

اطلاعیه سازمان سنجش آموزش کشور درباره:

تمدید مهلت اعلام و مشاهده سوابق تحصیلی دوره پیش دانشگاهی داوطلبان آزمون سراسری ۹۶
صفحه ۱۱

● شاپا ۲۹۱۶-۱۷۳۵-ISSN ۱۷۳۵-۲۹۱۶ ● هفته نامه خبری و اطلاع رسانی سازمان سنجش آموزش کشور ● سال بیست و دوم شماره ۱۵ ● دوشنبه ۲۶ تیر ماه ۱۳۹۶ ● ۱۶ صفحه ۲۰۰۰ ریال

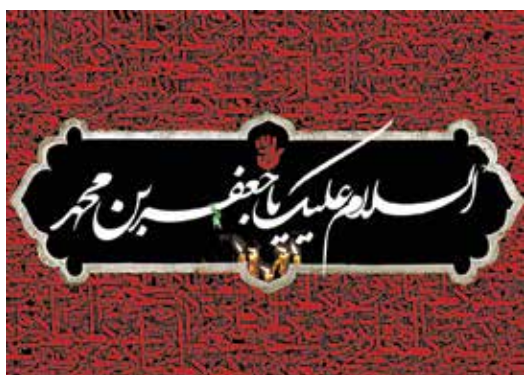
یادداشت هفته

چقدر از علایق تحصیلی خود آگاهی؟

۲۵ شوال، سالروز شهادت

حضرت امام جعفر صادق (علیه السلام)

بر تمام مسلمانان تسلیت باد



رویاهایت را به خاطر بسپار!

صفحه ۴

کنکوری‌ها!

این روزها وقتان را تلف نکنید

صفحه ۸

اطلاعیه سازمان سنجش آموزش کشور در خصوص:

رشته‌های ادبیات نمایشی،

مجسمه‌سازی، موسیقی ایرانی، موسیقی

جهانی، کتابت و نگارگری، آهنگسازی،

بازیگری - کارگردانی، طراحی صحنه،

نمایش عروسکی و عکاسی در آزمون

سراسری سال ۱۳۹۶

صفحه ۱۱

حرکت از نو!

صفحه ۱۲

پنجشنبه و جمعه ۲۹ و ۳۰ تیر ماه برگزار می‌شود:

مرحله نهایی بیست و دومین المپیاد علمی - دانشجویی



آزمون‌ها از طریق سایت المپیاد علمی - دانشجویی کشور به آدرس: <http://Olympiad.sanjesh.org> قابل دریافت است. ضمناً داوطلبانی که تمایل به استفاده از خوابگاه دارند، از بعد از ظهر چهارشنبه مورخ ۹۶/۴/۲۸ می‌توانند به پردیس مذکور مراجعه نمایند.

آدرس محل برگزاری آزمون و خوابگاه:

تهران: تهرانپارس - فلکه چهارم - بلوار وفادار شرقی (بلوار بهار) - بلوار شهید عباسپور - پردیس فنی و مهندسی شهید عباسپور.

روابط عمومی سازمان سنجش آموزش کشور

سازمان سنجش آموزش کشور به اطلاع منتخبان المپیاد (متمرکز و غیرمتمرکز) می‌رساند که مرحله نهایی بیست و دومین المپیاد علمی - دانشجویی کشور در روزهای پنجشنبه ۹۶/۴/۲۹ و جمعه ۹۶/۴/۳۰ در پردیس فنی و مهندسی شهید عباسپور دانشگاه شهید بهشتی برگزار می‌شود.

ضمناً کارت ورود به جلسه آزمون‌ها با ارائه کارت ملی یا شناسنامه عکس دار در ساعت ۷ صبح روز پنجشنبه ۹۶/۴/۲۹ در محل برگزاری آزمون‌ها ارائه می‌شود و شروع فرآیند برگزاری آزمون ۷:۳۰ صبح است.

همچنین اسامی منتخبان المپیاد و برنامه زمان‌بندی

برنامه زمانی آزمون‌های سازمان سنجش آموزش کشور در سال ۱۳۹۶

نام آزمون	ثبت نام	
	تا	از
فنی و حرفه‌ای کاردانی نظام جدید	ثبت نام انجام شد	جمعه ۹۶/۵/۱۳
کارشناسی ناپیوسته	ثبت نام انجام شد	جمعه ۹۶/۵/۱۳



نماز

حضرت امام جعفر صادق (ع) فرمودند:

پیروی و اطاعت از پروردگار، خدمت کردن به او در زمین است، و هیچ چیز در خدمت به پروردگار، برابر نماز نیست.



کلام امیر المؤمنین (ع)

آنکه به زشتی‌های مردم نگرند و آن را ناپسند انگارد، سپس چنان زشتی را برای خود روا دارد، نادانی است و چون و چرایی در نادانی او نیست.

امر به معروف و نهی از منکر

حضرت امام جعفر صادق (ع) فرمودند:

همه خیر در خانه‌ای نهاده شده است و کلیدش را زهد و بی‌رغبتی به دنیا قرار داده‌اند.

قابل توجه داوطلبان آزمون‌های سازمان سنجش

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

نشانی پست الکترونیکی:

hefazatazmon@sanjesh.org

شناسنامه

پیک سنجش

- هفتنامه خبری و اطلاع‌رسانی سازمان سنجش آموزش کشور
- سال بیست و دوم، شماره ۱۵، شماره پیاپی ۱۰۳۳
- بیست و هشتم تیر ماه سال ۱۳۹۶
- صاحب امتیاز: سازمان سنجش آموزش کشور
- مدیر اجرایی: بهمن احمدی
- صفحه‌آرایی و حرفه‌چینی: پیک سنجش
- شاپا: ۲۹۱۶-۱۷۳۵:ISSN ۱۷۳۵-۲۹۱۶
- نقل و برداشت مطالب نشریه پیک سنجش با ذکر کامل منبع بلامانع است.
- استفاده از طرح‌ها و عکس‌های اختصاصی پیک سنجش منوط به اجازه کتبی است
- نشانی: تهران، ابتدای پل کریمخان زند، بین خیابان‌های نجات‌اللهمی و قرنی، پلاک ۲۰۴، صندوق پستی ۵۵۵۷-۱۴۱۵۵
- نشانی سایت: peyk.sanjesh.org
- صندوق الکترونیکی: email.peyk@sanjesh.org

چقدر از علایق تحصیلی خود آگاهی؟

بیش از ده روز از برگزاری آزمون سراسری سال ۹۶ نمی‌گذرد و اکثر داوطلبان شرکت کننده در این آزمون، در انتظار اعلام نتایج اولیه آن که در نیمه اول مرداد ماه اعلام می‌شود به سر می‌برند. با توجه به شرایط زمانی و فرصت‌های باقی‌مانده تا اعلام نتایج اولیه آزمون سراسری سال ۱۳۹۶ و مهلتی که پس از آن از سوی سازمان سنجش به داوطلبان واجد شرایط برای انتخاب رشته‌های تحصیلی در گروه‌های آزمایشی پنجگانه این آزمون داده می‌شود، بر آن شدیم که ستون «یادداشت هفته» شماره‌های پیش رو تا زمان اعلام نتایج اولیه و مهلت انتخاب رشته را به موضوعاتی در ارتباط با آشنایی با علایق تحصیلی خود، آشنایی با استعدادها و توانایی‌های خود، آشنایی با «دانشگاه» و «آموزش عالی» و هدف از ورود در آن، و آشنایی با رشته‌های تحصیلی اختصاص داده و در فرصت‌های بعدی، که مقارن مهلت انتخاب رشته خواهد بود، راجع به تکمیل فرم انتخاب رشته‌های تحصیلی که به صورت اینترنتی است با شما در این ستون سخن بگوییم.

شناخت علایق تحصیلی

اجازه بدهید که در همین ابتدای بحث و طرح موضوع، گفتارمان را با حدیثی مشهور از یکی از معصومان (ع) که چندان بی‌ارتباط با عنوان «یادداشت» ما در این شماره نشریه نیست آغاز کرده و سخنانمان را بدان متبرک نماییم. از معصوم (ع) روایت شده است: «من عرف نفسه فقد عرف ربه» (هر کس خود را شناخت، تحقیقاً خدای خویش را شناخته است). این حدیث و ده‌ها و بلکه صدها حدیث شریف از این دست، که در اهمیت شناخت از خود و خودشناسی آمده است، تنها به کار سامان دادن آخرت انسان‌ها نمی‌آید، و از آنجایی که خداوند عالمیان، حکیم است و هیچ عمل او نمی‌تواند بدون حکمت باشد، انسان را نیز بنا بر حکمت بالغه خویش، که در آفرینش تمام موجودات اعم از جمادات و نباتات و جانداران از جمله انسان جاری است، در بردارنده مجموعه‌ای از استعدادها و توانایی‌های خود که از یک انسان به انسان دیگر متفاوت است، آفریده است که می‌تواند در چگونگی مواجهه‌شدن آدمیان با امور دنیوی‌شان و رفع امور آنها بسیار اثربخش باشد.

با این مقدمه کوتاه می‌خواهیم عنوان کنیم که نخستین گام در انتخاب رشته تحصیلی برای هر فرد، شناخت و آگاهی فرد از خود و علایق تحصیلی واقعی خویش است؛ البته در همین جا باید متذکر شویم که این

موفق باشید



مصوبه شورای عالی برنامه‌ریزی آموزشی:

نمره دروس اختیاری در معدل

اعمال می‌شود

بر اساس مصوبه شورای عالی برنامه‌ریزی آموزشی، نمره دروس اختیاری با تأثیر در معدل در کارنامه درج می‌شود.



با توجه به بخشنامه وزارت علوم، تحقیقات و فناوری در خصوص اصلاح تبصره ۲ مربوط به دروس اختیاری بخشنامه قبلی وزارت علوم، دروس مهارت زندگی دانشجویی، ارزش‌های دفاع مقدس، فرهنگ و تمدن اسلام و ایران، شناخت محیط زیست، مدیریت بحران و استاندارد سازی در چهارچوب سنوات مجاز و مازاد بر سقف واحدهای دوره، ارائه شده و با ثبت نمره دروس و تأثیر در معدل در کارنامه تحصیلی دانشجوی درج می‌شود؛ لذا تمام دانشگاه‌ها و مؤسسات، ملزم به رعایت تبصره مذکور و درج نمره دروس یاد شده در کارنامه تحصیلی دانشجوی با تأثیر بر معدل هستند.

شورای عالی برنامه‌ریزی آموزشی وزارت علوم، در بخشنامه‌ای به دانشگاه‌ها، مؤسسه‌ها و مراکز آموزش عالی دولتی و غیردولتی سراسر کشور اعلام کرد: «پیرو بخشنامه شماره ۲۰۸۹۵۲/۲ مورخ ۲۲ آذر ۹۵ در خصوص ارائه دروس اختیاری با استناد به مصوبه جلسه ۸۸۲ مورخ ۲۳ بهمن ۹۵ شورای عالی برنامه‌ریزی آموزشی اصلاحیه تبصره ۲ به شرح زیر ابلاغ می‌شود:

تبصره ۲: «دروس مذکور در چهارچوب سنوات مجاز و مازاد بر سقف واحدهای دوره ارائه و با ثبت نمره دروس و تأثیر معدل در کارنامه دانشجوی درج می‌شود.»

در بخشنامه‌ای که پیش از این بخشنامه صادر شده بود آمده بود: به تمام مؤسسه‌های آموزش عالی اجازه داده می‌شود تا از مجموع دروس پیشنهادی سایر دستگاه‌های اجرایی، مواردی (با اولویت درسی، مهارت زندگی دانشجویی، کارآفرینی، ارزش‌های دفاع مقدس، فرهنگ و تمدن اسلام و ایران، شناخت محیط زیست، مدیریت بحران، استاندارد سازی) با رعایت مقررات آموزشی در دوره‌های کاردانی و

کارشناسی (پیوسته و ناپیوسته) به عنوان دروس اختیاری به دانشجویان ارائه کنند.

در تبصره یک این بخشنامه آمده بود: در دانشگاه‌های دولتی، ارائه دروس مذکور تا حداکثر دو درس رایگان و در سایر مؤسسات منوط به پرداخت هزینه از سوی دانشجو خواهد بود. همچنین در «تبصره ۲ این بخشنامه عنوان شده بود: دروس مذکور در چهارچوب سنوات مجاز و مازاد بر سقف واحدهای دوره ارائه و بدون تأثیر در معدل، در کارنامه دانشجویان درج می‌شود.»

در سامانه عتبات:

نتایج قرعه کشی هفدهمین دوره

عتبات دانشگاهیان اعلام شد

قرعه کشی هفدهمین دوره عتبات دانشگاهیان انجام شد و نتایج قرعه کشی در سامانه عتبات در اعلام شده است.

قرعه کشی متقاضیان هفدهمین دوره عتبات دانشگاهیان به صورت اینترنتی انجام شده و نتایج آن در سامانه عتبات در سایت: www.labbayk.ir اعلام شده است. متقاضیان می‌توانند با مراجعه به لینک مشاهده نتایج قرعه‌کشی در سایت لبیک و با استفاده از کد ملی و شماره شناسنامه خود، از نتایج قرعه کشی با خبر شده و وضعیت خود را مشاهده کنند.



کسانی که به عنوان زائر اصلی یا ذخیره اعلام شده‌اند، باید اقدام به نهایی کردن ثبت‌نام در سامانه عتبات کنند. بدیهی است که نهایی نشدن ثبت‌نام تا تاریخ مذکور، به معنای انصراف است و زائران ذخیره جایگزین خواهند شد.

آن دسته از ثبت‌نام کنندگانی که نامشان به عنوان زائر اصلی یا ذخیره انتخاب نشده است، می‌توانند در برنامه‌ها و مسابقات مختلف ستاد عمره و عتبات دانشگاهیان، بویژه مسابقات کانال تلگرامی لبیک که در این ایام برگزار می‌شود، شرکت کنند.

کانال تلگرامی لبیک به آدرس: [telegram.me/labbayk_ir](https://t.me/labbayk_ir) درگاهی برای ارتباط دانشگاهیان علاقه‌مند عمره و عتبات دانشگاهیان با ستاد است که مسابقات مختلفی با جوایز سهمیه عتبات و کمک هزینه سفرهای زیارتی در آن برگزار می‌شود. در این کانال، آخرین اخبار و مطالب مرتبط

با عمره و عتبات دانشگاهیان منتشر می‌شود. گفتنی است که ثبت‌نام از متقاضیان تشرف به عتبات دانشگاهیان، از ۱۰ تیرماه در سایت لبیک آغاز شده بود و تا ۲۴ تیر ماه ادامه داشت و در این مدت بیش از ۹۶ هزار نفر از دانشگاهیان برای اعزام به عتبات در سایت لبیک ثبت‌نام کردند.

در هفدهمین دوره عتبات دانشگاهیان، که از ۱۵ مرداد آغاز می‌شود و تا آبان ماه ادامه خواهد داشت، ۱۴ هزار نفر از دانشگاهیان سراسر کشور به عتبات اعزام خواهند شد.

تا آخر هفته منتشر می‌شود:

کلید آزمون کارشناسی ارشد

علوم پزشکی



رئیس مرکز سنجش آموزش پزشکی، با بیان اینکه کلید آزمون کارشناسی ارشد علوم پزشکی سال ۹۶ تا آخر این هفته منتشر می‌شود، گفت: آنچه به نام کلید آزمون در برخی از کانال‌های تلگرامی منتشر شده است، مورد تأیید این مرکز نیست.

دکتر پورکاظمی، رئیس مرکز سنجش آموزش پزشکی وزارت بهداشت، با بیان اینکه انتشار کلید آزمون کارشناسی ارشد علوم پزشکی ۹۶ در برخی از کانال‌های تلگرامی فاقد اعتبار است، گفت: کلید دو آزمون کارشناسی ارشد علوم پزشکی و دستیاری دندانپزشکی بزودی روی پایگاه اطلاع‌رسانی این مرکز قرار خواهد گرفت.

وی، در خصوص تاریخ دقیق انتشار کلید آزمون‌های یادشده، اظهار کرد: پیش‌بینی می‌کنیم که این امر تا پایان هفته جاری عملی شود.

دکتر پورکاظمی افزود: کلید سؤالات این آزمون، پس از انتشار، روی سایت مرکز سنجش آموزش پزشکی به آدرس: www.sanjeshp.ir قابل مشاهده خواهد بود.

رئیس مرکز سنجش آموزش پزشکی خاطر نشان کرد: آزمون کارشناسی ارشد گروه علوم پزشکی، در ۵۳ رشته و مجموعه رشته، در چهار نوبت صبح و عصر روزهای پنجشنبه و جمعه ۲۲ و ۲۳ تیرماه ۹۶ برگزار شد.

روپاهایت را به خاطر بسپار!

حتماً شما به دنبال اهدافی هستید و برای رسیدن به آنها تلاش می‌کنید، و احتمالاً هدف شما از شرکت در کنکور نیز تحقق بعضی از این اهداف است. در این مقاله، سعی ما بر آن است تا شما را با روش‌هایی که افراد بسیاری در سراسر دنیا با کمک آنها به موفقیت‌های بزرگی رسیده‌اند، آشنا کنیم؛ پس شما هم امتحان کنید و از نتایج آن لذت ببرید.

خود را لایق موفقیت بدانید

برای رسیدن به موفقیت، باید خود را لایق موفقیت و توانگری بدانید و به توانا بودن خود ایمان داشته باشید تا بتوانید قدم‌های بعدی را با اطمینان و قدرت تمام بردارید.

آنجایی که شما اکنون در مرحله خاصی از راه رسیدن به اهداف خود هستید، و از طرف دیگر از نظر فکری هم ممکن است تا حدی درگیر نتیجه آزمونتان باشید، لازم دانستیم تا برای همه شما عزیزان، چه کسانی که امتحان را بخوبی گذرانده، چه کسانی که از آزمون خود راضی نیستند و چه دانش‌آموزان عزیزی که هنوز آزمون سراسری را تجربه نکرده‌اند، مطالب دیگری درباره قانون جذب و نقش ذهن و انرژی آن در رسیدن انسان‌ها به هدف بگوییم.

چند روز از برگزاری آزمون سراسری گذشته است و بسیاری از شما داوطلبان عزیز، با اینکه تقریباً می‌دانید که چگونه امتحان داده و احتمالاً چه نتیجه‌ای خواهید گرفت، تا حدی نگران و سر در گم بوده و برای مشخص شدن نتیجه این آزمون لحظه شماری می‌کنید. گرچه نگرانی شما قابل درک و طبیعی است، اما می‌توانید در این روزها در کنار فعالیت‌های بسیاری، از جمله ورزش و تفریح، کارهای دیگری نیز انجام دهید تا آرامش بیشتری داشته و همچنین از زمان و نیروی خود به نحو مؤثری استفاده کنید. ما پیش از این بارها درباره قانون جذب و نقش آن در رسیدن به اهداف، برای شما صحبت کرده‌ایم، اما از



شور و شوق داشته‌اید، اما چون برای انجام آنها برنامه‌ریزی و تلاشی نکرده بودید خود به خود آنها را نادیده گرفته‌اید.

روپاهایتان را نادیده نگیرید

بعضی از افراد به خود دروغ می‌گویند و این گونه به خود تلقین می‌کنند که آنچه اکنون دارند همان چیزی است که می‌خواسته‌اند؛ مانند فردی که می‌خواهد مدیر یک سازمان بزرگ باشد و برای خود کار کند، اما در عمل فقط به یک سرپرستی ساده و کار کردن با دستمزدی ناچیز رضایت می‌دهد. این فرد در حقیقت به ناخودآگاه خود می‌گوید که مدیر شدن راهی طولانی و خسته کننده است و برای رسیدن به آن، استرس زیادی را برای بالا رفتن از پله‌های ترقی باید تحمل کنم؛ پس بهتر است که از خیر آن بگذرم؛ حتی بعضی از افراد، کم کم به دروغی که به ناخودآگاه خود می‌گویند اعتقاد پیدا می‌کنند و دچار تضادی می‌شوند که به افسردگی شدید منجر می‌شود. تا زمانی که رویاهای خود را زنده نکنید افسرده باقی خواهید ماند؛ البته نباید قناعت را با سرکوب رویاها اشتباه بگیرید. قناعت، ابزاری قدرتمند است و افرادی که این ابزار شگفت‌انگیز را دارند، راحت‌تر می‌توانند به اهداف والای خود دست پیدا کنند.

قبول مسؤلیت برد و باخت

شما باید بتوانید مهم‌ترین قانون موفقیت را در زندگی خود به کار گیرید. این قانون شاید بسیار ساده به نظر برسد، ولی به همان اندازه مؤثر است: «مسؤلیت هر برد و باخت زندگی خود را فقط خودتان به عهده بگیرید.»

این مسأله، مهم‌ترین پایه و اساس موفقیت است. باید بیاموزید که مسؤلیت صد در صد زندگی خود را به عهده بگیرید. مهم نیست که هستید، چه می‌کنید و کجا هستید؛ شما و فقط خود شما مسؤول زندگی‌تان هستید. افراد موفق هیچ‌گاه وقایعی را که در برابر آنها روی می‌دهد، مقصر نمی‌دانند یا شرایط و دیگران را به خاطر عدم موفقیت خود سرزنش نمی‌کنند، و در عوض مسؤولیت صد در صدی کنترل موقعیتی را که در آن قرار دارند، به عهده می‌گیرند و در نهایت زندگی خود را دگرگون می‌کنند. تا زمانی که شما خود را مسؤول صد در صد زندگی و کارهای خودتان بدانید کنترل زندگی خود را در دست خواهید داشت و خواهید توانست که کارها را به سرانجام و نتیجه در خور آن برسانید.

شکست‌ها را نادیده بگیرید

اگر روی شکست‌ها تمرکز کنید، آنها بزرگتر خواهند

از سختی‌ها نهراسید

انسان‌های بزرگ و موفق، همیشه از شرایط موجود به نفع خود استفاده می‌کنند؛ حتی اگر یکی از این شرایط، شکست یا مشکلات بسیار باشد؛ زیرا آنها از شکست، تجربیات جدید می‌آموزند و قوی‌تر و راسخ‌تر به سمت موفقیت حرکت می‌کنند. هر چه مشکلات یک هدف بیشتر باشد رقبا هم کمترند؛ پس از شرایط نترسید؛ زیرا آنچه مهم است، اراده و قدرت شماسست؛ شمایمی که به اراده و قدرت الهی متصل هستید؛ بنابراین، شما قدرتمندید و فقط باید این قدرت را طلب کنید.

پشتکار و آینده نگری

موفقیت با خطر کردن و اراده قوی امکان پذیر است، نه با راحت طلبی؛ البته خطر کردن به معنی بدون فکر عمل کردن نیست؛ بلکه در عین حال که ریسک می‌کنید باید پیش‌بینی‌های لازم را انجام دهید و برای بروز شکست احتمالی جایی را در محاسبات خود باز کنید. برای جلوگیری از شکست یا مقابله با مشکلات احتمالی، برنامه‌ریزی کنید؛ بنابراین، با این باور که خدا شما را یاری می‌کند و اطمینان به موفقیت، خود را دلگرم به کار نگه دارید و بزرگترین مشکلات را با قدرت از مقابل خود بردارید.

علاقه به هدف

برای موفقیت، باید عاشق کار و هدف خود باشید؛ البته بدون علاقه به هدف هم می‌توان موفق شد، ولی این موفقیت، عمیق و پرشکوه نخواهد بود.

ناامید نشوید

همیشه به یاد داشته باشید که آینده را نمی‌توان پیش بینی کرد؛ پس همیشه امکان به وجود آمدن شرایط مساعد یا فوق العاده‌ای وجود دارد که در محاسبات ما نمی‌گنجد؛ بنابراین، در سخت‌ترین شرایط هرگز ناامید نشوید. بعضی از وقت‌ها، در حالی که تلاش می‌کنید، کمی صبر و بی‌خیالی نتایج مثبت فوق العاده‌ای دارد. همیشه به خدا توکل کنید و از نتایج معجزه آسای آن بهره‌مند شوید. رویاها برای روان، مانند اکسیژن برای ریه‌ها هستند؛ اگر به سمت آنها حرکت کنیم هورمون‌های شادی آزاد خواهند شد و با نادیده گرفتن آنها احساسات بد را تقویت کرده‌ایم. ناامیدی و افسردگی شاید چیزی جز دل‌سرد شدن ذهن شما نسبت به امکان شکل گرفتن رویاهایتان نباشد. شاید فکر کنید که در حال حاضر رویایی ندارید و به خاطر بی‌توجهی به رویاهایتان دل‌سرد و افسرده هم نیستید، ولی اگر به گذشته خود نگاه کنید خواهید دید که در زندگی خود نسبت به انجام کارهای مختلفی

بدانید که ذهن انسان دارای قدرت نهفته‌ای است که، اگر به آن دست یابد، می‌تواند کارهای فوق العاده‌ای را انجام دهد، و لازمه دستیابی به این قدرت درونی، باور آن است. خبر خوب اینکه شما هم می‌توانید به این قدرت دست پیدا کنید. برای رسیدن به این توانایی، فقط باید این باور را در خود ایجاد کنید که قدرتمند هستید و می‌توانید به قدرت ذهنی که در شما نهفته است دست پیدا کنید و بر مشکلات غلبه کنید؛ پس همیشه با خود این عبارت را تکرار کنید: من توانا هستم و قدرت ذهنی‌ام، بزرگترین مشکلات را از مقابلم بر می‌دارد.

درباره آینده فکر کنید

اولین و مهم‌ترین تمرینی که می‌توانید داشته باشید، جهت یابی برای آینده است تا بیشتر درباره آینده‌تان بدانید. این موضوع، یکی از معمول‌ترین صفات رهبران و انسان‌های موفق است. نتایج تحقیقات روی تعداد زیادی از افراد موفق مشخص کرد که آینده‌نگری، یکی از صفات مشترک آنها بوده است. مردم آینده نگر می‌اندیشند که به کجا می‌روند و آن را با موقعیت کنونی مقایسه می‌کنند؛ همچنین به این فکر می‌کنند که در آینده چه تغییراتی باید انجام شود و چه تغییراتی نباید صورت گیرد. مردم موفق تصور واضحی از اینکه که هستند، چه می‌خواهند و قصد به دست آوردن آنچه را می‌خواهند، دارند.

در چه فعالیتی موفق‌ترم؟

اگر می‌خواهید یک فعالیت جدید را شروع کنید، ولی نمی‌دانید که چه کاری را انجام دهید و برای انتخاب هدف خود بین چند گزینه سر در گم هستید، هدفی را انتخاب کنید که در آن زمینه تجربه داشته و آن را دوست دارید. ابتدا هدف خود را به اهداف کوچکتر تقسیم کنید تا مرحله به مرحله موفقیت را احساس کنید. حتماً این اهداف را به ترتیبی که باید به آنها دست یابید در جایی یادداشت کنید و هر روز به آنها مراجعه کنید و سعی کنید تخمین بزنید که چند درصد از هدف‌های کوچک (تقسیم شده) برآورده شده است. با توجه به تجربه قبلی، مشکلات کار را بسنجید و برای آنها راه حل پیدا کنید و اشتباهاتی را که در گذشته از شما سر زده است، یادداشت کنید و سعی کنید که از تکرار آنها اجتناب کنید. نقاط قوت کار خود را هم یادداشت کنید و به دنبال بهبود آنها باشید. به یاد داشته باشید که همیشه می‌توانید هر کاری را که بخوبی انجام داده‌اید باز هم بهتر انجام دهید؛ به عبارت دیگر، بهبود، یک فرایند پایان‌ناپذیر است.

شد و آن گاه شکست‌های بیشتری نصیب شما خواهد شد؛ پس راهی برای نادیده گرفتن شکست‌ها بیابید. اگر شکست‌ها سنگین هستند و فراموش کردن آنها مشکل است، آن شکست‌ها را روی یک تکه کاغذ بنویسید و سپس آن کاغذ را نابود کنید و توجه خود را از آن بگردانید و فکر کردن و صحبت کردن درباره آنها را متوقف کنید؛ ضمناً از کسانی که خاطرات آن شکست‌ها را در ذهن شما تداعی می‌کنند دوری نمایید و به سوی موفقیت حرکت کنید. بجنبید؛ منتظر چه هستید؟!

بردن را نهادینه کنید

خوب است که موفقیت‌های قبلی خود را روی یک کاغذ یا حتی روی دیوار بنویسید و آنها را ثبت کنید و یک بایگانی از آنها داشته باشید و با هر کسی که می‌توانید درباره آنها صحبت کنید و کامیابی‌های خود را جشن بگیرید؛ همچنین خود را به این مسأله عادت دهید که موفقیت‌های دیگران را ببینید و روی آنها تمرکز نمایید. هر چه بیشتر روی موفقیت تمرکز کنید، آن را بیشتر کسب خواهید کرد. همین الان، این کار را انجام دهید. در آینده‌ای نزدیک پیشرفت‌ها و موفقیت‌های دیگر خود را نیز لمس خواهید کرد.

اکنون آن را انجام دهید

یکی از خصوصیات مردم موفق، اقدام سریع و بدون وقفه پس از هدف‌گزینی است. این موضوع باعث می‌شود تا در کار شما تعللی پیش نیاید و دچار شک و تردید نشوید.

کنترل خود را به دست ترس ندهید

ترس چیست و اصولاً چرا ما می‌ترسیم؟ ترس چیزی نیست جز یک احساس و هیجان که آن را در ذهن خود می‌پرورانیم و مشکل از آنجا شروع می‌شود که این احساسات و هیجان‌ها بر زندگی ما اثر نامطلوب می‌گذارند. ما از انجام بعضی از کارها وحشت داریم؛ چون می‌ترسیم که با شکست مواجه شویم. این مسأله ممکن است به خاطر شکست‌هایی باشد که واقعاً در گذشته تجربه کرده‌ایم یا حتی واقعاً چنین شکستی را تجربه نکرده‌ایم، ولی از اینکه ممکن است شکست بخوریم، می‌ترسیم. بیشتر مواقع، ما از چیزی می‌ترسیم که حتی یک بار هم با آن روبرو نشده‌ایم. آیا این نکته، احمقانه نیست؟ حقیقت این است که ما می‌توانیم انواعی از شکست‌ها را در ذهن خود تصور کنیم؛ آن گاه باور می‌کنیم که این شکست‌ها به حقیقت خواهد پیوست و حتی برای رسیدن به هدف تلاش هم نمی‌کنیم، و همین جاست که دچار خطا شده‌ایم؛ چون به خاطر یک احتمال، حتی از تلاش کردن می‌ترسیم و موفقیت هم بدون تلاش و کوشش معنایی ندارد. مارک

تواین سخن جالبی در این زمینه دارد. او می‌گوید: «من در زندگی خود سختی‌های زیادی را تحمل کرده‌ام؛ در حالی که تعداد کمی از آنها واقعاً رخ داده‌اند.» منظور این است که بسیاری از این مشقات در ذهن او بوده و هیچ‌گاه در دنیای بیرون برای وی تحقق پیدا نکرده‌اند.

مطالعه زندگی افراد موفق

خواندن زندگی‌نامه‌های افراد موفق، که بدون امکانات خاصی توانسته‌اند به موفقیت‌های بزرگی دست پیدا کنند، همانند روشن کردن موتور، تولید انگیزه در شماست؛ به همین دلیل، خواندن این گونه کتاب‌ها و داستان‌ها را، آن هم به طور مرتب، به شما توصیه می‌کنیم؛ چون فوق‌العاده مؤثر است. در رسیدن به اهداف، این نکات را حتماً به خاطر داشته باشید:

۱- تصمیم بگیرید که واقعاً در زندگی چه چیزهایی را می‌خواهید به دست آورید. اکثر مردم این عمل لازم را انجام نمی‌دهند.

۲- آنچه می‌خواهید، به طور واضح و مشخص بنویسید و آن را قابل اندازه‌گیری سازید. اگر عنوان هدفی را بنویسید، آنچه در ذهن شماست، یک نقشه خیالی است و اثری به دنبال آن وجود ندارد.

۳- یک فرجه برای اهداف خود تنظیم کنید. ذهن ناخودآگاه شما روی هدف‌های مشخص هر لحظه پیشرفت می‌کند.

۴- یک لیست از آنچه که می‌خواهید به دست آورید، تهیه کنید و به لیست خود هر چیزی از وظایف جدید و فعالیت‌های نو را که می‌خواهید بیفزایید، اضافه کنید و آن را تا هنگامی که کامل شود، نگه دارید.

۵- لیست خود را با یک نقشه سازمان دهید و در این نقشه، مشخص کنید که شما برای رسیدن به هدفتان به چه چیزهایی نیاز دارید تا ابتدا آنها را انجام دهید، و چه چیزی را بعداً باید انجام دهید و چه راه‌حلی برای رسیدن به اهداف خود باید در این نقشه پیاده کنید.

۶- تصمیم بگیرید که هر روز آن کاری را انجام دهید که شما را به هدفتان نزدیک‌تر می‌کند. این نظم و ترتیب در عمل است که شما را قادر می‌سازد هر روز مقدار حرکتتان را بهبود بخشید. عمل روزانه، انگیزه شما را افزایش داده و به شما انرژی می‌دهد. اگر شما هدف‌هایتان را بنویسید، در همه اوقات صبح، ظهر و شب به آنها فکر می‌کنید، و تنها سؤالی که می‌پرسید این است که چگونه می‌توانید آنها را به دست آورید.

رویای خود را دنبال کنید و اجازه ندهید که هیچ کس رویای شما را بدزدد، و در راه رسیدن به رویای خود فقط از قلب خود فرمان بگیرید. به این داستان توجه کنید تا ببینید که اصرار بر هدف و دنبال

کردن آن، تا چه حد می‌تواند در رسیدن شما به آن هدف، کمکتان کند. این داستان، داستان پسری است که فرزند یک تعلیم‌دهنده اسب دوره‌گرد بوده و از اصطبل‌ی به اصطبل دیگر، از مسابقه‌ای به مسابقه دیگر و از مزرعه‌ای به مزرعه دیگر می‌رفت تا اسب‌ها را آموزش دهد. وقتی که او سال آخر دبیرستان بود از وی خواسته شد تا در یک صفحه بنویسید که در آینده می‌خواهد چه کاره شود. آن پسر، هفت صفحه در توصیف هدف خود، یعنی داشتن یک مزرعه پرورش اسب، نوشت. او درباره رویای خود با تمام جزئیاتش نوشت و حتی شکلی از یک مزرعه چند صد متری را، که در آن محل اصطبل‌ها و مسیر مسابقه مشخص شده بود، کشید. او تمام آرزوهای خود را در آن پروژه قرار داد و روز بعد آن را به معلم خود داد. دو روز بعد، نوشته‌هایش به دست خودش بازگشت. معلم در صفحه اول، یک نمره بسیار پایین با رنگ قرمز داده بود و نوشته بود «بعد از کلاس بیا پیش من.» پسر با صفحات حاوی رویایش به دیدن معلم خود رفت و از او پرسید که چرا نمره پایینی به او داده است.

معلم در پاسخ به او گفت: این یک هدف غیر واقعی برای پسری در شرایط توست. تو فرزند یک خانواده دوره‌گرد از خانواده سطح پایینی هستی و برای رسیدن به هدف، هیچ سرمایه‌ای نداری. برای داشتن یک مزرعه پرورش اسب، مقدار زیادی پول لازم است. برای تحقق این رویا تو باید یک زمین و اسب‌هایی با نژاد اصیل بخری و آنها را تکثیر کنی که همه اینها مقدار زیادی پول لازم دارد. برای انجام چنین کاری، هیچ راهی وجود ندارد؛ پس از آن، معلم اضافه کرد: اگر تو دوباره با واقع‌گرایی بیشتری این مطالب را بنویسی، من هم در نمره تو تجدید نظر می‌کنم. پسر به خانه رفت و مدت طولانی در این مورد فکر کرد؛ بالاخره بعد از یک هفته، او دوباره همان صفحات را بدون هیچ تغییری به معلمش برگرداند و به او گفت: شما می‌توانی نمره پایین را برای من نگه داری و من هم رویای خود را برای خودم نگه می‌دارم!

سال‌ها گذشت تا اینکه آن پسر، یک مزرعه اسب بسیار بزرگ ایجاد کرد و تمام اهدافش به همان صورت که خواسته بود محقق شد. او در چنین شرایطی در یک تور یک هفته‌ای معلم قدیمی خود را دید و به او گفت که تا چه حد از اینکه رویایش را نگه داشته خوشحال است؛ پس شما نیز اجازه ندهید که هیچ کس رویای شما را بدزدد. آن را به خاطر بسپارید و فقط از قلب خود فرمان بگیرید و آنچه را که دوست دارید انجام دهید.

اطلاعیه سازمان سنجش آموزش کشور در خصوص :

جداول رشته ها و مواد امتحانی آزمون ورودی دوره های

دکتری (Ph.D) سال ۱۳۹۷

الف) آزمون زبان با ضریب (۱)
 ب) آزمون استعداد تحصیلی با ضریب (۱)
 ج) آزمون دروس تخصصی در سطح کارشناسی یا کارشناسی ارشد با ضریب (۴)
 سنجش و پذیرش برای کلیه دوره ها شامل: روزانه، نوبت دوم (شبانه)، پژوهش محور، پردیس های خودگردان، پیام نور، بورس اعزام به خارج، مؤسسات غیر انتفاعی، دانشگاه آزاد اسلامی و ... بر اساس قانون فوق صورت خواهد گرفت؛ لذا کلیه متقاضیان ورود به دوره دکتری (Ph.D) و همچنین دستیاری دامپزشکی سال ۱۳۹۷ لازم است در این آزمون ثبت نام و شرکت نمایند.

سایر شرایط و ضوابط

۱- تمام دانشجویان و فارغ التحصیلان مقطع کارشناسی ارشد و دکتری حرفه ای می توانند در صورت دارا بودن شرایط و ضوابط عمومی و اختصاصی، در آزمون ورودی شرکت نمایند.

۲- دارندگان مدرک معادل دوره کارشناسی ارشد، در صورتی که مشمول آیین نامه شماره ۲/۷۷۶۳۳ مورخ ۹۲/۵/۲۸ که از سوی معاون آموزشی وزارت متبوع ابلاغ شده است باشند، می توانند در این آزمون شرکت نمایند.

۳- مؤسسات برای پذیرش دانشجویان در مهرماه همان سال (سال ۱۳۹۷) فارغ التحصیل شوند. تاریخ فارغ التحصیلی برای داوطلبانی که شروع تحصیل آنان در صورت وجود ظرفیت نیمسال دوم است، سی ام بهمن ماه همان سال (سال ۱۳۹۷) خواهد بود.

۴- پذیرفته شدگان قطعی (نهایی) روزانه سال ۱۳۹۶، چه در دانشگاه محل قبولی ثبت نام کرده و چه ثبت نام نکرده باشند، اجازه شرکت در آزمون سال ۱۳۹۷ را ندارند و یک سال محروم از آزمون هستند.

۵- پذیرفته شدگان دروه بورس اعزام به خارج، در صورتی که روند پذیرش آنها تا زمان ثبت نام آزمون در سازمان امور دانشجویان تکمیل نشده و در داخل نیز در دوره های روزانه پذیرفته نشده باشند، اجازه شرکت در آزمون دکتری سال ۱۳۹۷ را ندارند.

۶- سایر شرایط و ضوابط، در دفترچه راهنمای ثبت نام و شرکت در آزمون ورودی دکتری نیمه متمرکز سال ۱۳۹۷ درج خواهد شد.

لازم به یادآوری است که جداول رشته ها و مواد آزمون ورودی دوره های دکتری (Ph.D) سال ۱۳۹۷، همراه اصل این اطلاعیه، در سایت سازمان سنجش درج شده است.

روابط عمومی سازمان سنجش آموزش کشور

بدین وسیله به اطلاع کلیه متقاضیان ثبت نام و شرکت در آزمون ورودی دوره دکتری (Ph.D) می رساند که پذیرش دانشجویان در سال ۱۳۹۷ بر اساس قانون "سنجش و پذیرش دانشجویان در دوره های تحصیلات تکمیلی در دانشگاه ها و مراکز آموزش عالی" مصوب ۹۴/۱۲/۱۸ مجلس محترم شورای اسلامی و همچنین آیین نامه اجرایی مربوط و مصوبات "شورای سنجش و پذیرش دانشجویان در دوره های تحصیلات تکمیلی" به شرح ذیل انجام خواهد شد؛ لذا ضرورت دارد که تمام متقاضیان ورود به دوره دکتری در کلیه رشته های مصوب دفتر گسترش آموزش عالی، اعم از دانشگاه ها و مؤسسات آموزش عالی دولتی و غیر دولتی از جمله دانشگاه آزاد اسلامی، در آزمون ورودی دوره های دکتری (Ph.D) شرکت نمایند. لازم به ذکر است که پذیرش بر اساس قانون مذکور و مطابق این اطلاعیه و شرایط و ضوابط مندرج در دفترچه راهنمای پذیرش آزمون مذکور (که در زمان ثبت نام از سوی این سازمان منتشر می شود)، صورت خواهد گرفت.

بر اساس قانون فوق، سنجش و پذیرش دانشجویان در مقطع دکتری ناپیوسته، بر حسب هر یک از شیوه های «آموزشی - پژوهشی» و «پژوهش محور» به شرح زیر انجام می شود:

الف - دکتری آموزشی - پژوهشی: سنجش و پذیرش برای ورود به دوره دکتری ناپیوسته آموزشی - پژوهشی، بر اساس معیارهای زیر صورت می گیرد:

۱- آزمون متمرکز (۵۰ درصد)

۲- سوابق آموزشی، پژوهشی و فناوری (۲۰ درصد)

۳- مصاحبه علمی و سنجش عملی (۳۰ درصد)

ب - دکتری پژوهش محور: سنجش و پذیرش برای دوره دکتری ناپیوسته پژوهش محور، بر اساس معیارهای زیر صورت می گیرد:

۱- آزمون متمرکز (۳۰ درصد)

۲- سوابق آموزشی، پژوهشی و فناوری (۲۰ درصد)

۳- مصاحبه علمی و بخش عملی (۳۰ درصد)

۴- تهیه طرح واره (۲۰ درصد)

اجرای مرحله اول (آزمون متمرکز) از سوی سازمان سنجش آموزش کشور و امتیاز مربوط به سوابق آموزشی، پژوهشی و فناوری، مصاحبه علمی و ... از سوی دانشگاه ها و مراکز آموزش عالی پذیرنده دانشجویان انجام خواهد شد.

بر اساس مصوبه شورای سنجش و پذیرش دانشجویان، در دوره های تحصیلات تکمیلی، مواد آزمون متمرکز دکتری (Ph.D) سال ۱۳۹۷ به شرح زیر خواهد بود:

اطلاعیه سازمان سنجش آموزش کشور :

قابل توجه متقاضیان شرکت در آزمون های TOEFL و GRE

تافل سپاهان، بدون دریافت مجوزهای لازم از سوی این سازمان، اقدام به برگزاری آزمون های TOEFL و GRE می نماید؛ لذا یادآوری می گردد که مدارک داوطلبانی که در مرکز یاد شده در آزمون شرکت نمایند از نظر این سازمان دارای اعتبار نیست و برای ارسال به مراکز آموزشی، مورد تأیید قرار نخواهد گرفت. روابط عمومی سازمان سنجش آموزش کشور

به اطلاع متقاضیان شرکت در آزمون های TOEFL و GRE می رساند که تنها مدارکی از سوی این سازمان مورد تأیید و گواهی قرار می گیرد که مرکز برگزاری آزمون، مجوز لازم را از این سازمان دریافت نموده و تحت نظارت این سازمان قرار داشته باشد.

اخیراً اطلاع حاصل شده است که در شهر اصفهان مؤسسه ای به نام مرکز

کنکوری‌ها! این روزها وقتتان را تلف نکنید

ندارید و فقط منتظرید که هر چه زودتر نتایج اولیه آزمون سراسری و رتبه‌ها را اعلام کنند تا از این دلشوره و نگرانی در بیایید.

این احساس، طبیعی است؛ اینکه بعد از یک سال برنامه منظم و حساب شده، ناگهان احساس خلأ کنید و ندانید که از زمان موجود چطور باید استفاده کنید، چیز عجیبی نیست. مشابه این حس را افرادی که بعد از ۳۰ سال

آرزویتان این بود که هر چه زودتر کنکور بدهید تا بتوانید فیلم‌ها و سریال‌های مورد علاقه‌تان را بدون عذاب وجدان و نگاه‌های شماتت‌آمیز والدین تماشا کنید. می‌خواستید به سالن‌های ورزشی بروید و ساعت‌ها به ورزش مورد علاقه‌تان بپردازید. می‌خواستید کتاب‌های غیردرسی بخوانید و یا با دوستانتان گپ و گفت داشته باشید؛ اما حالا که فرصت مورد نظرتان رسیده است، حوصله پرداختن به هیچ کدام را

«بعد از کنکور» طی یک سال گذشته، بارها و بارها این عبارت را تکرار کرده‌اید؛ زیرا مطالعه پی‌گیر و مداوم برای آزمون سراسری، وقتتان را محدود کرده بود و نمی‌توانستید به بسیاری از کارهایی که به انجام آنها تمایل دارید، بپردازید؛ کارهایی که به این روزها موقوف کرده بودید؛ اما اکنون که فرصت لازم را دارید انگار همه اشتیاق و علاقه خود را برای انجام آن امور از دست داده‌اید. تا یک ماه پیش، همه



کار، بازنشسته می‌شوند، دارند؛ موقعیتی که اگر به آن توجه نشود، می‌تواند به افسردگی فرد منجر شود؛ اما شما در این دوران فترت، کارهای بسیاری برای انجام دادن دارید؛ کارهایی که هم نشاطتان را حفظ می‌کند و هم آنکه برای شما لازم و مفید است.

آشنایی با رشته‌های دانشگاهی

مهم‌ترین کاری که می‌توانید در این روزها انجام دهید، اطلاع از رشته‌های دانشگاهی است. سعی کنید که درباره همه رشته‌ها - حتی هر چند در ابتدای امر حس می‌کنید که به آنها علاقه‌ای ندارید - اطلاعات کسب کنید؛ زیرا زمانی که نتایج اولیه آزمون سراسری می‌آید، فرصت شما برای انتخاب رشته، چندان زیاد نیست و زمان زیادی برای کسب اطلاعات کافی ندارید. برای کسب اطلاع در این زمینه، می‌توانید به موتورهای جست و جوگر، سایت‌های دانشگاه‌ها، فارغ‌التحصیلان سال‌های اخیر یا دانشجویان سال‌های سوم و چهارم رشته‌های مختلف و کتاب «آشنایی بیشتر با رشته‌های دانشگاهی» مراجعه نمایید. دقت کنید که برای موفقیت در یک رشته تحصیلی، باید به نکات مختلفی توجه داشته باشید که از آن جمله می‌توان به علاقه، مطابقت رشته با توانمندی‌های شما، بازار کار رشته مورد نظر و امکان ادامه تحصیل اشاره نمود.

آشنایی با دانشگاه‌ها و مراکز آموزش عالی

برخی از دانشگاه‌ها، با توجه به امکانات دانشگاه مورد نظر و استنادی که در آن دانشگاه تدریس می‌کنند، در رشته یا رشته‌هایی مطرح‌تر هستند؛ بنابراین، خوب است که در فرصت موجود، درباره دانشگاه‌ها و مراکز آموزش عالی، رشته‌هایی که در هر دانشگاه ارائه می‌شود، جایگاه دانشگاه در رشته مورد نظر (دانشجویان آن هر ساله چه تعداد مقاله و پروژه علمی و تحقیقاتی ارائه می‌دهند، چند نفر در المپیادهای دانشجویی پذیرفته شده‌اند یا چند نفر از آن دانشگاه در رشته مورد نظر شما در آزمون تحصیلات تکمیلی رتبه خوبی کسب کرده‌اند)، امکان رفت و آمد به دانشگاه (اگر دانشگاه در شهری غیر از محل سکونت شما واقع شده است درباره امکان اسکان، نحوه ایاب و ذهاب به دانشگاه و فاصله دانشگاه با شهری که در آن زندگی می‌کنید)، امکانات رفاهی دانشگاه، موقعیت جغرافیایی دانشگاه و ... اطلاعات لازم را کسب کنید. برای به دست آوردن این اطلاعات، می‌توانید به سایت‌های هر دانشگاه یا دانشکده مراجعه نمایید.

با توجه به موقعیت‌های مختلف برنامه‌ریزی کنید

بر اساس نتایجی که ممکن است از آزمون خود بگیرید، در ذهن خود چندین تصمیم و انتخاب را برنامه‌ریزی کنید. اولین برنامه را برای زمانی بریزید که نتیجه امتحان به همان خوبی یا حتی بهتر از آنچه فکر می‌کردید، بشود، هدف و تصمیم دوم خود را برای زمانی برنامه‌ریزی کنید که نتیجه بدتر از انتظار شما شود، ولی هنوز برای شما

بدترین حالت ممکن نیست، و برنامه‌ریزی سوم را برای زمانی آماده داشته باشید که احتمال دارد بدترین نتیجه ممکن را از آزمون خود بگیرید. در مورد این برنامه‌ها با خانواده خود و اطرافیان نزدیکتان نیز صحبت کنید، تا در گرفتن تصمیمات درست، آن هم در چنین دوران پراسترسی، به شما کمک کنند. این برنامه‌ریزی‌ها استرس شما را به میزان زیادی کم و به شما کمک می‌کند تا خود را از قبل، برای پذیرفتن هر نتیجه‌ای آماده کرده باشید و حتی در بدترین حالت ممکن، بتوانید بر خودتان مسلط شده و به صورت درست و منطقی، تصمیم بگیرید.

ورزش کنید

ممکن است که درست بعد از آزمون، چندان حس و حال اینکه یک ورزش جدی را شروع کنید نداشته باشید، ولی می‌توانید ورزشی متعادل را آغاز کنید؛ بخصوص که بسیاری از کنکوری‌ها در سال آخر تحصیلی خود و قبل از کنکور، از ورزش کردن غافل می‌شوند. ورزش به شما آرامش می‌دهد، در بدن شما آندورفین ایجاد کرده و مانند یک مسکن طبیعی عمل می‌کند. سعی کنید که ورزش‌های پر تحرک و هوازی، مانند دویدن، شنا، دوچرخه سواری و حتی تند راه رفتن را امتحان کنید. ورزش، نه تنها از استرس شما می‌کاهد، بلکه وضعیت خوابتان را نیز بهتر کرده و بر حال عمومی شما تأثیر بسیار مثبتی می‌گذارد. اگر در ابتدا برای انجام ورزش روزانه تبدیلی‌تان می‌آید، از حضور در یک برنامه ورزشی برای چند روز در هفته آغاز کنید.

یک زبان خارجی یاد بگیرید

شاید در دوران مطالعه، پیش خود می‌گفتید که بگذار کنکورم را بدهم، تا ساعت ۱۲ ظهر می‌خواهم و در رختخوابم غلط می‌زنم! اما واقعیت این است که وقتی کاری ندارید، خوابت نمی‌آید و زودتر از همیشه از خواب می‌پری. اگر در دوران مطالعه، دلت برای خوابیدن لک زده بود، مال این است که سرت شلوع بود و خوابیدن و استراحت کردن برایت لطف داشت؛ اما فرد همیشه بیکار هرگز نمی‌تواند احساس خوبی از خوابیدن و استراحت کردن داشته باشد؛ چون پشت این استراحت، کاری برای انجام دادن ندارد؛ پس بهتر است که حتماً کاری ارزشمند و جدی برای انجام دادن داشته باشید. یکی از این کارها، شرکت در کلاس‌های مؤسسات آموزش زبان است. اگر به زبان انگلیسی مسلط نیستید، هر چه زودتر در یک مؤسسه ثبت‌نام کنید و سعی کنید که در این زبان، مهارت لازم را کسب کنید؛ زیرا یک دانشجوی موفق، کسی است که بتواند حداقل به یک زبان بین‌المللی مسلط باشد و در صورت نیاز، از کتاب‌های مرجع که به این زبان تألیف شده است، استفاده نماید؛ در ضمن در برخی از رشته‌های دانشگاهی، برخی از کتاب‌های درسی به زبان انگلیسی است. اگر هم به زبان انگلیسی مسلط هستید، به آموزش یک زبان خارجی دیگر بپردازید. مطمئن باشید که هر چه به زبان‌های خارجی بیشتری مسلط باشید، دانشجوی

موفق‌تری خواهید بود، و در نهایت، از موقعیت‌های بهتری در بازار کار بهره‌مند می‌شوید.

حضور در کلاس‌های کامپیوتر

این روزها یکی از نشانه‌های باسواد بودن، تسلط فرد به نرم‌افزارهای مختلف و برنامه نویسی است. در بسیاری از واحدهای دانشگاهی، دانشجو باید به یک یا چند نرم‌افزار مسلط باشد و در آگهی‌های استخدامی نیز تسلط فرد به نرم‌افزارهای مختلف، امتیازی مهم محسوب می‌شود.

انرژی منفی ممنوع

از نشخوار افکار خود بپرهیزید. نشخوار کردن افکار، یک چرخه معیوب است که باعث می‌شود شما مدام به یک موضوع خاص فکر کنید؛ بدون اینکه موضوع جدیدی برای اضافه کردن به افکارتان وجود داشته باشد. این حالت، بعد از آزمون، زیاد اتفاق می‌افتد؛ ولی باید به خاطر داشته باشید که نگرانی درباره موضوعی که در مورد آن دیگر کاری از دست شما ساخته نیست، نه تنها تأثیر مثبتی نخواهد داشت، بلکه استرس شما را بیشتر می‌کند. روش‌هایی برای مقابله با این چرخه معیوب وجود دارند: اول اینکه به جای تکرار افکار بیهوده، به دنبال راه حل باشید. نگران بودن در مورد نتایج بد آزمون که گذشته است، هیچ چیز را در مورد آن تغییر نمی‌دهد؛ ولی می‌تواند روی عملکرد شما در آینده تأثیر بگذارد. سعی کنید دلایلی را که موجب شده‌اند شما به نتیجه دلخواه خود در آزمون سراسری نرسید، پیدا کرده و در آینده از آنها درس بگیرید. انجام این کار، عملکرد شما را در آینده مثبت خواهد کرد. دوم اینکه سعی کنید بفهمید که از چه چیزی نگرانید. معمولاً بخشی از استرس آزمون، مربوط به مسائل بعد از آزمون است. اینکه دیگران در مورد شما چه فکر می‌کنند و چگونه در مورد شما قضاوت می‌کنند یا چه انتظاراتی از شما دارند، ممکن است که شما را نگران کند. فهمیدن دلیل واقعی نگرانی‌تان می‌تواند به شما کمک کند تا بتوانید با چنین مسائلی راحت‌تر کنار بیایید، و در آخر، یک بازه زمانی ۲۰ تا ۳۰ دقیقه‌ای را برای «نگران بودن» خود تعیین کنید. انجام این کار به شما کمک می‌کند تا به جای نادیده گرفتن نگرانی‌هایتان، تنها در این بازه زمانی که مشخص کرده‌اید، نگران باشید. زمان بگیرید و با تمام شدن وقت «نگرانی»، شروع به پرورش افکار مثبت در ذهنتان کنید.

بخندید و بخندانید

کاری انجام دهید که شما را بخنداند. فیلم کمدی تماشا کنید و با کسانی که به شما انرژی مثبت می‌دهند معاشرت کنید، و این گونه از فشار درسی که در سال‌های اخیر روی شما بوده است، دور شوید. مطالعات نشان داده است که احساسات هم درست مانند یک بیماری ویروسی می‌توانند منتقل شوند. اگر با کسانی باشید که همواره از نتایج آزمون اضطراب دارند و مدام درباره آن صحبت می‌کنند، شما هم به آرامش نخواهید رسید.

اطلاعیه شرکت تعاونی خدمات آموزشی کارکنان سازمان سنجش آموزش کشور درباره :

آزمون‌های آزمایشی سنجش دهم ویژه دانش آموزان پایه دهم (سال اول دوره دوم متوسطه) در سال تحصیلی ۹۶ - ۹۷

شهریه آزمون‌های آزمایشی سنجش دهم:

مبلغ هر آزمون مرحله‌ای	آزمون جامع
۲۳۰,۰۰۰ ریال	۳۲۰,۰۰۰ ریال

شرکت تعاونی خدمات آموزشی سازمان سنجش، همچون سال‌های گذشته، برای متقاضیان بیش از یک نوبت آزمون تخفیفاتی در نظر گرفته است که این امکان را میسر می‌نماید تا در صورت افزایش تعداد مراحل آزمون، از تخفیف بیشتری بهره‌مند گردند و در این جهت برای سال ۹۶ - ۹۷ شیوه اعمال تخفیف شهریه آزمون را برای متقاضیان بیش از یک آزمون در جهت رفاه حال داوطلبان عزیز به کار گرفته است تا ضمن تجمیع فرآیند ثبت‌نام برای هر یک از دانش‌آموزان در کلیه مراحل، امکان پرداخت شهریه کمتری برای ثبت نام فراهم شود.

جدول شهریه آزمون‌های آزمایشی سنجش دهم:

مراحل	مبالغ (ریال)
↓ آزمون مرحله‌ای ↓	
۱ مرحله آزمون	۲۳۰,۰۰۰
۲ مرحله آزمون	۴۵۰,۰۰۰
۳ مرحله آزمون	۶۶۰,۰۰۰
۴ مرحله آزمون	۸۶۰,۰۰۰
۵ مرحله آزمون	۱,۰۵۰,۰۰۰
۶ مرحله آزمون	۱,۲۳۰,۰۰۰
↓ آزمون جامع ↓	
۱ نوبت آزمون جامع	۳۲۰,۰۰۰
۲ نوبت آزمون جامع	۶۳۰,۰۰۰

با توجه به جدول شهریه فوق و هزینه‌های ثبت نام مندرج در آن، این امکان نیز فراهم گردیده است تا داوطلبان عزیز در صورت تمایل بتوانند آزمون‌های سنجش دهم را به تعداد مورد نیاز و دلخواه، انتخاب و ثبت‌نام نمایند؛ به عنوان مثال، داوطلب می‌تواند متقاضی سه نوبت آزمون مرحله‌ای و یک نوبت آزمون جامع باشد.

البته، با توجه به اینکه آزمون‌های آزمایشی سنجش، مجموعه آزمون‌هایی است که هر یک مکمل دیگری است و شرکت در تمام آنها، داوطلب را گام به گام آماده‌تر می‌نماید، لذا توصیه می‌شود که داوطلبان عزیز در کلیه آزمون‌های مرحله‌ای و جامع (۸ نوبت آزمون) به طور یکجا ثبت‌نام نمایند.

لازم به ذکر است که جدول تکمیلی مربوط به هزینه‌های ثبت نام، برای داوطلبانی که مایل به انتخاب آزمون‌های آزمایشی سنجش دهم به صورت تلفیقی هستند، در سایت اینترنتی ثبت نام آزمون‌ها (www.sanjshserv.ir) درج شده است.

شایان ذکر است که داوطلبان برای استفاده بیشتر از تخفیف پلکانی، بهتر است تعداد مراحل و نوبت‌های بیشتری از آزمون‌ها را خریداری نمایند تا ضمن برخورداری از مجموع آزمون‌های آزمایشی سنجش دهم، از تخفیف بالاتری نیز بهره‌مند شوند.

ضمن تغییر نظام آموزشی از «پنج - سه - چهار» به «شش - سه - سه»، شرکت تعاونی خدمات آموزشی کارکنان سازمان سنجش آموزش کشور بر آن شده است که آزمون‌های آزمایشی استاندارد را برای دانش‌آموزان تمام پایه‌های سال اول دوره دوم متوسطه (پایه دهم) برگزار نماید. این آزمون‌ها در دو فاز کلی «مرحله‌ای و جامع» و در هشت نوبت برگزار می‌شوند. فاز اول، آزمون‌های مرحله‌ای بوده که در شش نوبت برگزار خواهند شد. هدف کلی این آزمون‌ها، بررسی و نگاه دقیق‌تر به مطالب کتاب‌های درسی پایه دهم و ارزیابی پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان در طول سال تحصیلی است. در این میان، آزمون ویژه‌ای (آزمون مرحله ۴) در نظر گرفته شده است که در پایان امتحانات نیمسال اول، در تاریخ ۱۳۹۶/۱۱/۶ برگزار خواهد شد و هدف آن، جمع‌بندی مطالب نیمسال اول است که پس از امتحانات تشریحی نیمسال اول برگزار خواهد شد، و بر اساس آن، آمادگی دانش‌آموزان مطابق پرسش‌های چهارگزینه‌ای استاندارد مرتبط با مطالب این نیمسال تحصیلی مورد سنجش و ارزیابی قرار خواهد گرفت. فاز دوم، آزمون‌های جامع بوده که در دو نوبت برگزار خواهند شد. هدف این آزمون‌ها، آشنایی کامل دانش‌آموزان با پرسش‌های چهارگزینه‌ای همسو و مرتبط با سؤالات امتحانات خرداد ۱۳۹۷ و به نوعی، مقدمه آمادگی برای آزمون سراسری سال ۱۳۹۹ است. آزمون‌های آزمایشی سنجش دهم، فقط در رشته‌های تحصیلی «ریاضی - فیزیک»، «علوم تجربی» و «ادبیات و علوم انسانی» برگزار می‌شود و زمان‌بندی آزمون‌ها به ترتیبی برنامه‌ریزی شده است تا شرکت‌کنندگان را برای امتحانات هر نیمسال آماده نماید. لازم به ذکر است که بودجه‌بندی آزمون‌های سنجش دهم، به محض آماده شدن کتاب‌های درسی این پایه از سوی وزارت آموزش و پرورش، از سوی شرکت به اطلاع مدیران، مشاوران و دانش‌آموزان خواهد رسید و تاریخ آزمون‌ها به شرح جدول زیر اعلام می‌گردد.

نحوه زمان‌بندی آزمون‌ها به شرح جدول زیر است :

آزمون‌های آزمایشی	تاریخ برگزاری آزمون	مهلت ثبت‌نام اینترنتی
مرحله‌ای	مرحله ۱	روز جمعه مورخ ۹۶/۸/۱۲ تا روز سه‌شنبه مورخ ۹۶/۷/۲۵
	مرحله ۲	روز جمعه مورخ ۹۶/۹/۳ تا روز سه‌شنبه مورخ ۹۶/۸/۱۶
	مرحله ۳	روز جمعه مورخ ۹۶/۹/۲۴ تا روز سه‌شنبه مورخ ۹۶/۹/۷
	مرحله ۴ (جمع بندی نیمسال اول)	روز جمعه مورخ ۹۶/۱۱/۶ تا روز سه‌شنبه مورخ ۹۶/۱۰/۱۹
	مرحله ۵	روز جمعه مورخ ۹۶/۱۱/۲۷ تا روز سه‌شنبه مورخ ۹۶/۱۱/۱۰
	مرحله ۶	روز جمعه مورخ ۹۶/۱۲/۱۸ تا روز سه‌شنبه مورخ ۹۶/۱۲/۱
جامع	نوبت اول جامع	روز جمعه مورخ ۹۷/۱/۳۱ تا روز سه‌شنبه مورخ ۹۶/۱۲/۲۲
	نوبت دوم جامع	روز جمعه مورخ ۹۷/۲/۲۱ تا روز سه‌شنبه مورخ ۹۷/۲/۴

زمان و نحوه توزیع اینترنتی کارت ورود به جلسه آزمون‌های سنجش دهم :

کارت ورود به جلسه آزمون‌های آزمایشی سنجش دهم برای کلیه داوطلبان سراسر کشور از روز سه‌شنبه قبل از هر آزمون منحصراً از طریق سایت اینترنتی شرکت تعاونی خدمات آموزشی به نشانی: www.sanjshserv.ir توزیع می‌گردد و داوطلبان با مراجعه به سایت اینترنتی فوق‌الذکر نسبت به پرینت کارت ورود به جلسه خود اقدام می‌نمایند.

کارنامه نتایج هر نوبت از آزمون‌های آزمایشی سنجش دهم در عصر روز برگزاری هر آزمون از طریق سایت اینترنتی شرکت به نشانی www.sanjshserv.ir منتشر می‌گردد.

ثبت نام گروهی از طریق مدارس: دبیرستان هایی که مایل هستند برای سهولت ثبت نام به صورت یکجا از دانش آموزان خود ثبت نام به عمل آورند، بعد از مطالعه دقیق دستورالعمل ثبت نام مدارس همکار، می توانند در صورت داشتن هر گونه سؤال در ساعات: صبح ۸:۳۰ الی ۱۲:۳۰ و عصر ۱۳:۳۰ الی ۱۶:۰۰ با شماره تلفن های: ۸۸۸۴۴۷۹۱ الی ۸۸۸۴۴۷۹۳ تماس حاصل نمایند.

نکات مهم:

۱- ثبت نام کلیه نوبت ها و مراحل آزمون ها از جمله آزمون جامع نیز در این مرحله انجام می شود و توصیه می شود که به منظور برخورداری از حداکثر تخفیف در شهریه پرداختی، ثبت نام در کلیه مراحل درخواستی را یکجا انجام دهید.

۲- وجه پرداخت شده بابت ثبت نام، به هیچ عنوان قابل استرداد نیست؛ لذا داوطلبان در این خصوص دقت لازم را به عمل آورند.

راهنمای نحوه ثبت نام اینترنتی آزمون های آزمایشی سنجش دهم مراحل ثبت نام:

گام اول: پرداخت مبلغ ثبت نام و دریافت شماره پرونده و رمز عبور (پرداخت از طریق کارت های بانکی عضو شبکه شتاب و به صورت اینترنتی است).

گام دوم: تکمیل فرم ثبت نام (در سایت ارائه شده است: لینک ثبت نام آزمون های آزمایشی سنجش - ثبت نام جدید).

گام سوم: دریافت کد پی گیری ۱۶ رقمی ثبت نام.

شرکت تعاونی خدمات آموزشی کارکنان سازمان سنجش آموزش کشور

بدیهی است که مطلوب ترین حالت ثبت نام برای داوطلبان از نظر هزینه پرداختی، ثبت نام یکجا در ۸ نوبت آزمون (۶ نوبت مرحله ای + ۲ نوبت جامع) است که در این صورت، با احتساب تخفیف ویژه ۲۸۰,۰۰۰ ریالی، متوسط شهریه هر آزمون **حدوداً ۲۱۷,۵۰۰ ریال** و مجموعاً ۱,۷۴۰,۰۰۰ ریال می شود.

ضمناً به اطلاع داوطلبان می رساند که در هنگام ثبت نام و پس از انتخاب نوبت های آزمون از سوی داوطلب، برنامه ثبت نام اینترنتی به طور خودکار، وجه را با احتساب تخفیف محاسبه می نماید.

نحوه ثبت نام:

پرداخت اینترنتی: داوطلبان علاقه مند به شرکت در آزمون های آزمایشی سنجش دهم، در سراسر کشور می توانند با استفاده از کارت های بانکی عضو شبکه شتاب و مراجعه به سایت شرکت تعاونی خدمات آموزشی کارکنان سازمان سنجش آموزش کشور به نشانی: www.sanjshserv.ir نسبت به ثبت نام در این آزمون اقدام و کد رهگیری دریافت نمایند.

لازم به ذکر است که خرید اینترنتی کارت اعتباری ثبت نام، نشان دهنده ثبت نام نهایی داوطلب نبوده و لازم است که داوطلبان، بعد از خرید کارت اعتباری (دریافت شماره پرونده و شماره رمز)، به لینک ثبت نام مراجعه نموده و ثبت نام خود را نهایی و شماره پرونده و کد پی گیری ۱۶ رقمی دریافت نمایند.

داوطلبان گرامی پس از مطالعه دقیق دفترچه راهنمای ثبت نام، در صورت داشتن هر گونه سؤال در خصوص شرایط و ضوابط ثبت نام، می توانند با خط ویژه: ۰۲۱-۴۲۹۶۶-۰۲۱ (صدای داوطلب) تماس حاصل نمایند. ساعات تماس: صبح ۸:۳۰ الی ۱۲:۳۰ و عصر ۱۳:۳۰ الی ۱۶:۰۰.

اطلاعیه سازمان سنجش آموزش کشور درباره:

تمدید مهلت زمان اعلام سوابق تحصیلی دوره پیش دانشگاهی و مشاهده سوابق تحصیلی داوطلبان آزمون سراسری سال ۱۳۹۶

پیرو اطلاعیه مورخ ۹۶/۴/۲۰ بدین وسیله به اطلاع کلیه داوطلبان شرکت کننده در آزمون سراسری سال ۱۳۹۶ که فارغ التحصیل دوره پیش دانشگاهی سال جاری (۹۵ - ۹۶) هستند می رساند که به منظور مساعدت با آن دسته از داوطلبانی که تا تاریخ ۹۶/۴/۲۴ برای اعلام کد سوابق تحصیلی پیش دانشگاهی خود اقدامی ننموده اند، ترتیبی اتخاذ گردیده است که داوطلبان مذکور بتوانند تا تاریخ ۹۶/۴/۲۷ به سایت این سازمان مراجعه نمایند. دانش آموزان دوره پیش دانشگاهی سال جاری، لازم است که پس از دریافت کد سوابق تحصیلی دوره پیش دانشگاهی از سامانه جمع آوری اطلاعات و سوابق تحصیلی داوطلبان آزمون سراسری (مربوط به وزارت آموزش و پرورش) به نشانی: <http://dipcode.medu.ir> و ثبت آن در سایت سازمان سنجش آموزش کشور، نسبت به مشاهده سوابق تحصیلی خود اقدام نمایند.

داوطلبان، در صورت موجود نبودن کد سوابق تحصیلی پیش دانشگاهی خود در سایت این سازمان یا مشاهده اشکال در نمرات سوابقشان، باید به اداره آموزش و پرورش منطقه اخذ مدرک تحصیلی خود مراجعه نمایند. بدیهی است که منحصراً مواردی که از طریق وزارت آموزش و پرورش و حداکثر تا تاریخ ۹۶/۵/۲ به این سازمان واصل گردد، اعمال خواهد شد. همچنین عدم اعلام کد سوابق تحصیلی پیش دانشگاهی از سوی داوطلبان یاد شده در سایت سازمان سنجش در این بازه زمانی، موجب عدم اعمال سوابق تحصیلی پیش دانشگاهی در نمره کل نهایی آنان می شود و این زمان قابل تمدید نیست. ضمناً آن دسته از داوطلبانی که در دروس ترمیمی سال سوم (دیپلم) نیز شرکت نموده اند، می توانند با توجه به توضیحات فوق، برای مشاهده سوابق تحصیلی و نمرات خود اقدام نمایند.

روابط عمومی سازمان سنجش آموزش کشور

اطلاعیه سازمان سنجش آموزش کشور در خصوص:

رشته های تحصیلی ادبیات نمایشی، مجسمه سازی، موسیقی ایرانی، موسیقی جهانی، کتابت و نگارگری، آهنگسازی، بازیگری - کارگردانی، طراحی صحنه، نمایش عروسکی و عکاسی در آزمون سراسری سال ۱۳۹۶

پیرو اطلاعیه مورخ ۹۶/۴/۱۷ در خصوص اعلام زمان تاریخ آزمون عملی مجموعه رشته های تحصیلی گروه آزمایشی هنر شامل (ادبیات نمایشی، مجسمه سازی، موسیقی ایرانی، موسیقی جهانی، کتابت و نگارگری، آهنگسازی، بازیگری - کارگردانی، طراحی صحنه، نمایش عروسکی و عکاسی) دانشگاه ها و مؤسسات آموزش عالی در آزمون سراسری سال ۱۳۹۶، بدین وسیله به اطلاع کلیه متقاضیان رشته های تحصیلی مورد نظر می رساند که لازم است به منظور آگاهی از زمان پرینت کارت، آدرس و زمان برگزاری آزمون به اطلاعیه ای که در تاریخ ۹۶/۵/۱ در این خصوص در پایگاه اطلاع رسانی این سازمان و هفته نامه خبری و اطلاع رسانی (پیک سنجش) مورخ ۹۶/۵/۲ درج می گردد، مراجعه نمایند.

روابط عمومی سازمان سنجش آموزش کشور

حرکت از نو!

حدود ده روز از برگزاری آزمون سراسری سال ۱۳۹۶ می‌گذرد و حتماً خیلی از شما داوطلبان عزیز هم تا الان، کلید سؤالات را گرفته و تا حدودی می‌دانید که کنکور را چگونه برگزار کرده و مطمئناً بعد از آزمون متوجه شده‌اید که کنکور نیز، یک آزمون مانند همه آزمون‌هایی است که تاکنون در آن شرکت کرده بودید و ترس و اضطراب شما هم موردی نداشت.

ممکن است بعضی از شما که از آزمون خود چندان راضی نیستند، بگویند: «من که نتوانستم خوب امتحان بدهم!» یا بعضی بگویند: «با اینکه خیلی تلاش کردم، نمی‌دانم چرا نتوانستم آن طور که خوانده بودم به سؤالات جواب بدهم!» حتماً در این میان، گروه پر شماری هم هستند که بعد از پایان آزمون تا الان با این استرس و اضطراب به سر می‌برند که اصلاً قبول می‌شوند یا نه، و هر روز به مرور درصدها و جمع و تفریق جواب‌های غلط و درست خود مشغولند. با اینکه این گروه از داوطلبان، تعداد زیادی هستند و حتی می‌توان گفت که این موضوع تا حدودی در میان شرکت کنندگان طبیعی است، اما توصیه می‌کنیم که همه شما کنکور را از ذهن خود خارج کرده و زندگی عادی خود را سپری کنید. اینکه می‌گوییم به زندگی عادی خود ادامه دهید به این معنی نیست که اگر در میان شما کسانی باشند که به هیچ وجه از آزمون خود راضی نیستند و قطعاً می‌دانند که نتیجه مورد نظر خود را به دست نخواهند آورد، دست روی دست گذاشته و کاری نکنند؛ بلکه آنها می‌توانند از همین امروز و برای کسب یک نتیجه عالی و دلخواه، برنامه خوبی را ترسیم نمایند و با استفاده از تجربه شان در آزمون سراسری ۱۳۹۶، خود را برای آزمون سراسری ۱۳۹۷ آماده کنند و مطمئن باشند که با تلاش و کوشش می‌توانند به هر آنچه در نظر دارند، برسند.

منظور ما از طرح این موضوع، آن است که به خود بقبولانید کنکور تمام شد و دیگر زمان افسوس خوردن و سرزنش کردن خود یا دیگران و حتی فکر کردن به نتیجه آن نیز نیست؛ زیرا وقت و انرژی شما بیش از این ارزش دارد که خود را برای آنچه که دیگر نمی‌توانید کاری برای تغییرش انجام دهید، شماتت یا سرزنش کنید؛ در عوض به خود بگویید که شما آنچه در توان داشته‌اید، برای کسب نتیجه خوب انجام داده‌اید و مهم نیز همین است که شما خود را در این ورطه قرار داده‌اید. وقتی این گونه به موضوع نگاه کرده و در موردش قضاوت کنید، می‌بینید که چقدر احساس آرامش می‌کنید. می‌خواهیم در مورد «اریک مبانی» با شما صحبت کنیم. به نظر ما، او و شما شرایطی شبیه

به یکدیگر داشته‌اید.

اریک موسی مبانی، شناگری از گینه بود که در المپیک سال ۲۰۰۰ شرکت کرد، ولی برنده نشد. او تا زمان شرکت در مسابقه، هیچ گاه یک استخر بزرگ ندیده بود و در کشورش در استخر یک هتل که فقط ۲۰ متر طول داشت، تمرین می‌کرد.

علاوه بر این، اریک هیچ گاه در یک مسیر ۱۰۰ متری، مسابقه شنا نداده بود. در حالی که دو شرکت کننده (از نیجریه و تاجیکستان) هر دو به علت شیرجه غلط در شروع مسابقه از دور این مسابقات حذف شدند، اریک به کار خود ادامه داد. او، سرش را از آب بالا گرفته و به سختی پامی زد و به شنا کردن ادامه می‌داد. اریک، اولین طول استخر را با تقلا و تلاش فراوان طی کرد و هنگام پیمودن طول دوم استخر، نزدیک بود که غرق شود؛ ولی او، آنچه در توان داشت، انجام داد و تسلیم نشد. ۳۰ متر مانده به خط پایان، هفده هزار تماشاگر حاضر در ورزشگاه به تشویق او پرداختند و با هر پایی که می‌زد، صدای تشویق تماشاگران بلندتر می‌شد. ۱۰ متر مانده به پایان کار، او مانند چوب پنبه‌ای، روی آب بالا و پایین می‌رفت، اما جمعیت، دیوانه وار او را تشویق می‌کردند، و سرانجام، هنگامی که موسی مبانی به پایان مسیر مسابقه رسید، سقف استادیوم از شدت تشویق تماشاگران در حال کنده شدن بود!

اریک مسیر مسابقه را در یک دقیقه و ۵۲ ثانیه طی کرده بود؛ یعنی یک دقیقه دیرتر از رکورد سایرین، اما کسی به این موضوع توجه نکرد؛ چون اریک آنچه در توان داشت، انجام داده بود. حتماً می‌پرسید چه شباهتی میان شما و او وجود دارد.

اول اینکه وقتی دیگران بدانند که شما آنچه در توان داشته‌اید، انجام داده‌اید، بدون توجه به نتیجه، آن را از شما خواهند پذیرفت و حمایتان خواهند کرد. دوم به این جمله توجه کنید «... اریک هیچ گاه در یک مسیر ۱۰۰ متری، مسابقه شنا نداده بود...» شاید شما نیز جزو داوطلبانی هستید که تا قبل از روز کنکور، در یک امتحان (تستی و از همه دروس) در بازه زمانی چهار ساعت شرکت نکرده بوده‌اید.

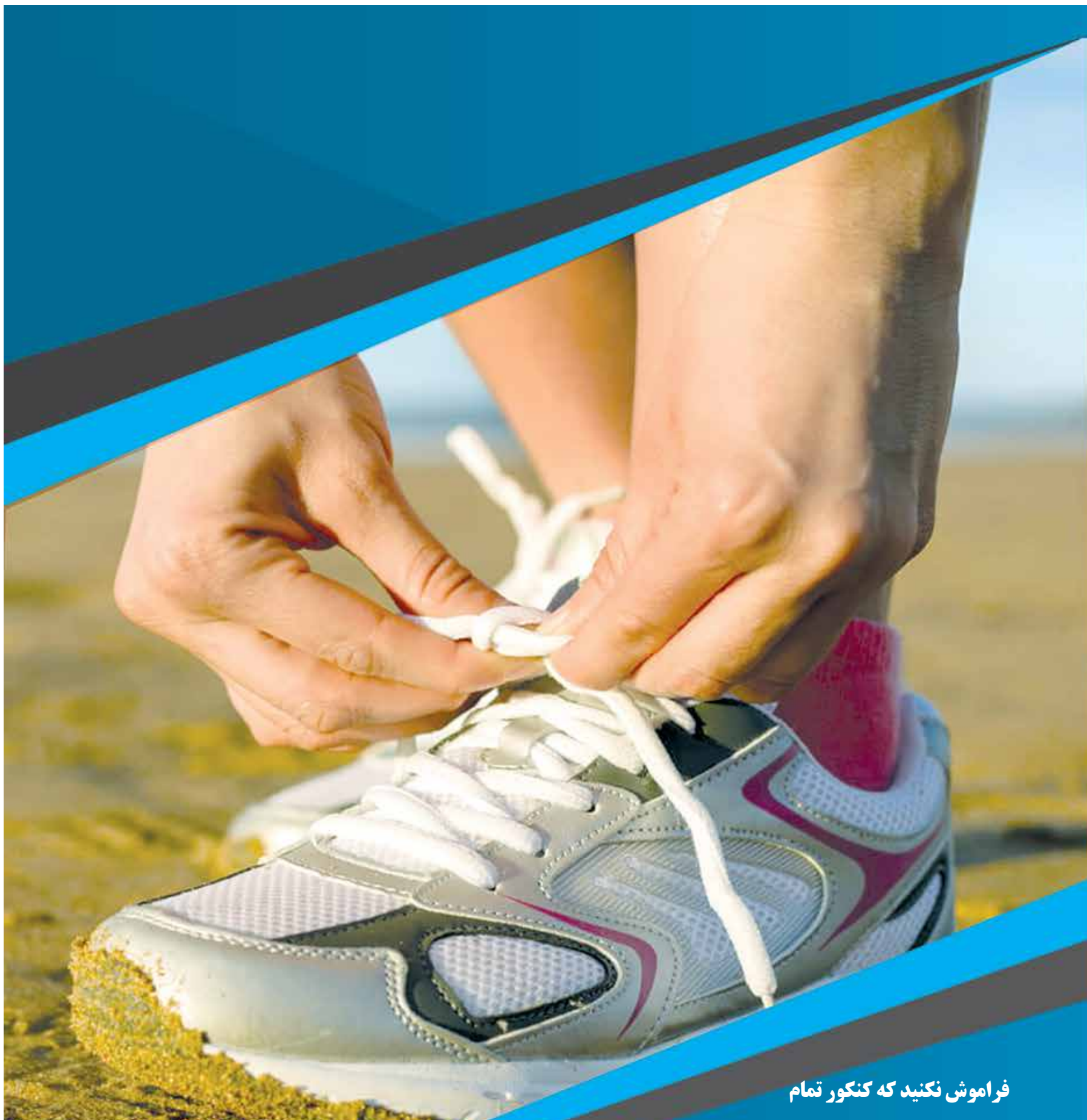
به اریک موسی مبانی توجه کنید که تا آخرین لحظه، دست از تلاش برنداشت و مطمئناً از خود راضی بود. او گرچه نتیجه دلخواهش را کسب نکرد، اما می‌دانست که به خودش بدهکار نیست. شما هم چون اریک تا آخرین لحظه تلاش کرده‌اید و به همین دلیل، باید خود را تحسین کنید و بدون فکر کردن به نتیجه، از روزهای خود، بهترین استفاده را بکنید. فراموش نکنید که کنکور تمام شد و نگرانی، استرس

و اضطراب شما، فقط به نامناسب شدن اوضاعتان منجر می‌شود. به خدا توکل کنید و نتیجه کار خود را به او واگذار نمایید و مطمئن باشید که خدای بزرگ، که تمام هستی و کائنات مولود خواست و اراده اوست، برای شما بهترین‌ها را مقدر کرده است. با ایمان به این تفکر و دانستن این موضوع که کائنات و قانون جذب، تفکر شما را به حقیقت تبدیل می‌کنند، مثبت اندیش باشید و آینده خود را زیبا ببینید و برای زیبا ساختن آن تلاش کنید و نتیجه تلاشتان را به خدا واگذار کنید. ما انسان‌ها گرایش داریم که از ابتدا با نتیجه کارهایی که انجام می‌دهیم، زندگی کنیم. ما معمولاً اثر و نتیجه تمام تجربیاتی را که در زندگی به دست می‌آوریم با خود به دوش می‌کشیم، و به همین دلیل، زمانی که انرژی خود را صرف به دست آوردن نتیجه می‌کنیم، قانون جذب هم برای ما همان چیزی را به ارمغان می‌آورد که در ذهنمان می‌گذشته است؛ درست مانند یک چرخه علت و معلولی حقیقی.

از سوی دیگر می‌توان گفت که یک فرد موفق نیز شرایط مشابهی دارد. او با دید مثبت به جامعه نگاه می‌کند، از نعمت‌هایی که در زندگی دارد، بهره‌مند می‌شود، با شور و اشتیاق زیاد به زندگی ادامه می‌دهد و هر روز چنین تجربه‌هایی را در زندگی خود تکرار کرده و شادی و رضایت بیشتری را به زندگی خود دعوت می‌کند.

قانون جذب به ما می‌گوید که در زندگی به همان چیزهایی می‌رسیم که روی آنها تمرکز می‌کنیم و به آنها انرژی می‌دهیم. چه بخواهیم و چه نخواهیم، به هر چیزی که فکر کنیم همان چیز در زندگی برایمان متجلی خواهد شد؛ به عبارت دیگر، روی هر چیزی که تمرکز کنیم، آن را به زندگی مان فرا خوانده‌ایم. ممکن است آن چیزی که ما به زندگی خود فرا خوانده‌ایم، با تصویری که در ذهن خود داشتیم، تفاوت کند، اما ماهیت هر دو در نهایت یکی است.

پس فراموش نکنید وقتی که کاری را انجام دادید، نتیجه و تصویر خوبی را از آن برای خود تجسم نمایید تا بهترین چیز ممکن برای شما اتفاق افتد. ذهن خود را با افکار منفی به هم نریزید و لحظه‌های زیبای زندگی را با فکر کردن به آنچه که تغییرش دیگر برایتان امکان‌پذیر نیست، خراب نکنید؛ اما با خودتان روراست باشید، و اگر واقعاً فکر می‌کنید که با اعلام نتایج کنکور، نتیجه دلخواه را نخواهید گرفت، از همین امروز با یک کوله بار پر از تجربه‌های مفید، مجدداً قدم در راه بگذارید و برای ساختن آنچه مورد نظر شماست، از نو شروع کنید.



فراموش نکنید که کنکور تمام شد و نگرانی، استرس و اضطراب شما، فقط به نامناسب شدن اوضاعتان منجر می شود. به خدا توکل کنید و نتیجه کار خود را به او واگذار نمایید و مطمئن باشید که خدای بزرگ، که تمام هستی و کائنات مولود خواست و اراده اوست، برای شما بهترین ها را مقدر کرده است. قانون جذب به ما می گوید که در زندگی به همان چیزهایی می رسیم که روی آنها تمرکز می کنیم و به آنها انرژی می دهیم. چه بخواهیم و چه نخواهیم، به هر چیزی که فکر کنیم همان چیز در زندگی برایمان متجلی خواهد شد

اطلاعیه سازمان سنجش آموزش کشور در خصوص:

تاریخ و نحوه پرینت کارت ورود به جلسه و همچنین زمان برگزاری آزمون عملی رشته بازیگری از کد رشته امتحانی ۱۳۵۷ آزمون ورودی تحصیلات تکمیلی (دوره‌های کارشناسی ارشد ناپیوسته) سال ۱۳۹۶

پیرو انتشار اطلاعیه مورخ ۹۶/۴/۳ در پایگاه اینترنتی این سازمان و همچنین هفته نامه خبری و اطلاع رسانی پیکسنجش روز دوشنبه مورخ ۹۶/۴/۵ در خصوص اعلام اسامی معرفی شدگان چند برابر ظرفیت رشته‌های بورسیه، دارای شرایط خاص و برنامه زمانی برگزاری آزمون تشریحی یا پروژه عملی کدرشته‌های ذی‌ربط در آزمون ورودی تحصیلات تکمیلی (دوره‌های کارشناسی ارشد ناپیوسته) سال ۱۳۹۶، بدین وسیله به اطلاع آن دسته داوطلبانی که در رشته بازیگری از کدرشته امتحانی ۱۳۵۷ مجاز به انتخاب رشته شده و نسبت به تکمیل فرم انتخاب رشته اینترنتی خود در موعد مقرر اقدام و حداقل یکی از کد رشته محل‌های تحصیلی بازیگری را انتخاب نموده‌اند، می‌رساند که لازم است برای شرکت در آزمون عملی، با توجه به موارد، به شرح ذیل اقدام نمایند. بدیهی است که عدم مراجعه برای شرکت در مرحله فوق، به منزله انصراف داوطلب از گزینش نهایی در کدرشته محل یا رشته محل‌های انتخابی مربوط تلقی می‌گردد و فرصت دیگری برای انجام این مرحله وجود نخواهد داشت.

ضمناً شایان ذکر است آن دسته از داوطلبانی که در سایت سازمان سنجش آموزش کشور در زمان مقرر مبادرت به انتخاب کد محل تحصیل از رشته بازیگری نموده‌اند، نمی‌توانند برای شرکت در آزمون عملی یا دریافت کارت شرکت در آزمون اقدام نمایند.

زمان و مکان انجام مصاحبه و پروژه آزمون عملی رشته بازیگری:

- مصاحبه و آزمون پروژه عملی بازیگری از کد رشته امتحانی ۱۳۵۷ مطابق جدول ذیل در روزهای ۲۸، ۲۹، ۳۰ و ۳۱/۴/۹۶ و ۱ و ۲/۵/۹۶ برای آقایان و روزهای ۳، ۴، ۵، ۶ و ۷/۵/۹۶ برای خانم‌ها (به ترتیب حروف الفبای نام خانوادگی) به نشانی تهران، میدان هفت تیر، خیابان مفتاح جنوبی، ضلع جنوبی ورزشگاه شهید شیرودی، خیابان ورزنده، جنب تالار هنر، پلاک ۱۳، ساختمان شماره ۲ دانشکده سینما و تئاتر دانشگاه هنر برگزار می‌گردد.

توضیح: داوطلبان لازم است برای تعیین نوبت مصاحبه، قبل از ساعت ۸:۰۰ صبح (از ساعت ۷:۳۰) با همراه داشتن کارت ملی یا شناسنامه عکسدار و نیز پرینت کارنامه نتایج اولیه آزمون ارشد ۹۶ در محل آزمون حضور داشته باشند.

جدول زمان بندی مراجعه برای آزمون عملی بازیگری به تفکیک خواهران و برادران

زمان مراجعه خواهران			زمان مراجعه برادران		
روز	تاریخ	حرف اول نام خانوادگی	روز	تاریخ	حرف اول نام خانوادگی
چهارشنبه	۹۶/۴/۲۸	از حرف «الف» تا حرف «ب»	سه شنبه	۹۶/۵/۳	از حرف «الف» تا حرف «ت»
پنجشنبه	۹۶/۴/۲۹	از حرف «پ» تا حرف «خ»	چهارشنبه	۹۶/۵/۴	از حرف «ث» تا حرف «ر»
جمعه	۹۶/۴/۳۰	از حرف «د» تا حرف «س»	پنجشنبه	۹۶/۵/۵	از حرف «ز» تا حرف «ظ»
شنبه	۹۶/۴/۳۱	از حرف «ش» تا حرف «غ»	جمعه	۹۶/۵/۶	از حرف «ع» تا حرف «ل»
یکشنبه	۹۶/۵/۱	از حرف «ف» تا حرف «مس»	شنبه	۹۶/۵/۷	از حرف «م» تا حرف «ی»
دوشنبه	۹۶/۵/۲	از حرف «مص» تا حرف «ی»			

- داوطلبان لازم است برای پرینت کارت ورود به جلسه آزمون عملی رشته مذکور، از روز دوشنبه مورخ ۹۶/۴/۲۶ به پایگاه اطلاع رسانی این سازمان به نشانی: www.sanjesh.org مراجعه نمایند. ضمناً لازم است هزینه برگزاری آزمون عملی را، که امکان پرداخت آن در پایگاه اطلاع رسانی مذکور فراهم گردیده است، قبل از دریافت کارت ورود به جلسه آزمون مربوط، به مبلغ ۲۵۰/۰۰۰ (دویست و پنجاه هزار ریال) به صورت اینترنتی پرداخت نموده و سپس با دریافت کد پرداخت مبلغ اینترنتی و درج این کد به همراه اطلاعات کارت اعتباری یا شماره پرونده و کدرهگیری در قسمت مربوط به پرینت کارت ورود به جلسه آزمون، نسبت به پرینت کارت خود اقدام نمایند. بدیهی است که برای شرکت در جلسه آزمون، منحصراً همراه داشتن پرینت کارت ورود به جلسه، همچنین اصل کارت ملی یا اصل شناسنامه عکسدار الزامی است.

آمادگی داوطلبان باید به شرح ذیل باشد:

الف) به همراه داشتن اسناد و مدارک مربوط به سوابق بازیگری و دیگر فعالیت‌های تأثیری (الزاماً باید به صورت آلبوم دسته‌بندی شده ارائه گردد).
ب) آمادگی اجرای یک قطعه نمایش به صورت فی‌البداهه و به انتخاب اساتید برگزار کننده آزمون (در حین انجام مصاحبه). ج) آمادگی اجرای یک قطعه نمایش به انتخاب خود داوطلب (این قطعه می‌تواند از نمایش‌های قبلی داوطلب باشد). د) خانم‌ها لازم است که آمادگی لازم را برای اجرای نقش «سابین» از صفحه ۱۲۲-۱۲۱ نمایشنامه «هراس» نوشته «پیرکرنی» ترجمه «محمدعلی معیری» چاپ دوم ۱۳۴۹ انتشارات «بنگاه ترجمه و نشر کتاب» داشته باشند (مطابق متن ذیل). ه) آقایان لازم است آمادگی لازم را برای اجرای نقش «ویلی» از صفحه ۲۰۲ نمایشنامه «مرگ پیلهور» نوشته «آرتور میلر» و ترجمه «علی اصغر بهرام بیگی» انتشارات «رازی» چاپ ۱۳۶۳ داشته باشند (مطابق متن ذیل).

متن مونیولوگ آزمون عملی بازیگری به تفکیک نقش خانم‌ها و آقایان

متن نمایشی مربوط به آزمون عملی کارشناسی ارشد رشته بازیگری	
نقش آقایان	نقش خانم‌ها
«ویلی» از صفحه ۲۰۲ نمایشنامه «مرگ پبله‌ور» نوشته: آرتور میلر- ترجمه علی اصغر بهرام بیگی - چاپ ۱۳۶۳ - انتشارات رازی	«سابین» از صفحه ۱۲۲-۱۲۱ نمایشنامه «هراس» نوشته: پیر کرنی - ترجمه محمدعلی معیری- چاپ دوم ۱۳۴۹ - انتشارات بنگاه ترجمه و نشر کتاب
«ویلی (که پس از شنیدن سخنان بن، قوت قلبی پیدا کرده است، صدایش را با لحنی مطمئن بلند می‌کند): اوه، بن! تمام لطف قضیه در همین جاس! من الان اون بیست هزار دلار رو مثل یه تیکه الماس که تو تاریکی می‌درخشه، سخت و محکم، می‌بینم. اون طور می‌بینم که می‌تونم برش دارم و تو دسم حس کنم. نه اینکه مثل ... یه قرار ملاقات باشه! بن! این دیگه یه قرار ملاقات مسخره لعنتی نیس! همه چیزها رو تغییر می‌ده. کلی اوضاع رو بهتر می‌کنه، برای اینکه اون پسر، بیف، خیال می‌کنه من یه آدم هیچ کاره هستم و به درد هیچی نمی‌خورم. برای همین هم هس که دائماً با من لج می‌کنه؛ ولی اون تشییع جنازه (از جایش بلند می‌شود) بن! اون تشییع جنازه خیلی باشکوه و آبرومند خواهد شد! همه اونهایی که منو می‌شناسن از ایالت‌های مین، ماساچوست، ورمونت، نیوهامپشایر در این تشییع جنازه شرکت می‌کنن! همه اون آشناها با اتوموبیل‌های قدیمی که پلاک‌های جور واجور داره به نیویورک میان! اون پسره وقتی چشمش به اون همه آدم که برای حضور در مراسم تشییع جنازه من آمدن بیفته چشمش از حدقه در میاد! می‌دونی چرا؟ برای اینکه اون هیچ‌وقت نتونس باور کنه که ... من آدم سرشناسی هستم و کلی محبوبیت دارم! بن، من تو ردایند، نیویورک و نیوجرسی کلی دوست و آشنا دارم. بیمه منو خوب می‌شناسن و بهم احترام می‌گذارن. اون پسره برای یه دفعه هم تو عمرش شده، این واقعیت رو به چشم خودش می‌بینه. اون می‌بینه من کی هستم! آره، من، اون پسره وقتی چنون منظره‌ای رو ببینه از تعجب شاخ در میاره!»	سابین: «برای پیروی از خود باید روحی بلندتر بیایی. من با آنچه از کف داده‌ام تو را متهم نمی‌سازم، صفای دل و مهر دلدار از دست رفته را ترک نمی‌گویم و در این ماجرا بازی سرنوشت را بیش از وظیفه تو مؤثر می‌دانم، اما اگر بهر گراییدن به سیرت رومیان بایستی نامردمی پیشه سازم و بهر آنکه خود را همسر دلآور پیروز شناسم باید خواهری مغلوبان بینوا را از یاد برم، قبول این فضیلت را به دیگران وامی‌گذارم؛ چرا که در بیرون شریک پیروزی ملت نباشیم و در خانه بر سیه‌روزی خویش ننالیم؟ تا گرفتار غم خویشیم و دیگران را تیمار ما نیست، از چه ما را بر شادی آنان نظر باشد؟ ای بی‌رحم! دل چرا جز این می‌خواهی، و چون به خلوت یار می‌آیی، تاج افتخار را بیرون نمی‌گذاری و آب دیده بر آب دیده‌ام نمی‌آمیزی؟ می‌بینم که سخنان ناپسندم غیرتت را به قصد جان دردمندم بر نمی‌انگیزد، و گناه فزون از اندازه‌ام خشمتم را به جوش نمی‌آورد! کامی چه کامران بود که توانست تو را ناخوش آید، مراد خویش را از دست تو ستاند و هرچه از کف داده بود، در دیگر سرا باز یابد. ای همسر عزیز که همه درد و نامرادی‌ام از توست! اگر خشمتم فرو نشسته، به ندای رحم گوش فرا ده یا این یا آن را به کار بند و پس از این همه بدبختی، بی‌تابی‌ام را کیفر ده و رنجم را به پایان رسان. به نام عفو یا کیفر، از دست تو مرگ می‌خواهم. خواه از راه عشق و خواه از سر داد، خونم بریزی باک نیست؛ چه، ضربه مرگ چون از دست همسر آید، از هر راه که باشد، سخت دلنشین افتد.»

روابط عمومی سازمان سنجش آموزش کشور

اطلاعیه سازمان سنجش آموزش کشور درباره:

میزان و نحوه تأثیر سوابق تحصیلی در آزمون سراسری سال ۱۳۹۶

متبث در نمره کل نهایی آنان لحاظ می‌شود.
ب- داوطلبان دارای مدرک پیش دانشگاهی ریاضی فیزیک، علوم تجربی، علوم انسانی، علوم و معارف اسلامی و هنر که مدرک دوره پیش دانشگاهی خود را از سال تحصیلی ۹۰-۹۱ به بعد اخذ کرده‌اند و امتحانات یک یا چند درس آنها به صورت نهایی، سراسری و کشوری برگزار شده است، مشمول اعمال سوابق تحصیلی بوده و سوابق تحصیلی موجود دوره پیش‌دانشگاهی (صرفاً نمرات دروسی که به صورت نهایی، سراسری و کشوری برگزار شده است) به میزان حداکثر ۵ درصد به نسبت سوابق تحصیلی موجود داوطلب و به صورت تأثیر مثبت در نمره کل نهایی آنان لحاظ می‌شود.
تبصره: برای داوطلبان مشمول سوابق تحصیلی بندهای الف و ب، هر دو مورد اعمال خواهد شد.

روابط عمومی سازمان سنجش آموزش کشور

بدین وسیله به اطلاع کلیه داوطلبان آزمون سراسری سال ۱۳۹۶ می‌رساند که با توجه به ابلاغ قانون اصلاح قانون سنجش و پذیرش دانشجو در دانشگاه‌ها و مراکز آموزش عالی کشور مصوب ۱۳۹۵/۲/۲۶ مجلس محترم شورای اسلامی، و براساس مصوبه هفتمین جلسه شورای سنجش و پذیرش دانشجو مورخ ۹۵/۸/۹ میزان و نحوه تأثیر سوابق تحصیلی در آزمون سراسری سال ۱۳۹۶ همانند آزمون سراسری سال ۱۳۹۵ به صورت زیر است:

الف- آن دسته از دیپلمه‌های ریاضی فیزیک، علوم تجربی، علوم انسانی و علوم و معارف اسلامی که دیپلم خود را از سال ۱۳۸۴ به بعد اخذ نموده‌اند و امتحانات یک یا چند درس آنها به صورت نهایی، سراسری و کشوری برگزار شده است، مشمول اعمال سوابق تحصیلی بوده و سوابق تحصیلی موجود دیپلم (سال سوم آموزش متوسطه) به میزان حداکثر ۲۵ درصد به نسبت سوابق تحصیلی موجود داوطلب و به صورت تأثیر

آزمون های آزمایشی سنجش ویژه داوطلبان کنکور سراسری



www.sanjeshserv.ir

3

نوبت آزمون تابستانه

6

نوبت آزمون مرحله ای

4

نوبت آزمون جامع



شرکت تعاونی خدمات آموزشی

صدای داوطلب: ۰۲۱-۴۲۹۶۶

ثبت نام گروهی دبیرستان ها: ۸۸۸۴۴۷۹۱-۳

@sanjesheducationgroup