



https://peyk.sanjesh.org

# ریک سنجش

شماره ۱۳۹۴ | دوشنبه ۹ مهر ماه | سال ۱۴۰۳ | ۱۲ صفحه

اطلاعیه:

اسامی پذیرفته شدگان  
رشته های متمرکز و معرفی شدگان  
رشته نیمه متمرکز فوریت های  
پزشکی پیش بیمارستانی  
آزمون کارشناسی ناپیوسته ۱۴۰۳  
صفحه ۵

با ابلاغ رئیس جمهور

## سهامیه های سنجش و پذیرش دانشجو در آزمون سراسری اصلاح و بازنگری می شود

رئیس شورای عالی انقلاب فرهنگی، ماده واحده «الزام بازنگری و اصلاح سهامیه های سنجش و پذیرش دانشجو به تفکیک استانی» را که در جلسه ۹۰۴ مورخ ۱۴۰۳/۰۶/۲۰ شورای عالی انقلاب فرهنگی به تصویب رسیده است، به شرح مندرج در صفحه ۳ ذیل برای اجرا ابلاغ کرد.



سرپرست سازمان ملی سنجش:

## نتایج نهایی آزمون سراسری ۱۴۰۳ دهه پایانی مهر ماه اعلام می شود



سرپرست سازمان ملی سنجش و نظام ارزشیابی آموزش کشور، گفت: نتایج نهایی آزمون سراسری سال ۱۴۰۳ دهه پایانی مهر ماه اعلام می شود. دکتر عبدالرسول پورعباس، در یک گفت و گوی خبری با اعلام این خبر، افزود: فرصت زمانی ۱۲ روزه به دانشگاه ها و مراکز آموزش عالی برای انجام مصاحبه و سایر شرایط برای رشته های خاص داده شد و نتایج مصاحبه ها تا ۱۲ مهر ماه به سازمان ملی سنجش باز می گردد.

ادامه در صفحه ۳

پیام تسلیت سازمان  
ملی سنجش و ارزشیابی  
نظام آموزش کشور  
در پی شهادت  
دبیرکل حزب الله لبنان

صفحه ۲

یادداشت هفته

آزمون های آزمایشی  
و این چند نکته

صفحه ۲

در این شماره...

نتایج کارشناسی ناپیوسته  
رشته های گروه علوم پزشکی  
آزاد اعلام شد

صفحه ۳

مؤسسه تحقیقات

سیاست علمی کشور

دانشجوی دکتری می پذیرد

صفحه ۴

هدفمند مطالعه کنید

صفحه ۷

فقط در زمان «حال»

باقی بمانید!

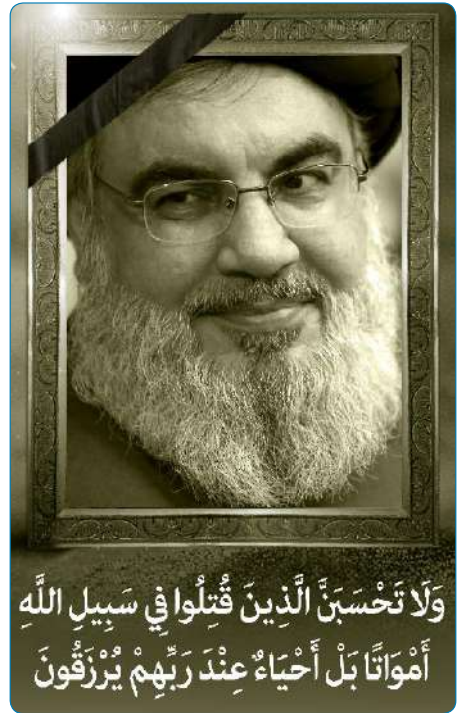
صفحه ۱۰

## برنامه زمانه فرآیندهای مهم آزمون های سال ۱۴۰۴

| ردیف | شرح فرآیند   | سراسری                   |                             | دکتری                    | کارشناسی ارشد                                      | کارشناسی به کارشناسی  | کارشناسی ویژه دانشگاه فنی و حرفه ای   |
|------|--------------|--------------------------|-----------------------------|--------------------------|--|---|---|
|      |              | نوبت اول                 | نوبت دوم                    |                          |  |   |   |
| ۱    | زمان ثبت نام | ۱۴۰۳/۰۸/۲۰ تا ۱۴۰۳/۰۸/۲۶ | نیمه دوم اسفند ماه سال ۱۴۰۳ | ۱۴۰۳/۰۷/۲۹ تا ۱۴۰۳/۰۸/۰۵ | ۱۴۰۳/۰۷/۲۲ تا ۱۴۰۳/۰۷/۲۸                           | مرحله اول: ۱۴۰۴/۳/۲۵ تا ۱۴۰۴/۳/۳۱<br>مرحله دوم (رشته های با سوابق تحصیلی): ۱۴۰۴/۰۶/۰۲ تا ۱۴۰۴/۰۶/۰۷ | مرحله اول: ۱۴۰۴/۴/۱۵ تا ۱۴۰۴/۴/۲۱<br>مرحله دوم (رشته های با سوابق تحصیلی): ۱۴۰۴/۰۶/۰۷ تا ۱۴۰۴/۰۶/۰۲ |
| ۲    | اجرای آزمون  | ۱۱ و ۱۴۰۴/۱۲/۱۱          | پنجشنبه و جمعه ۵ و ۱۴۰۴/۴/۶ | عصر پنجشنبه ۱۴۰۳/۱۲/۰۲   | صبح و عصر پنجشنبه ۱۴۰۳/۱۲/۰۲ و صبح جمعه ۱۴۰۳/۱۲/۰۳ | جمعه ۱۴۰۴/۰۶/۰۷   | جمعه ۱۴۰۴/۰۶/۰۷   |

## پیام تسلیت سازمان ملی سنجش و ارزشیابی

## نظام آموزش کشور در پی شهادت دبیرکل حزب الله لبنان



وَلَا تَحْسَبَنَّ الَّذِينَ قُتِلُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ  
أَمْوَاتًا بَلْ أَحْيَاءٌ عِنْدَ رَبِّهِمْ يُرْزَقُونَ

سازمان ملی سنجش و ارزشیابی نظام آموزش کشور، با صدور پیامی، شهادت «سید حسن نصرالله» دبیرکل حزب الله لبنان و جمعی از فرماندهان جبهه مقاومت را تسلیت گفت.

به گزارش روابط عمومی سازمان ملی سنجش و ارزشیابی نظام آموزش کشور، در این پیام آمده است:

«بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَلَا تَحْسَبَنَّ الَّذِينَ قُتِلُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ أَمْوَاتًا بَلْ أَحْيَاءٌ عِنْدَ رَبِّهِمْ يُرْزَقُونَ

شهید سید حسن نصرالله، دبیرکل حزب الله لبنان، پس از سالها مجاهدت خستگی ناپذیر به آرزوی دیرینه خود رسید و به قافله جاویدان شهدا پیوست. شهید مؤمن و ولایت مدار

جبهه مقاومت، در راه مبارزه با دشمن صهیونیست، از هیچ تلاشی فروگذار نکرد و سرانجام به دست شقی ترین دشمن خبیث و سفاک جهان اسلام به شهادت رسید. بدون تردید، رزمندگان محور مقاومت، راه این شهید بزرگ را ادامه خواهند داد و دشمن صهیونیست، همچون گذشته، طعم شکست را خواهد چشید و آزادی قدس شریف محقق خواهد شد.

سازمان ملی سنجش و ارزشیابی نظام آموزش کشور، شهادت «سید حسن نصرالله» و جمعی از فرماندهان جبهه مقاومت و صدها تن از مردم بی گناه را به محضر امام زمان (عج)، مقام معظم رهبری (مدظله العالی)، ملت لبنان، عموم مسلمانان و آزادگان جهان تبریک و تسلیت عرض می کند.

یادداشت هفته

## آزمون های آزمایشی و این چند نکته

مدیر اجرایی

۶- زمان، مکان و در مجموع فضای برگزاری آزمون های آزمایشی، نمونه کاملی از آزمون اصلی باشد تا داوطلب بتواند به تمرین و تکرار موقعیتی شبیه به حضور خود در جلسه آزمون اصلی بپردازد؛

۷- منابع و مباحثی که از آنها در هر مرحله از آزمون های آزمایشی یا آزمون جامع، سؤال طرح می شود، به طور کامل از سوی مرجع برگزار کننده آزمون، در آغاز مشخص شود؛

۸- داوطلب، با مطالعه دقیق منابع مربوط به هر مرحله از آزمون آزمایشی، در جلسه آزمون حاضر شود و به پاسخگویی (تست زنی) بپردازد؛

۹- داوطلب، پس از برگزاری هر مرحله از آزمون و دریافت کارنامه آن مرحله، نسبت به رفع خطاها، نقطه ضعفها و کاستی های علمی خود اقدام کند و با پشتوانه بیشتری برای حضور موفق در مرحله بعدی آزمون گام بردارد؛

۱۰- داوطلب فرض را بر این بگذارد که هر مرحله از آزمون های آزمایشی، یک آزمون اصلی است؛ بنابراین، ضمن تمرین مهارت هایی مانند: نحوه تست زنی، تنظیم وقت پاسخگویی به هر سؤال و ... آن را نیز کاملاً جدی بگیرد؛

۱۱- با کسب رتبه مطلوب در یک یا چند مرحله از آزمون های آزمایشی، به کسب آن رتبه مغرور نشود و بداند که شرایط روحی و روانی داوطلب در آزمون اصلی، تعداد داوطلبان، سؤالات آزمون، و شرایط کلی آزمون، در هر حال به گونه دیگری است، و این آزمون ها، هر چند به استانداردهای آزمون اصلی نیز نزدیک باشد، قطعاً قابل مقایسه با آزمون اصلی (آزمون سراسری یا کارشناسی ارشد) نیست و آزمون اصلی، آزمون متفاوتی است؛ آزمونی که به هر حال فضای آن، نه مجازی و آزمایشی، بلکه واقعی و حقیقی است.

این مسأله، باعث می شود که چنین داوطلبی، ضمن به هدر دادن مبلغ یا مبالغی که برای شرکت در آزمون های آزمایشی پرداخت کرده است، هیچ گونه تجربه مفیدی در این زمینه به دست نیابد و نوعی دلزدگی نسبت به آزمون اصلی نیز در وی ایجاد شود.

به بیان دیگر، باید تأکید کرد که شرکت در آزمون های آزمایشی، یک جدیت خاصی از سوی افراد شرکت کننده در آنها می طلبد، و اگر این آزمون ها ضرورتها و شرایط مندرج در سطور ذیل را داشته باشد و داوطلبان، توصیه های ذکر شده در این سطور را به کار بندند، شرکت در این آزمون ها مفید خواهد بود و در غیر این صورت، جز اتلاف وقت، انرژی و سرمایه های مادی و معنوی، چیزی را برای این افراد در بر نخواهد داشت.

این شرایط عبارتند از:

۱- آزمون های آزمایشی از سوی آموزشگاه ها یا مؤسسات مجاز برگزار شود؛

۲- آزمون های مورد نظر، آزمون های استاندارد باشد؛

۳- آزمون ها به صورت مرحله ای برگزار شود؛ یعنی در فواصل کوتاه برگزار شده و از مباحث معین که در فاصله دو آزمون، داوطلب به مطالعه آنها می پردازد، پرسش طرح شود؛

۴- در پایان تمام آزمون های مرحله ای، یک یا چند نوبت آزمون از کل مباحث و متون مربوط به هر گروه آزمایشی یا رشته تحصیلی نیز به عمل آید (آزمون جامع)؛

۵- پس از برگزاری هر آزمون آزمایشی (مرحله ای یا جامع)، کارنامه کاملی از نمرات تفکیکی داوطلب در هر درس، رتبه علمی داوطلب در میان شرکت کنندگان و ... برای اطلاع وی از وضعیت خویش، از سوی مؤسسه برگزار کننده آزمون صادر شود؛

هر ساله پس از برگزاری آزمون های سراسری، ثبت نام در آزمون های آزمایشی مؤسسات و آموزشگاه های مجاز و غیرمجاز، از سوی داوطلبان پرشمار این آزمون ها برای آمادگی و حضور موفق در آزمون های سال آینده آغاز می شود. بحث ما در این شماره آن است که آزمون های آزمایشی که برای سنجش آموخته های داوطلبان آزمون های مقاطع مختلف دانشگاهی و افزایش مهارت های پاسخگویی آنها پیش از برگزاری آزمون اصلی اجرا می شود، بر فرض استاندارد بودن، تا چه حد می تواند یاری رسان داوطلبان در جهت بهبود کیفیت حضور آنها در یکی از آزمون های ورود به دانشگاه ها باشد.

نکته اساسی و قابل ذکر در مورد آزمون های آزمایشی، که بعضاً از سوی داوطلبان مورد غفلت قرار می گیرد و روی آن، درنگ و تأمل کافی نمی شود، این است که برخی از مشتاقان به ادامه تحصیل، بدون آنکه مطالعه کافی و عمیق روی متون و منابع درسی گروه یا رشته مورد نظر خود داشته باشند، داوطلب شرکت در این گونه آزمون ها می شوند. انجام این کار باعث می شود که داوطلب، به جای آنکه با دقت کافی و تکیه بر آموخته ها، محفوظات و دانش خویش به تست ها پاسخ دهد، به محض برخورد با پرسش های دشوار، به طور تصادفی گزینه ای از گزینه های چهارگانه را انتخاب کند؛ اما غافل از آنکه با انجام این کار، ضمن دریافت نمره منفی و کسب رتبه نامطلوب، هدف وی نیز تأمین نمی شود؛ زیرا هدف اصلی از شرکت در این گونه آزمون ها آن است که داوطلب به کسب تجربه یا تجاربی مفید برای شرکت هدفمندانه تر و آگاهانه تر در آزمون سراسری اصلی بپردازد و جلسه ای شبیه به جلسه آزمون اصلی را برای خود تداعی کند؛ اما عدم مواجهه واقعی با



با ابلاغ رئیس جمهور

## سهیمه‌های سنجش و پذیرش دانشجو در آزمون سراسری اصلاح و بازنگری می‌شود

ملی سنجش و ارزشیابی نظام آموزش کشور، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، دانشگاه آزاد اسلامی و کمیسیون آموزش و تحقیقات مجلس شورای اسلامی، نسبت به بازنگری تمامی سهیمه‌های سنجش و پذیرش دانشجو، اقدام و طرح تفکیک استانی سهیمه‌ها را برای تصویب شورای عالی انقلاب فرهنگی و اجرا از سال ۱۴۰۵ به ستاد علم و فناوری دبیرخانه این شورا پیشنهاد کند.

ماده واحده «الزام بازنگری و اصلاح سهیمه‌های سنجش و پذیرش دانشجو به تفکیک استانی» که در جلسه ۹۰۴ مورخ ۲۰ شهریور ماه ۱۴۰۳ شورای عالی انقلاب فرهنگی به تصویب رسیده است؛ به شرح ذیل برای اجرا ابلاغ می‌گردد:  
«ماده واحده - وزارت علوم، تحقیقات و فناوری موظف است که حداکثر ظرف مدت ۳ ماه با همکاری سازمان

ادامه از صفحه اول  
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
سازمان ملی سنجش و ارزشیابی نظام آموزش کشور  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
دانشگاه آزاد اسلامی  
کمیسیون آموزش و تحقیقات مجلس شورای اسلامی  
ستاد علم و فناوری شورای عالی انقلاب فرهنگی

نتایج انتخاب رشته  
کارشناسی ناپیوسته رشته‌های گروه  
علوم پزشکی دانشگاه آزاد اعلام شد



نتایج انتخاب رشته آزمون کارشناسی ناپیوسته  
سال ۱۴۰۳ رشته‌های گروه علوم پزشکی دانشگاه  
آزاد اسلامی اعلام شد.

نتایج انتخاب رشته آزمون کارشناسی ناپیوسته سال ۱۴۰۳  
رشته‌های علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی روی سامانه:  
[www.azmoon.org](http://www.azmoon.org) قرار گرفت.

ثبت‌نام در سامانه جامع پذیرش، از ساعت ۱۰ صبح روز  
دوشنبه ۹ مهر ماه (امروز) آغاز می‌شود و پذیرفته‌شدگان  
می‌توانند با مراجعه به سامانه جامع پذیرش به آدرس:  
[paziresh.iau.ir](http://paziresh.iau.ir) نسبت به ثبت‌نام خود در مراکزی که در  
آن پذیرفته شده‌اند، اقدام کنند.

سرپرست سازمان ملی سنجش:

## نتایج نهایی آزمون سراسری ۱۴۰۳ دهه پایانی مهر ماه اعلام می‌شود



این آزمون به همراه کارنامه ملاک انتخاب  
رشته، روز جمعه ۹ شهریور ماه منتشر شد  
و یک میلیون و ۳۰ هزار و ۵۱۵ نفر مجاز به  
انتخاب رشته در این آزمون شدند.  
فرصت انتخاب رشته این آزمون نیز ۲۱ شهریور  
ماه به پایان رسید و در نهایت بیش از  
۶۵۰ هزار نفر فرم انتخاب رشته خود را در  
رشته‌های با آزمون سراسری سال ۱۴۰۳  
تکمیل کردند.

ادامه از صفحه اول  
وی تأکید کرد: با توجه به اینکه فرصت انتخاب  
رشته به درخواست داوطلبان سه نوبت تمدید  
شد، امیدواریم حدود ۲۰ مهر ماه اعلام نتیجه  
آزمون سراسری صورت گیرد.  
لازم به یادآوری است که آزمون سراسری  
سال ۱۴۰۳ در دو نوبت اردیبهشت ماه و  
تیرماه سال جاری با حضور یک میلیون و  
۱۸۰ هزار و ۶۰۱ نفر برگزار شد و نتیجه اولیه

تا ۱۴ مهر ماه ادامه دارد

## ثبت‌نام آزمون EPT مهرماه سال جاری دانشگاه آزاد

دانشگاه آزاد اسلامی می‌توانند، در صورت  
تمایل، با مراجعه به سامانه مرکز سنجش،  
پذیرش و فارغ‌التحصیلی این دانشگاه به  
نشانی: [english.iau.ac.ir/ept](http://english.iau.ac.ir/ept) نسبت  
به ثبت‌نام خود در این آزمون اقدام کنند.

هم‌زمان در شهرهای: تهران، تبریز،  
مشهد، اهواز، اصفهان، شیراز، کرمانشاه،  
رشت، کرمان، کرج، ساری و یزد (جمعاً  
۱۲ حوزه) برگزار خواهد شد.  
کلیه دانشجویان مقطع دکتری تخصصی

ثبت‌نام آزمون EPT مهر ماه سال جاری  
از روز یکشنبه ۸ مهر ماه (دیروز) آغاز  
شده است و تا ساعت ۲۴:۰۰ روز شنبه  
۱۴ مهر ماه ادامه خواهد داشت.  
این آزمون روز جمعه ۲۷ مهر ماه،

ثبت‌نام آزمون EPT مهر ماه سال  
۱۴۰۳ دانشگاه آزاد اسلامی از روز  
یکشنبه ۸ مهر ماه (دیروز) آغاز شده  
است و تا ساعت ۲۴:۰۰ روز شنبه  
۱۴ مهر ماه ادامه خواهد داشت.

# مؤسسه تحقیقات سیاست علمی کشور دانشجوی دکتری می پذیرد



مؤسسه تحقیقات سیاست علمی کشور، برای نیمسال اول سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ در رشته «مطالعات نوآوری و توسعه فناوری های راهبردی» از طریق فراخوان استعداد های درخشان، دانشجوی دکتری می پذیرد.

«مطالعات نوآوری و توسعه فناوری های راهبردی» حوزه های میان رشته ای است و از تلاقی چند رشته علمی مختلف، از جمله: علوم اجتماعی، علوم انسانی، علوم فنی و مهندسی تشکیل شده است. تمرکز مطالعات در این حوزه عمدتاً بر این است تا دریابد که در یک جامعه چگونه می توان از نوآوری، به بیشترین میزان بهره مند شد و برای تحقق این هدف چه نیازهایی وجود دارد. در این مسیر الزاماً باید حوزه های متنوعی از جمله: رشته های فنی مرتبط با فناوری های راهبردی، رشته های علوم اقتصادی - اجتماعی، مدیریت فناوری، سیاست گذاری علم و فناوری و آینده پژوهی در کنار هم فعالیت کنند.

به این ترتیب، پژوهشگران در حوزه مطالعات نوآوری و توسعه مطالعات راهبردی، اغلب با همتایان خود در حوزه هایی فراتر از علوم اجتماعی و علوم انسانی، از جمله: علوم فنی و مهندسی، همکاری می کنند. داشتن سوابق پژوهشی و حداقل معدل کل ۱۶ در دوره کارشناسی و معدل کل ۱۷ در دوره کارشناسی ارشد

رشته های فنی مرتبط با فناوری های راهبردی، اقتصاد، مدیریت، به ویژه مدیریت فناوری، سیاست گذاری علم و فناوری و آینده پژوهی، است. متقاضیان حائز شروط اولیه، می توانند با تکمیل فرم تقاضای پذیرش دکتری استعداد درخشان مؤسسه تحقیقات سیاست علمی کشور، ثبت نام خود را در این پذیرش انجام دهند. ضمناً مهلت ثبت نام در این فراخوان تا تاریخ ۱۴۰۳/۷/۱۵ است.

مرتبط یا معدل هم تراز شده هر یک از دوره های یاد شده (معدل دوره کارشناسی ارشد بدون احتساب نمره پایان نامه) و تاریخ دانش آموختگی از مقطع کارشناسی ارشد، بعد از تاریخ ۱۴۰۳/۰۶/۳۱، از شروط اولیه متقاضیان این پذیرش است. گفتنی است که تحصیل دانشجویان پذیرفته شده در این فراخوان، به صورت تمام وقت، روزانه و آموزشی - پژوهشی خواهد بود. ضمناً اولویت پذیرش در این رشته، با دانش آموختگان

## اعلام نتایج پذیرش سوابق تحصیلی کارشناسی ناپیوسته دانشگاه آزاد

نتایج پذیرش براساس سوابق تحصیلی در مقطع کارشناسی ناپیوسته مهر ماه سال ۱۴۰۳ دانشگاه آزاد اسلامی اعلام شد. نتایج مقطع کارشناسی ناپیوسته پذیرش براساس سوابق تحصیلی دانشگاه آزاد اسلامی روی سامانه: [www.azmoon.org](http://www.azmoon.org) قرار گرفت. ثبت نام در سامانه جامع پذیرش، از ساعت ۱۰ صبح روز دوشنبه ۹ مهر ماه (امروز) آغاز می شود و پذیرفته شدگان می توانند با مراجعه به سامانه جامع پذیرش به آدرس: [paziresh.iau.ir](http://paziresh.iau.ir) نسبت به ثبت نام خود در مراکزی که در آن پذیرفته شده اند، اقدام کنند.



## قابل توجه داوطلبان آزمون های سازمان ملی سنجش و ارزشیابی نظام آموزش کشور

به اطلاع داوطلبان گرامی می رساند که حفاظت آزمون های سازمان ملی سنجش و ارزشیابی نظام آموزش کشور از طریق پست الکترونیکی (ایمیل) ذیل آماده دریافت هرگونه اطلاعات و اخبار در موارد مرتبط با حفاظت آزمون هاست.

سازمان ملی سنجش و ارزشیابی نظام آموزشی کشور پست الکترونیکی: [hefazatazmon@sanjesh.org](mailto:hefazatazmon@sanjesh.org) و ارزشیابی نظام آموزش کشور



## اطلاعیه:

## اعلام اسامی پذیرفته شدگان نهایی رشته های تحصیلی متمرکز و معرفی شدگان چند برابر ظرفیت پذیرش رشته تحصیلی نیمه متمرکز فوریت های پزشکی پیش بیمارستانی در آزمون کاردانی به کارشناسی ناپیوسته سال ۱۴۰۳

| ردیف | مدارک  | ردیف | مدارک   |
|------|--|------|---|
| ۶    | اصل یا گواهی مدرک کاردانی (فوق دیپلم برای پذیرفته شدگان نیمسال اول تا ۱۴۰۳/۰۶/۳۱ و نیمسال دوم ۱۴۰۳/۱۱/۳۰). | ۱۳   | ارائه فرم انصراف قطعی از تحصیل برای دانشجویان رشته های تحصیلی دوره های روزانه آزمون سال ۱۴۰۲ (سال قبل). |
| ۷    | ارائه اصل گواهی نامه انجام خدمات قانونی مقرر (طرح لایحه نیروی انسانی) یا گواهی معافیت از آن.               | ---  | ---   |

### ب) معرفی شدگان چند برابر ظرفیت پذیرش رشته تحصیلی نیمه متمرکز کارشناسی ناپیوسته فوریت های پزشکی:

آن دسته از متقاضیانی که اسامی آنان جزو معرفی شدگان چند برابر ظرفیت پذیرش رشته تحصیلی نیمه متمرکز کارشناسی ناپیوسته فوریت های پزشکی (کدرشته محل های ۱۱۶۳ تا ۱۲۰۹ مربوط به کد رشته امتحانی ۱۱۴ گروه آموزشی پزشکی) در درگاه اطلاع رسانی این سازمان اعلام شده، لازم است که برای آگاهی از زمان و مکان برگزاری مصاحبه، به اطلاعیه ای که در روز یکشنبه ۱۴۰۳/۰۷/۲۲ در درگاه اطلاع رسانی این سازمان درج خواهد شد، مراجعه کنند.

### پ) یادآوری های مهم:

- ۱- پذیرفته شدگان هر یک از رشته های تحصیلی این آزمون، چنانچه در ردیف پذیرفته شدگان نهایی آزمون سراسری سال ۱۴۰۳ نیز قرار بگیرند، لازم است که از دو رشته قبولی خود، یکی را به دلخواه انتخاب و در آن رشته ثبت نام کنند. ثبت نام در یک رشته تحصیلی، به منزله انصراف از رشته دیگر تلقی خواهد شد.
- ۲- همه پذیرفته شدگان ملزم هستند که در تاریخ های تعیین شده برای ثبت نام، به مؤسسه آموزش عالی مربوط مراجعه کنند. عدم ثبت نام در تاریخ های مقرر، به منزله انصراف از تحصیل در رشته قبولی تلقی خواهد شد.
- ۳- پذیرفته شدگانی که اسامی آنان همزمان به عنوان پذیرفته نهایی در دو کدرشته محل (یکی کدرشته محل های مربوط به دانشگاه ها و مؤسسات آموزش عالی تابع وزارت علوم، تحقیقات و فناوری یا وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی یا دانشگاه فرهنگیان و دیگری کدرشته محل های وابسته به واحدها یا مراکز آموزشی دانشگاه آزاد اسلامی) اعلام شده است، لازم است که منحصراً در یکی از کدرشته محل های قبولی ثبت نام کنند. چنانچه این دسته از پذیرفته شدگان در هر دو کدرشته محل ثبت نام کنند و مشغول به تحصیل شوند، به عنوان متخلف شناخته می شوند و با آنها طبق ضوابط مربوط رفتار خواهد شد.
- ۴- متقاضیان لازم است که برای اطلاع از شرایط و ضوابط، نشانی و تلفن دانشگاه ها و مؤسسات آموزش عالی، به دفترچه راهنمای ثبت نام و انتخاب رشته که هم اکنون در درگاه اطلاع رسانی این سازمان قابل دسترسی است، مراجعه کنند.
- ۵- برای متقاضیان واجد شرایط گزینش، کارنامه ای حاوی اطلاعات لازم، رتبه متقاضی و آخرین رتبه در هر یک از کد رشته محل های انتخابی و در سهمیه مربوط (برای پذیرفته شدگان منحصراً تا اولویت کدرشته قبولی داوطلب) تنظیم شده است. این کارنامه از طریق درگاه اطلاع رسانی این سازمان، همزمان با اعلام نتیجه، در دسترس خواهد بود.
- ۶- با توجه به تأکیدات صورت گرفته به داوطلبان نسبت به ضرورت دقت و توجه لازم برای انجام انتخاب رشته، به اطلاع می رساند که هیچ درخواستی تحت عنوان اشتباه در انتخاب رشته در سازمان ملی سنجش و ارزشیابی نظام آموزش کشور قابل بررسی نیست؛ لذا از ارسال درخواست با این موضوع به این سازمان خودداری کنید.

ضمن عرض تبریک به مناسبت آغاز سال تحصیلی، به اطلاع متقاضیانی که در آزمون کاردانی به کارشناسی ناپیوسته سال ۱۴۰۳ ثبت نام و شرکت کرده اند، می رساند که اسامی پذیرفته شدگان نهایی رشته های مختلف تحصیلی پذیرش با آزمون و همچنین رشته های تحصیلی پذیرش صرفاً بر اساس سوابق تحصیلی آزمون مذکور که گزینش آنها به روش متمرکز صورت گرفته است، به همراه اسامی معرفی شدگان چند برابر ظرفیت رشته تحصیلی «نیمه متمرکز فوریت های پزشکی پیش بیمارستانی»، در درگاه اطلاع رسانی این سازمان قرار گرفته است.

پذیرفته شدگان نهایی برای اطلاع از نحوه، تاریخ ثبت نام و مدارک لازم برای ثبت نام (علاوه بر مدارک مندرج در بند الف این اطلاعیه)، ضرورت دارد که از روز یکشنبه ۱۴۰۳/۰۷/۰۸ به درگاه اطلاع رسانی دانشگاه یا مؤسسه آموزش عالی محل قبولی خود مراجعه کنند.

پذیرفته شدگان دانشکده ها و آموزشکده های فنی و حرفه ای و کشاورزی تحت پوشش دانشگاه فنی و حرفه ای (ملی مهارت)، لازم است که برای اطلاع از زمان، نحوه و شرایط ثبت نام، به درگاه اطلاع رسانی سازمان مرکزی دانشگاه فنی و حرفه ای (ملی مهارت) به نشانی: [www.tvu.ac.ir](http://www.tvu.ac.ir) یا به درگاه اطلاع رسانی دانشکده یا آموزشکده محل قبولی خود مراجعه کنند. لازم به ذکر است که اسامی افرادی که در ردیف معرفی شدگان چند برابر ظرفیت رشته تحصیلی نیمه متمرکز فوریت های پزشکی پیش بیمارستانی اعلام شده است، باید مطابق بند «ب» مندرج در این اطلاعیه، برای انجام مصاحبه اقدام کنند.

### الف) مدارک لازم برای ثبت نام:

| ردیف | مدارک   | ردیف | مدارک   |
|------|---|------|---|
| ۱    | اصل شناسنامه و یک برگ تصویر از تمام صفحات آن.   | ۸    | موافقت نامه رسمی از محل خدمت مبنی بر عدم همزمانی و تداخل ادامه تحصیل با ادامه خدمت طرح نیروی انسانی.  |
| ۲    | اصل کارت ملی و دو برگ تصویر پشت و روی آن.   | ۹    | مجوز ادامه تحصیل یا تأییدیه تسویه حساب با صندوق رفاه دانشجویان وزارت بهداشت (فارغ التحصیلان مقطع کاردانی دانشگاه های علوم پزشکی که از مزایای صندوق بهره مند شده اند). |
| ۳    | عکس تمام رخ ۳×۴ تهیه شده در سال جاری به تعداد اعلام شده از سوی دانشگاه / مؤسسه محل قبولی. | ۱۰   | تأییدیه تسویه حساب با صندوق رفاه دانشجویان وزارت علوم (فارغ التحصیلان دوره های کاردانی رشته های تحصیلی غیرپزشکی که از مزایای صندوق مذکور بهره مند شده اند).           |
| ۴    | مدرک وضعیت نظام وظیفه (برای برادران).   | ۱۱   | حکم کارگزینی و فرم موافقت نامه کتبی از اداره آموزش و پرورش محل خدمت برای شاغلان رسمی یا پیمانی وزارت آموزش و پرورش مبنی بر موافقت با ادامه تحصیل آنان.                |
| ۵    | اصل حکم مرخصی سالانه برای کارمندان دولت یا موافقت رسمی و بدون قید و شرط سازمان متبوع.     | ۱۲   | ثبت نام و ادامه تحصیل دارندگان مدرک معادل کاردانی که واجد شرایط بند «ز» قسمت شرایط اختصاصی دفترچه راهنمای ثبت نام (توضیحات صفحه ۱۹) هستند، بلامانع است.               |

ریاست جمهوری  
سازمان ملی سنجش و ارزشیابی نظام آموزش کشور

## سامانه های اطلاع رسانی



ریاست جمهوری  
سازمان ملی سنجش و ارزشیابی نظام آموزش کشور

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

### سایت سازمان ملی سنجش و ارزشیابی نظام آموزش کشور

دریافت اخبار و اطلاعیه ها، ثبت نام، دریافت کارت آزمون، انتخاب رشته، اعلام نتایج، کارنامه ها، دفترچه های راهنمای ثبت نام و انتخاب رشته و ...

### سایت هفته نامه پیک سنجش

دریافت مطالب آموزشی، اخبار و اطلاعیه ها و ... در رسانه خبری و اطلاع رسانی سازمان ملی سنجش و ارزشیابی نظام آموزش کشور



پیک سنجش

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

### پیام رسان های داخل



بله



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

دریافت اخبار و اطلاعیه های سازمان ملی سنجش و ارزشیابی نظام آموزش کشور



ایتا



[eitaa.com/prnoetir](http://eitaa.com/prnoetir)



آیگپ



<https://igap.net/prnoetir>



سروش



<http://splus.ir/sanjeshprnoet>

برای استفاده از سامانه های اطلاع رسانی، از طریق نشانی های الکترونیکی یا اسکن بارکد QR Code با تلفن همراه اقدام کنید







# هدفمند مطالعه کنید

عقب برگردیم و آن را دوباره و سه باره بخوانیم، رشته مطلب را گم می‌کنیم و به مراتب از سرعت مطالعه ما کاسته خواهد شد.

۳- در هنگام خواندن، وسعت دید را می‌توان تا حد دیدن بیش از پنج کلمه در هر توقف گسترش داد؛ یعنی خواننده سریع، با توسعه میدان دید چشم خود، به شبه جمله‌ها و عبارات توجه می‌نماید و با اجتناب از تلفظ و خواندن تک تک کلمات، در هر نگاه چند یا چندین کلمه را ملاحظه و جذب می‌کند. برای دیدن بیش از یک کلمه در هر بار، باید از انجام حرکت سر خود جلوگیری نمایید؛ بدین ترتیب، تعداد توقف‌های یک خواننده در پاراگراف دو خط و نیمی، به حدود پنج تا شش توقف کاهش می‌یابد. برای بهتر روشن شدن مطلب، در زیر، سه نمونه از شیوه خواندن سه خواننده کند، متوسط و سریع آمده است.

که مایلیم جمله جالبی را که خوانده‌ایم، دوباره بخوانیم و یا در مواردی که تمرکز کافی و حضور ذهن نداشته‌ایم، دوباره به عقب برگردیم و قسمتی از مطلب خوانده شده را مجدداً با دقت بیشتر بخوانیم، در واقع اقدام به واپس‌نگری می‌کنیم؛ ولی اگر این واپس‌نگری‌ها را کنترل نکنیم، به صورت عادت بسیار بدی در خواهد آمد. تصور کنید که اگر قرار باشد هر بار کلمه یا عبارت یا قسمتی از یک سطر را که خوانده‌ایم، دوباره بخوانیم و باز به

خوبی برای خود بازگو کنیم، این عمل خود یک پاداش است، و هرگاه قادر به انجام این کار نباشیم، اثری دارد که با اثر تنبیه برای پاسخ‌های نادرست، مشابه است.

پ- نکته دیگر آنکه بالاخره شخص باید مطلبی را که خوانده است، از بر کند؛ بنابراین، وقتی شخصی مطلبی را از بر می‌کند، در واقع تکرار مجدد مطلب را که هدف اوست، تمرین می‌کند.

۲- در هنگام خواندن، جهش به عقب را می‌توان از بین برد. اکثر ما، اغلب هنگامی

مطالعه، فعالیتی است که قوای ذهنی، بیشترین کارایی را در آن دارد و انجام صحیح و پر ثمر آن، به آمادگی ذهنی فرد بستگی تمام دارد. خواننده هنگام مطالعه باید توانایی درک مطالب و ایجاد ارتباط میان اجزای آنها با سایر معلومات خودش را داشته باشد. برای افزایش مهارت خواندن، رعایت و به کارگیری نکات زیر توصیه می‌شود:

۱- تحقیقات نشان می‌دهد که یکی از مؤثرترین راه‌های افزایش بازدهی مطالعه، خواندن و به خود باز پس دادن یا برای خود بازگو کردن مطلب است. چنین روشی به دلایل زیر، بسیار مفید است:

الف - وقتی شخصی مطلبی را با اطلاع از اینکه به زودی باید آن را برای خود بازگو کند، مطالعه می‌کند. این احساس در وی انگیزش ایجاد می‌کند که بعضی آن را «اراده برای یادگیری» نامیده‌اند.  
ب - وقتی مطلبی را که می‌خوانیم، به

**برای دیدن بیش از یک کلمه در هر بار  
باید از انجام حرکت سر خود جلوگیری نمایید  
بدین ترتیب، تعداد توقف‌های یک خواننده  
در پاراگراف دو خط و نیمی  
به حدود پنج تا شش توقف کاهش می‌یابد**

**خواننده کند:**

اگر / مقداری / خون / از / یک / انسان / بگیریم / و درون / لیوانی / بریزیم / و آن را / در یخچال / نگهداری / کنیم / تا منعقد / نشود / پس از / مدتی / خواهیم / دید / که خون / رسوب / می‌کند / و به / دو بخش / مشخص / یعنی / پلاسما / و گلبول‌ها / تقسیم / می‌شود.

**خواننده معمولی و متوسط:**

اگر مقداری خون / از یک انسان / بگیریم / و درون / لیوانی / بریزیم / و آن را / در یخچال / نگهداری / کنیم / تا منعقد / نشود / پس از مدتی / خواهیم دید / که خون رسوب / می‌کند / و به دو بخش / مشخص / یعنی پلاسما / و گلبول‌ها / تقسیم / می‌شود.

**خواننده سریع:**

اگر مقداری خون از یک انسان بگیریم / و درون لیوانی بریزیم / و آن را در یخچال نگهداری کنیم / تا منعقد نشود، پس از مدتی خواهیم دید / که خون رسوب / می‌کند / و به دو بخش مشخص، یعنی پلاسما / و گلبول‌ها، تقسیم / می‌شود.

ملاحظه می‌کنید که خواننده کند ۳۱ بار توقف داشته و در هر توقف به هر کلمه نگاه کرده، احياناً آن را تلفظ کرده و سپس به کلمه بعدی پرداخته است. در خواننده متوسط، تعداد توقف‌ها به حدود ۱۲ مرتبه کاهش می‌یابد؛ زیرا با هر بار نگاه کردن، دو یا چند کلمه را در آن واحد می‌بیند؛ ولی خواننده سریع، با توسعه میدان دید چشم خود، به شبه جملات و عبارات توجه می‌نماید و با اجتناب از تلفظ و خواندن تک تک کلمات، در هر نگاه چند یا چندین کلمه را ملاحظه و جذب می‌کند، و لذا تعداد توقف‌های این خواننده به حدود ۶ تا ۷ توقف کاهش می‌یابد (باید توجه داشت که این توقف‌ها به کمتر از آن نیز قابل کاهش است).

۴- یکی از علل کندخوانی، تلفظ کلمات و خواندن تک تک آنها، حتی به صورت بی‌صداست که باید از آن پرهیز شود. این مشکل از عادات شکل گرفته در دوران تحصیلمان در دبستان به وجود آمده است و از زمان یادگیری خواندن ناشی می‌شود که بعدها نتوانسته‌ایم بر آن فائق آییم، و برای از بین بردن آن نیز تمرین لازم است. اگر به مدت دو یا سه هفته، روزی نیم ساعت را صرف تمرین کردن کنید، مسلماً به عادات غلط خود در

نحوه خواندن فائق خواهید آمد. یکی از راه‌های پیشنهادی برای از بین بردن لب خوانی (تلفظ کلمات و خواندن تک تک آنها، حتی به صورت بی‌صدا) این است که بین لب‌هایتان، و نه بین دندان‌ها، چیزی را که به قدر کافی سنگین باشد

که قبل از شروع نقاشی، ابتدا خطوط اولیه و طرح آن را می‌کشند.

ب - خواندن برای ثبت صحیح جزئیات با ذهنی هوشیار و با علاقه: این بار مجدداً مطلب را یک بار دیگر بخوانید و به جزئیات آن مطلب دقت بیشتری کنید.

**یادگیری با فاصله، در مقایسه با****یادگیری متراکم دارای تأثیر بیشتری است****در هنگام خواندن، زمان‌های مطالعه را****به بخش‌های ۳۰ یا ۴۰ دقیقه‌ای تقسیم کنید****و بین آنها استراحت کوتاهی داشته باشید**

در این مرحله سعی کنید که آگاهانه سؤال‌هایی را طرح کنید و برای آنها پاسخ‌های قانع‌کننده‌ای ارائه دهید.

پ - در پایان هر پاراگراف، سر خود را به عقب تکیه دهید تا مطمئن شوید که مفاهیم ضروری را می‌توانید با کلمات خودتان از حافظه خود فرا بخوانید (فکر خوبی است اگر تصور کنید که در حال توضیح دادن تمام مطالب برای دوستان خود هستید).

ت - مرور: پس از تکرار نزد خود، یک بار دیگر کتاب را بخوانید تا مطمئن شوید که تمام دروس را کاملاً فهمیده‌اید؛ در ضمن باید آنچه را که خوانده‌اید «ملکه» ذهنتان شود، و این کار را به نحوی انجام دهید که یادآوری یک قسمت از مطلب

تا برای نگهداری آن ناچار به فشار دادن روی لب‌ها باشید، قرار دهید و خواندن را ادامه دهید.

۵ - در موقع خواندن مطالب تازه، باید به اصل موضوع توجه داشت؛ یعنی باید جملات گویا (یکی از جملات در هر پاراگراف را که خود به تنهایی گویای منظور و هدفی است و نویسنده در پی تشریح آن در آن پاراگراف بوده است، جمله گویا می‌نامیم) و کلمات اساسی را تشخیص داد و رؤوس مطالبی را که برای بیان اصل موضوع به کار رفته است، پیدا کرد. در موقع بازنویسی مطالب برای یادگیری نیز باید به همین طریق عمل کرد.

**بعد از خواندن مطلب****بررسی کردن فوری آن مطلب، ضروری است****روز بعد بررسی کنید تا مطمئن شوید که****کلیدهای رمز به خوبی انجام وظیفه می‌کنند****و سریع و صحیح تمام مطالب را به یادتان می‌آورند**

۶- مرحله‌ای که باید برای بهتر درس خواندن مراعات شود، عبارتند از:

الف - نظر اجمالی به مقاله: فصلی از کتاب، یا هر چیز دیگر را که در حال خواندنش هستید، یک بار به طور کامل بخوانید تا لب کلام و تصویری کلی از آن مطلب دستگیرتان شود. یک بار خواندن مطلب سبب می‌شود که بدانید اصل موضوع درباره چیست؛ همانند نقاشان

(یا هر کلید رمز، عبارت، اسم، نظریه و...)، سبب شود که همه مطالب اساسی کتاب به ذهنتان بیاید.

ث - بعد از خواندن مطلب، بررسی کردن فوری آن مطلب، ضروری است. روز بعد بررسی کنید تا مطمئن شوید که کلیدهای رمز به خوبی انجام وظیفه می‌کنند و سریع و صحیح تمام مطالب را به یادتان می‌آورند.

۷ - هیچ‌گاه با دوست یا دوستانتان در یک زمان و با هم مطالعه نکنید؛ زیرا انجام این کار، سبب به هدر رفتن وقت شما خواهد شد؛ البته می‌توانید مطلبی را برای مطالعه مشخص کنید و پس از مطالعه، درباره درس خوانده شده از یکدیگر سؤال کنید.

۸ - می‌توانید مطلب مطالعه شده را برای دوستان یا هر کسی که مایل به یادگیری آن است، شرح دهید؛ در این صورت، تسلط شما بالا می‌رود؛ زیرا هنگامی قادر خواهید بود مطلبی را توضیح دهید که آن را به طور کامل فهمیده باشید.

۹ - اگر در جست و جوی پاسخی برای یک پرسش خاص هستید، آن را به طور سطحی و به سرعت بخوانید؛ اما مواد و مطالب فنی و تخصصی را با دقت و تفکر بیشتر بخوانید.

۱۰ - یادگیری با فاصله، در مقایسه با یادگیری متراکم، دارای تأثیر بیشتری است. در هنگام خواندن، زمان‌های مطالعه را به بخش‌های ۳۰ یا ۴۰ دقیقه‌ای تقسیم کنید و بین آنها استراحت کوتاهی داشته باشید. استراحت، ضمن اینکه باعث رفع خستگی اعضای بدن می‌شود، همچنین موجب می‌شود اطلاعاتی که لحظاتی پیش مطالعه شده‌اند، با مطالب خوانده شده قبلی پیوند لازم را برقرار کنند. در هنگام استراحت بلند شوید، سپس حدود پنج دقیقه به انجام کارهای دیگری غیر از کارهای فکری مشغول شوید، پنجره اتاق را باز کنید و چند بار نفس عمیق بکشید.

۱۱ - اگر چشمان شما در هنگام خواندن، به خصوص در هنگام تندخوانی، احساس خستگی می‌کنند، می‌توانید از این روش، که عبارت است از تمرکز میدان دید روی یک شی در فاصله دور، استفاده کنید. این حالت نگاه کردن را دو تا سه ثانیه انجام دهید و سپس بدون حرکت دادن سر، به نزدیک‌ترین شی داخل اتاق نگاه کنید و دو تا سه ثانیه هم روی آن شی تمرکز داشته باشید. تمرین قبل را پنج بار انجام دهید. در این تمرین، ماهیچه‌های اطراف چشم شما حرکت می‌کنند و حالت خود را به خوبی حفظ می‌نمایند و خستگی آن از بین می‌رود. این تمرینات، به ویژه برای کسانی که کارهای چشمی طولانی دارند یا زیر نور برق کار می‌کنند، مفید است.



به شکل تئوری پاسخ دهید، ولی اگر این سؤال‌ها و جواب‌ها را یادداشت کنید، مطالعه شما کارآمدتر خواهد بود و انجام این کار، نشانه هوشیاری شما در هنگام مطالعه است.

۱۷ - برای غلبه بر حواس‌پرتی در هنگام مطالعه، باید منشأ حواس‌پرتی را شناخت. حواس‌پرتی اغلب خوانندگان را می‌توان به دو دسته تقسیم کرد: حواس‌پرتی درونی و حواس‌پرتی بیرونی. حواس‌پرتی درونی، عبارت از افکار و اندیشه‌هایی است که برای مقاصد مطالعه مزاحمت ایجاد می‌کند. این نوع مزاحمت‌ها شامل مواردی چون: نگرانی در مورد مشکلات شخصی، تحصیلی، اجتماعی، اقتصادی یا شغلی هستند. اولین راه مقابله با عوامل حواس‌پرتی

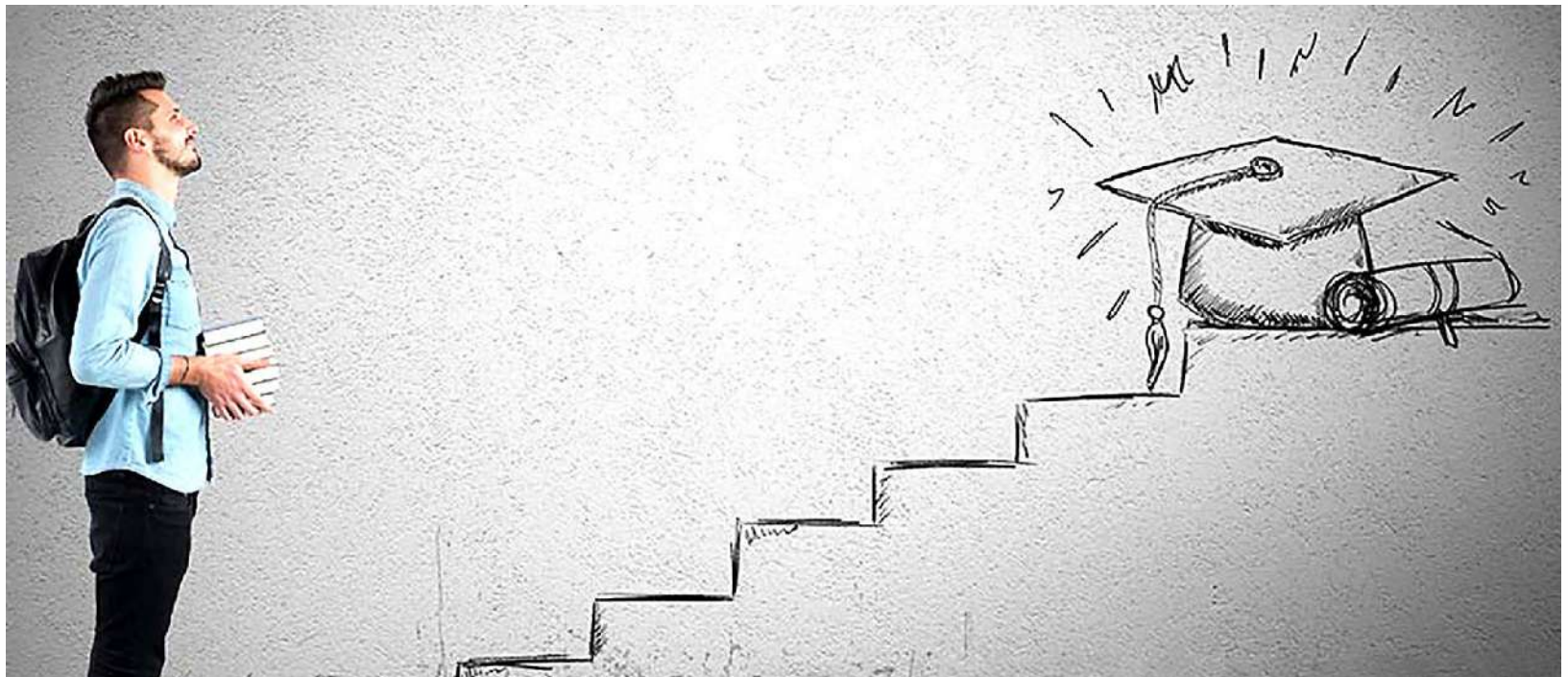
کنید که در آن فصل راجع به چه مطلبی صحبت شده است. برای اینکه بدانید که در یک فصل، راجع به چه مطلبی صحبت شده است، اول خلاصه آن فصل را (البته اگر داشته باشد) بخوانید. اگر آن فصل خلاصه نداشت، بهتر است که ابتدا فهرست مطالب آن را از نظر بگذرانید و بعد عنوان‌های درشت آن را نگاه کنید و بعضی از مطالب را از اینجا و آنجا بخوانید و آن‌گاه خلاصه‌ای از آن فصل را برای خود تهیه کنید. در تهیه خلاصه، هدف شما باید این باشد که آنچه را که در آن فصل اساس کار است، کشف کنید و معنای کلی آن را به دست آورید. انجام این کار، به احتمال زیاد، از وقوع تداخل (پدیده‌ای که طی آن، حافظه مربوط به یک فعالیت، بر اثر فعالیت دیگر تضعیف

۱۴ - برای اینکه کار خواندن و مطالعه، برای شما کاری کسالت‌آور، طولانی و خسته کننده نباشد، موارد زیر را در نظر داشته باشید:

الف - مطالعه را با خوشحالی و رضایت شروع کنید. اگر مطالعه را با بی‌میلی انجام دهید، در تمام مدت مطالعه، با تمایلات منفی به خود آسیب می‌رسانید.  
ب - هر چه زودتر مطالعه را شروع کنید.  
پ - مطالب را به چند بخش مجزا تقسیم کنید تا یکباره با حجم فراوان آن روبرو نشوید.

ت - به خود دلگرمی دهید و آنچه را که تا به حال خوانده‌اید، در نظر آورید و به خود بگویید که تاکنون این وضعیت، چندان هم سخت نبوده است.

۱۲ - نوع دیگری از تکرار و تمرین، که به یادگیری و درک شما در هنگام خواندن کمک می‌کند، یادداشت برداشتن از عبارات و جملات اساسی یا خط کشیدن زیر مطالب مهم و نکات کلیدی یک درس است. در یک سلسله تحقیقات، به این نتیجه رسیده‌اند که میزان یادآوری شاگردانی که از آنها خواسته شده بود در حین خواندن، زیر جملات مهم یک متن را خط بکشند، به طور قابل ملاحظه‌ای، از یادآوری شاگردانی که فقط متن را خوانده بودند، بیشتر است. این نکته نیز باید ذکر شود که کودکان کمتر از ۱۲ سال، به خوبی قادر به تشخیص اطلاعات مهم در یک متن نیستند و باید به آنها یاری کرد و آموزش‌های لازم را در این زمینه ارائه نمود.



درونی، این است که هنگام مطالعه، یک تکه کاغذ را در دسترس خود قرار دهید و هرگاه مشکل یا مطلبی ذهن شما را اشغال کرد، فوری آن مشکل را یادداشت کنید و زمانی را هم که تصمیم دارید در آن زمان به آن مشکل رسیدگی کنید، قید نمایید. انجام این کار، خیال شما را از بابت مشکلی که ذهنتان را اشغال می‌کند، راحت خواهد کرد.

حواس‌پرتی بیرونی را آسان‌تر از حواس‌پرتی درونی می‌شود برطرف کرد. این‌گونه حواس‌پرتی، عبارت است از: سر و صداهایی که در محیط مطالعه به گوش می‌رسند، نور کم، سردی یا گرمی محل مطالعه و ... که هر کدام راه حل مخصوص به خود را می‌طلبند.

می‌شود) جلوگیری خواهد کرد. در این روش، به جای اینکه اجزاء را جزء به جزء یاد بگیرید و پشت سر هم بخوانید و در دست‌اندازهای تداخل دست و پا بزنید، کل مطالب را یکجا در نظر بگیرید. آنچه در اینجا حفظ می‌کنید، کل مطلب است، نه اجزاء مختلف آن.

۱۶ - اگر عادت کرده‌اید که هنگام خواندن یک مطلب، در مورد آن مطلب سؤال مطرح کنید، باید بدانید که شما، نسبت به خواننده‌ای که این خصوصیت را ندارد، خواننده‌ی بهتری هستید؛ البته طرح سؤال به تنهایی کافی نیست؛ بلکه باید تلاش کنید که به سؤالات مطرح شده هم پاسخ صحیحی بدهید. گرچه می‌توانید این پرسش‌ها را در ذهن خود

۱۵ - دانش‌آموز یا دانشجویی که کل مطالب را یکجا در نظر نمی‌گیرد و از آن برای خود تصویر ذهنی نمی‌سازد، شبیه فرد سرگردانی است که به هر طرف رو می‌کند. این فرد، بر خلاف میل باطنی خود، نمی‌تواند تمرکز داشته باشد؛ بلکه ابروها را درهم می‌کشد، عزم را جزم می‌کند، دوباره به صفحه کتاب خیره می‌شود و تصمیم می‌گیرد که به چیزهای دیگر فکر نکند. او نمی‌داند که در یک متن علمی، هرگز نمی‌توان چنین کاری را انجام داد. توصیه ما این است که هرگز به این شیوه درس نخوانید و مطالعه یک فصل را از صفحه اول آن فصل شروع نکنید و صفحات را پشت سر هم نخوانید. ضمناً ابتدا دقت

۱۳ - یکی از عوامل عمده‌ای که باعث جلوگیری از درک سریع یک متن در هنگام خواندن و مانع حفظ کردن آن مطلب می‌شود، «تداخل آموخته‌های قبلی و بعدی» است که در این حالت، مطالب جدید آموخته شده، با مطالب قبلی در هم می‌آمیزند. برای جلوگیری از بروز این حالت، بهترین راه «مطالعه تک موضوعی» است؛ یعنی در مدتی که یک مطلب را می‌خوانید، از خواندن مطالب دیگر جداً خودداری کنید و تنها ذهن خود را روی همان یک مطلب متمرکز کنید، و پس از یک دوره استراحت کوتاه، موضوع مطالعه خود را تغییر دهید. انجام این کار، باعث عدم تداخل دانسته‌ها و آموخته‌های جدید شما با یکدیگر می‌شود.

# فقط در زمان «حال» باقی بمانید!



طی دو هفته آینده، اسامی پذیرفته‌شدگان دانشگاه‌ها و مراکز آموزش عالی در آزمون سراسری سال ۱۴۰۳ اعلام می‌شود. بدون شک، تعداد قابل توجهی از داوطلبان در رشته محل ایده‌آلشان پذیرفته نمی‌شوند و همچنین داوطلبانی که انتخاب محدودی داشته و فقط رشته‌های ایده‌آلشان را انتخاب کرده‌اند، احتمال دارد که اصلاً در هیچ رشته محلی پذیرفته نشوند. این دسته از دوستان باید مواظب باشند که دچار ناامیدی نشوند؛ زیرا قرار نیست که ما در زندگی فقط به خوشی‌ها و آن چیزهایی که مطلوب ماست، تکیه کنیم و انتظار داشته باشیم که همه چیز مطابق میلمان پیش برود. اگر امروز در رشته مورد علاقه‌مان پذیرفته نشدیم، این به معنای پایان همه چیز و باختن در زندگی نیست، بلکه به این معناست که ما در این برهه از زمان، به بخشی از اهداف یا آرزوهایمان دست نیافته‌ایم؛ پس به جای آنکه بگویید «من کم آورده‌ام» و خود را در امواج ناامیدی غرق کنید، راه‌های غلبه بر ناامیدی را فرا بگیرید و خود را از بن بست یأس نجات دهید.

## در زمان «حال» زندگی کنید

به جای آنکه دائماً به «ای کاش‌ها» بپردازید و افسوس بخورید یا در رؤیای آینده باشید، روی زمان حال و موقعیت کنونی‌تان تمرکز کنید.

طی این هفته، هر روز به مدت دو ساعت سعی کنید که فقط روی حال تمرکز کنید و در این دو ساعت، هر وقت به چیزی غیر از زمان حال فکر کردید، روی یک برگ کاغذ یک علامت ضربدر بگذارید. آن‌گاه افکارتان را به هر آنچه که در زمان حال انجام می‌دهید، معطوف کنید. اگر به این نکته فکر می‌کنید که چطور به دوستان و آشنایانتان بگویید که در رشته مورد نظرتان پذیرفته نشده‌اید، روی کاغذ ضربدر بزنید. اگر به این موضوع فکر می‌کنید که اقوامتان درباره شما چه فکر خواهند کرد، روی کاغذ ضربدر بزنید. اگر به این نکته فکر می‌کنید که ای کاش سال گذشته کمتر کوتاهی می‌کردید و با جدیت بیشتری درس می‌خواندید، روی کاغذ ضربدر بزنید، و حتی اگر به این موضوع فکر می‌کنید که پس از پایان دو ساعت، چه کاری باید انجام دهید، باز هم روی کاغذ ضربدر بزنید؛ چون شما حق دارید که فقط در زمان حال باقی بمانید (تنها زمانی که متعلق به شماست و می‌توانید از

## از خود سؤال کنید «انجام چه کاری در این شرایط جواب می‌دهد؟»

رشته‌های مورد نظر خود بروید و نقاط اشتراک روحی و شخصیتی خود را با رشته یا رشته‌های مورد نظر ببابید. گاهی اوقات، شهری که احتمالاً در آن پذیرفته می‌شوید، دارای ویژگی‌ها و امکاناتی است که می‌توانید از آن ویژگی‌ها و امکانات بهره ببرید و به کمک آنها به موفقیت‌های قابل توجهی دست یابید.

اگر پس از اعلام نتایج نهایی آزمون سراسری، در هیچ رشته‌ای پذیرفته نشدید و هدف شما شرکت در آزمون سراسری سال آینده است، با در نظر گرفتن اهداف کوچکتر، در به دست آوردن هدف اصلی‌تان کوشا باشید و هر پیروزی کوچکی را که در جهت هدف نهایی‌تان است، به روشی منطقی و پرمعنا جشن بگیرید؛ چرا که در نظر گرفتن اهداف کوچک به عنوان پله‌هایی برای رسیدن به هدف غایی، علاوه بر ایجاد حس تنوع، احساس پیروزی را در شما تشدید می‌کند.

## بگذارید مشکلات و موانع، اراده‌تان را تقویت کند

به مشکلات به عنوان دری گشوده در جهت رسیدن به خواسته‌هایتان و هر

حتی زمانی که احساس می‌کنید هیچ کاری از دستتان بر نمی‌آید، به دقت فکر کنید. مطمئناً یک راه پیدا می‌کنید که به شما در این زمینه کمک کند. حال چگونه می‌توانید آن را به کار بندید؟ با مطرح کردن این سؤال، خودتان را از دایره منفی‌گرایی‌هایی نظیر «واقعاً ناامید کننده» است، نجات داده‌اید و می‌توانید روی نکات مثبت تمرکز کنید. به این طریق، راهی را پیدا کرده‌اید که شما را به نتیجه می‌رساند و راهی را به شما نشان می‌دهد که بتوانید به یاری آن، از ناامیدی‌ها نجات پیدا کنید. برای مثال، درباره رشته یا رشته‌محل‌هایی که احتمال می‌دهید در یکی از آنها پذیرفته شوید، بیشتر مطالعه کنید. سراغ استادان و فارغ‌التحصیلان موفق رشته یا

آن با فعال بودن و تلاش کردن، بهره ببرید). اکنون لازم است که سعی خود را به کار برید تا هر روز تعداد ضربدرهایی که روی کاغذ می‌زنید، کاهش یابد. در پایان هفته باید در این زمینه پیشرفت داشته باشید؛ اما چرا باید از زمان حال بهره کافی برد؟ زیرا واقعیت غیر قابل انکار این است که هیچ چیز در زندگی جاودانه نیست؛ پس بهترین راه این است که به هر آنچه که در زمان حال اتفاق می‌افتد، واکنش نشان دهید، و نه به گذشته فکر کنید و نه غرق آینده‌ای نامعلوم شوید؛ البته این بدان معنا نیست که نباید برای آینده برنامه‌ریزی داشت، بلکه به آن معناست که نباید خود را برای حوادث پیش‌آمده نگران کنید و زجر دهید؛ در واقع، لازم است که برای آینده خود به صورت منطقی برنامه‌ریزی کنید، اما از زمان حال که در آن به سر می‌برید، نیز لذت ببرید.

## واقعیت غیر قابل انکار این است که

هیچ چیز در زندگی جاودانه نیست

پس بهترین راه این است که به هر آنچه که

در زمان حال اتفاق می‌افتد، واکنش نشان دهید و

نه به گذشته فکر کنید و نه غرق آینده‌ای نامعلوم شوید





## قابل توجه خوانندگان هفته‌نامه پیک سنجش

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

این هفته‌نامه، انتظار دارد با همکاری و همیاری این عزیزان، بتواند با استفاده از مطالب علمی ارسالی در موضوعات پیشگفته، نقش خود 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)

آنچه که باید به خودتان ثابت کنید، بنگرید. از مواجه شدن با مشکلات خوشحال باشید؛ زیرا بدون آنها چگونه به کمال خواهید رسید؟ هنگامی که احساس می‌کنید که مشکلاتتان مثل یک در چرخان است و مدام رو نشان می‌دهد، از افراد موفق که در طول تاریخ بسیار حضور دارند، الهام بگیرید؛ افرادی که نامشان همیشه زنده است و با تمام مشکلاتی که داشته‌اند، هرگز تسلیم حوادث و مشکلات روزگار خود نشدند. هرگاه از مشکلات سایر افراد آگاه شوید که با تلاش و کوشش و در گذر زمان بر آنها غلبه کرده‌اند، دید باز نسبت به مشکلات خود خواهید داشت و آنها را مواردی جزئی و رفع شدنی می‌پندارید.

### «هیاهو» را کنار بگذارید و ساده‌سازی را رواج دهید

زمانی که برای حل مشکلی در حال تلاش هستید، ممکن است آن قدر درگیر یافتن راه حل شوید که به طور ناخواسته، کارهای جانبی بسیار زیادی را به آن اضافه کنید و با خودتان هم تصور کنید که ممکن است این موارد به شما کمک کنند. اگر نگاهی به سایت‌های اینترنتی انداخته باشید، از تبلیغاتی نظیر «ما ورود شما را به دانشگاه آسان





https://peyk.sanjesh.org

مدیر مسئول: دکتر عبدالرسول پورعباس  
مدیر اجرایی: محمدرضا حاجی نصیری  
حروفچینی: مجید قدسی  
طراحی گرافیک و صفحه‌آرایی: محمد محمدزاده  
شاپا: ۲۹۱۶-۱۷۳۵ :ISSN ۱۷۳۵-۲۹۱۶

نقل و برداشت مطالب نشریه پیک سنجش یا ذکر کامل منبع بلامانع است.  
استفاده از طرح‌ها و عکس‌های اختصاصی پیک سنجش منوط به اجازه کتبی است  
نشانی: تهران، ابتدای پل کریمخان‌زند، بین خیابان‌های نجات‌اللہی و قرنی، پلاک ۲۰۴  
صندوق پستی ۵۵۵۷-۱۴۱۵۵  
نشانی سایت: peyk.sanjesh.org  
صندوق الکترونیکی: email.peyk@sanjesh.org

سال بیست و نهم، شماره ۲۶ | دوشنبه | ۹ مهر ماه | سال ۱۴۰۳ | ۱۲ صفحه | شماره پیاپی ۱۳۹۴

ریاست جمهوری  
سازمان ملی سنجش و ارزشیابی نظام آموزش کشور

## خدمات الکترونیکی




**request.sanjesh.org**

### 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

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

### سامانه جامع آزمون سراسری

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

### سامانه صدور گواهی

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




**my.sanjesh.org**




**darkhast.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 بین الملل