



# پیک سنجش

شماره ۱۳۹۸ | دوشنبه ۷ آبان ماه | سال ۱۴۰۳ | ۱۲ صفحه

اطلاعیه:

اصلاحات دفترچه  
راهنمای ثبت نام برنامه  
پذیرش دکتری (Ph.D)  
سال ۱۴۰۴

صفحه ۵

معاون آزمون‌های سازمان ملی سنجش خبر داد

## مهلت ثبت نام آزمون دکتری سال ۱۴۰۴ تمدید شد



معاون آزمون‌های سازمان ملی سنجش و ارزشیابی نظام آموزش کشور، از تمدید مهلت ثبت نام در آزمون ورودی مقطع دکتری نیمه متمرکز (Ph.D) سال ۱۴۰۴ در تمام دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزش عالی و دانشگاه آزاد اسلامی تا روز چهارشنبه ۹ آبان ماه خبر داد.

به گزارش روابط عمومی سازمان ملی سنجش و ارزشیابی نظام آموزش کشور، دکتر علی صدر، با اعلام این خبر، گفت: ثبت نام در آزمون دکتری تخصصی سال ۱۴۰۴ از ۲۹ مهر ماه آغاز شده است و تا روز شنبه ۵ آبان ماه نیز ادامه داشت. گفتنی است که تا روز شنبه ۵ آبان ماه بیش از ۷۰ هزار متقاضی در این آزمون ثبت نام کرده‌اند.

معاون آزمون‌های سازمان ملی سنجش و ارزشیابی نظام آموزش کشور گفت: برای داوطلبانی که تاکنون موفق به ثبت نام در این آزمون نشده‌اند، ترتیبی اتخاذ شده است که پس از مطالعه دقیق دفترچه راهنمای ثبت نام و ادامه در صفحه ۳

از روز اول آبان ماه آغاز شده است

## ثبت نام وام‌های ضروری و تحصیلی دانشجویان وزارت علوم

ثبت نام وام‌های ضروری، براساس اعلام صندوق رفاه دانشجویان وزارت علوم، ثبت نام وام‌های ضروری، تحصیلی و ودیعه مسکن از روز اول آبان ماه آغاز شده است.

ماه آغاز شده است و این وام‌ها نسبت به سال گذشته بیش از ۶۰ درصد افزایش داشته‌اند. مبلغ وام تحصیلی دانشجویان، پیش از این، ۷ میلیون تومان بود که اکنون به ۱۰ میلیون تومان افزایش یافته است؛ ادامه در صفحه ۳

یادداشت هفته

حافظه خود را تقویت کنید

(بخش آخر)

صفحه ۲

در این شماره...

نان

به اشتباهی دیگران نخورید!

بحثی راجع به نگرش به آینده تحصیلی بر اساس قضاوت دیگران

صفحه ۷

برای موفقیت در آزمون

از برنامه‌ریزی

غافل نشوید!

صفحه ۸

در خوابگاه

چگونه زندگی کنیم؟

صفحه ۱۰

### برنامه زمانه فرآیندهای مهم آزمون‌های سال ۱۴۰۴

ردیف	شرح فرآیند	سراسری		دکتری	کارشناسی ارشد	کارشناسی به کارشناسی	کارشناسی ویژه دانشگاه فنی و حرفه‌ای
		نوبت اول	نوبت دوم				
۱	زمان ثبت نام	۱۴۰۳/۰۸/۲۰ تا ۱۴۰۳/۰۸/۲۶	نیمه دوم اسفند ماه سال ۱۴۰۳	۱۴۰۳/۰۷/۲۹ تا ۱۴۰۳/۰۸/۰۹	ثبت نام پایان پذیرفت	مرحله اول: ۱۴۰۴/۳/۲۵ تا ۱۴۰۴/۳/۳۱ مرحله دوم (رشته‌های با سابق تحصیلی): ۱۴۰۴/۰۶/۰۲ تا ۱۴۰۴/۰۶/۰۷	مرحله اول: ۱۴۰۴/۴/۱۵ تا ۱۴۰۴/۴/۲۱ مرحله دوم (رشته‌های با سابق تحصیلی): ۱۴۰۴/۰۶/۰۲ تا ۱۴۰۴/۰۶/۰۷
۲	اجرای آزمون	۱۴۰۴/۱۲/۱۱ و ۱۴۰۴/۱۲/۱۲	پنجشنبه و جمعه ۵ و ۱۴۰۴/۴/۶	عصر پنجشنبه ۱۴۰۳/۱۲/۰۲	صبح و عصر پنجشنبه ۱۴۰۳/۱۲/۰۲ و صبح جمعه ۱۴۰۳/۱۲/۰۳	جمعه ۱۴۰۴/۰۶/۰۷	جمعه ۱۴۰۴/۰۶/۰۷

## حافظه خود را تقویت کنید (بخش آخر)

مدیر اجرایی

باشد. در این زمینه بهتر است با یک روان شناس یا روان پزشک در مورد علائم افسردگی، اضطراب، استرس و عدم تمرکز صحبت کنید.

در این نوشتار، یادآوری این نکته را خالی از لطف نمی دانیم که بیان کنیم یادآوری خاطرات خوش، خاطرات مهم و زمان هایی که خیلی خوشحال بوده اید، حالتان را خوب می کند. هر روز اندکی درباره خاطرات خوب گذشته خودتان تأمل کنید. آنها منابعی هستند که به شما ثبات و انگیزه می بخشد. به این ترتیب می توانید از فراموشی خود جلوگیری کنید؛ پس سعی کنید که خاطرات خوب خود را با تعریف کردن آنها زنده نگه دارید. خاطراتتان را بنویسید و از وقایع مهم زندگی تان یادگاری تهیه کنید و آنها را برای خودتان نگاه دارید.

رویدادها و اتفاقات ناخوشایند گذشته را فراموش کنید و بیشتر با خویشاوندان مسن تر خود صحبت کنید و تجربیات زندگی خودتان را با تجربیات والدین، پدر بزرگ، مادر بزرگ و بزرگترهای فامیلتان مقایسه کنید.

در خاتمه تأکید می شود که رژیم غذایی شما روی تمام اجزای بدن، از جمله مغزتان، تأثیر می گذارد. با تغذیه سالم و پرهیز از مصرف غذاهای مضر، عملکرد بدن و مغزتان را تقویت کنید و توانایی تمرکز و یادآوری خاطراتتان را افزایش دهید. حتماً آب فراوان بنوشید و خواب کافی داشته باشید.

خواب کافی (بین هفت تا نه ساعت در شب) به ذهن و بدنتان اجازه می دهد تا پیش از آغاز یک روز پر مشغله، استراحت کند و نیرویی تازه بگیرد. بی توجهی به خواب کافی، کاهش تمرکز، فراموشی و اثرات منفی دیگری در پی دارد که فعالیت های روزمره شما را تحت تأثیر قرار می دهد.

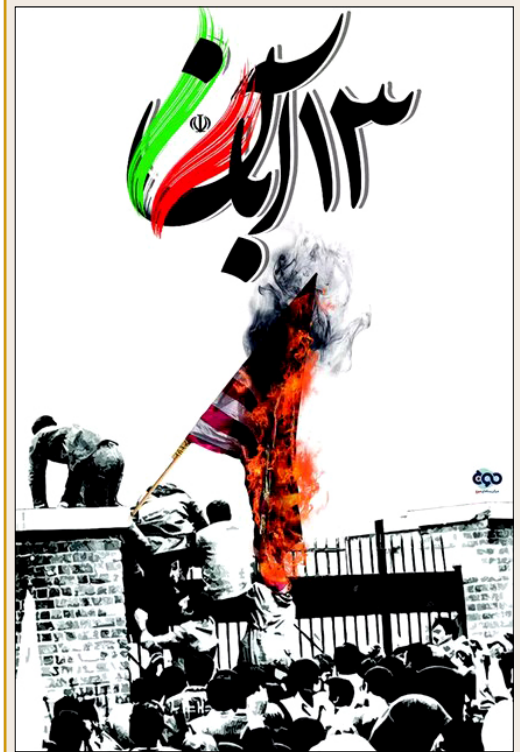
به یاد داشته باشید که نباید برای انجام کارهای اضافه یا کم اهمیت، از ساعت خوابتان بکاهید. به همان اندازه که حفظ تمرکزتان برایتان مهم است، باید به خوابتان هم اهمیت بدهید.

**سلام! سلامی چو بوی خوش آشنایی!**  
گاهی برخی از عوامل محیطی همچون مدرسه، دانشگاه، محل کار، دوستان یا افرادی هستند که مرتباً زمان و انرژی تان را هدر می دهند. ممکن است همین عوامل محیطی، عامل حواس پرتی و عدم تمرکزتان نیز باشند. سعی کنید که برای به حداقل رساندن حواس پرتی، عوامل مزاحم را شناسایی و کنترل کنید و زمان های خاصی از روز را به آنها بپردازید.

کارشناسان توصیه می کنند که تمام روزتان را با جلسات، رویدادها و کارهای روزمره به گونه ای پُر نکنید که برای استراحت وقت نداشته باشید. قرار نیست که مدام در مسابقه ذهن مشغولی شرکت کنید؛ زیرا ذهنتان نباید همیشه و بی وقفه مشغول باشد. حتماً زمانی را نیز به خودتان اختصاص دهید تا به خاطر کار زیاد، دچار خستگی و تنش نشوید. سعی کنید به مغزتان استراحت بدهید و به جای استفاده از گوشی یا خیره شدن به صفحه رایانه، با کمک بازی ها و سرگرمی هایی که نیاز به تمرکز دارند و قدرت ذهنی تان را افزایش می دهند، مغزتان را فعال نگه دارید. همان طور که تمرینات فیزیکی سلامتی تان را حفظ می کند و استرس را کاهش می دهد، این فعالیت ها نیز در حفظ سلامت مغزتان مؤثر است.

راه دیگر برای درمان فراموشی و تقویت حافظه، اطلاع از سوابق پزشکی خانواده است؛ مثلاً آیا در خانواده شما سوابق اختلال تیروئید یا اختلالات ذهنی بوده است؟ در مورد اوضاع سلامتی خود و سوابق پزشکی خانواده تان با پزشکتان بی پرده صحبت کنید تا از میزان احتمال وقوع اختلال حافظه خودتان آگاه شوید؛ به علاوه، عوارض جانبی بعضی از داروها نیز می تواند روی حافظه تأثیرگذار باشد. در مورد داروهایی که مصرف می کنید و احتمال وقوع اختلال حافظه در پی مصرف آنها، با پزشکتان صحبت کنید.

فراموشی، عدم تمرکز و خستگی، ممکن است از عوارض یک اختلال روحی کشف نشده هم



۱۳ آبان ماه

**روز ملی مبارزه با استکبار جهانی  
و روز دانش آموز گرامی باد**

سخن بزرگان

**توصیه حضرت امام خمینی (ره) در پاسخ به نامه دانش آموزان در ۲۴ آذر ماه ۱۳۶۱:**

فرزندان عزیزم! نامه محبت آمیز شما را قرائت کردم. کاش شما عزیزان مرا نصیحت می کردید که محتاج آنم. امید است با نشاط و خرمی درس هایتان را خوب بخوانید و در همان حال، به وظایف اسلامی که انسان ها را می سازد، عمل کنید و اخلاق خود را نیکو کنید و اطاعت و خدمت پدران و مادرانتان را غنیمت شمارید و آنها را از خود راضی کنید و به معلم هایتان احترام زیاد بگذارید. سعی کنید برای اسلام و جمهوری اسلامی و کشورتان مفید باشید. از خداوند تعالی، سلامت و سعادت و ترقی در علم و عمل برای شما نور چشمان آرزو می کنم. سلام بر همه شماها.

روح الله الموسوی الخمینی  
(صحیفه امام، ج ۱۷، ص: ۱۳۷)

**قابل توجه داوطلبان آزمون ها**

**سازمان ملی سنجش و ارزشیابی نظام آموزش کشور**

به اطلاع داوطلبان گرامی می رساند که حفاظت آزمون های سازمان ملی سنجش و ارزشیابی نظام آموزش کشور از طریق پست الکترونیکی (ایمیل) ذیل آماده دریافت هرگونه اطلاعات و اخبار در موارد مرتبط با حفاظت آزمون هاست.

**نشانی پست الکترونیکی: hefazatazmon@sanjesh.org**



معاون آزمون های سازمان ملی سنجش خبر داد

# مهلت ثبت نام آزمون دکتری سال ۱۴۰۴ تمدید شد



ثبت نام، شماره پرونده ۶ رقمی و کد پی گیری ۱۶ رقمی دریافت کنند؛ ضمن اینکه باید هر داوطلب یک نسخه پرینت از تقاضانامه ثبت نام خود تهیه نماید و تا اعلام نتایج نهایی آزمون، آن را نزد خود نگهداری کند.

دکتر صدر یادآور شد: متقاضیانی که تاکنون در این آزمون ثبت نام و کد پی گیری دریافت کرده اند، نیز، در صورت لزوم، صرفاً تا روز چهارشنبه ۹ آبان ماه می توانند نسبت به ویرایش اطلاعات ثبت نامی خود در این آزمون اقدام کنند.

معاون آزمون های سازمان ملی سنجش و ارزشیابی نظام آموزش کشور، در پایان، خاطر نشان کرد: آزمون ورودی مقطع دکتری نیمه متمرکز (Ph.D) سال ۱۴۰۴ در عصر روز پنجشنبه دوم اسفند ماه سال جاری برگزار خواهد شد.

ادامه از صفحه اول

اطلاعیه اصلاحات و نیز فراهم کردن مدارک و اطلاعات مورد نیاز، بتوانند تا روز چهارشنبه ۹ آبان ماه به درگاه اطلاع رسانی این سازمان به نشانی: [www.sanjesh.org](http://www.sanjesh.org) مراجعه نمایند و اقدام به ثبت نام در این آزمون کنند.

وی تأکید کرد: ثبت نام داوطلبان در این آزمون، فقط زمانی تکمیل شده است که در انتهای مراحل

ثبت نام، شماره پرونده ۶ رقمی و کد پی گیری ۱۶ رقمی دریافت کنند؛ ضمن اینکه باید هر داوطلب یک نسخه پرینت از تقاضانامه ثبت نام خود تهیه نماید و تا اعلام نتایج نهایی آزمون، آن را نزد خود نگهداری کند.

دکتر صدر یادآور شد: متقاضیانی که تاکنون در این آزمون ثبت نام و کد پی گیری دریافت کرده اند، نیز، در صورت لزوم، صرفاً تا روز چهارشنبه ۹ آبان ماه می توانند نسبت به ویرایش اطلاعات ثبت نامی خود در این آزمون اقدام کنند.

معاون آزمون های سازمان ملی سنجش و ارزشیابی نظام آموزش کشور، در پایان، خاطر نشان کرد: آزمون ورودی مقطع دکتری نیمه متمرکز (Ph.D) سال ۱۴۰۴ در عصر روز پنجشنبه دوم اسفند ماه سال جاری برگزار خواهد شد.

از روز اول آبان ماه آغاز شده است

## نتایج آزمون EPT مهر ماه دانشگاه آزاد اعلام شد

دانشجویان و متقاضیان تحصیل در مقاطع بالاتر، برگزار می شود. این آزمون معمولاً برای ورود به مقاطع تحصیلات تکمیلی (کارشناسی ارشد و دکتری) الزامی است و شامل بخش های مختلفی، از جمله: خواندن، نوشتن، شنیداری و گفتاری است. هدف از برگزاری این آزمون، ارزیابی توانایی های زبانی داوطلبان و اطمینان از آمادگی آنها برای تحصیل به زبان انگلیسی است.

آزمون EPT به طور دوره ای و در مکان های مشخص برگزار می شود و نتایج آن برای دانشگاه ها و مؤسسات آموزشی مختلف، معتبر است.

نتایج آزمون EPT مهر ماه سال ۱۴۰۳ دانشگاه آزاد اسلامی اعلام شد.

دانشگاه آزاد اسلامی نتایج آزمون EPT مهر ماه سال ۱۴۰۳ این دانشگاه را اعلام کرد.

کلیه داوطلبان می توانند با مراجعه به سامانه مرکز سنجش، پذیرش و فارغ التحصیلی به نشانی: [English.iau.ac.ir/ept](http://English.iau.ac.ir/ept) از نتیجه این آزمون آگاهی یابند.

آزمون EPT دانشگاه آزاد اسلامی، یک آزمون زبان انگلیسی است که به منظور سنجش مهارت های زبانی

## ثبت نام وام های ضروری و تحصیلی دانشجویان وزارت علوم

ادامه از صفحه اول

ضمن آنکه وام ضروری نیز تا ۲۰ میلیون تومان افزایش داشته است.

دانشجویان می توانند نسبت به ثبت نام خود در سامانه صندوق رفاه دانشجویان اقدام کنند.

میزان وام تحصیلی برای مقاطع کارشناسی از ۳ به ۵ میلیون تومان، برای مقطع کارشناسی ارشد از ۳ به ۷ میلیون و ۵۰۰ هزار تومان، و برای مقطع دکتری از ۷ به ۱۰ میلیون تومان افزایش یافته است.

میزان وام ودیعه مسکن از ۲۵ میلیون تومان در تهران به ۲۰۰ میلیون تومان رسیده است و ۲۰ میلیون تومان وام ودیعه مسکن شهرهای بزرگ به ۱۵۰ میلیون تومان، و وام شهرهای کوچک به ۱۰۰ میلیون تومان رسیده است.

با توجه به اینکه دانشجویان ورودی جدید (نودانشجویان) با تأخیر در دانشگاه ها پذیرش شده اند، ثبت نام های وام های دانشجویی نیز به تبع آن، کمی با تأخیر انجام می شود.

## امکان خرید آن لاین کتاب های درسی دانشگاه پیام نور فراهم شد

معاون پژوهش و فناوری دانشگاه پیام نور گفت: دانشجویان پیام نور می توانند کتاب های درسی خود را علاوه بر نمایندگی های فروش مجاز، از طریق سامانه فروش آن لاین کتاب های درسی نیز خریداری کنند.

دکتر خدیجه دیده بان، معاون پژوهش و فناوری دانشگاه پیام نور، اعلام کرد: دانشجویان می توانند کتاب های درسی دانشگاه پیام نور را علاوه بر نمایندگی های فروش مجاز کتاب های درسی دانشگاه در سراسر کشور، از طریق سامانه فروش آن لاین کتاب های درسی به آدرس: [digibook.pnu.ac.ir](http://digibook.pnu.ac.ir) به صورت غیرحضوری نیز خریداری نمایند و با ارسال پستی در منزل دریافت کنند.

وی همچنین به برخی از تخفیفات آن لاین در این سامانه اشاره کرد و ادامه داد: ضمناً در این سامانه تخفیفاتی برای دانشجویان نیز در نظر گرفته شده است و دانشجویان می توانند کدهای تخفیف را از استادان

خود دریافت کنند و خرید خود را با تخفیف انجام دهند.

معاون پژوهش و فناوری دانشگاه پیام نور، همچنین تصریح کرد: کتابخانه دیجیتال گیگالیب دانشگاه پیام نور، امکان دسترسی برخط به متن کامل منابع الکترونیکی، از قبیل: مقالات، کتاب ها و پایان نامه های الکترونیکی را برای دانشجویان و پژوهشگران، به ویژه اعضای هیأت علمی و دانشجویان تحصیلات تکمیلی، فراهم کرده است.

دکتر دیده بان گفت: این کتابخانه، علاوه بر دسترسی به بیش از ۲۰۰ پایگاه معتبر علمی جهان، امکان استفاده از خدمات بررسی گرامر (Grammarly) و مشابهت یابی (iThenticate) را نیز مقدور ساخته است. دسترسی به این کتابخانه، به صورت IP Base در کلیه مراکز و واحدهای دانشگاه پیام نور به آدرس: <http://igilib.org/ip> رایگان است. در حال حاضر نیز اعضای هیأت علمی دانشگاه پیام نور، با استفاده از نام کاربری و رمز عبور اختصاصی خود، از خارج دانشگاه به کتابخانه دیجیتال گیگالیب دسترسی دارند.

معاون پژوهش و فناوری دانشگاه پیام نور گفت: دانشجویان پیام نور می توانند کتاب های درسی خود را علاوه بر نمایندگی های فروش مجاز، از طریق سامانه فروش آن لاین کتاب های درسی نیز خریداری کنند.

دکتر خدیجه دیده بان، معاون پژوهش و فناوری دانشگاه پیام نور، اعلام کرد: دانشجویان می توانند کتاب های درسی دانشگاه پیام نور را علاوه بر نمایندگی های فروش مجاز کتاب های درسی دانشگاه در سراسر کشور، از طریق سامانه فروش آن لاین کتاب های درسی به آدرس: [digibook.pnu.ac.ir](http://digibook.pnu.ac.ir) به صورت غیرحضوری نیز خریداری نمایند و با ارسال پستی در منزل دریافت کنند.

وی همچنین به برخی از تخفیفات آن لاین در این سامانه اشاره کرد و ادامه داد: ضمناً در این سامانه تخفیفاتی برای دانشجویان نیز در نظر گرفته شده است و دانشجویان می توانند کدهای تخفیف را از استادان

# تشریح ضوابط صدور معافیت تحصیلی پذیرفته شدگان دانشگاهها



سازمان وظیفه عمومی فراجا، در اطلاعیه‌ای ضوابط و مقررات صدور معافیت تحصیلی پذیرفته شدگان آزمون سراسری دانشگاهها و مراکز آموزش عالی را تشریح کرد.

سازمان وظیفه عمومی فراجا، در اطلاعیه‌ای، با توجه به تأخیر در اعلام نتایج نهایی آزمون سراسری پذیرفته شدگان دانشگاهها و مراکز آموزش عالی سال جاری، شرایط و ضوابط و مقررات صدور معافیت تحصیلی را تشریح کرد.

مشمولان غیرغایبی که دیپلم خود را در سال ۱۴۰۲ اخذ کرده و در نیمسال اول ۱۴۰۳ (مهر ماه) در یکی از دانشگاهها و مراکز آموزش عالی پذیرفته شده و شروع به تحصیل کرده‌اند، از معافیت تحصیلی بهره‌مند می‌شوند.

مشمولانی که از طریق شرکت در آزمون سراسری، مجاز به انتخاب رشته شده و در نیمسال دوم ۱۴۰۳ (بهمن ماه) در دانشگاه و مراکز آموزش عالی پذیرفته شده‌اند، از اول آبان ماه می‌توانند از طریق سامانه سخا ([sakha.epolice.ir](http://sakha.epolice.ir)) یا دفاتر خدمات الکترونیک (پلیس +۱۰)، درخواست معافیت تحصیلی خود را ثبت کنند.

مشمولان پذیرفته شده نیمسال دوم سال تحصیلی دارای برگ اعزام بدون غیبت ماه‌های آبان و آذر و بعد از آن، می‌توانند با ارائه نامه قبولی دانشگاه محل پذیرش خود، نسبت به تمدید موعد اعزامشان

با عنوان پذیرش در دانشگاهها تا اول اسفند ماه اقدام و در نیمسال دوم درخواست معافیت تحصیلی خود را ثبت کنند.

آن دسته از مشمولان که تاکنون درخواست اعزام به خدمت ثبت نکرده‌اند، می‌توانند از اول آبان ماه نسبت به ثبت درخواست معافیت تحصیلی خود اقدام کنند و پس از ثبت توجیه غیبت یا توجیه عدم صدور از طریق دفاتر پلیس + ۱۰ از معافیت تحصیلی بهره‌مند شوند.

براساس گزارش سایت پلیس، توجیه غیبت مشمولانی که در اعزام تاریخ ۱۴۰۳/۶/۱۷ (پایه خدمتی شهریور ماه) شرکت نکرده‌اند و عدم حضور در یگان دارند و همچنین دارندگان برگ اعزام مهر ماه، مشروط به اینکه با شرکت در آزمون سراسری و انتخاب رشته، منتظر اعلام نتیجه نهایی آزمون سراسری دانشگاهها و مراکز آموزش عالی بوده باشند، به منظور بهره‌مندی از معافیت تحصیلی از نیمسال اول سال جاری (مهر ماه ۱۴۰۳)، بلامانع است.

تا ۱۲ آبان ماه

## مهلت انتخاب واحد و ثبت درخواست مهمانی مقطع کارشناسی ۱۴۰۳ دانشگاه پیام نور تمدید شد

دانشجویان می‌توانند از تاریخ ۱۴۰۳/۸/۸ لغایت ۱۴۰۳/۸/۱۲ با مراجعه به سامانه گلستان به آدرس: [Reg.pnu.ac.ir](http://Reg.pnu.ac.ir) نسبت به ثبت درخواست مهمانی و همچنین انتخاب واحد خود اقدام کنند.

درخواست‌های مکرر دانشجویان، مهلت انتخاب واحد و ثبت درخواست مهمانی پذیرفته شدگان مقطع کارشناسی مهر ماه ۱۴۰۳ تا ۱۲ آبان ماه تمدید شد.

دانشگاه پیام نور اعلام کرد: مهلت انتخاب واحد و ثبت درخواست مهمانی مقطع کارشناسی ۱۴۰۳ تمدید شد. دانشگاه پیام نور اعلام کرد: با توجه به

اطلاعیه:

## تمدید مهلت ثبت نام در آزمون دکتری (Ph.D) سال ۱۴۰۴

مورد نیاز، به درگاه اطلاع رسانی این سازمان به نشانی: [www.sanjesh.org](http://www.sanjesh.org) مراجعه و برای ثبت نام خود در این آزمون اقدام کنند. آن دسته از متقاضیانی که قبلاً نسبت به ثبت نام خود در آزمون یاد شده اقدام کرده‌اند، می‌توانند، در صورت تمایل، تا تاریخ فوق، نسبت به ویرایش اطلاعات خود اقدام کنند.

اتخاذ شده است که بتوانند تا پایان روز چهارشنبه ۱۴۰۳/۰۸/۰۹ نسبت به ثبت نام خود در آزمون یاد شده اقدام کنند. لذا ضرورت دارد که متقاضیان، در مهلت در نظر گرفته شده و پس از مطالعه دقیق دفترچه راهنمای ثبت نام، اصلاحات مندرج در اطلاعیه تاریخ ۱۴۰۳/۰۸/۰۲ و فراهم کردن مدارک و اطلاعات

پیرو اطلاعیه‌های ۱۴۰۳/۰۷/۲۹ و ۱۴۰۳/۰۸/۰۲، به اطلاع متقاضیان ثبت نام و شرکت در برنامه پذیرش دکتری (Ph.D) سال ۱۴۰۴ می‌رساند که به منظور فراهم کردن تسهیلات بیشتر برای آن دسته از متقاضیانی که تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۸/۰۵ در این آزمون ثبت نام نکرده‌اند، ترتیبی



## اطلاعیه:

## اصلاحات دفترچه راهنمای ثبت‌نام برنامه پذیرش دکتری (Ph.D) سال ۱۴۰۴

پیرو انتشار دفترچه راهنمای ثبت‌نام برنامه پذیرش دکتری (Ph.D) سال ۱۴۰۴ در تاریخ ۱۴۰۳/۰۷/۲۹، ضمن اعلام اصلاحات به شرح ذیل مربوط به دفترچه راهنمای مذکور، به اطلاع می‌رساند که متقاضیان می‌توانند در مهلت مقرر و پس از مطالعه دقیق دفترچه راهنمای فوق و مندرجات این اطلاعیه، تا پایان روز چهارشنبه ۱۴۰۳/۰۸/۰۹ به درگاه اطلاع‌رسانی سازمان ملی سنجش مراجعه و نسبت به ثبت‌نام در این آزمون اقدام کنند. در ضمن، متقاضیانی که قبلاً ثبت‌نام خود را در آزمون یادشده تکمیل و کدرهگیری دریافت کرده‌اند، در صورت تمایل، می‌توانند تا تاریخ فوق، نسبت به مشاهده و ویرایش اطلاعات ثبت‌نامی خود در این آزمون اقدام کنند.

## الف - مجموعه امتحانی «۲۱۱۲- علوم اقتصادی»

فارغ‌التحصیلان رشته «کارشناسی ارشد ناپیوسته مهندسی صنایع گرایش مدل‌سازی سیستم‌ها و تحلیل داده‌ها» مجاز به ثبت‌نام در این مجموعه امتحانی هستند.

## ب - مجموعه امتحانی «۲۱۴۱- علوم تربیتی»

رشته «دکتری حکمرانی آموزش» با کد ترکیب ۴ به این مجموعه امتحانی اضافه شد.

## پ - مجموعه امتحانی «۲۲۲۶- زیست‌شناسی سلولی و مولکولی»

رشته «دکتری بیوشیمی» با کد ترکیب ۲ به همراه درس امتحانی شماره ۶ به شرح زیر (همانند سال ۱۴۰۳) به این مجموعه امتحانی اضافه شد.

## ۲۲۲۶ - زیست‌شناسی سلولی و مولکولی

رشته	گرایش	کد ترکیب	ترکیب دروس امتحانی بر اساس شماره دروس													
			۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱			
(۱) زیست‌شناسی سلولی و مولکولی	-	۱	-	-	-	-	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
(۲) فناوری سلول‌های بنیادی و بازسازی بافت	-	۲	-	-	-	-	-	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓
(۳) بیوشیمی	-	۳	-	-	-	-	✓	-	-	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓
(۴) ژنتیک مولکولی	-	۴	-	-	-	✓	-	-	-	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓
(۵) میکروبیولوژی	-	۵	-	-	-	✓	-	-	-	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓
(۶) بیوفیزیک	-	۱	-	-	-	-	-	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
(۷) زیست‌فناوری	میکروبی	۶	-	✓	-	-	-	-	-	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓
(۸) ریز زیست‌فناوری (نانویوتکنولوژی)	-	۷	✓	-	-	-	-	-	-	-	-	✓	✓	✓	✓	✓

رشته‌های مرتبط که فارغ‌التحصیلان آن می‌توانند در این مجموعه امتحانی شرکت کنند: تمامی رشته‌ها

## ت - مجموعه امتحانی «۲۲۵۰- مهندسی صنایع»

رشته «دکتری ایمنی، بهداشت و محیط زیست (HSE)» با کد ترکیب ۱ بر اساس درخواست دانشگاه آزاد اسلامی و صرفاً برای پذیرش در این دانشگاه اضافه شد.

## ث - مجموعه امتحانی «۲۸۰۴- زبان آلمانی»

این مجموعه امتحانی بر اساس درخواست دانشگاه‌های پذیرنده (دانشگاه تهران و دانشگاه آزاد اسلامی) با مشخصات زیر (همانند سال ۱۴۰۳) فعال شد.

## ۲۸۰۴- زبان آلمانی

رشته	گرایش	کد ترکیب	ترکیب دروس امتحانی بر اساس شماره دروس			
			۴	۳	۲	۱
آموزش زبان آلمانی	-	۱	✓	✓	✓	✓

رشته‌های مرتبط که فارغ‌التحصیلان آن می‌توانند در این مجموعه امتحانی شرکت کنند:  
آموزش زبان آلمانی، مترجمی زبان آلمانی، زبان و ادبیات آلمانی، مطالعات کشورهای آلمانی زبان

ریاست جمهوری  
سازمان ملی سنجش و ارزشیابی نظام آموزش کشور

## سامانه‌های اطلاع‌رسانی



ریاست جمهوری  
سازمان ملی سنجش و ارزشیابی نظام آموزش کشور

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

### سایت سازمان ملی سنجش و ارزشیابی نظام آموزش کشور

دریافت اخبار و اطلاعیه‌ها، ثبت نام، دریافت کارت آزمون، انتخاب رشته، اعلام نتایج، کارنامه‌ها، دفترچه‌های راهنمای ثبت نام و انتخاب رشته و...

### سایت هفته‌نامه پیک سنجش

دریافت مطالب آموزشی، اخبار و اطلاعیه‌ها و... در رسانه خبری و اطلاع‌رسانی سازمان ملی سنجش و ارزشیابی نظام آموزش کشور



پیک سنجش

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

### پیام‌رسان‌های داخلی



بله



<https://web.bale.ai/@prnoetir>

دریافت اخبار و اطلاعیه‌های سازمان ملی سنجش و ارزشیابی نظام آموزش کشور



ایتا



[eitaa.com/prnoetir](http://eitaa.com/prnoetir)



آیگپ



<https://igap.net/prnoetir>



سروش



<http://splus.ir/sanjeshprnoet>

برای استفاده از سامانه‌های اطلاع‌رسانی، از طریق نشانی‌های الکترونیکی یا اسکن بارکد QR Code با تلفن همراه اقدام کنید



ممکن نبود که همه افراد به خوبی یکدیگر را بشناسند، برخورداری از شهرت مناسب، اهمیت فزاینده‌ای یافت؛ در واقع، از نقطه نظر تکاملی، اهمیت دادن به نظر دیگران، قابل درک است، اما این امر، امروزه دیگر چندان معقول نیست؛ زیرا تمرکز بر اعتبار و آبرو، درک ما را نسبت به اینکه چه چیزهایی عمیقاً خوشحالمان می‌سازد، مخدوش می‌کند؛ از سوی دیگر، رها ساختن خودمان، ما را از دست فشارها نجات می‌دهد؛ فشار و استرسی که بی‌شک برای خوب زیستن، مضر است.

شاید در هیچ دوره‌ای از ادوار گذشته زندگی بشر، توجه به کارنامه بیرونی افراد، مثل دوره معاصر نبوده است؛ زیرا شبکه‌های اجتماعی، فرهنگی را به وجود آورده‌اند که در آن، آدم‌ها به مدیران کوچکی برای برندهای شخصی خودشان تبدیل شده‌اند و با استفاده از شبکه‌های مختلف اجتماعی، مانند: فیس‌بوک، ایکس (توییتر)، اینستاگرام و ... یک خود بیرونی به نمایش می‌گذارند که به شکل دروغینی، سرخوش و تا حدی اغراق‌آمیز است؛ به عبارت دیگر، تعداد قابل توجهی از افراد، به «ماشین‌های ستایش طلب» تبدیل شده‌اند که به دنبال لایک‌های فیس‌بوک یا اینستاگرام، دفعات مشاهده کانال شخصی و تعداد دنبال‌کننده‌های خود هستند. همین دسته از افراد، از رتبه کنکور و رشته تحصیلی‌شان نیز برای مطرح شدن خود استفاده می‌کنند، و متأسفانه وقتی فردی در این تار عنکبوت گرفتار شود، دیگر برای وی، خلاص شدن از آن و در پیش گرفتن یک زندگی خوب، هرگز آسان نخواهد بود.

### چه باید کرد؟

مردم دنیا، هر طوری که دلشان بخواهد، در مورد شما می‌نویسند، توییت می‌کنند و پست می‌گذارند. مردم پشت سر شما شایعه می‌سازند، تحسین و تمجید نثارتان می‌کنند یا از شما بد می‌گویند و شما نمی‌توانید جلوی این فرآیند را بگیرید؛ اما خوشبختانه مجبور به انجام این کار هم نیستید. اگر پולتان از راه تبلیغات در نمی‌آید، لازم نیست که نگران این مسائل باشید. زندگی، علی‌رغم لایک‌های شما و لایک‌های دیگران بر مطالب شما، می‌گذرد.

بباید به جای آنکه آرزوی مشهور شدن و مطرح شدن را داشته باشید، به فکر انجام یک کار مفید باشید و طوری زندگی کنید که در انتهای روز، بتوانید در آینه به خودتان نگاه کنید و از اینکه کار ارزشمندی را انجام داده‌اید، از خودتان راضی باشید؛ زیرا اگر کاری را انجام دهید که دیگران از آن کار خوششان نیاید، اما خودتان حس خوبی نسبت به آن کار داشته باشید و مطمئن باشید که کاری اخلاق مدار است، خوشحال خواهید بود، و اگر دیگران شما را بابت انجام کاری ستایش کنند، اما خودتان نسبت به انجام آن خشنود نباشید، احساس ناراحتی خواهید کرد.

پس نان به اشتباهی دیگران نخورید و آینده تحصیلی و شغلی خود را بر اساس ستایش‌ها یا انتقادهای بیرونی پی‌ریزی نکنید و تلاش کنید تا از تأیید بیرونی، به تأیید درونی برسید.



# نان به اشتباهی دیگران نخورید!

(بحثی راجع به نگرش به آینده تحصیلی بر اساس قضاوت دیگران)

آزمایشی، اقدام به انتخاب رشته‌های تحصیلی با آزمون نکرده‌اند، همین باشد؛ اما آیا این افراد در سال‌های دیگر موفق می‌شوند؟ آیا تنها راه موفقیت در زندگی، ورود به رشته‌های پزشکی یا دندان‌پزشکی و داروسازی است؟ به راستی چرا یک داوطلب، سال‌های ارزشمند زندگی خود را صرف شرکت در کنکورهای پی‌درپی می‌کند؟ در این نوشته، نگاهی گذرا به این موضوع داریم.

### خوش‌نامی کاذب

آیا همه داوطلبانی که برای تحصیل در رشته‌های پزشکی، دندان‌پزشکی یا داروسازی تلاش می‌کنند، به رشته‌های یاد شده علاقه‌مند هستند؟ چند درصد از داوطلبان به خاطر کسب عنوان «خانم دکتر» یا «آقای دکتر»، آرزوی تحصیل در رشته‌های پزشکی، دندان‌پزشکی و داروسازی را در سر می‌پروراندند؟ چند درصد از این داوطلبان، به خاطر اینکه دیگران از آنها انتظار دارند که پزشک، حقوق‌دان، مهندس کامپیوتر یا... شوند، این رشته‌ها را انتخاب می‌کنند؟

واقعیت این است که احساس نیاز به نمایش بهترین تصویر ممکن از خودمان، حسی ریشه‌دار است. نخستین دهکده‌ها و شهرهای کوچک تقریباً ده هزار سال پیش به وجود آمدند، و از آنجایی که در چنین زیستگاه‌هایی

دهمین سالی است که کنکور می‌دهد. هر سال وقتی رتبه کنکور اعلام می‌شود، با خود می‌گویید: سال دیگر حسابی درس می‌خوانم و حتماً رتبه سه رقمی می‌آورم، و در ابتدا هم بیش از روزی ۱۰ ساعت درس می‌خواند، اما از آذر ماه به بعد، به مرور، کیفیت و کمیت مطالعه‌اش کاهش می‌یابد و به تدریج، زمان مطالعه‌اش به یکی دو ساعت در روز می‌رسد؛ تازه این مدت کوتاه را هم با دلمردگی و کلافگی درس می‌خواند و باز روز از نو و روزی از نو! وقتی از او می‌پرسیم که چرا مسیر دیگری را برای آینده خود انتخاب نمی‌کند، می‌گویید: غیرممکن است. همه از من انتظار دارند که پزشک شوم. اصلاً بعد از این همه خرج کردن پول و سرمایه و وقت گذاشتن، مردم چه می‌گویند اگر پزشک نشوم؟!

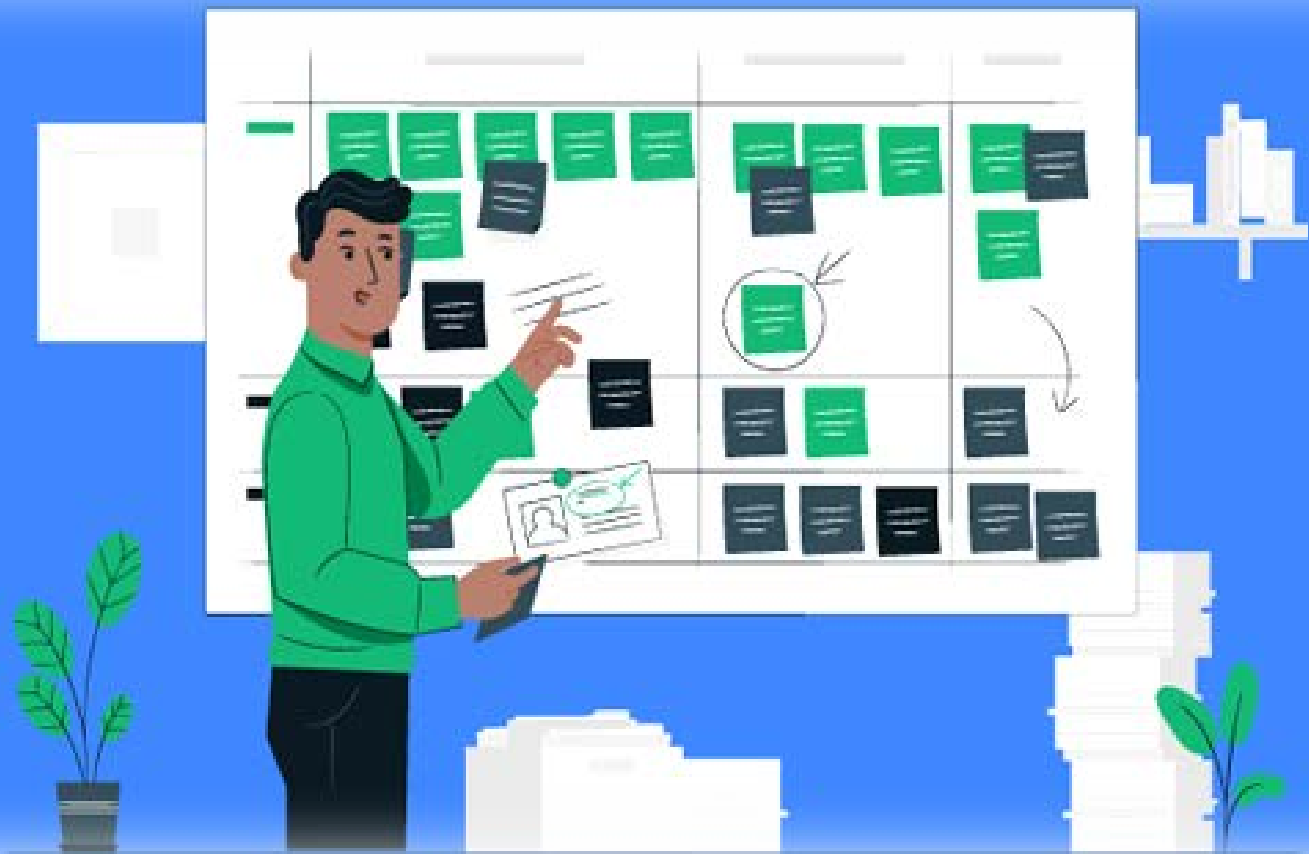
سال گذشته، رتبه‌اش در گروه آزمایشی علوم تجربی، خوب شده بود، اما چون تمامی آرزو و هدفش، تحصیل در رشته پزشکی بود، انتخاب رشته نکرد و برای سال دیگر ماند. می‌گفت: مطمئن است که سال بعد، عکسش را به عنوان رتبه تک رقمی در سایت‌های خبری می‌گذارند! امسال رتبه‌اش دو برابر پارسال شده است و غمگین‌تر از قبل، برای کنکور سال بعد برنامه‌ریزی می‌کند!

این روزها تعداد قابل توجهی از داوطلبان، به ویژه داوطلبان گروه آزمایشی علوم تجربی، تصور می‌کنند که راه سعادت و خوشبختی، از مسیر پذیرش در رشته‌های پزشکی یا دندان‌پزشکی و داروسازی می‌گذرد؛ از این رو، آنها تمامی هم و غم خود را به کار می‌گیرند تا در رشته‌های مورد نظر پذیرفته شوند، و اگر رتبه خوبی کسب نکنند، حاضرند که چند سال پشت کنکور بمانند تا به آرزوی خود دست یابند. به نظر می‌رسد یکی از دلایلی که برخی از داوطلبان مجاز به انتخاب رشته این گروه

به جای آنکه آرزوی مشهور شدن و مطرح شدن را داشته باشید  
به فکر انجام یک کار مفید باشید  
و از اینکه کار ارزشمندی را انجام داده‌اید، از خودتان راضی باشید



# برای موفقیت در آزمون از برنامه‌ریزی غافل نشوید!



## چگونه برنامه‌ریزی درسی کنیم؟

### اکنون چه می‌کنید؟

کارهایی را که در طول روز انجام می‌دهید، در این دفتر بنویسید؛ برای مثال، ذکر کنید که: چه زمانی از خواب بیدار می‌شوید؟ نهار و شام خوردنتان چقدر زمان می‌برد؟ آیا در میانه روز می‌خوابید؟ چقدر در روز را صرف انجام بازی‌های کامپیوتری یا حضور در فضای مجازی می‌کنید؟ چقدر تلویزیون می‌بینید یا موسیقی گوش می‌دهید؟ وقتی زمان‌های انجام امور یاد شده را با دقت تعیین کنید، هم زمان‌های آزادتان معلوم می‌شود و هم زمان‌هایی که به بطالت هدر می‌رود و می‌توانید آنها را حذف کنید یا حداقل کمتر به آنها بپردازید، مشخص می‌شود.

### جوگیر نشوید

یک برنامه‌ریزی خوب، باید اهداف روزانه، هفتگی و ماهانه داشته باشد؛ یعنی فقط نگاهی

کار بسیار اشتباهی است. شما باید این نکته را مد نظر داشته باشید که همه افراد شبیه هم نیستند؛ بنابراین، مقایسه وضعیت درسی‌تان با سایر رقبای خود در کلاس درس و مدرسه، اشتباه محض است. شما می‌بایست نهایت تلاشتان را به کار ببرید تا نسبت به روز گذشته و هفته قبل خودتان، عملکرد بهتری داشته باشید؛ به همین خاطر، برای اینکه بتوانید به این نتیجه برسید، نیاز به دفتر برنامه‌ریزی درسی دارید. داشتن یک دفتر برنامه‌ریزی باعث می‌شود که شما در مورد نحوه درس خواندن، سرعت مطالعاتی، ساعت‌های مفید و غیرمفیدتان، اطلاعات کافی داشته باشید و با ثبت این اطلاعات، بتوانید روی آنها کار کنید. درست مثل ورزشکارهای حرفه‌ای که رکوردشان را ثبت می‌کنند و برای بهتر کردن آن، تلاش می‌کنند، یک دانش‌آموز که دارای هدف است نیز، با ثبت کردن ساعت مطالعه‌اش، تلاش می‌کند که هر هفته‌اش بهتر از هفته قبل باشد.

می‌گویند سرعت آهو ۹۰ کیلومتر در ساعت و سرعت شیر ۵۷ کیلومتر در ساعت است؛ اما چرا هنگامی که شیر آهو را تعقیب می‌کند، بسیاری از اوقات او پیروز میدان می‌شود؟ تنها دلیلش آن است که در این مسابقه تعقیب و گریز، آهو مدام به پشت سر خود نگاه می‌کند و شیر، تنها و تنها، به هدف خود، یعنی آهو، خیره می‌شود.

این مثال برای شما عزیزان کنکوری هم صدق می‌کند. اگر می‌خواهید در این مسابقه علمی پیروز میدان باشید، نباید مدام به اشتباهاتی که در گذشته کرده‌اید، فکر کنید یا از اینکه نسبت به دانش‌آموزان قوی و آماده، پایه ضعیف‌تری دارید، نگران باشید و به خود انرژی منفی بدهید. باید در این مسابقه، مهم‌ترین رقیب خود را در مسیر آمادگی برای آزمون سراسری، فقط و فقط، خودتان بدانید؛ چرا که مقایسه کردن وضعیت درسی خودتان با سایر افراد،



### استراحت و تفریح؛ نیازهای لازم

شما یک ربات نیستید و نمی‌توانید چند ماه مداوم فقط درس بخوانید. داوطلبی که بدون توجه به زمان تفریح و استراحت خود، برنامه‌ریزی می‌کند. بعد از مدتی کوتاه از پا می‌افتد و همه چیز را رها می‌کند. عده‌ای نیز زمان زیادی را به استراحت و تفریح اختصاص می‌دهند. سعی کنید که جزو هیچ یک از این دو گروه نباشید. به طور متوسط، بعد از هر یک ساعت و نیم مطالعه، بیست دقیقه تا نیم ساعت استراحت کردن، منطقی است.

خوب خوابیدن برای تمرکز و هوشیاری کامل لازم است؛ پس حتماً شش تا هشت ساعت خواب شبانه داشته باشید. برای تفریح نیز زمانی را در نظر بگیرید؛ مثلاً آخر هفته‌ها نیمی از روز را به تفریحی که دوست دارید، اختصاص بدهید؛ اما نباید پرداختن به این تفریحات، شما را از مسیر مطالعاتی‌تان دور کند.

### مکتوب کنید

ثبت ساعت مطالعاتی هر درس به صورت جداگانه و تعداد تست‌های زده شده، باعث ایجاد یک مقیاس اندازه‌گیری می‌شود. از طریق این مقیاس می‌توانید بفهمید که نسبت به قبل، چه قدر پیشرفت داشته‌اید تا خودتان را بهتر از گذشته ارتقا بدهید؛ یا اگر عملکردتان نسبت به قبل افت کرده است، برای بهبود آن برنامه‌ریزی کنید؛ به همین دلیل، پر کردن دفتر برنامه‌ریزی خود را خیلی جدی بگیرید.

به یک درس سبک‌تر اختصاص دهید؛ اما این حکم، یک حکم کلی نیست؛ چون امکان دارد که داوطلبی در یک درس مهم‌تر، توانمندتر از یک درس سبک‌تر باشد و نیاز داشته باشد که برای یک درس سبک‌تر، حتی بیشتر از دروس مهم‌تر خود، وقت بگذارد.

نکته دیگر اینکه مباحث پیچیده و سخت را زمانی مطالعه کنید که کارآیی و توان ذهنی بیشتری دارید، و تا حد ممکن، تعداد تست‌هایی را که قرار است در یک هفته کار کنید، مشخص کنید تا بتوانید برای تست‌ها هم برنامه‌ریزی کنید.

### مرور کنید

مرور مباحث مطالعه شده، باعث تسلط شما روی آن مباحث می‌شود. باید بپذیرید که یک داوطلب، هر چقدر هم که باهوش باشد، نمی‌تواند با یک بار مطالعه مبحثی خاص، به درک درستی از آن برسد و تسلط لازم را در آن مبحث پیدا کند؛ پس حتماً در برنامه‌ریزی خود، زمانی را به مرور مطالب اختصاص دهید. در پایان هفته هم زمانی را مشخص کنید که اگر در طول هفته، بنا به هر علتی، نتوانستید درسی را مطابق با برنامه‌ریزی خود مطالعه کنید، در آن زمان بتوانید این کم‌کاری را جبران کنید؛ به عنوان مثال، می‌توانید پایان هفته را به انجام این کار اختصاص دهید.

کوتاه مدت نداشته باشد؛ چون وقتی شما فقط برای مدتی کوتاه برنامه‌ریزی کنید، حجم زیادی از درس‌ها را برای یک روز می‌گذارید و تصور می‌کنید که می‌توانید از پس این مطالعه حجیم و پرمشقت برآید؛ اما در عمل فقط چند روز یا در نهایت یک هفته می‌توانید به رعایت چنین برنامه‌ای پای‌بند باشید؛ پس برای یک روزتان طوری برنامه‌ریزی کنید که بتوانید تا زمان برگزاری آزمون سراسری به اجرای آن متعهد باشید.

برای شروع می‌توانید در روزهایی که مدرسه دارید، از سه یا چهار ساعت مطالعه در روز آغاز کنید و به مرور آن را به شش یا هفت ساعت برسانید، و در روزهای تعطیل هم از چهار یا پنج ساعت مطالعه در روز شروع کنید و آن را به هشت تا ده ساعت برسانید؛ حتی شاید به مرور هم بتوانید بیش از ده ساعت در روزهای تعطیل مطالعه کنید.

توجه داشته باشید که برنامه‌ریزی، یک حکم قطعی نیست و شما باید شرایط و توانمندی‌های خود را موقع برنامه‌ریزی در نظر بگیرید و بر اساس آن جلو بروید؛ اما در عین حال، مواظب باشید که خود را نیز دست کم نگیرید.

### تک درس مطالعه نکنید

در یک روز، فقط یک درس را مطالعه نکنید. به طور معمول ۷۰ درصد از وقت خود را در هر روز می‌توانید به یک درس مهم‌تر و ۳۰ درصد آن را



# در خوابگاه چگونه زندگی کنیم؟

## چه انتظاری از هم اتاقی‌هایمان داریم

بهتر است که از همان ابتدا با عده‌ای که قرار است هم اتاق شوید، راجع به آنچه مایلید رعایت شود، صحبت کنید و به یک توافق جمعی برسید. هنگام گفت‌وگو با آنها، نظر واقعی خود را بیان کنید و رودربایستی نداشته باشید و در ضمن از تحمیل عقاید خود به دیگران بپرهیزید و پذیرای نظر جمع باشید. در این گفت‌وگوی ابتدایی، حتماً درباره نحوه نظافت اتاق، برنامه غذایی و وظیفه افراد در تهیه آن، شست و شوی ظروف، درباره مایحتاج ضروری و زمان خاموش کردن چراغ‌ها در شب و رعایت سکوت شبانه و ... صحبت کنید. خوب است که درباره ساعت دعوت از مهمان و مدت اقامت او در اتاق نیز در جلسه اول یا در جلسات آتی، با دیگر هم اتاقی‌ها صحبت شود تا در حد امکان از دلخوری و ناراحتی افراد حاضر در یک اتاق، جلوگیری شود.

هر سال با اعلام نتایج نهایی آزمون سراسری، تعداد قابل توجهی از داوطلبان در مراکز آموزش عالی و دانشگاه‌هایی پذیرفته می‌شوند که از محل سکونتشان فاصله دارد و باید در خوابگاه‌های دانشجویی ساکن شوند و یا با تعدادی دیگر از دانشجویان، خانه دانشجویی بگیرند.

این دسته از جوانان باید بدانند که زندگی در خوابگاه یا در کنار تعداد دیگری از دانشجویان در خانه شخصی، با زندگی در کنار خانواده، متفاوت است و مسائل بسیاری را باید در نظر گرفت.





و با ذهنیت بی‌طرف‌تری در چالش‌ها و موقعیت‌های دشوار، با دیگران برخورد کنید. همچنین تلاش کنید که توانایی دیدن مسائل را از پشت چشمان طرف مقابل داشته باشید. انجام این امر، صرفاً از طریق توجه و گوش کردن به حرف‌های طرف مقابل امکان پذیر است. توجه داشته باشید که درک احساسات دیگران و ابراز همدلی، دوست داشتن و صمیمیت متقابل را تقویت می‌کند.

### انتقادپذیر باشید

هر کسی دوست دارد که رفتار و گفتارش مورد قبول همگان باشد و دیگران او را برای آنچه که هست و انجام می‌دهد، گرامی بدارند؛ اما واقعیت این‌گونه است که اگر تا دیروز در خانواده خود تحسین می‌شدید و افکار و رفتارتان مورد پذیرش خانواده یا حتی اقوامتان بود، قرار نیست که در جمع هم اتاقی‌هایتان نیز همین شرایط را داشته باشید، و ممکن است که گفتار یا ذهنیتی که تا دیروز در جمع خانواده از آن استقبال می‌شد یا حداقل کسی به آن اعتراضی نداشت، در خوابگاه مورد انتقاد قرار گیرد. در چنین مواقعی، از حالت تدافعی بپرهیزید و به جای آنکه خود را مبرا از اشتباه بدانید و دیگران را مقصر بخوانید، از فرد یا افراد انتقاد کننده بخواهید که انتقاد خود را بیشتر توضیح دهند و سؤال‌هایی را برای پی بردن به انتقاداتشان طرح کنید. توجه داشته باشید که شما هر قدر باهوش باشید و با رتبه‌ای خوب نیز در دانشگاه پذیرفته شده باشید، در برج عاج قرار ندارید و نباید انتظار داشته باشید که همه شما را قبول داشته باشند!

### سازنده انتقاد کنید

معمولاً افراد با شنیدن واژه انتقاد، خاطرات تلخی برایشان تداعی می‌شود و در برابر هرگونه انتقادی که از آنها می‌شود، حالت تهاجمی به خود می‌گیرند و مقاومت می‌کنند؛ اما اگر شیوه انتقاد سازنده را بدانیم، می‌توانیم در صورت لزوم انتقاد کنیم و شاهد نتایج مثبت آن نیز باشیم. انتقاد در میان جمع، معمولاً به ایجاد احساس حقارت یا شرمندگی فرد می‌انجامد؛ ضمن آنکه چنین انتقادهایی، در بیشتر مواقع، موجب رنجش خاطر افراد می‌شود. سعی کنید که اگر انتقاد سازنده‌ای دارید، در جای خلوت و تنها با حضور خود فرد انجام دهید. هنگام انتقاد کردن، به جای گفتن جملاتی مانند: «لطفاً این کار را نکن، من از آن متنفرم»، بگویید: «به نظرم اگر این‌گونه رفتار می‌کردی، بهتر بود.» انتقاد کردن با این جملات، برای فرد بسیار خوشایندتر است و بهتر هم از سوی او پذیرفته می‌شود؛ زیرا در این شیوه، شما به صورت کاملاً شفاف، رفتاری را که دوست دارید، بیان می‌کنید و در واقع یک راه حل یا گزینه پیشنهادی مطلوب را برای تغییر آن ارائه می‌دهید.

و او شنوای صحبت‌هایش باشد؛ در واقع، بسیاری از مواقع، وقتی فردی نظرات یا احساساتش را بیان کرد، خودش به اشتباهش پی می‌برد یا به آرامشی که نیاز دارد، دست می‌یابد.

تلاش کنید که توانایی دیدن مسائل را از پشت چشمان طرف مقابل داشته باشید انجام این امر، صرفاً از طریق توجه و گوش کردن به حرف‌های طرف مقابل امکان پذیر است

### همدلی به جای قضاوت کردن

قضاوت کردن، به نوبه خود رفتار بدی نیست، بلکه یکی از فرآیندهای عالی ذهن انسان محسوب می‌شود؛ اما هنگامی که قضاوت به طور عجولانه و بدون تفکر کافی صورت بگیرد، می‌تواند پیامدهای ناخوشایندی برای فرد داشته باشد؛ چرا که افراد بر اساس قضاوت‌های خود در زندگی دست به عمل می‌زنند. بسیاری از قضاوت‌های زود هنگام، با برچسب زدن به دیگران همراه است؛ برای مثال، هنگامی که ما با فردی برخورد می‌کنیم که وظایفش را به خوبی انجام ن داده است، ممکن است که به او برچسب «بی‌مسئولیت» بزنیم. این برچسب‌ها معمولاً نشان دهنده قضاوت‌های زود هنگام ما هستند؛ چرا که ما با قرار گرفتن در یک شرایط جزئی، نسبتی کلی به یک فرد می‌دهیم. این مسأله نشان می‌دهد که نتوانسته‌ایم ارزیابی درستی از موقعیت وی به عمل بیاوریم و علت رفتار اشتباه او را به درستی بررسی کنیم.

برای اینکه بتوانید دست از زود قضاوت کردن بردارید، تلاش کنید تا استفاده از برچسب‌ها را کنار بگذارید

انتقاد در میان جمع به ایجاد احساس حقارت یا شرمندگی فرد می‌انجامد؛ سعی کنید که اگر انتقاد سازنده‌ای دارید در جای خلوت و تنها با حضور خود فرد انجام دهید

### حفظ حریم خصوصی افراد

هر انسانی به فضای خصوصی نیاز دارد. این فضا در زندگی خوابگاهی، اکثراً کمد شخصی یا فضای تخت و زیر آن است. در این زمینه نیز خوب است که با هم اتاقی‌های خود صحبت کنید و اعلام کنید که آیا مایلید فضای شخصی‌تان حفظ شود یا خیر؛ برای مثال، آیا آنها اجازه دارند که به کتاب‌های شما بدون اجازه‌تان دست بزنند؟ آیا اجازه دارند که در کمد شما را باز کنند و ظرف یا لوازم تحریر مورد نیاز خودشان را از کمدها بردارند؟

آیا وقتی که روی تخت خود نشسته‌اید و غرق مطالعه یک کتاب هستید یا در فکر فرو رفته‌اید، تمایل دارید که هم اتاقی‌تان به کنار شما بیاید و با شما صحبت کند و شما را از آن فضا بیرون بیاورد؟

### پذیرای تفاوت‌ها باشید

شما در یک اتاق با حداقل سه دانشجوی دیگر هم اتاق می‌شوید و گاهی امکان دارد که در یک اتاق بزرگ یا سالن با هفت دانشجو یا تعداد بیشتری هم اتاق شوید. هر یک از دانشجویان، از یک شهر و یک خانواده متفاوت، با فرهنگ‌ها، هنجارها، اعتقادات و سلیقه متفاوتی در جمع حضور دارند. در عمل می‌بینیم که حتی دو فرزند که در یک خانواده بزرگ شده‌اند، روحیات و علایق متفاوتی دارند، چه رسد به حاضران در یک خوابگاه، که تفاوت‌های بسیاری با همدیگر دارند؛ پس لازم است که تا حدود زیادی فردی منعطف باشید و بپذیرید که قرار نیست هم اتاقی‌های شما طبق دیدگاه‌ها و نظرات شما (هر چند که به نظر شما کاملاً درست باشد) عمل کنند. بی‌شک، یکی از فواید زندگی در خوابگاه، این است که شما را به تدریج منعطف خواهد کرد و با این تجربه می‌توانید در محیط کاری آینده خود، به دلیل سازگاری اجتماعی‌تان، فردی توانمند و مثمر ثمر باشید.

### توانایی گوش کردن به حرف دیگران

حتماً شما هم با افرادی مواجه شده‌اید که حوصله شنیدن صحبت‌های طرف مقابل را ندارند و حتی وقتی طرف مقابلشان صحبت می‌کند، صدایشان را بلندتر می‌کنند که صدای آنها به گوش برسد. چنین افرادی، هم اتاقی یا همنشین خوبی برای دیگران نیستند. سعی کنید که به عنوان یک هم اتاقی، فردی شنوا باشید و به حرف‌های هم اتاقی‌هایتان (حتی اگر به نظراتان هم غیرمنطقی می‌رسد) گوش کنید. مطمئن باشید که گوش کردن به حرف هم اتاقی‌هایتان به معنای تأیید سخنان آنها و پذیرش آن نیست، بلکه بیانگر آن است که شما حس آنها را درک می‌کنید و خواسته‌ها یا نظرات این افراد را متوجه شده‌اید. بسیاری از اوقات، وقتی فردی صحبت می‌کند، نمی‌خواهد نصیحت بشنود یا سخنانش نقد شود، بلکه فقط مایل است آنچه را که در ذهنش می‌گذرد، با صدای بلند برای کسی بیان کند





https://peyk.sanjesh.org

مدیر مسئول: دکتر عبدالرسول پورعباس  
مدیر اجرایی: محمدرضا حاجی نصیری  
حروفچینی: مجید قدسی  
طراحی گرافیک و صفحه‌آرایی: محمد محمدزاده  
شاپا: ۲۹۱۶-۱۷۳۵ :ISSN ۱۷۳۵-۲۹۱۶

نقل و برداشت مطالب نشریه پیک سنجش یا 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 نجات‌اللہی و قرنی، پلاک ۲۰۴  
صندوق پستی ۵۵۵۷-۱۴۱۵۵  
نشانی سایت: peyk.sanjesh.org  
صندوق الکترونیکی: email.peyk@sanjesh.org

ریاست جمهوری  
سازمان ملی سنجش و ارزشیابی نظام آموزش کشور

## خدمات الکترونیکی



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



### سامانه پاسخگویی اینترنتی

- پروفایلی و دائمی بودن اطلاعات کاربری در سامانه پاسخگویی اینترنتی
- امکان ثبت سؤالات مورد نظر و دریافت راهنمایی در مورد کلیه آزمون‌ها
- امکان ثبت درخواست بررسی مجدد نتایج انواع آزمون‌ها
- امکان بازیابی اطلاعات آزمون‌ها در زمان توزیع کارت و اعلام نتایج
- صرفه‌جویی در زمان و هزینه

- دریافت پاسخ در سریع‌ترین زمان ممکن (تقریباً یک پنجم زمان ارائه درخواست کتبی)
- عدم تفاوت پاسخ در سامانه با مراجعه حضوری یا درخواست کتبی
- امکان جست‌وجو در پرسش‌های متداول

### سامانه جامع آزمون سراسری

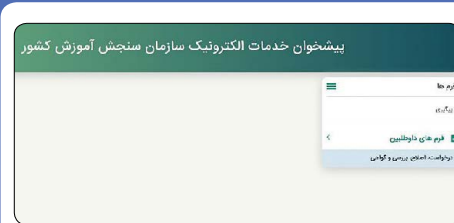
دسترسی به اطلاعات کامل ثبت نام، انتخاب رشته و اعلام نتایج آزمون‌های سراسری سال‌های ۱۴۰۲ و بعد از آن



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

### سامانه صدور گواهی

صدور گواهی قبولی نهایی (به جز دانشگاه آزاد اسلامی) و گواهی رتبه



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

برای استفاده از خدمات الکترونیکی، از طریق نشانی‌های الکترونیکی یا اسکن بارکد QR Code با تلفن همراه اقدام کنید



اداره کل روابط عمومی و امور بین الملل