



https://peyk.sanjesh.org

پیک سنجش

هفته‌نامه خبری و اطلاع‌رسانی سازمان سنجش آموزش کشور | دوشنبه ۲۱ شهریور ۱۴۰۱ | ۱۶ صفحه | شماره پیاپی ۱۲۹۲

اطلاعیه سازمان سنجش آموزش کشور در خصوص:

اعلام رشته‌ها و مواد امتحانی

آزمون ورودی دوره‌های دکتری

سال ۱۴۰۲

صفحه ۶

وزیر علوم اعلام کرد

افزایش بهره‌وری در آموزش عالی و دستگاه‌های اجرایی مأموریت مهم رئیس جمهور به دانشگاه‌هاست



وزیر علوم، تحقیقات و فناوری گفت: رئیس جمهور در اجلاس رؤسای دانشگاه‌ها، سه مأموریت «افزایش بهره‌وری در دانشگاه‌ها»، «افزایش بهره‌وری در دستگاه‌های اجرایی» و «مهارت محور کردن آموزش‌های دانشگاهی» را از انتظارات خود از وزارت علوم و مجموعه آموزش عالی کشور ذکر کردند که تحقق آنها را دنبال می‌کنیم.

به گزارش اداره کل روابط عمومی وزارت علوم، دکتر محمد علی زلفی گل، وزیر علوم، در برنامه صف اول شبکه یک سیما، در پاسخ

به سؤال مجری در خصوص نتایج اجلاس سه روزه دانشگاه‌ها و مراکز پژوهشی و فناوری، گفت: رئیس جمهور در مراسم افتتاحیه این اجلاس، سه تکلیف برای وزارت علوم مشخص کرد که شامل: «افزایش بهره‌وری در دانشگاه‌ها»، «افزایش بهره‌وری در دستگاه‌های اجرایی» و «مهارت محور کردن آموزش‌های دانشگاهی» بود، و البته دکتر رئیسی از دانشگاه‌ها خواستند که به عنوان اتاق فکر دولت، برای حل مشکلات مهم کشور راهکار ارائه کنند.

ادامه در صفحه ۳

مدیرکل روابط عمومی سازمان سنجش خبر داد

نتایج آزمون سراسری سال ۱۴۰۱ اواخر شهریور ماه اعلام می‌شود

مشاور رئیس و مدیرکل روابط عمومی سازمان سنجش آموزش کشور، گفت: نتایج آزمون سراسری سال ۱۴۰۱ اواخر شهریور ماه اعلام خواهد شد.

دکتر علیرضا کریمیان، اظهار داشت: همان طور که پیش‌تر اعلام شده بود، نتایج نهایی آزمون سراسری سال ۱۴۰۱ هفته آخر شهریور ماه اعلام می‌شود و کارنامه تمامی داوطلبان نیز

در هفته اول مهر ماه منتشر خواهد شد. وی افزود: در مهلت مجدد انتخاب رشته (از ۱۵ تا ۱۷ شهریور ماه)، امکان انتخاب رشته برای کسانی که مجاز به انتخاب رشته بودند، اما به دلایل مختلفی در موعد مقرر انتخاب رشته نکرده بودند، مهیا شد و مجموعاً بیش از ۷۶۰۰ نفر در این بازه زمانی انتخاب رشته کردند.

ادامه در صفحه آخر

برنامه زمانی ثبت‌نام و برگزاری آزمون‌های سراسری سال ۱۴۰۲

نام آزمون	تاریخ ثبت‌نام	تاریخ برگزاری
سراسری	نوبت اول: ۸ تا ۱۴/۱۴/۱۴۰۱ نوبت دوم: ۱۵ تا ۲۱/۱۱/۱۴۰۲	نوبت اول: پنجشنبه ۲۹ و جمعه ۳۰/۱۰/۱۴۰۱ نوبت دوم: چهارشنبه ۱۴ و پنجشنبه ۱۵/۱۲/۱۴۰۲
دکتری	۲۲ تا ۲۹/۸/۱۴۰۱	صبح پنجشنبه ۱۱/۱۲/۱۴۰۱
کارشناسی ارشد	۱۶ تا ۲۲/۹/۱۴۰۱	عصر پنجشنبه ۱۱/۱۲/۱۴۰۱ صبح و عصر جمعه ۱۲/۱۲/۱۴۰۱
کاردانی به کارشناسی	۲۸ تا ۳/۳/۱۴۰۲ تا ۴/۴/۱۴۰۲	جمعه ۳/۶/۱۴۰۲
کاردانی ویژه دانشگاه فنی و حرفه‌ای	۱۸ تا ۲۵/۴/۱۴۰۲	جمعه ۳/۶/۱۴۰۲

یادداشت هفته

هنگام ثبت‌نام در آزمون‌ها
گام نخست را درست و محکم برداریم

صفحه ۲

مناسبت هفته

۲۰ صفر، سالروز اربعین
حضرت اباعبدالله الحسین (ع) بر تمام
مشائقان حماسه عظیم عاشورا تسلیت باد



در این شماره...

کار امروز به فردا مگذار!

(بختی درباره آغاز مطالعه برای آزمون سراسری)

صفحه ۹

زندگی زیباست

ای زیباپسند!

صفحه ۱۱

هنگام ثبت نام در آزمون‌ها گام نخست را درست و محکم برداریم

کم کم به فصل پاییز نزدیک می‌شویم و با شروع فصل پاییز، به تدریج داوطلبان آزمون‌های مختلف، آماده ثبت نام در آزمون مورد نظر خود در زمان مقرر می‌شوند.

به دیگر سخن، می‌توان فصل پاییز را زمانی برای آماده شدن به منظور شرکت در آزمون‌های مهم سازمان سنجش دانست، و این جدا از آزمون‌هایی مانند تافل، تولیمو، آیلتس و نظایر آنهاست که معمولاً در طول سال متقاضیان خود را دارد و آماده شدن در هر یک از این آزمون‌ها منوط به فصل خاصی نیست.

فصل پاییز، به غیر از ویژگی یاد شده در سطور بالا، برای دانش‌آموزان سال آخر دبیرستان یا دانشگاه یا کسانی که داوطلب شرکت در یکی از آزمون‌های سازمان سنجش می‌شوند، در بر دارنده پیام خاصی نیز هست؛ پیامی که اگر به درستی از سوی مخاطبان اصلی‌اش دریافت شود، آنها را به سوی موفقیت رهنمون خواهد شد، و آن پیام این است که برای گام نهادن در یک راه، که می‌تواند به یک پیروزی ختم شود، باید در گام اول، به شناخت راه و پس از آن به برنامه‌ریزی درست در جهت پیمودن صحیح آن راه پرداخت و سپس با برداشتن گام‌های بعدی، این راه را پیمود. حال، برای اینکه تصمیم به ورود در یکی از این راه‌ها بگیریم و در آنها گام نهیم، لازم است که مقدمتاً به شناخت کافی و کامل از آزمون‌هایی که قرار است در آن شرکت کنیم و پذیرفته شویم، بپردازیم و سپس به برنامه‌ریزی تحصیلی صحیح با یاری گرفتن از مشاوران زبده و کارآموده اقدام نماییم؛ اما قبل از آن باید به شناخت منابع درسی در آزمون‌هایی که در آن ثبت نام خواهیم کرد نیز بپردازیم تا خود را

برای حضوری موفق در آزمون یاد شده آماده کنیم. اکنون، با توجه به اعلام «برنامه زمانی ثبت نام و برگزاری آزمون‌های سراسری سال ۱۴۰۲»، که در شماره‌های پیشین در پیک‌سنجش درج شده است و به صورت مداوم در صفحه اول هر شماره از نشریه نیز تکرار می‌شود، و با عنایت به آنکه زمان دقیق ثبت نام و برگزاری سه آزمون سراسری اصلی سازمان سنجش (سراسری، کارشناسی ارشد و دکتری) هم در این جدول مشخص شده است، در نخستین مرحله، لازم است که به ابعاد فنی کار، که چیزی جز نحوه صحیح پر کردن فرم مخصوص ثبت نام در هر آزمون نیست، بپردازیم.

در سطور زیر، این موضوع را بررسی می‌کنیم. یکی از مهم‌ترین اقداماتی که هر داوطلب می‌تواند در راستای شرکت مطلوب‌تر و بهتر در هر آزمون انجام دهد، این است که اطلاعات خواسته شده در مرحله ثبت نام را، که باید در فرم اینترنتی مخصوص آن درج نماید، به صورت صحیح و کامل وارد کند. انجام این کار باعث می‌شود که فرآیند پردازش اطلاعات ثبت نامی داوطلبان، با سرعت بیشتر و کیفیت مطلوب‌تری انجام بگیرد؛ به طور مثال، هر ساله پس از اعلام نتایج نهایی آزمون‌های مختلف، برخی از داوطلبان، به منظور بررسی نتیجه آزمون خود یا به علت پذیرفته نشدن در رشته‌ای که مد نظر آنها بوده یا جابجایی محل قبولی‌شان به خاطر عدم اعلام معدل صحیح هنگام ثبت نام، و حتی عدم تصحیح آن در مهلت مجددی که بعضاً در برخی از آزمون‌ها به داوطلبان برای ویرایش اطلاعات ثبت نامی‌شان داده می‌شود، و یا وارد کردن کد رشته غلط هنگام انتخاب رشته در فرم اینترنتی مخصوص این کار، به سازمان سنجش مراجعه می‌کنند؛ این در حالی است که پس از مدتی، با تماس این دسته از داوطلبان با واحد پاسخگویی تلفنی، اینترنتی یا حضوری روابط عمومی سازمان سنجش، نادرستی اکثر قریب به اتفاق این اعتراضات مشخص می‌شود، و هنگامی که به این موارد رسیدگی می‌گردد، مشاهده می‌شود که ریشه اکثر این معضلات، به ثبت

ناقص یا نادرست اطلاعات ثبت نامی یا وارد کردن ناصحیح کد رشته‌ها در فرم اینترنتی مخصوص این کار از سوی آنان برمی‌گردد. مثال پیشگفته و موارد دیگری از این دست، بیانگر آن است که پاره‌ای از داوطلبان عزیز، که خوشبختانه تعداد آنها درصد بسیار پایینی از ثبت نام کنندگان در هر آزمون را شامل می‌شود و هر ساله نیز در حال کاهش است، هنگام ثبت نام یا انجام دیگر مراحل هر آزمون، علی‌رغم فرصت زمانی قابل توجهی که به آنها داده می‌شود، بی‌دقتی می‌کنند و اطلاعات خواسته شده را به صورت ناقص یا نادرست درج کرده یا مدارک و مستندات خود را به صورت کامل به سازمان سنجش ارائه نمی‌کنند، و بیشتر مشکلات پیش آمده نیز ناشی از اهمال و سهل‌انگاری این گروه بسیار اندک از داوطلبان است.

در مجموع، انتظار می‌رود تا داوطلبان آزمون‌هایی که از سوی سازمان سنجش برگزار می‌شود، با ارائه دقیق و کامل اطلاعات ثبت نامی خود هنگام ثبت نام در آزمون‌ها، از همان ابتدا گام نخست را درست و محکم بردارند و همکاری کامل‌تری با خدمتگزارانشان در این سازمان داشته باشند و مطمئن باشند که به لطف الهی و با اجراء دقیق ضوابط و همچنین احساس مسؤولیت کارکنان این سازمان، هیچ‌گونه حقی از هیچ یک از داوطلبان در هیچ یک از آزمون‌ها ضایع نخواهد شد.

سخن آخر در این مجال آنکه از داوطلبان عزیز تقاضا می‌کنیم، هم به منظور بهبود روند برگزاری آزمون‌ها و همین‌طور حفظ آرامش خود در تمام مراحل اجرایی یک آزمون، از مرحله ثبت نام تا زمان اعلام نتایج نهایی آن آزمون، با رعایت قوانین و مقررات لازم، که در اطلاعیه‌های مربوط به ثبت نام و برگزاری و همچنین دفترچه‌های متعلق به هر آزمون در سایت سازمان سنجش و همین‌طور این هفته‌نامه اعلام می‌شود، ما را در عرصه فعالیت و خدمت مطلوب‌تر در این جایگاه خطیر، یاری نمایند.

موفق باشید

قابل توجه داوطلبان آزمون‌های سازمان سنجش

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

نشانی پست الکترونیکی:

hefazatazmon@sanjesh.org

شناسنامه

پیک سنجش

- هفته‌نامه خبری و اطلاع‌رسانی سازمان سنجش آموزش کشور
- سال بیست و هفتم، شماره ۲۴، شماره پیاپی ۱۲۹۲
- دوشنبه ۲۱ شهریور ماه سال ۱۴۰۱
- صاحب امتیاز: سازمان سنجش آموزش کشور
- مدیر اجرایی: محمدرضا حاجی نصیری
- حروفچینی: مجید قدسی
- طراحی گرافیک و صفحه آرایی: محمد محمدزاده
- شاپا: ۲۹۱۶-۱۷۳۵ :ISSN ۱۷۳۵-۲۹۱۶
- نقل و برداشت مطالب نشریه پیک سنجش با ذکر کامل منبع پلامانع است.
- استفاده از طرح‌ها و عکس‌های اختصاصی پیک سنجش منوط به اجازه کتبی است
- نشانی: تهران، ابتدای پل کریمخان زند، بین خیابان‌های نجات‌اللہی و قرنی،
- پلاک ۲۰۴، صندوق پستی ۵۵۵۷-۱۴۱۵۵
- نشانی سایت: peyk.sanjesh.org
- صندوق الکترونیکی: email.peyk@sanjesh.org



وزیر علوم اعلام کرد

افزایش بهره‌وری در آموزش عالی و دستگاه‌های اجرایی، مأموریت مهم رئیس جمهور به دانشگاه‌هاست

ادامه از صفحه اول

وی مهم‌ترین دستاورد این اجلاس را، ایجاد آمادگی برای حضور پرشور و نشاط دانشجویان به صورت حضوری در کلاس‌های درس، تأمین نیازهای خوابگاهی، تغذیه، رفاه و ورزش دانشجویان دانست و گفت: باید رؤسای دانشگاه‌ها تمهیدات لازم را برای برگزاری آموزش حضوری ببیندیشند و آماده‌سازی‌های لازم را انجام دهند.

وزیر علوم اظهار داشت: با توجه به شیوع بیماری کرونا به مدت دو سال، برخی از خوابگاه‌های خودگردان که در خدمت دانشگاه‌ها و صندوق رفاه دانشجویان بودند، تغییر کاربری دادند که با دانشگاه‌ها وارد مذاکره شدیم تا مجدداً بتوانیم خوابگاه‌ها را بازآرایی کنیم و از بخش خصوصی هم برای خوابگاه‌های خودگردان استفاده کنیم.

دکتر زلفی گل، در ادامه، گفت: طی یک سال گذشته، تلاش کردیم که خوابگاه‌های در حال احداث را تکمیل و تجهیز کنیم. با وجود اینکه، بعضی از دانشگاه‌ها، در دفترچه آزمون سراسری اعلام می‌کنند که ما محدودیت خوابگاه داریم، ولی ما از رؤسای دانشگاه‌ها خواهش کردیم که نهایت تلاششان را بکنند تا در حد مقدور، امکانات رفاهی، خوابگاهی، ورزشی، مشاوره و امکاناتی که لازم است، به دانشجویان ارائه شود.

وزیر علوم گفت: در این نشست سه روزه، مسائل تمام حوزه‌های اجرایی آموزش عالی، با حضور معاون وزیر علوم در حوزه‌های مرتبط و در گروه‌های تخصصی بررسی و در خصوص راهکارهای حل مسائل، تبادل نظر شد.

وی گفت: حل برخی از مسائل، نیاز به همکاری فزاینده دارد و مقرر شد که با همکاری دستگاه‌های اجرایی مختلف، مانند سازمان برنامه و بودجه و سازمان امور اداری و استخدامی، شرایط خوبی را برای آغاز سال تحصیلی مهیا کنیم.

دکتر زلفی گل، درباره خوابگاه برای دانشجویان متأهل، نیز گفت: طبق قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت، ۱۰ درصد از اعتبارات تملک دارایی‌ها و ۱۰ درصد از درآمد اختصاصی دانشگاه‌ها باید صرف احداث و تجهیز خوابگاه‌های متأهلی

شود. طبیعی است که این میزان کفایت نمی‌کند، ولی ما تلاش کرده‌ایم که از ظرفیت مصوبات سفر رئیس جمهوری به استان‌ها برای آموزش عالی در این بخش هم بهره‌مند شویم. همچنین سازمان برنامه و بودجه هم می‌تواند از طریق دادن مجوز کمیسیون ماده ۲۳ به ساخت خوابگاه‌های متأهلی و تجهیز آنها کمک کند تا ما با سرعت بیشتری پیش برویم؛ البته به کمک خیران برای ساخت خوابگاه‌ها، اعم از مجردی و متأهلی، هم نیازمندیم.

وزیر علوم، درباره زمان اعلام نتایج آزمون سراسری سال جاری، نیز گفت: ما منتظر دریافت سوابق تحصیلی از آموزش و پرورش هستیم؛ ضمن اینکه بعضی از رشته‌ها مصاحبه و آزمون عملی دارد که نتایجشان باید به سازمان سنجش اعلام شود، و به محض دریافت این اطلاعات، نتایج آزمون سراسری اعلام می‌شود. پیش‌بینی ما این است که هفته آخر شهریور، نتایج آزمون سراسری اعلام می‌شود.

دکتر زلفی گل، درباره شرایط برگزاری آزمون سراسری سال آتی، نیز گفت: طبق مصوبات قانونی شورای عالی انقلاب فرهنگی، آزمون سراسری در دو نوبت دی ماه و تیر ماه برگزار خواهد شد. در شورای سنجش هم، ضرایب امتحانی برای سوابق تحصیلی، دروس عمومی، دروس اختصاصی در رشته‌های مختلف مصوب شد که بخش اندکی از آن مانده که در رایزنی با آموزش و پرورش، در حال نهایی شدن است که به محض تکمیل شدن آن، ضرایب آزمون سراسری هم اعلام می‌شود.

وزیر علوم، درباره حذف آزمون سراسری در شرایط فعلی، گفت: بهترین حالت این است که به دلیل دغدغه، استرس و اضطراب داوطلبان، آزمون سراسری وجود نداشته باشد؛ اما در شرایط فعلی که تعدادی از رشته‌ها پرطرفدارند، راهی جز برگزاری آزمون سراسری نیست. حدود ۱۵ درصد از رشته‌ها پرطرفدار هستند؛ به عنوان مثال، رشته پزشکی در یک دانشگاه خاص، ۵۰ یا ۱۰۰ نفر ظرفیت دارد، در حالی که چند هزار نفر متقاضی دارد و چند هزار نفر هم معدشان ۲۰ یا شبیه به هم است و بدین ترتیب راهی جز برگزاری آزمون سراسری نیست.

دکتر زلفی گل، درباره دستور کار وزارت علوم برای تحقق عدالت آموزشی، نیز گفت: یک از اولویت‌های نظام جمهوری اسلامی، عدالت آموزشی است تا مسؤولان مربوطه برنامه‌ریزی کنند که همه افراد علاقه‌مند به تحصیل، بتوانند از آموزش عالی بهره‌مند شوند، و به این منظور، دانشگاه‌های علمی - کاربردی، فنی و حرفه‌ای و پیام‌نور، که به صورت غیرحضوری است، تأسیس شده‌اند.

وزیر علوم، درباره افزایش مهاجرت نخبگان، گفت: دو عامل اصلی مهاجرت نخبگان، نداشتن آینده شغلی و نبود نخبگان در جای مناسب و اثربخش است و رونق تولید و ارتباط دانشگاه با صنعت، می‌تواند از این مهاجرت جلوگیری کند. همچنین به طور متوسط، هر ماه یک جلسه در این زمینه با رئیس جمهور برگزار می‌شود که مصوبات خوبی دارد. یکی از این مصوبات، ارائه راهکارهای نگهداشت نخبگان و مهاجرت معکوس نخبگان و جذب دانشجویان پس از دوره پسا دکتری به عنوان هیأت علمی و پذیرش پژوهشگران مستقل است. راه‌اندازی شبکه ملی آزمایشگاه‌های مرجع کشور هم در راستای همین بهره‌وری است تا پژوهشگران و دانشجویان کارشناسی ارشد و دکتری بتوانند برای انجام آزمایش‌های خود در کمترین زمان، از این تجهیزات بهره‌مند شوند. تأسیس صندوق علوم، تحقیقات و فناوری با مجوز رئیس جمهور نیز یکی دیگر از این راهکارهاست تا بخشی از هزینه پژوهشی شرکت‌های دولتی به این صندوق واریز شود تا برای اهداف مختلف استفاده شود.

وی، با اشاره به توجه ویژه به پژوهش و موضوع اشتغال دانش‌بنیان در دولت سیزدهم، افزود: رئیس جمهوری، از ابتدای دولت هر ماه تقریباً یک جلسه را به حوزه آموزش عالی اختصاص داده است و جلسه شورای عالی علوم، تحقیقات و فناوری نیز بعد از ۱۱ سال، با حضور رئیس جمهور، در مرداد ماه برگزار شد.

دکتر زلفی گل گفت: تصویب جذب محققان پسا دکتری و طرح پژوهشگر مستقل، از جمله مصوبات مهم شورای عالی عتف بود که تحرک زیادی در جامعه پژوهشی کشور ایجاد خواهد کرد و برکات زیادی هم خواهد داشت.

وی گفت: هنوز جایگاه شورای عالی عتف را جدی نگرفته‌ایم؛ در حالی که باید بودجه‌های پژوهشی کل کشور در این شورا تصویب شود؛ اما اکنون این طور نیست و این بودجه در سازمان برنامه و بودجه تصویب می‌شود. شورای عالی عتف، هم باید برای برنامه‌های پژوهشی برنامه‌ریزی کند و هم بودجه‌ها را اختصاص دهد.

وزیر علوم افزود: بنابراین، شورای عالی عتف، باید نقش کلیدی خود را در این حوزه ایفا کند، و تأسیس صندوق علوم، تحقیقات و فناوری در دولت سیزدهم در راستای توسعه تحقیقات نیازمحور جامعه هم از اقداماتی بود که در راستای ایفاء مؤثر نقش این شورا صورت گرفت.

وی تأکید کرد: این طرح‌ها هم به کاهش مهاجرات نخبگان و پژوهشگران کمک می‌کند. همچنین مجوز تأسیس صندوق عالی علوم، تحقیقات و فناوری با دستور رئیس جمهوری اعطا شد و این صندوق در قانون بودجه سال ۱۴۰۱ هم آمده است و بخشی از هزینه شرکت‌های دولتی هم به آن واریز می‌شود.

دکتر زلفی گل افزود: باید تمهیداتی را برای تقویت ارتباط دانشگاه با صنعت بیندیشیم که دانشجویان تحصیلات تکمیلی از این طریق درآمد داشته باشند؛ برای نمونه، سامانه «نظام ایده‌ها و نیازها مخفف نان» را تدوین کردیم تا این ارتباط هدفمند را بین صنعت و دانشگاه تقویت کنیم. برخی از دانشگاه‌ها هم ابتکارات خوبی داشته‌اند؛ مثلاً دانشگاه‌های یزد و هرمزگان، برخی از دانشجویان دانشگاه‌ها را از طریق صنعت بورسیه کرده‌اند.

وزیر علوم، با اشاره به شعار سال مبنی بر «تولید، دانش‌بنیان و اشتغال آفرین»، نیز اظهار داشت: دولت، توجه ویژه‌ای به اقتصاد دانش‌بنیان و شعار سال دارد و همه وزارتخانه‌ها آیین‌نامه‌ای را در این زمینه و برای انجام وظایف خود در این راستا مصوب کرده و به کمیسیون علم و فناوری و هوشمندسازی هیأت دولت ارجاع داده‌اند که بعد از بررسی در صحن علنی دولت، مطرح و تصویب شد و اخیراً آیین‌نامه این قانون در حوزه وزارت علوم هم، از سوی معاون اول رئیس جمهور به این وزارتخانه ابلاغ شد.

آخرین مهلت انتخاب واحد دانشجویان دانشگاه جامع علمی - کاربردی

زمان انتخاب واحد نیمسال اول سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ دانشجویان دانشگاه جامع علمی - کاربردی اعلام شد و بر این اساس، فرآیند انتخاب واحد دانشجویان، از روز شنبه ۱۹ شهریور ماه آغاز شده است و تا روز جمعه ۲۵ شهریور ماه ادامه دارد.

معاونت آموزشی دانشگاه جامع علمی - کاربردی، تقویم دانشگاهی نیمسال اول سال تحصیلی ۱۴۰۱ - ۱۴۰۲ دانشجویان این دانشگاه را اعلام کرد. بر اساس این تقویم، زمان شروع کلاسها ۲۷ شهریور ماه تعیین شده است.

همچنین دانشجویان از ۲۷ شهریور ماه تا اول مهر ماه می‌توانند برای «انتخاب واحد با تأخیر» و «حذف و اضافه» واحدهای درسی خود اقدام کنند.

ضمناً فرآیند ویرایش انتخاب واحد، از سوی مرکز آموزش، از ششم مهر ماه آغاز می‌شود و در نیمه مهر ماه به پایان می‌رسد؛ در نهایت، کلاس‌های نیمسال اول تحصیلی دانشجویان دانشگاه جامع علمی - کاربردی، روز ۱۶ دی ماه به پایان می‌رسد و امتحانات این دانشجویان نیز در روزهای ۱۷ تا ۳۰ دی ماه برگزار می‌شود.

جزئیات ثبت‌نام مقطع کارشناسی‌ارشد بدون آزمون (استعدادهای درخشان) سال ۱۴۰۱ دانشگاه آزاد اعلام شد



همراه ریز نمرات تأیید شده خود ارائه نمایند.

از دیگر مدارک مورد نیاز برای ثبت‌نام، تصویر کلیه صفحات شناسنامه، تصویر کارت ملی (پشت و رو)، شش قطعه عکس ۳×۴ تمام رخ (برای آقایان مشمول ۱۲ قطعه)، مدرکی که وضعیت خدمت وظیفه عمومی آقایان را مشخص نماید، تکمیل کلیه فرم‌های ثبت‌نام و فرم‌های مربوط به تعهدات و سایر فرم‌هایی است که در سامانه آموزشیار قرار گرفته است.

ضمناً دانشگاه آزاد اسلامی در خصوص شهریه‌های دریافتی متقاضیان نیز اعلام کرد: هزینه خدمات آموزشی و حق بیمه دانشجویی دوره کارشناسی‌ارشد ناپیوسته سال ۱۴۰۱، شامل شهریه پذیرفته‌شدگان از دو بخش شهریه پایه (ثابت) و متغیر است که در هر نیمسال تحصیلی از دانشجویان دریافت می‌شود. علاوه بر دو مورد مذکور، دانشجویان در بدو ورود به دانشگاه، باید مبلغی را بابت هزینه خدمات آموزشی و مبلغی را نیز به عنوان حق بیمه حوادث در سامانه آموزشیار پرداخت نمایند.

با توجه به اعلام اداره کل امور اتباع و مهاجران خارجی وزارت کشور، مجوز ثبت‌نام اتباع خارجی مقیم، متعاقب انجام تشریفات قانونی و بررسی صلاحیت‌های اقامتی اتباع مزبور و اعلام رسمی آن از سوی این اداره، اعطا خواهد شد و تا قبل از آن، پذیرش این افراد در این دوره، به صورت موقت خواهد بود.

در بازه زمانی مقرر، به منزله انصراف از ثبت‌نام در این دوره تلقی شده و هیچ‌گونه اعتراضی در این زمینه، از سوی این افراد پذیرفته نخواهد شد؛ بنابراین، کلیه پذیرفته‌شدگان لازم است که مطابق زمان‌بندی اعلام شده در سایت واحد دانشگاهی محل پذیرش، با در دست داشتن مدارک ذیل، به منظور تکمیل مراحل ثبت‌نام، به واحد دانشگاهی مربوط مراجعه نمایند.

مدارک مورد نیاز برای ثبت‌نام، شامل اصل مدرک کارشناسی (لیسانس) صادره از دانشگاه آزاد اسلامی یا سایر دانشگاه‌های معتبر داخل و خارج کشور که مورد تأیید وزارت علوم، تحقیقات و فناوری یا وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی باشد، به انضمام ریز نمرات دوره کارشناسی با قید معدل خواهد بود.

پذیرفته‌شدگانی که به دلایلی قادر به ارائه اصل مدرک کارشناسی (لیسانس) خود نیستند، باید اصل گواهی تأیید شده دال بر فراغت از تحصیل خود را، که از سوی دانشگاه محل تحصیل آنها با قید معدل صادر شده است، به

مرکز سنجش، پذیرش و امور فارغ‌التحصیلی دانشگاه آزاد اسلامی، راهنمای پذیرفته‌شدگان دوره کارشناسی‌ارشد ناپیوسته بدون آزمون (استعدادهای درخشان) سال ۱۴۰۱ این دانشگاه را منتشر کرد.

بر این اساس، نتایج این دوره، از طریق سامانه اعلام نتایج مرکز سنجش، پذیرش و فارغ‌التحصیلی دانشگاه آزاد اسلامی به آدرس: www.azmoon.org قابل مشاهده است.

پرونده کلیه پذیرفته‌شدگان برای احراز صلاحیت‌های عمومی تحت بررسی است و نتیجه آن متعاقباً از طرف دفتر گزینش صلاحیت‌های عمومی سازمان مرکزی دانشگاه آزاد به اطلاع محل‌های دانشگاهی خواهد رسید.

بنا بر اعلام دانشگاه آزاد اسلامی، سنوات تحصیل در دوره کارشناسی‌ارشد ناپیوسته، به ویژه برای مشمولان، سه سال است و به هیچ وجه قابل افزایش نیست.

با توجه به اینکه ثبت‌نام از پذیرفته‌شدگان در این دوره، به صورت مجازی صورت می‌پذیرد، کلیه پذیرفته‌شدگان لازم است که تا روز سه‌شنبه ۲۲ شهریور ماه (فردا)، برای ثبت‌نام به سامانه آموزشیار به آدرس: edu.iau.ac.ir مراجعه نمایند.

مرکز سنجش، پذیرش و امور فارغ‌التحصیلی دانشگاه آزاد اسلامی اعلام کرد که عدم مراجعه پذیرفته‌شدگان به سامانه آموزشیار

برای دانش‌آموختگان

سامانه استعلام برخط تأییدیه تحصیلی دانشگاه آزاد فعال شد

لازم به یادآوری است که راه‌اندازی این سامانه، به منظور مقابله با افراد و شرکت‌های سودجو و فرصت‌طلبی است که تحت عناوین مختلف، اقدام به تبلیغ مدارک جعلی می‌کنند.

گفتنی است که سامانه استعلام برخط تأییدیه تحصیلی دانش‌آموختگان دانشگاه آزاد اسلامی، به نشانی: <http://estelam.iau.ir> در دسترس همگان است.

با توجه به اینکه این سامانه، تنها مرجع پاسخ رسمی الکترونیکی و استعلام تأییدیه دانشنامه‌های صادره از سوی دانشگاه آزاد اسلامی است، تمامی سازمان‌ها، نهادها، دانشگاه‌ها و مراکز آموزش عالی و شرکت‌های خصوصی می‌توانند برای دریافت کد دسترسی به سامانه یادشده، با مرکز سنجش، پذیرش و فارغ‌التحصیلی دانشگاه آزاد اسلامی مکاتبه کنند.

سامانه استعلام برخط تأییدیه تحصیلی دانش‌آموختگان دانشگاه آزاد اسلامی، به منظور تأیید صحت دانشنامه‌های این دانشگاه، در دسترس قرار گرفته است.

سامانه استعلام برخط تأییدیه تحصیلی دانشگاه آزاد اسلامی، به منظور تأیید صحت دانشنامه‌های صادره از سوی دانشگاه آزاد اسلامی و جلوگیری از جعل مدارک تحصیلی این دانشگاه، راه‌اندازی شده است.

هشدار به متقاضیان آزمون‌های بین‌المللی



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

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

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

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

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

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

دوره کارشناسی مهندسی فناوری آسانسور و پله‌برقی راه‌اندازی شد

طراح و مشاور مهندسی آسانسور و پله برقی، مدیر تولید آسانسور و قطعات آن، مدیر نگهداری و تعمیرات آسانسور و پله برقی، بازرس فنی کنترل کیفیت و استاندارد آسانسور و پله برقی و مدیر فنی طراحی و نصب آسانسور و پله برقی را احراز کنند.

وی تصریح کرد: دانشجویان این رشته، دروسی مانند: استانداردهای پله برقی، سیستم‌های کنترل فرمان، ایمنی آسانسور و پله برقی در محیط کار، طراحی قطعات مکانیکی آسانسور، آنالیز ترافیک و هوشمندسازی آسانسور، طراحی و جانمایی آسانسور، محاسبات فنی آسانسور، بازرسی فنی و کنترل کیفیت، طراحی و نصب پله برقی، ماشین‌های الکتریکی و کنترل، برنامه‌ریزی سیستم‌های تولید و تعمیرات و... را آموزش می‌بینند. سرپرست دفتر برنامه‌ریزی درسی

دوره کارشناسی ناپیوسته مهندسی فناوری آسانسور و پله برقی، در دانشگاه جامع علمی - کاربردی، با رویکرد پاسخگویی به نیاز بازار کار و تخصصی کردن مشاغل برگزار می‌شود.

دکتر علیرضا جمالزاده، با اعلام این خبر، افزود: برنامه درسی کارشناسی ناپیوسته مهندسی فناوری آسانسور و پله برقی، با مشارکت مرکز آموزش علمی - کاربردی یکی از شرکت‌های صنعتی در ذیل گروه صنعت، در اسفندماه ۱۳۹۹ بازنگاری و در شورای برنامه‌ریزی آموزشی و درسی دانشگاه تصویب شد و بناست تا در مراکز آموزش علمی - کاربردی، که شرایط و استانداردهای مندرج در برنامه را دارند، تحت نظارت این دانشگاه اجرا شود. سرپرست دفتر برنامه‌ریزی درسی دانشگاه جامع علمی - کاربردی، افزود:



دانشگاه جامع علمی - کاربردی، در خاتمه، گفت: آموزش در محیط کار این دوره نیز شامل ۵۱۲ ساعت آموزش عملی در کارگاه‌های استاندارد و مجهز با ضریب ایمنی بالا، با حضور و در کنار متخصصان در قالب دروس کاربرینی در شروع فرایند آموزشی و کارورزی ۱ و ۲ در محیط واقعی یا شبیه‌سازی شده و از طریق فعالیت‌هایی چون: آنالیز ترافیک، بازرسی و کنترل و جانمایی آسانسورها در طول دوره تحصیلی خواهد بود.

دانش‌آموختگان این دوره، از طریق کسب توانمندی‌ها و قابلیت‌هایی، نظیر: شناسایی و انتخاب مواد و قطعات، طراحی قطعات مکانیکی و الکتریکی، شناخت قطعات استاندارد و استفاده از جداول استاندارد، شناخت روش‌های تولید، کنترل محاسبات آسانسور، شناخت انواع روش‌های کنترل کیفیت، طراحی و جانمایی آسانسور، شیوه‌های نصب آسانسور و قطعات آن، مستندسازی و تهیه دستورالعمل‌ها و شناسنامه دستگاه، می‌توانند مشاغل همچون

اطلاعیه سازمان سنجش آموزش کشور در خصوص:

اعلام رشته‌ها و مواد امتحانی آزمون ورودی دوره‌های دکتری (Ph.D) سال ۱۴۰۲

۴- شرایط و ضوابط، در دفترچه راهنمای ثبت‌نام

و شرکت در آزمون ورودی دکتری نیمه متمرکز سال ۱۴۰۲ اطلاع‌رسانی خواهد شد.

۵- با توجه به امکان اصلاح عناوین رشته‌ها یا

سایر اطلاعات در جداول مجموعه‌های امتحانی تا زمان شروع ثبت‌نام، ملاک نهایی، اطلاعات

درج شده در دفترچه راهنمای ثبت‌نام خواهد بود.

۶- طبق برنامه‌ریزی‌های صورت گرفته، آزمون دکتری سال ۱۴۰۲ در روز پنجشنبه مورخ

۱۴۰۱/۱۲/۱۱ برگزار خواهد شد. روابط عمومی سازمان سنجش آموزش کشور

الف) آزمون زبان

ب) آزمون استعداد تحصیلی

ج) آزمون دروس تخصصی در سطح کارشناسی یا

کارشناسی‌ارشد با ضریب (۴)

سنجش و پذیرش برای تمامی دوره‌ها، شامل: روزانه، نوبت دوم (شبانه)، پردیس‌های خودگردان، پیام‌نور، مؤسسات غیرانتفاعی، دانشگاه آزاد

اسلامی و... بر اساس قانون فوق و آیین‌نامه اجرایی آن و مصوبات مرتبط شورا انجام خواهد

گرفت.

ضمن اعلام رشته‌ها، مواد امتحانی و ضرایب دروس هر یک از مجموعه‌های امتحانی آزمون ورودی مقطع دکتری (Ph.D) سال ۱۴۰۲ (به شرح جدول ذیل که در سایت سازمان سنجش آمده است)، به اطلاع متقاضیان ثبت‌نام و شرکت در این آزمون می‌رساند که پذیرش دانشجو در سال ۱۴۰۲ بر اساس قانون "سنجش و پذیرش دانشجو در دوره‌های تحصیلات تکمیلی در دانشگاه‌ها و مراکز آموزش عالی" مصوب ۱۳۹۴/۱۲/۱۸ مجلس محترم 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 (آبان ماه سال ۱۴۰۱) از سوی این سازمان منتشر می‌شود، صورت خواهد گرفت.

۱- دکتری آموزشی - پژوهشی: سنجش و پذیرش برای ورود به مقطع دکتری ناپیوسته آموزشی - پژوهشی بر اساس معیارهای زیر انجام می‌گیرد:

۱-۱- آزمون متمرکز (۵۰ درصد).

۱-۲- سوابق آموزشی، پژوهشی و فناوری (۲۰ درصد).

۱-۳- مصاحبه علمی و سنجش عملی (۳۰ درصد).

۲- دکتری پژوهش محور: سنجش و پذیرش برای مقطع دکتری ناپیوسته پژوهش - محور بر اساس معیارهای زیر صورت می‌گیرد:

۲-۱- آزمون متمرکز (۳۰ درصد).

۲-۲- سوابق آموزشی، پژوهشی و فناوری (۲۰ درصد).

۲-۳- مصاحبه علمی و بخش عملی (۳۰ درصد).

۲-۴- تهیه طرحواره (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- بر اساس مصوبه شورای سنجش و پذیرش دانشجو در دوره‌های تحصیلات تکمیلی، مواد آزمون متمرکز دکتری (Ph.D) سال ۱۴۰۲ به شرح زیر خواهد بود:

پیک سنجش

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

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

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

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

نشانی سایت:
peyk.sanjesh.org



سازمان سنجش آموزش کشور



اطلاعیه سازمان سنجش آموزش کشور درباره:

اعلام رشته‌ها و مواد امتحانی آزمون ورودی مقطع کارشناسی ارشد ناپیوسته سال ۱۴۰۲

به اطلاع متقاضیان ثبت‌نام و شرکت در آزمون ورودی مقطع کارشناسی ارشد ناپیوسته سال ۱۴۰۲ می‌رساند که پذیرش دانشجوی براساس قانون «سنجش و پذیرش دانشجو در دوره‌های تحصیلات تکمیلی در دانشگاه‌ها و مراکز آموزش عالی» مصوب ۹۴/۱۲/۱۸ مجلس محترم 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 و پذیرش آزمون مذکور، که در زمان ثبت‌نام (۱۶ تا ۲۲ آذر ماه سال ۱۴۰۱) از سوی این سازمان منتشر می‌شود، صورت خواهد گرفت. عناوین رشته‌های امتحانی، گرایش‌ها و ضرایب دروس هر یک از مجموعه‌های امتحانی این آزمون، به شرح جدول ذیل اطلاعیه که در سایت سازمان سنجش آمده است، خواهد بود.

نکات مهم:

۱- شرایط و ضوابط، در دفترچه راهنمای ثبت‌نام و روابط عمومی سازمان سنجش آموزش کشور

شرکت در آزمون ورودی مقطع کارشناسی ارشد سال ۱۴۰۲ اطلاع رسانی خواهد شد.

۲- با توجه به امکان اصلاح عناوین رشته‌ها یا سایر اطلاعات در جداول مجموعه‌های امتحانی تا زمان شروع ثبت‌نام، ملاک نهایی، اطلاعات درج شده در دفترچه راهنمای ثبت‌نام خواهد بود.

۳- آزمون کارشناسی ارشد در تمام رشته‌های امتحانی، در روزهای پنجشنبه ۱۱ و جمعه ۱۲ اسفند ماه سال ۱۴۰۱ برگزار خواهد شد.

اطلاعیه سازمان سنجش آموزش کشور درباره:

تغییرات دفترچه راهنمای آزمون کاردانی به کارشناسی ناپیوسته سال ۱۴۰۲

به اطلاع می‌رساند که بر اساس مصوبه بیست و نهمین جلسه شورای سنجش و پذیرش دانشجو (به تاریخ ۱۷ اردیبهشت ماه سال ۱۴۰۱)، **مواد و ضرایب آزمون اختصاصی دو مجموعه ثبت‌نامی «۱۱۱- مامایی (ویژه خواهران)» و «۱۱۴- فوریت‌های پزشکی پیش‌بیمارستانی» برای برنامه پذیرش کاردانی به کارشناسی ناپیوسته» سال ۱۴۰۲** به شرح ذیل تغییر کرد.

لازم به یادآوری است که مطابق برنامه زمانی اعلام شده در درگاه اطلاع‌رسانی این سازمان، زمان انتشار دفترچه راهنمای ثبت‌نام و انتخاب رشته پذیرش سال ۱۴۰۲ از تاریخ ۱۴۰۲/۰۳/۲۸ تا ۱۴۰۲/۰۴/۰۴ و زمان برگزاری آزمون نیز روز جمعه مورخ ۱۴۰۲/۰۶/۰۳ خواهد بود.

۱۱۱ - مامایی (ویژه خواهران)

مواد	فیزیولوژی	آناتومی لگن	بارداری-زایمان عادی و غیرعادی	جنین شناسی- نوزاد سالم- نوزاد نارس	بیماری‌های زنان، بیماری‌های داخلی و جراحی در مامایی	بهداشت مادر و کودک و بهداشت تنظیم خانواده
ضرایب	۱	۱	۳	۲	۲	۲

۱۱۴ - فوریت‌های پزشکی - پیش بیمارستانی

مواد	آناتومی	احیاء قلبی - ریوی	فرآیند اطلاعات و عملیات	تروما و فوریت‌های داخلی	فارماکولوژی	فیزیولوژی
ضرایب	۱	۲	۳	۳	۱	۱

روابط عمومی سازمان سنجش آموزش کشور

کانال اطلاع‌رسانی سازمان سنجش آموزش کشور در پیام‌رسان‌های داخلی

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.

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

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

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

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

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

روابط عمومی سازمان سنجش آموزش کشور



اعلام تاریخ و نحوه برگزاری آزمون (الکترونیکی) زبان انگلیسی پیشرفته تولیمو (Tolimo) دوره‌های ۱۹۰ الی ۲۰۱

تعداد سؤالات ۳۵ سؤال (۱۵ سؤال تکمیل جمله و ۲۰ سؤال شناسایی خطا)، مدت پاسخگویی ۲۲ دقیقه.

بخش دوم: درک مطلب شفاهی - شنیداری (Listening Comprehension): تعداد سؤالات ۳۵ سؤال (قسمت A (۲۰ گفت و گوی کوتاه): ۲۰ سؤال؛ قسمت B (۲ گفت و گوی طولانی): ۸ سؤال؛ قسمت C (۳ سخنرانی): ۷ سؤال)، مدت پاسخگویی ۱۸ دقیقه.

سؤالات بخش شنیداری (درک مطلب شفاهی) به صورت مستقل برای هر داوطلب از طریق هدست پخش خواهد شد و داوطلبان باید، با توجه به متن سؤال که از هدست پخش می‌شود، نسبت به انتخاب یکی از چهار گزینه‌ای که در ارتباط با سؤال مربوط به این بخش (درک مطلب شفاهی) است، اقدام نمایند. داوطلبان باید توجه داشته باشند که متن سؤالات شنیداری، فقط یکبار پخش می‌شود و قابل تکرار نیست، لذا لازم است که تمام حواس و دقت خود را برای شنیدن صوت منتشر شده به کار ببندند، تا ضرری متوجه آنان نشود.

بخش سوم: خواندن و درک مطلب (Reading Comprehension):

تعداد سؤالات ۳۵ سؤال، مدت پاسخگویی ۴۰ دقیقه.

- بخش تشریحی: نوشتاری (Writing)

شامل یک سؤال است که داوطلبان باید در مدت ۳۰ دقیقه از طریق رایانه (کامپیوتر) به سؤال مربوط پاسخ دهند. داوطلبان در این قسمت می‌بایست از مهارت تایپ جملات با کیبورد برخوردار باشند.

ج- تذکرات مهم:

۱- همراه داشتن ماسک ساده سه لایه (بدون فیلتر) برای داوطلبان الزامی است و مراکز آزمون موظف هستند که از ورود داوطلبان بدون ماسک به سالن آزمون، خودداری نمایند.

۲- داوطلبان می‌بایست کارت شناسایی معتبر، (شامل: کارت ملی هوشمند، شناسنامه عکسدار جدید یا گذرنامه) همراه خود داشته باشند.

۳- داوطلبان باید از آوردن هرگونه وسایل اضافی، شامل: نوشت افزار (خودکار، خودنویس، اتود، روان‌نویس، کاغذ یادداشت و ...)، کیف یا ساک دستی، کتاب، جزوه، ماشین حساب، تلفن همراه و ... اکیداً خودداری نمایند. ضمناً از آنجایی که ممکن است محلی برای نگهداری این وسایل در حوزه‌های امتحانی پیش‌بینی نشده باشد، لذا حوزه‌های امتحانی مسؤولیتی در قبال نگهداری از این وسایل ندارند.

۴- صحبت کردن با سایر داوطلبان یا رد و بدل کردن هر نوع وسیله، از قبیل: لوازم التحریر، نت (یادداشت)، ... در جلسه امتحان، به عنوان تقلب و تخلف محسوب می‌شود و با داوطلب متخلف برابر قانون رسیدگی به تخلفات و جرائم در آزمون‌های سراسری رفتار خواهد شد.

۵- همراه داشتن هرگونه وسایل غیرمجاز، شامل: دستگاه‌های ارتباط الکترونیکی، تلفن همراه، ولو به صورت خاموش، ساعت هوشمند، انگشتر هوشمند، دستبند هوشمند، هندسفری یا ماشین حساب در جلسه آزمون، طبق قانون رسیدگی به تخلفات و جرائم در آزمون‌های سراسری، موجب محرومیت از گزینش در آزمون می‌شود.

۶- در صورت به وجود آمدن هرگونه مشکل در فرآیند برگزاری آزمون، لازم است که داوطلبان، حداکثر تا یک روز بعد از آزمون، از طریق سیستم پاسخگویی اینترنتی مندرج در درگاه اطلاع‌رسانی سازمان سنجش آموزش کشور به نشانی: www.sanjesh.org با این سازمان مکاتبه و درخواست خود را ثبت نمایند. بدیهی است که درخواست‌های رسیده بعد از مهلت مقرر، قابل بررسی و پی‌گیری نخواهد بود. ضمناً لازم است که از مراجعه حضوری به این سازمان، خودداری گردد. روابط عمومی سازمان سنجش آموزش کشور

بدین وسیله به اطلاع داوطلبان شرکت در آزمون زبان انگلیسی پیشرفته تولیمو می‌رساند که دوره‌های ۱۹۰ الی ۲۰۱ آزمون فوق، به روش الکترونیکی، مطابق جدول ذیل برگزار خواهد شد. آن دسته از افرادی که متقاضی شرکت در این آزمون هستند، می‌توانند در زمان مقرر، که از طریق درگاه اطلاع‌رسانی این سازمان اعلام می‌گردد، نسبت به ثبت‌نام خود در آزمون یاد شده اقدام نمایند.

جدول زمان بندی برگزاری آزمون تولیمو

ماه	شماره دوره	روزهای سه شنبه
مهر	۱۹۰	۱۴۰۱/۰۷/۱۲
	۱۹۱	۱۴۰۱/۰۷/۲۶
آبان	۱۹۲	۱۴۰۱/۰۸/۱۰
	۱۹۳	۱۴۰۱/۰۸/۲۴
آذر	۱۹۴	۱۴۰۱/۰۹/۰۸
	۱۹۵	۱۴۰۱/۰۹/۲۲
دی	۱۹۶	۱۴۰۱/۱۰/۱۳
	۱۹۷	۱۴۰۱/۱۰/۲۷
بهمن	۱۹۸	۱۴۰۱/۱۱/۱۱
	۱۹۹	۱۴۰۱/۱۱/۲۵
اسفند	۲۰۰	۱۴۰۱/۱۲/۰۲
	۲۰۱	۱۴۰۱/۱۲/۱۶

یادآوری ۱: داوطلبان لازم است منحصراً به مرکزی که در زمان ثبت‌نام آن را انتخاب نموده‌اند، مراجعه نمایند؛ چون در سایر مراکز از آنها آزمون به عمل نخواهد آمد. (اسامی این مراکز، در سامانه ثبت‌نام اعلام شده است)

یادآوری ۲: داوطلبان برای شرکت در جلسه آزمون، می‌بایست ساعت: ۷:۳۰ صبح روز آزمون، به مرکز برگزاری آن، که در زمان ثبت‌نام انتخاب نموده‌اند، مراجعه نمایند. شروع فرآیند آزمون در ساعت ۸:۰۰ صبح روز برگزاری خواهد بود و داوطلبان می‌بایست نیم ساعت قبل از شروع فرآیند آزمون، در محل حوزه امتحانی مربوط حضور داشته باشند. ضمناً عدم حضور به موقع تا فرآیند آزمون و تأخیر بیش از ۱۵ دقیقه، منجر به لغو آزمون داوطلب خواهد شد.

الف - شرایط و مدارک مورد نیاز برای شرکت در آزمون:

از آنجایی که آزمون به صورت الکترونیکی و از طریق رایانه برگزار می‌گردد، برای داوطلبان، کارت ورود به جلسه آزمون پیش‌بینی نشده است و نیازی به ارائه کارت شرکت در جلسه آزمون در این روش نیست. داوطلبان می‌بایست با کارت شناسایی معتبر، شامل: (کارت ملی هوشمند، شناسنامه عکس‌دار جدید یا گذرنامه) به حوزه امتحانی ذی‌ربط مراجعه نمایند.

آزمون زبان انگلیسی پیشرفته (Tolimo)، شامل: دو مرحله تستی و تشریحی است و داوطلبان باید با استفاده از رایانه (کامپیوتر)، پاسخ سؤالات تستی و همچنین متن مربوط به پاسخ سؤال تشریحی را، تایپ و ثبت نمایند.

ب - بخش‌ها، تعداد سؤالات و مدت زمان پاسخگویی به آنها:

- بخش‌های تستی: شامل ۱۰۵ سؤال است، و داوطلبان باید جمعاً در مدت ۸۰ دقیقه به سؤالات پاسخ دهند.

بخش اول: ساختار و بیان نوشتاری (Structure and Written Expression):



برای اکثر ما، کنکور در یک کلمه خلاصه می‌شود: دلهره، و این دلهره هنگامی ایجاد می‌شود که زمان محدود است و شما با خستگی به حجم عظیمی از مطالبی که باید مطالعه کنید، خیره شده‌اید. تنها راه چاره این مشکل، شروع زود هنگام مطالعه برای کنکور است. می‌خواهید باور کنید یا نه، یک مجموعه از عوامل هستند که شما را از درس خواندن زود هنگام باز می‌دارند و باعث می‌شوند که شما درس خواندن را به آینده موکول کنید. در اینجا به عواملی که ممکن است بازدارنده شما برای شروع درس خواندن باشند و اینکه در مورد آنها چه باید بکنید، می‌پردازیم.

کار امروز به فردا مگذار!

(بحثی درباره آغاز مطالعه برای آزمون سراسری)



همراه با برنامه‌ریزی درست، بسیار مفیدتر از درس خواندن سخت و فشرده است. علاوه بر اینها، برای اینکه بتوانید برای مدت طولانی‌تری درس بخوانید، باید برنامه خواب درستی داشته باشید. کسانی که برای چندین ماه، تنها ۴ تا ۶ ساعت در شب می‌خوابند، در حقیقت دو عملکرد مهم مغز خود را دچار اختلال می‌کنند: انگیزه و هوشیاری. مطالعات نشان داده است که کم‌خوابی، موجب کاهش انگیزه فرد می‌شود. در مورد هوشیاری نیز باید گفت که توانایی مغز در داشتن تمرکز طولانی مدت، به میزان زیادی با شب بیداری یا کم‌خوابی کاهش می‌یابد. یکی از فواید شروع زود هنگام درس خواندن، اجتناب از بروز همین مشکل است. به طور متممادی برای مدت طولانی‌تری درس خواندن کمک می‌کند تا ساعتی که در روز به آن اختصاص می‌دهید، کاهش یافته و نیازی هم به شب بیداری‌های طولانی بدین منظور نباشد. اگر درس خواندن را زودتر آغاز کنید، دیگر نگران کمبود وقت نخواهید بود. برنامه خوابی درستی را برای

مسابقه نیز بدوید. فراموش نکنید که کنکور هم یک مسابقه دو ماراتن است. اگر می‌خواهید زمانی که هنوز دیر نشده است، درس خواندن را آغاز کنید، برای حفظ انرژی کافی تا خط پایان و در طول مسیر، باید زمان خود را برنامه‌ریزی کنید. اگر تمام انرژی خود را همان ابتدا مصرف کنید، خسته خواهید شد و به خط پایان هم نخواهید رسید؛ به عنوان مثال، در برنامه درسی خود، زمان‌هایی را به استراحت یا انجام کارهایی که دوست دارید، اختصاص دهید تا انگیزه و انرژی لازم را در خودتان برای درس خواندن حفظ کنید. درس خواندن هوشمندانه،

شاید با خود فکر کنید که اگر زودتر شروع به درس خواندن کنید، خسته خواهید شد و تا رسیدن به روز برگزاری کنکور، نمی‌توانید این درس خواندن را ادامه دهید. تجربه این احساس را در تفاوت بین مسابقه دو ۱۰۰ متر و دو ماراتن می‌توان دید. در دو ۱۰۰ متر، شما حداکثر انرژی خود را می‌گذارید؛ زیرا خط پایان را می‌بینید و می‌دانید که به زودی به خط پایان می‌رسید؛ ولی در دو ماراتن، راه طولانی و خسته کننده‌ای را در پیش دارید، و در حالی که نباید تلاش خود را متوقف کنید، انرژی خود را باید بتوانید حفظ کنید و تا انتهای

به تعویق انداختن درس خواندن، معمولاً با احساس گناه همراه است؛ ولی باید بدانید که این مسئله امری ذاتی است. از دیدگاه تکامل، انسان‌ها «خسیس ادراکی» هستند؛ به این معنا که ما منابع ادراکی و فکری خود را تا جایی که بشود، ذخیره می‌کنیم؛ به خصوص در مورد کارهایی که برای «بقاء» ما ضروری نیستند؛ به عبارت دیگر، ما درس خواندن را تا جایی که بتوانیم به تعویق می‌اندازیم؛ زیرا می‌دانیم که انجام این کار، نیازمند صرف انرژی فکری بالایی است، و تا زمانی که خطر را احساس نکنیم (مثلاً خطر کسب نتیجه نامطلوب در کنکور) انگیزه کافی برای درس خواندن نخواهیم داشت؛ پس سعی کنید قبل از به صدا در آمدن زنگ خطر، مدام به خود یادآوری کنید که موفقیت در کنکور و رسیدن به نتیجه مطلوب، نیازمند تلاشی طولانی مدت است. برای شروع درس خواندن، منتظر نمانید تا وقتی که دیگران شروع به درس خواندن کنند، شما هم اقدام به انجام این کار کنید، و بدانید کسانی که قبل از همه شروع به مطالعه می‌کنند، احتمال موفقیتشان در کنکور، بیشتر است.

سعی کنید قبل از به صدا در آمدن زنگ خطر مدام به خود یادآوری کنید که موفقیت در کنکور و رسیدن به نتیجه مطلوب، نیازمند تلاشی طولانی مدت است. برای شروع درس خواندن، منتظر نمانید تا وقتی که دیگران شروع به درس خواندن کنند شما هم اقدام به انجام این کار کنید و بدانید کسانی که قبل از همه شروع به مطالعه می‌کنند احتمال موفقیتشان در کنکور، بیشتر است



نشوید، از قانون ۵۰ درصد پیروی کنید. به فرض اینکه درس خواندن را زود شروع کنید، مدت زمان مورد نیاز برای خواندن همه مطالب را تا زمان امتحان تخمین بزنید و سپس ۵۰ درصد از زمانی را که تخمین زده‌اید، به کل آن اضافه کنید. با استفاده از این روش، به طور قطع تخمین درست‌تری از اینکه چه زمانی باید درس خواندن را شروع کنید، به دست خواهید آورد.

گاهی شما هنوز انگیزه کافی برای درس خواندن ندارید و نیاز به یک موج بزرگ انگیزه دارید تا شروع به درس خواندن کنید؛ ولی مشکل اینجاست که انگیزه، مدام در حال آمدن و رفتن است، در حالی که نیاز به درس خواندن برای موفقیت در کنکور، همواره در ما وجود دارد، و اگر تنها منتظر احساس انگیزه قوی باشید، کارتان به ماه‌ها و لحظه‌های آخر کشیده می‌شود. در چنین مواقعی، روی آینده و هدف نهایی‌تان تمرکز کنید و مدام با خود تکرار کنید، مسیری را که هر روز می‌پیمایید و تلاشی که می‌کنید، شما را یک قدم به هدفتان (مثلاً قبولی در رشته مورد علاقه‌تان) نزدیک‌تر می‌کند، و برای خود برنامه‌ریزی کنید و به این موضوع دست پیدا کنید که انجام چه کارهایی یا حذف چه چیزهایی از زندگی‌تان، می‌تواند شما را به موفقیتی که در ذهن دارید، زودتر برساند.

منابع:

www.lifekack.org/articles
www.barexambrief.com
www.oxfordlearning.com

**ممکن است با خود فکر کنید که
اگر درس خواندن خود را زود شروع کنید
مطالبی را که یاد گرفته‌اید، تا زمان برگزاری آزمون سراسری
فراموش می‌کنید؛ در حالی که این تصور کاملاً اشتباه است
چرا که شما با افزایش طول مدت زمان درس خواندن و
ایجاد فواصل بیشتر میان تکرار مطالبی که یاد گرفته‌اید
آنها را در آینده، بهتر به خاطر خواهید آورد**

و برای بازیافت مطالب، تلاش بیشتری کنید، و در حقیقت با انجام این کار، حافظه خود را قوی‌تر کنید و در نهایت، در جلسه آزمون، به زمان کلی کمتری نیاز پیدا کنید تا مطالبی را که در ابتدای سال خوانده‌اید به یاد آورید.

استنباط غلط از زمانی که در اختیار داریم، خود یکی دیگر از عواملی است که باعث می‌شود تا ما درس خواندن را به آینده موکول کنیم. معمولاً اگر نیاز باشد کاری را در یک فاصله زمانی طولانی‌تر به پایان برسانیم، زمان کمتری را برای انجام آن کار اختصاص می‌دهیم، و هر چه زمانی که در اختیار داریم، بیشتر باشد، تخمین دقیق اینکه در چه مدت می‌توانیم کاری را به پایان برسانیم سخت‌تر می‌شود؛ حتی گاهی میزان زمانی که به طور واقعی برای درس خواندن صرف می‌کنیم، بسیار کمتر از زمانی است که ما تصور می‌کنیم در آن زمان می‌شود درسی را مطالعه کرد؛ زیرا زمان مورد نیاز برای غذا خوردن، خواب، استراحت و تداخلات میان دروس را از یاد می‌بریم. برای اینکه دچار این اشتباه

آنجایی که مغز در خواب، به خصوص در مرحله مهمی از خواب به اسم «حرکت سریع چشم»، مسیرهای عصبی جدیدی را تقویت می‌کند، هر چه چرخه خواب بیشتری در بین ساعت‌های درسی شما وجود داشته باشد، بازیابی مطالب و به یاد آوردن آنها در زمان برگزاری آزمون سراسری، برایتان آسان‌تر خواهد بود.

ممکن است با خود فکر کنید که اگر درس خواندن خود را زود شروع کنید، مطالبی را که یاد گرفته‌اید، تا زمان برگزاری آزمون سراسری فراموش می‌کنید؛ در حالی که این تصور کاملاً اشتباه است؛ چرا که شما با افزایش طول مدت زمان درس خواندن و ایجاد فواصل بیشتر میان تکرار مطالبی که یاد گرفته‌اید، آنها را در آینده، بهتر به خاطر خواهید آورد. مطالعات نشان داده است که ایجاد «فواصل تکرار»، که یک روش اثبات شده در یادگیری است، باعث می‌شود که شما به جای تکرار مداوم مطالب و نگهداری آنها در بخش جلوی حافظه، فواصل میان مرور مطالبی را که در گذشته خوانده‌اید، افزایش داده

خود تعیین کنید و در شب، ساعت را برای ۴۵ دقیقه قبل از خواب کوک کنید تا بتوانید برای یک خواب مطلوب آماده شوید و طبق برنامه خود حداقل هشت ساعت استراحت کنید؛ آن وقت است که خودتان هم با دیدن بازدهی خود و وقت اضافی که پیدا می‌کنید متعجب خواهید شد.

بسیاری از کنکوری‌ها تصور می‌کنند که با شروع سال تحصیلی و باز شدن مدارس، به طور عادی شروع به درس خواندن خواهند کرد؛ اما تنها یک شاگرد خوب بودن، گوش کردن در کلاس و جزوه نوشتن، کافی نیست؛ حتی ممکن است که نمرات شما در مدرسه خیلی هم خوب باشد، ولی نباید فراموش کنید که تفاوت فاحشی بین فهمیدن یک مطلب و توانایی در تست زدن در کنکور وجود دارد. این همان چیزی است که به آن درس خواندن غیر فعال می‌گویند؛ به این معنا که زمان زیاد و تلاش زیادی را برای یادگیری مطالب جدید صرف می‌کنیم، بدون آنکه بتوانیم از هر یک از آنها در هنگام تست زنی استفاده کنیم. اینکه مطلبی را همان سر کلاس یاد بگیرید، خوب است، ولی نباید خود را گول بزنید. چالش واقعی وقتی است که بتوانید از آنچه یاد گرفته‌اید، درست استفاده کنید. در کنار درس خواندن، تست‌زنی را نیز تمرین کنید. این موضوع نیاز به آن دارد که حتی قبل از شروع سال تحصیلی و باز شدن مدارس و از همان ابتدا، برنامه‌ریزی تحصیلی درستی برای درس خواندن خود داشته باشید.

جالب است بدانید مطالعات نشان داده است که میزان‌های مساوی از ساعات درس خواندن، لزوماً بازدهی برابر ندارند، و هر چه ساعات درس خواندن در طول زمان پخش شود، یادگیری بهتر خواهد بود؛ پدیده‌ای که به آن «اثر فاصله» گویند؛ به عبارت دیگر، هفت ساعت درس خواندن در طول یک هفته، به مراتب بازدهی بیشتری نسبت به هفت ساعت درس خواندن پشت سر هم در یک روز دارد. مغز به میزان زیادی (۲۰ درصد از میزان سوخت و ساز استراحت) انرژی مصرف می‌کند، و برای آنکه مطالب جدید، بهتر در حافظه‌تان باقی بمانند، باید هم زمان با درس خواندن فعال، زمان مورد نیاز به منظور بازیافت را نیز برای مغزتان فراهم کنید. از



زندگی زیباست

ای زیبا بسند!

داشتن روحیه خوب برای انجام هر کاری بسیار لازم است. داشتن روحیه خوب و با نشاط، باعث می‌شود تا فرد با انرژی و توان بالا به انجام کارها مبادرت نماید. زمانی که دارای احساس خوبی نسبت به خود و زندگی‌تان هستید، همه چیز در نظر‌تان زیبا و شگفت‌انگیز است و در لحظه حال زندگی می‌کنید، و چون توجه‌تان معطوف به این لحظه است، بهترین نتیجه را از آن دریافت می‌کنید. روحیه شاد باعث می‌شود تا شما با نگاهی به گذشته و گرفتن درس‌های لازم از آن، بهترین عمل را در زمان حال انجام دهید تا برای آنچه در آینده می‌خواهید به آن برسید، آماده شوید. وقتی که روحیه بالایی دارید، هر کاری را که در پیش رویتان قرار دارد، با علاقه و با این هدف که تجربه‌ای تازه از آن کسب کنید، انجام می‌دهید؛ حتی به کارهای روزمره‌تان هم با دید تازه‌ای می‌نگرید و توجه‌تان را روی آن معطوف می‌کنید و از کاری که انجام می‌دهید لذت می‌برید.

یکی از مشکلاتی که داوطلبان کنکور، به خصوص پشت کنکوری‌های عزیز، با آن مواجه هستند، نداشتن روحیه و احساس نشاط در درس خواندن و آمادگی برای کنکور است. مسائل مختلفی ممکن است باعث پیش آمدن چنین شرایطی برای شما داوطلبان عزیز گردد؛ از جمله این موارد، عبارت است از: نداشتن یک برنامه خوب، ناتوانی در یادگیری برخی از دروس، مسائل خانوادگی یا آموزشی و

با توجه به اینکه شما داوطلبان کنکور در شرایط خاصی هستید، باید تلاش کنید تا عوامل ناراحت کننده یا انگیزه‌زدا را از خود دور کنید؛ زیرا مطالعه با روحیه پایین، باعث می‌شود تا شما نتوانید نتیجه خوب و رضایت بخشی از مطالعه و کنکور خود بگیرید؛ از طرف دیگر، نشاط و شادی در دوره آمادگی برای کنکور، به شما انگیزه مضاعف و انرژی بیشتری برای درس خواندن می‌دهد و همچنین بر فرایند یادگیری شما تأثیر بسیاری می‌گذارد. برای اینکه بتوانید در طی دوران آمادگی برای کنکور و

همچنین تمام زندگی خود، پیروز و موفق باشید، بهتر است به مسائل زیر توجه کنید:

❖ **خدا را همیشه و همه جا در نظر داشته باشید**
احساس حضور در محضر خدای رحمان و توکل و ایمان به یاری او در همه عرصه‌های کار و زندگی، به انسان روحیه عالی می‌دهد. در همه مراحل زندگی، از جمله در دوره آمادگی برای کنکور، تلاش کنید تا ارتباط با خدا، بن مایه اصلی نشاط و شادی شما باشد. به او اعتماد کنید و با اعتماد به او قدم در راه بگذارید و بدانید که خدا همیشه یار و پشتیبان شما خواهد بود و شما را به

بهترین مسیر و زیباترین سرنوشت ممکن هدایت خواهد کرد؛ حتی ممکن است در مواردی احساس ناامیدی کنید و گمان کنید که خدا شما را فراموش کرده است یا اصلاً به فکر شما نیست، اما مطمئن باشید که حتی در همان زمان هم، تمام امور عالم در راستای خیر و مصلحت شما در جریان است؛ پس هر روزتان را با عشق به خدا و توکل به او شروع کنید و به پایان برسانید. به خدا بگویید که برای رسیدن به یک سرنوشت خوب و زیبا تلاش می‌کنید و از او بخواهید تا شما را برای رسیدن به اهدافتان یاری کند.





به معنویات بها دهید

به عنوان یک انسان که نیاز دارد آرامش و نشاط داشته باشد، باید به معنویات بها دهید. آرامش و نشاط شما باعث افزایش روحیه و توان شما در انجام امور خواهد شد. باید توجه داشته باشید که ارتباط معنوی، روی آنچه که به زندگی شما معنا می‌بخشد و به آن هدف می‌دهد، تعریف می‌شود. علاوه بر رابطه با مبدأ هستی و عشق به خدا، معنویات می‌تواند اعتقادات مذهبی شما یا لذت بردن از طبیعت یا گذراندن زمان با عزیزانتان باشد. اگر ما صبح که از خواب بیدار می‌شویم، نسبت به یک موضوع، که به ما هدف می‌دهد و به زندگی ما معنا می‌بخشد، هیجان زده باشیم، بدن ما نیز همه تلاش خود را خواهد کرد تا خود را در بهترین وضعیت ممکن حفظ کند.

روی زیبایی‌های زندگی خود تمرکز کنید

اگر انسان برای مدتی به طور مداوم، ذهن و فکر خود را متوجه سوژه‌های زیبای زندگی خود بکند، به مرور زمان عادت می‌کند که همواره به زیبایی‌ها و خاطرات خوب زندگی فکر کند و اصولاً تبدیل به انسان مثبتی شود که نشاط درونی دارد و همواره احساس آرامش و شادمانی می‌کند. یکی از مهم‌ترین منابع برای دریافت چنین سوژه‌هایی، خاطرات خوب زندگی در گذشته و تخیل‌های قشنگ در آینده است. هنگامی که شما به خاطرات خوب گذشته خود فکر می‌کنید، سیگنال‌های مثبتی به ضمیر ناخودآگاه خود وارد می‌کنید و این کار به شما احساس و روحیه خوبی می‌دهد. وقتی به خیال‌پردازی‌های آینده‌تان پر و بال می‌دهید، در واقع با یک تیر دو نشان می‌زنید: اولاً روحیه خود را عالی می‌کنید، و ثانیاً هر آنچه را که شما به عنوان تخیل در ذهن خود تجسم می‌کنید، در دنیای واقعیات نیز می‌توانید خلق کنید، و این قدرت انسان است؛ زیرا هر پدیده‌ای که انسان در دنیای خود خلق می‌کند، ابتدا آن را در ذهن خود می‌سازد، و هر چیز که در ذهن خلق شود، می‌تواند در دنیای واقعیات نیز به وجود آید.

خود را در بهترین حالت ممکن تصور کنید و رشته و دانشگاهی را که مور علاقه شماست، به صورت مرتبط در ذهنتان تجسم کنید. همچنین خود را در شغل مرتبط با رشته مورد علاقه‌تان تصور کنید؛ در حالی که با درآمد ناشی از آن، کارهای مختلفی انجام می‌دهید. همه اینها باعث می‌شود تا شما نشاط و روحیه کافی برای مطالعه پیدا کنید و با انگیزه بیشتر و بالاتری به پیش بروید.

به خود اعتماد کرده و خود را باور نمایید

تمام موفقیت‌های انسان، به شناخت عزت نفس او بستگی دارد. عزت نفس، یک احساس است؛ آن احساسی که انسان از خود دارد و به این معنی است که چقدر برای خود ارزش و احترام قائل هستید. عزت نفس و خودباوری، اولین ایستگاه موفقیت شماست و تمام شخصیت شما در راستای عزت نفستان شکل می‌گیرد. عزت نفس، پیش نیاز اعتماد به نفس است، و اعتماد

به نفس، بروز و ظهور عزت نفس یک انسان در دنیای بیرون اوست.

انسان‌هایی که تصور خوب و درستی از خود ندارند، نمی‌توانند عزت نفس و در نتیجه اعتماد به نفس خوبی داشته باشند. عزت نفس، شاخص خودباوری انسان و زیربنای اعتماد به نفس اوست. اعتماد به نفس، اولین

اگر انسان برای مدتی به طور مداوم، ذهن و فکر خود را متوجه سوژه‌های زیبای زندگی خود بکند، به مرور زمان عادت می‌کند که همواره به زیبایی‌ها و خاطرات خوب زندگی فکر کند و اصولاً تبدیل به انسان مثبتی شود که نشاط درونی دارد و همواره احساس آرامش و شادمانی می‌کند

ایستگاه حرکت‌های موفقیت آمیز در عرصه زندگی و عامل رشد و ارتقاء انسان است؛ زیرا هر باوری از باور خود شروع می‌شود و سعادت دنیا و آخرت انسان نیز در گرو خودباوری و اعتماد به نفس او است. خود را باور کنید، تا دیگران هم شما را باور کنند.

یکی از مشکلات اصلی بسیاری از شما داوطلبان عزیز، این است که به خود و توانایی‌هایتان اعتماد ندارید. بیشتر شما عزیزان، خود را دست کم می‌گیرید و مدام به این نکته فکر می‌کنید که ممکن است سطح سوالات کنکور از میزان اطلاعات و توانایی‌هایتان بالاتر باشد. همین موضوع سبب می‌شود تا شما روحیه و انگیزه کافی و لازم را برای مطالعه و آزمون دادن نداشته باشید.

هر تصور و ذهنیتی که از خودتان داشته باشید مطمئن باشید که بر شما شخصیت و نیز شرایط زندگی‌تان تأثیر خواهد گذاشت؛ پس سعی کنید که در هر لحظه، احساس خودشایستگی کنید و خود را باور کنید تا خود را زیبا ببینید

به خود و توانایی‌هایتان اعتماد کنید و روی نقاط مثبت درسی و جسمی و روحی خود تمرکز کرده و آنها را برای خودتان پررنگ کنید و به خود بقبولانید که انسان توانمندی هستید و به خوبی می‌توانید از پس آزمون سراسری برآید.

شکست‌ها و ناکامی‌های گذشته را فراموش کنید یکی از عواملی که باعث ناامیدی انسان می‌شود و انگیزه

و نشاط او را به صورت قابل توجهی کاهش می‌دهد شکست‌ها و ناکامی‌هایی است که انسان در گذشته داشته است. به عنوان یک داوطلب کنکور، ممکن است شکست‌های درسی و ناکامی‌هایی که در گذشته داشته‌اید، باعث شود تا شما انگیزه و نشاط کافی برای مطالعه نداشته باشید.

به خاطر داشته باشید که گذشته، فقط و فقط برای یادآوری خاطرات خوش زندگی و درس گرفتن از شکست‌هاست و نه چیز دیگری، و آینده شما هم هیچ شباهتی به گذشته ناکام شما ندارد؛ پس شکست‌ها و ناکامی‌ها را فراموش کنید و با امید و آرزو برای رسیدن به یک آینده خوب تلاش کنید. برای دستیابی به این مرحله، لازم نیست که کار خاصی را انجام دهید؛ فقط کافی است بخواهید و اراده کنید که شکست‌ها و ناکامی‌هایتان را فراموش کنید. انسان‌ها تحول را خود در خودشان ایجاد می‌کنند؛ پس بیکار ننشینید و برای این تحول و نشاط و شادابی خود قدم بردارید: یک گام بلند به سوی فراموش کردن ناکامی‌ها و ساختن

آینده‌ای روشن.

خود را از یاد نبرید

دسته‌ای از انسان‌ها در دنیایی از غفلت و بی‌خبری از خود زندگی می‌کنند و توجه درستی به خودشان نداشته و در زندگی‌شان هدفی ندارند و برای آینده‌شان هم چیزی طراحی نکرده‌اند. همچنین این افراد هیچ رؤیایی در سر ندارند و اعتماد به نفس نداشته و خود را باور ندارند و برای خودشان هم ارزشی قائل نیستند. این افراد اندیشه‌های بیمارگونه دارند و ارتباط درستی با انسان‌ها ندارند و منزوی هستند و روحیه خوبی ندارند و از جمع فرار می‌کنند. این دسته از انسان‌ها، انسان‌های ناامید و بی‌انگیزه‌ای هستند و هیچ چیز آنان را شادمان نمی‌کند یا کمتر چیزی، آنها را خوشحال می‌کند و انگیزه‌ای برای انجام کارها ندارند. ممکن است که در میان شما داوطلبان عزیز هم کسانی با این خصوصیات وجود داشته باشند.

دسته دیگر، انسان‌های متحول شده هستند. این افراد در کمال هشیاری زندگی می‌کند و هر لحظه، متوجه حضور خود در جهان هستند و در دنیایی از خودآگاهی و اشراف و بصیرت لحظه به لحظه خود زندگی می‌کنند. این دسته از انسان‌ها، انسان‌های بانگیزه و شادی هستند و از همه زیبایی‌های زندگی لذت می‌برند. در میان داوطلبان عزیز هم کسانی هستند که چنین ویژگی‌هایی دارند. مهم نیست که تا به حال جزء گروه اول بوده‌اید؛ مهم این است که از همین الان برای یک زندگی بهتر و همین طور شرکت موفق در یک آزمون عالی، همه زیبایی‌های زندگی و درونتان را ببینید و به آن ارج نهید و به خودتان توجه کنید و احترام بگذارید و برای رسیدن به خواسته‌های معقول خود، با دل و جان تلاش کنید.

تغییر کنید

وقتی انسان رو به جلو حرکت کند و در یک موقعیت



خاص توقف نداشته باشد و به قول معروف درجا نزنند و به شکل مثبت تغییر کند، این رفتارها تأثیرات مثبتی بر وجود و انگیزه او خواهد گذاشت. برای اینکه فراموش نکنیم هر لحظه سیگنال مثبتی به ضمیر ناخودآگاه بدهیم تا باور جدید در ما ایجاد کند و هشیاری مان مرتب به ما گوشزد شود، از این اصل استفاده کنید. در دنیای خود نشانه‌هایی تعبیه کنید که این نشانه‌ها هر لحظه به ما فریاد یادآوری بزنند که: «آری، تو دیگر آدم سابق نیستی و تو انسان زیبای دیگری شده‌ای!»

تمام الگوهای رفتاری خود را به نحو بهتری تغییر دهید و برای خود نشانه‌هایی ایجاد کنید که همچون علائم راهنمایی و رانندگی، هر لحظه مسیر زندگی شما را اصلاح کنند و به شما یادآور شوند که آری شما انسان زیبای دیگری شده‌اید؛ مثلاً اگر ساعت را به دست چپ می‌بندید، این بار آن را به دست راست خود ببندید، یا در دکوراسیون خانه خود تغییر ایجاد کنید. احساس تغییر مثبت، به شما انگیزه کافی خواهد داد تا شما با نشاط و روحیه زیاد، به کارهای خود پردازید و کمتر خسته شوید. به عنوان یک کنکوری، اگر دانش‌آموز کوشا و درس خوانی بوده‌اید، به خود مدام گوشزد کنید که همچنان به صورت عالی به پیش خواهید رفت، و اگر داوطلبی کمتر کوشا هستید، به خود بگویید که تغییر کرده و انسان دیگری با قابلیت‌ها و توانمندی‌های جدید گشته‌اید. مطمئن باشید که این برداشت از خودتان، به شما کمک خواهد کرد که انگیزه‌ای دو چندان برای درس خواندن و موفقیت کسب کنید.

احساس قدرت کنید و خود را بستابید

هر تصور و ذهنیتی که از خودتان داشته باشید، مطمئن باشید که بر شما، شخصیت و نیز شرایط زندگی‌تان

تأثیر خواهد گذاشت؛ پس سعی کنید که در هر لحظه، احساس خودشایستگی کنید و خود را باور کنید تا خود را زیبا ببینید. انسان‌های دیگر در شما آن را می‌بینند که شما در خود می‌بینید؛ پس اگر می‌خواهید متوجه شوید که دیگران، چه احساسی نسبت به شما دارند، کافی است که ببینید شما نسبت به خودتان چه احساسی دارید. مطمئن باشید که دیگران هم همین احساس را نسبت به شما خواهند داشت. اصل خود شایستگی، از اصول مهم اعتماد به نفس است؛ پس آن را با تمام وجودتان احساس کنید و همیشه در زندگی خود، آن را به کار گیرید.

مسئولیت‌پذیر باشید

یکی از ویژگی‌های انسان‌های با روحیه آن است که همواره در مقابل دیگران و مسائل آنها احساس مسئولیت می‌کنند. مسؤول بودن باعث می‌شود تا شما احساس بهتری نسبت به خود و زندگی‌تان داشته باشید، و این احساس بهتر، باعث ایجاد انگیزه و کار بیشتر خواهد شد. هر چه که در زندگی شما پیش می‌آید، به خود بقبولانید که مسؤول آن خود شما هستید. شکست‌های خود را بپذیرید و درصد رفع آنها برآید و به خود بگویید که هیچ فردی جز خودم در پیش آمدن این شرایط مقصر نبوده است، و این من هستم که می‌توانم همه چیز را تغییر دهم.

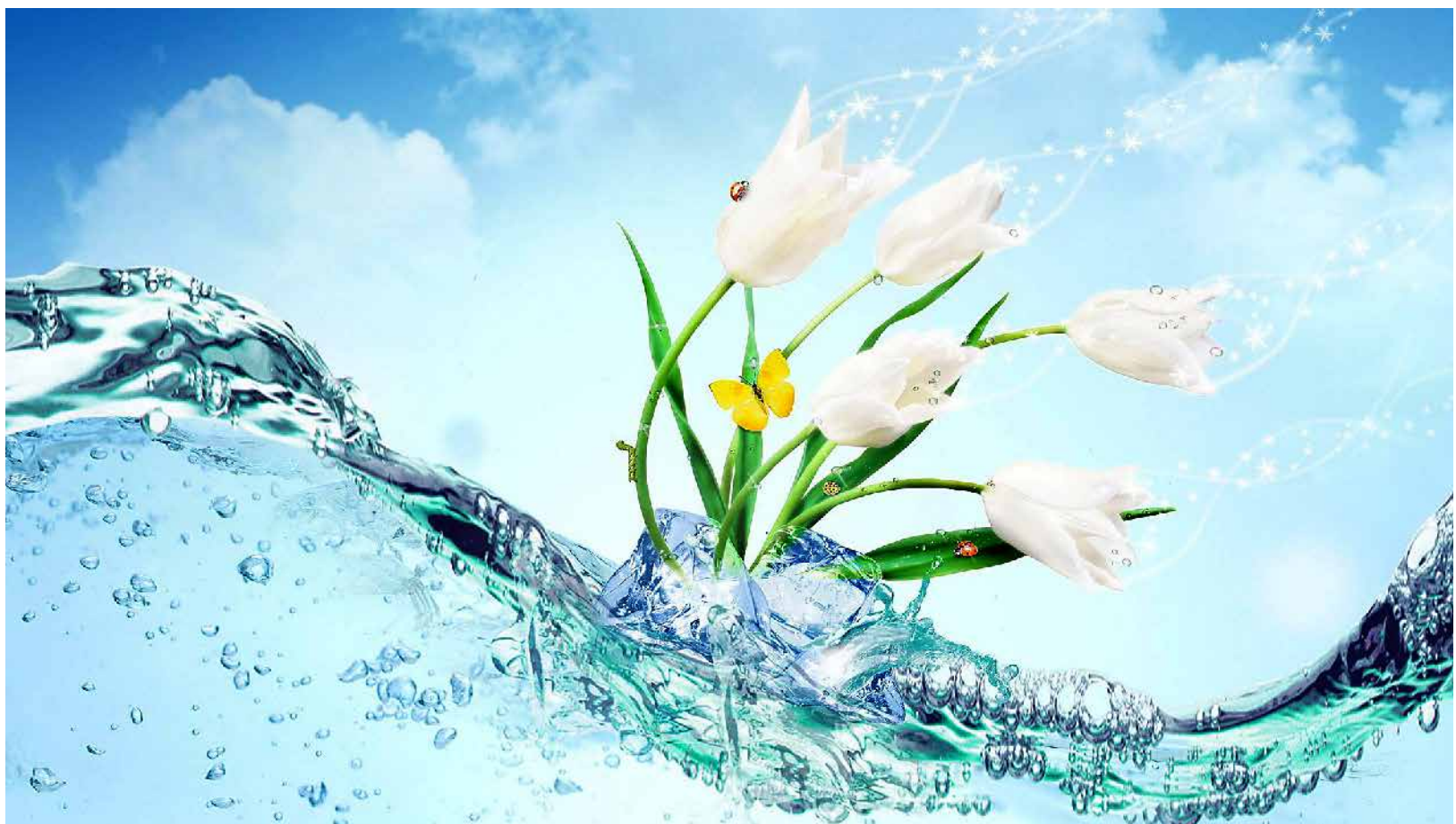
بیش از حد توانتان کار نکنید

همه ما با سخت‌کوشی، خواهان تأمین خواسته‌هایمان هستیم، اما مهم این است که تعادل را در زندگی خود حفظ کنیم. اگر برای شما کنکور فعلاً مهم‌ترین اصل و هدف زندگی است، بهتر است که جایگاه همه چیز را در زندگی خود تا روز برگزاری کنکور با این اولویت

تنظیم کنید؛ با این همه، به خاطر داشته باشید که هر انسانی، توان خاصی دارد و اگر بیش از حد به خود فشار وارد آورد، ممکن است که زود خسته شده و از پا درآید، و خستگی، یکی از دشمنان اصلی نشاط و شادابی است. خستگی باعث می‌شود تا یادگیری شما به صورت کامل انجام نگیرد یا مجبور باشید که زمان زیادی را برای یادگیری مطالب صرف کنید؛ پس خودتان و خصوصیات جسمی و روحی خودتان را بشناسید و بیش از حد توانتان کار نکنید. مهم نیست که دوستان، همکلاسی‌ها یا فامیل‌های شما چقدر کار می‌کنند؛ مهم این است که شما چقدر توان دارید و چقدر از این توانتان به صورت بهینه استفاده می‌کنید.

ورزش کنید

داشتن یک رژیم غذایی مناسب و انجام قدری فعالیت بدنی روزانه، از پیاده روی آرام گرفته یا حتی کار بیرون، فشار و اضطراب را تخفیف می‌دهد و روحیه شما را شاداب نگه می‌دارد. ورزش و تمرینات بدنی، افراد را از احساس برتری طلبی، رها می‌کند و توانایی‌های سرکوب شده ذهن آنها را ارتقاء می‌دهد، و همین امر به جلوگیری از افسردگی این افراد منجر می‌شود. برای اشخاص متفاوت، ورزش‌های مناسب آنها وجود دارد. در این میان، تمرینات کششی و یوگا برای تخفیف فشار، بسیار مناسبند؛ البته ورزش کردن بیرون از منزل، فواید مضاعفی هم دارد؛ برای مثال، نور آفتاب در بهبود روحیه و تخفیف افسردگی مفید است. همچنین دیدن افراد همسال و گپ و گفت با آنها می‌تواند در شادابی و نشاط شما مؤثر باشد؛ پس ورزش را فراموش نکنید؛ حتی اگر برای یک ربع ساعت هم باشد.





شما، کنکوری‌های سال ۱۴۰۱، تا چند هفته دیگر دانشجو خواهید شد و تعداد قابل توجهی از شما عزیزان برای ثبت‌نام به یک دانشگاه در شهری دیگر خواهید رفت. بسیاری از شما در طی هفته یا حتی در طی یک ماه، امکان رفت و آمد به خانه‌تان را ندارید و باید در خوابگاه اقامت کنید و در اتاقی چهار، شش یا هشت نفره که در آن با دانشجویانی از شهرهایی دیگر، که گاه رشته‌ای متفاوت با شما را می‌خوانند و به احتمال قوی فرهنگ و هنجار متفاوتی نیز دارند، هم اتاق می‌شوید.

این امر، در عین اینکه می‌تواند نکات مثبتی داشته باشد و شما را برای حضور در جامعه و پذیرش آرا و رفتارهای متفاوت آماده سازد و تجربه‌ای مفید برای مسؤلیت‌پذیری از سوی یک جوان ۱۸ یا ۱۹ ساله باشد، دشواری‌های خاص خود را نیز دارد.

در خوابگاه، شما با جوانان هم سن خود هم اتاق هستید و زندگی می‌کنید. آنها والدینتان نیستند که به خاطر عشق فراوانی که به شما دارند و تجربه بیشترشان، به راحتی از تقصیراتتان چشم‌پوشی کنند و در هر شرایطی روی خوشی به شما نشان دهند.

در این مواقع چه باید کرد؟ چگونه می‌توان در تنش‌هایی که گاه خود عامل آن هستیم و گاه طرف مقابلمان مقصر است، کمترین آسیب را ببینیم یا به دیگری آسیب کمتری وارد سازیم.

اینکه بگوییم تنش نخواهیم داشت و دعوا نخواهیم کرد، امکان‌پذیر نیست؛ زیرا در اکثر ارتباطات انسانی، دعوا به طور اجتناب‌ناپذیری رخ می‌دهد و برای بسیاری از ما ناراحتی‌های جدی ایجاد می‌کند؛ ولی اگر با تنش و دعوا به شکل مناسبی برخورد کنیم، نه تنها با مشکلی روبرو نخواهیم شد، بلکه روابط ما مستحکم می‌شود و در کمان از یکدیگر بهبود می‌یابد.

حتی هنگام دعوا با دیگران انصاف را رعایت کنید!





چه عواملی باعث تنش و دعوا می‌شود؟

زمانی تنش اتفاق می‌افتد که افراد، اعم از دوستان، آشنایان، اعضای خانواده و ... درباره تصورات، تمایلات و افکار یا ارزش‌هایشان با یکدیگر اختلاف نظر داشته باشند. این اختلافات می‌تواند شامل موارد پیش پا افتاده (مانند اینکه چه کسی اتاق را باید تمیز کند یا چرا نیمه‌های شب سر و صداست) یا اختلافات مهمی باشد که به قلب باورها و علایق ما ضربه وارد می‌کند. در کل، هر اختلافی می‌تواند در انسان به احساس خشم بینجامد. عده‌ای از افراد در چنین هنگامی، به سادگی عصبانی می‌شوند و آن را ابراز می‌کنند. به چنین افرادی اصطلاحاً "جوشی" می‌گویند. در انتهای دیگر این طیف، افراد "خودخور" قرار دارند که ناراحتی‌ها را در خود انبار می‌کنند و آنها را مستقیم ابراز نمی‌دارند. افراد خودخور از لحاظ روحی در تب و تاب خودشان می‌سوزند و خشم خود را به روش‌های منفی نشان می‌دهند. هر دوی این روش‌ها نادرست است و راه به جایی نخواهد برد؛ در حالی که اگر ما در هنگام بروز اختلاف و تنش با دیگران، نزاعی منصفانه داشته باشیم، به سوی دوستی‌ها و همفکری‌های بیشتری قدم بر خواهیم داشت.

راهکارهایی برای یک نزاع منصفانه

■ آرامش خود را حفظ کنید؛ در اختلافات از جبهه‌گیری و حالت‌های مخرب بپرهیزید. ممکن است وقتی احساس می‌کنید که دیدگاه طرف مقابل، احمقانه، نامعقول و به شکل واضحی غیرعادلانه است، حفظ آرامش برای شما دشوار باشد؛ ولی به یاد بسپارید که او هم چه بسا همین عقیده را درباره شما داشته باشد! در ضمن با حفظ آرامش، احتمال بیشتری وجود دارد که طرف مقابل، دیدگاه شما را نیز در نظر بگیرد.

■ احساسات خود را در قالب کلمات، و نه در عمل، بیان کنید؛ بیان صریح و صادقانه آنچه احساس می‌کنید، حاکی از نیرومندی

مهارت‌های ارتباطی شماست. اگر احساس می‌کنید آن قدر خشمگین یا آزرده هستید که ممکن است کنترل خود را از دست بدهید، بگذارید زمان سپری شود و کاری انجام دهید تا احساساتتان حالت ثابت‌تری بگیرد؛ مثلاً می‌توانید قدم بزنید، چند نفس عمیق بکشید، یک لیوان آب بنوشید و بالاخره هر کاری را که می‌توانید، انجام دهید.

انبار کردن گله‌های زیاد و صدمه زدن به احساسات خود در طی زمان آثار زیان باری بر فرد برجای خواهد گذاشت اغلب اوقات غیرممکن است که مشکلات پیشین را حل و فصل کنیم چون تفسیرهای ما ممکن است با گذشت زمان فرق کند. بکوشید مشکلات را همان زمانی که پیش می‌آیند حل و فصل کنید

ما ممکن است با گذشت زمان فرق کند. بکوشید مشکلات را همان زمانی که پیش می‌آیند حل و فصل کنید. از سکوت بپرهیزید؛ زیرا وقتی کسی ساکت می‌شود و از جواب دادن باز می‌ایستد، باعث عصبانیت و خشم بیشتر طرف مقابل می‌شود. نتایج مثبت، زمانی حاصل می‌شوند که گفت و گوی دوجانبه وجود داشته باشد.

برای یک نزاع عادلانه، گام به گام مراحل زیر را جلو بروید:

■ **گام اول:** قبل از شروع به دعوا، از خودتان بپرسید: چه چیزی مرا آزار می‌دهد؟ می‌خواهم طرف مقابل چه کاری را انجام دهد یا ندهد؟ آیا احساسات من با موضوع تناسبی دارد؟

■ **گام دوم:** فقط به پیروزی نیندیشید، و به جای آن، در اندیشه کسب رضایت دوجانبه و حل مسالمت آمیز مسأله باشید.

■ **گام سوم:** زمانی را برای گفت و گو با طرف مقابل خود تعیین کنید. این جلسه باید در اسرع وقت و با توافق دو طرف برگزار شود. هرگاه طرف مقابل، آمادگی شرکت در جلسه را نداشت، عصبانی نشوید؛ چون با این رفتار شما ممکن است او احساس کند که مجبور است در مقابل حمله شما از خود دفاع کند. اگر طرف مقابل برای تعیین وقت گفت و گو مقاومت کرد، بکوشید او را قانع کنید که این مسأله برای شما مهم است.

■ **گام چهارم:** مسأله را شفاف بیان کنید. نخست سعی کنید که به حقایق وفادار بمانید و سپس فقط یک بار حقایق و احساسات را بیان کنید. از ضمیر "من" برای بیان احساسات خشم، صدمه و ناامیدی استفاده کنید

■ **هر بار فقط به حل و فصل یک موضوع بپردازید؛** تعیین کنید که چه چیز باعث آزار شما شده است و فقط به بررسی یک موضوع بپردازید و موضوع‌های دیگر را، تا زمانی که هر یک از آنها کاملاً مورد بحث و بررسی قرار نگرفته‌اند، مطرح نکنید. انجام این کار باعث می‌شود که مسائل حل بشوند.

■ **غیرعادلانه ضربه نزنید؛** حمله به حوزه‌های حساسیت فردی، باعث بدگمانی، خشم و آسیب‌پذیری می‌شود. از تهمت زدن بپرهیزید؛ چون اتهامات باعث می‌شوند که دیگران از خود دفاع کنند. به جای آن، درباره تأثیر رفتار اشخاص روی احساساتان صحبت کنید.

■ **تعمیم ندهید؛** از به کار بردن کلماتی مانند: "هرگز" یا "همیشه" خودداری کنید. این چنین تعمیم‌هایی معمولاً نادرست هستند و باعث افزایش تنش می‌شوند.

■ **ناراحتی‌ها را در خود جمع نکنید؛** انبار کردن گله‌های زیاد و صدمه زدن به احساسات خود در طی زمان، آثار زیان باری بر فرد برجای خواهد گذاشت. اغلب اوقات غیرممکن است که مشکلات پیشین را حل و فصل کنیم؛ چون تفسیرهای

و از ضمیر "شما" برای عبارت‌هایی مانند: «شما مرا عصبانی می‌کنید» استفاده نکنید.

■ **گام پنجم:** از طرف دعویتان بخواهید که نظراتش را بگوید. سعی کنید که شنونده خوبی باشید. ضمناً سخن او را قطع نکنید و صادقانه بکوشید که به نگرانی‌ها و احساساتش گوش دهید. به نظر می‌رسد اگر آنچه را که شنیده‌اید، بازگو کنید تا او بداند که شما موضوع را کاملاً درک کرده‌اید، سودمند است. از او بخواهید که به همین طریق با شما رفتار کند.

■ **گام ششم:** سعی کنید که دیدگاه طرف مقابلتان را در نظر بگیرید و بکوشید که مسأله را از زاویه او بنگرید. نگرستن به موضوع از دیدگاه «مخالف»، به شما درکی دیگر می‌دهد؛ حتی اگر با آن موافق نباشید.

■ **گام هفتم:** راه حل‌های تازه و ویژه‌ای را پیشنهاد کنید و دیگری را هم دعوت کنید تا راه حل‌هایی را ارائه دهد.

■ **گام هشتم:** درباره مزایا و کاستی‌های هر پیشنهادی گفت و گو کنید.

■ **گام نهم:** برای هر گونه آشتی آماده باشید و به هنگام توافق روی هر پیشنهادی برای تغییر، جشن بگیرید.

■ **گام دهم:** یک دوره آزمایشی برای رفتار جدید خود معین کنید. در پایان دوره آزمایشی، می‌توانید برای تعدیل یا تداوم آن تغییر، بحث کنید. اگر به هیچ راه حلی دست نیافتید، وقت دیگری را برای بحث مجدد تعیین کنید.

وقتی هیچ راه حلی کارساز نیست
بعضی از اوقات، با وجود تلاش برای مبارزه‌ای عادلانه، به نظر می‌رسد که اختلاف، تنش یا دعوا برطرف نمی‌شود. وقتی این موضوع رخ می‌دهد، گفت و گو با یک متخصص مجرب می‌تواند به شما کمک کند. درمانگر دوره دیده می‌تواند به شما کمک کند که به طور مؤثری گفت و گو کنید و سرانجام به کمک او راه حلی برای برطرف ساختن مشکل خود بیابید.

نتایج آزمون سراسری سال ۱۴۰۱ اواخر شهریور ماه اعلام می شود

یک میلیون و ۱۷۶ هزار داوطلب واقعی در آزمون سراسری سال ۱۴۰۱ شرکت کرده بودند. از میان داوطلبان آزمون سراسری نیز تعداد یک میلیون و ۳۰۸ هزار داوطلب در جلسه آزمون حاضر و ۱۲ درصد داوطلبان غایب بودند.

از تعداد یک میلیون و ۳۰۸ هزار داوطلب حاضر در آزمون سراسری سال جاری نیز، تعداد یک میلیون و ۱۵۷ هزار نفر (معادل ۸۹ درصد) در دوره‌ها و رشته‌های با آزمون مجاز به انتخاب رشته شدند. لازم به یادآوری است که ظرفیت پذیرش در آزمون سراسری سال ۱۴۰۱ حدود ۵۰۳ هزار نفر است که ۱۶۷ هزار نفر آنان از طریق رشته‌های با آزمون و ۳۳۶ هزار نفر دیگر نیز از طریق رشته‌های صرفاً با سوابق تحصیلی پذیرفته می‌شوند.



همچنین رشته‌های تحصیلی دانشگاه آزاد اسلامی، در روزهای ۸ تا ۱۱ تیر ماه برگزار شد. تعداد داوطلبان آزمون سراسری سال ۱۴۰۱ یک میلیون و ۴۸۹ هزار و ۲۲۰ نفر بود که از این تعداد،

ادامه از صفحه اول

مشاور رئیس و مدیر کل روابط عمومی سازمان سنجش آموزش کشور، اظهار داشت: در فرصت قبلی انتخاب رشته، بیش از ۵۸۲ هزار داوطلب مجاز با مراجعه به سایت سازمان سنجش، نسبت به انتخاب کد رشته‌های مورد علاقه خود در آزمون سراسری سال ۱۴۰۱ اقدام کرده بودند که با توجه به آمار جدید، این میزان به ۵۸۹ هزار و ۶۰۰ نفر رسید.

آزمون سراسری سال ۱۴۰۱ به منظور پذیرش دانشجو در دوره‌های روزانه، نوبت دوم «شبانه»، نیمه‌حضوری، مجازی، پردیس خودگردان دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزش عالی، دانشگاه پیام‌نور و مؤسسات آموزش عالی غیرانتفاعی و غیردولتی و

تا ۲۳ شهریور ماه ادامه دارد

انتخاب رشته داوطلبان آزمون مقطع کارشناسی ناپیوسته رشته‌های علوم پزشکی دانشگاه آزاد

انتخاب رشته داوطلبان آزمون کارشناسی ناپیوسته رشته‌های علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی سال ۱۴۰۱ آغاز شد.

با اعلام مرکز سنجش، پذیرش و امور فارغ‌التحصیلی دانشگاه آزاد اسلامی، انتخاب رشته داوطلبان آزمون کارشناسی ناپیوسته رشته‌های علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی، از روز گذشته ۲۰ شهریور ماه آغاز شده است و تا پایان روز چهارشنبه ۲۳ شهریور ماه ادامه خواهد داشت.

کلید داوطلبان حاضر در جلسه آزمون رشته‌های تکنولوژی اتاق عمل، بهداشت عمومی، علوم آزمایشگاهی و مامایی، می‌توانند، با مراجعه به سامانه مرکز سنجش پذیرش و امور فارغ‌التحصیلی به نشانی: www.azmoon.org نسبت به انتخاب حداکثر ۲۰ محل اقدام کنند.

لازم به یادآوری است که نتایج انتخاب رشته کارشناسی ناپیوسته سال ۱۴۰۱ دانشگاه آزاد اسلامی، تا پایان شهریور ماه اعلام خواهد شد.

تا ۲۳ شهریور ماه ادامه دارد

ثبت نام آزمون کتبی دانشنامه دندان پزشکی



آزمون ثبت نام کنند. داوطلبان باید در همین بازه زمانی، نسبت به ثبت نام خود در سامانه: obligat.behdasht.gov.ir نیز اقدام کنند. ارائه تصویر اسکن شده از عکس ۳×۴ رنگی داوطلب (اسکن عکس باید در ابعاد ۳۰۰×۴۰۰ پیکسل با فرمت jpg و حجم ۱۰ تا ۱۰۰ کیلو بایت انجام شود)، از مدارک لازم برای ثبت نام اینترنتی داوطلبان آزمون فوق است. هزینه ثبت نام برای افرادی که برای نخستین بار در این آزمون شرکت می‌کنند، دو

ثبت نام برای شرکت در آزمون دانشنامه یا گواهی نامه تخصصی دندان پزشکی، از روز شنبه ۱۹ شهریور ماه آغاز شده است و تا ساعت ۱۲ ظهر روز چهارشنبه ۲۳ شهریور ماه ادامه دارد.

داوطلبان واجد شرایط، که دوره دستیاری را طبق مقررات به پایان رسانده‌اند، باید تا ساعت ۱۲ ظهر روز چهارشنبه ۲۳ شهریور ماه به سایت مرکز سنجش آزمون پزشکی مراجعه و به صورت اینترنتی در این