



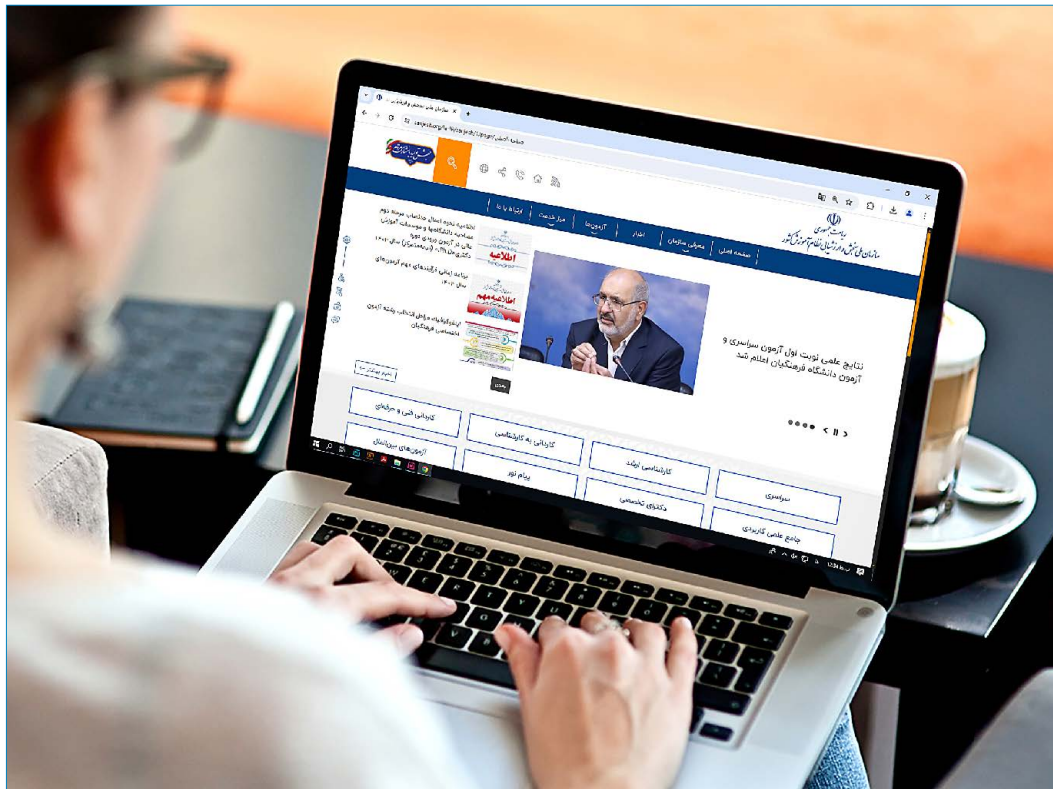
نتایج علمی شرکت‌کنندگان  
آزمون سراسری (نوبت اول) و  
آزمون اختصاصی  
دانشگاه فرهنگیان سال ۱۴۰۳  
صفحه ۶

# ریک سنجش

شماره ۱۳۷۸ | دوشنبه ۲۱ خرداد ماه | سال ۱۴۰۳ | ۱۲ صفحه

سرپرست سازمان ملی سنجش:

## نتایج علمی آزمون‌های سراسری (نوبت اول) و فرهنگیان اعلام شد



صفحه ۳

سرپرست سازمان ملی سنجش تأکید کرد

## آخرین وضعیت پرونده داوطلبان شبه‌دار آزمون سراسری

سرپرست سازمان ملی سنجش و ارزشیابی نظام آموزش کشور، با تأکید بر اینکه دیوان عدالت اداری پرونده‌های داوطلبان دارای شبه‌دار را به هیأت عالی ارجاع می‌دهد، گفت: هنوز هیچ نتیجه‌ای از این پرونده‌ها به این سازمان ارسال نشده است. دکتر عبدالرسول پور عباس، ضمن بیان این مطلب، به آخرین وضعیت رسیدگی به پرونده داوطلبان شبه‌دار آزمون سراسری اشاره کرد و گفت: ما در آزمون‌های سراسری سال ۱۴۰۲ هیچ داوطلبی به عنوان داوطلب دارای شبه‌دار نداشتیم؛



ادامه در صفحه ۳

برنامه زمانی تاریخ ثبت‌نام و برگزاری آزمون‌های سراسری سال ۱۴۰۳

ردیف	شرح فرآیند	سراسری	
		نوبت دوم	نوبت اول
۱	زمان ثبت‌نام	به پایان رسید	۱۴۰۳/۳/۲۷ تا ۱۴۰۳/۴/۳
۲	اجرای آزمون	پنجشنبه و جمعه ۲۱ و ۲۲	جمعه ۱۴۰۳/۶/۲
			جمعه ۱۴۰۳/۴/۲۴ تا ۱۴۰۳/۴/۱۷

یادداشت هفته

چند نکته درباره  
معرفی‌شدگان مصاحبه  
آزمون دکتری ۱۴۰۳

صفحه ۲

در این شماره...

۲۲ خرداد ماه

آخرین مهلت ثبت‌نام در  
آزمون دکتری حرفه‌ای  
فیزیوتراپی

صفحه ۴

اگر در جست‌وجوی پیروزی باشید  
هنوز هم  
امید هست!

صفحه ۷

با پرسش‌های تستی  
چگونه  
کنار بیایم؟!

صفحه ۸

نگران باش  
اما وسواس هم  
نداشته باش!

صفحه ۱۰

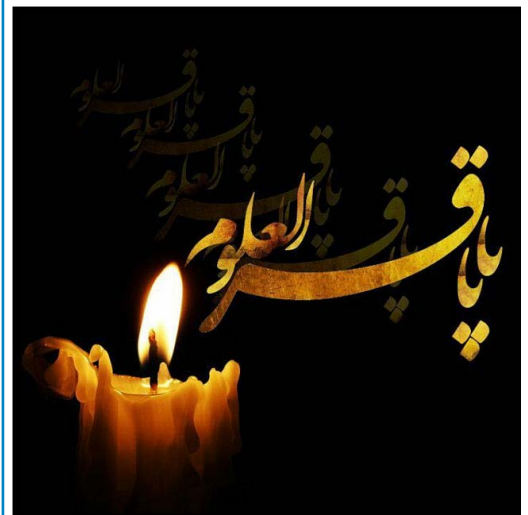
## چند نکته درباره معرفی شدگان مصاحبه آزمون دکتری ۱۴۰۳

مدیر اجرایی

سلام! سلامی چو بوی خوش آشنایی!

اوایل هفته گذشته، اسامی معرفی شدگان چند برابر ظرفیت برای شرکت در مرحله بررسی سوابق آموزشی، پژوهشی و فناوری، مصاحبه علمی آزمون ورودی دوره دکتری «Ph.D» نیمه متمرکز سال ۱۴۰۳ از سوی سازمان سنجش اعلام شد و بدین ترتیب، داوطلبان آزمون یاد شده، وارد فرآیند دیگری از مرحله پذیرش این آزمون مهم شدند. در سطور زیر، به یادآوری چند نکته در ارتباط با معرفی شدگان برای مصاحبه در این آزمون، می پردازیم:

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



۷ ذی الحجه، سالروز شهادت  
حضرت امام محمد باقر (ع)  
بر تمام مسلمانان تسلیت باد



روز عرفه (روز نیایش) گرمی باد

### سخن بزرگان

حضرت امام صادق (ع):

تَخَيَّرَ لِنَفْسِكَ مِنَ الدُّعَاءِ مَا أَحْبَبْتَ وَاجْتَهَدَ، فَإِنَّهُ  
(يَوْمَ عَرَفَةَ) يَوْمٌ دُعَاءٍ وَ مَسْأَلَةٍ

هر چه می خواهی برای خود دعا بخوان و (در دعا کردن) بکوش که آن روز (روز عرفه) روز دعا و درخواست است

«التهدیب الأحكام، ج ۵، ص ۱۸۲»

## برنامه زمانه فرآیندهای مهم آزمون های سال ۱۴۰۴

ردیف	شرح فرآیند	سراسری		دکتری	کارشناسی ارشد	کاردانی به کارشناسی	کاردانی ویژه ویزه دانشگاه فنی و حرفه ای
		نوبت اول	نوبت دوم				
۱	زمان ثبت نام	۱۴۰۳/۰۸/۲۰ تا ۱۴۰۳/۰۸/۲۶	نیمه دوم اسفند ماه سال ۱۴۰۳	۱۴۰۳/۰۷/۲۹ تا ۱۴۰۳/۰۸/۰۵	۱۴۰۳/۰۷/۲۲ تا ۱۴۰۳/۰۷/۲۸	مرحله اول: ۱۴۰۴/۳/۳۱ تا ۱۴۰۴/۳/۲۵ مرحله دوم (رشته های با سوابق تحصیلی): ۱۴۰۴/۰۶/۰۷ تا ۱۴۰۴/۰۶/۰۲	مرحله اول: ۱۴۰۴/۴/۲۱ تا ۱۴۰۴/۴/۱۵ مرحله دوم (رشته های با سوابق تحصیلی): ۱۴۰۴/۰۶/۰۷ تا ۱۴۰۴/۰۶/۰۲
۲	اجرای آزمون	پنجشنبه و جمعه ۱۱ و ۱۴۰۴/۲/۱۲	پنجشنبه و جمعه ۵ و ۱۴۰۴/۴/۶	عصر پنجشنبه ۱۴۰۳/۱۲/۰۲	صبح و عصر پنجشنبه و ۱۴۰۳/۱۲/۰۲ صبح جمعه ۱۴۰۳/۱۲/۰۳	جمعه ۱۴۰۴/۰۶/۰۷	جمعه ۱۴۰۴/۰۶/۰۷



سرپرست سازمان ملی سنجش:

## نتایج علمی آزمون های سراسری (نوبت اول) و فرهنگیان اعلام شد



سرپرست سازمان ملی سنجش و ارزشیابی نظام آموزش کشور، از اعلام نتایج علمی شرکت کنندگان نوبت اول آزمون سراسری و همچنین آزمون اختصاصی پذیرش دانشجو - معلم در دانشگاه فرهنگیان سال ۱۴۰۳ خبر داد.

به گزارش روابط عمومی سازمان ملی سنجش و ارزشیابی نظام آموزش کشور، دکتر عبدالرسول پورعباس، با اعلام این خبر، گفت: نمرات خام نوبت اول آزمون سراسری و همچنین آزمون اختصاصی پذیرش دانشجو - معلم در دانشگاه فرهنگیان سال ۱۴۰۳ که در اردیبهشت ماه سال جاری برگزار شد، هم اکنون به صورت مجزا در سامانه جامع آزمون سراسری در دسترس است و داوطلبان می توانند با ورود به حساب کاربری، نمرات خام خود را مشاهده کنند.

وی تأکید کرد: در حساب کاربری داوطلبانی که هم در آزمون سراسری نوبت اول و هم در آزمون اختصاصی پذیرش دانشجو - معلم در دانشگاه فرهنگیان سال ۱۴۰۳ ثبت نام کرده و در جلسه آزمون حاضر شده اند، کارنامه نتایج علمی نوبت اول آزمون سراسری و کارنامه نتایج علمی آزمون اختصاصی پذیرش دانشجو - معلم در دانشگاه فرهنگیان سال ۱۴۰۳ به صورت مجزا نمایش داده می شود؛ اما برای داوطلبانی که فقط در یکی از دو آزمون اختصاصی پذیرش دانشجو - معلم در دانشگاه فرهنگیان و آزمون سراسری نوبت اول سال ۱۴۰۳ ثبت نام کرده و در جلسه آزمون حاضر شده اند، صرفاً کارنامه علمی مربوط به آزمونی که ثبت نام کرده اند، نمایش داده می شود.

سرپرست سازمان ملی سنجش و ارزشیابی نظام آموزش کشور، در مورد نتایج نوبت اول آزمون

وی خاطرشان کرد: نمره کل آزمون سراسری برای متقاضیان آزمون سراسری و متقاضیان پذیرش دانشجو - معلم و همچنین نمره کل آزمون اختصاصی تربیت معلم و نمره کل معرفی به مرحله ارزیابی شایستگی معلمی برای متقاضیان پذیرش دانشجو - معلم، در هفته آخر خرداد ماه اعلام خواهد شد. سرپرست سازمان ملی سنجش و ارزشیابی نظام آموزش کشور، درباره محاسبه نمره کل سابقه تحصیلی نیز گفت: این نمره از سوی وزارت آموزش و پرورش محاسبه و ضمن اطلاع رسانی به داوطلبان به این سازمان اعلام و در کارنامه ملاک عمل برای انتخاب رشته درج خواهد شد.

دکتر پورعباس، در پایان، به داوطلبان توصیه کرد که به منظور کسب اطلاعات بیشتر در این زمینه، اطلاعیه منتشر شده در درگاه اطلاع رسانی سازمان ملی سنجش و ارزشیابی نظام آموزش کشور را به دقت مطالعه کنند.

سراسری سال ۱۴۰۳، گفت: به داوطلبان آزمون سراسری، علاوه بر نمره خام هر یک از گروه های آزمایشی که داوطلب در جلسه آزمون آن شرکت کرده است، سهمیه نهایی، استان محل تحصیل سه سال آخر دوره متوسطه، استان تولد و استان بومی نیز نمایش داده می شود و داوطلبان، چنانچه مغایرتی در اطلاعات نمایش داده شده مشاهده کردند، لازم است که مطابق موارد اعلام شده در اطلاعیه این سازمان اقدام کنند.

دکتر پورعباس، درباره داوطلبان اختصاصی پذیرش دانشجو معلم در دانشگاه فرهنگیان نیز گفت: برای متقاضیان پذیرش دانشجو - معلم در دانشگاه فرهنگیان، علاوه بر نمره خام هر یک از گروه های آزمایشی که داوطلب در جلسه آزمون آن شرکت کرده است، سهمیه نهایی، استان محل تحصیل سه سال آخر دوره متوسطه، استان تولد و استان و شهر بومی فرهنگیان نیز نمایش داده می شود.

سرپرست سازمان ملی سنجش تأکید کرد

## آخرین وضعیت پرونده داوطلبان شبهه دار آزمون سراسری

صادر کردیم و این داوطلبان به دیوان عدالت اداری شکایت کردند. در حال حاضر دیوان عدالت اداری پرونده این داوطلبان را به هیأت عالی تجدید نظر ارجاع می دهد و احتمالاً این پرونده ها در حال رسیدگی است، اما نتیجه ای در مورد آنها به سازمان ملی سنجش و ارزشیابی نظام آموزش کشور منعکس نشده است.

داشتند، به عنوان داوطلب متقلب شناخته می شوند و براساس ماده ۱۰ محرومیت هایی شامل این داوطلبان خواهد شد. دکتر پورعباس همچنین یادآور شد: پرونده داوطلبانی که قبل از سال ۱۴۰۰ به عنوان داوطلب دارای شبهه شناخته می شدند نیز در مرحله ای بود که ما حکم خود را در سازمان ملی سنجش

وی در ادامه تصریح کرد: در حال حاضر، پرونده های داوطلبانی که شبهه دار بوده اند، به هیأت های عالی تجدید نظر ارجاع داده می شود تا در این هیأت مورد بررسی مجدد قرار بگیرد. سرپرست سازمان ملی سنجش و ارزشیابی نظام آموزش کشور، تأکید کرد: در نوبت اول آزمون سراسری امسال ۲۵ داوطلب به دلیل اینکه تجهیزات تقلب به همراه

ادامه از صفحه اول  
اما داوطلبانی که قبل از این سال به عنوان داوطلبان شبهه دار شناخته می شوند، براساس مصوبه شورای عالی انقلاب فرهنگی، پرونده آنها در هیأت تجدید نظر سازمان ملی سنجش و ارزشیابی نظام آموزش کشور و پس از آن در هیأت های عالی تجدید نظر مورد بررسی قرار می گیرد.

۲۲ خرداد ماه

## آخرین مهلت ثبت نام در آزمون دکتری حرفه‌ای فیزیوتراپی



از کشور که به تأیید وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی رسیده باشد، مجاز به شرکت در این آزمون هستند. ۲- دانشجویان مشغول به تحصیل در هر دو مقطع کارشناسی و کارشناسی ارشد رشته فیزیوتراپی، به شرط فراغت از تحصیل تا ۳۱ شهریور ماه سال جاری، می‌توانند در این آزمون شرکت کنند. همچنین مرکز خدمات آموزشی وزارت بهداشت، در اطلاعیه‌ای خطاب به دانش‌آموختگان رشته فیزیوتراپی از دانشگاه‌های مورد تأیید وزارت بهداشت در خارج از کشور، اعلام کرده است که براساس مصوبه شورای عالی ارزشیابی مدارک تحصیلی خارج از کشور وزارت بهداشت در ۲۱ اسفند ماه سال ۱۴۰۲، به منظور حفظ کیفیت و رعایت عدالت در سنجش و ارزیابی علمی متقاضیان ارزشیابی، مقرر شده است که آزمون ارزشیابی کتبی، به صورت متمرکز جایگزین مصاحبه‌های انجام شده در جلسه کمیسیون‌های ارزشیابی شود.

پنجشنبه ۱۱ مرداد ماه سال جاری برگزار خواهد شد. ضمناً کارت ورود به جلسه این آزمون، از روز یکشنبه ۷ مرداد ماه تا روز چهارشنبه ۱۰ مرداد ماه در سایت مرکز سنجش آموزش پزشکی قرار می‌گیرد و داوطلبان باید در این بازه زمانی، با مراجعه به سایت مرکز سنجش آموزش پزشکی، کارت ورود به جلسه خود را دریافت کنند. لازم به یادآوری است که ساعت دقیق برگزاری آزمون روی کارت ورود به جلسه درج خواهد شد. به همراه داشتن کارت ورود به جلسه و کارت شناسایی معتبر (کارت ملی یا شناسنامه عکس‌دار) در روز آزمون، الزامی است. همچنین براساس شرایط، ممکن است که آزمون به صورت الکترونیکی یا کاغذی برگزار شود.

**شرایط شرکت متقاضیان در آزمون:**  
۱- افراد با داشتن دانشنامه مقطع کارشناسی یا کارشناسی ارشد رشته فیزیوتراپی از دانشگاه‌های داخل یا خارج

مهلت جدید ثبت نام در اولین آزمون ورودی دوره دکتری حرفه‌ای فیزیوتراپی از روز ۱۹ خرداد ماه آغاز شده است و داوطلبان تا ۲۲ خرداد ماه فرصت دارند که در این آزمون ثبت نام کنند. آزمون ورودی دوره دکتری حرفه‌ای فیزیوتراپی در ۱۱ مرداد ماه سال ۱۴۰۳ برگزار می‌شود. ثبت نام این آزمون از ۲۲ تا ۲۵ اردیبهشت ماه سال جاری انجام شد و با توجه به درخواست داوطلبان، مهلت جدید ثبت نام، از ۱۹ تا ۲۲ خرداد ماه در سایت مرکز سنجش آموزش پزشکی فعال شده است. ثبت نام در این آزمون، فقط به صورت الکترونیکی و از طریق سایت مرکز سنجش آموزش پزشکی به نشانی: [sanjeshp.ir](http://sanjeshp.ir) انجام می‌پذیرد. براساس مصوبه هشتاد و ششمین جلسه شورای عالی برنامه‌ریزی وزارت بهداشت و با اعلام دبیرخانه شورای آموزش علوم پایه، بهداشت و تخصصی، آزمون ورودی دوره دکتری حرفه‌ای فیزیوتراپی، روز

تا ۳۰ خرداد ماه ادامه دارد

### ثبت نام داوطلبان شرکت در مصاحبه دوره بدون آزمون دکتری تخصصی دانشگاه آزاد

ثبت نام داوطلبان شرکت در مصاحبه دوره بدون آزمون دکتری تخصصی ویژه استعدادهای درخشان دانشگاه آزاد اسلامی، از روز یکشنبه ۲۰ خرداد ماه آغاز شده است و تا پایان روز چهارشنبه ۳۰ خرداد ماه ادامه خواهد داشت.

ثبت نام از داوطلبان به منظور شرکت در مصاحبه دوره بدون آزمون دکتری تخصصی ویژه استعدادهای درخشان دانشگاه آزاد، از روز یکشنبه ۲۰ خرداد ماه آغاز شده است و داوطلبان راه یافته به مرحله مصاحبه علمی دوره دکتری تخصصی ویژه استعدادهای درخشان، می‌توانند تا پایان روز چهارشنبه ۳۰ خرداد ماه، با مراجعه به سایت مرکز سنجش، پذیرش و فارغ التحصیلی این دانشگاه به آدرس: [azmoon.org](http://azmoon.org) نسبت به ثبت نام خود به منظور شرکت در مصاحبه اقدام کنند.

لازم به ذکر است که مصاحبه علمی داوطلبان آزمون دکتری تخصصی و دوره بدون آزمون دکتری تخصصی ویژه استعدادهای درخشان دانشگاه آزاد اسلامی، در سال جاری به صورت حضوری و متمرکز در شهر تهران برگزار خواهد شد و زمان و نحوه دریافت برگه ورود به جلسه مصاحبه حضوری نیز در اوسط تیر ماه اطلاع رسانی خواهد شد.

اطلاعیه:

## تعویق زمان برگزاری آزمون سراسری سال ۱۴۰۳ (نوبت دوم)

ریاست جمهوری در تاریخ هشتم تیر ماه، برگزاری آزمون مذکور، به دلیل هم‌زمانی با انتخابات ریاست جمهوری، به روزهای پنجشنبه ۲۱ و جمعه ۲۲ تیرماه سال جاری موکول شد. ضمناً جزئیات آزمون مذکور متعاقباً اعلام خواهد شد.

با عرض تسلیت شهادت خادم‌الرضا (ع) رئیس جمهور محترم، سید شهیدان خدمت، آیت‌الله دکتر سید ابراهیم رئیسی و همراهان ایشان، به اطلاع داوطلبان عزیز آزمون سراسری سال ۱۴۰۳ (نوبت دوم) می‌رساند که با توجه به برگزاری انتخابات چهاردهمین دوره



ریاست جمهوری  
سازمان ملی سنجش و ارزشیابی نظام آموزش کشور

## سامانه‌های اطلاع‌رسانی سازمان ملی سنجش و ارزشیابی نظام آموزش کشور



ریاست جمهوری  
سازمان ملی سنجش و ارزشیابی نظام آموزش کشور

[www.sanjesh.org](http://www.sanjesh.org)

### سایت سازمان ملی سنجش و ارزشیابی نظام آموزش کشور

دریافت اخبار و اطلاعیه‌ها، ثبت نام، دریافت کارت آزمون، انتخاب رشته، اعلام نتایج، کارنامه‌ها، دفترچه‌های راهنمای ثبت نام و انتخاب رشته و...

### سایت هفته‌نامه پیک سنجش

دریافت مطالب آموزشی، اخبار و اطلاعیه‌ها و... در رسانه خبری و اطلاع‌رسانی سازمان ملی سنجش و ارزشیابی نظام آموزش کشور



پیک سنجش

[peyk.sanjesh.org](http://peyk.sanjesh.org)

### پیام‌رسان‌های داخلی



بله



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

دریافت اخبار و اطلاعیه‌های سازمان سازمان ملی سنجش و ارزشیابی نظام آموزش کشور



ایتا



[eitaa.com/prnoetir](http://eitaa.com/prnoetir)



ایگپ



<https://igap.net/prnoetir>



سروش



<http://splus.ir/sanjeshprnoet>

برای استفاده از سامانه‌های اطلاع‌رسانی، از طریق نشانی‌های الکترونیکی یا اسکن بارکد QR Code با تلفن همراه اقدام کنید



اداره کل روابط عمومی و امور بین‌الملل



## اعلام نتایج علمی شرکت کنندگان نوبت اول آزمون سراسری و همچنین آزمون اختصاصی پذیرش دانشجو - معلم در دانشگاه فرهنگیان سال ۱۴۰۳

ضمن آرزوی موفقیت برای داوطلبان شرکت کننده در نوبت اول آزمون سراسری و همچنین آزمون اختصاصی پذیرش دانشجو - معلم در دانشگاه فرهنگیان سال ۱۴۰۳ (آزمون اردیبهشت ماه ۱۴۰۳)، به اطلاع می‌رساند که نمرات خام این دو آزمون، هم‌اکنون به صورت مجزا در سامانه جامع آزمون سراسری به نشانی: [my.sanjesh.org](http://my.sanjesh.org) در دسترس است و داوطلبان می‌توانند با ورود به حساب کاربری خود در سامانه یادشده، نمرات خام مکتسبه خود را مشاهده کنند.

ریاضی و فنی، علوم تجربی و علوم انسانی) خود را که می‌خواهند از آن انتخاب رشته کنند، در حساب کاربری خود مشخص کنند، و در صورت عدم تعیین گروه آزمایشی از سوی متقاضی، گروه آزمایشی اصلی آخرین نوبت متقاضی ملاک عمل قرار می‌گیرد. لازم به ذکر است که یک متقاضی، امکان انتخاب رشته از دو گروه آزمایشی اصلی را ندارد.

۳- پس از انتشار کارنامه علمی آزمون سراسری نوبت دوم ۱۴۰۳ (آزمون تیر ماه ۱۴۰۳)، برای تمامی متقاضیان آزمون سراسری، اعم از افرادی که فقط در نوبت اول یا دوم یا هر دو نوبت در سال ۱۴۰۲ یا ۱۴۰۳ شرکت کرده‌اند، کارنامه ملاک عمل برای انتخاب رشته هر یک از گروه‌های آزمایشی که داوطلب در آن شرکت کرده است (یک گروه آزمایشی اصلی و گروه‌های آزمایشی هنر و زبان‌های خارجی در صورت شرکت در آزمون)، شامل بیشترین نمره کل آزمون اختصاصی، نمره کل سابقه تحصیلی و نمره کل نهایی، رتبه در سهمیه و رتبه کشوری اعلام می‌شود و متقاضیان لازم است که براساس این کارنامه، نسبت به انتخاب رشته خود اقدام کنند.

**توجه ۴:** نمره کل سابقه تحصیلی از سوی وزارت آموزش و پرورش محاسبه و ضمن اطلاع‌رسانی به داوطلبان، به این سازمان اعلام و در کارنامه ملاک عمل برای انتخاب رشته درج خواهد شد.

۴- در صورت یکسان بودن گروه آزمایشی دو یا چند نوبت متقاضی، بیشترین نمره کل آزمون اختصاصی (کنکور) در نمره کل نهایی وی لحاظ و اطلاع‌رسانی می‌شود.

۵- داوطلبانی که متقاضی گزینش با نمرات اختصاصی آزمون سراسری سال ۱۴۰۲ بودند، می‌بایست به منظور انتخاب رشته و گزینش در آزمون سراسری سال ۱۴۰۳ حداقل در یک نوبت از آزمون‌های سراسری سال ۱۴۰۳ ثبت‌نام می‌کردند.

۶- در خصوص رشته‌هایی که دارای آزمون عملی هستند، در زمان پرینت کارت آزمون نوبت دوم (تیر ماه ۱۴۰۳)، اطلاع‌رسانی لازم انجام خواهد شد.

محل تحصیل سه سال آخر دوره متوسطه، استان تولد و استان بومی نیز نمایش داده می‌شود، و چنانچه مغایرتی در اطلاعات نمایش داده شده وجود دارد، لازم است که داوطلبان مطابق موارد زیر اقدام کنند:

۱- چنانچه داوطلبان متقاضی آزمون نوبت دوم (تیر ماه ۱۴۰۳) هستند، در این مرحله نیازی نیست که اقدامی انجام دهند و صرفاً در زمان پرینت کارت ورود به جلسه آزمون نوبت دوم، می‌توانند نسبت به ویرایش اطلاعات خود اقدام کنند.

۲- داوطلبانی که متقاضی آزمون نوبت دوم (تیر ماه ۱۴۰۳) نیستند، به منظور اصلاح موارد، لازم است که از طریق لینک: <https://darkhast.sanjesh.org> درخواست خود را با ضمیمه نمودن تصویر شناسنامه و کارنامه نهایی سه سال آخر تحصیلی دوره متوسطه، به این سازمان ارسال کنند تا اطلاعات آنها بررسی و در صورت نیاز اصلاح شود.

۳- چنانچه سهمیه درخواستی داوطلب در نوبت اول آزمون سراسری سال ۱۴۰۳، سهمیه ایثارگران (اعم از ۵ درصد یا ۲۵ درصد) بوده، ولی سهمیه وی در کارنامه اعلام نتیجه مناطق درج شده، لازم است که برای بررسی و روشن شدن وضعیت سهمیه خود، حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۳/۲۳ به ارگان مربوط مراجعه کند. این سازمان هماهنگی‌های لازم را برای دریافت اطلاعات سهمیه این دسته از داوطلبان، با ارگان‌های تأیید کننده سهمیه به‌عمل خواهد آورد.

### ج) نکات مهم در خصوص آزمون سراسری سال ۱۴۰۳

۱- کارنامه نتایج علمی داوطلبانی که در نوبت دوم آزمون سراسری سال ۱۴۰۳ (تیر ماه سال ۱۴۰۳) شرکت می‌کنند، در اواخر مرداد ماه اطلاع‌رسانی خواهد شد.

۲- هم‌زمان با اعلام کارنامه علمی آزمون سراسری نوبت دوم ۱۴۰۳ (آزمون تیر ماه ۱۴۰۳)، در صورت متفاوت بودن گروه آزمایشی اصلی دو یا چند نوبت متقاضی، متقاضیان باید گروه آزمایشی اصلی (علوم

**توجه ۱:** نمره کل آزمون سراسری (کنکور) برای متقاضیان آزمون سراسری و متقاضیان پذیرش دانشجو - معلم و همچنین نمره کل آزمون اختصاصی تربیت معلم و نمره کل معرفی به مرحله ارزیابی شایستگی معلمی برای متقاضیان پذیرش دانشجو - معلم، در هفته آخر خرداد ماه اعلام خواهد شد.

**توجه ۲:** در حساب کاربری داوطلبانی که هم در آزمون سراسری نوبت اول و هم در آزمون اختصاصی پذیرش دانشجو - معلم در دانشگاه فرهنگیان سال ۱۴۰۳ ثبت‌نام کرده و در جلسه آزمون حاضر شده‌اند، کارنامه نتایج علمی نوبت اول آزمون سراسری و کارنامه نتایج علمی آزمون اختصاصی پذیرش دانشجو - معلم در دانشگاه فرهنگیان سال ۱۴۰۳ به صورت مجزا نمایش داده می‌شود. برای داوطلبانی که فقط در یکی از دو آزمون اختصاصی پذیرش دانشجو - معلم در دانشگاه فرهنگیان و آزمون سراسری نوبت اول سال ۱۴۰۳ ثبت‌نام کرده و در جلسه آزمون حاضر شده‌اند، صرفاً کارنامه علمی مربوط به آزمونی که ثبت‌نام کرده‌اند، نمایش داده می‌شود.

### الف) داوطلبان اختصاصی پذیرش دانشجو - معلم در دانشگاه فرهنگیان

برای متقاضیان پذیرش دانشجو - معلم در دانشگاه فرهنگیان، علاوه بر نمره خام هر یک از گروه‌های آزمایشی که داوطلب در جلسه آزمون آن شرکت کرده است، سهمیه نهایی، استان محل تحصیل سه سال آخر دوره متوسطه، استان تولد و استان و شهر بومی فرهنگیان نیز نمایش داده می‌شود.

**توجه ۳:** تعریف استان و شهر بومی در پذیرش دانشجو - معلم در دانشگاه فرهنگیان، با تعریف استان و شهر بومی در آزمون سراسری متفاوت است و ممکن است که استان بومی فرهنگیان با استان بومی داوطلب در آزمون سراسری، یکسان نباشد.

### ب) داوطلبان آزمون سراسری نوبت اول سال ۱۴۰۳

برای داوطلبان آزمون سراسری، علاوه بر نمره خام هر یک از گروه‌های آزمایشی که داوطلب در جلسه آزمون آن شرکت کرده است، سهمیه نهایی، استان

# اگر در جست و جوی پیروزی باشید

## هنوز هم امید هست!



دوستان باید گفت که موقعیت شما، با حرکت کردن در مسیری که به آن تمایل دارید، به طور طبیعی از موقعیت امروزتان بهتر خواهد شد، و البته احتمالاً به مقصدتان هم خواهید رسید.

### در زمان حال زندگی کنید

چرا وقتی را بیهوده هدر دادم؟ چرا در مطالعه دروس پایه کوتاهی کردم؟ چرا...؟ چرا...؟ این روزها، به جای اینکه دائماً به فکر گذشته باشید و خودتان را به خاطر کارهایی که انجام نداده‌اید، سرزنش کنید یا اینکه نگران آینده باشید و به حوادثی که ممکن است رخ بدهد یا شرایطی که امکان دارد برایتان پیش بیاید، فکر کنید، در زمان حال زندگی کنید و ذهنتان را به موقعیت کنونی‌تان معطوف کنید.

برای اینکه بتوانید ذهنتان را در زمان حال نگه دارید، هر روزتان را به بازه‌های دو ساعته تقسیم کنید و در پایان دو ساعت، هر زمان که به چیزی غیر از زمان حال فکر کردید، روی یک برگه کاغذ، علامت ضربدر بزنید و تلاش کنید که افکارتان را به هر آن چه در زمان حال انجام می‌دهید، معطوف کنید، و حتی اگر به این فکر می‌کنید که چه وقت این دو ساعت تمام می‌شود، دوباره روی کاغذتان نیز ضربدر بزنید؛ یا اگر به این فکر می‌کنید که پس از پایان دو ساعت چه کاری باید انجام دهید، باز هم روی کاغذ ضربدر بزنید و در زمان حال باقی بمانید. هر روز سعی کنید تا تعداد ضربدرهایی را که روی کاغذ می‌زنید، کاهش دهید. در پایان هفته، باید پیشرفت قابل ملاحظه‌ای داشته باشید.

### این دنیا فانی و گذراست

واقعیت غیر قابل انکار این است که هیچ چیز در زندگی، جاودانه نیست؛ پس بهترین راه برای شما این است که به جای آنکه به گذشته‌ای که از دست رفته یا به آینده‌ای که نامعلوم است، فکر کنید، به هر آن چه که در زمان حال اتفاق می‌افتد، واکنش نشان دهید؛ البته این سخن، بدان معنا نیست که نباید برای آینده‌تان برنامه‌ریزی کنید؛ بلکه به این معناست که نباید خود را برای حوادث احتمالی که ممکن است پیش بیاید، نگران کنید و زجر دهید؛ بنابراین، لازم است که برای آینده خودتان، به طور منطقی برنامه‌ریزی کنید، اما از زمان حال نیز لذت ببرید.

کسب خواهید کرد، فکر کنید، هدف‌تان را مطالعه یکی از مباحث شیمی که در آن ضعف دارید، قرار دهید و همان مبحث را به دقت بخوانید و به تست‌های مرتبط با آن پاسخ دهید (مبختی را که برایتان خیلی سخت نیست، اما کاملاً هم به آن مسلط نیستید، انتخاب کنید. دقت کنید که اگر مبحثی را بلد نباشید و برایتان خیلی سخت باشد، بیشتر عامل ناامیدی شما خواهد شد). هنگامی که توانستید به تست‌ها پاسخ دهید، به خودتان جایزه بدهید و اظهار شادمانی کنید.

در نظر گرفتن اهداف کوچک، به عنوان پله‌هایی برای رسیدن به هدف غایی، علاوه بر ایجاد حس تنوع، احساس پیروزی را در شما تشدید می‌کند و باعث می‌شود که حس موفقیت و اقتدار و تسلط بر زندگی، در شما استمرار یابد.

### نامیدی، محصول بی‌حرکی است

نامیدی، محصول بی‌حرکی، و بی‌حرکی، محصول نامیدی است. اگر در راستای هدف‌تان، به جای دست روی دست گذاشتن، اقدامی کنید، احساسی که در گذشته مبنی اینکه هرگز نمی‌توانید به آن چه می‌خواهید برسید، ناپدید می‌شود؛ در واقع، فعالیت برای دستیابی به اهداف‌تان، به شما حس قدرت را القا می‌کند. انجام این کار، پیامی را به مغزتان مخابره می‌کند مبنی بر اینکه شما کنترل کامل زندگی خود را عهده دار هستید.

بعضی از داوطلبان می‌گویند با آنکه اقدام کرده‌اند، اما به آنچه که خواسته‌اند، نرسیده‌اند. به این دسته از

بسیار شنیده‌ایم که ایام نوروز را دوران طلایی می‌نامند؛ دورانی که داوطلبان با یک برنامه‌ریزی دقیق و حساب شده، می‌توانند بهره بسیاری از مطالعه خویش ببرند؛ اما ما معتقدیم که اردیبهشت و حتی خرداد ماه هم که در نیمه دوم آن قرار داریم، دوران طلایی هر داوطلب آزمون سراسری است؛ دورانی که تعداد قابل توجهی از داوطلبان، به بهانه خستگی، بی‌حوصلگی، ناامیدی یا اینکه نمی‌دانند چه باید بخوانند، به مطالعه پشت می‌کنند و زمان گرانبه‌ای خود را به بطالت می‌گذرانند. یکی از بزرگترین مشکلاتی که برخی از داوطلبان در این ایام دارند، حس ناامیدی است؛ چرا که با خود می‌گویند در این مدت کوتاه باقی مانده، نمی‌توانند ضعف‌های خود را پوشش دهند و عقب ماندگی‌هایشان را جبران کنند تا بتوانند به رتبه و در نهایت رشته ایده‌آل خود دست یابند. این حس ویرانگر، باعث می‌شود که از توانایی‌ها و امکانات موجود به خوبی بهره نبرند و زحمات چندین ماهه یا حتی چندین ساله‌شان به ثمر نرسند و در آزمون سراسری، در حد توانایی‌ها و آمادگی خود پاسخگوی سؤال‌ها نباشند. حال، با توجه به گذشت بخش عمده‌ای از این دوران طلایی، کارهایی را که در این ایام باقی مانده از دوران یاد شده باید انجام دهیم، بررسی می‌کنیم.

### چه باید کرد؟

#### پیروزی‌های کوچکتان را جشن بگیرید

به اهداف کوچکتر بیندیشید؛ برای مثال، به جای اینکه به درصدی که در درس شیمی خود در آزمون سراسری





# با پرسش های تستی چگونه کنار بیاییم؟!

شاید تا کنون بیشتر به صورت تشریحی درس خوانده و به فکر تعمیق بخشیدن به اطلاعات علمی خود بوده اید، اما باید پذیرفت که یک آزمون تستی، تفاوت های قابل توجهی با یک آزمون تشریحی دارد، و باید در مدت باقی مانده تا آزمون سراسری، خود را برای یک رقابت علمی تستی آماده سازید.

نکته اصلی در آزمون تستی این است که در مرحله اول توجه داشته باشید که هدف شما از حل کردن تست، چیست. آیا می خواهید به یاری تست، مبحثی را فرا بگیرید، یا قصد شما کسب مهارت تست زنی در یک زمان کوتاه است؟ اگر هدفتان یادگیری است، می توانید زمان تست زنی را افزایش دهید و توجه خود را به درک ظرایف و نکته های هر تست اختصاص دهید. در این نوع تست زنی، موضوعی که خیلی اهمیت دارد، استفاده از کتاب هایی است که پاسخنامه سؤالات خود را داشته باشند؛ زیرا مهم ترین نکته در مورد تست زدن، بررسی کردن تست هاست تا متوجه اشتباهات و نقاط ضعف و قوت خود بشوید، و اگر جایی مشکل داشتید، آن مشکل را با کمک پاسخنامه حل کنید؛ اما اگر می خواهید مهارت تست زنی در کنکور را کسب کنید، به نکته های زیر توجه فرمایید:

باشید که شما با زدن آن تست ها بلافاصله بعد از مطالعه، از حافظه کوتاه مدت خود استفاده می کنید که فایده چندانی برایتان ندارد.

● تکنیک ضربدر و منها، یک روش بسیار مفید در طبقه بندی سؤالات تستی است.

این تکنیک به این صورت تعریف می شود: دسته ای از سؤالات هستند که به راحتی می توان به آنها پاسخ داد و برای پاسخ دان به آنها نیاز به حل تست یا بیشتر فکر کردن نیست. دسته ای دیگر از سؤالات را نیز می توان جواب داد، ولی نیاز به زمان و فکر کردن دارند. این دسته از سؤالات را با علامت منها مشخص کنید؛ البته قبل از اینکه این روش را به کار ببرید، باید در ذهن خود در نظر داشته باشید که علامت منها برای سؤالات زمان گیر است، و علامت ضربدر برای سؤالاتی است که مطمئن هستید، حتی با صرف کردن وقت و انرژی تان، نمی توانید به آنها جواب دهید.

حال دسته اول سؤالات را، که با یک نگاه و صرف مدت زمان کم می توان به آنها جواب داد، پاسخ دهید و به سراغ سؤالات علامت دار بروید. در این مرحله از

هم مهم تر باشد. با مرور تست های غلط و درستتان، می توانید بسیاری از مطالب درسی تان را مرور کنید و اشتباهات خود را به حداقل ممکن برسانید.

● تست های موضوعی برای فراگیری خوب است، اما اگر می خواهید برای آزمون سراسری کاملاً آماده شوید، باید تست ترکیبی بزنید. همچنین لازم است که نسبت به مشابه سازی وضعیت خود هنگام تست زنی با آزمون سراسری، اقدام کنید و تست ها را در زمانی مشابه با زمان در نظر گرفته شده برای آزمون سراسری، پاسخ دهید.

● تست زدن، زمانی نتیجه خودش را نشان می دهد که بررسی و رفع اشکال شده باشد. خوب است که دفتری برای رفع اشکال داشته باشید و نکات لازم یا سؤال هایی را که نیاز به دقت و تأمل بیشتر دارد، در آنجا بنویسید.

● تست های دروس تفهیمی و حل کردنی را بلافاصله بعد از مطالعه هر درس حل کنید تا مفاهیم این درس ها در ذهن شما تثبیت شود. تست های مباحث حفظی را نیز دو روز بعد از مطالعه آن مباحث بزنید؛ زیرا مطالب باید به حافظه بلند مدت شما انتقال یابد به خاطر داشته

● تعدادی تست، مشابه تست های کنکور در آن درس را انتخاب کنید و سپس زمانی را دقیقاً مشابه زمان پیشنهادی در دفترچه کنکور در نظر بگیرید و حل تست ها را شروع کنید. حال اگر نتوانستید پاسخ دادن به تست ها را در زمان مقرر تمام کنید، رنگ مداد یا خودکار خود را تغییر دهید تا متوجه شوید که چند تست را در زمان مقرر پاسخ ندادید، و تلاش کنید که به مرور، تعداد این تست های باقی مانده را کمتر کنید.

● تعداد تست برای هر مبحث، بستگی به تسلط شما بر آن مبحث دارد؛ البته باید توجه داشته باشید که تست زدن برای هر مبحث، لازم است که مستمر باشد تا در ذهن شما تثبیت شود و باعث شود که مهارتتان را در آن مبحث حفظ کنید؛ برای مثال، داوطلبی که در یک بازه زمانی ۱۰۰۰ تست زیست شناسی می زند و سپس تست زنی برای این درس را رها می کند، نمی تواند در آزمون سراسری پاسخگوی سؤال های زیست شناسی باشد.

● یکی از اهداف پنهان تست زنی، مرور است. مرور تست های زده شده، شاید، با اختلاف، از خود تست زنی



## 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 جوهای 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**

تست‌زنی، دور سؤالات ضرب‌دردار را خط بکشید تا بدانید که نباید به سراغ این تست‌ها بروید. حال نوبت می‌رسد به سؤالات منهادار. این سؤالات را از ابتدا جواب دهید؛ البته قبل از شروع به پاسخگویی، ابتدا زمان باقی‌مانده را در نظر بگیرید و تعداد سؤالات منهادار را هم بشمارید و با تقسیم مدت زمان باقی‌مانده بر تعداد سؤالات منهادار، مدت زمانی را که برای پاسخگویی به هر تست لازم است، در نظر بگیرید تا در نهایت، زمان کم نیاورید.

همان طور که می‌دانید، در آزمون‌های استاندارد و نیز آزمون سراسری، به ازای هر پاسخ اشتباه، یک سوم نمره منفی می‌گیرید؛ بنابراین، اگر تستی را پاسخ ندهید، نمره منفی نمی‌گیرید.

حال قانون احتمال برای داوطلبی که بخواهد به تستی به صورت شانسی پاسخ دهد، این‌گونه است که احتمال دادن پاسخ صحیح به این روش، ۲۵ درصد است؛ یعنی یک چهارم. این عدد در مبحث احتمال و ریاضیات، بسیار ناچیز و ضعیف است؛ لذا نباید هیچ‌گاه تستی را بدون معلومات کافی و به طور شانسی بزنید.

یکی از اشتباهات رایج داوطلبان، خواندن سؤال یا جواب به صورت نصف و نیمه است. توجه داشته باشید که گاهی طراح سؤال، جواب سؤال را که در کتاب نوشته شده است، تست اول قرار می‌دهد، اما یک کلمه آن را تغییر می‌دهد و باعث می‌شود که پاسخ صحیح در آن گزینه نباشد.

به قیدها و کلید واژه‌های هر سؤال تستی که می‌تواند پاسخ یک تست را متفاوت کند. دقت کنید. کلماتی، مانند: «به جز»، «بیشترین»، «کمترین»، «نزدیک‌ترین»، «مفهوم مقابل»، «از راست به چپ»، «از بالا به پایین»، «هر دو» و ...

داشتن وسواس در حل تست‌های زمان‌دار و درصدگیری در ابتدای شروع مطالعه در داوطلبان ضعیف، متوسط و متوسط رو به بالا، باعث می‌شود که به دنبال سعی در حل صحیح تست‌ها باشید. این مسأله باعث می‌شود به سمت تست‌هایی بروید که از نظر درجه سختی و اهمیت، بر رشد درصدهای درسی شما زیاد تأثیرگذار نباشند، و نیز به دلیل وسواس در تست‌زنی‌ها، بی‌دقتی‌ها هم بیشتر می‌شود.

گاهی داوطلبان در آزمون سراسری، به سؤالات درس‌هایی که نخوانده‌اند، حتی نیم نگاه هم نمی‌اندازند و ندیده آنها را رد می‌کنند. به این نکته دقت داشته باشید که در سؤال‌های آزمون سراسری برای هر درس، سؤال آسان نیز وجود دارد و شاید شما بتوانید با مرور آنها، به چند سؤال آسان از سؤالات این درس هم پاسخ دهید.

به این نکته دقت نمایید که سؤالات دشوار، فقط برای شما دشوار نیستند؛ بنابراین، اعتماد به نفس خود را از دست ندهید و وقت زیادی را برای این پاسخ دادن به نوع سؤالات تلف نکنید؛ زیرا درصد این سؤالات با سؤالات آسان هیچ تفاوتی ندارد (ارزش سؤال‌های یک درس در آزمون سراسری، با همدیگر یکسان است).



# نگران باش، اما وسواس هم نداشته باش!

حدود یک ماه تا آزمون سراسری باقی مانده است. بسیاری از داوطلبان، این روزها با خستگی، نگرانی، کلافگی و دلسردی دست و پنجه نرم می‌کنند، و در نهایت، به جای اینکه در این دوران، تلاش و کوشش بیشتری داشته باشند، بیشتر وقت خود را به بطالت می‌گذرانند.

این در حالی است که این ایام در موفقیت هر داوطلب سهم بسزایی دارد و باید با یک برنامه‌ریزی دقیق و به دور از کوتاهی و سستی و نگرانی، تلاش کرد تا در حد توان، بهترین نتیجه ممکن را کسب کرد. در اینجا چند راهکار برای بهره‌وری بیشتر داوطلبان از این ایام، ارائه می‌شود.



## وسواس مطالعه نداشته باشید

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

◆ قدرت تشخیص خود را بالا ببرید و مباحث و نکات مهم درسی را خودتان تشخیص دهید.  
◆ بیشتر روی همان مباحث و نکات مهم تکیه کنید و آنها را به عنوان اولویت خودتان قرار دهید تا خیالتان راحت شود که توانسته‌اید مباحث مهم را مطالعه کنید.  
◆ هرگز هنگام مطالعه برگشت نداشته باشید؛ یعنی دوباره خوانی نکنید. مرور، وقت خاص خودش را دارد و شما باید مرور مطالب را در وقت مناسب خودش انجام دهید.

◆ سوالات و مباحثی را که یاد نگرفته‌اید، علامت گذاری کنید یا زیر آنها را خط بکشید تا هنگامی که می‌خواهید بار دیگر مطالعه کنید، سراغ آن مطالب بروید و مطالعه آنها برایتان در اولویت باشد.  
◆ مطلبی را که حس می‌کنید یاد نگرفته‌اید، به صورت ذهنی، و بدون آنکه به کتاب یا منبع مطالعه نگاه کنید، روی یک برگه سفید یادداشت کنید تا متوجه شوید که در کدام قسمت ضعف دارید.  
◆ اراده خود را قوی کنید و به خودتان بگویید که: «من این مطلب را حتماً یاد گرفته‌ام و دیگر این قسمت را مطالعه نخواهم کرد.»

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

## نگرانی‌هایتان را کنترل کنید

اگر چیزی داشتیم که می‌توانستیم زمان نگرانی خود را با آن ردیابی کنیم، در پایان هر روز متوجه

می‌شدیم که زمان زیادی را صرف نگران بودنمان کرده‌ایم. نتیجه یک نظرسنجی که در سال ۲۰۱۷ بین دو هزار جوان صورت گرفت، نشان داد که به‌طور متوسط، هر فرد ۶۳ روز کامل را در طول یک سال با نگرانی می‌گذراند!

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

## «اگرها» را

### به «من می‌توانم» تبدیل کنید

اگر موفق نشوم... اگر آزمونم را بد بدهم... اگر نتوانم در رشته‌ای که دوست دارم، قبول شوم...

ذهن شما پر از این «اگرها» است؛ «اگرهایی» که آرامش و تمرکز را از شما می‌گیرند. می‌بایست این «اگرها» را به «من می‌توانم» یا به بیان واضح‌تر: «من می‌توانم مسئله را کنترل کنم»، تبدیل کنید. سکونت گزیدن در مشکلات، هیچ چیزی را بهتر نمی‌کند، ولی حل مسئله چرا. روان‌شناس «امی مورین» می‌گوید: «از خودتان بپرسید با چه گام‌هایی می‌توانید از این مشکل، درسی بیاموزید یا مانع از رخ دادن مشکل دیگری در آینده شوید. از خودتان بپرسید در قبال این مشکل، چه کاری باید انجام دهید.»

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

## زمان خاصی را به نگرانی اختصاص دهید

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

امی مورین توضیح می‌دهد که غرق شدن طولانی‌مدت در مشکلات بالقوه، هیچ بازدهی خاصی نخواهد داشت، ولی نگاه اجمالی به آنها در آرامش خاطر ما مؤثر است. او توصیه می‌کند که روزانه

۲۰ دقیقه از زمانتان را به‌عنوان «زمان تفکر» کنار بگذارید و در این مدت، بگذارید که ذهنتان در حواشی هر اضطراب و نگرانی بالقوه، پرسه بزند، و وقتی این مدت تمام شد، به کارتان بازگردید و روی امور پربازده متمرکز شوید.

اختصاص مدت زمان معین به این‌گونه تفکرات، موجب می‌شود که در بقیه ساعات روز، ذهنی سبک‌تر داشته باشید. اگر در طول روز، اتفاق نگران‌کننده‌ای رخ داد، بررسی آن را به «زمان تفکر» موکول کنید. بعدها متوجه می‌شوید هنگامی که به زمان تفکر می‌رسید، بسیاری از این نکات را اصلاً به خاطر نخواهید آورد. این امر، گواه و شاهدی بر بی‌اهمیتی بسیاری از منابع استرس‌زاست.

ذهن شما پر از این «اگرها» است؛  
که آرامش و تمرکز را از شما می‌گیرند  
می‌بایست این «اگرها» را به «من می‌توانم»  
یا به بیان واضح‌تر:  
«من می‌توانم مشکل را حل کنم»  
یا «من می‌توانم مسئله را کنترل کنم»  
تبدیل کنید

## کار آیی نگرانی‌ها را بسنجید

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

از سوی دیگر، حتی اگر نگرانی را انگیزه‌بخش حرکت خود بدانیم یا آن را به عنوان نشانه‌ای از اهمیت یک موضوع ببینیم، واقعیت این است که ۹۹ درصد اوقات، این احساس، ما را از پیشرفت و ادامه دادن مسیرمان باز می‌دارد؛ پس هرگاه که خودتان را غرق در افکارتان یافتید، از خود بپرسید که: آیا این احساسات و تفکرات، مفیدند؟ این سؤال، دوباره شما را به زمان حال باز می‌گرداند و از حال و هوایی که هرگز به پیشرفت آتی شما کمکی نمی‌کند، بیرون می‌کشد.



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  
نقل و برداشت مطالب نشریه پیک سنجش با ذکر

کامل منبع پلامانگ 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

## اطلاعیه سازمان ملی سنجش و ارزشیابی نظام آموزش کشور درباره:

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

در راستای سیاست‌های کلان سازمان ملی سنجش و ارزشیابی نظام آموزش کشور، مبنی بر «برنامه‌ریزی در مسیر توسعه آزمون‌های استاندارد و شیوه‌های نوین به منظور برگزاری الکترونیکی و هوشمند تمامی آزمون‌ها» سامانه طراحان سؤال راه‌اندازی گردید. در مرحله نخست در نظر است تا برای آزمون‌های سراسری، کارشناسی ارشد و دکتری، نسبت به شناسایی و استفاده از تمامی ظرفیت‌های علمی تخصصی موجود در دانشگاه‌ها، مؤسسات آموزشی و پژوهشی کشور و همچنین ظرفیت معلمان و دبیران عزیز وزارت آموزش و پرورش، برای طراحی سؤالات با رعایت استانداردهای لازم استفاده شود.  
بدین منظور، از شما فرهیختگان گرامی «اعم از شاغلان و بازنشستگان» دعوت به عمل می‌آید با مراجعه به درگاه سازمان ملی سنجش و ارزشیابی نظام آموزش کشور یا آدرس [www.iais.sanjesh.org](http://www.iais.sanjesh.org)، در سامانه طراحان سؤال ثبت نام کرده و مطابق دستورالعمل اعلام شده در این سامانه، اقدام به طراحی و ارسال سؤالات خود به این سازمان کنید.

## راهنمای کاربران به منظور استفاده از سامانه طراحان سؤال

<https://iais.sanjesh.org>

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

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

۲ ثبت نام در سامانه  
با کلیک روی لینک عضویت

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

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

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

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

اطلاع‌رسانی از طریق پیامک در صورت تأیید حساب کاربری

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

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

۶ شروع به طراحی سؤال  
با کلیک روی گزینه طراحی سؤال