

# مجله مشاوره‌ای آزمون ۸+۲

## 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 یا ... 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 به اساتید و مشاوران مجرب و دوستان نزدیک و مورد اعتمادتان مراجعه 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 بسیاری 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 بیافتد، بنابراین از رفع اشکالات و تقویت نقاط ضعف خود غافل نشوید.

## ب) مصاحبه با آقای محمدحسین یاری

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

پاسخ: با عرض سلام محمدحسین یاری هستم، مقطع کارشناسی خود را در دانشگاه شهید بهشتی، پردیس فنی مهندسی عباسپور با معدل ۱۷/۲ گذراندم و در کنکور کارشناسی ارشد سال ۹۷ با لطف و عنایت خداوند و زحمات خانواده‌ام موفق به کسب رتبه ۱۹ شدم و هم اکنون در گرایش زلزله دانشگاه صنعتی شریف مشغول به تحصیل می‌باشم.

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: من مطالعات خود را برای کنکور از اواسط تیر ماه سال ۹۶ شروع کردم و در ابتدای کار به رتبه ۲۰۰ تا ۳۰۰ فکر می‌کردم.

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

پاسخ: من در دوره پاییز که دروس اصلی مکانیک خاک، مکانیک سیالات و جامدات را می‌خواندم با جدیت شروع کردم و زمان مطالعه را به‌طور میانگین به ۶ الی ۷ ساعت رساندم و همین روند را در زمستان هم دنبال کردم. البته از اسفند ماه ساعت مطالعاتی را کمی افزایش دادم و به روزی ۷ الی ۸ ساعت رساندم.

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

پاسخ: زبان ۳۵ درصد، ریاضی ۴۹ درصد، جامدات ۵۱ درصد، مکانیک خاک و پی‌سازی ۴۱ درصد، مکانیک سیالات ۵۹ درصد، طراحی ۴۴ 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: حتماً برای درس ریاضی که در تابستان خواندم وقت دوره بیشتری در نظر می‌گرفتم به این دلیل که من ریاضی را در تابستان به‌طور کامل خواندم اما نتوانستم با کیفیت مطلوب این درس را برای کنکور دوره کنم و کار بسیار مؤثر و مفیدی که در زمان مطالعه کنکور انجام دادم این بود که در حل تمرین‌ها و مثال‌های جزوه و کتاب حتماً دست به قلم می‌شدم و به عددی که پاسخ‌نامه نوشته بود می‌رسیدم. این کار باعث می‌شد سرعت و تسلط من در حل تمرین‌ها و تست‌ها خیلی بالاتر برود.

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

پاسخ: آزمون‌های سری عمران و عمران پایه باعث می‌شد تا من یک شبیه‌سازی کامل همانند آزمون کنکور داشته باشم به همین دلیل در مدیریت زمان و مدیریت سر جلسه به من خیلی کمک کرد چون در روز آزمون اصلی (منظورم کنکور است) با سؤالات کنکور همانند آزمون‌های آزمایشی برخورد کردم و این به من کمک کرد تا با تجربه عمل کنم.

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

پاسخ: به‌طور میانگین رتبه من در آزمون‌ها ۲۰ بود. بهترین رتبه من در آزمون‌ها ۳ و بدترین آنها ۹۰ بود.

سؤال ۸: نظر شما در مورد آزمون‌های ۲+۸ که توسط سری عمران و عمران پایه برگزار می‌شود، چیست؟ این آزمون‌ها چه ویژگی بارزی نسبت به آزمون‌های آزمایشی سایر مؤسسات دارند؟

پاسخ: مهم‌ترین ویژگی این آزمون‌ها جامعه آماری بالای آنها است و این باعث می‌شود شما تقریباً با تمام رقیب‌های خود در یک آزمون شرکت کنید و خودتان را به‌طور کامل با آنها بسنجید. یکی دیگر از ویژگی‌های خیلی خوب این آزمون‌ها استاندارد بودن سؤالات و آشنایی با انواع آزمون‌های استقامتی، پرتکرار و... می‌باشد که معیار خوبی برای سنجش علمی دانشجویان 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 من در کلاس‌های جامدات و طراحی (فولاد و بتن) سری عمران و عمران پایه شرکت کردم که واقعاً در پیشرفت من تأثیرگذار بودند. بعد از عید هم کلاس‌های نکته و تست جامدات، طراحی و زبان عمومی را آمدم که از همه آنها راضی بودم.

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

پاسخ: توصیه من به داوطلبین عزیز این است که حتماً برنامه‌ریزی منظم و دقیق داشته باشند، یعنی به‌طور دقیق برنامه‌ریزی کنند که در چه روزی باید چه درس‌هایی را بخوانند. این موضوع خیلی به کارهای شما نظم خواهد داد و می‌توانید زمان هفته خود را مدیریت کنید. مهم‌تر از برنامه‌ریزی عمل کردن به برنامه‌ای است که شما می‌نویسید و حتماً خود را ملزم کنید که برنامه را به‌طور کامل اجرا کنید. همچنین به دوستانی که فکر می‌کنند در طول یک سال مطالعه برای کنکور خسته می‌شوند، توصیه می‌کنم یک دوست خوب را که با شما برای کنکور مطالعه می‌کند همراه خود کنید تا خستگی این یک سال مطالعه را بسیار کمتر احساس کنید. این دوست برای من آقای فراز استعلاجی بود که باعث می‌شد در طول یک سال به هم روحیه بدهیم و انگیزه خود را از دست ندهیم.

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