



گفت و گو با پارسا نوروزی نژاد، رتبه ۴ کشوری گروه آزمایشی علوم ریاضی و فنی در آزمون سراسری ۱۴۰۰:

بعضی از آزمون‌های آزمایشی مؤسسات استاندارد نبودند و شباختی به کنکور نداشتند!

در شماره گذشته، قسمت اول گفت و گو با پارسا نوروزی نژاد، رتبه چهار کشوری گروه آزمایشی علوم ریاضی و فنی سال گذشته، از نظر تان گذشت که در آن با وی درباره نحوه مطالعه دروس مختلف گفت و گو کردیم. در این شماره، گفت و گوی ما را با وی درباره سایر مباحث، از جمله: استرس، خستگی، نیایش، تغذیه و روزهای آخر منتهی به برگزاری آزمون سراسری خواهید خواند.

(قسمت آخر)

پارسا نوروزی نژاد: روی من خیلی اثر نگذاشت. من معتقدم که آدم مجبور است به خاطر یک امر ارزشمند، از سایر امور بگذرد؛ و گرنه شرایط سوار آدم می‌شود. من تلاش کردم که از شرایط موجود، به نحو احسن بهره ببرم.

در آزمون‌های آزمایشی هم شرکت می‌کردید؟ پارسا نوروزی نژاد: در آزمون هیچ مؤسسه‌ای شرکت نکردم؛ فقط در آزمون‌های جامع سنجش شرکت کردم. چرا در آزمون‌های آزمایشی دیگر مؤسسات شرکت نمی‌کردید؟

پارسا نوروزی نژاد: فواید آزمون‌های آزمایشی در چهار چیز است: با سؤال‌ها آشنا می‌شوید، زمان‌بندی می‌کنید، در شرایط آزمون قرار می‌گیرید، و با توجه به سایر داوطلبان، از وضعیت رتبه و درصدهای خود باخبر می‌شوید.

واقعیت این است که چون آزمون‌های آزمایشی حضوری نبود، فضای آزمون سراسری را برای من بازسازی نمی‌کردند؛ ضمن آنکه رتبه‌ها و درصدها هم قابل اعتماد نبود؛ چون خیلی از شرکت کنندگان سؤال‌ها را از قبل داشتند، و این رتبه اشتباه، بیشتر فشار روانی و روحی وارد می‌کند تا به آدم کمک کند؛ در واقع، این آزمون‌ها استاندارد نبودند و به نظر من هیچ شباختی به کنکور نداشتند!

خود من شرایط آزمون را در خانه برقرار می‌کردم؛ به این صورت که ماسک می‌زدم و روی صندلی می‌نشستم و تا پایان آزمون هم از جایم بلند نمی‌شدم.

در ضمن، من اعتقاد دارم که هیچ مؤسسه‌ای سؤال‌هایی به کنکور شباخت ندارد، و تنها سؤال‌های کنکور (به غیر از سؤال‌های درس ریاضی سال گذشته) است که خوب و استاندارد است.

آیا در تصمیم گیری‌هایتان، از نظرات مشاور آموزشی یا، به قول معروف، مشاوران کنکوری هم استفاده کردید؟

آرامش داشتم؛ اما ماه آخر اذیت شدم و دلم نمی‌خواهد به آن دوران باز گردم.

◀ اشاره کردید به خوش‌خوابی، در شبانه روز چند ساعت می‌خوابیدید؟

پارسا نوروزی نژاد: بعد از ظهرها یک ربع تا ۲۰ دقیقه می‌خوابیدم. بیشتر از این مقدار را معتقدم که خوابیدن خوب نیست و آدم را کسل می‌کند. شب‌ها هم بین ۷ تا ۸ ساعت می‌خوابیدم؛ چون کل روز در اختیار خودم بود و درس می‌خواندم.

◀ چند ساعت در روز درس می‌خواندید؟

پارسا نوروزی نژاد: ۱۰ تا ۱۱ ساعت در روز درس می‌خواندم.

◀ با کرونا و تعطیلی مدارس چه می‌کردید؟

پارسا نوروزی نژاد: دوران کرونا برای مطالعه من اثر

نیایش، بسیار برای من تأثیرگذار بود. من تاکنون رابطه‌ای فراتر از نماز و روزه با پروردگارم داشته‌ام و دارم یعنی، هر لحظه با خدای خودم صحبت می‌کنم و دست خدا را خیلی از جاها حامی خود دیده‌ام

مثبتی داشت؛ چون ۲۴ ساعت در اختیار خودم بودم و مطالعه می‌کردم و از سایت «آلاء» که سایت دانشجویان دانشگاه شریف است و تدریس دروس دبیرستانی را به طور رایگان در آنجا قرار داده‌اند، استفاده می‌کردم و همین امر باعث شد که خیلی از دروس را دی ماه یا

بهمن ماه تمام کنم.

◀ کرونا باعث شد که ارتباطات افراد با هم‌دیگر کمتر شود؛ این امر شما را کلافه نمی‌کرد؟

◀ آقای نوروزی نژاد! یکی از مشکلاتی که بچه‌ها در سال منتهی کنکور، به خصوص بعد از عید، با آن درگیر هستند، خستگی ناشی از درس خواندن است. برای شما پیش نیامد که خسته شوید؟

پارسا نوروزی نژاد: خسته نمی‌شدم؛ چون به مطالعه زیاد عادت داشتم و سال‌های قبل از کنکور نیز برنامه من همین بود؛ البته گاهی خیلی کم خسته می‌شدم، اما این خستگی، دوام نمی‌آورد و به هر حال هدفم جلوی رویم بود و به من انگیزه می‌داد.

در واقع، اگر درس‌های هر سال را در همان سال بخوانیم، سال دوازدهم فشار درسی اذیتمان نخواهد کرد. من معتقدم که حتی دانش‌آموزان دوره اول متوسطه هم باید دروس دوره خودشان را خوب بخوانند؛ چون تأثیر خودش را روی کنکور دارد؛ هرچند که دانش‌آموز متوجه این تأثیر نباشد.

◀ حالا اگر دانش‌آموزی دروس سال‌های قبل را خوب نخوانده باشد، سال دوازدهم چه باید بکند؟ پارسا نوروزی نژاد: ببینید؛ این طور نیست که اگر کسی دروس سال‌های قبل را خوب نخوانده باشد، سال دوازدهم موفق نمی‌شود؛ ولی باید بپذیریم که اگر کسی دروس سال‌های قبل را مطالعه کرده باشد، قطعاً از ما جلوتر است.

◀ برای هر درس چقدر تست زدید؟

پارسا نوروزی نژاد: برای هر درس، هر چقدر لازم بود، تست می‌زدم؛ برای مثال، نمی‌گفتم که درس ادبیات یا زبان، ضریبیش کمتر است و من باید برای آنها کمتر وقت بگذارم یا از این دروس کمتر تست بزنم. من برای هر درس، هر قدر که لازم بود، وقت می‌گذاشتم تا بر آنها مسلط شوم.

◀ استرس هم نداشتید؟

پارسا نوروزی نژاد: تا ماه آخر استرس نداشتم؛ به طوری که خیلی راحت می‌خوابیدم و در طول روز هم



می‌دادند یا کانال‌هایی که جزوات ریاضی را به اشتراک می‌گذاشتند، به خوبی بفرمود.

● خانواده‌تان در این دوران با شما چه برخورده داشتند؟

پارسا نوروزی‌نژاد: خانواده، هیچ فشار روحی بر من وارد نمی‌کردم که چرا درس می‌خوانی یا نمی‌خوانی. در کل، شرایط خانه‌مان خیلی آرام بود و آنچه می‌خواستم، برایم فراهم بود.

● چه رشته‌ای را انتخاب کردید؟

پارسا نوروزی‌نژاد: مهندسی برق.

● چرا؟! این روزها مهندسی برق خیلی روی بورس نیست!

پارسا نوروزی‌نژاد: به خاطر اینکه برق جزو مبادی فیزیک و جزو مبادی آفرینش است. مهندسی برق، رابطی بین رشته‌های نو و رشته‌های پایه‌ای است و رشته‌ای سنگین، علمی و قوی است؛ در ضمن، مبحث برق را در کتاب‌های درسی فیزیک دبیرستان دوست داشتم و سوال‌های آن را راحت حل می‌کردم.

● در صدھایتان در کنکور و نمره کتبی نهايی تان را لطفاً بفرمایيد.

پارسا نوروزی‌نژاد:

معدل کتبی دیپلم: ۱۹/۹۱

معدل پیش‌دانشگاهی: ۲۰

زبان و ادبیات فارسی: ۹۰/۷

زبان عربی: ۹۴/۷

معارف اسلامی: ۹۴/۷

زبان خارجی: ۸۹/۴

ریاضی: ۷۲/۲

فیزیک: ۹۵/۶ و شیمی: ۶۵/۸

به عنوان آخرین سخن، چه حرفی با داوطلبان دارید؟

پارسا نوروزی‌نژاد: اینکه حرف اول و آخر را خود داوطلب می‌زنند. هر داوطلبی باید به خودش متکی باشد و بهترین راهکار را نیز خودش پیدا کند تا انشاء... در آزمون سراسری موفق شود.

برای هر درس، هر چقدر لازم بود، تست می‌زدم؛ برای مثال، نمی‌گفتم که درس ادبیات یا زبان، ضریبیش کمتر است و من باید برای آنها کمتر وقت بگذرانم یا از این دروس کمتر تست بزنم. من برای هر درس، هر قدر که لازم بود، وقت می‌گذاشتم تا بر آنها مسلط شوم من معتقدم که حتی دانش‌آموزان دوره اول متوسطه هم باید دروس دوره خودشان را خوب بخوانند؛ چون تأثیر خودش را روی کنکور دارد؛ هرچند که دانش‌آموز متوجه این تأثیر نباشد

بود. من تاکنون رابطه‌ای فراتراز نماز و روزه با پروردگارم داشته‌ام و دارم؛ یعنی، هر لحظه با خدای خودم صحبت می‌کنم و دست خدا را خیلی از جاهای حامی خود دیده‌ام.

خانواده، هیچ فشار روحی

بر من وارد نمی‌کردن
که چرا درس می‌خوانی
یا نمی‌خوانی.
در کل، شرایط خانه‌مان
خیلی آرام بود و آنچه می‌خواستم،
برایم فراهم بود.

پارسا نوروزی‌نژاد: به صورت موضوعی از افراد مطلع کمک می‌گرفتم، اما اینکه همیشه زیرنظر یک نفر باشد و او شما را آنالیز کند، به نظر من ضرر ش بیشتر از منفعتش است؛ زیرا اکثر مشاورها متخصص نیستند و وقت دانش‌آموز را می‌گیرند و به او فشار روحی وارد می‌کنند؛ برای مثال، می‌گویند که چرا این درصد را زدی؟

فکر می‌کنم که اگر دانش‌آموز، خودش مشکلش را بررسی و حل کند، بهتر است، و اگر نتوانست، از کسی کمک بگیرد.

● تعطیلات نوروز چه کردید؟

پارسا نوروزی‌نژاد: من از ۱۳ روز عید، سه یا چهار روز را انتخاب کردم و در این چند روز، استراحت کردم و سایر روزها را به طور کامل مطالعه نمودم. در کل، معتقدم که مطالعه جای خود، و استراحت و تفریح هم جای خود را دارد.

● در هفته آخر چه کردید؟

پارسا نوروزی‌نژاد: هفته آخر، دروس خواندن را مرور می‌کردم و یک مقدار استرس داشتم. برای همین شبها پیاده روی می‌کردم تا حالم بهتر شود. مادرم می‌گفت که کتاب‌ها را رها کن؛ اما برای اینکه قلبم آرام‌تر شود، باز هم آنها را مطالعه می‌کردم!

روز آخر هم در آزمون گروه آزمایشی هنر شرکت کردم تا آمادگی بیشتری برای آزمون گروه آزمایشی علوم ریاضی و فنی پیدا کنم. راستش شب قبل از آزمون گروه آزمایشی هنر، استرس داشتم، اما بعد از این آزمون، شب را راحت خواهیدم و اصلاً استرس نداشتم. به نظرم، در این موقع می‌توان دست خدا را همراه خود دید.

● بعد از آزمون، انتظار به دست آوردن رتبه تک رقمی را داشتید؟

پارسا نوروزی‌نژاد: آزمون درس ریاضی امسال، سخت و برای من خیلی خوب بود؛ چون ریاضی من خوب است؛ اما در کل، ریاضی سخت، میانگین این درس مهم را پایین می‌آورد. خود من وقتی دیدم که حسابان سخت است، سراغ هندسه و گستره و سپس فیزیک رفتم و بعد سوال‌های حسابان را بررسی کردم؛ در واقع، خودم را در گیر حسابان نکردم، و این برای من بُرد بود.

● نظرتان درباره نیایش چیست؟

پارسا نوروزی‌نژاد: نیایش، بسیار برای من تأثیرگذار



روزهای باقی‌مانده تا آزمون سراسری را با برنامه پیش بروید

با تست زدن و مرور به موقع مطالب حفظ کنید، آنچه را که تاکنون نخوانده‌اید، کنار بگذارید، و در مباحثی که در آنها کمی ضعف دارید، با مطالعه عمیق و دقیق و زدن تست، به تسلط کامل برسید؛ در این صورت، در جلسه آزمون متوجه می‌شوید که به کدام سوال‌ها می‌توانید پاسخ دهید و کدام یک را باید بی‌پاسخ بگذارید تا نمره منفی نگیرید. بار دیگر می‌گوییم که تا بر یک مبحث کاملاً مسلط نشوید، نمی‌توانید به ظرافت‌های آن پی

کمتر وقت تست زدن برای آنها را داشته‌اید). ضمناً زمانی را هم برای مطالعه دروس ترم اول سال چهارم و دروس پایه بگذارید؛ اما دیگر باید به فکر جمع کردن کتاب‌ها باشید. اگر مبحثی از دروس پایه را تاکنون نخوانده‌اید یا با وجود مطالعه مکرر در آن ضعف جدی دارید، خوب است آن را کنار بگذارید و به مباحثی پردازید که می‌دانید با توجه به زمان موجود، می‌توانید در آنها تسلط لازم را کسب کنید.

اواخر اردیبهشت ماه مساوی است با امتحانات پایان سال تحصیلی جاری. عده‌ای از داوطلبان تصور می‌کنند که این امتحانات، ترمی برای برنامه مطالعاتی آنهاست و در این دوران مجبورند که به جای تست زنی، به مطالعه برای یک آزمون تشریحی بپردازند. باید به این دوستان گفت که در چند سال اخیر، سوال‌های آزمون سراسری، بیشتر از پیش فرادانشی شده است و نمی‌توان با روش‌های عجیب تستی یا ردگزینه، از پس این آزمون برآمد؛ بلکه برای موفقیت در آن باید دانشی عمیق داشت؛ چیزی که شما به یاری آزمون تشریحی، بهتر به آن خواهید رسید؛ پس نگران از دست دادن زمان نباشید و دروس امتحانی خود را با دقت و عمیق بخوانید.

البته ما هم بارها گفته‌ایم که برای موفقیت در این آزمون، شما باید سرعت و دقت لازم را برای حضور در یک آزمون تستی مثل کنکور داشته باشید. برای همین، در این ماه باید وقت بیشتری را به تست زدن اختصاص دهید.

شما حداقل ۱۵ تا ۲۰ روز تا امتحانات پایان سال وقت دارید و می‌توانید در این مدت، تست زمان‌دار بزنید (تست هر درس را با توجه به زمان موجود برای آن تست در آزمون سراسری پاسخ دهید).

برای مثال، اکنون زمان مناسبی برای

پاسخگویی به تست‌های دروس عمومی سایر گروه‌های آزمایشی (به غیر از گروه آزمایشی خودتان) است. اگر شما داوطلب گروه آزمایشی علوم ریاضی و فنی هستید، می‌توانید آزمون عمومی گروه‌های آزمایشی علوم تجربی، هنر، زبان‌های خارجی یا حتی علوم انسانی را پاسخ دهید (البته بعضی از سوال‌های ادبیات عمومی انسانی در حیطه کتب درسی شما نیست). آزمون عمومی مرتبط با رشته خودتان را در خرداد ماه و همزمان با دروس اختصاصی پاسخ دهید (معادل سازی جلسه آزمون سراسری). همان طور که گفته‌یم، حتماً هر آزمون عمومی را با توجه به زمان مصوب آن، یعنی ۷۵ دقیقه پاسخ دهید؛ حتی خوب است که اندکی از زمان مصوب، کمتر به خود وقت بدهید؛ چون در آزمون سراسری امکان دارد که بخشی از زمان را به دلیل اضطراب ناشی از آزمون و عدم تمرکز اولیه، از دست بدهید.

از تست‌های دروس اختصاصی نیز غافل نشوید؛ به خصوص در ایام امتحانات می‌توانید، پس از مطالعه درس مربوط، زمانی را به پاسخگویی تست‌های همان درس اختصاص بدهید (به خصوص تست‌های مرتبط با ترم دوم سال چهارم را که شما به احتمال زیاد



بپرید، و امکان دارد که به دلیل ندانستن یک یادونکته ظرفی در آزمون سراسری، به سؤال یا سؤال‌های آن مبحث، پاسخ اشتباه بدهید.

سخن دیگر اینکه عده‌ای از داوطلبان در این روزهای با توجه به نتایج آزمون‌های آزمایشی خود، نالمید می‌شوند و دست از مطالعه بر می‌دارند و تصور می‌کنند که برای موفقیت دیر شده است و باید برای سال آینده برنامه‌ریزی کنند. به این دسته از عزیزان باید گفت که نالمیدی برای یک داوطلب، بدترین چیزی است که امکان دارد پیش آید؛ چون در نهایت بازدهی شان در حد خودشان نیز نخواهد بود. حتی اگر به سال آینده نیز چشم دارید، درس خواندن را رها نکنید و همچنان با جدیت به جلو بروید و مطمئن باشید که چیزی را از دست نخواهید داد؛ بلکه حداقل متوجه می‌شوید که اگر دو ماه را به طور کامل و با دقت مطالعه کنید، بازدهی شما چقدر خواهد بود.

بار دیگر تأکید می‌کنیم و می‌گوییم که در این زمان، کسی به قله موفقیت خواهد رسید که قدر زمان را بداند، و نه خودش منفی ببافد و نه به دیگران اجازه دهد که به او اثری منفی بدهند.

یکی از بزرگترین اشتباهات داوطلبان در این دوران، این است که می‌خواهند همه عقب ماندگی‌های خود را در این فرصت کوتاه جبران کنند؛ در نتیجه فقط درس می‌خوانند و زمان لازم را برای تست زدن و نهادینه شدن یک مطلب در ذهن خود، اختصاص نمی‌دهند

یکی از بزرگترین اشتباهات داوطلبان در این دوران، این است که می‌خواهند همه عقب ماندگی‌های خود را در این فرصت کوتاه جبران کنند؛ در نتیجه فقط درس می‌خوانند و زمان لازم را برای تست زدن و نهادینه شدن یک مطلب در ذهن خود، اختصاص نمی‌دهند. مطمئن باشید که برای قبولی در یک رشته و دانشگاه خوب، لازم نیست که همه مباحث درسی را بلد باشید، و به همه سؤال‌ها پاسخ دهید؛ بلکه باید در مقایسه با سایر داوطلبان، وضعیت بهتری داشته باشید، و این مهم امکان‌پذیر نیست مگر اینکه روزهای باقی‌مانده تا آزمون سراسری را با برنامه پیش بروید؛ یعنی نقاط قوت خود را