فکر می‌کردم و همیشه علاقه زیادی به توضیح دادن درس‌ها برای دیگران داشتم. در دوره بعد از عید ساعت مطالعه من افزایش یافت و تا ماه آخر به روزی میانگین ۸ الی ۹ ساعت رسید.

سؤال ۴: درصدهای شما در آزمون کارشناسی ارشد سال ۱۳۹۸ به چه صورتی بود؟

پاسخ: ریاضی ۳۳ درصد، زبان ۶۹/۹ درصد، جامدات ۶۰ درصد، خاک ۵۷ درصد، سیالات ۶۹/۹ درصد و طراحی ۳۳/۵ 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: این سؤال خیلی خوبیه، من اگه برگردم عقب سعی می‌کنم کلاً ریلکس تر باشم، کمتر نگران باشم ولی روی هم رفته چیز خاصی به ذهنم نمی‌رسه که کاش انجام می‌دادم، چون تلاش خودمو کردم.

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

پاسخ: برای من خیلی تأثیر داشت چون قلق‌های آزمون دادنی که مناسب خودم بود رو پیدا کردم.

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

پاسخ: رتبه من تو آزمون‌ها به طور میانگین حدود ۲۰ بود و بدترین رتبه ۱۳۷ و بهترینش ۶، ولی در آزمون‌های جامع همه رتبه‌هام زیر ۲۰ بود.

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

پاسخ: ویژگی بارز آزمون‌ها این هستش که جامع آماری درست و خوب دارند، به طوری که تقریباً تمام کسانی که به صورت جدی برای کنکور درس می‌خوانند، در این آزمون‌ها شرکت می‌کنند.

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

پاسخ: من در تابستان در کلاس‌های جامدات، سیالات و هیدرولیک و در دوره پاییز هم در کلاس مکانیک خاک و پی‌سازی، طراحی و زبان عمومی و در دوره بهار (نکته و تست) جامدات و طراحی را شرکت کردم.

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

پاسخ: با علاقه درس بخوانید و به خدا توکل کنید. من آرزو می‌کنم که آنچه به صلاحتون هست برای شما پیش بیاد و همیشه خوشحال و سلامت باشید.

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