

مجله مشاوره‌های آزمون ۴+۶

الف مطلب ویژه: کنترل استرس

یکی از عواملی که بر روی 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 (با کلاسی)، 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 نمایید:

- 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 حتی‌الامکان 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 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 مرحله‌ای و کلاسی 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 بیفتد، بنابراین از رفع اشکالات و تقویت نقاط ضعف خود غافل نشوید.

ب) مصاحبه با آقای مهندس محمدرضا لکستانی اصل

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

پاسخ: محمدرضا لکستانی اصل هستم، فارغ التحصیل مقطع لیسانس در رشته مهندسی عمران از دانشگاه شهید بهشتی، در کنکور ارشد ۹۶ رتبه ۹۳ رو کسب کردم و در حال حاضر دانشجوی گرایش ژئوتکنیک 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: من تقریباً از مرداد ماه مطالعه برای کنکور را شروع کردم و هدفم کسب رتبه زیر ۵۰ یا نهایتاً زیر ۱۰۰ بود.

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

پاسخ: با توجه به اینکه من دو الی سه روز مشغول کار بودم و در آن روزها عملاً نمی‌رسیدم مطالعه ای داشته باشم، سعی می‌کردم در باقیمانده روزهای هفته این نقض رو جبران کنم و در پاییز به طور متوسط با روزی ۶ ساعت شروع کردم و به مرور و با شروع شدن آزمون ها، ساعت مطالعه من افزایش یافت و به حدود ۹ ساعت در زمستان هم رسید.

سؤال ۴: درصدهای شما در آزمون کارشناسی ارشد سال ۱۳۹۶ به چه صورتی بود؟

پاسخ: زبان ۹، ریاضی ۷۴، جامدات ۵۵، خاک ۸۴، سیالات ۵۷، طراحی ۴

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: من در تابستان بعد از اینکه در چند آزمون کلاسی نتیجه خیلی خوبی گرفتم کمی سست شدم و از جدیت کم شد. اگر به گذشته برگردم سعی می‌کنم از این اتفاق جلوگیری کنم و از تابستانم بهتر استفاده کنم. همچنین من اصلاً دروس راهسازی و روسازی را نخوندم، یعنی نرسیدم بخونم و این بزرگترین اشتباه من بود و اگر به سال گذشته برگردم حتماً این دو درس رو می‌خونم. همچنین در یک برهه ای، زیاد برای فولاد و بتن وقت گذاشتم و مجدداً به علت کمبود وقت نتونستم اونها رو جمع بندی کنم و باعث شد درس طراحی رو کم بزنم و اگر به گذشته برگردم به مرور این دو درس بیشتر توجه می‌کنم.

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

پاسخ: به نظر من ارزیابی کردن بعد از مطالعه بسیار ضروری است و می‌تونه علاوه بر شبیه سازی شرایط کنکور، نقاط قوت و ضعفمون رو نشون بده و ما با توجه به اونها نوع و کیفیت مطالعه رو بهبود ببخشیم. همچنین آزمون های آزمایشی به مطالعه‌ی من نظم می‌داد و رقابت در آزمون باعث می‌شد بیشتر تلاش کنم بنابراین برای من بسیار موثر بود.

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

پاسخ: بله من در آزمون های آزمایشی شرکت می‌کردم، بهترین رتبه‌ی من ۱۶ و بدترینش ۸۴ بود. البته یادم میاد برای یک آزمون فقط دروس ریاضی، جامدات و سیالات رو رسیدم بخونم وبا این سه درس رتبه‌ام حدود ۳۰۰ شد.

سؤال ۸: نظر شما در مورد آزمون‌های ۴+۶ که توسط سری عمران و عمران پایه برگزار می‌شود، چیست؟ این آزمون‌ها چه ویژگی بارزی نسبت به آزمون‌های آزمایشی سایر مؤسسات دارند؟

پاسخ: آزمون‌ها در مجموع از لحاظ کیفیت مطلوب بود، مخصوصاً در دروس اصلی به این دلیل که با تجربه ترین و مطرح ترین اساتید کشور سوالات این دروس رو طرح می‌کنند. به نظرم بزرگترین ویژگی این آزمون ها، جامعه آماری بالا و نیز کیفیت آنها است و شما مطمئن هستید اکثر رقبای جدی برای کنکور در آن شرکت می‌کنند.

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 دروس جامدات، آب، خاک و ریاضی را کلاس آمدم که جامدات و سیالات در تابستان و خاک در پاییز بود. البته نکته و تست این دروس رو هم در بهار ۹۶ شرکت کردم.

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