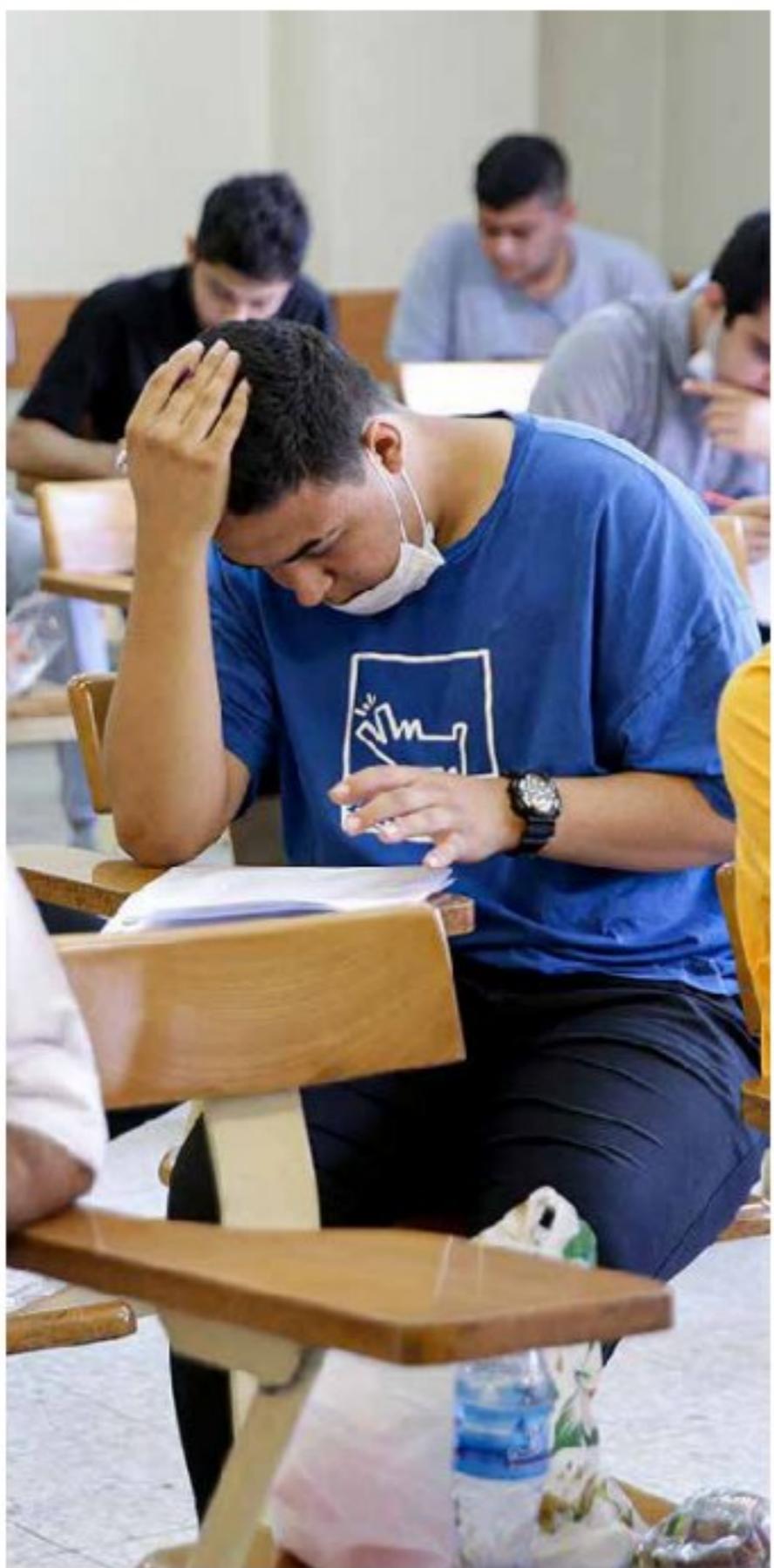


اطلاعیه سازمان سنجش آموزش کشور درباره:

تمدید مهلت نامنویسی در نهمین آزمون سنجش استاندارد مهارت‌های زبان فارسی
(سامغا – سامگای دانشگاهی) سال ۱۴۰۱



کشور به روش قبلی (مبتنی بر کاغذ) برگزار خواهد شد.

تعیین شهر (برای متقاضیان داخل کشور) یا کشور (برای متقاضیان خارج از کشور) به منظور برگزاری این آزمون، منوط به حدنصاب رسیدن تعداد متقاضیان در زمان نامنویسی خواهد بود.

روابط عمومی سازمان سنجش آموزش کشور

پیرو اطلاعیه مورخ ۱۴۰۱/۰۴/۱۱، به اطلاع متقاضیان نامنویسی در نهمین آزمون سنجش استاندارد مهارت‌های زبان فارسی (سامفا) سال ۱۴۰۱ می‌رساند که به منظور فراهم نمودن تسهیلات بیشتر برای آن دسته از متقاضیانی که تا تاریخ ۱۴۰۱/۰۴/۱۰، برای نامنویسی در این آزمون اقدام ننموده‌اند، ترتیبی اتخاذ گردیده است که بتوانند تا روز جمعه مورخ ۱۴۰۱/۰۴/۱۷ نسبت به نامنویسی خود در آزمون مذکور اقدام نمایند. متقاضیان ضرورت دارد که در مهلت در نظر گرفته شده و پس از مطالعه دقیق اطلاعیه مورخ ۱۴۰۱/۰۴/۱۱ و فراهم نمودن مدارک و اطلاعات مورد نیاز، به پایگاه اطلاع‌رسانی این سازمان مراجعه کنند و نسبت به نامنویسی در آزمون پاد شده، اقدام نمایند.

در ضمن، متقاضیانی که قبلاً ثبت‌نام خود را تکمیل و کد رهگیری ثبت‌نام دریافت نموده‌اند، نیز می‌توانند، در صورت تمایل، تاریخ فوق، نسبت به مشاهده و ویرایش اطلاعات ثبت‌نامی خود اقدام نمایند.

اعتباری (شماره سریال ۱۲ رقمی) خود اقدام نمایند.
یادآوری مهم: متقاضیان شرکت در حوزه‌های امتحانی خارج از کشور، باید کارت اعتباری مربوط به نامنوبیسی را از طریق مرکز آموزش زبان فارسی حوزه‌های امتحانی خارج از کشور، تهیه نمایند.
آزمون سنجش استاندارد مهارت‌های زبان فارسی (سامفا - سامفای دانشگاهی) منحصراً در سطح دانشگاهی (آکادمیک) و شامل بخش‌های شنیداری، خوانداری، نوشتاری و گفتاری است و مهارت

متقاضیان در این بخش‌ها سنجیده خواهد شد.
آزمون مذکور، در روز جمعه مورخ ۳۱/۰۴/۱۴۰۱ آزمون
تیر ماه سال ۱۴۰۱ شمسی برابر با ۲۲ جولای سال
۲۰۲۲ میلادی و ۲۲ ذی الحجه سال ۱۴۴۳ قمری)،
همزمان با حوزه‌های داخل کشور، در حوزه‌های
امتحانی خارج کشور در کشورهای عراق، لبنان،
سوریه، ترکیه و گرجستان برگزار خواهد شد. لازم
به توضیح است که این آزمون، در حوزه‌های داخل
کشور به صورت الکترونیکی، و در حوزه‌های خارج از

به اطلاع متقاضیان می‌رساند که نهمین دوره نامنویسی برای شرکت در آزمون سنجش استاندارد مهارت‌های زبان فارسی (سامفا)، از روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۴/۰۱ آغاز شده است و در روز جمعه مورخ ۱۴۰۱/۰۴/۱۷ پایان می‌پذیرد. لازم به تأکید است که نامنویسی در این آزمون، منحصراً به صورت اینترنتی و از طریق درگاه اطلاع‌رسانی این سازمان به نشانی: www.sanjesh.org انجام خواهد بذوق.

با توجه به اینکه پرداخت هزینه نامنویسی در این آزمون به صورت اینترنتی انجام می‌شود، متقادیان لازم است که با استفاده از کارت‌های بانکی عضو شبکه شتاب، که پرداخت الکترونیکی آن‌ها فعال است، با مراجعه به درگاه اطلاع‌رسانی مذکور و پرداخت مبلغ ۱۲/۷۵۰/۰۰۰ (دوازده میلیون و هفتصد و پنجاه هزار) ریال به عنوان وجه نامنویسی، نسبت به دریافت اطلاعات کارت

قابل توجه خوانندگان هفته‌نامه پیک‌سنچش

بدین وسیله به اطلاع مخاطبان و خوانندگان گرامی هفتهنامه مداوم به داوطلبان آزمون‌های سراسری در تمام ایام سال است، به خوبی سکسنحش مساند که این هفتهنامه، آماده دریافت نظرات، ایفا نماید.

پیشنهادها و مقالات ارزشمند اعضای هیأت علمی، پژوهشگران و دانشجویان فعال مؤسسات و مراکز دانشگاهی در زمینه‌های مطالعه و برنامه‌ریزی، شیوه‌های مطالعه مؤثر، راههای مقابله با استرس و اضطراب، روان‌شناسی کنکور، عوامل مؤثر در موفقیت، معرفی رشته‌های دانشگاهی، زمینه‌های اشتغال‌زایی و کارآفرینی و... که می‌تواند برای داوطلبان آزمون‌های سراسری، و به دانشگاه‌ها مفید باشد، خواهد بود.

این هفته‌نامه، انتظار دارد با همکاری و همیاری این عزیزان، بتواند با استفاده آدرس ایمیل: <a href="mailto:matbal علمی اسالی د م موضوعات پژوهشگفته، نقش خود را، که باری، ساندز

peyk@sanjesh.org



برای خودتان یک برنامه تفریحی ترتیب دهید

قدر روزهای بعد از کنکور را بدانید و از آن لذت ببرید. این روزها تکرار نشدنی هستند؛ زیرا پس از گذشت این ایام و تعطیلات تابستانی، یا باید به دانشگاه بروید و باز هم شروع به درس خواندن و تحصیل کنید، یا اینکه خود را برای برگزاری کنکوری دیگر آماده کنید؛ پس تا می‌توانید، به ذهن و جسم خود استراحت دهید و با یک برنامه تفریحی از اوقاتتان لذت ببرید. در این برنامه تفریحی، می‌توانید وقت گذرانی با دوستان، نوشتن، طراحی، رفتار به سینما، گردش و ورزش کردن را بگنجانید؛ در این میان، به خصوص اختصاص ساعتی از روز به ورزش کردن، می‌تواند تأثیر مثبتی روی جسم و روان شما داشته باشد. ورزش و فعالیت بدنی مرتب، بهترین راه جلوگیری از تنفس و آرام کننده روح و جسم است. با انجام ورزش‌های مفرح و شادی برانگیز، سطح آندروفین را در بدن خود بالا ببرید و به این ترتیب، حس خوشی و سرحالی را در خود افزایش دهید.

از سرزنش کردن خود دست بردارید

بسیاری از مادامی در حال سر و کله زدن با خودمان هستیم؛ با افکاری که گاه و بی‌گاه به سراغمان می‌آید. متأسفانه در اغلب موارد، این فکرها و گفت و گوهای درونی، چندان مثبت نیست و همین مسئله موجب می‌شود که همه فکرها و گفت و گوهای درونی را بد و استرس‌زا بدانیم؛ چرا که معمولاً عادت داریم خودمان را به دلیل بروز اتفاقات گذشته محکوم کنیم یا نگران و مضطرب پیش آمدن اتفاقات آینده باشیم؛ اتفاقاتی که هنوز پیش نیامده است و مشخص نیست که روزی به واقعیت می‌پیوندد یا نه. موضوع مهم این است که چنین افکار منفی‌ای می‌تواند امید به آینده را در فرد از بین ببرد و وی را برای طی مسیر زندگی، تنها و نامید رها کند؛ اما چون اعمال ما نتیجه افکارمان است، اگر بتوانیم تفکراتمان را تغییر دهیم، حتماً قادر خواهیم بود که طور دیگری هم عمل کنیم و در نتیجه، زندگی متفاوتی نیز خواهیم داشت؛ پس در این مورد هم باید سعی کنید با تمرین، افکار منفی را به فکرهایی مثبت و اثربخش تغییر دهید. به خود بگویید که کنکور تمام شده است و شما چه تلاش کرده و امتحان بدی را گذرانده باشید و چه درس نخوانده و اکنون نادم و پشیمان باشید، نمی‌توانید برای جبران گذشته خود کاری انجام دهید؛ زیرا نمی‌توانید زمان را به عقب برگردانید؛ پس به جای جدال با این افکار، به خود قول دهید که پس از اعلام نتایج اولیه آزمون سراسری، حتماً تصمیم درستی در ارتباط با وضعیت خود بگیرید.

به فکرهای مثبت بال و پر دهید

یکی از ویژگی‌های افکار منفی، طولانی بودن و کامل شدن آنهاست. فکرهای منفی، آن قدر در ذهن باقی می‌ماند و دنبال هم می‌چرخد تا یک ماجراجای تلخ و منفی بزرگ در ذهن شکل بگیرد. به جای اینکه افکار منفی و ناخوشایندی را درباره نتیجه آزمون خود تداعی کنید و اوقات خود را تیره و تار نمایید، سعی کنید که فکرهای شاد و مثبت را

از کنکور نیز روزهای پر استرسی را گذرانده‌اید. مؤثرترین راه برای رسیدن به آرامش، یاد خداست. خدا در تمام لحظات، پشتیبان و نگهدار ماست. قطعاً لحظات بسیاری را به یاد می‌آوریم که در اوج نالمیدی، نیرویی ما را حمایت کرده است؛ پس نگران چه هستید وقتی که عظیم‌ترین نیروها شما را حمایت می‌کنند؟! لحظه‌ای به درون خود توجه کنید و حضور خدا را در تمام حوادث زندگی خود و دیگران، با ایمان و اطمینان باور کنید. آن گاه متوجه خواهید شد که او به طور یقین، بهترین‌ها را برای شما در نظر گرفته است؛ پس اگر بهترین‌ها برای شما خواست خدای بزرگ است، چرا باید مضطرب و نگران نتیجه آزمون شوید؟ با خود بگویید که شاید من این امتحان را به خوبی پشت سر نگذرانده‌ام، اما از وضعیت دیگر داوطلبان نیز خبر ندارم؛ علاوه بر این، انسان در بیشتر مواقع نمی‌داند که چه چیزی در آینده به درد زندگی او خواهد خورد. ممکن است شما فکر کنید با کنکوری که داده‌اید، در رشته پژوهشی قبول نخواهید شد، اما اگر به خدای بزرگ توکل کنید و از او کمک بخواهید و امور زندگی خود را به دستان پر قدرت او بسپارید، حتماً این موضوع را در ک خواهید کرد که شاید رشته دیگری که شما در آن پذیرفته می‌شوید، بیشتر از این رشته در ارتقاء شغلی و اجتماعی شما مؤثر باشد.

**قدرت روزهای بعد از کنکور را بدانید
و از آن لذت ببرید. این روزهای تکرار
نشدنی هستند؛ زیرا پس از گذشت
این ایام و تعطیلات تابستانی
یا باید به دانشگاه بروید و باز هم
شروع به درس خواندن و تحصیل
کنید، یا اینکه خود را برای برگزاری
کنکوری دیگر آماده کنید**

بودم؟» «چرا به عربی کمتر پرداختم؟» و موارد زیادی از این «چرا»‌ها که می‌تواند آثار مخربی بر ذهن شما بگذارد؛ ذهنی که به خاطر ماههای تلاش و درگیری شما با کنکور، از قبل خسته و خواهان استراحت است. این دریغ و افسوس خوردن‌ها هم ممکن است در بین همه گروه‌های داوطلبان، چه آنهایی که خوب درس خوانده‌اند و چه آنهایی که از میزان تلاش خود راضی نیستند، وجود داشته باشد؛ زیرا هر داوطلبی، بنا بر میزان تلاش خود و وقتی که برای رسیدن به هدفش گذاشته است، توقع دارد که موفقیت کسب کند، و اگر این نتیجه با توقع او، هم خوانی نداشته باشد، ممکن است که آثار بدی روی وی بگذارد.

به عنوان یک داوطلب، اکنون که در شرایط بعد از کنکور به سر می‌برید، باید تمام تلاش خود را برای داشتن روزهای خوب و لحظات به یاد ماندنی به کار بگیرید. یادتان باشد، چه نتیجه خوبی کسب کنید و چه به نتیجه‌ای که مورد دلخواه شما نباشد برسید، این روزها تکرار نخواهند شد؛ زیرا این زمان، بخشی از عمر گران قدر شما است که دیگر باز نمی‌گردد. کنکور تمام شد؛ باز هم می‌گوییم که کنکور تمام شد و زندگی پس از کنکور همچنان ادامه دارد و اینک وقت زندگی است؛ پس، از آنچه خدای بزرگ به شما عطا کرده است، استفاده کنید و شاد باشید. برای اینکه در روزهای بعد از کنکور تا اعلام نتایج اولیه، اوقاتی توانم با آرامش و خوشی را سپری کنیم و خستگی ماههای گذشته را به خوبی از خود دور نمایم، بهتر است که به موارد زیر دقت کنیم و تا حد امکان آنها را به کار گیریم.

آرامش داشته باشید

اضطراب، یک پدیده طبیعی است که در تمام سنین در ما وجود دارد و وجود کمی از آن در برخی از مواقع، چندان هم بد نیست؛ بلکه ممکن است که عامل پیشرفت ما نیز باشد؛ اما اضطراب بعد از آزمون، که حاصل نگرانی برای نتیجه آن است، احساس ناخوشایندی است که ممکن است تأثیر بدی بر شما بگذارد؛ به خصوص اینکه شما در ماههای قبل





آینده فراموش کنیم؟ گذشت، بسیاری از افراد را مانند یک سیاهچاله بی‌انتهایه سمت خود می‌کشد؛ در حالی که آینده، مانند حبابی بزرگ از سؤالات، خواسته‌ها، امیال، امیدها، آرزوها و رویاهاست. ذهن بسیاری از ما به گونه‌ای طراحی شده است که همواره در حال فرار است؛ پس سعی کنید که به جای فکر کردن به نتیجه، در لحظه حال زندگی کنید. زندگی کردن در لحظه، به معنی آن است که به گذشته فکر نکنیم و نگران آینده نیز نباشیم؛ البته این مسأله به آن معنی نیست که در زندگی اهدافمان را مشخص نکرده یا خود را برای آینده آماده نکنیم؛ بلکه بدان مفهوم است که باید از گذشته پند بگیریم و برای آینده، برنامه و هدف مشخصی را تعیین کنیم و در عین حال، از زندگی کنونی خود نیز لذت ببریم. افرادی که در لحظه زندگی می‌کنند، کمتر گرفتار اس‌ترس می‌شوند و شادترند. افکار مثبت را بپذیرید و به آنها خوش آمد بگویید. حتماً به این موضوع توجه داشته باشید که فرصت‌ها هیچ گاه از بین نمی‌روند، بلکه شخص دیگری فرصت از دست داده ما را تصاحب خواهد کرد! اگر فرصت‌ها از بین نمی‌روند و ما همیشه وقتی برای جبران اشتباهات خود داریم و کنکور هم از این موضوع مستثنی نیست، پس چرا گذاشته است که مهم‌ترین آنها امید و پشتکار است؛ پس با امید و پشتکار خود خواهید توانست اتفاقات را آن گونه که نیفتاده است، ذهن خود را درگیر و پریشان کنیم و لذت زمان حال را نیز از بین ببریم؟ پس، اکنون که از کنکور و تمام خستگی‌ها و استرس‌های آن رها شده‌ایم، روزهای بدون کنکور را دریابیم و از آن لذت ببریم و بگویید که فردا چه اتفاقاتی زندگی شما را تحت تأثیر قرار خواهد داد؟ پس چرا باید زندگی خود را با نگرانی برای اینک وقت زندگی است!

**خودتان را یک سال بعد از این
تصور کنید که در کنکور سال آینده
نتیجه دلخواه را کسب نکرده‌اید؛
یعنی زمان را یک سال به جلو ببرید
و ببینید که چه اتفاقی خواهد افتاد.
باور کنید اوضاع آرامتر از آن خواهد
بود که شما تصوّر ش را می‌کنید**

کسب کنند؛ پس در این موقع، شما متوجه می‌شوید که این موضوع، آن قدر به ناراحتی و بی‌تابی شما احتیاج ندارد. هرگاه مسأله‌ای به سراغ شما آمد، به یک نقطه بلند بروید و از آن بالا به همه چیز نگاه کنید. آن گاه می‌بینید که مسأله شما در مقیاس جهانی هیچ است. در چنین موقعی، سری هم به آسمان بلند کنید و از قدرت بی‌انتهای خداوند در تمام مراحل زندگی مدد بگیرید. خداوند، برای غلبه بر دشواری‌های زندگی، ابزارهای مهمی در اختیار انسان گذاشته است که مهم‌ترین آنها امید و پشتکار است؛ پس با خود می‌خواهید رقم بزنید.

◀ هنر زندگی در لحظه حال را بیاموزید
آیا از آینده خود به طور قطع اطلاع دارید؟ آیا می‌توانید بدانیم که زندگی پس از کنکور همچنان ادامه دارد و خواهد داد؟ پس چرا باید زندگی خود را با نگرانی برای اینک وقت زندگی است!

مانند یک فیلم طولانی و نشاط انگیز دنبال کنید. برخی از تجسم‌ها بسیار مفید خواهد بود و باید تا می‌توانید داستان را ادامه دهید و بگذارید که ساعت‌ها زمان شما را به خودش اختصاص دهد؛ در ضمن، خیلی بهتر است اگر این داستان را درباره خودتان بسازید و تصور کنید که به هدف‌هایتان رسیده‌اید. یکی از بهترین راه‌های پیدا کردن قانون شفابخش زندگی، ساخت ماندن است؛ یعنی سخن نگفتن درباره مشکلاتتان؛ پس، قبل از اعلام نتایج اولیه آزمون خود، نفوس بد نزدیک و منتظر نتیجه بمانند. به یاد داشته باشید که نتیجه شما در جمع کلی داوطلبان گروه آزمایشی تان سنجیده می‌شود؛ بنابراین، بدون درنظر گرفتن نتیجه آنها نمی‌توانید تصور کنید که چه رتبه‌ای کسب خواهید کرد.

◀ ابعاد موضوع را بسنجید

خودتان را یک سال بعد از این تصور کنید که در کنکور سال آینده نتیجه دلخواه را کسب نکرده‌اید؛ یعنی زمان را یک سال به جلو ببرید و ببینید که چه اتفاقی خواهد افتاد. باور کنید اوضاع آرامتر از آن خواهد بود که شما تصوّر ش را می‌کنید؛ زیرا عده‌ای از آقایان به سربازی می‌روند و در آینده با کوله باری از تجربه باز خواهند گشت و دوباره کنکور خواهند داد. از آنجایی که هر داوطلب مردی مجبور است بعد از گذراندن تحصیلات، در صورت مشمول بودن، به سربازی برود، پس فرقی نمی‌کند که این اتفاق کی بیفتد. عده‌ای دیگر از داوطلبان نیز دوباره شروع به مطالعه می‌کنند و بدون تردید، با یک برنامه درست و اصولی، حتماً خواهند توانست نتیجه بسیار بهتری را در مقایسه با امسال

