



پیک سنجش



برنامه زمانی ثبت‌نام و برگزاری آزمون‌های سال ۱۴۰۵ منتشر شد

آزمون‌های ورودی پایه هفتم مدارس استعدادهای درخشان (سمپاد) دوره اول متوسطه و پایه دهم مدارس نمونه دولتی و تکمیل ظرفیت مدارس سمپاد پایه هفتم و تکمیل ظرفیت سمپاد و نمونه دولتی برای پایه دهم منتشر شد. به گزارش روابط عمومی سازمان سنجش آموزش

همچنین آزمون سراسری سال ۱۴۰۵ که پیش از این مقرر بود در اواسط تیرماه برگزار شود، در روزهای پنجشنبه ۲۹ و جمعه ۳۰ مردادماه در سراسر کشور برگزار خواهد شد. ضمناً آزمون اختصاصی پذیرش دانشجو - معلم سال ۱۴۰۵ نیز در این تاریخ هم‌زمان با آزمون سراسری برگزار خواهد شد.

کشور، با توجه به شرایط موجود کشور و ضرورت حفظ آرامش متقاضیان، آزمون کارشناسی ارشد ناپیوسته سال ۱۴۰۵ که مقرر بود در اردیبهشت ماه برگزار شود، به تعویق افتاد و با هماهنگی‌های انجام شده، مطابق زمان‌بندی جدید، در روزهای پنجشنبه ۱۸ و جمعه ۱۹ تیرماه در سراسر کشور برگزار خواهد شد.

برنامه زمان‌بندی ثبت‌نام و برگزاری آزمون‌های سراسری و پذیرش دانشجو - معلم، آزمون کارشناسی ارشد ناپیوسته و آزمون ورودی مدارس سمپاد پایه هفتم و تکمیل ظرفیت سمپاد و نمونه دولتی برای پایه دهم منتشر شد. به گزارش روابط عمومی سازمان سنجش آموزش

ردیف	شرح فرآیند	سمپاد	آزمون اختصاصی پذیرش دانشجو - معلم	کارشناسی ارشد	سراسری	کاردانی به کارشناسی	کاردانی ویژه دانشگاه ملی مهارت و مؤسسات آموزش عالی غیرانتفاعی
۱	زمان ثبت‌نام	۱۴۰۵/۰۲/۰۸ تا ۱۴۰۵/۰۲/۱۳ مرحله دوم ۱۴۰۵/۰۲/۱۷ تا ۱۴۰۵/۰۲/۲۳	۱۴۰۴/۰۹/۲۵ تا ۱۴۰۴/۱۰/۰۵ مرحله دوم ۱۴۰۵/۰۲/۲۷ تا ۱۴۰۵/۰۳/۰۲ تمدید تا ۱۴۰۵/۰۳/۰۸	۱۴۰۴/۰۹/۱۶ تا ۱۴۰۴/۰۹/۲۳ تمدید تا ۱۴۰۴/۰۹/۲۸ ثبت‌نام مجدد ۱۴۰۵/۰۳/۰۹ تا ۱۴۰۵/۰۳/۱۱	۱۴۰۵/۰۲/۲۷ تا ۱۴۰۵/۰۳/۰۲ تمدید تا ۱۴۰۵/۰۳/۰۸	مرحله اول ۱۴۰۵/۰۲/۱۳ تا ۱۴۰۵/۰۲/۱۹ مرحله دوم (رشته‌های با سوابق تحصیلی) ۱۴۰۵/۰۶/۰۷ تا ۱۴۰۵/۰۶/۱۳	کاردانی ویژه دانشگاه ملی مهارت و مؤسسات آموزش عالی غیرانتفاعی
۲	اجرای آزمون	جمعه ۱۴۰۵/۰۳/۲۹	پنجشنبه و جمعه ۱۴۰۵/۰۵/۲۹ و ۱۴۰۵/۰۴/۱۹	صبح و عصر پنجشنبه و صبح جمعه ۱۴۰۵/۰۴/۱۹ و ۱۴۰۵/۰۵/۲۹	پنجشنبه و جمعه ۱۴۰۵/۰۵/۲۹ و ۱۴۰۵/۰۴/۱۹	جمعه ۱۴۰۵/۰۶/۲۰	

یادداشت هفته

متقاضیان آزمون سراسری سال ۱۴۰۵ و باز هم چند نکته دیگر

خبر ویژه

اطلاعیه سازمان سنجش در خصوص:

تاریخ برگزاری آزمون کاردانی ویژه دانشگاه ملی مهارت و مؤسسات آموزش عالی غیردولتی - غیرانتفاعی سال ۱۴۰۵ برای رشته‌های با آزمون

متقاضیان آزمون سراسری سال ۱۴۰۵ و باز هم چند نکته دیگر

۹- آرامش خود را حفظ کنید و در این باره به موارد ذیل توجه کنید:

الف - در همه حالات و لحظات خود، به خصوص در این ماه‌های نزدیک به آزمون سراسری، توکل به پروردگار لایزال را، که بهترین آرامش دهنده ما و سرفصل همه خوبی‌هاست، فراموش نکنید و همواره از او یاری بخواهید و برای حل مشکلات و برطرف نمودن کاستی‌ها و ناخوشی‌ها به او پناه ببرید.

ب - حفظ آرامش درونی از سوی متقاضی و اطرافیان وی، به ویژه والدین، مهم‌ترین چیزی است که در این هفته‌ها بسیار حیاتی و سرنوشت ساز است.

پ - در این ماه‌های آخر قبل از برگزاری آزمون، برای حفظ آرامش درونی، باید از درگیر شدن با هرگونه مسائل هیجانی، که در زندگی امروزین هر یک از ما کم و بیش به چشم می‌خورد، حتی‌الامکان خودداری کرد. آگاه باشید متقاضیانی که با تن و روانی خسته و رنجور و خاطری پریشان در آزمون سراسری حضور می‌یابند، هر چند که از آمادگی درسی و علمی بالایی نیز برخوردار باشند، نمی‌توانند به خوبی از ذخیره‌های ذهنی‌شان در این چند ساعت (آزمون سراسری) استفاده نمایند، و به نتیجه مطلوبی که در انتظار آن به سر می‌برند، نیز نخواهند رسید.

۱۰- پرداختن به ورزش و تفریح در این ایام، از دیگر نکات مهمی است که لازم به نظر می‌رسد؛ بنابراین، نکات ذیل را درباره ورزش و تفریح در این روزها به خاطر داشته باشید:

الف - پرداختن بیش از اندازه به ورزش و تفریح و همچنین دوری کامل متقاضی از این دو مقوله در این ایام، هر دو به یک اندازه اشتباه است؛ پس حفظ تعادل را در انجام این موارد از یاد نبرید.

ب - در این فرصت، برای حفظ شادابی و نشاط و بالا بردن روحیه خود، بهتر است که به انجام ورزش‌های مناسب و قابل دسترسی، مانند: پیاده‌روی در یک فضای مناسب چون پارک‌ها و بوستان‌های شهری یا باغات روستایی، دوچرخه‌سواری، شنا، و بازی‌های مورد علاقه خود، مانند: تنیس روی میز، فوتبال، والیبال، شطرنج و ... بپردازید و بدین ترتیب، تن و روانتان را شاداب و پرنشاط سازید و خود را برای حضوری شکوهمند در این مسابقه بزرگ کشوری آماده کنید.

پ - اختصاص حداکثر دو تا سه ساعت در هر شبانه‌روز برای انجام ورزش‌هایی که در بند پیش از آنها صحبت شد، مناسب به نظر می‌رسد؛ در هر صورت، میانه‌روی در انجام این کار و هر کار دیگری را فراموش نکنید.

مدیر اجرایی

سلام! سلامی چو بوی خوش آشنایی!

از آنجا که از امروز تا آزمون سراسری سال جاری که در اواخر مرداد ماه برگزار می‌گردد، بیش از دو ماه زمان باقی‌مانده است، شایسته دانستیم مواردی را که رعایت آنها در روزهای باقی‌مانده تا «کنکور» از سوی متقاضیان این آزمون، راه‌های رسیدن به موفقیت را برای آنها هموارتر می‌سازد، در این ستون به طور فهرست‌وار بیان کنیم؛

در این روزها بیشتر باید تنها به مرور نکات کلیدی هر یک از دروس و جمع‌بندی آنها پرداخت. جمع‌بندی مطالب، زمانی مثمر ثمر هست که ما همه دروس را خوانده و در این روزها تنها قصد مرور آنها را داشته باشیم تا از یادگیری کامل آن دروس اطمینان حاصل کنیم.

● در این ایام، بهتر است مواردی که در ذیل می‌آید، رعایت شود:

۱- مرور درس‌های مطالعه شده.
۲- مرور آخرین نکات مهم و کلیدی هر درس که آنها را به صورت جداگانه یادداشت کرده‌ایم.
۳- جبران ضعف‌ها و کاستی‌های آزمون و مطالعه و بازخوانی آن دسته از مطالبی که به پرسش‌های مربوط به آنها پاسخ ن داده یا پاسخ نادرست داده‌ایم.
۴- هرگز روش مطالعه خود را در این مرحله تغییر ندهید؛ به عبارت دیگر، به همان صورتی که تا به حال مطالعه کرده و به آن شیوه خو گرفته‌اید، مطالعه خود را ادامه دهید؛ زیرا در این زمان، دیگر فرصتی برای آزمون سایر روش‌های مطالعه باقی نمانده است.
۵- به هیچ وجه از ساعات خواب خود در این ایام، کم نکنید؛ چون کاستن از ساعات خواب، بازده مطالعه و کیفیت یادگیری شما را به صورت قابل توجهی کاهش می‌دهد.

۶- برنامه غذایی منظمی در این روزها برای خود تدارک ببینید و از غذاهای سالم، تازه و پرنرژی استفاده کنید، و در عین حال پرخوری هم نکنید.

۷- مطالعه خود را از یک ساعت مشخص شروع و در یک ساعت مشخص تمام کنید.

۸- نگرش کلی خود را درباره آزمون سراسری و سؤالاتی که برای پاسخگویی در این آزمون به شما ارائه خواهند داد، با خوش‌بینی واقع‌نگرانه‌ای همراه کنید و در مجموع درباره آن مثبت‌اندیش باشید. مطمئن باشید که داشتن نگرش بدبینانه درباره آزمون سراسری، تأثیر خوشایندی بر آزمون شما و چگونگی به انجام رساندن آن نخواهد گذاشت.



۲۴ ذی‌الحجه

روز مباهله پیامبر اسلام (ص)

گرامی باد



۲۳ خرداد ماه، روز

شهدای اقتدار و اتحاد ملی ایران

گرامی باد

سخن بزرگان

رهبر شهید آیت الله سید علی خامنه‌ای (ع):

درباره شهیدان، سخنان پرمغز و گهربار زیادی از ائمه هدی (ع)، بعد هم از بزرگان، بزرگان انقلاب، امام بزرگوار و دیگران گفته شده... [اما] در رأس همه، فرمایش قرآن کریم و پروردگار متعال درباره شهداست که قابل مقایسه با هیچ بیان دیگری نیست. اینکه می‌فرماید «إِنَّ اللَّهَ اشْتَرَىٰ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ أَنْفُسَهُمْ وَأَمْوَالَهُمْ بِأَنْ لَهُمُ الْجَنَّةَ يُقَاتِلُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ فَيَقْتُلُونَ وَ يُقْتَلُونَ»، «إِنَّ اللَّهَ اشْتَرَىٰ» [یعنی] خدا معامله می‌کند... بنده کجا، خدا کجا! آن وقت، خدا معامله می‌کند! جان ما را با بزرگ‌ترین هدیه‌ای که می‌تواند به یک انسان داده بشود، یعنی بهشت «بهشت رضای الهی» عوض می‌کند.

«بیانات در دیدار اعضای کنگره ملی

بزرگداشت ۲۴ هزار شهید تهران - ۱۴۰۲/۱۱/۰۳»

اطلاعیه سازمان سنجش در خصوص:

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

پیرو انتشار اطلاعیه و دفترچه راهنمای ثبت‌نام و انتخاب رشته برنامه پذیرش کاردانی ویژه دانشگاه ملی مهارت و مؤسسات آموزش عالی غیردولتی - غیرانتفاعی سال ۱۴۰۵ در تاریخ ۲۰ اردیبهشت ماه ۱۴۰۵، به اطلاع متقاضیان می‌رساند، آزمون آن دسته از مجموعه‌های ثبت‌نامی که پذیرش آنها با آزمون است در روز جمعه به تاریخ ۱۴۰۵/۰۶/۲۰ برگزار خواهد شد.

اطلاعیه سازمان سنجش آموزش کشور درباره:

برگزاری آزمون مرحله غیر متمرکز سی و یکمین دوره المپیاد علمی - دانشجویی کشور سال ۱۴۰۵

بدین‌وسیله به اطلاع دانشجویان سال سوم و چهارم مقطع کارشناسی می‌رساند که آزمون مرحله غیرمتمرکز سی و یکمین المپیاد علمی - دانشجویی کشور در رشته‌های «زبان و ادبیات فارسی»، «علوم جغرافیا»، «علوم اقتصادی»، «علوم قرآن و حدیث»، «علوم تربیتی»، «حقوق»، «روان‌شناسی»، «علوم زمین»، «شیمی»، «فیزیک»، «زیست‌شناسی»، «آمار»، «ریاضی»، «مهندسی برق»، «مهندسی شیمی»، «مهندسی صنایع»، «طراحی صنعتی»، «مهندسی عمران»، «مهندسی مکانیک»، «مهندسی مواد و متالورژی»، «مهندسی کامپیوتر»، «مهندسی تولید و ژنتیک گیاهی»، «علوم و فناوری‌های سلول‌های بنیادی و مهندسی بافت»، «صبح و بعدازظهر روز جمعه ۲۶ تیر ماه سال ۱۴۰۵ (مطابق با برنامه زمانی) در ۱۰ منطقه دانشگاهی کشور برگزار می‌شود. بر این اساس، دانشجویان علاقه‌مند به شرکت در المپیاد علمی - دانشجویی که واجد شرایط هستند، ضروری است از سوی دانشگاه خود گزینش و برگزیدگان در قالب یک تیم پنج نفره در هر رشته المپیاد به صورت جداگانه به دانشگاه‌های مجری المپیاد در مراکز مناطق ده‌گانه معرفی شوند.

دانشجویان گرامی لازم است به نکات ذیل توجه فرمایند:

- شرکت‌کنندگان در المپیاد غیرمتمرکز، حتماً باید در حال تحصیل و دانشجوی سال سوم یا چهارم باشند و گواهی اشتغال به تحصیل در نیمسال دوم سال تحصیلی ۱۴۰۴ - ۱۴۰۵ خود را پس از ثبت‌نام به مراکز مناطق ده‌گانه ارسال کنند.
- دانشجویانی که در نیمسال اول سال تحصیلی

۱۴۰۴-۱۴۰۵ دانشجوی نیمسال آخر هستند و تحصیلات خود را در ۷ نیمسال به پایان رسانده‌اند، در صورت ارائه گواهی فارغ‌التحصیلی می‌توانند در المپیاد علمی - دانشجویی کشور در سال جاری شرکت کنند.

- دانشجویان شرکت‌کننده در المپیاد، برای استفاده از مزایای آیین‌نامه پذیرش بدون آزمون هدایت استعدادهای درخشان در مقطع تحصیلی کارشناسی ارشد، باید حداکثر در ۸ نیمسال تحصیلی فارغ‌التحصیل شده باشند.
- دانشجویان متقاضی شرکت در المپیاد مرحله غیرمتمرکز باید در رشته تحصیلی خود در المپیاد شرکت نمایند.

تبصره: شرکت‌کنندگان در هر یک از رشته‌های «شیمی»، «زیست‌شناسی»، «مهندسی شیمی»، «مهندسی صنایع»، «مهندسی مواد و متالورژی»، «مهندسی تولید و ژنتیک گیاهی»، «مهندسی برق»، «مهندسی مکانیک»، در صورت علاقه‌مندی، می‌توانند به جای شرکت در المپیاد رشته اصلی خود، در المپیاد رشته «علوم و فناوری‌های سلول‌های بنیادی و مهندسی بافت» شرکت کنند.

- مدال‌آوران المپیاد در هر رشته، نمی‌توانند مجدداً در المپیاد همان رشته و در المپیادهای سال‌های بعد شرکت کنند.
- برنامه زمان‌بندی آزمون‌ها در درگاه سازمان سنجش آموزش کشور و مرکز المپیاد علمی - دانشجویی قابل دریافت است.
- آزمون‌ها فقط در روز جمعه ۱۴۰۵/۰۴/۲۶ از ساعت ۸ صبح لغایت ۱۸ (۶ بعدازظهر) برگزار می‌شود.
- منتخبان المپیاد غیرمتمرکز به همراه منتخبان

المپیاد متمرکز (آزمون کارشناسی ارشد) که اسامی آنها از طریق درگاه مرکز المپیاد علمی - دانشجویی کشور اعلام خواهد شد، می‌توانند در آزمون تشریحی مرحله دوم (نهایی) المپیاد علمی - دانشجویی کشور شرکت کنند.

مناطق ده‌گانه برای برگزاری المپیاد غیرمتمرکز، به شرح ذیل است:

- منطقه ۱: دانشگاه‌های استان‌های تهران و البرز به مرکزیت دانشگاه تربیت مدرس.
- منطقه ۲: دانشگاه‌های استان‌های گیلان، مازندران و گلستان به مرکزیت دانشگاه مازندران.
- منطقه ۳: دانشگاه‌های استان‌های آذربایجان شرقی و غربی، اردبیل و زنجان به مرکزیت دانشگاه تبریز.
- منطقه ۴: دانشگاه‌های استان‌های همدان، مرکزی، قزوین و قم به مرکزیت دانشگاه بوعلی سینا همدان.
- منطقه ۵: دانشگاه‌های استان‌های کردستان، کرمانشاه، لرستان و ایلام به مرکزیت دانشگاه رازی کرمانشاه.
- منطقه ۶: دانشگاه‌های استان‌های یزد، چهارمحال بختیاری و اصفهان به مرکزیت دانشگاه اصفهان.
- منطقه ۷: دانشگاه‌های استان‌های بوشهر، فارس و کهگیلویه و بویراحمد به مرکزیت دانشگاه شیراز.
- منطقه ۸: دانشگاه‌های استان‌های کرمان، سیستان و بلوچستان و هرمزگان به مرکزیت دانشگاه شهید باهنر کرمان.
- منطقه ۹: دانشگاه‌های استان‌های خراسان شمالی، خراسان رضوی، خراسان جنوبی و سمنان به مرکزیت دانشگاه فردوسی مشهد.
- منطقه ۱۰: دانشگاه‌های استان خوزستان به مرکزیت دانشگاه شهید چمران اهواز.

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:

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

- 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.
- ۱- شیوه «آموزشی - پژوهشی»: سنجش و پذیرش براساس معیارهای زیر انجام می‌گیرد:
 - آزمون متمرکز: ۵۰ درصد.
 - سوابق آموزشی، پژوهشی و فناوری: ۲۰ درصد.
 - مصاحبه علمی و سنجش عملی: ۳۰ درصد.
 - ۲- شیوه «پژوهش محور»: سنجش و پذیرش براساس معیارهای زیر صورت می‌گیرد:
 - آزمون متمرکز: ۳۰ درصد.
 - سوابق آموزشی، پژوهشی و فناوری: ۲۰ درصد.
 - مصاحبه علمی و سنجش علمی: ۳۰ درصد.
 - تهیه طرح واره: ۲۰ درصد.
 - 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:
 - 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.
 - شرایط و ضوابط در دفترچه راهنمای ثبت‌نام و شرکت در آزمون ورودی دکتری نیمه‌متمرکز سال ۱۴۰۶ اطلاع‌رسانی خواهد شد.
 - 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.
 - زمان ثبت‌نام و برگزاری آزمون دکتری سال ۱۴۰۶ متعاقباً از طریق درگاه اطلاع‌رسانی این سازمان اعلام خواهد شد.

اطلاعیه سازمان سنجش آموزش کشور در خصوص:

اعلام زمان برگزاری آزمون‌های استعداد‌های درخشان (سمپاد) و نمونه دولتی سال تحصیلی ۱۴۰۵-۱۴۰۶

لازم به توضیح است که اطلاعیه تکمیلی در خصوص زمان پرینت کارت شرکت در آزمون، اعلام شهرهای محل برگزاری آزمون و آدرس واحدهای رفع نقص کارت، در روز شنبه ۱۴۰۵/۰۳/۲۳ در تارنمای این سازمان منتشر خواهد شد.

مدارس استعداد‌های درخشان (سمپاد) دوره دوم متوسطه سال تحصیلی ۱۴۰۵-۱۴۰۶ می‌رساند که این آزمون‌ها برای همه متقاضیان، در روز جمعه ۱۴۰۵/۰۳/۲۹ برگزار خواهد شد.

پیرو اطلاعیه‌های تاریخ ۱۴۰۵/۰۲/۰۷ و ۱۴۰۵/۰۲/۱۴، به اطلاع متقاضیان آزمون‌های ورودی پایه هفتم مدارس استعداد‌های درخشان (سمپاد) دوره اول متوسطه و پایه دهم مدارس نمونه دولتی و تکمیل ظرفیت

اطلاعیه سازمان سنجش آموزش کشور درباره:

ایجاد مرکز جدید در مؤسسه آموزش عالی پارسان دانش‌گستر 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 دانش‌گستر (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 دانش‌گستر	تهران - ضلع شمالی میدان ونک، خیابان صانعی، پلاک ۴۰ تلفن: ۰۲۱۸۸۸۸۱۰۲۰

قابل توجه خوانندگان هفته‌نامه پیک سنجش



بدین وسیله به اطلاع مخاطبان و خوانندگان گرامی هفته‌نامه پیک سنجش می‌رساند که این هفته‌نامه، آماده دریافت نظرات، پیشنهادات 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 جوی 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 همین طور درج یا عدم درج آنها در نشریه، آزاد است.

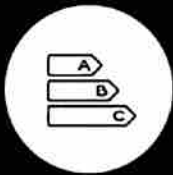
آدرس ایمیل: peyk@sanjesh.org

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری



سازمان سنجش آموزش کشور

برای صرفه‌جویی در مصرف برق چه باید کرد؟



استفاده از
لوازم خانگی
استاندارد



استفاده از
نور طبیعی
به جای لامپ



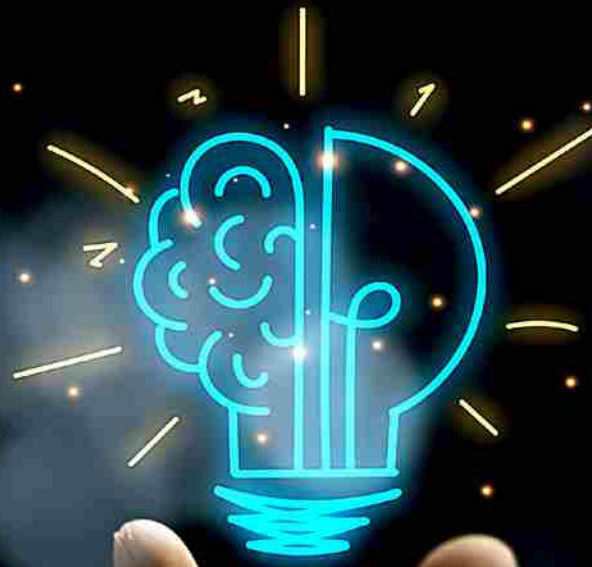
استفاده از
لوازم خانگی
کم توان



استفاده از
اجاق گاز شهری
به جای مایکروفر



استفاده از
لامپ‌های کم‌مصرف
و «ال ای دی»



اداره کل روابط عمومی و امور بین الملل

فهرست دروس و کتاب‌های منبع سؤالات آزمون اختصاصی سراسری سال ۱۴۰۵

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

استرس داشتن؛ سودمند یا زیان‌آور؟

سخن آخر

در یک تحقیق علمی در آمریکا، سی هزار انسان بزرگسال طی هشت سال مورد بررسی قرار گرفتند. افرادی که استرس خیلی زیادی را در سال پیش از آن تجربه کرده بودند، ۴۳ درصد افزایش خطر مرگ داشتند؛ البته این فقط شامل کسانی می‌شد که باور داشتند استرس برای سلامتی آنها زیان‌آور است؛ اما کسانی که استرس زیادی را تجربه کرده بودند، ولی عقیده‌ای بر مضر بودن استرس نداشتند، کمترین ریسک مرگ و میر را داشتند. ریسک مرگ و میر این افراد، حتی کمتر از کسانی بود که استرس نسبتاً کمی را در سال گذشته تجربه کرده بودند!

ما باید هورمون اکسی توسین داشته باشیم تا مهربان‌تر و دلسوزتر از پیش شویم؛ اما آنچه که اکثر افراد نمی‌دانند، این است که اکسی توسین، هورمون استرس است.

کلی مک گونیگال در این باره می‌گوید: «وقتی اکسی توسین در پاسخ به استرس ترشح می‌شود، شما را تحریک می‌کند و به گونه‌ای به شما انگیزه می‌دهد تا جویای حمایت دیگران باشید و احساسات را با کسی در میان بگذارید؛ زیرا وقتی یکی دیگر با مشکلاتتان درگیر می‌شود، می‌توانید از حمایت او برخوردار شوید؛ این به معنای آن است که وقتی برای شما لحظات دشواری در زندگی پیش می‌آید، استرس کمک می‌کند تا در بین کسانی باشید که دوستشان دارید و دوستانتان دارند؛ به عبارت دیگر، این هورمون با ویژگی‌های خاص خود، روابط اجتماعی ما را تقویت می‌کند. همچنین هورمون اکسی توسین به احیای سلول‌های قلب کمک می‌نماید و هر

گونه آسیب ناشی از استرس را بهبود می‌بخشد.» پس بهتر است هنگامی که استرس زیادی را تجربه می‌کنید، به سراغ دوستی همدل، یابری دلسوز یا مشاوره مجرب بروید و مشکل خود را با او در میان بگذارید و مطمئن باشید که بیان کردن مشکلاتتان با وی و احساسی که دارید، می‌تواند شما را به آرامش برساند؛ در ضمن، از گفت و گو با افرادی که به شما انرژی منفی می‌دهند، خودداری کنید.

در این باره می‌گوید: «هنگام استرس زیاد، قلب شما به تپش می‌افتد و سریع‌تر نفس می‌کشید؛ حال اگر شما از این حالت واهمه داشته باشید، رگ‌هایتان منقبض می‌شود و می‌تواند موجب مشکلات جبران‌ناپذیری برای شما مانند بیماری‌های قلبی و عروقی شود؛ اما اگر توجه داشته باشید که تپش قلب و تنفس سریع باعث می‌شود که اکسیژن بیشتری به مغز شما برسد، بدن‌تان آمادگی پذیرش این تغییر و تحول را خواهد داشت، و شما همان تپش قلب را خواهید داشت، اما عروق خونی در حالت عادی باقی می‌ماند؛ در نتیجه، بی‌قراری‌تان کمتر می‌شود و اعتماد به نفس بیشتری پیدا می‌کنید.»

در واقع، ما باید هورمون اکسی توسین داشته باشیم تا مهربان‌تر و دلسوزتر از پیش شویم؛ اما آنچه که اکثر افراد نمی‌دانند، این است که اکسی توسین، هورمون استرس است.

کلی مک گونیگال در این باره می‌گوید: «وقتی اکسی توسین در پاسخ به استرس ترشح می‌شود، شما را تحریک می‌کند و به گونه‌ای به شما انگیزه می‌دهد تا جویای حمایت دیگران باشید و احساسات را با کسی در میان بگذارید؛ زیرا وقتی یکی دیگر با مشکلاتتان درگیر می‌شود، می‌توانید از حمایت او برخوردار شوید؛ این به معنای آن است که وقتی برای شما لحظات دشواری در زندگی پیش می‌آید، استرس کمک می‌کند تا در بین کسانی باشید که دوستشان دارید و دوستانتان دارند؛ به عبارت دیگر، این هورمون با ویژگی‌های خاص خود، روابط اجتماعی ما را تقویت می‌کند. همچنین هورمون اکسی توسین به احیای سلول‌های قلب کمک می‌نماید و هر گونه آسیب ناشی از استرس را بهبود می‌بخشد.»

پس بهتر است هنگامی که استرس زیادی را تجربه می‌کنید، به سراغ دوستی همدل، یابری دلسوز یا مشاوره مجرب بروید و مشکل خود را با او در میان بگذارید و مطمئن باشید که بیان کردن مشکلاتتان با وی و احساسی که دارید، می‌تواند شما را به آرامش برساند؛ در ضمن، از گفت و گو با افرادی که به شما انرژی منفی می‌دهند، خودداری کنید.

در دوران خدمت به عنوان معلم، در روزهای آخر سال تحصیلی که کلاس‌ها برقرار بود، وقتی دانش‌آموزی را برای پاسخگویی در سر کلاس درس صدا می‌زدم، بیش از هر کلمه‌ای، واژه «استرس» را می‌شنیدم. زمانی که از دانش‌آموزی می‌پرسیدم: چرا درس بلد نیستی؟ می‌شنیدم: من خوانده‌ام و آماده هستم، اما پای تخته یا سر جلسه آزمون کتبی دچار استرس می‌شوم و همه چیز را فراموش می‌کنم!

باید بپذیریم که سخن از استرس ناشی از آزمون و پرسش درسی، گاه بهانه‌ای است از سوی برخی از دانش‌آموزان تا عدم آمادگی خود را در پشت این ادعا پنهان نمایند؛ اما گاه با دانش‌آموزی برخورد می‌کنیم که به دلیل استرس، نمی‌تواند توانمندی‌های خود را ارائه دهد. این مسأله در آزمون‌های پایان ترم و همین‌طور در آزمون سراسری، بیشتر به چشم می‌خورد؛ متقاضیانی با چهره‌های نگران، دستانی یخ کرده و قلب‌هایی چنان تپنده که گویی می‌خواهند از قفسه سینه فرار کنند! میزان استرس برخی از متقاضیان تا حدی است که سر جلسه آزمون دچار حالت تهوع می‌شوند و نمی‌توانند به سؤال‌ها پاسخ دهند.

چه باید کرد؟ با این استرسی که می‌تواند دقت و تمرکز را به شدت کاهش دهد و روی نتیجه آزمون تأثیر منفی قابل ملاحظه‌ای بگذارد، چگونه می‌توان مقابله نمود؟ کلی مک گونیگال، استاد روان‌شناسی دانشگاه استنفورد و متخصص روان‌شناسی سلامت، بهترین راه را برای رسیدن به یک نتیجه مطلوب، پذیرفتن و حتی مفید دانستن استرس می‌داند.

وی در این باره می‌گوید: «هنگام استرس زیاد، قلب شما به تپش می‌افتد و سریع‌تر نفس می‌کشید؛ حال اگر شما از این حالت واهمه داشته باشید، رگ‌هایتان منقبض می‌شود و می‌تواند موجب مشکلات جبران‌ناپذیری برای شما مانند بیماری‌های قلبی و عروقی شود؛ اما اگر توجه داشته باشید که تپش قلب و تنفس سریع باعث می‌شود که اکسیژن بیشتری به مغز شما برسد، بدن‌تان آمادگی پذیرش این تغییر و تحول را خواهد داشت و رگ‌هایتان منقبض نخواهد شد. شما همان تپش قلب را خواهید داشت، اما عروق خونی در حالت عادی باقی می‌ماند؛ در واقع، اتفاقی که می‌افتد، خیلی شبیه لحظاتی است که لذت و شجاعت را تجربه می‌کنید؛ در نتیجه، بی‌قراری‌تان کمتر می‌شود و اعتماد به نفس بیشتری پیدا می‌کنید.»

یافتن یک همدل و هم‌زبان، راه مبارزه با استرس انسان یک موجود اجتماعی است و برای زندگی اجتماعی آفریده شده است؛ در این میان، هورمون «اکسی توسین» به عنوان یک هورمون عصبی، غریزه اجتماعی بودن مغز انسان را تنظیم می‌کند و همدلی انسان را افزایش می‌دهد و حتی فرد را ترغیب می‌کند تا حمایت کسانی را که برایشان اهمیت قائل است، جلب کند.



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری



سازمان سنجش آموزش کشور

سامانه‌های اطلاع‌رسانی



www.sanjesh.org

سایت سازمان سنجش آموزش کشور

دریافت اخبار و اطلاعیه‌ها، ثبت نام، دریافت کارت آزمون، انتخاب رشته، اعلام نتایج، کارنامه‌ها، دفترچه‌های راهنمای ثبت نام و انتخاب رشته و...

سایت هفته‌نامه پیک سنجش

دریافت مطالب آموزشی، اخبار و اطلاعیه‌ها و... در رسانه خبری و اطلاع‌رسانی سازمان سنجش آموزش کشور



پیک سنجش

peyk.sanjesh.org

پیام‌رسان‌های داخلی



بله



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

دریافت اخبار و اطلاعیه‌های سازمان سنجش آموزش کشور



ایتا



eitaa.com/prnoetir



آیگپ



<https://igap.net/prnoetir>



سروش



<http://splus.ir/sanjeshprnoet>

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

