



https://peyk.sanjesh.org

پیک سنجش

دوشنبه ۸ دی ماه سال ۱۴۰۴ ۱۲ صفحه

سال سیام

شماره ۱۴۵۷

جشنواره تجلیل از رتبه های برتر شاهد و ایثارگر آزمون سراسری و تحصیلات تکمیلی برگزار شد

صفحه ۳



ضوابط جدید انتخاب واحد و حذف و اضافه دانشجویان پیام نور ابلاغ شد

معاون آموزشی و تحصیلات تکمیلی دانشگاه پیام نور، از ابلاغ ضوابط جدید انتخاب واحد و حذف و اضافه دانشجویان دانشگاه پیام نور، از نیمسال دوم سال تحصیلی ۱۴۰۴ - ۱۴۰۵ خبر داد. دکتر سعید مظلومیان، با بیان اینکه انتظام بخشی به امور تحصیلی دانشجویان و

برنامه زمانه فرآیندهای مهم آزمون های سال ۱۴۰۵

ردیف	شرح فرآیند	سراسری	دکتری	آزمون اختصاصی پذیرش دانشجو - معلم	کارشناسی ارشد	کاردانی به کارشناسی ناپیوسته	کاردانی ویژه دانشگاه ملی مهارت و مؤسسات آموزش عالی غیرانتفاعی
۱	زمان ثبت نام	۱۴۰۴/۱۲/۱۸ تا ۱۴۰۴/۱۲/۲۸	ثبت نام به پایان رسید	ثبت نام به پایان رسید	ثبت نام به پایان رسید	مرحله اول: ۱۴۰۵/۳/۲۴ تا ۱۴۰۵/۳/۳۰ مرحله دوم: (رشته های با سوابق تحصیلی) از ۱۴۰۵/۵/۱۸ تا ۱۴۰۵/۵/۲۴	مرحله اول: ۱۴۰۵/۲/۱۹ تا ۱۴۰۵/۲/۲۳ مرحله دوم: (رشته های با سوابق تحصیلی) از ۱۴۰۵/۵/۲۴ تا ۱۴۰۵/۵/۱۸
۲	اجرای آزمون	پنجشنبه ۱۴۰۵/۴/۱۱ و جمعه ۱۴۰۵/۴/۱۲	صبح جمعه ۱۴۰۴/۱۱/۱۰	پنجشنبه ۱۴۰۵/۲/۱۷	پنجشنبه ۱۴۰۵/۲/۱۷ یا جمعه ۱۴۰۵/۲/۱۸	جمعه ۱۴۰۵/۵/۲۳	جمعه ۱۴۰۵/۵/۲۳

فهرست دروس و کتاب های منبع سؤالات آزمون اختصاصی سراسری سال ۱۴۰۵

صفحه ۶

برای یادگیری بهتر چه زمانی مطالعه کنیم؟

صفحه ۲

۱۶ و ۱۷ دی ماه

رویداد ملی بازی های رایانه ای برگزار می شود

صفحه ۴

تسهیلات مالی منتخبان جشنواره دانشجوی نمونه افزایش یافت

صفحه ۵

تا ۱۰ دی ماه ادامه دارد

ثبت نام آزمون زبان EPT دی ماه دانشگاه آزاد

صفحه ۵

تقویم آموزشی نیمسال دوم رشته های علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی اعلام شد

صفحه ۵

۱۳ رجب، فرخنده زادروز مولی الموحدين حضرت اميرالمؤمنين امام علی(ع)

بر تمام شیفتگان آن اسطوره الهی تهنیت باد



۱۰ رجب، خجسته زادروز حضرت امام محمد تقی «جواد الائمه»(ع) بر تمام مسلمانان تهنیت باد

برای یادگیری بهتر چه زمانی مطالعه کنیم؟

خود تجدید نظر کنند تا با علاقه و انگیزه بیشتری مشغول به مطالعه شوند.

مطالعه در زمان نامناسب، می تواند سبب فراموشی مطالب خوانده شده و اختلال در یادآوری آن مطالب شود. بارها مشاهده شده است که بعضی از دانش آموزان، از فراموش کردن آموخته های خود یا از اینکه مطلب را در جلسه امتحان به یاد نمی آورند، گلایه می کنند. اگر شما هم جزو این دسته از دانش آموزان هستید، یادآوری نکات زیر می تواند به شما کمک کند تا دچار فراموشی نشوید. بیشترین فراموشی ها به این خاطر است که مطالبی که مطالعه می شود، وارد حافظه بلند مدت شما نشده است.

اگر می خواهید مطالب و مواد امتحانی را درست بیاموزید و آنها را فراموش نکنید، علاوه بر انتخاب زمان مناسب، به موارد زیر هم توجه بیشتری داشته باشید:

اگر همیشه عادت دارید که در زمان و مکان مشخصی مطالعه کنید، حتماً از این فرصت استفاده کنید؛ زیرا شما نسبت به آن زمان و مکان شرطی شده اید و در این زمان و مکان، آمادگی بیشتری برای تمرکز و یادگیری دارید.

قبل از مطالعه و بعد از آن استراحت کنید تا ضمن رعایت آستانه یادگیری، فرصتی را برای مغز خود در نظر بگیرید تا به تجزیه و تحلیل اطلاعات جدید بپردازد. ضمناً هنگام بروز اضطراب و هیجان های عصبی، هرگز مطالعه نکنید. همچنین بلافاصله پس از غذا خوردن و با شکم پر مطالعه نکنید و تمرین و تکرار پس از مطالعه را نیز فراموش نکنید و مطالب خوانده شده را حتماً مرور کنید و به محتوای ذهن خود، با خواندن مطالب مشابه، نظم بدهید. همین طور لازم است که از علائم و نشانه ها برای یادآوری مطالب خوانده شده بهره بگیرید و استفاده از قلم و کاغذ را هنگام مطالعه برای تمرکز حواس، فراموش نکنید.

مدیر اجرایی

سلام! سلامی چو بوی خوش آشنایی!

بهترین زمان مطالعه و یادگیری، زمانی است که مغز بالاترین کارایی را در زمینه یادگیری دارد و حافظه نیز بیشترین توانایی را برای به خاطر سپاری مطالب در خود مهیا کرده است. انتخاب این «بهترین زمان» برای مطالعه، بستگی به خودتان دارد تا تشخیص دهید که در چه زمانی از نظر جسمی و روحی، آمادگی لازم را برای انجام این کار دارید.

هیچ زمان خاصی به طور دقیق برای مطالعه وجود ندارد، و هر وقت که شما حس کردید می توانید مطالعه کنید، آن وقت، مطالعه را با توجه به رعایت نکات ذکر شده شروع کنید، و اگر نسبت به زمان های خاص برای مطالعه شرطی شده اید، حتماً از آن زمان ها بیشترین بهره را برای انجام این کار ببرید.

خیلی از مواقع، به خاطر خستگی، خواب آلودگی، گرسنگی، بی حالی یا هر علت دیگری، حوصله مطالعه کردن نداریم. طبیعی است که در چنین مواقعی نباید مطالعه کرد و یا اگر در حال مطالعه هستیم، در صورتی که ممکن است، باید دست از مطالعه بکشیم.

شک نکنید که مطالعه در این شرایط، هیچ سودی برایتان به همراه نخواهد داشت و فقط شما را از درک یک خواندن لذت بخش و مفید بی نصیب می کند و در دراز مدت، نیز از درس و کتاب، شما را دور خواهد کرد.

گاهی اوقات تحصیلی شدیدی در بین دانش آموزان به چشم می خورد و اظهار بی علاقه ای به درس و مدرسه و برخی از مواقع هم تنفر از مدرسه در میان آنها دیده می شود. این بی علاقه ای به مطالعه، به گونه ای است که اکثر قریب به اتفاق دانش آموزان، از درس خواندن و کسب علم و دانش لذت نمی برند و این موضوع جذابیت آن چنانی برایشان ندارد؛ بنابراین، لازم است که آنها در زمان و روش مطالعه

امام علی(ع):

أَحِبِّ حَبِيبَكَ هَوْنًا مَا عَسَى أَنْ يَعْصِيَكَ يَوْمًا مَا وَابْغِضْ بَغِيضَكَ هَوْنًا مَا عَسَى أَنْ يَكُونَ حَبِيبَكَ يَوْمًا مَا.

دوستت را چندان به اندازه دوست بدار که بسا روزی دشمنت شود، و دشمنت را چنان به قاعده دشمن دار که بسا روزی دوستت شود.

(نهج البلاغه: الحکمه ۲۶۸)
دانش نامه امیرالمؤمنین (ع)، ج ۴، ص ۳۷۸

امام جواد(ع):

... إِنَّ أَنْفُسَنَا وَأَمْوَالَنَا مِنْ مَوَاهِبِ اللَّهِ الْهَيْئَةِ وَعَوَارِيهِ الْمُسْتَوْدَعَةِ يَمْتَنِعُ بِمَا مَتَّعَ مِنْهَا فَيُسْرِرُ وَغِبْطَةً وَيَأْخُذُ مَا أَخَذَ مِنْهَا فِي أَجْرٍ وَحِسْبَةٍ. فَمَنْ غَلَبَ جَزَعُهُ عَلَى صَبْرِهِ حَبِطَ أَجْرُهُ وَتَعَوَّذُ بِاللَّهِ مِنْ ذَلِكَ.

همانا جان ها و مال هایمان از موهبت های گوارا و امانت های سپرده خداوند است؛ هر چه بخواهد، با خوشحالی و خرسندی از آنها بهره مندمان می گرداند، و هر چه را که بخواهد، با دادن ثواب و پاداش می گیرد. آنکه بی تابیش بر تحمل و استقامت وی افزون شود، اجر او از بین رفته است، و از این حالت به خدا پناه می بریم.

(تحف العقول، ص ۷۲۶)

جشنواره تجلیل از رتبه‌های برتر شاهد و ایثارگر آزمون سراسری و تحصیلات تکمیلی برگزار شد



اخبار هفته

نکات هفته

اطلاعیه

اینفوگرافیک

آموزش

اجتماع

مشاور

آینده

وی، در پایان، با ابراز اطمینان نسبت به آینده کشور، تصریح کرد: دانشگاه‌هایی که نخبگان شاهد و ایثارگر وارد آن می‌شوند، غنی می‌شود و کشوری که در آینده به دست آنان ساخته خواهد شد، کشوری مقتدر و پیشرو خواهد بود و بی‌تردید این مسیر با موفقیت ادامه خواهد یافت.

گفتنی است که نهمین همایش ملی تجلیل از رتبه‌های برتر کشوری آزمون سراسری و تحصیلات تکمیلی سال ۱۴۰۴ (بدون سهمیه) ویژه دانشجویان شاهد و ایثارگر، با حضور جمعی از مدیران سازمان سنجش آموزش کشور، سازمان امور ایثارگران، رئیس دانشگاه علم و صنعت و رتبه‌های برتر شاهد و ایثارگر، در دانشگاه علم و صنعت ایران برگزار شد و در پایان این مراسم، از رتبه‌های برتر کشوری آزمون سراسری و تحصیلات تکمیلی سال ۱۴۰۴ تجلیل شد.

ایثارگران به فرزندان و یادگاران این عزیزان منتقل شده که نیاز امروز کشور است.

دکتر محمدی خاطرنشان کرد: اقدامی که فرزندان و یادگاران ایثارگران با تکیه بر توان علمی و بدون چشمداشت به سهمیه که حق این عزیزان است، به سرانجام رساندند، جای تقدیر ویژه دارد و لازم است بنیاد شهید و امور ایثارگران برای مستندسازی این موفقیت و اطلاع‌رسانی آن به جامعه، تلاش کند.

رئیس سازمان سنجش آموزش کشور، ضمن پیشنهاد تشکیل شبکه مستعدین ایثارگر، گفت: تشکیل این شبکه موجب می‌شود تا تلاش و جایگاه این عزیزان برای الگوبرداری جامعه امکان‌پذیر شود، و تدوین اطلس نخبگان، ثبت مسیرهای مطالعاتی، رفتاری و سبک زندگی این برگزیدگان می‌تواند به عنوان یک مرجع ارزشمند برای الگوبرداری علمی و آموزشی در کشور مورد استفاده قرار گیرد.

بدون استفاده از سهمیه، مباحثات است.

معاون وزیر علوم، تحقیقات و فناوری، با اشاره به اهمیت آزمون سراسری نسبت به آزمون‌های سایر کشورها، گفت: آزمون سراسری در ایران دارای اعتبار و قابلیت پیش‌بینی برای آینده تحصیلی است و در جهان به رسمیت شناخته می‌شود؛ لذا کسب این رتبه‌های برتر از سوی متقاضیان شاهد و ایثارگر بدون استفاده از سهمیه، شایسته تقدیر و ستایش است.

وی، با اشاره به ضرورت الگوسازی از رتبه‌های برتر شاهد و ایثارگر در جامعه، گفت: ایثارگری و بالاترین درجه آن، یعنی شهادت، تجسم والاترین صفات انسانی و بشری است و تجلیل از ایثارگران، گرمی‌داشتن این ویژگی نیکوی انسانی است که جامعه نیازمند آن است. ایثارگری احساس مسئولیت و تشخیص صحیح موقعیت و اقدام متناسب با آن است، و ایثارگری با این تعریف، ویژگی منحصر به فردی است که از

جشنواره جایزه ملی سردار شهید سلیمانی و همایش تجلیل از رتبه‌های برتر کشوری آزمون سراسری و تحصیلات تکمیلی سال ۱۴۰۴ (بدون سهمیه) ویژه دانشجویان شاهد و ایثارگر، با حضور رئیس سازمان سنجش آموزش کشور، رئیس سازمان امور دانشجویان و مدیران بنیاد شهید و امور ایثارگران و رتبه‌های برتر شاهد و ایثارگر، روز یکشنبه ۷ دی ماه در دانشگاه علم و صنعت ایران برگزار شد.

به گزارش روابط عمومی سازمان سنجش آموزش کشور، دکتر رضا محمدی، در این نشست، با تشکر از دست‌اندرکاران برگزاری این جشنواره، گفت: کسب ۱۲۸ رتبه برتر در آزمون سراسری بین رتبه‌های یک تا هزار، ۴۵ رتبه برتر در آزمون کارشناسی‌ارشد و ۴۴ رتبه برتر در آزمون دکتری در بین رتبه‌های یک تا ۵، و در مجموع ۲۱۷ رتبه برتر در این سه آزمون مهم و سرنوشت‌ساز از سوی متقاضیان شاهد و ایثارگر

ضوابط جدید انتخاب واحد و حذف و اضافه دانشجویان پیام‌نور ابلاغ شد



ادامه از صفحه اول

این تصمیم، با هدف استفاده بهینه از ظرفیت‌ها و اجرای دقیق برنامه‌های آموزشی و در راستای مصوبات شورای آموزشی این دانشگاه اتخاذ شده است.

وی افزود: بر اساس صورت جلسه شورای آموزشی دانشگاه پیام‌نور، ضوابط مربوط به انتخاب واحد و حذف و اضافه دانشجویان، برای اجرا از نیمسال دوم سال تحصیلی آینده ابلاغ شده است.

معاون آموزشی و تحصیلات تکمیلی دانشگاه پیام‌نور تصریح کرد: امکان حذف و اضافه دروس صرفاً برای دانشجویانی فراهم است که پیش از آغاز نیمسال تحصیلی و در موعد مقرر، مطابق تقویم آموزشی و اطلاعیه‌های رسمی این دانشگاه، نسبت به ثبت نام و انتخاب واحد خود اقدام کرده باشند.

دکتر مظلومیان ادامه داد: در بازه زمانی حذف و اضافه، هر دانشجو مجاز است حداکثر چهار عنوان از دروس انتخاب شده خود را حذف و حداکثر چهار عنوان درس جدید اضافه کند؛ مشروط بر آنکه حداقل و حداکثر تعداد واحدهای مجاز مندرج در آیین نامه آموزشی، به طور کامل رعایت شود. وی، با تأکید بر تسهیل امور آموزشی دانشجویان، خاطرنشان کرد: تغییر گروه درسی در زمان حذف و اضافه، جزو تعداد عناوین دروس حذف یا اضافه شده محسوب نمی شود و دانشجویان می توانند بدون محدودیت از این امکان استفاده کنند.

معاون آموزشی و تحصیلات تکمیلی دانشگاه پیام‌نور، در پایان، گفت: این ضوابط، به منظور آگاهی و اطلاع رسانی کامل، از طریق پرتال رسمی، به ویژه در ایام امتحانات پایان نیمسال، به اطلاع کلیه دانشجویان این دانشگاه خواهد رسید.

۱۶ و ۱۷ دی ماه

رویداد ملی بازی‌های رایانه‌ای برگزار می شود

علاقه‌مندان می‌توانند به منظور کسب اطلاعات بیشتر، شرایط حضور و مراحل ثبت نام، به وبسایت رسمی این رویداد به نشانی: www.nfcci.com مراجعه کنند. نخستین جشنواره ملی صنایع خلاق و فرهنگی ایران، به منظور کمک به تقویت نقش زیست بوم صنایع خلاق در اقتصاد ایران، از سوی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری و منطقه آزاد چابهار و با همکاری دانشگاه‌ها، شرکت‌ها و استارت‌آپ‌های حوزه صنایع خلاق، پارک‌های علم و فناوری سراسر کشور، کانون‌های فرهنگی دانشجویی در دانشگاه‌ها و سمن‌ها و تشکل‌های مردمی، وزارت ورزش و جوانان، وزارت میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی و سایر مراکز و نهادهای مرتبط، بهمن ماه امسال با شعار «مکران، موج بی کران خلاقیت» در منطقه آزاد چابهار برگزار می‌شود.



رویداد ملی بازی‌های رایانه‌ای از ۱۶ و ۱۷ دی ماه در دانشگاه هنر اسلامی تبریز با محوریت بازی‌های رایانه‌ای مبتنی بر هوش مصنوعی برگزار می‌شود.

این رویداد در سه محور: بازی‌های مکان محور، بازی‌های سلامت محور و بازی‌های گردشگری و در چارچوب اولین جشنواره ملی صنایع خلاق و فرهنگی ایران و از سوی معاونت پژوهش، کارآفرینی و فناوری دانشگاه هنر اسلامی تبریز در این دانشگاه برگزار می‌شود. این رویداد فرصتی برای دانشجویان و علاقه‌مندان حوزه‌های طراحی، بازی سازی، معماری و شهرسازی و گردشگری است تا ایده‌های خلاقانه خود را در قالب پروژه‌های نوآورانه توسعه دهند و روایت‌های تازه‌ای را از فضا، شهر و گردشگری خلق کنند.

در این مسیر، نگاه معمارانه به شهر و فضا، فراتر از کالبد، بر طراحی تجربه، روایت فضا

و معنابخشی به مکان تمرکز دارد و بستری مشترک را برای همکاری دانشجویان معماری، شهرسازی و فعالان حوزه چندرسانه‌ای و بازی سازی در این رویداد فراهم می‌کند.

تا ۱۰ دی ماه ادامه دارد

ثبت‌نام آزمون زبان EPT دی ماه دانشگاه آزاد



شهرهای: تهران، تبریز، مشهد، اهواز، اصفهان، شیراز، کرمانشاه، رشت، کرمان، کرج، یزد و ساری (جمعاً ۱۲ حوزه)، برگزار خواهد شد. تمام دانشجویان دکتری تخصصی دانشگاه آزاد اسلامی می‌توانند، در صورت تمایل، با مراجعه به سامانه مرکز سنجش، پذیرش و فارغ‌التحصیلی این دانشگاه به نشانی: <https://ept.english.iau.ac.ir> نسبت به ثبت‌نام خود در این آزمون اقدام کنند.

ثبت‌نام آزمون EPT دانشگاه آزاد اسلامی برای دی ماه ۱۴۰۴ آغاز شد و متقاضیان می‌توانند نسبت به تکمیل فرم و رزرو زمان آزمون خود اقدام کنند. ثبت‌نام آزمون EPT دی ماه ۱۴۰۴ از روز چهارشنبه ۳ دی ماه آغاز شده است و تا روز چهارشنبه ۱۰ دی ماه ادامه دارد. این آزمون، روز جمعه ۱۹ دی ماه، هم‌زمان در

تقویم آموزشی نیمسال دوم رشته‌های گروه غیرپزشکی دانشگاه آزاد منتشر شد

۲۱ خرداد ماه سال آینده به پایان می‌رسد. امتحانات پایان‌ترم نیمسال دوم نیز از ۲۳ خرداد ماه سال ۱۴۰۵ آغاز شده و تا ۱۱ تیر ماه سال آینده ادامه خواهد داشت. این تقویم مربوط به کلیه واحدهای دانشگاه آزاد اسلامی در رشته‌های گروه غیرپزشکی است.

شد. همچنین بازه حذف و اضافه در نیمسال دوم، از ۲۵ تا ۳۰ بهمن ماه در نظر گرفته شده است. براساس اعلام معاونت آموزشی دانشگاه آزاد، فرآیندهای آموزشی در سامانه آموزشیار از ۳ اردیبهشت ماه سال ۱۴۰۵ فعال خواهد بود و کلاس‌های درسی نیمسال دوم نیز در تاریخ

براساس تقویم آموزشی مصوب دانشگاه آزاد اسلامی، برنامه زمان‌بندی آموزشی نیمسال دوم (بهمن ماه) رشته‌های گروه غیرپزشکی اعلام شد. مطابق این تقویم، ثبت‌نام و انتخاب واحد دانشجویان از ۲۹ دی ماه تا ۹ بهمن ماه انجام می‌شود و کلاس‌های درسی نیز از ۱۸ بهمن ماه آغاز خواهد

تسهیلات مالی منتخبان جشنواره دانشجوی نمونه افزایش یافت



شورای عالی سیاست‌گذاری سی و سومین دوره جشنواره دانشجوی نمونه، با تصویب میزان ارائه تسهیلات به منتخبان این جشنواره موافقت کرد.

دومین جلسه شورای عالی سیاست‌گذاری سی و سومین جشنواره دانشجوی نمونه کشوری با حضور دکتر سعید حبیبی، معاون وزیر علوم و رئیس سازمان امور دانشجویان، دکتر مسعود حبیبی، معاون فرهنگی و دانشجویی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، و دکتر وحید شالچی، معاون فرهنگی و دانشجویی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری، در سازمان امور دانشجویان برگزار شد. در این جلسه، نسخه نهایی تغییرات آیین‌نامه و شیوه‌نامه جشنواره دانشجوی نمونه کشوری بررسی و مقرر شد پس از تصویب و ابلاغ، برای دوره سی‌وچهارم جشنواره دانشجوی نمونه کشوری ملاک عمل قرار گیرد.

به گزارش روابط عمومی سازمان امور دانشجویان، همچنین در این جلسه، تسهیلات منتخبان سی‌وسومین دوره جشنواره دانشجوی نمونه کشوری، شامل: جایزه نقدی (برای دانشجویان مقطع کاردانی مبلغ ۱۰۰ میلیون تومان، مقطع کارشناسی مبلغ ۱۳۰ میلیون تومان، مقطع کارشناسی‌ارشد ناپیوسته/پیوسته مبلغ ۱۵۰ میلیون تومان، مقطع دکتری حرفه‌ای مبلغ ۱۷۰ میلیون تومان، مقطع دکتری تخصصی پیوسته/ناپیوسته/بالینی ۲۰۰ میلیون تومان)، و ادامه تحصیل در مقطع بعدی بر اساس آیین‌نامه جدید، تعیین و تکلیف شد.

تقویم آموزشی

نیمسال دوم رشته‌های علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی اعلام شد

دانشگاه آزاد اسلامی، تقویم آموزشی ویژه دانشجویان رشته‌های علوم پزشکی برای نیمسال دوم آموزشی سال تحصیلی جاری را اعلام کرد.

دانشگاه آزاد اسلامی، تقویم آموزشی ویژه دانشجویان رشته‌های علوم پزشکی برای نیمسال دوم آموزشی سال تحصیلی جاری را اعلام کرد.

جزئیات تقویم آموزشی رشته‌های علوم پزشکی

رویداد	نیمسال دوم (بهمن)
ثبت‌نام و انتخاب واحد	۴ تا ۱۶ بهمن ماه
شروع کلاس‌ها	۱۸ بهمن ماه
حذف و اضافه	۲۵ تا ۳۰ بهمن ماه
امتحان میان‌ترم	طبق نظر استاد (متعاقباً اعلام می‌شود)
پایان کلاس‌ها	۲۸ خرداد ماه
امتحانات پایان‌ترم	۳۰ خرداد ماه تا ۱۱ تیر ماه

دانشجویان رشته‌های علوم پزشکی توجه داشته باشند که زمان‌بندی امتحانات میان‌ترم، براساس برنامه استادان مربوط، تعیین و اعلام خواهد شد.

فهرست دروس و کتاب های منبع سؤالات

آزمون اختصاصی سراسری سال ۱۴۰۵

فهرست دروس و کتاب های منبع سؤالات آزمون ورودی سراسری سال ۱۴۰۵ براساس نظام جدید ۳-۳-۶

الف-دروس و منابع آزمون اختصاصی (سراسری) گروه آزمایشی علوم ریاضی و فنی

ردیف	نام درس	نام کتاب	کد کتاب	پایه تدریس	سال چاپ	ملاحظات
۱	ریاضیات	ریاضی (۱)	۱۱۰۲۱۱	دهم	۱۴۰۲	
		هندسه (۱)	۱۱۰۲۱۳	دهم	۱۴۰۲	
		هندسه (۲)	۱۱۱۲۱۳	یازدهم	۱۴۰۳	
		آمار و احتمال	۱۱۱۲۱۵	یازدهم	۱۴۰۳	
		حسابان (۱)	۱۱۱۲۱۴	یازدهم	۱۴۰۳	
		حسابان (۲)	۱۱۲۲۱۴	دوازدهم	۱۴۰۴	
		هندسه (۳)	۱۱۲۲۱۳	دوازدهم	۱۴۰۴	
		ریاضیات گسسته	۱۱۲۲۱۵	دوازدهم	۱۴۰۴	
۲	فیزیک	فیزیک (۱)	۱۱۰۲۰۹	دهم	۱۴۰۲	
		فیزیک (۲)	۱۱۱۲۰۹	یازدهم	۱۴۰۳	
		فیزیک (۳)	۱۱۲۲۰۹	دوازدهم	۱۴۰۴	
۳	شیمی	شیمی (۱)	۱۱۰۲۱۰	دهم	۱۴۰۲	
		شیمی (۲)	۱۱۱۲۱۰	یازدهم	۱۴۰۳	
		شیمی (۳)	۱۱۲۲۱۰	دوازدهم	۱۴۰۴	

ب-دروس و منابع آزمون اختصاصی (سراسری) گروه آزمایشی علوم تجربی

ردیف	نام درس	نام کتاب	کد کتاب	پایه تدریس	سال چاپ	ملاحظات
۱	زمین شناسی	زمین شناسی	۱۱۱۲۳۷	یازدهم	۱۴۰۳	
۲	ریاضی	ریاضی (۱)	۱۱۰۲۱۱	دهم	۱۴۰۲	
		ریاضی (۲)	۱۱۱۲۱۱	یازدهم	۱۴۰۳	
		ریاضی (۳)	۱۱۲۲۱۱	دوازدهم	۱۴۰۴	
۳	زیست شناسی	زیست شناسی (۱)	۱۱۰۲۱۶	دهم	۱۴۰۲	
		زیست شناسی (۲)	۱۱۱۲۱۶	یازدهم	۱۴۰۳	
		زیست شناسی (۳)	۱۱۲۲۱۶	دوازدهم	۱۴۰۴	
۴	فیزیک	فیزیک (۱)	۱۱۰۲۱۴	دهم	۱۴۰۲	
		فیزیک (۲)	۱۱۱۲۴۴	یازدهم	۱۴۰۳	
		فیزیک (۳)	۱۱۲۲۴۴	دوازدهم	۱۴۰۴	
۵	شیمی	شیمی (۱)	۱۱۰۲۱۰	دهم	۱۴۰۲	
		شیمی (۲)	۱۱۱۲۱۰	یازدهم	۱۴۰۳	
		شیمی (۳)	۱۱۲۲۱۰	دوازدهم	۱۴۰۴	

ج-دروس و منابع آزمون اختصاصی (سراسری) گروه آزمایشی علوم انسانی

ردیف	نام درس	نام کتاب	کد کتاب	پایه تدریس	سال چاپ	ملاحظات
۱	ریاضی	ریاضی و آمار (۱)	۱۱۰۲۱۲	دهم	۱۴۰۲	
		ریاضی و آمار (۲)	۱۱۱۲۱۲	یازدهم	۱۴۰۳	
		ریاضی و آمار (۳)	۱۱۲۲۱۲	دوازدهم	۱۴۰۴	
۲	اقتصاد	اقتصاد	۱۱۰۲۲۱	دهم	۱۴۰۲	
۳	زبان و ادبیات فارسی	علوم و فنون ادبی (۱)	۱۱۰۲۰۳	دهم	۱۴۰۲	
		علوم و فنون ادبی (۲)	۱۱۱۲۰۳	یازدهم	۱۴۰۳	
		علوم و فنون ادبی (۳)	۱۱۲۲۰۳	دوازدهم	۱۴۰۴	
۴	زبان عربی	عربی، زبان قرآن (۱)	۱۱۰۲۰۷	دهم	۱۴۰۲	
		عربی، زبان قرآن (۲)	۱۱۱۲۰۷	یازدهم	۱۴۰۳	
		عربی، زبان قرآن (۳)	۱۱۲۲۰۷	دوازدهم	۱۴۰۴	
		عربی، زبان قرآن (۱)	۱۱۰۲۰۸	دهم	۱۴۰۲	دیپلمه‌های علوم و معارف اسلامی
		عربی، زبان قرآن (۲)	۱۱۱۲۰۸	یازدهم	۱۴۰۳	
		عربی، زبان قرآن (۳)	۱۱۲۲۰۸	دوازدهم	۱۴۰۴	
۵	تاریخ	تاریخ (۱) - ایران و جهان باستان	۱۱۰۲۱۹	دهم	۱۴۰۲	
		تاریخ (۲) - از بعثت پیامبر اسلام تا پایان صفویه	۱۱۱۲۱۹	یازدهم	۱۴۰۳	
		تاریخ (۳) - ایران و جهان معاصر	۱۱۲۲۱۹	دوازدهم	۱۴۰۴	
		تاریخ اسلام (۱)	۱۱۰۲۳۳	دهم	۱۴۰۲	دیپلمه‌های علوم و معارف اسلامی
		تاریخ اسلام (۲)	۱۱۱۲۳۳	یازدهم	۱۴۰۳	
		تاریخ (۳) - ایران در دوره اسلامی	۱۱۲۲۳۳	دوازدهم	۱۴۰۴	
۶	جغرافیا	جغرافیای ایران	۱۱۰۲۱۸	دهم	۱۴۰۲	
		جغرافیای (۲) - جغرافیای ناحیه‌ای	۱۱۱۲۱۸	یازدهم	۱۴۰۳	
		جغرافیا (۳) - کاربردی	۱۱۲۲۱۸	دوازدهم	۱۴۰۴	
۷	علوم اجتماعی	جامعه‌شناسی (۱)	۱۱۰۲۲۰	دهم	۱۴۰۲	
		جامعه‌شناسی (۲)	۱۱۱۲۲۲	یازدهم	۱۴۰۳	
		جامعه‌شناسی (۳)	۱۱۲۲۲۲	دوازدهم	۱۴۰۴	
۸	فلسفه	فلسفه (۱)	۱۱۱۲۲۶	یازدهم	۱۴۰۳	
		فلسفه (۲)	۱۱۲۲۲۶	دوازدهم	۱۴۰۴	
۹	منطق	منطق	۱۱۰۲۲۳	دهم	۱۴۰۲	
۱۰	روان‌شناسی	روان‌شناسی	۱۱۱۲۲۴	یازدهم	۱۴۰۳	



د) منابع و مباحث دروس آزمون اختصاصی (سراسری) گروه آزمایشی هنر

ردیف	نام درس	نام کتاب	کد کتاب	پایه تدریس	سال چاپ	ملاحظات
۱	درک عمومی هنر	تاریخ هنر ایران	۲۱۰۶۴۸	دهم	۱۴۰۲	مشترک برخی از رشته‌های زمینه هنر هنرستان
		تاریخ هنر جهان	۲۱۱۶۴۲	یازدهم	۱۴۰۳	
		عکاسی (۱)	۲۱۰۶۴۴	دهم	۱۴۰۲	
		مبانی نظری و ساختار موسیقی ایرانی	۲۱۰۶۵۹	دهم	۱۴۰۲	
		سازشناسی ایرانی	۲۱۰۶۵۸	دهم	۱۴۰۲	
		سازشناسی جهانی (۱) (شناخت سازهای ارکستر سمفونیک ۱)	۲۱۰۶۶۰	دهم	۱۴۰۲	
		سازشناسی جهانی (۲) (شناخت سازهای ارکستر سمفونیک ۲)	۲۱۱۶۶۴	یازدهم	۱۴۰۳	
		خوشنویسی رشته گرافیک	۲۱۰۶۱۸	دهم	۱۴۰۲	
		آشنایی با هنرهای تجسمی رشته نقاشی	۲۱۱۶۴۹	یازدهم	۱۴۰۳	
		آشنایی با ادبیات کهن ایران و جهان رشته نمایش	۲۱۰۶۲۳	دهم	۱۴۰۲	
		دانش فنی پایه رشته پویانمایی (انیمیشن)	۲۱۰۶۵۵	دهم	۱۴۰۲	
		دانش فنی پایه رشته فتوگرافیک	۲۱۰۵۹۲	دهم	۱۴۰۲	
		دانش فنی پایه رشته صنایع دستی (فرش)	۲۱۰۵۶۸	دهم	۱۴۰۲	
		دانش فنی پایه رشته معماری داخلی	۲۱۰۶۰۴	دهم	۱۴۰۲	
		دانش فنی تخصصی رشته پویانمایی (انیمیشن)	۲۱۲۶۵۶	دوازدهم	۱۴۰۴	
		دانش فنی تخصصی رشته معماری داخلی	۲۱۲۶۰۴	دوازدهم	۱۴۰۴	
		آشنایی با مکاتب نقاشی رشته نقاشی	۲۱۲۶۳۶	دوازدهم	۱۴۰۴	
		حجم‌سازی (۱) رشته نقاشی	۲۱۲۶۳۸	دوازدهم	۱۴۰۴	
		تصویربرداری و صدابرداری برنامه‌های تلویزیونی رشته تولید برنامه تلویزیونی	۲۱۰۵۵۷	دهم	۱۴۰۲	
		دانش فنی تخصصی طراحی و دوخت ویژه دختران	۲۱۲۵۸۰	دوازدهم	۱۴۰۴	
۲	خلاقیت تصویری و تجسمی	خط در گرافیک رشته گرافیک	۲۱۲۶۲۱	دوازدهم	۱۴۰۴	
		عکاسی (۲) رشته گرافیک	۲۱۱۶۱۸	یازدهم	۱۴۰۳	
		پایه و اصول صفحه‌آرایی رشته گرافیک	۲۱۲۶۲۰	دوازدهم	۱۴۰۴	
		تولید پویانمایی سه‌بعدی صحنه‌ای رشته انیمیشن	۲۱۱۶۵۴	یازدهم	۱۴۰۳	
		طراحی فضا و صحنه در پویانمایی رشته انیمیشن	۲۱۱۶۵۳	یازدهم	۱۴۰۳	
		علم مناظر و مرابا	۲۱۰۶۴۹	دهم	۱۴۰۲	مشترک برخی از رشته‌های زمینه هنر هنرستان
		طراحی (۱)	۲۱۰۶۳۸	دهم	۱۴۰۲	
		طراحی (۲)	۲۱۱۶۴۴	یازدهم	۱۴۰۳	
		مبانی هنرهای تجسمی	۲۱۰۶۳۹	دهم	۱۴۰۲	
		کارگاه چاپ دستی (۱)	۲۱۱۶۱۹	یازدهم	۱۴۰۳	
		دانش فنی تخصصی رشته فتوگرافیک	۲۱۲۵۹۲	دوازدهم	۱۴۰۴	
		کارگاه نقاشی رشته نقاشی	۲۱۱۶۴۸	یازدهم	۱۴۰۳	
		اصول و مبانی نمایش عروسکی رشته نمایش	۲۱۲۶۲۳	دوازدهم	۱۴۰۴	
		اصول و مبانی طراحی صحنه رشته نمایش	۲۱۱۶۲۴	یازدهم	۱۴۰۳	
		اصول و مبانی ماسک و گریم رشته نمایش	۲۱۲۶۲۵	دوازدهم	۱۴۰۴	

توجه: استفاده از تصاویر سایر کتاب‌های رشته‌های هنر هنرستان‌های وزارت آموزش و پرورش و تصاویر مشابه آنها در طراحی سؤال بلامانع است.

(د) ادامه منابع و مباحث دروس آزمون اختصاصی (سراسری) گروه آزمایشی هنر

ردیف	نام درس	مباحث	ملاحظات
۳	درک عمومی ریاضی - فیزیک	۱- مجموعه، الگو و دنباله (مجموعه‌های متناهی و نامتناهی (مجموعه‌های اعداد (اعداد طبیعی - اعداد حسابی - اعداد صحیح - اعداد گویا - اعداد گنگ (اصم) - اعداد حقیقی - اعداد اول - تقسیم در اعداد - بازه‌ها یا فاصله‌ها) - متمم یک مجموعه - الگو و دنباله (الگو - دنباله (دنباله حسابی - دنباله هندسی)) ۲- توان‌های گویا و عبارت‌های جبری (اتحادها - فاکتورگیری - تجزیه - گویا کردن مخرج کسرها) ۳- معادله‌ها و نامعادله‌ها ۴- شمارش، بدون شمردن ۵- آمار و احتمال (آمار (شاخص مرکزی - میانگین) - احتمال (احتمال با اندازه‌گیری هم‌شانس)) ۶- نسبت و تناسب (نسبت‌های مستقیم - نسبت‌های معکوس - واحدهای اندازه‌گیری طول و جرم) ۷- درصد و کاربردهای آن ۸- نسبت‌های مثلثاتی (تشابه - تانژانت یک زاویه - سینوس یک زاویه - کسینوس یک زاویه) هندسه: ۱- ترسیم‌های هندسی (نیمساز یک زاویه و خواص آن - عمودمنصف یک پاره‌خط و خواص آن - رسم خط عمود بر یک خط از نقطه‌ای واقع بر آن - رسم خط عمود بر یک خط از نقطه‌ای غیرواقع بر آن - رسم خط موازی با یک خط از یک نقطه غیرواقع بر آن) ۲- استدلال (استدلال استقرایی و استدلال استنتاجی - قضیه - برهان غیرمستقیم یا برهان خلف - مثال نقض) ۳- قضیه تالس، تشابه و کاربردهای آن (نسبت و تناسب در هندسه (ویژگی‌های تناسب - تعریف واسطه (میانگین) حسابی و هندسی) - قضیه تالس (تعمیم قضیه تالس - عکس قضیه تالس) - تشابه مثلث‌ها (قضیه اساسی تشابه مثلث‌ها - روابط طولی در مثلث - قضیه فیثاغورس و روابط طولی دیگر در مثلث قائم‌الزاویه) - کاربردهایی از قضیه تالس و تشابه مثلث‌ها (نسبت اجزای فرعی، محیط‌ها و مساحت‌های دو مثلث متشابه (ارتفاع‌ها - میانه‌ها - نیمسازها - محیط‌ها - مساحت‌ها) - تشابه ضلعی‌های منتظم) ۴- چندضلعی‌ها (چندضلعی‌ها و ویژگی‌هایی از آنها (تعریف nضلعی - تعریف قطر در چندضلعی‌ها - تعداد قطرهای nضلعی‌ها - nضلعی محدب و غیرمحدب (مقعر) - چهارضلعی‌های مهم و ویژگی‌هایی از آنها (ویژگی‌هایی از متوازی‌الاضلاع - ویژگی‌هایی از مستطیل و لوزی - ویژگی‌های مختص لوزی - دوزنقه و انواع آن - محور تقارن - قطر - مرکز تقارن) - مساحت و کاربردهای آن (کاربردهایی از مساحت - نقاط شبکه‌ای و مساحت)) ۵- تجسم فضایی و تشخیص و شمارش اشکال هندسی ۶- دایره (مفاهیم اولیه و زاویه‌ها در دایره (وضع نسبی خط و دایره (خط بر دایره مماس باشد. - خط و دایره متقاطع باشند) - زوایای مرکزی، محاطی و ظلّی (شعاع دایره - وتر دایره - قطر دایره - زاویه مرکزی - زاویه محاطی - کمان و اندازه کمان - زاویه ظلّی) - چندضلعی‌های محاطی و محیطی (چندضلعی محاطی و محیطی - دایره‌های محیطی و محاطی مثلث - نقطه هم‌رسی - چهارضلعی‌های محاطی و محیطی - چندضلعی‌های منتظم و ویژگی‌های آنها)) ۷- تبدیل‌های هندسی (موقعیت یا اندازه شکل - تصویر - تبدیل - طولپایی یا ایزومتري - بازتاب، انتقال و دوران - خط بازتاب یا محور بازتاب - تجانس (نسبت تجانس (مقیاس) - تجانس مستقیم - تجانس معکوس - انقباض - انبساط) - کاربرد تبدیل‌ها (کاربردهایی از بازتاب (قرینه‌یابی)) - تبدیل‌های تقارنی یک شکل هندسی (تقارن بازتابی (خطی) - تقارن دورانی (چرخشی) - تبدیل تقارنی - تقارن مرکزی - مرکز تقارن - تعداد تبدیل‌های تقارنی))	
۳	درک عمومی ریاضی - فیزیک	۱- اندازه‌گیری (کمیت‌های فیزیکی - یکاها - کمیت‌های نرده‌ای - کمیت‌های برداری - چگالی) ۲- حرکت‌شناسی (تندی متوسط - سرعت متوسط - سرعت لحظه‌ای - شتاب متوسط) ۳- دینامیک (نیرو - انواع نیرو - نیروهای متوازن - رابطه نیروی خالص و شتاب - نیروهای اصطکاک) ۴- انرژی (تبدیل‌های انرژی - منابع انرژی - انرژی پتانسیل گرانشی - انرژی حرکتی (جنبشی) - کار) ۵- گرما (دما - دماسنجی - روش‌های انتقال گرم) ۶- الکتریسیته ساکن (رسانا و نارسانای الکتریکی - القای بار الکتریکی) ۷- الکتریسیته جاری (مدار ساده الکتریکی - رابطه جریان الکتریکی با مقاومت و اختلاف پتانسیل الکتریکی) ۸- مغناطیس (قطب‌های مغناطیسی - القای مغناطیسی) ۹- نور و ویژگی‌های آن (قانون‌های بازتاب نور - آینه تخت - آینه‌های کروی - تصویر در آینه‌های تخت و کروی - شکست نور و عدسی‌ها) ۱۰- فشار (تعریف فشار - فشار در مایعات - بالابر هیدرولیکی (جک روغنی)) ۱۱- ماشین‌های ساده (چرخ‌دنده‌ها - قرقره‌ها - اهرم‌ها - گشتاور نیرو)	

برای رسیدن به موفقیت در زندگی

آرامش داشته باشید

زیبایی‌ها و خوبی‌های زندگی‌تان صحبت کنید و به آنها اهمیت دهید و از کنار آنها بی‌تفاوت نگذیرید. 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 مسئله‌ای 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.

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 واقع‌بین و منطقی باشید و توانایی‌های خود را در موقعیت‌های خاص بشناسید و نسبت به عدم توانایی‌ها و ضعف‌های خود نیز واقع‌بین باشید. هر چقدر 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،

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 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 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

به عنوان فردی از این دنیای بزرگ، هم کسی که تازه وارد دانشگاه شده است و هم یک 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! یکی از دوستان، که موقعیت اجتماعی و اقتصادی بسیار خوبی هم در جامعه دارد، اشاره می‌کرد 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 عرصه کار، ذهن مرا 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 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

چه به تازگی دانشجو 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. 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 می‌توانید حس خویشتن‌پذیری را در خود تقویت کنید. جلوی پیشرفت شخصی خود را نگیرید. با خودتان صحبت کنید. صحبت کردن با خود، بیشتر در زمینه مقابله با فرضیات بد و آسیب‌زا مطرح می‌شود. می‌توانید خودتان این‌گونه فرض‌ها را تشخیص دهید و سپس آنها را رها 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 نهید. خود را بدون هیچ قید و شرطی دوست دارید و 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 آنی 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. 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، هیچ گاه 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 علاقه مان 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.

نسبت به انتظارات و برنامه‌ریزی‌های خود واقع‌بین و منطقی باشید و توانایی‌های خود را در موقعیت‌های خاص بشناسید و نسبت به عدم توانایی‌ها و ضعف‌های خود نیز واقع‌بین باشید

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 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 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 هم 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 کردن 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 کاکائو 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 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 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!

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری



سازمان سنجش آموزش کشور

خدمات الکترونیکی



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 و 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

سامانه صدور گواهی

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



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 بین‌الملل