



معاون وزیر و رئیس سازمان سنجش خبر داد

آزمون‌های کارشناسی ارشد و دکتری در سلامت و امنیت کامل برگزار شد



در شرایط فراگیری سرمای هوا
در سراسر کشور، تلاش مضاعف
کرده‌اند.

ادامه در صفحه ۳

شبکه ملی اجرا، حفاظت، پشتیبانی
و اطلاع‌رسانی، برای برگزاری با کیفیت
آزمون و آرامش متقاضیان آزمون‌ها
و حفظ و صیانت از این اقدام ملی

شهید محبی ویژه متقاضیان
توان‌خواه، از برگزاری آزمون‌های
کارشناسی ارشد و دکتری سال ۱۴۰۴
در سلامت امنیت کامل خبر داد و گفت:

معاون وزیر و رئیس سازمان سنجش
آموزش کشور، صبح روز جمعه
۳ اسفندماه در بازدید از حوزه آزمون
کارشناسی ارشد در آموزشگاه نابینایان

بازدید رئیس سازمان سنجش از روند برگزاری آزمون دکتری

صفحه ۵



رقابت
بیش از
۵۲۱ هزار
متقاضی
آزمون
کارشناسی
ارشد

صفحه ۴

یادداشت هفته

جمع‌بندی
دروس را
آغاز کنید

صفحه ۲

برنامه زمانه فرآیندهای مهم آزمون‌های سال ۱۴۰۴

ردیف	شرح فرآیند	سراسری		کاردانی ویژه دانشگاه فنی و حرفه ای
		نوبت اول	نوبت دوم	
۱	زمان ثبت‌نام	ثبت‌نام پایان پذیرفت	نیمه دوم اسفند ماه سال ۱۴۰۳	مرحله اول: ۱۴۰۴/۳/۲۵ تا ۱۴۰۴/۳/۳۱ مرحله دوم (رشته‌های با سوابق تحصیلی): از ۱۴۰۴/۰۶/۰۲ تا ۱۴۰۴/۰۶/۰۷
۲	اجرای آزمون	پنجشنبه و جمعه ۱۴۰۴/۲/۱۲ و ۱۱	پنجشنبه و جمعه ۱۴۰۴/۴/۶ و ۵	جمعه ۱۴۰۴/۰۶/۰۷

یادداشت هفته

مناسبت های هفته

جمع بندی دروس را آغاز کنید

مدیر اجرایی

روش های جمع بندی هم آشنا شوید. قبل از پرداختن به تکنیک های جمع بندی و فراگیری آنها، بهتر است بدانید که برای جمع بندی، نسخه واحد و یکسانی برای همه افراد وجود ندارد؛ بلکه هر داوطلب، باید با توجه به شیوه مطالعه و خصوصیات فردی خودش، به تدوین یک برنامه جمع بندی برای خود بپردازد.

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

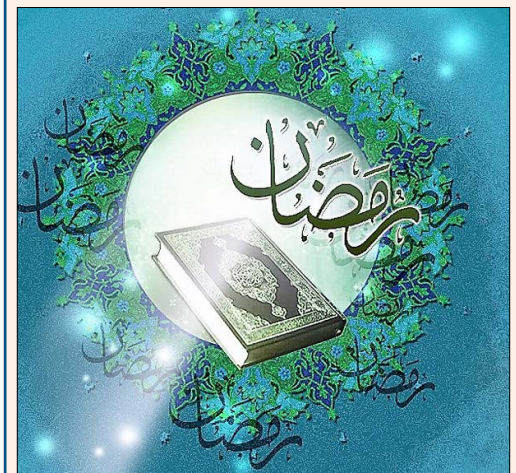
- درس هایی را که سخت هستند و تمرکز بیشتری می خواهند، در زمانی بخوانید که انرژی و آرامش شما در بیشترین حد خود قرار دارد.
- کارهایی را که باید انجام دهید، یادداشت کنید. یادداشت کردن کارها، سبب می شود که از وقت ارزشمند خود در ایام مطالعه و آمادگی، بیشترین استفاده را در این زمینه ببرید.
- مهم ترین و سخت ترین کارها را در ساعات نخستین صبح انجام دهید.
- بر کارتان تمرکز داشته باشید؛ چون برای بازدهی مناسب ساعت مطالعه، نیازمند تمرکز بالایی خواهید بود.
- با وسوسه های ذهنی خود مقابله کنید. بررسی کردن موبایل و پرسه زدن در شبکه های اجتماعی را در این دوران حساس فراموش کنید و گوشی خود را خاموش کنید یا در حالت پرواز قرار دهید.
- در تدوین برنامه روزانه خود، حتماً میزان توانایی تان را نیز در نظر بگیرید.
- سعی کنید که درس ها را در همان روزهایی که برای مطالعه هریک از آنها مشخص کرده اید، مرور کنید تا انرژی کمتری مصرف کنید.
- در مرحله جمع بندی هم از تمرین و تست زنی دروس غافل نشوید.

سلام! سلامی چون بوی آشنایی!

مشاوران آموزشی و برنامه ریزان تحصیلی، همواره در ایام نوروز، به داوطلبان آزمون های سراسری توصیه می کنند که مطالب خوانده شده را یک بار دیگر مرور کنند و آنها را دوباره بخوانند. با انجام این کار، نکات مهم و کلیدی درس ها را بازخوانی می کنید و نقاط قوت و ضعیف خودتان را شناسایی و برطرف می کنید. جمع بندی و مرور را زمانی آغاز کنید که مطالب خواندنی و مطالعه همه دروس را به طور کامل به پایان رسانده باشید؛ زیرا، وقتی که به جمع بندی می پردازید، دیگر فرصتی برای خواندن مطالب جدید باقی نمانده است.

در حین جمع بندی مطالب خوانده شده، شما به خوبی می توانید زمان خود را مدیریت کنید و بیشترین وقت مرور را به بخش هایی اختصاص دهید که آنها را خوب یاد نگرفته اید و در آن مباحث ضعیف هستید. جمع بندی و مرور، فرصت مناسبی برای تمرین و تست زنی شما فراهم می کند؛ پس سعی کنید از مباحثی که در آن مباحث، ضعیف تر هستید، سوالات بیشتری طرح کنید تا بر آنها مسلط شوید و مطالب را کاملاً به خاطر بسپارید.

در خصوص اینکه چه زمانی جمع بندی را آغاز کنیم، پیش از این، اشاره کردیم که تقریباً همه کارشناسان و مشاوران آموزشی، اتفاق نظر دارند و زمان مناسب برای آغاز جمع بندی را پس از خاتمه یافتن همه مطالب و دروس خواندنی می دانند؛ لذا این زمان، برای داوطلبانی که مطابق یک برنامه ریزی دقیق، مطالعه خود را آغاز کرده و ادامه داده اند، از اول فروردین ماه آغاز می شود. بعد از آنکه همه مطالب را مطالعه کرده و آماده جمع بندی شدید، لازم است که با مهارت ها و



حلول ماه مبارک رمضان
و موسم حضور در مهمانی پروردگار
بر تمام مسلمانان تهیت باد

سخن بزرگان

رسول اکرم (ص):

شَهْرُ رَمَضَانَ شَهْرُ اللَّهِ عَزَّوَجَلَّ وَ هُوَ شَهْرٌ يُضَاعَفُ اللَّهُ فِيهِ الْحَسَنَاتِ وَيَمْحُو فِيهِ السَّيِّئَاتِ وَ هُوَ شَهْرُ الْبَرَكَةِ؛

ماه رمضان، ماه خداست و آن ماهی است که خداوند در آن حسنات را می افزاید و گناهان را پاک می کند، و آن ماه برکت است.

(بحارالأنوار، ج ۹۶، ص ۳۴۰، ح ۵)

حضرت علی (ع):

صَوْمُ الْقَلْبِ خَيْرٌ مِنْ صِيَامِ اللِّسَانِ وَ صِيَامُ اللِّسَانِ خَيْرٌ مِنْ صِيَامِ الْبَطْنِ.

روژه قلب بهتر از روزه زبان است، و روزه زبان بهتر از روزه شکم است.

(تصنیف غررالحکم و دررالکلم، ص ۱۷۶، ح ۳۳۶۳)

زمان برگزاری آزمون زبان MSRT

در فروردین ۱۴۰۴ اعلام شد

آزمون زبان MSRT روز جمعه ۲۹ فروردین ماه ۱۴۰۴ برگزار می شود.

براساس اعلام سازمان امور دانشجویان، آزمون زبان MSRT در فروردین ماه سال آینده، روز جمعه مورخ ۲۹ فروردین ماه ۱۴۰۴ برگزار می شود.

ثبت نام آزمون مذکور از ساعت ۱۰ صبح روز یکشنبه مورخ ۱۹ اسفند ماه جاری تا ساعت ۴ بعدازظهر روز چهارشنبه ۲۰ فروردین ماه ۱۴۰۴ انجام می شود.

ضمناً حوزه های برگزاری آزمون به زودی اعلام می شود. برگزاری این آزمون در حوزه های اعلام شده، در صورت به حد نصاب رسیدن تعداد داوطلبان انجام می شود و در غیر این صورت، ثبت نام انجام شده، با اطلاع قبلی، به تاریخ بعدی انتقال داده می شود.

اعلام نتایج آزمون EPT و

فراگیر مهارت های عربی دانشگاه آزاد

دانشگاه آزاد اسلامی، نتایج آزمون های EPT و فراگیر مهارت های عربی بهمن ماه سال جاری را در سایت این دانشگاه منتشر کرد.

نتایج آزمون EPT و آزمون فراگیر مهارت های عربی بهمن ماه سال ۱۴۰۳ دانشگاه آزاد اسلامی اعلام شد. کلیه داوطلبان می توانند با مراجعه به سامانه مرکز سنجش، پذیرش و فارغ التحصیلی این دانشگاه به نشانی: English.iau.ac.ir/ept از نتیجه این آزمون ها باخبر شوند.

۸ اسفند ماه

آخرین مهلت مجدد ثبت نام در آزمون کارشناسی ارشد گروه علوم پزشکی ۱۴۰۴



معاون وزیر و رئیس سازمان سنجش خبر داد

آزمون های کارشناسی ارشد و دکتری در سلامت و امنیت کامل برگزار شد

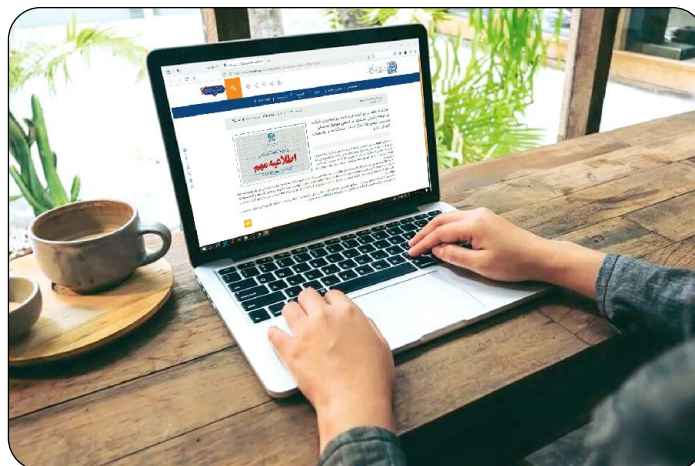
ادامه از صفحه اول

به گزارش روابط عمومی سازمان سنجش آموزش کشور، دکتر رضا محمدی، در جریان این بازدید در جمع خبرنگاران گفت: در آزمون دکتری تخصصی و کارشناسی ارشد سال ۱۴۰۴ که در روزهای پنجشنبه دوم و جمعه سوم اسفندماه برگزار شد، ۲۷۹۷ متقاضی توان خواه شرکت کرده اند که از این تعداد، ۱۹۳۵ متقاضی توان خواه که شامل: ۸۹۱ نفر زن و ۱۰۴۴ نفر مرد هستند، در آزمون کارشناسی ارشد شرکت کرده اند و ۸۶۲ متقاضی توان خواه که شامل: ۳۱۴ نفر زن و ۵۴۸ نفر مرد هستند، در آزمون دکتری تخصصی با هم به رقابت پرداختند. دکتر محمدی افزود: متقاضیان عزیز توان خواه، با توجه به شرایط خود، نیاز به خدمت رسانی ویژه دارند و سازمان سنجش آموزش کشور در حد توان خود تلاش کرده است با در اختیار قرار دادن تسهیلات لازم، از جمله: منشی، تهیه دفترچه سؤالات درشت خط و دفترچه سؤالات با خط بریل، این عزیزان را برای دست یافتن به شرایط مطلوب یاری کند؛ ضمن آنکه مدت زمان در نظر گرفته شده برای پاسخگویی افراد توان خواه ۱/۳ برابر زمان درج شده روی دفترچه سؤالات است.

رئیس سازمان سنجش آموزش کشور، از شبکه ملی آزمون، شامل: تمام دستگاه های اجرایی، امنیتی، انتظامی، قضایی، دانشگاه ها و مراکز آموزشی، عوامل اجرایی، حفاظتی، اصحاب رسانه و رسانه ملی که به صورت شبانه روزی برای برگزاری آزمون های کارشناسی ارشد و دکتری سال ۱۴۰۴ تلاش کرده اند، تقدیر و تشکر کرد.

متقاضیان سهمیه استعداد درخشان، ضمن مطالعه کامل دفترچه راهنمای ثبت نام، به خصوص صفحات ۱۷ تا ۲۰ دفترچه راهنمای ثبت نام ۱۴۰۴ و جدول زمان بندی مندرج در صفحه ۳۱، پس از ثبت نام در آزمون و دریافت کد رهگیری، می بایست تا ۸ اسفندماه، با وارد کردن کد رهگیری خود نسبت به ثبت نام مرحله استعداد درخشان اقدام کنند.

پرینت گرفته و کلیه اطلاعات بررسی شود تا اگر داوطلب اطلاعاتی را نادرست وارد کرده است، تصحیح شود؛ بنابراین، بعد از آخرین ویرایش، آخرین فرم ثبت نام نهایی که نهایی ترین تاریخ ویرایش در بالای آن درج شده، به عنوان فرم ثبت نام داوطلب، ملاک عمل مرکز سنجش آموزش پزشکی است؛ لذا تأکید می شود که این فرم برای ارائه در مواقع لزوم، نگهداری شود.



لازم است که داوطلبان، بقیه مراحل را ضمن مراجعه به همان جدول زمان بندی و اطلاعیه هایی که در سامانه مرکز سنجش آموزش پزشکی قرار می گیرد، انجام دهند. در صورت دریافت رشته های سهمیه بومی مناطق محروم از مراجع، اطلاعات لازم طی اطلاعیه های بعدی اعلام خواهد شد.

در مورد سهمیه استعداد درخشان با آزمون برای دانش آموختگان دانشگاه آزاد اسلامی، هنوز اطلاعات لازم دریافت نشده است، اما پس از دریافت اطلاعات، هماهنگی های لازم از طریق همین سامانه برای متقاضیان صورت خواهد گرفت. ضمناً در صورت ایجاد هرگونه تغییر در روند موجود یا ابلاغ جدید، بلافاصله مراتب از طریق سامانه مرکز سنجش آموزش پزشکی اطلاع رسانی خواهد شد.

داوطلب دانشجوی سال آخر، باید طبق مفاد دفترچه راهنمای ثبت نام و توضیحات فرم معدل صفحه ۱۳۰ عمل کند و فقط در بازه زمانی ۱۴ فروردین تا ۳۱ اردیبهشت ۱۴۰۴ این فرم را به امضای معاونت آموزشی دانشگاه خود برساند (با دانشگاه برای انجام مراحل مربوطه حضوری یا غیرحضوری هماهنگی شود) و پس از اطمینان از صحیح بودن معدل خود که در این فرم درج شده است، میانگین نمرات فراغت از تحصیل یا واحدهای گذرانده خود تا تاریخ ۳۱ اردیبهشت ماه ۱۴۰۴ را هنگام دریافت کارت ورود به جلسه آزمون، در قسمت ویرایش معدل، ثبت نهایی کند. معدل اعلام شده از سوی داوطلب در سامانه مرکز سنجش آموزش پزشکی هنگام دریافت کارت ورود به جلسه، ملاک عمل مرکز سنجش آموزش پزشکی است.

مهلت ثبت نام و امکان ویرایش اطلاعات ثبت نامی برای متقاضیان آزمون کارشناسی ارشد رشته های گروه علوم پزشکی سال ۱۴۰۴ از سوی مرکز سنجش آموزش پزشکی آغاز شد.

مرکز سنجش آموزش پزشکی اعلام کرد که با توجه به اتمام مهلت ثبت نام آزمون کارشناسی ارشد و درخواست داوطلبان، فرصت مجدد برای ثبت نام جدید یا تصحیح اطلاعات و ارسال مدارک تا ۸ اسفند ماه جاری در نظر گرفته شده است.

داوطلبان زیر می توانند نسبت به ثبت نام جدید یا ویرایش یا تکمیل مدارک خود در زمان یاد شده اقدام کنند:

الف- موفق به ثبت نام نشده اند یا ثبت نام جدید می خواهند انجام دهند یا فقط در یک رشته امتحانی ثبت نام کرده اند و در رشته امتحانی دوم نیز می خواهند ثبت نام کنند.

ب- افرادی که نیاز به تصحیح و ویرایش اطلاعات و مدارک خود یا ارسال مدارک جدید دارند.

ج- هزینه ثبت نام را پرداخت کرده و از بانک مربوط کد پی گیری پرداخت موفقیت آمیز را دریافت کرده اند، ولی به دلیل اتمام مهلت ثبت نام یا دلایل دیگر، نتوانسته اند ثبت نام کنند. این افراد با وارد کردن کد ملی، می توانند ثبت نام را انجام دهند.

پس از اتمام ثبت نام و ویرایش، به هیچ عنوان اطلاعات ثبت نام، رشته امتحانی و حوزه امتحانی تغییر نخواهد کرد، اما در تمام مدت زمان ثبت نام، تصحیح و ویرایش اطلاعات ثبت شده (به جز کد ملی) امکان پذیر است.

تأکید می شود که پس از اتمام ثبت نام نهایی و قبل از اتمام مهلت ثبت نام و ویرایش، از فرم ثبت نام

رقابت بیش از ۵۲۱ هزار متقاضی آزمون کارشناسی ارشد

رئیس سازمان سنجش آموزش کشور، به اتفاق معاون آموزشی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری، صبح روز پنجشنبه ۲ اسفند ماه با حضور در دانشگاه علامه طباطبائی، از روند برگزاری نوبت صبح آزمون کارشناسی ارشد ناپیوسته سال ۱۴۰۴ بازدید کردند. به گزارش روابط عمومی سازمان سنجش آموزش کشور، دکتر رضا محمدی، در جمع خبرنگاران، گفت: آزمون کارشناسی ارشد ناپیوسته سال ۱۴۰۴ در صبح و عصر روز پنجشنبه دوم و صبح روز جمعه سوم اسفند ماه جاری در ۱۲۵ شهر کشور برگزار شد. معاون وزیر علوم و رئیس سازمان سنجش آموزش کشور، ادامه داد: از مجموع ۵۲۱ هزار متقاضی آزمون کارشناسی ارشد سال ۱۴۰۴، در نیم روز صبح پنجشنبه ۲۱۲ هزار نفر در رشته های اصلی، در نیم روز عصر پنجشنبه ۵۰ هزار نفر در رشته های شناور و در نیم روز صبح جمعه ۲۵۰ هزار نفر در رشته های اصلی و در مجموع در ۱۳۲ مجموعه امتحانی با هم به رقابت پرداختند. دکتر محمدی، با اشاره به روند برنامه ریزی و فرآیند برگزاری آزمون کارشناسی ارشد و دکتری تخصصی سال ۱۴۰۴، گفت: تمام آزمون های سراسری رویدادی ملی هستند؛ بنابراین، هماهنگی لازم برای برگزاری آزمون های کارشناسی ارشد و دکتری تخصصی سال ۱۴۰۴ با بالاترین کیفیت در سه سطح ملی، استانی و مؤسسه ای انجام شده است و این ارتباط سه سویه برای حفظ کیفیت اجرا، امنیت و سلامت آزمون، بسیار حائز اهمیت است.

دکتر محمدی، در خصوص زمان اعلام نتایج اولیه این آزمون نیز گفت: نتایج اولیه آزمون کارشناسی ارشد ناپیوسته سال ۱۴۰۴ اوایل خرداد ماه سال آینده از طریق پایگاه اطلاع رسانی سازمان سنجش آموزش کشور به نشانی: www.sanjesh.org منتشر خواهد شد.

در ادامه این بازدید، دکتر ابوالفضل واحدی، معاون آموزشی وزیر علوم، تحقیقات و فناوری، ضمن تشکر از عوامل اجرایی و حفاظتی برگزار کننده آزمون های کارشناسی ارشد و دکتری تخصصی سال ۱۴۰۴، در خصوص ایجاد کد رشته های جدید یا حذف برخی از کد رشته های غیرضروری در مقاطع عالی و پذیرش دانشگاه های سراسر کشور، گفت: امروزه با توجه به تحولاتی همچون ظهور و پیشرفت هوش مصنوعی که در علوم بنیادی و فناوری رخ داده است و براساس نیاز بازار کار، لازم است با همراهی و مشورت متخصصان، برخی از کد رشته های کاربردی ایجاد و از کد رشته های غیرضروری کاسته شود؛ یعنی، ایجاد رشته های جدید متناسب با نیاز جامعه است؛ براین اساس، نیازهای علمی و دانشگاهی کشور سطح بندی شده و شامل نیازهای جهانی، ملی و محلی است.





بازدید رئیس سازمان سنجش از روند برگزاری آزمون دکتری



معاون وزیر و رئیس سازمان سنجش آموزش کشور، بعد از ظهر روز پنجشنبه ۲ اسفند ماه با حضور در دانشگاه شهید بهشتی، از روند برگزاری آزمون دکتری تخصصی سال ۱۴۰۴ بازدید کرد.

به گزارش روابط عمومی سازمان سنجش آموزش کشور، دکتر رضا محمدی، در جریان این بازدید در جمع خبرنگاران گفت: آزمون دکتری تخصصی سال ۱۴۰۴ عصر روز پنجشنبه دوم اسفند ماه با رقابت بیش از ۱۷۳ هزار متقاضی در ۱۲۵ شهر کشور و ۱۶۱ حوزه اصلی و ۵۴۲ حوزه فرعی در حال برگزاری است.

معاون وزیر علوم و رئیس سازمان سنجش آموزش کشور ادامه داد: از مجموع ۱۷۳ هزار متقاضیان شرکت کننده در آزمون دکتری، ۹۴۹۷۸ متقاضی مرد و ۷۸۵۳۶ متقاضی زن هستند؛ یعنی ۴۵ درصد داوطلبان را خانم‌ها و ۵۵ درصد را آقایان تشکیل داده‌اند.

دکتر محمدی، در خصوص زمان اعلام نتایج اولیه و نهایی این آزمون، گفت: نتایج اولیه آزمون مقطع دکتری (نیمه‌متمرکز) «Ph.D.» سال ۱۴۰۴ در قالب کارنامه در اواخر فروردین ماه برای انتخاب رشته متقاضیان مجاز ۱۴۰۴ منتشر می‌شود.

وی افزود: اسامی معرفی‌شدگان چند برابر ظرفیت برای انجام مراحل مصاحبه و ارزیابی تخصصی، در اوایل خرداد ماه سال آینده اعلام می‌شود. همچنین بازه زمانی دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزش عالی برای انجام مراحل مصاحبه و ارزیابی تخصصی از دهه دوم خرداد تا پایان تیر ماه ۱۴۰۴ است و نتایج نهایی آزمون مقطع دکتری (نیمه‌متمرکز) «Ph.D.» سال ۱۴۰۴ نیز در اواخر مرداد ماه سال آینده اعلام می‌شود.

اطلاعیه:

تقدیر و تشکر از شبکه ملی اجرا، حفاظت، پشتیبانی و اطلاع رسانی آزمون های کارشناسی ارشد و دکتری سال ۱۴۰۴

با حمد و سپاس به درگاه خداوند متعال، به استحضار مردم شریف ایران، متقاضیان گرامی و خانواده های عزیز آنان می رساند که آزمون های کارشناسی ارشد و دکتری تخصصی سال ۱۴۰۴ به عنوان یک رخداد علمی و ملی، در روزهای پنجشنبه ۲ و جمعه ۳ اسفند ماه با همراهی و همدلی متقاضیان عزیز و خانواده های محترم آنان و تلاش مضاعف شبکه ملی اجرا و حفاظت آزمون، با موفقیت و سلامت کامل برگزار شد.

سازمان سنجش آموزش کشور، بر خود فرض می داند که از رئیس جمهور محترم و مجموعه هیأت محترم دولت و زحمات صادقانه مسؤولان و کارکنان محترم وزارت علوم، تحقیقات و فناوری،

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، وزارت آموزش و پرورش، وزارت کشور، وزارت اطلاعات، وزارت نیرو، وزارت نفت، وزارت ارتباطات و فناوری اطلاعات، وزارت راه و شهرسازی، نمایندگان محترم مجلس شورای اسلامی، شورای امنیت کشور، دانشگاه های علوم پزشکی، دانشگاه ها و مؤسسات آموزش عالی مجری آزمون، سپاه پاسداران انقلاب اسلامی، فرماندهی انتظامی جمهوری اسلامی ایران، دادستانی کل کشور، ارتش جمهوری اسلامی ایران، سازمان مدیریت بحران کشور، سازمان صدا و سیما، جمهوری اسلامی ایران، استانداران و فرمانداران، سازمان برنامه و بودجه کشور، سازمان بازرسی کل کشور، سازمان اورژانس کشور، سازمان آموزش و پرورش استثنائی، بنیاد شهید و امور ایثارگران، سازمان

بهریستی کشور، سازمان ثبت احوال کشور، سازمان هواپیمایی جمهوری اسلامی ایران، شهرداری ها، راه آهن جمهوری اسلامی ایران، خبرگزاری ها، شبکه های اجتماعی، درگاه های خبری و روزنامه های کثیرالانتشار کشور، شرکت پست جمهوری اسلامی ایران، شرکت واحد اتوبوسرانی، بانک های عضو شبکه شتاب و سایر دستگاه های اجرایی، امنیتی، انتظامی و قضایی، که به نحوی، از فرآیند ثبت نام تا برگزاری آزمون های کارشناسی ارشد و دکتری سال ۱۴۰۴ مشارکت داشتند و سازمان سنجش آموزش کشور را یاری کردند، صادقانه قدردانی کند. از خداوند بزرگ، توفیق خدمت در راه اعتلای علمی و کیفی کشور اسلامی عزیزمان را خواستاریم.

اطلاعیه:

اعلام اصلاحات دفترچه راهنمای (شماره ۱) ثبت نام و شرکت در آزمون سراسری سال ۱۴۰۴ (نوبت اول)

پیرو انتشار دفترچه راهنمای (شماره ۱) ثبت نام و شرکت در آزمون سراسری سال ۱۴۰۴ (نوبت اول) در تاریخ ۱۴۰۳/۰۹/۲۵، اصلاحات مربوط به دفترچه راهنمای یاد شده «به شرح ذیل» اعلام می شود:

۱- متن توجه در ذیل بند «د» منابع و مباحث دروس آزمون گروه آزمایشی هنر در صفحه ۴۳ دفترچه راهنما بدین صورت اصلاح می شود:
«استفاده از تصاویر سایر کتاب های رشته های هنر

هنرستان های وزارت آموزش و پرورش و تصاویر مشابه آنها در طراحی سؤال بلامانع است.»
۲- در بند «د» منابع و مباحث دروس آزمون گروه آزمایشی هنر - مباحث درک عمومی فیزیک - بند ۷ در صفحه ۴۴ دفترچه راهنما، بدین صورت اصلاح می شود:
«الکتریسیته جاری (مدار ساده الکتریکی - رابطه جریان الکتریکی با مقاومت و پتانسیل الکتریکی)»
۳- در بند «ج» دروس تخصصی گروه آزمایشی

علوم انسانی - درس تاریخ - در صفحه ۴۲ دفترچه راهنما، عنوان صحیح نام کتاب «تاریخ ۳- ایران در دوره اسلامی» صحیح است.
۴- در بند «۲-۶» مواد و ضرایب آزمون اختصاصی - در صفحه ۴۰ دفترچه راهنما، عنوان صحیح در درس های مراقبت های بهیاری «پوستی» صحیح است و در جدول شماره (۲) در همین بند در گروه آزمایشی علوم ریاضی و فنی، عنوان «ریاضیات» در ستون ضرایب دروس، صحیح است.

قابل توجه

داوطلبان آزمون های سازمان سنجش آموزش کشور

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

نشانی پست الکترونیکی: hefazatazmon@sanjesh.org

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 سیاست های کلان سازمان ملی سنجش و ارزشیابی نظام آموزش کشور، مبنی بر «برنامه ریزی در مسیر توسعه آزمون های استاندارد و شیوه های نوین به منظور برگزاری الکترونیکی و هوشمند تمامی آزمون ها» سامانه طراحان سؤال راه اندازی گردید. در مرحله نخست در نظر است تا برای آزمون های سراسری، کارشناسی ارشد و دکتری، نسبت به شناسایی و استفاده از تمامی ظرفیت های علمی تخصصی موجود در دانشگاه ها، 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 می آید 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>

ورود به درگاه سامانه طراحان سؤال
سازمان ملی سنجش و ارزشیابی نظام آموزش کشور

۱

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

ثبت نام در سامانه
با کلیک روی لینک عضویت

۲

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

ورود به سامانه با نام کاربری و کلمه عبور تعیین شده

۳

- ۱- کلیک بر روی لینک پروفایل
- ۲- تکمیل بخش مشخصات فردی
- ۳- تکمیل بخش مشخصات راه های ارتباطی
- ۴- تکمیل بخش سوابق شغلی
- ۵- تکمیل بخش سوابق تحصیلی
- ۶- تکمیل بخش «درس های من» شامل:

- تعیین دروس مورد نظر به منظور طراحی سؤال
- اعلام علاقه مندی به داوری در صورت تمایل به داوری

تکمیل اطلاعات کارپوشه (پروفایل)
حساب کاربری و مشخص کردن درس ها
برای طراحی سؤال

۴

اطلاع رسانی از طریق پیامک در صورت تأیید حساب کاربری

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

۵

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

شروع به طراحی سؤال
با کلیک روی گزینه طراحی سؤال

۶

وَأَنْتُمْ رَدُّكُمْ خَيْرٌ فَلَا أَمْرَ لَكُمْ
وَإِنْ كُنْتُمْ تَكْفُرُونَ
وَإِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ الْفَضْلَ
فَعَلَيْكُمْ

و اگر (خداوند) اراده خبری برای تو کند، هیچ کس مانع فضل او نخواهد شد!

آیه ۱۰۷ سوره بونس

ناامید نشوید

هنوز هم برای موفقیت فرصت دارید!

صدایش پشت تلفن کاملاً می لرزید. گویا موضوع مهمی، خیلی نگرانش کرده بود. آرام و غمگین گفت: «می دانید که من دانش آموز متوسطی هستم و امسال قصد نداشتم برای کنکور درس بخوانم، اما الان نظرم عوض شده است و می خواهم مطالعه را شروع کنم، ولی خیلی ها ناامیدم کرده اند و می گویند که کلاً باید بی خیال شوم؛ آخر با این وقت کم نمی توانم موفق شوم. می خواستم نظر شما را در این مورد بدانم. به نظر شما باید من چه کار کنم؟» همان طوری که به صحبت های سیما گوش می دادم، نگاهی به تقویم انداختم. تقویم، اوایل اسفند ماه را نشان می داد. با خودم گفتم «مگر الان برای کنکور دیر شده است؟!» سیما منتظر جواب من بود و من به این موضوع فکر می کردم که مشکل سیما، مشکل بسیاری از داوطلبان است. هر سال، داوطلبان زیادی به دلایل مختلف، مانند: بیماری، مشکلات خانوادگی، اتفاقات غیرقابل پیش بینی و حتی اهمال و تنبلی، نمی توانند از تابستان یا مهر ماه به صورت مرتب و اصولی شروع به مطالعه کنند. برخی از این داوطلبان با یک تصمیم گیری درست و برنامه ریزی حساب شده، به خوبی می توانند از وقت باقی مانده، بهترین استفاده را بکنند؛ اما عده دیگری از داوطلبان، واقعاً نمی توانند یک تصمیم درست و اصولی در این زمینه بگیرند؛ بنابراین، نمی توانند موفق شوند. در این میان، عده ای هم هستند که ابتدا خوب شروع می کنند، اما وقتی به اواسط کار می رسند، به دلایل مختلف، ناامید می شوند و دست از تلاش می کشند و پس از مدتی، دوباره درصدد مطالعه برمی آیند؛ اما گمان می کنند که از سایر داوطلبان به کلی عقب مانده اند؛ بنابراین، سر دو راهی مطالعه کردن یا کنکور ندادن می مانند.

با توجه به اینکه این مسأله می تواند مشکل بسیاری از شما داوطلبان عزیز هم باشد، در این مقاله سعی می کنیم تا شما را با راهکارهایی آشنا کنیم که با استفاده از آن در زمان باقی مانده نیز می توانید با یک نتیجه خوب در کنکور قبول شوید. قبل از آن، حتماً به این موضوع توجه داشته باشید که این اتفاق، امکان پذیر و شدنی است، و حتی برخی از داوطلبان بسیار موفق کنکور نیز از جمله همین عزیزانی هستند که تقریباً در چند ماه پایانی زمان باقی مانده تا آزمون سراسری، شروع به مطالعه کرده اند. از مهم ترین علت های ثمربخش بودن این موضوع، می توان به موارد زیر اشاره کرد:

الف - اصل فراموشی

احتمال فراموشی هر مطلبی که در زمان نزدیک به کنکور خوانده شود، کمتر است و نیاز به دوره کمتری برای یادگیری و به خاطر سپاری دارد؛ پس نگران نباشید و مطمئن باشید که اگر درس‌ها را خوب و با دقت مطالعه کنید، حتماً می‌توانید به خوبی به تست‌ها پاسخ دهید.

ب - اصل تراکم

منظور از اصل تراکم این است که هرگاه مغز در محدودیت زمانی برای یادگیری قرار بگیرد، بازدهی آن افزایش می‌یابد؛ به عبارت دیگر، مغز تمایل دارد که کارها را هر چه سریع‌تر انجام دهد. هر سال، بازدهی مطالعاتی بیشتر داوطلبان، از یکی دو ماه مانده به کنکور به شدت افزایش می‌یابد. حال اگر شما عزیزان هم بتوانید از همین الان مطالعه مفید و قدرتمندی را شروع کنید، قطعاً از چنین فرآیندی، یعنی مطالعه متراکم، می‌توانید بهتر استفاده کنید. ضمناً، برای اینکه موفقیت شما محقق شود، علاوه بر این دو اصل، باید مواردی را رعایت کنید و آنها را حتماً به کار ببندید. این موارد عبارتند از:

۱- با انگیزه و محکم باشید

برای هر کاری که ما به طور روزمره انجام می‌دهیم، داشتن انگیزه و هدف، امری بسیار لازم و مهم است. انگیزه، موتور محرک و توان حرکتی برای انجام همه کارهای ماست. اگر شما جزو آن دسته از دوستانی هستید که تا الان برای کنکور مطالعه نداشته یا کم مطالعه کرده‌اید، مهم‌ترین عاملی که می‌تواند به شما کمک کند، این است که بار دیگر با انگیزه و هدف و محکم و استوار، قدم در راه بگذارید و همه آنچه را که از کنکور می‌خواهید، آرزوهای زیبا و قشنگتان و اهداف دوست داشتنی و مهمی را که در سر دارید و ... در کاغذهایی بنویسید و به در و دیوار اتاقتان بچسبانید و هر روز، بارها و بارها به آنها نگاه کنید و با خودتان بگویید که می‌توانید؛ بله، شما می‌توانید زمان و کنکور را به تسلیم وادار کنید و مانند یک قهرمان، به همه آنچه که می‌خواهید، برسید.

سعی کنید که به هیچ عنوان ناامید نشوید. ناامیدی، بدترین سم برای کشتن انگیزه‌ها و اهداف آدمی است. هر وقت که احساس ناامیدی کردید، دوباره به اهدافتان فکر کنید و به خودتان نهیب بزنید و بلند و محکم بگویید که می‌توانید. در این حال، چند جمله انگیزشی بخوانید یا به افرادی فکر کنید که در شرایط شما بوده و توانسته‌اند کنکور را به زانو در آورند؛ حتی سعی کنید با افرادی که به شما امید و روحیه می‌دهند، صحبت کنید. خلاصه هر کاری که از دستتان بر می‌آید، برای پابرجا ماندن امید و انگیزه خود انجام دهید.

۲- هنرمند باشید!

یکی از مواردی که ما بارها و بارها در این مقالات، تکرار و به شما گوشزد کرده‌ایم، آن است که برای آمادگی در کنکور، فقط و فقط درس خواندن مهم نیست؛ بلکه هنر به کارگیری ترفندهای مطالعه و مدیریت چگونه درس خواندن هم، مهم است. بسیاری از داوطلبان عزیز، گمان می‌کنند که رمز موفقیت در کنکور، این است که همه مباحث دروس آزمون سراسری را بخوانند و حتی یک موضوع را هم از قلم نیندازند. این موضوع بسیار خوب است که داوطلبی بتواند همه دروس را مطالعه کند؛ البته به شرطی که برای مرور خلاصه‌ها و تست‌زنی مبحثی و خلاصه انجام همه کارهایی که برای یک مطالعه کامل و اصولی لازم است، زمان کافی در اختیار داشته باشد.

بسیاری از داوطلبان، از جمله برخی از عزیزان و همکلاسی‌ها و دوستان شما، که از تابستان یا مهرماه شروع به مطالعه می‌کنند، چنین کاری را انجام می‌دهند؛ یعنی تلاش می‌کنند که تمام مباحث همه دروس را مطالعه کنند؛ اما بعد در زمان اندک باقی‌مانده تا آزمون سراسری متوجه می‌شوند که به دلیل حجم بالای مطالعه اولیه، فرصت مرور بسیاری از دروس از دست داده‌اند. چنین موضوعی باعث می‌شود تا بسیاری از مطالبی که آنها برای مطالعه آن وقت

حتماً با خود می‌گویید:

«این مطالعه چگونه است؟»

برای اینکه در مواجهه شدن با دروس کنکوری در وقت کم، درست و اصولی برخورد کنید، همه دروسی را که آمادگی در آنها برای موفقیت شما در کنکور لازم است و همچنین ضریب آنها را در دفترچه‌ای بنویسید و سپس مشخص کنید که در کدام يك از درس‌ها یا کدام يك از مباحث دروس مختلف، قوی یا در کدام يك از درس‌ها یا مباحث کدام يك از دروس، ضعیف هستید

گذاشته‌اند، به فراموشی سپرده شود؛ پس شما دوستان نباید نگران باشید؛ زیرا با یک مطالعه هدفمند، مدیریت شده و اصولی می‌توانید در کنکور موفق شوید.

حتماً با خود می‌گویید: «این مطالعه چگونه است؟» برای اینکه در مواجهه شدن با دروس کنکوری در وقت کم، درست و اصولی برخورد کنید، همه دروسی را که آمادگی در آنها برای موفقیت شما در کنکور لازم است و همچنین ضریب آنها را در دفترچه‌ای بنویسید و سپس مشخص کنید که در کدام يك از درس‌ها یا کدام يك از مباحث دروس مختلف، قوی یا در کدام يك از درس‌ها یا مباحث کدام يك از دروس، ضعیف هستید. بعد به سراغ بودجه‌بندی دروس و مباحث بروید و به ترتیب اولویت، آنها را شماره‌گذاری کنید و سپس مشخص کنید که درس‌ها یا مباحثی که شما در آنها ضعیف یا قوی هستید، چه سهمی در بودجه‌بندی کنکور دارند. در این میان، نیم نگاهی هم به رشته‌های مورد علاقه خودتان داشته باشید. ضمناً یادتان باشد که هدف، فقط قبول شدن در کنکور نیست؛ بلکه هدف، قبول شدن در رشته و دانشگاه مورد علاقه شماست.

وقتی همه موارد بالا را مشخص کردید، نوبت این رسیده است که مباحثی را که در آنها ضعیف یا قوی هستید، از یک تا ده، شماره‌گذاری کنید. خواهش می‌کنیم که برای موفقیت بیشتر خودتان هم که شده است، با خود رو راست باشید و بیش از حد یا کمتر از آن حدی که هستید، به خودتان نمره ندهید. اگر در مباحث یا دروسی نمره زیر سه و نیم به خودتان دادید، کلاً این مباحث را از مطالعه خود حذف کنید؛ زیرا می‌توانید وقت خود را برای خواندن مباحث یا دروس دیگر بگذارید و بهتر نتیجه بگیرید. اگر در دروسی که در آنها قوی هستید نمره بالای هفت گرفتید، زمان کمی را در برنامه مطالعاتی‌تان برای این دروس، مشخص کنید و این زمان کم را هم برای یک بار مطالعه آن دروس در نظر بگیرید؛ البته به خاطر داشته باشید که در دوره مرور و تست‌زنی، حتماً این مباحث را هم بگنجانید و باز هم زمان کمتری را برای مطالعه آنها در نظر بگیرید؛ مثلاً اگر قرار باشد که برای مباحثی، دوبار وقت مرور یا تست‌زنی معین کنید، به دروس و مباحثی که در آنها قوی‌تر هستید، یک بار زمان مرور و تست‌زنی اختصاص دهید.

جای مهم در برنامه مطالعاتی شما، درس‌ها یا مباحثی هستند که در آنها نمره بین سه و نیم تا هفت گرفته‌اید، و جای مهم‌تر، مخصوص درس‌ها و مباحثی است که، علاوه بر این نمره، در بودجه‌بندی سوالات هم از اهمیت بیشتری برخوردارند.

نشان بدهید و در این زمان ها خوب درس بخوانید. در این میان، ایام عید بسیار مهم است. تا جایی که می توانید زمان استراحت خود را در این ایام کم کنید و به هیچ وجه برنامه تفریحی یا دید و بازدید نداشته باشید. در اردیبهشت ماه، پس از برگزاری نوبت اول آزمون سراسری هم، دوباره دروس خود را به خوبی دوره کنید و تست زنی نهایی را انجام دهید. ضمناً به هیچ عنوان وسوسه نشوید و سعی نکنید که از دوره جمع بندی، برای مطالعه اولیه برخی از دروس دیگر استفاده کنید. نگران نباشید؛ هیچ داوطلبی وجود ندارد که همه دروس را به طور کامل خوانده و بر آنها مسلط شده باشد!

حذف کرده بودید، به برنامه تان اضافه کنید. حال اگر متوجه شدید درس مهمی را که برای آن چهار ساعت در هفته وقت گذاشته اید، به وقت بیشتری نیاز دارد، وقتی را از دروس دیگر کم کنید و به آن درس اختصاص دهید؛ وگرنه، با توجه به تشخیص خود و نمراتی که قبلاً به این درس داده اید، آن را کلاً از برنامه خود حذف و درس دیگری را جایگزین آن کنید؛ البته از آغاز، برنامه خود را طوری بچینید که وقت اضافی داشته باشید تا اگر چنین مشکلی پیش آمد، بدون دغدغه و نگرانی و حذف درس یا مبحثی خاص، وقت بیشتری را در برنامه به آن درس اختصاص دهید.

کار دیگری که شما به عنوان یک کنکوری نکته سنج و آگاه باید انجام دهید، این است که مشخص کنید کدام بخش مطالعاتی و آمادگی شما برای کنکور، با مشکل یا سختی بیشتری مواجه است؛ اینکه مطالعه اولیه برای شما سخت تر است یا اینکه با تست زنی مشکل دارید؟ وقتی این موضوع را هم مشخص کردید، تلاش کنید که وقت بیشتری را برای رفع نقاط ضعف خود اختصاص دهید.

۳- توجه به اصل مهم برنامه ریزی

بعد از اینکه مقدمات چگونگی مطالعه دروس خود را فراهم کردید، گام بعدی این است که جای خوبی را برای مطالعه آنها در اوقات روزمره تان در نظر بگیرید. برای انجام این کار، حتماً دقت کنید که از برنامه ریزی هفتگی و ماهیانه استفاده کنید. به درس ها نیز، بنا به نمره هایی که از شما گرفته اند و اهمیت آنها، در برنامه تان زمان بدهید؛ مثلاً اگر درس یا مبحثی را که باید مطالعه کنید، در میزان اهمیت، هفت و در میزان توانمندی تان، از شما چهار گرفته است، به این درس باید در برنامه هفتگی سه تا چهار ساعت وقت اختصاص دهید؛ زیرا نمرات مذکور نشان می دهد که این درس مهم است، و چون شما در آن درس متوسط هستید، باید زمان بیشتری را برای مطالعه آن اختصاص دهید. بسیاری از داوطلبان عزیز که در چنین شرایطی هستند، تصور می کنند که چون دیر شروع به خواندن دروس کرده اند، باید درس ها را فقط مطالعه کنند و نباید زمانی را برای مرور یا جمع بندی نهایی آنها در نظر بگیرند. این تصور، بسیار اشتباه است و اگر شما چنین کاری را انجام دهید، یقین بدانید که موفقیت زیادی کسب نخواهید کرد؛ زیرا مباحثی که شما می خوانید، به مرور و جمع بندی نهایی نیاز دارد؛ بنابراین، کار دیگری که شما عزیزان باید انجام دهید، آن است که در برنامه ریزی مطالعاتی خود، جایی را برای مرور و جمع بندی و نیز تمرینات تست سرعتی و رفع اشکال در نظر بگیرید. دقت کنید که مهم، کیفیت کار است، و اگر شما بتوانید چهار درس را به این صورت مطالعه کنید، بهتر از آن است که شش درس را به گونه ای بخوانید که فرصت جمع بندی و مرور آن دروس را نداشته باشید.

ممکن است بعد از برنامه ریزی و مطالعه دروس، به این نتیجه برسید که برخی از مباحث یا دروس، به وقت کمتر یا بیشتری برای یادگیری نیاز دارند. اگر احساس کردید که می توانید در وقت کمتر، آن درس یا مبحث مورد نظر را بخوانید، وقت آن را به یک درس یا مبحث سخت دیگر که در برنامه دارید، اما زمان کمتری به آن اختصاص داده اید، بدهید، و اگر چنین درسی وجود نداشت، یک مبحث دیگر را که



در زمان باقی مانده

با یک اراده محکم، برنامه ریزی اصولی و پشتکار و جدیت فراوان

شما به راحتی می توانید زمان را به زانو در آورید

و در هر دو نوبت (اول و دوم) آزمون سراسری پیش رو موفق شوید؛

پس کنکوری ها! خدا قوت! شما می توانید

در پایان، ضمن آرزوی موفقیت برای همه شما عزیزان، باز هم اشاره می کنیم که در زمان باقی مانده، با یک اراده محکم، برنامه ریزی اصولی و پشتکار و جدیت فراوان، شما به راحتی می توانید زمان را به زانو در آورید و در هر دو نوبت (اول و دوم) آزمون سراسری پیش رو موفق شوید؛ پس کنکوری ها! خدا قوت! شما می توانید.

۴- مراقب دوره های طلایی و گذرگاه های مهم باشید

یکی از اشتباهاتی که هر ساله گروه زیادی از داوطلبان انجام می دهند، این است که از ایام عید غافل می شوند، و به این ترتیب، بسیاری از داوطلبان دیگر از آنها سبقت می گیرند. با توجه به اینکه شما دیرتر از بقیه دوستانتان شروع به خواندن دروس کرده اید، حتماً باید به این دوره ها توجه خاصی

* برنامه‌ریزی کنید و روی کاری که الان می‌توانید برای رسیدن به خواسته‌تان انجام دهید تمرکز کنید. برنامه‌ریزی به انسان انرژی می‌دهد. در کل، این عبارت را شعار زندگی خود قرار دهید: «من برنامه‌ریزی می‌کنم کارهایم را، و

کار می‌کنم برنامه‌هایم را.»

* روی یک کار تمرکز کنید. وقتی با یک دست چند هندوانه بر می‌دارید، ناخودآگاه تمرکز ذهنی شما از بین می‌رود و در حین انجام یک کار، به کار دیگری فکر می‌کنید. توجه داشته باشید که هر لحظه را فقط برای انجام یک کار ساخته‌اند.

* به محیط اطرافتان توجه کنید. نورها، اصوات، بوها و جزئیات محیط را دریابید و با تمرکز به مکالمات دیگران، موسیقی و حتی سکوت را گوش دهید. موقع مکالمه به چشم‌های آدم‌ها نگاه کنید و هنگام خوردن، غذا و نوشیدنی را مزه مزه کنید و طعم هر لقمه غذا را بچشید. * تنفس کامل و عمیق داشته باشید. فایده تنفس عمیق ثابت شده است و تنفس شکمی بهترین نوع آن است. هرگاه خواستید به درونتان توجه کنید و به لحظه «حال» بیایید، سه تا پنج نفس عمیق بکشید و چشمانتان را ببندید و به چیز دیگری فکر نکنید.

* به کف پاهایتان فکر کنید! این پیشنهاد عجیب و غریبی به نظر می‌رسد؛ اما اگر احساس می‌کنید که ذهنتان بدون اختیار شما، دائماً به چیزی که دیروز اتفاق افتاده است یا آن چه که فردا قرار است اتفاق بیفتد، فکر می‌کند، فقط برای یک لحظه مکث کنید و روی کف پاهای خود تمرکز کنید.

چشمانتان را ببندید و فقط به کف پاهایتان فکر کنید. سعی کنید که پوست نرم کف پاهایتان را حس کنید؛ بدون اینکه با دست‌هایتان لمسش کنید. به سادگی از قدرت تمرکزتان استفاده کنید و کف پاهای خود را روی کفش‌های خود احساس کنید یا اینکه آنها را وقتی روی فرش گذاشته‌اید، حس کنید. هنگامی که پرزهای قالی پاهایتان را قلقلک می‌دهد، به انگشتان پا، قوس کف پایتان و فشاری که به قوزک پایتان می‌آید توجه کنید. شاید به نظر عجیب و غریب برسد، اما شما در حال حاضر کاملاً در زمان «حال» هستید و افکار مربوط به دیروز و فردای شما هم ناپدید شده‌اند!

* کودکان را الگوی خود قرار دهید. کودکان، استاد زندگی کردن در لحظه «حال» هستند و وقتی یک کودک گرسنه باشد، به شما می‌گوید که گرسنه است و منتظر نمی‌شود تا شرایط لازم برای غذا خوردن فراهم گردد؛ یا وقتی که خسته است، می‌خوابد. برخلاف کودکان، اکثر ما بزرگسالان با مسؤولیت‌ها و دغدغه‌هایی زندگی می‌کنیم که موجب می‌شوند ذهنمان از یک فکر به فکر دیگری بپرد. هنگامی که این اتفاق می‌افتد، فرصت تجربه و استفاده از پتانسیل لحظه حال را از دست می‌دهیم؛ اما اگر روحیه کودکان را داشته باشیم، می‌توانیم در زمان حال و بدون دغدغه آینده یا غم گذشته، زندگی کنیم.

درک «حال» خوب برای رسیدن به آینده مطلوب!

اگر یاد بگیریم که از فرآیند درس خواندن لذت ببریم، از این همه نگرانی، یأس و اندوه‌رهایی خواهیم یافت و آگاهانه، مسؤولانه و هدفمند زندگی خواهیم کرد و بهره‌وری از مواهب الهی و لذت بخشی زندگی را بیشتر احساس می‌کنیم.

وقتی ما در گذشته زندگی می‌کنیم و مدام برای اشتباهاتمان آه می‌کشیم یا از برخوردی که با ما شده است، گله می‌کنیم، اجازه نمی‌دهیم که تجارب دردناک و اشتباهات پیش آمده یا روزگار سخت، بگذرند؛ در واقع، ما خود را به درک حال و آینده‌ای مشابه آن محکوم می‌کنیم. ما باید بپذیریم که نمی‌توانیم گذشته را تغییر بدهیم. زندگی در لحظه، به معنی آن است که اجازه بدهیم گذشته عبور کند و به آینده اعتماد کنیم. اگر ما مثبت بین و به زمان حاضر خوش بین باشیم، آینده ما نیز مثبت و امید بخش خواهد بود.

راهکارهایی برای زندگی کردن در زمان «حال»

* لبخند بزنید؛ چون هر روز پر از امکانات جدید و نامتناهی است! هر روزتان را با لبخند شروع کنید. هر روز صبح، کنترل نگرش شما به زندگی، در دستانتان است؛ پس خوش‌بین و منتظر بروز اتفاقات خوب باشید. * روی گذشته‌تان متوقف نشوید. اگر هنوز در مورد آنچه که دیروز انجام داده‌اید صحبت می‌کنید، حواستان باشد که امروزتان را از دست داده‌اید

تا زمان برگزاری نوبت اول آزمون سراسری سال آینده، اندکی بیش از دو ماه، و تا زمان برگزاری نوبت دوم آزمون سراسری سال آتی نیز حدود چند ماه بیشتر باقی نمانده است؛ چند ماه مهم و سرنوشت ساز که در این مدت تعداد قابل توجهی از داوطلبان، علاوه بر آمادگی برای آزمون سراسری، باید برای امتحانات نهایی نیز آماده شوند؛ اما متأسفانه در همین ماه‌های مهم، که باید تلاش داوطلبان

دو چندان گردد و با یک مدیریت زمان دقیق، بهترین بهره را از لحظات و دقائق خود ببرند، عده‌ای به این بهانه که زمان اصلی را از دست داده‌اند و فرصت زیادی برای درس خواندن نمانده است و در این مدت کوتاه نمی‌توان نتیجه‌ای گرفت، وقت خود را به بطالت می‌گذرانند و به قول معروف «فرصت‌سوزی» می‌کنند.

این در حالی است که اگر داوطلبان از همین زمان موجود بهره ببرند و به جای آنکه برای گذشته از دست رفته خود تأسف بخورند یا در رؤیای آینده نیامده‌شان خیال‌بافی بکنند، به حال توجه نمایند، می‌توانند شاهد موفقیتی خیره کننده باشند؛ در واقع، وقتی ما ارزش زمان «حال» را بدانیم و با تمام حواس خود، هشیار و آگاه به زمان «حال» باشیم (به گذشته فکر نکنیم یا در آن ساکن نشویم و نیز مضطرب و نگران آینده نباشیم)، روی کاری که در دست داریم تمرکز می‌نماییم و تمام توجه خود را صرف آن می‌کنیم و تا رسیدن به نتیجه مطلوب خود پیش می‌رویم.

وقتی که در لحظه زندگی می‌کنیم، به جای جست و جوی کمیت زمان، از هر دقیقه لذت می‌بریم و آن را مزه مزه می‌کنیم.

البته این نکته به معنی آن نیست که ما برنامه‌ای نداریم یا خود را برای آینده آماده نمی‌کنیم. ما تمام این امور را می‌توانیم انجام دهیم و در عین حال از هر لحظه هم لذت ببریم؛ درست به همان شکلی که بر ما آشکار می‌شود؛ به طور مثال، اگر هدفمان این باشد که هر روز برای آمادگی در آزمون سراسری تست بزنیم، می‌توانیم این کار را در حالی انجام دهیم که از فرآیند تست‌زنی لذت ببریم؛ نه اینکه دائم به این فکر کنیم که: «آیا این تست یا مشابه آن در کنکور خواهد آمد و اگر تستی مشابه این تست در کنکور بیاید، من می‌توانم به آن پاسخ بدهم؟» یا مدام کتاب تست را ورق بزنیم و از حجم باقی مانده آن غصه بخوریم.

زمانی که ما خودمان را برای زندگی در لحظه آموزش می‌دهیم، خود را در آن لحظه فرو می‌بریم و زیبایی آن را کشف می‌کنیم. ما یاد می‌گیریم که روی انرژی خود، تمرکز نماییم و آن را مدیریت کنیم و حتی زمانی که استراحت می‌نماییم، آن لحظه را مزه مزه می‌کنیم. انجام این کار به ما فرصتی برای دوباره شارژ شدن و دوباره تازه و شفاف شدن می‌دهد.



https://peyk.sanjesh.org

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری



سازمان سنجش آموزش کشور

سامانه های اطلاع رسانی



www.sanjesh.org

سایت سازمان سنجش آموزش کشور

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

سایت هفته نامه پیک سنجش

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



پیک سنجش

peyk.sanjesh.org

پیام رسان های داخلی



بله



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

دریافت اخبار و اطلاعیه های سازمان سنجش آموزش کشور



ایتا



eitaa.com/prnoetir



آیگپ



<https://igapp.net/prnoetir>



سروش



<http://splus.ir/sanjeshprnoet>

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



اداره کل روابط عمومی و امور بین الملل