



# ریک سنجش

شماره ۱۴۱۶ | دوشنبه ۱۳ اسفند ماه | سال ۱۴۰۳ | صفحه ۱۲

اطلاعیه:

اعلام تاریخ و نحوه برگزاری  
آزمون زبان انگلیسی  
پیشرفته تولیمو  
دوره‌های ۲۳۲ تا ۲۴۳

صفحه ۶

از سوی سازمان سنجش آموزش کشور اعلام شد

## زمان ثبت‌نام و برگزاری نوبت دوم آزمون سراسری سال ۱۴۰۴

صفحه ۲

### یادداشت هفته

در تعطیلات نوروز  
با برنامه مطالعه کنید

صفحه ۲

### در این شماره...

ثبت نام وام تحصیلی  
دانشجویان از هفته آینده  
آغاز می‌شود

صفحه ۳

تا ۸ خرداد ماه ۱۴۰۴ ادامه دارد

ثبت‌نام در جشنواره ملی  
دانش‌آموزی «رویانا»

صفحه ۴

همراه با خانه تکانی  
افکار منفی را  
از ذهن‌تان نیز  
دور بریزید!

صفحه ۸

در حلقه نگرانی  
نمانیم

صفحه ۱۰

اینفوگرافیک

فراخوان طراحان سؤال  
به منظور ثبت‌نام در  
«سامانه طراحان سؤال»

صفحه ۱۲



کلید اولیه  
سوالات  
دفترچه‌های  
آزمون‌های  
کارشناسی ارشد و  
دکتری سال ۱۴۰۴  
منتشر شد

صفحه ۷

اطلاعیه شورای عالی کارشناسان رسمی دادگستری درخصوص:

## اعلام نتایج آزمون کتبی کارشناسی رسمی سال ۱۴۰۳

صفحه ۷

### برنامه زمانه فرآیندهای مهم آزمون‌های سال ۱۴۰۴

ردیف	شرح فرآیند	سراسری		کاردانی ویژه دانشگاه فنی و حرفه‌ای	کاردانی به کارشناسی
		نوبت اول	نوبت دوم		
۱	زمان ثبت‌نام	ثبت‌نام پایان پذیرفت بازه اول: ۱۴۰۳/۱۲/۲۲ تا ۱۴۰۳/۱۲/۲۸ بازه دوم: ۱۴۰۴/۰۱/۱۶ تا ۱۴۰۴/۰۱/۱۹	بازه اول: ۱۴۰۳/۱۲/۲۲ تا ۱۴۰۳/۱۲/۲۸ بازه دوم: ۱۴۰۴/۰۱/۱۶ تا ۱۴۰۴/۰۱/۱۹	مرحله اول: ۱۴۰۴/۴/۱۵ تا ۱۴۰۴/۴/۲۱ مرحله دوم (رشته‌های با سوابق تحصیلی): از ۱۴۰۴/۰۶/۰۲ تا ۱۴۰۴/۰۶/۰۷	مرحله اول: ۱۴۰۴/۳/۲۵ تا ۱۴۰۴/۳/۳۱ مرحله دوم (رشته‌های با سوابق تحصیلی): از ۱۴۰۴/۰۶/۰۲ تا ۱۴۰۴/۰۶/۰۷
۲	اجرای آزمون	پنجشنبه و جمعه ۱۱ و ۱۴۰۴/۲/۱۲	پنجشنبه و جمعه ۵ و ۱۴۰۴/۴/۱۶	جمعه ۱۴۰۴/۰۶/۰۷	جمعه ۱۴۰۴/۰۶/۰۷

## یادداشت هفته

## کلام وحی

# در تعطیلات نوروز با برنامه مطالعه کنید

مدیر اجرایی

در تنظیم برنامه مطالعاتی، توان و شرایط خود را در نظر داشته باشید. اکثر داوطلبان، با این تصور که قرار است کلیه دروس را مرور کنند، گاهی با ریختن برنامه‌های سنگین و غیر قابل اجرا، به راحتی فرصت مطالعاتی عید را از دست می‌دهند. توصیه ما بر این است که برای دروسی مثل: ریاضی، فیزیک و شیمی به تست‌زنی بپردازید، و در صورتی که در هر مبحثی از این دروس دچار مشکل شدید، به خلاصه‌های درسی‌تان مراجعه کنید. برای دروسی مثل زیست‌شناسی، که جنبه مطالعاتی دارند، مرور مباحث را توصیه می‌کنیم. مطمئن باشید که تست‌زنی دروس، یک برنامه ایده‌آل برای آمادگی در آزمون سراسری در ایام نوروز خواهد بود.

پس بهتر است در این ایام، به دنبال محیط آرام باشید و در کنار افرادی که با اهداف شما همسو هستند، یک دوره مطالعاتی خوب را سپری کنید. در ارتباط با تغذیه در این ایام، نیز توصیه می‌کنیم که بهتر است از خوردن آجیل و غذای زیاد پرهیز کنید و غذاهایی را میل کنید که سبک هستند و هضم آسان دارند.

در نهایت نیز توجه داشته باشید که قرار نیست در تعطیلات نوروزی، کل مباحث تمام درس‌ها را مطالعه کنید، بلکه در این ایام، بنا دارید که یک مجموعه از مباحث خاص را مرور کنید و نقاط قوت خود را به منظور آمادگی در نوبت‌های اول و دوم آزمون سراسری سال ۱۴۰۴ تقویت نمایید.

سلام! سلامی چو بوی خوش آشنایی!  
از آنجایی که اندکی بیش از دو هفته دیگر، تعطیلات نوروزی آغاز می‌شود، موضوع یادداشت این شماره را به چگونگی مطالعه داوطلبان در ایام نوروز اختصاص می‌دهیم. امید است که مورد پسند و استفاده این عزیزان واقع شود. برنامه، نقشه راه است و داشتن یک برنامه مناسب، می‌تواند به شما در مسیر دستیابی به اهدافتان کمک کند. یک برنامه‌ریزی اصولی، راه رفته یا مسیر طی شده را نشان می‌دهد و ما را برای ادامه مسیر آماده می‌کند. انجام این کار، روحیه و انگیزه‌مان را دوچندان می‌کند؛ چرا که شاهد پیشرفت خود خواهیم بود. توصیه می‌کنیم که در ایام نوروز، با توجه به توانایی خود، برنامه مطالعاتی داشته باشید و در کنار آن، تست هم بزنید.

با توجه به اینکه بخش عمده منابع آزمون سراسری را مطالعه کرده‌اید، تعطیلات نوروز فرصت مناسبی برای مرور و جمع‌بندی است؛ پس سرعت مطالعه خود و مدت آن را افزایش دهید و از فرصت‌هایتان در این ایام به خوبی استفاده کنید و بعد از مطالعه دروس مورد نظر، ابتدا تمرین‌های تشریحی و سپس تست‌های مربوط به آن مبحث را حل کنید. آخر هر هفته نیز خلاصه درس‌هایی را که در طول هفته مطالعه کرده‌اید، مرور نمایید. ضمناً بهتر است تست‌زنی‌های دروس را همان روز انجام دهید.

یادتان باشد که مهم‌ترین اولویت داوطلبان آزمون سراسری، درس خواندن است؛ بنابراین، تا حد ممکن، در تعطیلات نوروزی، از سفر رفتن پرهیزید و بیشترین زمان خود را به مطالعه و مرور درس‌ها اختصاص دهید.

## قرآن کریم:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ  
كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ  
تَتَّقُونَ

ای کسانی که ایمان آورده‌اید! روزه بر شما مقرر شده است، همان گونه که بر کسانی که پیش از شما [بودند] مقرر شده بود. باشد که پرهیزگاری کنید.

(سوره بقره - آیه ۱۸۳)

## سخن بزرگان

## مقام معظم رهبری:

ماه رمضان، به معنای جامع کلمه، ماه مبارکی است. تعبیر «ماه مبارک» یک تعبیر تعارف آمیز نیست؛ به معنای واقعی کلمه این ماه، مبارک است؛ یعنی از جوانب مختلف، این ماه قابلیت‌های معنوی درونی انسان را رشد می‌دهد و ارتقاء می‌دهد... اینکه گفتیم از جوانب مختلف، یعنی از جانب روزه، از جانب تلاوت قرآن... از ناحیه تضرع و دعاها و مناجات‌هایی که در این ماه وارد است، از ناحیه لیلة‌القدر که یک فرصت فوق‌العاده مهمی است که «خَيْرٌ مِنْ أَلْفِ شَهْرٍ»، و از جهات مختلف.

(بیانات در دیدار مسؤولان نظام - ۱۴۰۳/۰۱/۱۵)

## اطلاعیه:

## اعلام زمان ثبت‌نام و برگزاری آزمون سراسری سال ۱۴۰۴ (نوبت دوم)

اطلاع‌رسانی این سازمان در دسترس خواهد بود. زمان برگزاری آزمون برای متقاضیان در روزهای پنجشنبه و جمعه ۰۵ و ۱۴۰۴/۰۴/۰۶ (پنجم و ششم تیر ماه سال ۱۴۰۴) خواهد بود.

لازم به توضیح است افرادی که منحصراً متقاضی رشته‌های پذیرش صرفاً با سوابق تحصیلی (بدون آزمون) هستند، نیز می‌توانند در تاریخ اعلام شده، نسبت به ثبت‌نام خود اقدام نمایند. متقاضیان رشته‌های پذیرش صرفاً با سوابق تحصیلی (بدون آزمون) الزامی به حضور در جلسه آزمون ندارند.

درگاه اطلاع‌رسانی این سازمان به نشانی:  
[www.sanjesh.org](http://www.sanjesh.org) انجام خواهد شد:

۱- بازه زمانی اول: از روز چهارشنبه ۱۴۰۳/۱۲/۲۲ لغایت سه‌شنبه ۱۴۰۳/۱۲/۲۸.

۲- بازه زمانی دوم: از روز شنبه ۱۴۰۴/۰۱/۱۶ لغایت سه‌شنبه ۱۴۰۴/۰۱/۱۹.

متقاضیان واجد شرایط می‌توانند در مهلت‌های تعیین شده برای شرکت در آزمون سراسری سال ۱۴۰۴ (نوبت دوم) ثبت‌نام نمایند. دفترچه راهنمای ثبت‌نام در این آزمون، هم‌زمان با شروع ثبت‌نام، از طریق درگاه

به اطلاع متقاضیان ثبت‌نام و شرکت در آزمون سراسری سال ۱۴۰۴ (نوبت دوم) برای پذیرش در رشته‌های با آزمون در دوره‌های روزانه، نوبت دوم (شبانه)، نیمه‌حضوری، مجازی، پردیس خودگردان دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزش عالی، دانشگاه پیام‌نور و مؤسسات آموزش عالی غیرانتفاعی و غیردولتی و همچنین رشته‌های تحصیلی با آزمون دانشگاه آزاد اسلامی می‌رساند که ثبت‌نام در این آزمون، در دو بازه زمانی به شرح ذیل منحصراً از طریق



## کلید اولیه و دفترچه سؤالات چهار آزمون علوم پزشکی منتشر شد

نتایج نهایی آزمون‌های علوم پایه پزشکی و دندان پزشکی، آزمون پایان دوره داروسازی و آزمون پیش‌کاروری پزشکی در نیمه دوم اسفند ماه اعلام خواهد شد. آزمون‌های جامع علوم پایه پزشکی و دندان پزشکی در پایان دوره علوم پایه دانشجویان پزشکی و دندان پزشکی، آزمون پایان دوره داروسازی ویژه دانشجویان داروسازی و آزمون پیش‌کاروری پزشکی در پیش از ورود به دوره کاروری رشته پزشکی اجرا می‌شود.



کلید اولیه و دفترچه سؤالات آزمون‌های علوم پایه پزشکی و دندان پزشکی، آزمون پایان دوره داروسازی و آزمون پیش‌کاروری پزشکی در سایت مرکز سنجش آموزش پزشکی منتشر شده است.

آزمون‌های علوم پایه پزشکی و دندان پزشکی، آزمون پایان دوره داروسازی و آزمون پیش‌کاروری پزشکی سال ۱۴۰۳ به صورت هم‌زمان در دانشگاه‌های علوم پزشکی و واحدهای مرتبط دانشگاه آزاد اسلامی ۲ اسفندماه برگزار شد.

در این آزمون ۱۱ هزار و ۲۸۷ داوطلب شرکت کرده‌اند که از این تعداد ۵ هزار و ۵۰۵ نفر در علوم پایه پزشکی، ۷۵۴ نفر در علوم پایه دندان پزشکی، ۴ هزار و ۸۹۱ نفر در پیش‌کاروری پزشکی، و ۱۳۷ نفر در پایان دوره داروسازی هستند.

## ثبت نام وام تحصیلی دانشجویان از هفته آینده آغاز می‌شود



رئیس صندوق رفاه دانشجویان وزارت علوم گفت: ثبت نام وام تحصیلی دانشجویی برای ترم تحصیلی جدید، از هفته آینده آغاز می‌شود و زمان ثبت نام وام ضروری و وام شهریه در سال جدید اعلام خواهد شد.

دکتر مسعود گنجی گفت: تمام دانشجویانی که متقاضی وام‌های دانشجویی بوده و مدارک و مستندات آنها از سوی دانشگاه محل تحصیل تأیید شده است، وامشان را دریافت کردند.

رئیس صندوق رفاه دانشجویان وزارت علوم، درباره پرداخت انواع وام‌های دانشجویی گفت: سازمان برنامه و بودجه، اعتبارات لازم برای پرداخت وام‌ها را در اختیار صندوق رفاه دانشجویان قرار داده و تا کنون مبلغی بیش از ۱,۹۲۰ میلیارد تومان بابت انواع وام‌های دانشجویی پرداخت شده است.

هفته آینده آغاز می‌شود و زمان ثبت نام وام ضروری و وام شهریه در سال جدید اعلام خواهد شد. دکتر گنجی درباره اینکه آیا قیمت غذای دانشجویی در ماه مبارک رمضان افزایش می‌یابد یا خیر، افزود: خیر، غذا در ماه مبارک رمضان نیز با قیمتی که مصوب شده است، باید توزیع شود.

دکتر گنجی، با اعلام اینکه پرونده پرداخت وام‌های دانشجویی در ترم تحصیلی جاری بسته شد، افزود: دانشجویانی که موفق به دریافت وام نشده‌اند، صرفاً به دلیل نقص مدارک بوده و برای حل این مسأله باید به دانشگاه محل تحصیل خود مراجعه کنند. وی درباره ثبت نام وام‌های دانشجویی برای ترم تحصیلی جدید گفت: ثبت نام وام تحصیلی از

تا ۱۸ اسفندماه ادامه دارد

## ثبت نام آزمون EPT فروردین ۱۴۰۴ دانشگاه آزاد اسلامی

در شهرهای تهران، تبریز، مشهد، اهواز، اصفهان، شیراز، کرمانشاه، رشت، کرمان، کرج و ساری (جمعاً ۱۱ حوزه) برگزار خواهد شد.

کلیه دانشجویان دکتری تخصصی دانشگاه آزاد اسلامی می‌توانند، در صورت تمایل، با مراجعه به سامانه مرکز سنجش، پذیرش و فارغ‌التحصیلی این دانشگاه به نشانی: <https://english.iau.ac.ir/ept> نسبت به ثبت نام خود در این آزمون اقدام کنند.

فرآیند ثبت نام آزمون EPT ویژه فروردین ماه ۱۴۰۴ دانشگاه آزاد اسلامی آغاز شد. داوطلبان می‌توانند در مهلت مقرر، برای شرکت در این آزمون ثبت نام کنند.

ثبت نام آزمون EPT فروردین ماه سال ۱۴۰۴ از شنبه ۱۱ اسفندماه آغاز شده است و تا ساعت ۲۴ روز شنبه ۱۸ اسفندماه ادامه خواهد داشت. این آزمون روز جمعه ۲۹ فروردین ماه سال ۱۴۰۴ هم زمان



تا ۸ خرداد ماه ۱۴۰۴ ادامه دارد

# ثبت‌نام در جشنواره ملی دانش‌آموزی «رویانا»

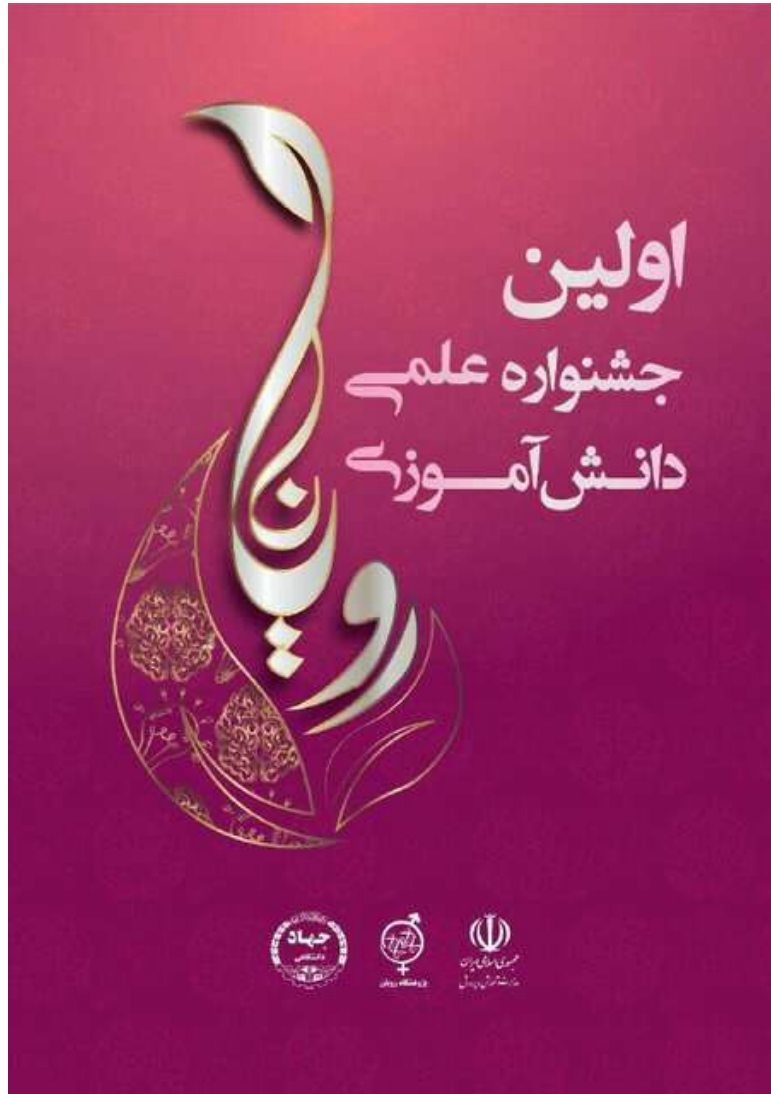
برگزیدگان فرصتی برای عضویت در کارگروه دآوری جشنواره‌های آینده و حمایت از ایده‌های خود خواهند داشت.

شرایط شرکت در جشنواره به این صورت است که هر گروه متشکل از چهار نفر (سه دانش‌آموز و یک استاد راهنما) است و هر گروه تنها می‌تواند در یک محور علمی شرکت کند.

جشنواره ملی دانش‌آموزی «رویانا» با هدف شناسایی و پرورش استعدادها و جوانان در حوزه علم زیستی، به‌عنوان یک رویداد علمی برجسته در کشور معرفی می‌شود. این جشنواره به دانش‌آموزان این فرصت را می‌دهد تا در فضایی علمی و رقابتی، ایده‌های خود را به واقعیت تبدیل کند و در راستای توسعه علم و فناوری کشور گام بردارند.

هدف اصلی جشنواره «رویانا» ترویج علم، تقویت روحیه همکاری و ایجاد عدالت آموزشی است. این رویداد، به‌ویژه توجه ویژه‌ای به دانش‌آموزان مناطق کم‌برخوردار دارد و هدف آن، فراهم کردن زمینه‌های برابر برای همه دانش‌آموزان کشور است تا بتوانند در عرصه‌های علمی مشارکت کنند و به رشد علمی جامعه کمک کنند.

دانش‌آموزان برای دریافت اطلاعات بیشتر و ثبت‌نام در این جشنواره می‌توانند به سایت کاردانی‌تو مراجعه کنند.



ثبت‌نام جشنواره ملی دانش‌آموزی رویانا (ویژه دانش‌آموزان دوره‌های اول و دوم متوسطه) از تاریخ ۲۲ بهمن ماه آغاز شده است و مراحل مختلف آن تا تاریخ ۸ خرداد ماه ۱۴۰۴ ادامه خواهد داشت. جشنواره «رویانا» در سه مرحله برگزار می‌شود که هر مرحله فرصتی برای دانش‌آموزان فراهم می‌آورد تا ایده‌های خود را پیش ببرند و در یک رقابت علمی سالم مشارکت کنند.

مرحله نخست، ارسال ویدئوهای ۵ دقیقه‌ای است که در این مرحله، پرسش‌های متناسب با سطوح تحصیلی از سوی اعضای هیأت علمی پژوهشگاه رویان و استادان دانشگاه‌های معتبر کشور طراحی می‌شود. دانش‌آموزان یکی از این پرسش‌ها را انتخاب می‌کنند و به ساده‌ترین روش ممکن به آن پاسخ می‌دهند. پاسخ‌ها باید به‌صورت ویدئوهای ۵ دقیقه‌ای ارسال شود و پس از بررسی و ارزیابی، طرح‌های منتخب به مرحله بعدی راه می‌یابند. مرحله دوم، اصلاح و تکمیل طرح‌هاست؛ در این مرحله، دانش‌آموزان زیر نظر استادان مجرب، طرح‌های خود را اصلاح و تکمیل می‌کنند و بهترین طرح‌ها برای رقابت در مرحله نهایی انتخاب می‌شوند.

مرحله سوم، رقابت نهایی و تقدیر است در این مرحله، طرح‌های برگزیده در یک رقابت حضوری در

ملی دانش‌آموزی رویانا است. این تنوع در حوزه‌های علمی، فرصتی مناسب برای دانش‌آموزان فراهم می‌آورد تا با توجه به علایق و توانمندی‌های خود، در یکی از این زمینه‌ها فعالیت کنند. برگزیدگان این جشنواره، جوایز متنوع و نفیسی، از جمله: لوح تقدیر، تندیس جشنواره، گواهی حضور و جوایز نقدی برای طرح‌های منتخب دریافت خواهند کرد. همچنین

پژوهشگاه رویان به نمایش گذاشته می‌شوند و از طرح‌های برگزیده تقدیر به‌عمل می‌آید و جوایز ارزنده‌ای به آنها اهدا می‌شود. این جشنواره در زمینه‌های مختلف علوم زیستی فعالیت می‌کند و سلول‌های بنیادی، زیست‌شناسی تکوینی، جنین‌شناسی، مهندسی سلول، مهندسی ژنتیک، سلول‌درمانی و علوم اعصاب و شناختی، محورهای علمی جشنواره

## قابل توجه داوطلبان آزمون‌ها و آزمون‌های سازمان سنجش آموزش کشور

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 موارد مرتبط با حفاظت آزمون‌هاست.

نشانی پست الکترونیکی: [hefazatazmon@sanjesh.org](mailto:hefazatazmon@sanjesh.org)



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری



سازمان سنجش آموزش کشور

# خدمات الکترونیکی

**request.sanjesh.org**

- دریافت پاسخ در سریعترین زمان ممکن (تقریباً یک پنجم زمان ارائه درخواست کتبی)
- عدم تفاوت پاسخ در سامانه با مراجعه حضوری و یا درخواست کتبی
- امکان جست‌وجو در پرسش‌های متداول

## سامانه پاسخگویی اینترنتی

- پروفایلی و دائمی بودن اطلاعات کاربری در سامانه پاسخگویی اینترنتی
- امکان ثبت سؤالات مورد نظر و دریافت راهنمایی در مورد کلیه آزمون‌ها
- امکان ثبت درخواست بررسی مجدد نتایج انواع آزمون‌ها
- امکان بازیابی اطلاعات آزمون‌ها در زمان توزیع کارت و اعلام نتایج
- صرفه‌جویی در زمان و هزینه

## سامانه جامع آزمون سراسری

دسترسی به اطلاعات کامل ثبت نام، انتخاب رشته و اعلام نتایج آزمون‌های سراسری سال‌های ۱۴۰۲ و بعد از آن

**my.sanjesh.org**

## سامانه صدور گواهی

صدور گواهی قبولی نهایی (به جز دانشگاه آزاد اسلامی) و گواهی رتبه

**darkhast.sanjesh.org**

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



اداره کل روابط عمومی و امور بین‌الملل

## اعلام تاریخ و نحوه برگزاری آزمون (الکترونیکی)

### زبان انگلیسی پیشرفته تولیمو (Tolimo) دوره های ۲۳۲ تا ۲۴۳

بخش سوم: خواندن و درک مطلب

#### (Reading Comprehension)

تعداد سؤالات ۳۵ سؤال است که در مدت ۴۰ دقیقه باید پاسخ داده شود.

#### ب-۲- بخش تشریحی: نوشتاری (Writing)

شامل یک سؤال است که متقاضیان باید در مدت ۳۰ دقیقه از طریق رایانه به سؤال مربوط پاسخ دهند. متقاضیان در این قسمت باید از مهارت تایپ جملات با صفحه کلید برخوردار باشند.

#### ج- تذکرات مهم:

۱- متقاضیان باید کارت شناسایی معتبر شامل: کارت ملی هوشمند یا شناسنامه عکس دار جدید یا گذرنامه یا کارت پایان خدمت «برای آقایان» یا گواهینامه رانندگی همراه داشته باشند.

۲- متقاضیان باید از آوردن هرگونه وسایل اضافی شامل: نوشت افزار (خودکار، خودنویس، اتود، روان نویس، کاغذ یادداشت و...)، کیف یا ساک دستی، کتاب، جزوه، ماشین حساب، تلفن همراه و... اکیداً خودداری نمایند. ممکن است محلی برای نگهداری این وسایل در حوزه های امتحانی پیش بینی نشده باشد؛ لذا حوزه های امتحانی مسؤولیتی در قبال نگهداری از این وسایل ندارند.

۳- صحبت کردن با سایر متقاضیان یا رد و بدل کردن هر نوع وسیله، از قبیل: لوازم التحریر، یادداشت، ... در جلسه امتحان به عنوان تقلب و تخلف محسوب می شود و با متقاضی متخلف، برابر قانون رسیدگی به تخلفات و جرائم در آزمون های سراسری رفتار خواهد شد.

۴- همراه داشتن هرگونه وسایل غیرمجاز، شامل دستگاه های ارتباط الکترونیکی، تلفن همراه حتی به صورت خاموش، ساعت هوشمند، انگشتر هوشمند، دستبند هوشمند، هندزفری یا ماشین حساب در جلسه آزمون، طبق قانون رسیدگی به تخلفات و جرائم در آزمون های سراسری، موجب محرومیت از گزینش در آزمون می شود.

۵- در صورت به وجود آمدن هرگونه مشکل در فرآیند برگزاری آزمون، لازم است متقاضیان، حداکثر تا یک روز بعد از آزمون، از طریق سیستم پاسخگویی اینترنتی مندرج در درگاه اطلاع رسانی سازمان سنجش آموزش کشور به نشانی: <https://request.sanjesh.org> با این سازمان مکاتبه و درخواست خود را ثبت نمایند. بدیهی است درخواست های رسیده بعد از مهلت مقرر، قابل بررسی و پی گیری نخواهد بود. ضمناً لازم است از مراجعه حضوری به سازمان، خودداری شود.

#### الف - شرایط و مدارک مورد نیاز برای شرکت در آزمون:

از آنجایی که آزمون به صورت الکترونیکی و از طریق رایانه برگزار می شود، برای متقاضیان کارت ورود به جلسه آزمون پیش بینی نشده است و نیازی به ارائه کارت شرکت در جلسه آزمون در این روش نیست. متقاضیان لازم است با در دست داشتن کارت شناسایی معتبر شامل: کارت ملی هوشمند یا شناسنامه عکس دار جدید یا گذرنامه یا کارت پایان خدمت «برای آقایان» یا گواهینامه رانندگی، به حوزه امتحانی ذی ربط مراجعه نمایند.

آزمون زبان انگلیسی پیشرفته (Tolimo)، شامل دو مرحله تستی و تشریحی است، که متقاضیان باید توسط رایانه، پاسخ سؤالات تستی و همچنین متن مربوط به پاسخ سؤال تشریحی را تایپ و ثبت نمایند.

#### ب- بخش ها، تعداد سؤالات و مدت زمان پاسخگویی به آنها:

ب-۱- بخش های تستی: شامل ۱۰۵ سؤال است و متقاضیان باید جمعاً در مدت ۸۰ دقیقه به سؤالات پاسخ دهند.

#### بخش اول: ساختار و بیان نوشتاری

#### (Structure and Written Expression)

تعداد سؤالات ۳۵ سوال (۱۵ سؤال تکمیل جمله و ۲۰ سؤال شناسایی خطا)، مدت پاسخگویی ۲۲ دقیقه.

#### بخش دوم: درک مطلب شفاهی - شنیداری

#### (Listening Comprehension)

تعداد سؤالات ۳۵ سؤال (قسمت - «۲۰ گفتگوی کوتاه» با ۲۰ سؤال؛ قسمت - «۲ گفتگوی طولانی» با ۸ سؤال؛ قسمت - «۳ سخنرانی» با ۷ سؤال)، مدت پاسخگویی ۱۸ دقیقه.

سؤالات بخش شنیداری (درک مطلب شفاهی) به صورت مستقل برای هر متقاضی از طریق هدست پخش خواهد شد و متقاضیان باید با توجه به متن سؤال که از هدست پخش می شود، نسبت به انتخاب یکی از چهار گزینه ای که در رابطه با سؤال مربوط به این بخش (درک مطلب شفاهی) است، اقدام نمایند. متقاضیان باید توجه داشته باشند که متن سؤالات شنیداری فقط یکبار پخش می شود و قابل تکرار نیست؛ لذا لازم است تمام حواس و دقت خود را برای شنیدن صوت منتشره به کار ببندند تا ضرری متوجه آنان نشود.

بدین وسیله به اطلاع متقاضیان شرکت در آزمون زبان انگلیسی پیشرفته تولیمو می رساند، دوره های ۲۳۲ تا ۲۴۳ آزمون فوق، به روش الکترونیکی، مطابق جدول ذیل برگزار خواهد شد. آن دسته از افرادی که متقاضی شرکت در این آزمون هستند، می توانند در زمان مقرر که از طریق درگاه اطلاع رسانی این سازمان اعلام می شود، نسبت به ثبت نام خود اقدام نمایند.

ماه	دوره	سه شنبه
فروردین	۲۳۲	۱۴۰۴/۰۱/۲۶
اردیبهشت	۲۳۳	۱۴۰۴/۰۲/۲۳
خرداد	۲۳۴	۱۴۰۴/۰۳/۰۶
تیر	۲۳۵	۱۴۰۴/۰۴/۰۳
مرداد	۲۳۶	۱۴۰۴/۰۵/۰۷
شهریور	۲۳۷	۱۴۰۴/۰۶/۲۵
مهر	۲۳۸	۱۴۰۴/۰۷/۱۵
آبان	۲۳۹	۱۴۰۴/۰۸/۰۶
آذر	۲۴۰	۱۴۰۴/۰۹/۱۱
دی	۲۴۱	۱۴۰۴/۱۰/۰۲
بهمن	۲۴۲	۱۴۰۴/۱۱/۰۷
اسفند	۲۴۳	۱۴۰۴/۱۲/۰۵

یادآوری ۱: متقاضیان لازم است برای شرکت در جلسه آزمون، در ساعت: ۷:۳۰ صبح روز آزمون، به مرکز برگزاری که در زمان ثبت نام انتخاب نموده اند، مراجعه نمایند؛ زیرا در سایر مراکز از آنها آزمون به عمل نخواهد آمد (اسامی مراکز در سامانه ثبت نام آزمون تولیمو اعلام شده است).

یادآوری ۲: شروع فرآیند آزمون در ساعت ۸:۰۰ صبح روز برگزاری خواهد بود و متقاضیان باید نیم ساعت قبل از شروع فرآیند آزمون در محل حوزه امتحانی مربوطه حضور داشته باشند. عدم حضور به موقع تا فرآیند آزمون و تأخیر بیش از ۱۵ دقیقه، منجر به لغو آزمون متقاضی خواهد شد.

اطلاعیه:

## انتشار کلید اولیه سؤالات دفترچه‌های آزمون‌های کارشناسی ارشد و دکتری سال ۱۴۰۴

به اطلاع می‌رساند که کلید اولیه سؤالات دفترچه‌های آزمون‌های کارشناسی ارشد و دکتری سال ۱۴۰۴ به تاریخ برگزاری ۲ و ۳ اسفندماه ۱۴۰۳ در درگاه سازمان سنجش آموزش کشور منتشر شد و داوطلبان برای مشاهده آن می‌توانند به درگاه اطلاع‌رسانی سازمان سنجش آموزش کشور به نشانی: [www.sanjesh.org](http://www.sanjesh.org) مراجعه نمایند.

اطلاعیه مرکز عالی دادخواهی مالیاتی و تشخیص صلاحیت حرفه‌ای وزارت امور اقتصادی و دارایی در خصوص:

## اعلام نتایج نهمین آزمون ورودی انتخاب اعضای جامعه مشاوران رسمی مالیاتی ایران سال ۱۴۰۳ (نوبت دوم)

به اطلاع متقاضیان شرکت‌کننده در نهمین آزمون ورودی انتخاب اعضای جامعه مشاوران رسمی مالیاتی ایران سال ۱۴۰۳ (نوبت دوم) که در تاریخ ۱۴۰۳/۱۰/۲۱ برگزار شد می‌رساند که کارنامه نتایج آزمون مذکور در درگاه اطلاع‌رسانی سازمان سنجش آموزش کشور به نشانی: [www.sanjesh.org](http://www.sanjesh.org) قرار گرفته است. به اطلاع تمام شرکت‌کنندگان در آزمون می‌رساند: آن دسته از متقاضیان که براساس کارنامه اعلامی سازمان سنجش آموزش کشور به عنوان پذیرفته‌شده نهایی اعلام شده‌اند، می‌توانند از تاریخ ۱۴۰۳/۱۲/۲۰ لغایت ۱۴۰۴/۰۱/۳۱ به درگاه ملی مجوزها به آدرس: [Mojavez.ir](http://Mojavez.ir) مراجعه و نسبت به ثبت‌نام و بارگذاری مدارک مورد نیاز برای تأیید صلاحیت و طی فرآیند معرفی به جامعه مشاوران رسمی مالیاتی ایران به منظور صدور کارت عضویت اقدام نمایند.

اطلاعیه شورای عالی کارشناسان رسمی دادگستری در خصوص:

## اعلام نتایج آزمون کتبی کارشناسی رسمی سال ۱۴۰۳

به اطلاع متقاضیان آزمون کارشناسان رسمی دادگستری شورای عالی کارشناسان رسمی دادگستری که در تاریخ ۱۴۰۳/۱۰/۲۰ برگزار شد می‌رساند که کارنامه نتایج آزمون کتبی مذکور در درگاه اطلاع‌رسانی سازمان سنجش آموزش کشور به نشانی: [www.sanjesh.org](http://www.sanjesh.org) قرار گرفته است. متقاضیان پس از مشاهده نتیجه آزمون، چنانچه در ردیف پذیرفته‌شدگان قرار گرفته‌اند، لازم است از تاریخ ۱۴۰۳/۱۲/۲۷ لغایت ۱۴۰۳/۱۲/۲۷ برای انجام ثبت‌نام ابتدا به سامانه: <https://mojavez.ir> و پس از آن برای بارگذاری مدارک به سامانه شورای عالی کارشناسان رسمی دادگستری به نشانی: [www.azmoon.hcioe.org](http://www.azmoon.hcioe.org) مراجعه نمایند. بدیهی است که مسؤولیت عدم ثبت‌نام پذیرفته‌شدگان در تاریخ اعلامی، بر عهده متقاضی است. لازم به توضیح است که تمامی اخبار و اطلاعیه‌های مربوط به آزمون کارشناسی رسمی، از طریق درگاه اطلاع‌رسانی این شورا به نشانی: [www.hcioe.org](http://www.hcioe.org) قابل مشاهده است.

اطلاعیه:

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

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

۱- متن توجه در ذیل بند «د» منابع و مباحث دروس آزمون گروه آزمایشی هنر در صفحه ۴۳ دفترچه راهنما بدین صورت اصلاح می‌شود:

«استفاده از تصاویر سایر کتاب‌های رشته‌های هنر

هنرستان‌های وزارت آموزش و پرورش و تصاویر مشابه آنها در طراحی سؤال بلامانع است.»

۲- در بند «د» منابع و مباحث دروس آزمون گروه آزمایشی هنر - مباحث درک عمومی فیزیک - بند ۷ در صفحه ۴۴ دفترچه راهنما، بدین صورت اصلاح می‌شود:

«الکتریسیته جاری (مدار ساده الکتریکی - رابطه جریان الکتریکی با مقاومت و پتانسیل الکتریکی)»

۳- در بند «ج» دروس تخصصی گروه آزمایشی علوم انسانی - درس تاریخ - در صفحه ۴۲ دفترچه راهنما، عنوان صحیح نام کتاب «تاریخ ۳- ایران در دوره اسلامی» صحیح است.

۴- در بند «۲-۶» مواد و ضرایب آزمون اختصاصی - در صفحه ۴۰ دفترچه راهنما، عنوان صحیح در درس‌های مراقبت‌های بهیاری «پوستی» صحیح است و در جدول شماره (۲) در همین بند در گروه آزمایشی علوم ریاضی و فنی، عنوان «ریاضیات» در ستون ضرایب دروس، صحیح است.





همراه با خانه تکانی

# افکار منفی را

# از ذهن‌تان نیز دور بریزید!

آیا می‌دانید که در طی روز، چقدر افکار منفی به ذهن‌تان خطور می‌کند و آرامش و شادی را از شما سلب می‌کند؟ آیا می‌دانید که به هر چه بیندیشید و به آن وسعت بدهید، همان در زندگی‌تان واقعیت پیدا می‌کند؟ وقتی شما خود را از پیش بازنده قلمداد کنید، وقتی می‌گویید که می‌دانم نتیجه خوبی در آزمون سراسری نمی‌آورم، وقتی قبل از ورود به کلاس درس، به خود تلقین می‌کنید که درس سخت است و شما آن را نمی‌فهمید، وقتی قبل از زدن تست‌های یک درس، آن را سخت تصور می‌کنید و می‌گویید که این بار هم درصد خوبی را کسب نخواهید کرد، در واقع، شما خود را در دریایی از افکار منفی غرق کرده‌اید.

باید بدانید، همان طور که می‌توان روی نوار ضبط شده صدای جدیدی را ضبط کرد، تجربه و احساس ضبط شده در بخش خاکستری مغز هم قابل اصلاح است و می‌توان آن را تغییر داد؛ پس گذشته را می‌توان تغییر داد، اصلاحش کرد و جایش را با اندیشه نو پر کرد.



هر گاه دیدید که احساس نامطلوبی را تجربه می‌کنید، روی آن تمرکز نکنید. فکر کردن روی بیرون راندن افکار منفی، به نوعی تمرکز کردن روی آن است، و حتی اگر بتوانید این اندیشه‌ها را از وجود خود بیرون بریزید، چه بسا اندیشه‌های منفی جدیدی جای اندیشه‌های قبلی را بگیرد؛ زیرا فضای ذهنی گذشته، هنوز منفی است؛ بنابراین، به جای آن، به سراغ تصورات مثبت بروید و ذهنتان را با خاطرات و تصاویر مطلوب و مثبت پر کنید؛ در این صورت، احساسات منفی از بین خواهند رفت.

**در این راستا توجه به موارد زیر می‌تواند یاور شما باشد تا احساسات منفی کمتری را تجربه کنید:**

برای چند روز، افکار مزاحم خود را یادداشت کنید تا متوجه شوید که فقط یادداشت کردن این افکار، تا حد زیادی از حجم آنها کم خواهد کرد و احساس بهتری پیدا می‌کنید. به طور کلی، چیزی به نام احساس منفی و مثبت وجود ندارد و این ما هستیم که با پذیرش افکار منفی یا مثبت، آنها را خلق می‌کنیم.

در مقابل هر فکر منفی، یک فکر مثبت معادل بیابید تا به کمک آن بتوانید با افکار منفی خود مقابله کنید؛ برای مثال، اگر شما در درس ریاضی ضعیف هستید، در عوض، در درس عربی نتایج خوبی را کسب می‌کنید و دبیرتان از شما راضی است؛ یا اگر در مدرسه دانش‌آموز چندانی موفق نیستید، در عوض در ورزش یا آسپیزی، فردی ماهر و توانمند هستید.

اگر عادت دارید که دائم روی کمبودها و نقاط ضعف خود تأکید کنید، حتماً این عادت را کنار بگذارید و به جنبه‌های مثبت خود (که بدون شک، کم هم نیست) فکر کنید.

هنگامی که بیش از حد از خود انتقاد می‌کنید، درباره یک نکته، یک حرکت یا رفتار مثبت خود فکر کنید و آن را برای خودتان بازگو کنید.

هر روز، چند کار یا رفتاری را که انجام داده‌اید و موجب رضایت و شادمانی خاطرتان شده است، روی کاغذ بنویسید.

هنگام انجام یک کار، هدفتان تنها انجام آن کار باشد و انتظار نداشته باشید که کامل و بی‌نقص آن را به پایان برسانید. گاهی بعضی از افراد، رسیدن به حد کمال را تبدیل به مانعی بزرگ برای زندگی خود می‌کنند و در نتیجه کاری را انجام نمی‌دهند و در واقع، زندگی خود را متوقف می‌کنند؛ در صورتی که باید نقاط مثبت را دید و کار را انجام داد و از آن لذت برد.

بروز اشتباهات را فرصتی برای یادگیری بدانید و همیشه به خود بگویید که هر کسی ممکن است اشتباه کند، و از اشتباه کردن نهراسید و خود را به خاطر اشتباهاتتان سرزنش نکنید.

به یاد داشته باشید که هر یک از ما، نمونه بی‌همتایی در آفرینش الهی با استعدادهای خودمان هستیم؛ بنابراین، آنچه را که می‌توانید، تغییر دهید، و آنچه را که نمی‌توانید، مشخص کنید و سعی کنید از آنچه که هستید، لذت ببرید و با آن سازگار شوید.

ورزش کنید. با ورزش کردن، از استرس‌رهایی می‌یابید و سالم‌تر و شاداب‌تر خواهید بود.

سعی کنید که در گفتار و برخوردهای روزانه خود، از کلمات و جملات مثبت استفاده کنید؛ مثلاً در ملاقات با دیگران، به جای استفاده از عبارت «خسته نباشید»، که دارای بار منفی و القای حس خستگی است، بگویید: «خدا قوت!» یا «پرتوان باشید» یا «شاد باشید».

از میان اهداف خود، هدفی را انتخاب کنید که امید بیشتری برای رسیدن به آن هدف و موفقیت در آن دارید و در تلاش برای تحقق آن، تأیید یا تکذیب دیگران، هرگز برایتان مهم نباشد.

از چشم و هم‌چشمی و حسادت، که باعث ایجاد افکار منفی می‌شود، دوری کنید و سعی کنید که روش زندگی خود را خودتان انتخاب کنید.

اجازه ندهید که مسائل کوچک، شما را آشفته کنند. برای رسیدن به هدف خود، پایدار و مقاوم باشید. بی‌شک، در این راه با موانعی روبرو می‌شوید؛ پس به سرانجام راه پیموده شده و پاداش تلاشتان فکر کنید و از ناخرسندی، به خاطر مسائل کم اهمیت، دوری کنید.

مشکلات و سختی‌های زندگی‌تان را لعنت نکنید و مدام با آه و ناله از آنها سخن نگویند و به جای انجام این کار، مشکلات را به منزله مسائلی ببینید که با تدبیرتان تا حد زیادی می‌توانید به حل آنها همت بگذارید. این فکر را که «دنیا سرشار از مشکل است» به دور بریزید و در عوض، هر گاه موقعیت نامطلوب یا مسأله ناخوشایندی در زندگی‌تان پیش آمد، به دنبال یافتن راه‌های مثبت و طلایی برای حل آن مسائل باشید. به کار بردن این روش، باعث ایجاد رضایت در شما و حل شدن مسائل زندگی‌تان به گونه‌ای مثبت و دلپذیر خواهد شد.

ساده‌ترین راه حل افراد در این مواقع، کنترل تنفس است که به شما آرامش می‌دهد و سبب ارتباط شما با زمان حال و طبیعت پیرامونتان می‌شود. هنگامی که ذهن ما به افکار منفی می‌پردازد، کنترل ذهن مشکل است، ولی، با این حال، ما باید آرامش خودمان را حفظ کنیم؛ چون در این زمان، بیش از هر وقت دیگری، به آرامش ذهنی و بدنی احتیاج داریم.

برای تخلیه انرژی درونی بدن، هنگامی که افکار منفی به سراغ ما می‌آیند، پرداختن به ورزش‌هایی چون: دوچرخه‌سواری، شنا، یوگا، پیاده‌روی سریع، دویدن، و بازی با کودکان، می‌تواند مؤثر باشد.

گاهی اوقات، تمام چیزی که برای داشتن یک حس خوب نیاز دارید، یک لیخنند است. تمرین کنید، حتی زمانی که احساس خاصی ندارید، صورتتان حالتی شاد داشته باشد.

اگر می‌خواهید تغییر مثبتی در زندگی‌تان ایجاد کنید، همین حالا شروع کنید. پشت گوش انداختن انجام هر کار، فرصت کافی برای بهانه آوردن در اختیارتان قرار می‌دهد؛ پس در اولین فرصت ممکن شروع کنید.

حتی اگر در حال کنار آمدن با اندوه از دست دادن یکی از عزیزانتان هستید، به یاد داشته باشید که با گذر زمان، احساس بهتری خواهید داشت. شاید همیشه بابت این فقدان غمگین شوید، اما با گذر زمان، تحمل آن برایتان آسان‌تر خواهد شد. هر روز به خودتان یادآوری کنید که این شرایط بد، زودگذر است.

# در حلقه نگرانی نمایم



افراد موفق، تلاش‌های فکری و جسمی خود را صرف حلقه نفوذ می‌کنند و به اموری می‌پردازند که می‌توانند درباره‌شان کاری بکنند، اما افراد واکنشی، تلاش خود را به سمت و سوی حلقه نگرانی معطوف می‌کنند و به نقاط ضعف سایر افراد و مشکلات محیط و اوضاع و شرایطی که نمی‌توانند در تحت اختیار خود بگیرند، توجه می‌کنند. حلقه نفوذ سرشار از «بودن»ها، و حلقه نگرانی سرشار از «داشتن»هاست؛ برای مثال، فردی که در حلقه نفوذ است، هنگام روبرو شدن با مشکلات می‌گوید: «می‌توانم صبور باشم و با بررسی جوانب امر، راهکاری بیابم» و فردی که در حلقه نگرانی است، می‌گوید: اگر فرصت بیشتری داشتم، اگر پول بیشتری داشتم، گرفتار نمی‌شدم»؛ در واقع، هرگاه می‌اندیشیم که مشکل بیرون از ماست، خود آن اندیشه، مشکل اصلی ماست.

اجازه دهید که با چند مثال، حلقه‌های نفوذ و نگرانی را بیشتر توضیح دهیم:  
\* سیامک در خانواده‌ای متشنج زندگی می‌کرد. او می‌گوید: «در نوزده سالگی متوجه شدم که جار و جنجال‌های پدر و مادرم افزایش یافته است. در بیست و یک سالگی بالاخره آنها از هم جدا شدند. در آن موقع، احساس وظیفه زیادی می‌کردم و آرزوی کمک کردن به آنها و آشتی دادن آن دو را داشتم. پدرم را نصیحت می‌کردم که با مادرم آشتی کند، اما او به من می‌گفت که با انجام این کار، شخصیت خود را لگد مال می‌کند. مادرم را به بازگشت دوباره به زندگی مشترک با پدرم ترغیب

کنکور چگونه خواهد بود؟ اگر سؤال‌ها سخت باشد چه کنم؟ نکند از مباحثی سؤال بیاید که من به آنها مسلط نیستم؟ اگر تا زمان برگزاری کنکور نتوانم همه مباحث درسی را بخوانم چه؟ اگر نتوانم از پس سؤال‌ها بر بیایم، چه رتبه‌ای می‌آورم؟ آیا در رشته‌ای که دوست دارم، قبول خواهم شد؟ اگر سر جلسه آزمون حالم بد بشود چه؟ امتحانات نهایی را چطور خواهم داد؟ هیچ دقت کرده‌اید که در طی روز، چند بار به این سؤال‌ها و موارد مشابه آنها فکر می‌کنید؟ آیا در کلاس درس و از زبان همکلاسی‌هایتان بارها جملاتی مشابه آن چه گفته شد، شنیده‌اید؟ آیا می‌دانید که سؤال‌هایی از این دست، شما را در حلقه نگرانی نگه می‌دارد؟ حلقه نگرانی، حلقه بسیار بزرگی است و شامل تمام چیزهایی می‌شود که در زندگی خود نگران‌شان هستید؛ در واقع، زندگی ما در دو حلقه اصلی جریان دارد. نگرانی‌های ما درباره آینده، سلامتی، مشکلات تحصیلی، شغلی یا خانوادگی در حلقه نگرانی قرار می‌گیرد، و در مقابل این حلقه، حلقه دیگری وجود دارد که حلقه نفوذ نام دارد و شامل تمام اموری است که می‌توانید در موردشان کاری انجام دهید.

شما نمی‌توانید تصمیمات و شرایطی را که در دست شما نیست، تغییر دهید، اما می‌توانید نحوه پاسخ خودتان و احساسی را که نسبت به آن موقعیت دارید، با انجام کارهای تحت کنترلتان تغییر دهید. وقتی از نقاط ضعف خودتان یا دیگران گله دارید، و وقتی به مشکلات محیط و اوضاع و شرایطی که نمی‌توانید نقشی در آنها داشته باشید، توجه می‌کنید، در حلقه نگرانی قرار دارید.

**شما نمی‌توانید تصمیمات و شرایطی را که در دست شما نیست، تغییر دهید، اما می‌توانید نحوه پاسخ خودتان و احساسی را که نسبت به آن موقعیت دارید با انجام کارهای تحت کنترلتان تغییر دهید**

در مشکلات و سختی‌ها، رسانه‌های گروهی، ما را به سوی تمرکز بر حلقه نگرانی سوق می‌دهند، ولی این فقط انرژی‌مان را صرف نگرانی و غصه خوردن می‌کند؛ اما افرادی که می‌خواهند بر زندگی‌شان اثر بگذارند، بیشتر بر حلقه نفوذ تمرکز می‌کنند، و در نتیجه، باعث رشد حلقه نفوذشان می‌شوند؛ حتی ممکن است که سرمشق دیگران نیز بشوند.



به تیر ماه برگردم تا به جای وقت تلف کردن، درس بخوانم! گاهی نیز کادر مدرسه را متهم می‌کرد که برنامه‌ریزی درستی نداشته‌اند و برای همین او نتوانسته است به درس‌هایش برسد، و البته خانواده‌اش نیز متهم بودند که شرایط و وسایل آرامش و آسایش او را در خانه برای مطالعه‌اش فراهم نکرده‌اند. او که ایمانی به توانایی‌های خود و امکان پیشرفت کردن، نداشت، مدام به دنبال راه‌های جنبی که برخی از آموزشگاه‌های آزاد تبلیغ می‌کردند، می‌رفت تا طبق گفته آنها بتواند، بدون مطالعه دقیق و لازم، به نتیجه مورد نظرش دست یابد، و در نهایت نیز رتبه‌اش در آزمون سراسری، بسیار بدتر از تصوراتش شد و نتوانست در هیچ یک از رشته محل‌های با آزمون پذیرفته شود.

می‌خواهیم بگوییم که خودتان را در مقابل مشکلات، از زاویه‌ای در نظر بگیرید تا بتوانید کاری انجام دهید؛ وگرنه غر زدن و ناله و شکایت کردن، چیزی را بهتر نمی‌کند.

لطفاً همین الان، نگرانی‌های خودتان را روی برگه‌ای بنویسید و ببینید که کدام یک در حلقه نگرانی (جایی که نمی‌توانید کاری برایش انجام دهید و باید بپذیرید) قرار دارد و کدام یک در حلقه نفوذ (جایی که می‌توانید با اقدام، تلاش و تجسم خلاق، کاری برایش انجام دهید) قرار دارد. بعد از دسته‌بندی کردن نگرانی‌هایتان، هر جایی را که نمی‌توانید کاری برایش انجام دهید و از عهده‌تان خارج است، در لیستتان خط بزنید و دیگر نگرانش نباشید، و هر جایی را که می‌توانید کاری برایش انجام دهید، در لیستتان مشخص نمایید و در آن مورد، اقدام کنید و مطمئن باشید که همه ما مسؤول زندگی خود هستیم (قابلیت پاسخگویی داریم) و می‌توانیم با کوشش در راه هستی خویش (آنچه هستیم)، به طرز مؤثر بر اوضاع و شرایط خود تأثیر بگذاریم.

اینجایی؟! می‌بینی چقدر زیبا است؟! رنگ آمیزی شعله‌ها را می‌بینی؟! حیرت‌آور است! من فکر می‌کنم که آن شعله‌های بنفش، به خاطر سوختن گوگرد در کنار فسفر به وجود آمده است! وای! خدای من! خیلی زیباست! کاش مادرت هم اینجا بود و این منظره زیبا را می‌دید! کمتر کسی در طول عمرش امکان دیدن چنین منظره زیبایی را خواهد داشت! نظر تو چیست پسر؟!!

پسر حیران و گیج جواب داد: پدر! تمام زندگی‌ات در آتش می‌سوزد و تو از زیبایی رنگ شعله‌ها صحبت می‌کنی؟! چطور می‌توانی؟! من تمام بدنم می‌لرزد و تو اینجا خون سرد نشسته‌ای؟!!

پدر گفت: پسر! از دست من و تو که کاری بر نمی‌آید. مأموران هم که تمام تلاششان را می‌کنند. در این لحظه بهترین کار، لذت بردن از منظره‌ای است که دیگر تکرار نخواهد شد. در مورد آزمایشگاه و بازسازی یا نوسازی آن هم فردا فکر می‌کنیم؛ الان موقع انجام این کار نیست. به شعله‌های زیبا نگاه کن که دیگر چنین امکانی را نخواهی داشت!

در این مثال، آتش سوزی غیر قابل کنترل و در حلقه نگرانی است، اما آنالیز زیبایی شعله‌ها در حلقه نفوذ است، و در نهایت، توماس ادیسون به یاری همین روحیه، سال بعد مجدداً در آزمایشگاه جدیدش مشغول کار شد و در همان سال، یکی از بزرگترین اختراع بشریت، یعنی ضبط صدا، را تقدیم جهانیان کرد. آری او گرامافون را درست یک سال پس از آن واقعه اختراع کرد!

\* مریم، داوطلب آزمون سراسری سال گذشته، تا بهمن ماه، آن‌گونه که باید، درس نخوانده بود و وقتی بهمن ماه به فکر درس خواندن افتاد، وحشت از حجم درس‌های نخوانده، آن‌قدر او را نگران کرد که بیشتر شب‌هایش به گریستن و اظهار ناراحتی می‌گذشت و مدام می‌گفت: «ای کاش می‌توانستم

می‌کردم، اما او نیز می‌گفت: نمی‌توانم دوباره به این مرد اعتماد کنم. من مدت‌های زیادی گریه می‌کردم؛ زیرا یکی از مهم‌ترین کانون‌های زندگی‌ام نابود شده بود. به خودم می‌گفتم: «چرا این اتفاق برای من افتاد؟ چرا من یک خانواده صمیمی و کانونی گرم ندارم؟ اگر در خانواده‌ای دیگر متولد شده بودم (مثلاً خانواده دایی یا عمویم) چقدر خوشبخت می‌شدم!»

دوست خوبی داشتیم که در سختی‌ها یاور من بود. یک روز او به من گفت: «تو باید از نگرانی و آه کشیدن و رویا بافتن دست بکشی. این مشکل تو نیست؛ این مشکل والدین توست. آنها هر کدام بیش از قبل، به حمایت و محبت تو احتیاج دارند.» در آن لحظه فهمیدم که من قربانی این شرایط نیستم و شرایط هم دست من نیست، اما می‌توانم برای خودم کاری بکنم؛ بنابراین، شروع کردم به دوست داشتن پدر و مادرم و حمایت از آنها، و از جانبداری از یکی از آنها اجتناب کردم. در آغاز، بی‌طرفی من برایشان سخت بود، اما کم‌کم این موضع خنثی مرا پذیرفتند. من برای زندگی آینده‌ام سعی کردم از این تجربه درس بگیرم و کوشش کردم که ضعف‌های والدینم را در نظر بگیرم و سعی کنم که آن ضعف‌ها را تکرار نکنم و این‌گونه روی انجام آن کاری که از دستم بر می‌آید تمرکز کنم.»

\* ادیسون در سنین پیری، پس از کشف لامپ، یکی از ثروتمندان آمریکا به شمار می‌رفت و درآمد سرشارش را تمام و کمال در آزمایشگاه مجهزش که ساختمان بزرگی بود، هزینه می‌کرد. این آزمایشگاه، بزرگترین عشق پیرمرد بود. هر روز اختراعی جدید در آن شکل می‌گرفت تا آماده بهینه‌سازی و ورود به بازار شود؛ اما نیمه‌های یک شب، از اداره آتش‌نشانی به پسر ادیسون اطلاع دادند که آزمایشگاه پدرش در آتش می‌سوزد و تمام حقیقتاً کاری از دست کسی بر نمی‌آید و تمام تلاش مأموران فقط برای جلوگیری از گسترش آتش به سایر ساختمان‌هاست. آنها تقاضا داشتند که موضوع به نحو قابل قبولی به اطلاع پیرمرد رسانده شود. پسر با خود اندیشید که احتمالاً پیرمرد با شنیدن این خبر سگته می‌کند؛ بنابراین، از بیدار کردن او منصرف شد و خودش را به محل حادثه رساند و با کمال تعجب دید که پیرمرد در مقابل ساختمان آزمایشگاه، روی یک صندلی نشسته است و سوختن حاصل تمام عمرش را نظاره می‌کند!

پسر تصمیم گرفت که جلو نرود و پدر را آزار ندهد. او می‌اندیشید که پدر در بدترین شرایط عمرش به سر می‌برد.

ناگهان پدر سرش را برگرداند و پسر را دید و با صدای بلند و سرشار از شادی گفت: پسر! تو







## اطلاعیه سازمان سنجش آموزش کشور درباره:

### فراخوان طراحان سؤال به منظور ثبت نام در «سامانه طراحان سؤال»

در راستای سیاست‌های کلان سازمان سنجش 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 سنجش 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 سنجش 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 سنجش 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 سؤال 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