

ایجاد مرکز جدید شهر بجنورد در  
استان خراسان شمالی برای برگزاری  
آزمون الکترونیکی زبان انگلیسی  
پیشرفته تولیمو (TOLIMO)  
در دوره ۱۸۳



رئیس سازمان سنجش:

## توسعه علمی و صنعتی کشور، نیازمند هدایت تحصیلی هوشمندانه است



معاون وزیر علوم و رئیس سازمان سنجش آموزش کشور، در جمع رؤسای دانشگاه‌ها و پژوهشگاه‌ها در دانشگاه تبریز، با اعلام کاهش داوطلبان گروه آزمایشی علوم ریاضی و فنی، گفت: با توجه به منویات مقام معظم رهبری، نیازهای علمی و صنعتی کشور و اینکه رشته ریاضی، پایه توسعه کشور است، نیازمند هدایت تحصیلی هوشمندانه هستیم؛

ادامه در صفحه ۳

### مناسبت هفته

۱۱ ذی‌القعده

خجسته زادروز بلندآفتاب خراسان حضرت  
شمس‌الشموس امام علی بن موسی الرضا (ع)  
بر قدام مسلمانان تهنیت باد



### یادداشت هفته

تست‌زدن در روزهای آخر (۱)

### در این شماره...

فقط تلاش کنید  
و نتیجه را به او بسپارید

امیدواری در دقیقه نود!

## ورزش کنید تا حس خودگی را از خود دور بیندازید



## قابل توجه خوانندگان هفته‌نامه پیک سنجش

برگرفته از پژوهش‌ها و جست و جویهای شخصی یا حاصل ترجمه آنها از منابع معتبر علمی باشد. بدیهی است که ذکر منابع و مراجع تألیف یا تدوین یا ترجمه مقالات، الزامی است. ضمناً به اطلاع می‌رساند که این نشریه، در حکم و اصلاح یا خلاصه کردن مقالات و جستارهای ارسالی در موضوعات یاد شده، و همین طور درج یا عدم درج آنها در نشریه، آزاد است. آدرس ایمیل:

peyk@sanjesh.org

دانشگاهی، زمینه‌های اشتغال‌زایی و کارآفرینی و... که می‌تواند برای داوطلبان آزمون‌های سراسری ورود به دانشگاه‌ها مفید باشد، خواهد بود. این هفته‌نامه، انتظار دارد با همکاری و همیاری این عزیزان، بتواند با استفاده از مطالب علمی ارسالی در موضوعات پیشگفته، نقش خود را، که یاری رساندن مداوم به داوطلبان آزمون‌های سراسری در تمام ایام سال است، به خوبی ایفا نماید. شایسته است که مطالب ارسالی،

بدین وسیله به اطلاع مخاطبان و خوانندگان گرامی هفته‌نامه پیک سنجش می‌رساند که این هفته‌نامه، آماده دریافت نظرات، پیشنهادهای و مقالات ارزشمند اعضای هیأت علمی، پژوهشگران و دانشجویان فعال مؤسسات و مراکز دانشگاهی در زمینه‌های مطالعه و برنامه‌ریزی، شیوه‌های مطالعه مؤثر، راه‌های مقابله با استرس و اضطراب، روان‌شناسی کنکور، عوامل مؤثر در موفقیت، معرفی رشته‌های

## تاریخ‌های ثبت‌نام و برگزاری آزمون‌های ورودی به دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزشی در سال ۱۴۰۱

تاریخ برگزاری	تاریخ ثبت‌نام	نام آزمون
چهارشنبه ۸، پنجشنبه ۹، جمعه ۱۰ و شنبه ۱۱/۴/۱۴۰۱	مهلت ثبت‌نام به پایان رسید.	سراسری
جمعه ۴/۶/۱۴۰۱	یکشنبه ۳/۲۹ تا یکشنبه ۵/۴/۱۴۰۱	کاردانی به کارشناسی ناپیوسته
جمعه ۴/۶/۱۴۰۱	سه‌شنبه ۱۴ تا سه‌شنبه ۲۱/۴/۱۴۰۱	کاردانی نظام جدید (دانشگاه فنی و حرفه‌ای و مؤسسات غیرانتفاعی)

## تست زدن در روزهای آخر (۱)

نتوانستید تست‌های موضوعی و طبقه‌بندی شده را به خوبی بزنید، احتمالاً این پیشامد به معنای آن است که به مباحث مربوط کاملاً مسلط نیستید. مرحله آخر، مرور تست‌های نشان‌دار است. در این مرحله، تست‌هایی را که غلط زده‌اید، علامت بزنید و هر دفعه که می‌خواهید درس‌ها را مرور کنید، این تست‌ها را هم مطالعه کنید. تکرار این تست‌ها مهارت شما را در تست‌زنی افزایش می‌دهد.

یکی از بهترین روش‌های آمادگی برای تست زدن در گام اول، آن است که پس از خواندن هر مبحث، تست‌های آن مبحث را در زمان مقرر بزنیم؛ یعنی وقتی درسی را خواندید و خود را آماده دیدید، برای خود تست‌هایی را مشخص کرده و زمانی را معین کنید و در آن زمان معین تست‌ها را بزنید؛ مثلاً اگر برای درس ریاضی ۳۰ تست مشخص کرده‌اید، ۴۵ دقیقه وقت گذاشته و آنها را حل کنید. ممکن است که در ابتدا از این ۳۰ تست فقط چند تست را حل کنید، ولی این موضوع اصلاً اهمیتی ندارد؛ زیرا در کنکور، به غیر از معلومات و آگاهی، که شرط لازم این آزمون است، سرعت عمل نیز شرطی کافی، اما مهم است؛ چون شما هر چقدر خوب مطالعه کنید و به دروس خود نیز خوب تسلط داشته باشید، با این حال، اگر سرعت عمل نداشته باشید، موفق نخواهید بود؛ پس، از همان روز اول، تست زدن را با رعایت زمان مقرر یاد بگیرید.

یکی از مهم‌ترین کارهایی که شما داوطلبان عزیز در این چند هفته منتهی به کنکور برای یک نتیجه‌گیری خوب باید انجام دهید، زدن «تست زمان‌دار» است. «تست زمان‌دار» در تمرینات تست‌زنی داوطلبان اهمیت بسیار زیادی دارد؛ البته این موضوع، مستلزم آن است که شما مراحل قبلی مطالعه را به خوبی گذرانده باشید تا از این مرحله نتیجه بهتری بگیرید. اگر خوب فکر کنید، متوجه خواهید شد که زمان، اولین و مهم‌ترین عامل مؤثر در تفاوت این نوع تست با تست سرعتی است و تنها راه تسلط بر این عامل، تکرار و تمرین شرایط تست‌زنی در جلسه آزمون، یعنی زدن «تست زمان‌دار» است.

است، و پس از مرور خلاصه‌هایتان، شروع به زدن تست‌های موضوعی و طبقه‌بندی شده کنید. تعداد تست‌ها باید در حدود ۳۰ تا ۴۰ سؤال باشد و بدون زمان و در دسته‌های ده‌تایی انتخاب شوند و بعد از هر ۱۰ تستی که می‌زنید، جواب‌هایتان را بررسی و ارزیابی کرده و علت اشکال‌ها و غلط‌هایتان را پیدا کنید. در این مرحله، در تست زدن درصدها بگیرید، اما زمان نگیرید؛ یعنی دقت در پاسخگویی و رسیدن به پاسخ صحیح، مهم‌ترین هدف این مرحله است. در این مرحله، اگرچه زمان مهم نیست، اما در پایان هر ۱۰ تست، زمان پاسخگویی خود را نیز در نظر بگیرید. اگر بتوانید تا پایان این مرحله، تست‌ها را تقریباً در زمان یک و نیم برابر زمان استاندارد کنکور بزنید، پیشرفت خوبی داشته‌اید. نکته دیگری که در این مرحله باید به آن توجه داشته باشید، این است که از آنجایی که در کنکور، تست‌ها به صورت طبقه‌بندی شده و از یک مبحث نیست، شما داوطلبان عزیز از هم اکنون باید عادت کنید تا بتوانید تست‌های مباحث مختلف را با هم بزنید؛ برای مثال، اگر در درس فیزیک به فصل صوت رسیده باشید، پس از مطالعه باید تست آن مبحث را زده و در کنار آن تست‌ها، پنج تست از هر کدام از فصل‌های نوسان موج، دینامیک و حرکت را هم بزنید؛ زیرا انجام این کار، موجب می‌شود که مطالب قبلی در حافظه‌تان بایگانی نشود و همیشه در دسترس و تازه باشد.

پس از اینکه با نحوه تست‌زنی و روش‌های صحیح تست‌زنی تا حدود زیادی آشنا شدید، در روزهای نزدیک به آزمون سراسری، تست سرعتی را تمرین کنید؛ در واقع همان تعداد تستی را که در آزمون از یک درس طرح می‌شود، انتخاب کنید و زمان و همچنین درصد تست‌زنی خود را در نظر بگیرید و در شرایطی کاملاً شبیه آزمون سراسری، خود را محک بزنید و بعد از هر ۱۰ تست، سرعت تست‌زنی خود را تنظیم کنید. حتماً به این موضوع نیز توجه داشته باشید که اگر دچار ضعف در هر کدام از مراحل فوق شدید، این مسأله، نشان دهنده مشکل شما در مرحله قبل است؛ به عنوان نمونه، اگر

در شماره‌های گذشته، هم در این ستون و هم در سایر ستون‌های نشریه، بارها متذکر شده و به داوطلبان آزمون‌ها و دانش‌آموزان گفته‌ایم که کنکور فقط درس خواندن نیست، بلکه چطور درس خواندن و چگونه پیمودن راهی است که باید هر داوطلب تا زمان برگزاری آزمون سراسری طی کند، و برای موفقیت در کنکور، فقط داشتن اطلاعات علمی کافی نیست. در این مسیر، یکی از مهم‌ترین اقدامات لازم، تست‌زنی خوب است؛ زیرا تا شما با چگونگی انجام تست‌های تمرینی و سرعتی آشنا نشوید و آن را تجربه نکنید، نمی‌توانید از نقاط ضعف و قوت خود مطلع یا با مهارت‌های تست‌زنی آشنا شوید و به خوبی از پس این آزمون‌ها برآیید. یکی از دلایل ضعف داوطلبان در سنجش چهار گزینه‌ای، کمبود وقت و سردرگمی آنها در استفاده از نکات در حل سؤالات تستی است، و به همین دلیل است که برخی از دانش‌آموزان، با وجود کسب معدل‌های بالا در امتحانات تشریحی، نتایج ضعیفی در امتحانات تستی، که عمده‌ترین آنها آزمون سراسری است، می‌گیرند.

اگر شما به عنوان یک داوطلب کنکور، از یک برنامه‌ریزی اصولی و درست بهره می‌برید، باید تا کنون به همراه مطالعه‌تان، تست‌زنی را نیز به شکل مداوم و پیوسته در برنامه درسی خود قرار داده باشید. تست‌زنی را می‌توانیم به دو مرحله قبل و حین آزمون تقسیم کنیم. در این مجال در نظر داریم تا شما را با روش‌های تست‌زنی قبل از آزمون آشنا کنیم.

اگر تا به حال وقتی برای انجام این کار نداشته‌اید، از همین الان که مجال و فرصت چندانی تا زمان برگزاری آزمون سراسری سال جاری باقی نمانده

### شناسنامه

#### پیک سنجش

- هفته‌نامه خبری و اطلاع‌رسانی سازمان سنجش آموزش کشور
- سال بیست و هفتم، شماره ۱۰، شماره پیاپی ۱۲۷۸
- شانزدهم خرداد ماه سال ۱۴۰۱
- صاحب امتیاز: سازمان سنجش آموزش کشور
- مدیر اجرایی: بهمن احمدی
- حروفچینی: پیک سنجش
- طراحی گرافیک و صفحه‌آرایی: محمد محمدزاده
- شاپا: ۲۹۱۶-۱۷۳۵ ISSN: ۱۷۳۵-۲۹۱۶
- نقل و برداشت مطالب نشریه پیک سنجش با ذکر کامل منبع بلامانع است.
- استفاده از طرح‌ها و عکس‌های اختصاصی پیک سنجش منوط به اجازه کتبی است
- نشانی: تهران، ابتدای پل کریمخان زند، بین خیابان‌های نجات‌اللهی و قرنی،
- پلاک ۲۰۴، صندوق پستی ۵۵۵۷-۱۴۱۵۵
- نشانی سایت: peyk.sanjesh.org
- صندوق الکترونیکی: email.peyk@sanjesh.org

### قابل توجه داوطلبان آزمون‌های سازمان سنجش

به اطلاع داوطلبان گرامی می‌رساند که حفاظت آزمون‌های سازمان سنجش آموزش کشور از طریق پست الکترونیکی (ایمیل) ذیل آماده دریافت هرگونه اطلاعات و اخبار در موارد مرتبط با حفاظت آزمون‌ها می‌باشد.

نشانی پست الکترونیکی:

hefazatazmon@sanjesh.org





رئیس سازمان سنجش:

# توسعه علمی و صنعتی کشور نیازمند هدایت تحصیلی هوشمندانه است

تا ۱۵ تیر ماه ادامه دارد:  
سومین فراخوان طرح جوانه  
برای حمایت از پایان نامه‌ها  
و رساله‌های بازارگرا

سومین فراخوان طرح جوانه که از اول خرداد ماه آغاز شده است، تا ۱۵ تیر ماه ادامه دارد.

برنامه گزینت فناوری جوانه، با حمایت مالی از رساله‌های دکتری و پایان‌نامه‌های تحصیلات تکمیلی، که با رویکرد نوآورانه و فناورانه و در راستای پاسخگویی به نیازهای جامعه، سازمان و نهادهای اجرایی/اقتصادی و یا توسعه و تجاری‌سازی فناوری تعریف شده باشند، با هدف ایجاد بستر لازم برای اثبات‌آیدهای تحقیقاتی، در قالب ارائه نمونه یا انجام آزمایش‌های تجربی برنامه‌ریزی شده است.

اعضای هیأت علمی دانشگاه‌ها و مؤسسات پژوهشی که استاد راهنمای پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد یا رساله دکتری هستند، مخاطبان اصلی طرح جوانه هستند.

طرح جوانه، با هدف حمایت از پایان‌نامه‌ها و رساله‌های بازارگرا، با همراهی و حمایت ویژه پارک فناوری اطلاعات و ارتباطات در حوزه ICT، پارک فناوری و نوآوری نفت و گاز در حوزه تخصصی صنعت نفت، مؤسسه آموزشی و تحقیقاتی صنایع دفاعی در حوزه صنایع مختلف و پارک علم و فناوری دانشگاه تهران برگزار می‌شود.

لازم به یادآوری است که بازه زمانی ثبت‌نام در این طرح، از اول خرداد ماه تا ۱۵ تیر ماه تعیین شده است.

علاقه‌مندان می‌توانند برای دریافت اطلاعات بیشتر در ارتباط با طرح جوانه پارک علم و فناوری دانشگاه تهران، با شماره: ۰۷۰۰۸۸۲۲۰۷۰۰ الی ۴ داخلی ۱۵۴ / ۱۶۴ / ۱۹۲ تماس حاصل کنند.



هوشمند می‌گردد و بانک سؤالات هوشمند ایجاد می‌شود؛ بر این اساس، تمام استادان می‌توانند طراح سؤالات کنکور باشند و ما را در این امر خطیر یاری رسانند. دکتر پورعباس، در پایان، خاطرنشان کرد: با آماده سازی مراکز آزمون استاندارد در سراسر کشور، امکان برگزاری و بهره‌برداری از این بستر، برای همه آزمون‌ها فراهم می‌شود، و با طراحی بانک سؤالات، پرتال جدیدی منطبق با آن، در حال طراحی و تست است که با به‌کارگیری آن، به روش جدیدی سؤالات پیشنهادی استادان و معلمان واجد شرایط از سراسر کشور دریافت می‌شود و مراحل پایش الکترونیک و بررسی آنها از سوی هیأت ممیزه طی خواهد شد.

نگران کننده است. به گزارش روابط عمومی سازمان سنجش آموزش کشور، وی خاطر نشان کرد: ۶۴۷ هزار داوطلب در آزمون کارشناسی‌ارشد امسال شرکت کردند که از این تعداد ۴۳۵ هزار نفر در گروه آزمایشی علوم انسانی و فقط ۳۵ هزار نفر در گروه علوم پایه با هم رقابت کردند، و هر سال هم تعداد داوطلبان گروه علوم پایه در حال کاهش است. رئیس سازمان سنجش آموزش کشور، در ادامه، خطاب به رؤسای دانشگاه‌ها تأکید کرد: تغییرات آزمون‌های سازمان سنجش آموزش کشور، نیازمند کمک دانشگاه‌هاست؛ زیرا نظام مدیریت یکپارچه آزمون‌ها در حال انجام است و آزمون‌ها در سال ۱۴۰۳

ادامه از صفحه اول

لذا لازم است که نگاه ویژه‌ای به هدایت تحصیلی داشته باشیم و حتی از سال اول دبیرستان، باید برای دانش‌آموزان عزیز درباره این موضوع اندیشیده شود. این موضوع در نهادهای مربوط در حال پی‌گیری است و هم آموزش و پرورش و هم سیستم آموزش عالی، هر کدام باید برنامه‌ریزی بلندمدتی برای هدایت تحصیلی دانش‌آموزان و دانشجویان ارائه دهند. ما اکنون شاهد توزیع نامتوازن تحصیلی هستیم و بیشترین متقاضی در مقاطع دکتری و کارشناسی‌ارشد، در گروه علوم انسانی، و کمترین متقاضی در گروه فنی و مهندسی است.

دکتر عبدالرسول پورعباس، ادامه داد: در آزمون سراسری سال جاری، متأسفانه در گروه آزمایشی علوم ریاضی و فنی، ۱۴۵ هزار داوطلب شرکت کننده داریم؛ حال آنکه ظرفیت پذیرش در این زیرگروه ۲۵۰ هزار نفر است؛ در حالی که داوطلبان گروه آزمایشی علوم تجربی هر سال در حال افزایش هستند و در کنکور امسال نیز، متقاضیان این گروه آزمایشی، حدود ۱۰۰ هزار نفر بیشتر از سال گذشته است که این موضوع،

## اطلاعیه بسیار مهم شرکت تعاونی خدمات آموزشی

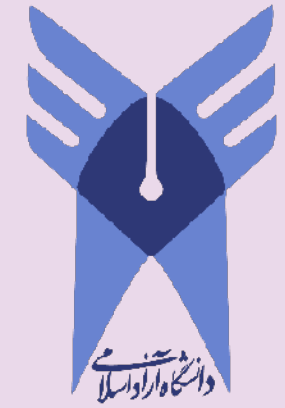
ممنوع است؛ به عبارت دیگر، استفاده از سؤالات آزمون‌های آزمایشی سنجش، منحصراً متعلق به پدیدآورنده آن، یعنی شرکت تعاونی خدمات آموزشی کارکنان سازمان سنجش آموزش کشور، بوده و استفاده از این سؤالات برای سایر مؤسسات و ناشران آموزشی به کلی ممنوع است و این موضوع محدود به دوره زمانی خاصی نیست. بدیهی است که این شرکت، اقدامات قانونی لازم را در مورد متخلفان از این امر به عمل خواهد آورد.

شرکت تعاونی خدمات آموزشی

با توجه به استفاده غیر قانونی برخی از ناشران از سؤالات آزمون‌های آزمایشی سنجش در کتاب‌های خود و همچنین انتشار و فروش غیرقانونی این سؤالات در سایت‌های اینترنتی، فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی، همان طور که ممنوعیت هرگونه استفاده و انتشار سؤالات آزمون‌های آزمایشی سنجش به هر طریق در نسخه چاپی این سؤالات درج گردیده است، بار دیگر یادآور می‌شود که حق چاپ، تکثیر و انتشار سؤالات آزمون‌های آزمایشی سنجش به هر روش (الکترونیکی، استفاده در کانال‌های تلگرام، سایت‌ها و ...) در هر مقطع زمانی، برای تمام اشخاص حقیقی و حقوقی (حتی با ذکر منبع)



## هشدار سازمان سنجش در مورد همکاری و عضویت داوطلبان آزمون‌ها در برخی از گروه‌های متخلف فضای مجازی



### نتایج اولیه مصاحبه دکتری بدون آزمون دانشگاه آزاد اعلام شد

نتایج اولیه دعوت به مصاحبه دوره دکتری تخصصی بدون آزمون (ویژه استعداد‌های درخشان) سال ۱۴۰۱ دانشگاه آزاد اسلامی اعلام شد.

با اعلام مرکز سنجش، پذیرش و امور فارغ‌التحصیلی دانشگاه آزاد اسلامی، نتایج اولیه دعوت به مصاحبه دوره دکتری تخصصی بدون آزمون (ویژه استعداد‌های درخشان) سال ۱۴۰۱ دانشگاه آزاد اسلامی اعلام شد.

داوطلبان می‌توانند با مراجعه به سامانه این مرکز به نشانی: [www.azmoon.org](http://www.azmoon.org) از نتیجه ثبت‌نام خود مطلع شوند.

نتیجه برخی از متقاضیان این دوره، به دلیل نقص مدارک ارسالی آنان در زمان ثبت‌نام، به صورت مشروط اعلام شده است. این دسته از داوطلبان، لازم است که حداکثر تا ۳۱ خرداد ماه، نسخه‌ای از ریز نمرات، حاوی معدل و نمره پایان‌نامه خود را به صورت یک فایل PDF از طریق لینک مندرج در کارنامه اعلام نتیجه خود بارگذاری کنند.

لازم به یادآوری است که عدم ارسال مدارک در موعد مقرر، منجر به حذف نام این متقاضیان از فهرست واجدان شرایط مصاحبه این دوره خواهد شد.

ضمناً زمان و چگونگی ثبت‌نام داوطلبان به منظور شرکت در مصاحبه این دوره، متعاقباً طی اطلاعیه‌ای اعلام می‌شود.

۱۴۰۰، تعداد ۵۷۹ دانشجو توانستند در مقطع دکتری دانشگاه‌های این استان پذیرش شوند. رئیس سازمان سنجش آموزش کشور، با بیان اینکه آزمون سراسری ۱۴۰۱ با شرایط متفاوتی برگزار می‌شود، ادامه داد: سؤالات کنکور ۱۴۰۱ بر مبنای متن کتاب‌های درسی است و پاسخ‌های سؤالات نیز به شکل محتوایی خواهد بود.

دکتر مصطفی صحرایی، معاون آموزشی و تحصیلات تکمیلی دانشگاه تبریز، نیز در این نشست، اظهار کرد: تعداد داوطلبان آذربایجان شرقی در آزمون سراسری، طی سه سال گذشته، بین ۶۴ تا ۶۸ هزار نفر بوده که ۵۷ درصد آن زن و باقی مرد بوده‌اند، و سهم دانشگاه تبریز نیز از مجموع داوطلبان آزمون سراسری استان، حدود ۲۷ درصد بوده است.

در ادامه، با اشاره به برگزاری آزمون‌های سراسری در شهرهای مختلف استان، افزود: سالانه، آزمون‌های متعددی، از جمله: زبان، استخدامی و آزمون‌های سراسری در دانشگاه تبریز برگزار می‌شود و این آزمون‌های مختلف، به خصوص آزمون سراسری، در استان آذربایجان شرقی محسوب می‌شود.

کشور پذیرش می‌شوند، افزود: استان آذربایجان شرقی، رتبه دوازدهم را در حوزه پذیرفته‌شدگان در رشته‌های با آزمون دارد و با تفاوت پنج درصدی با استان رتبه نخست، وضعیتی بالاتر از میانگین کشوری دارد. آذربایجان شرقی همچنین دارای رتبه شانزدهم در پذیرش مجموع با آزمون و صرفاً با سوابق تحصیلی است و با تفاوت ۱۷ درصدی از استان نخست، وضعیتی بالاتر از میانگین کشوری دارد.

وی در تشریح وضعیت شهرهای استان طی آزمون سراسری سال ۱۴۰۰، نیز اظهار کرد: در مجموعه رشته‌های پذیرش با آزمون و سوابق تحصیلی، شهرستان‌های اسکو، تبریز و میانه، به ترتیب، در رده‌های اول تا سوم قرار دارند، و در حوزه پذیرش با آزمون، شهرستان‌های آذرشهر، اسکو و تبریز، در رده‌های اول تا سوم قرار دارند. در پذیرش صرفاً بر اساس سوابق تحصیلی سال ۱۴۰۰، شهرستان‌های میانه، اسکو و تبریز، در رده‌های اول تا سوم قرار دارند. دکتر پورعباس، با اشاره به فعالیت ۲۵ دانشگاه و مؤسسه آموزشی در مقطع کارشناسی و کارشناسی‌ارشد در سطح این استان، گفت: هفت دانشگاه در سطح استان آذربایجان شرقی در مقطع دکتری با ۸۸ رشته فعال هستند که از مجموع ۷۴۹۶ شرکت‌کننده استانی در سال

رئیس سازمان سنجش آموزش کشور، در مورد عضویت داوطلبان آزمون‌ها در برخی از گروه‌های فضای مجازی، که در پی تخلف و تقلب در آزمون‌ها هستند، هشدار داد.

به گزارش روابط عمومی سازمان سنجش، دکتر عبدالرسول پورعباس، در نشست عوامل اجرایی آزمون سراسری در استان آذربایجان شرقی، گفت: داوطلبان و والدین گرامی آنها باید در مورد عضویت در برخی از گروه‌ها و شبکه‌ها در فضای مجازی، دقت لازم را داشته باشند و عضویت و همکاری با برخی از این گروه‌ها، که به دنبال برنامه‌ریزی برای تقلب و تخلف در آزمون‌ها هستند، به محرومیت از آزمون می‌انجامد. خوشبختانه دستگاه‌های امنیتی، همچون پلیس فتا، به خوبی بر فعالیت‌های این گروه‌های مجرم اشراف دارند و در زمان مناسب، اقدامات لازم برای برخورد با آنها انجام خواهد شد.

وی، با اشاره به عملکرد داوطلبان استان آذربایجان شرقی در آزمون سراسری سال ۱۴۰۰، گفت: میانگین درصد قبولی داوطلبان آذربایجان شرقی در سال ۱۴۰۰ بین ۱۲/۵ الی ۱۵/۱ درصد (نسبت قبولی به داوطلب) بوده است.

معاون وزیر علوم، تحقیقات و فناوری، با بیان اینکه ۲۰ درصد داوطلبان از طریق آزمون سراسری و ۸۰ درصد با سوابق تحصیلی در دانشگاه‌های



## جزئیات ترم تابستانی مجازی دانشگاه خوارزمی اعلام شد

۵. حداکثر واحد قابل اخذ در ترم تابستانی، شش واحد است.
۶. حذف و اضافه در ترم تابستانی امکان‌پذیر نیست.
۷. شهریه ترم تابستانی، پس از ثبت‌نام و انتخاب واحد، از دانشجو اخذ می‌گردد و به هیچ عنوان قابل استرداد نیست؛ ضمن آنکه نهایی شدن ثبت‌نام، منوط به پرداخت کامل شهریه است، و در صورت ثبت‌نام و عدم مراجعه، انصراف یا حذف درس انتخاب شده از سوی دانشجو به هر دلیل، شهریه واریز شده به هیچ عنوان قابل استرداد نیست.
۸. در صورتی که درس یا درس‌هایی به علت نرسیدن به حدنصاب لازم حذف گردد، شهریه پرداختی، پس از طی مراحل اداری قابل، بازگشت خواهد بود.
۹. دانشجو در انتخاب واحد خود باید برنامه زمان‌بندی امتحانات پایان دوره تابستانی را مد نظر قرار دهد تا امتحانات پایان ترم دروس انتخابی، با یکدیگر تداخل زمانی نداشته باشد.
۱۰. حضور دانشجو در تمام جلسه‌های مجازی هر درس، الزامی است، و اگر غیبت دانشجو در هر درس از سه جلسه تجاوز نماید، مطابق آیین‌نامه و مقررات آموزشی، نمره صفر در آن درس منظور خواهد شد.
۱۱. ضروری است که دانشجویان سایر دانشگاه‌ها در زمان ثبت‌نام، فرم مهمان را از دانشگاه مبدأ (که در آن نام دانشگاه مبدأ، شماره ملی، عنوان درس، تعداد واحد درسی، شماره نامه ثبتی و تاریخ نامه که به تأیید مدیریت امور آموزشی دانشگاه مبدأ رسیده است، قید شود) دریافت نموده و در سامانه گلستان بارگذاری نمایند.
- لازم به یادآوری است که عواقب هر گونه مغایرت در واحدهای اخذ شده از سوی دانشجو با فرم مهمان، بر عهده دانشجو است و دانشگاه هیچ‌گونه مسؤولیتی در خصوص تغییر، جابجایی، حذف و مکاتبه با دانشگاه مبدأ در خصوص این مغایرت یا بازگشت شهریه را ندارد.
۱۲. اخذ درس پایه برای دانشجویان دانشگاه خوارزمی، طبق قوانین مصوبه شورای آموزشی دانشگاه در نیمسال تابستانی در صورتی قابل اخذ خواهد بود که دانشجو یک بار درس را از واحد افتاده یا قبلاً حذف کرده باشد. بدیهی است که مسؤولیت انتخاب واحد با شخص دانشجو خواهد بود.

### شهریه ترم تابستانی سال ۱۴۰۱ به شرح زیر تعیین می‌گردد

ردیف	نوع شهریه	مبلغ
۱	دروس عمومی نظری به ازاء هر واحد	۱.۵۰۰.۰۰۰ ریال
۲	دروس پایه و تخصصی به ازاء هر واحد	۱.۸۴۰.۰۰۰ ریال

دانشگاه خوارزمی، ترم تابستانی مجازی برای دانشجویان دانشگاه‌های سراسر کشور برگزار می‌کند و دانشجویان از ۲۱ خرداد ماه می‌توانند در این دوره ثبت‌نام کنند.

دانشگاه خوارزمی، با صدور اطلاعیه‌ای ویژه تمام دانشجویان متقاضی در دوره تابستانی سال ۱۴۰۱، اعلام کرد: به منظور جبران بخشی از مشکلات آموزشی به وجود آمده در دوران کرونا برای دانشجویان مقطع کارشناسی، به خصوص دانشجویان در شرف فارغ‌التحصیلی، دانشگاه خوارزمی اقدام به برگزاری دوره تابستانی به صورت غیرحضوری (مجازی) می‌نماید.

کلیه فرایندهای مربوط به دوره تابستانی، اعم از ثبت‌نام، شرکت در کلاس‌های آموزشی، امتحانات و ارسال نمرات، به صورت غیرحضوری انجام خواهد شد. ضمناً تمامی دانشجویان دانشگاه‌های وابسته به وزارت علوم، تحقیقات و فناوری، پیام نور و غیر انتفاعی، مجاز به ثبت‌نام در این دوره هستند.

### برنامه زمان‌بندی ترم تابستانی ۱۴۰۱ دانشگاه خوارزمی

ثبت‌نام مقدماتی و انتخاب واحد	۲۱ خرداد تا ۱۰ تیر ماه ۱۴۰۱
شروع کلاس‌ها (به صورت مجازی)	شنبه ۲۵ تیر ماه ۱۴۰۱
پایان کلاس‌ها	چهارشنبه ۲ شهریور ۱۴۰۱
تاریخ امتحانات پایان ترم (به صورت مجازی)	۷ تا ۱۳ شهریور ۱۴۰۱

ضوابط و مقررات ترم تابستانی به شرح زیر بوده و مسؤولیت عدم رعایت ضوابط و مقررات، بر عهده دانشجو است:

۱. طبق دستورالعمل شورای آموزشی دانشگاه خوارزمی، کلیه کلاس‌ها به صورت مجازی و غیرحضوری برگزار خواهد شد.
۲. کلاس‌های دوره تابستانی در شش هفته غیرحضوری، و یک هفته امتحان نیز به صورت مجازی برگزار می‌شود.
۳. ثبت‌نام ترم تابستانی صرفاً به صورت الکترونیکی و با ورود به سامانه گلستان دانشگاه خوارزمی قابل انجام است. برای ثبت‌نام در تاریخ قید شده، به لینک: <http://golestan.khu.ac.ir> مراجعه و روی گزینه «متقاضیان دوره تابستانی ۱۴۰۱ از سایر دانشگاه‌ها» کلیک شود.
۴. دروس دو واحدی ۵/۵ ساعت در هفته، و دروس سه واحدی ۸ ساعت در هفته تشکیل می‌گردد.

### اطلاعیه سازمان سنجش آموزش کشور درباره:

## ایجاد مرکز جدید شهر بجنورد در استان خراسان شمالی

### برای برگزاری آزمون الکترونیکی زبان انگلیسی پیشرفته تولیمو (TOLIMO) در دوره ۱۸۳

ردیف	محل و نام مرکز برگزاری	آدرس
۱	دانشگاه بجنورد	خراسان شمالی - بجنورد، کیلومتر ۴ جاده اسفراین، دانشگاه بجنورد، ساختمان علوم انسانی (سایت مرکزی) تلفن: ۳۲۲۸۴۶۳۳ و ۳۲۲۰۱۰۷۳ با پیش شماره ۰۵۸

به اطلاع متقاضیان شرکت در آزمون زبان انگلیسی پیشرفته (تولیمو) دوره ۱۸۳ می‌رساند که با توجه به راه‌اندازی مرکز جدید با نام مرکز دانشگاه بجنورد در شهر بجنورد، در صورت تمایل، برای ثبت‌نام و شرکت در آزمون این دوره در مرکز مذکور، می‌توانند به درگاه اطلاع‌رسانی این سازمان به نشانی: <http://tolimo.sanjesh.org/register> مراجعه کنند و با توجه به توضیحات ارائه شده در این قسمت، نسبت به ثبت‌نام خود در این آزمون اقدام نمایند. آزمون مذکور، در روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۳/۲۴ برگزار خواهد شد.

### روابط عمومی سازمان سنجش آموزش کشور





# جزئیات آزمون دوره آموزش عالی بهداشت عمومی اعلام شد

۸- برای شرکت در این آزمون، محدودیت سنی وجود ندارد.

آزمون کتبی شامل ۱۲۰ سؤال ۴ گزینه‌ای است. داوطلبان می‌توانند از تاریخ ۲۹ خرداد ماه تا ۴ تیر ماه، با مراجعه به سایت مرکز سنجش آموزش پزشکی، با ارسال مدارک و تکمیل فرم ثبت‌نام، برای شرکت در آزمون دوره آموزش عالی بهداشت عمومی (MPH) نام‌نویسی کنند. ضمناً تاریخ ویرایش مدارک، از تاریخ ۱۱ تا ۱۴ تیر ماه است.

برای ثبت‌نام در این آزمون، داوطلب باید، با مراجعه به سایت سنجش، نسبت به پرداخت اینترنتی مبلغ یک میلیون و ۲۶۲ هزار ریال (۱۲۶ هزار و ۲۰۰ تومان) اقدام نماید و با دریافت کد پرداخت، مراحل ثبت‌نام را آغاز کند (مبلغ پرداختی قابل برگشت نیست). ضمناً مبلغ استفاده از خدمات پیامکی ۱۲۰۰۰ ریال است.

داوطلب باید، با مراجعه به سایت مرکز سنجش آموزش پزشکی، نسبت به خرید اعتبار و دریافت کد پرداخت برای ثبت‌نام آموزش عالی بهداشت عمومی (MPH) اقدام کند. پس از تکمیل فرم ثبت‌نام و ارسال مدارک، برای داوطلب کد رهگیری صادر می‌شود، و برای افرادی که کد رهگیری دارند، در صورت کامل بودن مدارک و احراز شرایط شرکت در آزمون، کارت ورود به جلسه صادر خواهد شد.

هیچ‌گونه مدرکی، به صورت حضوری یا کتبی یا ارسال از طریق پست یا اتوماسیون، دریافت نخواهد شد. لازم به یادآوری است که در صورت عدم ارسال مدارک یا نقص در مدارک، کارت ورود به جلسه برای داوطلبان این آزمون صادر نخواهد شد.

در صورت محرز شدن تقلب و تخلف در درج اطلاعات لازم، در هر مرحله از آزمون، قبولی داوطلب «کان لم یکن» تلقی می‌شود و طبق مصوبات هیأت بدوی رسیدگی به تخلفات در آزمون‌ها، با داوطلب برخورد خواهد شد.

آموزش عالی بهداشت عمومی (MPH)، رأس ساعت ۹ صبح روز پنجشنبه ۶ مرداد ماه به صورت کاغذی یا الکترونیک برگزار می‌شود.

هر داوطلب می‌تواند، با توجه به محل سکونت خود، تنها یکی از مراکز موجود را انتخاب کند. بعد از انتخاب محل آزمون، امکان تغییر آن در زمان آزمون وجود ندارد.

گفتنی است که مدارک مورد نیاز برای ثبت‌نام اینترنتی، در سایت مرکز سنجش آموزش پزشکی درج شده است. کارت ورود به جلسه آزمون، از ساعت ۱۸ روز دوشنبه ۳ تا چهارشنبه ۵ مرداد ماه، از طریق سایت مرکز سنجش آموزش پزشکی در اختیار داوطلبان قرار می‌گیرد و هر داوطلب موظف به پرینت کارت خود از روی این سایت است.

در استخراج نتایج، از روش تراز نمرات استفاده خواهد شد. ضمناً برای هر سؤال باید تنها یک گزینه، که بهترین پاسخ ممکن در میان گزینه‌های ارائه شده است، انتخاب شود. لازم به یادآوری است که به سؤالات بدون پاسخ، نمره‌ای تعلق نمی‌گیرد و به پاسخ نادرست نیز نمره منفی تعلق می‌گیرد.

خدمت در خصوص کارمندان رسمی یا پیمانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، دانشگاه‌های تابع و مؤسسات وابسته.

۳- ارائه معرفی‌نامه مبنی بر موافقت مقام مافوق با شرکت داوطلب در دوره MPH با ذکر گرایش.

۴- فعالیت شغلی کاملاً مرتبط با دوره MPH.

۵- نداشتن مدرک MPH.

۶- اتمام خدمات طرح نیروی انسانی.

۷- داشتن کارت پایان خدمت نظام وظیفه یا معافیت برای آقایان.

۸- با رعایت بند ۳-۱ ماده آیین‌نامه تسهیلات آموزشی، پژوهشی و رفاهی ویژه استعدادهای درخشان مصوب ۳۰ دی ماه ۱۳۹۷ شورای هدایت استعدادهای درخشان، کارشناسان ارشد می‌بایست در آزمون فوق شرکت کنند.

مدیران و کارشناسان ستادی دانشگاه‌ها و وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، که از تحصیل رایگان استفاده می‌کنند، متعهد به سپردن خدمت به میزان طول دوره آموزشی هستند.

دانشجویان استعداد درخشان دوره دکتری عمومی (پزشکی، دندان‌پزشکی و داروسازی) مجازند، در صورت داشتن حداقل معدل ۱۷ در دو نیمسال تحصیلی و تایید استاد مشاور، به طور هم زمان در یکی از رشته‌های کارشناسی یا MPH یا ارشد آموزش پزشکی در همان شهر محل تحصیل رشته اول خود به تحصیل ادامه دهند.

داوطلبان استعدادهای درخشان دوره دکتری عمومی (پزشکی، دندان‌پزشکی و داروسازی)، از شرایط بند ۸ معاف هستند.

داوطلبان استعدادهای درخشان دوره دکتری عمومی (پزشکی، دندان‌پزشکی و داروسازی) و کارشناسی ارشد، از شرط بند ۷ معاف هستند.

## شرایط ورود و نحوه پذیرش در دوره:

۱- داشتن شرایط عمومی ادامه تحصیل در آموزش عالی.

۲- هر داوطلب می‌تواند صرفاً یک گرایش را بر اساس معرفی‌نامه در آزمون انتخاب کند.

۳- دارا بودن حداقل دو سال سابقه کار در دستگاه‌های دولتی، نهادهای عمومی، غیردولتی یا خصوصی.

۴- عدم اشتغال به تحصیل هم‌زمان، در همان دانشگاه یا دانشگاه‌های دیگر و سایر مؤسسات آموزشی.

۵- موفقیت در آزمون کتبی ورودی و مصاحبه الزامی است (میزان سهم آزمون کتبی ۷۰ درصد و مصاحبه ۳۰ درصد است).

شرایط پذیرش اتباع خارجی تابع آیین‌نامه‌ها و ضوابط مربوطه است.

۶- ارائه گواهی معافیت یا پایان خدمات موضوع قانون خدمت پزشکان و پیراپزشکان (طرح نیروی انسانی)، الزامی است.

۷- ارائه کارت پایان خدمت نظام وظیفه عمومی، الزامی است.

جزئیات آزمون دوره آموزش عالی بهداشت عمومی (MPH) اعلام شد و داوطلبان می‌توانند از ۲۹ خرداد ماه تا ۴ تیرماه ۱۴۰۱ در این آزمون ثبت‌نام کنند.

آزمون دوره آموزش عالی بهداشت عمومی (MPH) در مرداد ماه سال جاری، طبق قوانین و مقررات موجود و مطابق مندرجات دفترچه راهنما برگزار خواهد شد.

دوره MPH، دوره‌ای حرفه‌ای و بین‌رشته‌ای است و مقطع محسوب نمی‌شود. این دوره برای توانمندسازی ارائه دهندگان خدمات سلامت طراحی شده است و محتوای آن معمولاً شامل سه حیطه اصلی زیر است:

- روش‌های تحقیق در نظام سلامت، اپیدمیولوژی، آمار زیستی کاربردی.

- مباحث مربوط به کارکردهای عمومی نظام سلامت (سیاست‌گذاری، مدیریت و اقتصاد سلامت).

- مباحث مربوط به کارکردهای اصلی بهداشت عمومی (Essential Public Health Functions).

هدف از برگزاری دوره MPH تربیت افرادی است که دانش، مهارت و توانمندی لازم را در هر سه حیطه بالا به دست آورند و توانمندی سیاست‌گذاری، برنامه‌ریزی و ارائه خدمات تخصصی در عرصه‌های بهداشت عمومی و پایش و ارزشیابی برنامه‌های بهداشتی را کسب کنند.

## شرایط عمومی لازم برای ثبت‌نام

داوطلبانی مجاز به شرکت در این آزمون هستند که دارای شرایط عمومی زیر در تمام ادوار تحصیلی و مراحل شغلی خود باشند:

الف) برخورداری از سلامت جسمی و روانی (نداشتن نقص عضو مؤثر در فعالیت حرفه‌ای) و عدم اعتیاد به مواد مخدر.

ب) واجد کلیه شرایط عمومی متداول در آزمون‌های مختلف کشور.

ج) اعتقاد به دین مبین اسلام یا یکی از ادیان مندرج در قانون اساسی.

د) پذیرفتن قانون اساسی و عدم مخالفت با نظام جمهوری اسلامی ایران.

ه) عدم وابستگی تشکیلاتی به احزاب و گروه‌های محارب و ملحد و هواداری از آنها.

و) نداشتن سوء پیشینه کیفری.

ز) عدم اشتغال به فساد اخلاقی.

## شرایط اختصاصی لازم برای ثبت‌نام

۱- داشتن دانشنامه دکتری عمومی در رشته‌های پزشکی، دندان‌پزشکی، داروسازی، دامپزشکی یا کارشناسی ارشد در رشته‌های علوم پزشکی که دانشنامه آنها از یکی از دانشگاه‌های داخل یا خارج کشور بوده و به تایید وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی یا وزارت علوم، تحقیقات و فناوری رسیده باشد.

تبصره ۱: در صورتی که فارغ التحصیلان فوق، دوره‌های تحصیلات تکمیلی یا تخصصی بالاتری را طی کرده باشند، ورود آنها به این دوره، بلامانع است.

۲- باقی بودن حداقل دو برابر مدت تحصیل از سال‌های



# فقط تلاش کنید و نتیجه را به او بسپارید

زهره در گوشه‌ای نشسته بود؛ با اینکه از چند ماه مانده به کنکور، تلاش کرده و به خوبی درس خوانده بود، اما امروز وقتی که در آزمون آزمایشی‌اش نمره خوبی کسب نکرد، حسابی ناامید شد و دوباره افکار منفی کنکوری به سراغش آمد. آهی کشید و گفت: «اصلاً این چه وضعیه؟ چرا این طوری می‌شه؟ چرا با اینکه این همه درس خوندم، باز نتونستم نمره خوبی در آزمون بگیرم؟ نکنه شیوه خوندم ایراد داشته؟ نکنه کنکور همین طوری بشه؟» و هزاران فکر منفی دیگر که در عرض چند دقیقه توانست افکار زهره را درهم بریزد. هر چه به کنکور نزدیک می‌شویم، افکار مختلف، ذهن بعضی از کنکوری‌ها را به هم می‌ریزد. این مسأله، به خصوص الان که بسیاری از کنکوری‌های عزیز در حال تست زنی سرعتی به شیوه آزمون یا مشغول گذراندن آزمون‌های آزمایشی هستند، بیشتر احساس می‌شود. احساس منفی و نگرانی درباره کنکور، ممکن است که به صورت کم یا زیاد بر عملکرد شما کنکوری‌های عزیز تأثیر بگذارد و علاوه بر اینکه وقت شما را بگیرد، باعث کاهش یادگیری‌تان هم بشود. به همین دلیل، در این مقاله قصد داریم تا راهکارهایی را به شما ارائه دهیم که با این افکار منفی و احساس آزار دهنده مقابله

کنید و سرحال و با انرژی تا هنگام برگزاری کنکور، به خوبی برنامه مطالعاتی خود را ادامه دهید.

از جمله این راهکارها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

## از خود سؤال کنید:

### «انجام چه کاری در این شرایط جواب می‌دهد؟»

حتی زمانی که احساس می‌کنید هیچ کاری از دستتان بر نمی‌آید، به دقت فکر کنید؛ مطمئناً یک راه پیدا می‌کنید که به شما کمک کند. همین موضوع هم جای بسی خوشحالی دارد. حال چگونه می‌توانید آن را به کار بندید و ارتقا دهید؟ با مطرح کردن این سؤال، خودتان را از دایره منفی‌گرایی‌هایی نظیر «واقعاً ناامید کننده است»، نجات داده‌اید

و می‌توانید روی نکات مثبت تمرکز کنید. به این طریق، شما راهی را پیدا کرده‌اید که بتوانید از ناامیدی‌ها نجات پیدا کنید. یادتان باشد که تا روز آخر مانده به کنکور، وقت دارید تا با انجام برخی از کارها، مثلاً تست‌زنی بیشتر، مرور مجدد مطالبی که در آنها ضعیف هستید و اشکال دارید و ... به بهتر شدن وضعیتتان در کنکور کمک کنید.

### هر کاری را که با موفقیت انجام داده‌اید، یادداشت کنید

یکی از کارهایی که می‌توانید انجام دهید، این است که روی پیشرفت‌ها و کارهایی که تاکنون در جهت آمادگی برای کنکور داشته‌اید، فکر کنید و فعالیت‌ها و کارهایی را که کرده‌اید، تحسین کنید؛ حتی اگر از

نگاه شما یا دیگران جزئی باشد. باید بدانید که این تلاش، حتماً کمک مؤثری برای شما خواهد بود. نگاهی به برنامه خود بیندازید و فقط روی نقاط مثبت آن تمرکز کنید؛ اینکه از زمان شروع به مطالعه، هر درس را چقدر مطالعه کرده، چقدر مرور داشته و چه مطالب جدیدی یاد گرفته‌اید. به خاطر داشته باشید که فقط به نکات مثبت کار و تلاش‌تان در طی آمادگی برای کنکور و پیشرفت‌هایتان تمرکز کنید و مجالی برای بروز افکار منفی در ذهنتان باقی نگذارید. در روزهای باقی مانده تا کنکور، به طور روزانه، این کار را انجام دهید تا اگر در آزمون‌ها یا تست‌زنی، دچار مشکل شدید، روحیه شما آسیب نبیند و برای ادامه کار، انرژی داشته باشید.

### روی عملی کردن آرزوهای خود تمرکز کنید

گاهی چنان غرق مطالعه و مسائل مربوط به کنکور می‌شویم که یادمان می‌رود هدف اصلی از شرکت در آن چیست. به همین دلیل هم با کمترین موضوعی، دچار ناامیدی و یأس می‌شویم. به جای

فقط کافی است که مثبت فکر کنید و مثبت باقی بمانید تا انرژی‌های مثبت به شما کمک کنند تا مطالعات و دانسته‌هایتان به راحتی در ذهنتان جاری شوند و شما موفق شوید. یادتان باشد که افکار مثبت می‌تواند افکار منفی و در نتیجه استرس و اضطراب را از شما دور کند؛ پس مثبت باقی بمانید.



اینکه یک آزمون یا به یاد نیاوردن یک مبحث درسی، شما را به هم ریخته و ناامید کند، هدف اصلی تان را در ذهن خود تجسم کنید و با خود بگویید که انتظار دارید چه اتفاق متفاوتی رخ دهد. روی هدفتان تمرکز کنید و بدون اینکه به افکار منفی در ذهنتان مجال جولان دهید، با انرژی ادامه دهید.

### به راه حل های ساده فکر کنید

به جای اینکه به خاطر صحبت منفی دیگران یا یک آزمون نه چندان خوب که داده‌اید و یا چند تست منفی که زده‌اید، دچار ناراحتی و اضطراب شوید، برای اینکه در مدت باقی مانده تا آزمون سراسری، انرژی خود را حفظ کرده و با توان عالی به پیش بروید، به راه حل های ساده برای جبران مشکل خود فکر کنید. چند راه حل برای خود بنویسید و آن وقت بهترین این راه حل ها را انتخاب کنید؛ مثلاً شما به عنوان داوطلب گروه آزمایشی علوم انسانی، پس از زدن تست های آمار و با وجود اینکه قبلاً درس آمار را به خوبی مطالعه کرده‌اید، در آزمونی که از خود گرفته‌اید، نتوانسته‌اید آن گونه که می‌خواستید، به تست های درس آمار و ریاضی پاسخ دهید. به جای استرس و نگرانی، سعی کنید به این سؤال پاسخ دهید که چه کاری باید انجام دهید. برای پاسخ به این سؤال، چند راه حل را در نظر بگیرید؛ مثلاً در فرصت باقی مانده، در این درس، تست های بیشتری بزنید و به طور گسترده‌ای رفع اشکال کنید؛ یا اینکه تصمیم بگیرید مباحثی را که در آنها اشتباهات زیادی دارید، به طور کلی از برنامه تست زنی تان در کنکور حذف کنید. تنها دانستن این مطلب که شما می‌توانید راه حل های متفاوتی را پیش رویتان بشمارید، به شما کمک می‌کند که احساس بهتری پیدا کنید.

### اهل عمل باشید

بسیاری از داوطلبان عزیز، وقتی یک یا چند بار در آزمون های آزمایشی یا تست زنی نتیجه خوبی کسب نمی‌کنند، معمولاً شور و اشتیاق اولیه خود را از دست می‌دهند و دیگر حتی تمایلی ندارند که به کنکور فکر کنند و درس بخوانند. این موضوع، به خصوص الان

که شما در اواخر راه هستید، می‌تواند بسیار آسیب‌زا باشد. به جای ناامیدی و استرس، به کارهایی که می‌توانید در این مدت برای رفع مشکلاتان انجام دهید، فکر کنید. شما بیشتر مسیر را پیموده‌اید، و چه خوب و چه بد، مهم این است که برای روزهای باقی مانده، یک تصمیم خوب بگیرید و بدون اینکه اجازه دهید مسائل کوچک، شما را خسته و ناراحت کند، دست به عمل بزنید. منتظر چه هستید؟ بلند شوید و از همین الان، کارهایی را انجام دهید که در کنکور شما تأثیر مثبت داشته باشد. نگوید: «زمان کمی دارم»، فقط به آنچه می‌توانید انجام دهید، فکر کنید و همه آن کارها را با برنامه‌ریزی در زمان باقی مانده انجام دهید. همین که تصمیم به عمل کردن گرفتید، احساس بهتری به سراغ شما خواهد آمد.

همان طور که توماس ادیسون گفته است: «بسیاری از افراد شکست خورده، کسانی هستند که متوجه نبوده‌اند تا چه اندازه به اهداف خود نزدیک شده‌اند» مسأله دیگری که ممکن است اتفاق بیفتد، این است که شما وقت زیادی را

صرف نگرانی می‌کنید. نگرانی، یکی از بدترین راه‌های ائتلاف انرژی است و اجازه نمی‌دهد که شما به سمت جلو حرکت کنید. تنها کاری که باید انجام دهید، این است که اهل عمل باشید. زمانی که مجدداً توانستید به سمت جلو حرکت کنید، آن وقت متوجه می‌شوید که دیگر دلیلی برای نگرانی‌هایتان وجود ندارد.

### نتیجه مثبت را تجسم کنید

بیشتر آن وقتی را که می‌خواهید صرف نگرانی، ترس و منفی بافی کنید، صرف مثبت اندیشی کنید. این درست همان چیزی است که شما باید به آن برسید. خودتان را ببینید که کنکور را به خوبی پشت سر گذاشته و به آرزوها و اهدافتان رسیده‌اید. روی این کار وقت بگذارید. این امر به شما امید می‌دهد تا راهتان را با انرژی و با احساس مثبت ادامه دهید.

### تأییدات مثبت را از یاد نبرید

وقتی به هدف خاصی می‌رسید، معمولاً جملات و عبارات مثبت را از افراد مختلف خواهید شنید. این عبارات نوعاً کوتاه، قابل باور و مشخص است؛ پس بهتر است

همیشه بهترین‌ها، آنهایی نیستند که

ما یا اطرافیانمان فکر می‌کنیم

گاهی بهترین بودن یک موضوع

بعد از گذشت سال‌ها برای افراد مشخص می‌شود

بنابراین، با قلبی آکنده از ایمان به خدا

فقط تلاش کنید و نتیجه را به او بسپارید

که این جملات را بارها برای خودتان تکرار کنید تا نوع دیگری از افکار درونی برای شما ایجاد شود. گام بعدی این است که تمام این تأییدات را با صدای بلند و با شور و شوق بگویید. حواستان باشد که خواندن از روی جملات و کلمات مثبت بدون هیچ حسی، فایده‌ای ندارد.

### مثبت باقی بمانید

معمولاً موارد مختلف، به آن اندازه‌ای که آنها را در ابتدای کار می‌بینید، بد نیستند. گاهی اوقات چیزها بدتر از آنچه که هستند، به نظر می‌رسند؛ تنها به این دلیل که ما خودمان خسته هستیم و از نظر ذهنی آمادگی نداریم. کمی استراحت و احساس امید و انرژی، می‌تواند اوضاع را عوض کند. یکی از ویژگی‌های افکار منفی، طولانی بودن و کامل شدن آنهاست. فکرها منفی این قدر در ذهن باقی می‌ماند و دنبال هم می‌چرخد تا یک ماجرای تلخ و منفی بزرگ در ذهن شکل بگیرد؛ اما از حالا به بعد، سعی کنید که این تمرین را انجام دهید. فکرها شاد و مثبت را مانند یک فیلم طولانی و نشاط انگیز دنبال کنید. برخی از تجسم‌ها بسیار مفید خواهد بود و باید تا می‌توانید داستان را ادامه دهید و بگذارید که ساعت‌ها زمان شما را به خودش اختصاص دهد؛ در ضمن، خیلی بهتر است اگر این داستان را درباره خودتان بسازید و تصور کنید که به هدف‌هایتان رسیده‌اید. در مورد کنکور شما نیز مسأله به همین سادگی





## هشدار به متقاضیان آزمون‌های بین‌المللی



به اطلاع متقاضیان شرکت در آزمون‌های بین‌المللی نظیر TOEFL، GRE، IELTS، و... می‌رساند با توجه به وجود تعدادی افراد و شرکت‌های سود جو که با تبلیغات و وعده‌های واهی مبنی بر اخذ مدارک مورد نظر، با مشخصات داوطلب اقدام به کلاهبرداری و اخذ مبالغ قابل توجهی از این افراد می‌نمایند، این سازمان به عنوان ناظر آزمون‌های بین‌المللی در کشور، ضمن برخورد قانونی و معرفی این مراکز به مراجع قضائی، موارد ذیل را برای اطلاع متقاضیان یادآوری می‌نماید:

۱ - تنها مدارکی از طریق این سازمان مورد گواهی و تأیید قرار خواهند گرفت که قبلاً مجری آزمون از سوی این سازمان مجوز برگزاری آن را دریافت نموده باشد؛ لذا قبل از پرداخت هرگونه وجه از طریق سایت سازمان سنجش آموزش کشور (بخش آزمون‌های بین‌الملل) نسبت به مجاز بودن مرکز اطمینان حاصل نمایید.

۲ - با داوطلبانی که مرتکب تخلف شوند برابر قانون برخورد خواهد شد و مشخصات آنان در فهرست متخلفان آزمون‌های این سازمان قرار خواهد گرفت. ضمناً این داوطلبان از ۲ تا ۱۰ سال از شرکت در آزمون‌هایی که این سازمان برگزار می‌نماید یا ناظر آن است، محروم خواهند شد. همچنین در صورتی که متخلفان در طول محرومیت اقدام به ثبت‌نام در یکی مراکز نمایند، در هر مرحله از مراحل آزمون از شرکت آنان در آزمون جلوگیری به عمل خواهد آمد.

۳ - مراکز برگزاری آزمون‌ها موظف به رعایت قوانین بوده و بایستی از ثبت‌نام این افراد خودداری نمایند و در صورت تخلف، مجوز آنان لغو می‌گردد.

۴ - داوطلبانی که با جعل مدارک هویتی سعی در گمراه نمودن مجریان آزمون نمایند و در آن شرکت کنند و تخلف آنان (حتی پس از دریافت مدرک) اثبات گردد، برابر مقررات برگزاری آزمون‌ها، مدارک مربوط به آنها باطل و از شرکت در آزمون‌ها به مدت ۲ تا ۱۰ سال محروم خواهند شد و با توجه به اینکه جعل هرگونه اسناد دولتی و استفاده از سند مجعول و شرکت کردن به جای داوطلب اصلی، برابر قانون مجازات اسلامی (تعزیرات مصوب ۱۳۷۵) جرم تلقی می‌شود و مجازات کیفری به همراه خواهد داشت، این گروه از متخلفان برای صدور احکام قضائی به مراجع قضائی معرفی می‌گردند.

یادآور می‌شود که براساس قوانین مؤسسات صاحب امتیاز آزمون‌های بین‌المللی، کلیه مراحل ثبت‌نام آزمون‌ها بایستی شخصاً توسط شخص متقاضی انجام شود و در صورت عدم رعایت شرایط ثبت‌نام، از شرکت متقاضی در آزمون ممانعت به عمل خواهد آمد و در صورت مشاهده هرگونه تخلف در این زمینه با افراد یا شرکت‌های سودجو که به روش‌های مختلف اقدام به ثبت‌نام متقاضیان در آزمون‌های بین‌المللی می‌نمایند برخورد قانونی خواهد شد.

هر روز انجام شود. هر قدر که برایتان امکان‌پذیر است، به خصوص اول صبح، حرکات ورزشی انجام دهید. این توصیه را برای روز کنکور هم فراموش نکنید، و سوم تغذیه مناسب، و چهارم و مهم‌تر از همه، داشتن تفکر و انرژی مثبت.

### تنظیم ساعت بیولوژیک

حالات بدنی افراد، بر حسب عادت در ساعات مختلف، متفاوت است. کسی که عادت دارد بعد از ظهرها دو ساعت بخوابد، اگر یک روز برای خوابیدن فرصت پیدا نکند، احساس خمودگی و کسالت پیدا می‌کند. کسی که عادت دارد در ساعات معینی مطالعه کند، در صورتی که بخواهد به اجبار این ساعات را تغییر دهد، نتیجه کمتری از مطالعه‌اش خواهد گرفت.

بسیاری از داوطلبان، ممکن است که به دلیل نزدیک شدن به کنکور، بیش از توان و انرژی خود، از خود و مغزشان کار کشیده و ساعات زیادی را صرف مطالعه کنند. این موضوع در کنار تحرک نداشتن، باعث می‌شود تا احساسات منفی هم به دلیل خستگی به سراغ داوطلبان بیاید. به این موضوع توجه داشته باشید که بازدهی خوب، همیشه نتیجه یک مغز آماده و به دور از خستگی است؛ پس ساعت‌های خواب و بیداری خود را تنظیم کنید. همچنین خوب بخوابید و اوقاتی را برای استراحت خود در نظر بگیرید تا دچار استرس و اضطراب کمتری شوید.

### ذکر خدا، آرامش بخش دل‌ها

به عنوان مهم‌ترین موضوع، در اینجا باید اشاره کنیم که تمام جریان امور دنیا در مسیر خواست و اراده خدا در حرکتند و ما نیز جزئی از این جریان هستیم. شما تلاش خود را بکنید و اجازه ندهید که موضوعات کوچک و سطحی، باعث ناامیدی‌تان گردد؛ سپس به خدا توکل کنید و از او بخواهید تا بهترین‌ها را برای شما مقدر کند. همیشه بهترین‌ها، آنهایی نیستند که ما یا اطرافیانمان فکر می‌کنیم. گاهی بهترین بودن یک موضوع، بعد از گذشت سال‌ها برای افراد مشخص می‌شود؛ بنابراین، با قلبی آکنده از ایمان به خدا، فقط تلاش کنید و نتیجه را به او بسپارید.

است؛ فقط کافی است که مثبت فکر کنید و مثبت باقی بمانید تا انرژی‌های مثبت به شما کمک کنند تا مطالعات و دانسته‌هایتان به راحتی در ذهنتان جاری شوند و شما موفق شوید. یادتان باشد که افکار مثبت می‌تواند افکار منفی و در نتیجه استرس و اضطراب را از شما دور کند؛ پس مثبت باقی بمانید.

### زیاد فکر و خیال نکنید

داشتن کمی استرس برای داوطلبان طبیعی است و می‌تواند خلاقیت را در آنها ایجاد کند و موجب افزایش کارایی در امور تحصیلی‌شان شود. اضطراب هنگامی نگران‌کننده است که در عملکرد شما تأثیر منفی داشته باشد، و البته مرز بین اضطراب طبیعی و غیرطبیعی، باید شناسایی و اضطراب منفی رفع شود.

نکته دیگری که باید حتماً به آن توجه داشته باشید، این است که سعی کنید زیاد به کنکور و نتیجه آن فکر نکنید. شما سعی و تلاش خود را کرده‌اید و نتیجه و شرایط تحصیلی آینده شما به جز این، به شرایط دیگری، مانند: میزان آمادگی داوطلبان، سطح سؤالات و ... بستگی دارد. آیا تا به حال به این موضوع فکر کرده‌اید که گاهی از نظر شما شرایط خیلی ناامیدکننده است، اما بعد اتفاقات خوبی می‌افتد که شما اصلاً تصورش را هم نمی‌کرده‌اید یا اصلاً روند امور آن چنان می‌شود که کلاً با تصورات شما فرق می‌کند؟ در مورد کنکور هم همین طور است. کمی مثبت اندیش باشید و با خود بگویید: «ممکن است که اصلاً از قسمت‌هایی که من ضعف دارم سؤال نیاید» یا اینکه: «سطح سؤالات، ممکن است که برای همه سخت باشد و برای من راحت» و ...

### شادابی‌تان را حفظ کنید

آرامش با شادابی ارتباط مستقیم دارد. آن قدر حجم کار خود را زیاد نکنید و به خود سخت نگیرید که هرچه به کنکور نزدیک‌تر شوید، خستگی و بی‌حوصلگی، شما را فراگیرد. باید آن قدر سرحال و شاداب باشید که وقتی به روز برگزاری کنکور می‌رسید، با روحیه‌ای آماده سر جلسه حاضر شوید. برای سرحالی و شادابی، رعایت چند نکته لازم است: اول نظم، و دوم ورزش و نرمش که حتماً باید

# ورزش کنید تا حس خمودگی را از خود دور بیندازید



## نرمش پاها

- ۱- با پاهای باز جلوی دیوار بایستید و دست‌ها را به دیوار تکیه دهید. حالا پای عقب را خم کنید تا در ناحیه تاندون آشیل، کشش را احساس کنید. دقت کنید که پاشنه شما کاملاً روی زمین قرار داشته باشد.
- ۲- به همان حالت تمرین قبل بایستید. حالا پای عقب کاملاً کشیده است و پاشنه‌اش کاملاً روی زمین قرار دارد. لگن خاصره را تا آنجا به طرف جلوی سر دهید که در نواحی عضلات دوقلو و پشت ران (عضلات همسترینگ)، کشش را احساس کنید.
- ۳- به صورت قائم بایستید و یک پا را خم کنید و مچ پا را بگیرید. دست دیگر را می‌توانید به دیوار تکیه دهید. پای خم شده را نرم و آهسته به طرف عقب بکشید تا در ناحیه عضلات ران، کشش را احساس کنید.
- ۴- به حالت استارت دوی سرعت قرار بگیرید و یک بالش کوچک زیر زانوی پای عقب خود قرار دهید. حالا تپه‌گاه را تا آنجا به طرف جلو و وزن بدن را روی پای جلو بیاورید که در ناحیه کشاله ران، کشش را احساس کنید. در این حالت، کمر و پشت کاملاً صاف هستند.
- ۵- روی پشت بخوابید؛ یک پا کشیده و پای دیگر خم است. پای خم شده در ناحیه پشت ران را بگیرید و آن را به طرف سینه بکشید. سر پنجه به طرف داخل کشیده شده است و پای دیگر نیز کشیده باقی می‌ماند. بعد از ۱۵ ثانیه تأمل نمایید و آن‌گاه سعی کنید که پا را بکشید.
- ۶- روی زمین بنشینید و پاها را از یکدیگر باز کنید و آن را کاملاً بکشید. بالاتنه کاملاً قائم است. حالا سعی

قدیمی‌ها می‌گفتند که بهار به همه موجودات عالم می‌سازد جز به آدمیزاد! و در توضیح سخنان نیز می‌گفتند که در بهار بیماری‌های کهنه عود می‌کند و بسیاری از افراد تعادل مزاجی خود را از دست می‌دهند، و اگر هیچ یک از اینها نباشد، خواب آلوده و کسل می‌شوند و مدتی طول می‌کشد تا بار دیگر انرژی و سرحالی گذشته را باز یابند. این مشکل برای داوطلبان کنکور بیشتر به چشم می‌آید؛ زیرا استرس و مشغله درسی قابل توجهی دارند و این موضوع باعث بروز خستگی مزمن در آنها می‌شود؛ از سوی دیگر، آنها به علت نشستن طولانی‌مدت روی صندلی یا نشستن و خواندن دروس در خانه، گاه شاهد درد در ناحیه گردن، کمر، پاها و شانه هستند. این مشکل (به ویژه در روزهای اخیر) بیشتر به چشم می‌خورد؛ زیرا داوطلبان مایلند که در آزمون‌هایی مشابه با آزمون سراسری و در همان مدت زمان، خود را بیازمایند، و برای تعداد قابل توجهی از داوطلبان، حدود چهار ساعت یا بیشتر روی صندلی نشستن و به دفترچه سؤال توجه کردن، خسته کننده است و عضلاتشان را کوفته می‌کند.

بهترین راه برای مبارزه با حس خمودگی، کسالت و درد ناشی از یک جا نشستن، اجرای تمرینات ورزشی شامل حرکات کششی برای رفع خستگی و گرفتگی عضلات و کشیدگی مفاصل است.

در این مطلب، چند حرکت و تمرین نرمشی ساده برای شما معرفی می‌شود تا در فاصله درس و مطالعه به آن بپردازید و تمرکز فکری خود را بازیابید. این نرمش‌ها پیش از مطالعه تمام درس‌ها، چه درس‌های فهمیدنی، مانند ریاضی، و چه درس‌های حفظ کردنی، مانند ادبیات، معارف اسلامی و ... مفید است و تمرکز و دقت شما را بالا می‌برد؛ در واقع، ورزش کردن، سبب ترشح هورمون آدرنالین در بدن می‌شود و وجود این هورمون در بدن، به بیدار ماندن بیشتر و افزایش تمرکز افراد کمک می‌کند.



عبور داده و به پهلو بپرید و با دست دیگران، آن را کمی به طرف خارج بکشید؛ بدون آنکه شانه و تهی‌گاهتان چرخش کنند.

دقت کنید که لازم است این تمرینها را به طور منظم، سه تا چهار بار در هفته، و هر بار نیم ساعت، انجام دهید تا اثرات مثبت تمرین آشکار شود؛ پس زمان تمرین را در برنامه روزمره خود بگنجانید؛ در غیر این صورت، همواره یک بهانه به وجود می‌آید که تمرین نکنید.

همچنین لازم است که یک مکان آرام را برای انجام این تمرین‌ها انتخاب کنید. این آرامش، به خصوص در حین انجام تمرینات کششی و انبساطی، دارای اهمیت بسیار زیادی است. برای انجام تمرینات زمینی می‌توانید از یک زیرانداز استفاده کنید.

به طریقه اجرای صحیح حرکات نیز دقت کنید؛ زیرا اغلب نکات کوچک و ظریف هستند که نقش مهمی را در رسیدن به اهداف مورد نظر یا رسیدن به نتیجه دلخواه، ایفا می‌کنند؛ در ضمن، تمام تمرینات را به صورت آرام و منظم انجام دهید و هیچ‌گاه از مرز درد عبور نکنید؛ البته نحوه تنفس شما نیز، در حین ورزش و بعد از آن، بسیار مهم است. باید سعی کنید که نفس‌های عمیق بکشید و به طور منظم تنفس کنید. در نهایت باید گفت که این تمرینها و حرکات، برای افراد سالم است، و اگر در سلامت خود شک دارید، قبل از انجام آنها لازم است که با پزشک معتمد خود مشورت کنید.

۳- یک دست خود را کمی خم کنید و به پشت بدنتان بپرید. انگشت شست شما به طرف ستون فقرات است. با دست دیگران، آرنج آن را آرام به طرف پایین فشار دهید.

۴- یک دست خود را به دور گردن‌تان خم کنید و با دست دیگران، آرنج آن دست را به طرف عقب فشار دهید. حالا می‌توانید سعی کنید که دست خم شده را راست کنید.

### ■ نرمش عضلات گردن

۱- در حال نشسته، سرتان را کمی به پهلو متمایل کنید. سر خود را بچرخانید و شانه‌تان را به طرف بالا بیاورید. با دست دیگران، می‌توانید خمیدگی را کمی بیشتر کنید. دست دیگر (دست مخالف شانه) را به طرف پایین می‌کشید.

۲- در حالت ایستاده، سرتان را به پهلو متمایل کنید. بدون آنکه سر خود را بچرخانید، دست‌ها شل و آویزان هستند.

۳- در حالت نشسته، سرتان را به پهلو بچرخانید. در این حالت، چانه شما به طرف شانه‌تان قرار دارد.

### ■ کشش کامل بدن

۱- در حالت ایستاده، به طور متناوب، یک دست خود را کاملاً به طرف بالا بکشید. مچ دست شکسته شده و کف دست به طرف بالاست.

۲- در حالت ایستاده، یک دست خود را از روی سر

کنید که در صورت امکان، بالاتنه را آرام به طرف جلو خم کنید. در این حالت، پشت و کمر حتماً باید صاف باقی بمانند.

### ■ نرمش عضلات کمر (قسمت پایین پشت)

۱- روی زمین بنشینید. پای چپ کشیده و پای راست جمع شده است. دست چپ به زانوی پای راست در قسمت خارجی آن تکیه دارد. بالاتنه و سر خود را آهسته و محتاطانه به طرف راست بچرخانید و دست راست را به عنوان تکیه‌گاه، روی زمین قرار دهید.

۲- به پشت بخوابید و دست راست خود را در پهلو بدنتان بکشید. حالا پای راست را خم نمایید و سعی کنید که زانوی آن را از طرف چپ، آهسته به زمین برسانید. دقت کنید که شانه‌هایتان کاملاً روی زمین باقی بمانند.

۳- روی ساق‌های پاهایتان بنشینید و دست‌هایتان را کاملاً به طرف جلو بکشید و تمام عضلات خود را منقبض کنید.

### ■ نرمش عضلات سینه / دست‌ها

۱- به پهلو در کنار دیوار، قرار بگیرید و دستی را که در کنار دیوار است، در ارتفاع شانه‌تان به طرف عقب بکشید؛ به گونه‌ای که کف دستتان، به طرف دیوار قرار گیرد.

۲- در حالت ایستاده، دست‌هایتان را به هم قلاب کنید و آنها را تا آنجا که امکان دارد، به طرف بالا بکشید.





# پیک سنجش

پیک سنجش، هفته‌نامه خبری و اطلاع‌رسانی سازمان سنجش آموزش کشور است که از پاییز سال ۱۳۷۵ تاکنون به طور پیوسته، دوشنبه هر هفته (از دو سال گذشته به صورت الکترونیکی) منتشر می‌شود. هفته‌نامه پیک سنجش، در بردارنده آخرین اخبار و اطلاعیه‌ها در باره مراحل مختلف آزمون‌هایی است که از مرحله آغازین تا پایان آن (ثبت نام آزمون تا اعلام نتایج نهایی و معرفی اسامی پذیرفته‌شدگان هر آزمون)، از سوی سازمان سنجش آموزش کشور اجرا می‌شود.

این هفته‌نامه، با ستون‌ها و صفحات ثابت و متغیری مانند: یادداشت هفته، اخبار، اطلاعیه، گزارش خبری، گفت و گو، آشنایی با رشته‌های دانشگاهی، آگهی و ... به فراخور برنامه زمانی آزمون‌ها، با مخاطبان جوان خود (دانش‌آموزان سال‌های آخر دبیرستان یا دانشجویان دوره‌های کاردانی، کارشناسی، کارشناسی ارشد، داوطلبان آزمون سراسری، کارشناسی ناپیوسته، کارشناسی ارشد و دکتری) همراه می‌شود و در جهت راهنمایی آنها به منظور ثبت نام و شرکت در آزمون‌های مختلف که از سوی سازمان سنجش برگزار می‌گردد گام برمی‌دارد.

هفته‌نامه پیک سنجش، در بیست و هفتمین سال فعالیت خود، به یمن همراهی و همگامی مخاطبان پرشور و نشاط خود به آینده امیدوار است و همواره به شادکامی و موفقیت این عزیزان می‌اندیشد.

خوانندگان، بازدیدکنندگان و علاقه‌مندان می‌توانند طرح‌ها، عکس‌ها، مطالب، انتقادات و پیشنهادهای خود را به نشانی: PEYK@SANJESH.ORG ارسال نمایند.

نشانی سایت:

[peyk.sanjesh.org](http://peyk.sanjesh.org)



سازمان سنجش آموزش کشور

# امیدواری در دقیقه نود!



بسیار شنیده‌ایم که ایام نوروز را دوران طلایی می‌نامند؛ دورانی که داوطلبان با یک برنامه‌ریزی دقیق و حساب شده، می‌توانند بهره‌ی بسیاری از مطالعه‌ی خویش ببرند؛ اما ما معتقدیم که اردیبهشت و حتی خرداد ماه هم که در اواسط آن قرار داریم، دوران طلایی هر داوطلب آزمون سراسری است؛ دورانی که تعداد قابل توجهی از داوطلبان، به بهانه‌ی خستگی، بی‌حوصلگی، ناامیدی یا اینکه نمی‌دانند چه باید بخوانند، به مطالعه پشت می‌کنند و زمان گرانبهای خود را به بطالت می‌گذرانند.

یکی از بزرگترین مشکلاتی که برخی از داوطلبان در این ایام دارند، حس ناامیدی است؛ چرا که با خود می‌گویند در این مدت کوتاه باقی مانده، نمی‌توانند ضعف‌های خود را پوشش دهند و عقب ماندگی‌هایشان را جبران کنند تا بتوانند به رتبه و در نهایت رشته‌ی ایده‌آل خود دست یابند. این حس ویرانگر، باعث می‌شود که از توانایی‌ها و امکانات موجود به خوبی بهره نبرند و زحمات چندین ماهه یا حتی چندین ساله‌شان به ثمر نرسند و در آزمون سراسری، در حد توانایی‌ها و آمادگی خود پاسخگوی سؤال‌ها نباشند.

حال، با توجه به گذشت بخش عمده‌ای از این دوران طلایی، کارهایی را که در این ایام باقی مانده از دوران یاد شده باید انجام دهیم، بررسی می‌کنیم. چه باید کرد؟

## پیروزی‌های کوچکتان را جشن بگیرید

به اهداف کوچکتر بیندیشید؛ برای مثال، به جای اینکه به درصدی که در درس شیمی خود در آزمون سراسری کسب خواهید کرد، فکر کنید، هدفتان را مطالعه‌ی یکی از مباحث شیمی که در آن ضعف دارید، قرار دهید و همان مبحث را به دقت بخوانید و به تست‌های مرتبط با آن پاسخ دهید (مبحثی را که برایتان خیلی سخت نیست، اما کاملاً هم به آن مسلط نیستید، انتخاب کنید. دقت کنید که اگر مبحثی را بلد نباشید و برایتان خیلی سخت باشد، بیشتر عامل ناامیدی شما خواهد شد). هنگامی که توانستید به تست‌ها پاسخ دهید، به خودتان جایزه بدهید و اظهار شادمانی کنید.

در نظر گرفتن اهداف کوچک، به عنوان پله‌هایی برای رسیدن به هدف غایی، علاوه بر ایجاد حس تنوع، احساس پیروزی را در شما تشدید می‌کند و باعث می‌شود که حس موفقیت و اقتدار و تسلط بر زندگی، در شما استمرار یابد.

## ناامیدی، محصول بی‌حرکی است

ناامیدی، محصول بی‌حرکی، و بی‌حرکی، محصول ناامیدی است. اگر در راستای هدفتان، به جای دست روی دست گذاشتن، اقدامی کنید، احساسی که در گذشته مبنی اینکه هرگز نمی‌توانید به آن چه می‌خواهید برسید داشتید، ناپدید می‌شود؛ در

فکر کردید، روی یک برگه کاغذ، علامت ضربدر بزنید و تلاش کنید که افکارتان را به هر آن چه در زمان حال انجام می‌دهید، معطوف کنید، و حتی اگر به این فکر می‌کنید که چه وقت این دو ساعت تمام می‌شود، دوباره روی کاغذتان نیز ضربدر بزنید؛ یا اگر به این فکر می‌کنید که پس از پایان دو ساعت چه کاری باید انجام دهید، باز هم روی کاغذ ضربدر بزنید و در زمان حال باقی بمانید. هر روز سعی کنید تا تعداد ضربدرهایی را که روی کاغذ می‌زنید، کاهش دهید. در پایان هفته، باید پیشرفت قابل ملاحظه‌ای داشته باشید.

## این دنیا فانی و گذراست

واقعیت غیر قابل انکار این است که هیچ چیز در زندگی، جاودانه نیست؛ پس بهترین راه برای شما این است که به جای آنکه به گذشته‌ای که از دست رفته یا به آینده‌ای که نامعلوم است فکر کنید، به هر آن چه که در زمان حال اتفاق می‌افتد، واکنش نشان دهید؛ البته این سخن، بدان معنا نیست که نباید برای آینده‌تان برنامه‌ریزی نمایید؛ بلکه به این معناست که نباید خود را برای حوادث احتمالی که ممکن است پیش بیاید، نگران کنید و زجر دهید؛ بنابراین، لازم است که برای آینده خودتان، به طور منطقی برنامه‌ریزی کنید، اما از زمان حال نیز لذت ببرید.

واقع، فعالیت برای دستیابی به اهدافتان، به شما حس قدرت را القا می‌کند. انجام این کار، پیامی را به مغز مخا بره می‌کند مبنی بر اینکه شما کنترل کامل زندگی خود را عهده دار هستید.

بعضی از داوطلبان می‌گویند با آنکه اقدام کرده‌اند، اما به آنچه که خواسته‌اند نرسیده‌اند. به این دسته از دوستان باید گفت که موقعیت شما، با حرکت کردن در مسیری که به آن تمایل دارید، به طور طبیعی از موقعیت امروزتان بهتر خواهد شد، و البته احتمالاً به مقصدتان هم خواهید رسید.

## در زمان حال زندگی کنید

چرا وقتی را بیهوده هدر دادیم؟ چرا در مطالعه‌ی دروس پایه کوتاهی کردیم؟ چرا و چرا... این روزها، به جای اینکه دائماً به فکر گذشته باشید و خودتان را به خاطر کارهایی که انجام نداده‌اید، سرزنش بکنید یا اینکه نگران آینده باشید و به حوادثی که ممکن است رخ بدهد یا شرایطی که امکان دارد برایتان پیش بیاید، فکر کنید، در زمان حال زندگی کنید و ذهنتان را به موقعیت کنونی‌تان معطوف کنید.

برای اینکه بتوانید ذهنتان را در زمان حال نگه دارید، هر روزتان را به بازه‌های دو ساعته تقسیم کنید و در پایان دو ساعت، هر زمان که به چیزی غیر از زمان حال







دروس اختصاصی رشته علوم تجربی:

Table with 4 columns: Year, Subject, Book Title, and Author. It lists subjects like 'Zamin-shenasi' and 'Physics' for the years 1400 and 1401.

دروس مشترک رشته‌های علوم تجربی و ریاضی فیزیک:

Table with 4 columns: Book Title, Author, Year, and Subject. It lists shared subjects like 'Physics' and 'Chemistry' for the years 1400 and 1401.

دروس اختصاصی رشته ریاضی فیزیک:

Table with 4 columns: Book Title, Author, Year, and Subject. It lists subjects like 'Physics' and 'Mathematics' for the year 1401.

روابط عمومی سازمان سنجش آموزش کشور

۱۸ خرداد ماه

## آخرین مهلت ارسال مدارک داوطلبان سهمیه مناطق محروم در آزمون دستیاری

۲۱ خرداد ماه:

آخرین مهلت ثبت نام داوطلبان مصاحبه دکتری در دانشگاه آزاد



ثبت نام داوطلبان شرکت در مصاحبه آزمون دکتری تخصصی دانشگاه آزاد اسلامی، تا روز شنبه ۲۱ خرداد ماه ادامه دارد.

ثبت نام داوطلبان شرکت در مصاحبه آزمون دکتری تخصصی دانشگاه آزاد اسلامی، تا روز شنبه ۲۱ خرداد ماه ادامه دارد.

داوطلبان راه یافته به مرحله مصاحبه علمی، به منظور شرکت در مصاحبه می توانند با مراجعه به سایت مرکز سنجش، پذیرش و فارغ التحصیلی دانشگاه آزاد به آدرس: [www.azmoon.org](http://www.azmoon.org) نسبت به ثبت نام خود در این مرحله از فرآیند پذیرش دانشجوی دکتری اقدام کنند. این ثبت نام تا روز شنبه ۲۱ خرداد ماه ادامه دارد.

آن دسته از مربیان رسمی (قطعی یا آزمایشی) شاغل در مؤسسات آموزش عالی کشور و دستگاه های اجرایی، به جز دانشگاه آزاد اسلامی، که خود را متقاضی استفاده از سهمیه مربیان اعلام نموده اند، نیز لازم است که مدارک لازم به منظور بهره مندی از این سهمیه، شامل موافقت دانشگاه یا مؤسسه محل خدمت و آخرین حکم کارگزینی خود را در زمان ثبت نام، به منظور مصاحبه بارگذاری نمایند. مربیان رسمی (قطعی یا آزمایشی) دانشگاه آزاد اسلامی، نیازی به بارگذاری این مدارک نخواهند داشت.

استعلام وضعیت مربیان دانشگاه آزاد اسلامی، از مرکز جذب و امور هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی انجام خواهد شد.

لازم به ذکر است که مصاحبه علمی داوطلبان آزمون دکتری تخصصی دانشگاه آزاد، در سال جاری به صورت حضوری و متمرکز در شهر تهران برگزار می شود و زمان و نحوه دریافت برگه ورود به جلسه مصاحبه حضوری، پس از اتمام ثبت نام، طی اطلاعیه جداگانه ای منتشر و اعلام خواهد شد.

به تکمیل مدارک خود اقدام کنند. مرکز سنجش آموزش پزشکی تأکید کرده است که داوطلبان در این مرحله، مجاز به انتخاب یا تغییر منطقه انتخابی خود در فرم ثبت نام نیستند.

به گزارش روابط عمومی معاونت فرهنگی و دانشجویی وزارت بهداشت، چهل و نهمین دوره آزمون دستیاری پزشکی، صبح روز پنجشنبه ۲۲ اردیبهشت ماه امسال در ۳۲ حوزه امتحانی و ۳۰ شهر کشور برگزار شد. در این دوره از آزمون، تعداد ۱۲ هزار و ۷۲۵ نفر ثبت نام کرده بودند که از این تعداد، ۱۱ هزار و ۸۴۷ نفر حائز شرایط بودند. لازم به یادآوری است که نتایج اولیه چهل و نهمین دوره آزمون دستیاری پزشکی، نیمه دوم خرداد ماه اعلام می شود و پس از اعلام نتایج اولیه، انتخاب رشته صورت می گیرد.



و نهمین دوره آزمون پذیرش دستیاری تخصصی، که در فرم ثبت نام خود متقاضی استفاده از سهمیه بومی مناطق محروم بوده و در بازه زمانی اعلام شده موفق به تکمیل مدارک خود نشده اند، می توانند از روز دوشنبه ۱۶ خرداد ماه (امروز) تا روز چهارشنبه ۱۸ خرداد ماه، با مراجعه به سایت مرکز سنجش آموزش پزشکی، نسبت

با اعلام مرکز سنجش آموزش پزشکی، مهلت ارسال مدارک داوطلبان متقاضی سهمیه مناطق محروم، که در چهل و نهمین دوره آزمون پذیرش دستیاری تخصصی شرکت کرده بودند، تمدید شد. بر این اساس، داوطلبان متقاضی سهمیه مناطق محروم شرکت کننده در چهل

تا ۲۰ خرداد ماه

## مهلت ارسال آثار به جشنواره نانو و رسانه تمدید شد



جشنواره ارسال کنند. در جشنواره نانو و رسانه، همچنین رسانه های برتر و افراد با عملکرد برتر، بر اساس عملکرد سال ۱۴۰۰ معرفی و تقدیر می شوند. برای این منظور، محتواهای منتشر شده در رسانه های رسمی کشور به صورت روزانه رصد می شوند و بر اساس معیارهای کمی و کیفی امتیازدهی می شوند. علاقه مندان می توانند برای کسب اطلاعات بیشتر، با شماره تلفن: ۰۹۲۰۶۳۱۰۰۶۳ تماس بگیرند.

شرکت کننده می تواند ۵ اثر را به دبیرخانه جشنواره ارسال کند. لازم به یادآوری است که محدودیتی برای شرکت در چند بخش (قالب های آثار) وجود ندارد و شرکت کنندگان می توانند به طور همزمان، آثار خود را در چند بخش به رقابت بگذارند. علاقه مندان برای شرکت در جشنواره نانو و رسانه می توانند با مراجعه به سایت: [nanomedia.ir](http://nanomedia.ir) آثار خود را طبق قالب های اعلام شده به این

مهلت ارسال آثار به جشنواره «نانو و رسانه» از سوی ستاد ویژه توسعه فناوری نانو تمدید شد.

ستاد ویژه توسعه فناوری نانو، با هدف معرفی برترین آثار رسانه ای در حوزه فناوری نانو، هر ساله جشنواره «نانو و رسانه» را برگزار می کند. مهلت ارسال آثار به این جشنواره، تا ۱۰ خرداد ماه بود که از سوی دبیرخانه جشنواره «نانو و رسانه» این مدت تمدید شد.

علاقه مندان به شرکت در این دوره از جشنواره، می توانند تا ۲۰ خرداد ماه، آثار خود را از طریق سایت: [nanomedia.ir](http://nanomedia.ir) ارسال کنند.

بر اساس اعلام ستاد نانو، آثار ارسالی باید درباره مسائل، موضوعات و رویدادهای مرتبط با فناوری نانو باشد. آثاری در این جشنواره پذیرفته می شوند که در فاصله زمانی ۱۵ خرداد ماه سال ۱۴۰۰ تا پایان ۱۰ خرداد ماه سال جاری از طریق رسانه های رسمی کشور یا شبکه های اجتماعی منتشر شده باشند. هر