



رئیس سازمان سنجش آموزش کشور خبر داد

## تا ۸ خرداد ماه مهلت ثبت‌نام آزمون سراسری و آزمون اختصاصی پذیرش دانشجو - معلم سال ۱۴۰۵ تمدید شد

رئیس سازمان سنجش آموزش کشور، از تمدید مهلت ثبت نام آزمون سراسری و آزمون اختصاصی پذیرش دانشجو - معلم در دانشگاه‌های فرهنگیان و تربیت‌دبیر شهید رجایی سال ۱۴۰۵ تا روز جمعه ۸ خرداد ماه خبر داد.

به گزارش روابط عمومی سازمان سنجش آموزش کشور، دکتر رضا محمدی، با اعلام این خبر، افزود: تاکنون بیش از ۷۴۵ هزار نفر برای شرکت در آزمون سراسری سال ۱۴۰۵ ثبت‌نام کرده‌اند و به منظور مساعدت بیشتر به متقاضیان، مهلت ثبت‌نام تا روز جمعه ۸ خرداد ماه تمدید شده است.



ادامه در ۳ / ص

در این شماره...

برگزاری حضوری  
امتحانات دانشگاه پیام‌نور  
لغو و غیرحضوری شد

۳ / ص

تنبلی را  
کنار بگذارید!

۱۰ / ص

اینفوگرافیک  
راهنمای تصویری ثبت‌نام  
آزمون سراسری و  
آزمون دانشجو - معلم  
سال ۱۴۰۵

۱۲ / ص

مدیرکل روابط عمومی سازمان سنجش آموزش کشور گفت

### اعلام زمان برگزاری آزمون سراسری یک هفته پیش از آزمون صحت ندارد

از رسانه‌ها منتشر شده است، گفت: منظور از زمان دقیق برگزاری آزمون در هر یک گروه‌های آزمایشی، ساعت برگزاری آزمون است که همانند روال آزمون سراسری در همه سال‌ها، در کارت ورود به جلسه و حدود یک هفته قبل از برگزاری آزمون به اطلاع متقاضیان خواهد رسید.

وی، در پایان، خاطر نشان کرد: در صدر اطلاعیه ثبت‌نام در آزمون سراسری و همچنین آزمون اختصاصی پذیرش دانشجو - معلم در دانشگاه‌های فرهنگیان و تربیت‌دبیر شهید رجایی سال ۱۴۰۵ نیز تأکید شده است که زمان برگزاری آزمون، به محض فراهم شدن شرایط برگزاری، متعاقباً از طریق تارنمای این سازمان اطلاع‌رسانی خواهد شد.

مدیرکل روابط عمومی سازمان سنجش آموزش کشور، اعلام زمان برگزاری آزمون سراسری یک هفته پیش از آزمون را تکذیب کرد.

به گزارش روابط عمومی سازمان سنجش آموزش کشور، دکتر علیرضا کریمیان، درباره زمان برگزاری آزمون سراسری سال ۱۴۰۵، گفت: همان‌گونه که پیش‌تر وزیر محترم علوم، تحقیقات و فناوری اعلام کرده بود، آزمون سراسری حدوداً ۲۰ تا ۳۰ روز پس از برگزاری آزمون‌های نهایی پایه‌های یازدهم و دوازدهم آموزش و پرورش برگزار خواهد شد تا متقاضیان فرصت آمادگی مناسب‌تری داشته باشند.

مشاور رئیس سازمان سنجش آموزش کشور، با بیان اینکه این خبر به دلیل سوء برداشت یکی

خبر ویژه

اطلاعیه:

تمدید مهلت ثبت‌نام  
آزمون‌های سراسری  
و اختصاصی پذیرش  
دانشجو - معلم  
سال ۱۴۰۵

۷ / ص

یادداشت هفته

چند نکته درباره  
ثبت‌نام آزمون‌های سراسری  
و اختصاصی پذیرش  
دانشجو - معلم سال ۱۴۰۵

۲ / ص

## کلام وحی

## قرآن کریم:

وَفَدَيْنَاهُ بِذَبْحٍ عَظِيمٍ ﴿١٠٧﴾  
 وَتَرَكْنَا عَلَيْهِ فِي الْآخِرِينَ ﴿١٠٨﴾  
 سَلَامٌ عَلَىٰ إِبْرَاهِيمَ ﴿١٠٩﴾  
 كَذَلِكَ نَجْزِي الْمُحْسِنِينَ ﴿١١٠﴾  
 إِنَّهُ مِنْ عِبَادِنَا الْمُؤْمِنِينَ ﴿١١١﴾  
 وَبَشَّرْنَاهُ بِإِسْحَاقَ نَبِيًّا مِنَ الصَّالِحِينَ ﴿١١٢﴾

و او را به اسحاق که پیامبری از شایستگان است مژده دادیم.

«سوره ۳۷: الصافات - جزء ۲۳ - آیات ۱۰۷ تا ۱۱۲»

## مناسبت هفته



## عید سعید قربان

بر تمام مسلمانان تهنیت باد

## یادداشت هفته

## چند نکته درباره ثبت نام آزمون‌های سراسری و اختصاصی پذیرش دانشجو - معلم سال ۱۴۰۵

۳- افرادی که در زمان ثبت نام، فقط متقاضی شرکت در آزمون سراسری هستند، در زمان انتخاب رشته، حق انتخاب رشته‌های تحصیلی آزمون اختصاصی پذیرش دانشجو - معلم برای پذیرش در دانشگاه‌های فرهنگیان و تربیت دبیر شهید رجایی را نخواهند داشت.

۴- متقاضیانی که در بازه زمانی ۲۵ آذر ماه تا ۱ دی ماه سال ۱۴۰۴ در آزمون اختصاصی پذیرش دانشجو - معلم برای پذیرش در دانشگاه‌های فرهنگیان و تربیت دبیر شهید رجایی ثبت نام کرده‌اند، می‌توانند تا پایان روز جمعه ۸ خرداد ماه، با مراجعه به سامانه جامع آزمون سراسری، در صورت نیاز، اطلاعات ثبت نامی یا آزمون خود را ویرایش کنند.

۵- متقاضی می‌تواند، علاوه بر انتخاب یکی از گروه‌های آزمایشی (علوم ریاضی و فنی یا علوم تجربی یا علوم انسانی) به عنوان گروه آزمایشی اصلی، صرفاً در یکی از گروه‌های آزمایشی هنر یا زبان‌های خارجی نیز ثبت نام نماید.

۶- به دلیل همزمانی نوبت برگزاری آزمون گروه‌های آزمایشی هنر و زبان‌های خارجی، متقاضیان منحصراً مجاز به ثبت نام در یکی از گروه‌های آزمایشی هنر یا زبان‌های خارجی هستند.

مدیر اجرایی

سلام! سلامی چو بوی خوش آشنایی!  
 از آنجایی که مهلت ثبت نام در آزمون سراسری سال ۱۴۰۵ و همچنین آزمون اختصاصی پذیرش دانشجو - معلم در دانشگاه‌های فرهنگیان و تربیت دبیر شهید رجایی، تا پایان روز جمعه ۸ خرداد ماه تمدید شده است، لازم دانستیم که مفاد این ستون را در شماره پیش رو، به یادآوری چند نکته دیگر راجع به این آزمون‌های مهم و سرنوشت ساز اختصاص دهیم.

این موارد به قرار زیر است:

۱- متقاضیانی که در بازه زمانی ۲۵ آذر ماه تا ۱ دی ماه سال ۱۴۰۴ در آزمون اختصاصی پذیرش دانشجو - معلم برای پذیرش در دانشگاه‌های فرهنگیان و تربیت دبیر شهید رجایی ثبت نام کرده‌اند و فقط متقاضی این دانشگاه‌ها هستند، نیازی به ثبت نام در این مرحله ندارند؛ اما در صورتی که متقاضی رشته‌های تحصیلی آزمون سراسری در سایر دانشگاه‌ها و مؤسسات نیز هستند، لازم است با ورود به سامانه جامع آزمون سراسری در درگاه اطلاع‌رسانی سازمان سنجش و خرید کارت اعتباری این آزمون، نسبت به ثبت نام خود در آزمون سراسری نیز اقدام کنند.

۲- افرادی که در زمان ثبت نام، فقط متقاضی شرکت در آزمون اختصاصی پذیرش دانشجو - معلم هستند، در زمان انتخاب رشته، حق انتخاب رشته‌های تحصیلی آزمون سراسری سال ۱۴۰۵ (سایر دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزش عالی) را نخواهند داشت.



## روز عرفه (روز نیایش) گرامی باد

## سخن بزرگان

## پیامبر اکرم (ص):

أَعْظَمُ أَهْلِ عَرَفَاتٍ جُرْمًا مَنْ انْصَرَفَ وَهُوَ يَظُنُّ أَنَّهُ لَنْ يُغْفَرَ لَهُ  
 گناه کارترین فرد در عرفات کسی است که از آن جا باز گردد در حالی که گمان می‌برد آمرزیده نخواهد شد.

«بحار الأنوار، ج ۹۹، ص ۲۴۸»

رئیس سازمان سنجش آموزش کشور خبر داد

# تا ۸ خرداد ماه مهلت ثبت‌نام آزمون سراسری و آزمون اختصاصی پذیرش دانشجو - معلم سال ۱۴۰۵ تمدید شد

ادامه از ۱/ص

خصوصاً پذیرفته نخواهد شد. رئیس سازمان سنجش آموزش کشور افزود: آن دسته از متقاضیانی که قبلاً در هر یک از این آزمون‌ها ثبت‌نام کرده‌اند، می‌توانند، در صورت تمایل، تا روز جمعه ۸ خرداد ماه نسبت به مشاهده یا ویرایش اطلاعات خود اقدام کنند.

وی، در پایان، با توصیه به متقاضیان برای مطالعه دقیق اطلاعیه‌های صادر شده در پایگاه اطلاع‌رسانی سازمان سنجش آموزش کشور، خاطرنشان کرد: شرایط و ضوابط ثبت‌نام و شرکت در آزمون سراسری، در دفترچه راهنمای ثبت‌نام آزمون درج شده است و هرگونه تغییر احتمالی در شرایط و ضوابط ثبت‌نام این آزمون، به صورت اطلاعیه رسمی از طریق درگاه اطلاع‌رسانی این سازمان اعلام خواهد شد.



ثبت‌نام به متصدی کافی‌نت یا هر شخص دیگر، متقاضی در قبال مندرجات و مستندات بارگذاری شده مسؤوول است و از سوی سازمان سنجش هیچ‌گونه اشتباهی در این

دقت کافی داشته باشند، افزود: بعد از اتمام مهلت ثبت‌نام و ویرایش، به هیچ‌وجه امکان تغییر اطلاعات، اعم از مشخصات فردی، اقامتی یا آزمونی، میسر نیست و در صورت واگذاری

معاون وزیر علوم، تحقیقات و فناوری، تأکید کرد: متقاضیان آزمون سراسری سال ۱۴۰۵ برای پذیرش در رشته‌های با آزمون در دوره‌های روزانه، نوبت دوم، روزانه-غیردولتی، مجازی غیرانتفاعی، مشترک، پردیس خودگردان و شهریه‌پرداز، دانشگاه پیام‌نور، مؤسسات آموزش عالی غیرانتفاعی و غیردولتی و رشته‌های تحصیلی با آزمون دانشگاه آزاد اسلامی و متقاضیان آزمون اختصاصی پذیرش دانشجو - معلم در دانشگاه‌های فرهنگیان و تربیت‌دبیر شهید رجایی می‌توانند برای شرکت در هر یک از این آزمون‌ها از طریق تارنمای سازمان سنجش به نشانی: [www.sanjesh.org](http://www.sanjesh.org) ثبت‌نام کنند. دکتر محمدی، با بیان اینکه متقاضیان لازم است در تکمیل اطلاعات حساب کاربری ثبت‌نام

## برگزاری حضوری

## امتحانات دانشگاه پیام‌نور لغو و غیرحضوری شد



تحصیلی و برای دروس عملی، تئوری و عمومی، در روزهای آتی تصمیم‌گیری و اطلاع‌رسانی خواهد شد.

به صورت غیرحضوری برگزار شود.» این معاونت تأکید کرده است که شیوه برگزاری آزمون در مقاطع مختلف

در این اطلاعیه آمده است: «با احترام به تصمیم دقیق آزمونی ستاد امتحانات دانشگاه مبنی بر برگزاری آزمون‌های پایان نیمسال جاری به صورت یکپارچه و حضوری، با توجه به مشکلات و موانع منعکس شده، یکسان نبودن شرایط استان‌های مختلف و نیز شرایط عمومی حاکم بر کشور که موجبات نگرانی برخی از خانواده‌های محترم دانشجویان گرامی را فراهم آورده است و همچنین به منظور حفظ آرامش مردم و دانشگاهیان در سراسر کشور، بنابر تصمیم مشترک ستاد امتحانات و هیأت رئیسه محترم دانشگاه در مورخ سی و یکم اردیبهشت‌ماه ۱۴۰۵، مقرر شد آزمون‌های نیمسال جاری

معاونت آموزشی و تحصیلات تکمیلی دانشگاه پیام‌نور، اعلام کرد: برگزاری حضوری آزمون‌های پایان نیمسال دانشگاه پیام‌نور لغو و غیرحضوری شد. معاونت آموزشی و تحصیلات تکمیلی دانشگاه پیام‌نور، با صدور اطلاعیه‌ای خطاب به دانشجویان و رؤسای مراکز استان‌های این دانشگاه، از تغییر در نحوه برگزاری آزمون‌های پایان نیمسال جاری خبر داد. براساس این اطلاعیه، آزمون‌های پایان نیمسال که پیش‌تر قرار بود به صورت یکپارچه و حضوری برگزار شوند، لغو و به صورت غیرحضوری برگزار خواهد شد.

# جدیدترین تغییرات تقویم آزمون‌های علوم پزشکی سال ۱۴۰۵ اعلام شد



مرکز سنجش آموزش پزشکی، در جدیدترین به‌روزرسانی تقویم آزمون‌های علوم پزشکی در سال ۱۴۰۵، زمان آزمون‌ها را اعلام کرد.

مرکز سنجش آموزش پزشکی، به‌روزرسانی تقویم آزمون‌های علوم پزشکی در سال ۱۴۰۵ را منتشر کرد. همچنین مرکز سنجش آموزش پزشکی، تأکید کرده است که تقویم زیر به دلیل شرایط پیش‌آمده ناشی از جنگ تحمیلی سوم، پس از تغییراتی در تقویم قبلی و با هدف ایجاد فرصت برای برنامه‌ریزی و آمادگی حداکثری متقاضیان تدوین شده است.

**نکته مهم:** به دلیل شرایط کنونی کشور، ممکن است تغییراتی در برخی از آزمون‌های آتی نیز اعمال شود.

آزمون کتبی دانشنامه تخصصی دندان پزشکی (بورد دندان پزشکی): ۳۰ آذر ماه.  
آزمون صلاحیت حرفه‌ای گروه پرستاری - اتاق عمل - هوشبری: ۱۰ دی ماه.  
آزمون کتبی پذیرش دستیار فوق تخصصی بالینی پزشکی (دوره چهل و چهارم): ۲۴ دی ماه.  
آزمون زبان انگلیسی عمومی وزارت بهداشت (MHLE) (دوره هشتم و نهم): ۹ مهر ماه.  
آزمون دکتری تخصصی و پژوهشی رشته‌های علوم پایه پزشکی، بهداشت و تخصصی، دندان پزشکی و داروسازی (Ph.D.) و آزمون کارشناسی ارشد: ۷ و ۸ آبان ماه.  
آزمون پذیرش دانشجوی دوره دکتری عمومی پزشکی از مقطع کارشناسی (کارشناسی به پزشکی): ۲۱ آبان ماه.  
آزمون صلاحیت بالینی پزشکی عمومی (از سوی دانشگاه‌ها): ۲۸ آبان ماه.  
آزمون زبان انگلیسی عمومی وزارت بهداشت (MHLE) (دوره هشتم و نهم): ۱۲ آذر ماه.

مرحله دوم آزمون المپیاد علمی دانشجویان علوم پزشکی کشور (دوره هجدهم) متعاقباً اعلام خواهد شد.  
آزمون صلاحیت حرفه‌ای گروه پرستاری - اتاق عمل - هوشبری: ۲ مهر ماه.  
آزمون زبان انگلیسی عمومی وزارت بهداشت (MHLE) (دوره هشتم و نهم): ۹ مهر ماه.  
آزمون دکتری تخصصی و پژوهشی رشته‌های علوم پایه پزشکی، بهداشت و تخصصی، دندان پزشکی و داروسازی (Ph.D.) و آزمون کارشناسی ارشد: ۷ و ۸ آبان ماه.  
آزمون پذیرش دانشجوی دوره دکتری عمومی پزشکی از مقطع کارشناسی (کارشناسی به پزشکی): ۲۱ آبان ماه.  
آزمون صلاحیت بالینی پزشکی عمومی (از سوی دانشگاه‌ها): ۲۸ آبان ماه.  
آزمون زبان انگلیسی عمومی وزارت بهداشت (MHLE) (دوره هشتم و نهم): ۱۲ آذر ماه.

آزمون ارزیابی علمی دانشجویان متقاضی انتقال به دانشگاه‌های داخل رشته‌های پزشکی، دندان پزشکی، داروسازی و فیزیوتراپی و آزمون ارزشیابی یا ارتقای دانش‌آموختگان داروسازی و ارزشیابی فیزیوتراپی خارج از کشور ۱ و آزمون ورودی دوره تکمیلی تخصصی علوم آزمایشگاهی: ۱۸ مرداد ماه.  
آزمون صلاحیت بالینی پزشکی عمومی (از سوی دانشگاه‌ها): ۲۹ مرداد ماه.  
آزمون کتبی گواهینامه و دانشنامه تخصصی (دوره ۷۳) و فوق تخصصی (دوره ۴۰) بالینی پزشکی: ۵ شهریور ماه.  
آزمون علوم پایه پزشکی - آزمون علوم پایه دندان پزشکی و آزمون پیش‌کاروری - آزمون پایان دوره داروسازی: ۱۲ شهریور ماه.  
آزمون پذیرش دستیار رشته‌های تخصصی دندان پزشکی و آزمون ارتقای دستیاران تخصصی دندان پزشکی: ۱۹ شهریور ماه.

آزمون صلاحیت حرفه‌ای گروه پرستاری - اتاق عمل - هوشبری متعاقباً اعلام خواهد شد.  
آزمون زبان انگلیسی عمومی وزارت بهداشت (MHLE) (دوره هشتم و چهارم): ۲۸ خرداد ماه.  
آزمون کتبی پذیرش دوره‌های تکمیلی تخصصی فلوشیپ (از سوی دانشگاه‌ها): ۱۱ تیر ماه.  
آزمون غربالگری المپیاد علمی دانشجویان علوم پزشکی کشور (دوره هجدهم): ۱۲ تیر ماه.  
آزمون پذیرش دستیار رشته‌های تخصصی بالینی پزشکی (دوره پنجاه و سوم): ۲۵ تیر ماه.  
آزمون ارتقای دستیاران تخصصی پزشکی: اول مرداد ماه.  
آزمون زبان انگلیسی عمومی وزارت بهداشت (MHLE) (دوره هشتم و پنجم): ۱۸ مرداد ماه.  
آزمون ملی دانش‌آموختگان دندان پزشکی خارج از کشور ۱ و

تا ۳۱ خرداد ماه ادامه دارد

## ثبت درخواست مهمانی دانشجویان علوم پزشکی



ثبت درخواست مهمانی، نقل و انتقالات دانشجویان علوم پزشکی آغاز شده است و تا روز یکشنبه ۳۱ خرداد ماه ادامه دارد. درخواست ثبت دانشجویان علوم پزشکی برای مهمانی و انتقال و همچنین بارگذاری مدارک در دانشگاه‌های علوم پزشکی آغاز شده است و تا روز یکشنبه ۳۱ خرداد ماه ادامه دارد. بررسی مدارک و اعلام نقص از سوی دانشگاه مبدأ و ویرایش از سوی دانشجو نیز از اول تیر ماه آغاز می‌شود و تا ۱۰ تیر ماه ادامه دارد. همچنین رسیدگی و اعلام نتیجه اولیه از سوی

مجاز انتقال مهمانی خارج از سامانه، از سوی مرکز خدمات آموزشی میسر نیست و مسؤولیت رعایت زمان‌بندی و فعال بودن سامانه انتقال برای ثبت درخواست نیز بر عهده معاون آموزشی دانشگاه دانشکده علوم پزشکی است.

تا ۱۵ خرداد ماه ادامه دارد

## ثبت درخواست انتقال دانشجویان دانشگاه جامع علمی - کاربردی

ثبت درخواست انتقال دانشجویان دانشگاه جامع علمی - کاربردی برای نیمسال اول سال تحصیلی ۱۴۰۵-۱۴۰۶ تا ۱۵ خرداد ماه ادامه دارد. دانشجویان متقاضی می‌توانند با مراجعه به سامانه جامع آموزشی این دانشگاه، درخواست انتقال خود را ثبت کنند. ثبت درخواست انتقال دانشجویان دانشگاه جامع علمی - کاربردی از نیم‌نامه نقل و انتقالات را در بخش انتقال سامانه جامع آموزشی به‌دقت مطالعه نمایند و در بازه زمانی تعیین‌شده، نسبت به ثبت و پی‌گیری درخواست خود اقدام کنند.

### قابل توجه خوانندگان هفته‌نامه پیک سنجش



بدین وسیله به اطلاع مخاطبان و خوانندگان گرامی هفته‌نامه پیک سنجش می‌رساند که این هفته‌نامه، آماده دریافت نظرات، پیشنهادها و مقالات ارزشمند اعضای هیأت علمی، پژوهشگران و دانشجویان فعال مؤسسات و مراکز دانشگاهی در زمینه‌های مطالعه و برنامه‌ریزی، شیوه‌های مطالعه مؤثر، راه‌های مقابله با استرس و اضطراب، روان‌شناسی کنکور، عوامل مؤثر در موفقیت، معرفی رشته‌های دانشگاهی، زمینه‌های اشتغال‌زایی و کارآفرینی و... که می‌تواند برای داوطلبان آزمون‌های سراسری ورود به دانشگاه‌ها مفید باشد، خواهد بود.

این هفته‌نامه، انتظار دارد با همکاری و همیاری این عزیزان، بتواند با استفاده از مطالب علمی ارسالی در موضوعات پیشگفته، نقش خود را، که یاری رساندن مداوم به داوطلبان آزمون‌های سراسری در تمام ایام سال است، به خوبی ایفا نماید.

شایسته است که مطالب ارسالی، برگرفته از پژوهش‌ها و جست و جوی‌های شخصی یا حاصل ترجمه آنها از منابع معتبر علمی باشد. بدیهی است که ذکر منابع و مراجع تألیف یا تدوین یا ترجمه مقالات، الزامی است.

ضمناً به اطلاع می‌رساند که این نشریه، در حکم و اصلاح یا خلاصه کردن مقالات و جستارهای ارسالی در موضوعات یاد شده و همین‌طور درج یا عدم درج آنها در نشریه، آزاد است.

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



سازمان سنجش آموزش کشور

# گام مهم ثبت‌نام آزمون سراسری و آزمون پذیرش دانشجو - معلم سال ۱۴۰۵

توجه: ثبت‌نام فقط از درگاه اطلاع‌رسانی سازمان سنجش آموزش کشور ([WWW.SANJESH.ORG](http://WWW.SANJESH.ORG)) انجام می‌شود

**گام اول**

اگر تمایل به شرکت در آزمون سراسری داری و در بازه زمانی ۱۴۰۴/۰۹/۲۵ تا ۱۴۰۴/۱۰/۰۱ در آزمون پذیرش دانشجو - معلم سال ۱۴۰۵ ثبت‌نام کرده‌ای الان باید در سامانه جامع آزمون سراسری دوباره ثبت‌نام کنی

اگر قبلاً (در بازه زمانی ۱۴۰۴/۰۹/۲۵ تا ۱۴۰۴/۱۰/۰۱) در آزمون دانشجو - معلم سال ۱۴۰۵ ثبت‌نام نکرده‌ای و الان تمایل به ثبت‌نام در آزمون اختصاصی پذیرش دانشجو - معلم یا آزمون سراسری یا هر دو را داری، الان باید در سامانه جامع آزمون سراسری ثبت‌نام کنی

اگر در بازه زمانی ۱۴۰۴/۰۹/۲۵ تا ۱۴۰۴/۱۰/۰۱ در آزمون دانشجو - معلم سال ۱۴۰۵ ثبت‌نام کرده و الان منصرف شده‌ای و تصمیم گرفته‌ای در سایر مؤسسات آموزش عالی تحصیل کنی، باید در سامانه جامع آزمون سراسری نوع آزمون خودت را از «آزمون اختصاصی پذیرش دانشجو - معلم» به «آزمون سراسری» تغییر دهی

**گام دوم**

خرید کارت اعتباری (سریال کارت)

**گام سوم**

ورود به سامانه جامع آزمون سراسری و ایجاد حساب کاربری (عضویت در سامانه)

اگر در گذشته حساب کاربری برای خودت ایجاد کرده‌ای، لزوماً با کدملی / شناسه یکتا و رمز عبور به سامانه وارد می‌شوی و دیگر نیازی به ایجاد حساب کاربری مجدد نداری

**گام چهارم**

تکمیل تمامی فرم‌ها و بخش‌ها

تکمیل بخش‌های: مدیریت ثبت‌نام (حداکثر ۶ بار می‌توانی ویرایش کنی) / اطلاعات هویتی / فرم نوع آزمون و سوابق تحصیلی / هدایت به سامانه آموزش و پرورش (بررسی سوابق تحصیلی و تأیید آن) / برگشت مجدد به درگاه ([my.sanjesh.org](http://my.sanjesh.org)) / بخش سوابق تحصیلی / اطلاعات آزمون / بخش سهمیه‌ها و... / مشاهده کامل اطلاعات

**پس از تکمیل تمام مراحل و دریافت کد رهگیری، ثبت‌نام شما نهایی می‌شود. از آن پرینت بگیر و همراه با کد رهگیری، آن را تا پایان فرآیند آزمون، نزد خودت نگاهدار.**



اطلاعیه سازمان سنجش آموزش کشور در خصوص:

## تمدید مهلت ثبت‌نام آزمون‌های سراسری و اختصاصی پذیرش دانشجو - معلم سال ۱۴۰۵

پیرو انتشار اطلاعیه و دفترچه راهنمای ثبت‌نام در آزمون سراسری و آزمون اختصاصی پذیرش دانشجو - معلم در دانشگاه‌های فرهنگیان و تربیت دبیر شهید رجایی سال ۱۴۰۵ در تاریخ ۱۴۰۵/۰۲/۲۷، به اطلاع می‌رساند که به منظور مساعدت با آن‌دسته از متقاضیانی که تا تاریخ ۱۴۰۵/۰۳/۰۲ برای ثبت‌نام در هر یک از این آزمون‌ها اقدام نکرده‌اند، ترتیبی اتخاذ شده است تا بتوانند تا پایان روز جمعه ۱۴۰۵/۰۳/۰۸ نسبت به ثبت‌نام خود در آزمون‌های مذکور اقدام کنند؛ لذا ضرورت دارد که متقاضیان در مهلت در نظر گرفته شده و پس از مطالعه دقیق دفترچه راهنمای یاد شده، به تارنمای سازمان سنجش آموزش کشور مراجعه و نسبت به ثبت‌نام خودشان در این آزمون‌ها اقدام کنند.

ضمناً آن‌دسته از متقاضیانی که قبلاً نسبت به ثبت‌نامشان در هر یک از آزمون‌های مورد نظر اقدام کرده‌اند، می‌توانند، در صورت تمایل، تا تاریخ ۱۴۰۵/۰۳/۰۸، نسبت به مشاهده یا ویرایش اطلاعات خود اقدام کنند.

اطلاعیه سازمان سنجش آموزش کشور در خصوص:

### برنامه زمانی ثبت‌نام و برگزاری آزمون‌های دکتری و کارشناسی ارشد سال ۱۴۰۶

شرح فرآیند	دکتری	کارشناسی ارشد
تاریخ ثبت‌نام	۱۴۰۵/۰۸/۰۳ تا ۱۴۰۵/۰۸/۰۹	۱۴۰۵/۰۹/۱۶ تا ۱۴۰۵/۰۹/۲۲
تاریخ برگزاری آزمون	جمعه ۱۴۰۵/۱۱/۱۶	پنجشنبه ۱۴۰۶/۰۲/۱۶ و جمعه ۱۴۰۶/۰۲/۱۷

اطلاعیه سازمان سنجش آموزش کشور در خصوص:

### ثبت‌نام و برگزاری آزمون الکترونیکی زبان انگلیسی پیشرفته تولیمو (TOLIMO) در دوره‌های ۲۴۵ تا ۲۵۸ سال ۱۴۰۵

پیرو انتشار اطلاعیه تاریخ ۱۴۰۴/۱۲/۰۵ در تارنمای این سازمان در خصوص اعلام زمان ثبت‌نام و برگزاری آزمون الکترونیکی زبان انگلیسی پیشرفته تولیمو (TOLIMO) در دوره‌های ۲۴۵ تا ۲۵۸ سال ۱۴۰۵، به اطلاع متقاضیان می‌رساند که ثبت‌نام و برگزاری آزمون‌های فوق، منوط به فراهم شدن شرایط عادی در کشور خواهد بود. لذا زمان ثبت‌نام و برگزاری این آزمون، متعاقباً از طریق تارنمای این سازمان اطلاع‌رسانی خواهد شد.

اطلاعیه سازمان سنجش آموزش کشور درباره:

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

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

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

اطلاعیه سازمان سنجش آموزش کشور در خصوص:

## ثبت‌نام در آزمون سراسری و همچنین آزمون اختصاصی پذیرش دانشجو - معلم در دانشگاه‌های فرهنگیان و تربیت‌دبیر شهید رجایی سال ۱۴۰۵

برای پذیرش در دانشگاه‌های فرهنگیان و تربیت‌دبیر شهید رجایی را نخواهند داشت.

۲- متقاضیانی که در بازه زمانی ۱۴۰۴/۰۹/۲۵ تا ۱۴۰۴/۱۰/۰۱ در آزمون اختصاصی پذیرش دانشجو - معلم برای پذیرش در دانشگاه‌های فرهنگیان و تربیت‌دبیر شهید رجایی ثبت‌نام کرده‌اند و فقط متقاضی این دانشگاه‌ها هستند، نیازی به ثبت‌نام در این مرحله ندارند. اما در صورتی که متقاضی رشته‌های تحصیلی آزمون سراسری در سایر دانشگاه‌ها و مؤسسات نیز هستند، لازم است با ورود به سامانه جامع آزمون سراسری به نشانی فوق و خرید کارت اعتباری این آزمون، نسبت به ثبت‌نام در آزمون سراسری نیز اقدام کنند. برای این‌دسته از متقاضیان، علاوه بر دفترچه آزمون گروه آزمایشی مربوط، دفترچه سؤالات آزمون اختصاصی دانشجو - معلم نیز در اختیار آنها قرار داده خواهد شد. لازم به توضیح است که هر دو آزمون در یک نوبت برگزار می‌شود.

**یادآوری مهم:** افرادی که در زمان ثبت نام، فقط متقاضی شرکت در آزمون اختصاصی پذیرش دانشجو - معلم هستند، در زمان انتخاب رشته، حق انتخاب رشته‌های تحصیلی آزمون سراسری سال ۱۴۰۵ (سایر دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزش عالی) را نخواهند داشت.

۳- متقاضیانی که در بازه زمانی ۱۴۰۴/۰۹/۲۵ تا ۱۴۰۴/۱۰/۰۱ در آزمون اختصاصی پذیرش دانشجو - معلم برای پذیرش در دانشگاه‌های فرهنگیان و تربیت‌دبیر شهید رجایی ثبت‌نام کرده‌اند، می‌توانند از تاریخ ۱۴۰۵/۰۲/۲۷ لغایت ۱۴۰۵/۰۳/۰۸ با مراجعه به سامانه جامع آزمون سراسری، در صورت نیاز، اطلاعات ثبت‌نامی یا آزمون خود را ویرایش کنند.

### ج) پرداخت هزینه ثبت‌نام:

هزینه ثبت‌نام در هر یک از آزمون‌ها (آزمون سراسری یا آزمون اختصاصی پذیرش دانشجو - معلم) مبلغ ۴/۰۰۰/۰۰۰ (چهار میلیون) ریال است که متقاضیان پس از تکمیل اطلاعات در سامانه، می‌بایست نسبت به پرداخت آن به‌صورت الکترونیکی اقدام نمایند. هر متقاضی جدید پس از تکمیل اطلاعات در سامانه می‌تواند با توجه به نوع آزمون (سراسری یا اختصاصی پذیرش دانشجو - معلم) و گروه یا گروه‌های آزمایشی، طبق موارد ذیل نسبت به تهیه شماره سریال و پرداخت هزینه آن به‌صورت الکترونیکی اقدام نماید.

آموزش و پرورش، طلاب حوزه‌های علمیه، افرادی که دیپلم خود را قبل از خرداد ماه سال ۱۳۸۴ اخذ کرده‌اند، فارغ‌التحصیلان مدارس بین‌الملل و دارندگان گواهینامه معادل دوره متوسطه و پیش‌دانشگاهی و سایر متقاضیان فاقد سابقه تحصیلی یا دارای سابقه تحصیلی ناقص)، باید نسبت به ایجاد سابقه تحصیلی برای دروس عمومی و اختصاصی پایه‌های یازدهم و دوازدهم براساس برنامه اعلامی وزارت آموزش و پرورش و از طریق شرکت در امتحانات نهایی (نظام آموزشی ۳-۳-۶) که از سوی آن وزارت هر سال برگزار می‌شود، اقدام کنند.

**یادآوری ۲:** متقاضیان لازم است در تکمیل اطلاعات حساب کاربری ثبت‌نام، دقت کافی داشته باشند. ضمناً بعد از اتمام مهلت ثبت‌نام و ویرایش، به هیچ‌وجه امکان تغییر اطلاعات، اعم از مشخصات فردی، اقامتی یا آزمون، میسر نیست. **یادآوری ۳:** توجه داشته باشید که در صورت واگذاری ثبت‌نام، به متصدی کافی‌نت یا هر شخصی غیر از خود شما، شخصاً در قبال مندرجات و مستندات بارگذاری شده مسؤول و پاسخگو هستید و عواقب آن به شما برمی‌گردد و از سوی سازمان سنجش هیچ‌گونه اشتباهی در این خصوص، پذیرفته نخواهد شد.

### ب) نکاتی در خصوص آزمون اختصاصی پذیرش دانشجو - معلم در دانشگاه‌های فرهنگیان و تربیت‌دبیر شهید رجایی:

۱- متقاضیان پذیرش در دانشگاه‌های فرهنگیان و تربیت‌دبیر شهید رجایی که در بازه زمانی ۱۴۰۴/۰۹/۲۵ تا ۱۴۰۴/۱۰/۰۱ موفق به ثبت‌نام در آزمون اختصاصی پذیرش دانشجو - معلم برای پذیرش در دانشگاه‌های مذکور نشده‌اند، در صورت داشتن شرایط و ضوابط اختصاصی مندرج در صفحات ۱۰ تا ۱۸ دفترچه راهنمای ثبت‌نام شماره ۱ (قابل مشاهده در تارنمای این سازمان)، می‌توانند با ورود به سامانه جامع آزمون سراسری به نشانی: <https://my.sanjesh.org>، نسبت به ثبت‌نام خود در آزمون اختصاصی دانشجو - معلم سال ۱۴۰۵ اقدام کنند.

**یادآوری مهم:** افرادی که در زمان ثبت نام فقط متقاضی شرکت در آزمون سراسری هستند در زمان انتخاب رشته، حق انتخاب رشته‌های تحصیلی آزمون اختصاصی پذیرش دانشجو - معلم

به اطلاع متقاضیان ثبت‌نام و شرکت در آزمون سراسری سال ۱۴۰۵ برای پذیرش در رشته‌های با آزمون در دوره‌های روزانه، نوبت دوم، روزانه - غیردولتی، مجازی غیرانتفاعی، مشترک، پردیس خودگردان و شهریه‌پرداز، دانشگاه پیام‌نور، مؤسسات آموزش عالی غیرانتفاعی و غیردولتی و رشته‌های تحصیلی با آزمون دانشگاه آزاد اسلامی می‌رساند که ثبت‌نام برای شرکت در این آزمون، از روز یکشنبه ۱۴۰۵/۰۲/۲۷ منحصراً از طریق تارنمای این سازمان به نشانی: [www.sanjesh.org](http://www.sanjesh.org) آغاز شده است و در روز **جمعه ۱۴۰۵/۰۳/۰۸** پایان می‌پذیرد؛ لذا متقاضیان واجد شرایط می‌توانند در مهلت مقرر برای شرکت در این آزمون ثبت‌نام کنند.

لازم به توضیح است که زمان برگزاری آزمون، به محض فراهم شدن شرایط برگزاری، متعاقباً از طریق تارنمای این سازمان اطلاع‌رسانی خواهد شد.

### الف) تکالیف متقاضیان برای ثبت‌نام در آزمون:

۱- دریافت دفترچه راهنمای ثبت‌نام متقاضیان لازم است برای اطلاع از شرایط عمومی و اختصاصی، ضوابط مربوط به استفاده از سهمیه‌های ایثارگران، مقررات وظیفه عمومی (برای برادران)، مقررات مربوط به ضوابط ثبت‌نام اتباع غیرایرانی و سایر موارد مورد نیاز، دفترچه راهنمای ثبت‌نام در این آزمون را مطالعه کنند و در صورتی که شرایط و ضوابط مندرج در دفترچه راهنمای مورد نظر را دارند، به عنوان متقاضی در این آزمون ثبت‌نام کنند.

دفترچه راهنمای ثبت‌نام، هم‌زمان با شروع ثبت‌نام، از طریق تارنمای این سازمان در دسترس قرار خواهد گرفت.

### ۲- آماده کردن مدارک و اطلاعات مورد نیاز برای ثبت‌نام

پس از مطالعه دفترچه راهنما، لازم است مدارک یا اطلاعات لازم مندرج در تقاضانامه ثبت‌نام، از جمله فایل عکس اسکن شده را براساس توضیحات مندرج در دفترچه آماده کنید.

**یادآوری ۱:** متقاضیانی که سابقه تحصیلی کامل گروه آزمایشی مورد نظر خود را ندارند (اعم از دانش‌آموزان و فارغ‌التحصیلان شاخه‌های نظری، فنی و حرفه‌ای و کاردانش در تمام نظام‌های

ثبت‌نام در آزمون اختصاصی پذیرش دانشجو - معلم در گروه آزمایشی علوم تجربی را ندارند. ۳- شرایط و ضوابط ثبت‌نام و شرکت در آزمون سراسری، در دفترچه راهنمای ثبت‌نام (شماره ۱) آزمون درج شده است و هرگونه تغییر احتمالی در شرایط و ضوابط ثبت‌نام این آزمون، در دفترچه راهنمای انتخاب رشته. (شماره ۲) یا به صورت اطلاعیه رسمی از طریق تارنمای این سازمان اعلام خواهد شد.

### ۵) ویرایش اطلاعات ثبت‌نامی:

۱- هر متقاضی در بازه زمانی ثبت‌نام می‌تواند نسبت به اصلاح یا تکمیل اطلاعات ثبت‌نامی خود اقدام کند. ۲- این گزینه صرفاً برای کمک به متقاضی در اصلاح و تکمیل اطلاعات است؛ بنابراین، باید کاملاً حساب شده و در صورت ضرورت و نیاز مورد استفاده قرار گیرد. ۳- بعضاً مشاهده می‌شود متقاضیان عنوان می‌کنند که در زمان ویرایش، با توجه به واگذاری انجام فرآیند ثبت‌نام یا اعمال تغییرات به دیگران، گروه آزمایشی یا سایر اطلاعات آنها به اشتباه ثبت شده است؛ بنابراین، لازم است متقاضیان گرامی حداکثر دقت لازم را در این خصوص به عمل آورند.

مرحله از پذیرش آزمون سراسری ۱۴۰۵، مانند سایر متقاضیان، ثبت‌نام نمایند و بدون شرکت در جلسه آزمون‌های مذکور، در زمان انتخاب رشته آزمون سراسری سال ۱۴۰۵ که در موعد مقرر اطلاع‌رسانی خواهد شد، نسبت به انتخاب رشته‌های پذیرش صرفاً براساس سوابق تحصیلی مندرج در دفترچه راهنمای انتخاب رشته (شماره ۲) آزمون سراسری سال ۱۴۰۵ اقدام کنند.

### د) سایر شرایط و ضوابط مهم:

۱- متقاضی می‌تواند، علاوه بر انتخاب یکی از گروه‌های آزمایشی (علوم ریاضی و فنی یا علوم تجربی یا علوم انسانی) به عنوان گروه آزمایشی اصلی، صرفاً در یکی از گروه‌های آزمایشی هنر یا زبان‌های خارجی نیز ثبت‌نام نماید. تأکید می‌شود، نمی‌توان به طور هم‌زمان، در گروه‌های آزمایشی اصلی علوم ریاضی و فنی، علوم تجربی و علوم انسانی ثبت‌نام کرد. ۲- به دلیل هم‌زمانی نوبت برگزاری آزمون گروه‌های آزمایشی هنر و زبان‌های خارجی، متقاضیان منحصراً مجاز به ثبت‌نام در یکی از گروه‌های آزمایشی هنر یا زبان‌های خارجی هستند. ۳- متقاضیان استفاده از سهمیه بهیاری در گروه آزمایشی علوم تجربی آزمون سراسری، امکان

۳-۱- یک شماره سریال برای شرکت در آزمون سراسری در گروه آزمایشی اصلی (علوم ریاضی و فنی یا علوم تجربی یا علوم انسانی). ۳-۲- یک شماره سریال برای شرکت در آزمون سراسری در گروه آزمایشی هنر یا زبان‌های خارجی. ۳-۳- یک شماره سریال برای شرکت در آزمون اختصاصی پذیرش دانشجو - معلم در گروه آزمایشی اصلی (علوم ریاضی و فنی یا علوم تجربی یا علوم انسانی).

۳-۴- یک شماره سریال برای شرکت در آزمون اختصاصی پذیرش دانشجو - معلم در گروه آزمایشی هنر یا زبان‌های خارجی. تبصره ۱- با توجه به اینکه مقرر شده است در مراحل مختلف فرآیند این آزمون، خدماتی از طریق ارسال پیام کوتاه ارائه شود، مبلغ ۲۰۰/۰۰۰ (دویست هزار) ریال نیز به عنوان هزینه بهره‌مندی از خدمات پیام کوتاه دریافت می‌شود. تبصره ۲- اعلام علاقه‌مندی به رشته‌های دانشگاه‌های پیام‌نور و مؤسسات غیرانتفاعی در مرحله انتخاب‌رشته که متعاقباً اطلاع‌رسانی می‌شود، انجام خواهد شد. تبصره ۳- متقاضیان پذیرش در رشته‌های صرفاً براساس سوابق تحصیلی نیز می‌توانند با پرداخت مبلغ ۴/۰۰۰/۰۰۰ (چهار میلیون) ریال در این

اطلاعیه سازمان سنجش آموزش کشور درباره:

## برنامه پذیرش دکتری (Ph.D.) سال ۱۴۰۶

### معرفی مجموعه‌های امتحانی (دروس امتحانی، ضرایب دروس امتحانی، رشته‌گرایش‌ها، ...)

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

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

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

# تنبلی را کنار بگذارید!

## ۴- شجاع باشید

در به عهده گرفتن کاری که از انجام آن پرهیز دارید، شجاع باشید. یک عمل شجاعانه می‌تواند همه ترس‌های شما را از میان ببرد. به زمان برگزاری کنکور و اینکه چقدر درس خوانده‌اید و چه حجم دیگری دروس مطالعه نکرده دارید، فکر نکنید؛ فقط به این فکر کنید که موفق می‌شوید و بدون استرس و توقف درس بخوانید. دیگر به خود نگوئید که عملکردتان باید خوب باشد. به خاطر داشته باشید که نفس عمل کردن، بسیار مهم‌تر از هر چیز دیگری است. کلمات «ای کاش»، «آرزو» و «شاید» را از فرهنگ لغات خود حذف کنید. این کلمات ابزار به تعویق‌اندازی کارها هستند! هر وقت این کلمات وارد ذهن شما می‌شوند، جملات تازه‌ای را جانشین آنها کنید؛ مثلاً جمله «امیدوارم کارها رو به راه شوند» را به جمله «آن کار را عملی خواهم کرد» تبدیل کنید و این یکی را به زبان آورید.

## ۵- لحظه‌های تکرار نشدنی را دریابید

همه ما، فقط و فقط، یک بار امکان زندگی و استفاده از لحظه‌های خوش حیاتمان را داریم. تا الان با خود فکر کرده‌اید که چند بار، شب‌های امتحان سختی را پشت سر گذاشته‌اید که وقتی تمام شدند، حتی دلتان برای آن لحظه‌ها تنگ شده است. لحظه‌ها، تکرارنشده‌ای هستند؛ پس قدر این لحظه‌ها را بدانید و برای هر چه بهتر شدن آنها تلاش کنید و بدانید که این روزها هم تمام خواهد شد و شما سال دیگر در شرایط دیگری خواهید بود؛ پس برای وقتی که در گذر است و تکرار نخواهد شد، تنبلی را کنار بگذارید، در جا نزنید و با انرژی و شادابی بسیار، اهدافتان را دنبال کنید.

## ۶- زمان حال و عوامل به تعویق‌اندازی را با دقت بررسی کنید

بینید اکنون از چه چیزی اجتناب می‌کنید و شروع به مقابله و مبارزه با آن کنید. اگر درس‌هایی در بین دروس شما وجود دارد که سخت بودن آنها باعث تنبلی شما می‌شود، اگر حجم زیاد درس‌ها باعث به تعویق‌اندازی شما می‌گردد یا نگرانی و ناامیدی باعث می‌شود تا شما در مطالعه درس‌هایتان تنبلی کنید، سعی کنید با همه آنها به طور مثبت مقابله کنید. به این موضوع فکر کنید که شما می‌توانید و موفق خواهید شد؛ پس به خودتان انگیزه بدهید و با موضوعی که باعث به تعویق‌اندازی انجام کارهای شما می‌شود، مقابله کنید و با آن دست و پنجه نرم کنید.

درس نخوانید و دست از تلاش بکشید. با توجه به اینکه، زمان برگزاری آزمون سراسری نزدیک است و تنبلی در روزهای آینده ممکن است به مطالعه و تلاش شما عزیزان، بسیار ضرر بزند، در این گفتار درباره راه‌های غلبه بر این حس صحبت خواهیم کرد. برای اینکه از تنبلی جلوگیری کنید، بهتر است به موارد زیر توجه فرمایید:

## ۱- به خود پاداش بدهید

بزرگترین نیروی انگیزه‌بخش در جهان، داشتن شور و هیجان و رضایت از کاری است که انجام می‌دهید. اگر احساس کنید که پاداش تلاش خود را می‌گیرید، انگیزه‌ای برای کار بیشتر به دست می‌آورید؛ اما اگر کاری که می‌کنید، هرگز به قدر کافی خوب نباشد، تلاش شما، فعالیتی کسل‌کننده و بی‌نشاط می‌شود. اشخاص موفق، اغلب به دلیل کاری که می‌کنند به خود امتیاز می‌دهند و احساس هیجان دارند.

## ۲- مثبت فکر کنید

یکی از علل طفره‌روی شما از انجام یک کار، این است که درباره آن کار به طرز غیرمنطقی و غیرواقع‌بینانه فکر می‌کنید. ممکن است آن کار را برای خود، بیش از حد، سخت، طولانی، غیرممکن یا دشوار تصور کرده باشید. وقتی در اول مطالعه یک درس یا مبحث، مرور و تست‌زنی، آن درس یا آن برنامه مطالعاتی را برای خود دشوار تلقی کنید، حتماً آن کار برایتان سخت خواهد شد و شما از انجام آن طفره می‌روید و تنبلی در پیش می‌گیرید؛ پس برای اینکه دچار تنبلی نشوید، درباره کاری که می‌خواهید انجام دهید، مثبت فکر کنید و مثبت‌گرا باشید تا انجام کارها برایتان راحت و ممکن شود.

## ۳- برنامه مشخصی داشته باشید و به آن عمل کنید

داشتن برنامه در هر موردی، یکی از بهترین امور برای رسیدن به هدف است. برنامه‌ریزی به کار شما جهت و نظم می‌دهد. بعد از برنامه‌ریزی، خود را ملزم به انجام آن برنامه کنید و این التزام را همیشه رعایت نمایید. اگر بنا به دلایل مختلفی نتوانستید به برنامه درسی خود عمل کنید، در وقت مناسب، این کاستی را جبران نمایید. ضمناً برنامه خارج از توان خود نریزید، و اگر به این نتیجه رسیدید که برنامه شما خارج از توان و انرژی شماست، آن را تغییر دهید؛ اما هیچ‌گاه به خاطر عملی نشدن یک برنامه، دست از کار نکشید و تنبلی نکنید.

یکی از عواملی که در برنامه مطالعاتی متقاضیان برای آمادگی در آزمون سراسری به طور مشخص اختلال ایجاد می‌کند، تنبلی است. عوامل مختلفی در به وجود آمدن تنبلی و کمتر تلاش کردن کنکوری‌های عزیز مؤثر است. یکی از این عوامل، آن است که بیشتر کنکوری‌ها تا الان به‌سختی درس خوانده‌اند و این موضوع باعث خستگی آنها شده و دیگر نمی‌توانند به خوبی گذشته درس بخوانند و همین عامل، باعث تنبلی آنها شده است.

فصل بهار هم از دلایل ایجاد یا رشد تنبلی در میان برخی از افراد از جمله متقاضیان عزیز است. یکی از مشکلاتی که افراد زیادی با تغییر فصل با آن درگیر می‌شوند، خواب آلودگی و خستگی است. این احساس بی‌حوصلگی، خستگی و نیاز به خواب، در افراد مختلف، متفاوت است. این احساس به تغییرات فصلی و بیولوژیکی بدن بازمی‌گردد و بسته به عادت، در برخی از افراد زودتر و در برخی دیرتر به حالت اولیه باز می‌گردد؛ با این همه، رخوت و تنبلی دوره بهار برای شما کنکوری‌های عزیز هم ممکن است پیش بیاید و باید حتماً به آن توجه نمود و تا حد ممکن از پیش آمدن این حس جلوگیری کرد.

خوب عملی نشدن برنامه از جمله عواملی است که بر تنبلی عزیزان کنکوری تأثیر می‌گذارد. بیشتر متقاضیان، برای موفقیت بیشتر و بازدهی بهتر، یک برنامه درسی تنظیم می‌کنند، اما در بعضی از اوقات این برنامه به دلایل مختلف، عملی نمی‌شود. عملی نشدن برنامه، ممکن است بر روحیه متقاضی تأثیر بگذارد و او را از مطالعه بعدی نیز بازدارد؛ از طرف دیگر، متقاضی کم‌کم عادت می‌کند تا درس کمتری بخواند و تنبلی اختیار کند.

شاید تعجب کرده باشید؛ زیرا ما بیشتر اوقات می‌شنویم که استرس داشتن باعث می‌شود تا متقاضیان در مطالعه خود بهتر عمل کنند؛ اما گاهی نیز پیش می‌آید که وجود استرس، مانع درس خواندن و فعالیت دوستان کنکوری می‌شود. علت این موضوع هم آن است که فرد تصور می‌کند یادگیری خوبی نداشته است یا تلاشش نتیجه نخواهد داد؛ پس به این نتیجه می‌رسد که مطالعه تأثیری ندارد، و به این ترتیب، تنبلی اختیار می‌کند و دست از مطالعه می‌کشد.

ممکن است این مشکل برای شما عزیزان هم پیش بیاید که گاهی، حتی تا چند روز، دچار تنبلی شوید و

به طور کامل آگاه شوید.

۶- برای تصمیم‌گیری‌ها و اقدامات خویش، امنیت روانی فراهم آورید تا بتوانید به آرامی در برابر دیگران یا همراه آنان ابراز وجود کنید و برجستگی‌های فکری و فعالیت‌های ارزشمند خود را از طریق تصمیم‌های عقلانی خود آشکار سازید.

۷- در برابر اراده پولادین انسان، همه سختی‌ها آسان می‌شود. به استقبال کارهای به ظاهر دشوار بروید و به خود تلقین کنید که می‌توانید در این امور درست تصمیم بگیرید و افتخار موفقیت در انجام آنها را به دست آورید.

۸- از خواب زیاد، پرخوری و دیگر اسباب تنبلی و سستی اراده بپرهیزید.

۹- به تصمیم‌ها و فعالیت‌های اسوه‌ها و الگوهای زندگی‌تان توجه کنید و در همسان‌سازی و الگوپذیری جدی باشید تا جرأت انجام کار بیاید و توان تصمیم‌گیری و اجرا در شما تقویت شود.

۱۰- ورزش مستمر و منظم را که در تقویت اراده‌تان بسیار مؤثر است، فراموش نکنید.

۱۱- هدف‌نهایی و اهداف واسطه‌ای خود را از درس خواندن مشخص کنید؛ زیرا اگر انسان، هدف مشخصی داشته باشد، همواره آن هدف برای او ایجاد انگیزه می‌کند. انگیزه، مانند یک موتور محرکه، انسان را به پیش می‌برد و از تنبلی وی جلوگیری می‌کند.

۱۲- از پراکنده خوانی اجتناب کنید. پراکنده خوانی، یکی از عوامل تنبلی است. مطالعات شما باید هدفمند و در زمان مناسب باشد.

تحول در این شرایط می‌تواند تنبلی و بی‌حالی را از افراد دور کند؛ بنابراین، زمانی که احساس تنبلی و رخوت به سراغ شما آمد، برای مدتی، مکان مطالعه خود را تغییر دهید و سعی کنید دوباره با انرژی و شادابی قابل توجهی درس بخوانید.

### در پایان به موارد زیر هم توجه کنید:

۱- یاد خدا و توجه و توکل به ذات مقدس لایزال الهی و طلب کمک و باری خواستن از او، نقش مؤثری در ایجاد آرامش شما و امید به آینده دارد؛ بنابراین، یاد و توجه و توکل به خداوند را در انجام کارها فراموش نکنید.

۲- با توجه به توانایی‌ها و استعدادهای خویش، هدفی معقول و قابل دسترسی و مطابق با شرایط و امکانات موجود را برای خود ترسیم کنید.

۳- به منظور رسیدن به هدف مورد نظر، از یک برنامه مدون و جدول زمان‌بندی شده استفاده کنید و خود را مقید به انجام آن کنید.

۴- اگر افکار منفی و احساس ضعف و خودکم بینی باعث کم‌حوصلگی شما شده است، با به خاطر آوردن توانایی‌ها و استعدادها و موفقیت‌های گذشته خویش و توجه به نقاط قوت زندگی‌تان، یأس و ناامیدی نسبت به آینده را در وجود خود، به امیدواری و خوش‌بینی نسبت به آن تبدیل کنید. باید باور کنید که مانند دیگر انسان‌ها از توانمندی‌های بسیاری برخوردارید. فراموش نکنید که نقاط قوت انسان از نقاط ضعفش بیشتر است، و تصمیم خوب در پرتو تکیه بر قوت‌ها، جبران ضعف‌ها و احساس توانمندی شکل می‌گیرد.

۵- بکوشید برای هر رفتاری انگیزه‌ای قوی داشته باشید و از آثار مثبت تصمیم‌گیری‌ها و رفتارهای خاص خویش

### ۷- در خودتان انگیزه ایجاد کنید

بسیاری از موارد تنبلی و اهمال کاری، به خاطر نداشتن انگیزه کافی است، و همین مسأله، باعث بی‌حالی و تنبلی شخص در انجام کارها و برنامه‌هایش می‌شود. از درس خواندن و کنکور دادن چه هدفی دارید؟ چه برنامه‌هایی برای آینده خود دارید؟ خود را در شرایطی تصور کنید که در دانشگاه و رشته مورد نظر خود تحصیل می‌کنید، کنار دوستان جدید دانشگاهی خود، لحظه‌های خوشی را می‌گذرانید و یا اینکه در شغل مورد نظر خودتان مشغول به فعالیت هستید. انگیزه داشتن، موتور انرژی و پیش برنده شما عزیزان در کارهایتان است؛ پس هر وقت احساس کردید که تنبلی و رخوت بر شما غلبه کرده است، بلافاصله به اهداف خود فکر کنید و با انگیزه مجدد قدم در راه بگذارید.

### ۸- کارهایتان را اولویت‌بندی کنید

به عنوان یک متقاضی آزمون سراسری، ممکن است کارهای مختلفی برای انجام دادن داشته باشید. شاید، هم به مدرسه می‌روید، هم در کلاس کنکور شرکت می‌کنید، هم با دوستانتان مطالعه می‌کنید و ... گاهی اوقات، وقتی حجم کارهایی که باید انجام شود، زیاد می‌گردد، فرد از شدت افزایش کارها و احساس ناتوانی از انجام آنها، ناامید می‌شود، دست از انجام کار می‌کشد و به تنبلی رو می‌آورد.

برای اینکه چنین مشکلی برای شما پیش نیاید، کارهای خود را اولویت‌بندی نمایید. اگر می‌توانید بدون رفتن به کلاس کنکور مطالعه خوبی داشته باشید، این کار را انجام دهید؛ حتی در مطالعه درس‌ها و نیز مطالعه مباحث هر درس، اولویت‌بندی کنید. این اولویت‌بندی به شما جهت می‌دهد، و وقتی شما بدانید که انجام چه کاری برای بهتر پیش رفتن برنامه شما خوب است، دچار تنبلی نخواهید شد.

### ۹- در حد توان کار کنید

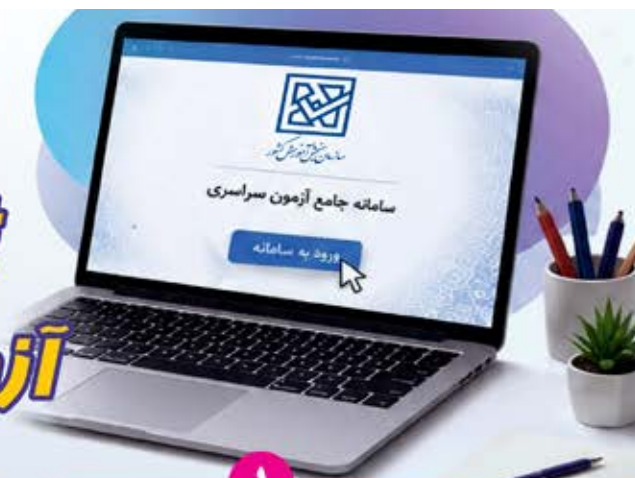
گاه انسان به انجام کاری مبادرت می‌کند که از حد توان و طاقت او به مراتب فراتر است. در اینجا شخص با انتخاب غلط، زمینه اهمال کاری خود را فراهم ساخته است؛ بنابراین، هر متقاضی، اول باید توان خویش را در مطالعه درس‌ها بسنجد و سپس یک برنامه‌ریزی خوب داشته باشد. خودتان و توانتان را با خودتان مقایسه کنید، نه با دوستان یا سایر افراد خانواده؛ چون توان هر فردی با دیگری تفاوت دارد، و سپس در حد توان از خودتان کار بکشید و نه بیشتر یا کمتر از آن. این کار باعث خواهد شد تا شما کار انجام نشده‌ای در برنامه خود نداشته باشید و با خرسندی و رضایت پیش بروید.

### ۱۰- محیط کار خود را تغییر دهید

گاهی، تنبلی و اهمال کاری به خاطر شرایط محیطی خاصی است که شما در آن قرار گرفته اید. تغییر و



## راهنمای تصویری ثبت‌نام آزمون سراسری و آزمون دانشجو-معلم ۱۴۰۵



- ۱ دریافت و مطالعه دفترچه راهنمای ثبت‌نام از درگاه اطلاع‌رسانی سازمان سنجش آموزش کشور [www.sanjesh.org](http://www.sanjesh.org)**  
توجه: متقاضیان برای ثبت‌نام حداکثر ۶ بار می‌توانند ویرایش داشته باشند
- ۲ خرید کارت اعتباری (سریال کارت)**  
- یک شماره سریال برای آزمون گروه اصلی (علوم ریاضی و فنی یا علوم تجربی یا علوم انسانی)، در صورت تمایل  
- یک شماره سریال برای آزمون گروه آزمایشی هنر یا زبان‌های خارجی.  
- یک شماره سریال برای آزمون پذیرش دانشجو - معلم در گروه اصلی (علوم ریاضی و فنی یا علوم تجربی یا علوم انسانی)، در صورت تمایل.  
- یک شماره سریال برای آزمون دانشجو-معلم در گروه آزمایشی هنر یا زبان‌های خارجی.
- ۳ ورود به سامانه جامع آزمون سراسری و ایجاد حساب کاربری (عضویت در سامانه)**  
متقاضیان گرامی که در ادوار گذشته حساب کاربری ایجاد نموده‌اند لزوماً با کدملی / شناسه یکتا و رمز عبور به سامانه وارد می‌شوند و نیازی به ایجاد حساب کاربری مجدد نیست
- ۴ درج اطلاعات هویتی**
- ۵ درج اطلاعات تماس و محل سکونت**
- ۶ درج نوع آزمون و سوابق تحصیلی**
- ۷ درج سوابق تحصیلی (تکمیلی)**
- ۸ هدایت به سامانه آموزش و پرورش**
- ۹ تأیید و برگشت مجدد به درگاه [my.sanjesh.org](http://my.sanjesh.org)**
- ۱۰ تکمیل اطلاعات آزمون**
- ۱۱ درج سهمیه‌ها و تکمیل فرم اطلاعات**
- ۱۲ پس از مشاهده پیش‌نمایش اطلاعات ثبت‌شده، اطلاعات شما در یک صفحه به صورت کامل نمایش داده می‌شود.**  
**نکته:**  
پس از ثبت نهایی و دریافت کد رهگیری، از ثبت‌نام خود پرینت تهیه کنید و آن را تا پایان فرایند آزمون نزد خود نگهداری کنید.