


<https://peyk.sanjesh.org>

هفته‌نامه خبری و اطلاع‌رسانی سازمان سنجش آموزش کشور

پیک سنجش

سال سی‌ویکم | شماره پیاپی: ۱۴۸۴ | دوشنبه ۱۹ مرداد ۱۴۰۵ | ۱۲ صفحه

رئیس سازمان سنجش آموزش کشور خبر داد

آمادگی و تمهیدات کامل برای برگزاری آزمون سراسری سال ۱۴۰۵

۳ / ص



پیام رئیس سازمان سنجش آموزش کشور به مناسبت روز خبرنگار

۳ / ص

یادداشت هفته

 تست‌زدن در روزهای آخر
(بخش آخر)

۲ / ص

در صفحات این شماره

 دانشجویان تحصیلات تکمیلی
از مهر ماه صاحب
«ردا کارت» می‌شوند

۴ / ص

با نزدیک شدن به زمان برگزاری آزمون سراسری

با استرس

خداحافظی کنید!

۹ / ص

در این روزها

حواس‌پرتی را جدی بگیرید!

۱۰ / ص

مدیرکل روابط عمومی و امور بین‌الملل سازمان سنجش آموزش کشور خبر داد

نتایج نهایی آزمون دکتری سال ۱۴۰۵ اواخر مرداد ماه اعلام می‌شود

مدیرکل روابط عمومی و امور بین‌الملل سازمان سنجش آموزش کشور، از اعلام نتایج نهایی آزمون دکتری (نیمه‌متمرکز) «Ph.D.» سال ۱۴۰۵ در اواخر مرداد ماه خبر داد.

ادامه در ۴ / ص

خبر ویژه

 اعلام نتیجه آزمون
ورودی پایه هفتم
سمپاد دوره اول
متوسطه سال ۱۴۰۵

۶ / ص

برنامه زمانی ثبت‌نام و برگزاری آزمون‌های سال ۱۴۰۵

ردیف	شرح فرآیند	سمپاد	آزمون اختصاصی پذیرش دانشجو - معلم	کارشناسی ارشد	سراسری	کاردانی به کارشناسی	کاردانی ویژه دانشگاه ملی مهارت و مؤسسات آموزش عالی غیرانتفاعی
۱	زمان ثبت‌نام	تا ۱۴۰۵/۰۲/۰۸ ۱۴۰۵/۰۲/۱۳ مرحله دوم ۱۴۰۵/۰۲/۱۷ تا ۱۴۰۵/۰۲/۲۳	تا ۱۴۰۴/۰۹/۲۵ ۱۴۰۴/۱۰/۰۵ مرحله دوم تا ۱۴۰۵/۰۲/۲۷ ۱۴۰۵/۰۳/۰۲ تمدید تا ۱۴۰۵/۰۳/۰۸	تا ۱۴۰۴/۰۹/۱۶ ۱۴۰۴/۰۹/۲۳ تمدید تا ۱۴۰۴/۰۹/۲۸ ثبت‌نام مجدد تا ۱۴۰۵/۰۳/۰۹ ۱۴۰۵/۰۳/۱۱	تا ۱۴۰۵/۰۲/۲۷ ۱۴۰۵/۰۳/۰۲ تمدید تا ۱۴۰۵/۰۳/۰۸	مرحله اول تا ۱۴۰۵/۰۲/۲۰ ۱۴۰۵/۰۲/۲۶ تمدید تا ۱۴۰۵/۰۲/۳۰ مرحله دوم (رشته‌های با سوابق تحصیلی) تا ۱۴۰۵/۰۶/۰۷ ۱۴۰۵/۰۶/۱۳	مرحله اول تا ۱۴۰۵/۰۳/۲۴ ۱۴۰۵/۰۳/۳۰ مرحله دوم (رشته‌های با سوابق تحصیلی) تا ۱۴۰۵/۰۶/۰۷ ۱۴۰۵/۰۶/۱۳
۲	اجرای آزمون	جمعه ۱۴۰۵/۰۳/۲۹	پنجشنبه و جمعه ۱۴۰۵/۰۵/۳۰ و ۲۹	صبح و عصر پنجشنبه و صبح جمعه ۱۴۰۵/۰۴/۲۶ و ۲۵	پنجشنبه و جمعه ۱۴۰۵/۰۵/۳۰ و ۲۹	جمعه ۱۴۰۵/۰۶/۲۰	

رسول خدا حضرت محمد (ص):

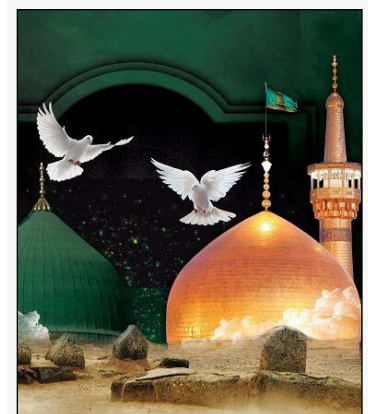
مَا أَصَابَ الْمُؤْمِنَ مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ وَلَا حَزَنٍ حَتَّىٰ اللَّهُ بِهِ عَنْهُ مِنْ سَيِّئَاتِهِ.

هیچ رنج و درد و اندوه و حتی نگرانی خاطری به مؤمن نمی‌رسد، جز این که خداوند، بدان، گناهانش را می‌زداید.

«تحف العقول: ص ۲۸،

حکمت‌نامه پیامبر اعظم (ص)، جلد ۸ صفحه: ۴۵۰»

مناسبت هفته



۲۸ و ۲۹ صفر، سالروز

رحلت رسول اکرم (ص)

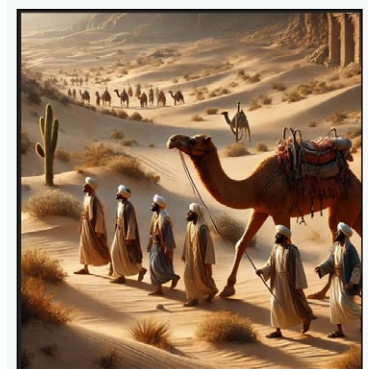
و شهادت حضرت

امام حسن مجتبی (ع)

و حضرت امام رضا (ع)

بر تمام مسلمانان

تسلیت باد



اول ربیع‌الاول، سالروز

هجرت رسول اکرم (ص)

از مکه به مدینه و مبدأ

تاریخ مسلمانان گرامی باد

تست زدن در روزهای آخر (بخش آخر)

باید در چند درس، زمان خود را کنترل کنیم، بنابراین لازم است که در خانه هم، تمرین ما در چند درس (حداقل سه درس) باشد؛ به این ترتیب، علاوه بر کنترل زمان در چند درس، تمرین انتقال ذهنی از یک درس به درس دیگر نیز صورت خواهد گرفت.

۴- علاوه بر عامل زمان، اضطراب ناشی از امتحان نیز بر روند پاسخگویی و نتیجه‌گیری ما تأثیر خواهد گذاشت؛ بنابراین، بهتر است که زمان تست‌زنی خود را در خانه، به تدریج از زمان استاندارد کوتاه‌تر کنید. این موضوع، سبب جبران تأثیر عامل اضطراب در جلسه امتحان خواهد شد و آزمونتان را بیشتر به کنکور شبیه خواهد کرد.

۵- هدف از زدن تست زمان‌دار، به دست آوردن افزایش سرعت و قدرت تنظیم وقت است؛ البته یادگیری نیز به صورت ناخودآگاه انجام خواهد شد، اما هدف، صرفاً یادگیری نیست، و بهترین منابع برای انجام این کار، تست‌های آزمون‌های سراسری سال‌های گذشته است. برای اینکه تست‌های شما از یک مبحث و تکراری نباشد، بهتر است که در هر درس ۱۰ سؤال را به صورت تصادفی از آزمون‌های سال‌های قبل انتخاب کنید.

نکته مهم دیگری که شما باید در تمرینات تست‌زنی، به خصوص در زمان زدن تست‌های سرعتی و زمان‌دار، به آن دقت کنید، این است که در ابتدای دفترچه سؤالات آزمون‌ها برای سؤالات هر درس، یک زمان پیشنهاد شده است. اگرچه این زمان‌ها، مطابق با استانداردها و ویژگی هر درس، بهترین زمان‌های ممکن برای پاسخگویی به سؤالات هستند، اما شما می‌توانید، با توجه به شناختی که از روحیات و توانایی‌های خود دارید، زمان‌بندی مناسبی را برای تست‌زدن در جلسه آزمون در نظر بگیرید. برای انجام این کار، حتماً قبل از آزمون و در زمانی که تست‌های سرعتی و زمان‌دار را در خانه تمرین می‌کنید، اقدام کنید. یادتان باشد که برای اختصاص زمانی غیر از زمان پیشنهادی، حتماً تمرین داشته باشید تا سر جلسه آزمون، تمرکز خود را از دست ندهید یا عصبی و نگران نشوید.

علاوه بر مسائلی که در بالا به آن اشاره شد، حتماً به این موضوع نیز در تمرینات تست‌زنی توجه داشته باشید تا تست‌زنی در کنکور، برای شما راحت‌تر و ساده‌تر باشد. هنگام تمرینات تست‌زنی موضوعی و طبقه‌بندی شده و نیز تست‌های زمان‌دار، حتماً به روش یک ضرب، دو ضرب (وزنه‌برداری) توجه داشته باشید و آن را هم تمرین کنید. توضیح اینکه برای جلوگیری از اتلاف وقت و استفاده بهینه از زمان، تست‌های آزمون را به سه دسته تقسیم می‌کنیم و سه روش در مواجهه شدن با آنها خواهیم داشت:

سلام! سلامی چو بوی خوش آشنایی!

در شماره پیشین، در همین ستون با شما از تست‌زدن در روزهای آخر باقی‌مانده تا زمان برگزاری آزمون سراسری سخن گفتیم. در این شماره با بحث از «تست‌های زمان‌دار» این گفتار را به پایان می‌بریم.

الف - فواید تست زمان‌دار

تمرین «تست زمان‌دار» دو مزیت بسیار مؤثر دارد:

۱- افزایش سرعت: دونده‌ای را تصور کنید که در حال تمرین برای شرکت در مسابقات سرعتی است. اگر این تمرینات، بدون در نظر گرفتن عامل زمان انجام شود، سرعت دونده افزایش نخواهد یافت، اما اگر این دونده در هر بار تمرین، زمان دویدن خود را ثبت کند، می‌تواند آن را افزایش دهد؛ یعنی در تمرین بعدی سعی می‌کند تا سریع‌تر بدود. «تست زمان‌دار» سبب می‌شود تا شما تلاش کنید که سریع‌تر تست بزنید، و این مسأله، سبب افزایش سرعت شما خواهد شد.

۲- افزایش قدرت تنظیم وقت: برخی از متقاضیان، بعد از شنیدن مزیت اول، اظهار بی‌نیازی به تمرین می‌کنند و می‌گویند: «من وقت اضافه هم می‌آورم!» این گونه متقاضیان معمولاً در امتحانات بی‌دقتی می‌کنند؛ چون بسیار سریع به سؤالات پاسخ می‌دهند. زدن تست زمان‌دار سبب می‌شود که شما به صورت تجربی بتوانید وقت خود را تنظیم کنید، و البته دقت در تست‌زنی را نیز فراموش نکنید؛ درست مثل زمانی که می‌خواهید از خیابان عبور کنید؛ در این حالت، قطعاً نیازی به محاسبه شتاب خود، شتاب ماشین‌ها و محاسبه نقطه برخورد ندارید و فقط با تجربه و احساس خود این کار را انجام می‌دهید. زدن تست زمان‌دار، سبب می‌شود تا شما بتوانید در جلسه آزمون، وقت خود را تنظیم کنید؛ یعنی هم با سرعت و هم با دقت، تست بزنید و نیازی به محاسبه نیز نداشته باشید.

ب - شرایط تست‌زنی زمان‌دار

شرایط و روش‌های صحیح زدن تست زمان‌دار در خانه را در پنج بخش بررسی می‌کنیم:

۱- حفظ تعادل تست‌زنی و اینکه بتوانیم در هفته از تمامی دروس تست زمان‌دار بزنیم، کار ساده‌ای نیست؛ اما اگر هر روز، دروس مطالعه شده سه روز قبل را تست بزنیم، انجام این کار سبب خواهد شد تا اگر برنامه متعادل داشته باشیم، تست‌زنی ما هم متعادل شود.

۲- اگر تست‌زنی، برایتان دشوار نیست و به آن علاقه‌مندید، هر ساعتی را که تمایل دارید، به انجام این کار اختصاص دهید؛ اما اگر انجام این کار برایتان سخت است و در پرداختن به آن تعلل می‌کنید، آن را در زنگ مطالعات دوم (میان برنامه) خود قرار دهید.

۳- با توجه به اینکه کنکور، یک آزمون جامع است و ما

رئیس سازمان سنجش آموزش کشور خبر داد

آمادگی و تمهیدات کامل برای برگزاری آزمون سراسری سال ۱۴۰۵

رئیس سازمان سنجش آموزش کشور، روز یکشنبه ۱۸ مرداد ماه در نشست شورای حفاظت آزمون‌های سراسری، از آمادگی کامل برگزاری آزمون سراسری سال ۱۴۰۵ به عنوان مهم‌ترین رویداد علمی ملی خبر داد.

به گزارش روابط عمومی سازمان سنجش آموزش کشور، دکتر رضا محمدی، در این نشست، که با حضور نمایندگان دستگاه‌های انتظامی، امنیتی و قضایی برگزار شد، گفت: آزمون‌های سراسری و پذیرش دانشجو معلم سال ۱۴۰۵ روزهای پنجشنبه ۲۹ و جمعه ۳۰ مرداد ماه به صورت هم‌زمان در سراسر کشور برگزار می‌شود.

معاون وزیر علوم، تحقیقات و فناوری افزود: دشمنان در جنگ تحمیلی آمریکایی - صهیونی علیه ملت ایران، به دنبال هدف قراردادن مراکز علمی و رکود نظام دانشگاهی کشور بودند؛ لذا فرآیند سنجش و پذیرش دانشجو که نمود بارز نشاط و شادابی دانشگاه‌ها و

مؤسسات آموزش عالی است، باید با نظم و کیفیت مطلوب انجام شود.

وی، با بیان اینکه برنامه‌ریزی و مکاتبات لازم با دستگاه‌های اجرایی و حفاظتی برای برگزاری آزمون سراسری انجام شده است، گفت: اقدامات پلیس فتا و دستگاه‌های اطلاعاتی و امنیتی در شناسایی و دستگیری مدعیان دروغین فروش سؤالات آزمون سراسری و فروشندگان ابزار تقلب، قابل تقدیر است. رئیس سازمان سنجش آموزش کشور افزود: قانون در تشدید مجازات افراد متخلف در شبکه‌ها و گروه‌ها صراحت دارد و ارتکاب هر یک از اعمال تخلف‌آمیز، به‌ویژه تلاش برای افشای سؤالات مرتبط با آزمون سراسری در قالب همکاری در یک گروه یا شبکه، به تناسب نوع جرم می‌تواند به حبس از یک تا پنج سال نیز منجر شود.

معاون وزیر علوم، تحقیقات و فناوری اظهار کرد: متقاضیان و والدین این عزیزان مراقب باشند تحت تأثیر تبلیغات کذب قرار نگیرند و سرنوشت

خود را به سوداگران و کلاهبرداران کنکور گره نزنند. ضمناً تأکید می‌شود متقاضیانی که وارد شبکه‌های مدعی تقلب و تضمین قبولی شده‌اند، هر چه سریع‌تر از این شبکه‌ها خارج شوند تا مشمول مجازات‌های قانونی نشوند. دکتر محمدی، با بیان اینکه امکان دسترسی به سؤالات آزمون سراسری پیش از شروع آزمون وجود ندارد، گفت: شبکه ملی حفاظت آزمون سراسری، با بهره‌گیری از ظرفیت نهادهای اطلاعاتی و امنیتی، اقدامات لازم را برای پیشگیری و مقابله با هر نوع تخلف انجام خواهد داد. ضمناً متقاضیان توجه کنند که نه تنها استفاده از وسایل ارتباط الکترونیکی و دستگاه‌های حافظه‌دار در جلسه آزمون سراسری تخلف است، بلکه حتی همراه داشتن این‌گونه وسایل بدون استفاده از آنها نیز منجر به محرومیت از آزمون سراسری و مجازات می‌شود. وی خاطرنشان کرد: همه گروه‌ها و کانال‌های مدعی تقلب، تحت رصد

نهادهای امنیتی و انتظامی هستند. همچنین متقاضیان آگاهی داشته باشند که این کلاهبرداران در فرصت باقی‌مانده تا آزمون سراسری با انتشار صفحات جعلی دفترچه سؤالات با استفاده از سؤالات سال‌های گذشته و سایر شیوه‌های متقلبانه، سعی در قانع کردن آنها برای واریز وجه به صورت‌های مختلف، از جمله: رمز ارزها و ... دارند و هوشیاری متقاضیان عزیز این اقدامات را خنثی خواهد کرد.

رئیس سازمان سنجش آموزش کشور، همچنین ارسال پیامک با عنوان «مشمول سهمیه جنگ هستید» یا متن‌های مشابه از سوی سازمان سنجش را تکذیب کرد و گفت: این پیامک‌ها به قصد فریب متقاضیان ارسال شده است و کلاهبرداران تحت پیگرد قرار گرفته‌اند و اختصاص تسهیلات برای آسیب دیدگان جنگ در شرایط مشخص، در دست پی‌گیری است که پس از تصویب در مراجع قانونی، در پایگاه اطلاع‌رسانی سازمان سنجش آموزش کشور اطلاع‌رسانی خواهد شد.

پیام رئیس سازمان سنجش آموزش کشور به مناسبت روز خبرنگار



پوشش اخبار، اطلاعیه‌ها و فرآیند برگزاری آزمون‌های سرنوشت‌ساز مختلف، زمینه‌ساز ارتقای کیفیت اطلاع‌رسانی و افزایش رضایت متقاضیان بوده است. اینجانب ضمن گرامی‌داشت یاد و خاطره شهید محمود صارمی و همه شهدای والامقام عرصه رسانه و تأکید بر این امر مهم که جامعه اطلاع‌رسانی و خبرنگاران، از مؤلفه‌های اصلی شفافیت، مسئولیت‌پذیری و پاسخگویی در همه ارکان جامعه و به طور خاص نظام آموزش کشور هستند، فرا رسیدن هفدهم مرداد، روز خبرنگار را به همه خبرنگاران، اصحاب رسانه و فعالان پرتلاش حوزه اطلاع‌رسانی، به‌ویژه خبرنگاران حوزه آموزش، صمیمانه تبریک عرض می‌نمایم و از خدمات ارزشمند، دلسوزانه و مسئولانه آنان قدردانی می‌کنم. امید است با تداوم همکاری، همدلی و تعامل سازنده میان رسانه‌ها و نظام آموزش کشور، در مسیر تحقق شعار سازمان سنجش آموزش کشور، «مشارکت در پیشرفت و تعالی کشور با بهسازی نظام سنجش و ارزشیابی آموزش کشور»، و نهادینه‌کردن فرهنگ سنجش در سطح ملی در جهت شناسایی توانایی‌ها،

رئیس سازمان سنجش آموزش کشور، با صدور پیامی، از تلاش‌ها و خدمات ارزشمند خبرنگاران و اصحاب رسانه در اطلاع‌رسانی دقیق، مسئولانه و امیدآفرین به متقاضیان آزمون‌ها، تقدیر و تشکر کرد.

به گزارش روابط عمومی سازمان سنجش آموزش کشور، در پیام دکتر رضا محمدی آمده است: «۱۷ مرداد ماه»، روز خبرنگار، فرصتی مغتنم برای پاسداشت تلاش‌های صادقانه، مسئولانه و خستگی‌ناپذیر خبرنگاران و فعالان عرصه رسانه است؛ خبرنگاران متعهدی که با صداقت، امانت‌داری و مسئولیت‌پذیری، نقش مؤثری در آگاهی‌بخشی، افزایش اعتماد عمومی و انعکاس صحیح رویدادهای کشور ایفا می‌کنند.

در حوزه سنجش و ارزشیابی آموزش، اطلاع‌رسانی دقیق، به‌موقع و حرفه‌ای، نقش مهمی در ایجاد آرامش، شفافیت و آگاهی متقاضیان، خانواده‌ها و جامعه دانشگاهی دارد و بی‌تردید همراهی ارزشمند خبرنگاران با سازمان سنجش آموزش کشور در

مهارت‌ها و خودارزیابی مستمر از سوی عموم مردم، به عنوان مسئولیت اجتماعی این سازمان، شاهد توسعه هرچه بیشتر شفافیت، عدالت آموزشی، ارتقای سرمایه اجتماعی و افزایش اعتماد عمومی باشیم. از درگاه خداوند متعال، سلامتی، عزت، توفیق و سربلندی همه تلاشگران عرصه خبر و رسانه را مسألت داریم.

مدیرکل روابط عمومی و امور بین الملل سازمان سنجش آموزش کشور خبر داد

نتایج نهایی آزمون دکتری سال ۱۴۰۵ اواخر مردادماه اعلام می شود

ادامه از ۱/ص

و ۹۷۴ متقاضی مجاز به انتخاب رشته شده بودند و ۴۸ هزار و ۸۲۶ متقاضی برای مرحله ارزیابی تخصصی به دانشگاه ها و مراکز آموزش عالی حداقل برای یک کد رشته محل معرفی شدند.

دکتر کریمیان افزود: آزمون دکتری در هفت گروه آزمایشی برگزار شد و گروه آزمایشی علوم انسانی با ۶۷ درصد متقاضیان و ۳۰ مجموعه امتحانی، و گروه آزمایشی فنی و مهندسی با ۱۵ درصد متقاضیان و ۲۰ مجموعه امتحانی، بیشترین تعداد متقاضیان را به خود اختصاص دادند.



آموزش عالی آغاز می شود. مشاور رئیس سازمان سنجش آموزش کشور خاطرنشان کرد: در آزمون ورودی مقطع دکتری نیمه متمرکز سال ۱۴۰۵، تعداد ۱۷۲ هزار و ۴۲ متقاضی ثبت نام کرده اند که از این تعداد، ۱۳۷ هزار

به گزارش روابط عمومی سازمان سنجش آموزش کشور، دکتر علیرضا کریمیان، با اشاره به تعطیلی کشور در برخی از روزهای تیر ماه و تمدید زمان مصاحبه از سوی دانشگاه ها و مؤسسات آموزش عالی و پژوهشی پذیرنده دانشجوی دوره دکتری، گفت: نتیجه نهایی آزمون دکتری (نیمه متمرکز) «Ph.D.» سال ۱۴۰۵ در اولین فرصت ممکن و در اواخر مرداد ماه اعلام خواهد شد و ثبت نام دانشجویان بلافاصله در دانشگاه ها و مراکز

مدیرکل امور دانشجویان داخل سازمان امور دانشجویان وزارت علوم خبر داد

دانشجویان تحصیلات تکمیلی از مهر ماه صاحب «ردا کارت» می شوند



دکتر سعید حبیبی، رئیس سازمان امور دانشجویان وزارت علوم، پیش از این، با بیان اینکه دانشجویان صاحب رفاه کارت می شوند، گفت: وزارت علوم اقدامات خوبی برای رفاه حال دانشجویان در دست اقدام دارد. این کارت شش میلیون تومان اعتبار دارد و دانشجویان از طریق سامانه می توانند خرید خود را انجام دهند.

سازمان امور دانشجویان وزارت علوم، در پایان، خاطرنشان کرد: در فازهای بعدی، با توجه به مذاکرات صورت گرفته، دانشجویان وزارت بهداشت و دانشگاه آزاد اسلامی نیز به این سامانه خدمات رسانی اضافه خواهند شد؛ ضمن آنکه هماهنگی های لازم برای پیوستن آنها در حال پی گیری است.

وی، با بیان اینکه آیین نامه اجرایی این طرح حدود یک و نیم ماه پیش از سوی وزیر علوم ابلاغ شد، افزود: در حال حاضر کارگروه های تخصصی برای اجرای این پروژه تشکیل شده است. طبق برنامه ریزی های انجام شده، اولویت نخست ما آغاز فاز آزمایشی (پایلوت) این طرح از مهر ماه برای دانشجویان مقاطع تحصیلات تکمیلی است.

دکتر دانشور، در خصوص مراحل آتی این طرح، تصریح کرد: پس از موفقیت در مرحله نخست و ارزیابی عملکرد، پوشش دهی دانشجویان مقاطع کاردانی و کارشناسی نیز در دستور کار قرار خواهد گرفت. مدیرکل امور دانشجویان داخل

مدیرکل امور دانشجویان داخل سازمان امور دانشجویان وزارت علوم، از اجرای آزمایشی طرح «ردا کارت» برای دانشجویان تحصیلات تکمیلی از مهر ماه سال جاری خبر داد.

دکتر ابوالفضل دانشور، مدیرکل امور دانشجویان داخل سازمان امور دانشجویان وزارت علوم، با اشاره به جزئیات پروژه «ردا کارت»، گفت: این طرح با هدف ارائه خدمات جامع و یکپارچه به دانشجویان، از جمله: خدمات فروشنده، مالی، تغذیه، انتشارات و حمل و نقل در داخل و خارج از دانشگاه، از حدود دو سال پیش آغاز شده است.

۲۰ مرداد ماه (فردا)

آخرین فرصت دانش آموختگان برتر دکتری برای درخواست دریافت تسهیلات حمایتی

به صورت الکترونیکی و از طریق سامانه جذب انجام می شود.

متقاضیان لازم است در مهلت تعیین شده، با مراجعه به سامانه مذکور، اطلاعات مورد نیاز را تکمیل و مدارک خود را بارگذاری کنند.

براساس این اطلاعیه، پس از پایان مهلت ثبت نام، امکان بهره مندی از این فرصت در قالب فراخوان جاری وجود نخواهد داشت.

برتر دکتری، در قالب طرح «جهت» از ۶ مرداد ماه آغاز شده است.

براساس اعلام این معاونت، این فرصت تا ۲۰ مرداد ماه (فردا) ادامه خواهد داشت و متقاضیان واجد شرایط می توانند در بازه زمانی تعیین شده، برای بهره مندی از تسهیلات حمایتی بنیاد ملی نخبگان اقدام کنند.

ثبت نام و بارگذاری مدارک متقاضیان، صرفاً

دانش آموختگان برتر دکتری تا ۲۰ مرداد ماه (فردا) فرصت دارند برای دریافت تسهیلات بنیاد ملی نخبگان، با مراجعه به سامانه جذب، مراحل ثبت نام و بارگذاری مدارک خود را به صورت الکترونیکی تکمیل کنند. براساس اعلام معاونت علمی، فناوری و اقتصاد دانش بنیان ریاست جمهوری، ثبت نام متقاضیان بهره مندی از تسهیلات حمایت از دانش آموختگان

۱۷ مرداد ماه آغاز شده است

ثبت‌نام آزمون کارشناسی ارشد علوم پزشکی



مراجعه به سامانه مرکز سنجش آموزش پزشکی، نسبت به مطالعه دقیق دفترچه راهنمای ثبت‌نام و آگاهی از شرایط و ضوابط شرکت در آزمون اقدام کنند و پس از تکمیل اطلاعات مورد نیاز، مراحل نام‌نویسی خود را در مهلت تعیین‌شده به پایان برسانند. آزمون کارشناسی ارشد رشته‌های علوم پزشکی سال ۱۴۰۵ در نوبت عصر روز پنجشنبه ۷ و در نوبت‌های صبح و عصر روز جمعه ۸ آبان ماه سال جاری برگزار خواهد شد.

نام‌نویسی آزمون کارشناسی ارشد رشته‌های علوم پزشکی سال ۱۴۰۵ از روز شنبه ۱۷ مرداد ماه آغاز شده است.

زمان نام‌نویسی آزمون کارشناسی ارشد رشته‌های علوم پزشکی سال ۱۴۰۵ که مقرر بود ۱۰ مرداد ماه آغاز شود، به دلایل فنی به تعویق افتاد و ثبت‌نام آزمون مذکور از روز شنبه ۱۷ مرداد ماه آغاز شده است.

بر این اساس، متقاضیان متقاضی شرکت در آزمون کارشناسی ارشد رشته‌های علوم پزشکی باید با

یادداشت هفته

تست‌زدن در روزهای آخر (بخش آخر)

بیشترین تست‌ها در کمترین زمان ممکن پاسخ بگویید. فراموش نکنید که امتیاز تست آسان، متوسط و سخت یک درس در آزمون سراسری، یکسان است و اگر از چنین روشی استفاده کنید، می‌توانید زمانی را که برای حل کردن تست سخت صرف می‌کنید، به پاسخگویی به ۵ تست متوسط یا شاید ۱۰ تست آسان اختصاص دهید. مدیر اجرایی

«باشد برای بعد»؛ پس بروید سراغ سؤالات بعدی. (ج) سؤالاتی را که مطمئن هستید «بلد نیستید» با دو «ضربدر» مشخص کنید؛ یعنی به این سؤالات دست نخواهید زد. پس از اینکه تمام تست‌ها را یکبار تا انتها بررسی کردید و به سؤالات گروه یک پاسخ دادید، بار دوم، در صورت داشتن وقت کافی، به تست‌های گروه دوم می‌پردازید؛ به این ترتیب، شما می‌توانید به

ادامه از ۲ / ص

(الف) سؤالاتی که جواب آنها را بلدید یا فکر می‌کنید که در کمتر از یک دقیقه به آنها جواب می‌دهید. به این سؤالات باید همان لحظه جواب داد. (ب) سؤالاتی که بعد از حل کردن آنها به جواب می‌رسد یا اینکه از شکل این گونه سؤال‌ها پیداست که خیلی وقت‌گیر هستند. این سؤالات را با یک «ضربدر» مشخص کنید؛ یعنی

قابل توجه خوانندگان هفته‌نامه پیک سنجش



بدین وسیله به اطلاع مخاطبان و خوانندگان گرامی هفته‌نامه پیک سنجش می‌رساند که این هفته‌نامه، آماده دریافت نظرات، پیشنهادها 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 متقاضیان 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 متقاضیان 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 حک و اصلاح یا خلاصه کردن مقالات و جستارهای ارسالی در موضوعات یاد شده و همین طور درج یا عدم درج آنها در نشریه، آزاد است.

آدرس ایمیل: peyk@sanjesh.org

اطلاعیه سازمان سنجش آموزش کشور درباره:

اعلام نتیجه آزمون ورودی پایه هفتم مدارس استعدادهای درخشان (سمپاد) دوره اول متوسطه سال ۱۴۰۵

۲- سؤالات یا درخواستهای مربوط به تسهیلات همزادان، ظرفیت مدارس و محدوده پذیرش، نقل و انتقال و تغییر محل قبولی (طبق ضوابط مندرج در بند ۵ صفحه ۷ دفترچه راهنمای ثبت نام)، از طریق پنجره واحد خدمات الکترونیک وزارت آموزش و پرورش به آدرس: my.medu.ir قابل ثبت و پی گیری است.

مهلت ثبت درخواست در سامانه های مذکور، حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۵/۰۵/۲۶ خواهد بود.

لازم به توضیح است نتایج آزمون پایه دهم مدارس نمونه دولتی و تکمیل ظرفیت مدارس استعدادهای درخشان (سمپاد) دوره دوم متوسطه سال ۱۴۰۵ اواسط هفته جاری اعلام خواهد شد.

قطعی از ثبت نام تلقی خواهد شد. توضیحات و اطلاعات علمی لازم برای شرکت کنندگان در این آزمون، در کارنامه متقاضی درج گردیده و وضعیت علمی پذیرفته شدگان تا اولویت قبولی مشخص شده است.

لازم به ذکر است که تسهیلات همزادی، برای همه دانش آموزانی که شرایط مندرج در بند ۴ صفحه ۷ دفترچه راهنمای ثبت نام را داشته اند، اعمال شده است.

دانش آموزان می توانند پس از مشاهده کارنامه خود، در صورت داشتن سؤال، صرفاً با توجه به موضوع، به روش های ذیل اقدام کنند:

۱- سؤالات در خصوص نمرات خام و نمره کل در سامانه پاسخگویی اینترنتی سازمان سنجش به نشانی: <https://request.sanjesh.org> (که لینک آن در ذیل کارنامه درج شده) قابل ثبت و پی گیری است.

به اطلاع شرکت کنندگان عزیز آزمون ورودی پایه هفتم مدارس استعدادهای درخشان (سمپاد) دوره اول متوسطه سال ۱۴۰۵ که آزمون آنها در تاریخ ۱۴۰۵/۰۳/۲۹ برگزار شد، می رساند که نتایج آزمون ورودی پایه هفتم مدارس استعدادهای درخشان، در قالب کارنامه، از طریق تارنمای سازمان سنجش آموزش کشور به نشانی: www.sanjesh.org قابل مشاهده است. ضمن آرزوی موفقیت برای همه متقاضیان گرامی این آزمون، دانش آموزانی که در این آزمون قبول شده اند، لازم است برای ثبت نام، از روز دوشنبه ۱۴۰۵/۰۵/۱۹ لغایت روز یکشنبه ۱۴۰۵/۰۶/۱۵ با در دست داشتن مدارک لازم (اصل شناسنامه، کارنامه قبولی پایه های پنجم و ششم، شش قطعه عکس ۳×۴ و ...) به مدرسه محل قبولی خود مراجعه کنند. ضمناً عدم مراجعه در تاریخ تعیین شده، به منزله انصراف

اطلاعیه سازمان سنجش آموزش کشور درباره:

برنامه پذیرش کارشناسی ارشد ناپیوسته سال ۱۴۰۶ معرفی مجموعه های امتحانی (دروس امتحانی، ضرایب دروس امتحانی، رشته گرایش ها)

مجموعه های امتحانی این آزمون به شرح جدول پیوست (که در درگاه اطلاع رسانی سازمان سنجش آمده) است.
نکات مهم:

۱- شرایط و ضوابط، در دفترچه راهنمای ثبت نام و شرکت در آزمون ورودی مقطع کارشناسی ارشد ناپیوسته سال ۱۴۰۶ اطلاع رسانی خواهد شد.

۲- با توجه به امکان تغییر نام رشته گرایش ها یا سایر اطلاعات در جداول مجموعه های امتحانی تا زمان شروع ثبت نام، ملاک نهایی، مفاد دفترچه راهنمای ثبت نام خواهد بود.

۳- زمان ثبت نام و برگزاری این آزمون، متعاقباً از طریق درگاه اطلاع رسانی سازمان اعلام خواهد شد.

به اطلاع متقاضیان آزمون ورودی مقطع کارشناسی ارشد ناپیوسته سال ۱۴۰۶ می رساند که پذیرش دانشجو براساس قانون «سنجش و پذیرش دانشجو در دوره های تحصیلات تکمیلی در دانشگاه ها و مراکز آموزش عالی» مصوب ۱۳۹۴/۱۲/۱۸ مجلس شورای اسلامی، آیین نامه اجرایی مربوط، به همراه آخرین مصوبات شورای سنجش و پذیرش دانشجو در دوره های تحصیلات تکمیلی و مطابق این اطلاعیه و شرایط و ضوابط مندرج در دفترچه راهنمای ثبت نام و پذیرش آزمون مذکور که در زمان ثبت نام از سوی این سازمان منتشر می شود، صورت خواهد گرفت.
عناوین دروس امتحانی، ضرایب دروس و رشته گرایش های هر یک از

اطلاعیه سازمان سنجش در خصوص:

اعلام تاریخ برگزاری آزمون کاردانی ویژه دانشگاه ملی مهارت و مؤسسات آموزش عالی غیردولتی - غیرانتفاعی ۱۴۰۵ رشته های با آزمون

از مجموعه های ثبت نامی که پذیرش آنها با آزمون است در روز جمعه به تاریخ ۱۴۰۵/۰۶/۲۰ برگزار خواهد شد.

آموزش عالی غیردولتی - غیرانتفاعی سال ۱۴۰۵ در تاریخ ۲۰ اردیبهشت ماه ۱۴۰۵، به اطلاع متقاضیان می رساند، آزمون آن دسته

پیرو انتشار اطلاعیه و دفترچه راهنمای ثبت نام و انتخاب رشته برنامه پذیرش کاردانی ویژه دانشگاه ملی مهارت و مؤسسات

اطلاعیه سازمان سنجش آموزش کشور درباره:

برگزاری آزمون بسندگی زبان عربی

(تمام شاخه‌های آن)، تاریخ، زبان‌شناسی، حقوق، علوم سیاسی، مطالعات جهان، زبان و ادبیات فارسی و دیگر رشته‌ها، می‌تواند در مقطع دکتری به عنوان جایگزینی برای سایر آزمون‌ها محسوب گردد.

این آزمون بر پایه الگوی الگوی آزمون‌های بین‌المللی رایج، طراحی شده و شامل بخش‌های ششگانه: شنیداری، گفتاری، واژگان، دستور زبان، فهم خوانشی و نگارش است.

جزئیات مربوط به زمان و نحوه ثبت‌نام، شرایط شرکت در آزمون و سایر اطلاعات اجرایی، متعاقباً از طریق درگاه اطلاع‌رسانی سازمان سنجش آموزش کشور به نشانی: www.sanjesh.org منتشر خواهد شد.

سازمان سنجش آموزش کشور اعلام کرد آزمون بسندگی زبان عربی «التقویم اللغوی للمهارات العربیه (تلمع)» در نیمه نخست مهر ماه سال ۱۴۰۵ برگزار خواهد شد.

به گزارش روابط عمومی سازمان سنجش آموزش کشور، این آزمون در راستای وظایف سازمان به‌عنوان متولی راهبری آزمون‌های زبان‌های خارجی و با هدف توسعه و تنوع‌بخشی به آزمون‌های استاندارد زبان، براساس مصوبه شورای عالی برنامه‌ریزی آموزشی کشور برگزار می‌شود.

آزمون بسندگی زبان عربی با توجه به ارتباط کاربردی زبان عربی با برخی از حوزه‌ها و رشته‌ها، همچون حوزه علوم انسانی، نظیر: رشته‌های الهیات

اطلاعیه سازمان سنجش در خصوص:

فعالیت صفحات جعلی در شبکه‌های اجتماعی

از متقاضیان گرامی آزمون‌ها درخواست می‌شود که اخبار، اطلاعیه‌ها و مطالب مرتبط با آزمون‌ها را صرفاً از درگاه اطلاع‌رسانی رسمی سازمان سنجش آموزش کشور دنبال کنند و از اعتماد به صفحات و کانال‌های جعلی و ارائه اطلاعات شخصی یا پرداخت هرگونه وجه به آنها خودداری نمایند.

شایان ذکر است که علاوه بر درگاه اطلاع‌رسانی سازمان سنجش آموزش کشور به نشانی: www.sanjesh.org کانال‌های اطلاع‌رسانی این سازمان به نشانی‌های زیر فعال هستند و سایر کانال‌ها با عناوین و نشانه‌های مشابه با این سازمان ارتباطی ندارند.

پیام‌رسان ایتا: <https://eitaa.com/prnoetir>

پیام‌رسان بله: <https://ble.ir/prnoetir>

پیام‌رسان سروش: <http://saplus.ir/sanjeshprnoet>

پیام‌رسان آی‌گپ: <https://igap.net/prnoetir>

پیام‌رسان گپ: <https://gap.im/prnoetir>

سازمان سنجش آموزش کشور، با صدور اطلاعیه‌ای اعلام کرد: هیچ‌گونه صفحه یا حساب رسمی در شبکه‌های اجتماعی خارجی ندارد و تمامی صفحات منتسب به این سازمان، جعلی است.

به گزارش روابط عمومی سازمان سنجش آموزش کشور، در این اطلاعیه آمده است:

به اطلاع متقاضیان گرامی آزمون‌ها، خانواده‌های این عزیزان و عموم مردم می‌رساند که سازمان سنجش آموزش کشور هیچ‌گونه صفحه، کانال یا حساب کاربری رسمی در شبکه‌های اجتماعی خارجی، از جمله: اینستاگرام، تلگرام، واتس‌آپ و سایر شبکه‌های مشابه ندارد؛ بنابراین، هرگونه صفحه، کانال یا حساب کاربری که با نام، نشان یا عنوان سازمان سنجش آموزش کشور در این شبکه‌ها فعالیت می‌کند، جعلی است و هیچ‌گونه ارتباطی با این سازمان ندارد.

سازمان سنجش آموزش کشور، ضمن هشدار نسبت به سوءاستفاده افراد سودجو، اعلام می‌کند که اقدامات لازم برای شناسایی گردانندگان این صفحات و کانال‌های جعلی از طریق مراجع ذی‌صلاح در دست انجام بوده و موضوع در حال پی‌گیری قانونی است.

کانال‌های اطلاع‌رسانی سازمان سنجش آموزش کشور در پیام‌رسان‌ها داخله

<http://saplus.ir/sanjeshprnoet>

پیام‌رسان سروش:

<https://igap.net/prnoetir>

پیام‌رسان آی‌گپ:

<https://gap.im/prnoetir>

پیام‌رسان گپ:

<https://ble.ir/prnoetir>

پیام‌رسان بله:

<https://eitaa.com/prnoetir>

پیام‌رسان ایتا:

روابط عمومی سازمان سنجش آموزش کشور، به منظور سهولت اطلاع‌رسانی و تسریع در انعکاس اخبار این سازمان، اقدام به ایجاد کانال اطلاع‌رسانی در پیام‌رسان‌های داخلی کرده است.

کاربران محترم پیام‌رسان‌های داخلی، با ورود به نشانی‌های اعلام شده می‌توانند با عضویت در کانال واحد خبر و اطلاع‌رسانی سازمان سنجش آموزش کشور، از اخبار و مطالب مرتبط بهره‌مند گردند.

اطلاعیه سازمان سنجش آموزش کشور درباره:

ایجاد مرکز جدید در مؤسسه آموزش عالی پارسان دانش گستر در شهر تهران برای برگزاری آزمون الکترونیکی زبان انگلیسی پیشرفته تولیمو (TOLIMO)

به اطلاع متقاضیان شرکت در آزمون زبان انگلیسی پیشرفته (تولیمو) می‌رساند که با توجه به راهاندازی مرکز جدید در مؤسسه آموزش عالی پارسان دانش گستر (شهر تهران)، در صورت تمایل برای ثبت‌نام و شرکت در آزمون، می‌توانند به تارنمای این سازمان به نشانی: <http://tolimo.sanjesh.org/register> مراجعه کنند و با توجه به توضیحات ارائه شده در این قسمت، نسبت به ثبت‌نام خود در این آزمون اقدام نمایند.

محل و نام مرکز برگزاری	آدرس
مؤسسه آموزش عالی پارسان دانش گستر	تهران - ضلع شمالی میدان ونک، خیابان صانعی، پلاک ۴۰ تلفن: ۰۲۱۸۸۸۸۱۰۲۰

اطلاعیه سازمان سنجش آموزش کشور درباره:

برنامه پذیرش دکتری (Ph.D.) سال ۱۴۰۶ معرفی مجموعه‌های امتحانی (دروس امتحانی، ضرایب دروس امتحانی، رشته‌گرایش‌ها)

الف) درس زبان با ضریب یک.
ب) دروس تخصصی (در سطح کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکتری) با ضریب پنج.
سنجش و پذیرش برای تمامی دوره‌ها شامل: روزانه، نوبت دوم، پردیس‌های خودگردان، پیام نور، غیرانتفاعی، روزانه - غیردولتی، غیردولتی، دانشگاه آزاد اسلامی براساس قانون فوق، آیین‌نامه اجرایی آن و مصوبات مرتبط شورا انجام خواهد گرفت.
۴- شرایط و ضوابط در دفترچه راهنمای ثبت‌نام و شرکت در آزمون ورودی دکتری نیمه‌متمرکز سال ۱۴۰۶ اطلاع‌رسانی خواهد شد.
۵- با توجه به امکان تغییر نام رشته‌گرایش‌ها یا سایر اطلاعات در جداول مجموعه‌های امتحانی تا زمان شروع ثبت‌نام، ملاک نهایی، مفاد دفترچه راهنمای ثبت‌نام خواهد بود.
۶- زمان ثبت‌نام و برگزاری آزمون دکتری سال ۱۴۰۶ متعاقباً از طریق درگاه اطلاع‌رسانی این سازمان اعلام خواهد شد.

۱- شیوه «آموزشی - پژوهشی»: سنجش و پذیرش براساس معیارهای زیر انجام می‌گیرد:
- آزمون متمرکز: ۵۰ درصد.
- سوابق آموزشی، پژوهشی و فناوری: ۲۰ درصد.
- مصاحبه علمی و سنجش عملی: ۳۰ درصد.
۲- شیوه «پژوهش محور»: سنجش و پذیرش براساس معیارهای زیر صورت می‌گیرد:
- آزمون متمرکز: ۳۰ درصد.
- سوابق آموزشی، پژوهشی و فناوری: ۲۰ درصد.
- مصاحبه علمی و سنجش علمی: ۳۰ درصد.
- تهیه طرح واره: ۲۰ درصد.
اجرای مرحله اول (آزمون متمرکز) از سوی سازمان سنجش آموزش کشور، و امتیاز مربوط به سوابق آموزشی، پژوهشی و فناوری، مصاحبه علمی و ... از سوی دانشگاه‌ها و مراکز آموزش عالی پذیرنده دانشجو انجام خواهد شد.
۳- براساس مصوبه شورای سنجش و پذیرش دانشجو در دوره‌های تحصیلات تکمیلی مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۲۱ مواد آزمون متمرکز دکتری (Ph.D.) سال ۱۴۰۶ به شرح زیر خواهد بود:

ضمن معرفی رشته‌گرایش‌ها، دروس امتحانی و ضرایب دروس هر یک از مجموعه‌های امتحانی برنامه پذیرش دکتری (Ph.D.) سال ۱۴۰۶ به شرح فایل پیوست ذیل (که در سایت سازمان سنجش آمده است)، به اطلاع متقاضیان ثبت‌نام و شرکت در این آزمون می‌رساند که پذیرش دانشجو در سال ۱۴۰۶ براساس قانون «سنجش و پذیرش دانشجو در دوره‌های تحصیلات تکمیلی در دانشگاه‌ها و مراکز آموزش عالی مصوب ۱۳۹۴/۱۲/۱۸ مجلس شورای اسلامی» و همچنین آیین‌نامه اجرایی مربوط و مصوبات «شورای سنجش و پذیرش دانشجو در دوره‌های تحصیلات تکمیلی» و مطابق این اطلاعیه و شرایط و ضوابط مندرج در دفترچه راهنمای ثبت‌نام پذیرش آزمون مذکور که در زمان ثبت‌نام از سوی این سازمان منتشر می‌شود، صورت خواهد گرفت.

قابل توجه متقاضیان آزمون‌ها سازمان سنجش آموزش کشور

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

نشانی پست الکترونیکی: hefazatazmon@sanjesh.org

با نزدیک شدن به زمان برگزاری آزمون سراسری

با استرس خدا حافظه کنید!

❖ زمان‌بندی در آزمون مهم است. زمان خود را طوری تنظیم کنید که به خواندن همه سؤالات برسید. هر سؤال را با دقت بخوانید و زمان بیش از حدی را صرف پاسخ دادن به یک سؤال خاص نکنید. اگر سؤالی را پاسخ ندهید، بهتر از این است که زمان مورد نیاز را برای خواندن سؤالاتی که پاسخشان را می‌دانید، از دست بدهید. عجله نکنید و زمان باقی مانده را هر چند وقت یک بار بررسی کنید.

❖ اگر پاسخ سؤالی را نمی‌دانید، وحشت نکنید؛ لحظه‌ای تمرکز و فکر کنید. اگر همچنان پاسخ را نمی‌دانید، نگذارید یک سؤال سبب شود که شما تمرکزتان را نسبت به سایر سؤالات از دست بدهید.

❖ تمرکز، مهم‌ترین نکته برای کاهش استرس شماست. خود را در جلسه آزمون تنها شرکت کننده تصور کنید و تمام تمرکز خود را روی خودتان قرار دهید و نگذارید حضور سایر شرکت کنندگان، تمرکز شما را از بین ببرد.

❖ از بروز افکار منفی، که ممکن است در ذهنتان ایجاد شود، دوری کنید و افکار مثبت را جایگزین آن افکار کنید و مدام آنها را با خود تکرار کنید و بگویید: «من می‌توانم»، «من آماده هستم»، «آزمون را با موفقیت پشت سر خواهم گذاشت». اینها بخشی از جملاتی است که شما باید مدام با خود تکرار کنید. موفقیت خود را در ذهنتان تصور کنید.

در آخر به یاد داشته باشید که صرف نظر از نتیجه این آزمون، همواره فرصتی دیگر برای تکرار آزمون، بهتر آماده شدن یا ورود به دانشگاه هست، و مهم‌تر از همه اینکه انتخاب‌ها و مسیرهای دیگری هم برای موفقیت شما وجود دارند. ممکن است از نظر شما در این مقطع، کنکور مهم‌ترین اتفاق در زندگی‌تان باشد، ولی اگر دید دراز مدت و گسترده‌تری داشته باشید، خواهید دید که کنکور، فقط بخشی از زندگی شماست، نه همه آن! همه ما نقاط قوت و توانایی‌های منحصر به فردی داریم که در موفقیت ما در زندگی، نقشی به مراتب مهم‌تر از صرفاً نتیجه یک آزمون خاص خواهند داشت.

افزایش دهد، و اگر تست‌زنی شما نتایج خوبی نداشته باشد، استرستان چندین برابر خواهد شد. در روز آخر قبل از آزمون، به پیاده روی بروید، هوای تازه تنفس کنید، فیلم مورد علاقه‌تان را تماشا کنید و زمانی را با خانواده خود و کسانی که دوستشان دارید، سپری کنید.

❖ از افرادی که اضطراب شما را بیشتر می‌کنند، دوری کنید. خود را با دوستانتان مقایسه نکنید و از صحبت کردن با دیگر متقاضیان در مورد مطالبی که تاکنون خوانده یا نخوانده‌اید، پرهیزید.

❖ زمان و روز برگزاری آزمون را چندین بار بررسی کنید، زودتر در محل برگزاری آزمون خود حاضر شوید و زمان کافی را برای رسیدن به این مکان در نظر بگیرید. از قبل مسیر خود را مشخص کنید؛ حتی می‌توانید یک بار در روزهای قبل از برگزاری آزمون، این مسیر را طی کنید تا بتوانید مدت زمانی را که تا محل آزمون در راه هستید، به درستی تخمین بزنید.

❖ تمام لوازم، برگه‌ها و مدارک مورد نیاز برای آزمونتان را از شب قبل آماده کنید و در جایی مشخص قرار دهید تا صبح روز آزمون دچار اضطراب و عجله نشوید، ضمناً همراه داشتن مداد و پاک‌کن یدکی و اضافی را فراموش نکنید.

❖ زمانی که به محل برگزاری آزمون رسیدید، سعی کنید جای آرامی را برای منتظر ماندن تا زمان اجرای آن پیدا کنید، و از صحبت کردن در مورد موارد آزمونی با دوستان و متقاضیان دیگر پرهیزید.

❖ آرامش را قبل و در حین آزمون با خود تمرین کنید. اگر احساس کردید که استرس می‌خواهد بر شما غلبه کند، لحظه‌ای متوقف شوید و نفس عمیق بکشید. این تکنیک، تنها چند ثانیه بیشتر طول نمی‌کشد. نفس کشیدن عمیق، تمام سیستم عصبی شما را آرام و عضله‌ها را شل می‌کند و جریان اکسیژن رسانی به مغز را افزایش می‌دهد. از بینی نفس عمیق بکشید، آن را کمی نگه دارید و سپس به آرامی بازدم کنید، بدن خود را کش بدهید و مقداری آب بنوشید. تمام این موارد، در کاهش علائم فیزیکی استرس، بسیار مؤثر هستند.

❖ خود را برای مطالبی که وقت نکرده‌اید آنها را مطالعه کنید یا کارهایی که نتوانسته‌اید

انجام دهید، سرزنش نکنید.

اعتماد به نفس خود را حفظ

کنید و به خود ایمان داشته

باشید که برای حضور موفق

در جلسه آزمون آماده

هستید و آنچه در

توانتان بوده است،

انجام داده‌اید.

هر چه به زمان برگزاری آزمون سراسری نزدیک‌تر می‌شویم، استرس و اضطراب آن بیشتر می‌شود. «استرس آزمون» واکنش طبیعی بدن است که به آن «استرس عملکرد» نیز می‌گویند. هر زمانی که قرار باشد شما در مواردی، مانند: کنکور، مصاحبه، سخنرانی یا ارائه مطلب، از سوی دیگران مورد ارزیابی قرار گیرید، ممکن است دچار این استرس بشوید.

اکثر متقاضیانی که خود را برای کنکور آماده می‌کنند، این استرس را تجربه خواهند کرد؛ البته اگر شما هم یکی از آنها هستید، خوب است بدانید که داشتن مقدار کمی استرس قبل از آزمون، امری است کاملاً طبیعی و حتی مفید! شما برای رسیدن به هدف‌تان تلاش کرده و نتایج زحماتی که کشیده‌اید، برایتان مهم است و داشتن کمی استرس می‌تواند عملکردتان را بهتر کند و انگیزه‌تان را برای تمرکز بیشتر در آزمون افزایش دهد؛ ولی اگر این اضطراب، بیش از حد افزایش یابد و از کنترل شما خارج شود، می‌تواند در درس‌ساز شود و از کارایی شما در آزمون به میزان زیادی بکاهد. این اضطراب از نظر فیزیولوژیکی ممکن است خود را با علائمی مانند: معده درد، لرزیدن دست‌ها، سفت شدن ماهیچه‌ها، حالت تهوع، افزایش ضربان قلب، خشک شدن دهان یا سر درد نشان دهد، و از نظر روانی نیز، فرد، دیگر به درستی نمی‌تواند فکر کند، و تمرکزش را از دست می‌دهد و حتی مطالب و لغات را به کلی فراموش می‌کند و در نهایت، احساس ترس بر وی غلبه می‌کند و دچار ناامیدی و درماندگی می‌شود؛ ولی خوشبختانه این استرس قابل کنترل است.

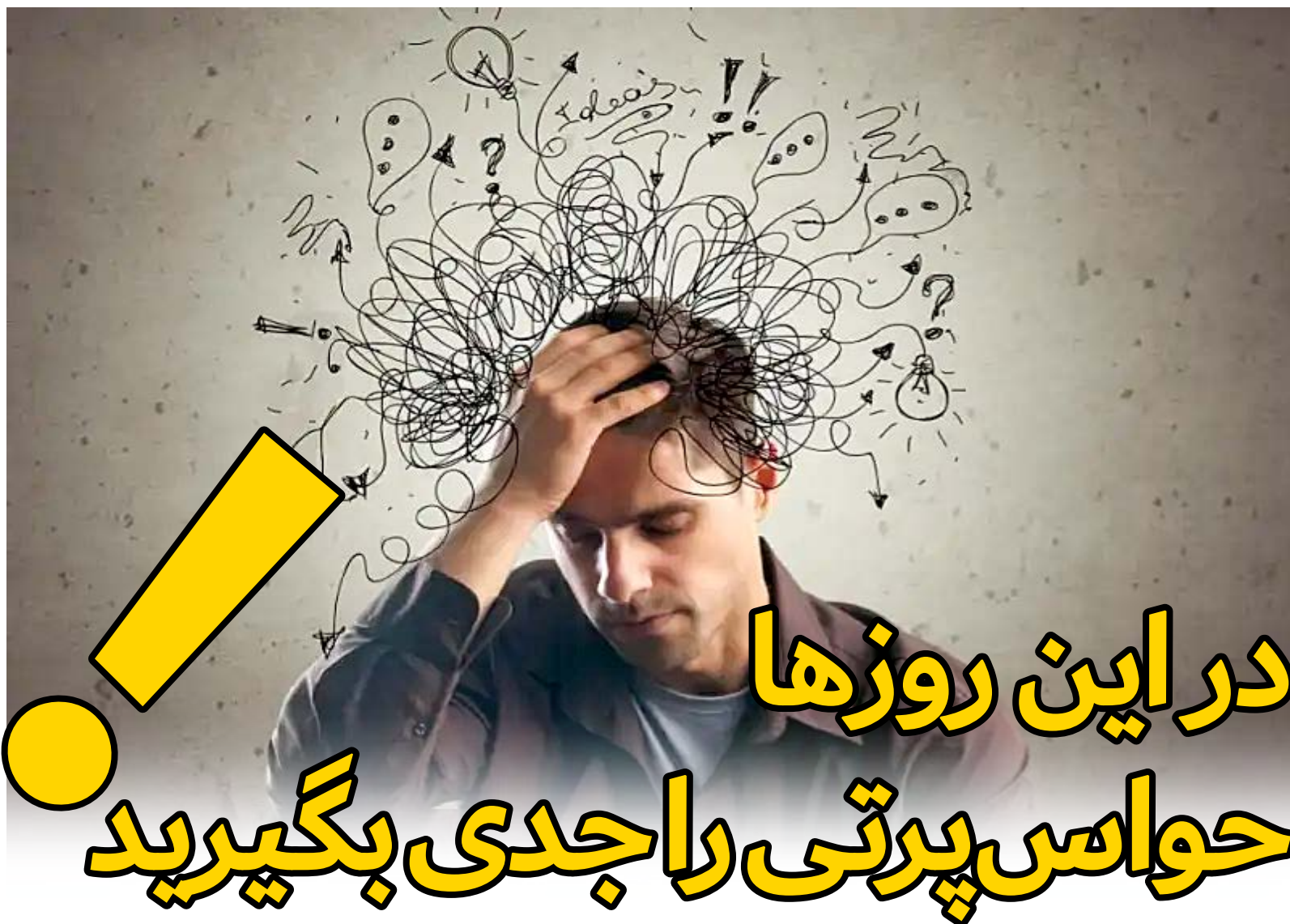
در این مقاله، راهکارهایی برای آنکه شرایط را به نفع خود برگردانید و بتوانید بهترین کارایی را داشته باشید، ارائه می‌شود.

❖ سلامتی جسمی شما مهم‌تر از هر چیز دیگری است. به تغذیه خود توجه کنید و به‌ویژه در روز آزمون، صبحانه مناسب و کافی بخورید. نخوردن یک صبحانه مناسب، سبب کاهش سریع سطح انرژی‌تان می‌شود و ممکن است باعث افزایش اضطراب و خستگی در شما شود. مطمئن باشید که سلامت جسمی شما کمک بزرگی به سلامت ذهنی و فکری‌تان خواهد کرد.

❖ برای داشتن ذهنی آرام و سرحال، به میزان کافی بخوابید و به‌ویژه در این روزهای پایانی خوابی منظم داشته باشید. کم خوابی، یکی از عواملی است که می‌تواند اضطراب شما را بیشتر کند و از کارایی شما بکاهد. شب قبل از آزمون، نیم ساعت قبل از خوابیدن، دوش آب گرم بگیرید و نوشیدنی گرم بدون کافئین بنوشید و فراموش نکنید که ساعت خود را برای صبح آزمون کوک کنید.

❖ یک روز مانده به آزمون از درس خواندن دست بکشید. شاید تست زدن در روز قبل از آزمون، ایده خوبی به نظر برسد، ولی در حقیقت می‌تواند اضطراب شما را





برای رسیدن به چنین وضعیتی، باید مطالعه یا تست زدن را با درسی که آن را دوست دارید، آغاز کنید. * هنگام مطالعه یک فصل یا یک کتاب، اول به کل آن نظر بیندازید و سپس به مطالعه جزئیات و زیرعنوان‌ها بپردازید؛ نه آنکه از همان آغاز فصل، پاراگراف به پاراگراف و بدون یک نگاه کلی به تمام فصل یا کتاب، مطالعه را شروع کنید. همچنین تمام مطالب را برای خودتان سازمان‌دهی کنید. با سازمان‌دهی مطالب می‌توان به راحتی آنها را یاد گرفت، حفظ کرد و سپس به یاد آورد. برای یادگیری و حفظ موضوع و مطلبی، که دارای زیرمجموعه و زیرشاخه‌های متعدد است، آن را در یک سلسله مراتب منطقی قرار دهید و از کل به جزء و از بالا به پایین به زیرشاخه‌های جزئی‌تر تقسیم کنید و به خاطر بسپارید. پس از مطالعه هر فصل نیز خلاصه فصل را به دقت بخوانید، عنوان‌های درشت آن را از نظر بگذرانید و آنها را روی یک صفحه کاغذ بنویسید.

* شبکه‌های اجتماعی و بسیاری از سایت‌های موجود در اینترنت، آن قدر دارای جذابیت هستند که به شکل اعتیادآوری کاربران را به سمت خود می‌کشند. اگر هنگام کار کردن، مدام به این فکر می‌کنید که عکستان چند عدد لایک خورده، بهتر است که با ابزارهای کنترلی، این اعتیاد را تحت کنترل در آورید. به همین منظور می‌توانید از افزونه‌هایی مانند:

وراجی‌های دائم مغزشان است و در نتیجه نمی‌توانند به آرزوها و امیدهای خود برسند؛ زیرا کیفیت زندگی ما بر اساس میزان تمرکز ماست؛ در واقع خوشبختی و موفقیت ما بستگی به توانایی‌مان در متمرکز کردن انرژی‌هایمان دارد.

در کل می‌توان گفت فردی که تمرکز ندارد، هرگز قادر نخواهد بود که دید درستی نسبت به دنیای خود داشته باشد. این فرد مسائل را بزرگ می‌کند و هر تفکری، محور اصلی ذهنش می‌شود و به شدت آن را درگیر می‌کند. چنین فردی همه چیز در زندگی‌اش (از جمله مشکلاتش) بزرگ، روشن، رنگی و نزدیک است، و همه چیز برای وی، درست در مقابل چشمش قرار دارد و در نتیجه نمی‌تواند تمرکز کند.

چه باید کرد؟

* آیا زمانی که فیلم جالبی می‌بینید یا با دوستان درباره مطلب مورد علاقه‌تان صحبت می‌کنید، باز هم حواستان پرت می‌شود؟ نه؛ زیرا وقتی توجه شما به چیزی معطوف می‌شود و جذب فعالیتی می‌گردد، ذهنتان طبیعتاً آرام می‌گیرد. به همین دلیل است که بسیاری از سرگرمی‌ها می‌توانند آرامش بخش باشند. حال هر اتفاقی که در اطرافتان بیفتد، اصلاً متوجه آن نخواهید شد؛ در واقع حتی متوجه گذر زمان هم نمی‌شوید.

یک بار، دو بار، سه بار از روی صفحه کتاب می‌خوانم، اما اصلاً نمی‌توانم تمرکز کنم. واژه‌ها بدون آنکه متوجه معنی آنها شوم، از جلوی چشمانم رژه می‌روند. یک نفس عمیق می‌کشم و سعی می‌کنم که دقتم را بیشتر کنم، اما بعد از خواندن چند جمله، دوباره ذهن و دلم از کتاب و درس فاصله می‌گیرد و به قول معروف: «من در میان جمع و دلم جای دیگر است!»

موقع تست‌زدن نیز همین مشکل را دارم. هنوز سؤال را به طور دقیق نخوانده‌ام، ذهنم درگیر گزینه‌ها می‌شود، و هنوز خواندن چهار تا گزینه را تمام نکرده‌ام به فکر سؤال‌های بعد و تست‌های درس بعدی هستم. این روزها مشکلم چند برابر شده است؛ فکر اینکه اگر کنکورم خوب نشود، چه کنم، اینکه اگر رتبه خوبی کسب نکنم، پیش خانواده و معلم‌هایم شرمندۀ خواهم شد، اینکه اگر در رشته‌ای که می‌خواهم قبول نشوم، چه کنم، و ده‌ها «اگر» دیگر، ذهنم را به خود مشغول می‌کند و تمرکز را به صفر می‌رساند.

آن چه خواندید، درد دل یک کنکوری است که بی‌شک حرف دل تعداد قابل توجهی از متقاضیان آزمون سراسری است؛ افرادی که از عدم تمرکز و به قولی حواس پرتی رنج می‌برند و به جای اینکه روی کاری به‌خوبی تمرکز کنند، ذهنشان درگیر افکار پراکنده و

«گوگل کروم» برای بلاک کردن سایت‌هایی مشخص در زمان‌های معین بهره ببرید، تا شاید از این طریق، ذهنتان بیشتر متمرکز شود.

* نوتیفیکیشن، ابزار بسیار مفیدی برای اطلاع سریع از اتفاقاتی است که در اپلیکیشن‌های مختلف روی می‌دهد؛ اما گاهی آن‌قدر تعداد این برنامه‌ها و اعلان‌هایشان زیاد می‌شود که نه تنها تمرکز بر هم می‌خورد، بلکه استرس نیز به این مجموعه اضافه می‌گردد. در همین راستا توصیه می‌شود که نوتیفیکیشن اپلیکیشن‌های غیرضرور را خاموش کنید یا حداقل در حین کار صدای موبایل خود را قطع کنید. یکی از دانشمندان می‌گوید: «فقط ۱۰ دقیقه در هر روز، خودتان را از وسایل الکترونیکی، مثل: تلفن همراه، لپ‌تاپ و بازی‌ها و ضبط‌صوت‌تان دور نمایید و آنها را خاموش کنید و بعد روی یک کاغذ، همه مسائل مهم را، که باید به خاطر بسپارید، بنویسید و این کاغذ را همراه خودتان همه جا ببرید و چندین بار در طول روز به آن نگاه کنید. می‌توانید با خودتان شرط کنید که فقط روزی دو یا سه بار ایمیل‌هایتان را بررسی کنید و تلفن همراهتان را از خودتان دور نگه دارید تا وسوسه نشوید که هر دقیقه آن را بررسی کنید.»

* مغز شما برای عملکرد مناسب به اکسیژن احتیاج دارد. دانشمند دیگری می‌گوید: «وقتی خسته هستید، تنفس شما عمیق نیست و در نتیجه میزان اکسیژنی که از طریق خون به مغزتان می‌رسد کاهش می‌یابد و این مسأله روی عملکرد مغز شما تأثیر می‌گذارد. همین موضوع ساده می‌تواند باعث بروز «ذهن مه‌آلود» شود. حالت مشابه دیگر، اضطراب و ناراحتی است که باعث می‌شود تنفس به صورت ایده‌آل انجام نشود و فرد تند تند و غیرعمیق نفس بکشد یا تنفس خود را حبس کند.»

ورزش کردن، بهترین راه‌حل ممکن برای رساندن حد ماکزیمم اکسیژن به مغز است،

اگر تازگی‌ها خیلی فراموشکار شده‌اید، یک برنامه ورزشی منظم، و نه خیلی سخت و طاقت‌فرسا، برای خودتان تدارک ببینید؛ حتی می‌توانید یک برنامه پیاده‌روی چنددقیقه‌ای روزانه برای خودتان در نظر بگیرید و بعد از مدتی متوجه شوید که ذهنتان چقدر شفاف‌تر و دقیق‌تر شده است.

اگر مشکلات شخصی، اجتماعی، خانوادگی و... شما باعث عدم تمرکز حواستان می‌شود، بدانید که زندگی فردی هیچ‌کس دیگری هم خالی از مشکل نیست و ذهن هیچ فردی نیز خالی محض نیست؛

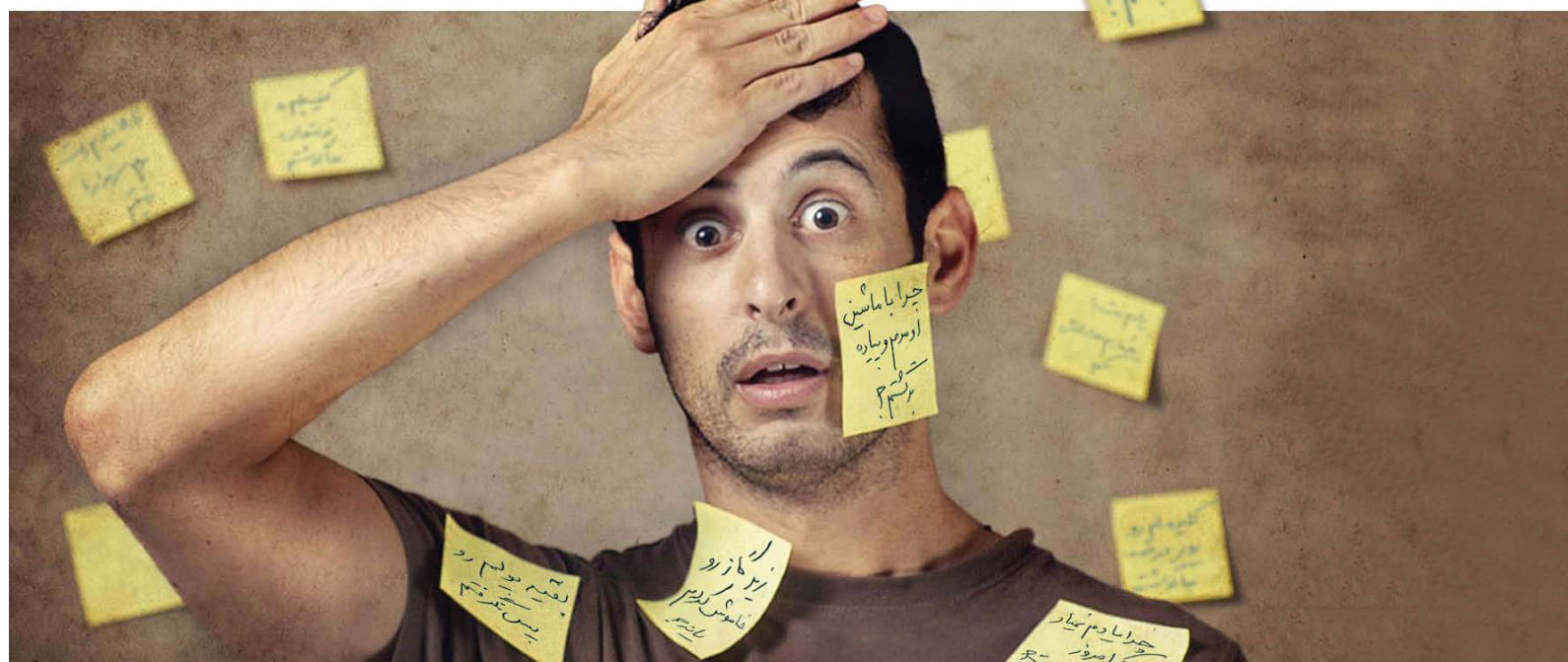
* یکی از کارهایی که به تمرکز حواس شما کمک می‌کند، این است که میز یا مکان مطالعه خود را همیشه مرتب نگه دارید و همواره برای مطالعه، کاغذ و قلمی همراه خود داشته باشید و نت برداری کنید یا خلاصه‌ای از مطالب را یادداشت کنید تا در فضای روانی درس و مطالعه قرار داشته باشید. ضمناً برای خودتان سؤال مطرح کنید، و در صورتی که تعداد کارها و فعالیت‌های غیردرسی، باعث عدم تمرکز شما می‌شود، آنها را به حداقل ممکن برسانید و سپس مطالعه را شروع کنید.

* اگر مشکلات شخصی، اجتماعی، خانوادگی و... شما باعث عدم تمرکز حواستان می‌شود، بدانید که زندگی فردی هیچ‌کس دیگری هم خالی از مشکل نیست و ذهن هیچ فردی نیز خالی محض نیست؛ از طرف دیگر، با صرف فکر و مشغولیت ذهنی درباره چنین مشکلاتی، هیچ دردی دوا نخواهد شد؛ پس به خود تلقین کنید که هنگام درس یا مطالعه، باید ذهن خود را از آن مسائل رها کنید.

* به مقدار کافی بخوابید؛ زیرا هنگام خواب است که اطلاعات جدید در مغز پردازش می‌شوند.

* اگر نمی‌توانید عوامل برهم خوردن تمرکزتان را حذف کنید و مدام در حین کار به آنها فکر می‌کنید، بهتر است حداقل ترتیبی دهید که این عوامل در زمان‌های مشخصی وقت شما را تلف کنند. به همین منظور، همیشه دفترچه‌ای را در کنار خود داشته باشید و هر زمان به فکر سوژه‌ای افتادید که وقتتان را هدر می‌دهد، آن سوژه را روی کاغذ یادداشت کنید. با استفاده از این روش، فشار از روی ذهن شما برداشته می‌شود و خیالتان راحت است که بعد از اتمام کار، می‌توانید به کلیه فعالیت‌های بیهوده خود پردازید.

آشفته و مشوش، نیاز دارد که هر چند وقت یک بار تمیز شود. برای انجام این کار، لازم است انتظارات منفی از خود را رها کنید و بگذارید که آرامش جای آن را بگیرد. ذهن انسان در آرامش بهترین عملکرد را دارد؛ بنابراین، هر تکنیکی در جهت تقویت این قابلیت‌ها بیاموزید، برای مغزتان مفید است؛ البته راه‌های رسیدن به آرامش برای افراد مختلف، متفاوت است. فعالیت‌هایی مانند: مدیتیشن، دعا و نیایش، تصویرپردازی، دویدن، شنا، کوهنوردی و ... نیز می‌تواند راهکارهای مناسبی برای شما باشد.



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری



سازمان سنجش آموزش کشور

سامانه‌های اطلاع‌رسانی



www.sanjesh.org

سایت سازمان سنجش 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 سنجش آموزش کشور



پیک سنجش

peyk.sanjesh.org

پیام‌رسان‌های داخلی



بله



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

دریافت اخبار و اطلاعیه‌های سازمان سنجش آموزش کشور



ایتا



eitaa.com/prnoetir



آیگپ



<https://igapp.net/prnoetir>



سروش



<http://splus.ir/sanjeshprnoetir>

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



اداره کل روابط عمومی و امور بین الملل