



ریک سنجش

شماره ۱۴۰۳ | دوشنبه ۱۲ آذر ماه | سال ۱۴۰۳ | صفحه ۱۲

اطلاعیه:

راهنمای ثبت نام شرکت
در آزمون کارگزاران گمرکی
سال ۱۴۰۳

صفحه ۶



رئیس مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت
نظام آموزش و پرورش:

تأثیر ۶۰ درصدی امتحانات نهایی در کنکور «قطعی» است

رئیس مرکز ارزشیابی و تضمین
کیفیت نظام آموزش و پرورش، با
بیان اینکه در حال حاضر تکلیف
وزارت آموزش و پرورش تولید سوابق
تحصیلی برای دانش آموزان است،
گفت:

ادامه در صفحه ۱۲

تصمیمات جدید شورای عالی انقلاب فرهنگی برای بهبود نظام سنجش و ارزشیابی آموزشی

صفحه ۳



۱۴ آذر ماه

آخرین مهلت ثبت نام وام دانشجویان دانشگاه پیام نور



معاون فرهنگی و دانشجویی دانشگاه پیام نور گفت: دانشجویان متقاضی
برای ثبت نام وام شهریه دانشجویی، تا ۱۴ آذر ماه می توانند درخواست
وام شهریه خود را در سامانه یکپارچه صندوق رفاه دانشجویی ثبت
کنند.

دکتر حسین زارع، سرپرست معاون فرهنگی، اجتماعی و دانشجویی دانشگاه پیام نور،
با بیان اینکه ثبت نام وام شهریه دانشجویی دانشگاه پیام نور از اول آذر ماه آغاز شده
است، اظهار داشت:

ادامه در صفحه ۳

یادداشت هفته

فهرست منابع و حذفیات آزمون اختصاصی یا «نقشه راه»

صفحه ۲

در این شماره...

رئیس صندوق رفاه دانشجویان وزارت بهداشت: دانشجویان ممتاز و مستعد کمک هزینه تحصیلی در یافت می کنند

صفحه ۴

چگونه می توان

در زمان حال زندگی کرد؟!

صفحه ۸

برنامه ریزی کردن

راه رسیدن به موفقیت

صفحه ۱۰

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) از ۱۴۰۴/۰۶/۰۲ تا ۱۴۰۴/۰۶/۰۷	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	پنجشنبه و جمعه 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

فهرست منابع و حذفیات آزمون اختصاصی یا «نقشه راه»

مدیر اجرایی

سوی سازمان ملی سنجش، به مثابه یک «نقشه راه» یا «چراغ موفقیت» برای داوطلبان گروه های آزمایشی مختلف است؛ پیامی که اگر به طور دقیق به مفاد آن توجه شود، افزون بر نمایاندن صحیح مسیر موفقیت در کنکور به داوطلبان، می تواند از واریز مبالغ و صرف هزینه های هنگفت به حساب مؤسسات ریز و درشت کنکور، که بعضاً نیز دارای استانداردهای علمی کافی به منظور هدایت تحصیلی داوطلبان نیستند، جلوگیری کند؛ مؤسساتی که معلوم نیست تا چه حد در راه موفقیت در آزمون سراسری، برای داوطلبان کنکور راهگشا و چاره ساز خواهند بود!

توصیه دیگر ما به تمام داوطلبان گرامی نوبت های اول و دوم آزمون سراسری سال آینده این است که عنایت داشته باشند سؤالات آزمون اختصاصی سراسری در تمام گروه های آزمایشی، عیناً از منابع و محتوایی طرح می شود که سازمان ملی سنجش در قالب فهرست منابع سؤالات این آزمون برای شما تدارک دیده است، و اگر به صورت دقیق، منابع مربوط به گروه یا گروه های آزمایشی موردنظرتان را مطالعه کنید و چارچوب حذفیات منابع طرح سؤال گروه یا گروه های آزمایشی خود در نوبت های اول و دوم آزمون اختصاصی سراسری پیش رو را نیز مدنظر خویش داشته باشید، بی گمان، شاهد موفقیت خود در آزمون سراسری خواهید بود؛ بدون آنکه هزینه خاصی را متحمل شوید یا از کتاب های غیرمرتبط با منابع معرفی شده، که معمولاً نتیجه ای هم برای شما در بر نخواهد داشت، استفاده کنید.

نکته پایانی در این زمینه آنکه، این منابع مربوط به چهار گروه آزمایشی، یعنی گروه های آزمایشی علوم ریاضی و فنی، علوم تجربی، علوم انسانی و هنر است؛ ضمن آنکه برای گروه آزمایشی زبان های خارجی نیز (مثل سال های گذشته) منابع خاصی برای آمادگی داوطلبان از سوی این سازمان معرفی نخواهد شد.

همچنین در جدول حذفیات منابع امتحانی آزمون اختصاصی سراسری سال ۱۴۰۴ (نوبت اول و دوم)، حذفیات منابع گروه آزمایشی علوم انسانی، گروه دارندگان مدرک علوم و معارف اسلامی، گروه آزمایشی علوم تجربی، گروه آزمایشی علوم ریاضی و فنی، و حذفیات منابع مشترک گروه های آزمایشی علوم ریاضی و فنی و علوم تجربی به طور کامل درج شده است.

سلام! سلامی چو بوی خوش آشنایی!

هر ساله سازمان ملی سنجش و ارزشیابی نظام آموزش کشور، در آغاز یا میانه سال تحصیلی، فهرست منابع و حذفیات منابع طرح سؤالات آزمون اختصاصی سراسری سال بعد را اعلام می کند که، علاوه بر قرار گرفتن روی سایت این سازمان، تا پایان اسفندماه چند نوبت در هفته نامه پیک سنجش نیز درج می شود. در چند شماره پیش، فهرست منابع و حذفیات منابع طرح سؤال آزمون اختصاصی سراسری سال ۱۴۰۴ منتشر شد. به همین خاطر، مناسب دیدیم که یادداشت شماره پیش رو را به این موضوع مهم اختصاص دهیم.

فهرست منابع و حذفیات منابع طرح سؤالات آزمون اختصاصی سراسری، در بردارنده ویژگی هایی است که در سطور زیر به اختصار بدان ها اشاره می شود:

۱- در این فهرست، چارچوب محتوا و کتاب هایی که در گروه های آزمایشی در کنکور از آنها پرسش طرح می شود، جزء به جزء و به طور دقیق مشخص می شود؛ یعنی کتاب هایی که قرار است در آزمون اختصاصی سراسری هر گروه آزمایشی از آنها سؤال طرح شود، معین و مشخص می شود؛

۲- تعداد دروس امتحانی در هر گروه آزمایشی بیان می شود؛

۳- نام هر کتاب به طور دقیق عنوان می شود؛

۴- کد کتاب ها (برای پیشگیری از اشتباه) درج می شود؛

۵- پایه تدریس هر کتاب (دهم، یازدهم و دوازدهم) مشخص می شود؛

۶- سال چاپ هر کتاب (که با توجه به تغییرات احتمالی هر کتاب در چاپ های بعدی به منظور مطالعه برای کنکور، مهم است) آورده می شود؛

۷- توضیحات و ملاحظات که راجع به هر کتاب برای آگاهی داوطلبان مهم به نظر می رسد نیز ارائه می شود؛

۸- حذفیات منابع هر گروه آزمایشی با ذکر جزئیات آن در هر کتاب درسی در گروه های آزمایشی مختلف، بیان می شود.

نکته مهم تری که در اینجا باید ذهن داوطلبان گرامی آزمون های سراسری را به آن معطوف کرد، این است که فهرست منابع و حذفیات منابع طرح سؤالات آزمون اختصاصی سراسری، علاوه بر مشخص کردن چارچوب منابع این آزمون، حاوی پیام خاصی برای داوطلبان نیز هست، و آن پیام این است که منابع و حذفیات منابع اعلام شده برای طرح سؤالات آزمون اختصاصی سراسری از



۳ جمادی الثانی، سالروز

شهادت مظلومانه و جانسوز

حضرت فاطمه زهرا (س)

بر تمام مسلمانان تسلیت باد

سخن بزرگان

مقام معظم رهبری:

عظمت فاطمه زهرا (س) را با هیچ انسانی، جز همان اهل بیت پیغمبر و خود رسول الله (ص) و اولادش نمی شود مقایسه کرد؛ مقام ایشان خیلی عظمت دارد. من فقط یک حدیث را عرض می کنم که خب بارها شنیده اید؛ حدیثی است که هم شیعه نقل کرده، هم سنی نقل کرده. آن [حدیث] این است که **«إِنَّ اللَّهَ لَيَغْضَبُ لِعُضْبِ فَاطِمَةَ وَ يَرْضَى لِرِضَاهَا»** (۱) برای سَخَط و خشم فاطمه زهرا (س) خدای متعال خشمگین می شود، و به خاطر خشنودی فاطمه ی زهرا خدای متعال خشنود می شود. معنایش این است که هر انسانی، هر مسلمانی، اگر بخواهد خدا را خشنود بکند، باید کاری بکند که فاطمه زهرا (س) را خشنود کند.

(بیانات در دیدار اقشار مختلف بانوان ۱۴۰۲/۱۰/۰۶)

۱- الامالی، شیخ مفید، ص ۹۵
ترجمه: «به یقین خداوند با خشم فاطمه (س) به خشم می آید و با خشنودی او خشنود می شود.»

تصمیمات جدید شورای عالی انقلاب فرهنگی برای بهبود نظام سنجش و ارزشیابی آموزشی



صورت گرفته، تأکید شده است که ارزشیابی و تضمین کیفیت آموزشی، به عنوان یکی از ضرورت‌های کلیدی در کنار فرآیندهای سنجش و پذیرش دانشجویان، باید با سازوکارهایی دقیق و نهادینه انجام شود. برای دستیابی به این هدف، دو مأموریت مهم از نظر نهادی مد نظر قرار دارند تا تمرکز بیشتری بر هر یک از آنها ایجاد شود.

دکتر بصیرنیا تصریح کرد: این تصمیمات در راستای سیاست‌های کلان آموزشی و با هدف ارتقای کیفیت نظام آموزش عالی کشور اتخاذ شده است و به شورای عالی انقلاب فرهنگی ارائه خواهد شد و جزئیات بیشتر این طرح‌ها و نحوه اجرای آنها نیز پس از تصویب نهایی در جلسه اخیر شورای عالی انقلاب فرهنگی اعلام خواهد شد.

و پرورش و چالش‌های مربوط به تعدد نهادهای فعال در حوزه ارزشیابی نیز مورد بررسی قرار گرفت.

در این راستا، گزارش‌هایی در خصوص سامان‌دهی نظام جامع رصد و ارزشیابی در اسناد بالادستی، نظیر: سیاست‌های کلی آموزش و پرورش، سند تحول آموزش و پرورش و نقشه جامع علمی کشور تهیه شد.

دکتر بصیرنیا، در ادامه، اظهار داشت: براساس این مطالعات، دو دیدگاه عمده در شورای عالی انقلاب فرهنگی مطرح شده بود. یک دیدگاه بر این باور بود که سازمان جدید تشکیل نشود و سازمان سنجش موجود با گسترش فعالیت‌های خود، مأموریت‌های ارزشیابی و تضمین کیفیت آموزش را نیز بر عهده گیرد. وی افزود: بر اساس جمع‌بندی‌های

یک کارگروه تخصصی با حضور اعضای حقیقی و حقوقی شورا و نمایندگان دستگاه‌های ذی‌ربط تشکیل شده است تا ابعاد مختلف این موضوع را بررسی و پیشنهادهای لازم را ارائه کند.

دبیر شورای معین شورای عالی انقلاب فرهنگی، همچنین اشاره کرد که در طول دو دهه گذشته، کار مطالعاتی گسترده‌ای برای بررسی امکان تشکیل سازمان ملی سنجش و ارزشیابی نظام آموزشی کشور انجام شده است. این مطالعات شامل بررسی تجارب کشورهای مختلف در زمینه سنجش، ارزشیابی و تضمین کیفیت آموزشی و همچنین برگزاری جلسات متعدد با نهادهای ذی‌ربط بوده است؛ علاوه بر این، موضوعاتی همچون تداخل مأموریت‌های این سازمان با وزارتخانه‌های علوم، بهداشت و آموزش

جلسه کارگروه تخصصی بررسی مجدد تشکیل سازمان ملی سنجش و ارزشیابی نظام آموزش کشور، با حضور برخی از اعضای حقیقی شورای عالی انقلاب فرهنگی برگزار شد.

جلسه کارگروه تخصصی بررسی مجدد تشکیل سازمان ملی سنجش و ارزشیابی نظام آموزش کشور، با حضور برخی از اعضای حقیقی شورای عالی انقلاب فرهنگی، وزیر علوم، تحقیقات و فناوری، رئیس سازمان اداری و استخدامی، قائم مقام وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، قائم مقام سازمان سنجش و نماینده وزارت آموزش و پرورش در این جلسه، به ریاست حجت‌الاسلام و المسلمین خسروپناه، دبیر شورای عالی انقلاب فرهنگی، در محل دبیرخانه این شورا تشکیل شد.

دکتر غلامرضا بصیرنیا، دبیر شورای معین شورای عالی انقلاب فرهنگی، در این زمینه اظهار داشت: این شورا با هدف ارتقای کیفیت و کارآمدی نظام آموزشی کشور، بررسی جامعی را در خصوص مأموریت‌های مرتبط با سنجش، ارزشیابی و تضمین کیفیت آموزشی انجام داده است. در این راستا،

۱۴ آذر ماه

آخرین مهلت ثبت نام وام دانشجویان دانشگاه پیام نور

ادامه از صفحه اول

دانشجویان متقاضی برای ثبت نام وام شهریه دانشجویی، تا ۱۴ آذر ماه می‌توانند درخواست وام شهریه خود را در سامانه یکپارچه صندوق رفاه دانشجویی به نشانی: <http://refah.swf.ir> ثبت کنند.

وی، درباره مبلغ وام شهریه دانشجویان دانشگاه پیام نور، گفت: مبلغ وام شهریه به ازای هر نیمسال تحصیلی در مقطع کارشناسی ۳۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال، در مقطع کارشناسی ارشد ۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال، و در مقطع دکتری ۷۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال است.

معاون فرهنگی، اجتماعی و دانشجویی دانشگاه پیام نور، تصریح کرد: طبق ضوابط و قوانین، دانشجویان در مقطع کارشناسی ۸ نیمسال تحصیلی، در مقطع کارشناسی ارشد ۴ نیمسال و در مقطع دکتری نیز ۸ نیمسال تحصیلی می‌توانند از این وام بهره‌مند شوند.

دکتر زارع افزود: متقاضیان دریافت وام شهریه دانشجویی، پس از ثبت درخواست خود و تأیید نهایی مرکز آموزش دانشگاه و واحد استانی، باید مدارک لازم را برای تشکیل پرونده و اخذ وام شهریه، به مرکز آموزش محل تحصیل خود ارائه کنند.

امکان تغییر محل آزمون دانشجویان دانشگاه پیام نور فراهم شد

براساس تقویم آموزشی دانشگاه پیام نور، امکان تغییر محل آزمون برای دانشجویان این دانشگاه در سامانه گلستان فراهم شد.

دانشگاه پیام نور اعلام کرد: براساس تقویم آموزشی این دانشگاه، امکان تغییر محل آزمون برای دانشجویان در سامانه گلستان فراهم شد. بر این اساس، دانشجویان دانشگاه پیام نور می‌توانند تا ۱۷ آذر ماه با مراجعه به سایت گلستان، نسبت به تغییر محل آزمون خود اقدام کنند.

برای تغییر محل آزمون، در ابتدا ضروری است که دانشجویان نسبت به پرداخت شهریه خود اقدام کنند تا گزینه تغییر محل آزمون برای آنها فعال شود. ضمناً اگر دانشجویی قصد تغییر محل آزمون خود را ندارد و می‌خواهد در همان مرکز محل تحصیلش امتحان دهد، نیازی به انجام این عملیات ندارد.

رئیس صندوق رفاه دانشجویان وزارت بهداشت:

دانشجویان ممتاز و مستعد کمک هزینه تحصیلی دریافت می کنند



وی همچنین در خصوص وام‌های مرتبط با قانون جوانی جمعیت، اظهار داشت: سال گذشته ۱۰۲۸ وام نابرابری به دانشجویان متقاضی پرداخت کردیم. در طی این مدت ۳۸۱ مادر دانشجو نیز وام تولد فرزند، یک هزار و ۹۹۵ دانشجو وام ازدواج، و یک هزار و ۸۱۱ دانشجو نیز وام ودیعه مسکن دریافت کردند. در حوزه بیمه تأمین اجتماعی نیز ۵۱ هزار و ۶۰۰ نفر را تحت پوشش قرار دادیم.

رئیس صندوق رفاه دانشجویان وزارت بهداشت، در ادامه، اعلام کرد: براساس بند «ب» ماده ۹۶ قانون هفتم پیشرفت جمهوری اسلامی در خصوص حمایت از دانشجویان مستعد و ممتاز، آیین‌نامه‌هایی در حال تدوین است که به صورت مشترک بین وزارتخانه‌های علوم و بهداشت اجرا خواهد شد. براساس این آیین‌نامه‌ها، کمک هزینه تحصیلی به دانشجویانی که به عنوان دانشجوی ممتاز و استعداد درخشان شناخته شوند، اختصاص می‌یابد.

رئیس صندوق رفاه دانشجویان وزارت بهداشت گفت: براساس بند «ب» ماده ۹۶ قانون هفتم پیشرفت جمهوری اسلامی در خصوص حمایت از دانشجویان مستعد و ممتاز، آیین‌نامه‌هایی در حال تدوین است که به صورت مشترک بین وزارتخانه‌های علوم و بهداشت اجرا خواهد شد. براساس این آیین‌نامه‌ها، کمک هزینه تحصیلی به دانشجویانی که به عنوان دانشجوی ممتاز و استعداد درخشان شناخته شوند، اختصاص می‌یابد.

دکتر علی اکبر محمدی، رئیس صندوق رفاه دانشجویان وزارت بهداشت، ضمن بیان این مطلب، گفت: ما در سال گذشته به یک هزار و ۳۵۴ دانشجو، مبلغ ۵ میلیارد و ۴۵۸ میلیون تومان وام عتبات پرداخت کردیم که البته در آن زمان شامل حج عمره نمی‌شد. امسال نیز منتظر ابلاغ شیوه‌نامه ستاد عتبات دانشگاهیان هستیم تا بتوانیم برای سفر حج دانشگاهیان مطابق آن عمل کنیم.

پذیرفته‌شدگان دکتری تخصصی رشته‌های گروه علوم پزشکی سال ۱۴۰۳ از شرکت در آزمون سال بعد محروم شدند

لذا داوطلبان باید انتخاب رشته محل خود را به گونه‌ای انجام دهند تا در صورت قبولی حتماً در رشته محل پذیرفته شده ثبت نام کنند تا مشمول محرومیت نشوند.

تمامی پذیرفته‌شدگان دوره روزانه سال جاری، در صورت تمایل به شرکت مجدد در آزمون، حداقل دو سال بعد از سال قبولی، باید قبل از شروع زمان ثبت نام در آزمون، از دانشگاه یا مؤسسه قبولی انصراف قطعی دهند.

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 نمی‌شوند»، با توجه به اینکه انتخاب رشته آزمون دکتری تخصصی و پژوهشی (Ph.D) سال جاری بعد از ابلاغ این مصوبه است، لذا تمامی داوطلبانی که در این آزمون در دوره روزانه پذیرفته نهایی شوند، از شرکت در آزمون سال بعد محروم خواهند بود.

سال ۱۴۰۳ شرایط محرومیت از شرکت در این آزمون را اعلام کرد. در این اطلاعیه آمده است: «با توجه به ابلاغ مصوبه شورای عالی انقلاب فرهنگی در خصوص «تعیین نحوه شرکت مجدد پذیرفته‌شدگان در تمامی آزمون‌های سراسری کلیه مقاطع در آزمون‌های سال بعد» و الحاق یک تبصره به این ماده واحد مبنی بر اینکه «آن دسته از داوطلبان ورود به مقاطع تحصیلات تکمیلی کارشناسی ارشد

مرکز سنجش آموزش پزشکی اعلام کرد: با توجه به مصوبه شورای عالی انقلاب فرهنگی و اصلاحیه آن، محرومیت از شرکت در آزمون سال بعد برای پذیرفته‌شدگان آزمون دکتری تخصصی رشته‌های گروه علوم پزشکی سال ۱۴۰۳ برقرار است.

مرکز سنجش آموزش پزشکی وزارت بهداشت، در اطلاعیه‌ای، خطاب به داوطلبان آزمون دکتری تخصصی و پژوهشی (Ph.D)

ممنوعیت شرکت پذیرفته‌شدگان کارشناسی ارشد گروه علوم پزشکی ۱۴۰۳ در آزمون سال آینده رفع شد

اجرای محرومیت یکساله برای پذیرفته‌شدگان سال ۱۴۰۳ به منظور شرکت در آزمون رشته‌های گروه علوم پزشکی کارشناسی ارشد سال ۱۴۰۴ رفع شد.

مرکز سنجش آموزش پزشکی اعلام کرد: با توجه به مصوبه شورای عالی انقلاب فرهنگی مبنی بر الحاق تبصره ۴ به ذیل ماده واحد شرکت مجدد پذیرفته‌شدگان مصوبه جلسه ۹۰۴ این شورا، آن دسته از داوطلبان ورود به مقطع کارشناسی ارشد که پیش از تاریخ ابلاغ این ماده واحد، اقدام به انتخاب رشته محل کرده‌اند، مشمول حکم ممنوعیت شرکت در آزمون دوره بعدی نمی‌شوند.

بنابراین، پذیرفته‌شدگان شهریور ماه سال ۱۴۰۳، مجاز به شرکت در آزمون سال ۱۴۰۴ هستند. بدیهی است داوطلبانی که براساس اطلاعیه شماره ۱۴ آزمون کارشناسی ارشد گروه علوم پزشکی سال ۱۴۰۳ که در مرحله تکمیل ظرفیت آزمون سال ۱۴۰۳ شرکت و انتخاب رشته محل می‌کنند، اگر در دوره رایگان مرحله تکمیل ظرفیت پذیرفته شوند، طبق مصوبه مذکور، با توجه به زمان انتخاب رشته محل، چه در کدرشته قبولی خود ثبت نام کنند یا ثبت نام نکنند یا متعاقباً انصراف دهند، مشمول حکم ممنوعیت شرکت در آزمون دوره بعدی هستند.

بنابراین، پذیرفته‌شدگان دوره رایگان مرحله تکمیل ظرفیت آزمون سال ۱۴۰۳، مجاز به شرکت در آزمون سال ۱۴۰۴ نیستند. همچنین داوطلبان ملزم هستند که همانند مراحل قبل، هر هفته به منظور اطلاع از آخرین تصمیمات اخذ شده، فقط به سامانه مرکز سنجش آموزش پزشکی مراجعه کنند.

تا ۱۴ آذر ماه ادامه دارد

تکمیل ظرفیت آزمون کارشناسی ارشد رشته‌های گروه علوم پزشکی سال ۱۴۰۳



مرکز سنجش آموزش پزشکی اعلام کرد: به درخواست دانشگاه‌های علوم پزشکی، مرحله تکمیل ظرفیت برای آزمون کارشناسی ارشد علوم پزشکی سال ۱۴۰۳ اجرا می‌شود.

براساس درخواست دانشگاه‌ها مبنی بر اجرای مرحله تکمیل ظرفیت برای آزمون کارشناسی ارشد رشته‌های گروه علوم پزشکی سال ۱۴۰۳، مجدداً این امر مورد بررسی قرار گرفت و با اجرای آن برای این دوره از سوی مراجع ذی‌ربط، موافقت شد.

داوطلبان آزمون کارشناسی ارشد رشته‌های گروه علوم پزشکی سال ۱۴۰۳ می‌توانند براساس موارد زیر، نسبت به انتخاب رشته محل مرحله تکمیل ظرفیت، با وارد کردن کد رهگیری خود در سامانه مرکز سنجش آموزش پزشکی اقدام کنند.

داوطلبان دقت کنند:

۱- زمان انتخاب رشته محل براساس جدول ظرفیت اعلام شده در اطلاعیه مرکز سنجش آموزش پزشکی، از صبح روز یکشنبه ۱۱ آذر ماه آغاز شده است و تا ساعت ۱۴ روز چهارشنبه ۱۴ آذرماه از طریق سامانه این مرکز به آدرس: SANJESHP.IR ادامه دارد.

۲- کلیه افرادی که در مرحله نخست مجاز به انتخاب رشته محل بوده‌اند و در هیچ رشته محلی (رایگان - شهریه‌پرداز) پذیرفته نشده‌اند، مجاز به شرکت در مرحله تکمیل ظرفیت هستند.

تذکر:

(الف) با توجه به اینکه رشته محل جدید اضافه نشده است، لذا استعداد درخشان‌های بدون آزمون، مجاز به انتخاب رشته محل مخصوص استعداد درخشان نیستند و استعداد درخشان‌های با آزمون نیز با رعایت کلیه ضوابط، مجاز به انتخاب رشته محل هستند.

رشته یا جابجایی محل تحصیل در دوره کارشناسی ارشد ناپیوسته، ممنوع است؛ بنابراین، با توجه به اینکه محل پذیرش را خود فرد با آگاهی کامل تعیین کرده است، لذا هیچ‌گونه تغییر در محل پذیرش پس از اعلام نتایج انجام نخواهد گرفت.

۵- زمان شروع به تحصیل پذیرفته‌شدگان مرحله تکمیل ظرفیت، از سوی دانشگاه محل پذیرش یا برای نیمسال دوم سال تحصیلی ۱۴۰۳ - ۱۴۰۴ یا نیمسال اول سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۵ تعیین خواهد شد.

نتایج مرحله تکمیل ظرفیت، در تاریخ چهارم دی ماه سال جاری از طریق سایت مرکز سنجش آموزش پزشکی اعلام خواهد شد؛ بنابراین، لازم است که داوطلبان هر روز سامانه را ملاحظه کنند.

لازم به یادآوری است که ظرفیت پذیرش در مرحله تکمیل ظرفیت آزمون کارشناسی ارشد رشته‌های گروه علوم پزشکی سال ۱۴۰۳ تعداد ۵۸۶ نفر است.

(ب) پذیرفته‌شدگانی که به دلیل مغایرت معدل، لغو قبولی شده‌اند، مجاز به شرکت در مرحله تکمیل ظرفیت هستند.

۳- با عنایت به مصوبه جلسه ۹۰۷ تاریخ ۱۵ آبان ماه سال جاری شورای عالی انقلاب فرهنگی مبنی بر الحاق تبصره ۴ به ذیل این ماده واحده، داوطلبانی که در دوره رایگان این مرحله پذیرفته شوند، به دلیل اینکه بعد از این مصوبه اقدام به انتخاب رشته محل کرده‌اند، چه ثبت‌نام کنند یا ثبت‌نام نکنند یا متعاقباً انصراف دهند، مشمول حکم ممنوعیت شرکت در آزمون سال بعدی هستند.

بنابراین، پذیرفته‌شدگان دوره رایگان مرحله تکمیل ظرفیت آزمون سال ۱۴۰۳، مجاز به شرکت در آزمون سال ۱۴۰۴ نیستند.

۴- همان‌گونه که قبلاً نیز اعلام شده است، بر اساس آیین‌نامه آموزشی دوره‌های کارشناسی ارشد ناپیوسته مصوب شورای عالی برنامه‌ریزی علوم پزشکی، هرگونه انتقال، تغییر

ثبت نام عمره دانشگاهیان تا ۱۲ آذر ماه (امروز) تمدید شد

زمان اعزام از بهمن ماه شروع می‌شود و دانشجویان از اول تا پایان بهمن ماه به این سفر اعزام می‌شوند.

دکتر مسلمی ادامه داد: طول سفر عمره دانشگاهیان ۱۰ روز خواهد بود و دانشجویان عمره‌گزار ۵ روز در مدینه و ۵ روز در مکه حضور خواهند داشت.

وی یاد آورشده: در حوزه ارائه خدمات فرهنگی و آموزشی، برنامه‌ریزی‌های لازم برای عمره دانشگاهیان انجام گرفته است و بسته‌های فرهنگی عمره‌گزاران در جلسات آموزشی پیش از سفر در اختیار زائران قرار می‌گیرد.

سفر عمره دانشگاهیان در سایت لیبیک به نشانی: www.labbayk.ir انجام می‌شود.

وی ادامه داد: با مساعدت وزارتخانه‌های علوم، بهداشت و دانشگاه آزاد ۵۰ درصد هزینه دانشجویان به صورت وام پرداخت می‌شود. ضمناً هماهنگی‌های لازم در این زمینه با وزارتخانه‌های مذکور صورت گرفته است و این وام ۱۸ ماهه و به صورت قرض‌الحسنه است.

معاون اجرایی و اعزام ستاد عمره و عتبات دانشگاهیان، افزود: امسال اولویت اعزام با دانشجویان پسر، دختران مجرد و دانشجویان متأهل است. همچنین

نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری و دانشگاهیان، در یکی از دانشگاه‌های تهران برگزار خواهد شد.

وی ادامه داد: در این مرحله ۴۰۰۰ نفر از استادان و دانشجویان کشور در قالب ۳۶ کاروان از ۵ ایستگاه پروازی به سرزمین وحی اعزام خواهند شد.

معاون اجرایی و اعزام ستاد عمره و عتبات دانشگاهیان، افزود: تا امروز حدود ۱۰۰ هزار نفر از دانشگاهیان کشور برای عمره ثبت‌نام کرده‌اند و بیشترین گروه از ثبت‌نام کنندگان را پسران دانشجویان تشکیل داده‌اند. دکتر محسن مسلمی اظهار داشت: ثبت‌نام

معاون اجرایی و اعزام ستاد عمره و عتبات دانشگاهیان، از تمدید زمان ثبت‌نام عمره دانشگاهیان خبر داد و گفت: با توجه به استقبال دانشگاهیان، ثبت‌نام عمره دانشگاهیان تا روز دوشنبه ۱۲ آذر ماه (امروز) تمدید شد.

دکتر محسن مسلمی، با اشاره به فرآیند ثبت‌نام بیستمین دوره عمره دانشگاهیان، گفت: با توجه به درخواست و استقبال زیاد دانشگاهیان، ثبت‌نام عمره دانشگاهیان تا روز دوشنبه ۱۲ آذر ماه (امروز) تمدید شده است و بعد از پایان زمان ثبت‌نام، مراسم قرعه‌کشی با حضور مسؤولان بعثه مقام معظم رهبری، سازمان حج و زیارت و

راهنمای ثبت نام شرکت در آزمون کارگزاران گمرکی در سال ۱۴۰۳

۵- فرآیند ثبت نام و شرکت در آزمون:

۵-۱- ثبت نام متقاضی در درگاه اطلاع رسانی سازمان ملی سنجش و ارزشیابی نظام آموزش کشور با تکمیل فرم تقاضانامه اینترنتی.
۵-۲- پرداخت هزینه ثبت نام آزمون به صورت الکترونیکی از طریق درگاه اطلاع رسانی سازمان ملی سنجش و ارزشیابی نظام آموزش کشور.
۵-۳- اسکن و بارگذاری یک قطعه عکس پرسنلی با مشخصات زیر:
- عکس ۳×۴ که در سال جاری گرفته شده باشد (عکس تمام رخ).
- اندازه عکس اسکن شده حداکثر ۳۰۰×۴۰۰ و حداقل ۲۰۰×۳۰۰ و صرفاً با فرمت JPG باشد.

- تصویر متقاضی باید واضح، مشخص و فاقد اثر مهر، منگنه و هرگونه لکه باشد.
- حجم فایل ذخیره شده عکس نباید از ۷۰ کیلو بایت بیشتر باشد.
- حاشیه های زائد عکس اسکن شده باید حذف شده باشد و تا حد امکان، عکس، رنگی و دارای زمینه سفید باشد.
- عکس خواهران باید با حجاب و صورت کامل آنان مشخص باشد.

تبصره ۲: هرگونه تخلف از شرایط موضوع بند (۳) و نیز بارگذاری عکس اشخاص غیر، در هر مرحله از ثبت نام و حتی پس از قبولی در آزمون احراز شود، علاوه بر ابطال ثبت نام و سلب حق شرکت در آزمون، موجب می شود که برابر مقررات با خاطی برخورد شود.

تذکر مهم: با توجه به مشکلات به وجود آمده در آزمون های قبلی در خصوص اشتباه در ارسال عکس متقاضیان (این موضوع اکثراً برای متقاضیانی که ثبت نام آنها از سوی دیگران انجام می شود، رخ داده است)، تأکید می شود که علاوه بر کنترل اطلاعات ثبت نامی، حتماً نسبت به کنترل عکس ارسالی خود نیز دقت کنید تا اشتباهاً عکس داوطلب دیگری به جای عکس شما ارسال نشود. بدیهی است که در صورت ارسال عکس اشتباهی از طرف متقاضی، فرد به عنوان متخلف تلقی می شود و مطابق مقررات با وی رفتار خواهد شد.

۶- نحوه ثبت نام:

۶-۱- متقاضیان ثبت نام در آزمون، در صورت داشتن شرایط مندرج در بند (۳) اطلاعیه، باید به درگاه اطلاع رسانی سازمان ملی سنجش و ارزشیابی نظام آموزش کشور مراجعه کنند و ضمن مطالعه دقیق اطلاعیه آزمون، نسبت به ثبت نام خود در این آزمون اقدام کنند. در پایان ثبت نام، به هر یک از متقاضیان کد رهگیری ارائه خواهد شد و متقاضیان لازم است تا پایان تمامی مراحل آزمون، این کد را نزد خود نگهداری کنند. ضمناً یادآور می شود که ثبت نام در این آزمون، منحصراً به صورت الکترونیکی است و متقاضیان لازم است که از طریق درگاه اطلاع رسانی مذکور، نسبت به ثبت نام خود در آزمون یاد شده اقدام کنند.

۶-۲- وجه ثبت نام با احتساب ارسال پیامک، به مبلغ ۳,۷۸۰,۰۰۰ (سه میلیون و هفتصد و هشتاد هزار) ریال است و نحوه پرداخت آن به صورت الکترونیکی و از طریق کارت های بانکی متصل به شبکه شتاب خواهد بود.

تبصره ۳: متقاضیان باید در مهلت تعیین شده، نسبت به ثبت نام خود در این آزمون اقدام کنند و از موکول کردن آن به روزهای پایانی مهلت تعیین شده خودداری کنند. ضمناً به ثبت نام های ناقص ترتیب اثر داده نمی شود و وجوه پرداختی نیز به هیچ وجه مسترد نخواهد شد.

بدین وسیله به اطلاع کلیه متقاضیان شرکت در آزمون کارگزاران گمرکی در سال ۱۴۰۳ می رساند که ثبت نام در این آزمون، در اجرای بخش دهم قانون امور گمرکی (مصوب ۱۳۹۰/۸/۲۲) و آیین نامه اجرایی آن (مصوب ۱۳۹۱/۱۲/۶) به منظور تبیین شرایط و سازوکار لازم برای استانداردسازی، منحصراً به صورت اینترنتی و از طریق درگاه اطلاع رسانی سازمان ملی سنجش و ارزشیابی نظام آموزش کشور به نشانی: www.sanjesh.org انجام می پذیرد. ضرورت دارد که متقاضیان، در مهلت در نظر گرفته شده و پس از مطالعه شرایط و ضوابط عمومی و اختصاصی آزمون به شرح ذیل، نسبت به ثبت نام در آزمون فوق اقدام کنند:

۱- اهداف:

اطلاع رسانی به متقاضیان با شرایط مندرج در این دستورالعمل، در راستای تبیین فرآیند اجرایی، ضابطه مند کردن و شفافیت در برگزاری آزمون کارگزاران گمرک.

۲- تعاریف:

کارگزار گمرکی: به شخصی که تشریفات گمرکی کالای متعلق به اشخاص دیگر را به وکالت از طرف آنان انجام دهد، اطلاق می شود (مستفاد از ماده ۱۲۸ ق.ا.گ).

آزمون کارگزاری گمرک: آزمونی سراسری است که در اجرای بند (ج) ماده ۱۹۱ آیین نامه اجرایی قانون امور گمرکی، بر حسب نیاز و به درخواست گمرک جمهوری اسلامی ایران از سوی سازمان ملی سنجش و ارزشیابی نظام آموزش کشور برگزار می شود.

پروانه کارگزاری گمرک: پذیرفته شدگان آزمون کتبی اعلامی از سوی سازمان ملی سنجش و ارزشیابی نظام آموزش کشور، پس از احراز شرایط مندرج در ماده ۱۹۱ آیین نامه اجرایی قانون امور گمرکی و تأیید نهایی، از سوی گمرک جمهوری اسلامی ایران مجاز به فعالیت امور کارگزاری گمرکی شناخته می شوند.

۳- شرایط عمومی و اختصاصی ثبت نام کنندگان (مطابق موارد مندرج در ماده ۱۹۱ آیین نامه اجرایی قانون امور گمرکی):

- ۳-۱- داشتن تابعیت ایرانی.
- ۳-۲- عدم سابقه سوء پیشینه کیفری.
- ۳-۳- عدم سابقه قاچاق گمرکی با گواهی گمرک جمهوری اسلامی ایران.
- ۳-۴- داشتن حداقل مدرک کاردانی در رشته های امور گمرکی یا حداقل کارشناسی در سایر رشته ها (ملاک عمل: آخرین روز ثبت نام).
- ۳-۵- داشتن گواهی پایان خدمت یا معافیت دائم از خدمت نظام وظیفه (ملاک عمل: آخرین روز ثبت نام).
- ۳-۶- کارمند دولت نباشد (ملاک عمل آخرین روز ثبت نام).
- ۳-۷- داشتن حداقل سن بیست و پنج سال تمام برای متقاضیان (ملاک عمل: آخرین روز ثبت نام).

تبصره ۱: در صورت تمدید زمان ثبت نام در آزمون، آخرین روز تمدید زمان ثبت نام، ملاک عمل خواهد بود.

۴- زمان ثبت نام:

ثبت نام متقاضیان آزمون کارگزاری گمرکی از روز چهارشنبه ۱۴۰۳/۰۹/۰۷ آغاز شده است و در روز سه شنبه ۱۴۰۳/۰۹/۱۳ پایان می پذیرد.



قابل توجه خوانندگان هفته‌نامه پیک سنجش

بدین وسیله به اطلاع مخاطبان و خوانندگان گرامی هفته‌نامه پیک سنجش می‌رساند که این هفته‌نامه، آماده دریافت نظرات، پیشنهادها 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

۷- منابع آزمون:

سؤالات آزمون در قالب یک دفترچه، از منابع زیر و با ضریب ۱ و با لحاظ نمره منفی (یک سوم) خواهد بود:

۱-۷ قانون امور گمرکی (مصوب سال ۱۳۹۰) و آیین‌نامه اجرایی آن (مصوب سال ۱۳۹۱).

۲-۷ طبقه‌بندی کالا در سیستم هماهنگ شده توصیف و کدگذاری کالا ۲۰۲۲.

۳-۷ قانون مقررات صادرات و واردات (مصوب سال ۱۳۷۲) و آیین‌نامه اجرایی آن (مصوب سال ۱۳۷۳).

۴-۷ قانون مبارزه با قاچاق کالا و ارز (مصوب سال ۱۳۹۲) و اصلاحیه‌های بعدی و آیین‌نامه‌های اجرایی آن.

۵-۷ قانون تشکیل چگونگی اداره مناطق آزاد تجاری - صنعتی (مصوب ۱۳۷۲) و قانون تشکیل و اداره مناطق ویژه اقتصادی جمهوری اسلامی ایران (مصوب ۱۳۸۴) و آیین‌نامه اجرایی آن.

۶-۷ قانون سامان‌دهی مبادلات مرزی (مصوب سال ۱۳۸۴) و آیین‌نامه اجرایی آن و قانون سامان‌دهی و نظارت بر تجارت مرزی (کول‌بری و ملوانی) و ایجاد اشتغال پایدار مرزنشینان (مصوب سال ۱۴۰۲).

۷-۷ اینکوترمز ۲۰۲۰ (اصطلاحات بازرگانی بین‌المللی).

۸-۷ فرهنگ اصطلاحات بین‌المللی گمرکی (WCO).

تبصره ۴: کلیه قوانین و مقررات فوق‌الاشاره (منابع آزمون)، با آخرین اصلاحات و الحاقات، مدنظر است.

۸- زمان برگزاری آزمون و نحوه دریافت کارت شرکت در آزمون:

کارت شرکت در این آزمون، از روز سه‌شنبه ۱۴۰۳/۱۱/۰۲ برای مشاهده و پرینت، روی درگاه اطلاع‌رسانی سازمان ملی سنجش و ارزشیابی نظام آموزش کشور قرار خواهد گرفت و آزمون نیز در روز جمعه ۱۴۰۳/۱۱/۰۵ با توجه به آمار شرکت‌کنندگان، حسب مورد، در تهران و برخی از مراکز استان برگزار خواهد شد. ساعت شروع و محل برگزاری آزمون، روی کارت شرکت در آزمون درج خواهد شد و هنگام پرینت کارت، به آگاهی متقاضیان خواهد رسید.

۹- اعلام نتایج آزمون (اولیه) در درگاه اطلاع‌رسانی سازمان ملی سنجش و ارزشیابی نظام آموزش کشور براساس حد نصاب قبولی:

نتایج اولیه این آزمون، حداکثر ۴۰ روز کاری پس از برگزاری آزمون، از سوی سازمان ملی سنجش و ارزشیابی نظام آموزش کشور اعلام خواهد شد.

ضمناً داوطلبانی که حداقل هفتاد درصد (۷۰٪) امتیاز میانگین نمرات تراز یک درصد (۱٪) حائزان بالاترین امتیاز را کسب کنند، به عنوان پذیرفته شده برای طی مراحل مقتضی معرفی می‌شوند.

تبصره ۵: حدنصاب قبولی برای ایثارگران، اعم از جانبازان حداقل ده درصد (۱۰٪) آزادگان با حداقل سه ماه سابقه اسارت، همسر و فرزندان آزاده، رزمندگان با حداقل شش ماه جبهه، همسر و فرزندان شهدا، همسر و فرزندان جانبازان بیست و پنج درصد (۲۵٪) و بالاتر و فرزندان رزمندگان دارای حداقل دوازده ماه سابقه حضور داوطلبانه در جبهه، ۶۰ درصد امتیاز میانگین نمرات تراز یک درصد حائزان بالاترین امتیاز است.

۱۰- استعلام شرایط احراز متقاضیان از سوی گمرک ایران:

پس از اعلام اسامی پذیرفته‌شدگان اولیه آزمون از سوی سازمان ملی سنجش و ارزشیابی نظام آموزش کشور و قبل از صدور مجوز (شناسه یکتا) کارگزاران گمرکی، گمرک نسبت به انجام استعلامات پذیرفته‌شدگان اولیه، اقدام خواهد کرد.

تذکر:

این آزمون در اجرای ماده ۱۹۱ آیین‌نامه اجرایی قانون امور گمرکی، صرفاً متقاضیان کارگزاری گمرکی اجرا می‌شود و جنبه استخدامی ندارد.

چگونه می توان در زمان حال زندگی کرد؟!!

آیا تا کنون با فردی که دچار بیماری «دمانس» (زوال عقل یا آلزایمر) شده است، روبرو شده اید؟ این بیماری، فرد را دچار فراموشی می کند و موجب می شود که اکثر اتفاقات، به ویژه اتفاقاتی که به تازگی رخ داده است، در خاطرش نماند. به نظر شما آیا اطرافیان چنین بیماری، لازم است تلاش کنند تا بیمارشان اوقات خوشی داشته باشد یا به خاطر اینکه وی اتفاقات را فراموش می کند، باید او را به حال خود رها کنند و برای انجام چنین کاری به خود زحمت ندهند؟!!

احتمالاً جواب اکثر خوانندگان این خواهد بود که وظیفه انسانی و اخلاقی اطرافیان بیمار، این است که برای شادی و آرامش وی تلاش کنند و به این نکته نیز توجهی نداشته باشند که او ساعتی بعد آن را فراموش خواهد کرد.

جالب اینجاست که با وجود آنکه درباره بیماران آلزایمری معتقدیم باید برای لحظات و زمان حال آنها اهمیت قائل بود، خودمان بسیاری از اوقات زمان حالمان را از خاطر می بریم و آن را فدای خاطرات گذشته یا آرزوهای آینده مان می کنیم .

برای مثال، اگر در یک سفر هیجان انگیز و جالب باشیم، وقتمان را صرف عکاسی یا فیلمبرداری می کنیم که بعداً آن را ببینیم و به یاد خاطرات خوشمان بیفتیم، و حتی گاهی آن قدر غرق عکاسی یا فیلمبرداری

می شویم که لذت بردن از شرایط موجود را فراموش می کنیم و تصور می کنیم که اگر لحظات موجود را ثبت نکنیم و بعداً به خاطر نیاوریم، فایده ای نخواهد داشت.

در کلاس درس و مدرسه هم به همین گونه عمل می کنیم، و اگر از درسی یا معلمی خاطره خوشی نداشته باشیم، به آن درس بی توجهی می کنیم و نه سر کلاس به درس گوش می کنیم و نه در خانه آن را مطالعه می کنیم و آن درس را بی فایده و خسته کننده می نامیم؛ از سوی دیگر، درس ها و مطالب درسی را با توجه به نقششان در آزمون سراسری می خوانیم؛ بدین صورت که اگر درسی در کنکور ضریب بالایی داشت، برای آن وقت می گذاریم؛ در غیر این صورت، یا آن را مطالعه نمی کنیم یا اینکه چنین درسی را به صورت سرسری می خوانیم.





این همه باعث می‌شود که لذتی از درس خواندن نبریم، و کاری هم که با لذت همراه نباشد، در خاطر نخواهد ماند و کارایی نخواهد داشت، و ما در نهایت، در یک دور و تسلسل معیوب گرفتار می‌شویم.

اگر ما به جای نبش قبر کردن خاطرات گذشته یا نگرانی برای آینده‌ای که نیامده است، از لحظه لحظه زمان حالمان لذت ببریم و قدر آن را بدانیم، از آن انرژی‌ها، استعدادها و امکانات خود بهترین استفاده را خواهیم برد.

اما چگونه می‌توان در زمان حال زندگی کرد و از چاه گذشته و گرداب آینده در امان ماند؟ راهکارهایی که در اینجا ارائه می‌شود، می‌تواند یاور شما در این زمینه باشد؛ البته ذکر این نکته لازم است که عنوان کنیم: مهم‌ترین مسأله، خواست درونی شما و ایمان داشتن به زندگی در زمان حال است.

تنفس صحیح

متأسفانه ما به طور عادی تنفس کامل و عمیق نداریم و هر چه بیشتر تحت فشار قرار می‌گیریم، کمتر تنفس می‌کشیم! برای رسیدن به یک تنفس عمیق، لازم است که به تنفستان توجه کنید؛ به خصوص در موقعیت‌هایی که بیشتر از همیشه به آن نیاز دارید؛ برای مثال، پیش از وارد شدن به یک موقعیت اضطراب‌آور، مکث کنید و حداقل سه تنفس عمیق بکشید.

لبخند بزنید

حتماً شما هم متوجه اخم بزرگی می‌شوید که گاه تنها در اثر یک فکر، روی صورتتان نقش می‌بندد. فکرها قدرت فوق‌العاده‌ای دارند، اما این افکار معرّف کسی که هستید، نیستند؛ پس نباید اجازه بدهید که چنین افکاری حال و خلق و خویتان را در کسری از ثانیه تغییر بدهد. افکارتان را، هر چه که باشند، بپذیرید و بعد لبخند بزنید. شما نمی‌دانید که انجام این کار، چطور روزتان را تغییر می‌دهد.

با تمام توان خود روی یک چیز تمرکز کنید

به چیزی در طبیعت دقت کنید. این چیز می‌تواند یک درخت، یک گل یا یک موجود طبیعی زنده باشد. با تمام توان خود به آن خیره شوید و تمام جزئیات کوچک آن را مشاهده کنید. اگر خواستید روی یک درخت

از کسی تعریف کنید. به اطرافیانتان بگویید که قدرتان آنها هستید. توجه داشته باشید که یک عاشق، اهل معامله نیست؛ پس نباید فقط به آنان که دوست دارید یا به شما خوبی می‌کنند، عشق بورزید؛ بلکه لازم است که به غریبه‌ها یا حتی افرادی که از آنها دلخوشی ندارید، محبت کنید تا شاهد معجزه عشق باشید.

سخن آخر

مغز ما به طور خودکار، با هر سه لایه زمان گذشته، حال و آینده مواجه می‌شود. مسأله این است که ما روی کدام بخش بیشتر تمرکز می‌کنیم. ما نمی‌گوییم که برای آینده خویشتن برنامه ریزی نکنید، اما به محض تدوین برنامه آینده خویشتن، به زمان حال نیز توجه کنید و به جای نگرانی نسبت به آینده، حداکثر بهره را از تجربه‌های اکنونتان ببرید و مطمئن باشید که آینده نیز از آن شما خواهد بود.

تمرکز کنید، تماشا کنید که چگونه هر برگ به صورت جداگانه حرکت می‌کند. در خطوط و بافت برگ‌ها خیره شوید و ببینید که چه تعداد رنگ‌های مختلف سبز در کنار هم دیده می‌شود. به رقص شاخه‌ها در باد نگاه کنید و به صدای زمزمه باد در میان برگ‌ها نیز گوش فرا دهید. هنگامی که شما فقط روی چنین چیزی تمرکز می‌کنید، صد درصد در زمان حال هستید؛ در حالی که اصلاً خودتان متوجه نشده‌اید. این تمرین به شما کمک می‌کند که بتوانید روی کارهای روزمره‌ای که انجام می‌دهید، تمرکز کنید. تمرکز کردن به ما یاد می‌دهد که چگونه در زمان حال زندگی کنیم.

عشق را در اطراف پراکنده کنید

هر روز کار خوبی را برای کسی انجام دهید. به غریبه‌ها لبخند بزنید. در ورودی را برای کسی باز نگه دارید. کسی را به نوشیدن یک لیوان چای مهمان کنید. به نیازمندان کمک کنید. به عزیزانتان تلفن کنید. جای خود را در مترو یا اتوبوس به دیگران تعارف کنید.



برنامه‌ریزی کردن راه رسیدن به موفقیت

زندگی را کد و خسته کننده

معمولاً قربانی‌ها در زندگی‌شان پیشرفت نمی‌کنند؛ چون مدام حس می‌کنند که ناتوانند؛ در نتیجه، زندگی‌شان را کد می‌ماند. اگر از آنها بپرسی که چرا خود را ناتوان می‌بینید، یک لیست بلند بالا نشان‌تان می‌دهند که چرا گیر کرده‌اند. مشکل اساسی که وجود دارد این است که یک قربانی، معمولاً به شما نمی‌گوید که برای موفقیت در زندگی‌اش، چه برنامه‌ای دارد.

مقایسه خود با دیگران

فرد قربانی، همیشه درگیر مقایسه خود با دیگران است و در این میان، خود را بدبخت، ناتوان و ناکارآمد، و طرف مقابل را خوش شانس، توانمند

است، از آزمون سراسری گله می‌کند و آن را روش نادرستی در انتخاب دانشجو می‌داند یا معتقد است که نظام آموزش و پرورش، نظام نادرستی است، معلم‌ها خوب درس نداده‌اند، خانواده در سال برگزاری آزمون سراسری، رعایت آنها را نکرده است و خلاصه دیگران هستند که در این عدم موفقیت وی مقصرند، و او یا سهمی در این زمینه نداشته یا سهمش آن قدر کوچک بوده است که می‌شود از آن چشم پوشی کرد!

این افراد به زبان نمی‌آورند که من قربانی هستم، بلکه مرتباً نشانه‌هایی ارسال می‌کنند که به صورت غیرمستقیم، قربانی بودنشان را در این قضیه نشان می‌دهد.

خطرناک، عدم مسؤلیت‌پذیری و کم کاری و افتادن در دور باطل شکست و ناکارآمدی نخواهد بود؟!

در این مقاله می‌خواهیم در ابتدا ویژگی‌های یک قربانی را بیان کنیم و در آخر، راهکار بیرون آمدن از این بازی خطرناک را ارائه دهیم.

عدم مسؤلیت‌پذیری

افراد قربانی، زیر بار اشتباهات خود نمی‌روند و همیشه انگشت اتهام را به سمت دیگران می‌گیرند؛ برای مثال، داوطلبی که امسال سرکلاس به دقت درس‌ها را گوش نداده و برنامه‌ریزی دقیق و منظمی نداشته یا دروس پایه خود را در دبیرستان به خوبی فراموش کرده، اکنون که رتبه مورد نظر خود را نیآورده

یکی از بزرگترین موانعی که این روزها داوطلبان پشت‌کنکوری با آن روبرو هستند، حس قربانی بودن است؛ اینکه عده‌ای تصور می‌کنند مدرسه، معلم‌ها، والدین یا سازمان ملی سنجش، در عدم موفقیت آنها نقش اصلی را داشته‌اند، و اینکه آنها رتبه مورد نظرشان را نیآورده‌اند، نتیجه ظلم دیگران به آنهاست!

این دسته از جوانان ساعت‌ها و روزها می‌نشینند و غصه می‌خورند و در هر فرصت، به آشنا و غریبه یادآوری می‌کنند که مظلوم واقع شده‌اند و به قول معروف «نسل سوخته» هستند؛ اما آیا نقش «قربانی» را بازی کردن، هیچ مشکلی را حل خواهد کرد؟! آیا نتیجه این بازی

سخن آخر

گرفتار نشدن در دام ترحم به خود، قانونی طلایی برای سلامت ذهن است. با این حقیقت کنار بیایید که زندگی (چه زندگی خودتان و چه زندگی دیگران) بی‌عیب و نقص نیست. اگر می‌توانید کاری در راستای کاستن از مشکلات فعلی زندگی‌تان انجام دهید (که در بیشتر مواقع می‌توانید)، این کار را بکنید، و اگر به راحتی شرایط از دست شما خارج است، بهتر است که با این وضعیت کنار بیایید. شکایت کردن از زندگی، تلف کردن وقت است، و ترحم به خود، از دو جهت ضد بهره‌وری است: اول اینکه شما برای غلبه بر غم و ناراضی‌تانی خود، کاری نمی‌کنید، و دوم اینکه شما بدبختی اضافی ناشی از خودپرانگاری را هم به غم‌های قبلی‌تان می‌افزایید. هر وقت فکر کردید که یک موقعیت یا فرد خاصی دارد زندگی‌تان را تباہ می‌کند، مطمئن باشید که خودتان هستید که دارید زندگی‌تان را تباہ می‌کنید؛ زیرا احساس یک قربانی را داشتن، فاجعه‌بارترین شیوه گذران زندگی است.

مسئولیت‌پذیری، بلوغ و همکاری یک فرد است؛ به علاوه، انجام این کار کمک می‌کند که در آینده از مواجه شدن با شرایط مشابه، اجتناب کنید. خوب است که فهرستی از اهداف کوچک و دست‌یافتنی خود درست کنید و آرام آرام به سمت اهداف زندگی‌تان پیش بروید. مطمئن باشید که «برنامه‌ریزی کردن» راه رسیدن به موفقیت است. یک سررسید تهیه کنید و هر شب برنامه فردای خود را در آن بنویسید. برای مطالعه دروسی که می‌توانید در برنامه هفتگی‌تان داشته باشید، از بهانه آوردن و گفتن اینکه کارهای غیرمترقبه نمی‌گذارند که شما مطابق برنامه‌تان پیش بروید، بپرهیزید. واقعیت این است که این بهانه‌ها فقط برای شانه خالی کردن از برنامه‌ریزی و تعهد داشتن است!

پیشنهاد می‌کنیم که هر روز صبح با این شعار، روز خود را آغاز کنید: «برنامه‌ریزی می‌کنم کارهایم را، کار می‌کنم برنامه‌هایم را!»

را دارد، دچار مشکل می‌شود. زندگی افراد قربانی، معمولاً الگویی تکراری از تسلیم و انفعال است و چنین الگویی برای اعتماد به نفس و پیشرفت‌های شخصی، بسیار مضر است، و چون فرد قربانی موفق به شکستن این الگو نمی‌شود، اضطراب و افسردگی‌اش بیشتر می‌شود.

چه باید کرد؟

اگر متوجه شدید که شما نیز چنین ویژگی‌هایی دارید، پس هرچه زودتر به فکر تغییر و تحول در نگرش و نحوه زندگی خود باشید. قبل از هر چیز توجه داشته باشید که هر شرایط، موقعیت و مناسبت در زندگی، می‌تواند یک فرصت رشد باشد. شاید درباره اتفاقی که افتاده است، دیگران هم نقشی داشته باشند، اما همیشه می‌توان از خود پرسید که من در زمینه مشکل پیش آمده چه کرده‌ام و آیا می‌توانستم در بهبود وضعیت نقشی داشته باشم. پرسیدن این سؤال‌ها، نشان دهنده

و موفق می‌داند. حقیقت این است که همه ما در مقایسه با دیگران، ممکن است که کمبودهایی داشته باشیم، و در واقع، هیچ کس از همه نظر کامل نیست، اما مقایسه کردن خود با دیگران، هیچ دردی را درمان نمی‌کند؛ به خصوص که فرد قربانی در این مقایسه، همه شرایط و عوامل را در نظر نمی‌گیرد و به یک مقایسه ظاهری و سطحی بسنده می‌کند.

نقد منفی و کینه‌ورزی

قربانی نیاز دارد تا دیگران را پایین بیاورد و در آنها اشکال پیدا کند. او با انجام این کار، حس زودگذری از برتر بودن پیدا می‌کند. وی همچنین دوست دارد که به ناراضی‌تانی‌های قدیمی چنگ بزند. او از این ابزار مانند اسلحه استفاده می‌کند و آن را برای هر کسی که سعی کند وی را مسئولیت‌پذیر کند، استفاده می‌کند؛ برای مثال، کافی است که یک بار خطایی از کسی ببیند، این خطا را بزرگ می‌کند و همیشه برای اشتباه پیش آمده، به طرف مقابل سرکوفت می‌زند و حتی او را عامل بروز مشکلاتی می‌داند که هیچ ربطی به فرد مورد نظر ندارد.

احساس ناتوانی

احساس عدم امنیت، یکی از بزرگترین مشکلات فرد قربانی است. او همیشه نگران اتفاقی است که هنوز پیش نیامده و در ذهن خود با داستان‌سرایی از اتفاقی که معلوم نیست بیفتد، یک هیولا می‌سازد و بعد با ترس و وحشت از اوهام خود، دست از فعالیت می‌کشد و فقط از اوضاع گله و شکایت می‌کند. چنین فردی دائم به دنبال این است که از آخرین شایعات باخبر شود و به یاری ذهن نگران و پریشان خود، به آن پر و بال بدهد و بعد همان شایعه را عامل عدم موفقیت خود در گذشته، حال و آینده بداند.

عدم قاطعیت

یک قربانی باور ندارد که می‌تواند زندگی‌اش را کنترل کند؛ بنابراین، با تأکید روی اینکه به چه چیزی نیاز دارد، می‌خواهد یا استحقاقش



فهرستی از اهداف کوچک و دست‌یافتنی خود درست کنید

و آرام آرام به سمت اهداف زندگی‌تان پیش بروید

مطمئن باشید که «برنامه‌ریزی کردن» راه رسیدن به موفقیت است



https://peyk.sanjesh.org



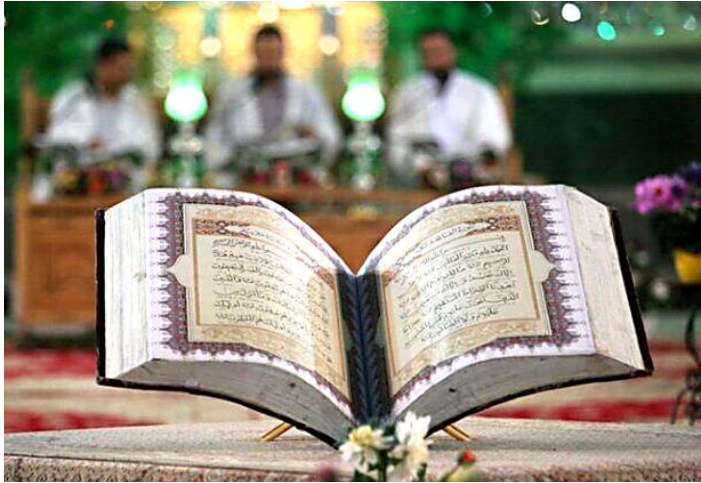
ISSN 1735-2916

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 با 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 ۳۵ | دوشنبه | ۱۲ آذر ماه | سال ۱۴۰۳ | صفحه ۱۲ | شماره پیاپی ۱۴۰۳

برگزاری دوره تربیت معلم قرآن کریم ویژه دانشجویان سراسر کشور



معاونت فرهنگی سازمان جهاد دانشگاهی تهران، دوره تربیت معلم قرآن کریم ویژه دانشجویان سراسر کشور را برگزار می‌کند.

دانشجویان علاقه‌مند به شرکت در این دوره آموزشی می‌توانند با حضور در آن، با شرایط ویژه معلم قرآن شوند. مهلت ثبت‌نام برای شرکت در این دوره آموزشی تا ۱۶ آذر ماه تعیین شده است. علاقه‌مندان برای ثبت‌نام و کسب اطلاعات بیشتر در این زمینه می‌توانند به وبگاه باشگاه کتابخوانی دانشجویان ایران به نشانی: bookrc.ir مراجعه کنند. ضمناً ارسال پیام از طریق کانال ایتا به شناسه [@FJUTBOOKRC](https://t.me/FJUTBOOKRC) و ارتباط با ادمین از طریق شناسه [@FARHANGIJUT](https://t.me/FARHANGIJUT) امکان‌پذیر است. لازم به یادآوری است که معاونت فرهنگی سازمان جهاد دانشگاهی تهران، این دوره‌های آموزشی را با همکاری و مشارکت معاونت فرهنگی اجتماعی دانشگاه تهران، سازمان قرآنی دانشگاهیان کشور و اداره کل امور خوابگاه‌های دانشگاه تهران برگزار می‌کند.

رئیس مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش:

تأثیر ۶۰ درصدی امتحانات نهایی در کنکور «قطعی» است

ارزشیابی‌های مستمر و آزمون‌های نوبت اول براساس همین چارچوب راهنمای عمل طراحی شود تا دانش‌آموزان نسبت به آزمون‌های نهایی آشنایی پیدا کنند. رئیس مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش، همچنین به موضوع تأثیر سوابق تحصیلی در کنکور اشاره کرد و ادامه داد: در حال حاضر تکلیف وزارت آموزش و پرورش تولید سوابق تحصیلی مشخص است. امسال تغییری در مصوبه کنکور ایجاد نخواهد شد؛ زیرا تغییرات قبل از شهریور ماه باید اتفاق بیفتد و اطلاع‌رسانی انجام شود.

وی، با بیان اینکه تأثیر ۶۰ درصدی سوابق تحصیلی برای کنکور قطعی است، عنوان کرد: برای پایه یازدهم ۲۰ درصد و برای پایه دوازدهم تأثیر ۴۰ درصدی سوابق تحصیلی لحاظ می‌شود؛ لذا دانش‌آموزان با اطمینان خاطر بدانند که هیچ تغییری در تصمیم امسال گرفته نشده و تمام فرآیندهای آزمون نهایی در خود آموزش و پرورش اتفاق می‌افتد و سهم آنها کاملاً محفوظ است.

رئیس مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش، با بیان اینکه بخشنامه امتحانات نوبت اول به مدارس ارسال شده است، اظهار کرد: امتحانات پایه دوازدهم، برای کسانی که درس افتاده دارند، از دوم دی ماه آغاز می‌شود. به سایر پایه‌ها نیز توصیه شد تا ۲۴ دی ماه برنامه‌ریزی آزمون خود را انجام دهند.

ادامه از صفحه اول
برای پایه یازدهم ۲۰ درصد و برای پایه دوازدهم تأثیر ۴۰ درصدی امتحانات نهایی در کنکور، قطعی است؛ لذا دانش‌آموزان با اطمینان خاطر بدانند که هیچ تغییری در تصمیم امسال گرفته نشده است و تمام فرآیندهای آزمون نهایی در خود آموزش و پرورش اتفاق می‌افتد.

دکتر محسن زارعی، درباره برنامه‌های وزارت آموزش و پرورش برای افزایش میانگین معدل دانش‌آموزان در امتحانات نهایی، گفت: به منظور انجام این کار، باید برنامه منسجمی در نظر گرفته شود. در ابتدای سال بخشنامه‌ای مبتنی بر تحلیل نتایج امتحانات سال گذشته در نظر گرفته شد تا برنامه‌ریزی‌های امسال براساس آن انجام شود و نشان دهد که عملکرد دانش‌آموزان در چه دروسی ضعیف است و آنها در چه موضوعاتی اشکال دارند تا در جهت رفع آن قدم برداشته شود. همچنین بر لزوم توانمندسازی همکاران و تقویت دانش‌آموزان بر موضوعات درسی باید تمرکز شود.

وی به موضوع «راهنمای عمل» به عنوان مبنایی برای طراحی سؤالات آزمون‌های نهایی در جهت افزایش میانگین نمرات دانش‌آموزان اشاره کرد و افزود: لازم است که با همکاری سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی و دبیرخانه‌ها بسته‌های آموزشی برای همکاران و دانش‌آموزان تولید شود تا چارچوب سؤالات آزمون نهایی را توضیح دهند

مهلت ثبت‌نام در آزمون دانشنامه و گواهینامه تخصصی دندان پزشکی در سال ۱۴۰۳ تمدید شد



مهلت ثبت‌نام آزمون دانشنامه و گواهینامه تخصصی دندان پزشکی سال ۱۴۰۳ که در بهمن ماه امسال برگزار می‌شود، برای آخرین بار تمدید شد.

آزمون کتبی دانشنامه و گواهینامه تخصصی دندان پزشکی سال ۱۴۰۳ روز دوشنبه ۱۵ بهمن ماه و آزمون شفاهی نیز در روزهای سه‌شنبه، چهارشنبه و پنجشنبه ۱۶ تا ۱۸ بهمن ماه سال جاری برگزار می‌شود. ثبت‌نام داوطلبان شرکت در آزمون دانشنامه و گواهینامه رشته‌های تخصصی دندان پزشکی سال ۱۴۰۳ به عنوان آخرین مهلت از ساعت ۱۲ ظهر یکشنبه ۱۶ دی ماه تا ساعت ۱۲ ظهر چهارشنبه ۱۹ دی ماه به صورت اینترنتی از طریق سایت مرکز سنجش آموزش پزشکی به آدرس: www.sanjeshp.ir و هم‌زمان در سامانه توزیع نیروی انسانی، تعهدات و خدمات قانونی به آدرس: <http://obligat.behdasht.gov.ir> انجام می‌شود.

لازم به یادآوری است داوطلبانی که تاکنون نسبت به ثبت‌نام در این آزمون اقدام نکرده‌اند، صرف نظر از نوع تعهد و تعداد دفعات شرکت در آزمون و ... (حتی دستیاران شهریه‌پردازی که تعهد خدمت نداشته یا افرادی که قبلاً موفق به اخذ گواهینامه شده و برای چندمین بار در این آزمون شرکت می‌کنند)، ملزم به ثبت‌نام در هر دو سامانه هستند.