



https://peyk.sanjesh.org

# پیک سنجش



هفته‌نامه خبری و اطلاع‌رسانی سازمان سنجش آموزش کشور | دوشنبه ۲۸ شهریور ۱۴۰۱ | ۱۶ صفحه | شماره پیاپی ۱۲۹۳

اطلاعیه سازمان سنجش آموزش کشور درباره:

## ایجاد مرکز جدید

در استان خراسان رضوی (شهر سبزوار)  
برای برگزاری آزمون الکترونیکی تولیمو  
در دوره ۱۹۰۵

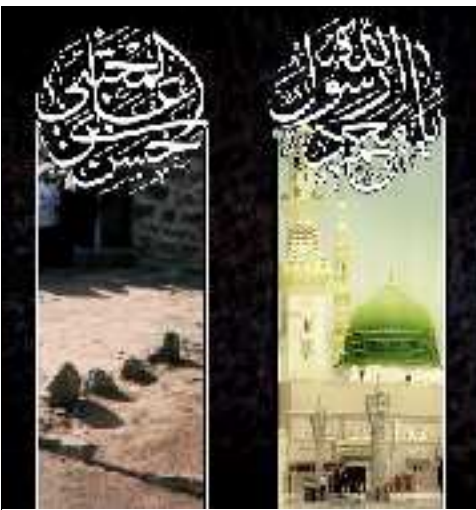
صفحه ۶

### یادداشت هفته

ورود به دانشگاه: هدف یا وسیله؟

صفحه ۲

### مناسبت هفته



۲۸ صفر، سالروز رحلت پیامبر گرامی اسلام  
حضرت محمد (ص) و شهادت سبط اکبر  
آن بزرگوار حضرت امام حسن مجتبی (ع)  
بر قمام مسلمانان تسلیت باد

### در این شماره...

اگر می‌خواهید موفق باشید  
به شکست خوردن عادت نکنید!

صفحه ۹

هنگام مواجه شدن با نتایج آزمون سراسری

پشتیبان فرزندان خود باشید

صفحه ۱۰

با به کارگیری این راهکارها  
بر نگرانی‌های خود مسلط شوید

صفحه ۱۳

در نیمسال اول سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲

کلاس‌های دانشگاه

جامع علمی - کاربردی

حضور بر گزار می‌شود

صفحه ۱۶

۳۱ شهریور ماه

آخرین مهلت ثبت‌نام پذیرفته‌شدگان  
کارشناسی ارشد دانشگاه پیام‌نور

صفحه ۱۶

وزیر علوم:

# اربعین، فضیلت قیام امام حسین (ع) را قوام می‌بخشد



وزیر علوم، تحقیقات و فناوری، در پیام خود به مناسبت اربعین حسینی، عنوان کرد: کاروان کربلا در هر منزل، منزلتی دارد و «اربعین» از منازل متبرکی است که فضیلت و فلسفه قیام حضرت حسین بی‌علی (ع) را قوام می‌بخشد.

ادامه در صفحه ۳

## اسامی پذیرفته‌شدگان دکتری تخصصی وزارت بهداشت اعلام شد

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 ۲۱/۱۴/۱۴۰۲	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	۱۴۰۲/۳/۲۸ تا ۱۴۰۲/۴/۴	جمعه ۳/۶/۱۴۰۲
کاردانی ویژه دانشگاه فنی و حرفه‌ای	۱۸ تا ۲۵/۴/۱۴۰۲	جمعه ۳/۶/۱۴۰۲

## ورود به دانشگاه: هدف یا وسیله؟

که پرداختن به آن، موجب پویایی و شکوفایی مداوم و مستمر ملوک و ملت خواهد شد. در اینجا می‌توان به نقش خانواده‌ها در اصلاح تصویری که از ساختار «دانشگاه» و چشم‌انداز ورود به آن در ذهن فرزندان‌شان در سال‌های پایانی دبیرستان وجود دارد، اشاره کرد؛ تصویری که هر اندازه درست‌تر و واقع‌بینانه‌تر در اذهان جوانان ما نقش ببندد، به توسعه پایدار دانش و شکوفایی استعدادها خواهد انجامید، و آن وقت است که می‌توان به تصحیح نگرش ملی راجع به ورود به دانشگاه امیدوار بود و به آن اندیشید. در فرجام این «یادداشت»، روی سخن ما با داوطلبان عزیز است که در این آزمون (کنکور) پذیرفته می‌شوند، و آن نکته که با مخاطبانمان باید در میان بگذاریم، این است که جوانان برومند ما نباید تمام تلاش و کوشش ارزشمند خود را تنها در جهت موفقیت در «کنکور» به منظور ورود به آموزش عالی معطوف نمایند؛ بلکه آنها خیلی قبل‌تر از آنکه به آمادگی علمی خود برای ورود به دانشگاه بپردازند (یعنی حداکثر در همان سال‌های اول دبیرستان)، باید با خود اندیشه کنند و ببینند که به راستی خداوند متعال در ضمیر آنها چه استعدادهایی را به امانت نهاده است، و پس از شناخت این استعدادها، هم در جهت به فعلیت رساندن آنها و هم در جهت همسان‌سازی این استعدادها با نیازهای علمی کشور، که می‌تواند به دست توانای آنها در آینده نزدیک برآورده شود، گام بردارند، و بدانند که پرداختن به این موضوع هنگام ورود به دانشگاه، تا حدودی دیر است، و آن دسته از دانشجویانی هم که تازه حین فراغت از تحصیل و دانش‌آموختگی، قصد پرداختن به این مهم را دارند، در این زمینه، در مقایسه با افرادی که هنگام ورود به دانشگاه به این نکته می‌اندیشند، بسیار بی‌موقع اقدام خواهند کرد که معمولاً نتیجه مطلوبی، نه برای آنان و نه برای جامعه، در بر نخواهد داشت.

موفق باشید

که دیده می‌شود گروهی از پذیرفته‌شدگان آزمون‌های سراسری دانشگاه‌های دولتی و غیردولتی، قبولی در این نهاد مهم آموزشی را پایان راه می‌دانند، نه آغاز راه، و حداکثر آنکه برخی از افراد این گروه، در پایان تحصیلات دانشگاهی و هنگام فارغ‌التحصیلی به این نتیجه می‌رسند؛ به عبارت دیگر، «وسیله» ای به نام قبولی در دانشگاه، برای این افراد به «هدف» تبدیل می‌شود؛ هدفی نهایی که منتهای آرزوی آنهاست و با ورود به این مرکز شکوفایی استعدادها و جست و جوی علم و دانش، راه دیگر تمام می‌شود و به مقصد خویش می‌رسند: «پاس کردن» واحدها و چشم انتظار پایان تحصیلات شدن و بی‌صبرانه به انتهای راه اندیشیدن؛ غافل از آنکه اگر کسی شور فراگیری دانش و پژوهش در موضوعات یک شاخه از یک رشته خاص را، که مطلوب نظر او نیز هست، داشته باشد، اگر همه عمر خود را نیز به صورت شبانه روز برای انجام چنین کاری کنار بگذارد، باز هم وقت کم خواهد آورد؛ چرا که ویژگی بارز و برجسته علم، علاوه بر پویایی و شتاب، بی‌انتهای و نامحدود بودن آن است و نمی‌توان برای آن پایانی را در ذهن تصور کرد.

حال چه باید کرد که ورود به دانشگاه، هدف نباشد و شور و شوق اولیه جوانان ما، که به منظور کسب دانش پای در عرصه آموزش عالی می‌گذارند، چون مشعل فروزانی، از گرما و حرارت همیشگی در جهت به دست آوردن آخرین یافته‌های علمی و پژوهشی در هر یک از شاخه‌های دانش بشری برخوردار بوده و ضمن آن، پایداری داشته و جاودانه باشد؟

پاسخ به این پرسش و پرسش‌های دیگری از این دست، در ذهن نسل جوان ما، و برطرف ساختن موانع نظری و عملی دانش‌اندوزی و پژوهش از سوی مسؤولان ذی‌ربط و همین‌طور والدین این جوانان و بها دادن به این نسل آینده‌ساز، که سازنده و پردازنده افق‌ها و چشم‌اندازهای روشن فردای ایران اسلامی هستند، نکته‌ای مهم است

طی چند روز آینده، اسامی پذیرفته‌شدگان آزمون سراسری سال ۱۴۰۱ از سوی سازمان سنجش اعلام خواهد شد و بدین ترتیب، گروهی دیگر از مشتاقان ورود به دانشگاه‌ها و مراکز آموزش عالی، پای در مقطع آموزش دانشگاهی می‌گذارند و به خیل دانشجویان پرشمار کشور می‌پیوندند.

نکته قابل بحث در این مجال آن است که: با کدام نگرش به دانشگاه می‌رویم و آیا ورود به دانشگاه، خود هدف است یا وسیله‌ای برای رسیدن به هدفی برتر و والاتر؟ پیدا کردن پاسخی برای این پرسش، از آنجا مهم است

## هفته دفاع مقدس و یاد تمام شهیدان گلگون کفن میهن اسلامی گرامی باد



### شناسنامه

#### پیک سنجش

- هفته‌نامه خبری و اطلاع‌رسانی سازمان سنجش آموزش کشور
- سال بیست و هفتم، شماره ۲۵، شماره پیاپی ۱۲۹۳
- دوشنبه ۲۸ 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 نجات‌اللهی و قرنی،
- پلاک ۲۰۴، صندوق پستی ۵۵۵۷-۱۴۱۵۵
- نشانی سایت: peyk.sanjesh.org
- صندوق الکترونیکی: email.peyk@sanjesh.org

### 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



وزیر علوم:

## اربعین، فضیلت قیام امام حسین (ع) را قوام می‌بخشد



ادامه از صفحه اول

به نقل از اداره کل روابط عمومی وزارت علوم، متن پیام دکتر محمد علی زلفی گل، به مناسبت فرارسیدن اربعین حسینی، به شرح ذیل است:

بسم الله الرحمن الرحيم

کاروان کربلا در هر منزل، منزلتی دارد و «اربعین» از منازل متبرکی است که فضیلت و فلسفه قیام حضرت حسین بی‌علی(ع) را قوام می‌بخشد. اربعین، بلوغ عزت و شرفی است که جز به آزادی و آزادی‌خواهی انسان نمی‌اندیشد و قربت دین را به غربت دنیا برمی‌گزیند. حسین، جان آگاهی

است که جهان را به اصالت حق و اقامه عدالت دعوت کرد و بر این آرمان، نه به عاقبت خویش، که به وعده «والعاقبه للمتقین» دل خوش داشت.

کاروان اربعین، از پس تاریخی عظیم همچنان در فراز و فرود است و بر ماست که این میراث معنوی را هم به آیین سوگ و هم به آداب معرفتی زنده نگاه داریم و فرهنگ عاشورا را به آیندگان بسپاریم. تکلیف خود و جامعه فرهیخته دانشگاهی را تبیین و تدوین آموزه‌های کربلا و تبدیل تاریخ به علم می‌دانم. معتقدم که باید در حوزه اسلام‌شناسی و تاریخ تحلیلی رویدادهای صدر اسلام، به ویژه جهاد حماسی

اسلامی، به جهاد علمی استادان، پژوهشگران، یاوران علمی و دانشجویان ارجمند این روزگار، گران‌سنگ‌تر از هر روزگاری به نمایش گذاشته شود. بدین آرمان و آرزو، ایام اربعین حسینی را تسلیت و تعزیت عرض می‌نمایم و از خداوند متعالی قبولی آیین‌های سوگواری و کاروان‌های پیاده‌روی اربعین را مسألت می‌نمایم.

کربلا، نظام‌مندتر و کاربردی‌تر قدم برداشت تا هم آگاهانه از تحریف محتمل رویدادها برحذر باشیم و هم تصویری منطبق‌تر از کربلا ارائه دهیم؛ تصویری که هم به دادخواهی از ظلم بینجامد و هم مؤید حقانیت تاریخی کربلا باشد و به عنوان الگویی مدیریتی معرفی شود. امیدوارم که گنجینه معارف

برای نیمسال دوم سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱

## جزئیات برگزاری جلسات دفاع دانشجویان دانشگاه آزاد زائر کربلا اعلام شد

از سوی معاونت پژوهشی یا علمی واحد دانشگاهی، امکان‌پذیر است.

برگزاری جلسات دفاع، بدون احتساب در سنوات تحصیلی و پرداخت شهریه ترم جدید بوده و نمره ارزیابی کیفی پایان‌نامه یا رساله در کارنامه نیمسال دوم سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱ دانشجویان خواهد شد. بدیهی است دانشجویانی که در فرصت تعیین‌شده موفق به دفاع نشوند، لازم است که برای نیمسال اول سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ پایان‌نامه یا رساله را تمدید کنند.

این دستورالعمل، شامل دانشجویان ذکور مشمول خدمت وظیفه عمومی که در سنوات ارفاقی هستند و مدت معافیت تحصیلی آنها از نظر نظام وظیفه عمومی در ۱۴۰۱/۶/۳۱ به پایان می‌رسد، و دانشجویانی که از نظر سامانه پژوهشیار، شرایط دفاع بعد از تاریخ ۳۱ شهریور ۱۴۰۱ را دارند، نمی‌شود.



سایر مقررات آموزشی و پژوهشی و پس از تأیید معاونت‌های موضوعی دانشگاه، حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۱/۷/۲۰ امکان‌پذیر است.

همچنین برگزاری جلسه دفاع دانشجویان مذکور، مشروط به ارائه مدارک و مستندات قانونی معتبر، از جمله گذرنامه معتبر با مهر ورود و خروج به کشور عراق در ایام اربعین و تأیید آن

مذهبی پیاده‌روی اربعین حسینی (ع) به کربلای معلی مشرف می‌شوند، تدوین و ابلاغ شده است.

در این دستورالعمل آمده است: برگزاری جلسات دفاع، مشروط به تأیید شورای گروه آموزشی مربوط، استادان راهنما و مشاور مبنی بر برآورده شدن اهداف پروپوزال و ثبت اطلاعات پایان‌نامه یا رساله در سامانه پژوهشیار و با رعایت

دستورالعمل سامان‌دهی برگزاری جلسات دفاع دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی زائر کربلا در نیمسال دوم سال تحصیلی ۱۴۰۰ - ۱۴۰۱، اعلام شد.

حجت‌الاسلام و المسلمین دکتر عبدالحسین خسرو پناه، معاون علوم انسانی و هنر، و دکتر محمد علی اکبری، سرپرست معاونت علوم، مهندسی و کشاورزی دانشگاه آزاد اسلامی، جلسات دفاع دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی زائر کربلا در نیمسال دوم سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱ را به رؤسای استان‌ها، واحدها، مراکز آموزشی و معاونت آموزش‌های عمومی و مهارتی دانشگاه آزاد اسلامی ابلاغ کردند.

این دستورالعمل، به دلیل مصادف شدن آخرین مهلت دفاع دانشجویان با مراسم اربعین حسینی (ع) و به منظور مساعدت با دانشجویانی که برای شرکت در آیین





تا ۳۰ شهریور ماه ادامه دارد

## 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 ثبت نام 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 ثبت نام 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 مجعول 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 ثبت نام آزمون‌ها بایستی شخصاً توسط شخص متقاضی انجام شود و در صورت عدم رعایت شرایط ثبت نام، 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 ثبت نام متقاضیان در آزمون‌های بین‌المللی می‌نمایند برخورد قانونی خواهد شد.

## آغاز ثبت نام پذیرفته شدگان چهل و نهمین دوره آزمون پذیرش دستیار تخصصی

ضمناً پذیرفته شدگان، برای اطلاع از برنامه ثبت نام، باید به وبگاه اینترنتی دانشگاه محل پذیرش مراجعه کنند. لازم به یادآوری است که شروع دوره کلیه پذیرفته شدگان، از روز شنبه ۹ مهر ماه خواهد بود و کلیه پذیرفته شدگان در هنگام ثبت نام، ملزم به ارائه اصل مستندات ثبت نامی، منطبق با سهمیه پذیرش و مدارک مربوط به طرح خدمات نیروی انسانی و خدمات نظام وظیفه مطابق با فرم ثبت نامی به دانشگاه علوم پزشکی محل پذیرش هستند.

گفتنی است که سپردن اسناد تعهدات خدمات قانونی، منطبق با نمونه اسناد موجود در دانشگاه‌های علوم پزشکی و متناسب با سهمیه پذیرش در موعد ثبت نام دستیاران، الزامی است.

ضمناً شروع به دوره پذیرفته شدگان فاقد سند تعهد محضری، فاقد وجاهت قانونی است.

همچنین عدم تکمیل مراحل ثبت نام در مواعد مذکور یا عدم شروع به دوره در تاریخ فوق‌الذکر، به منزله انصراف قطعی دستیار شناخته می‌شود.

لازم به یادآوری است که هرگونه اعتراض فقط از طریق بخش «تماس با ما» (سایت مرکز سنجش آموزش پزشکی) دریافت و پی‌گیری می‌شود و این مرکز از پذیرش داوطلبان به صورت حضوری، معذور است.

پذیرفته شدگان چهل و نهمین دوره آزمون پذیرش دستیار تخصصی، تا روز چهارشنبه ۳۰ شهریور ماه می‌توانند برای ثبت نام، به دانشگاه‌های علوم پزشکی محل پذیرش مراجعه کنند.

نتایج نهایی چهل و نهمین دوره آزمون دستیار پزشکی، روز ۲۲ شهریور ماه از طریق سایت مرکز سنجش آموزش پزشکی اعلام شد.

این آزمون، صبح روز پنجشنبه ۲۲ اردیبهشت ماه سال جاری در تعداد ۳۲ حوزه امتحانی و ۳۰ شهر کشور برگزار شد. در این دوره از آزمون، تعداد ۱۲ هزار و ۷۲۵ نفر در چهل و نهمین دوره آزمون دستیار پزشکی ثبت نام کردند که از این تعداد، ۱۱ هزار و ۸۴۷ نفر حائز شرایط بودند.

از میان افراد واجد شرایط، تعداد ۱۱ هزار و ۶۷ نفر کارت ورود به جلسه خود را دریافت کردند و نتایج اولیه و کارنامه داوطلبان نیز ۳۱ خرداد ماه سال جاری در سایت مرکز سنجش آموزش پزشکی منتشر شد و داوطلبان، مجاز به انتخاب ۱۰۰ کدرشته محل بودند.

پذیرفته شدگان چهل و نهمین دوره آزمون پذیرش دستیار تخصصی باید تا روز چهارشنبه ۳۰ شهریور ماه ۱۴۰۱ برای ثبت نام به دانشگاه‌های علوم پزشکی محل پذیرش خود مراجعه کنند.

## برپایی جشنواره‌ای برای آشنایی با توانمندی‌های پژوهشی و فناورانه دانشجویان

معاون تحقیقات و فناوری وزیر بهداشت، با بیان اینکه نخستین جشنواره ملی پژوهش و فناوری دانشجویان دانشگاه‌های علوم پزشکی، هشتم مهر ماه برگزار می‌شود، گفت: در این جشنواره، ضمن رصد و آشنایی با ظرفیت‌ها و توانمندی‌های پژوهشی و فناورانه دانشجویان، امکان ارزیابی آنها نیز برقرار می‌شود و با ایجاد زمینه تعامل و تبادل تجربه، شرایط برای تقدیر از دانشجویان و کمیته‌های تحقیقات و فناوری دانشجویی برگزیده نیز فراهم خواهد شد.

دکتر یونس پناهی، با اعلام اینکه نخستین جشنواره ملی پژوهش و فناوری دانشجویان دانشگاه‌های علوم پزشکی، هشتم مهر ماه، هم‌زمان با اختتامیه کنگره ملی و بین‌المللی پژوهشی دانشجویی، به میزبانی دانشگاه علوم پزشکی اردبیل برگزار خواهد شد، اظهار کرد: باید تمام تلاش‌ها در بدنه وزارت بهداشت و دانشگاه‌های علوم پزشکی در جهت حفظ روحیه هم‌افزایی و تکثیر ایده‌های خلاق به کار گرفته شود. استقبال کم نظیر در ارسال مقاله در این دوره از کنگره ملی و بین‌المللی پژوهشی دانشجویی نیز، یکی از جلوه‌های این نشاط است.

به گفته وی، برگزاری جشنواره‌ها و همایش‌های دانشجویی راهی برای کاهش فاصله میان دانشگاه و دانشجویان خواهد بود.

دکتر پناهی، ارج نهادن به فعالیت‌های پژوهشی و فناوری دانشجویان را به عنوان محور اصلی برگزاری جشنواره برشمرد و گفت: ضمن رصد و آشنایی با ظرفیت‌ها و توانمندی‌های پژوهشی و فناورانه دانشجویان، امکان ارزیابی آنها نیز برقرار می‌شود و با ایجاد زمینه تعامل و تبادل تجربه، شرایط برای تقدیر از دانشجویان و کمیته‌های تحقیقات و فناوری دانشجویی برگزیده فراهم خواهد شد.

اطلاعیه سا زمان سنجش آموزش کشور در خصوص:

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

- ۴-۲- 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:
- الف) آزمون زبان  
با ضریب (۱)
- ب) آزمون استعداد تحصیلی  
با ضریب (۱)
- ج) آزمون دروس تخصصی در سطح کارشناسی یا کارشناسی ارشد 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.
- ۴- شرایط و ضوابط، در دفترچه راهنمای ثبت‌نام و شرکت در آزمون ورودی دکتری نیمه متمرکز سال ۱۴۰۲ اطلاع رسانی 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

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).

اطلاعیه سازمان سنجش آموزش کشور درباره:

## ایجاد مرکز جدید در استان خراسان رضوی (شهر سبزوار)

## برای برگزاری آزمون الکترونیکی زبان انگلیسی پیشرفته تولیمو (TOLIMO) در دوره ۱۹۰

به اطلاع متقاضیان شرکت در آزمون زبان انگلیسی پیشرفته (تولیمو) دوره ۱۹۰ می‌رساند که با توجه به راه اندازی مرکز جدید با نام مرکز دانشگاه حکیم سبزواری در شهر سبزوار، در صورت تمایل، برای ثبت‌نام و شرکت در آزمون این دوره در مرکز مذکور، می‌توانند به درگاه اطلاع‌رسانی این سازمان به نشانی: <http://tolimo.sanjesh.org/register> مراجعه نموده و با توجه به توضیحات ارائه شده در این قسمت، روابط عمومی سازمان سنجش آموزش کشور

محل و نام مرکز برگزاری	آدرس
دانشگاه حکیم سبزواری	خراسان رضوی - سبزوار، توحیدشهر، دانشگاه حکیم سبزواری، طبقه فوقانی کتابخانه مرکزی تلفن: ۴۴۰۱۲۸۷۸ - ۰۵۱

## قابل توجه خوانندگان هفته‌نامه پیک سنجش

راه، که یاری رساندن مداوم به داوطلبان آزمون‌های سراسری در تمام ایام سال است، به خوبی ایفا نماید. شایسته است که مطالب ارسالی، برگرفته از پژوهش‌ها و جست و جوی‌های شخصی یا حاصل ترجمه آنها از منابع معتبر علمی باشد. بدیهی است که ذکر منابع و مراجع تألیف یا تدوین یا ترجمه مقالات، الزامی است. ضمناً به اطلاع می‌رساند که این نشریه، در 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](mailto:peyk@sanjesh.org)

بدین وسیله به اطلاع مخاطبان و خوانندگان گرامی هفته‌نامه پیک سنجش می‌رساند که این هفته‌نامه، آماده دریافت نظرات، پیشنهادهای و مقالات ارزشمند اعضای هیأت علمی، پژوهشگران و دانشجویان فعال مؤسسات و مراکز دانشگاهی در زمینه‌های مطالعه و برنامه‌ریزی، شیوه‌های مطالعه مؤثر، راه‌های مقابله با استرس و اضطراب، روان‌شناسی کنکور، عوامل مؤثر در موفقیت، معرفی رشته‌های دانشگاهی، زمینه‌های اشتغال‌زایی و کارآفرینی و ... که می‌تواند برای داوطلبان آزمون‌های سراسری ورود به دانشگاه‌ها مفید باشد، خواهد بود. این هفته‌نامه، انتظار دارد با همکاری و همیاری این عزیزان، بتواند با استفاده از مطالب علمی ارسالی در موضوعات پیشگفته، نقش خود



## 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.

### 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](http://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):**



# اگر می‌خواهید موفق باشید به شکست خوردن عادت نکنید!



هنوز سال تحصیلی شروع نشده است، ساز مخالف می‌زند و می‌گوید: «من می‌دانم که موفق نمی‌شوم» و بعد، از ده‌ها تجربه خود می‌گوید که تلاش کرده و به نتیجه نرسیده است. اینکه بارها در زمینه‌های مختلف شکست خورده، دروغ نیست؛ اما چرا؟ آیا به راستی دنیا و ما فیها با او سازگاری دارد؟! آیا به گفته او، بعضی از آدم‌ها برای شکست خوردن آفریده شده‌اند؟! **پرورش توانایی نفی**

اکثر ما ترجیح می‌دهیم که طرز فکر و افکار یکسانی را در ذهن خود بپرورانیم؛ زیرا آنها به ما احساس هماهنگی، انسجام و آرامش می‌بخشند. به کار بردن روش‌های یکسان، همچنین باعث می‌شود که نیاز به تلاش کمتری داشته باشیم؛ چون بر اساس عادت‌هایمان عمل می‌کنیم؛ اما این عمل کردن بر اساس عادت، عامل عدم موفقیت بسیاری از ماست؛ چون همه چیز در جهان دائماً در حال تغییر است، و ما اگر بخواهیم در مواجهه با مسائل متعدد و متنوع، فقط به ایده‌ها و روش‌های قدیمی مان بسنده کنیم، هیچ وقت موفق نخواهیم شد.

یک فرد توانمند و موفق، کسی است که در مواجهه با مسائل و امور مختلف، به سرعت قضاوت نمی‌کند و بر اساس تجربیات گذشته و عادت‌های خود، با موانع و مشکلات یا حتی امور مختلف زندگی خویش روبرو نمی‌شود؛ بلکه به تجربه مشاهداتش می‌پردازد، بدون اینکه اظهار نظر یا قضاوتی در خصوص مشاهدات خود داشته باشد، و آماده است تا اشتباه بودن عزیزترین عقایدش را در مواجهه با واقعیت بپذیرد. این توانایی تحمل و حتی پذیرفتن شگفتی‌ها، همان «توانایی نفی» است.

نمی‌شود همیشه یک رفتار را تکرار و یک مسیر را طی کنید و توقع داشته باشید که نتیجه متفاوتی را دریافت کنید یا به مقصد متفاوتی برسید. اگر رفتارهای خود را بررسی نکنید و تغییر ندهید، هیچ تغییری هم حاصل نمی‌شود.

برای مثال، اگر در درسی موفق نیستید و با وجود مطالعه بسیار، در آن درس نتیجه خوبی را کسب نمی‌کنید، لازم است که نحوه مطالعه خود را در درس مورد نظر بررسی کنید و بدون تعصب نسبت به شیوه مطالعه خود، راه دیگری را انتخاب کنید.

قابلیت نفی، ابزاری است که شما را از حس رسیدن به بن بست نجات می‌دهد؛ چون کمک می‌کند که خلاقانه بیندیشید و راهکارهای جدیدی را پیدا کنید.

فردی که اهل خوردن به عادت‌ها و توجیه کردن خود نیست، از شکست خوردن هم نمی‌ترسد و می‌داند که شکست خوردن، فقط فرصت و انگیزه‌ای برای شناخت خود، شناخت مسیر و رسیدن به پیروزی است؛ اما آنان که این واقعیت را نمی‌دانند یا نمی‌پذیرند، همیشه هنگام مواجهه با شکست‌ها ناامید می‌شوند، منفی می‌بافند و عقب‌نشینی می‌کنند. اگر گمان می‌کنید که بدون شکست خوردن و به راحتی باید موفق شوید، سعی کنید که بینش صحیح‌تری را نسبت به موفقیت، در خود به وجود آورید.

## آرزوی شکست به جای پیروزی

شاید شما نیز تاکنون با افرادی روبرو شده باشید که، علی‌رغم تلاش و کوشش بسیار، همیشه شکست می‌خورند و به آن عادت کرده‌اند. تعدادی از این افراد، به طور ناخودآگاه به دنبال شکست هستند و به استقبال آن می‌روند و اتفاقاً پس از شکست خوشحال هم می‌شوند؛ زیرا در این شرایط، ترحم و توجه دیگران را به خود جلب می‌کنند!

افرادی که آرزوی پنهان شکست خوردن را دارند، وارد کارهایی می‌شوند که از قبل، شکست خوردن در آنها مشخص است؛ اما آنها عمداً این کار را می‌کنند تا شکست بخورند و در ادامه کسی از آنها توقع تلاش نداشته باشد، و تازه نقش قربانی را نیز بازی می‌کنند تا همه برایشان دل بسوزانند و بپذیرند که در این عدم موفقیت، مسؤلیتی بر عهده آنها نیست!

اگر فردی را می‌بینید که دائماً اهداف بزرگی را انتخاب می‌کند و در راه رسیدن به آن اهداف، شکست می‌خورد، اما همانند دیگران از این شکست خوردن ناراحت نیست، بدانید که وی به صورت ناخودآگاه انتظار بروز چنین شرایطی را داشته و به استقبال شکست رفته تا به دیگران ثابت کند که بدشانس است!

برای مثال، نوجوانی را در نظر بگیرید که عادت به مطالعه ندارد، ولی در هفته اول مطالعاتی خود، یک برنامه سنگین ۱۰ ساعته در روز می‌چیند و در عمل هم دو ساعت بیشتر مطالعه نمی‌کند! چنین فردی، خودش هم می‌داند که هدفش دست نیافتنی است و هرگز به آن نمی‌رسد، اما با چیدن این برنامه و اجرا نکردن آن، می‌خواهد به دیگران ثابت کند که من تلاش کردم، ولی موفق نشدم!

## تفکر «همه یا هیچ»

افرادی که دارای تفکر «صفر و یک» هستند نیز به شدت در معرض شکست خوردن قرار می‌گیرند؛ زیرا آنها استانداردهای بالایی را تعیین می‌کنند که رسیدن به آن استانداردها، نیازمند سال‌ها تلاش است. تفکر «همه یا هیچ»، چنین بیان می‌کند که باید به سمت هدفی رفت که خاص باشد؛ در غیر این صورت به شرایط عادی و معمولی قانع نباش و منتظر یک حرکت بزرگ باش! این‌گونه افراد، کمتر دست به عمل می‌زنند؛ زیرا منتظر به وجود آمدن یک شرایط ایده‌آل می‌مانند تا اقدام کنند.

برای مثال، هنگام درس خواندن باید همه شرایط برایشان مهیا باشد تا اقدام به انجام آن کنند، و کافی است که یک مشکل کوچک پیش بیاید تا از ادامه کار صرف نظر کنند و منتظر آماده شدن شرایطی عالی و ادامه کار شوند؛ در نتیجه، پس از مدتی، با وجود همه تلاش‌ها، دست از هدف خود می‌کشند و به جای اول خود باز می‌گردند.

شاید بتوان گفت که تفکر «همه یا هیچ»، بزرگترین مانع تحقق آرزوهاست؛ زیرا همیشه شما را از حرکت باز می‌دارد و موجب می‌شود که منتظر یک شرایط عالی بمانید تا شروع کنید؛ در صورتی که اکنون بهترین زمان شروع است!

## هنگام مواجه شدن با نتایج آزمون سراسری

پشتیبان فرزندان  
خود باشید

آیا می‌دانید از دانش‌آموزان مطرح‌ترین مدارس غیرانتفاعی تهران گرفته تا دانش‌آموزان محروم‌ترین مناطق کشور، یکی از بزرگترین دغدغه‌هایشان، برخورد والدین با نمرات مدرسه و به خصوص نتایج کنکور آنهاست؟ والدینی که به راستی برای موفقیت فرزندان‌شان از جان و مال مایه می‌گذارند و مایلند که آنها به بهترین مدارج تحصیلی دست یابند و آرزوی قبولی آنها را در بهترین رشته‌های دانشگاهی دارند و با این امید روزهایشان را سپری می‌کنند. اینکه اولیای دانش‌آموزان مایلند که فرزندان‌شان بهترین باشند و برایشان بهترین آرزوها را دارند، چیز عجیبی نیست و قابل قبول است، اما مشکل از آنجا شروع می‌شود که تعدادی از والدین، با هر اشتباه فرزندان‌شان، او را توبیخ می‌کنند، و متأسفانه حتی شاهدیم که گاهی این توبیخ و تحقیر تا جایی پیش می‌رود که به تنبیه بدنی منتهی می‌شود! در واقع، شاهد طنزی تلخ هستیم که والدین به گفته خودشان برای موفقیت و خوشبختی فرزندان‌شان، روح و جسم او را به بدترین وجه تخریب می‌کنند!

با توجه به اهمیت نقش والدین در زمان اعلام نتایج نهایی آزمون سراسری و مواجه شدن آنها با این نتایج، به والدین پیشنهاد می‌کنیم که در این مقاله با ما همراه شوند.

## روزهای قبل از اعلام نتایج نهایی

شما نگرانید و از این می‌ترسید که فرزندان در رشته‌ای که قبولی در آن، امید و آرزوی شما یا خودش بوده است، پذیرفته نشود؛ اما نباید این نگرانی را به فرزندان منتقل کنید، و فرزند شما نیز نباید تصور کند که ارزش و اعتبار او با میزان دوست داشته شدنش، بستگی به رشته‌ای دارد که در دانشگاه قبول می‌شود. این روزها در هر جمعی که حضور دارید، پشت تلفن با خانواده‌تان (خصوصاً در شرایطی که فرزندان می‌شنود) درباره وضعیت حساس او سخن نگویند. انجام این کار، روی ذهن وی بار روانی می‌گذارد و حس می‌کند که اگر موفق نشود، قطعاً شما را سرشکسته خواهد کرد.

## مقایسه نکنید

مقایسه کردن وضعیت تحصیلی و

فکری و عملی ارتقا بخشد، و فرزند شما نیز از این قاعده مستثنی نیست. دانش‌آموزان مسلماً با مهارت‌های تست‌زنی و مدیریت زمان پا به دنیا نمی‌گذارند! بنابراین، وقتی که یک دانش‌آموز کنکوری شروع به درس خواندن برای کنکور می‌کند، ممکن است که در سطح مطلوب نباشد؛ اما این مسأله به آن معنی نیست که نمی‌تواند خود را بالا بکشد. گاه یک دانش‌آموز با یک بار خواندن، مبحثی را متوجه می‌شود و دانش‌آموزی دیگر به چند بار خواندن همان مبحث نیاز دارد، یا یک دانش‌آموز می‌تواند دو ساعت تمرکز داشته باشد و مطالعه کند و دانش‌آموز دیگر بعد از ۵۰ دقیقه نیاز به استراحت دارد، و در نهایت، دانش‌آموزی عاشق درس خواندن و تست زدن است و دانش‌آموزی دیگر به کارهای فنی یا حضور در بازار کار

موفقیت فرزندان با همسالان یا خواهر و برادر قبلی یا بعدی‌اش، که از او موفق‌ترند، اعتماد به نفس وی را از بین می‌برد، و القای اینکه به قدر کافی موفق نبوده است، او را از ادامه مسیرش ناامید می‌سازد و وی را تحقیر می‌کند. باید بپذیرید که هر فرد، توانایی‌های خاص خود را دارد. باید بپذیریم که ما به عنوان انسان‌هایی متفاوت، که هم در

شما نگرانید و از این می‌ترسید که

فرزندان در رشته‌ای که قبولی در آن امید و آرزوی شما

یا خودش بوده است، پذیرفته نشود

اما نباید این نگرانی را به فرزندان منتقل کنید

و فرزند شما نیز نباید تصور کند که

ارزش و اعتبار او یا میزان دوست داشته شدنش

بستگی به رشته‌ای دارد که در دانشگاه قبول می‌شود



علاقه‌مندتر است؛ پس به هیچ وجه نباید فرزند خود را با دیگران مقایسه کنید، بلکه باید توانایی‌ها و علایقش را بشناسید و او را تشویق کنید تا در همان زمینه پیشرفت کند.

### فرزندان شما ابزار برآورده کردن آرزوهای شما نیستند!

به یاد دارم که مادر یکی از شاگردانم، نام کوچک او را با توجه به اینکه مناسب برای تابلوی مطب خواهد بود، انتخاب کرده بود! به عبارت دیگر، از همان نوزادی آرزوی پزشک شدن فرزندش را داشت و در دوران تحصیل نیز، فرزندش را به گونه‌ای با این آرزو اخت کرده بود که او نمی‌توانست آینده‌ای جز تحصیل در رشته پزشکی را برای خودش تصور کند، و با اینکه محیط بیمارستان و کار درمانی را دوست نداشت، تصور می‌کرد که راهی جز این ندارد و اصلاً به دنیا آمده است تا پزشک شود! در واقع، برخی از خانواده‌ها ناکامی‌های گذشته خود را به فرزندانشان سرایت می‌دهند و آرزوهای سرکوب شده

خود را در آینده فرزندانشان می‌بینند، و متأسفانه با ایجاد چنین وضعیتی در خانواده‌ها، پرخاشگری و افسردگی شکل می‌گیرد، و در چنین شرایطی است که افراد سرخورده از خانواده می‌گریزند و نخستین جرقه‌های گریز از خانواده، درست در همین نقطه افروخته می‌شود؛ به عبارت دیگر، وقتی موفقیت تحصیلی فرزند، آمال خانواده بشود، و پدر و مادر، تمام امید خود را به موفقیت تحصیلی فرزند خود وابسته کنند، در صورت نتیجه نگرفتن، هم وی و هم پدر و مادر (خانواده) با سرخوردگی و یأس مواجه خواهند شد.

### بعد از اعلام نتایج آزمون نهایی

برای کاهش اضطراب فرزندتان، راجع به نتیجه آزمون سراسری از او سؤال نکنید و اجازه دهید تا فرزندتان خودش از نتیجه آزمون برای شما بگوید. همچنین بعد از اطلاع از رشته‌ای که فرزندتان در آن پذیرفته شده (یا آگاهی از اینکه در هیچ رشته‌ای پذیرفته نشده است)، از سرزنش وی و مقایسه او با دیگران

پرهیز کنید؛ چرا که این موضوع ممکن است موجب آسیب روحی و جسمی فرزندتان شود.

شما باید در صورت قبول نشدن فرزندانتان در کنکور، آرزوها و خواسته‌های خود را فراموش کنید و به دنبال تقویت روحیه آنها باشید و این نکته را به فرزندانتان یادآور شوید که شکست در کنکور، به معنای پایان زندگی نیست و آنها در نوبت بعدی نیز می‌توانند با موفقیت این آزمون را طی کنند؛ در ضمن، اگر به دانشگاه نیز نروند، شما همچنان آنها را دوست دارید و برایشان ارزش قائل هستید و معتقدید که تنها راه خوشبختی و موفقیت فرزندانتان، ورود به دانشگاه و ادامه تحصیل در یک رشته خاص نیست.

سخن آخر اینکه شما با ایجاد یک رابطه مبنی بر اعتماد و درک و عشق دو طرفه با فرزندانتان، می‌توانید شناخت عمیقی نسبت به شخصیت و عادات آنها پیدا کنید. وقتی شما بر عادات و اخلاقیات فرزندانتان احاطه داشته باشید، می‌دانید که در هر

شرایطی چگونه با آنها رفتار کنید و چه راهبردهایی را پیش بگیرید تا آسیب و تنش‌های ممکن را به حداقل برسانید. اگر فکر می‌کنید که در صورت نشان ندادن ناراحتی خود، فرزندتان متوجه کم کاری خود یا شرایطی که به وجود نیآورده، نخواهد شد یا احساس خواهد کرد که موضوع برای شما مهم نبوده است، به آرامی و به صورت دوستانه، موضوع را با او در میان بگذارید؛ مثلاً به وی بگویید که از او انتظار بالاتری داشته‌اید یا حتماً مشکلاتی که خارج از پیش‌بینی وی بوده، باعث کسب این رتبه از سوی او شده است. با فرزندتان مانند یک دوست مهربان و صمیمی رفتار کنید و به دنبال علت شکست یا کم کاری وی باشید؛ در کل، به جای ایجاد جوی تنش‌آلود و ناراحت کننده، با وی دوستانه صحبت کنید و به فرزندتان اطمینان بدهید که در کنار او خواهید بود و بهترین کار ممکن را در جهت کمک به وی در این زمینه، انجام خواهید داد.



# پیک سنجش

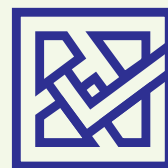
پیک سنجش، هفته‌نامه خبری و اطلاع‌رسانی سازمان سنجش آموزش کشور است که از پاییز سال ۱۳۷۵ تاکنون به طور پیوسته، دوشنبه هر هفته (از دو سال گذشته به صورت الکترونیکی) منتشر می‌شود. هفته‌نامه پیک سنجش، در بردارنده آخرین اخبار و اطلاعیه‌ها درباره مراحل مختلف آزمون‌هایی است که از مرحله آغازین تا پایان آن (ثبت نام 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 ثبت نام 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 یمن 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 پیشنهادهای خود را به نشانی: [PEYK@SANJESH.ORG](mailto:PEYK@SANJESH.ORG) ارسال نمایند.

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



سازمان سنجش آموزش کشور



## با به‌کارگیری این راهکارها

# بر نگرانی‌های خود مسلط شوید

■ به خود یادآوری کنید که این دوران برای هر داوطلبی وجود دارد

نگرانی ممکن است که در هر زمینه و در هر شرایطی به سراغ همه ما بیاید؛ در واقع همه ما حتماً بارها و بارها این موضوع را تجربه کرده‌ایم. وقتی فردی تلفنش را جواب نمی‌دهد، دیر به خانه می‌آید، بیمار است، تحقیق یا کار سنگینی را برعهده گرفته است، اضطراب شب‌های امتحان به سراغ او آمده است و... همه و همه موجب بروز نگرانی می‌شوند. این موارد و سایر دغدغه‌هایی از این دست، از جمله نگرانی‌های کوچک و بزرگی هستند که ممکن است تاکنون ذهن همه ما را درگیر کرده باشند. وقتی موضوعی مثل کنکور باعث نگرانی شما می‌شود، با خود بگویید داوطلبان زیادی وجود دارند که در شرایط من هستند و نگرانی و دغدغه‌های شبیه به دغدغه‌های مرا هم تجربه می‌کنند. اینکه در چنین شرایطی هم ذات‌پنداری کنید، احساس خوبی به شما دست خواهد داد و حداقل تا اندازه‌ای باعث آرامش شما خواهد شد.

به عنوان یک داوطلب کنکوری که قرار است آزمون سراسری آینده را تجربه کنید، احتمالاً تاکنون برنامه‌ها و تدابیری را برای کنکور در نظر گرفته و اقداماتی را انجام داده‌اید؛ حتی ممکن است که بعضی از شما عزیزان، هنوز مطالعه‌ای نداشته باشید و تصمیم دارید که از روزهای آینده شروع به خواندن دروس نمایید، یا اینکه هنوز نمی‌دانید از کجا و چگونه شروع کنید و مشغول مشورت و رایزنی با افراد با تجربه هستید. در هر شرایطی که به سر می‌برید، شروع یک کار، حتی برای داوطلبان عزیزی که پشت کنکور مانده‌اند، نیز ممکن است باعث نگرانی و دغدغه‌های گوناگون و خاصی شود. اینکه چه برنامه‌ریزی‌ای بدین منظور داشته باشید، کدام درس‌ها در اولویت باشد، چگونه مطالعه کنید و چگونه پیش بروید، و ده‌ها موضوع دیگر از این دست، ممکن است که مغز شما را درگیر کند و باعث نگرانی شما شود.

بیشتر افرادی که کنکور را تجربه کرده‌اند، به این نتیجه می‌رسند که کنکور، گرچه به مدیریت درست و اصولی نیاز دارد، اما واقعاً آن غول بی‌شاخ و دمی نیست که پیش از این فکرش را می‌کردند؛ در واقع اگر ما یک چشم انداز درست و قانون‌مند از راهی که در پیش داریم و باید طی کنیم، پیش‌رویمان داشته باشیم، می‌توانیم به همه این دغدغه‌ها پایان دهیم. ممکن است برای همه داوطلبان، در راهی که تا آزمون سراسری دارند، نگرانی‌هایی پیش بیاید. این نگرانی‌ها می‌تواند برای هر یک از داوطلبان و بسته به شرایط هر کدام از آنها متفاوت باشد؛ اما مهم این است که این نگرانی، از هر جنسی که باشد، بر روند آمادگی مطالعاتی شما تأثیر منفی خواهد گذاشت؛ به همین منظور، در این مقاله درصددیم تا راهکارهایی را برای مقابله با نگرانی ارائه دهیم و از شما هم می‌خواهیم در لحظه‌هایی که در چنین شرایطی قرار گرفتید، برای برطرف ساختن آن، حتماً از این راهکارها استفاده کنید.

مهم‌ترین و اساسی‌ترین اصل در مواجهه شدن با نگرانی در هر موردی، از جمله برای آمادگی در کنکور، این است که زمانی که نگران می‌شوید، هر چه سریع‌تر خودتان را از این وضعیت رها کنید. برای اینکه بتوانید چنین کاری را انجام دهید و به آرامش برسید، چند راهکار ساده وجود دارد که در زیر به آنها اشاره می‌کنیم. هر یک از شما داوطلبان عزیز با به‌کارگیری این راهکارها می‌توانید تا حد بسیار زیادی بر نگرانی‌های خود مسلط شوید.





## هدف خود و تلاش‌هایی را که تاکنون انجام داده‌اید، به یاد بیاورید

ممکن است عامل نگرانی شما این باشد که تلاشی که کرده و درسی را که تاکنون خوانده‌اید، در مقایسه با آن چیزی که از خودتان انتظار داشته‌اید، کافی نبوده است. این نگرانی از جالب‌ترین انواع نگرانی‌هاست؛ زیرا هم می‌تواند مثبت و هم می‌تواند منفی باشد؛ مثبت از این نظر که شما را هر چه بیشتر به سمت تلاش بیشتر و در نتیجه موفقیت سوق دهد، و منفی از این نظر که ممکن است باعث شود تا روحیه تلاش و مطالعه شما آسیب‌پذیر شده و از همان تلاش و کوشش قبلی نیز دست بردارید. اگر چنین نگرانی‌هایی به سراغتان آمد، به هدفتان فکر کنید؛ به اینکه چه برنامه‌ای برای آینده خود از طریق موفقیت در کنکور در نظر گرفته‌اید، سال بعد خود را در کجا می‌بینید و چه احساسی از این موضوع دارید، و به تلاش‌هایی که تاکنون برای رسیدن به هدفتان داشته‌اید، فکر کنید و به آنها ارزش و بها بدهید و خود را به خاطر همه آن تلاش‌ها تمجید کنید. حتی اگر جزو آن دسته از داوطلبانی هستید که نه پشتوانه درسی و علمی قوی‌ای دارید و نه تاکنون مطالعه داشته‌اید، باز هم به جنبه مثبت نگرانی‌تان بها بدهید؛ چون به اندازه کافی وقت دارید که از این شرایط برای یک برنامه‌ریزی خوب درسی و یک شروع خوب و قوی برای آمادگی در کنکور، استفاده کنید. منتظر چه هستید؟ برخیزید و با امید و لبخند به آینده، قدم در راه بگذارید و ایمان داشته باشید که نتیجه تلاش خود را به زودی خواهید دید. برای اینکه از نگرانی‌های خود کم کنید، ابتدا خواسته و هدف خود را به صورت دقیق و روشن مشخص کنید. هدف بزرگ یا بلند مدت خود را به اهداف کوچکتر و کوتاه مدت تقسیم کنید و برای رسیدن به هدف‌گذاری‌های کوتاه‌مدت خود، دست به عمل بزنید. آرزو کافی نیست؛ باید عمل کرد، و همین که شما بخواهید و قدم در راه بگذارید، بسیاری از نگرانی‌هایی که دارید، از بین خواهد رفت؛ زیرا چیزی در درون شما می‌گوید که «تو قدم در راه گذاشته‌ای؛ پس طی کردن مسیر هم چیزی نیست»؛ در واقع همان خواستن اول مهم است و بعد از آن باید اطمینان داشته باشید که در مسیر رسیدن به هدفتان، همه انرژی‌های مثبت، شما را یاری خواهند کرد.

## به داوطلبان موفق فکر کنید که همین مسیر را گذرانده‌اند

همیشه وقتی که قدم در راه جدید می‌گذاریم یا می‌خواهیم کار تازه‌ای را انجام دهیم، ممکن

است که نگرانی‌های مختلفی هم به سراغمان بیاید؛ از جمله اینکه: «آیا موفق می‌شوم؟» «چه سختی‌هایی ممکن است در راهی که در پیش دارم، پیش بیاید؟» و مانند آن. ممکن است نگرانی‌هایی از این دست، ذهن شما را درگیر کند و انرژی شما را کاهش دهد یا از بین ببرد؛ در حالیکه بسیار مهم است تا شما به عنوان یک داوطلب آزمون سراسری، پر انرژی و با روحیه

**ممکن است برای همه داوطلبان، در راهی که تا آزمون سراسری دارند، نگرانی‌هایی پیش بیاید. این نگرانی‌ها می‌تواند برای هر یک از داوطلبان و بسته به شرایط هر کدام از آنها متفاوت باشد؛ اما مهم این است که این نگرانی، از هر جنسی که باشد، بر روند آمادگی مطالعاتی شما تأثیر منفی خواهد گذاشت**

باشید. اگر چنین نگرانی‌هایی به سراغتان آمد، سعی کنید که آرامش خود را حفظ کنید و به این نکته فکر کنید که چرا در حالیکه هنوز تجربه‌ای در خصوص کنکور ندارید، دچار پیش داوری‌های نگران کننده درباره آن شده‌اید. یکی از مهم‌ترین دلایل این موضوع، ممکن است این باشد که افراد یا داوطلبانی برای شما از سختی‌ها و مشکلات کنکور گفته و ذهن شما را با صحبت‌های خود مشوش و آلوده کرده‌اند. بهترین راه در چنین شرایطی، این است که به سراغ افراد موفق کنکور بروید و با آنها صحبت کنید و از آنها در مورد نگرانی‌هایی که این افراد در طول آمادگی برای کنکور داشته و راه‌هایی که با کمک گرفتن از آنها با این نگرانی‌ها مقابله می‌کرده‌اند، بپرسید. آن وقت خواهید دید که شما تنها نبوده و نیستید؛ فقط مهم این است که چگونه این با این نگرانی و استرس‌ها مقابله کنید. یادتان باشد که افراد موفق، کارهایی را انجام می‌دهند که باعث پیشرفتشان می‌شود. اگر شما هم کار کسانی را که موفق شده‌اند، انجام

**برای اینکه از نگرانی‌های خود کم کنید، ابتدا خواسته و هدف خود را به صورت دقیق و روشن مشخص کنید. هدف بزرگ یا بلند مدت خود را به اهداف کوچکتر و کوتاه مدت تقسیم کنید و برای رسیدن به هدف‌گذاری‌های کوتاه‌مدت خود دست به عمل بزنید**

دهید، در پایان به همان نتایجی که آنها به آن رسیده‌اند، می‌رسید؛ پس معجزه‌ای در کار نیست؛ بلکه موضوع یک قانون در میان است: «کافی است بدانید که دیگران پیش از شما چه کرده‌اند که موفق شده‌اند.»

## آنچه را تاکنون انجام داده‌اید، بررسی نمایید و در برنامه خود تعادل ایجاد کنید

ممکن است در میان راه احساس کنید که آنچه تا به حال خوانده و زحمتی که بدین منظور تاکنون کشیده‌اید، کافی نبوده است و این موضوع باعث نگرانی شما شود. قبل از هر چیز این نکته را در نظر داشته باشید که برای آمادگی در کنکور، هیچ وقت دیر نیست، و حتی اگر داوطلبی وجود داشته باشد که چند ماه بعد نیز با تلاش و کوشش خوب، شروع به مطالعه جدی نماید، می‌تواند نتیجه نسبتاً خوبی را کسب کند. نکته دیگر این است که وقتی چنین احساسی به شما دست داد، حتماً تمام کارهایی را که تاکنون انجام داده‌اید، دوباره بررسی کنید. ممکن است که شما برای آمادگی در کنکور، کارهای مختلفی را انجام داده‌اید که از چشمتان دور مانده است؛ مثلاً مدت‌ها مشورت کرده، تلاش کرده و یک برنامه‌ریزی خوب انجام داده‌اید. گرچه برنامه‌ریزی، جزئی از حجم دروس خوانده شده شما نیست، اما انجام این کار باعث می‌شود تا شما طبق قاعده و اصول درس بخوانید و همین موضوع باعث پیشی گرفتن شما از رقبایتان شود. سعی کنید که با خود صادق باشید. حتی اگر نگرانی شما بجا و درست باشد، نگران ماندن کاری را از پیش نمی‌برد و فقط باعث تحلیل انرژی شما و بازداشتن شما از ادامه کارتان می‌شود؛ پس برای اینکه حس بهتری پیدا کنید و از نگرانی درآیید، سعی کنید که نگاهی دوباره به برنامه مطالعاتی خود داشته باشید و نقص‌ها و کمبودهای آن را بررسی نمایید؛ سپس، وقتی متوجه شدید که علت نارضایتی شما چیست، در صدد رفع آن برآیید و بهترین کارها را انجام دهید.

## در برنامه درسی خود تنوع ایجاد کنید

یکی از عواملی که ممکن است در طول آمادگی برای کنکور برای هر داوطلبی ایجاد نگرانی و استرس نماید، برنامه مطالعاتی اوست. ممکن است پس از مدتی فکر کنید در برنامه‌ای که تنظیم کرده‌اید، اشکالاتی وجود دارد؛ مثلاً سهم یک درس اصلی در برنامه‌تان کم و سهم یک درس در برنامه شما زیاد است یا اینکه جایی را برای مرورهای هفتگی و ... در این برنامه در نظر نگرفته‌اید. حتی اگر برنامه شما، برنامه خوب و



مقبولی باشد، باز هم ممکن است این نگرانی شما را آزار دهد که آیا برنامه مناسبی ریخته‌اید یا نه. برای اینکه از این موضوع مطمئن شوید، لازم است که چند کار را انجام دهید. اول اینکه ببینید آیا تنوع درسی را در برنامه خود در نظر گرفته‌اید یا نه؛ اگر این طور نیست، حتماً با توجه به ضعفها و نقاط قوت خود، درس‌ها را به شکل متنوع‌تر و طبق شرایط خودتان تنظیم کنید و برنامه‌تان را مجدداً به دانشجویانی که سال‌های قبل رتبه‌های خوبی کسب کرده و موفق بوده‌اند، نشان دهید، و یا از معلمان و مشاوران کمک بگیرید و با آرامش دوباره شروع به مطالعه نمایید.

هر هفته دقایقی وقت صرف کنید و بررسی و ارزیابی کنید که برای رسیدن به اهداف کوتاه مدت و بلند مدت خود در کنکور، لازم است که چه خصوصیات و مهارت‌هایی را در خود ایجاد کنید؛ مثلاً مقابله با خواب زیاد، تکمیل بهتر دفتر برنامه‌ریزی، اجراء درس هر روز در همان روز، حل تمرین مستمر و مداوم و ...

دقت کنید که برای طی مسیر در رسیدن به هدف بلند مدت خود، می‌توانید از قطب‌نما استفاده کنید تا از مسیر اصلی‌تان منحرف نشوید. منظور از قطب‌نما در این مسیر، همان برنامه راهبردی است. بررسی کنید که آیا جهت حرکت شما صحیح است یا خیر، و در کدام قسمت‌ها از برنامه‌تان جدا شده‌اید که باید در ایستگاه‌های جبرانی برای آن قسمت‌ها نیز برنامه‌ریزی کنید. به خاطر داشته باشید: «موفقیت، تکرار لجوجانه کارهای ساده و درست است.»

#### علاقه‌مندی‌هایتان را فراموش نکنید

انسان، یک موجود تک‌بعدی نیست و برای رسیدن به کمال آفریده شده است. به همین خاطر، تنها کافی است که برای رسیدن به کمال، اشتیاق داشته باشد. انسان، ظرفیت نامحدودی دارد و انسان موفق کسی است که با تمام توان از ظرفیت‌هایش استفاده می‌کند؛ با این همه، باید توجه داشت همان‌گونه که داوطلبان عزیز می‌توانند به صورت نامحدودی برای تحقق برنامه‌های مطالعاتی و آمادگی خود در کنکور تلاش کنند و وقت بگذارند، باید زمانی را نیز برای خود و خواسته‌هایشان در نظر بگیرند. این هم بخشی از قابلیت‌های انسان است که اگر بخواهد، می‌تواند همه کارهای خود را به صورت هم زمان انجام دهد.

روند آمادگی برای کنکور، یک روند طولانی است و ممکن است که برای بسیاری از داوطلبان، با خستگی‌های روحی و جسمی فراوانی همراه شود؛ به خصوص برای داوطلبانی که نتوانند یا نخواهند

در برنامه خود، وقتی را برای انجام کارهای دلخواه غیردرسی‌شان در نظر بگیرند. جسم و روح هر یک از شما داوطلبان نیز، مانند سایر مردم، از انجام یک کار متوالی و یکنواخت خسته خواهد شد؛ پس خود را، مخصوصاً از همین ابتدا، فقط و فقط درگیر درس خواندن و آمادگی در

**حتی اگر نگرانی شما بجا و درست باشد، نگران ماندن کاری را از پیش نمی‌برد و فقط باعث تحلیل انرژی شما و بازداشتن شما از ادامه کارتان می‌شود؛ پس برای اینکه حس بهتری پیدا کنید و از نگرانی درآیید، سعی کنید که نگاهی دوباره به برنامه مطالعاتی خود داشته باشید و نقص‌ها و کمبودهای آن را بررسی نمایید؛ سپس، وقتی متوجه شدید که علت نارضایتی شما چیست در صدد رفع آن برآیید و بهترین کارها را انجام دهید**

کنکور نکنید. بسته به اینکه در چه سطح علمی هستید و آمادگی درسی شما از قبل چقدر است، حتماً زمان‌هایی هر چند کوتاه را در طول هفته برای پرداختن به تفریحات و برنامه‌های دلخواه خود نیز در نظر بگیرید. اگر در نظر گرفتن این زمان‌ها برای انجام کارهای مورد علاقه و تفریح، باعث این نگرانی در شما شد که از درس خواندن عقب خواهید افتاد، به خود بگویید که دارید بابت زحمتی که در طول هفته کشیده‌اید، به خودتان پاداش می‌دهید؛ پس سعی کنید خوب درس بخوانید تا از پاداشی که به خود می‌دهید نیز لذت ببرید. حتماً به این نکته نیز توجه داشته باشید که هر چه به روزهای پایانی آمادگی در کنکور نزدیک می‌شوید، باید برنامه مطالعاتی خود را فشرده‌تر کنید و مدت زمان بیشتری را به درس خواندن اختصاص دهید؛ البته در همان شرایط هم باز به یاد داشته باشید که جسم و روح شما نیاز به استراحت دارد، و اگر این موضوع را خوب مدیریت کنید، نه تنها با انرژی بیشتری درس خواهید خواند، بلکه بدین ترتیب، بسیاری از نگرانی‌های شما هم از بین خواهد رفت.



از سوی نهاد رهبری در دانشگاهها

## زوج‌های دانشجوی دارای فرزند تسهیلات می‌گیرند



طرح ملی ایران جوان، با هدف تکریم زوج‌های دانشجوی دارای فرزند، با عنوان «دردانه» در دانشگاه‌های کشور آغاز شد.

در راستای عملیاتی شدن سند ملی ازدواج دانشگاهیان، با همکاری معاونت فرهنگی سیاسی نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاهها و بنیاد ۱۵ خرداد وابسته به ستاد اجرایی فرمان حضرت امام(ره)، اجرای نخستین طرح ملی ایران جوان با هدف تکریم زوج‌های دانشجوی دارای فرزند با عنوان «دردانه» در دانشگاه‌های سراسر کشور

آغاز شد.

در این طرح به زوج‌های دانشجوی دارای فرزند متولد ۱۴۰۱، تسهیلات و هدایایی، از قبیل «بسته لبخند مادری»، به دانشجویان نیازمند دارای فرزند اهدا می‌شود. همچنین به این گروه از

دانشجویان، کارت هدیه برای مادر، سپرده مخصوص فرزند و وام قرض الحسنه اعطا می‌شود.

دانشجویان واجد شرایط، برای اطلاع از جزئیات بیشتر طرح و شرایط ثبت‌نام در آن، باید به سامانه: <https://ezdevaj.nahad.ir> بخش دردانه مراجعه کنند.

در نیمسال اول سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲

## کلاس‌های دانشگاه جامع علمی - کاربردی حضوری برگزار می‌شود

معاون آموزشی دانشگاه جامع علمی - کاربردی، از حضوری شدن تمامی کلاس‌های درس این دانشگاه در نیمسال اول سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ خبر داد.

دکتر اصغر کشتکار، با اعلام این خبر، افزود: تمامی مراکز آموزش علمی - کاربردی سراسر کشور در نیمسال اول سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ با رعایت کامل پروتکل‌های بهداشتی و با اتخاذ تمهیدات لازم، باید کلاس‌ها را به صورت حضوری برگزار کنند.

معاون آموزشی دانشگاه جامع علمی - کاربردی، تأکید کرد: مراکز آموزش علمی - کاربردی سراسر کشور، در خصوص حضوری شدن کلاس‌های درسی ضروری است که اطلاع رسانی مناسب را به مدرسان و دانشجویان انجام دهند.

## اسامی پذیرفته‌شدگان دکتری تخصصی وزارت بهداشت اعلام شد



مورد پذیرفته نخواهد شد. اعلام اسامی پذیرفته‌شدگان، صرفاً بر اساس گزینش علمی بوده و انجام سایر مراحل پذیرش نیز از سوی دانشگاه مربوط انجام می‌شود. گفتنی است که آزمون دکتری تخصصی و دکتری تخصصی «پژوهشی یا فناوری محور» رشته‌های علوم پایه پزشکی، بهداشت و تخصصی، داروسازی و دندانپزشکی، در روزهای ۲ و ۳ تیر ماه سال جاری برگزار شد.

لازم به یادآوری است که ۱۴ هزار و ۱۴۹ نفر در این آزمون ثبت‌نام کردند و ۷۳ درصد از شرکت‌کنندگان نیز، در قالب ۷۲ رشته از رشته‌های علوم پایه پزشکی، داروسازی و دندانپزشکی، در این آزمون حاضر بودند.

اسامی پذیرفته‌شدگان نهایی آزمون ورودی دوره‌های دکتری تخصصی و دکتری پژوهشی رشته‌های علوم پایه پزشکی، بهداشت و تخصصی، داروسازی و دندانپزشکی سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ اعلام شد.

تمامی پذیرفته‌شدگان لازم است که برای اطلاع از زمان و نحوه ثبت‌نام در دوره‌های مذکور، از تاریخ ۲۸ شهریور ماه (امروز) به سایت اینترنتی دانشگاه محل پذیرش خود مراجعه کنند.

بنا بر اعلام مرکز سنجش آموزش پزشکی، عدم ثبت‌نام هر یک از پذیرفته‌شدگان در زمان مقرر، که از سوی دانشگاه محل پذیرش تعیین می‌شود، به منزله انصراف بوده و هیچ‌گونه اعتراضی در این

۳۱ شهریور ماه

## آخرین مهلت ثبت‌نام پذیرفته‌شدگان کارشناسی ارشد دانشگاه پیام‌نور



مدیرکل روابط عمومی دانشگاه پیام‌نور، از تمدید مهلت ثبت‌نام پذیرفته‌شدگان در آزمون‌های کارشناسی ارشد (سراسری) و فراگیر این دانشگاه خبر داد.

دکتر محسن حیدری، مدیرکل روابط عمومی دانشگاه پیام‌نور، ضمن اعلام این خبر، گفت: با توجه به اینکه برخی از دانشجویان پذیرفته شده تاکنون موفق به ثبت‌نام حضوری یا غیرحضوری در این دانشگاه نشده‌اند، به منظور مساعدت با این دسته از دانشجویان، مهلت ثبت‌نام غیرحضوری پذیرفته‌شدگان و انتخاب واحد آنان، تا ۳۱ شهریور ماه تمدید شد.

وی یادآور شد: پذیرفته‌شدگان، لازم است که اسکن مدارک خود، شامل: تصویر صفحه اول و صفحه توضیحات شناسنامه، تصویر کارت ملی (پشت و رو)، عکس رنگی با زمینه روشن، مدرک مشخص کننده وضعیت نظام وظیفه (ویژه آقایان)، تصویر مدرک کارشناسی (برای دارندگان مدرک کارشناسی ناپیوسته، لازم است که مدرک کاردانی نیز ارائه شود) و گواهی از مراجع ذی‌ربط مربوط به استفاده کنندگان از سهمیه را در قالب jpg یا jpeg و با حجم هر فایل حداکثر ۲۵۰ کیلو بایت تهیه نمایند و در هنگام ثبت‌نام غیرحضوری بارگذاری کنند.

لازم به یادآوری است که پیش از این، تاریخ ثبت‌نام حضوری پذیرفته‌شدگان در آزمون‌های کارشناسی ارشد (سراسری) و فراگیر این دانشگاه، از ۱۲ لغایت ۱۶ شهریور ماه اعلام شده بود.