



https://peyk.sanjesh.org

هفته‌نامه خبری و اطلاع‌رسانی سازمان سنجش آموزش کشور

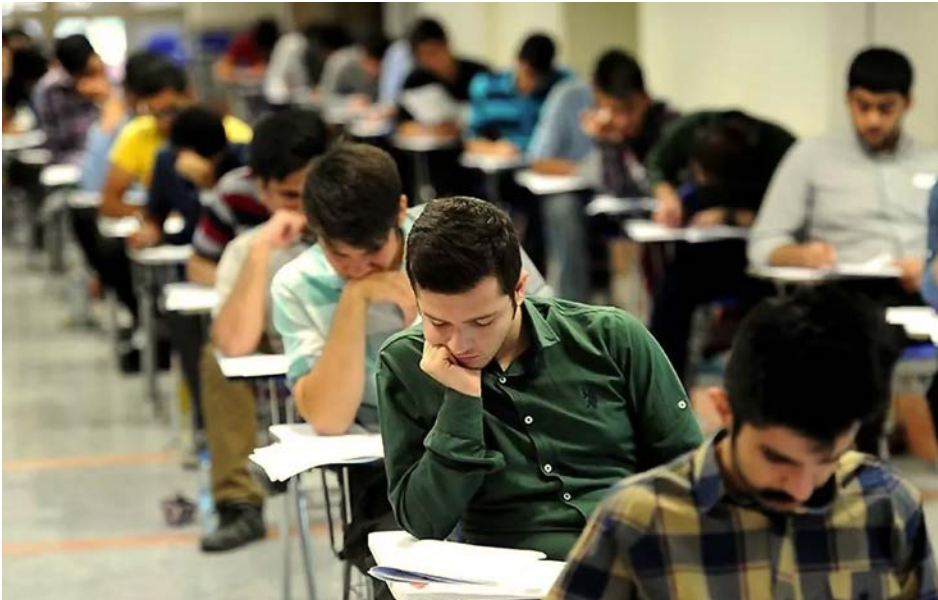
# پیک سنجش

سال سی‌ویکم | شماره پیاپی: ۱۴۷۹ | دوشنبه ۸ تیر ۱۴۰۵ | ۱۲ صفحه



ISSN-1735-2916

از سوی سازمان سنجش آموزش کشور اعلام شد



## برنامه پذیرش کارشناسی ارشد نایبوسته ۱۴۰۶

۶ / ص

خبر ویژه

اطلاعیه

### تغییر زمان انجام مصاحبه آزمون دکتری سال ۱۴۰۵

۸ / ص

تا ۱۳ تیر ماه تمدید شد

## مهلت ثبت درخواست مهمانی و انتقال دانشجویان شاهد و ایثارگر

سیزدهم تیر ماه تمدید شده است. مدیرکل امور دانشجویان شاهد و ایثارگر سازمان امور دانشجویان، با اشاره به روند ثبت‌نام‌ها، افزود: فرآیند ثبت درخواست‌ها از اول خرداد ماه آغاز شده است. وی تأکید کرد: متقاضیان می‌توانند در مهلت تعیین‌شده، با مراجعه به سامانه سجاد، نسبت به ثبت درخواست خود اقدام کنند.

امور دانشجویان، با اعلام این خبر، اظهار داشت: مهلت ثبت درخواست مهمانی و انتقال دانشجویان شاهد و ایثارگر در مقاطع کارشناسی، کارشناسی پیوسته و ناپیوسته و دکتری حرفه‌ای دانشگاه‌های زیرمجموعه وزارت علوم، تحقیقات و فناوری، به منظور رفاه حال دانشجویان و خانواده‌های آنان و با توجه به شرایط خاص کشور، تا روز

مدیرکل امور دانشجویان شاهد و ایثارگر سازمان امور دانشجویان، از تمدید مهلت ثبت درخواست مهمانی و نقل و انتقال دانشجویان شاهد و ایثارگر دانشگاه‌های زیرمجموعه وزارت علوم تا ۱۳ تیر ماه خبر داد. دکتر سید امیرعلی آقامیری، مدیرکل امور دانشجویان شاهد و ایثارگر سازمان

یادداشت هفته

با جمع‌بندی دروس  
فراموشی را از یاد ببرید!

۲ / ص

در این شماره...

شرایط برگزاری امتحانات مقاطع  
کارشناسی ارشد و دکتری دانشگاه  
آزاد در شهر محل سکونت اعلام شد

۲ / ص

آشفته دل

آشفته کند انجمنی را!

۱۰ / ص

## برنامه زمانی ثبت‌نام و برگزاری آزمون‌های سال ۱۴۰۵

ردیف	شرح فرآیند	سمپاد	آزمون اختصاصی پذیرش دانشجو - معلم	کارشناسی ارشد	سراسری	کاردانی به کارشناسی	کاردانی ویژه دانشگاه ملی مهارت و مؤسسات آموزش عالی غیرانتفاعی
۱	زمان ثبت‌نام	تا ۱۴۰۵/۰۲/۰۸ مرحله دوم ۱۴۰۵/۰۲/۱۷ تا ۱۴۰۵/۰۲/۲۲	تا ۱۴۰۴/۰۹/۲۵ ۱۴۰۴/۱۰/۰۵ مرحله دوم تا ۱۴۰۵/۰۲/۲۷ ۱۴۰۵/۰۳/۰۲ تمدید تا ۱۴۰۵/۰۳/۰۸	تا ۱۴۰۴/۰۹/۱۶ ۱۴۰۴/۰۹/۲۳ تمدید تا ۱۴۰۴/۰۹/۲۸ ثبت‌نام مجدد تا ۱۴۰۵/۰۳/۰۹ ۱۴۰۵/۰۳/۱۱	تا ۱۴۰۵/۰۲/۲۷ ۱۴۰۵/۰۳/۰۲ تمدید تا ۱۴۰۵/۰۳/۰۸	مرحله اول تا ۱۴۰۵/۰۲/۲۰ ۱۴۰۵/۰۲/۲۶ تمدید تا ۱۴۰۵/۰۲/۳۰ مرحله دوم (رشته‌های با سوابق تحصیلی) تا ۱۴۰۵/۰۶/۰۷ ۱۴۰۵/۰۶/۱۳	مرحله اول تا ۱۴۰۵/۰۳/۲۴ ۱۴۰۵/۰۳/۳۰ مرحله دوم (رشته‌های با سوابق تحصیلی) تا ۱۴۰۵/۰۶/۰۷ ۱۴۰۵/۰۶/۱۳
۲	اجرای آزمون	جمعه ۱۴۰۵/۰۳/۲۹	پنجشنبه و جمعه ۱۴۰۵/۰۵/۲۹ و ۳۰	صبح و عصر پنجشنبه و صبح جمعه ۱۴۰۵/۰۴/۲۶ و ۲۵	پنجشنبه و جمعه ۱۴۰۵/۰۵/۲۹ و ۳۰	جمعه ۱۴۰۵/۰۶/۲۰	

## شرایط برگزاری امتحانات مقاطع کارشناسی ارشد و دکتری دانشگاه آزاد در شهر محل سکونت اعلام شد



دانشگاه آزاد اسلامی تأکید کرده است که این بخشنامه صرفاً شامل دانشجویان مقاطع تحصیلات تکمیلی، یعنی کارشناسی ارشد و دکتری، است و سایر مقاطع تحصیلی را در بر نمی‌گیرد.

رئیس کمیته اجرایی آموزش و تحصیلات تکمیلی دانشگاه آزاد اسلامی نیز پیش از این اعلام کرده بود: به منظور مساعدت حداکثری با دانشجویان و جلوگیری از رفت و آمدهای مکرر، پرمخاطره و هزینه‌بر بین شهری و استانی، طرح «تعاون امتحان» به اجرا درمی‌آید.

با توجه به اینکه دانشگاه آزاد اسلامی به عنوان یک شبکه گسترده و یکپارچه علمی، در تمامی استان‌ها و شهرهای کشور دارای واحدهای دانشگاهی فعال است، امکان انجام امتحانات پایان ترم دانشجویان در واحد دانشگاهی شهر محل سکونتشان فراهم شده است تا نیازی به سفرهای بین شهری وجود نداشته باشد.

دانشگاه آزاد اسلامی، شرایط شرکت دانشجویان مقاطع کارشناسی ارشد و دکتری در امتحانات پایان ترم در واحدهای دانشگاهی شهر محل سکونت را اعلام کرد.

با توجه به حضوری برگزار شدن امتحانات دانشجویان مقاطع تحصیلات تکمیلی، دانشگاه آزاد اسلامی شرایط شرکت این دسته از دانشجویان در امتحانات پایان ترم در واحدهای دانشگاهی محل سکونت را اعلام کرد.

براساس این اطلاعیه، دانشجویان مقاطع کارشناسی ارشد و دکتری که متقاضی شرکت در امتحانات در شهر محل سکونت خود هستند، باید درخواست خود را از طریق سامانه «حامی» ثبت کنند.

پس از ثبت درخواست، آموزش واحدهای مبدأ و مقصد موظف خواهند بود نسبت به پی‌گیری فرآیند برگزاری امتحان، از جمله ارسال سؤالات، تعیین زمان برگزاری آزمون و تحویل اوراق امتحانی، اقدام کنند.

## با جمع‌بندی دروس فراموشی را از یاد ببرید!

سلام! سلامی چو بوی خوش آشنایی!

مشاوران آموزشی و برنامه‌ریزان تحصیلی توصیه می‌کنند که مطالب خوانده شده را یک بار دیگر مرور کنید و بخوانید.

با انجام این کار، نکات مهم و کلیدی درس‌ها را بازخوانی می‌کنید و نقاط قوت و ضعف خودتان را شناسایی و برطرف می‌کنید.

جمع‌بندی و مرور را زمانی آغاز کنید که مطالب خواندنی و مطالعه همه دروس را به طور کامل به پایان رسانده باشید؛ زیرا، وقتی که به جمع‌بندی می‌پردازید، دیگر وقت خواندن مطالب جدید نیست.

در حین جمع‌بندی مطالب خوانده شده، شما به خوبی می‌توانید زمان خود را مدیریت کنید و بیشترین وقت مرور را به بخش‌هایی اختصاص دهید که مفاد آنها را خوب یاد نگرفته‌اید و در آن بخش‌ها ضعیف هستید.

جمع‌بندی و مرور، فرصت مناسبی برای تمرین و تست‌زنی فراهم می‌کند. سعی کنید از مباحثی که در آنها ضعیف‌تر هستید، سؤالات بیشتری طرح کنید تا بر آن مباحث مسلط شوید و آنها را به خاطر بسپارید.

در خصوص اینکه چه زمانی جمع‌بندی را آغاز کنیم، تقریباً همه کارشناسان و مشاوران آموزشی، اتفاق نظر دارند و زمان مناسب برای آغاز جمع‌بندی را پس از خاتمه یافتن همه مطالب و دروس خواندنی می‌دانند.

بعد از آنکه همه مطالب را مطالعه کردید و آماده جمع‌بندی شدید، لازم است که با مهارت‌ها و روش‌های جمع‌بندی هم آشنا شوید.

قبل از پرداختن به تکنیک‌های جمع‌بندی، بهتر است بدانید که برای جمع‌بندی، نسخه واحد و یکسانی برای همه افراد وجود ندارد، بلکه هر متقاضی باید، با توجه به شیوه مطالعه و خصوصیات فردی‌اش، به تدوین یک برنامه جمع‌بندی برای خودش بپردازد.

بهترین راهکار برای یک جمع‌بندی خوب و افزایش میزان بازدهی مطالعه منابع، این است که:

- درس‌هایی را که سخت هستند و فراگیری‌شان تمرکز زیادی می‌خواهد، در زمانی که سرشار از انرژی هستید، بخوانید.

- کارهایی را که باید انجام بدهید، یادداشت کنید. یادداشت کردن کارها سبب می‌شود که از وقت ارزشمند خود در ایام مطالعه و آمادگی، بیشترین استفاده را بکنید.

- مهم‌ترین و سخت‌ترین کارها را اول صبح انجام دهید.

- بر کارتان تمرکز داشته باشید. برای اینکه ساعت مطالعه شما بازدهی مناسبی داشته باشد، نیازمند تمرکز بالایی هنگام درس خواندن هستید.

- با وسوسه‌های ذهنی خود مقابله کنید. بررسی کردن موبایل و پرسه زدن در شبکه‌های اجتماعی را در این دوران فراموش کنید و گوشی خود را خاموش کنید یا در حالت پرواز قرار دهید.

- در تدوین برنامه روزانه خود، حتماً میزان توانایی‌تان را نیز در نظر بگیرید.

- سعی کنید که درس‌ها را در همان روز که آنها را مطالعه می‌کنید، مرور کنید تا انرژی کمتری مصرف کنید.

- در مرحله جمع‌بندی هم از تمرین و تست‌زنی غافل نشوید.

مدیر اجرایی

تا ۲۰ تیرماه تمدید شد

## مهلت ثبت‌نام چهارمین دوره جشنواره قرآنی، فرهنگی، هنری و ادبی شهید آوینی



چهارمین دوره جشنواره قرآنی، فرهنگی، هنری و ادبی شهید آوینی در چهار بخش قرآنی و فرهنگی (با جامعه مخاطب دانشجویان شاهد و ایثارگر دانشگاه‌های تابع وزارت عتف) و هنری و ادبی (با جامعه مخاطب کلیه دانشجویان دانشگاه‌های تابع وزارت عتف) برگزار می‌شود.

علاقه‌مندان می‌توانند برای کسب اطلاعات بیشتر به آدرس:

<https://eitaa.com/Avinifestival>

و به منظور مراجعه به صفحه تارنمای جشنواره برای ثبت‌نام و ارسال آثار به آدرس:

<https://shahed.saorg.ir/avini>

مراجعه کنند.

مهلت ثبت‌نام چهارمین دوره جشنواره قرآنی، فرهنگی، هنری و ادبی شهید آوینی با محوریت ایثارگری‌های ملت شریف ایران در دوران انقلاب شکوهمند اسلامی و سه جنگ تحمیلی، تا ۲۰ تیرماه تمدید شد.

به گزارش روابط عمومی وزارت علوم به نقل از سازمان امور دانشجویان، طبق اعلام اداره کل امور دانشجویان شاهد و ایثارگر سازمان امور دانشجویان، مهلت ثبت‌نام چهارمین دوره جشنواره قرآنی، فرهنگی، هنری و ادبی شهید آوینی با محوریت ایثارگری‌های ملت شریف ایران در دوران انقلاب شکوهمند اسلامی و سه جنگ تحمیلی، تا ۲۰ تیرماه تمدید شد.

## مدارک مورد پذیرش دکتری تخصصی پزشکی اعلام شد

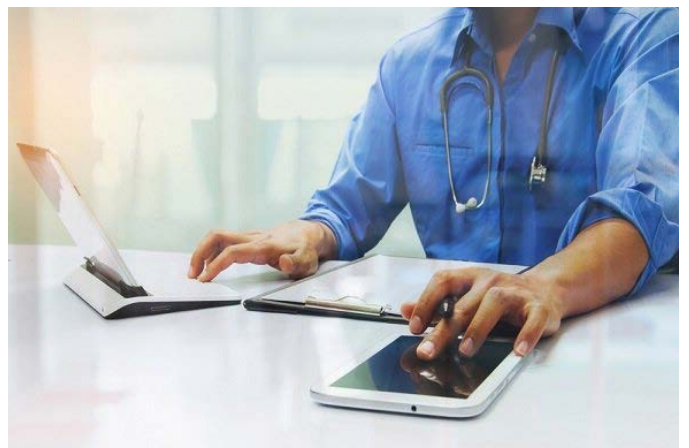
دهند و هرگونه مغایرت، منجر به رد ثبت‌نام خواهد شد.

همچنین براساس مصوبه جلسه ۴۵ شورای عالی برنامه‌ریزی علوم پزشکی (مورخ ۲۷ اسفند ۱۳۸۹)، دارندگان دانشنامه یا گواهینامه تخصصی بالینی و فوق تخصصی بالینی اجازه دارند در رشته‌هایی که «دکتری عمومی پزشکی» جزو مدارک پذیرش محسوب می‌شود، در آزمون شرکت کنند.

مرکز سنجش علوم پزشکی، مدارک مورد پذیرش برای آزمون دکتری تخصصی و پژوهشی (Ph.D.) سال ۱۴۰۵ را اعلام کرد.

مدارک مورد پذیرش برای آزمون دکتری تخصصی و پژوهشی (Ph.D.) سال ۱۴۰۵ اعلام شد.

براساس این بخشنامه، متقاضیان موظفند عنوان مدرک تحصیلی خود را دقیقاً منطبق با رشته‌های مندرج در دفترچه راهنما ارائه



## امتحانات پایان‌ترم تحصیلات تکمیلی دانشگاه آزاد حضوری شد



نحوه برگزاری آزمون‌های پایان‌ترم دانشگاه آزاد اسلامی برای دانشجویان تحصیلات تکمیلی مشخص شد و بر اساس اعلام این دانشگاه، امتحانات نیمسال دوم سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۵ به صورت حضوری برگزار می‌شود.

دانشگاه آزاد اسلامی با ارسال پیامکی به دانشجویان تحصیلات تکمیلی اعلام کرد: «کلیه آزمون‌های پایان‌ترم نیمسال دوم ۱۴۰۴-۱۴۰۵ در مقاطع کارشناسی‌ارشد ناپیوسته و دکتری تخصصی رشته‌های غیرپزشکی به صورت حضوری برگزار خواهد شد. دانشجویان برای اطلاع از زمان امتحانات و تغییرات احتمالی، کارت ورود به جلسه را از سامانه آموزشیار دریافت کنند».

این اطلاع‌رسانی از سوی روابط عمومی دانشگاه آزاد اسلامی واحد‌های مختلف صورت گرفته است.

تا ۱۲ تیرماه تمدید شد

# مهلت ثبت نام ترم تابستانی دانشگاه علوم پزشکی هوشمند



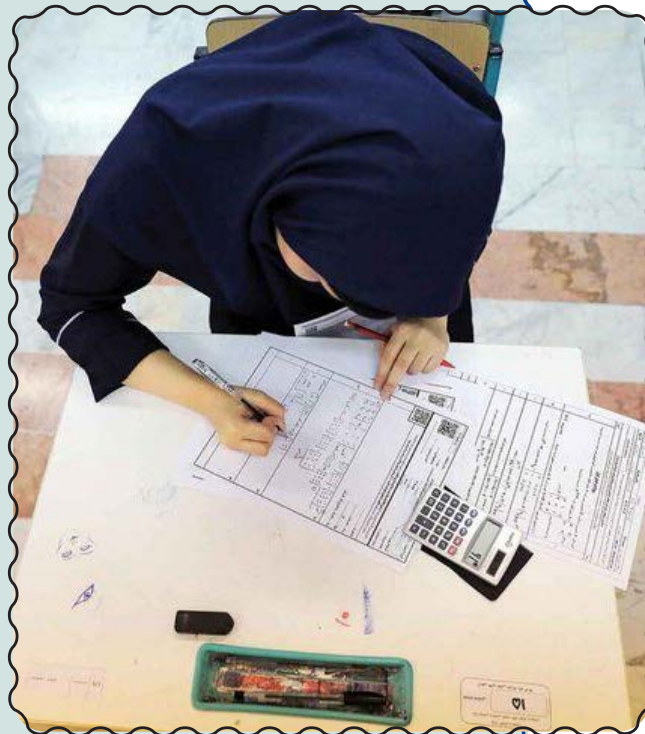
برنامه ترم تابستانی سال ۱۴۰۵ را برای دانشگاه‌های علوم پزشکی سراسر کشور برگزار می‌کند. تمام دانشجویان علوم پزشکی می‌توانند با مراجعه به سایت دانشگاه علوم پزشکی هوشمند در این ترم ثبت نام کنند. لازم به یادآوری است که تعدادی از دروس در این دوره به زبان انگلیسی برای دانشجویان بین الملل نیز ارائه می‌شود. دروس مربوط در سایت دانشگاه علوم پزشکی هوشمند قابل مشاهده است.

مهلت ثبت نام ترم تابستانی سال ۱۴۰۵ دانشگاه علوم پزشکی هوشمند تا ۱۲ تیر ماه تمدید شد. مهلت ثبت نام ترم تابستانی سال ۱۴۰۵ دانشگاه علوم پزشکی هوشمند از ۲۳ تا ۳۱ خرداد ماه اعلام شده بود. براساس اعلام دانشگاه علوم پزشکی هوشمند، فرصت ثبت نام دانشجویان تا ۱۲ تیر ماه تمدید شد. دانشگاه علوم پزشکی هوشمند، با مجوز صادره از معاونت آموزشی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی،

## امتحانات حضوری کارشناسی ارشد و دکتری دانشگاه آزاد استان تهران به تعویق افتاد

حضوری پایان ترم نیمسال جاری برای دانشجویان مقاطع کارشناسی ارشد و دکتری تغییر یافته است. در این اطلاعیه آمده است که این تصمیم، با هدف رفاه حال دانشجویان و فراهم کردن فرصت بهره‌مندی از فیوضات ایام سوگواری و مشارکت در این رویداد ملی و مذهبی اتخاذ شده است. بر این اساس، تمامی آزمون‌های حضوری این مقاطع به تاریخ‌های پس از ۲۰ تیرماه منتقل شده‌اند. دانشجویان تحصیلات تکمیلی دانشگاه آزاد استان تهران می‌توانند برای اطلاع از زمان دقیق برگزاری دروس خود، به سامانه آموزشی این دانشگاه مراجعه و تقویم جدید امتحانات را پی‌گیری کنند.

امتحانات حضوری پایان ترم دانشجویان تحصیلات تکمیلی (کارشناسی ارشد و دکتری) دانشگاه آزاد استان تهران، به دلیل برگزاری مراسم وداع و تشییع پیکر مطهر رهبر شهید (ره)، به بعد از ۲۰ تیر ماه تغییر یافت. دانشگاه آزاد اسلامی استان تهران، در اطلاعیه‌ای رسمی، از تغییر در تقویم امتحانی دانشجویان تحصیلات تکمیلی خود خبر داد. براساس این اطلاعیه، با عنایت به ایام عزاداری و همچنین برای فراهم کردن امکان حضور گسترده دانشجویان در مراسم وداع و تشییع پیکر مطهر قائد شهید انقلاب اسلامی (ره)، تمامی امتحانات



## اعلام برنامه انتخاب واحد دوره تابستانی دانشگاه آزاد

جدول زمان بندی انتخاب واحد دوره تابستانی سال تحصیلی ۱۴۰۵-۱۴۰۴ دانشگاه آزاد اسلامی اعلام شد. جدول زمان بندی انتخاب واحد دوره تابستانی سال تحصیلی ۱۴۰۵-۱۴۰۴ دانشگاه آزاد اسلامی اعلام شد. براساس این برنامه زمان بندی، انتخاب واحد دوره تابستانی دانشگاه آزاد اسلامی، از روز شنبه ۲۰ تیر ماه آغاز خواهد شد و تا روز چهارشنبه ۲۴ تیر ماه ادامه خواهد داشت. برنامه زمان بندی به شرح جدول روبروست:

دانشگاه آزاد اسلامی			
برنامه زمان بندی انتخاب واحد دوره تابستان سال تحصیلی ۱۴۰۵-۱۴۰۴			
گروه	تاریخ/روز	استان	نوبت اول (از ساعت ۸ صبح تا ۱۲ ظهر)
۱	شنبه ۱۴۰۵/۰۴/۲۰	خوزستان، ایلام، لرستان، کرمانشاه، چهارمحال بختیاری، مرکزی	ورودی های ۱۴۰۴
	یکشنبه ۱۴۰۵/۰۴/۲۱	آذربایجان شرقی، آذربایجان غربی، اردبیل، قزوین، زنجان، خراسان رضوی، شمالی، جنوبی	ورودی های ۱۴۰۳ و ما قبل آن
۲	دوشنبه ۱۴۰۵/۰۴/۲۲	مازندران، گیلان، همدان، کردستان، اصفهان، قم، سمنان، یزد، کرمان، گلستان	ورودی های ۱۴۰۳ و ما قبل آن
	سه شنبه ۱۴۰۵/۰۴/۲۳	کلیه واحدهای استان تهران	ورودی های ۱۴۰۳ و ما قبل آن
۳	چهارشنبه ۱۴۰۵/۰۴/۲۴	فارس، بوشهر، هرمزگان، کهگیلویه و بویراحمد، البرز، سیستان و بلوچستان	ورودی های ۱۴۰۳ و ما قبل آن
			نوبت دوم (از ساعت ۱۴ ظهر تا ۱۷)

اطلاعیه سازمان سنجش آموزش کشور درباره:

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

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:

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

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.

۳- 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.

۴- 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.

۵- مدال‌آوران المپیاد در هر رشته، نمی‌توانند مجدداً در المپیاد همان رشته و در المپیادهای سال‌های بعد شرکت کنند.

۶- برنامه زمان‌بندی آزمون‌ها در درگاه سازمان سنجش آموزش کشور و مرکز المپیاد علمی - دانشجویی قابل دریافت است.

۷- آزمون‌ها فقط در روز جمعه ۱۴۰۵/۰۵/۰۲ از ساعت ۸ صبح لغایت ۱۸ (۶ بعدازظهر) برگزار می‌شود.

۸- منتخبان المپیاد غیرمتمرکز به همراه منتخبان

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 ۲ مرداد 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:**

- ۱- 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.
- ۲- دانشجویانی که در نیمسال اول سال تحصیلی

اطلاعیه سازمان سنجش در خصوص:

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

از مجموعه‌های ثبت‌نامی که پذیرش آنها با آزمون است در روز جمعه به تاریخ ۱۴۰۵/۰۶/۲۰ برگزار خواهد شد.

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

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

اطلاعیه سازمان سنجش آموزش کشور درباره:

# برنامه پذیرش کارشناسی ارشد ناپیوسته سال ۱۴۰۶

## معرفی مجموعه‌های امتحانی

### (دروس امتحانی، ضرایب دروس امتحانی، رشته‌گرایش‌ها)

مجموعه‌های امتحانی این آزمون به شرح جدول پیوست (که در درگاه اطلاع‌رسانی سازمان سنجش آمده) است.

نکات مهم:

- شرایط و ضوابط، در دفترچه راهنمای ثبت‌نام و شرکت در آزمون ورودی مقطع کارشناسی ارشد ناپیوسته 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 این آزمون، متعاقباً از طریق درگاه اطلاع‌رسانی سازمان اعلام خواهد شد.

به اطلاع متقاضیان آزمون ورودی مقطع کارشناسی ارشد ناپیوسته سال ۱۴۰۶ می‌رساند که پذیرش دانشجو براساس قانون «سنجش و پذیرش دانشجو در دوره‌های تحصیلات تکمیلی در دانشگاه‌ها و مراکز آموزش عالی» مصوب ۱۳۹۴/۱۲/۱۸ مجلس شورای اسلامی، آیین‌نامه اجرایی مربوط، به‌همراه آخرین 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 از سوی این سازمان منتشر می‌شود، صورت خواهد گرفت.

عناوین دروس امتحانی، ضرایب دروس و رشته‌گرایش‌های هر یک از

اطلاعیه سازمان سنجش آموزش کشور در خصوص:

## برنامه زمانی ثبت‌نام و برگزاری

### آزمون‌های دکتری و کارشناسی ارشد سال ۱۴۰۶

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

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

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

۱- شیوه «آموزشی - پژوهشی»: سنجش و پذیرش براساس معیارهای زیر انجام می‌گیرد:  
 - آزمون متمرکز: ۵۰ درصد.  
 - سوابق آموزشی، پژوهشی و فناوری: ۲۰ درصد.  
 - مصاحبه علمی و سنجش عملی: ۳۰ درصد.  
 ۲- شیوه «پژوهش محور»: سنجش و پذیرش براساس معیارهای زیر صورت می‌گیرد:  
 - آزمون متمرکز: ۳۰ درصد.  
 - سوابق آموزشی، پژوهشی و فناوری: ۲۰ درصد.  
 - مصاحبه علمی و سنجش علمی: ۳۰ درصد.  
 - تهیه طرح واره: ۲۰ درصد.  
 اجرای مرحله اول (آزمون متمرکز) از سوی سازمان سنجش آموزش کشور، و امتیاز مربوط به سوابق آموزشی، پژوهشی و فناوری، مصاحبه علمی و ... از سوی دانشگاه‌ها و مراکز آموزش عالی پذیرنده دانشجویان انجام خواهد شد.  
 ۳- براساس مصوبه شورای سنجش و پذیرش دانشجویان 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 دانشجویان در سال ۱۴۰۶ براساس قانون «سنجش و پذیرش دانشجویان 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 دانشجویان در دوره‌های تحصیلات تکمیلی» و مطابق این اطلاعیه و شرایط و ضوابط مندرج در دفترچه راهنمای ثبت‌نام پذیرش آزمون مذکور که در زمان ثبت‌نام از سوی این سازمان منتشر می‌شود، صورت خواهد گرفت.

## قابل توجه 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 متقاضیان آزمون‌های سراسری ورود به دانشگاه‌ها مفید باشد، خواهد بود.

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

شایسته است که مطالب ارسالی، برگرفته از پژوهش‌ها و جست و 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 همین‌طور درج یا عدم درج آنها در نشریه، آزاد است.

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

اطلاعیه سازمان سنجش آموزش کشور در خصوص:

## اعلام تغییر زمان انجام مصاحبه آزمون ورودی دوره دکتری (Ph.D.) نیمه متمرکز سال ۱۴۰۵



پیرو اطلاعیه اعلام اسامی معرفی‌شدگان چندبرابر ظرفیت و مدارک مورد نیاز برای شرکت در مرحله مصاحبه و بررسی سوابق آموزشی، پژوهشی و فناوری آزمون ورودی مقطع دکتری «Ph.D.» نیمه‌متمرکز سال ۱۴۰۵، به اطلاع متقاضیان معرفی شده به این مرحله از آزمون می‌رساند که منظور فراهم کردن زمینه حضور متقاضیان آزمون دکتری در آیین وداع و تشییع رهبر مجاهد شهید انقلاب اسلامی که زمان مصاحبه آنها در تاریخ‌های ۱۳ تا ۱۷ تیر ماه است، به دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزش عالی و پژوهشی پذیرنده دانشجوی اعلام شده است که زمان مصاحبه را به روزهای هفته بعد از تاریخ ۲۰ تا ۲۴ تیر ماه منتقل کنند و اطلاع‌رسانی لازم را در این خصوص به متقاضیان مذکور توصیه می‌شود. به درگاه اطلاع‌رسانی دانشگاه یا مؤسسه مربوط مراجعه و از زمان دقیق مرحله مصاحبه و بررسی سوابق، اطمینان حاصل کنند.

اطلاعیه سازمان سنجش آموزش کشور درباره:

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



بدین‌وسیله به اطلاع متقاضیان شرکت در آزمون مرحله غیرمتمرکز سی و یکمین دوره المپیاد علمی - دانشجویی کشور می‌رساند که با توجه به تغییر زمان برگزاری آزمون کارشناسی‌ارشد ناپیوسته سال ۱۴۰۵ به منظور فراهم کردن زمینه حضور متقاضیان در آیین وداع و تشییع رهبر شهید انقلاب اسلامی ایران، آزمون مرحله غیرمتمرکز سی و یکمین دوره

المپیاد علمی - دانشجویی در صبح و بعدازظهر روز جمعه ۲ مرداد ماه سال ۱۴۰۵ از ساعت ۸ صبح لغایت ۶ بعدازظهر در ۱۰ منطقه دانشگاهی کشور برگزار می‌شود.

اطلاعیه سازمان سنجش آموزش کشور درباره:

## اعلام تغییر زمان برگزاری آزمون الکترونیکی زبان انگلیسی پیشرفته تولیمو (Tolimo) در دوره ۲۴۷



به اطلاع متقاضیان ثبت‌نام‌کننده در آزمون الکترونیکی زبان انگلیسی پیشرفته تولیمو (Tolimo) دوره ۲۴۷ می‌رساند که به منظور فراهم کردن زمینه حضور متقاضیان در آیین وداع و تشییع پیکر مطهر رهبر شهید انقلاب اسلامی ایران، زمان برگزاری آزمون تولیمو دوره ۲۴۷ از روز سه‌شنبه ۱۴۰۵/۰۴/۱۶ به روز سه‌شنبه ۱۴۰۵/۰۴/۲۳ تغییر یافت.

# کانال‌های اطلاع‌رسانی سازمان سنجش آموزش کشور در پیام‌رسان‌ها داخله

<http://splus.ir/sanjeshprnoet>  
<https://igap.net/prnoetir>  
<https://gap.im/prnoetir>  
<https://ble.ir/prnoetir>  
<https://eitaa.com/prnoetir>

پیام‌رسان سروش:  
 پیام‌رسان آی‌گپ:  
 پیام‌رسان گپ:  
 پیام‌رسان بله:  
 پیام‌رسان ای‌تا:

روابط عمومی سازمان سنجش آموزش کشور، به منظور سهولت اطلاع‌رسانی و تسریع در انعکاس اخبار این سازمان، اقدام به ایجاد کانال اطلاع‌رسانی در پیام‌رسان‌های داخلی کرده است. کاربران محترم پیام‌رسان‌های داخلی، با ورود به نشانی‌های اعلام شده می‌توانند با عضویت در کانال واحد خبر و اطلاع‌رسانی سازمان سنجش آموزش کشور، از اخبار و مطالب مرتبط بهره‌مند گردند.

اداره کل روابط عمومی و امور بین‌الملل

# آشفته‌دل

## آشفته‌کنند و بجمعی‌نار!

### بحث در باب آشفته‌گی ذهنی متقاضیان آزمون سراسری

قبل از هر چیز به همه شما کنکوری‌های عزیز، یک «خسته نباشید» حسابی می‌گوییم. حتماً همه شما عزیزان، در هر شرایط درسی که هستید، الان به صورت جدی و اساسی در حال مطالعه هستید تا از این دوران طلایی و سرنوشت‌ساز، به‌خوبی بهره ببرید. این دوران باقی‌مانده برای همه مهم است؛ هم برای کسانی که از ابتدای سال با برنامه پیش رفته و تا به حال به همه برنامه‌هایشان عمل کرده‌اند، و هم برای کسانی که بنا به دلایلی نتوانسته‌اند آن طور که باید مطالعه کنند و از برنامه خود عقب هستند. این روزهای باقی‌مانده، به طور بسیار محسوسی می‌تواند بر رتبه یا افزایش قابل توجه درصدهای بعضی از درس‌های شما تأثیر بگذارد؛ بنابراین، لازم است قدر این دوره را بدانید و در روزهای باقی‌مانده، به‌خوبی درس بخوانید. آشفته‌گی ذهنی، یکی از مشکلاتی است که ممکن است در این دوره باقی‌مانده تا کنکور، برخی از متقاضیان، چه متقاضیان زنگ و با آمادگی بالا، چه متقاضیان با آمادگی متوسط و چه

متقاضیانی که کم مطالعه کرده‌اند، به آن مبتلا شوند. آشفته‌گی ذهنی، دلایل گوناگونی دارد و حل این معضل، با توجه به نوع آن، راهکارهای مختلفی را می‌طلبد، نظر به اینکه در هفته‌های مهم منتهی به کنکور قرار داریم و آشفته‌گی ذهنی می‌تواند تأثیر بدی بر مطالعه و نتیجه کنکور شما بگذارد، در این گفتار سعی

می‌کنیم تا شما را با راهکارهای مقابله با آشفته‌گی ذهنی، آشنا سازیم. همه ما در تمام طول روز، با وجود فعالیت‌های بدنی و کار فکری، مشغولیت‌های ذهنی خاص خود را داریم. کار فکری یا فعالیت ذهنی، فعالیت‌های هدفمندی هستند که ما آگاهانه به آنها می‌پردازیم، اما اشتغال

ذهنی، فعالیتی است که هدفمند نیست و ما به آن عادت کرده‌ایم؛ حتی ممکن است نسبت به آن، آگاهی کاملی نداشته باشیم. اشتغال ذهنی، معمولاً به مسائلی مربوط به گذشته، اتفاقات روزمره، مسائل مرتبط با آینده یا عوامل استرس‌زا اختصاص می‌یابد. مشغول شدن مداوم ذهن ما به این مسائل، از ما انرژی زیادی می‌گیرد و معمولاً بخش بزرگی از انرژی روانی ما به دلیل پرداختن به مسائلی که برایمان اشتغال ذهنی ایجاد می‌کنند، هدر می‌رود؛ مثلاً مواردی را به یاد آورید که ذهنتان، درگیر مسائل خاصی بوده است و شما با وجودی که فعالیت بدنی چندانی انجام نداده بوده‌اید، به‌شدت خسته شده‌اید، در آن شرایط، تنها ذهن شما در فعالیت بوده است؛ آن هم فعالیت غیرسازنده! مشکل آشفته‌گی ذهنی، که ممکن است برای هر متقاضی کنکور در مقطعی یا در کل دوره آمادگی برای کنکور به صورت شدید یا کم ایجاد شود، می‌تواند به دلایل بسیاری به وجود بیاید و در یک متقاضی، نسبت به دیگری متفاوت باشد. آشفته‌گی ذهنی یک کنکوری ممکن است



ناشی از نداشتن یک برنامه خوب مطالعاتی که جوابگوی نیازهای متقاضی است، استرس و فشار ناشی از کنکور، کم مطالعه کردن یا نتیجه خوب نگرفتن از آزمون‌ها و ... باشد. آشفته‌گی ذهنی، بخش مهمی از وقت و انرژی متقاضی را می‌گیرد و باعث می‌شود تا وی نتواند از وقت و فکر خود به خوبی استفاده کند. اگر برای شما عزیزان هم، این مشکل پیش آمده است و تمایل دارید که هر چه زودتر از شر این عنصر مزاحم مطالعه خلاص شوید، پس با ما همراه شوید.

### راهکارهای مقابله با آشفته‌گی ذهنی

#### ۱- برنامه‌ریزی کنید

یکی از مهم‌ترین کارهایی که انجام آن در همه مراحل آمادگی برای کنکور لازم است و ما بارها و بارها در بیشتر گفتارهای خود بر آن تأکید خاصی کرده‌ایم و باز هم به دلیل اهمیت این موضوع بر آن تأکید می‌کنیم، برنامه‌ریزی است. برنامه‌ریزی به قدری مهم است که اگر شما متقاضی عزیز، حتی یک روز مانده به کنکور را نیز با آن پیش بروید، قطعاً در مقایسه با سایر روزها، بهتر درس خواهید خواند و بهتر نتیجه خواهید گرفت. اولین راه برای رهایی از آشفته‌گی ذهنی هم این است که تمام فکر و ذکر خود را روی یک برنامه متمرکز کنید و در مورد آن، خوب فکر کنید و اراده و تصمیم خود را روی آن متمرکز نمایید و از تغییر برنامه جداً پرهیزید.

اگر از قبل برنامه‌ریزی داشته‌اید و احساس می‌کنید که این برنامه، به دلایلی، پاسخگوی شرایط فعلی شما نیست، با توجه به وضعیت خود، درس‌هایی که باید بخوانید و دوره کنید، تست‌هایی که باید بزنید و... با هم فکری و همکاری خانواده، دوستان یا مشاوران، یک برنامه خوب برای خود بریزید. برای اینکه دیگر دچار آشفته‌گی ذهنی نشوید، حتماً جوانب مختلف برنامه‌تان را و

توقعی که از خودتان در این مدت باقی‌مانده دارید، در نظر بگیرید. بعد از چیدن برنامه جدید، بدون فکر کردن به اینکه قبلاً چه اشتباهاتی داشته و چقدر درس خوانده‌اید و در مجموع بدون افکار منفی و با تجربه گرفتن از این مدت باقی‌مانده، فقط



## مسائل حل ناشدنی زندگی را که راه حلی ندارند، جزو مسائل غیرمهم محسوب نمایید و آنها را یادداشت کنید

### جای آنها در پس زمینه است؛

### پس به آنها اجازه جولان ندهید

### و محکم بگویید:

## گذشته‌ها، گذشته است؛ مهم، آینده است و من می‌توانم از پس همه چیز برآیم



و فقط درس بخوانید. اگر باز هم به این نتیجه رسیدید که برنامه شما مطابق خواسته‌های شما نیست، بدون نگرانی، باز هم برنامه خود را تغییر دهید، فقط مراقب باشد که دچار وسواس فکری نشوید و وقت زیادی را برای انجام این کار هدر ندهید.

#### ۲- افکار منفی را دور بریزید

همه ما روزانه با افکار منفی در برخی از موارد مواجه می‌شویم. این افکار، ذهن بیشتر کنکوری‌های عزیز را در هم می‌ریزد و باعث می‌شود تا فکر و توان آنها برای یادگیری دروس و آمادگی برای کنکور به خوبی عمل نکند، نگران نباشید؛ شما در این زمینه تنها نیستید، بلکه همه کنکوری‌ها در موارد و زمان‌های مختلف، دچار افکار منفی و ناامید کننده

خود تصور کنید به شغلی که آرزو دارید بعد از فراغت از تحصیل، در آن مشغول باشید، اشتغال دارید و فرد مطرحی در جامعه هستید.

عکس سردر دانشگاه مورد نظرتان را به محلی که در معرض دیدتان است، بزنید و هنگام خوابیدن موقع بیدار شدن یا هر وقتی که احساس خستگی و ناامیدی کردید، به آن توجه کنید. یادتان باشد که مهم‌ترین راه برای بیرون ریختن افکار منفی، داشتن افکار مثبت است؛ پس مرتب با خود بگویید: «من می‌توانم؛ من می‌توانم به همه آنچه که در ذهن خود دارم برسم. من موفق می‌شوم.»

#### ۳- استراحت کنید

وقتی صحبت کنکور به میان می‌آید، همه فکر می‌کنند که یک کنکوری، باید همیشه در حال درس خواندن باشد و پیوسته درس بخواند و هیچ استراحتی نداشته باشد. هر چه به زمان برگزاری کنکور نزدیک‌تر می‌شویم، این اندیشه در ذهن مشاوران کنکور، والدین و خود متقاضیان، قوی‌تر می‌شود؛ در واقع، متأسفانه، عده‌ای نزدیک شدن به زمان کنکور را با مطالعه بی‌وقفه اشتباه می‌کنند، و این تصور بسیار غلطی است؛ زیرا یک کنکوری که از چند ماه قبل، شروع به مطالعه کرده است، برای اینکه مهم‌ترین دوره مطالعه‌اش را هم با آرامش و به صورت مطلوب بگذراند، نیاز به استراحت کافی دارد. استراحت، نیاز هر انسانی است. این اشتباه است که فکر کنیم می‌توانیم بدون استراحت پیش برویم. اگر زمان استراحت ما کافی و منظم نباشد، مطمئناً خستگی، ما را از ادامه مسیر باز می‌دارد. درست است که شما دوستان عزیز، زمان باقی‌مانده را که مهم‌ترین زمان برای رسیدن به موفقیت است، باید دریابید، اما نکته مهم‌تر، این است که سنجیده رفتار کنید.

همه شما عزیزان نیاز دارید که بین شش تا هشت ساعت در شبانه روز بخوابید؛ به علاوه، باید بین مطالعه

دروس هم، استراحت داشته باشید تا مغز شما به‌خوبی، مطالبی را که خوانده‌اید، در جای مناسب ذخیره کند.

این زمان استراحت را بسته به عادات مطالعه، خواب و بیداری و استراحت‌های بین درسی خود تقسیم کنید و نگران وقت اختصاص داده به استراحتتان نباشید. اگر برای مطالعه وقت بیشتری بگذارید و در ادامه خسته و دچار آشفتگی ذهنی شوید، وقت بیشتری از شما هدر خواهد رفت؛ افزون بر اینکه مطالب را نیز به‌خوبی یاد نخواهید گرفت و مجبورید در زمان دیگری، آنها را مجدداً مطالعه کنید.

#### ۴- از استرس دوری کنید

یکی از مهم‌ترین مسائلی که باعث آشفتگی ذهنی متقاضیان عزیز می‌شود استرس است.

استرس و اضطراب، باعث می‌شود که برخی از این عزیزان، پیوسته به این نکته فکر کنند که مطالعه خوبی نداشته‌اند، ممکن است سر جلسه نتوانند به سؤالات پاسخ دهند، وقت کافی برای مطالعه دروس در روزهای باقی‌مانده ندارند و... در ادامه، همین استرس باعث می‌شود تا شما نتوانید بهره‌وری خوبی داشته باشید و خوب درس بخوانید؛ مضاف بر اینکه ذهن شما، پیوسته مشغول چیزهایی است که هنوز رخ نداده و ممکن است که هیچ‌گاه هم رخ ندهد، برای مقابله با استرس و

در نتیجه جلوگیری از بروز یکی از دلایل آشفتگی ذهنی، سعی کنید به خودتان اعتماد کنید، خودتان را با کسی مقایسه نکنید، از مسائلی که استرس شما را زیاد می‌کند، دوری کنید و فقط به هدف‌تان فکر کنید و با انگیزه و پشتکار به ادامه راه بپردازید. نکته مهم دیگر درباره



مهم را از غیرمهم تفکیک کنم. برای انجام این کار می‌توانید معیارهای زیر مانند: مسائل مربوط به اینکه چرا در گذشته موفق نشدم، چرا در ماه‌های قبل به‌خوبی درس نخواندم، یا نگرانی‌های مربوط به آینده، مثل اینکه نتیجه کنکور شما یا دوستانتان چه خواهد شد و ... را شاخص قرار دهید. مسائل پیش پا افتاده روزانه، که معمولاً تکراری هستند و فکر شما را مشغول می‌سازند، مسائل غیرمهمی هستند که باید به پس زمینه رانده شوند.

در ادامه، انجام کارهایی که باعث موفقیت شما می‌شود، تمرکز روی برنامه‌ریزی درست، شیوه مطالعه صحیح و چگونه درس خواندن و ... مسائلی است که باید در زمینه ذهنی شما باشد تا موفق شوید.

در مجموع، ابتکار با شماست که چه مواردی را در چه قسمتی بگنجانید؛ البته این موارد، ثابت نیستند و ممکن است بر حسب شرایط، تغییر کنند.

#### ۷- در مورد آن صحبت کنید

هر وقت، موضوعی، چه مربوط به کنکور و چه غیر از آن، باعث آشفتگی ذهنی شما شد، در مورد آن با شخصی که با او راحت هستید و البته می‌تواند به‌خوبی شما را راهنمایی کند، صحبت کنید. صحبت کردن در مورد موضوعاتی که باعث آشفتگی ذهنی‌تان شده است، دو مزیت اصلی دارد: می‌تواند به شما احساس تأیید شدن و شنیده شدن بدهد، و همچنین می‌تواند شما را با دیدگاه‌های مختلف دیگران آشنا بکند.

اغلب، فقط داشتن کسی که به حرف‌هایتان گوش بدهد و افکارتان را درک کند، باعث می‌شود که فوریت، شدت و کثرت افکارتان از بین برود. به همان اندازه، شنیدن افکار و دیدگاه‌های فکری طرف مقابل نیز می‌تواند شما را با بینش‌ها و راهکارهای جدیدی آشنا کند.

هدفمند نیست و ما به آن عادت کرده‌ایم؛ حتی ممکن است که نسبت به آن آگاهی کامل نیز نداشته باشیم.

#### ۶- تفکیک کنید

قبل از هر چیز، مواردی را که معمولاً در طی روز، ذهن شما را به خود مشغول می‌سازد، یادداشت کنید، به این منظور، لازم است چند روز تا حداکثر یک هفته، بر فعالیت‌های ذهنی خود نظارت کنید و متوجه افکاری باشید که در ذهن شما جاری است. پس از اینکه به اشتغالات ذهنی خود پی بردید و متوجه شدید که معمولاً چه نوع افکاری ذهن شما را مشغول می‌کند در مرحله بعدی، مسائل مهم و مسائل غیرمهم را از یکدیگر تفکیک کنید. ممکن است از خود بپرسید که چگونه می‌توانم مسائل

مقابله با استرس، این است که اگر استرس شما در موضوعی خاص، بسیار زیاد و غیرقابل کنترل است، حتماً با آن مواجه شوید یا آن را با شخصی مانند: پدر و مادر یا مشاور و یا کسی از دوستان نزدیکتان در میان بگذارید. آن وقت خواهید دید موضوعی که باعث استرس و آشفتگی ذهنی شما می‌شود، چقدر برای اطرفیانتان که از بیرون به آن موضوع می‌نگرند، پیش پا افتاده است.

#### ۵- یادداشت کنید

همه ما در تمام طول روز، علی‌رغم فعالیت‌های بدنی و کار فکری، مشغولیت‌های ذهنی خاص خود را داریم. کار فکری یا فعالیت ذهنی، فعالیت‌های هدفمندی هستند که ما آگاهانه به آنها می‌پردازیم، اما اشتغال ذهنی فعالیت‌هایی است که

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری



سازمان سنجش آموزش کشور

## خدمات الکترونیکی



[request.sanjesh.org](http://request.sanjesh.org)

- دریافت پاسخ در سریعترین زمان ممکن (تقریباً یک پنجم زمان ارائه درخواست کتبی)
- عدم تفاوت پاسخ در سامانه با مراجعه حضوری و یا درخواست کتبی
- امکان جست‌وجو در پرسش‌های متداول

### سامانه پاسخگویی اینترنتی

- پروفایلی و دائمی بودن اطلاعات کاربری در سامانه پاسخگویی اینترنتی
- امکان ثبت سؤالات مورد نظر و دریافت راهنمایی در مورد کلیه آزمون‌ها
- امکان ثبت درخواست بررسی مجدد نتایج انواع آزمون‌ها
- امکان بازیابی اطلاعات آزمون‌ها در زمان توزیع کارت و اعلام نتایج
- صرفه‌جویی در زمان و هزینه

### سامانه جامع آزمون سراسری

دسترسی به اطلاعات کامل ثبت نام، انتخاب رشته و اعلام نتایج آزمون‌های سراسری سال‌های ۱۴۰۲ و بعد از آن



[my.sanjesh.org](http://my.sanjesh.org)

### سامانه صدور گواهی

صدور گواهی قبولی نهایی (به جز دانشگاه آزاد اسلامی) و گواهی رتبه



[darkhaft.sanjesh.org](http://darkhaft.sanjesh.org)

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



اداره کل روابط عمومی و امور بین‌الملل