



# مشاوره تحصیلی هیوا

تخصصی ترین سایت مشاوره کشور

مشاوره تخصصی ثبت نام ، انتخاب رشته و برنامه ریزی  
کنکور سراسری

برای ورود به صفحه مشاوره کنکور سراسری کلیک کنید

تماس با مشاور تحصیلی کنکور سراسری

۹۰۹۹۰۷۱۷۸۹



تماس از تلفن ثابت

یادداشت هفته

با آزمون‌های آزمایشی  
چگونه مواجه شویم؟

۲۸ و ۲۹ صفر

ساروز رحلت اندوه بار پیامبر خاتم حضرت  
محمد(ص) و شهادت حضرت امام حسن  
مجتبی و حضرت امام رضا (علیهما السلام)  
بر تمام مسلمانان تسلیت باد



کارت ورود به جلسه

مصاحبه مجازی دکتری

دانشگاه آزاد منتشر شد

برگه حاوی اطلاعات لازم به منظور ورود به  
جلسه مصاحبه مجازی دوره دکتری تخصصی  
سال ۹۹ دانشگاه آزاد اسلامی منتشر شد.  
داوطلبان آزمون دکتری تخصصی می‌توانند با مراجعه  
به سامانه: [www.azmoon.org](http://www.azmoon.org) و با وارد کردن  
کد ملی و کد شناسه، انتخاب رشته و داوطلبان دوره  
بدون آزمون ویژه استعدادهای درخشان با استفاده از  
اطلاعات شناسنامه‌ای، نسبت به دریافت برگه اطلاعات  
ورود به جلسه مصاحبه خود اقدام کنند.

این برگه حاوی نام کاربری، کلمه عبور و راهنمای  
نحوه مصاحبه مجازی است. همچنین لینک دریافت  
نرم‌افزارهای لازم به منظور شرکت در مصاحبه در  
سامانه فوق قرار داده شده است.

داوطلبان لازم است که نسبت به دریافت فایل راهنمای  
نحوه و چگونگی مصاحبه مجازی اقدام و نسبت به  
مطالعه دقیق آن اقدام کنند.

لازم به یادآوری است که مصاحبه دوره دکتری  
تخصصی سال ۹۹ دانشگاه آزاد اسلامی، به صورت  
مجازی از روز شنبه ۱۹ مهر ماه آغاز شده است و تا  
روز چهارشنبه ۳۰ مهر ماه ادامه دارد.

همین صفحه

از سوی سازمان سنجش اعلام شد:

# برنامه زمانی آزمون‌های سراسری سال ۱۴۰۰



| نام آزمون                                                     | تاریخ ثبت نام                           | تاریخ برگزاری                         |
|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------|
| دکتری (Ph.D)                                                  | یکشنبه ۱۳۹۹/۹/۲<br>تا یکشنبه ۱۳۹۹/۹/۹   | جمعه ۱۳۹۹/۱۲/۱۵                       |
| کارشناسی ارشد ناپیوسته                                        | یکشنبه ۱۳۹۹/۹/۱۶<br>تا یکشنبه ۱۳۹۹/۹/۲۳ | پنجشنبه ۱۴۰۰/۳/۶<br>و جمعه ۱۴۰۰/۳/۷   |
| سراسری                                                        | یکشنبه ۱۳۹۹/۱۱/۱۲<br>تا شنبه ۱۳۹۹/۱۱/۱۸ | پنجشنبه ۱۴۰۰/۴/۱۰<br>و جمعه ۱۴۰۰/۴/۱۱ |
| کاردانی به کارشناسی ناپیوسته                                  | متعاقباً اعلام خواهد شد                 | متعاقباً اعلام خواهد شد               |
| کاردانی نظام جدید (دانشگاه فنی و حرفه‌ای و مؤسسات غیرانتفاعی) | متعاقباً اعلام خواهد شد                 | متعاقباً اعلام خواهد شد               |

## هم اکنون برنامه ریزی کنید

## غذا بخوریم و آن را به یک عادت تبدیل کنیم



## نماز

حضرت امام رضا (ع) فرمودند:

بدان که هر نمازی دو وقت دارد: اول وقت و آخر وقت؛ اول وقت، خشنودی پروردگار و آخر آن، بخشش خداوند را در پی دارد.

## کلام امیر المؤمنین (ع)

اِهنگامی که رسول خدا (ص) را می‌شست و کفن می‌کرد، گفت:

پدر و مادرم فدایت باد. با مرگ تو رشته‌ای بُرید که در مرگ جز تو کس چنان ندید: پایان یافتن دعوت پیامبران و بریدن خبرهای آسمان؛ چنان که مرگت، دیگر مصیبت زدگان را به شکیبایی وا داشت و همگان را در سوگی یکسان گذاشت، و اگر نه این است که به شکیبایی امر فرمودی، و از بی‌تابی نهی نمودی، اشک دیده را با گریستن بر تو، به پایان می‌رساندیم.

## امر به معروف و نهی از منکر

حضرت امام حسن مجتبی (ع) فرمودند:

بین حق و باطل چهار انگشت فاصله است: آنچه را که با چشم خود ببینی، حق است، و آنچه را که شنیدی [یا آنکه برایت نقل کنند]، چه بسا باطل باشد.

## 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 موارد مرتبط با حفاظت آزمون‌ها می‌باشد.

نشانی پست الکترونیکی:

hefazatazmon@sanjesh.org

## شناسنامه



- هفته‌نامه خبری و اطلاع‌رسانی سازمان سنجش آموزش کشور
- سال بیست و پنجم، شماره ۲۸، شماره پیاپی ۱۱۹۶
- بیست و یکم مهر ماه سال ۱۳۹۹
- صاحب امتیاز: سازمان سنجش آموزش کشور
- مدیر اجرایی: بهمن احمدی
- صفحه آرایی و حروفچینی: پیک سنجش
- شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۱۷۳۵-۱۷۳۵-۲۹۱۶
- 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 نجات‌اللهی و قرنی،
- پلاک ۲۰۴، صندوق پستی ۵۵۵۷-۱۴۱۵۵
- نشانی سایت: peykanjesh.org
- صندوق الکترونیکی: emailpeyk@sanjesh.org

## با آزمون‌های آزمایشی چگونه مواجه شویم؟

۳- آزمون‌ها به صورت مرحله‌ای برگزار شود؛ یعنی در فواصل کوتاه برگزار شده و از مباحث معین که در فاصله دو آزمون، داوطلب به مطالعه آنها می‌پردازد پرسش طرح شود؛

۴- در پایان تمام آزمون‌های مرحله‌ای، یک یا چند نوبت آزمون از کل مباحث و متون مربوط به هر گروه آزمایشی یا رشته تحصیلی نیز به عمل آید (آزمون جامع)؛

۵- پس از برگزاری هر آزمون آزمایشی (مرحله‌ای یا جامع)، کارنامه کاملی از نمرات تفکیکی داوطلب در هر درس، رتبه علمی داوطلب در میان شرکت‌کنندگان و ... برای اطلاع وی از وضعیت خویش، از سوی مؤسسه برگزار کننده آزمون صادر شود؛

۶- زمان، مکان و در مجموع فضای برگزاری آزمون‌های آزمایشی، نمونه کاملی از آزمون اصلی باشد تا داوطلب بتواند به تمرین و تکرار موقعیتی شبیه به حضور خود در جلسه آزمون اصلی بپردازد؛

۷- منابع و مباحثی که از آنها در هر مرحله از آزمون‌های آزمایشی یا آزمون جامع، سؤال طرح می‌شود، به طور کامل از سوی مرجع برگزار کننده آزمون در آغاز مشخص شود؛

۸- داوطلب با مطالعه دقیق منابع مربوط به هر مرحله از آزمون آزمایشی، در جلسه آزمون حاضر شود و به پاسخگویی (تست‌زنی) بپردازد؛

۹- داوطلب، پس از برگزاری هر مرحله و دریافت کارنامه آن مرحله از آزمون، نسبت به رفع خطاها، نقطه ضعف‌ها و کاستی‌های علمی خود اقدام کند و با پشتوانه بیشتری برای حضور موفق در مرحله بعدی آزمون، گام بردارد؛

۱۰- داوطلب فرض را بر این بگذارد که هر مرحله از آزمون‌های آزمایشی، یک آزمون اصلی است؛ بنابراین، ضمن تمرین مهارت‌هایی مانند نحوه تست‌زنی، تنظیم وقت پاسخگویی به هر سؤال و ...، آن را کاملاً جدی بگیرد؛

۱۱- با کسب رتبه مطلوب در یک یا چند مرحله از آزمون‌های آزمایشی، به آن رتبه مغرور نشود و بداند که شرایط روحی و روانی داوطلب در آزمون اصلی، تعداد داوطلبان، سؤالات آزمون، و شرایط کلی آزمون، در هر حال به گونه دیگری است، و این آزمون‌ها، هر چند به استانداردهای آزمون اصلی نیز نزدیک باشند، قطعاً قابل مقایسه با آزمون اصلی (آزمون سراسری یا کارشناسی‌ارشد) نیستند و آزمون اصلی، آزمون دیگری است؛ آزمونی که به هر حال فضای آن، نه مجازی و آزمایشی، بلکه واقعی و حقیقی است.

موفق باشید

هر ساله پس از برگزاری و اعلام نتایج آزمون‌های کارشناسی‌ارشد و سراسری، ثبت‌نام در آزمون‌های آزمایشی مؤسسات و آموزشگاه‌های مجاز و غیرمجاز، از سوی داوطلبان پرشمار این آزمون‌ها برای آمادگی و حضور موفق در آزمون‌های سال آینده آغاز می‌شود. بحث ما در این شماره آن است که آزمون‌های آزمایشی که برای سنجش آموخته‌های داوطلبان آزمون‌های مقاطع مختلف دانشگاهی و افزایش مهارت‌های پاسخگویی آنها پیش از برگزاری آزمون اصلی اجرا می‌شود، بر فرض استاندارد بودن، تا چه حد می‌تواند یاری‌رسان داوطلبان در جهت بهبود کیفیت حضور آنها در یکی از آزمون‌های ورود به دانشگاه‌ها باشد.

نکته اساسی و قابل ذکر در مورد آزمون‌های آزمایشی، که بعضاً از سوی داوطلبان مورد غفلت قرار می‌گیرد و روی آن، درنگ و تأمل کافی نمی‌شود، این است که برخی از مشتاقان به ادامه تحصیل، بدون آنکه مطالعه کافی و عمیق روی متون و منابع درسی گروه یا رشته مورد نظر خود داشته باشند، داوطلب شرکت در این گونه آزمون‌ها می‌شوند. انجام این کار باعث می‌شود که داوطلب، به جای آنکه با دقت کافی و تکیه بر آموخته‌ها، محفوظات و دانش خویش به تست‌ها پاسخ دهد، به محض برخورد با پرسش‌های دشوار، به طور تصادفی گزینه‌ای از گزینه‌های چهارگانه را انتخاب کند؛ اما غافل از آنکه با انجام این کار، ضمن دریافت نمره منفی و کسب رتبه نامطلوب، هدف وی نیز تأمین نمی‌شود؛ زیرا هدف اصلی از شرکت در این گونه آزمون‌ها آن است که داوطلب به کسب تجربه یا تجاربی مفید برای شرکت هدفمندانه‌تر و آگاهانه‌تر در آزمون سراسری اصلی (کارشناسی یا کارشناسی‌ارشد) بپردازد و جلسه‌ای شبیه به جلسه آزمون اصلی را برای خود تداعی کند؛ اما عدم مواجهه واقعی با این مسأله، باعث می‌شود که چنین داوطلبی، ضمن به هدر دادن مبلغ یا مبالغی که برای شرکت در آزمون‌های آزمایشی پرداخت کرده است، هیچ‌گونه تجربه مفیدی در این زمینه به دست نیاورد و نوعی دلزدگی نسبت به آزمون اصلی نیز در وی ایجاد شود.

به بیان دیگر، باید تأکید کرد که شرکت در آزمون‌های آزمایشی، یک جدیت خاصی از سوی افراد شرکت‌کننده در آنها می‌طلبد، و اگر این آزمون‌ها دارای ضرورت‌ها و شرایط مندرج در سطور ذیل باشند و داوطلبان، توصیه‌های ذکر شده در این سطور را به کار بندند، شرکت در این آزمون‌ها مفید خواهد بود و در غیر این صورت، جز اتلاف وقت، انرژی و سرمایه مادی و معنوی، چیزی را برای این افراد در بر نخواهد داشت.

## این شرایط عبارتند از:

۱- آزمون‌های آزمایشی از سوی آموزشگاه‌ها یا مؤسسات مجاز برگزار شود؛

۲- آزمون‌های مورد نظر، آزمون‌های استاندارد باشد؛



## اطلاعیه بسیار مهم

## شرکت تعاونی

## خدمات آموزشی

تا ۲۴ مهر ادامه دارد:

## حذف و اضافه واحدهای درسی در دانشگاه آزاد



با توجه به استفاده غیر قانونی برخی از ناشران از سؤالات آزمون‌های آزمایشی سنجش در کتاب‌های خود و همچنین انتشار و فروش غیرقانونی این سؤالات در سایت‌های اینترنتی، فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی، همان‌طور که ممنوعیت هرگونه استفاده و انتشار سؤالات آزمون‌های آزمایشی سنجش به هر طریق در نسخه چاپی این سؤالات درج گردیده است، بار دیگر یادآور می‌شود که حق چاپ، تکثیر و انتشار سؤالات آزمون‌های آزمایشی سنجش به هر روش (الکترونیکی، استفاده در کانال‌های تلگرام، سایت‌ها و ...) در هر مقطع زمانی، برای تمام اشخاص حقیقی و حقوقی (حتی با ذکر منبع) ممنوع است؛ به عبارت دیگر، استفاده از سؤالات آزمون‌های آزمایشی سنجش، منحصراً متعلق به پدیدآورنده آن، یعنی شرکت تعاونی خدمات آموزشی کارکنان سازمان سنجش آموزش کشور، بوده و استفاده از این سؤالات برای سایر مؤسسات و ناشران آموزشی به کلی ممنوع است و این موضوع محدود به دوره زمانی خاصی نیست. بدیهی است که این شرکت، اقدامات قانونی لازم را در مورد متخلفان از این امر به عمل خواهد آورد.

شرکت تعاونی خدمات آموزشی

حذف و اضافه واحدهای درسی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی، در سامانه آموزشیار از روز ۱۹ مهرماه آغاز شده است و تا ۲۴ مهرماه ادامه دارد. حذف و اضافه واحدهای درسی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی در نیمسال اول ۱۴۰۰-۱۳۹۹ تا ۲۴ مهرماه ادامه دارد. لازم است که دانشجویان، مطابق زمان‌بندی اعلام شده و بنا به استان محل تحصیل خود که در جدول مندرج در این سایت مشخص شده است، در روزها و ساعات تعیین شده به سامانه یاد شده مراجعه و برای حذف و اضافه واحدهای درسی خود اقدام کنند.

حلول ماه ربیع الاول و سالروز هجرت

رسول مکرم اسلام (ص) ازمکه به

مدینه و مبدأ تاریخ مسلمانان گرامی باد

## اطلاعیه سازمان سنجش آموزش کشور درباره:

# اعلام اسامی پذیرفته شدگان نهایی آزمون مقطع کاردانی پیوسته و ناپیوسته نظام جدید (دانشگاه فنی و حرفه‌ای و مؤسسات آموزش عالی غیرانتفاعی) در سال ۱۳۹۹

برای نیمسال اول سال تحصیلی جاری (سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰) آزمون دوره‌های کاردانی نظام جدید (دانشگاه فنی و حرفه‌ای و مؤسسات آموزش عالی غیرانتفاعی) سال ۱۳۹۹ قرار گرفته‌اند، به شرطی مجاز به ثبت‌نام در مؤسسه محل قبولی خود خواهند بود که دارای گواهینامه دوره متوسطه نظام جدید در یکی از رشته‌های تحصیلی شاخه فنی و حرفه‌ای و کار دانش یا دیپلم فنی و حرفه‌ای و کار دانش نظام ترمی یا سالی واحدی یا دیپلم شاخه نظری نظام آموزشی جدید (نظام ۳-۳-۶) یا نظام ترمی واحدی یا سالی واحدی بوده یا دوره مربوط را حداکثر تا پایان شهریور ماه سال ۱۳۹۹ با موفقیت به پایان رسانده باشند یا دارای دیپلم نظام قدیم (دوره چهارساله) بوده باشند.

**تبصره:** پذیرفته‌شدگان دارای دیپلم شاخه نظری نظام ترمی واحدی یا سالی واحدی، در زمان ثبت‌نام، علاوه بر مدرک دیپلم، باید گواهی مدرک پیش‌دانشگاهی با تاریخ فارغ‌التحصیلی حداکثر تا ۹۹/۶/۳۱ را نیز ارائه نمایند.

[www.Heyvagroup.com](http://www.Heyvagroup.com)

۲- افرادی که در ردیف پذیرفته‌شدگان رشته‌های تحصیلی پذیرش برای نیمسال دوم سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰ (بهمن ماه) قرار گرفته‌اند، می‌بایست تا پایان بهمن ماه سال جاری (۱۳۹۹/۱۱/۳۰) موفق به دریافت گواهینامه پایان تحصیلات دوره متوسطه در رشته مورد نظر شوند، تا مجاز به ثبت‌نام و ادامه تحصیل از نیمسال دوم سال جاری باشند؛ در غیر این صورت، قبولی آنان باطل است.

## ب - مدارک لازم برای ثبت‌نام از پذیرفته‌شدگان:

۱- اصل مدرک دیپلم یا گواهی موقت پایان تحصیلات دوره دوم متوسطه

به اطلاع متقاضیانی که در آزمون مقطع کاردانی پیوسته و ناپیوسته نظام جدید (دانشگاه فنی و حرفه‌ای و مؤسسات آموزش عالی غیرانتفاعی) سال ۱۳۹۹ (اعم از رشته‌های تحصیلی با آزمون یا رشته‌های تحصیلی پذیرش صرفاً با سوابق تحصیلی) پذیرفته شده‌اند، می‌رساند:

## الف - پذیرفته‌شدگان نهایی رشته‌های مختلف تحصیلی:

متقاضیانی که اسامی آنها به عنوان پذیرفته‌شدگان نهایی این آزمون اعلام شده است، لازم است که به منظور اطلاع از تاریخ و مدارک لازم برای ثبت‌نام (علاوه بر مدارک مندرج در این اطلاعیه) به درگاه اطلاع‌رسانی دانشگاه فنی و حرفه‌ای یا مؤسسه محل قبولی مراجعه نمایند. (آدرس پایگاه اطلاع‌رسانی دانشگاه فنی و حرفه‌ای برای پذیرفته‌شدگان دوره‌های روزانه و شبانه: [www.tvu.ac.ir](http://www.tvu.ac.ir) است). بدیهی است که در صورت نبودن برنامه زمانی خاص در درگاه اطلاع‌رسانی آموزشکده یا مؤسسه محل قبولی، پذیرفته‌شدگان، لازم است که با توجه به نشانی و آدرس مؤسسات مندرج در جدول شماره ۷ صفحات ۱۵۱ الی ۱۸۵ دفترچه راهنمای ثبت‌نام و شرکت در آزمون دوره‌های کاردانی نظام جدید (دانشگاه فنی و حرفه‌ای و مؤسسات آموزش عالی غیرانتفاعی) سال ۱۳۹۹، نسبت به شناسایی مؤسسه محل قبولی خود اقدام و در یکی از روزهای دوشنبه مورخ ۱۳۹۹/۷/۲۱ یا سه‌شنبه مورخ ۱۳۹۹/۷/۲۲ (امروز یا فردا) با در دست داشتن مدارک لازم، به شرح مندرج در بند «ب» این اطلاعیه برای ثبت‌نام به مؤسسه محل قبولی خود مراجعه نمایند. عدم مراجعه به موقع پذیرفته‌شدگان برای ثبت‌نام، به منزله انصراف از تحصیل آنان تلقی خواهد شد.

۱- متقاضیانی که در ردیف پذیرفته‌شدگان رشته‌های تحصیلی پذیرش

انتخابی و سایر اطلاعات مفید دیگری همزمان با اعلام نتیجه در درگاه اطلاع‌رسانی این سازمان قرار داده می‌شود.

۲- به پذیرفته‌شدگان توصیه می‌شود که قبل از مراجعه در تاریخ‌های تعیین شده برای ثبت‌نام، برای اطلاع دقیق از زمان و مدارک لازم برای ثبت‌نام، به درگاه اطلاع‌رسانی مؤسسه محل قبولی خود مراجعه نمایند.

۳- بر اساس ضوابط، پذیرفته‌شدگان رشته‌های تحصیلی دوره روزانه آزمون کاردانی پیوسته و ناپیوسته نظام جدید (دانشگاه فنی و حرفه‌ای و مؤسسات آموزش عالی غیرانتفاعی) سال ۱۳۹۹، اعم از اینکه در رشته قبولی خود ثبت‌نام نمایند یا ننمایند، حتی با دادن انصراف قطعی از تحصیل، مجاز به شرکت در گزینش رشته‌های تحصیلی دوره روزانه آزمون کاردانی پیوسته و ناپیوسته نظام جدید (دانشگاه فنی و حرفه‌ای و مؤسسات آموزش عالی غیرانتفاعی) سال ۱۴۰۰ نیستند.

۴- در هر مرحله از ثبت‌نام یا هنگام تحصیل، چنانچه مشخص گردد که متقاضی حقایق را کتمان نموده و اطلاعات غلطی ارائه داده و واجد شرایط نیست، قبولی متقاضی باطل و از ادامه تحصیل وی ممانعت به عمل خواهد آمد.

#### د) نحوه ارتباط با این سازمان و ارسال درخواست

۱- با توجه به عدم پذیرش حضوری داوطلبان به منظور جلوگیری از شیوع ویروس کرونا و به منظور تسریع در بررسی و ثبت درخواست‌ها به صورت الکترونیکی، متقاضیان می‌توانند به سیستم پیشخوان خدمات الکترونیکی سازمان سنجش آموزش کشور به آدرس: <http://darkhast.sanjesh.org> مراجعه و درخواست خود را به همراه مستندات لازم ثبت نمایند. پس از ثبت درخواست، برای داوطلب شماره نامه و کد رهگیری از طریق پیام کوتاه ارسال می‌شود. داوطلبان می‌توانند پس از دریافت شماره و کد رهگیری از طریق پیام کوتاه، به پرتال رهگیری الکترونیکی مکاتبات به آدرس: <http://rahgiri.sanjesh.org> وارد و از آخرین وضعیت درخواست خود مطلع شوند.

۲- با توجه به کنترل‌های متعدد و بررسی‌هایی که به صورت مختلف به عمل آمده، از صحت کدرشته محل قبولی اعلام شده پذیرفته‌شدگان اطمینان حاصل شده و متقاضیان پس از دریافت کارنامه از طریق درگاه اطلاع‌رسانی این سازمان، در صورتی که درباره کدرشته‌های انتخابی و سایر مندرجات کارنامه سؤالی داشته باشند، می‌توانند درخواست خود را حداکثر تا تاریخ ۱۳۹۹/۷/۲۴ از طریق سیستم پیشخوان خدمات الکترونیکی سازمان سنجش آموزش کشور (روش اعلام شده در بند ۱ قسمت د) به این سازمان ارسال نمایند. بدیهی است به درخواست‌هایی که بعد از تاریخ ۱۳۹۹/۷/۲۴ در این خصوص به سازمان ارسال گردد، ترتیب اثر داده نخواهد شد.

۳- ضمناً داوطلبان، در صورت لزوم، می‌توانند سؤال یا سؤالات خود را با بخش پاسخگویی اینترنتی سازمان سنجش آموزش کشور یا در روزها و ساعات اداری با شماره تلفن ۰۲۱-۴۲۱۶۳ در میان بگذارند.

#### روابط عمومی سازمان سنجش آموزش کشور

نظام جدید در یکی از شاخه‌های کار دانش یا فنی و حرفه‌ای از محل تحصیل، مبنی بر گذراندن کلیه واحدهای درسی، کارورزی و کارآموزی در دوره سه ساله تا پایان شهریور ماه ۱۳۹۹ که به تأیید رئیس مؤسسه محل تحصیل رسیده باشد.

**تبصره:** با توجه به اینکه مطابق ضوابط، به دانش آموزان و هنرجویان سال آخر کار دانش یا فنی و حرفه‌ای به شرط اخذ دیپلم تا تاریخ ۹۹/۱۱/۳۰ اجازه انتخاب کدرشته‌های تحصیلی نیمسال دوم داده شده است، لذا ثبت نام و ادامه تحصیل پذیرفته‌شدگان آن دسته از کدرشته‌های تحصیلی که پذیرش آن مربوط به نیمسال دوم سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰ است، به شرط اخذ مدرک تحصیلی دیپلم تا تاریخ ۱۳۹۹/۱۱/۳۰ بلامانع است.

۲- اصل مدرک دیپلم متوسطه یا گواهی موقت پایان تحصیلات متوسطه نظام قدیم آموزش متوسطه متناسب با نوع رشته قبولی.

۳- اصل مدرک دیپلم شاخه نظری نظام آموزش جدید (نظام ۳-۳-۶) یا نظام سالی واحدی یا ترمی واحدی یا گواهی موقت پایان تحصیلات متناسب با نوع رشته قبولی (متقاضیان دیپلم شاخه نظری نظام سالی واحدی یا ترمی واحدی، باید در زمان ثبت‌نام، علاوه بر مدرک دیپلم، مدرک پیش‌دانشگاهی نیز ارائه نمایند).

۴- ارائه رسید درخواست تأییدیه تحصیلی دیپلم که از دفاتر پیشخوان دولت الکترونیک اقدام شده است.

۵- اصل شناسنامه و دو برگ فتوکپی از تمام صفحات آن.

۶- اصل کارت ملی و دو برگ فتوکپی از پشت و روی آن.

۷- شش قطعه عکس ۳×۴ تمام رخ تهیه شده در سال جاری.

۸- مدرکی که وضعیت نظام وظیفه برادران را با توجه به بند مقررات وظیفه عمومی مندرج در صفحات ۳ و ۴ دفترچه راهنمای ثبت‌نام و انتخاب رشته‌های تحصیلی دوره‌های کاردانی نظام جدید (دانشگاه فنی و حرفه‌ای و مؤسسات آموزش عالی غیرانتفاعی) سال ۱۳۹۹ مشخص کند.

**توجه:** افرادی که با استفاده از سهمیه رزمندگان، ایثارگران (شامل:

۱- رزمندگان بسیجی. ۲- رزمندگان جهادگر. ۳- رزمندگان نیروهای مسلح. ۴- خانواده معظم شهدا «پدر، مادر، خواهر و برادر شهید». ۵- همسر و فرزندان معظم شهدا یا مفقودالاثار. ۶- جانبازان با جانبازی ۲۵٪ و بالاتر و همسر و فرزندان آنان. ۷- جانبازان با جانبازی زیر ۲۵٪ و همسر و فرزندان آنان. ۸- آزادگان عزیز و فرزندان و همسر آنان. ۹- همسر و فرزندان رزمندگان بسیجی، جهادگر یا نیروهای مسلح با حداقل شش ماه حضور داوطلبانه در جبهه) پذیرفته شده‌اند، در زمان ثبت‌نام، ملزم به ارائه فرم یا مدرکی در رابطه با تأیید سهمیه ثبت نامی خویش نیستند. بدیهی است که در صورت عدم تأیید سهمیه پذیرفته‌شدگان مذکور از سوی ارگان ذی‌ربط، موضوع از طریق این سازمان به مؤسسه محل قبولی اعلام خواهد شد.

#### ج - قابل توجه پذیرفته‌شدگان :

۱- کارنامه علمی حاوی رتبه متقاضیان در هر یک از کدرشته‌های انتخابی در بین متقاضیان این کدرشته‌ها در سهمیه مربوط، با توجه به نمره کل و همچنین رتبه آخرین نفر پذیرفته شده در هر یک از کد رشته‌محل‌های

## اطلاعیه شرکت تعاونی خدمات آموزشی درباره:

## آزمون‌های آزمایشی سنجش یازدهم

## ویژه دانش آموزان پایه یازدهم (سال دوم دوره دوم متوسطه)

کتاب‌های درسی پایه دهم خواهد بود.  
**توجه:** آزمون‌های تابستانه فقط برای سه گروه آزمایشی **علوم ریاضی و فنی، علوم تجربی و علوم انسانی** برگزار خواهد شد.

**فاز دوم،** آزمون‌های مرحله‌ای است که در هشت نوبت از ابتدای سال تحصیلی تا پایان اسفند ۹۹ برگزار خواهند شد. آزمون‌های مرحله‌ای بر اساس تقسیم‌بندی منابع درسی برگزار می‌شود؛ به‌طوری‌که در هر مرحله از آزمون، طبق تقسیم‌بندی‌های انجام‌شده، از داوطلبان امتحان به عمل می‌آید؛ علاوه بر این، در آزمون هر مرحله، از قسمت یا قسمت‌های مربوط به مراحل قبل نیز امتحان گرفته می‌شود؛ لیکن در هر مرحله، سؤالات امتحانی با تأکید بر منابع مربوط به همان مرحله طراحی می‌شود (برای مثال، در مرحله سوم آزمون قسمت‌های مربوط به آزمون اول و دوم هم منظور شده است؛ با این تأکید که بیشتر سؤالات از قسمت سوم خواهد بود).

**فاز سوم،** آزمون‌های جامع بوده که در دو نوبت در ماه‌های فروردین و اردیبهشت برگزار خواهد شد. هدف این آزمون‌ها، آشنایی کامل دانش‌آموزان با پرسش‌های چهارگزینه‌ای همسو و مرتبط با سؤالات امتحانات خرداد ۱۴۰۰ است.

پس از برگزاری هریک از آزمون‌های مرحله‌ای و همچنین آزمون‌های جامع، کارنامه‌ای با اطلاعات بسیار مفید و ارزنده شامل نمره خام دروس، میانگین نمرات خام نمرات برتر، رتبه در هر درس و رتبه کل در مقایسه با داوطلبان شهر، استان و کشور و نمره کل عمومی و اختصاصی در زیرگروه‌های آزمایشی در اختیار داوطلبان قرار می‌گیرد تا داوطلبان بر اساس اطلاعات مندرج در این کارنامه‌ها از میزان آمادگی خود در هر مرحله از آزمون آگاهی یافته و نسبت به رفع نقاط ضعف خود تا برگزاری آزمون مرحله بعد اقدام نمایند و در نهایت نیز با شرکت در آزمون‌ها، آمادگی لازم را برای شرکت در امتحانات نهایی سال ۱۴۰۰ کسب نمایند.

طی سال‌های اخیر و بر اساس مصوبات مراجع قانونی مربوطه، سوابق تحصیلی سال یازدهم متوسطه، نقش تعیین‌کننده‌ای در سرنوشت داوطلبان آزمون سراسری دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزش عالی ایفا نموده است؛ به‌طوری‌که سوابق تحصیلی سال یازدهم متوسطه داوطلبان آزمون سراسری، هم‌اکنون یکی از عوامل مهم تعیین‌کننده کیفیت رشته محل قبولی داوطلب در آزمون سراسری است.

شرکت تعاونی خدمات آموزشی، با استفاده از بیش از دو دهه تجربه در طراحی و برگزاری آزمون‌های آزمایشی برای آمادگی دانش‌آموزان دوره متوسطه، برای سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰ اقدام به طراحی آزمون‌های تابستانه، مرحله‌ای و جامع برای دانش‌آموزان پایه یازدهم (سال دوم دوره دوم متوسطه) نموده است. این آزمون‌ها، با ماهیتی جدید از نظر محتوا، بودجه‌بندی و اجراء، گامی مؤثر در جهت پاسخگویی به نیاز موجود داوطلبان در این زمینه است که امید است مورد توجه دانش‌آموزان عزیز و همچنین مشاوران و دست‌اندرکاران دبیرستان‌ها قرار گیرد.

## آزمون‌های آزمایشی سنجش یازدهم دارای ویژگی‌های زیر می‌باشد:

- ✓ ارائه سؤالات مفهومی تستی که ضمن آماده نمودن دانش‌آموزان برای شرکت در امتحانات سال یازدهم، زمینه آشنایی و مهارت این عزیزان را برای پاسخگویی به سؤالات آزمون سراسری سال بعد، برای دانش‌آموز فراهم می‌نماید؛
- ✓ بودجه‌بندی منابع درسی بر اساس برنامه درسی دبیرستان‌ها؛
- ✓ ارائه کارنامه تحلیلی پیشرفت تحصیلی در هر آزمون و مقایسه با آزمون‌های قبل؛
- ✓ ارائه گزارش‌های تحلیلی، مقایسه‌ای و مدیریتی برای دبیرستان‌هایی که دانش‌آموزان سال یازدهم خود را به‌صورت گروهی در این آزمون‌ها شرکت می‌دهند؛
- ✓ ارائه نتیجه نمرات آزمون به شرکت‌کنندگان بلافاصله پس از پایان هر آزمون.

## زمان و نحوه توزیع اینترنتی کارت ورود به جلسه و کارنامه آزمون‌های آزمایشی سنجش:

**کارت ورود به جلسه** آزمون‌های آزمایشی سنجش برای کلیه داوطلبان سراسر کشور، از روز سه‌شنبه قبل از برگزاری هر آزمون، منحصراً از طریق سایت اینترنتی شرکت تعاونی خدمات آموزشی به نشانی: [www.sanjeshserv.ir](http://www.sanjeshserv.ir) توزیع می‌گردد و داوطلبان با مراجعه به سایت اینترنتی فوق‌الذکر، نسبت به پرینت کارت ورود به جلسه اقدام نمایند.  
[www.Heyvagroup.c](http://www.Heyvagroup.c)

**کارنامه نتایج** هر نوبت از آزمون‌های آزمایشی سنجش یازدهم، در بعدازظهر همان روز برگزاری هر آزمون، از طریق سایت اینترنتی شرکت به نشانی: [www.sanjeshserv.ir](http://www.sanjeshserv.ir) منتشر می‌گردد. ضمناً به اطلاع دانش‌آموزان می‌رساند که محاسبه نمره کل آزمون‌های آزمایشی، بر اساس آخرین مصوبات و ضوابط سازمان سنجش آموزش کشور انجام خواهد شد. همچنین نمره آزمون دروس عمومی و اختصاصی، همانند آزمون سراسری و بر اساس نمره آزمون عمومی (با توجه به ضرایب) به‌علاوه سه برابر نمره آزمون اختصاصی (با توجه به ضرایب) تقسیم بر مجموع کل ضرایب محاسبه می‌شود، که این امر می‌تواند تجربه مناسبی برای دانش‌آموز در ارتباط با شرکت در آزمون سراسری سال بعد باشد.

## نحوه زمان‌بندی آزمون‌ها به شرح جدول زیر است، ضمناً زمان شروع ثبت نام از روز دوشنبه مورخ ۲۳ / ۰۴ / ۹۹ می‌باشد:

| گروه‌های آزمایشی                                                         | تاریخ برگزاری آزمون      | مهلت ثبت‌نام اینترنتی                       | آزمون‌های آزمایشی    |
|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------|---------------------------------------------|----------------------|
| علوم ریاضی و فنی، علوم تجربی و علوم انسانی                               | روز جمعه مورخ ۹۹/۰۵/۲۴   | آزمون برگزار شد.                            | اول تابستانه         |
|                                                                          | روز جمعه مورخ ۹۹/۰۶/۱۴   | آزمون برگزار شد.                            | دوم تابستانه         |
|                                                                          | روز جمعه مورخ ۹۹/۰۶/۲۸   | آزمون برگزار شد.                            | سوم تابستانه         |
| علوم ریاضی و فنی، علوم تجربی، علوم انسانی هنر و زبان‌های خارجی (انگلیسی) | روز جمعه مورخ ۹۹/۰۷/۲۵   | تا پایان روز دوشنبه مورخ ۹۹/۰۷/۲۶ تمدید شد. | مرحله ۱              |
|                                                                          | روز جمعه مورخ ۹۹/۰۸/۱۶   | تا روز سه‌شنبه مورخ ۹۹/۰۷/۲۹                | مرحله ۲              |
|                                                                          | روز جمعه مورخ ۹۹/۰۹/۰۷   | تا روز سه‌شنبه مورخ ۹۹/۰۸/۲۰                | مرحله ۳              |
|                                                                          | روز جمعه مورخ ۹۹/۰۹/۲۸   | تا روز سه‌شنبه مورخ ۹۹/۰۹/۱۱                | مرحله ۴              |
|                                                                          | روز جمعه مورخ ۹۹/۱۰/۱۹   | تا روز سه‌شنبه مورخ ۹۹/۱۰/۰۲                | مرحله ۵              |
|                                                                          | روز جمعه مورخ ۹۹/۱۱/۱۰   | تا روز سه‌شنبه مورخ ۹۹/۱۰/۲۳                | مرحله ۶              |
|                                                                          | روز جمعه مورخ ۹۹/۱۲/۰۱   | تا روز سه‌شنبه مورخ ۹۹/۱۱/۱۴                | مرحله ۷              |
|                                                                          | روز جمعه مورخ ۹۹/۱۲/۱۵   | تا روز سه‌شنبه مورخ ۹۹/۱۱/۲۶                | مرحله ۸              |
|                                                                          | روز جمعه مورخ ۱۴۰۰/۰۱/۲۷ | تا روز سه‌شنبه مورخ ۱۳۹۹/۱۲/۱۹              | جامع نوبت اول (پایه) |
|                                                                          | روز جمعه مورخ ۱۴۰۰/۰۲/۱۷ | تا روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۰/۰۱/۳۱              | جامع نوبت دوم        |

## نحوه برگزاری آزمون‌های آزمایشی سنجش یازدهم:

این آزمون‌ها در ۳ فاز کلی «تابستانه، مرحله‌ای و جامع» و در ۱۳ نوبت برگزار می‌شوند. **فاز اول،** آزمون‌های تابستانه است که در سه نوبت و در ماه‌های مرداد و شهریور ۹۹ برگزار خواهند شد. هدف اصلی آزمون‌های تابستانه، بررسی و مرور کلی مطالب

## شهریه آزمون‌های آزمایشی سنجش یازدهم:

| مبلغ هر آزمون جامع | مبلغ هر آزمون تابستانه یا مرحله‌ای |
|--------------------|------------------------------------|
| ۶۵۰,۰۰۰            | ۵۰۰,۰۰۰                            |

۰۲۱-۴۲۹۶۶ (صدای داوطلب) تماس حاصل نمایند. ساعات تماس: صبح ۸:۳۰ الی ۱۲:۳۰ و عصر ۱۳:۳۰ الی ۱۶:۰۰.

**ثبت‌نام گروهی از طریق مدارس:** دبیرستان‌هایی که مایل هستند برای سهولت ثبت‌نام به صورت گروهی از دانش آموزان خود ثبت‌نام به عمل آورند بعد از مطالعه دقیق دستورالعمل ثبت‌نام دبیرستان‌ها و مراکز آموزشی همکار، می‌توانند در صورت داشتن هرگونه سؤال، در ساعات: صبح ۸:۳۰ الی ۱۲:۳۰ و عصر ۱۳:۳۰ الی ۱۶:۰۰ با شماره تلفن‌های: ۸۸۸۴۴۷۹۱ الی ۸۸۸۴۴۷۹۳ تماس حاصل نمایند.

## نکات مهم:

۱- ثبت‌نام کلیه نوبت‌ها و مراحل آزمون‌ها، از جمله آزمون جامع نیز، در این مرحله انجام می‌شود.

۲- وجوهی که به اشتباه به حساب این شرکت واریز می‌گردد، منحصراً پس از طی مراحل اداری مربوطه قابل استرداد است؛ لذا داوطلبان در هنگام ثبت‌نام اینترنتی و انتخاب تعداد آزمون‌ها دقت لازم را به عمل آورند.

## ثبت‌نام حضوری:

ثبت‌نام برای کلیه داوطلبان سراسر کشور، از طریق سایت اینترنتی به نشانی: [www.sanjeshserv.ir](http://www.sanjeshserv.ir) امکان‌پذیر است و همچنین داوطلبان، مراکز آموزشی و دبیرستان‌های متقاضی آزمون‌های آزمایشی سنجش می‌توانند، در صورت تمایل، با مراجعه حضوری به دفتر مرکزی شرکت تعاونی خدمات آموزشی به نشانی: تهران، پل کریم‌خان زند، خیابان میرزای شیرازی، خیابان شهید نژادکی، روبروی کلانتری ۱۰۵ سنایی، پلاک ۳۰، تلفن: ۸۸۳۲۱۴۵۵ نسبت به ثبت‌نام در این آزمون‌ها در ساعات اداری اقدام نمایند.

### راهنمای نحوه ثبت‌نام اینترنتی آزمون‌های آزمایشی سنجش مراحل ثبت‌نام:

**کام اول:** پرداخت مبلغ ثبت‌نام و دریافت شماره پرونده و رمز عبور (پرداخت از طریق کارت‌های بانکی عضو شبکه شتاب و به صورت اینترنتی است).

**کام دوم:** تکمیل فرم ثبت‌نام (در سایت ارائه شده است: لینک ثبت‌نام آزمون‌های آزمایشی سنجش / ثبت‌نام جدید).

**کام سوم:** دریافت کد پی‌گیری ۱۶ رقمی ثبت‌نام.

### شرکت تعاونی خدمات آموزشی

با توجه به جدول شهریه فوق و هزینه‌های ثبت‌نام مندرج در آن، این امکان نیز فراهم گردیده است تا دانش‌آموزان عزیز، در صورت تمایل، بتوانند آزمون‌های سنجش یازدهم را به تعداد موردنیاز و دلخواه، انتخاب و در هر یک از آزمون‌ها ثبت‌نام نمایند؛ به‌عنوان مثال، دانش‌آموز 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 تمامی آنها، دانش‌آموز را گام به گام آماده‌تر می‌نماید، لذا توصیه می‌شود که دانش‌آموزان عزیز، در کلیه آزمون‌های مرحله‌ای و جامع، به‌طور یکجا ثبت‌نام نمایند.

لازم به ذکر است که جدول تکمیلی مربوط به هزینه‌های ثبت‌نام، برای دانش‌آموزانی که مایل به انتخاب آزمون‌های آزمایشی سنجش یازدهم به صورت تلفیقی هستند، در سایت اینترنتی ثبت‌نام آزمون‌ها: [www.sanjeshserv.ir](http://www.sanjeshserv.ir) درج شده است.

شایان ذکر است که در هنگام ثبت‌نام و پس از انتخاب نوبت‌های آزمون از سوی دانش‌آموز، برنامه ثبت‌نام اینترنتی به‌طور خودکار، وجه قابل پرداخت را محاسبه و ارائه می‌نماید.

## نحوه ثبت‌نام:

**پرداخت اینترنتی:** دانش‌آموزان علاقه‌مند به شرکت در آزمون‌های آزمایشی سنجش در سراسر کشور می‌توانند با استفاده از کارت‌های بانکی عضو شبکه شتاب و مراجعه به سایت شرکت تعاونی خدمات آموزشی به نشانی: [www.sanjeshserv.ir](http://www.sanjeshserv.ir) نسبت به ثبت‌نام در این آزمون‌ها اقدام و کد رهگیری دریافت نمایند.

**لازم به ذکر است که خرید اینترنتی کارت اعتباری ثبت‌نام، نشان‌دهنده ثبت‌نام نهایی دانش‌آموز نبوده و لازم است که متقاضیان، بعد از خرید کارت اعتباری (دریافت شماره پرونده و شماره رمز)، به لینک ثبت‌نام مراجعه نموده و ثبت‌نام خود را نهایی و شماره پرونده و کد پی‌گیری ۱۶ رقمی دریافت نمایند.**

دانش‌آموزان گرامی پس از مطالعه دقیق دفترچه راهنمای ثبت‌نام، در صورت داشتن هرگونه سؤال در خصوص شرایط و ضوابط ثبت‌نام، می‌توانند با خط ویژه:

## اطلاعیه سازمان سنجش آموزش کشور درباره :

## نحوه پی‌گیری هر گونه سؤال در خصوص نتایج دانشگاه آزاد اسلامی

۲- تماس تلفنی با ستاد پاسخگویی تلفنی مرکز سنجش و پذیرش دانشگاه آزاد اسلامی با شماره: ۴۷۴۳ - ۰۲۱.

۳- مراجعه حضوری به ستاد پاسخگویی مرکز سنجش و پذیرش دانشگاه آزاد اسلامی به نشانی: تهران، انتهای اتوبان شهید ستاری (شمال)، سازمان مرکزی دانشگاه آزاد اسلامی.

### روابط عمومی سازمان سنجش آموزش کشور

داوطلبان گرامی برای پی‌گیری هر گونه سؤال در خصوص نتایج مربوط به رشته‌های دانشگاه آزاد اسلامی می‌توانند به روش‌های ذیل اقدام نمایند:

۱- طرح سؤال به صورت اینترنتی با مراجعه به بخش «پاسخگویی به سؤالات» مندرج در سایت مرکز سنجش و پذیرش دانشگاه آزاد اسلامی به نشانی :

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

# هم اکنون برنامه ریزی کنید

بدهید که دیگران زندگی تان را کنترل کنند، بی تردید ناامید و دلسرد خواهید شد. یک زندگی برنامه ریزی شده، کنترل زندگی را در دستان شما قرار می دهد.

۴- یک زندگی برنامه ریزی شده، به شما آرامش می دهد و باعث می شود تا هر کاری که می کنید، طبق برآورد قبلی شما از وقت و توانایی تان باشد. با بی برنامه گی، دچار گیجی و سردرگمی خواهید شد و وقتتان را از دست خواهید داد؛ بدون اینکه کار مفیدی در راستای هدف خود انجام داده باشید.

۵- یک زندگی برنامه ریزی شده، به شما هدف می بخشد. وقتی تصمیم می گیرید که از روی برنامه زندگی کنید، یعنی قصد دارید که هدفمند زندگی کنید و دیگر، مثل گذشته، زندگی کردنتان، بی هدف نیست.

۶- شور و اشتیاق، حاصل یک زندگی برنامه ریزی شده است. وقتی هدفی پیش روی خود داشته باشید، با شور و اشتیاق بیشتر زندگی می کنید.

۷- یک زندگی برنامه ریزی شده، به شما قدرت می دهد. برنامه ریزی و هدفمند بودن در زندگی، سبب می شود به همان شیوه ای که دوست دارید، زندگی کنید؛ با حداقل نیاز به دیگران!

۸- زمانی که فرد اقدام به تهیه یک برنامه تحصیلی برای خود می کند، توجه بیشتری به اهداف برنامه اش مبذول می دارد، و انجام این کار کمک می کند تا شناخت

زندگی شوید، یا کناری بایستید و روی دادن آن اتفاقات را نظاره گر باشید، و یا از نحوه اتفاق افتادن آنها گیج و مبہوت بمانید. اگر می خواهید که هماهنگ و مطابق با امیال و اهداف خود زندگی کنید، باید در شمار آن گروه از افرادی باشید که خود، سبب پیش آمدن رویدادها و چگونه روی دادن آن اتفاقات می شوند؛ بنابراین، حتماً برنامه ریزی کنید و این برنامه ریزی را سنجیده و درست انجام دهید و به آنچه در برنامه ریزی مد نظرتان بوده است، جامه عمل بپوشانید. قبل از اینکه درباره نحوه برنامه ریزی برای کنکور، مطالبی بگوییم، باید درباره اهمیت برنامه ریزی مطالبی را عنوان کنیم:

۱- یک زندگی برنامه ریزی شده، از اتلاف وقتتان جلوگیری می کند و به شما جهت می دهد. برنامه ریزی، این فرصت را در اختیارتان قرار می دهد که بدانید به کجا قرار است بروید و چطور باید به آنجا بروید؛ زیرا در غیر این صورت، وقت خود را صرفاً برای انجام کارهایی بیهوده تلف خواهید کرد.

۲- برنامه زندگی، مراحل رسیدن به اهدافتان را به شما نشان خواهد داد. چنانچه تاکنون اهدافتان برای شما غیرممکن و دست نیافتنی شده است، شاید به این دلیل بوده است که شما در زندگی روزمره تان، هیچ طرح و برنامه ای را برای رسیدن به آنها پیش بینی نکرده اید.

۳- اگر زندگی تان را به شانس و اقبال واگذار کنید یا اجازه

بیشتر ما در اکثر اهداف و کارهایی که در نظر داریم به آنها برسیم یا انجام دهیم، اهل برنامه ریزی هستیم. ممکن است که این برنامه ریزی، برای رفتن به جایی یا رسیدن به یک هدف ویژه باشد. اگر تا به حال برای هر یک از این مسائل برنامه ریزی کرده باشید، می دانید که چه کارهای زیادی را باید انجام دهید، چه مراحل را باید برای رسیدن به نتیجه دلخواه طی کرده و چه ریزه کاری هایی را باید رعایت کنید. در تعریف برنامه ریزی باید گفت: برنامه ریزی، ایجاد یک طرح منظم و منسجم برای انجام امور در زمان تعیین شده و مشخص است. همگان از اهمیت برنامه ریزی برای رویدادها و اتفاقات مهم زندگی مطلعند، اما با این همه، برخی از این برنامه ریزی ها، منجر به شکست می شود؛ به همین دلیل، گفته می شود که مردم اغلب برنامه ریزی نمی کنند که شکست بخورند، بلکه در برنامه ریزی کردن شکست می خورند! کنکور نیز یکی از بزرگترین و مهم ترین اتفاقات زندگی هر فردی است؛ زیرا بیشتر افراد از این طریق، مسیر و آینده زندگی، به خصوص شغل خود را انتخاب می کنند. به خاطر اهمیت کنکور، در این مقاله سعی می کنیم تا شما را با اهمیت برنامه ریزی برای آمادگی و مطالعه منابع کنکور و نحوه این برنامه ریزی آشنا کنیم.

در هر کاری که می خواهید انجام دهید، عملاً سه راه پیش روی شماست: یا خودتان سبب روی دادن اتفاقات



بیشتری از اهداف خود پیدا کند و آنها را دسته‌بندی کند و اهداف طولانی مدت و کوتاه مدت خویش را تشخیص دهد و هیچ یک را فدای دیگری نکند.

۹- استفاده از یک برنامه‌ریزی استاندارد، همراه با اصول صحیح، به فرد کمک خواهد کرد تا انرژی و توان خود را بیهوده به هدر ندهد. در این نوع برنامه‌ریزی ها، عمدتاً روشهای مفیدی مورد استفاده قرار می‌گیرند که موجب خواهند شد تا فرد بیشترین استفاده را از توان ذهنی خود بکند و از اتلاف آن جلوگیری کند.

حالا که از اهمیت برنامه‌ریزی در تمام مراحل زندگی‌تان آگاه شدید، اگر تا الان بدون برنامه خاصی برای کنکور درس می‌خواندید یا برنامه‌ریزی کرده‌اید و احساس می‌کنید که برنامه شما، ضعفهایی دارد، به ادامه مطلب با دقت توجه کنید و در گام اول بدانید که برای موفقیت در کنکور هم باید اهداف دقیق و روشنی داشته باشید. این مسأله در برنامه‌ریزی تحصیلی، حائز اهمیت فراوان‌تری است. برای خود روشن کنید که اهداف بلند مدت، میان مدت و کوتاه مدت شما کدام‌ها هستند؛ مثلاً:

الف- هدف بلند مدت: قبولی در رشته دندان پزشکی در سال آینده.

ب- هدف میان مدت: مطالعه تمام دروس و مرور آنها تا پایان اردیبهشت ماه سال آینده.

ج- هدف کوتاه مدت: مطالعه فلان درس در این ماه یا در این هفته.

وقتی به عنوان اولین قدم برای کنکور، اهداف خودتان را مشخص کردید، باید در ادامه راه به این نکته توجه داشته باشید که در برنامه‌ریزی، اصلی‌ترین نقش بر عهده داوطلب است. شما داوطلب گرامی باید به این نکته توجه داشته باشید که هیچ کس نمی‌تواند به خوبی و با دقت، مثل خودتان شما را بشناسد و برای شما برنامه‌ریزی کند. متأسفانه بیشتر داوطلبان، وقتی تصمیم می‌گیرند که با برنامه درس بخوانند، به مشاوران ناآزموده و ناآگاه مراجعه کرده و از آنان می‌خواهند تا برای موفقیت در کنکور، برنامه‌ای را برای آنان تدوین کنند. در اینجا اولین قدم اشتباه یک داوطلب کنکور برداشته می‌شود؛ زیرا شما داوطلبان به این نکته توجه ندارید که اولاً هیچ کس به اندازه خودتان دلسوز و نگران سرنوشت شما نیست، و اگر مشاور ناآگاهی این کار را برایتان انجام داد، بیشتر به فکر منفعت و کسب درآمد خود است. خیلی از مشاوران کم

اطلاع، برای تمام افراد از قبل یک نسخه برنامه آماده شده در دست دارند که شبیه به هم است و به هر نفر، یک برگه از این نسخه‌ها را می‌دهند؛ اما این کار صحیح نیست؛ زیرا افراد تفاوت‌های زیادی با هم دارند؛ مثلاً داوطلبی در درس ریاضی قوی است، و در مقایسه با داوطلب دیگر در همین درس باید وقت کمتری را برای فراگیری این درس بگذارد؛ درحالی که همین داوطلب برای مطالعه درس زیست‌شناسی، به زمان بیشتری لازم دارد؛ پس، دادن یک برنامه برای همه داوطلبان، اصلاً با اصول یک برنامه‌ریزی صحیح مطابقت نمی‌کند. ثانیاً هیچ کس به اندازه شما از جزئیات کارتان آگاه نیست و ویژگی‌های شما را هیچ فرد دیگری مثل خودتان نمی‌شناسد؛ پس این شما هستید که می‌توانید به خوبی و با دقت، برای خودتان برنامه‌ریزی کنید.

یکی از مشکلات مهم در برنامه‌ریزی، که بسیاری از داوطلبان از آن شکایت می‌کنند، این است که برنامه تدوین شده پس از مدتی دیگر عملاً اجرا نمی‌شود و داوطلب با احساس سرخوردگی و این حس که از برنامه عقب مانده است، دوباره با حالت بی‌نظم و گسسته شروع به مطالعه می‌کند و به این ترتیب نمی‌تواند از زمان باقی مانده، بهترین استفاده را ببرد. زمانی که برنامه ما در یک روز به خاطر بروز حوادث یا انجام کارهای پیش‌بینی نشده، اجرا نشود، به ناچار برای همیشه روی کاغذ باقی می‌ماند. مهم‌ترین عواملی که باعث اجرا نشدن برنامه درسی از سوی دانش‌آموزان می‌شود، این است که آنان برنامه‌های خود را به صورت ساعتی یا روزانه تنظیم می‌کنند و واحد زمانی برنامه‌ریزی را ساعت به ساعت یا روز به روز در نظر می‌گیرند. این گونه برنامه‌ها، اشتباهاتی دارند؛ چرا که در زندگی روزانه ما، اتفاقات غیر منتظره زیادی به وجود می‌آیند که باعث می‌شوند ما نتوانیم در یک روز خاص یا در یک ساعت مشخص، درس مورد نظرم را مطالعه کنیم؛ به همین خاطر و برای جلوگیری از به هم ریختن بیش از حد برنامه و به منظور اینکه نقش شما در برنامه‌ریزی، همچنان حفظ شود و شما بتوانید دروسی را که به خاطر بروز اتفاقات خاص موفق به مطالعه آن نشدید، به بهترین شکلی در برنامه هفتگی خود دوباره لحاظ کنید، باید از یک برنامه هفتگی استفاده کنید. برنامه یک هفته‌ای، مناسب‌ترین و بهترین برنامه در این زمینه است؛ زیرا انعطاف این برنامه باعث می‌شود تا اگر شما به خاطر پیش آمدن اتفاقاتی مانند بیماری و ...

نتوانید درس بخوانید، در مدت باقی مانده، در یک هفته درس‌های مطالعه نشده را به ترتیب اهمیت در برنامه قرار دهید و به خاطر وقتی که از دست می‌دهید، درس‌های کمتر مهم را حذف کنید. به این ترتیب می‌توانیم ضعف‌ها و قوت‌های روزهای قبل را جبران کنیم؛ به طور مثال، شما در برنامه‌ریزی خود، سه ساعت از بعد از ظهر روز سه شنبه را برای مطالعه درس زیست‌شناسی گذاشته و به خاطر پیش آمدن مشکلی نتوانسته‌اید در این ساعت مطالعه کنید. اگر احساس کردید که می‌توانید با مطالعه بیشتر این درس در هفته آینده، کسری این هفته را جبران کنید، نیازی به تغییر در برنامه این هفته نیست، اما اگر حتماً این مبحث زیست‌شناسی باید در هفته جاری مطالعه شود، پس شما باید یکی از درس‌های کم‌اهمیت‌تر را از سه روز هفته جاری برداشته و به جای آن، مبحث مورد نظر زیست‌شناسی را مطالعه کنید.

از مزایای داشتن برنامه هفتگی این است که هنگامی که ساعات مطالعه دروسی مختلف را در طول هفته جمع‌آوری می‌کنید، تازه متوجه می‌شوید که آیا درسی را بیش از اندازه لازم مطالعه کرده‌اید یا نه، و در مقابل، زمانی که کار خود را به صورت روزانه بررسی می‌کنید، متوجه یکجانبه‌گری‌ها و اشکالات کلی کارتان نمی‌شوید؛ اما وقتی عملکرد خود را در طول هفته بررسی می‌کنید، تا حدود زیادی تعادل و عدم تعادل کارهایتان برایتان مشخص می‌شود. شما در برنامه‌ریزی می‌توانید هر درسی را به طور متعادل و به اندازه اهمیت همان درس مطالعه نمایید و با توجه به نقاط قوت و ضعف‌تان در آن درس و اهمیتی که در کنکور دارد، ساعت مطالعه آن درس را تنظیم کنید.

از آنجایی که کتاب‌های دوره دبیرستان، تنها منبع اصلی طراحی و استخراج تست‌های کنکور هستند، بدین ترتیب در برنامه‌ریزی درسی خود، حتماً به تغییرات کتاب‌های درسی، که تقریباً هر ساله در آموزش و پرورش صورت می‌گیرد و بخشی از کتب درسی حذف یا بخشی دیگر به آنها اضافه می‌شود، نیز توجه داشته باشید و زمان دقیقی را برای هر یک از اهداف کوتاه مدت خود تعیین کنید؛ مثلاً تعیین کنید که مطالعه چه دروسی را در چه مدت زمانی به اتمام خواهید رساند؛ به عنوان مثال، با توجه به نقاط قوت و ضعف خود، باید بدانید که: شما در درس شیمی چقدر توانمند هستید؟ این درس چقدر در زیر گروه آزمایشی انتخابی شما مهم است؟ چند ساعت

در هفته باید به مطالعه این درس اختصاص دهید؟ با این برنامه ریزی، چند ماه بعد می‌توانید این درس را به طور کامل خوانده و سپس آن را مرور کنید؟ و ....

داوطلبان عزیز! باید توجه داشته باشید که یک برنامه خوب، برنامه‌ای است که در آن، مطالعه دروس به صورت موازی انجام گیرد. برخی از افراد از شیوه مطالعه تک درس استفاده می‌کنند؛ مثلاً یک هفته برای مطالعه درس فیزیک، هفته دیگر برای درس شیمی، و ...؛ اما لازم است بدانید که به کارگیری این شیوه، موجب خستگی ذهنی و کاهش بازده یادگیری در آنها می‌شود. توصیه می‌گردد که به جای استفاده از روش تک درس، از شیوه موازی استفاده کنید؛ به این ترتیب که دو یا سه درس را برای مدت زمان معین انتخاب و مطالعه کنید؛ به این صورت، خواهید توانست از بروز خستگی ذهنی خود جلوگیری کنید. هر چقدر تنوع در زمان بندی مطالعه این دروس بیشتر باشد، به همان اندازه از بروز خستگی ذهنی بیشتر جلوگیری خواهد شد.

### به برنامه‌های زیر با تنوع‌های متفاوت توجه کنید:

مطالعه درس فیزیک، شیمی، ادبیات در یک هفته شامل دو روز اول فیزیک، دو روز دوم شیمی، دو روز سوم ادبیات، مطالعه درس فیزیک، شیمی، ادبیات در یک هفته شامل صبح: فیزیک، ظهر: شیمی، عصر: ادبیات. توجه کنید که برنامه دوم، از لحاظ تنوع، مناسب‌تر از برنامه اول است؛ چون در یک روز، سه درس مورد مطالعه قرار می‌گیرد؛ در حالی که در روش اول، که هر دو روز یک درس مطالعه می‌شود، احتمال بیشتری دارد که ذهن‌تان خسته شود؛ البته، همانگونه که در بالا اشاره کردیم، از آنجایی که خصایص فردی شما و عاداتی که در مطالعه دارید، نقش مهمی در برنامه ریزی دارد، خودتان باید به این نتیجه برسید که با چه شیوه‌ای از چیدمان دروس در برنامه ریزی راحت‌تر هستید و سپس آن شیوه را به کار بندید.

احتمالاً بعد از مطالعه این مطالب، این سؤال برای شما پیش می‌آید که برنامه ریزی برای طول سال تحصیلی چگونه است. باید توجه داشته باشید که برنامه ریزی برای طول سال تحصیلی، اندک تفاوت‌هایی با سایر برنامه ریزی‌های تحصیلی، مثلاً آمادگی برای کنکور، دارد؛ به این صورت که در برنامه ریزی برای طول سال تحصیلی، اهداف شما با اهداف مدرسه در هم می‌آمیزد و

شما برای برنامه ریزی درسی خود تا حدی از برنامه ریزی مدرسه تبعیت می‌کنید؛ با این حال، شما در کنار اهداف برنامه ریزی شده، که مدارس برای شما تعیین می‌کند در چه روزی به مطالعه کدام دروس بپردازید، باید اهداف خود را در راستای همان دروس تنظیم کنید و سایر اصول برنامه ریزی را نیز رعایت کنید.

در برنامه ریزی، حتماً تناسب میان دروس و تنوع آنها را رعایت کنید؛ چون در این زمینه، تناسب و تنوع، مسأله مهمی است؛ به طور مثال، انتخاب درس‌های فیزیک، شیمی، ریاضی در یک مدت زمان مشترک، کارآیی خوبی نخواهد داشت؛ زیرا شیوه مطالعه این دروس به یکدیگر نزدیک است و خستگی بیشتری برای‌تان به همراه خواهد داشت، و گذشته از این، همه آنها با انواع فرمول‌ها سر و کار دارند و این موضوع، تداخل مطالب را پیش خواهد آورد؛ بنابراین، بهتر است که از چنین ترکیبی استفاده کنید: شیمی، ادبیات، فیزیک؛ یا اگر از شیوه دیگری برای خواندن دروس با یکدیگر استفاده می‌کنید، که بهتر نیز هست، از این ترکیب استفاده کنید: شیمی و ادبیات، فیزیک و بینش، ریاضی و زیست‌شناسی. باز هم تأکید می‌کنیم که برنامه ریزی و دروسی که برای مطالعه انتخاب می‌کنید، باید بر اساس توانایی‌ها و خصایص شما باشد.

گنجاندن زمان استراحت را در برنامه ریزی خود فراموش نکنید. در مطالعه، باید، علاوه بر استراحتی که هر چهار و پنج دقیقه یک بار و به مدت یک ربع برای خودتان در نظر می‌گیرید، هر چند ساعت یک بار، مدت زمان طولانی‌تری را برای استراحت (مثلاً نیم ساعت تا چهار و پنج دقیقه) در نظر بگیرید و استراحت طولانی‌تری را برای پایان هر مقطع زمانی (مثلاً یک هفته یا یک ماه) و شروع مقطع بعدی نیز در نظر داشته باشید؛ به عنوان مثال، دانش‌آموزی برای یک هفته خود، مطالعه درس شیمی و ادبیات را انتخاب کرده است؛ به طوری که هر روز صبح شیمی و هر بعد از ظهر به مطالعه ادبیات می‌پردازد و در فاصله هر چهار و پنج دقیقه مطالعه، یک ربع استراحت می‌کند و هر سه نوبت چهار و پنج دقیقه‌ای، یک استراحت چهار و پنج دقیقه‌ای برای خود دارد، و در پایان هفته (بعد از ظهر جمعه)، به طور کامل به استراحت می‌پردازد تا هفته بعد را، که برای مطالعه فیزیک و زیست‌شناسی در نظر گرفته است، با انرژی بیشتری شروع کند. به یک مثال توجه کنید: در

برنامه ریزی تحصیلی بر مبنای یافته‌های روان‌شناسی، یک اصل در نظر گرفته می‌شود؛ با این محتوا که بعد از مدتی در حدود چهار و پنج دقیقه پس از شروع مطالعه، منحنی یادگیری بسیار پایین می‌آید؛ به طوری که فرد، یادگیری خوبی بعد از این زمان نخواهد داشت؛ مگر اینکه یک استراحت کوتاهی داشته باشد. با در نظر گرفتن اصولی از این دست، فرد باید برنامه ریزی تحصیلی خود را طوری انجام دهد که هر چهار و پنج دقیقه یک بار، استراحت کوتاهی داشته باشد تا دوباره با تجدید قوای ذهنی، شروع به یادگیری نماید. برای برنامه ریزی بهتر و استفاده بیشتر از وقت و توان مطالعاتی خود، به نکات زیر نیز توجه کنید:

- ۱- توان فردی خود را در برنامه ریزی در نظر بگیرید.
- ۲- یک برنامه خوب باید واقع‌بینانه باشد.
- ۳- قبل از برنامه ریزی، باید مشخص شود که دانش‌آموز در چه وضعیتی است؛ یعنی در چه درس‌هایی قوی و در چه درس‌هایی ضعیف است.
- ۴- در برنامه ریزی، به ساعات کلاس و رفت و آمد و خواب توجه داشته باشید.
- ۵- در برنامه ریزی، خود شما باید که از جزئیات کارتان آگاهی دارید و نگران سرنوشت خود هستید؛ پس، با توجه به این موضوع، یک برنامه خوب برای خود تهیه و تدوین کنید.
- ۶- در کنکور، رقیب اصلی شما، خود شما هستید؛ نه دیگران! شما در طول سال، باید با خودتان رقابت کنید؛ یعنی هر روزتان از روز قبل و هفته قبل از آن، بهتر باشد. باز هم تأکید می‌کنیم که سالم‌ترین، صحیح‌ترین و مؤثرترین نوع رقابت، رقابت انسان با خویش است، و شما باید دائماً تلاش کنید که قابلیت‌ها و توانایی‌های خود را بالا ببرید.
- ۷- در برنامه ریزی برای خود، تفاوت‌های فردی را باید در نظر گرفت. این تفاوت‌ها عبارتند از: بهره هوشی، پایه درسی، نقاط قوت و ضعف در دروس مختلف، هدف آموزشی، عادت و روش مطالعه، محیط و شرایط زندگی، میزان اعتماد به نفس و خود باوری؛ بنابراین، هر فرد باید برنامه مختص به خود داشته باشد. ضمناً دوستان دانش‌آموز باید توجه داشته باشند که الگوبرداری از کارهای افراد دیگری که موفق بوده‌اند، نادرست است؛ چرا که امکان دارد کاری که انجام آن برای بعضی از افراد، موفقیت به دنبال داشته است، برای دیگران ضرر در پی داشته باشد.

شرکت تعاونی خدمات آموزشی



!!!  
یازدهمها



۱۳ نوبت آزمون

۳ نوبت آزمون تابستانه  
۸ نوبت آزمون مرحله ای  
۲ نوبت آزمون جامع

آزمون های آزمایشی سنجش  
ویژه آمادگی دانش آموزان پایه یازدهم



صدای داوطلب ۰۲۱ ۴۲ ۹۶۶ | ثبت نام گروهی دبیرستان ها ۰۲۱ ۸۸۸ ۴۴ ۷۹۱ - ۳

sanjeshserv.ir | sanjesheducationgroup | @sanjeshserv

اطلاعیه شرکت تعاونی خدمات آموزشی درباره:

# ثبت نام آزمون‌های آزمایشی

## سنجش دوازدهم

### ویژه دانش آموزان پایه دوازدهم

نحوه زمان بندی آزمون‌ها به شرح جدول زیر است،  
ضمناً زمان شروع ثبت نام از روز دوشنبه مورخ ۹۹/۰۴/۲۳  
می باشد:

| گروه های آزمایشی                                                                        | تاریخ برگزاری آزمون      | مهلت ثبت نام اینترنتی                       | آزمون های آزمایشی    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|---------------------------------------------|----------------------|
| علوم ریاضی و فنی،<br>علوم تجربی                                                         | روز جمعه مورخ ۹۹/۰۵/۲۴   | آزمون برگزار شد.                            | اول تابستانه         |
| علوم انسانی                                                                             | روز جمعه مورخ ۹۹/۰۶/۱۴   | آزمون برگزار شد.                            | دوم تابستانه         |
|                                                                                         | روز جمعه مورخ ۹۹/۰۶/۲۸   | آزمون برگزار شد.                            | سوم تابستانه         |
| علوم ریاضی و فنی،<br>علوم تجربی،<br>علوم انسانی<br>هنر<br>و زبان های خارجی<br>(انگلیسی) | روز جمعه مورخ ۹۹/۰۷/۲۵   | تا پایان روز دوشنبه مورخ ۹۹/۰۷/۲۱ تمدید شد. | مرحله ۱              |
|                                                                                         | روز جمعه مورخ ۹۹/۰۸/۱۶   | تا روز سه شنبه مورخ ۹۹/۰۷/۲۹                | مرحله ۲              |
|                                                                                         | روز جمعه مورخ ۹۹/۰۹/۰۷   | تا روز سه شنبه مورخ ۹۹/۰۸/۲۰                | مرحله ۳              |
|                                                                                         | روز جمعه مورخ ۹۹/۰۹/۲۸   | تا روز سه شنبه مورخ ۹۹/۰۹/۱۱                | مرحله ۴              |
|                                                                                         | روز جمعه مورخ ۹۹/۱۰/۱۹   | تا روز سه شنبه مورخ ۹۹/۱۰/۰۲                | مرحله ۵              |
|                                                                                         | روز جمعه مورخ ۹۹/۱۱/۱۰   | تا روز سه شنبه مورخ ۹۹/۱۰/۲۳                | مرحله ۶              |
|                                                                                         | روز جمعه مورخ ۹۹/۱۲/۰۱   | تا روز سه شنبه مورخ ۹۹/۱۱/۱۴                | مرحله ۷              |
|                                                                                         | روز جمعه مورخ ۹۹/۱۲/۱۵   | تا روز سه شنبه مورخ ۹۹/۱۱/۲۸                | مرحله ۸              |
|                                                                                         | روز جمعه مورخ ۱۴۰۰/۰۱/۲۳ | تا روز سه شنبه مورخ ۱۳۹۹/۱۲/۱۹              | جامع نوبت اول (پایه) |
|                                                                                         | روز جمعه مورخ ۱۴۰۰/۰۲/۱۷ | تا روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۰/۰۱/۳۱              | جامع نوبت دوم        |
|                                                                                         | روز جمعه مورخ ۱۴۰۰/۰۳/۰۷ | تا روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۰/۰۲/۲۱              | جامع نوبت سوم        |
|                                                                                         | روز جمعه مورخ ۱۴۰۰/۰۳/۲۸ | تا روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۰/۰۳/۱۱              | جامع نوبت چهارم      |

با حمد و سپاس به درگاه خداوند متعال، بدین وسیله به اطلاع دانش آموزان عزیز پایه دوازدهم می‌رساند که **آزمون‌های آزمایشی سنجش دوازدهم** سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰ از سوی شرکت تعاونی خدمات آموزشی به منظور:

- (۱) آشنایی داوطلبان با شیوه برگزاری آزمون سراسری دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزش عالی سال ۱۴۰۰؛
- (۲) ارزیابی معلومات مکتسبه داوطلبان در زمینه دروس عمومی و اختصاصی در مقاطع زمانی مختلف؛
- (۳) تعیین و تشخیص میزان پیشرفت تحصیلی داوطلب در زمینه دروس عمومی و اختصاصی؛
- (۴) فراهم آوردن زمینه‌های لازم به منظور مقایسه نمرات مکتسبه در زمینه دروس عمومی و اختصاصی هر داوطلب با داوطلبان شهرستان و استان محل تحصیل و همچنین داوطلبان سراسر کشور؛
- (۵) آشنایی و آماده سازی داوطلب برای حضور در جلسات آزمون و کاهش اضطراب حضور در جلسه برگزاری آزمون سراسری سال ۱۴۰۰ و ...؛
- (۶) کمک به واحدهای آموزشی با توجه به نتیجه آزمون، برگزار می‌گردد.

**از مزیت‌های «آزمون‌های آزمایشی سنجش دوازدهم» می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:**

- آشنایی کامل با شیوه درست مطالعه کتاب‌های درسی؛
- عمیق تر شدن نگاه داوطلب به مطالب کتاب‌های درسی هر پایه؛
- آشنایی با پرسش‌های چهارگزینه‌ای استاندارد و مفهومی در هر درس؛
- دریافت ارتباط موجود میان مطالب هر درس در پایه‌های مختلف؛
- ممارست و تمرین در مدیریت زمان؛
- شبیه سازی فضای آزمون سراسری و آشنایی داوطلب با این فضا؛
- کاهش تدریجی استرس و هیجانات ناشی از آزمون؛
- آگاهی داوطلب از نقاط ضعف خود در هر درس، در طول سال تحصیلی.

نحوه برگزاری آزمون‌های آزمایشی سنجش دوازدهم: [www.Heyvagroup.com](http://www.Heyvagroup.com)

شرکت تعاونی خدمات آموزشی، با بررسی‌های همه جانبه و دریافت نظرات مشاوران، دبیران و مدیران محترم مراکز آموزشی، مجموعه آزمون‌های آزمایشی را مجموعاً در پانزده نوبت برای سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰ طراحی نموده است. سه نوبت از آزمون‌های آزمایشی به صورت تابستانه، هشت نوبت از آزمون‌های آزمایشی به صورت مرحله‌ای و چهار نوبت از آزمون‌های آزمایشی به صورت جامع برگزار خواهد شد تا داوطلبان شرکت کننده در **آزمون‌های آزمایشی سنجش دوازدهم**، با ارزیابی کاملاً علمی و استاندارد، بتوانند از وضعیت علمی و تحصیلی خود شناخت پیدا کرده و در هر مرحله از آزمون‌ها نسبت به رفع مشکلات تحصیلی خود اقدام نمایند.

تلفیقی هستند، در سایت اینترنتی ثبت نام آزمون ها ([www.sanjeshserv.ir](http://www.sanjeshserv.ir)) درج شده است.

شایان ذکر است که در هنگام ثبت نام و پس از انتخاب نوبت های آزمون از سوی دانش آموز، برنامه ثبت نام اینترنتی به طور خودکار، وجه قابل پرداخت را محاسبه و ارائه می نماید.

### نحوه ثبت نام:

**پرداخت اینترنتی:** دانش آموزان علاقه مند به شرکت در آزمون های آزمایشی سنجش در سراسر کشور می توانند با استفاده از کارت های بانکی عضو شبکه شتاب و مراجعه به سایت شرکت تعاونی خدمات آموزشی به نشانی: [www.sanjeshserv.ir](http://www.sanjeshserv.ir) نسبت به ثبت نام در این آزمون ها اقدام و کد رهگیری دریافت نمایند.

**لازم به ذکر است که خرید اینترنتی کارت اعتباری ثبت نام، نشان دهنده ثبت نام نهایی دانش آموز نبوده و لازم است که متقاضیان، 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.**

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

**ثبت نام گروهی از طریق مدارس:** دبیرستان هایی که مایل هستند برای سهولت ثبت نام به صورت گروهی از دانش آموزان خود ثبت نام به عمل آورند، بعد از مطالعه دقیق دستورالعمل ثبت نام دبیرستان ها و مراکز آموزشی همکار، می توانند در صورت داشتن هرگونه 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.

۲- جوهری که به اشتباه به حساب این شرکت واریز می گردد، منحصراً پس از طی مراحل اداری مربوطه قابل استرداد است؛ لذا داوطلبان، در هنگام ثبت نام اینترنتی و انتخاب تعداد آزمون ها، دقت لازم را به عمل آورند.

### ثبت نام حضوری:

ثبت نام برای کلیه داوطلبان سراسر کشور، از طریق سایت اینترنتی به نشانی: [www.sanjeshserv.ir](http://www.sanjeshserv.ir) امکان پذیر است و همچنین داوطلبان، مراکز آموزشی و دبیرستان های متقاضی آزمون های آزمایشی سنجش می توانند، در صورت تمایل، با مراجعه حضوری به دفتر مرکزی شرکت تعاونی خدمات آموزشی به نشانی: تهران، پل کریم خان زند، خیابان میرزای شیرازی، خیابان شهید نژادکی، رویوی کلانتری ۱۰۵ سنایی، پلاک ۳۰، تلفن: ۸۸۳۲۱۴۵۵ نسبت به ثبت نام در این آزمون ها در ساعات اداری اقدام نمایند.

### راهنمای نحوه ثبت نام اینترنتی آزمون های آزمایشی سنجش

#### 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

**آزمون های تابستانه:** آزمون های تابستانه در سه نوبت و در ماه های مرداد و شهریور ۹۹ با هدف ارزیابی مطالعات تابستانی داوطلبان برگزار خواهد شد.

**توجه:** آزمون های تابستانه فقط برای سه گروه آزمایشی **علوم ریاضی و فنی، علوم تجربی و علوم انسانی** برگزار خواهد شد.

**آزمون های مرحله ای:** آزمون های مرحله ای که در هشت نوبت از ابتدای سال تحصیلی تا پایان اسفند ۹۹ برگزار خواهند شد. آزمون های مرحله ای، بر اساس تقسیم بندی منابع درسی برگزار می شود؛ به طوری که در هر مرحله از آزمون، طبق تقسیم بندی های انجام شده، از داوطلبان امتحان به عمل می آید؛ علاوه بر این، در آزمون هر مرحله، ممکن است که از قسمت یا قسمت های مربوط به مراحل قبل نیز امتحان گرفته شود؛ لیکن در هر مرحله، سؤالات امتحانی با تأکید بر منابع مربوط به همان مرحله طراحی می شود (برای مثال، در مرحله سوم، آزمون قسمت های مربوط به آزمون اول و دوم هم ممکن است که منظور شود؛ با این تأکید که بیشتر سؤالات از قسمت سوم خواهد بود).

**آزمون های جامع:** از ابتدای سال ۱۴۰۰ و تا قبل از برگزاری آزمون سراسری سال ۱۴۰۰، چهار نوبت آزمون آزمایشی جامع با فاصله های زمانی هدفمند و خصوصیات و ویژگی های منحصر به فرد و مکمل یکدیگر برگزار می شود.

### زمان و نحوه توزیع اینترنتی کارت ورود به جلسه و کارنامه آزمون های آزمایشی سنجش:

**کارت ورود به جلسه** آزمون های آزمایشی سنجش برای کلیه داوطلبان سراسر کشور، از روز سه شنبه قبل از برگزاری هر آزمون، منحصراً از طریق سایت اینترنتی شرکت تعاونی خدمات آموزشی به نشانی: [www.sanjeshserv.ir](http://www.sanjeshserv.ir) توزیع می گردد و داوطلبان، با مراجعه به سایت اینترنتی فوق الذکر، نسبت به پرینت کارت ورود به جلسه خود اقدام می نمایند.

**کارنامه نتایج** هر نوبت از آزمون های آزمایشی سنجش دوازدهم، در بعد از ظهر همان روز برگزاری هر آزمون، از طریق سایت اینترنتی شرکت به نشانی: [www.sanjeshserv.ir](http://www.sanjeshserv.ir) منتشر می گردد. ضمناً به اطلاع دانش آموزان می رساند که محاسبه نمره کل آزمون های آزمایشی، بر اساس آخرین مصوبات و ضوابط سازمان سنجش آموزش کشور انجام خواهد شد. همچنین نمره آزمون دروس عمومی و اختصاصی، همانند آزمون سراسری و بر اساس نمره آزمون عمومی (با توجه به ضرایب) به علاوه سه برابر نمره آزمون اختصاصی (با توجه به ضرایب) تقسیم بر مجموع کل ضرایب محاسبه می شود.

### شهریه آزمون های آزمایشی سنجش دوازدهم:

| مبلغ هر آزمون تابستانه یا مرحله ای | مبلغ هر آزمون جامع |
|------------------------------------|--------------------|
| ۵۰۰,۰۰۰                            | ۶۵۰,۰۰۰            |

با توجه به جدول شهریه فوق و هزینه های ثبت نام مندرج در آن، این امکان نیز فراهم گردیده است تا دانش آموزان عزیز، در صورت تمایل، بتوانند آزمون های سنجش دوازدهم را به تعداد مورد نیاز و دلخواه، انتخاب کنند و در هر یک از آزمون ها ثبت نام نمایند؛ به عنوان مثال، دانش آموز می تواند متقاضی سه نوبت آزمون مرحله ای و یک نوبت آزمون جامع باشد.

البته با توجه به اینکه آزمون های آزمایشی سنجش، مجموعه آزمون هایی است که هر یک مکمل دیگری است و شرکت در تمامی آنها، دانش آموز را گام به گام آماده تر می نماید، لذا توصیه می شود که دانش آموزان عزیز، در کلیه آزمون های مرحله ای و جامع، به طور یکجا ثبت نام نمایند.

لازم به ذکر است که جدول تکمیلی مربوط به هزینه های ثبت نام، برای دانش آموزانی که مایل به انتخاب آزمون های آزمایشی سنجش دوازدهم به صورت

# غذا بخوریم و آن را به یک عادت تبدیل کنیم

آخرین خصوصیت را «اوروسنسیشن» گویند و می‌تواند بسیار مهم باشد. شرکت‌های تولید کننده مواد غذایی، میلیون‌ها دلار را صرف ایجاد بهترین میزان تردی چیپس‌هایشان می‌کنند و متخصصان مواد غذایی، برای ایجاد بهترین میزان گاز در نوشابه‌ها، آنها را بارها تست می‌کنند. در مجموع، این موارد با هم ترکیب می‌شوند تا مغز شما، با خوردن یک غذا یا نوشیدنی، بهترین حس را تجربه کند.

دومین فاکتور، اجزاء کوچک تشکیل دهنده غذاست که ترکیبی از پروتئین‌ها، چربی‌ها و کربوهیدرات‌های تشکیل دهنده آن است. در مورد غذاهای ناسالم، کارخانه‌های تولید کننده مواد غذایی، همواره به دنبال ایجاد بهترین ترکیب از نمک، شکر و چربی هستند تا مغز شما را به وجد آورند و شما را دوباره به سمت این گونه خوراکی‌ها بکشانند.

## حال چگونه سالم خوری را برای خود آسان‌تر کنیم؟

اکثر افراد فکر می‌کنند که عادات درست یا تغییر رفتارهای ما، تنها مربوط به اراده و انگیزه ما می‌شود، ولی با تحقیقات بیشتر در این مورد، در می‌یابند که

درست، انرژی بیشتری خواهیم داشت، سالم‌تر خواهیم بود و عملکردمان افزایش خواهد یافت. سالم خوری، نقشی اساسی در رسیدن به یک وزن استاندارد ایفا می‌کند که به معنای کاهش ریسک دیابت نوع دوم، سرطان، مشکلات قلبی، فشار خون بالا و بسیاری از بیماری‌های دیگر است (البته موضوع ژنتیک نیز در این زمینه، نقش بسیار مهمی دارد و نقش آن قابل انکار نیست).

حال وقتی سالم خوری به این میزان سودمند است، چرا عمل به آن، آن قدر سخت است؟ برای جواب به این سؤال، باید بدانیم که چرا مدام هوس خوردن غذاهای ناسالم را می‌کنیم.

استیون ویتزلی، دانشمند تغذیه‌ای که در ۲۰ سال گذشته مشغول مطالعه روی غذاهایی بوده که ما بیشتر هوس خوردنشان را می‌کنیم، گزارشی در این مورد تهیه کرده است. براساس مقالات ویتزلی، هنگامی که شما غذای خوشمزه‌ای را می‌خورید، دو فاکتور وجود دارند که تجربه شما را لذت بخش می‌کنند. در ابتدا، حس لذت در خوردن غذاست، و این شامل درک مزه غذا (شوری، شیرینی، ترشی و ...)، درک بوی غذا و اینکه در دهان شما چگونه حسی ایجاد می‌کند، می‌شود. این

این روزها که کلاس‌ها به صورت آن‌لاین ارائه می‌شود و در کل، چه داوطلبانی که کنکور داده‌اند و چه آنهایی که سال آینده کنکور می‌دهند، بیشتر وقت خود را به دلیل گسترش بیماری کووید ۱۹ در خانه می‌گذرانند و در قرنطینه خانگی هستند، احتمال بدخوری و پرخوری بیشتر از گذشته است. ما همه می‌دانیم که درست غذا خوردن، رفتاری است که همه باید از آن پیروی کنند، ولی تعداد کمی از ما، آن چنان که واقعاً دلمان می‌خواهد، به آن پایبندیم. هدف از نگارش این مقاله، ارائه استراتژی‌های عملی برای سالم غذا خوردن است و دلایل شکست ما را در انجام آن، بیان می‌کند.

## علم سالم خوری

متخصصان تغذیه و رژیم غذایی، همواره درباره اینکه چه باید بخوریم صحبت می‌کنند، ولی به جای آن، ما در اینجا می‌خواهیم بررسی کنیم که چرا روش تغذیه برخی از ما درست نیست و چگونه می‌توانیم آن را تغییر دهیم. هدف ما در این گفتار آن است که علم و استراتژی لازم را برای گرفتن نتیجه، در اختیارتان قرار دهیم.

اکثر ما با فواید تغذیه سالم آشنا هستیم. با کمک تغذیه



## اگر هر زمان به خود بگویید «من نمی‌توانم»، در حال تشکیل یک حلقه فکری در ذهن خود هستید که مدام محدودیت‌ها و ناتوانی‌های شما را به یادتان می‌آورد. این مسأله سبب می‌شود که به شما تلقین شود کاری را انجام می‌دهید که نمی‌خواهید آن را انجام دهید

می‌دهد که چه چیزی بخورد؛ بنابراین، اگر شما غذاهای ناسالم را در معرض دید خود قرار ندهید، احتمال اینکه سراغش بروید، کمتر است.

۶. غذاهای سالم را در ظروف بزرگتر و غذاهای ناسالم را در ظروف کوچکتر نگهداری کنید. ظروف بزرگتر، توجه شما را بیشتر به خود جلب می‌کنند و جای بیشتری را اشغال می‌کنند. به همین دلیل، شما برای ایجاد فضای بیشتر، اغلب متوجه آنها شده و به سراغشان می‌روید؛ در حالی که ظروف کوچکتر، زمان بیشتری طول می‌کشد تا توجه شما را به خود جلب کنند.

### جمله‌ای که همواره به شما کمک می‌کند تا سالم غذا بخورید

کلماتی که شما به کار می‌برید، در شکل‌گیری انگیزه و اراده در شما از اهمیت بالایی برخوردار است؛ به علاوه، کلماتی که شما به کار می‌برید، در ذهن شما یک چرخه فکری ایجاد می‌کند که در رفتار شما در آینده، تأثیرگذار است؛

به عنوان مثال، اگر هر زمان به خود بگویید «من نمی‌توانم»، در حال تشکیل یک حلقه فکری در ذهن خود هستید که مدام محدودیت‌ها و ناتوانی‌های شما را به یادتان می‌آورد. این مسأله سبب می‌شود که به شما تلقین شود کاری را انجام می‌دهید که نمی‌خواهید آن را انجام دهید.

در مقایسه با آن، هنگامی که مدام به خود بگویید «من انجام نمی‌دهم»، در حال ایجاد یک چرخه ذهنی هستید که به شما یادآوری می‌کند اراده و انگیزه لازم را برای انجام کاری دارید. این جمله‌ای است که شما را به سمت اهدافتان سوق داده و در شکستن عادات نادرست، به شما کمک می‌کند.

جمله «من انجام نمی‌دهم» نوعی انتخاب است که احساس اراده شما در آن، از نظر روانی قوی‌تر است؛ در حالی که «من نمی‌توانم» یک انتخاب نیست، اجبار است. و این موضوع سبب می‌شود که قدرت اراده شما را تضعیف کند.

قطعاً تغییر طرز فکر و زبان ذهن شما، سبب تغییر در شیوه رفتار شما خواهد شد و این تغییر در طرز تفکر، سبب تقویت اراده و انگیزه شما در آینده و در شرایط متفاوت نیز می‌شود و در طولانی مدت، تأثیر بالایی را نیز در شما ایجاد خواهد کرد.

### چگونه بدون آنکه متوجه شویم، سالم غذا بخوریم؟

برایان وانسینک، پروفیسور دانشگاه کورنل، که مطالعات زیادی در زمینه تأثیر محیط بر تصمیم‌گیری غذایی انجام داده، مقالات بسیاری در این زمینه ارائه داده است. در اینجا به برخی از بهترین استراتژی‌هایش در استفاده از معماری انتخاب برای سالم خوری، می‌پردازیم:

۱. از بشقاب‌های کوچکتر استفاده کنید. بشقاب بزرگتر به معنای دریافت حجم غذای بیشتر است، و این به معنای خوردن بیشتر است. بر اساس تحقیقات برایان وانسینک و تیمش، اگر شما تنها یک تغییر کوچک در اندازه بشقاب خود ایجاد کنید، در طول سال، ۲۲ درصد غذای کمتری مصرف خواهید کرد؛ اما اگر در ظرف غذای بزرگتر، غذای کمتری بکشید، چنین حالتی اتفاق نمی‌افتد؛ زیرا ذهن شما احساس می‌کند که غذای کمی خورده و باز هم ظرف غذای خود را پر خواهید کرد!

۲. اگر می‌خواهید نوشیدنی‌های گازدار کمتری بنوشید، از لیوان‌های باریک و دراز، به جای لیوان‌های کوتاه و پهن، استفاده کنید. به چشم شما، لیوان‌های باریک و دراز، حجم بیشتری را در خود جای می‌دهند؛ حتی اگر حجم دو لیوان یکسان باشد. تحقیقات نشان داده است که انجام این کار سبب می‌شود تا ۲۰ درصد کمتر نوشیدنی مصرف کنید.

۳. از بشقاب‌هایی استفاده کنید که با غذای شما از لحاظ رنگ، بسیار متفاوتند. هنگامی که رنگ غذای شما به رنگ بشقابتان شبیه است، شما غذای بیشتری را در ظرف خود می‌ریزید؛ زیرا مغز شما در تشخیص اندازه غذا و اندازه بشقاب، دچار خطا می‌شود؛ بنابراین، بشقاب‌هایی به رنگ آبی پررنگ یا سبز پررنگ، بهترین رنگ بشقاب هستند که با اکثر غذاها در رنگ، متفاوتند. ۴. غذاهای سالم را در دسترس و جلوی دید خود قرار دهید؛ به عنوان مثال، می‌توانید ظرفی پر از میوه و مغزهای گیاهی مفید را روی میز جلوی چشم خود قرار دهید تا هنگام گرسنگی و در زمانی که عجله دارید، به جای خوردن خوراکی‌های ناسالم، ناخودآگاه به سراغ ظرف روی میز بروید.

۵. غذاهای ناسالم را داخل ظروف غیر شفاف و فلزی بگذارید و غذاهای سالم را درون ظروف پلاستیکی و شفاف نگهداری کنید. همان طور که قبلاً گفته شد، آن چه در معرض دید شما نباشد، در ذهنتان نیز نخواهد بود. خوردن، تنها یک فعالیت فیزیکی نیست، بلکه فعالیتی ذهنی نیز محسوب می‌شود. ذهن شما معمولاً بر اساس آن چه چشم‌هایتان می‌بیند، تشخیص

دلیل اصلی تغییر رفتار و عادات ما، تغییر محیط است. محیطی که شما در آن هستید، قدرت بالایی در شکل‌دهی رفتار شما دارد و آنچه ما در طول روز می‌خوریم، معمولاً نتیجه آن چیزی است که به ما ارائه می‌شود.

برای درک بیشتر این موضوع، یک مثال می‌زنیم: دکتر آن تورندیکت، پزشک اورژانس در بیمارستان عمومی بوستون در ماساچوست، به همراه همکارانش، یک مطالعه شش ماهه را انجام دادند که در مجله «پابلیک هلت» آمریکا منتشر شد.

این تحقیق به صورت مخفیانه در کافه تریای بیمارستان انجام شد و کمک کرد که هزاران نفر، بدون آنکه در اراده و انگیزه خود کوچکترین تغییری ایجاد کنند، عادات غذایی سالم تری داشته باشند. تورندیکت و تیمش، از روشی به نام «معماری انتخاب» استفاده کردند. که در حقیقت، به معنای تغییر روش ارائه غذاها و نوشیدنی‌هاست، که به نظر می‌رسد تغییر بزرگی را در سبک غذایی افراد ایجاد می‌کند.

محققان، روش ارائه نوشیدنی‌ها را در کافه تریا تغییر دادند. به طور معمول، سه یخچال اصلی در کافه تریا وجود داشت که تمام آنها با نوشیدنی‌های گازدار پر شده بودند. محققان به هر یخچال، یک ردیف آب اضافه کردند و نیز سبدهایی پر از آب نوشیدنی را نیز در اطراف اتاق قرار دادند.

چه اتفاقی افتاد؟ در عرض سه ماه، تعداد فروش نوشیدنی‌های گازدار، به میزان ۱۱/۴ درصد کاهش یافت؛ در عین حال، فروش آب‌های معدنی نیز به میزان ۲۵/۸ درصد افزایش یافت. همین کار را با غذاهای مختلف انجام دادند؛ البته به مراجعه کنندگان کافه تریا هم در این مورد چیزی گفته نشد. محققان به همین سادگی، محیط را تغییر دادند و افراد از آن پیروی کردند.

روش «معماری انتخاب» وقتی که اضطراب دارید، خسته اید یا تمرکز ندارید، تأثیر بیشتری دارد. اگر خسته باشید، احتمالاً حوصله درست کردن غذای سالم و تحرک را ندارید و به سراغ آن چه که از همه دم دست‌تر و آسان‌تر هست می‌روید.

این به آن معناست که اگر تنها وقت کمی را صرف تغییر چینش اتاق، محیط کار یا آشپزخانه خود کنید، طوری می‌توانید معماری انتخاب را تنظیم کنید که شما را به سمت انتخاب‌های بهتر و سالم تر سوق دهد؛ حتی وقتی که اراده شما برای سالم خوری، کم است.

اَسْمَاءُ عَلَیْكَ يَا بْنَ الْمُجْتَبَى  
اَسْمَاءُ عَلَیْكَ يَا بْنَ الْمُجْتَبَى  
اَسْمَاءُ عَلَیْكَ يَا بْنَ الْمُجْتَبَى

۲۸ و ۲۹ صفر

سالروز رحلت جانسوز آخرین فرستاده  
الهی حضرت محمد بن عبدالله (ص) و  
شهادت حضرت امام حسن مجتبی و  
حضرت امام رضا (علیهما السلام)  
بر تمام مسلمانان تسلیت باد