



پیک سنجش

تمدید مهلت ثبت نام آزمون
انتخاب حسابدار رسمی
سال ۱۴۰۳

رئیس جمهور نحوه شرکت مجدد در آزمون سال های بعد را ابلاغ کرد

رئیس جمهور، ماده واحده الحاق یک تبصره به ذیل ماده واحده «تعیین نحوه شرکت مجدد پذیرفته شدگان در تمامی آزمون های سراسری کلیه مقاطع در آزمون های سال های بعد» را برای اجرا ابلاغ کرد.

دکتر مسعود پزشکیان، رئیس شورای عالی انقلاب فرهنگی، ماده واحده «الحاق یک تبصره به ذیل ماده واحده «تعیین نحوه شرکت مجدد پذیرفته شدگان در تمامی آزمون های سراسری کلیه مقاطع در آزمون های سال های بعد» را که در جلسه ۹۰۷ مورخ ۱۴۰۳/۰۸/۱۵ شورای عالی انقلاب فرهنگی به تصویب رسیده است، به شرح زیر برای اجرا ابلاغ کرد.



ادامه در صفحه ۳

دانشگاه پیام نور در مقاطع کارشناسی ارشد و دکتری پذیرش «فراگیر» ندارد

سرپرست مرکز امور بین الملل دانشگاه پیام نور، گفت:

امکان ثبت نام و تحصیل در دانشگاه پیام نور فقط از طریق سازمان ملی سنجش انجام می شود بنابراین، فریب مؤسسات آموزشی خصوصی را نخورید

صفحه ۳

برنامه زمانه فرآیندهای مهم آزمون های سال ۱۴۰۴

ردیف	شرح فرآیند	سراسری		دکتری	کارشناسی ارشد	کاردانی به کارشناسی	کاردانی ویژه دانشگاه فنی و حرفه ای
		نوبت اول	نوبت دوم				
۱	زمان ثبت نام	۱۴۰۳/۰۹/۲۵ تا ۱۴۰۳/۱۰/۰۱	نیمه دوم اسفند ماه سال ۱۴۰۳	پایان پذیرفت	ثبت نام پایان پذیرفت	مرحله اول: ۱۴۰۴/۳/۲۵ تا ۱۴۰۴/۳/۳۱ مرحله دوم (رشته های با سوابق تحصیلی): ۱۴۰۴/۰۶/۰۷ تا ۱۴۰۴/۰۶/۰۲	مرحله اول: ۱۴۰۴/۴/۲۱ تا ۱۴۰۴/۴/۱۵ مرحله دوم (رشته های با سوابق تحصیلی): ۱۴۰۴/۰۶/۰۷ تا ۱۴۰۴/۰۶/۰۲
۲	اجرای آزمون	۱۴۰۴/۲/۱۲ و 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

یادداشت هفته

ساعت مطالعه استاندارد خود را پیدا کنید

صفحه ۲

در این شماره...

موفق نمی شوید؟
یا به «شکست خوردن»
عادت کرده اید؟!!

صفحه ۶

چند نکته

درباره یک مطالعه خوب و ثمربخش

صفحه ۷

هنر عذرخواهی کردن را بیاموزیم!

صفحه ۱۰

یادداشت هفته

ساعت مطالعه استاندارد خود را پیدا کنید

مدیر اجرایی

در طول روز دانست. شما هم به عنوان یک داوطلب مصمم آزمون سراسری، بهتر است که ساعت مطالعه استاندارد خود را پیدا کنید و به مطالعه کردن در همین بازه مشخص، پایبند باشید. با وجود تأکید فراوان بر مطالعه بیشتر و افزایش کمی آن، هرگز میزان مشخصی از مدت زمان یا تعداد ساعات قطعی در روز را نمی‌توان به همه داوطلبان کنکور توصیه کرد.

عمده داوطلبان برتر آزمون سراسری، داوطلبان موفق و حائز رتبه‌های خوب، روزانه بین ۸ تا ۱۲ ساعت مطالعه را با توجه به شرایط زندگی، وضعیت روحی، آمادگی ذهنی و سلامت جسمی خود تجربه کرده‌اند؛ با این حال، اختصاص همین میزان ساعات برای مطالعه هم، در زمان‌های مختلف، متفاوت بوده است؛ به عنوان مثال، در روزهای آغازین برنامه زمان‌بندی شده، کمتر، و در روزهای باقی‌مانده تا کنکور، این ساعات، بیشتر بوده است.

همه داوطلبان به خوبی می‌دانند که داشتن مطالعه کافی، و البته با کیفیت، در روزهای مانده به کنکور، چقدر مهم و سرنوشت‌ساز است و تا چه حد می‌تواند نقش مهمی را در آینده داوطلب کنکور داشته باشد؛ بنابراین، در این ایام، هر چه بیشتر تلاش کنید و از لحظه لحظه وقت خود نهایت استفاده را ببرید و آن را به مرور مطالب اختصاص دهید، تا در نوبت‌های اول و دوم آزمون سراسری پیش‌رو، با آمادگی بیشتری شرکت کنید.

سلام! سلامی چو بوی خوش آشنایی!
مشاوران و برنامه‌ریزان آموزشی اعتقاد دارند که مطالعه باید پیوسته، مستمر، باکیفیت و مبتنی بر یک برنامه‌ریزی اصولی باشد و تأکید بیش از حد بر کمیت و افزایش ساعات مطالعه را امری علمی و قطعی نمی‌دانند و آن را توصیه نمی‌کنند.

علاوه بر مشاوران، تجربه زیسته و مشترک نمرات برتر آزمون سراسری، که حاصل سال‌های متمادی گفت‌وگوی این هفته‌نامه با آنها بوده است، حکایت از کیفی بودن مطالعه آنها، در کنار اختصاص ساعات بیشتری از روز به این مسأله دارد.

یکی از سؤالات بسیار مهم داوطلبان و متقاضیان آزمون سراسری، همواره آن بوده است که: در یک روز یا هفته، چند ساعت را باید به مطالعه اختصاص داد و ساعت استاندارد مطالعه در روز و هفته، چقدر است؟

در جواب باید گفت که این سؤال می‌تواند پاسخ‌های مختلفی داشته باشد و برای هر فرد یا داوطلب، پاسخ‌ها متفاوت است؛ بنابراین، ممکن است که ساعت استاندارد مطالعه در طول هفته برای یک داوطلب ۵۰ ساعت و برای داوطلب دیگر ۸۰ ساعت باشد.

در این مثال، داوطلب اول ممکن است که توانایی و شرایط داوطلب دوم را نداشته باشد؛ بنابراین، نمی‌توان گفت که اگر تمامی داوطلبان ۱۰ ساعت در روز مطالعه کنند، این ساعت را می‌توان ساعت استاندارد مطالعه برای یک داوطلب آزمون سراسری

اطلاعیه:

تمدید مهلت ثبت‌نام آزمون انتخاب حسابدار رسمی سال ۱۴۰۳

لذا ضرورت دارد که متقاضیان، در مهلت در نظر گرفته شده و پس از مطالعه دقیق اطلاعیه راهنمای ثبت‌نام و مندرجات این اطلاعیه، به درگاه اطلاع‌رسانی این سازمان به نشانی: www.sanjesh.org مراجعه و برای ثبت‌نام خود در آزمون یادشده اقدام کنند.

ضمناً آن دسته از متقاضیانی که قبلاً در این آزمون ثبت‌نام کرده‌اند، نیز می‌توانند، در صورت تمایل، تا تاریخ فوق، نسبت به ویرایش اطلاعات خود در آزمون یادشده اقدام کنند.

پیرو انتشار اطلاعیه راهنمای ثبت‌نام در تاریخ ۱۴۰۳/۰۸/۲۸، با توجه به اعلام مرکز عالی دادخواهی مالیاتی و تشخیص صلاحیت حرفه‌ای، به اطلاع متقاضیان این آزمون می‌رساند که به منظور فراهم کردن تسهیلات بیشتر برای آن دسته از متقاضیانی که تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۹/۰۴ برای ثبت‌نام اقدام نکرده‌اند، ترتیبی اتخاذ شده است که بتوانند تا روز جمعه ۱۴۰۳/۰۹/۰۹ نسبت به ثبت‌نام خود در این آزمون اقدام کنند.

مناسبت‌های هفته



۵ آذر ماه، سالروز
تشکیل بسیج مستضعفان
به فرمان امام خمینی^(ره)
و روز بسیج گرامی باد

سخن بزرگان

حضرت امام خمینی^(ره):

بسیج شجره طیبه و درخت تناور و پرثمری است که شکوفه‌های آن بوی بهار وصل و طراوت یقین و حدیث عشق می‌دهد. بسیج مدرسه عشق و مکتب شاهدان و شهیدان گمنامی است که پیروانش بر گلدسته‌های رفیع آن، اذان شهادت و رشادت سر داده‌اند. بسیج میقات پابرهنگان و معراج اندیشه پاک اسلامی است که تربیت یافتگان آن، نام و نشان در گمنامی و بی‌نشانی گرفته‌اند. بسیج لشکر مخلص خداست که دفتر تشکل آن را همه مجاهدان از اولین تا آخرین امضا نموده‌اند.

من همواره به خلوص و صفای بسیجیان غبطه می‌خورم و از خدا می‌خواهم تا با بسیجیانم محشور گرداند؛ چرا که در این دنیا افتخارم این است که خود بسیجی‌ام.

(صحیفه امام؛ ج ۲۱، ص ۱۹۴)

با حضور معاون علمی رئیس جمهور انجام شد

رئیس جمهور نحوه شرکت مجدد در آزمون سال های بعد را ابلاغ کرد

تبصره ۴- آن دسته از داوطلبان ورود به مقاطع تحصیلات تکمیلی کارشناسی ارشد و دکتری که پیش از تاریخ ابلاغ و اطلاع رسانی حکم ماده واحد فوق، اقدام به انتخاب رشته کرده اند، مشمول حکم ممنوعیت موضوع آن مصوبه نمی شوند.

به شرح ذیل برای اجرا ابلاغ می شود: «ماده واحد - یک تبصره به ذیل ماده واحد «تعیین نحوه شرکت مجدد پذیرفته شدگان در تمامی آزمون های سراسری کلیه مقاطع در آزمون های سال های بعد» (مصوب جلسه ۹۰۴ مورخ ۲۰ شهریور ۱۴۰۳ شورای عالی انقلاب فرهنگی)، به شرح ذیل الحاق و اضافه می شود:

ادامه از صفحه اول
سازمان ملی سنجش و ارزشیابی نظام آموزش کشور ماده واحد الحاق یک تبصره به ذیل ماده واحد «تعیین نحوه شرکت مجدد پذیرفته شدگان در تمامی آزمون های سراسری کلیه مقاطع در آزمون های سال های بعد» که در جلسه ۹۰۷ مورخ ۱۵ آبان ۱۴۰۳ شورای عالی انقلاب فرهنگی، به تصویب رسیده است،

دانشگاه پیام نور در مقاطع کارشناسی ارشد و دکتری پذیرش «فراگیر» ندارد

پیام نور، ادامه داد: موردی بوده است که افراد به برخی از مؤسسات مراجعه کرده و حدود ۷۰۰ میلیون تومان پرداخت کرده اند و مؤسسات مذکور نیز تعهد داده بودند تا وی را در دوره دکتری پیام نور ثبت نام کنند که این موضوع هم برای دانشجو و هم دانشگاه مشکل ایجاد کرده بود.

وی ادامه داد: به همین خاطر، به دانشجویان توصیه می کنیم که حتماً اخبار دانشگاه پیام نور را از طریق سایت رسمی این دانشگاه پی گیری کنند و به این گونه مؤسسات اعتماد نکنند.

دکتر خادمی، درباره فعال بودن مؤسسات فراگیر پیام نور که دانشجویی مقطع تحصیلات تکمیلی جذب می کنند، گفت: دانشگاه پیام نور در تمامی مقاطع تحصیلی جذب دانشجو به صورت فراگیر ندارد و چندین سال است که این نوع پذیرش متوقف شده است و پذیرش دانشجو در مقاطع دکتری و کارشناسی ارشد دانشگاه پیام نور، فقط از طریق سازمان ملی سنجش صورت می گیرد.



صورت رسمی آن را اعلام و سپس اقدام به ثبت نام دانشجویان کرد.

وی افزود: اینکه یک مؤسسه اعلام کند که واسط بین دانشگاه و دانشجو شده است و قراردادی با دانشگاه دارد تا دانشجو را ثبت نام یا پیش ثبت نام کند یا از دانشجو شهریه اخذ کند، تا وی را به دانشگاه معرفی کند، کذب است و دانشگاه پیام نور با هیچ مؤسسه ای در این زمینه قراردادی ندارد.

سرپرست مرکز امور بین الملل دانشگاه

مسئولیت مستقیم آن بر عهده شخص متقاضی است.

سرپرست مرکز امور بین الملل دانشگاه پیام نور، دوباره تأکید کرد: ما از طریق مؤسسات نسبت به جذب دانشجو اقدام نمی کنیم، اما اگر قرار باشد دانشجو جذب کنیم یا از طریق سازمان ملی سنجش یا از طریق سایت دانشگاه اقدام به جذب دانشجو می کنیم؛ مانند جذب دانشجو در مقطع کارشناسی براساس سوابق تحصیلی که خود دانشگاه پیام نور به

سرپرست مرکز امور بین الملل دانشگاه پیام نور، گفت: امکان ثبت نام و تحصیل در دانشگاه پیام نور فقط از طریق سازمان ملی سنجش انجام می شود؛ بنابراین، فریب مؤسسات آموزشی خصوصی را نخورید.

دکتر مهدی خادمی، گفت: هرگونه پذیرش و جذب دانشجو در مقاطع سه گانه تحصیلی دانشگاه پیام نور، صرفاً از طریق میدادی قانونی، سازمان ملی سنجش و پورتال اطلاع رسانی این دانشگاه به نشانی: pnu.ac.ir صورت می پذیرد.

وی ادامه داد: علاقه مندان دقت کنند که هرگونه جذب و پذیرش دانشجو از طریق مؤسسات خصوصی و مراکز آموزش های تخصصی و کوتاه مدت، از قبیل: مؤسسه «faragir.net»، «tatpnu» «همراهان فردای روشن» و... اکیداً ممنوع است و این دانشگاه در قبال پذیرش، قراردادهای منعقد شده، هزینه های پرداختی و ادامه تحصیل این متقاضیان در این مراکز، هیچ گونه مسئولیتی را نمی پذیرد و

ممنوعیت تحصیل همزمان دانشجویان رفع شد



اعلام می شود:

اطلاعیه ممنوعیت مذکور در تبصره های مورد شکایت نسبت به مواردی که مصلحت کشور اقتضا می کند تا افراد خاصی که توانایی آن را دارند و لازم است در دو یا چند رشته تحصیلی به صورت همزمان تحصیل کنند، خلاف موازین شرع است؛ البته باید در عین اینکه مثل ضوابط این مصوبه اعمال می شود، طریقی برای رعایت این جهت هم وجود داشته باشد.

دیوان عالی اداری، طی حکمی، ممنوعیت تحصیل همزمان دانشجویان دانشگاه ها را رفع کرد.

در رأی دیوان عدالت اداری آمده است: موضوع تبصره ۲ ماده ۱۹ و تبصره ۲ ماده ۲۸ آیین نامه مربوط به دوره های تحصیلی موضوع ابلاغیه شماره ۴۳۰۶۹/۲ مورخ ۱۳۹۷/۳/۱ معاون آموزشی وزیر علوم، تحقیقات و فناوری که در جلسه فقهای شورای نگهبان مورد بحث و بررسی قرار گرفت، به شرح ذیل

محدودیت پرداخت وام ودیعه مسکن به دانشجویان متأهل لغو شد



رئیس صندوق رفاه دانشجویان:

مشکل پرداخت وام شهریه دانشجویان حل شد

رئیس صندوق رفاه دانشجویان، گفت: با همکاری سازمان برنامه و بودجه، مشکل پرداخت وام شهریه برطرف شد و دانشجویان تا ۱۵ آذر ماه می‌توانند نسبت به ثبت نام خود در این وام اقدام کنند.

به گزارش روابط عمومی وزارت علوم به نقل از صندوق رفاه دانشجویان، دکتر مسعود گنجی، با تشکر از سازمان برنامه و بودجه برای تأمین بودجه وام شهریه، گفت: این سازمان مبلغ قابل توجهی در اختیار صندوق رفاه دانشجویان قرار داده و با تدابیری که اندیشیده شد، این مبلغ بین دانشگاه‌ها تقسیم شده است.

وی افزود: دانشجویان می‌توانند تا ۱۵ آذرماه نسبت به ثبت نام خود در این وام اقدام کنند. رئیس صندوق رفاه دانشجویان، اضافه کرد: وام‌های ضروری، ودیعه مسکن و تحصیلی، اولویت پرداختی و ام‌ها هستند. ضمناً پرداخت تمام وام‌ها به دانشجویان از مهرماه آغاز شده است، اما پرداخت وام شهریه وضعیت نامعلومی داشت که خوشبختانه با همکاری سازمان برنامه و بودجه در آبان ماه این مشکل نیز برطرف شد.

دکتر گنجی یادآور شد: میزان وام شهریه برای دانشجویان مقطع کارشناسی ۳ میلیون تومان، مقطع کارشناسی ارشد ۵ میلیون تومان، و مقطع دکتری ۷ میلیون تومان در نظر گرفته شده است.

و در کلانشهر تهران نیز وام ودیعه مسکن متأهلی، ۲۵ میلیون تومان بود که اکنون این وام نیز با افزایش قابل توجه، به ۲۰۰ میلیون تومان رسیده است.

معاون امور دانشجویان صندوق رفاه دانشجویی وزارت علوم، گفت: لیست دانشجویان متقاضی وام ودیعه مسکن متأهلی دانشجویی، هر هفته از دانشگاه‌ها جمع‌آوری می‌شود، به مدت یک هفته نیز فعالیت اداری آن در صندوق رفاه دانشجویان انجام می‌شود و در نهایت با تأیید دانشگاه، طی حداکثر ۱۰ تا ۱۵ روز، وام مذکور به حساب دانشجو واریز می‌شود.

مسکن متأهلی تعلق نمی‌گیرد، بلکه به هر تعداد متقاضی که یک دانشگاه برای وام ودیعه مسکن دانشجویی داشته باشد و متقاضیان واجد شرایط باشند، این وام از سوی صندوق رفاه دانشجویان وزارت علوم پرداخت می‌شود.

دکتر حاج جباری افزود: مبلغ وام ودیعه مسکن متأهلی در سال ۱۴۰۰ برای شهرهای با جمعیت ۵۰۰ هزار نفر و کمتر مبلغ ۱۵ میلیون تومان بود که اکنون این وام به ۱۰۰ میلیون تومان رسیده است، و در شهرهای با جمعیت بیش از ۵۰۰ هزار نفر، ۲۰ میلیون تومان بود که اکنون به ۱۵۰ میلیون تومان رسیده است.

معاون امور دانشجویان صندوق رفاه دانشجویی وزارت علوم، گفت: با توجه به نیاز دانشجویان به وام ودیعه مسکن متأهلی، محدودیت پرداخت وام مذکور برداشته شد و این وام به تمام متقاضیان واجد شرایط پرداخت می‌شود.

دکتر صمد حاج جباری، با اشاره به وام ودیعه مسکن متأهلی، گفت: وام ودیعه مسکن برای تمام دانشجویان دانشگاه‌های دولتی، اعم از شاغل و غیرشاغل، در صورت ثبت نام، بدون محدودیت پرداخت می‌شود.

وی ادامه داد: منظور از بدون محدودیت این است که دیگر طبق سهمیه دانشگاهی وام ودیعه

تمدید مهلت ثبت نام آزمون

تعیین سطح زبان انگلیسی رشته‌های علوم پزشکی

برگزار می‌شود و پذیرفته‌شدگان می‌توانند به منظور ثبت نام در این آزمون، به سامانه: www.azmoon.org مراجعه و ثبت نام خود را تکمیل کنند. پذیرفته‌شدگان می‌توانند در زمان ثبت نام، با توجه به شرایط و محل سکونت یا تحصیل، نسبت به انتخاب و ثبت حوزه امتحانی مورد نظر خود اقدام کنند.

مهلت ثبت نام آزمون تعیین سطح زبان انگلیسی ویژه پذیرفته‌شدگان سال‌های ۱۴۰۲ و ۱۴۰۳ رشته‌های گروه علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی در مقاطع کاردانی، کارشناسی پیوسته و دکتری عمومی، تا روز چهارشنبه ۷ آذر ماه تمدید شد. این آزمون، روز جمعه ۲۳ آذر ماه در تهران و مراکز استان‌ها

مهلت ثبت نام آزمون تعیین سطح زبان انگلیسی ویژه پذیرفته‌شدگان سال‌های ۱۴۰۲ و ۱۴۰۳ رشته‌های گروه علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی در مقاطع کاردانی، کارشناسی پیوسته و دکتری عمومی، تمدید شد.



نتایج آزمون EPT دانشگاه آزاد اعلام و ثبت نام آذر ماه این آزمون آغاز شد

مراجعه به سامانه مرکز سنجش، پذیرش و فارغ‌التحصیلی به نشانی: English.iau.ac.ir/ept از نتیجه این آزمون آگاهی یابند.

همچنین ثبت‌نام آزمون EPT آذر ماه جاری از ۳۰ آبان ماه آغاز شده است و تا ساعت ۲۴ روز چهارشنبه ۷ آذر ماه ادامه خواهد داشت. این آزمون، روز جمعه ۲۳ آذر ماه، همزمان در شهرهای تهران، تبریز،

نتایج آزمون EPT آبان ماه سال ۱۴۰۳ دانشگاه آزاد اسلامی اعلام شد و ثبت‌نام آزمون EPT آذر ماه سال جاری آغاز شده است و تا ساعت ۲۴ روز چهارشنبه ۷ آذرماه ادامه خواهد داشت.

شاپان ذکر است که نتایج آزمون EPT آبان ماه سال ۱۴۰۳ دانشگاه آزاد اسلامی اعلام شد. کلیه داوطلبان می‌توانند با

مشهد، اهواز، اصفهان، شیراز، کرمانشاه، رشت، کرمان، کرج و ساری (جمعاً ۱۱ حوزه) برگزار خواهد شد. کلیه دانشجویان دکتری تخصصی دانشگاه آزاد اسلامی می‌توانند، در صورت تمایل، با مراجعه به سامانه مرکز سنجش، پذیرش و فارغ‌التحصیلی این دانشگاه به نشانی: <https://english.iau.ac.ir/ept> نسبت به ثبت‌نام خود در این آزمون اقدام کنند.

جزئیات نقل و انتقال دانشجویان علوم پزشکی اعلام شد

را بررسی و نقص مدارکی را که از سوی دانشگاه مقصد اعلام شده است، تکمیل و اطلاعات خود را ویرایش کنند.

در نهایت ۲۳ دی ماه تا ۴ بهمن ماه، بررسی و اعلام نتیجه از سوی دانشگاه و مقصد و همچنین تأیید نهایی و تثبیت نتیجه نهایی فرآیند از سوی دانشگاه مبدأ و ارسال به دانشگاه مقصد انجام خواهد شد.

مهلت ثبت درخواست از سوی دانشجویان متقاضی در دانشگاه‌های مبدأ و بارگذاری مدارک لازم تعیین شده است.

متقاضیان از ۱۷ تا ۲۸ آذر ماه می‌توانند مدارک و اعلام نقص از سوی دانشگاه مبدأ و ویرایش را بررسی کنند. همچنین ۱ تا ۱۱ دی ماه، امکان رسیدگی و اعلام نتیجه اولیه از سوی دانشگاه مبدأ تعیین شده است. دانشجویان از ۱۲ تا ۲۲ دی ماه می‌توانند مدارک خود

جزئیات و جدول زمان‌بندی انتقال دانشجویان علوم پزشکی برای سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ اعلام شد.

مرکز خدمات آموزشی معاونت آموزشی وزارت بهداشت، جدول زمان‌بندی سامانه انتقال دانشجویان علوم پزشکی در نیمسال دوم سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ را اعلام کرد. بر این اساس، بازه زمانی ۱۲ آبان ماه تا ۱۴ آذر ماه،

امروز ۵ آذر ماه

آخرین مهلت ثبت‌نام عمره نخبگان ویژه دانشگاهیان

فراخوان ثبت‌نام عمره نخبگان و مستعدان برتر به همت «نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در بنیاد ملی نخبگان» منتشر شد.

نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در بنیاد ملی نخبگان، از مستعدان و نخبگان دانشگاهی برای ثبت‌نام در برنامه عمره نخبگان دعوت به عمل آورده است.

مهلت ثبت‌نام برای شرکت در این برنامه، حداکثر تا ۵ آذر ماه (امروز) تعیین شده و اعزام عمره نخبگان برای بهمن ماه سال جاری برنامه‌ریزی شده است.

متقاضیان برای ثبت‌نام در این برنامه می‌توانند عدد ۲ را به شماره ۳۰۰۰۸۸۶ ارسال نمایند و پس از دریافت لینک ثبت‌نام، شرایط را مطالعه و فرم ثبت‌نام را تکمیل کنند.



آرزوی شکست به جای پیروزی

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

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

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

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

تفکر «همه یا هیچ»

افرادی که دارای تفکر «صفر و یک» هستند نیز به شدت در معرض شکست خوردن قرار می‌گیرند؛ زیرا آنها استانداردهای بالایی را تعیین می‌کنند که رسیدن به آن استانداردها، نیازمند سال‌ها تلاش است. تفکر «همه یا هیچ» چنین بیان می‌کند که باید به سمت هدفی رفت که خاص باشد، در غیر این صورت، به شرایط عادی و معمولی قانع نباش و منتظر یک حرکت بزرگ باش! این‌گونه افراد، کمتر دست به عمل می‌زنند؛ زیرا منتظر به وجود آمدن یک شرایط ایده‌آل می‌مانند تا اقدام کنند. برای مثال، هنگام درس خواندن باید همه شرایط برایشان مهیا باشد تا درس خواندن را شروع کنند، و کافی است که یک مشکل کوچک پیش بیاید تا از ادامه کار صرف نظر کنند و منتظر آماده شدن شرایطی عالی و ادامه کار شوند؛ در نتیجه، پس از مدتی، با وجود همه تلاش‌ها، دست از هدف خود می‌کشند و به جای اول خود باز می‌گردند.

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

موفق نمی‌شوید؟ یا

به «شکست خوردن» عادت کرده‌اید؟!



تا اشتباه بودن عزیزترین عقایدش را در مواجهه با واقعیت بپذیرد. این توانایی تحمل و حتی پذیرفتن شگفتی‌ها، همان «توانایی نفی» است. نمی‌شود همیشه یک رفتار را تکرار و یک مسیر را طی کنید و توقع داشته باشید که نتیجه متفاوتی دریافت کنید یا به مقصد متفاوتی برسید. اگر رفتارهای خود را بررسی نکنید و تغییر ندهید، هیچ تغییری هم حاصل نمی‌شود.

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

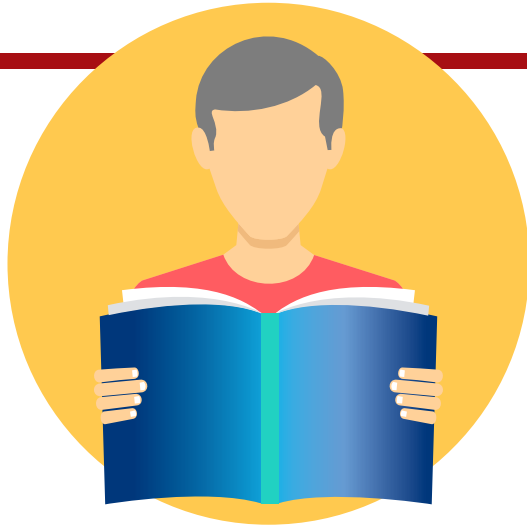
قابلیت نفی، ابزاری است که شما را از حس رسیدن به بن بست، نجات می‌دهد؛ چون کمک می‌کند که خلاقانه بیندیشید و راهکارهای جدیدی را پیدا کنید. فردی که اهل خو کردن به عادت‌ها و توجیه کردن خود نیست، از شکست خوردن هم نمی‌ترسد و می‌داند که شکست خوردن فقط فرصت و انگیزه‌ای برای شناخت خود، شناخت مسیر و رسیدن به پیروزی است؛ اما آنان که این واقعیت را نمی‌دانند یا نمی‌پذیرند، همیشه هنگام مواجهه با شکست‌ها ناامید می‌شوند، منفی می‌بافند و عقب‌نشینی می‌کنند. اگر گمان می‌کنید که بدون شکست خوردن و به راحتی باید موفق شوید، سعی کنید که بینش صحیح‌تری را نسبت به موفقیت، در خود به وجود آورید.

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

پرورش توانایی نفی

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

یک فرد توانمند و موفق، کسی است که در مواجهه با مسائل و امور مختلف، به سرعت قضاوت نمی‌کند و تنها براساس تجربیات گذشته و عادت‌های خود، با موانع و مشکلات یا حتی امور مختلف زندگی خویش روبرو نمی‌شود؛ بلکه به تجربه مشاهداتش می‌پردازد، بدون اینکه اظهار نظر یا قضاوتی در خصوص مشاهدات خود داشته باشد، و آماده است



چند نکته درباره

پیک مطالعه خوب و ثمر بخش

یکی از مشکلاتی که بسیاری از داوطلبان عزیز در زمینه آمادگی برای کنکور با آن مواجه هستند چگونه مطالعه کردن است. آنها سعی می‌کنند تا طبق برنامه ریزی خود پیش بروند و درس بخوانند، اما شیوه مطالعاتی‌شان چندان صحیح نیست و این موضوع باعث می‌شود تا این عزیزان، با وجود وقتی که می‌گذارند و انرژی‌ای که صرف انجام این کار می‌کنند، از تلاش خود نتیجه خوبی کسب نکنند و فقط زمان مطالعه خود را هدر دهند. به همین دلیل در این مقاله سعی کرده ایم که شما را با مراحل مختلف یک مطالعه خوب و ثمر بخش و نکات ریز و اصولی آن آشنا کنیم تا با توجه به آنها بتوانید در وقت کمتر، در این زمینه موفق‌تر باشید. یک مطالعه خوب، شامل مراحل مختلفی است، و اگر شما هر یک از این مراحل را به خوبی رعایت کنید، می‌توانید نتیجه بسیار خوبی در آزمون سراسری بگیرید. این مراحل، شامل موارد زیر است:

الف - پیش خوانی

پیش‌خوانی، اولین مرحله از مطالعه شماست. این مرحله، تصویری کلی از مطالب فصل و سازمان‌بندی آن به شما نشان می‌دهد. برای این منظور، نخست به مرور کلی فصل مورد نظرتان بپردازید تا با موضوعات مطرح شده در آن آشنا شوید. بعد از آن، فهرست مطالب فصل را بخوانید و سپس عناوین بخش‌های اصلی و فرعی آن را مورد توجه قرار دهید و تصاویر و نمودارها را از نظر بگذرانید. در این مرحله سؤال‌هایی به ذهنتان خطور می‌کند که پس از خواندن فصل به طور کامل، ممکن است بتوانید به آنها پاسخ دهید.

ب - سؤال کردن

بخش‌های هر فصل از کتاب مورد نظرتان را یکی یکی در نظر بگیرید و هر سه مرحله سؤال کردن، خواندن و به خود پس دادن را در مورد هر فصل اعمال کنید. در هنگام خواندن مطالب هر بخش، موضوعات مهم آن را به صورت یک یا چند سؤال در نظر بگیرید تا بعداً به آنها پاسخ بدهید. از خود بپرسید: «نویسنده در این بخش چه مفاهیم مهمی را در نظر داشته است؟» و سپس با توجه به عناوین کلی که قبلاً مطالعه کرده‌اید، به سؤالاتی که برای شما پیش می‌آید، خوب توجه کنید تا هنگام مطالعه بتوانید به آنها پاسخ دهید. طرح سؤال باعث می‌شود تا شما با تمرکز بیشتری به مطالعه ادامه دهید و کمتر، چیزی را از قلم بیندازید.

پ - خواندن

در این مرحله، مطالب هر بخش از فصل را برای آگاهی از معنا و مفهوم آن، با دقت بخوانید و ضمن خواندن سعی کنید به سؤال‌هایی که در مرحله سؤال کردن مطرح شده بود، پاسخ دهید. درباره مطالبی که می‌خوانید تأمل کنید و بکشید که بین آن مطالب و اطلاعات قبلی خود ارتباط برقرار کنید. می‌توانید زیر واژه‌ها یا عبارت‌های اصلی را خط بکشید؛ اما میزان آن نباید از ۱۰ تا ۱۵ درصد متن تجاوز کند. ضمناً تا وقتی تمام مطالب بخش معینی را نخوانده یا با همه مفاهیم اصلی آن بخش آشنا نشده و اهمیت نسبی آنها را ارزیابی نکرده‌اید، از آن یادداشت بردارید.

ت - به خود پس دادن

پس از خواندن هر بخش، سعی کنید که مفاهیم اصلی را به خاطر بیاورید و اطلاعات اصلی و کلیدی را از حفظ با خود بگویید. مفاهیم را به زبان خودتان بازگو کنید و اطلاعات را ترجیحاً با صدای بلند، و در صورتی که تنها نیستید، آهسته بگویید و زیر لب تکرار کنید. مطالبی را که به یاد می‌آورید، با متن کتاب تطبیق دهید تا مطمئن شوید که آنها را به صورت کامل و درست حفظ کرده‌اید. به کمک روش به خود پس دادن مطالب، به کمبود اطلاعات خود پی می‌برید و می‌توانید آن مطالب را در ذهن خود سازمان‌دهی کنید.

ث - خلاصه برداری کردن

یکی از کارهای مهمی که انجام آن، نقش اساسی در یادگیری شما خواهد داشت، این است که پس از به خود پس دادن، همه مطالب مهم و اصلی را به صورت خلاصه در دفتری مخصوص خلاصه برداری کنید تا بعداً بتوانید از آن استفاده کنید. به خاطر داشته باشید که خلاصه‌برداری شما نباید به دلیل وسواس و حساسیتتان، همه مطالب یا حجم زیادی از آنها را در بر بگیرد و نیز نباید از مطالب مهم خالی باشد؛ بلکه باید جامع و کامل باشد و در مرحله بعدی، شما را از خواندن دوباره کتاب بی‌نیاز کند. پس از آنکه بخشی از یک فصل را به این شیوه مطالعه کردید، به بخش بعدی بپردازید و دوباره، مراحل سؤال کردن، خواندن، به خود پس دادن و خلاصه‌برداری را تکرار کنید.

ج - مرور

مرور، یکی از مهم‌ترین مراحل یادگیری و آمادگی برای کنکور است. اگر مطالبی را که قبلاً مطالعه کرده‌اید، مرور نکنید، بخشی از آن یا همه آن را فراموش خواهید کرد؛ بنابراین، حتماً باید مرورهای مداوم و پیوسته را در برنامه درسی هفتگی خود بگنجانید. برای انجام این کار می‌توانید در پایان ساعات مطالعه یک درس، زمانی را برای مرور مطالب نیز در نظر بگیرید و سپس در پایان هر هفته یا هر دو هفته، بسته به حجم مطالب و نیز



سختی و آسانی هر درس، ساعتی را برای مرور درس‌ها در برنامه درسی خود بگنجانید، و در نهایت همه شما عزیزان، بسته به میزان درسی که مطالعه کرده‌اید، زمانی را نیز به مرور نهایی دروس خود اختصاص دهید.

چ - آزمون

پس از مرور مطالب، باید به آزمون و تست‌زنی بپردازید. تست‌زنی نشان می‌دهد که شما تا چه حدی از مطالب را یاد گرفته‌اید و چه اشکالاتی در فراگیری آن مطالب دارید. می‌توانید تست‌زنی را در چندین مرحله انجام دهید؛ مثلاً در پایان هر هفته درسی خود، ساعتی را به تست‌زنی تمرینی دروس مختلف اختصاص دهید و این کار را پیوسته ادامه دهید تا اینکه بعداً به تست‌زنی سرعتی بپردازید. پس از انجام تست‌زنی و دیدن اشکالات خود، در همان روز یا ساعت بعدی مطالعه آن درس در برنامه درسی‌تان، به سراغ مطالبی بروید که تست مربوط به آنها را غلط زده‌اید و دوباره آن مباحث را مرور کنید. به این ترتیب، خواهید دید که شما، یک بار دیگر، مطالب را مرور کرده و سطح یادگیری خود را بالا برده‌اید.

مطالعه گروهی

برخی از داوطلبان معتقدند که مطالعه گروهی، در یادگیری بهتر و سریع‌تر بعضی از دروس، سودمند است؛ با این حال، مطالعه گروهی باید با روشی ویژه انجام گیرد؛ در غیر این صورت، جز اتلاف وقت و ناکامی، نتیجه‌ای به بار نخواهد آورد.

برای اینکه به عنوان یک داوطلب از مطالعه گروهی خود بهره لازم را ببرید، به این نکات توجه کنید:

اندازه گروه مهم است. گروه می‌تواند شامل دو نفر باشد؛ ولی اگر تعداد اعضا بین سه تا شش نفر باشد، مطلوب‌تر است؛ به طوری که اگر یک نفر نتوانست در جلسه شرکت کند، گروه باز هم بتواند به کار خود ادامه دهد.

یک نفر از اعضا باید در نقش سرگروه عمل کند. او باید مراقب باشد که جلسه به شکل درستی اجرا شود و کسی بیش از حد صحبت نکند یا خیلی وقت جلسه را به هدر ندهد.

هر یک از اعضا باید مطالب فصل آینده را به خوبی مطالعه کند و در ضمن، خود را برای پاسخگویی به سؤالات و اشکالات دیگر افراد گروه آماده کند؛ به علاوه، اگر در میان این افراد، دانش‌آموزان قوی و ضعیف وجود داشته باشند، باید سعی شود تا همه بتوانند از مباحث و نکات کلیدی استفاده کنند و آنها را یاد بگیرند. از آنجایی که دانش‌آموزان ضعیف باعث می‌شوند که دانش‌آموزان قوی به صورت خیلی کند و با سرعت پایین در جلسات گروهی پیش بروند، ممکن است که این روند به دانش‌آموزان قوی لطمه بزند.

در مطالعه گروهی همه باید به خاطر داشته باشند که تمام مراحل یک مطالعه را رعایت کنند تا بعداً در مراحل مرور و تست زنی، دچار اشکال نشوند. مطالعه جمعی باعث می‌شود که هر لحظه امکان گفت و گو بین افراد در موضوع‌های مختلف به وجود آید. به خاطر داشته باشید که این بحث‌ها، سبب تمرکز نداشتن اعضا در مطالعه و کاهش در پیشرفت یادگیری آنها می‌شود.

مطالعه جمعی برای برخی از کتاب‌های درسی، مانند ریاضی، مناسب است و می‌تواند در فراگیری درس مورد نظر تأثیر مثبت داشته باشد؛ البته اگر دانش‌آموز، آن بخش از درس را که می‌تواند به تنهایی مطالعه کند، بخواند و بخشی را که مشکل دارد با دیگران حل و فصل کند، این موضوع بر یادگیری وی تأثیر بیشتری می‌گذارد.

اگر مطالعه گروهی، برای رفع اشکال انجام شود، در مقایسه با مطالعه گروهی یک فصل یا بخش‌هایی از یک یا چند کتاب، بهتر است؛ بنابراین، به شما عزیزان توصیه می‌شود، هم برای اینکه از وقت خود استفاده خوبی داشته باشید و هم از مطالعه گروهی نتیجه بهتری بگیرید، برای رفع اشکال به مطالعه گروهی بپردازید تا مطالعه شما جنبه مرور کردن داشته باشد.

می‌توانید بعد از مطالعه، با دوستان خود درباره مطالب مطالعه شده بحث کنید. این امر باعث می‌شود که مطالب خوانده شده، بهتر در ذهن شما باقی بماند. گفت‌وگو با دوستان درباره مطالب خوانده شده، نوعی مرور مطالب محسوب می‌شود و مطالب در ذهنتان باقی خواهد ماند.

یک بار جلسه مطالعه گروهی راه بیندازید و منصفانه آن را محک بزنید. اگر شما از این روش استفاده کردید و جواب نداد، آن را تعدیل کنید، و اگر باز هم جواب نداد، از آن دست بردارید و سعی کنید که به مطالعه انفرادی بپردازید و سپس برای رفع اشکال، با دوست یا دوستان خود جلسه بگذارید.

برای اینکه از زحمت و تلاش خود در مطالعه، بهترین استفاده را ببرید حتماً به نکات زیر نیز توجه کنید:

روش صحیح خط کشیدن زیر نکات مهم، به این صورت است که ابتدا باید مطالب را بخوانید و مفهوم را کاملاً درک کنید و سپس زیر نکات مهم را خط بکشید؛ نه آنکه در کتاب دنبال نکات مهم بگردید تا زیر آن را خط بکشید!

می‌توانید در هنگام مطالعه اولیه، از حاشیه نویسی در متن کتاب استفاده کنید و در مرور بعدی به این حاشیه‌ها هم توجه کنید؛ البته خلاصه نویسی، از حاشیه نویسی، بهتر و کارآمدتر است.

اگر مکان مطالعه شما کمی آشفته و به هم ریخته است، مرتب کردن آن را به نیم ساعت پس از مطالعه موکول کنید؛ زیرا در این صورت، در حین مرتب کردن اتاق، به مطالبی که مطالعه کرده‌اید، فکر خواهید کرد و زمان مفیدی را از دست نخواهید داد.

گاهی اوقات برای مطالعه، از مکان‌های استثنائی و هیجان انگیز استفاده کنید تا مطلبی که مطالعه می‌کنید، همراه آن خاطره در ذهن شما ماندگار شود.



به یکدیگر باشد، و زمانی که از یک موضوع به موضوع دیگر می‌روید، حتماً باید مطمئن شوید مطالبی را که در بین این دو مطلب وجود داشته است و شما از خواندن آنها صرف نظر کرده‌اید، یا ارتباطی بین آن مطالب با دو مطلب مورد نظر وجود ندارد و یا اینکه در کنکور، ارزشی در تست زنی و نمره گرفتن ندارد. یکی از عوامل عمده‌ای که باعث جلوگیری از درک سریع و خوب یک متن در هنگام خواندن و مانع یادگیری آن مطلب می‌شود، تداخل آموخته‌های قبلی و بعدی است؛ یعنی مطالب آموخته شده قبلی با مطالب جدید در هم می‌آمیزد. برای جلوگیری از بروز این حالت، بهترین راه، مطالعه تک موضوعی است؛ یعنی در مدتی که یک مطلب را می‌خوانید، از خواندن سایر مطالب با موضوعات دیگر خودداری کنید و تنها ذهن خود را روی همان مطلب متمرکز کنید و پس از استراحتی کوتاه یا در ساعت مطالعه بعدی، موضوع

باشید. خستگی، دست کم پنجاه درصد از توانایی ذهنی و مغزی انسان را کاهش می‌دهد و مطالعه در چنین وضعیتی، یادآوری مطالب فرا گرفته شده پیشین را نیز با اختلال روبرو می‌کند.

وسعت دید، یکی از عوامل کندخوانی است که باید از آن پرهیز شود. هنگام خواندن، وسعت دید را می‌توان تا حد دیدن بیش از پنج کلمه در هر توقف گسترش داد. برای دیدن بیش از یک کلمه در هر بار خواندن، باید از حرکت سر جلوگیری شود؛ بدین ترتیب، تعداد توقف‌های یک خواننده در پاراگراف دو خط و نیمی، به حدود پنج تا شش توقف کاهش می‌یابد.



هیچ گاه مطالعه خود را به حضور در مکان خاصی مشروط نکنید؛ زیرا در این صورت، بهانه‌ای می‌یابید تا در سایر مکان‌ها از مطالعه بگریزید. به یاد داشته باشید که در حقیقت، «مکان مطالعه، جایی است که شما در آن هستید.»

باید در خواندن کتاب استقامت داشته باشیم. استقامت، لجاجت نیست؛ بلکه نوعی بردباری است؛ پس اگر مطلبی را خواندید و یاد نگرفتید، ناامید نشوید و به خاطر داشته باشید که بسیاری از داوطلبان دیگر هم در شرایط شما هستند و فقط با تکرار و سماجت است که در این زمینه موفق می‌شوند.

به خاطر داشته باشید که حجم مطالعه، نباید حواس شما را پرت کند. بهتر است آن چه را که می‌خواهید بدانید و بفهمید و سپس با کلمات «سرعت» و «بیشتر» وسوسه شوید؛ زیرا اگر شما وقت مشخصی را برای مطالعه هشت صفحه بگذارید تا همه مطالب آن هشت صفحه را فرا بگیرید، بهتر است از اینکه سی صفحه را در همان وقت بخوانید و چیزی از مطالب آن دستگیر شما نشود!

باید کتابی را که مطالعه می‌کنید، مختص به خود شما باشد تا به راحتی در آن علامت‌گذاری و نکته نویسی کنید. استفاده از مداد یا ماژیک رنگی، به شما امکان می‌دهد تا در مراجعه مجدد به کتاب، از آن بهره بیشتری ببرید؛ هر چند نباید این خطوط رنگی، استفاده شما را از سایر خطوط کتاب کاهش دهد.

گاهی قرار دادن یک پاداش مشروط برای مطالعه حجم خاصی از کتاب و یادگیری کامل آن، به هیجان و لذت مطالعه می‌افزاید و نوعی اثر تشویقی بر شما می‌گذارد. این پاداش‌ها می‌تواند دیدن یک برنامه تلویزیونی، رفتن به مکانی خاص، انجام یک فعالیت مورد علاقه یا حتی خوردن یک خوراکی دلپذیر باشد.

رنگ کاغذ، رنگ قلم، نحوه نشستن، فاصله چشم با کتاب، نور محیط و سایر شرایط مکانی نیز در کارایی مطالعه شما کاملاً مؤثرند؛ پس سعی کنید که تمام این جوانب را در نظر بگیرید و به صورت جدی، مطالعه خود را شروع کنید.

بهترین زمان مطالعه برای انسان، هنگام آرامش و رضایت داشتن است؛ زیرا داشتن دغدغه و نگرانی در هنگام مطالعه، نتایج مطلوبی را برای انسان به همراه نخواهد داشت. مشغول بودن فکر و ذهن و خستگی روح و جسم، توان فرد را کاهش می‌دهد و در این حالت، مطالعه کتاب، جز اتلاف وقت و بی‌حاصلی، سودی ندارد.

زمان مطالعه برای افراد مختلف، تفاوت می‌کند؛ برخی در سکوت شب و برخی نیز هنگام صبح را به عنوان زمان مطالعه انتخاب می‌کنند؛ اما مطالعه هنگام صبح از هر زمان دیگری بهتر است. مطالعه کتاب را صبح زود شروع کنید؛ زیرا ذهن انسان پس از چند ساعت استراحت و آرامش، بیش از هر زمان دیگری آماده یادگیری است. برای مطالعه هرچه بهتر در هنگام صبح، سعی کنید که شب‌ها زودتر بخوابید تا بتوانید مطالعه مفیدی داشته

داشتن دغدغه و نگرانی در هنگام مطالعه نتایج مطلوبی را برای انسان به همراه نخواهد داشت مشغول بودن فکر و ذهن و خستگی روح و جسم توان فرد را کاهش می‌دهد و در این حالت، مطالعه کتاب جز اتلاف وقت و بی‌حاصلی، سودی ندارد

مطالب را تغییر دهید. انجام این کار، باعث تداخل پیدا نکردن دانسته‌ها و آموخته‌های جدید شما با سایر مطالب قبلی می‌شود.

در صورت مشاهده خستگی از یک موضوع یا یک کتاب (درسی و غیردرسی)، کتاب دیگری را (با حفظ فاصله زمانی) محور مطالعه خود قرار دهید.

هنگام مطالعه، به عکس‌ها، نمودارها، جدول‌ها و سرفصل‌ها توجه کنید؛ زیرا ممکن است که از همین موارد در کنکور نیز تست‌هایی طرح شود؛ علاوه بر این، توجه به موارد یادشده، به یادگیری بهتر شما کمک می‌کند.

کتاب را همواره بدون شتاب و عجله مطالعه کنید و تا زمانی که مطلبی را به درستی فرا نگرفته‌اید سراغ مطالعه مطلب دیگری نروید. مطالب مشکل و آسان یک کتاب، به هم پیوسته و مرتبط است و زمانی که یک مطلب را خوب یاد نگرفته‌اید، مطالعه و یادگیری مطالب دیگر با دشواری صورت می‌گیرد.

جهش و پریدن از مطالعه یک موضوع به موضوعی دیگر، بدون در نظر گرفتن فاصله، سبب می‌شود که دو مطلب درهم آمیزد و در نتیجه هیچ کدام از دو مطلب به درستی در ذهن فرد باقی نماند. سعی کنید مطالبی را که از یک کتاب می‌خوانید، به هم پیوسته و مرتبط



هنر عذر خواهی کردن را بیاموزیم!

افتاده است؟ اگر ندانید برای چه باید عذر خواهی کنید، هیچ وقت نخواهید توانست به درستی این کار را انجام دهید. امکان دارد که خود را در آنچه باعث ناراحتی مخاطبتان شده است، مقصر ندانید؛ در این صورت، احساس خودتان را از اینکه او احساس ناراحتی می کند و حال خوشی ندارد، بیان کنید و بگویید که به خاطر این امر، عمیقاً ناراحت هستید.

مشکل را پیدا کنید

در ابتدا دلیل ناراحتی طرف مقابل خود را بیابید و در پیدا کردن مشکل منصف باشید. آیا حرفی نامهربانانه بر زبان آورده اید؟ (هر چند که ممکن است آن حرف، راست باشد) آیا نتوانسته اید به قولی که داده اید عمل کنید؟ آیا این رنجش متعلق به گذشته است یا اینکه به تازگی اتفاق

چگونه عذر خواهی کنیم؟

عذر خواهی هم یک هنر رفتاری است و مانند هر هنر دیگری، با تمرین و ممارست می توان آن را آموخت. یک عذر خواهی تأثیرگذار، ضمن حفظ شأن و غرور فرد عذر خواهی کننده، متواضعانه خواهد بود. در اینجا به نکاتی که لازم است در این زمینه رعایت کرد، اشاره می کنیم.

همه ما، گاه خواسته و ناخواسته، اشتباهاتی را مرتکب می شویم. سخنان تند و پر خاشگرانه، رفتار خارج از هنجارهای اجتماعی و اخلاقی، سهل انگاری کردن، سستی و بی تفاوتی نسبت به وظایف شخصی یا اجتماعی، بدقولی، بی نظمی و دهها مورد دیگر، می تواند اشتباهاتی باشد که تبعاتش گریبان گیر اطرافیان ما نیز خواهد شد. در این مواقع، عذر خواهی صحیح و کارآمد، راهکاری سحرآمیز است که می تواند تا حد زیادی به اطرافیان و خود فرد آرامش بدهد، تنش ها را کاهش دهد و جریان زندگی را روان کند؛ اما چگونه باید عذر خواهی کرد که چنین تأثیری داشته باشد؟ آیا صرف گفتن «معذرت می خواهم» کافی است؟ برای خود شما چند بار پیش آمده است که فردی به دلایلی از شما عذر خواهی کرده است، اما نتوانسته اید که عذر او را بپذیرید و این سخن را کافی ندانسته اید؟ واقعیت این است که یک عذر خواهی صحیح و نتیجه بخش، مرحله دارد که بدون رعایت این مراحل، تأثیری نخواهد داشت.

به طور واضح و صریح معذرت خواهی کنید

برای عذر خواهی کردن، باید به رفتار و اشتباهتان، که باعث دلخوری مخاطبتان شده است، اشاره کنید و به خاطر همان اشتباه، از او دلجویی کنید. در اینجا ذکر جملات کلی مانند: «اگر باعث ناراحتی شده ام، مرا ببخش!» مؤثر نیست؛ زیرا عذر خواهی باید خیلی ساده، صریح و مصداقی باشد؛ برای مثال، اگر مادرتان از نحوه پاسخگویی شما ناراحت شده است، بگویید: «برای اینکه مؤدبانه پاسختان را ندادم، عذر می خواهم»،



و اگر کارتان علتی داشته است، علت آن را هم بیان کنید و بگویید که چرا چنین خطایی را مرتکب شده‌اید؛ تا طرف مقابل شما، فکر نکند که از او متنفر هستید.

مسئولیت تقصیر خود را گردن بگیرید

برخی از افراد هنگام عذر خواهی می‌گویند: «متأسفم، اما ...» و بعد به گونه‌ای سخن می‌گویند که مفهومش این است که تو بیشتر از من مقصر هستی یا اصلاً من مقصر نیستم و عوامل دیگر باعث بروز این اشتباه شده است!

در این مواقع، ما نمی‌خواهیم بپذیریم که اشتباه کرده‌ایم و این موضوع زمانی از بین خواهد رفت که ما مسئولیت اشتباه خود را بپذیریم و برای جبران آن تلاش کنیم. به هر حال، انکار یک موضوع، هرگز نمی‌تواند به بازسازی یک رابطه کمک کند، و در بیشتر موارد، شرایط را به بدتر از وضعیت قبل تبدیل خواهد کرد. حقیقت این است که اگر عذرخواهی تمام و کمال نباشد، درست مثل توهین است؛ همچنان که عذرخواهی با بهانه آوردن، دیگر عذرخواهی نیست. درست است که ممکن است افراد یا چیزهایی دیگری هم در آن تقصیر دست داشته باشند، اما شما نمی‌توانید به خاطر آنها عذرخواهی کنید؛ شما باید فقط از جانب خودتان عذر بخواهید.

زمان مناسب عذر خواهی را پیدا کنید

گاهی اوقات بلافاصله بعد از ارتکاب یک اشتباه، بهترین زمان برای عذرخواهی است، و گاهی اوقات باید مدتی بگذرد تا زمان مناسب برای انجام این کار پیدا شود. نیش یک حرف ناراحت کننده را می‌توان با یک معذرت خواهی سریع از بین برد، اما سایر تقصیرات، نیازمند این است که زمانی بگذرد تا فرد مقابل کمی آرام شده باشد؛ هر چند اگر هرچه زودتر برای اشتباهتان عذرخواهی کنید، این عذرخواهی، تأثیر گذارتر خواهد بود.

عذر خواهی فقط با زبان نباشد

گاهی عذرخواهی، بیشتر راهی برای فرار از پاسخگویی است؛ در این مواقع، رفتار و لحن عذرخواهی کننده، بیانگر پشیمانی او نیست و فقط با به کار بردن کلماتی مثل «بخشید»، «معذرت می‌خواهم» یا «اشتباه کردم» و ... می‌خواهد هر چه سریع‌تر جو حاکم را تغییر دهد. شاید این نوع عذر خواهی‌ها برای انجام کارهای سطحی، مانند: پریدن به میان حرف کسی یا تنه زدن به کسی در خیابان، مفید باشد، اما برای جبران زمانی که احساسات طرف مقابل را عمیقاً جریحه‌دار کرده‌ایم، مؤثر نیستند. نزد افرادی که رنجش

نکنید تا طرف مقابلتان بفهمد که شما نقش بازی نمی‌کنید و احساسات واقعی است؛ زیرا زبان بدن، رسواکننده است و احساس طرف مقابلتان در این زمینه اشتباه نخواهد کرد.

روی حرفتان بمانید

بعضی از افراد تصور می‌کنند که می‌توان رفتار زشتی را انجام داد و بعد با یک معذرت خواهی ساده، اوضاع را رو به راه کرد؛ برای مثال، برخی از دانش‌آموزان، در کلاس درس، حرمت کلاس و دبیر خود را نگه نمی‌دارند و بعد که شاهد ناراحتی دبیر یا کادر مدرسه‌شان می‌شوند، یک عذر خواهی ساده می‌کنند و

گاهی عذر خواهی
بیشتر راهی برای
فرار از پاسخگویی است؛
در این مواقع، رفتار و لحن
عذر خواهی کننده بیانگر پشیمانی
او نیست و فقط با به کار بردن
کلماتی مثل «معذرت می‌خواهم»
«بخشید» یا «اشتباه کردم» و ...
می‌خواهد هر چه سریع‌تر
جو حاکم را تغییر دهد

انتظار دارند که دبیرشان به راحتی این عذر خواهی را از آنها بپذیرد و روز از نو روزی از نو. خود من بارها شاهد بوده‌ام که یک دانش‌آموز، طی یک جلسه، چندین بار به خاطر بی‌نظمی یا درس نخواندن، عذر خواهی کرده و گاه عمر یک عذرخواهی حتی به چند دقیقه هم نرسیده است! بنابراین، معذرت خواهی آدم‌ها فقط وقتی فایده دارد که بتواند رفتارشان را عوض کند.

یا کدورتی در قلبشان ایجاد کرده‌ایم، معذرت خواهی، زمانی صحیح و مؤثر است که پاسخی عاطفی، همدلانه و از صمیم قلب به آنها بدهیم؛ یعنی از ته قلب و برای رفتار خاصی از آنها معذرت خواهی کنیم؛ در این مواقع، لازم است که با زبان بدن و بار معنایی کلمات، احساسات را به طرف مقابلتان بفهمانید. هنگام عذر خواهی باید در انتخاب کلمات دقت کافی داشته باشید و آنها را به صورت سرسری بیان

جبران کردن، مرحله تکمیلی یک عذرخواهی واقعی و کامل است. هنگام عذرخواهی بگویید: «به خاطر اشتباهم متأسفم و می‌خواهم جبران کنم.» با جبران کردن نشان می‌دهیم که مسؤولیت کار اشتباهمان را پذیرفته و احساس طرف مقابل را به خوبی درک کرده‌ایم. انجام این کار باعث می‌شود که هم طرف مقابل را خوشحال کنیم و هم خودمان احساس بهتری داشته باشیم.

صبور باشید

اگر عذرخواهی‌تان مورد قبول واقع نشد، از طرف مقابلتان به خاطر شنیدن حرف‌هایتان و اجازه دوباره برای عذرخواهی مجدد در آینده، تشکر کنید؛ مثلاً بگویید: «درک می‌کنم که هنوز از دستم ناراحت هستید، اما از اینکه اجازه عذرخواهی به من دادید، متشکرم و ممنون می‌شوم که اگر نظرتان عوض شد، اجازه دهید که بار دیگر از شما عذرخواهی کنم.» گاهی اوقات افراد می‌خواهند که ببخشندتان، اما هنوز به کمی زمان برای آرام شدن خود نیاز دارند. اگر به اندازه کافی خوش شانس باشید که عذرخواهی‌تان پذیرفته شود، از وسوسه شدن برای آوردن چند بهانه در آخر کار، اجتناب کنید؛ در عوض، از قبل برنامه بریزید که برای درآوردن ناراحتی از دل آنها و رفع کدورت، چه کار می‌خواهید بکنید. یادتان باشد، اینکه فقط چون کسی عذرخواهی شما را قبول کرده است، به این معنا نیست که کاملاً بخشیده شده‌اید، بلکه ممکن است مدت‌ها طول بکشد تا آن فرد دوباره به شما اعتماد کند. شما کار زیادی برای سرعت بخشیدن به این روند ندارید. اگر فرد موردنظر واقعاً برایتان مهم است، ارزشش را دارد که زمان لازم را به او بدهید تا آرام‌تر شود؛ اما نباید انتظار داشته باشید که وی فوراً به حالت عادی برگردد.



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 کریمخان زند، بین خیابان‌های نجات‌اللہی و قرنی، پلاک ۲۰۴

صندوق پستی ۵۵۵۷-۱۴۱۵۵

نشانی سایت: peyk.sanjesh.org

صندوق الکترونیکی: email.peyk@sanjesh.org

**پیک سنجش**

سال بیست و نهم، شماره ۳۴ | دوشنبه | ۵ آذر ماه | سال ۱۴۰۳ | ۱۲ صفحه | شماره پیاپی ۱۴۰۲

اطلاعیه سازمان ملی سنجش و ارزشیابی نظام آموزش کشور درباره:

فراخوان طراحان سؤال به منظور ثبت نام در «سامانه طراحان سؤال» سازمان ملی سنجش و ارزشیابی نظام آموزش کشور

در راستای سیاست‌های کلان سازمان ملی سنجش و ارزشیابی نظام آموزش کشور، مبنی بر «برنامه‌ریزی در مسیر توسعه آزمون‌های استاندارد و شیوه‌های نوین به منظور برگزاری الکترونیکی و هوشمند تمامی آزمون‌ها» سامانه طراحان سؤال راه‌اندازی گردید. در مرحله نخست در نظر است تا برای آزمون‌های سراسری، کارشناسی ارشد و دکتری، نسبت به شناسایی و استفاده از تمامی ظرفیت‌های علمی تخصصی موجود در دانشگاه‌ها، مؤسسات آموزشی و پژوهشی کشور و همچنین ظرفیت معلمان و دبیران عزیز وزارت آموزش و پرورش، برای طراحی سؤالات با رعایت استانداردهای لازم استفاده شود.

بدین منظور، از شما فرهیختگان گرامی «اعم از شاغلان و بازنشستگان» دعوت به عمل می‌آید با مراجعه به درگاه سازمان ملی سنجش و ارزشیابی نظام آموزش کشور یا آدرس www.iais.sanjesh.org، در سامانه طراحان سؤال ثبت نام کرده و مطابق دستورالعمل اعلام شده در این سامانه، اقدام به طراحی و ارسال سؤالات خود به این سازمان کنید.

راهنمای کاربران به منظور استفاده از سامانه طراحان سؤال

<https://iais.sanjesh.org>**۱** ورود به درگاه سامانه طراحان سؤال
سازمان ملی سنجش و ارزشیابی نظام آموزش کشور

- ۱- پر کردن اطلاعات فرم عضویت
- ۲- اعلام موافقت با قوانین و ضوابط طراحی سؤال
- ۳- کلیک بر روی ثبت نام

۲ ثبت نام در سامانه
با کلیک روی لینک عضویت

- ۱- ارسال کد فعال‌سازی از طریق پیامک به شماره موبایل ثبت شده
- ۲- ثبت کد ارسال شده در بخش مورد نظر

۳ ورود به سامانه با نام کاربری و کلمه عبور تعیین شده

- ۱- کلیک بر روی لینک پروفایل
- ۲- تکمیل بخش مشخصات فردی
- ۳- تکمیل بخش مشخصات راه‌های ارتباطی
- ۴- تکمیل بخش سوابق شغلی
- ۵- تکمیل بخش سوابق تحصیلی
- ۶- تکمیل بخش «درس‌های من» شامل:
- تعیین دروس موردنظر به منظور طراحی سؤال
- اعلام علاقه‌مندی به داوری در صورت تمایل به داوری

۴ تکمیل اطلاعات کارپوشه (پروفایل)
حساب کاربری و مشخص کردن درس‌ها
برای طراحی سؤال

اطلاع‌رسانی از طریق پیامک در صورت تأیید حساب کاربری

۵ احراز هویت و بررسی اطلاعات توسط
سازمان ملی سنجش و ارزشیابی نظام آموزش کشور
و فعال‌سازی حساب کاربری در صورت تأیید

- ۱- امکان طراحی سؤال به صورت متن با کلیک روی افزودن سؤال
- ۲- امکان طراحی سؤال به صورت فایل با کلیک روی افزودن فایل سؤال
- ۳- امکان مشاهده، بازطراحی، ویرایش، حذف سؤال یا دانلود فایل سؤال توسط خود طراح
(البته در صورتی که وضعیت سؤال در مرحله اول، یعنی «در انتظار بررسی» باشد.)

۶ شروع به طراحی سؤال
با کلیک روی گزینه طراحی سؤال

روابط عمومی و امور بین الملل سازمان ملی سنجش و ارزشیابی نظام آموزش کشور