



https://peyk.sanjesh.org

پیک سنجش



هفته‌نامه خبری و اطلاع‌رسانی سازمان سنجش آموزش کشور | دوشنبه ۲ خرداد ۱۴۰۱ | ۱۶ صفحه | شماره پیاپی ۱۲۷۶

اطلاعیه سازمان سنجش آموزش کشور درباره:

**معرفی شدگان
مرحله مصاحبه آزمون
ورودی مقطع دکتری
سال ۱۴۰۱**

صفحه ۴

یادداشت هفته

**چند نکته درباره معرفی شدگان
مصاحبه آزمون دکتری ۱۴۰۱**

صفحه ۲

مناسبت

**۲۵ شوال، سالروز شهادت
حضرت امام جعفر صادق (ع)
بر تمام مسلمانان تسلیت باد**



در این شماره:

دکتر پورعباس:

**سرعت و دقت در پاسخگویی
از مأموریت‌های روابط عمومی
سازمان سنجش است**

صفحه ۳

**به اندازه نگران باش
اما به موفقیت هم بیندیش!**

صفحه ۵

زندگی نامه فارادی، بزرگترین تجربه گر در تاریخ علم:

کاوشگری عظیم

یا گره‌گشای اسرار آفرینش؟!!

صفحه ۶

**چگونه با استرس
کنار بیاییم؟!!**

صفحه ۱۰

با شما هستیم

حواستان کجاست؟!!

صفحه ۱۲



رئیس سازمان سنجش:

نتایج اولیه آزمون کارشناسی ارشد اواخر خرداد ماه اعلام می‌شود

دکتر عبدالرسول پورعباس، رئیس سازمان سنجش آموزش کشور، در حاشیه برگزاری آزمون کارشناسی ارشد ۱۴۰۱ در دانشگاه امیرکبیر، در جمع خبرنگاران گفت: ۶۴۷ هزار و ۲۰۹ داوطلب ۱۳۵ کدرشته امتحانی با هم رقابت می‌کنند و ۵۳ درصد از داوطلبان خانم‌ها و ۴۷ درصد داوطلبان آقایان هستند. ادامه در صفحه ۸

معاون آموزشی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری:

طرح تحول آموزش عالی ابلاغ شد

دکتر قاسم عموعابدینی، معاون آموزشی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری، در حاشیه بازدید از دومین روز برگزاری آزمون کارشناسی ارشد ۱۴۰۱ در دانشگاه شهید بهشتی، ضمن تشکر از سازمان سنجش آموزش کشور، گفت: آزمون کارشناسی ارشد، در صحت و سلامت کامل در حال برگزاری است. ادامه در صفحه ۳



تاریخ‌های ثبت‌نام و برگزاری آزمون‌های ورودی به دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزشی در سال ۱۴۰۱

نام آزمون	تاریخ ثبت‌نام	تاریخ برگزاری
سراسری	مهلت ثبت‌نام به پایان رسید.	چهارشنبه ۸، پنجشنبه ۹، جمعه ۱۰ و شنبه ۱۱/۴/۱۴۰۱
کاردانی به کارشناسی ناپیوسته	یکشنبه ۳/۲۹ تا یکشنبه ۱۴۰۱/۴/۵	جمعه ۱۴۰۱/۶/۴
کاردانی نظام جدید (دانشگاه فنی و حرفه‌ای و مؤسسات غیرانتفاعی)	سه‌شنبه ۱۴ تا سه‌شنبه ۱۴۰۱/۴/۲۱	جمعه ۱۴۰۱/۶/۴



از روز گذشته روی سایت مرکز سنجش آموزش پزشکی قرار گرفته است:

کارت آزمون کارشناسی ارشد رشته‌های علوم پزشکی



کارت ورود به جلسه داوطلبان آزمون کارشناسی ارشد رشته‌های علوم پزشکی سال ۱۴۰۱، از روز گذشته (اول خرداد ماه) روی سایت مرکز سنجش آموزش پزشکی قرار گرفته است. کارت ورود به جلسه داوطلبان آزمون کارشناسی ارشد رشته‌های علوم پزشکی سال ۱۴۰۱، از روز یکشنبه اول خرداد ماه (دیرروز) روی سایت مرکز سنجش آموزش پزشکی منتشر شد. داوطلبان آزمون کارشناسی ارشد رشته‌های علوم پزشکی سال ۱۴۰۱، تا چهارم خرداد ماه می‌توانند با ورود به سایت مرکز سنجش آموزش پزشکی، ضمن دریافت کارت آزمون، معدل خود را تصحیح کنند. آزمون کارشناسی ارشد رشته‌های گروه علوم پزشکی سال ۱۴۰۱، در روزهای پنجشنبه ۵ و جمعه ۶ خرداد ماه برگزار خواهد شد و آزمون در کلیه رشته‌ها، به جز رشته مددکاری اجتماعی، به صورت یک مرحله‌ای برگزار خواهد شد. بر اساس اعلام مرکز سنجش آموزش پزشکی، رشته‌هایی که ظرفیت پذیرش آنها سه نفر و بیشتر است، مشمول ۱۰ درصد سهمیه اضافه بر ظرفیت پذیرش استعداد درخشان با آزمون و بدون آزمون هستند. گفتنی است برای رشته‌هایی که به صورت مجموعه امتحانی جمع شده‌اند، فقط یک دفترچه سؤال برای این مجموعه صادر می‌شود و داوطلب با انتخاب یک مجموعه، در صورتی که حائز شرایط شرکت در هر یک از رشته‌های مورد نظر از آن مجموعه باشد، می‌تواند در رشته‌های آن مجموعه امتحان دهد.

چند نکته درباره معرفی‌شدگان مصاحبه آزمون دکتری ۱۴۰۱

اواخر هفته گذشته، اسامی معرفی‌شدگان چند برابر ظرفیت برای شرکت در مرحله بررسی سوابق آموزشی، پژوهشی و فناوری، مصاحبه علمی آزمون ورودی دوره دکتری «Ph.D» نیمه‌متمرکز سال ۱۴۰۱ از سوی سازمان سنجش اعلام شد و بدین ترتیب، داوطلبان آزمون یاد شده، وارد فرایند دیگری از مرحله پذیرش این آزمون مهم شدند. در سطور زیر، به یادآوری چند نکته در ارتباط با معرفی‌شدگان برای مصاحبه در این آزمون، می‌پردازیم:

- ۱- صرفاً داوطلبانی می‌توانند به دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزش عالی برای انجام مصاحبه مراجعه نمایند که کدرشته محل مربوط را در فرم انتخاب رشته خود درج کرده و حد نصاب نمره علمی لازم را بر اساس مندرجات کارنامه‌شان به دست آورده باشند.
- ۲- آن گروه از داوطلبانی که بر اساس کارنامه خود، که در سایت این سازمان درج گردیده است، در کدرشته محل‌های انتخابی دارای حدنصاب نمره علمی لازم هستند، شایسته است که پیش از مراجعه به محل مصاحبه، به اطلاعیه دانشگاه ذی‌ربط و همچنین پایگاه اطلاع‌رسانی دانشگاه مربوط مراجعه و بر اساس آن، برای انجام مراحل مختلف مصاحبه در دانشگاه ذی‌ربط شرکت کنند.
- ۳- با عنایت به آنکه امکان تغییر برنامه زمانی انجام مراحل ارزیابی تخصصی از داوطلبان از سوی برخی از دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزش عالی، وجود دارد، بنابراین، به تمام داوطلبان معرفی‌شده، توصیه اکید می‌گردد که حتماً قبل از مراجعه برای انجام مصاحبه و ارائه مدارک مورد نیاز، به پایگاه اطلاع‌رسانی دانشگاه یا مؤسسه آموزشی ذی‌ربط مراجعه کنند.
- ۴- اولویت با برنامه زمانی دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزش عالی مندرج در درگاه اطلاع‌رسانی آنهاست، و چنانچه برنامه زمانی انجام مصاحبه چند دانشگاه با هم تداخل دارد، لازم است که با تماس، هماهنگی و تعامل با دانشگاه‌ها، ابتدا هر فرد در مصاحبه دانشگاه‌های دارای اولویت برای وی شرکت کند و سپس، در زمان دیگری که با دانشگاه تعامل کرده یا در زمانی که برای جاماندگان از مصاحبه اصلی در نظر گرفته شده است، در مصاحبه شرکت کند.
- ۵- تمام داوطلبانی که نسبت به انتخاب کدرشته محل‌های تحصیلی دانشگاه آزاد اسلامی در سایت دانشگاه مذکور اقدام کرده‌اند، باید به منظور اطلاع از چگونگی انجام مراحل ارزیابی تخصصی از داوطلبان و سایر مراحل گزینش، به سایت آن دانشگاه مراجعه کنند.
- ۶- عدم اقدام یا مراجعه معرفی‌شدگان به منظور مصاحبه و انجام مراحل ارزیابی تخصصی، به منزله انصراف از پذیرش در آن رشته محل هست.

موفق باشید

شناسنامه

پیک سنجش

- هفته‌نامه خبری و اطلاع‌رسانی سازمان سنجش آموزش کشور
- سال بیست و هفتم، شماره ۸، شماره پیاپی ۱۲۷۶
- دوم خرداد ماه سال ۱۴۰۱
- صاحب امتیاز: سازمان سنجش آموزش کشور
- مدیر اجرایی: بهمن احمدی
- حروفچینی: پیک سنجش
- طراحی گرافیک و صفحه آرایی: محمد محمدزاده
- شاپا: ۲۹۱۶-۱۷۳۵ ISSN: ۱۷۳۵-۲۹۱۶
- نقل و برداشت مطالب نشریه پیک سنجش با 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 نجات‌اللهی و قرنی،
- پلاک ۲۰۴، صندوق پستی ۵۵۵۷-۱۴۱۵۵
- نشانی سایت: peyk.sanjesh.org
- صندوق الکترونیکی: email.peyk@sanjesh.org



سوم خرداد، سالروز فتح خرمشهر در عملیات بیت المقدس و روز مقاومت، ایثار و پیروزی گرامی باد

قابل توجه داوطلبان آزمون‌های سازمان سنجش

به اطلاع داوطلبان گرامی می‌رساند که حفاظت آزمون‌های سازمان سنجش آموزش کشور از طریق پست الکترونیکی (ایمیل) ذیل آماده دریافت هرگونه اطلاعات و اخبار در موارد مرتبط با حفاظت آزمون‌ها می‌باشد. نشانی پست الکترونیکی:

hefazatazmon@sanjesh.org



طرح تحول آموزش عالی ابلاغ شد

ادامه از صفحه اول

وی درباره مهارت آموزی در حوزه آموزش عالی، گفت: دولت سیزدهم، برنامه طرح تحول آموزش عالی را ابلاغ کرد تا برنامه‌های عملیاتی آن آماده و مصوب شود؛ چرا که مدرک‌گرایی یک مشکل است که در کشور وجود دارد و لازم است که برای توانمندسازی دانشجویان، همگام با صنعت کشور، فرهنگ‌سازی شود.

به گزارش روابط عمومی سازمان سنجش آموزش کشور، دکتر عموعابدینی خاطرنشان کرد: در حال حاضر، در مقطع کارشناسی حدود ۲ میلیون، در مقطع کارشناسی ارشد حدود ۵۰۰ هزار، در مقطع دکتری حرفه‌ای ۹۵ هزار، و در مقطع دکتری تخصصی ۱۶۰ هزار دانشجو مشغول به تحصیل هستند و وضع موجود، بیانگر آن است که از لحاظ تولید علم، دانشگاه‌های کشور، مقام پانزدهم در جهان و مقام اول را در منطقه دارند که این خود موجب تعلیم و پرورش دانشجویان ممتاز در زمینه فناوری و نوآوری شده است.

معاون آموزشی وزارت علوم، افزود: لازم است که علم با صنعت گره بخورد تا دانشجویان بتوانند مشکلات صنعتی و کاربردی کشور را برطرف کنند.



دکتر پورعباس:

سرعت و دقت در پاسخگویی و اطلاع‌رسانی از مأموریت‌های روابط عمومی سازمان سنجش است



رئیس سازمان سنجش آموزش کشور، در مراسم گرامی داشت روز ارتباطات و روابط عمومی، تأکید کرد: سرعت و دقت در پاسخگویی و اطلاع‌رسانی، از مأموریت‌ها و برنامه‌های روابط عمومی سازمان سنجش است.

به گزارش روابط عمومی سازمان سنجش آموزش کشور، دکتر عبدالرسول پورعباس، ضمن تبریک روز ارتباطات و روابط عمومی به فعالان این عرصه، گفت: روابط عمومی شغل نیست، بلکه هنر است، و اگر با شوق گره زده شود، به نتیجه مطلوب می‌رسد و شما عزیزان می‌توانید با سعه صدر و ترغیب انگیزه در جوانان، آینده آنان را رقم بزنید.

گفتنی است که کارگاه آموزشی «روابط عمومی الکترونیک و مدیریت فضای مجازی» به مناسبت روز ارتباطات و روابط عمومی، از سوی دکتر حمید ضیائی‌پرور، از استادان علوم ارتباطات، برگزار شد و در پایان با اهداء لوح تقدیر، از کارکنان اداره کل روابط عمومی و امور بین‌الملل سازمان سنجش تجلیل شد.

گام‌های مناسبی نیز برداشته شود، و یکی از اقدامات لازم در این زمینه، آن است که هر درخواستی که از سوی داوطلب در میز خدمت ثبت می‌شود، باید به شکل الکترونیک قابل پی‌گیری باشد تا داوطلب روند پاسخگویی را مشاهده کند و اطمینان لازم برای درخواست‌کننده حاصل شود.

حل مسائل داوطلبان، موفق‌تر عمل می‌کند. وی تأکید کرد: انتظار ما از کارکنان اداره کل روابط عمومی سازمان سنجش، سرعت و دقت در پاسخگویی و اطلاع‌رسانی به داوطلبان است؛ ضمن آنکه لازم است در مسیر اطلاع‌رسانی اجرای آزمون‌های هوشمند و بدون کاغذ،

معاون وزیر علوم، تحقیقات و فناوری افزود: روابط عمومی، مغز متفکر سازمان است که هماهنگی‌های لازم را با داوطلبان آزمون‌ها و عموم مردم ایجاد می‌کند؛ بنابراین، هر اندازه روابط عمومی سازمان، محکم‌تر، منطقی‌تر و شاداب‌تر باشد، می‌تواند در مسیر رسیدن به اهداف برنامه‌ریزی شده و



اطلاعیه سازمان سنجش آموزش کشور درباره:

اعلام فهرست اسامی معرفی شدگان چند برابر ظرفیت و مدارک مورد نیاز برای شرکت در مرحله بررسی سوابق آموزشی، پژوهشی و فناوری، مصاحبه علمی و سنجش عملی آزمون ورودی مقطع دکتری «Ph.D» نیمه متمرکز سال ۱۴۰۱

به اطلاع داوطلبانی که بر اساس کارنامه نتایج اولیه آزمون ورودی مقطع دکتری «Ph.D» نیمه متمرکز سال ۱۴۰۱ مجاز به انتخاب رشته گردیده و کد رشته محل های انتخابی خود را در درگاه اطلاع رسانی این سازمان ثبت نموده اند، می رساند که کارنامه نتیجه انتخاب رشته داوطلبان در روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۱/۲/۲۸ از طریق درگاه اطلاع رسانی این سازمان قابل مشاهده گردیده است. از داوطلبانی که در کد رشته محل های انتخابی دارای حد نصاب نمره علمی لازم هستند، دعوت می نماید با توجه به نکات زیر و مطابق برنامه زمانی شرکت در مرحله دوم آزمون (مرحله ارزیابی تخصصی) که در درگاه اطلاع رسانی این سازمان درج گردیده است، با همراه داشتن مدارک لازم برای انجام مصاحبه، به هر یک از دانشگاه ها و مؤسسات آموزش عالی مراجعه نمایند.

۱- منحصرأ داوطلبانی می توانند نسبت به مراجعه به دانشگاه ها و مؤسسات آموزش عالی برای انجام مصاحبه اقدام نمایند که کد رشته محل مربوط را در فرم انتخاب رشته خود درج نموده و حد نصاب نمره علمی لازم را مطابق کارنامه کسب کرده باشند.

۲- برای شرکت در مصاحبه با در نظر گرفتن تمامی موارد زیر اقدام نمایند:

الف) برنامه زمانی اعلام شده از سوی این سازمان (مندرج در ذیل این اطلاعیه که در سایت سازمان سنجش آمده است).

ب) برنامه زمانی اعلام شده در درگاه اطلاع رسانی دانشگاه ها و مؤسسات آموزش عالی.

ج) اولویت با برنامه زمانی دانشگاه ها و مؤسسات آموزش عالی مندرج در درگاه اطلاع رسانی آنهاست (بند ب فوق)، و چنانچه برنامه زمانی انجام مصاحبه چند دانشگاه با هم تداخل دارد، لازم است که با تماس، هماهنگی و تعامل با دانشگاه ها، ابتدا هر فرد در مصاحبه دانشگاه های دارای اولویت برای وی شرکت کند و سپس، در زمان دیگری که با دانشگاه تعامل کرده یا در زمانی که برای جاماندگان از مصاحبه اصلی در نظر گرفته شده است، در مصاحبه شرکت نماید.

د) داوطلبانی که بر اساس کارنامه منتشر شده در درگاه این سازمان، در کد رشته محل های انتخابی دارای حد نصاب نمره علمی لازم هستند، لازم است که مطابق با اطلاعیه دانشگاه های مربوط که از تاریخ شنبه ۱۴۰۰/۲/۳۱ در درگاه اطلاع رسانی آنها منتشر گردیده است، به منظور انجام مراحل مختلف مصاحبه اقدام نمایند.

۳- شرط ورود داوطلبان رشته امتحانی مدرسی معارف اسلامی (کد ۲۱۸۰) به دانشگاه، علاوه بر کسب نمره علمی لازم از سوی دانشگاه مربوط، احراز شرایط عمومی رشته مدرسی معارف اسلامی و نتیجه مصاحبه ای است که از سوی

معاونت امور دفاتر، استادان و مبلغان نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه ها انجام می شود؛ لذا لازم است که داوطلبان، علاوه بر دارا بودن شرایط فوق و همچنین شرایط و ضوابط مندرج در دفترچه راهنمای ثبت نام و شرکت در آزمون مذکور (دفترچه شماره ۱)، حداکثر تا هفت روز پس از انتشار این اطلاعیه، برای طی مراحل پذیرش به درگاه اطلاع رسانی معاونت امور دفاتر، استادان و مبلغان (به نشانی: www.modaresi.nahad.ir) مراجعه و ضمن ثبت نام در این سامانه، منتظر اعلام زمان مصاحبه از سوی معاونت مذکور باشند. عدم ثبت نام در این سامانه، به منزله انصراف از تحصیل در این رشته تلقی می گردد. در پایان لازم به ذکر است که در گزینش نهایی رشته مدرسی معارف اسلامی، وضعیت علمی افرادی مورد بررسی قرار خواهد گرفت که نتیجه مراحل مصاحبه آنان از سوی معاونت یاد شده تأیید شود.

۴- داوطلبانی که در کد رشته محل های انتخابی دارای حد نصاب نمره علمی لازم به منظور شرکت در مراحل ارزیابی تخصصی از سوی دانشگاه ها و مؤسسات آموزش عالی هستند، می بایست به منظور تکمیل فرم بررسی صلاحیت های عمومی، با مراجعه به لینک مربوط در قسمت مشاهده کارنامه مندرج در درگاه اطلاع رسانی این سازمان، از تاریخ ۱۴۰۰/۳/۱ لغایت ۱۴۰۰/۴/۱۰ ضمن پرداخت مبلغ یک میلیون و یکصد و نود هزار ریال (۱,۱۹۰,۰۰۰) ریال به صورت اینترنتی، فرم بررسی صلاحیت عمومی را تکمیل کنند و کد پی گیری دریافت دارند. لازم به یادآوری است کسانی که نسبت به تکمیل فرم بررسی صلاحیت های عمومی اقدام نمایند، از گزینش نهایی حذف خواهند شد.

۵- گزینش نهایی داوطلبان در هر کد رشته محل، بر اساس نمره کل نهایی حاصل از نمره علمی آزمون متمرکز و نمرات مراحل مختلف ارزیابی تخصصی مطابق با نمودار مندرج در بند الف در صفحه ۱۶ دفترچه راهنمای ثبت نام و با توجه به اولویت کد رشته محل هایی که برای مصاحبه معرفی شده اند، انجام می شود.

۶- داوطلبانی که مبادرت به انتخاب کد رشته محل های تحصیلی دانشگاه آزاد اسلامی نموده اند، به منظور اطلاع از نحوه و چگونگی انجام مراحل ارزیابی تخصصی از داوطلبان و سایر مراحل گزینش، باید به درگاه اطلاع رسانی مرکز سنجش آن دانشگاه مراجعه نمایند.

۷- عدم اقدام یا مراجعه معرفی شدگان به منظور مصاحبه و انجام مراحل ارزیابی تخصصی، به منزله انصراف از پذیرش در آن رشته محل است.

مدارک لازم که داوطلبان دارای حد نصاب می بایست آنها آماده و ارائه نمایند:

۱- مدرک کارشناسی ارشد (فوق لیسانس) یا کارنامه ریز نمرات.

تبصره - داوطلبانی که دانشجوی سال آخر دوره

کارشناسی ارشد یا دکتری حرفه ای بوده و حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۱/۶/۳۱ فارغ التحصیل می شوند، باید گواهی تأیید شده از سوی دانشگاه یا مؤسسه آموزش عالی محل اخذ مدرک مطابق فرم مندرج در صفحه ۷۳ دفترچه راهنمای شرکت در آزمون مذکور یا فرم مندرج در صفحه ۱۵۱ دفترچه راهنمای انتخاب رشته های تحصیلی را ارائه نمایند.

۲- مدرک کارشناسی (لیسانس) یا کارنامه ریز نمرات. تبصره ۱- آن دسته از داوطلبانی که فارغ التحصیل دوره کارشناسی ناپیوسته هستند، علاوه بر مدرک کارشناسی ناپیوسته، می بایست مدرک کاردانی خود را نیز ارائه نمایند.

تبصره ۲ - کسانی که به دلائلی قادر به ارائه اصل مدرک یا مدارک مندرج در بندهای ۱ و ۲ فوق نیستند، لازم است که گواهی تأیید شده از سوی دانشگاه یا مؤسسه آموزش عالی محل اخذ مدرک را به همراه داشته باشند.

۳- شناسنامه یا کارت ملی، برای تطبیق مشخصات شناسنامه ای معرفی شده با مشخصات اطلاعات ارسالی از سوی این سازمان.

۴- گواهی مبنی بر اینکه عضو هیأت علمی «رسمی-قطعی» یا «رسمی-آزمایشی» دانشگاه ها و مؤسسات آموزش عالی بوده و به تأیید بالاترین مقام مسؤول نیز رسیده باشد، برای آن دسته از افرادی که از امتیاز مریبی در این آزمون استفاده نموده اند. لازم به تأکید است که مریبان دانشگاه ها و مؤسسات آموزش عالی، می بایست واجد شرایط مطابق توضیحات صفحه ۱۰ دفترچه راهنمای انتخاب رشته باشند.

تبصره: مریبان دانشگاه آزاد اسلامی، تنها با معرفی نامه صادره از سوی مرکز جذب و امور هیأت علمی این دانشگاه امکان بهره مندی از این سهمیه را دارا هستند.

۵- تمامی مستندات مربوط به سوابق علمی، آموزشی و پژوهشی و تحقیقاتی.

۶- سایر مدارک و مستندات که از سوی دانشگاه ها اعلام می گردد.

نحوه ارسال درخواست یا طرح سؤال

برای تسریع در بررسی درخواست ها، چنانچه داوطلبان در خصوص کارنامه نتایج انتخاب رشته خود سؤالاتی داشته باشند، می توانند حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۱/۰۳/۰۲ سؤالات خود را از طریق سیستم پاسخگویی اینترنتی سازمان سنجش آموزش کشور به آدرس: <https://request.sanjesh.org> یا در روزها و ساعات اداری با شماره تلفن: ۰۲۱-۴۲۱۶۳ در میان بگذارند.

روابط عمومی سازمان سنجش آموزش کشور



می برد. در ادامه، راههایی برای رفع نگرانی‌های گاه‌به‌گاه، با شما به اشتراک می‌گذاریم:

«اگر»ها را به «من می‌توانم» تبدیل کنید

اگر موفق نشوم ...، اگر آزمونم را بد بدهم ...، اگر نتوانم در رشته‌ای که دوست دارم قبول شوم ... ذهن شما پر از این «اگر»هاست؛ «اگرهایی» که آرامش و تمرکز را از شما می‌گیرند. باید این «اگرها» را به «من می‌توانم» یا به بیان واضح‌تر: «من می‌توانم مشکل را حل کنم» یا «من می‌توانم مسأله را کنترل کنم»، تبدیل کنید. سکونت گزیدن در مشکلات، هیچ چیزی را بهتر نمی‌کند، ولی حل مسأله چرا. روان‌شناس «امی مورین» می‌گوید: «از خودتان بپرسید با چه گام‌هایی می‌توانید از این مشکل، درسی بیاموزید یا مانع از رخ دادن مشکل دیگری در آینده شوید. از خودتان بپرسید در قبال این مشکل، چه کاری باید انجام دهید.»

اگر به خودتان اطمینان بدهید که با وجود هر اتفاقی، می‌توانید به همهٔ مسائل مهم زندگی‌تان رسیدگی کنید، افکارتان را بهتر هدایت خواهید کرد.

زمان خاصی را به نگرانی اختصاص دهید

تنظیم و اختصاص مدت‌زمان معین به نگرانی‌ها، باعث می‌شود که از پرداختن به تفکرات بیهوده پرهیز کنید و در عین حال پی ببرید که چقدر از اوقاتتان را صرف پیدا کردن راه حل برای راه‌گشایی مسأله می‌کنید که احتمالاً هیچ وقت اتفاق نمی‌افتند. این استراتژی، یک راه عالی برای تسکین دادن به نگرانی‌هاست.

امی مورین توضیح می‌دهد که غرق شدن طولانی مدت در مشکلات بالقوه، هیچ بازدهی خاصی نخواهد داشت، ولی نگاه اجمالی به آنها در آرامش خاطر ما مؤثر است. او توصیه می‌کند که روزانه ۲۰ دقیقه از زمانتان را به‌عنوان «زمان تفکر» کنار بگذارید و در این مدت، بگذارید که ذهنتان در حواشی هر اضطراب و نگرانی بالقوه، پرسه بزند، و وقتی این مدت تمام شد، به کارتان بازگردید و روی امور پربازده متمرکز شوید.

اختصاص مدت زمان معین به این‌گونه تفکرات، موجب می‌شود که بقیهٔ ساعات روز ذهنی سبک‌تر داشته باشید. اگر در طول روز، اتفاق نگران‌کننده‌ای رخ داد، بررسی آن را به «زمان تفکر» موکول کنید. بعدها متوجه می‌شوید هنگامی که به زمان تفکر رسیدید، بسیاری از این نکات را اصلاً به خاطر نمی‌آورید.

کارایی نگرانی‌ها را بسنجید

ما تمایل داریم که عادت‌هایمان را بررسی و پی‌گیری کنیم و راه‌هایی را برای بهینه‌سازی زمانمان بیابیم؛ اما نگرانی، اساساً مانع از این می‌شود که بتوانیم کارهای بیشتری را در مدت زمان کوتاه‌تری انجام دهیم. شاید اگر به خودمان یادآوری کنیم که نگرانی، تا چه حد می‌تواند کارایی ما را کاهش دهد، بدین ترتیب، آرامش بیشتری پیدا کنیم.

از طرف دیگر، حتی اگر نگرانی را انگیزه‌بخش حرکت خود بدانیم یا آن را به عنوان نشانه‌ای از اهمیت یک موضوع ببینیم، واقعیت این است که ۹۹ درصد اوقات، این احساس، ما را از پیشرفت و ادامه دادن مسیرمان باز می‌دارد؛ پس هرگاه که خودتان را غرق در افکارتان یافتید، از خود بپرسید که: آیا این احساسات و تفکرات، مفیدند؟



به اندازه نگران باش

اما به موفقیت هم بیندیش!

کمتر از چهل روز تا آزمون سراسری باقی مانده است. بسیاری از داوطلبان، این روزها با خستگی، نگرانی، کلافگی و دل‌سردی دست و پنجه نرم می‌کنند، و در نهایت، به جای اینکه در این دوران، تلاش و کوشش بیشتری داشته باشند، بیشتر وقت خود را به بطالت می‌گذرانند. این در حالی است که این ایام در موفقیت هر داوطلب سهم بسزایی دارد و باید با یک برنامه‌ریزی دقیق و به دور از کوتاهی و سستی و نگرانی، تلاش نمود تا در حد توان، بهترین نتیجه ممکن را کسب کرد. در اینجا چند راهکار برای بهره‌وری بیشتر داوطلبان از این ایام ارائه می‌شود.

تست بزنید. درست است که با مطالعه یک مبحث در یک بازه مطالعاتی درسی، نمی‌توانیم به این باور برسیم که بر آن مبحث مسلط شده‌ایم، ولی نباید فراموش کنیم که ما نمی‌توانیم به عقب برگردیم. بهترین راه برای پیشرفت و تسلط روی یک مبحث، تست زنی مداوم است؛ زیرا نمی‌شود با مرور فراوان در یک بازه زمانی خاص، روی مبحثی مسلط شد. در این دوران، خوب است مباحثی را که نخوانده‌اید، به بخش‌های کوچک قسمت کنید و بعد از مطالعه هر بخش، حداقل چند تست مرتبط با آن را حل کنید. با انجام این کار، هم نقاط قوت و ضعف خود را در می‌یابید و هم انگیزه بیشتری برای مطالعه بعدی‌تان کسب می‌کنید، و در نهایت، وقتی می‌بینید که به برخی از سؤال‌ها می‌توانید جواب دهید، از وسواس شما در مطالعه کاسته می‌شود.

نگرانی‌هایتان را کنترل کنید

اگر چیزی داشتیم که بتوانیم زمان نگرانی خود را با آن ردیابی کنیم، در پایان هر روز متوجه می‌شویم که زمان زیادی را صرف نگران بودنمان کرده‌ایم.

داوطلبان آزمون سراسری با این مشکل آشنایی بیشتری دارند. صفر کردن نگرانی‌ها و دلهره‌ها در دوران کنکور، عملاً غیر ممکن است، و در واقع، یک داوطلب برای مقید بودن به مطالعه و درس خواندن، نیاز به کمی نگرانی دارد، اما نگرانی زیاد، شما را از پای درمی‌آورد و آرامش جسمی و روحی لازم را برای مطالعه از بین

وسواس در مطالعه، یکی از چالش‌های بزرگ برخی از دانش‌آموزان است که همیشه سبب کاهش انگیزه و اعتماد به نفس و عدم سرعت مطالعه آنها می‌شود. برای جلوگیری از بروز وسواس مطالعه، که آفتی بزرگ در این دوران است، می‌توانید به نکته‌های زیر عمل نمایید:

■ قدرت تشخیص خود را بالا ببرید و مباحث و نکات مهم درسی را خودتان تشخیص دهید.

■ بیشتر روی همان مباحث و نکات مهم تکیه کنید و آنها را به عنوان اولویت خودتان قرار دهید تا خیالتان راحت شود که توانسته‌اید مباحث مهم را مطالعه کنید.

■ هرگز هنگام مطالعه برگشت نداشته باشید؛ یعنی دوباره خوانی نکنید. مرور، وقت خاص خودش را دارد و شما باید مرور مطالب را در وقت مناسب خودش انجام دهید.

■ سؤالات و مباحثی را که یاد نگرفته‌اید، علامت گذاری کنید یا زیر آنها را خط بکشید تا هنگامی که می‌خواهید بار دیگر مطالعه کنید، سراغ آن مطالب بروید و مطالعه آنها برایتان در اولویت باشد.

■ مطلبی را که حس می‌کنید یاد نگرفته‌اید، به صورت ذهنی، و بدون آنکه به کتاب یا منبع مطالعه نگاه کنید، روی یک برگه سفید یادداشت کنید تا متوجه شوید که در کدام قسمت ضعف دارید.

■ اراده خود را قوی کنید و به خودتان بگویید که: «من این مطلب را حتماً یاد گرفته‌ام و دیگر این قسمت را مطالعه نخواهم کرد.»

زندگی‌نامه فارادی، بزرگترین تجربه‌گر در تاریخ علم:

کاوشگری عظیم کا

گره‌گشای اسرار آفرینش

خود، کتاب‌های محبوبش را بخواند. یک روز وی دایره‌المعارفی را به دست گرفت که به آخرین کشفیات در خصوص الکتریسیته می‌پرداخت. با خواندن آن، او ناگهان احساس کرد که رسالت زندگی‌اش را یافته است. الکتریسیته، پدیده‌ای است که با چشم نمی‌توان آن را دید، اما از طریق آزمایش می‌توان به وجود آن پی برد و آن را سنجید. فرایند رمزگشایی از اسرار طبیعت به یاری آزمایش، فارادی را شیفته و مفتون خود کرد. به نظر می‌رسید که علم برای او به منزله کاوشی عظیم به منظور گره‌گشایی از اسرار آفرینش باشد. وی به هر طریقی که شده باید یک دانشمند می‌شد. این هدف برای او چندان واقع‌گرایانه به شمار نمی‌آمد؛ زیرا در انگلیس آن دوران، دسترسی به علم و آزمایشگاه‌ها تنها برای افراد متعلق به طبقات بالا میسر بود. سپس در سال ۱۸۰۹ میلادی کتابی به فروشگاه آورده شد که به او امید بخشید. این کتاب «توسعه ذهن» تألیف «اسحاق واتس» بود. کتاب به بررسی سیستمی مبتنی بر فراگیری و بهبود سرنوشت فرد در زندگی، فارغ از طبقه اجتماعی فرد، می‌پرداخت و رهنمودهایی را توصیه می‌کرد که برای همه قابل استفاده بود. فارادی هر جایی که می‌رفت، کتاب را با خود می‌برد. او از دستورالعمل‌های کتاب مو به مو پیروی می‌کرد. در نظر واتس، یادگیری فرایندی فعال بود. وی تنها مطالعه اکتشافات علمی را کافی نمی‌دانست، بلکه بر لزوم بازآفرینی آزمایش‌های منتج به آن اکتشافات نیز پافشاری می‌کرد. او همچنین بر اهمیت داشتن آموزگار تأکید می‌کرد. واتس توصیه کرده بود تا علاوه بر گوش دادن به سخنرانی‌ها، از آنها یادداشت بردارید و سپس روی یادداشت‌ها آن قدر کار



فارادی تنها مطالعه اکتشافات علمی را کافی نمی‌دانست، بلکه بر لزوم بازآفرینی آزمایش‌های منتج به آن اکتشافات نیز پافشاری می‌کرد. او همچنین بر اهمیت داشتن آموزگار تأکید می‌کرد



«مایکل فارادی» در اواخر قرن هجدهم میلادی در میان فقر و فلاکت در لندن بزرگ شد. به نظر می‌رسید که تقدیر او از لحظه تولدش شکل گرفته باشد. وی چاره‌ای جز پیشه‌کردن حرفه پدربندی خود، یعنی نعل‌بندی یا کارگری، نداشت. والدین او ۱۰ فرزند داشتند و پدر وی به دلیل بیماری‌اش، توان کار دائمی را نداشت.

خانواده او متعلق به مذهب «ساندمانیان» (فرقه‌ای از مسیحیت) بودند. پیروان این فرقه، معتقدند که هر نمونه زنده و پدیده طبیعی، مظهر و جلوه‌گر وجود خداست و با برقراری ارتباط روزانه با خدا و نزدیک‌تر شدن باطنی به او، می‌توان وجود خدا را در هر نقطه‌ای از جهان حس کرد و دید. فارادی نیز بر اساس آموخته‌های مذهبی‌اش خداوند را در همه جا می‌دید و از همین رو، هر چیزی برای وی جذاب بود و کنجکاوی‌هایش هیچ محدودیتی نداشت.

روزی به مغازه‌ای در همان نزدیکی‌ها که کتاب‌ها را صحافی می‌کرد و می‌فروخت سر زد. تصویر آن همه کتاب در قفسه‌ها، او را مات و مبهوت کرد. صاحب فروشگاه، مجذوب احترام مرد جوان نسبت به کتاب‌هایش شد و شغلی را به عنوان کتاب‌رسان برای فارادی در نظر گرفت و از او خواست که به عنوان کارآموز در صحافی وی مشغول به کار شود. فارادی با خوشحالی پیشنهاد او را پذیرفت و دوره کارآموزی هفت ساله خود را آغاز کرد. مرد جوان به سختی می‌توانست بخت نیک خود را باور کند؛ زیرا کتاب‌های جدید در آن روزگار، متاع نایاب و اجناس لوکس برای ثروتمندان به شمار می‌رفتند. صاحب فروشگاه نیز او را ترغیب می‌کرد تا در اوقات فراغت



هشدار به متقاضیان آزمون‌های بین‌المللی



به اطلاع متقاضیان شرکت در آزمون‌های بین‌المللی نظیر TOEFL، GRE، IELTS، و... می‌رساند با توجه به وجود تعدادی افراد و شرکت‌های سود جو که با تبلیغات و وعده‌های واهی مبنی بر اخذ مدارک مورد نظر، با مشخصات داوطلب اقدام به کلاهبرداری و اخذ مبالغ قابل توجهی از این افراد می‌نمایند، این سازمان به عنوان ناظر آزمون‌های بین‌المللی در کشور، ضمن برخورد قانونی و معرفی این مراکز به مراجع قضائی، موارد ذیل را برای اطلاع متقاضیان یادآوری می‌نماید:

- تنها مدارکی از طریق این سازمان مورد گواهی و تأیید قرار خواهند گرفت که قبلاً مجری آزمون از سوی این سازمان مجوز برگزاری آن را دریافت نموده باشد؛ لذا قبل از پرداخت هرگونه وجه از طریق سایت سازمان سنجش آموزش کشور (بخش آزمون‌های بین‌الملل) نسبت به مجاز بودن مرکز اطمینان حاصل نمایید.
 - با داوطلبانی که مرتکب تخلف شوند برابر قانون برخورد خواهد شد و مشخصات آنان در فهرست متخلفان آزمون‌های این سازمان قرار خواهد گرفت. ضمناً این داوطلبان از ۲ تا ۱۰ سال از شرکت در آزمون‌هایی که این سازمان برگزار می‌نماید یا ناظر آن است، محروم خواهند شد. همچنین در صورتی که متخلفان در طول محرومیت اقدام به ثبت‌نام در یکی مراکز نمایند، در هر مرحله از مراحل آزمون از شرکت آنان در آزمون جلوگیری به عمل خواهد آمد.
 - مراکز برگزاری آزمون‌ها موظف به رعایت قوانین بوده و بایستی از ثبت‌نام این افراد خودداری نمایند و در صورت تخلف، مجوز آنان لغو می‌گردد.
 - داوطلبانی که با جعل مدارک هویتی سعی در گمراه نمودن مجریان آزمون نمایند و در آن شرکت کنند و تخلف آنان (حتی پس از دریافت مدرک) اثبات گردد، برابر مقررات برگزاری آزمون‌ها، مدارک مربوط به آنها باطل و از شرکت در آزمون‌ها به مدت ۲ تا ۱۰ سال محروم خواهند شد و با توجه به اینکه جعل هرگونه اسناد دولتی و استفاده از سند مجعول و شرکت کردن به جای داوطلب اصلی، برابر قانون مجازات اسلامی (تعزیرات مصوب ۱۳۷۵) جرم تلقی می‌شود و مجازات کیفری به همراه خواهد داشت، این گروه از متخلفان برای صدور احکام قضائی به مراجع قضائی معرفی می‌گردند.
- یادآور می‌شود که براساس قوانین مؤسسات صاحب امتیاز آزمون‌های بین‌المللی، کلیه مراحل ثبت‌نام آزمون‌ها بایستی شخصاً توسط شخص متقاضی انجام شود و در صورت عدم رعایت شرایط ثبت‌نام، از شرکت متقاضی در آزمون ممانعت به عمل خواهد آمد و در صورت مشاهده هرگونه تخلف در این زمینه با افراد یا شرکت‌های سودجو که به روش‌های مختلف اقدام به ثبت‌نام متقاضیان در آزمون‌های بین‌المللی می‌نمایند برخورد قانونی خواهد شد.

توانست شیمی‌دان بزرگ را تحت تأثیر قرار دهد. وی تحت سرپرستی مربی خود، آموخت که چگونه ترکیبات شیمیایی را آماده کند. او همچنین اصول اولیه آنالیزهای شیمیایی را از بزرگترین آموزگار عصر خود آموخت. دیوی تمایل داشت تا تمام وقت خود را صرف انجام کار کند و با اعتماد به مهارت‌های رو به رشد فارادی، تمام نمونه‌های معدنی را به منظور تجزیه و تحلیل برای وی می‌فرستاد. دیوی به تدریج استقلال بیشتری به دستیار خود بخشید و در نامه‌هایش به فارادی، از او به عنوان یکی از بهترین شیمی‌دان‌های تجزیه و تحلیل کرد.

فارادی، که بیشتر به سبب نوآوری‌هایش در الکترومغناطیس و الکتروشیمی مشهور است، کشف بنزن و قوانین مربوط به القای الکترومغناطیسی و تهیه کلر مایع، از مهم‌ترین دستاوردهای وی برشمرده می‌شوند و در نهایت یکی از بزرگترین فیزیکدان‌ها و شیمی‌دان‌های انگلیسی گردید. با وجود اینکه فارادی علوم رسمی کمی آموخت و ریاضیات عالی (مثل حساب دیفرانسیل و انتگرال) را خیلی کم یادگرفت، اما یکی از تأثیرگذارترین دانشمندان تاریخ شد. برخی از مورخان علم، او را به عنوان بزرگترین تجربه‌گر در تاریخ علم می‌دانند. فاراد، که واحد ظرفیت الکتریکی در SI است، بعد از وی به این اسم نامیده شد.

در زندگی و کارهای این دانشمند مذهبی، حس عمیقی از یگانگی خدا و یکپارچگی طبیعت نفوذ داشت. او مردی متواضع، محبوب و ساده بود؛ تا جایی که عنوان اشرافی «بارون» را که به وی پیشنهاد کرده بودند، نپذیرفت و گفته بود: «چون این لقب چیزی به من نمی‌آموزد، بنابراین، مورد استفاده‌ام نخواهد بود!»

سپس یک روز به شکلی کاملاً غیر منتظره، او پیامی از دفتر همفردی دیوی دریافت کرد که به عنوان دستیار شخصی با این دانشمند بزرگ همکاری کند. آقای دنس وی را برای این کار پیشنهاد داده بود. فارادی تمام تلاش خود را به کار بست و با انجام تمام و کمال کارهایی که از او خواسته می‌شد،





رئیس سازمان سنجش:

نتایج اولیه آزمون کارشناسی ارشد اواخر خرداد ماه اعلام می شود

ادامه از صفحه اول

وی افزود: آزمون کارشناسی ارشد، روز چهارشنبه با تنوع رشته‌ای بیشتر در ۶۳ رشته و ۶۸ هزار داوطلب، در روز پنجشنبه با بیشترین داوطلب شرکت کننده در ۳۵ رشته و ۳۳۱ هزار داوطلب، و در روز جمعه در ۳۷ رشته و ۲۴۷ هزار داوطلب برگزار شد.

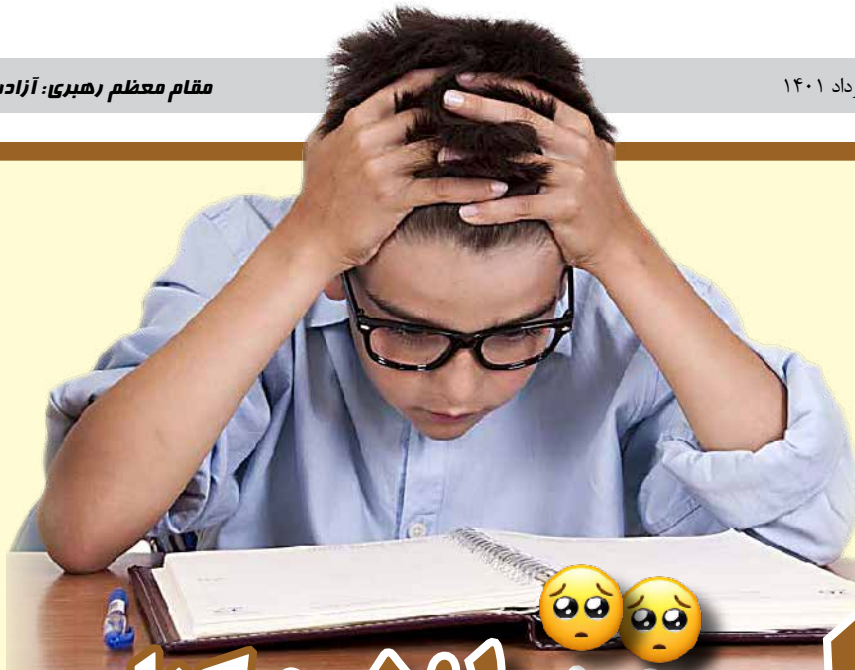
دکتر پورعباس تصریح کرد: آزمون کارشناسی ارشد، در ۱۸۶ شهرستان و ۳۸۱ حوزه اصلی و ۱۷۷۰ حوزه فرعی برگزار شد و سازمان سنجش برای اجرای کامل پروتکل‌های بهداشتی، تعداد حوزه‌های برگزاری این آزمون را افزایش داد.

رئیس سازمان سنجش آموزش کشور گفت: نتایج اولیه آزمون کارشناسی ارشد ناپیوسته سال جاری، اواخر خرداد ماه اعلام می شود و انتخاب رشته این آزمون در اوایل تیر ماه انجام می شود. پیش‌بینی می کنیم که پس از دو سال شرایط کرونایی و تأخیر در زمان برگزاری این آزمون و اعلام نتیجه آن، امسال در موعد مقرر، نتایج نهایی آزمون کارشناسی ارشد، در نیمه اول شهریور ماه اعلام شود تا پذیرفته‌شدگان، در آغاز سال تحصیلی، سر کلاس حاضر شوند.

وی درباره میزان ظرفیت پذیرش آزمون کارشناسی ارشد در سال جاری، گفت: سال گذشته، بیش از ۱۳۰ هزار نفر در این آزمون پذیرفته شدند و امسال پیش‌بینی می شود که ظرفیت پذیرش آزمون کارشناسی ارشد افزایش پیدا کند و حدود ۳۰ درصد داوطلبان در این آزمون پذیرفته شوند که با احتساب ظرفیت دانشگاه آزاد اسلامی، ظرفیت پذیرش در آزمون کارشناسی ارشد نیز بیشتر خواهد شد.

وی، با اشاره به اهمیت درج معدل صحیح از سوی داوطلبان در آزمون کارشناسی ارشد سال ۱۴۰۱، گفت: نمره کل آزمون کارشناسی ارشد، شامل: ۸۰ درصد نمره آزمون و ۲۰ درصد معدل دوره کارشناسی است و اگر معدل خود اظهاری داوطلب با معدل درج شده در مدرک کارشناسی وی مغایرت داشته باشد، قبولی داوطلب لغو می شود. ضمناً در زمان انتخاب رشته هم داوطلبان یک بار دیگر فرصت دارند که معدل صحیح خود را درج کنند.





چگونه با استرسی کنار بیاییم؟!

مشکل‌تان با وی و احساسی که دارید، می‌تواند شما را به آرامش برساند؛ در ضمن از گفت و گو با افرادی که به شما انرژی منفی می‌دهند، خودداری کنید.

سخن آخر

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

می‌خواهیم بگوییم که استرس در عصر حاضر و در جوامع کنونی، بخش جدایی‌ناپذیری از زندگی ما شده است و ما نمی‌توانیم آن را از زندگی‌مان حذف کنیم؛ اما اگر آن را بشناسیم، از آن نترسیم و آمادگی روبرو شدن با آن را داشته باشیم، داشتن استرس مشکل بزرگی نخواهد بود.

کلی مک‌گونیگال، با اشاره به همین نکته، می‌گوید: «اگر ذهنیتان را نسبت به استرس عوض کنید می‌توانید پاسخ بدن‌تان را هم به استرس تغییر دهید. باید هر وقت دچار استرس زیاد می‌شوید، به خود بگویید این بدن من است که دچار تغییر حالت فیزیکی شده است و اکنون با این تغییرات فیزیکی، به من کمک می‌کند تا از پس چالش موجود برآیم.» اگر هنگام استرس توجه داشته باشید که تپش قلب و تنفس سریع باعث می‌شود که اکسیژن بیشتری به مغز شما برسد، بدن‌تان آمادگی پذیرش این تغییر و تحول را خواهد داشت، و شما همان تپش قلب را خواهید داشت، اما عروق خونی در حالت عادی باقی می‌ماند؛ در نتیجه، بی‌قراری‌تان کمتر می‌شود و اعتماد به نفس بیشتری پیدا می‌کنید.

تپش قلب را خواهید داشت، اما عروق خونی در حالت عادی باقی می‌ماند و در واقع اتفاقی که می‌افتد خیلی شبیه لحظاتی است که لذت و شجاعت را تجربه می‌کنید؛ در نتیجه، بی‌قراری‌تان کمتر می‌شود و اعتماد به نفس بیشتری پیدا می‌کنید.

یافتن یک همدل و هم‌زبان راه مبارزه با استرس

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

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

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

پس بهتر است هنگامی که استرس زیادی را تجربه می‌کنید، به سراغ دوستی همدل، یابری دلسوز یا مشاوره مجرب باشید و مشکل خود را با او در میان بگذارید و مطمئن باشید که بیان کردن

این روزها وقتی دانش‌آموزی را برای پاسخگویی در سر کلاس درس صدا می‌زنم، بیش از هر کلمه‌ای، واژه «استرس» را می‌شنوم. زمانی که از دانش‌آموزی می‌پرسم: چرا درس بلد نیستی؟ می‌شنوم: من خوانده‌ام و آماده هستم، اما پای تخته یا سر جلسه آزمون کتبی دچار استرس می‌شوم و همه چیز را فراموش می‌کنم.

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

چه باید کرد؟ با این استرسی که می‌تواند دقت و تمرکز را به شدت کاهش دهد و روی نتیجه آزمون تأثیر منفی قابل ملاحظه‌ای بگذارد، چگونه می‌توان مقابله نمود؟

کلی مک‌گونیگال، استاد روان‌شناسی دانشگاه استنفورد و متخصص روان‌شناسی سلامت، بهترین راه را برای رسیدن به یک نتیجه مطلوب، پذیرفتن و حتی مفید دانستن استرس می‌داند.

وی در این باره می‌گوید: «هنگام استرس زیاد، قلب شما به تپش می‌افتد و سریع‌تر نفس می‌کشید؛ حال اگر شما از این حالت واهمه داشته باشید، رگ‌هایتان منقبض می‌شود و می‌تواند موجب مشکلات جبران‌ناپذیری مانند بیماری‌های قلبی و عروقی شود؛ اما اگر توجه داشته باشید که تپش قلب و تنفس سریع باعث می‌شود که اکسیژن بیشتری به مغز شما برسد، بدن‌تان آمادگی پذیرش این تغییر و تحول را خواهد داشت و رگ‌هایتان منقبض نخواهد شد. شما همان



شرکت تعاونی خدمات آموزشی



کلاس‌های مجازی نکته و تست

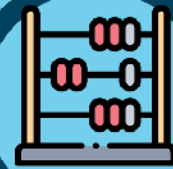
ویژه داوطلبان گروه علوم تجربی (دروس تخصصی)

جمع‌بندی ویژه کنکور ۱۴۰۱

فیزیک

۱۴۵۴ دقیقه فیلم آموزشی
۳۲۰ تست نکته دار
۳۵۳ صفحه درسنامه

ریاضی

۱۶۶۰ دقیقه فیلم آموزشی
۴۷۰ تست نکته دار
۱۴۵ صفحه درسنامه

زیست‌شناسی

۱۳۱۵ دقیقه فیلم آموزشی
۳۶۰ تست نکته دار
۶۴ صفحه درسنامه

شیمی

۱۱۹۰ دقیقه فیلم آموزشی
۳۸۲ تست نکته دار

داوطلبان از طریق گوشی همراه هوشمند و رایانه می‌توانند از این خدمات استفاده نمایند

صدای داوطلب ۰۲۱۴۲ ۹۶۶ | ثبت نام گروهی دبیرستان‌ها ۰۲۱۸۸۸ ۴۴۷۹۱-۳

sanjeshserv.ir | sanjesheducationgroup | @sanjeshserv



دانشگاه

حواستان کجاست؟!!

یک بار، دو بار، سه بار از روی صفحه کتاب می‌خوانم، اما اصلاً نمی‌توانم تمرکز کنم. واژه‌ها، بدون آنکه متوجه معنی آنها شوم، از جلوی چشمانم رژه می‌روند. یک نفس عمیق می‌کشم و سعی می‌کنم که دقتم را بیشتر کنم، اما بعد از خواندن چند جمله، دوباره ذهن و دلم از کتاب و درس فاصله می‌گیرد و به قول معروف: «من در میان جمع و دلم جای دیگر است!»

موقع تست زدن نیز همین مشکل را دارم. هنوز سؤال را به طور دقیق نخوانده‌ام، ذهنم درگیر گزینه‌ها می‌شود، و هنوز خواندن چهار تا گزینه را تمام نکرده‌ام که به فکر سؤال‌های بعد و تست‌های درس بعدی هستم. این روزها مشکلم چند برابر شده است؛ فکر اینکه اگر کنکورم خوب نشود، چه کنم، اینکه اگر رتبه خوبی کسب نکنم، پیش خانواده و معلم‌هایم شرمنده خواهم شد، اینکه اگر در رشته‌ای که می‌خواهم قبول نشوم، چه کنم، و دهها «اگر» دیگر، ذهنم را به خود مشغول می‌کند و تمرکز را به صفر می‌رساند.

حواستان پرت می‌شود؟ نه؛ زیرا وقتی توجه شما به چیزی معطوف می‌شود و جذب فعالیت می‌گردد، ذهنتان طبیعتاً آرام می‌گیرد. به همین دلیل است که بسیاری از سرگرمی‌ها می‌توانند آرامش بخش باشند. حال هر اتفاقی که در اطرافتان بیفتد، اصلاً متوجه آن نخواهید شد؛ در واقع، حتی متوجه گذر زمان هم نمی‌شوید.

برای رسیدن به چنین وضعیتی، باید مطالعه یا تست‌زدن را با درسی که آن را دوست دارید، آغاز کنید. هنگام مطالعه یک فصل یا یک کتاب، اول به کل آن نظر بیندازید و سپس به مطالعه جزئیات و زیر عنوان‌های متن بپردازید؛ نه آنکه از همان آغاز فصل، پاراگراف به پاراگراف و بدون یک نگاه کلی به تمام فصل یا کتاب، مطالعه را شروع کنید. همچنین تمام مطالب را برای خودتان سازمان‌دهی کنید. با سازمان‌دهی مطالب می‌توان به راحتی آنها را یاد گرفت، حفظ کرد و سپس

مشکلاتش) بزرگ، روشن، رنگی و نزدیک است، و همه چیز برای وی، درست در مقابل چشمش قرار دارد و در نتیجه نمی‌تواند تمرکز کند.

چه باید کرد؟

آیا زمانی که فیلم جالبی را می‌بینید یا با دوستان دربارهٔ مطلب مورد علاقه‌تان صحبت می‌کنید، باز هم

یک ذهن آشفته و مشوش

نیاز دارد که هر چند وقت یک بار تمیز شود. برای انجام این کار، لازم است که انتظارات منفی از خود را رها کنید و بگذارید که آرامش جای آن را بگیرد. ذهن انسان در آرامش بهترین عملکرد را دارد

آن چه خواندید، درد دل یک کنکوری است که بی‌شک حرف دل تعداد قابل توجهی از داوطلبان آزمون سراسری است؛ افرادی که از عدم تمرکز و به قولی حواس پرتی رنج می‌برند، و به جای اینکه روی کاری به خوبی تمرکز کنند، ذهنشان درگیر افکار پراکنده و وراجی‌های دائم مغزشان است و در نتیجه نمی‌توانند به آرزوها و امیدهای خود برسند؛ زیرا کیفیت زندگی ما بر اساس میزان تمرکز ماست؛ در واقع خوشبختی و موفقیت ما، به توانایی‌مان در متمرکز کردن انرژی‌هایمان بستگی دارد.

در کل می‌توان گفت، فردی که تمرکز ندارد، هرگز قادر نخواهد بود که دید درستی نسبت به دنیای خود داشته باشد. این فرد مسائل را بزرگ می‌کند و هر تفکری، محور اصلی ذهنش می‌شود و به شدت آن را درگیر می‌کند. چنین فردی همه چیز در زندگی‌اش (از جمله



به آرامش، برای افراد مختلف، متفاوت است. فعالیت‌هایی مانند: مدیتیشن، دعا و نیایش، تصویرپردازی، یوگا، دویدن، شنا، کوهنوردی و... نیز می‌تواند در این زمینه، راهکارهای مناسبی برای شما باشد.

یکی از کارهایی که انجام آن به تمرکز حواس شما کمک می‌کند، این است که میز یا مکان مطالعه خود را همیشه مرتب نگه دارید و همواره برای مطالعه، کاغذ و قلمی همراه خود داشته باشید و نت برداری کنید یا خلاصه‌ای از مطالب را یادداشت کنید، تا به صورت دائم در فضای روانی درس و مطالعه قرار داشته باشید. ضمناً برای خودتان سؤال مطرح کنید، و در صورتی که تعدد کارها و فعالیت‌های غیردرسی، باعث عدم تمرکز شما می‌شود، آنها را به حداقل ممکن برسانید و سپس مطالعه را شروع کنید. اگر مشکلات شخصی، اجتماعی، خانوادگی و... باعث عدم تمرکز حواستان می‌شود، بهتر است بدانید که زندگی فردی هیچ کس دیگر هم، خالی از مشکل نیست و ذهن هیچ فردی نیز خالی محض نیست؛ از طرف دیگر، با صرف فکر و مشغولیت ذهنی درباره چنین مشکلاتی، هیچ دردی دوا نخواهد شد؛ پس به خود تلقین کنید که هنگام درس یا مطالعه، باید ذهن خود را از این مسائل رها کنید.

به مقدار کافی بخوابید؛ زیرا در هنگام خواب است که اطلاعات جدید در مغز پردازش می‌شوند.

اگر نمی‌توانید عوامل برهم خوردن تمرکزتان را حذف کنید و مدام در حین کار به آنها فکر می‌کنید، بهتر است حداقل ترتیبی دهید که این عوامل در زمان‌های مشخصی وقت شما را تلف کنند. به همین منظور، همیشه دفترچه‌ای را در کنار خود داشته باشید و هر زمان به فکر سوژه‌ای افتادید که وقتتان را هدر می‌دهد، آن سوژه را روی کاغذ یادداشت کنید. با استفاده از این روش، فشار از روی ذهن شما برداشته می‌شود و خیالتان راحت است که بعد از اتمام کار، می‌توانید به انجام کلیه فعالیت‌های بیهوده خود بپردازید.

تا وسوسه نشوید که هر دقیقه آن را بررسی کنید.» مغز شما برای عملکرد مناسب به اکسیژن احتیاج دارد. دکتر بلیر می‌گوید: «وقتی خسته هستید، تنفس شما عمیق نیست و در نتیجه میزان اکسیژنی که از طریق خون به مغزتان می‌رسد، کاهش می‌یابد و این مسأله روی عملکرد مغز شما تأثیر می‌گذارد. همین موضوع ساده می‌تواند باعث بروز «ذهن مه‌آلود» شود. حالت مشابه دیگر، اضطراب و ناراحتی است که باعث می‌شود تنفس به صورت ایده‌آل انجام نشود و فرد تند تند و غیرعمیق نفس بکشد یا تنفس خود را حبس کند.»

اگر مشکلات شخصی، اجتماعی، خانوادگی و... باعث عدم تمرکز حواستان می‌شود، بهتر است بدانید که زندگی فردی هیچ کس دیگر هم، خالی از مشکل نیست و ذهن هیچ فردی نیز خالی محض نیست

ورزش کردن، بهترین راه‌حل ممکن برای رساندن حد ماکزیمم اکسیژن به مغز است، اگر تازگی‌ها خیلی فراموشکار شده‌اید، یک برنامه ورزشی منظم، و نه خیلی سخت و طاقت‌فرسا، برای خودتان تدارک ببینید؛ حتی می‌توانید یک برنامه پیاده‌روی چنددقیقه‌ای روزانه برای خودتان در نظر بگیرید تا بعد از مدتی متوجه شوید که ذهنتان چقدر شفاف‌تر و دقیق‌تر شده است.

یک ذهن آشفته و مشوش، نیاز دارد که هر چند وقت یک بار تمیز شود. برای انجام این کار، لازم است که انتظارات منفی از خود را رها کنید و بگذارید که آرامش جای آن را بگیرد. ذهن انسان در آرامش بهترین عملکرد را دارد؛ بنابراین، هر تکنیکی در جهت تقویت این قابلیت‌ها بیاموزید، برای مغزتان مفید است؛ البته راه‌های رسیدن

به یاد آورد. برای یادگیری و حفظ موضوع و مطلبی، که دارای زیر مجموعه و زیرشاخه‌های متعدد است، آن را در یک سلسله مراتب منطقی قرار دهید و از کل به جزء و از بالا به پایین، به زیرشاخه‌های جزئی‌تر تقسیم کنید و به خاطر بسپارید. پس از مطالعه هر فصل نیز، خلاصه فصل را به دقت بخوانید، عنوان‌های درشت آن را از نظر بگذرانید و آنها را روی یک صفحه کاغذ بنویسید.

شبکه‌های اجتماعی و بسیاری از سایت‌های موجود در اینترنت، آن‌قدر دارای جذابیت هستند که به شکل اعتیادآوری کاربران را به سمت خود می‌کشند. اگر هنگام کار کردن، مدام به این فکر می‌کنید که عکستان چند عدد لایک خورده، بهتر است که با ابزارهای کنترلی، این اعتیاد را تحت کنترل خود در آورید. به همین منظور، می‌توانید از افزونه‌هایی مانند «گوگل کروم» برای مسدود کردن سایت‌هایی مشخص در زمان‌های معین، بهره ببرید، تا شاید از این طریق، ذهنتان بیشتر متمرکز شود.

نوتیفیکیشن، ابزار بسیار مفیدی برای اطلاع سریع از اتفاقاتی است که در اپلیکیشن‌های مختلف روی می‌دهد؛ اما گاهی آن‌قدر تعداد این برنامه‌ها و اعلان‌هایشان زیاد می‌شود که نه تنها تمرکز بر هم می‌خورد، بلکه استرس نیز به این مجموعه اضافه می‌گردد. در همین راستا، توصیه می‌شود که نوتیفیکیشن اپلیکیشن‌های غیرضرور را خاموش کنید یا حداقل در حین کار، صدای موبایل خود را قطع کنید. دکتر نوایرز می‌گوید: «فقط ۱۰ دقیقه در هر روز، خودتان را از وسایل الکترونیکی، مثل: تلفن همراه، لپ‌تاپ و بازی‌ها و ضبط‌صوتتان دور نمایید و آنها را خاموش کنید، و بعد روی یک کاغذ، همه مسائل مهم را، که باید به خاطر بسپارید، بنویسید و این کاغذ را همراه خودتان همه جا ببرید و چندین بار در طول روز به آن نگاه کنید. می‌توانید با خودتان شرط کنید که فقط روزی دو یا سه بار ایمیل‌هایتان را بررسی کنید، و تلفن همراهتان را نیز از خودتان دور نگه دارید



اطلاعیه سازمان سنجش آموزش کشور درباره:

حذفیات منابع طرح سؤال آزمون سراسری سال ۱۴۰۱

به اطلاع متقاضیان آزمون سراسری سال ۱۴۰۱ می‌رساند که بر اساس نامه‌های شماره ۱۷۹۷۰/۱/۱۰۱ مورخ ۱۴۰۰/۱۰/۲۹ و شماره ۱۸۴۴۳ مورخ ۱۴۰۰/۱۱/۰۶ سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی وزارت آموزش و پرورش، فهرست حذفیات منابع آزمون سراسری سال ۱۴۰۱ که از آن سؤال طرح نخواهد شد، به شرح ذیل است.

Table with columns: نام کتاب، کد کتاب، پایه تحصیلی، سال چاپ، حذفیات. Lists removed books for the 1401 national exam.

Table with columns: نام کتاب، کد کتاب، پایه تحصیلی، سال چاپ، حذفیات. Lists removed books for the 1401 national exam.

Table with columns: نام کتاب، کد کتاب، پایه تحصیلی، سال چاپ، حذفیات. Lists removed books for the 1401 national exam.

Table with columns: نام کتاب، کد کتاب، پایه تحصیلی، سال چاپ، حذفیات. Lists removed books for the 1401 national exam.

Table with columns: نام کتاب، کد کتاب، پایه تحصیلی، سال چاپ، حذفیات. Lists removed books for the 1401 national exam.

Table with columns: نام کتاب، کد کتاب، پایه تحصیلی، سال چاپ، حذفیات. Lists removed books for the 1401 national exam.



دروس اختصاصی رشته علوم تجربی:

Table with 4 columns: Year, Subject, Book Title, and Author. It lists subjects like 'Zimnashnasy' and 'Tarykh Elmeh' with corresponding book titles and authors.

دروس مشترک رشته‌های علوم تجربی و ریاضی فیزیک:

Table with 4 columns: Book Title, Author, Year, and Subject. It lists common books for Science and Mathematics/Physics.

Table with 4 columns: Book Title, Author, Year, and Subject. It lists books for 'Zimnashnasy' and 'Tarykh Elmeh' subjects.

ویرایش ۲ علوم تجربی ۱۱۲۲۱۱ ویرایش ۲ علوم تجربی ۱۱۲۲۱۱ تمام معضلات بخش خودمطالعه‌ای کتاب

دروس اختصاصی رشته ریاضی فیزیک:

Table with 4 columns: Book Title, Author, Year, and Subject. It lists books for 'Zimnashnasy' and 'Tarykh Elmeh' subjects.

Table with 4 columns: Book Title, Author, Year, and Subject. It lists books for 'Zimnashnasy' and 'Tarykh Elmeh' subjects.

روابط عمومی سازمان سنجش آموزش کشور

شرکت تعاونی خدمات آموزشی



مهلت ثبت نام تا ۱۰ خرداد

فصل خرداد مطابق با کنکور ۱۴۰۱

برگزاری آزمون جامع به صورت همسان با آزمون سراسری
ویژه دانش آموزان پایه دوازدهم و داوطلبان آزمون سراسری سال ۱۴۰۱

www.sanjeshserv.ir

 sanjesheducationgroup

 sanjeshserv

 ۰۲۱-۴۲۹۶۶

ثبت نام گروهی دبیرستان ها ۰۲۱-۸۸۸ ۴۴ ۷۹۱-۳