



# پیک سنجش

تمدید مجدد  
زمان ثبت نام در  
آزمون دکتری سال ۱۴۰۴



با ابلاغ از سوی رئیس جمهور

## نحوه تعیین سهمیه مناطق داوطلبان آزمون سراسری ۱۴۰۴ مشخص شد

### یادداشت هفته

چگونه مطالعه  
صحیح و سودمندی  
داشتن باشیم؟

### در این شماره...

مشاور سرپرست سازمان ملی سنجش خبر داد

اعلام جزئیات  
ثبت نام آزمون

کارشناسی ارشد ۱۴۰۴

زمان برگزاری آزمون  
دکتری ۱۴۰۴ وزارت بهداشت  
اعلام شد

### تقلب

راهی به ناکجا آباد!

آرامش  
مؤثرترین راه برای  
رسیدن به اهداف و موفقیت

تغییر زمان ثبت نام آزمون سراسری سال ۱۴۰۴ (نوبت اول)  
و آزمون دانشگاه های فرهنگیان و شهید رجائی



تمدید مجدد  
زمان ثبت نام در آزمون  
کارشناسی ارشد ۱۴۰۴  
و سی امین دوره المپیاد  
علمی - دانشجویی کشور

### برنامه زمانه فرآیندهای مهم آزمون های سال ۱۴۰۴

ردیف	شرح فرآیند	سراسری		دکتری	کارشناسی ارشد	کاردانی به کارشناسی	کاردانی ویژه دانشگاه فنی و حرفه ای
		نوبت اول	نوبت دوم				
۱	زمان ثبت نام	۱۴۰۳/۰۹/۲۵ تا ۱۴۰۳/۱۰/۰۱	نیمه دوم اسفند ماه سال ۱۴۰۳	مهلت مجدد ثبت نام تا ۱۴۰۳/۰۸/۲۱ تا ۱۴۰۳/۰۸/۲۴	مهلت مجدد ثبت نام تا ۱۴۰۳/۰۸/۲۰ تا ۱۴۰۳/۰۸/۲۳	مرحله اول: ۱۴۰۴/۳/۳۱ تا ۱۴۰۴/۳/۲۵ مرحله دوم (رشته های با سوابق تحصیلی) از ۱۴۰۴/۰۶/۰۷ تا ۱۴۰۴/۰۶/۰۲	مرحله اول: ۱۴۰۴/۴/۲۱ تا ۱۴۰۴/۴/۱۵ مرحله دوم (رشته های با سوابق تحصیلی) از ۱۴۰۴/۰۶/۰۷ تا ۱۴۰۴/۰۶/۰۲
۲	اجرای آزمون	پنجشنبه و جمعه ۱۴۰۴/۱۲/۱۱ و ۱۲	پنجشنبه و جمعه ۵ و ۱۴۰۴/۴/۱۶	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

## چگونه مطالعه صحیح و سودمندی داشته باشیم؟

مدیر اجرایی

برای ارزیابی میزان آموخته های خود در هر مبحث، پیوسته از خود سؤال بپرسید. طرح سؤال، آموخته های شما را تثبیت و اشکالاتتان را برطرف می کند.

پس از اتمام فرآیند مطالعه هر مبحث، مطابق مراحل پیشگفته، آموخته هایتان را برای خود بازگو کنید و آخرین اشکالات خود را برطرف سازید. در انتهای مطالعه و پرسش و بازگویی و رفع اشکال، و خاتمه یافتن مطالعه همه مباحث آزمون، در روزهای پایانی، به مرور مجدد مطالب خوانده شده بپردازید.

داشتن یک شریک مطالعه باهوش و باانگیزه و به اشتراک گذاشتن مطالب خوانده شده با او را نیز به شما توصیه می کنیم.

در خاتمه، همان گونه که قبلاً نیز یادآور شدیم، توصیه می کنیم که به محیط مناسب، انتخاب زمان مناسب، برنامه منسجم، استراحت کافی و دوری از عوامل حواس پرتی، مانند: تلویزیون، رایانه، تلفن همراه و فکر کردن بیش از حد به شبکه های اجتماعی مجازی، هم توجه داشته باشید و در این روزها فقط به آزمون سراسری که بیش از آنچه در ذهنمان تصور می کنیم، به ما نزدیک است، بپردازید.

سلام! سلامی چو بوی خوش آشنایی!  
اگر شما هم مثل بعضی از دانش آموزان و دانشجویان فکر می کنید که به رغم مطالعه فراوان، به نتیجه دلخواه خود دست نمی یابید، توصیه ما به شما این است که به شیوه صحیح مطالعه کنید. مطالعه به شیوه صحیح و سودمند، سبب می شود که زمان مطالعه شما کاهش یابد، میزان یادگیری تان افزایش یابد، مدت زمان نگهداری مطالب در حافظه تان طولانی تر شود، و به خاطر سپاری مطالب در ذهنتان آسان تر شود؛ پس به این نکات ساده، ولی مهم، توجه داشته باشید:

سعی کنید که مطالب کتاب را سریع بخوانید تا توجه و تمرکز شما افزایش یابد و، در نتیجه، فهم و یادگیری مطالب برایتان آسان تر شود.

به جای خواندن کلمه به کلمه متن، جمله ها را با تأکید بر کلمه های کلیدی متن بخوانید تا ذهن شما دائماً فعال باشد.

اگر سرعت خواندنتان کم باشد، ذهن شما از حالت فعال بودن باز می ماند؛ ضمن آنکه مطالعه آهسته، ذهن فرد را مشغول و از روند مطالعه خارج می کند. در حین مطالعه، یادداشت بردارید تا، ضمن تکرار درس، تمرکز حواس خود را افزایش دهید و مطالب را بیشتر به خاطر بسپارید.



فرا رسیدن ایام فاطمیه  
و سالروز شهادت مظلومانه  
حضرت فاطمه زهرا (س)  
بر تمام مسلمانان تسلیت باد

سخن بزرگان

پیامبر اکرم حضرت محمد (س):

مَنْ أَحَبَّ فَاطِمَةَ ابْنَتِي فَهُوَ فِي الْجَنَّةِ  
مَعِيَ وَمِنْ ابْغَضَهَا فَهُوَ فِي النَّارِ

هر کس فاطمه علیها السلام دخترم را دوست بدارد، در بهشت با من است، و هر کس با او دشمنی ورزد، در آتش [دوزخ] است.

(بحار الأنوار، ج ۲۷، ص ۱۱۶)

## سامانه نقل و انتقال

### دانشجویان شاهد و ایثارگر فعال خواهد شد

با توجه به اینکه سازمان سنجش اسامی پذیرفته شدگان نهایی را دهه سوم مهر ماه به دانشگاه ها ابلاغ کرده است، دانشجویان به سازمان امور دانشجویان مراجعه کردند و با مکاتبات انجام شده، به دانشگاه مقصد معرفی شدند تا به تحصیل خود ادامه دهند.

وی، در پایان، خاطر نشان کرد: ان شاء الله از نیمسال آینده، مطابق سنوات گذشته، سامانه نقل و انتقال دانشجویان شاهد و ایثارگر فعال خواهد شد تا متقاضیان مهمانی و انتقال، ضمن ثبت نام در این سامانه، براساس رأی کمیسیون نقل و انتقال به دانشگاه ها معرفی شوند.



ایثارگر سازمان امور دانشجویان، در خصوص نودانشجویان تصریح کرد:

مشغول به تحصیل شدند.

مدیر کل امور دانشجویان شاهد و

مدیر کل امور دانشجویان شاهد و ایثارگر سازمان امور دانشجویان، گفت: از نیمسال تحصیلی آینده، مطابق سنوات گذشته، سامانه نقل و انتقال دانشجویان شاهد و ایثارگر فعال خواهد شد.

دکتر سید فردین تقی زاده، ضمن بیان این مطلب در خصوص نقل و انتقال دانشجویان شاهد و ایثارگر، گفت: دانشجویان سنوات گذشته، در طول تابستان و قبل از شروع نیمسال جدید به دانشگاه ها معرفی شدند.

وی ادامه داد: بر این اساس، دانشجویان، دانشگاه مقصد خود را انتخاب کردند و از ابتدای سال تحصیلی ۱۴۰۳ در دانشگاه مورد نظر



با ابلاغ از سوی رئیس‌جمهور

## نحوه تعیین سهمیه مناطق داوطلبان آزمون سراسری ۱۴۰۴ مشخص شد



**تبصره ۳-** سهمیه مناطق برای داوطلبان طلبه سطح یک حوزه‌های علمیه، بر اساس بخش محل اخذ مدرک تحصیلی سه سال آخر سطح یک حوزه تعیین می‌شود. در صورت تفاوت بخش این سه منطقه، سهمیه براساس بخش منطقه مرفه‌تر (مطابق سایر داوطلبان) لحاظ می‌شود.

### مسعود پزشکیان

«رئیس‌جمهور و رئیس شورای عالی انقلاب فرهنگی»

داوطلبان دارای سهمیه مناطق متفاوت باشد، سهمیه داوطلب بر اساس بخش محل اخذ مدرک تحصیلی بخش منطقه مرفه‌تر (حتی یک سال از سه سال) تعیین می‌شود.

**تبصره ۱-** داوطلبانی که حداقل ۲ سال از ۳ سال آخر تحصیل دوره متوسطه خود را در مدارس خارج از کشور گذرانده باشند، جزو سهمیه منطقه دو محسوب می‌شوند.

**تبصره ۲-** کلیه داوطلبان دارای معلولیت بینایی، شنوایی، جسمی حرکتی، آسیب گفتار و زبان، تکاملی رشد و اعصاب و روان، جزو سهمیه منطقه سه محسوب می‌شوند.

مناطق داوطلبان آزمون سراسری در سال ۱۴۰۴ که در جلسه ۹۰۴ تاریخ ۱۴۰۳/۰۶/۲۰ شورای عالی انقلاب فرهنگی و بنا به پیشنهاد سازمان ملی سنجش و ارزشیابی نظام آموزش کشور، به تصویب رسیده است، به شرح ذیل برای اجرا ابلاغ می‌گردد:

«ماده واحد - سهمیه مناطق براساس بخش محل تحصیل سه سال آخر دوره متوسطه داوطلب تعیین می‌شود. اگر این سه بخش در یک منطقه باشد، سهمیه اختصاص یافته به آن منطقه، به‌عنوان سهمیه نهایی داوطلب منظور می‌شود. در صورتی که بخش‌های محل تحصیل سه سال آخر متوسطه

دکتر مسعود پزشکیان، ماده واحد «نحوه تعیین سهمیه مناطق داوطلبان آزمون سراسری در سال ۱۴۰۴» را که در شورای عالی انقلاب فرهنگی به تصویب رسیده است، برای اجرا ابلاغ کرد. ماده واحد «نحوه تعیین سهمیه مناطق داوطلبان آزمون سراسری در سال ۱۴۰۴» که در جلسه ۹۰۴ تاریخ ۱۴۰۳/۰۶/۲۰ شورای عالی انقلاب فرهنگی به تصویب رسیده است، به شرح ذیل برای اجرا ابلاغ می‌شود:

### سازمان ملی سنجش و

### ارزشیابی نظام آموزش کشور

ماده واحد «نحوه تعیین سهمیه

مشاور سرپرست سازمان ملی سنجش خبر داد

## اعلام جزئیات ثبت‌نام آزمون کارشناسی ارشد ۱۴۰۴

وی افزود: داوطلبان تا ۲۳ آبان ماه برای ثبت‌نام در آزمون یادشده مهلت دارند و داوطلبانی که پیش از این ثبت‌نام خود را انجام داده‌اند، نیز می‌توانند در همین مهلت، با مراجعه به سایت سازمان ملی سنجش، برای ویرایش اطلاعات ثبت‌نامی خود اقدام کنند.

دکتر کریمیان ادامه داد: در مرحله اول ثبت‌نام، بیش از ۴۵۰ هزار داوطلب برای شرکت در آزمون کارشناسی ارشد سال ۱۴۰۴ نام‌نویسی کرده بودند.

به گفته مشاور سرپرست سازمان ملی سنجش و ارزشیابی نظام آموزش کشور، هزینه ثبت‌نام در این مرحله، نیز مانند مرحله اول ۵۲۶ هزار تومان است.

مشاور سرپرست سازمان ملی سنجش و ارزشیابی نظام آموزش کشور، با بیان اینکه داوطلبان آزمون کارشناسی ارشد ناپیوسته سال ۱۴۰۴ تا ۲۳ آبان ماه برای ثبت‌نام در این آزمون مهلت دارند، گفت: هزینه ثبت‌نام در این مرحله، مانند مرحله اول است.

دکتر علیرضا کریمیان، مشاور سرپرست سازمان ملی سنجش و ارزشیابی نظام آموزش کشور، با اعلام آغاز مهلت مجدد ثبت‌نام آزمون کارشناسی ارشد ناپیوسته ۱۴۰۴، اظهار داشت: داوطلبان آزمون کارشناسی ارشد می‌توانند با مراجعه به سایت سازمان ملی سنجش، برای ثبت‌نام در این آزمون اقدام کنند.



## زمان برگزاری آزمون دکتری ۱۴۰۴ وزارت بهداشت اعلام شد

مربوط به آزمون سال ۱۴۰۴، از جمله: دروس و ضرایب امتحانی، مدارک مورد پذیرش و منابع امتحانی در رشته‌های اعلام شده، همانند سال ۱۴۰۳ است و بدون تغییرات نسبت به سال ۱۴۰۳ خواهد بود.

تخصصی، دندان‌پزشکی و داروسازی برای سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۵ در تاریخ ۱۲ تیر ماه سال ۱۴۰۴ برگزار خواهد شد. لازم به یادآوری است که پذیرفته‌شدگان آزمون تیر ماه سال آتی، ورودی مهر ماه سال ۱۴۰۴ خواهند بود. تمامی موارد

پزشکی کشور، طبق تصمیمات اخذ شده از سوی مراجع ذیصلاح، آزمون پذیرش مقطع دکتری (Ph.D) تمامی رشته‌های مربوط به وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، شامل: رشته‌های علوم پایه، بهداشت و

آزمون پذیرش مقطع دکتری (Ph.D) تمامی رشته‌های مربوط به وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی برای سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۵ تیرماه سال آینده برگزار می‌شود. براساس اعلام مرکز سنجش آموزش

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

هیچ عنوان تمدید نخواهد شد. آن دسته از متقاضیانی که قبلاً نسبت به ثبت نام خود در این آزمون اقدام کرده اند، می توانند، در صورت تمایل، تا تاریخ فوق (۱۴۰۳/۰۸/۲۴)، نسبت به ویرایش اطلاعات خود در آزمون یاد شده اقدام کنند. شایان ذکر است که مطابق مصوبه فوق، داوطلبانی که در آزمون دکتری (Ph.D) سال ۱۴۰۳ قبول شده اند، در صورتی که در آزمون دکتری (Ph.D) سال ۱۴۰۴ ثبت نام کرده و در ردیف قبول شدگان این آزمون قرار گیرند، قبولی سال ۱۴۰۳ آنها لغو خواهد شد.

اقدام نکرده اند، ترتیبی اتخاذ شده است که بتوانند از روز دوشنبه ۱۴۰۳/۰۸/۲۱ تا روز پنجشنبه ۱۴۰۳/۰۸/۲۴ نسبت به ثبت نام خود در این آزمون اقدام کنند. متقاضیان لازم است که در مهلت تعیین شده و پس از مطالعه دقیق دفترچه راهنمای ثبت نام، مندرجات اطلاعیه تاریخ ۱۴۰۳/۰۷/۲۹ و فراهم کردن مدارک و اطلاعات مورد نیاز، به درگاه اطلاع رسانی این سازمان به نشانی: [www.sanjesh.org](http://www.sanjesh.org) مراجعه و برای ثبت نام در آزمون یاد شده اقدام کنند. این مهلت به

پیرو اطلاعیه تاریخ ۱۴۰۳/۰۷/۲۹، با توجه به مصوبه تاریخ ۱۴۰۳/۰۸/۱۵ شورای عالی انقلاب فرهنگی، امکان ثبت نام قبول شدگان آزمون دکتری (Ph.D) سال ۱۴۰۳ که در دوره روزانه دانشگاه ها و مؤسسات آموزش عالی پذیرفته شده اند، در آزمون دکتری (Ph.D) سال ۱۴۰۴ فراهم شده است. لذا به منظور فراهم کردن تسهیلات بیشتر برای این دسته از پذیرفته شدگان و همچنین متقاضیانی که در مهلت مقرر (۱۴۰۳/۰۷/۲۹ تا ۱۴۰۳/۰۸/۰۹) برای ثبت نام در برنامه پذیرش دکتری (Ph.D) سال ۱۴۰۴

## اصلاحیه شماره ۲ دفترچه راهنمای ثبت نام آزمون ورودی دوره دکتری نیمه متمرکز (Ph.D) سال ۱۴۰۴

پذیرفته شدگان نهایی دوره روزانه (آموزش رایگان) آزمون مذکور قرار گیرند، چه در دانشگاه یا مؤسسه قبولی ثبت نام کنند و چه ثبت نام نکنند، اجازه شرکت مجدد در آزمون ورودی دوره دکتری نیمه متمرکز (Ph.D) سال ۱۴۰۵ را نخواهند داشت.

اطلاع داوطلبان می رساند: براساس مصوبه جلسه ۹۰۴ تاریخ ۱۴۰۳/۰۶/۲۰ شورای عالی انقلاب فرهنگی، داوطلبانی که در آزمون ورودی دوره دکتری نیمه متمرکز (Ph.D) سال ۱۴۰۴ ثبت نام و شرکت کنند و در ردیف

پیرو انتشار دفترچه راهنمای ثبت نام این آزمون و اطلاعیه های تاریخ ۱۴۰۳/۰۷/۲۹، ۱۴۰۳/۰۸/۰۲ و ۱۴۰۳/۰۸/۱۶ اصلاحیه ذیل را در دفترچه راهنمای ثبت نام آزمون ورودی دوره دکتری نیمه متمرکز (Ph.D) سال ۱۴۰۴ به

## تغییر زمان ثبت نام آزمون سراسری سال ۱۴۰۴ (نوبت اول) و همچنین آزمون اختصاصی پذیرش دانشجو - معلم در دانشگاه های فرهنگیان و تربیت دبیر شهید رجائی

ثبت نام آزمون های کارشناسی ارشد و دکتری سال ۱۴۰۴ و به منظور جلوگیری از تلاقی زمان ثبت نام این آزمون ها با زمان ثبت نام آزمون سراسری، مقرر شد که ثبت نام از داوطلبان آزمون سراسری سال ۱۴۰۴ به تاریخ دیگری موکول شود. لذا داوطلبان لازم است که از روز یکشنبه ۱۴۰۳/۰۹/۲۵ تا روز شنبه ۱۴۰۳/۱۰/۰۱ به درگاه اطلاع رسانی این سازمان مراجعه و نسبت به ثبت نام در این آزمون اقدام کنند.

به اطلاع متقاضیان ثبت نام و شرکت در آزمون سراسری سال ۱۴۰۴ (نوبت اول) برای پذیرش در رشته های با آزمون در دوره های روزانه، نوبت دوم (شبانه)، نیمه حضوری، مجازی، پردیس خودگردان دانشگاه ها و مؤسسات آموزش عالی، دانشگاه پیام نور، مؤسسات آموزش عالی غیرانتفاعی و غیردولتی، رشته های تحصیلی با آزمون دانشگاه آزاد اسلامی و همچنین آزمون اختصاصی پذیرش دانشجو - معلم در دانشگاه های فرهنگیان و تربیت دبیر شهید رجائی می رساند که با توجه به مصوبه شورای عالی انقلاب فرهنگی مبنی بر تمدید زمان

### قابل توجه داوطلبان آزمون های 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.

سازمان ملی سنجش و ارزشیابی نظام آموزشی کشور: [hefazatazmon@sanjesh.org](mailto:hefazatazmon@sanjesh.org) پست الکترونیکی: [hefazatazmon@sanjesh.org](mailto:hefazatazmon@sanjesh.org)

اطلاعیه:

## تمدید مجدد زمان ثبت‌نام در آزمون کارشناسی ارشد ناپیوسته سال ۱۴۰۴ و سی‌امین دوره المپیاد علمی - دانشجویی کشور

مهلت به هیچ عنوان تمدید نخواهد شد. آن‌دسته از متقاضیانی که قبلاً نسبت به ثبت‌نام خود در این آزمون اقدام کرده‌اند، می‌توانند، در صورت تمایل، تا تاریخ فوق (۱۴۰۳/۰۸/۲۳)، نسبت به ویرایش اطلاعات خود در آزمون یادشده اقدام کنند.

شایان ذکر است که مطابق مصوبه فوق، داوطلبانی که در آزمون سال ۱۴۰۳ قبول شده‌اند، در صورتی که در آزمون کارشناسی ارشد سال ۱۴۰۴ ثبت‌نام کنند و در ردیف قبول‌شدگان این آزمون قرار گیرند، قبولی سال ۱۴۰۳ آنها لغو خواهد شد.

برای ثبت‌نام در آزمون کارشناسی ارشد ناپیوسته سال ۱۴۰۴ اقدام نکرده‌اند، ترتیبی اتخاذ شده است که بتوانند از روز یکشنبه ۱۴۰۳/۰۸/۲۰ تا روز چهارشنبه ۱۴۰۳/۰۸/۲۳ نسبت به ثبت‌نام خود در این آزمون اقدام کنند.

متقاضیان لازم است که در مهلت تعیین شده و پس از مطالعه دقیق دفترچه راهنمای ثبت‌نام، مندرجات اطلاعیه تاریخ ۱۴۰۳/۰۷/۱۹ و فراهم کردن مدارک و اطلاعات مورد نیاز، به درگاه اطلاع‌رسانی این سازمان به نشانی: [www.sanjesh.org](http://www.sanjesh.org) مراجعه و برای ثبت‌نام در آزمون یادشده اقدام کنند. این

پیرو اطلاعیه تاریخ ۱۴۰۳/۰۷/۱۹، با توجه به مصوبه تاریخ ۱۴۰۳/۰۸/۱۵ شورای عالی انقلاب فرهنگی، امکان ثبت‌نام قبول‌شدگان آزمون کارشناسی ارشد ناپیوسته سال ۱۴۰۳ که در دوره روزانه دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزش عالی پذیرفته شده‌اند، در آزمون کارشناسی ارشد ناپیوسته سال ۱۴۰۴ فراهم شده است.

لذا به‌منظور فراهم کردن تسهیلات بیشتر برای این‌دسته از پذیرفته‌شدگان و همچنین متقاضیانی که در مهلت مقرر (۱۴۰۳/۰۷/۲۲ تا ۱۴۰۳/۰۸/۰۲)

اطلاعیه:

## اصلاحیه دفترچه راهنمای ثبت‌نام آزمون ورودی دوره‌های کارشناسی ارشد ناپیوسته سال ۱۴۰۴

فرهنگی، داوطلبانی که در آزمون کارشناسی ارشد سال ۱۴۰۴ ثبت‌نام و شرکت کنند و در ردیف پذیرفته‌شدگان نهایی دوره روزانه (آموزش رایگان) آزمون مذکور قرار گیرند، چه در دانشگاه یا مؤسسه قبولی ثبت‌نام کنند و چه ثبت‌نام نکنند، اجازه شرکت مجدد در آزمون کارشناسی ارشد سال ۱۴۰۵ را نخواهند داشت.

پیرو انتشار دفترچه راهنمای ثبت‌نام این آزمون و اطلاعیه‌های تاریخ ۱۴۰۳/۰۷/۱۹ و ۱۴۰۳/۰۸/۱۶، اصلاحیه ذیل را در دفترچه راهنمای ثبت‌نام آزمون ورودی دوره‌های کارشناسی ارشد ناپیوسته سال ۱۴۰۴ به داوطلبان می‌رساند: براساس مصوبه جلسه ۹۰۴ تاریخ ۱۴۰۳/۰۶/۲۰ شورای عالی انقلاب



## قابل توجه خوانندگان هفته‌نامه پیک سنجش

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 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، 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 همین‌طور درج یا عدم درج آنها در نشریه، آزاد است.

آدرس ایمیل: [peyk@sanjesh.org](mailto:peyk@sanjesh.org)



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





# تقلب

## راهی به ناکجا آباد!

وقتی دانش‌آموزی در آزمون‌های آزمایشی رتبه ایده‌آل می‌آورد، نمی‌تواند از مباحث ساده یا متوسط، که اکثر دانش‌آموزان این مباحث را بلد هستند، سؤال کند. آن وقت بی‌سوادیش لو می‌رود و درصدهایش قابل توجه نخواهد بود. همین شد که همهٔ بچه‌ها به مرور پیشرفت کردند، اما او روز به روز پسرفت کرد و در نهایت هم داوطلبی که در آزمون‌های آزمایشی، فیزیک را حداقل ۷۰ درصد می‌زد در آزمون سراسری، به کمتر از ۱۰ درصد سؤال‌های این درس پاسخ صحیح داد!

آن چه خواندید، خاطرهٔ یک دبیر مجرب فیزیک است. درست است که کسب رتبه و تراز خوب، دیگران را به تحسین و امید دارد و کسی به شما اعتراض نخواهد کرد، اما این تحسین به چه قیمتی خواهد بود؟ به قیمت آیندهٔ شما یا به قیمت اینکه نتیجهٔ آزمون سراسری‌تان کمتر از آنچه در توان شماست، بشود؟! راستی آیا می‌دانید که کمتر دبیری است که متوجه تقلب دانش‌آموزش نشود؟! به خصوص اگر این امر چندین بار تکرار گردد، حتماً آن دبیر متوجه تفاوت فعالیت و کارایی

جواب سؤال‌ها را از این و آن بپرسی و این نکته را نشان زیرکی و زرنگی خود نیز بدانی؛ این در حالی است که بازنده اصلی در واقع کسی است که تقلب می‌کند. در این مقاله، دلایل خود را مبنی بر اینکه متقلبان بدون شک متضرر می‌شوند، ارائه می‌دهیم:

### دروغ گفتن به معلم = تنبیه کردن خود

«کافی بود کمی سؤال‌های امتحانی‌ام را سخت بگیرم تا نمره‌اش تک شود، اما در آزمون‌های آزمایشی، کمتر از ۷۰ درصد نمی‌زد. وقتی می‌پرسیدم چرا امتحان‌های خود را خوب نمی‌دهی، بهانه می‌آورد که امتحان‌های شما سخت است یا می‌گفت من در آزمون‌های تستی، بهتر از تشریحی هستم. بعد از مدتی ره‌ایش کردم و پیش خودم گفتم: وقتی خودش به فکر آینده‌اش نیست، من چرا باید دایه مهربان‌تر از مادر شوم؟ مشکل اینجا بود که کلاس برایش بی‌فایده بود؛ چون رویش نمی‌شد که سؤال‌هایش را از من بپرسد. حق هم داشت؛

گاهی هدف انسان‌ها لذت بردن از دسترنج دیگران است؛ اینکه عده‌ای به قول معروف دود چراغ بخورند و روز و شبشان درس خواندن باشد و تو استراحت کنی و تلویزیون ببینی و تخت و آرام بخوابی و با یک حرکت فنی به اسم «تقلب» تمام زحمات آنها را به جیب بزنی! گاهی تقلب، یک کلاس اجتماعی است؛ یعنی صحبت کردن از شیوه‌های نوین تقلب و پیچاندن مراقب و استاد، و پذیرفتن ریسک تقلب، نشان دهندهٔ شجاعت است و هیجان دارد! زمانی هم مجبوری و نگرانی از بازخورد منفی خانواده، اعتراض دبیران و کادر اجرایی مدرسه؛ ترس از اینکه در جمع دوستان و همشاگردی‌ها رتبه مناسبی نداشته باشی و به قول معروف «کم بیاوری» و حتی برای اینکه به دروغ به خودت بقبولانی که وضعیت درسی‌ات خوب است تا ناامید نشوی، به دنبال به دست آوردن سؤال‌های امتحانات کلاسی یا پاسخ آزمون‌های آزمایشی، قبل از برگزاری آزمون باشی یا فضای مجازی را فرصت مناسبی بدانی که دور از چشم دبیران و مراقبان، از کتاب‌های درسی استفاده کنی یا

یک دانش‌آموز در کلاس و نتایج او در امتحانات تشریحی یا آزمون‌های آزمایشی می‌شود. اینکه گاه دبیری به تقلب دانش‌آموزی اشاره نمی‌کند، دلیل بر این نیست که متوجه این امر نشده است؛ شاید نمی‌خواهد به وضوح به این امر ناپسند اشاره کند یا تصور می‌کند که وقتی فردی نگران آینده خود نیست، نصیحت وی هم بی‌فایده است؛ اما در دل به کوته فکری او افسوس می‌خورد و در عمل نیز می‌بینیم که این دسته از دانش‌آموزان، حتی مورد تمسخر پیدا و پنهان دوستانشان هم واقع می‌شوند.

### انتظارات بیشتر اطرافیان

نتایج امتحانات کلاسی و آزمون‌های آزمایشی، سطح انتظارات اطرافیان را تعیین می‌کند. بی‌شک، داوطلبی که در امتحانات کتبی کلاسی یا آزمون‌های آزمایشی، نمرات بسیار خوبی کسب می‌کند، سطح انتظار اطرافیان خود را هم بالا می‌برد. حال اگر داوطلبی، بدون دانش لازم و از راه تقلب، نمره خوبی کسب کرده باشد، در زمان برگزاری آزمون سراسری، بیش از آنکه توجهش به سؤال‌ها و پاسخگویی به آنها باشد، به فکر انتظارات اطرافیان خویش است و نگران آنکه چگونه نتیجه متفاوت خود را برای دیگران توجیه کند؛ در نتیجه، نمی‌تواند در حد خویش پاسخگوی سؤال‌ها باشد و رتبه‌اش بدتر از سطح توانایی‌اش خواهد شد.

است یا در جلسه آزمون تقلب می‌کند، نمی‌تواند متوجه ضعف‌های خود شود، و در واقع، آزمون‌های تشریحی یا تستی، هیچ بهره‌ای برای او ندارد.

### خودباوری کاذب

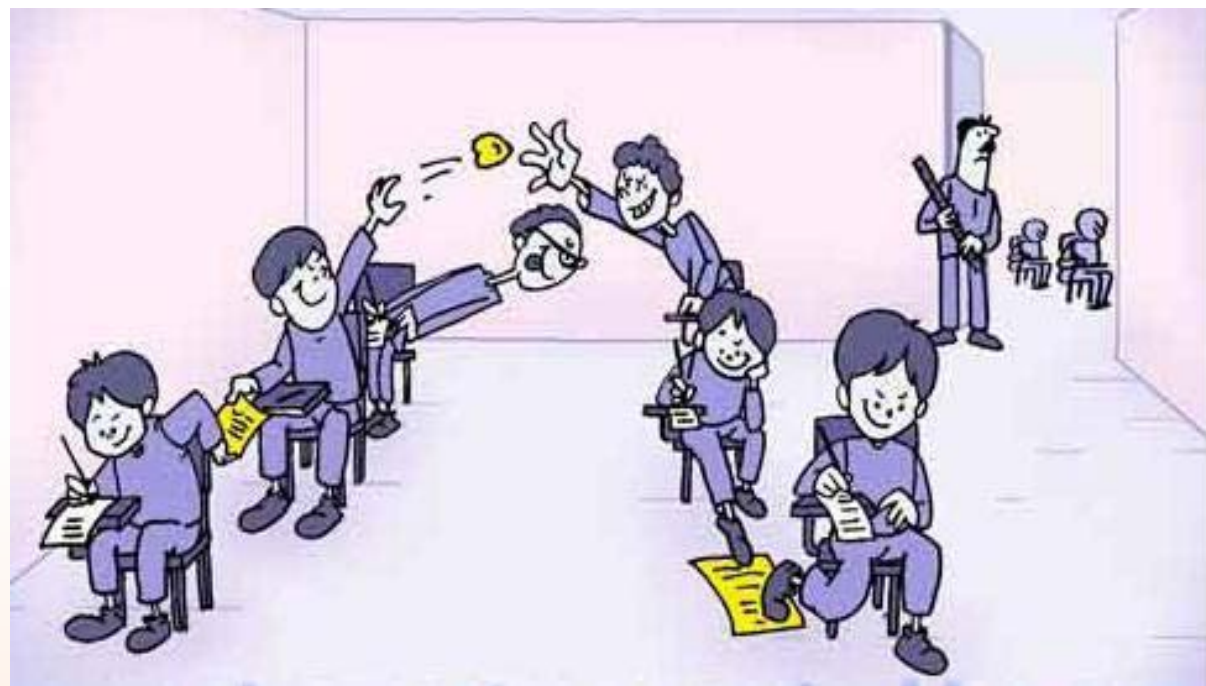
همان‌طور که پیش از این گفتیم، هدف داوطلبان از شرکت در هر آزمونی پیش از آزمون سراسری، پی بردن به سطح آمادگی خود نسبت به سایر داوطلبان و تلاش برای رفع نقاط ضعف خویش است؛ در این میان، داوطلبی که پیش از برگزاری آزمون، سؤال‌ها را به دست بی‌آورد و از کم و کیف آنها اطلاع داشته باشد یا سر جلسه آزمون تقلب کند، با کسب نمره و ترازوی خوب و بالاتر از سطح آمادگی علمی و روحی خود، ناخودآگاه به این تصور می‌رسد که در همین سطح است و نیازی به مطالعه و کسب اطلاعات لازم را ندارد؛ یعنی بدون اینکه خودش متوجه باشد، به دروغ خود ایمان می‌آورد! برای مثال، تصور می‌کند که در محاسبات قوی است و بدین ترتیب نیازی به محاسبات ذهنی ندارد و همچنان با ماشین حساب محاسباتش را انجام می‌دهد، و در نتیجه، تمرکز و سرعت لازم را برای شرکت در آزمون اصلی به دست نمی‌آورد.

موجب جذب اشیاء و افراد می‌شود. به همین دلیل است که روان‌شناسان تأکید دارند همواره مثبت فکر کنید و نسبت به دیگران نیز خوش بین باشید، و حتی به شوخی، افکار منفی خودتان را به یکدیگر منتقل نکنید. هر انسانی در بعضی از شرایط ممکن است که دچار احساسات منفی یا مرتکب اعمال ناپسند شده باشد. گناه کردن، تقلب، مقصر دانستن، افسردگی، نگرانی، بی‌تفاوتی، قضاوت نابجا، دو دلی، تنبلی، بی‌ارزش دانستن خود و ... احساسات منفی هستند که انرژی منفی تولید می‌کنند. در واقع، انرژی‌های منفی، هر چیز بد و زشتی است که ما را از شاد زیستن، تفکر مثبت، روحیه مشارکتی، ارتباط خلاقانه، پیشرفت و ... باز می‌دارد. انرژی‌های منفی، یعنی جایگزین کردن اخم به جای لبخند، و ناامیدی و شکست به جای تلاش و موفقیت و تفکر امیدوارانه. انرژی‌های منفی، یعنی تحمل و بردباری را با کم‌تحملی و پرخاشگری عوض کنیم! آری، همه اینها، بخشی از انرژی‌های غیر مثبتی است که مانع از جذب انرژی‌های مثبت در طول روز می‌شود و ما را از خصلت‌های افرادی که انرژی مثبت دارند، تهی می‌کند. می‌خواهیم بگوییم که راه‌های غیراخلاقی و نادرست، شما را در هاله‌ای از انرژی‌های منفی قرار می‌دهد و نتیجه آن، خمودگی، بی‌حوصلگی و، در نهایت، بازدهی بد و پایین‌تر از حد انتظار خواهد بود و سرانجام شما را به ناکجا آباد راهنمایی خواهد کرد.

### سخن آخر

شک نیست که وظیفه مدارس و مراکز آموزشی کشور، تأمین حفظ امنیت آزمون است و آنها تمامی تلاش خود را نیز در این زمینه به کار می‌گیرند، اما باید پذیرفت در برخی از آزمون‌ها که به صورت «آن‌لاین» برگزار می‌شود، امکان تقلب نیز وجود دارد.

البته تعداد افرادی که به فکر تقلب هستند یا به نحوی قبل از برگزاری آزمون به سؤال‌ها دسترسی پیدا می‌کنند، بسیار معدود هستند؛ اما ما معتقدیم که همین تعداد معدود نیز نباید به خاطر خوش آمد این و آن، با سرنوشت خویش بازی کنند و آزمونی که می‌تواند یاور آنها برای موفقیتشان باشد، مانع پیشرفتشان شود. گاه می‌شنویم که داوطلبی می‌گوید: اکنون برای مطالعه و کسب رتبه خوب دیر شده است و برای همین به دنبال راهکارهایی عجیب و غریب و گاه غیراخلاقی برای کسب رتبه خوب می‌گردد. به این دسته از دوستان باید گفت که اگر فرصت باقی مانده تا هر آزمون را به مطالعه و رفع ضعف‌ها یا تثبیت نقاط قوت خود بپردازید، مطمئناً از امروز خود بهتر خواهید بود و، در نهایت، در آزمون سراسری، اگر در رشته محل ایده‌آل نیز پذیرفته نشوید، در رشته‌ای که پذیرفته می‌شوید می‌توانید، با تکیه بر خلاقیت و توانایی‌های شخصی خویش، موفقیت‌هایی بزرگ و قابل توجه کسب کنید و حتی در مقایسه با پذیرفته‌شدگان رشته محل‌های مطرح نیز موقعیت بسیار بهتری داشته باشید.



### هاله‌ای از انرژی‌های منفی

هر چیز مثبت، مثبت خود را جذب می‌کند و هر چیز منفی، منفی خود را جذب می‌نماید. صرفاً با تفکر اندیشه‌های مثبت و بیان مطالب خوب و مثبت است که قادر می‌شویم انرژی مثبت را به خود جذب کنیم؛ زیرا قدرتی عظیم در افکار و اندیشه‌های ما نهفته است، و این خود ما هستیم که محیط اطرافمان را با افکاری که در ذهن داریم، می‌آفرینیم. در اطراف کل موجودات، هاله‌ای از انرژی وجود دارد که

### بی‌اطلاعی از نقاط ضعف

امتحانات کلاسی و آزمون‌های آزمایشی، راهی برای آمادگی بیشتر در آزمون اصلی است. یک دانش‌آموز به کمک همین آزمون‌ها به نقاط ضعف خویش، از جمله سرعت کم، عدم دقت و اطلاعات ناکافی‌اش، پی‌می‌برد و برای رفع آنها با استفاده از راهنمایی‌های دبیران، مشاوران، دوستان و والدین خود قدم برمی‌دارد؛ اما داوطلبی که از پیش به سؤال‌ها یا پاسخ آنها دسترسی داشته





# آرامش

## مؤثرترین راه برای رسیدن به اهداف و موفقیت

به عنوان فردی از این دنیای بزرگ، هم کسی که تازه وارد دانشگاه شده است و هم داوطلب پشت کنکوری و یا دانش‌آموزی که قرار است سال آینده کنکور را تجربه کند، در هر جا و هر موقعیتی که هستید، باید به خاطر داشته باشید که داشتن آرامش در زندگی، مؤثرترین راه برای رسیدن به اهداف و موفقیت است. برای رسیدن به این مهم‌ترین و کلیدی‌ترین نکته زندگی، یعنی آرامش، لازم است که برخی از قابلیت‌های ویژه را در خود پرورش دهید و شرایط خاصی را در زندگی‌تان ایجاد کنید. بسیاری از شما عزیزان ممکن است که آرامش در زندگی را به سبک و شیوه خودتان ایجاد کنید، اما در میان شما احتمالاً کسانی نیز هستند که هیچ گاه و در هیچ شرایطی، احساس آرامش نمی‌کنند؛ حتی الان که کنکور را به خوبی پشت سر گذارده‌اند و دیگر هیچ دغدغه‌ای ندارند!

رسیدن به آرامش در زندگی، با شما عزیزان صحبت کنیم. رعایت نکات زیر مقدماتی است که به شما کمک می‌کند تا در این مسیر گام بردارید:

### ۱- یاد خدا، آرامش بخش قلب‌ها

الا بذكر الله تطمئن القلوب (آگاه باشید که فقط با یاد خدا دل‌ها آرام می‌گیرد). هنگامی که نام خدا برده می‌شود، یک دنیا عظمت، قدرت، علم و حکمت در قلب انسان متجلی می‌شود؛ چرا که او دارای اسماء حسنی و صفات علیا و صاحب تمام کمالات و منزله از هر گونه عیب و

چه شرایط اقتصادی و اجتماعی زندگی می‌کنیم. گرچه داشتن آرامش با توجه به این شرایط، ممکن است تغییر کند، اما در نهایت این ما هستیم که به بزرگترین منبع انرژی و شادی خود در زندگی پر و بال حضور داده یا آن را از ریشه قطع می‌کنیم.

صرف نظر از نقشی که آرامش در موفقیت‌ها و پیشرفت‌های ما خواهد داشت، تأثیر این اصل مهم بر سلامت جسمی و روحی ما نیز غیرقابل انکار است؛ بنابراین، در این گفتار تصمیم گرفته‌ایم تا کمی درباره راهکارهای

عرضه کار، ذهن‌مرا درگیر کرده و آرامش را از من گرفته است. حالا که به همه این موقعیت‌ها دست یافته‌ام و شرایط خوبی دارم، می‌بینم که می‌توانستم بدون نگرانی و حداقل با دغدغه کمتری به این خواسته‌ها و اهدافم دست یابم؛ اما همیشه از خود می‌پرسم: چرا نتوانستم و چرا بهترین روزهای عمرم را با نگرانی‌های بی‌ارزش از بین بردم؟» ممکن است که هر یک از ما دلایلی برای نداشتن آرامش در زندگی خود داشته باشیم. به این نکته نیز باید توجه داشت که چندان فرقی نمی‌کند که در کدام کشور و با

یکی از دوستان، که موقعیت اجتماعی و اقتصادی بسیار خوبی هم در جامعه دارد، اشاره می‌کند که «هیچ گاه در زندگی، احساس آرامش نکرده‌ام. از کودکی، همیشه این استرس را داشتم که باید خوب درس بخوانم. در دبیرستان دغدغه کنکور و قبولی در دانشگاه، آرامش را از من سلب کرد. با ورود به دانشگاه، دروس و امتحان‌ها، شرکت در مقطع کارشناسی‌ارشد و پس از مقطع کارشناسی‌ارشد، شرکت در آزمون دکتری و موفقیت در آن و مهم‌تر از آن، داشتن یک کار مناسب و رقابت در

نقص است. توجه مداوم به چنین نکاتی، نه تنها روح انسان را به نیکی‌ها و پاکی‌ها سوق می‌دهد و از بدی‌ها و زشتی‌ها پیراسته می‌کند، بلکه باعث می‌شود تا ما همیشه از اینکه خدایی با این عظمت و بزرگی، مراقب ما و احوال و امور زندگی‌مان است، احساس آرامش کنیم؛ پس زمانی را برای خلوت کردن با خدا اختصاص دهید، با او درد دل کنید، از روزی که گذرانده‌اید، با او صحبت کنید، از آدم‌ها، از غم‌ها، از شادی‌ها با خدا حرف بزنید و بابت نعمت‌های قشنگی که در اختیار خودتان دارید از او تشکر کنید و ایمان خود را راجع به این باور که هر چیزی که در زندگی شما اتفاق می‌افتد در راستای خیر و مصلحت شماست، تقویت کنید. انجام این کار باعث می‌شود تا به آرامشی که می‌خواهید دست پیدا کنید و دیگر کمتر چیزی باعث رنجش و ناراحتی شما شود.

## ۲- فقط درباره آنچه دوست دارید، حرف بزنید

حرف زدن در مورد غم‌ها و ناراحتی‌ها، باعث می‌شود که ناگواری‌ها و تلخی‌ها بیش از پیش در زندگی شما نمود پیدا کند؛ پس سعی کنید که همیشه در مورد زیبایی‌ها و خوبی‌های زندگی‌تان صحبت کنید و به آنها اهمیت دهید و از کنار آنها بی‌تفاوت نگذردید. در مورد موفقیت‌هایتان، نعمت‌های خدا، دوستان خوب، اخبار خوش، سلامتی، خصوصیات خوب آدم‌ها و راجع به هر چه که دوست داریم به ما اهدا شود، صحبت کنید. سعی کنید و با خود بسیار تمرین کنید تا آنچه را که نمی‌خواهید، نبینید، نشنوید و درباره آن حرف نزنید. این موضوع کمک بسیار زیادی به آرامش شما خواهد کرد؛ فقط کافی است که امتحان کنید.

## ۳- یاد بگیرید که گاهی مسائل را رها کنید

به هر مسأله‌ای دائماً گره نخورید. وقتی همیشه و همه جا در فکر مسائل و مشکلات خود هستید و به مرور آنها می‌پردازید، در واقع همیشه بار اضافه‌ای را با خود حمل می‌کنید که این موضوع خود سبب ایجاد اضطراب و استرس در شما می‌شود. سعی کنید که با یک

ذهن رها و آزاد زندگی کنید. پرداختن به این امر به شما کمک می‌کند که با هر محرک کوچک یا مانع جزئی، آشفته نشوید. به خود و خدای خود ایمان داشته باشید. اگر به خود و خدای خود ایمان داشته باشید، به راحتی از عهده مشکلات زندگی‌تان برخواهید آمد و ثابت قدم و مطمئن، در راه رسیدن به اهداف خود گام برخواهید داشت.

پرداختن به این موضوع باعث می‌شود تا با آرامش بیشتری سراغ اهداف خود بروید و به آن جامه عمل بپوشانید. بر توانایی‌های خود تکیه کنید. ریسک کنید و با وقایع جدید به عنوان تجربه‌ای نو روبرو شوید و از برد و باخت هرگز نهراسید. در صورتی که این‌گونه عمل کنید، امکانات جدیدی برای شما فراهم می‌شود و

اگر مثبت اندیش نباشید، همه چیز می‌تواند بی‌ثمر و آزاردهنده باشد.  
داشتن نگرش مثبت و امید، بهترین سلاح در مقابل اضطراب است. نسبت به انتظارات و برنامه ریزی‌های خود واقع بین و منطقی باشید و توانایی‌های خود را در موقعیت‌های خاص بشناسید و نسبت به عدم توانایی‌ها و ضعف‌های خود نیز واقع بین باشید. هر قدر نگرش شما نسبت به مسائل زندگی منطقی‌تر باشد، به آرامش بیشتری دست خواهید یافت

## ۴- مثبت اندیش باشید

اگر مثبت اندیش نباشید، همه چیز می‌تواند بی‌ثمر و آزاردهنده باشد. داشتن نگرش مثبت و امید، بهترین سلاح در مقابل اضطراب است. نسبت به انتظارات و برنامه‌ریزی‌های خود واقع بین و منطقی باشید و توانایی‌های خود را در موقعیت‌های خاص بشناسید و نسبت به عدم توانایی‌ها و ضعف‌های خود نیز واقع بین باشید. هر قدر نگرش شما نسبت به مسائل زندگی منطقی‌تر باشد، به آرامش بیشتری دست خواهید یافت؛ به این منظور، شما عزیزان در انتخاب هدف، برنامه‌ریزی، راهکارهای رسیدن به هدف و ... سعی کنید تا با توجه به توانایی‌ها و استعدادهایتان قدم بردارید. فرقی نمی‌کند، چه به تازگی دانشجوی شده‌اید و چه در صدد هستید که کنکور را تجربه کنید، نه خود را دست کم بگیرید و نه بیش از آنچه در توانتان است، برای خود برنامه‌ریزی کنید.

## ۵- درباره خود بهتر فکر کنید

در افکار و عقایدتان نسبت به خودتان بازنگری کنید. در مقابل خودتان صبور باشید و ارزش‌ها، استعدادها و مهارت‌های خود را ببینید و آنها را ارج نهدید. خود را بدون هیچ قید و شرطی دوست بدارید. هر گونه ترس و تردید غیرمنطقی که در مورد خود دارید، کنار بگذارید. اگر دیدگاه مثبت و سالمی در مورد خود داشته باشید، یاد خواهید گرفت که خود را بدون قید و شرط قبول داشته باشید.

برای اینکه نتیجه بهتری از این موضوع بگیرید، گفت و گوی درونی و ذهنی مثبت خود را تقویت کنید. اگر هر فرد به پس زمینه اصلی مکالمات ذهنی خود، که به طور پیوسته در ذهنش تکرار می‌شود، توجه کند، به تأثیر مسلم و آئی این مکالمات، نه تنها بر افکار، بلکه بر عملکرد و رفتار خود نیز پی خواهد برد. به خاطر داشته باشید که ضمیر ناخودآگاهتان با شما سخن می‌گوید. اگر تشخیص دهید که بیشتر از مکالمه درونی مثبت استفاده می‌کنید یا منفی، و در صدد تقویت گفت و گوی مثبت و رفع گفت و گوی منفی برآیید، انجام این کار باعث خواهد شد تا گفت و گوی ذهنی مثبت، بی‌نهایت سودمند بوده و بر روش‌های برنامه‌ریزی شما در آینده مؤثر باشد. مکالمه درونی مثبت همچنین می‌تواند شما را به سوی رویکرد «هر کاری و هر چیزی امکان‌پذیر است» سوق دهد و باعث ایجاد آرامش و احساس امنیت‌تان شود.

## ۶- برای دوستی‌ها ارزش قائل شوید

دوستی‌های خوب و ماندگار می‌توانند باعث آرامش و احساس امنیت ما شوند؛ بنابراین، سعی کنید تا از میان افرادی که از نظر شخصیتی با شما همخوانی و تناسب دارند، افرادی را برای دوستی انتخاب کنید. دوستی‌ها ممکن است عمیق یا سطحی باشد. فرقی نمی‌کند، به جای آنکه معتقد باشید که فقط رابطه دوستانه با یک نفر می‌تواند تنهایی شما را پایان بخشد، برای همه دوستی‌های خود و ویژگی‌های منحصر به فرد هر یک از آنها ارزش قائل شوید. وقتی را با دوستان خود بگذرانید و برای آنها از زندگی روزمره و برنامه‌هایتان صحبت کنید. نکته مهم آن است که توجه داشته باشید دوستان شما از افرادی باشند که شما و توانایی‌هایتان را ببینند و تشویقتان کنند؛ نه اینکه استعدادها و اهدافتان را کوچک بشمارند و آنها را تحقیر کنند. اگر دوستانی از این گروه در زندگی شما وجود دارند، نه تنها باعث آرامش شما نمی‌شوند، بلکه سبب می‌شوند تا شما از توانایی‌ها و مسیر موفقیت خود نیز دور شوید.



## ۷- زمانی را فقط به خودتان اختصاص دهید

همیشه کارهای زیادی هستند که آرزو داریم به آنها بپردازیم و به خاطر کارهایی که مجبور به انجام آنها هستیم کارهای مورد علاقه خود را رها می‌نماییم و انجام آنها را به زمان دیگری موکول می‌کنیم. باید به این نکته توجه داشته باشید که کارهایی که باید به آنها بپردازیم، هیچ‌گاه تمامی ندارند؛ پس ما نباید به خاطر انجام این کارها از علایق و خواسته‌هایمان صرف نظر کنیم. بهتر است که با یک برنامه‌ریزی مناسب و اصولی، زمانی را نیز به انجام کارهای مورد علاقه‌مان اختصاص دهیم. برای هر فردی، نسبت به فرد دیگر، ممکن است که این کارها و علایق، متفاوت باشد. یکی ترجیح می‌دهد زمانی را به ورزش‌هایی مانند: شنا، فوتبال و ... اختصاص دهد، یکی دوست دارد به سینما یا کوه برود و دیگری علاقه‌مند است که زمانی را به دیدن برنامه تلویزیونی مورد علاقه خود اختصاص دهد. فرقی نمی‌کند که انجام چه کاری باعث شادی شما می‌شود؛ مهم آن است که حتماً این کار را انجام دهید و از آن لذت ببرید.

## ۸- تنهایی و خواب را دریابید

بسته به اینکه شخصیت برون‌گرا یا درون‌گرایی دارید، ممکن است که نظر شما درباره تنهایی و گذراندن اوقاتی از زندگی به این صورت، متفاوت باشد. ممکن است که در میان شما عزیزان کسانی باشند که به هیچ وجه در تنهایی احساس آرامش و راحتی نکنند یا افرادی وجود داشته باشند که علاقه‌مند به گذراندن وقتی از زندگی خود در طی روز، هفته یا ماه به این صورت باشند؛ با این همه، همان‌گونه که تنهایی زیاد ممکن است مضر و آسیب‌زا باشد، مقداری تنهایی نیز برای همه ما لازم است؛ البته به شرطی که این تنهایی، باعث هجوم افکار منفی و آزار دهنده به ذهن ما نشود. سعی کنید که در تنهایی، به خدا و الطافی که او به زندگی شما عطا کرده است، فکر کنید و شکرگزار این نعمت‌ها باشید. در تنهایی به خود و قابلیت‌هایتان و به زوایای مثبتی از شخصیت خودتان، که باعث افتخار شماست، فکر کنید و به این بیندیشید که چه کارهایی برای تقویت و رشد این بخش‌های شخصیتی خود می‌توانید انجام دهید. به موفقیت‌هایتان نگاهی بیندازید و ببینید که چگونه و در چه شرایطی به این موفقیت‌های کوچک و بزرگ رسیده‌اید و باز هم شکرگزاری کنید. باز هم تأکید می‌کنیم هر زمانی که

احساس کردید تنهایی دارد برای شما آزار دهنده و نگران‌کننده می‌شود، سعی کنید که اوقات خود را با برنامه‌های مورد علاقه‌تان پر کنید. آنچه که خیلی بیشتر از تنهایی می‌تواند در ایجاد آرامش و تداوم آن برای شما مؤثر باشد خوابیدن است. هر انسانی، بسته به نوع فعالیت و کارهای روزمره خود، نیاز به مقداری خواب و استراحت دارد تا روزهای بعد را با نشاط و احساس خوبی به انجام برنامه‌ها و کارهایش ادامه دهد. علاوه بر رفع خستگی جسمی، خواب به رفع خستگی‌ها و بهبود وضعیت روحی شما نیز کمک مؤثری می‌کند؛ بنابراین، در هر شرایطی که هستید، حتماً باید بخشی از اوقات روزمره خود را به خوابیدن و استراحت اختصاص دهید؛ البته نکته مهم این است که خوابی خوب است که در آن دچار استرس و آشفتگی نشوید یا با خاطر آوردن مشکلات و کارهای روزمره، آن را دچار اختلال نکنید. برای اینکه خواب راحتی داشته باشید، حتماً به توصیه‌های زیر توجه کنید:

الف- از نوشیدن قهوه، چای یا کافئین در ساعات آخر شب خودداری کنید؛

ب- از دو تا سه ساعت قبل از خواب، انجام فعالیت‌های شدید را متوقف کنید؛

پ- هرگز قبل از خواب مبادرت به خوردن نکنید؛

ت- سعی کنید که هر شب، رأس ساعت مشخصی به رختخواب بروید؛

ث- محل خواب خود را در مکانی آرام و به دور از هر گونه نور و صدا برگزینید.

ج- سعی کنید که به هنگام رفتن به رختخواب، هر گونه فکر و خیالی را از ذهن خود پاک کنید. نگرانی‌های شغلی، عاطفی، مالی، بیماری و تحصیلی، از عوامل اصلی بروز بی‌خوابی هستند؛ بنابراین، می‌توانید قبل از خواب با نوشتن مسائل روز خود، آنها را از ذهنتان به کاغذ منتقل کنید و افکار خود را رها سازید.

چ - به خاطر داشته باشید که رختخواب، رختخواب است؛ بنابراین، آن را به محل مطالعه، دفتر کار یا کتابخانه مبدل نسازید؛ بدین ترتیب، عادت خواهید کرد که به هنگام رفتن به رختخواب فقط بخوابید.

ح- دعا و نیایش قبل از خواب نیز تأثیر بسیار مثبتی بر خواب راحت شما دارد.

خ - می‌توانید زمان قبل از خواب را به خواندن کتاب، گرفتن دوش یا خوردن یک لیوان شیر گرم اختصاص دهید.

د- بالاخره هنگامی که به رختخواب رفتید، در آن بمانید، و در صورتی که دچار بی‌خوابی شدید، از برخاستن مجدد و انجام هرگونه فعالیت فیزیکی یا فکری حتماً بپرهیزید؛ زیرا در آن صورت، تنها بیداری و هشیاری شما تشدید می‌شود؛ نه خواب آلودگی شما!





https://peyk.sanjesh.org

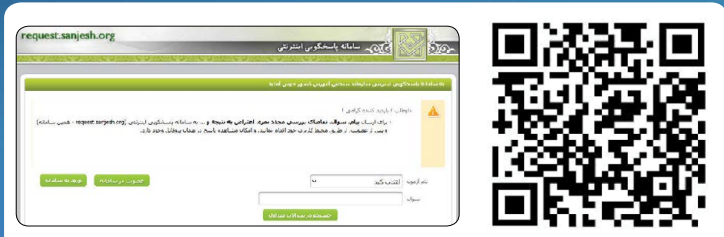
مدیر مسئول: دکتر عبدالرسول پورعباس  
مدیر اجرایی: محمدرضا حاجی نصیری  
حروفچینی: مجید قدسی  
طراحی گرافیک و صفحه‌آرایی: محمد محمدزاده  
شاپا: ۲۹۱۶-۱۷۳۵ :ISSN ۱۷۳۵-۲۹۱۶

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 کریمخان‌زند، بین خیابان‌های نجات‌اللہی و قرنی، پلاک ۲۰۴  
صندوق پستی ۵۵۵۷-۱۴۱۵۵  
نشانی سایت: peyk.sanjesh.org  
صندوق الکترونیکی: email.peyk@sanjesh.org

سال بیست و نهم، شماره ۳۲ | دوشنبه | ۲۱ آبان ماه | سال ۱۴۰۳ | ۱۲ صفحه | شماره پیاپی ۱۴۰۰

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