



از سوی سازمان سنجش آموزش کشور اعلام شد

تعویق برگزاری آزمون دکتری سال ۱۴۰۵

صفحه ۶



خبر ویژه

برگزاری آزمون
مرحله غیرمتمرکز
سی و یکمین
دوره المپیاد
علمی - دانشجویی
کشور سال ۱۴۰۵

صفحه ۶

یادداشت هفته

همراه با شما
تا آزمون سراسری
(بخش سوم)

صفحه ۲

در این شماره...

مدیرکل دفتر مشاوره و سلامت
سازمان امور دانشجویان خیر داد

خطوط
مشاوره تلفنی
دانشگاه‌ها
در ایام امتحانات
فعال شد

صفحه ۳

نتایج
آزمون زبان دانشگاه آزاد
اعلام شد

صفحه ۳

فرآیند
دریافت وام
دانشجو معلمان
تسهیل شد

صفحه ۴

چگونه
عذرخواهی
کنیم؟

صفحه ۸

با نگرانی‌هایتان
کنار بیاید

صفحه ۱۰

برنامه زمانه فرآیندهای مهم آزمون‌های سال ۱۴۰۵

ردیف	شرح فرآیند	سراسری	دکتری	آزمون اختصاصی پذیرش دانشجو - معلم	کارشناسی ارشد	کاردانی به کارشناسی ناپیوسته	کاردانی ویژه دانشگاه ملی مهارت و مؤسسات آموزش عالی غیرانتفاعی
۱	زمان ثبت نام	۱۴۰۴/۱۲/۱۸ تا ۱۴۰۴/۱۲/۲۸	ثبت نام به پایان رسید	ثبت نام به پایان رسید	ثبت نام به پایان رسید	مرحله اول: ۱۴۰۵/۳/۲۴ تا ۱۴۰۵/۳/۳۰ مرحله دوم: (رشته‌های با سوابق تحصیلی) از ۱۴۰۵/۰۵/۱۸ تا ۱۴۰۵/۰۵/۲۴	مرحله اول: ۱۴۰۵/۰۲/۱۳ تا ۱۴۰۵/۰۲/۱۹ مرحله دوم: (رشته‌های با سوابق تحصیلی) از ۱۴۰۵/۰۵/۲۴ تا ۱۴۰۵/۰۵/۱۸
۲	اجرای آزمون	پنجشنبه ۱۴۰۵/۴/۱۱ و جمعه ۱۴۰۵/۴/۱۲	صبح جمعه ۱۴۰۴/۱۱/۲۴	پنجشنبه ۱۴۰۵/۰۲/۱۷	پنجشنبه ۱۴۰۵/۰۲/۱۷ یا جمعه ۱۴۰۵/۰۲/۱۸	جمعه ۱۴۰۵/۰۵/۲۳	جمعه ۱۴۰۵/۰۵/۲۳

۱۱ شعبان، خجسته زادروز
حضرت علی اکبر (ع)
و روز جوان بر تمام
جوانان برومند مسلمان
تهنیت باد



۱۲ بهمن، سالروز بازگشت
حضرت امام خمینی (ره)
به ایران و آغاز
دهه مبارک فجر انقلاب اسلامی
گرامی باد



همراه با شما تا آزمون سراسری (بخش سوم)

سراسری، نحوه طرح سؤال از مفاهیم دروس و محتوای آن، به هر ترتیبی که هست، برایش مهم نباشد.

۴- از دیگر نکات قبال توجه که باید متقاضیان کنکور آن را مدنظر داشته باشند، طبقه‌بندی دروس از لحاظ مطالعه آنهاست. در توضیح این نکته می‌افزاییم که باید به دروسی که در هر گروه آزمایشی دارای ضرایب بیشتر و تأثیر سرنوشت‌سازتری هستند، توجه ویژه کرد و نسبت به مطالعه آنها و رفع اشکالات مربوط به آن دروس اهتمام کافی ورزید؛ به عنوان مثال، در گروه آزمایشی علوم ریاضی و فنی، درس‌هایی مثل ریاضیات و فیزیک، حرف اول تأثیرگذاری در قبولی را در اکثر رشته‌های متعلق به این گروه می‌زنند، و در گروه آزمایشی علوم تجربی، نیز درس‌هایی مانند زیست‌شناسی و شیمی، از اهمیت ویژه‌ای برخوردارند و نقش مهمی در پذیرفته شدن متقاضیان در بیشتر رشته‌های پرمقاصی گروه آزمایشی یاد شده دارند؛ همچنان که در گروه آزمایشی علوم انسانی نیز درس‌هایی چون زبان و ادبیات فارسی و عربی، از نقش برجسته‌ای در زمینه قبولی متقاضیان در اکثر رشته‌های شاخص این گروه برخوردار هستند؛ پس لازم است که در ساعات اختصاص داده شده به هر درس و رفع اشکال دروس، به این مورد ویژه نیز توجه خاصی را مبذول کرد.

۵- نکته مهم دیگری که با آوردن آن، این «یادداشت» را به پایان می‌رسانیم، تقویت و استمرار تمرکز حواس کامل روی مطالعه و فراگیری دروس آزمون و دوری از اندیشیدن راجع به رشته و دانشگاه محل قبولی در این ایام است؛ به عبارت دیگر، «تنها» کار مفید برای هر متقاضی در این روزها، پرداختن صرف به دروس و «آمادگی کامل و همه جانبه برای کنکور» است؛ به دیگر سخن، باید در این ایام این نکته را باور داشت و به آن توجه کرد که: آزمون سراسری؛ خیلی دور، خیلی نزدیک فرا می‌رسد!

مدیر اجرایی

برنامه درسی خود بگجانند و برای انجام این کار، یعنی چینش صحیح دروس در این برنامه، ضمن مشورت با دبیران و مشاوران آموزشی خود، از دیگر افراد موفق در این زمینه مانند پذیرفته‌شدگان آزمون سراسری سال‌های گذشته و ... نیز کمک بخواهند و از تجربیات آنها در این مورد و موارد مشابه دیگر بهره ببرند؛ به طور مثال، در چینش برنامه درسی روزانه، متقاضی باید دروس محدودی را برای ساعات آغازین روز و تعداد دیگری را برای ساعات بعد از ظهر خویش انتخاب کند و آنها را در این برنامه بگجانند؛ البته تعداد دروس، همچنان که گفته شد، نباید از حد متعارف بالاتر باشد، اما بستگی به وقت مفید هر فرد می‌تواند قابلیت تغییرات لازم را از لحاظ کم یا اضافه کردن یک یا دو درس در برنامه روزانه داشته باشد.

۳- بهتر است مطالعه دروس، به صورت مفهوم محور و محتوا محور باشد. در توضیح این نکته فعلاً وارد جزئیات نمی‌شویم و تنها می‌افزاییم چندان مهم نیست که متقاضی چه شیوه‌ای را برای مطالعه دروس به منظور حضور موفقیت‌آمیز خود در آزمون سراسری در پیش گرفته است؛ زیرا نحوه مطالعه افراد با یکدیگر، بنا به روحیه و سلیقه هر فرد، می‌تواند کاملاً متفاوت باشد، اما مهم این است که متقاضی بتواند پس از یک یا دو یا چند دوره مطالعه کامل دروس و آشنایی با تست‌های مربوط به هر درس و کار با آن تست‌ها، مطمئن باشد که در مواجه شدن با سؤالات آزمون اصلی (سراسری) می‌تواند از پس پاسخگویی به سؤالات هر درس که در این آزمون از آنها طرح پرسش خواهد شد، برآید؛ به بیان دیگر، متقاضی موفق کسی است که بتواند پس از پشت‌سر گذاشتن یک دوره حداقل نه ماهه (از آغاز سال تحصیلی تا زمان برگزاری آزمون سراسری) که به منظور آمادگی در کنکور طی کرده است، به سؤالاتی که در این آزمون مطرح می‌شود، در حد قابل قبولی پاسخ صحیح دهد، و در مسیر این پاسخگویی در جلسه آزمون

سلام! سلامی چو بوی خوش آشنایی!
بیش از صد و پنجاه روز از سال تحصیلی گذشته است و هم اکنون وقت آن است که همه متقاضیان آزمون سراسری سال آینده به یک جمع‌بندی نهایی از چگونگی مرور دروس و نحوه تست‌زنی صحیح رسیده باشند و در این پنج ماه باقی مانده تا آزمون سراسری سال ۱۴۰۵ با مطالعه دقیق و عمیق تمام دروس خود به طور کامل، بر منابع سؤالات آزمون سراسری در گروه یا گروه‌های آزمایشی که متقاضی شرکت در آن هستند، تسلط کامل بیابند و در ایام عید نوروز و پس از آن به بازتکرار و بازخوانی دروس و رفع اشکالات درسی و همین‌طور تست‌زنی در شرایط استاندارد و همسان با آزمون اصلی که همان جلسه آزمون سراسری است، بپردازند.

با گذشت بیش از پنج ماه از سال تحصیلی، مناسب دیدیم که در این مجال، نکاتی را که متقاضیان آزمون سراسری باید در این ایام در نظر داشته باشید و بدان‌ها عمل کنند یادآوری کنیم:

۱- زمان به سرعت می‌گذرد و لازم است که متقاضیان آزمون سراسری، نخستین و مهم‌ترین اصل در آمادگی درسی برای یک حضور موفق در این آزمون را بر «مدیریت زمان» و استفاده حداکثری از اوقات خود در هر شبانه‌روز بگذارند. در موسم آمادگی درسی برای کنکور، هیچ اصلی مهم‌تر و بنیادی‌تر از «مدیریت زمان» نیست، و البته منظور ما از مدیریت زمان، صرفاً تأکید متقاضیان بر کمیت ساعات و اوقاتی که آن را به مطالعه یا تست‌زنی اختصاص می‌دهند، نیست؛ بلکه در این موقعیت، همراهی کیفیت با کمیت مطالعه و یادگیری، موردنظر ماست.

۲- تنوع چینش دروس در برنامه درسی روزانه برای مطالعه، نباید آن قدر کم و یکنواخت باشد که حوصله متقاضی از این یکنواختی سر برود، و نباید آن قدر متنوع و زیاد باشد که عملاً تمرکز ذهنی متقاضی را روی دروس مطالعه شده مخدوش و کم اثر یا بی‌اثر نماید. توصیه می‌شود که متقاضیان، دروس محدودی را در

مدیرکل دفتر مشاوره و سلامت سازمان امور دانشجویان خبر داد

خطوط مشاوره تلفنی دانشگاه‌ها در ایام امتحانات فعال شد

تا عصر ارائه می‌شود، از ساعت ۱۸ تا ۲۲ شب نیز برای مشاوره تلفنی فعال باشند. مدیر کل دفتر مشاوره و سلامت سازمان امور دانشجویان، یادآور شد: دفتر مشاوره و سلامت سازمان امور دانشجویان، به حدود ۱۲۰ دانشگاه وزارت علوم و همچنین دانشگاه‌های ملی مهارت، فرهنگیان، پیام‌نور، جامع علمی - کاربردی و حتی دانشگاه‌ها و مؤسسات غیرانتفاعی - غیردولتی نامه ارسال کرده و از آنها درخواست کرده است که مراکز مشاوره در ساعت خاصی به شکل تلفنی آماده ارائه خدمات تحصیلی، روان‌شناختی، مددکاری اجتماعی و حمایتی به دانشجویان واحدهای دانشگاهی خود باشند.



مراکز مشاوره تماس برقرار کنند، اعلام کردیم که خود مراکز مشاوره دانشگاه‌ها در کنار مشاوره حضوری که اغلب از صبح وی ادامه داد: امسال، برخلاف سال قبل که یک شماره اختصاصی را مشخص کردیم تا دانشجویان از طریق آن با کارشناسان

مدیرکل دفتر مشاوره و سلامت سازمان امور دانشجویان، از فعال شدن خطوط مشاوره تلفنی برای دانشجویان در بیشتر دانشگاه‌ها و در ایام امتحانات خبر داد. دکتر حمیدرضا حسن‌آبادی، با اشاره به فعال شدن خط مشاوره تلفنی اکثریت دانشگاه‌ها در ایام امتحانات، گفت: دفتر مشاوره و سلامت سازمان امور دانشجویان، قبل از شرایط خاصی که در ایام امتحانات نیمسال اول پیش آمد، به تمام دانشگاه‌های تحت پوشش وزارت علوم طی نامه‌ای ابلاغ کرد که تمامی مراکز مشاوره دانشگاه‌ها خط مشاوره تلفنی خود را راه‌اندازی و بهره‌برداری کنند.

امروز آخرین مهلت ثبت‌نام عتبات دانشجویی



مهلت ثبت‌نام عتبات دانشجویی که با توجه به اختلالات اینترنت تمدید شده بود، امروز (دوشنبه) ۶ بهمن ماه به پایان می‌رسد. دانشگاهیان، اعم از دانشجویان، استادان و کارکنان دانشگاه‌ها، تا پایان امروز (دوشنبه ۶ بهمن ماه) برای ثبت‌نام بیست و چهارمین دوره عتبات دانشگاهیان فرصت دارند. تمدید مهلت ثبت‌نام به دلیل استقبال گسترده دانشگاهیان و همچنین فرصت دادن به ۳۵ هزار نفر از ثبت‌نام‌کنندگان که هنوز موفق به اصلاح تاریخ اعزام خود نشده‌اند، اتخاذ شده است. نتایج نهایی، پس از اتمام مهلت ثبت‌نام اعلام و اعزام‌ها از دهه سوم بهمن ماه ۱۴۰۴ آغاز خواهد شد. دانشگاهیان برای ثبت‌نام یا اصلاح تاریخ اعزام، می‌توانند به وب سایت: <https://client.labbayk.ir> مراجعه کنند.

نتایج آزمون زبان دانشگاه آزاد اعلام شد

مرکز سنجش، پذیرش و فارغ‌التحصیلی دانشگاه آزاد اسلامی، از اعلام نتایج آزمون زبان (EPT) دی ماه این دانشگاه خبر داد. کلیه متقاضیان می‌توانند با مراجعه به سامانه مرکز سنجش، پذیرش و فارغ‌التحصیلی دانشگاه آزاد اسلامی به نشانی: ept.english.iau.ac.ir از نتیجه این آزمون آگاهی یابند. آزمون EPT که مخفف English Proficiency Test است، یک آزمون زبان انگلیسی است که از سوی دانشگاه آزاد اسلامی برای ارزیابی مهارت زبان انگلیسی دانشجویان مقطع دکتری برگزار می‌شود. این آزمون برای دانشجویانی که مدرک بین‌المللی زبان انگلیسی (مثل TOEFL یا IELTS) ندارند، الزامی است تا بتوانند وارد مراحل بعدی تحصیل خود شوند.



تا ۱۵ بهمن ماه ادامه دارد

ثبت نام در جشنواره قرآن و عترت دانشجویان وزارت بهداشت



ثبت نام در سی امین جشنواره قرآن و عترت وزارت بهداشت آغاز شد.

ثبت نام سی امین جشنواره قرآن و عترت وزارت بهداشت، ویژه دانشجویان، اعضای هیأت علمی و

و پژوهشی، تولیدات رسانه، هنری، ادبی، نوآفرینی، هوش مصنوعی، تیمی، بین الملل و سفیران نور، از جمله بخش های ویژه سی امین جشنواره قرآن و عترت وزارت بهداشت عنوان شده است.

کارکنان دانشگاه های علوم پزشکی سراسر کشور آغاز شد و متقاضیان تا ۱۵ بهمن ماه می توانند نسبت به نام نویسی خود در این جشنواره اقدام کنند. بخش هایی همچون: بخش آوایی، معارفی، مطالعاتی

تا ۱۰ بهمن ماه تمدید شد

مهلت ثبت نام بدون آزمون بهمن ماه دانشگاه آزاد

متقاضیان می توانند با مراجعه به سامانه مرکز سنجش، پذیرش و فارغ التحصیلی این دانشگاه به نشانی: www.azmoon.org ابتدا دفترچه راهنمای ثبت نام را دریافت و پس از مطالعه و کسب آگاهی، در صورت تمایل و داشتن شرایط، با تهیه کارت اعتباری نسبت به ثبت نام و انتخاب رشته خود در این پذیرش اقدام کنند.

شایان ذکر است که ثبت نام پذیرش براساس سوابق تحصیلی، به صورت مجزا از انتخاب رشته های با آزمون سراسری است و بیش از ۹۵ درصد رشته محل های دانشگاه آزاد اسلامی در مقاطع کاردانی و کارشناسی بدون آزمون هستند و متقاضیان می توانند، در صورت تمایل، با مراجعه به سامانه مذکور، نسبت به ثبت نام خود در پذیرش یاد شده اقدام کنند.

مهلت ثبت نام و انتخاب رشته پذیرش دانشجویان براساس سوابق تحصیلی در مقاطع کاردانی و کارشناسی پیوسته و ناپیوسته بهمن ماه دانشگاه آزاد اسلامی تمدید شد. مرکز سنجش، پذیرش و فارغ التحصیلان دانشگاه آزاد اسلامی، اطلاعیه ای در خصوص تمدید مهلت ثبت نام پذیرش کاردانی و کارشناسی ناپیوسته صادر کرد.

متن این اطلاعیه بدین شرح است: بدین وسیله به اطلاع متقاضیان ثبت نام و شرکت در پذیرش براساس سوابق تحصیلی دانشگاه آزاد اسلامی می رساند که ثبت نام و انتخاب رشته برای آن دسته از رشته های تحصیلی دانشگاه آزاد اسلامی که در مقاطع کاردانی و کارشناسی پیوسته و ناپیوسته نیمسال دوم پذیرش آنها به صورت صرفاً براساس سوابق تحصیلی است، تا جمعه ۱۰ بهمن ماه تمدید شد.

فرآیند دریافت وام دانشجو معلمان تسهیل شد



با اعلام دانشگاه فرهنگیان، فرآیند دریافت وام برای دانشجو معلمان تسهیل شد.

براساس اعلام دانشگاه فرهنگیان و پیرو درخواست های مکرر دانشجو معلمان، واجدان شرایط می توانند به منظور اخذ وام از دو مسیر اقدام کنند: مسیر اول که مختص دانشجو معلمان متأهل و از طریق پرتال وزارت علوم، تحقیقات و فناوری برای وام ودیعه مسکن است، و مسیر دوم، شامل سایر دانشجو معلمان و از طریق وزارت آموزش و پرورش است.

طبق اعلام دانشگاه فرهنگیان، مبلغ وام دریافتی دانشجو معلمان بین ۵۰۰ میلیون تا ۳ میلیارد ریال متغیر خواهد بود.

دانشجو معلمان متقاضی وام باید با مراجعه به اداره رفاه آموزش و پرورش محل خدمت خود، اقدامات لازم را برای دریافت فرم های مخصوص و فراهم آوردن شرایط دقیق اخذ وام به عمل آورند.

زمان ثبت نام آزمون کارشناسی ارشد گروه علوم پزشکی اعلام شد

ثبت نام آزمون کارشناسی ارشد رشته های گروه علوم پزشکی در هفته پایانی بهمن ماه جاری از طریق سایت مرکز سنجش آموزش پزشکی صورت می گیرد.

مرکز سنجش آموزش پزشکی به متقاضیان این آزمون توصیه کرد: با توجه به اینکه بعد از اتمام زمان ثبت نام این آزمون، هیچ گونه تغییری در سهمیه ثبت نام داده نمی شود، لذا توصیه می شود متقاضیان سهمیه رزمندگان و ایثارگران از هم اکنون نسبت به تشکیل پرونده خود در ارگان مربوط اقدام کنند.

گفتنی است که سال گذشته، به دلیل عدم دریافت تأییدیه از ارگان مربوط در زمان مقرر، تعدادی از این متقاضیان مجاز به استفاده از این سهمیه نشدند.

بر اساس اعلام دبیرخانه شورای آموزش علوم پایه پزشکی، بهداشت و تخصصی، پذیرش دانشجو در مقطع دکتری حرفه ای متقاضیان سهمیه رزمندگان و ایثارگران بعد از آن، همزمان با آزمون کارشناسی ارشد برگزار خواهد شد. این رشته با مجموعه امتحانی فیزیوتراپی مقطع کارشناسی ارشد تجمیع شده است و در قالب یک دفترچه سؤال در جلسه آزمون در اختیار متقاضیان قرار خواهد گرفت.

پس از برگزاری آزمون، هنگام انتخاب رشته محل، متقاضیان این مجموعه امتحانی بر اساس احراز شرایط رشته و نمره اکتسابی، مجاز به انتخاب هر یک از رشته های مجموعه خواهند بود. بدیهی است طبق ضوابط، فرد در اولین اولویت انتخابی که حائز نمره قبولی بر اساس ظرفیت و سهمیه اختصاصی باشد، پذیرفته می شود.

بر این اساس، آزمون کارشناسی ارشد سال ۱۴۰۵ رشته های گروه علوم پزشکی، در روزهای پنجشنبه ۲۱ و جمعه ۱۴۰۵/۳/۲۲ برگزار خواهد شد.

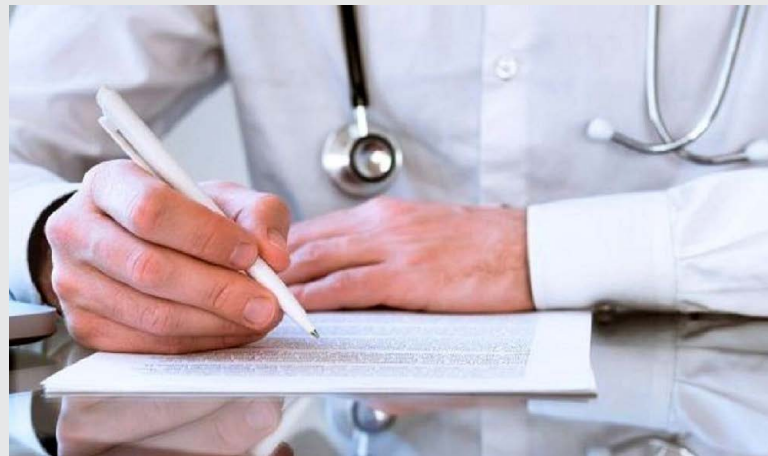
تا ۸ بهمن ماه

زمان ثبت نام در پنجاه و سومین دوره آزمون پذیرش دستیاری پزشکی تمدید شد

ماهی فعال خواهد شد. متقاضیان توجه داشته باشند که در این بازه زمانی، فقط ثبت نام جدید صورت می گیرد و ثبت نام کنندگان قبلی قادر به ویرایش اطلاعات ثبت نامی خود نخواهند بود. همچنین با توجه به شروع فرآیند بررسی مدارک در اسفند ماه، متقاضیانی که در بهمن ماه ثبت نام نکنند، شامل قوانین متأخرین خواهند شد.

نکته ۳:

پس از پایان زمان ثبت نام، تغییر سهمیه ثبت نامی، حتی با مراجعه حضوری، به هیچ وجه امکان پذیر نخواهد بود؛ لذا متقاضیان می بایست در انتخاب سهمیه ثبت نامی خود دقت کنند.



نکته ۲:

طبق برنامه ریزی های انجام شده، ثبت نام آزمون برای جاماندگان برای آخرین بار از ساعت ۱۰ صبح روز شنبه ۹ اسفند ماه تا ساعت ۱۰ صبح روز سه شنبه ۱۲ اسفند

نکته ۱:

افرادی که هزینه آزمون را پرداخت و کد پی گیری دریافت کرده اند، ولی موفق به ثبت نام در این آزمون نشده اند، می توانند در این بازه زمانی، ثبت نام خود را تکمیل کنند.

زمان ثبت نام پنجاه و سومین دوره آزمون پذیرش دستیاری تخصصی، تا روز چهارشنبه ۸ بهمن ماه تمدید شد. متقاضیان این آزمون برای ثبت نام باید به سایت مرکز سنجش آموزش پزشکی مراجعه کنند.

برای تسهیل شرایط متقاضیان، ثبت نام پنجاه و سومین دوره آزمون پذیرش دستیاری تخصصی تا ساعت ۱۰ صبح روز چهارشنبه ۸ بهمن ماه، روی سایت مرکز سنجش آموزش پزشکی به نشانی: <https://sanjeshp.ir> تمدید شد.

متقاضیان باید با مطالعه دقیق مفاد دفترچه راهنمای آزمون، نسبت به ثبت نام در آزمون یاد شده در مهلت مقرر اقدام کنند.

قابل توجه متقاضیان آزمون های

ازمان سنجش آموزش کشور

به اطلاع متقاضیان 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:

برگزاری آزمون مرحله غیر متمرکز سی‌ویکمین دوره المپیاد علمی - دانشجویی کشور سال ۱۴۰۵

اعلام خواهد شد، می‌توانند در آزمون تشریحی مرحله دوم (نهایی) المپیاد علمی - دانشجویی کشور شرکت کنند.

مناطق ده‌گانه برای برگزاری المپیاد غیر متمرکز به شرح ذیل است:

- منطقه ۱: دانشگاه‌های استان‌های: تهران و البرز به مرکزیت دانشگاه تربیت مدرس.
 - منطقه ۲: دانشگاه‌های استان‌های: گیلان، مازندران و گلستان به مرکزیت دانشگاه مازندران.
 - منطقه ۳: دانشگاه‌های استان‌های: آذربایجان شرقی و غربی، اردبیل و زنجان به مرکزیت دانشگاه تبریز.
 - منطقه ۴: دانشگاه‌های استان‌های: همدان، مرکزی، قزوین و قم به مرکزیت دانشگاه بوعلی سینا همدان.
 - منطقه ۵: دانشگاه‌های استان‌های: کردستان، کرمانشاه، لرستان و ایلام به مرکزیت دانشگاه رازی کرمانشاه.
 - منطقه ۶: دانشگاه‌های استان‌های: یزد، چهارمحال بختیاری و اصفهان به مرکزیت دانشگاه اصفهان.
 - منطقه ۷: دانشگاه‌های استان‌های: بوشهر، فارس و کهگیلویه و بویراحمد به مرکزیت دانشگاه شیراز.
 - منطقه ۸: دانشگاه‌های استان‌های: کرمان، سیستان و بلوچستان و هرمزگان به مرکزیت دانشگاه شهید باهنر کرمان.
 - منطقه ۹: دانشگاه‌های استان‌های: خراسان شمالی، خراسان رضوی، خراسان جنوبی و سمنان به مرکزیت دانشگاه فردوسی مشهد.
 - منطقه ۱۰: دانشگاه‌های استان خوزستان به مرکزیت دانشگاه شهید چمران اهواز.
- سازمان سنجش آموزش کشور

هدایت استعدادهای درخشان در مقطع تحصیلی کارشناسی‌ارشد، باید حداکثر در هشت نیمسال تحصیلی فارغ‌التحصیل شده باشند.

۴- دانشجویان متقاضی شرکت در المپیاد مرحله غیرمتمرکز، باید در رشته تحصیلی خود در المپیاد شرکت کنند.

۵- شرکت‌کنندگان در هر یک از رشته‌های: «شیمی»، «زیست‌شناسی»، «مهندسی شیمی»، «مهندسی صنایع»، «مهندسی مواد و متالورژی»، «مهندسی تولید و ژنتیک گیاهی»، «مهندسی برق»، «مهندسی مکانیک»، در صورت علاقه‌مندی می‌توانند به جای شرکت در المپیاد رشته اصلی خود، در المپیاد رشته «علوم و فناوری‌های سلول‌های بنیادی و مهندسی بافت» شرکت کنند.

۶- مدال‌آوران المپیاد در هر رشته، نمی‌توانند مجدداً در المپیاد همان رشته و در المپیادهای سال‌های بعد شرکت کنند.

۷- یادآوری می‌شود که دانشجویان علاقه‌مند به شرکت در المپیاد علمی - دانشجویی که واجد شرایط هستند، ضروری است از سوی دانشگاه خود گزینش گردند و برگزیدگان در قالب یک تیم پنج نفره در هر رشته المپیاد، به صورت جداگانه به دانشگاه‌های مجری المپیاد در مراکز مناطق ده‌گانه معرفی شوند.

۸- برنامه زمان‌بندی آزمون‌ها در درگاه مرکز المپیاد علمی - دانشجویی کشور قابل دریافت است.

۹- آزمون‌ها فقط در روز جمعه ۱۴۰۵/۰۱/۲۸ از ساعت ۸ صبح لغایت ۱۸ (۶ بعدازظهر) برگزار می‌شود.

۱۰- منتخبان المپیاد غیرمتمرکز به همراه منتخبان المپیاد متمرکز (آزمون کارشناسی‌ارشد) که اسامی آنها از طریق درگاه مرکز المپیاد علمی - دانشجویی کشور

بدین‌وسیله به اطلاع دانشجویان سال سوم و چهارم مقطع کارشناسی می‌رساند که آزمون مرحله غیرمتمرکز سی‌ویکمین المپیاد علمی - دانشجویی کشور در رشته‌های: «زبان و ادبیات فارسی»، «علوم جغرافیا»، «علوم اقتصادی»، «علوم قرآن و حدیث»، «علوم تربیتی»، «حقوق»، «روان‌شناسی»، «علوم زمین»، «شیمی»، «فیزیک»، «زیست‌شناسی»، «آمار»، «ریاضی»، «مهندسی برق»، «مهندسی شیمی»، «مهندسی صنایع»، «طراحی صنعتی»، «مهندسی عمران»، «مهندسی مکانیک»، «مهندسی مواد و متالورژی»، «مهندسی کامپیوتر»، «مهندسی تولید و ژنتیک گیاهی»، «علوم و فناوری‌های سلول‌های بنیادی و مهندسی بافت»، صبح و بعدازظهر روز جمعه ۲۸ فروردین ماه سال ۱۴۰۵ (مطابق با برنامه زمانی) در ۱۰ منطقه دانشگاهی کشور برگزار می‌شود.

دانشجویان گرامی لازم است به نکات ذیل توجه فرمایند:

- شرکت‌کنندگان در المپیاد غیرمتمرکز، حتماً باید در حال تحصیل و دانشجویی سال سوم یا چهارم باشند و گواهی اشتغال به تحصیل در نیمسال دوم سال تحصیلی ۱۴۰۴ - ۱۴۰۵ خود را پس از ثبت‌نام، به مراکز مناطق ده‌گانه ارسال کنند.
- دانشجویانی که در نیمسال اول سال تحصیلی ۱۴۰۴ - ۱۴۰۵ دانشجویی نیمسال آخر بوده و تحصیلات خود را در هفت نیمسال به پایان رسانده‌اند، در صورت ارائه گواهی فارغ‌التحصیلی، می‌توانند در المپیاد علمی - دانشجویی کشور همان سال شرکت کنند.
- دانشجویان شرکت‌کننده در المپیاد، برای استفاده از مزایای آیین‌نامه پذیرش بدون آزمون

کانال‌ها و اطلاع‌رسانی سازمان سنجش آموزش کشور در پیام‌رسان‌ها و داخلی

پیام‌رسان سروش: <http://splus.ir/sanjeshprnoet>

پیام‌رسان آی‌گپ: <https://igap.net/prnoetir>

پیام‌رسان گپ: <https://gap.im/prnoetir>

پیام‌رسان بله: <https://ble.ir/prnoetir>

پیام‌رسان ای‌تا: <https://eitaa.com/prnoetir>

روابط عمومی سازمان سنجش آموزش کشور، به منظور سهولت اطلاع‌رسانی و تسریع در انعکاس اخبار این سازمان، اقدام به ایجاد کانال اطلاع‌رسانی در پیام‌رسان‌های داخلی کرده است.

کاربران محترم پیام‌رسان‌های داخلی، با ورود به نشانی‌های اعلام شده می‌توانند با عضویت در کانال واحد خبر و اطلاع‌رسانی سازمان سنجش آموزش کشور، از اخبار و مطالب مرتبط بهره‌مند گردند.

اطلاعیه:

تعویق زمان برگزاری آزمون دکتری (Ph.D.) سال ۱۴۰۵

رعایت حال متقاضیان، مقرر شد آزمون دکتری (Ph.D.) سال ۱۴۰۵ در روز جمعه ۱۴۰۴/۱۱/۲۴ برگزار شود.

اطلاعیه اعلام شرایط و ضوابط برگزاری و نحوه و زمان پرینت کارت شرکت این آزمون، در روز سه شنبه ۱۴۰۴/۱۱/۱۴ از طریق درگاه اطلاع رسانی این سازمان منتشر خواهد شد.

مقطع دکتری هستند، آزمون دکتری (Ph.D.) سال ۱۴۰۵ در تاریخ ۱۰ بهمن ۱۴۰۴ برگزار نخواهد شد.

در روزهای گذشته، با مشارکت شبکه ملی اجرا و حفاظت آزمون و تلاش شبانه روزی کارکنان سازمان سنجش آموزش کشور، تمهیدات لازم برای برگزاری آزمون مذکور فراهم گردید، اما با عنایت به شرایط خاص ایجاد شده و به منظور

به اطلاع متقاضیان گرامی آزمون دکتری (Ph.D.) سال ۱۴۰۵ می‌رساند که با توجه به تداخل زمان برگزاری آزمون مذکور با بازه زمانی امتحانات پایانی نیمسال اول سال تحصیلی ۱۴۰۴ - ۱۴۰۵ دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزش عالی کشور و به منظور مساعدت با این گروه از دانشجویان و متقاضیانی که در حال آمادگی برای شرکت در آزمون ورودی

اطلاعیه:

تغییر زمان ثبت نام و انتخاب رشته متقاضیان پذیرش دوره‌های مهندسی فناوری و کارشناسی حرفه‌ای «ناپیوسته» نظام آموزش علمی - کاربردی بهمن ماه سال ۱۴۰۴

۱۴۰۴/۱۱/۰۱ لغایت روز دوشنبه ۱۴۰۴/۱۱/۰۶ تغییر یافته است؛ لذا متقاضیان می‌توانند در مهلت مقرر، برای ثبت نام در این پذیرش اقدام کنند. دفترچه راهنمای ثبت نام در این مرحله، هم‌زمان با شروع ثبت نام، از طریق درگاه اطلاع رسانی این سازمان در دسترس خواهد بود.

پیرو اطلاعیه تاریخ ۱۴۰۴/۱۰/۲۵ در درگاه اطلاع رسانی این سازمان، به اطلاع متقاضیان ثبت نام و انتخاب رشته در رشته‌های پذیرش دوره‌های مهندسی فناوری و کارشناسی حرفه‌ای «ناپیوسته» نظام آموزش علمی - کاربردی بهمن ماه سال ۱۴۰۴ می‌رساند که تاریخ ثبت نام در این مرحله، به روز چهارشنبه

اطلاعیه:

تمدید زمان ثبت نام و انتخاب رشته در مرحله تکمیل ظرفیت پذیرش دوره کاردانی فنی و کاردانی حرفه‌ای ناپیوسته نظام آموزش علمی - کاربردی بهمن ماه سال ۱۴۰۴

لذا ضرورت دارد که متقاضیان، در مهلت در نظر گرفته شده و پس از مطالعه دقیق دفترچه راهنمای ثبت نام، به درگاه اطلاع رسانی این سازمان به نشانی: www.sanjesh.org مراجعه و برای ثبت نام خود در این پذیرش اقدام کنند. ضمناً آن دسته از متقاضیانی که قبلاً در پذیرش یادشده ثبت نام کرده‌اند نیز می‌توانند، در صورت تمایل، تا تاریخ فوق، نسبت به ویرایش اطلاعات خود اقدام کنند.

پیرو انتشار اطلاعیه تاریخ ۱۴۰۴/۱۰/۲۹، به اطلاع متقاضیان ثبت نام و انتخاب رشته در مرحله تکمیل ظرفیت پذیرش دوره کاردانی فنی و کاردانی حرفه‌ای ناپیوسته نظام آموزش علمی - کاربردی بهمن ماه سال ۱۴۰۴ می‌رساند که به منظور فراهم کردن تسهیلات بیشتر برای آن دسته از متقاضیانی که تا تاریخ ۱۴۰۴/۱۱/۰۴ برای ثبت نام اقدام نکرده‌اند، ترتیبی اتخاذ شده است که تا روز سه شنبه ۱۴۰۴/۱۱/۰۷ (فردا) نیز بتوانند نسبت به ثبت نام خود در این پذیرش اقدام کنند.

قابل توجه خوانندگان هفته نامه پیک سنجش

بدین وسیله به اطلاع مخاطبان و خوانندگان گرامی هفته نامه پیک سنجش می‌رساند که این هفته نامه، آماده دریافت نظرات، پیشنهادها و مقالات ارزشمند اعضای هیأت علمی، پژوهشگران و دانشجویان فعال مؤسسات و مراکز دانشگاهی در زمینه‌های مطالعه و برنامه ریزی، 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 متقاضیان آزمون‌های سراسری ورود به دانشگاه‌ها مفید باشد، خواهد بود. این هفته نامه، 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 متقاضیان 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 حک و اصلاح یا خلاصه کردن مقالات و جستارهای ارسالی در موضوعات یاد شده و همین طور درج یا عدم درج آنها در نشریه، آزاد است.

آدرس ایمیل: peyk@sanjesh.org

چگونه عذرخواهی کنیم؟

همه ما، گاه خواسته و ناخواسته، اشتباهاتی را مرتکب می‌شویم. سخنان تند و پرخاشگرانه، رفتار خارج از هنجارهای اجتماعی و اخلاقی، سهل‌انگاری کردن، سستی و بی‌تفاوتی نسبت به وظایف شخصی یا اجتماعی، بدقولی، بی‌نظمی و ده‌ها مورد دیگر، می‌تواند اشتباهاتی باشد که تبعاتش گریبان‌گیر اطرافیان ما نیز خواهد شد. در این مواقع، عذرخواهی صحیح و کارآمد، راهکاری سحرآمیز است که می‌تواند تا حد زیادی به اطرافیان و خود فرد آرامش بدهد، تنش‌ها را کاهش دهد و جریان زندگی را روان کند؛ اما چگونه باید عذرخواهی کرد که چنین تأثیری داشته باشد؟ آیا صرف گفتن «معذرت می‌خواهم» کافی است؟ برای خود شما چند بار پیش آمده است که فردی به دلایلی از شما عذرخواهی کرده است، اما نتوانسته‌اید که عذر او را بپذیرید و این سخن را کافی ندانسته‌اید؟ واقعیت این است که یک عذرخواهی صحیح و نتیجه‌بخش، مرحله‌ای دارد که بدون رعایت این مراحل، تأثیری نخواهد داشت.

چگونه عذرخواهی کنیم؟

عذرخواهی هم یک هنر رفتاری است و مانند هر هنر دیگری، با تمرین و ممارست می‌توان آن را آموخت. یک عذرخواهی تأثیرگذار، ضمن حفظ شأن و غرور فرد عذرخواهی‌کننده، متواضعانه خواهد بود. در اینجا به نکاتی که لازم است در این زمینه رعایت کرد، اشاره می‌کنیم.

مشکل را پیدا کنید

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



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

به‌طور واضح و صریح معذرت خواهی کنید

برای عذرخواهی کردن، باید به رفتار و اشتباهتان، که باعث دلخوری مخاطبتان شده است، اشاره کنید و به خاطر همان اشتباه، از او دلجویی کنید. در اینجا ذکر جملات کلی مانند: «اگر باعث ناراحتی‌ات شده‌ام، مرا ببخش!» مؤثر نیست؛ زیرا عذرخواهی باید خیلی ساده، صریح و مصداقی باشد؛ برای مثال، اگر مادرتان از نحوه پاسخگویی شما ناراحت شده است، بگویید: «برای اینکه مؤدبانه پاسختان را ندادم، عذر می‌خواهم»، و اگر کارتان علتی داشته است، علت آن را هم بیان کنید و بگویید که چرا چنین خطایی را مرتکب شده‌اید؛ تا طرف مقابل شما، فکر نکند که از او متنفر هستید.

مسئولیت تقصیر خود را گردن بگیرید

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

در این مواقع، ما نمی‌خواهیم بپذیریم که اشتباه کرده‌ایم و این موضوع زمانی از بین خواهد رفت که ما مسئولیت اشتباه خود را بپذیریم و برای

گاهی اوقات بلافاصله بعد از ارتکاب یک اشتباه، بهترین زمان برای عذرخواهی است، و گاهی اوقات باید مدتی بگذرد تا زمان مناسب برای انجام این کار پیدا شود

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

زمان مناسب عذرخواهی را پیدا کنید

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

برای رفتار خاصی از آنها معذرت خواهی کنیم؛ در این مواقع، لازم است که با زبان بدن و بار معنایی کلمات، احساسات را به طرف مقابلتان بفهمانید. هنگام عذر خواهی باید در انتخاب کلمات دقت کافی داشته باشید و آنها را به صورت سرسری بیان نکنید تا طرف مقابلتان بفهمد که شما نقش بازی نمی‌کنید و احساسات واقعی است؛ زیرا زبان بدن، رسواکننده است و احساس طرف مقابلتان در این زمینه اشتباه نخواهد کرد.

روی حرفتان بمانید

بعضی از افراد تصور می‌کنند که می‌توان رفتار زشتی را انجام داد و بعد با یک معذرت خواهی ساده، اوضاع را رو به راه کرد؛ برای مثال، برخی از دانش‌آموزان، در کلاس درس، حرمت کلاس و دبیر خود را نگه نمی‌دارند و بعد که شاهد ناراحتی دبیر یا کادر مدرسه‌شان می‌شوند، یک عذر خواهی ساده می‌کنند و انتظار دارند که دبیرشان به راحتی این عذر خواهی را از آنها بپذیرد و روز از نو روزی از نو. خود من بارها شاهد بوده‌ام که یک دانش‌آموز، طی یک جلسه، چندین بار به خاطر بی‌نظمی یا درس نخواندن، عذر خواهی کرده و

گاه عمر یک عذرخواهی حتی به چند دقیقه هم نرسیده است! بنابراین، معذرت خواهی آدم‌ها فقط وقتی فایده دارد که بتواند رفتارشان را عوض کند. جبران کردن، مرحله تکمیلی یک عذرخواهی واقعی و کامل است. هنگام عذرخواهی بگویید: «به خاطر اشتباهم متأسفم و می‌خواهم جبران کنم.» با جبران کردن نشان می‌دهیم که مسؤلیت کار اشتباهمان را پذیرفته و احساس طرف مقابل را به خوبی درک کرده‌ایم. انجام این کار باعث می‌شود که هم طرف مقابل را خوشحال کنیم و هم خودمان احساس بهتری داشته باشیم.

صبور باشید

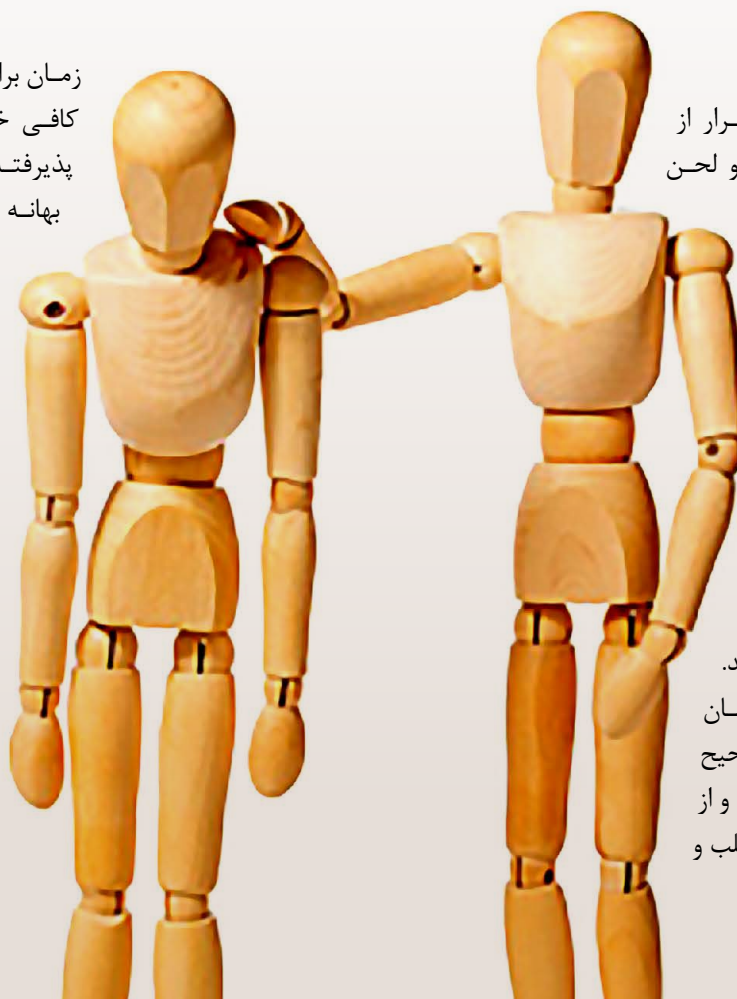
اگر عذرخواهی‌تان مورد قبول واقع نشد، از طرف مقابلتان به خاطر شنیدن حرف‌هایتان و اجازه دوباره برای عذرخواهی مجدد در آینده، تشکر کنید؛ مثلاً بگویید: «درک می‌کنم که هنوز از دستم ناراحت هستید، اما از اینکه اجازه عذرخواهی به من دادید، متشکرم و ممنون می‌شوم که اگر نظرتان عوض شد، اجازه دهید که بار دیگر از شما عذرخواهی کنم.» گاهی اوقات افراد می‌خواهند که ببخشندتان، اما هنوز به کمی

عذر فوراً؛ رپل خرسند کار است

عین الحکم والموعظ، ص ۲۵

عذرخواهی فقط با زبان نباشد

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



زمان برای آرام شدن خود نیاز دارند. اگر به اندازه کافی خوش شانس باشید که عذرخواهی‌تان پذیرفته شود، از وسوسه شدن برای آوردن چند بهانه در آخر کار، اجتناب کنید؛ در عوض، از قبل برنامه بریزید که برای درآوردن ناراحتی از دل آنها و رفع کدورت، چه کار می‌خواهید بکنید. یادتان باشد، اینکه فقط چون کسی عذرخواهی شما را قبول کرده است، به این معنا نیست که کاملاً بخشیده شده‌اید، بلکه ممکن است مدت‌ها طول بکشد تا آن فرد دوباره به شما اعتماد کند. شما کار زیادی برای سرعت بخشیدن به این روند ندارید. اگر فرد موردنظر واقعاً برایتان مهم است، ارزشش را دارد که زمان لازم را به او بدهید تا آرام‌تر شود؛ اما نباید انتظار داشته باشید که وی فوراً به حالت عادی برگردد.

شبيه به دغدغه‌های مرا هم تجربه می‌کنند. اینکه در چنین شرایطی هم ذات‌پنداری کنید، احساس خوبی به شما دست خواهد داد و حداقل تا اندازه‌ای باعث آرامش شما خواهد شد.

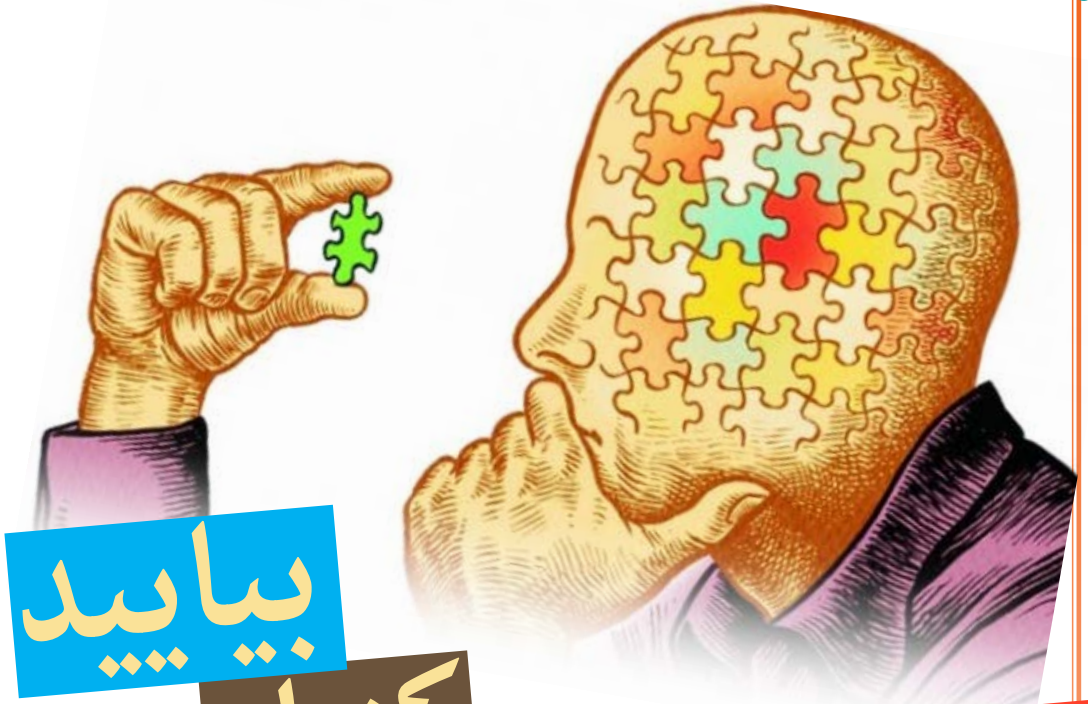
۲- هدف خود و تلاش‌هایی را که تاکنون انجام داده‌اید، به یاد بیاورید

ممکن است عامل نگرانی شما این باشد که تلاشی که کرده و درسی را که تاکنون خوانده‌اید، در مقایسه با آن چیزی که از خودتان انتظار داشته‌اید، کافی نبوده است. این نگرانی از جالب‌ترین انواع نگرانی‌هاست؛ زیرا هم می‌تواند مثبت و هم می‌تواند منفی باشد؛ مثبت از این نظر که شما را هر چه بیشتر به سمت تلاش بیشتر و در نتیجه موفقیت سوق دهد، و منفی از این نظر که ممکن است باعث شود تا روحیه تلاش و مطالعه شما آسیب‌پذیر شود و از همان تلاش و کوشش قبلی نیز دست بردارید. اگر چنین نگرانی‌هایی به سراغتان آمد، به هدف‌تان فکر کنید؛ به اینکه چه برنامه‌ای برای آینده خود از طریق موفقیت در کنکور در نظر گرفته‌اید، سال بعد خود را در کجا می‌بینید و چه احساسی از این موضوع دارید، و به تلاش‌هایی که تاکنون برای رسیدن به هدف‌تان داشته‌اید، فکر کنید و به آنها ارزش و بها بدهید و خود را به خاطر همه آن تلاش‌ها تمجید کنید. حتی اگر جزو آن دسته از متقاضیانی هستید که نه پشتوانه درسی و علمی قوی‌ای دارید و نه تاکنون مطالعه داشته‌اید، باز هم به جنبه مثبت نگرانی‌تان بها بدهید؛ چون به اندازه کافی وقت دارید که از این شرایط برای یک برنامه‌ریزی خوب درسی و یک شروع خوب و قوی برای آمادگی در کنکور، استفاده کنید. منتظر چه هستید؟ برخیزید و با امید و لبخند به آینده، قدم در راه بگذارید و ایمان داشته باشید که نتیجه تلاش خود را به زودی خواهید دید.

برای اینکه از نگرانی‌های خود کم کنید، ابتدا خواسته و هدف خود را به صورت دقیق و روشن مشخص کنید. هدف بزرگ یا بلندمدت خود را به اهداف کوچکتر و کوتاه مدت تقسیم کنید و برای رسیدن به هدف‌گذاری‌های کوتاه‌مدت خود، دست به عمل بزنید. آرزو کافی نیست؛ باید عمل کرد، و همین که شما بخواهید و قدم در راه بگذارید، بسیاری از نگرانی‌هایی که دارید، از بین خواهد رفت؛ زیرا چیزی در درون شما می‌گوید که «تو قدم در راه گذاشته‌ای؛ پس طی کردن مسیر هم چیزی نیست»؛ در واقع، همان خواستن اول مهم است و بعد از آن باید اطمینان داشته باشید که در مسیر رسیدن به هدف‌تان، همه انرژی‌های مثبت، شما را یاری خواهند کرد.

۳- به افراد موفق فکر کنید که همین مسیر را گذرانده‌اند

همیشه وقتی که قدم در راه جدید می‌گذاریم یا می‌خواهیم کار تازه‌ای را انجام دهیم، ممکن است نگرانی‌های مختلفی هم به سراغمان بیاید؛ از جمله اینکه: «آیا موفق می‌شوم؟» «چه سختی‌هایی ممکن است در راهی که می‌خواهم بپیمایم، پیش بیاید؟» و



بیاید

کنار

با نگرانی‌هایتان

مطالعاتی شما تأثیر منفی خواهد گذاشت؛ به همین منظور، در این جستار درصددیم تا راهکارهایی را برای مقابله با نگرانی ارائه دهیم و از شما هم می‌خواهیم در لحظه‌هایی که در چنین شرایطی قرار گرفتید، برای برطرف ساختن آن، حتماً از این راهکارها استفاده کنید.

مهم‌ترین و اساسی‌ترین اصل در مواجه شدن با نگرانی در هر موردی، از جمله برای آمادگی در کنکور، این است که زمانی که نگران می‌شوید، هر چه سریع‌تر خودتان را از این وضعیت رها کنید. برای اینکه بتوانید چنین کاری را انجام دهید و به آرامش برسید، چند راهکار ساده وجود دارد که در زیر به آنها اشاره می‌کنیم. هر یک از شما متقاضیان عزیز با به کارگیری این راهکارها می‌توانید تا حد بسیار زیادی بر نگرانی‌های خود مسلط شوید و آنها را مدیریت کنید.

۱- به خود یادآوری کنید که این دوران برای هر فردی وجود دارد

نگرانی ممکن است که در هر زمینه و در هر شرایطی به سراغ همه ما بیاید؛ در واقع، همه ما حتماً بارها و بارها این موضوع را تجربه کرده‌ایم. وقتی فردی تلفنش را جواب نمی‌دهد، دیر به خانه می‌آید، بیمار است، تحقیق یا کار سنگینی را برعهده گرفته است، اضطراب شب‌های امتحان به سراغ او آمده است و ... همه و همه موجب بروز نگرانی می‌شوند. این موارد و سایر دغدغه‌هایی از این دست، از جمله نگرانی‌های کوچک و بزرگی هستند که ممکن است تاکنون ذهن همه ما را درگیر کرده باشند. وقتی موضوعی مثل کنکور باعث نگرانی شما می‌شود، با خود بگویید افراد زیادی وجود دارند که در شرایط من هستند و نگرانی و دغدغه‌های

به عنوان یک فرد کنکوری که قرار است آزمون سراسری آینده را تجربه کنید، احتمالاً تاکنون برنامه‌ها و تدابیری را برای کنکور در نظر گرفته و اقداماتی را انجام داده‌اید؛ حتی ممکن است که بعضی از شما عزیزان، هنوز مطالعه‌ای نداشته باشید و تصمیم دارید که از روزهای آینده شروع به خواندن دروس نمایید، یا اینکه هنوز نمی‌دانید از کجا و چگونه شروع کنید و مشغول مشورت و رایزنی با افراد با تجربه هستید. در هر شرایطی که به سر می‌برید، شروع یک کار، حتی برای متقاضیان عزیزی که پشت کنکور مانده‌اند، نیز ممکن است باعث نگرانی و دغدغه‌های گوناگون و خاصی شود. اینکه چه برنامه‌ریزی‌ای بدین منظور داشته باشید، کدام درس‌ها در اولویت باشد، چگونه مطالعه کنید و چگونه پیش بروید، و ده‌ها موضوع دیگر از این دست، ممکن است که مغز شما را درگیر کند و باعث نگرانی شما شود؛ بنابراین، لازم است که با نگرانی‌هایتان کنار بیایید!

بیشتر افرادی که کنکور را تجربه کرده‌اند، به این نتیجه می‌رسند که کنکور، گرچه به مدیریت درست و اصولی نیاز دارد، اما واقعاً آن گول بی‌شاخ و دمی نیست که پیش از این فکرش را می‌کرده‌اند؛ در واقع، اگر ما یک چشم انداز درست و قانون‌مند از راهی که در پیش داریم و باید طی کنیم، پیش‌رویمان داشته باشیم، می‌توانیم به همه این دغدغه‌ها پایان دهیم. ممکن است برای همه متقاضیان، در راهی که تا آزمون سراسری دارند، نگرانی‌هایی پیش بیاید. این نگرانی‌ها می‌تواند برای هر یک از متقاضیان و بسته به شرایط هر کدام از آنها متفاوت باشد؛ اما مهم این است که این نگرانی، از هر جنسی که باشد، بر روند آمادگی

دفتر برنامه ریزی، اجرای درس هر روز در همان روز، حل تمرین مستمر و مداوم و ... دقت کنید که برای طی مسیر در رسیدن به هدف بلند مدت خود، می توانید از قطب نما استفاده کنید تا از مسیر اصلی تان منحرف نشوید. منظور از قطب نما در این مسیر، همان برنامه راهبردی است. بررسی کنید که آیا جهت حرکت شما صحیح است یا خیر، و در کدام قسمت ها از برنامه تان جدا شده اید که باید در ایستگاه های جبرانی برای آن قسمت ها نیز برنامه ریزی کنید. به خاطر داشته باشید: «موفقیت، تکرار لجوجانه کارهای ساده و درست است.»

۶- علاقه مندی های تان را فراموش نکنید

انسان، یک موجود تک بعدی نیست و برای رسیدن به کمال آفریده شده است. به همین خاطر، تنها کافی است که برای رسیدن به کمال، اشتیاق داشته باشد. انسان، ظرفیت نامحدودی دارد و انسان موفق کسی است که با تمام توان از ظرفیت هایش استفاده می کند؛ با این همه، باید توجه داشت همان گونه که متقاضیان عزیز می توانند به صورت نامحدودی برای تحقق برنامه های مطالعاتی و آمادگی خود در کنکور تلاش کنند و وقت بگذارند، باید زمانی را نیز برای خود و خواسته هایشان در نظر بگیرند. این هم بخشی از قابلیت های انسان است که اگر بخواهد، می تواند همه کارهای خود را به صورت هم زمان انجام دهد.

روند آمادگی برای کنکور، یک روند طولانی است و ممکن است که برای بسیاری از متقاضیان، با خستگی های روحی و جسمی فراوانی همراه شود؛ به خصوص برای متقاضیانی که نتوانند یا نخواهند در برنامه خود، وقتی را برای انجام کارهای دلخواه غیردرسی شان در نظر بگیرند. جسم و روح هر یک از شما متقاضیان نیز، مانند سایر مردم، از انجام یک کار متوالی و یکنواخت خسته خواهد شد؛ پس خود را، مخصوصاً از همین ابتدا، فقط و فقط درگیر درس خواندن و آمادگی در کنکور نکنید. بسته به اینکه در چه سطح علمی هستید و آمادگی درسی شما از قبل چقدر است، حتماً زمان هایی هر چند کوتاه را در طول هفته برای پرداختن به تفریحات و برنامه های دلخواه خود نیز در نظر بگیرید. اگر در نظر گرفتن این زمان ها برای انجام کارهای مورد علاقه و تفریح، باعث این نگرانی در شما بشود که از درس خواندن عقب خواهید افتاد، به خود بگویید که دارید بابت زحمتی که در طول هفته کشیده اید، به خودتان پاداش می دهید؛ پس سعی کنید خوب درس بخوانید تا از پاداشی که به خود می دهید نیز لذت ببرید. حتماً به این نکته نیز توجه داشته باشید که هر چه به روزهای پایانی آمادگی در کنکور نزدیک می شوید، باید برنامه مطالعاتی خود را فشرده تر کنید و مدت زمان بیشتری را به درس خواندن اختصاص دهید؛ البته در همان شرایط هم باز به یاد داشته باشید که جسم و روح شما نیاز به استراحت دارد، و اگر این موضوع را خوب مدیریت کنید، نه تنها با انرژی بیشتری درس خواهید خواند، بلکه بدین ترتیب، بسیاری از نگرانی های شما هم از بین خواهد رفت.

هیچ وقت دیر نیست، و حتی اگر فردی وجود داشته باشد که چند ماه بعد نیز با تلاش و کوشش خوب، شروع به مطالعه جدی نماید، می تواند نتیجه نسبتاً خوبی را کسب کند. نکته دیگر این است که وقتی چنین احساسی به شما دست داد، حتماً تمام کارهایی را که تاکنون انجام داده اید، دوباره بررسی کنید. ممکن است که شما برای آمادگی در کنکور، کارهای مختلفی را انجام داده اید که از چشمتان دور مانده است؛ مثلاً مدت ها مشورت کرده، تلاش کرده و یک برنامه ریزی خوب انجام داده اید. گرچه برنامه ریزی، جزئی از حجم دروس خوانده شده شما نیست، اما انجام این کار باعث می شود تا شما طبق قاعده و اصول درس بخوانید و همین موضوع باعث پیشی گرفتن شما از رقبای تان شود. سعی کنید که با خود صادق باشید. حتی اگر نگرانی شما بجا و درست باشد، نگران ماندن کاری را از پیش نمی برد و فقط باعث تحلیل انرژی شما و بازداشتن شما از ادامه کارتان می شود؛ پس برای اینکه حس بهتری پیدا کنید و از نگرانی درآیید، سعی کنید که نگاهی دوباره به برنامه مطالعاتی خود داشته باشید و نقص ها و کمبودهای آن را بررسی کنید؛ سپس، وقتی متوجه شدید که علت نارضایتی شما چیست، در صدد رفع آن برآیید و بهترین کارها را در این زمینه انجام دهید.

۵- در برنامه درسی خود تنوع ایجاد کنید

یکی از عواملی که ممکن است در طول آمادگی برای کنکور برای هر متقاضی ایجاد نگرانی و استرس کند، برنامه مطالعاتی اوست. ممکن است پس از مدتی فکر کنید در برنامه ای که تنظیم کرده اید، اشکالاتی وجود دارد؛ مثلاً سهم یک درس اصلی در برنامه تان کم و سهم یک درس در برنامه شما زیاد است، یا اینکه جایی را برای مرورهای هفتگی و ... در این برنامه در نظر نگرفته اید. حتی اگر برنامه شما، برنامه خوب و مقبولی باشد، باز هم ممکن است این نگرانی شما را آزار دهد که آیا برنامه مناسبی ریخته اید یا نه. برای اینکه از این موضوع مطمئن شوید، لازم است که چند کار را انجام دهید. اول اینکه ببینید آیا تنوع درسی را در برنامه خود در نظر گرفته اید یا نه؛ اگر این طور نیست، حتماً با توجه به ضعف ها و نقاط قوت خود، درس ها را به شکل متنوع تر و طبق شرایط خودتان تنظیم کنید و برنامه تان را مجدداً به دانشجویانی که سال های قبل رتبه های خوبی کسب کرده و موفق بوده اند، نشان دهید، و یا از معلمان و مشاوران تان کمک بگیرید و با آرامش دوباره شروع به مطالعه کنید.

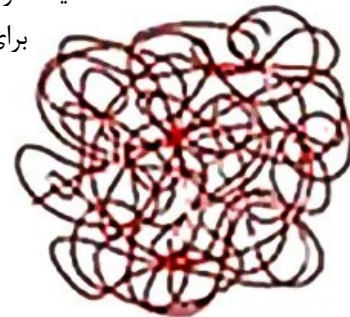
هر هفته دقایقی وقت صرف کنید و بررسی و ارزیابی کنید که برای رسیدن به اهداف کوتاه مدت و بلند مدت خود در کنکور، لازم است که چه خصوصیات و مهارت هایی را در خود ایجاد کنید؛ مثلاً مقابله با خواب زیاد، تکمیل بهتر

مانند آن. ممکن است نگرانی هایی از این دست، ذهن شما را درگیر کند و انرژی شما را کاهش دهد یا آن را از بین ببرد؛ در حالی که بسیار مهم است تا شما به عنوان یک متقاضی آزمون سراسری، پُرانرژی و با روحیه باشید. اگر چنین نگرانی هایی به سراغتان آمد، سعی کنید که آرامش خود را حفظ کنید و به این نکته فکر کنید که چرا در حالی که هنوز تجربه ای در خصوص کنکور ندارید، دچار پیش داوری های نگران کننده درباره آن شده اید. یکی از مهم ترین دلایل این موضوع، ممکن است این باشد که افرادی برای شما از سختی ها و مشکلات کنکور گفته و ذهن شما را با صحبت های خود مشوّش و آلوده کرده اند. بهترین راه در چنین شرایطی، این است که به سراغ افراد موفق کنکور بروید و با آنها صحبت کنید و از آنها در مورد نگرانی هایی که این افراد در طول آمادگی برای کنکور داشته و راه هایی که با کمک گرفتن از آنها با این نگرانی ها مقابله می کرده اند، بپرسید. آن وقت خواهید دید که شما تنها نیستید؛ فقط مهم این است که چگونه با این نگرانی و استرس ها مقابله کنید. یادتان باشد که افراد موفق، کارهایی را انجام می دهند که باعث پیشرفتشان می شود. اگر شما هم کار کسانی را که موفق شده اند، انجام دهید، در پایان به همان نتایجی که آنها به آن رسیده اند، می رسید؛ پس معجزه ای در کار نیست؛ بلکه موضوع یک قانون در میان است: «کافی است بدانید که دیگران پیش از شما چه کرده اند که موفق شده اند.»

۴- آنچه را تاکنون انجام داده اید، بررسی نمایید و در برنامه خود تعادل ایجاد کنید

ممکن است در میان راه احساس کنید که آنچه تا به حال خوانده و زحمتی که بدین منظور تاکنون کشیده اید، کافی نبوده است

و این موضوع باعث نگرانی شما شود. قبل از هر چیز این نکته را در نظر داشته باشید که برای آمادگی در کنکور،

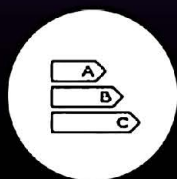


وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

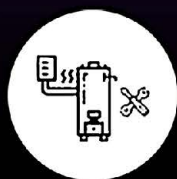


سازمان سنجش آموزش کشور

برای صرف‌جویی در مصرف گاز چه باید کرد؟



استفاده از
وسایل گرمایشی
استاندارد



سرویس و
عایق‌کاری
موتورخانه‌ها



تنظیم دما
بین ۱۸ تا ۲۱ درجه
سانتیگراد



استفاده از
پرده‌های
ضخیم



استفاده از
پنجره‌های
دوجداره



اداره کل روابط عمومی و امور بین‌الملل