

## نماز

**حضرت امام سجاد (ع) فرمودند:**  
هرگاه نماز می‌گزاری، چنان باش که گویی نمازِ آخرین را به جای می‌آوری.



## کلام امیر المؤمنین (ع)

شریف‌ترین بی‌نیازی، و نهادن آرزوهاست.

## امر به معروف و نهی از منکر

**حضرت امام حسین (ع) فرمودند:**  
هر کسی خدا را چنان که حق عبادت اوست، عبادت کند، خداوند بیش از آرزوها و نیازش به او عطا می‌نماید.

## 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

## پیک سنجش

- هفته‌نامه خبری و اطلاع‌رسانی سازمان سنجش آموزش کشور
- سال بیست و پنجم، شماره ۲۲، شماره پیاپی ۱۱۹۰
- دهم شهریور ماه سال ۱۳۹۹
- صاحب امتیاز: سازمان سنجش آموزش کشور
- مدیر اجرایی: بهمن احمدی
- صفحه آرائی و حروفچینی: پیک سنجش
- شماره پستی: ۲۹۱۶-۱۷۳۵-۱۷۳۵-۲۹۱۶
- نقل و برداشت مطالب نشریه پیک سنجش با ذکر کمال منبع بلامانع است.
- استفاده از طرح‌ها و عکس‌های اختصاصی پیک سنجش منوط به اجازه کتبی است
- نشانی: تهران، ابتدای پل کریمخان زند، بین خیابان‌های تجات الهی و قرنی.
- پلاک ۲۰۴، صندوق پستی ۵۵۵۷-۱۴۱۵۵
- نشانی سایت: peyksanjesh.org
- صندوق الکترونیکی: email.peyk@sanjesh.org



## از علایق تحصیلی خود تا چه اندازه آگاهی؟

بر نمی‌گردد؛ بلکه از آنجایی که آدمی با توجه به ادراکات حسی و عقلی خود در مواجهه با هر چیز که برای ادامه زندگی‌اش لازم می‌آید، دست به انتخاب می‌زند، ناگزیر از درک این شناخت، آگاهی و آشنایی با علایق خود در تمام امور مربوط به زندگی فردی‌اش می‌باشد؛ منتها در انجام برخی از امور مانند: انتخاب رشته تحصیلی، انتخاب همسر و شریک زندگی، انتخاب دوستان مناسب و ... نوعاً این «شناخت»‌ها و «آگاهی»‌ها رنگ و بویی دیگر می‌یابند و در مقایسه با آگاهی و شناختی که انسان از علایقش راجع به غذاها، میوه‌ها، تفریحات و ... دارد، از اهمیت به مراتب بیشتری برخوردار می‌شوند؛ زیرا در آگاهی و شناختی که او می‌خواهد راجع به انتخاب رشته تحصیلی یا دوستان یا همسر و شریک مناسب برای زندگی مشترک پیدا کند، هر چه درجه این آشنایی، شناخت و آگاهی راجع به گزینش بهترین گزینه‌ها در موارد پیشگفته، بیشتر و عمیق‌تر باشد، آدمی از موفقیت مطلوب‌تری در زندگی آینده‌اش برخوردار شده و در چنین مواردی، کمتر دچار شکست‌های احتمالی خواهد شد.

به همین خاطر، بهتر آن است که هر داوطلب آزمون سراسری، در این روزهای باقی‌مانده تا زمان اعلام نتایج اولیه و مهلت انتخاب رشته آزمون سراسری امسال، با دوری از هر گونه هیجان (که نوعاً لازمه سنین جوانی است) و همین‌طور مشورت با افراد مطلع و کارآزموده، در خلوتی که برای خود فراهم می‌سازد، به درون خود رجوع کند و با آگاهی و شناختی که از علایق قلبی خویش دارد و همچنین شناخت استعدادهای درونی که در وجود او چون گنجی پنهان نهفته است، به جست و جوی علایق درونی خود نسبت به مجموعه‌ای از رشته‌های دانشگاهی، که مطلوب نظر اوست، بپردازد. مطمئناً پیش از آشنایی داوطلب با رشته‌های مختلف تحصیلی و پرداختن وی به این موضوع که کدام یک از این رشته‌ها زودتر او را به جریان یک زندگی بی‌دغدغه متصل می‌سازند، و همین‌طور پیش از آشنایی وی با استعدادها و توانایی‌های خود، که بحث ما در ستون «بیادداشت هفته» شماره بعد خواهد بود، پرداختن عمیق به علایق تحصیلی از سوی داوطلب، می‌تواند او را در آشنایی با مراحل بعد یاری نماید.

در شماره آینده، ادامه مطلب را با هم‌دیگر پی خواهیم گرفت.

موفق باشید

حدود ده الی یازده روز بیشتر از برگزاری آزمون سراسری سال ۹۹ نمی‌گذرد و اکثر داوطلبان شرکت کننده در این آزمون، در انتظار اعلام نتایج اولیه آن که در اوایل مهر ماه اعلام می‌شود به سر می‌برند. با توجه به شرایط زمانی و فرصت‌های باقی‌مانده تا اعلام نتایج اولیه آزمون سراسری سال ۱۳۹۹ و مهلتی که پس از آن از سوی سازمان سنجش به داوطلبان واجد شرایط برای انتخاب رشته‌های تحصیلی در گروه‌های آزمایشی پنجگانه این آزمون داده می‌شود، بر آن شدیم که ستون «بیادداشت هفته» شماره‌های پیش رو تا زمان اعلام نتایج اولیه و مهلت انتخاب رشته را به موضوعاتی در ارتباط با آشنایی با علایق تحصیلی خود، آشنایی با استعدادها و توانایی‌های خود، آشنایی با «دانشگاه» و «آموزش عالی» و هدف از ورود در آن، و آشنایی با رشته‌های تحصیلی اختصاص داده و در فرصت‌های بعدی که مقارن مهلت انتخاب رشته خواهد بود، راجع به تکمیل فرم انتخاب رشته‌های تحصیلی که به صورت اینترنتی است با شما در این ستون سخن بگوییم.

## شناخت علایق تحصیلی

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

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

# ۵۰ عادت افراد بسیار موفق که باید در مورد آنها بدانید

(قسمت اول)

آن، نوعی از قدرت و توانایی را برای موفقیت در شما ایجاد می‌کند؛ در حالی که سرزنش کردن دیگران یا شرایط بیرونی، این قدرت را از شما خواهد گرفت.

## ۹. نقاط قوت خود را به بالاترین حد برسانید.

لزوماً افراد موفق، با استعدادتر از سایرین نیستند، ولی از آن چه که در انجامش توانا هستند، استفاده می‌کنند تا نتایج موفقیت آمیزی کسب کنند.

## ۱۰. مصمم باشید تا به دستش آورید.

افراد موفق، همواره مشغول، سازنده و فعالند و به جای نشست و فکر کردن به نقشه‌های بزرگ، قدم اول را، هر چقدر هم که کوچک باشد، رو به جلو بر می‌دارند.

## ۱۱. بدانید که موفقیت، موفقیت را جذب می‌کند.

افرادی که موفق هستند، اطراف خود را با افرادی که طرز فکری مشابه دارند پر کرده و به دنبال چنین افرادی می‌روند. این اشخاص اهمیت کار گروهی و روابط برد - برد را درک کرده‌اند.

## ۱۲. موفق بودن را انتخاب کنید.

رویاهای بزرگ داشتن، بخش مهمی از موفقیت است؛ حتی اگر رویاهای بزرگ، دست نیافتنی به نظر برسند. آرزومند بودن، باید بخشی از دیدگاه و انتخاب هوشیارانه روزانه شما باشد.

## ۱۳. مجسم کنید، مجسم کنید، مجسم کنید.

شما باید موفقیت خود را با چشم ذهن خود ببینید؛ حتی قبل از آن که اتفاق بیفتد. افراد موفق، درباره آن چه در واقعیت می‌خواهند داشته باشند، شفاف و

تمام تمرکز خود را روی پیدا کردن راه حل می‌گذارند.

## ۴. به یاد داشته باشید که همه چیز در امتداد کام نهادن و حرکت در مسیر است.

افراد موفق، بر این باورند که باید موفقیت را خودش خلق کنند. آنها هیچ‌گاه منفعل و بی‌حرکت و به امید اینکه موفقیت آنها را پیدا کند، باقی نمی‌مانند.

## ۵. ترس را احساس کنید و با این حال کار را به انجام برسانید.

در مسیر موفقیت، ترس‌های فراوانی وجود دارند، ولی به جای اینکه اجازه دهید ترس شما را احاطه و در نهایت محدود کند، مانند آنچه اکثر افراد موفق انجام می‌دهند، عمل کنید و از آن برای پیشروی خود به جلو استفاده کنید.

## ۶. همواره سؤالات سازنده مطرح کنید.

همه چیز به پرسیدن سؤالات درست بستگی دارد. افراد موفق، سعی می‌کنند سؤالاتی را مطرح کنند که برای حرکت رو به جلو، سازنده‌تر، خلاقانه‌تر و همراه با دیدگاه مثبت‌تری باشد.

## ۷. بهترین روش برای هدر دادن انرژی، شکایت کردن است.

افراد موفق، می‌دانند که دیدن نیمه خالی لیوان و منفی‌نگری، تنها سبب به وجود آمدن فازی بیپوده و غیرسازنده در فرد می‌شود.

## ۸. وارد بازی سرزنش کردن سایرین نشوید.

قبول مسؤولیت کارهایی که انجام می‌دهید و عواقب

اگر شما هم جزو آن دسته از افرادی هستید که همواره به دنبال پیشرفت و موفقیت در زندگی هستید، احتمالاً به مطالب و کتاب‌های زیادی درباره رازهای رسیدن به موفقیت برخورد کرده‌اید. آیا مایل هستید که به صورت منسجم، خلاصه‌ای از راه کارهای مهم و برگرفته از این کتاب‌ها را داشته باشید؟ راه کارهایی که می‌توانند برای همیشه روش زندگی ما را تغییر دهند و تحولی در دیدگاه ما ایجاد کنند. ما در این مقاله، این مهم را برای شما فراهم کرده‌ایم و امیدواریم که بتوانید از یکایک این راه کارها یا بخشی از آنها یاری بگیرید.

## ۱. باور داشته باشید تا به آن چه می‌خواهید، برسید.

ذهن ما بیشتر درگیر آن چیزی می‌شود که هم اکنون در اطراف ما در حال رخ دادن است، و آن چه را که می‌تواند اتفاق بیفتد نادیده می‌گیریم. تنها زمانی که به «ممکن‌ها» باور داشته باشید، جرأت خواهید کرد که بزرگترین آرزوها را نیز داشته باشید و به دنبال آن، امکان بروز اتفاقات بزرگ نیز برایتان فراهم خواهد شد.

## ۲. مشکلات را به عنوان بهترین فرصت‌ها ببینید.

درحالی که بسیاری با برخوردن به مشکلات دست از تلاش برداشته و کنار می‌کشند، افراد موفق، از مشکلات به عنوان درس‌هایی برای پیشرفت خود یا کارشان استفاده می‌کنند.

## ۳. همواره به دنبال راه حل باشید.

افراد موفق، حتی وقتی در مشکلات غرق شده‌اند، باز هم



مطمئن هستند؛ به جای آن که بخواهند منتظر اتفاقات زندگی باشند.

**۱۸. روز بدی داشتید؟ در هر حال انجامش دهید.**

تا بتوانند ارتقاء پیدا کنند.

**۱۴. نسخه اصلی باشید.**

افراد موفق، به دنبال آن چه موفقیت‌آمیز است، می‌روند و آن را به شکلی خلاقانه و منحصر به فرد تغییر می‌دهند. تقلید کورکورانه، تنها تکرار ایده‌های دیگران است؛ بدون آنکه ایده‌ای ناب و دست اول ایجاد شود.

همه ما در زندگی خود، روزها و شرایط بدی را پیش‌رو خواهیم داشت، ولی این فرض نباید بهانه‌ای برای متوقف کردن همه چیز باشد. گرفتار شدن در حال خراب، موجب تکرار چرخه توقف و شروع دوباره زندگی شده و راه رسیدن به موفقیت را کند می‌کند.

**۲۱. خوش شانس را خودتان به وجود آورید.**

از دیدگاه افراد موفق، چیزی به نام شانس یا تقدیر وجود ندارد. این افراد کنترل را خودشان به دست گرفته و به طور هوشمندانه، بهترین‌ها را برای خودشان خلق می‌کنند.

**۲۲. ابتکار عمل به خرج دهید.**

در حالی که بسیاری از افراد، منفعل هستند، افراد موفق، پویا هستند و قبل از آن که نیاز باشد، دست به کار می‌شوند.

**۲۳. مالک احساسات خود باشید.**

مؤثر بودن در تسلط بر احساسات، کلید پیمودن مسیر موفقیت است. این نکته به آن معنی نیست که افراد موفق، آن چه را که ما احساس می‌کنیم، حس نمی‌کنند؛ نه، ولی آنها برده احساسات خود نیز نمی‌شوند.

**۲۴. در برقراری ارتباط قهرمان باشید.**

تقویت مهارت‌های ارتباطی، فرد را به موفقیت نزدیک‌تر می‌کند.

**۲۵. با تدبیر، نقشه زندگی خود را برنامه‌ریزی کنید.**

زندگی افراد موفق، تنها یک مجموعه از اتفاقات و عواقب بی‌برنامه و نامنظم نیست، بلکه این افراد طوری عمل می‌کنند که برنامه‌هایشان را به واقعیت تبدیل کنند.

**۱۵. بهترین زمان برای عمل کردن، همین الان است.**

منتظر زمان مناسب بودن برای دست به کار شدن، در واقع، بهانه تراشی است. افراد موفق، می‌دانند که هیچ زمان ایده‌آلی برای شروع وجود ندارد؛ بنابراین، اکنون بهترین زمان برای شروع است.

**افراد موفق، می‌دانند که دیدن نیمه خالی لیوان و منفی‌نگری، تنها سبب به وجود آمدن فازی بیهوده و غیر سازنده در فرد می‌شود**

**افراد موفق، به جای نشستن و فکر کردن به نقشه‌های بزرگ، قدم اول را، هر چقدر هم که کوچک باشد، رو به جلو بر می‌دارند**

**افراد موفق، می‌دانند که هیچ زمان ایده‌آلی برای شروع وجود ندارد؛ بنابراین، اکنون بهترین زمان برای شروع است**

**افراد موفق، می‌دانند که دیدن نیمه خالی لیوان و منفی‌نگری، تنها سبب به وجود آمدن فازی بیهوده و غیر سازنده در فرد می‌شود**

**افراد موفق، به جای نشستن و فکر کردن به نقشه‌های بزرگ، قدم اول را، هر چقدر هم که کوچک باشد، رو به جلو بر می‌دارند**

**افراد موفق، می‌دانند که هیچ زمان ایده‌آلی برای شروع وجود ندارد؛ بنابراین، اکنون بهترین زمان برای شروع است**

**۱۶. مدام در حال یادگیری باشید، و مدام رشد کنید.**

آموختن مداوم، کلید یک زندگی موفق است. چه به صورت آکادمیک، و چه در قالب درس‌های زندگی، همه چیز در امتداد افزایش دانش و پیشرفت شماست.

**۱۹. گاهی نیازمند ریسک کردن هستیم.**

ریسک‌های حساب شده، برای موفقیت واجب هستند. باید جنبه‌های مثبت و منفی آن را سنجیده و با اطمینان رو به جلو حرکت کنید.

**۱۷. همواره به نیمه روشن زندگی بنگرید.**

افراد موفق، توانایی این را دارند که جنبه‌های مثبت را در هر فرد یا شرایطی ببینند.

**۲۰. همواره پذیرای چالش‌ها باشید.**

مدیریت مشکلات و مواجهه با آنها، از واجبات رسیدن به موفقیت است. افراد موفق با چالش‌ها روبرو می‌شوند