



https://peyk.sanjesh.org

پیک سنجش



ISSN:1735-2916

گاهنامه
آزمون سراسری
۱۴۰۲ نوبت دوم
و اعلام نتایج نهایی

صفحه ۹

هفته‌نامه خبری و اطلاع‌رسانی سازمان سنجش آموزش کشور • دوشنبه ۲۲ خرداد ۱۴۰۲ • ۱۶ صفحه • شماره پیاپی ۱۳۲۹

رئیس سازمان سنجش:

برگزاری آزمون‌های دقیق و مطمئن موجب ارتقاء عدالت آموزشی و حفظ حقوق عامه می‌شود

رئیس سازمان سنجش آموزش کشور، در نشست عوامل اجرایی نوبت دوم آزمون سراسری سال ۱۴۰۲ استان آذربایجان شرقی در تالار شه‌ریار دانشگاه تبریز، گفت: برگزاری آزمون‌های دقیق و مطمئن، موجب ارتقاء عدالت آموزشی و حفظ حقوق عامه می‌شود.

به گزارش روابط عمومی سازمان آموزش کشور، دکتر عبدالرسول پورعباس، در این نشست، در خصوص نوبت دوم آزمون سراسری سال ۱۴۰۲، گفت: این آزمون ۱۴ و ۱۵ تیر ماه در سراسر کشور برگزار می‌شود و بیشترین شرکت‌کنندگان در نوبت دوم آزمون سراسری سال جاری، از استان تهران هستند و

ادامه در صفحه ۳



یادداشت هفته

در این روزها تست‌زدن را
فراموش نکنید (۱)

۲

در این شماره...

اعتماد اجتماعی مردم
سرمایه اجتماعی سازمان سنجش

۶

تناسب ویژگی‌های شخصیتی
با هر رشته و شغل (گفتار اول)

۱۰

(بحثی درباره عدم تمرکز و حواس‌پرتی در هنگام مطالعه)

من در میان جمع
و دلم جای دیگر است!

۱۴

آشنایی با قانون رسیدگی به
تخلفات و جرایم
آزمون‌های سراسری

۱۶

نیمه دوم شهریور ماه

زمان اعلام نتایج آزمون کارشناسی ارشد علوم پزشکی

۴۸ هزار و ۴۶۶ نفر از متقاضیان، در جلسه آزمون حضور داشتند.

رئیس مرکز سنجش آموزش پزشکی، درباره فرآیند انتخاب رشته آزمون کارشناسی ارشد رشته‌های علوم پزشکی، نیز گفت: فرآیند انتخاب رشته این آزمون، هم‌زمان با اعلام نتایج اولیه آن آغاز می‌شود؛ ضمن آنکه نتایج نهایی آزمون یاد شده و اسامی پذیرفته‌شدگان در رشته‌های مرتبط نیز در نیمه دوم شهریور ماه به اطلاع داوطلبان خواهد رسید.

اعلام نتایج اولیه آزمون کارشناسی ارشد ۱۴۰۲ رشته‌های علوم پزشکی، گفت: بر اساس برنامه‌ریزی‌های انجام شده، نتایج اولیه این آزمون، تا ۱۵ تیر ماه به اطلاع داوطلبان می‌رسد. با بیان اینکه حدود ۷۰ هزار نفر متقاضی شرکت در آزمون کارشناسی ارشد علوم پزشکی بوده‌اند، اظهار کرد: آزمون کارشناسی ارشد رشته‌های علوم پزشکی، طی روزهای ۴ و ۵ خرداد ماه برگزار شد و

رئیس مرکز سنجش آموزش پزشکی، با بیان اینکه هم‌زمان با اعلام نتایج اولیه آزمون کارشناسی ارشد رشته‌های علوم پزشکی، فرآیند انتخاب رشته این آزمون نیز آغاز می‌شود، گفت: بر اساس برنامه‌ریزی‌های انجام شده، نتایج نهایی این آزمون در نیمه دوم شهریور ماه در سایت مرکز سنجش آموزش پزشکی منتشر می‌شود.

دکتر محمدمهدی نوروزشمسی، درباره زمان

برنامه زمانی ثبت‌نام و برگزاری آزمون‌های سراسری و پذیرش‌های سال ۱۴۰۲

عنوان	تاریخ ثبت‌نام	تاریخ برگزاری
سراسری	نوبت اول: ثبت‌نام به پایان رسید نوبت دوم: ثبت‌نام به پایان رسید	نوبت اول: برگزار شد نوبت دوم: چهارشنبه ۱۴ و پنجشنبه ۱۵/۴/۱۴۰۲
کاردانی به کارشناسی	۱۴۰۲/۳/۲۸ تا ۱۴۰۲/۴/۴	جمعه ۱۴۰۲/۳/۳
کاردانی ویژه دانشگاه فنی و حرفه‌ای	۱۴۰۲/۴/۲۵ تا ۱۸	جمعه ۱۴۰۲/۶/۳
ثبت‌نام و پذیرش دانشگاه جامع علمی - کاربردی	کارشناسی ناپیوسته	۱۴۰۲/۳/۲۸ تا ۱۴۰۲/۴/۴
	کاردانی ناپیوسته	۱۴۰۲/۴/۱۸ تا ۱۴۰۲/۴/۲۵



در این روزها تست‌زدن را فراموش نکنید (۱)

● مدیر اجرایی

تست‌ها را هم مطالعه کنید. تکرار این تست‌ها مهارت شما را در تست‌زنی افزایش می‌دهد.

یکی از بهترین روش‌های آمادگی برای تست زدن در گام اول، آن است که پس از خواندن هر مبحث، تست‌های آن مبحث را در زمان مقرر بنویسید؛ یعنی وقتی درسی را خواندید و خود را آماده دیدید، برای خود تست‌هایی را مشخص کرده و زمانی را معین کنید و در آن زمان معین تست‌ها را بنویسید؛ مثلاً اگر برای درس ریاضی ۳۰ تست مشخص کرده‌اید، ۴۵ دقیقه وقت گذاشته و آنها را حل کنید. ممکن است که در ابتدا از این ۳۰ تست فقط چند تست را حل کنید، ولی این موضوع اصلاً اهمیتی ندارد؛ زیرا در کنکور، به غیر از معلومات و آگاهی، که شرط لازم این آزمون است، سرعت عمل نیز شرطی کافی، اما مهم است؛ چون شما هر چقدر خوب مطالعه کنید و به دروس خود نیز خوب تسلط داشته باشید، با این حال، اگر سرعت عمل نداشته باشید، موفق نخواهید بود؛ پس، از همان روز اول، تست زدن را با رعایت زمان مقرر یاد بگیرید.

یکی از مهم‌ترین کارهایی که شما داوطلبان عزیز در این چند هفته منتهی به کنکور برای یک نتیجه‌گیری خوب باید انجام دهید، زدن «تست زمان‌دار» است. «تست زمان‌دار» در تمرینات تست‌زنی داوطلبان اهمیت بسیار زیادی دارد؛ البته این موضوع، مستلزم آن است که شما مراحل قبلی مطالعه را به خوبی گذرانده باشید تا از این مرحله نتیجه بهتری بگیرید. اگر خوب فکر کنید، متوجه خواهید شد که زمان، اولین و مهم‌ترین عامل مؤثر در تفاوت این نوع تست با تست سرعتی است و تنها راه تسلط بر این عامل، تکرار و تمرین شرایط تست‌زنی در جلسه آزمون، یعنی زدن «تست زمان‌دار» است.

این مرحله، تست‌ها را تقریباً در زمان یک و نیم برابر زمان استاندارد کنکور بنویسید، پیشرفت خوبی داشته‌اید. نکته دیگری که در این مرحله باید به آن توجه داشته باشید، این است که از آنجایی که در کنکور، تست‌ها به صورت طبقه‌بندی شده و از یک مبحث نیست، شما داوطلبان عزیز از هم اکنون باید عادت کنید تا بتوانید تست‌های مباحث مختلف را با هم بنویسید؛ برای مثال، اگر در درس فیزیک به فصل صوت رسیده باشید، پس از مطالعه باید تست آن مبحث را زده و در کنار آن تست‌ها، پنج تست از هر کدام از فصل‌های نوسان موج، دینامیک و حرکت را هم بنویسید؛ زیرا انجام این کار، موجب می‌شود که مطالب قبلی در حافظه‌تان بایگانی نشود و همیشه در دسترس و تازه باشد.

پس از اینکه با نحوه تست‌زنی و روش‌های صحیح تست‌زنی تا حدود زیادی آشنا شدید، در روزهای نزدیک به آزمون سراسری، تست سرعتی را تمرین کنید؛ در واقع همان تعداد تستی را که در آزمون از یک درس طرح می‌شود، انتخاب کنید و زمان و همچنین درصد تست‌زنی خود را در نظر بگیرید و در شرایطی کاملاً شبیه آزمون سراسری، خود را محک بنویسید و بعد از هر ۱۰ تست، سرعت تست‌زنی خود را تنظیم کنید. حتماً به این موضوع نیز توجه داشته باشید که اگر دچار ضعف در هر کدام از مراحل فوق شدید، این مسأله، نشان دهنده مشکل شما در مرحله قبل است؛ به عنوان نمونه، اگر نتوانستید تست‌های موضوعی و طبقه‌بندی شده را به خوبی بنویسید، احتمالاً این پیشامد به معنای آن است که به مباحث مربوط کاملاً مسلط نیستید. مرحله آخر، مرور تست‌های نشان‌دار است. در این مرحله، تست‌هایی را که غلط زده‌اید، علامت بنویسید و هر دفعه که می‌خواهید درس‌ها را مرور کنید، این

انجام تست‌های تمرینی و سرعتی آشنا نشوید و آن را تجربه نکنید، نمی‌توانید از نقاط ضعف و قوت خود مطلع یا با مهارت‌های تست‌زنی آشنا شوید و به خوبی از پس این آزمون‌ها برآیید. یکی از دلایل ضعف داوطلبان در سنجش چهارگزینه‌ای، کمبود وقت و سردرگمی آنها در استفاده از نکات در حل سؤالات تستی است، و به همین دلیل است که برخی از دانش‌آموزان، با وجود کسب معدل‌های بالا در امتحانات تشریحی، نتایج ضعیفی در امتحانات تستی، که عمده‌ترین آنها آزمون سراسری است، می‌گیرند.

اگر شما به عنوان یک داوطلب کنکور، از یک برنامه‌ریزی اصولی و درست بهره می‌برید، باید تا کنون به همراه مطالعه‌تان، تست‌زنی را نیز به شکل مداوم و پیوسته در برنامه درسی خود قرار داده باشید. تست‌زنی را می‌توانیم به دو مرحله قبل و حین آزمون تقسیم کنیم. در این مجال در نظر داریم تا شما را با روش‌های تست‌زنی قبل از آزمون آشنا کنیم. اگر تا به حال وقتی برای انجام این کار نداشته‌اید، از همین الان که مجال و فرصت چندانی تا زمان برگزاری آزمون سراسری سال جاری باقی نمانده است، و پس از مرور خلاصه‌هایتان، شروع به زدن تست‌های موضوعی و طبقه‌بندی شده کنید. تعداد تست‌ها باید در حدود ۳۰ تا ۴۰ سؤال باشد و بدون زمان و در دسته‌های ده‌تایی انتخاب شوند و بعد از هر ۱۰ تستی که می‌نویسید، جواب‌هایتان را بررسی و ارزیابی کرده و علت اشکال‌ها و غلط‌هایتان را پیدا کنید. در این مرحله، در تست زدن‌تان درصد بگیرید، اما زمان نگیرید؛ یعنی دقت در پاسخگویی و رسیدن به پاسخ صحیح، مهم‌ترین هدف این مرحله است. در این مرحله، اگرچه زمان مهم نیست، اما در پایان هر ۱۰ تست، زمان پاسخگویی خود را نیز در نظر بگیرید. اگر بتوانید تا پایان

سلام! سلامی چو بوی خوش آشنایی! در شماره‌های گذشته، هم در این ستون و هم در سایر ستون‌های نشریه، بارها متذکر شده‌ایم و به داوطلبان آزمون‌ها و دانش‌آموزان گفته‌ایم که کنکور فقط درس خواندن نیست، بلکه چطور درس خواندن و چگونه پیمودن راهی است که باید هر داوطلب تا زمان برگزاری آزمون سراسری طی کند، و برای موفقیت در کنکور، فقط داشتن اطلاعات علمی کافی نیست. در این مسیر، یکی از مهم‌ترین اقدامات لازم، تست‌زنی خوب است؛ زیرا تا شما با چگونگی

سخن بزرگان

قرآن کریم:

وَلِلَّهِ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ وَكَانَ اللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ مُّحِيطًا
و آنچه در آسمان‌ها و زمین است از آن خدا است و خداوند به هر چیز احاطه دارد. (سوره نساء، آیه ۱۲۶)

حضرت امام علی (ع):

وَأَعْلَمُوا أَنَّ هَذَا الْقُرْآنَ هُوَ النَّاصِحُ الَّذِي لَا يَغُشُّ، وَالْهَادِي الَّذِي لَا يُضِلُّ؛
بدانید که این قرآن خیرخواهی است که خیانت نمی‌کند و رهبری است که گمراه نمی‌سازد. (نهج البلاغه: خ: ۱۷۶، ص: ۱۸۲)

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 آزمون‌هاست.

نشانی پست الکترونیکی:

hefazatazmon@sanjesh.org



رئیس سازمان سنجش:

برگزاری آزمون‌های دقیق و مطمئن موجب ارتقاء عدالت آموزشی و حفظ حقوق عامه می‌شود

ادامه از صفحه اول

فقط در گروه آزمایشی علوم ریاضی و فنی است که تعداد داوطلبان زن نسبت به مرد، کمتر است. معاون وزیر علوم، تحقیقات و فناوری، افزود: امسال داوطلبان آزمون سراسری، دو فرصت مساوی در دو آزمون جداگانه برای ورود به دانشگاه‌های کشور داشته‌اند و فرقی بین آزمون دی ماه ۱۴۰۱ و تیر ماه ۱۴۰۲ نیست و برای هر داوطلب، امکان شرکت در یک یا هر دو نوبت آزمون فراهم بوده است. وی، با اشاره به اینکه در آزمون سال جاری، نمرات سال آخر دانش‌آموزان در نمره کل آزمون سراسری آنها تأثیر قطعی می‌گذارد، گفت: در برگزاری آزمون سراسری و آزمون‌هایی که در سوابق تحصیلی داوطلب مؤثر است، باید آزمون‌های دقیق و مطمئن برگزار شود تا عدالت آموزشی بیش از گذشته برقرار شده و حقوق عامه نیز حفظ شود. آزمون‌های سراسری، یک موضوع ملی هستند و تمام دستگاه‌های ذی‌ربط لازم است که در برگزاری این آزمون به وظایف و تکالیف خود عمل کنند. رئیس سازمان سنجش آموزش

کشور، در بخش دیگری از سخنان خود، تأکید کرد: در خصوص حفظ سلامت آزمون سراسری، به تمام داوطلبان و خانواده‌های آنها اطمینان کامل می‌دهیم که تمام تدابیر و تمهیدات لازم برای حفظ امنیت مخازن سؤالات و برگزاری این آزمون اندیشیده شده است و در این زمینه جای هیچ‌گونه نگرانی نیست. معاون وزیر علوم، تحقیقات و فناوری، در خصوص وضعیت داوطلبان آذربایجان شرقی در آزمون سراسری سال گذشته، گفت: رتبه این استان در آزمون سراسری سال ۱۴۰۱ بر اساس درصد قبولی آزمون در مجموع رشته‌های پذیرش با آزمون ۱۲ بوده است، البته این رتبه در گروه آزمایشی علوم ریاضی و فنی پنجم و در گروه آزمایشی علوم تجربی نهم بوده که رتبه مناسبی است. دکتر پورعباس، در مورد تعداد داوطلبان استان آذربایجان شرقی در نوبت دوم آزمون سراسری سال ۱۴۰۲ نیز، گفت: در این استان ۵۵ هزار و ۴۱۶ داوطلب برای این آزمون ثبت‌نام کرده‌اند که از این تعداد، حدود ۵۹ درصد زن و ۴۱ درصد مرد هستند و بیشترین شرکت‌کننده آزمون سراسری

در استان آذربایجان شرقی، با ۲۵ هزار و ۹۶۲ داوطلب، در گروه آزمایشی علوم تجربی است. دکتر صفر نصراله‌زاده، رئیس دانشگاه تبریز، نیز در ابتدای این نشست اظهار کرد: همه باید تلاش کنیم تا آزمون سراسری به‌درستی و بدون هیچ عیب و ایرادی برگزار شود و اصل عدالت رعایت شود و در این زمینه ما باید در مقابل خداوند و مردم، پاسخگو باشیم. وی، در ادامه، افزود: باید همراه و یاریگر سازمان سنجش آموزش کشور باشیم و این رسالت بزرگ را به‌خوبی به سرانجام برسانیم تا حق به‌حق‌دار برسد و نباید شرایطی به وجود بیاید که افرادی با توانایی پایین و سواد علمی اندک، راهی دانشگاه‌ها شوند، و در مقابل، کسانی که زحمت زیادی کشیده‌اند، از رفتن به دانشگاه محروم شوند. لازم به یادآوری است که در این نشست، معاونان آموزشی و تحصیلات تکمیلی، مدیر امور آموزشی و سایر مسؤولان دانشگاه تبریز و نمایندگان تام‌الاختیار سازمان سنجش در آموزش و پرورش و دانشگاه‌های استان آذربایجان شرقی نیز حضور داشتند.

تا روز یکشنبه ۴ تیر ماه ادامه دارد

ثبت‌نام هفتادمین آزمون زبان عمومی وزارت بهداشت



فرآیند ثبت‌نام نخستین آزمون زبان عمومی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی "MHLE" در سال جاری از روز گذشته آغاز شده است. فرآیند ثبت‌نام هفتادمین دوره آزمون زبان عمومی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، از ساعت ۱۲ روز یکشنبه ۲۱ خرداد ماه آغاز شده است و تا روز یکشنبه ۴ تیر ماه ادامه دارد. تقویم آزمون زبان عمومی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی "MHLE" در سال ۱۴۰۲ بیانگر این است که این آزمون، نیمه تیر ماه برگزار می‌شود. لازم به یادآوری است که دو روز پیش از برگزاری آزمون، کارت ورود به جلسه آن در سایت مرکز سنجش آموزش پزشکی در اختیار داوطلبان قرار می‌گیرد. بر این اساس، داوطلبان از ساعت ۱۲ ظهر روز سه‌شنبه ۱۳ تیر ماه می‌توانند نسبت به دریافت کارت ورود به جلسه آزمون خود اقدام کنند. براساس برنامه‌ریزی‌های انجام شده، نتایج نهایی این آزمون در روز یکشنبه ۲۵ تیر ماه از طریق سایت مرکز سنجش آموزش پزشکی به اطلاع داوطلبان می‌رسد. گفتنی است که آزمون زبان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، ۱۰۰ پرسش استاندارد دارد و سطح آزمون معادل تافل است و داوطلبان می‌بایست به ۳۰ پرسش درک مطلب شنیداری، ۴۰ پرسش واژگان، ساختار و گرامر، ۳۰ پرسش درک مطلب نوشتاری پاسخ دهند. ضمناً این آزمون ۱۰۰ نمره دارد.

برنامه زمانی تاریخ ثبت‌نام و برگزاری آزمون‌های سراسری سال ۱۴۰۳

ردیف	شرح فرآیند	سراسری		دکتری	کارشناسی ارشد	کاردانی به کارشناسی	کاردانی ویژه دانشگاه فنی و حرفه‌ای
		نوبت اول	نوبت دوم				
۱	زمان ثبت‌نام	۱۴۰۲/۸/۲۱ تا ۱۴۰۲/۸/۲۷	۱۴۰۳/۱/۷ تا ۱۴۰۳/۱/۱۲	۱۴۰۲/۷/۳۰ تا ۱۴۰۲/۸/۶	۱۴۰۲/۷/۲۳ تا ۱۴۰۲/۷/۲۹	۱۴۰۳/۳/۲۷ تا ۱۴۰۳/۴/۳	۱۴۰۳/۴/۱۷ تا ۱۴۰۳/۴/۲۴
۲	اجرای آزمون	پنجشنبه و جمعه ۱۴۰۳/۲/۷ و ۶	پنجشنبه و جمعه ۱۴۰۳/۴/۸ و ۷	عصر جمعه ۱۴۰۲/۱۲/۴	صبح و عصر جمعه ۱۴۰۲/۱۲/۴	جمعه ۱۴۰۳/۶/۲	جمعه ۱۴۰۳/۶/۲



زمان ثبت‌نام آزمون دکتری تخصصی رشته‌های علوم پزشکی به تعویق افتاد

پزشکی، هزینه ثبت‌نام آزمون کتبی مبلغ ۳ میلیون و ۷۵۰ هزار ریال و هزینه استفاده از خدمات پیامکی ۳۰ هزار ریال است و داوطلبان باید با مراجعه به سایت این مرکز، نسبت به خرید کارت اعتباری به مبلغ ۳ میلیون و ۷۸۰ هزار ریال (۳۷۸ هزار تومان) و دریافت کد پرداخت برای ثبت‌نام در این آزمون اقدام کنند.

شایان ذکر است که دارا بودن دانشنامه کارشناسی‌ارشد (فوق لیسانس) مرتبط یا دکتری عمومی (پزشکی، دندان‌پزشکی، داروسازی، دامپزشکی و علوم آزمایشگاهی)، از شروط الزامی شرکت در این آزمون است.

ضمناً دارندگان مدارک معادل کارشناسی‌ارشد و کارشناسی‌ارشد آموزش‌محور، مجاز به شرکت در آزمون دکتری تخصصی پژوهشی وزارت بهداشت نیستند.



طبق تقویم آزمون‌های وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، آزمون دکتری تخصصی / فناوری محور رشته‌های علوم پایه پزشکی، بهداشت و تخصصی و دندان‌پزشکی، در روز ۴ آبان ماه برگزار می‌شود. لازم به یادآوری است که ثبت‌نام در این آزمون، به صورت اینترنتی و از طریق سایت مرکز سنجش آموزش پزشکی انجام می‌شود. بر اساس اعلام مرکز سنجش آموزش

زمان ثبت‌نام آزمون دکتری تخصصی و پژوهشی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، تغییر کرد.

زمان ثبت‌نام آزمون دکتری تخصصی و پژوهشی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، با این تغییر به مرداد ماه موکول شد و بر این اساس، فرآیند ثبت‌نام در این آزمون از روز دوشنبه ۹ مرداد ماه آغاز می‌شود و در روز یکشنبه ۱۵ مرداد ماه به پایان می‌رسد.

گفتنی است که پیش از این اعلام شده بود که ثبت‌نام آزمون پذیرش دانشجو در مقطع دکتری تخصصی و دکتری تخصصی پژوهشی / فناوری محور رشته‌های علوم پایه پزشکی، بهداشت و تخصصی و دندان‌پزشکی، از روز دوشنبه ۲۲ خرداد ماه آغاز می‌شود و در روز ۳۰ خرداد ماه به پایان می‌رسد.

تا ۲۷ خرداد ماه تمدید شد

مهلت ثبت‌نام کارشناسی‌ارشد (ویژه استعدادهای درخشان) با آزمون و بدون آزمون دانشگاه آزاد

دفترچه راهنما و در صورت داشتن شرایط ویژه استعدادهای درخشان مقطع کارشناسی‌ارشد، ابتدا نسبت به خرید کارت اعتباری اقدام کنند و سپس با ورود به سامانه، نسبت به ثبت‌نام و انتخاب رشته‌محل‌های درخواستی خود اقدام نمایند.

ضمناً داوطلبان لازم است که پس از انتخاب رشته محل، کد رهگیری و نسخه چاپی ثبت‌نام خود را تهیه کنند و آن را تا زمان اعلام نتایج، نزد خود نگه دارند.

رشته مندرج در ذیل کارنامه سازمان سنجش آموزش کشور، با مراجعه به سامانه ثبت‌نام الکترونیکی مرکز سنجش، پذیرش و فارغ‌التحصیلی، به آدرس: www.azmoon.org نسبت به انتخاب رشته خود اقدام نمایند. همچنین متقاضیان ثبت‌نام بدون آزمون (ویژه استعدادهای درخشان) مقطع کارشناسی‌ارشد می‌توانند با مراجعه به سامانه ثبت‌نام الکترونیکی مرکز سنجش، پذیرش و فارغ‌التحصیلی به آدرس: www.azmoon.org و پس از مطالعه

انتخاب رشته داوطلبان آزمون کارشناسی‌ارشد، تا روز شنبه ۲۷ خرداد ماه تمدید شد. لازم به یادآوری است که آن دسته از داوطلبان شرکت‌کننده در آزمون کارشناسی‌ارشد سال ۱۴۰۲ که بر اساس کارنامه صادر شده از سوی سازمان سنجش آموزش کشور، مجاز به انتخاب رشته شده‌اند و علاقه‌مند به انتخاب رشته‌محل‌های دایر در دانشگاه آزاد اسلامی هستند، می‌توانند با استفاده از کد دسترسی انتخاب

ثبت‌نام بدون آزمون (ویژه استعدادهای درخشان) مقطع کارشناسی‌ارشد رشته‌های پزشکی و غیرپزشکی سال ۱۴۰۲ دانشگاه آزاد اسلامی و انتخاب رشته داوطلبان آزمون کارشناسی‌ارشد این دانشگاه، تا روز شنبه ۲۷ خرداد ماه تمدید شد.

ثبت‌نام بدون آزمون (ویژه استعدادهای درخشان) مقطع کارشناسی‌ارشد رشته‌های پزشکی و غیرپزشکی سال ۱۴۰۲ دانشگاه آزاد اسلامی و

کانال اطلاع‌رسانی سازمان سنجش آموزش کشور در پیام‌رسان‌های داخلی

<http://splus.ir/sanjeshprnoet>

<https://igap.net/prnoetir>

<https://gap.im/prnoetir>

<https://ble.ir/prnoetir>

<https://eitaa.com/prnoetir>

پیام‌رسان سروش:

پیام‌رسان آی‌گپ:

پیام‌رسان گپ:

پیام‌رسان بله:

پیام‌رسان ای‌تا:

روابط عمومی سازمان سنجش آموزش کشور، به منظور سهولت اطلاع‌رسانی و تسریع در انعکاس اخبار این سازمان، اقدام به ایجاد کانال اطلاع‌رسانی در پیام‌رسان‌های داخلی کرده است.

کاربران محترم پیام‌رسان‌های داخلی، با ورود به نشانی‌های اعلام شده می‌توانند با عضویت در کانال واحد خبر و اطلاع‌رسانی سازمان سنجش آموزش کشور، از اخبار و مطالب مرتبط بهره‌مند گردند.



تا ۲۴ خرداد ماه تمدید شد

مهلت ثبت‌نام مصاحبه دوره بدون آزمون دکتری دانشگاه آزاد

شده، می‌توانند مجدداً تا پایان مهلت ثبت‌نام، با مراجعه به سامانه، نسبت به بارگذاری فایل جدید مستندات تحصیلی، علمی، آموزشی و پژوهشی خود اقدام کنند.

همچنین امکان انتخاب رشته/گرایش به منظور ثبت‌نام در مصاحبه علمی و پرداخت وجه مصاحبه، تنها زمانی امکان‌پذیر خواهد بود که فایل سوابق تحصیلی، علمی، آموزشی و پژوهشی از سوی متقاضی در سامانه بارگذاری شده باشد.

داوطلبان لازم است که پس از پرداخت وجه مصاحبه و ثبت‌نام در رشته یا رشته‌های مورد نظر خود، رسید ثبت‌نام را از منوی سمت راست از سامانه دریافت نموده و تا زمان دریافت برگه ورود به جلسه مجازی مصاحبه، آن را نزد خود نگه دارند. گفتنی است که پس از پرداخت وجه و ثبت‌نام به منظور شرکت در مصاحبه، امکان لغو ثبت‌نام و عودت وجه تحت هیچ شرایطی وجود ندارد؛ اما داوطلبانی که در بیش از یک رشته دعوت به مصاحبه شده‌اند، می‌توانند تا پایان مهلت ثبت‌نام، با مراجعه به سامانه، نسبت به پرداخت وجه و ثبت‌نام در رشته‌های مجاز خود اقدام کنند.



آن اقدام کنند. همچنین داوطلبان لازم است که فرم مربوط را به همراه سایر سوابق علمی پژوهشی خود در قالب یک فایل (با حداکثر حجم ۱۰ مگابایت) آماده نمایند و در زمان ثبت‌نام در سامانه، در محل مربوطه بارگذاری کنند.

شایان ذکر است که داوطلبان امکان بارگذاری تنها یک فایل pdf را خواهند داشت و در صورتی که داوطلب بیش از یک فایل را بارگذاری کند، آخرین فایل بارگذاری شده به عنوان سوابق تحصیلی، علمی، آموزشی و پژوهشی فرد در نظر گرفته خواهد شد؛ لذا داوطلبان تنها در صورت نیاز به اصلاح فایل بارگذاری

ماه، اطلاع‌رسانی خواهد شد. ضمناً داوطلبانی که واجد شرایط در مرحله مصاحبه بدون آزمون دکتری تخصصی دانشگاه آزاد اسلامی شده‌اند، لازم است که با مراجعه به سایت مرکز سنجش، پذیرش و امور فارغ‌التحصیلی این دانشگاه، نسبت به انتخاب رشته یا رشته‌های مورد نظر خود به منظور ثبت‌نام و حضور در مصاحبه علمی اقدام کنند.

لازم به یادآوری است که فرم مربوط به سوابق تحصیلی، علمی، آموزشی و پژوهشی داوطلبان، از طریق سامانه قابل دریافت بوده و متقاضیان ثبت‌نام لازم است که فرم مذکور را از سامانه دریافت نمایند و نسبت به تکمیل

ثبت‌نام از داوطلبان به منظور شرکت در مصاحبه آزمون دکتری تخصصی و دوره بدون آزمون دکتری تخصصی ویژه استعدادهای درخشان دانشگاه آزاد اسلامی، تا ۲۴ خرداد ماه تمدید شد.

با اعلام مرکز سنجش، پذیرش و فارغ‌التحصیلی دانشگاه آزاد اسلامی، آن دسته از داوطلبان راه یافته به مرحله مصاحبه علمی آزمون دکتری تخصصی و دوره بدون آزمون دکتری تخصصی ویژه استعدادهای درخشان به منظور شرکت در مصاحبه، لازم است که با مراجعه به سایت مرکز سنجش، پذیرش و فارغ‌التحصیلی این دانشگاه به آدرس: www.azmoon.org نسبت به ثبت‌نام خود در این مرحله اقدام نمایند. این مهلت که پیش از این ۱۷ خرداد ماه اعلام شده بود، تا پایان روز چهارشنبه ۲۴ خرداد ماه تمدید شد.

شایان ذکر است که مصاحبه علمی داوطلبان دکتری تخصصی دانشگاه آزاد اسلامی در سال جاری، به صورت حضوری و متمرکز در شهر تهران برگزار خواهد شد و زمان و نحوه دریافت برگه ورود به جلسه مصاحبه حضوری نیز در نیمه دوم تیر

قابل توجه خوانندگان هفته‌نامه پیک سنجش

نقش خود را، که یاری رساندن مداوم به داوطلبان آزمون‌های سراسری در تمام ایام سال است، به خوبی ایفا نماید. شایسته است که مطالب ارسالی، برگرفته از پژوهش‌ها و جست‌وجوهای شخصی یا حاصل ترجمه آنها از منابع معتبر علمی باشد. بدیهی است که ذکر منابع و مراجع تألیف یا تدوین یا ترجمه مقالات، الزامی است.

ضمناً به اطلاع می‌رساند که این نشریه، در حکم و اصلاح یا خلاصه کردن مقالات و جستارهای ارسالی در موضوعات یاد شده، و همین‌طور درج یا عدم درج آنها در نشریه، آزاد است. آدرس ایمیل:

peyk@sanjesh.org

بدین وسیله به اطلاع مخاطبان و خوانندگان گرامی هفته‌نامه پیک سنجش می‌رساند که این هفته‌نامه، آماده دریافت نظرات، 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 ورود به دانشگاه‌ها مفید باشد، خواهد بود.

این هفته‌نامه، انتظار دارد با همکاری و همیاری این عزیزان، بتواند با استفاده از مطالب علمی ارسالی در موضوعات پیشگفته،



اعتماد اجتماعی مردم سرمايه اجتماعی سازمان سنجش

انسان موجودی اجتماعی است و تمایل به زندگی اجتماعی دارد و ناگزیر از ارتباط با هم‌نوعان خویش است. بنا به ضرورت ارتباط و برای تسهیل ارتباط بین انسان‌ها، در طول تاریخ تمدن بشری، نهادهای اجتماعی مختلفی شکل گرفته است؛ ضمن آنکه استمرار و بقای هر جامعه‌ای مستلزم آن است که مجموعه باورها، ارزش‌ها، رفتارها، نگرش‌ها، دانش‌ها و مهارت‌های آن به نسل‌های جدید منتقل شود. به همین خاطر، انسان همواره به دنبال سازوکارهایی برای این انتقال بوده است و سازوکار این انتقال، آموزش است. شکل‌گیری نهادهای آموزش از اولین نیازهای بشر بوده و هر روز پر مخاطب‌تر شده، به طوری که که زندگی در دنیای امروز، بدون آموزش و کسب مهارت، غیرممکن شده است.

• فاطمه قلخانباز

و پذیرش دانشگاه‌ها، با یکدیگر همخوانی نداشت و به همین خاطر رقابت شکل گرفت و در دهه پنجاه شمسی نیاز به تأسیس سازمانی به عنوان متولی امر سنجش و پذیرش در کشور، موجب تأسیس سازمان سنجش آموزش کشور در سال ۱۳۵۴ شمسی شد.

سالیان زیادی است که پایان دوره متوسطه تحصیلی به کنکور ختم می‌شود و تمامی دانش‌آموزان، این دوران تحصیلی را طی می‌کنند تا بتوانند در آزمون سراسری محک زده شوند و به آموزش عالی راه یابند. در طول برگزاری بیش از نیم قرن کنکور در کشور، بنای این آزمون، همواره اعتماد عمومی به سازمان سنجش آموزش

آموزش برای تک تک افراد جامعه وجود دارد. با تغییر تعریف شغل و با توجه به تقسیم کار و شکل‌گیری دانشگاه در ایران، تقاضای اجتماعی ورود به دانشگاه، روز به روز افزایش یافت؛ تا جایی که دیگر ظرفیت متقاضیان ورود به آموزش عالی

شکل سنتی آموزش در ایران در طول زمان تغییر کرده است و در حال حاضر دو نهاد آموزش و پرورش و آموزش عالی، متولی آموزش رسمی در کشور هستند. آموزش دوران ابتدایی تا پایان متوسطه در مدارس انجام می‌شود و ظرفیت

در جامعه ساده ابتدایی، آموزش و پرورش هدف و منظور آگاهانه‌ای نداشت. هر فرد پس از تولد و به تدریج، طی مراحل مختلف زندگی، سازگاری‌های لازم با محیط اجتماعی را فرا می‌گرفت و به زندگی بزرگسالی راه می‌یافت. با پیچیده‌تر شدن شرایط زندگی اجتماعی، انسان، به مرور، به دانش‌ها و مهارت‌هایی دست یافت. پیچیدگی روزافزون زندگی اجتماعی، موجب تنوع و تقسیم کار اجتماعی شد و به تناسب هر مرحله از گردش کار در جامعه، کسب مهارت‌هایی را الزامی می‌ساخت. انباشت تدریجی دانش‌ها و مهارت‌های زندگی اجتماعی، اندیشه حفظ و انتقال این دستاوردها را از طریق آموزش و پرورش رسمی پدید آورد (علاقه‌بند، ۱۳۹۲).

همه دست‌اندرکاران کنکور، تمامی تلاش خود را برای سلامت آزمون‌ها که البته امری بس سخت و طاقت فرساست (از جمله: طراحی و قرنطینه سؤالات آزمون، قرنطینه چاپ سؤالات و تصحیح پاسخنامه‌ها، توزیع سؤالات و برگزاری آزمون در سراسر کشور، حفاظت و قرنطینه سؤالات) به کار می‌گیرند، و هر کدام از این موارد جزئیات بسیار دیگری را نیز با خود به همراه دارد



کشور بوده و این مفهوم بنیادی زندگی بشریت، یعنی اعتماد، وظیفه سنگینی را برای این سازمان به همراه داشته است. به همین خاطر، همه دست‌اندرکاران کنکور در کشور، در پاسداشت اعتماد مردم به سازمان سنجش، تمامی تلاش خود را برای سلامت آزمون‌ها که البته امری بس سخت و طاقت فرساست (از جمله: طراحی و قرنطینه سؤالات آزمون، قرنطینه چاپ سؤالات و تصحیح پاسخنامه‌ها، توزیع سؤالات و برگزاری آزمون در سراسر کشور، حفاظت و قرنطینه سؤالات) به کار می‌گیرند، و هر کدام از این موارد، جزئیات بسیار دیگری را نیز با خود به همراه دارد.

در اجتماعات سنتی، اعتماد، محدود به پیوندهای خانوادگی، خویشاوندی و محلی است، اما با افزایش جمعیت، گسترش پیشرفت‌های تکنولوژیک و تغییر ارتباطات انسانی، اعتماد اجتماعی نیز، مانند سایر پدیده‌های اجتماعی، دستخوش دگرگونی‌های بسیار شده است. در جامعه امروزی، افراد با یکدیگر مانند گذشته پیوندهای عمیق و آشنایی‌های دیرینه ندارند؛ بنابراین، جوامع تمایز یافته کنونی موجب این نیاز شده است که به پدیده‌هایی بیش از افراد انسانی، یعنی به قشرها و سازمان‌های مختلف، اعتماد شود؛ زیرا وجود اعتماد میان بخش‌های مختلف اجتماع، از عناصر مهم نظم اجتماعی نوین است. اعتماد اجتماعی، صورتی از روابط اجتماعی است که محصول تعامل و کنش اجتماعی اعضاء جامعه در عرصه‌های مختلف اجتماعی، سیاسی، اقتصادی و فرهنگی است. اعتماد اجتماعی، در واقع، اعتماد مردم و گروه‌ها در نظام اجتماعی به یکدیگر یا به سازمان‌های اجتماعی است، و اگر این اعتماد شکل گیرد، به دست آوردن سرمایه‌های اجتماعی را نیز با خود در پی دارد.

اعتماد را می‌توان مهم‌ترین مؤلفه نظم قلمداد کرد. به همین جهت، آیزنشتات به درستی متذکر می‌شود که مهم‌ترین مؤلفه نظم اجتماعی برای بنیان‌گذاران جامعه‌شناسی، اعتماد و همبستگی اجتماعی است و بدون انسجام و اعتماد، پایداری نظم اجتماعی غیرممکن است. اعتماد را می‌توان عنصر اصلی سرمایه اجتماعی دانست. سرمایه اجتماعی به‌طور

خاص به پیوندها و روابط اجتماعی افراد و گروه‌هایی که در نهادها و شبکه‌های رسمی مشارکت دارند، اشاره می‌نماید (چلبی، ۱۳۸۳)؛ در واقع، پاتنام سرمایه اجتماعی را ویژگی‌های حاکم در سازمان اجتماعی تعریف می‌کند که می‌تواند افزایش بهره‌وری در سازمان را به همراه داشته باشد.

اعتماد اجتماعی به سازمان‌ها، زمینه‌ساز شکل‌گیری سرمایه اجتماعی برای سازمان است، و سرمایه اجتماعی، موجب افزایش کارایی و انگیزه کارکنان برای پاسداشت اعتماد مردم به سازمان محل خدمتشان می‌شود؛ در واقع با الهام از نظر گیدنز، می‌توان گفت که نظام‌های تخصصی در جوامع مدرن وابسته به اعتماد اجتماعی هستند.

همچنین با الهام از نظریات این اندیشمندان، آنچه واضح است، این است که به منظور حفظ نظم اجتماعی و افزایش کارایی و بهره‌وری نیروی کار، سازمان‌ها نیازمند به کسب و نگهداشت اعتماد اجتماعی مردم به سازمان متبوع خود هستند؛ از این رو، سازمان سنجش آموزش کشور، به عنوان متولی اصلی سنجش و پذیرش متقاضیان ورود به آموزش عالی، همواره تمامی تلاش خود را در راستای کسب و نگهداشت اعتماد اجتماعی مردم و حفظ نظم چرخه کنکور و سنجش و پذیرش متقاضیان ورود به آموزش عالی، بر عهده داشته است. به همین خاطر،

علی‌رغم تلاش‌هایی که همیشه در جهت خدشه وارد کردن به اعتماد مردم نسبت به نهادها و سازمان‌های اجتماعی وجود داشته است (و سازمان سنجش آموزش کشور نیز از این قاعده مستثنی نیست)، و وجود افراد و مؤسساتی که نگاه کاسب‌کارانه و بازاری به آموزش برای کسب منفعت داشته‌اند و در فضای مجازی و به صورت ناشناس، دست به شایعه پراکنی در راستای برهم زدن نظم اجتماعی حاکم بر چرخه کنکور می‌زنند، این سازمان، سعی خود را در برگزاری سالم آزمون‌های مختلف (از سال‌های دور و دراز تاکنون) معطوف کرده است.



**اعتماد اجتماعی به سازمان‌ها
زمینه‌ساز شکل‌گیری سرمایه اجتماعی
برای سازمان است، و سرمایه اجتماعی، موجب
افزایش کارایی و انگیزه کارکنان برای پاسداشت اعتماد
مردم به سازمان محل خدمتشان می‌شود؛ در واقع
با الهام از نظر گیدنز، می‌توان گفت که نظام‌های تخصصی
در جوامع مدرن وابسته به اعتماد اجتماعی هستند**

منابع مورد استفاده
چلبی، مسعود (۱۳۸۳). جامعه‌شناسی نظم؛ تحلیل و تشریح نظری نظم اجتماعی. نشر نی.
علاقه‌بند، علی (۱۳۹۱). جامعه‌شناسی آموزش و پرورش. نشر روان.



اطلاعیه سازمان سنجش آموزش کشور درباره:

فراخوان طراحان سؤال به منظور ثبت‌نام در «سامانه طراحان سؤال» سازمان سنجش آموزش کشور

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، در سامانه طراحان سؤال ثبت‌نام نموده و مطابق دستورالعمل اعلام‌شده در این سامانه، اقدام به طراحی و ارسال سؤالات خود به این سازمان نمایید.

راهنمای کاربران به منظور استفاده از سامانه طراحان سؤال

<https://iaais.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 ثبت‌نام

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 جهت طراحی سؤال

اطلاع‌رسانی از طریق پیامک در صورت تایید حساب کاربری

۵ احراز هویت و بررسی اطلاعات توسط سازمان سنجش 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



سازمان سنجش آموزش کشور

گاهنامه آزمون سراسری ۱۴۰۲

نوبت دوم و اعلام نتایج نهایی

www.sanjesh.org

نوبت دوم آزمون سراسری

اعلام نمرات خام و نمره کل آزمون اختصاصی	برگزاری آزمون سراسری	دریافت کارت ورود به جلسه آزمون	ثبت نام، مشاهده کنترل و ویرایش اطلاعات ثبت نامی
مردادماه ۱۴۰۲	چهارشنبه ۱۴۰۲/۰۴/۱۴ و پنجشنبه ۱۴۰۲/۰۴/۱۵	یکشنبه ۱۴۰۲/۰۴/۱۱ تا سه‌شنبه ۱۴۰۲/۰۴/۱۳	سه‌شنبه ۱۴۰۲/۰۱/۱۵ تا دوشنبه ۱۴۰۲/۰۱/۲۱

اقدامات تکمیلی و نهایی

مردادماه ۱۴۰۲	ارائه کارنامه نهایی و انتخاب رشته
نیمه دوم شهریورماه ۱۴۰۲	اعلام نتایج نهایی در درگاه اطلاع‌رسانی سازمان سنجش آموزش کشور



تناسب ویژگی‌های شخصیتی با هر رشته و شغل

(گفتار اول)

چکیده

در این مقاله، درباره ویژگی‌های شخصیتی عمومی هر رشته و شغل به صورت خلاصه بحث می‌شود. برای تحلیل هر شغل باید شرح وظایفی از یک شغل و وظایف و مسؤولیت‌های آن فراهم نمود و از دانش روان‌شناسی استفاده کرد تا مشخص شود که برای هر یک از این وظایف، چه فردی با چه ویژگی‌هایی مناسب است، و در مرحله بعد برای انتخاب شاغل (فرد) به تحلیل‌های روان‌شناسی شغل در کنار عامل‌های دیگر توجه کرد.

مهدی اکبری

مقدمه

هر شغل، وظایف، توانایی‌ها و نگرش‌های خاصی را می‌طلبد. صداقت، درستی و افتخار به کار، گرانبهارترین دارایی‌هایی هستند که هر کارمندی با هر ظرفیتی می‌تواند برای سازمان و بنگاهش با هر ساختار مالکیتی به ارمغان آورد. شخص انتخابی برای احراز هر شغل، باید قادر باشد که وظایف شغلی را که برای آن به صورت مستقیم در سازمان انتخاب شده است، به صورت کامل انجام دهد. سازمان‌ها و بنگاه‌ها در محیط‌های رقابتی امروزه نیازمند کارکنانی مؤثر با مهارت‌های ارتباطی و شخصیتی مناسب هستند. کارکنان می‌بایست ارتباط برقرارکننده‌هایی خودانگیز و متکی به نفس و مفید باشند و نیازهای دیگران، به ویژه کارکنان، اعضاء، مشتریان و عرضه‌کنندگان را درک کنند و اشخاصی باشند که رضایت و کمال خویش را در خدمت به دیگران می‌یابند.

در کشور ما اغلب استخدام‌ها بر اساس آزمون‌های کتبی و اطلاعات تخصصی و مصاحبه و گزینش عمومی صورت می‌گیرد؛ اما با این حال، در کنار آزمون‌های کتبی و اطلاعات تخصصی و مصاحبه و گزینش عمومی که میزان اطلاعات و معلومات فرد با آن سنجیده می‌شود، همواره علاقه و نگرش و شخصیت افراد مورد بی‌توجهی قرار می‌گیرد.

برای درک بهتر رفتار انسان در محیط کار، لازم است که شخص را در یک الگوی منسجم و کلی مورد مطالعه قرار داد. عناصر اصلی این الگو در شکل شماره ۱ نمایش داده شده است.

این الگو نشان می‌دهد که هر موقعیت بر شخصیت فرد تأثیر می‌گذارد و شخصیت فرد، که تحت تأثیر موقعیت است، بر رفتار فرد تأثیر می‌گذارد و رفتار نیز بر نتیجه تأثیر می‌گذارد. این الگو برای هر فعالیت انسانی کاربرد دارد؛ چون همواره

رفتار انسان تابع شخصیت و موقعیت فرد است؛ برای مثال، فرض نمایید که آقای کلانتری، به عنوان بازرس یک شرکت، می‌خواهد اثر خرید نوعی نخ تازه را در شرکت مطالعه کند؛ از طرف دیگر، آقای اکبری نیز علاقه‌مند است که پیشرفت کند. وی حسابداری نیست، اما می‌داند که آقای کلانتری به دنبال یک معاون است و از بین چهار کارمند مورد اعتماد خود یکی را برای احراز این سمت انتخاب خواهد کرد. شخصیت و انگیزه آقای اکبری او را هدایت می‌کند که کار مورد نظر آقای کلانتری را به طور کامل انجام دهد و با این کار، توانایی‌های نهان و آشکار خود را نشان دهد (موقعیت - شخصیت).

آقای اکبری شب و روز کار می‌کند تا بهترین تحلیل ممکن را انجام دهد و در نهایت گزارش خوبی تهیه می‌کند و این گزارش، مورد قبول آقای کلانتری قرار می‌گیرد. تلاش آقای اکبری برای تهیه یک گزارش کامل، شانس موفقیت او را

در این زمینه بیشتر می‌کند (موقعیت - نتیجه) و همین مسأله منجر به بالا رفتن اعتماد به نفس وی نیز می‌شود (نتیجه - شخصیت).

جنگ‌های جهانی اول و دوم، ضرورت توجه و شناخت تفاوت‌های فردی را برای گماردن سربازان و افسران ارتش به مشاغل و مسؤولیت‌های معین نمایان ساخت. پشتوانه نظری گزینش نیروی انسانی برای مشاغل مختلف، پذیرش تفاوت‌های فردی است؛ زیرا برای انجام هر وظیفه شغلی، نیاز به مجموعه‌ای از توانایی‌ها و ویژگی‌های جسمانی، ذهنی و شخصیتی خاص است؛ برای مثال، در برخی از مشاغل، توانایی‌های شناختی نقش مهمی را ایفا می‌کند و در برخی از مشاغل دیگر نیز مهارت‌های جنبشی حرکتی نقش مهمی دارد و در برخی از مشاغل هم توان بالای ارتباطی، مردم‌آمیزی و حسن رفتار با دیگران مهم است؛ در حالی که همه مردم از این

موقعیت



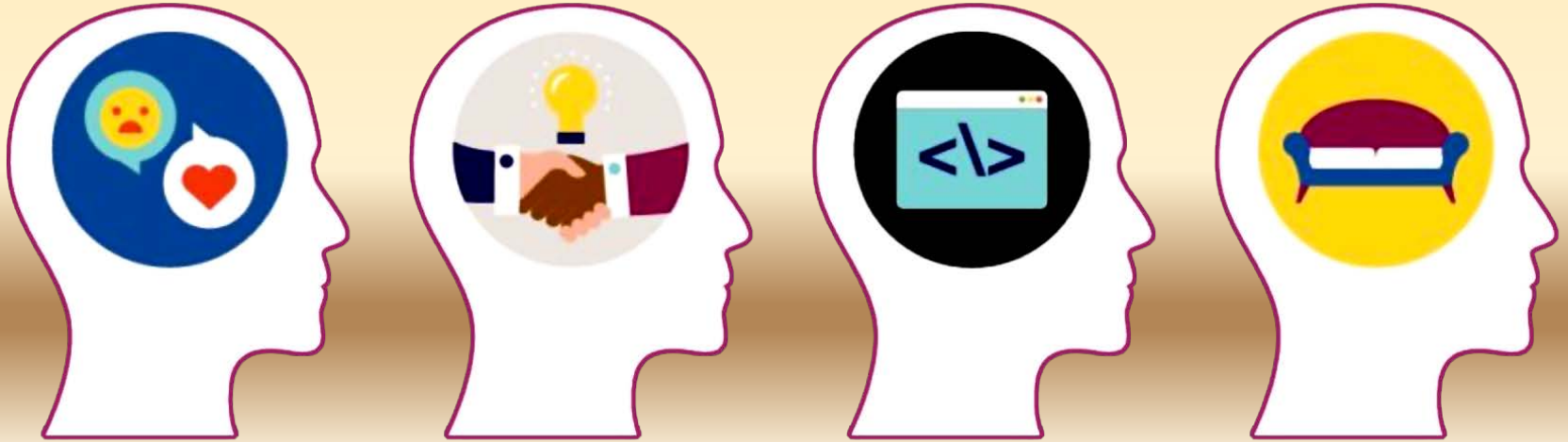
شخصیت



رفتار



نتیجه



افراد مناسب از بین داوطلبان برای مشاغل معین، بدون استفاده از روش سیستماتیک و علمی، بسیار کم است؛ بنابراین، باید سعی شود تا فاصله بین صفات داوطلبان استخدام و صفات مورد نیاز برای انجام هر شغل را به حداقل ممکن رساند. قبل از جست‌وجو برای پیدا کردن یک فرد مناسب، ابتدا باید آن شغل شناسایی شود؛ یعنی مشخص شود که آن شغل شامل چه فعالیت‌هایی است و فرآیند این فعالیت چگونه است. اگر فرد از نظر شخصیت، با نوع کاری که باید انجام دهد، سازش داشته باشد، عملکرد بهتری خواهد داشت و نسبت به کار خود رضایت بیشتری حاصل می‌کند؛ گذشته از این، هماهنگی بین شخصیت و نوع کار، مزایایی دیگری هم به دنبال دارد؛ برای مثال، اگر مدیر، شخصیت کارمند خود را بشناسد و بداند که کانون کنترل وی خارجی است (یعنی شکست خود را

کار گمارده نشده بودند و سازمان دچار کمبود نیروی انسانی کارآمد می‌شد، باعث می‌شد که سازمان‌های رقیب از فرصت استفاده کنند و در استخدام و کارایی و اثربخشی، از سازمان موردنظر سبقت بگیرند. به همین دلیل، این افراد در عرصه رقابت زیان‌بخش بودند. با توجه به گوناگونی و تفاوت کارها و مشاغل و ویژگی‌های لازم برای انجام آنها، باید قبول کرد که احتمال به کارگماری

توانایی‌های فرد در کار آشکار گردید، این روش معمول بود که افرادی را که در یک سازمان استخدام می‌نمودند، بعد از گذشت مدتی معقول که فرصت کافی برای ظهور مهارت‌ها و استعدادها آنها بود، بر اساس ارزیابی‌های کم و بیش سیستماتیک، در مشاغل مناسب به کار می‌گماردند. این روش از یک سو طولانی و وقت‌گیر بود و از سوی دیگر، در مدتی که هنوز افراد در کار مناسب به

ویژگی‌ها برخوردار نیستند (مقدمی‌پور، ۱۳۸۹).

شخصیت به مجموعه ویژگی‌های جسمی، روانی و رفتاری که هر فرد را از افراد دیگر متمایز می‌کند، اطلاق می‌شود (کریمی، ۱۳۹۲). ویژگی‌های عمومی شخصیت، اشاره به ویژگی‌هایی دارد که کمتر خاص است و در بین بسیاری از افراد در یک حوزه باید مشترک باشد. مطالعات بسیاری برای شناسایی ویژگی‌های شخصیتی یک کارمند صورت پذیرفته است؛ برای مثال، بارکر و کوی^۱ (۲۰۰۳) هفت عامل شخصیتی یک کارمند یا مدیر موفق را فروتنی، اشتیاق، یکپارچگی، دل‌رحمی، خوش‌مشربی، علاقه و دانش بیان می‌کنند. نتایج مطالعه لوک^۲ (۱۹۹۷) نشان داد که شخصیت به عنوان یک ویژگی اداری، شامل: شش عامل حرکت و تلاش، تمایل به کار، درستکاری و یکپارچگی، اعتماد به نفس، توانایی شناختی و دانش درباره کار مورد نظر است. یوکی و فان فلت^۳ (۱۹۹۸) به ویژگی‌های دیگری، مانند: جاه‌طلبی، جرأت و جسارت، قاطعیت، پارانرژی بودن، اعتماد به نفس، آگاهی به شرایط محیطی، انطباق‌پذیری با واقعیت‌ها و تحمل استرس برای مدیریت اشاره می‌کنند.

انتخاب شغل و تناسب آن با شخصیت، از جمله مواردی است که طی یک قرن اخیر به کرات به آنها پرداخته شده و در این زمینه آزمون‌های تشخیصی فراوانی ساخته شده است. این توجه علمی از زمانی مطرح گشته است که روان‌شناسان در تحقیقات خود به اهمیت هماهنگی بین ویژگی‌های شخصیتی و انتخاب شغل مناسب پی بردند

انتخاب شغل و تناسب آن با شخصیت، از جمله مواردی است که طی یک قرن اخیر به کرات به آنها پرداخته شده و در این زمینه آزمون‌های تشخیصی فراوانی ساخته شده است. این توجه علمی از زمانی مطرح گشته است که روان‌شناسان در تحقیقات خود به اهمیت هماهنگی بین ویژگی‌های شخصیتی و انتخاب شغل مناسب پی بردند. در اولین دوره‌هایی که لزوم توجه به ویژگی‌ها و استعدادها و





به گردن دیگران می‌اندازد و به هیچ وجه خود را مقصر نمی‌داند، خوب می‌داند که این شخص تمایلی به پذیرفتن مسئولیت ندارد و در مقایسه با کسانی که کنترل درونی دارند، این فرد نسبت به کار خود رضایت کمتری خواهد داشت.

تیجسن (۱۹۹۸) به نقل از زاهدی و حسن‌پور، (۱۳۸۸) تعاریف موجود در قابلیت استخدام را در سه دسته طبقه‌بندی می‌کند:

۱- تعاریف محوری

۲- تعاریف وسیع

۳- تعاریف جامع و کامل

تعاریف محوری از قابلیت استخدام، تمام فرصت‌های فردی برای موفقیت در مشاغل متنوع در بازار کار را در بر می‌گیرد. این دسته از تعاریف، فقط ظرفیت‌ها، تمایلات و آمال کارمند را شامل می‌شود و به شرایط موقعیتی و زمینه‌ای وی اشاره‌ای ندارد. تعاریف وسیع قابلیت استخدام، علاوه بر ظرفیت و اشتیاق به موفقیت در مشاغل متنوع، توانایی یادگیری را نیز در بر می‌گیرد و تمام ویژگی‌های فردی را که موقعیت آینده وی را در بازار کار تعیین می‌کنند نیز شامل می‌شود. در تعاریف دسته سوم، عوامل زمینه‌ای و شرایط اثرگذاری نیز به تعاریف قبلی اضافه می‌شود. شرایط اثرگذار، عوامل و عناصر زمینه‌ای و محیطی هستند که اثرگذاری ویژگی‌های فردی بر قابلیت استخدام را تسهیل یا سخت می‌سازند؛ مانند امکانات آموزشی که از طرف سازمان برای وی فراهم می‌شود (زاهدی و حسن‌پور، ۱۳۸۸).

یکی از راهبردهای ارتقاء کارایی سازمان‌ها، فراهم نمودن نیروی کاری است که نه تنها دانش، مهارت و توانایی‌های لازم را داراست، بلکه ویژگی‌های شخصیتی مرتبط با کار را که در موفقیت نقش دارند نیز دارا باشد (کاسیو، ۱۹۹۵)؛ با وجود این، تناسب شخصیت با شغل (در کلیه مشاغل) دارای وزن قابل ملاحظه‌ای در کارایی کارکنان است که این موضوع در نهایت سطح اثربخشی سازمان‌ها را ارتقا می‌بخشد. در طول تحقیق مذکور، بیش از هشتاد عامل مؤثر در کارایی نیروی انسانی مشخص شد که تأثیر «تناسب تیپ شخصیت با شغل» یکی از آنها بود. در بسیاری از مشاغل، از جمله مشاغل

یکی از راهبردهای ارتقاء کارایی سازمان‌ها فراهم نمودن نیروی کاری است که نه تنها دانش، مهارت و توانایی‌های لازم را داراست بلکه ویژگی‌های شخصیتی مرتبط با کار را که در موفقیت نقش دارند نیز دارا باشد

سالم و ۱۸/۱ درصد به عنوان افرادی که با مشکلاتی از لحاظ سلامت روانی روبرو هستند، شناخته شدند. نتایج مقایسه این دو گروه بر اساس خرده‌مقیاس‌های پرسشنامه SCL-90-R بیانگر تفاوت معنی‌داری در همه موارد بود. ضمناً نتایج به دست آمده، نشان‌دهنده ضرورت بررسی سطح سلامت روانی در گزینش نیروی انسانی است؛ لذا بر اساس یافته‌های این پژوهش، پیشنهاد می‌گردد که سطح سلامت روانی کارکنان، مورد توجه بیشتر مسؤولان گزینش هر نهاد و سازمانی قرار گیرد.

نتایج مطالعه حقیقت‌شناس و همکاران (۱۳۸۴)، با عنوان «کاربرد مقیاس مطلوبیت اجتماعی همراه با آزمون نئو برای گزینش کارکنان» روی ۲۸۵ نفر جوینده کار نشان داد که کمترین تفاوت بین گروه‌ها، مربوط به شاخص «باز بودن» و بیشترین تفاوت مربوط به شاخص «وجدانی بودن» بود. همچنین گروه غیرجویای کار در زمینه نمره‌های بی‌ثباتی هیجانی و شاخص توافق، با گروه دارای نمره پایین در مقیاس مطلوبیت اجتماعی، تفاوت معنی‌داری نداشتند. افراد دارای نمره بالا در مقیاس مطلوبیت اجتماعی گرایش داشتند که از نظر هیجانی خود را با ثبات‌تر و بیشتر وجدانی

زمینی، هوایی، دریایی، مقاومت، قدس و دانشگاه علوم پزشکی بقیه‌الله... «عج» به طور تصادفی انتخاب شدند و با استفاده از پرسشنامه مشخصات فردی و چک لیست علائم مرضی (SCL-90-R) بررسی شدند. نتایج به دست آمده بیانگر آن بود که از نظر سلامت روانی، بیشترین مشکلات در کل نمونه، مربوط به سوءظن و بدبینی، حالت‌های وسواسی اجباری و حساسیت در روابط متقابل بود و کمترین آنها مربوط به ترس مرضی، پرخاشگری، شکایت‌های جسمانی و اضطراب بود؛ به علاوه، میانگین جمع علائم مرضی در کل نمونه ۲۸/۷۲ و انحراف معیار آن ۱۸/۵۳ بود. در این رابطه، بیشترین علائم مربوط به افراد جذب شده از سوی نیروی زمینی و کمترین آن مربوط به دانشگاه بود که تفاوت معنی‌داری از این لحاظ بین گروه‌های مورد نظر وجود داشت. همچنین با توجه به نقطه برش برای سلامت روانی، ۸۱/۹ درصد به عنوان افراد

پرخطر، توجه به ویژگی‌های شخصیتی از التزام بیشتری برخوردار است؛ برای مثال، معمارزاده و مهرنیا (۱۳۸۹) اثبات کردند که تجربه جنگ ۸ ساله نیروهای مسلح نشان داد که درصد اندکی از کارکنان عملیاتی در رویارویی با دشمن متوجه شدند که برای این شغل ساخته نشده‌اند و خود و سازمان را دچار مشکلاتی می‌کنند. به همین دلیل، متناسب بودن ویژگی‌های شخصیتی شاغل و شغل پرخطر که در آن احتمال بالای شهادت، نقص عضو، شکنجه و اسارت هست، با اهمیت است.

فتحی آشتیانی و همکاران (۱۳۸۳)، مطالعه‌ای با عنوان «ضرورت بررسی سطح سلامت روانی در گزینش نیروی انسانی در سپاه» با هدف بررسی سطح سلامت روانی در گزینش نیروی انسانی سپاه در سال ۱۳۸۰ انجام داده‌اند. ۴۳۰ نفر از افرادی که تازه وارد سپاه شده و دوره آموزشی را طی می‌کردند، از نیروهای



نشان دهند تا افراد دارای نمره پایین. همچنین ضریب‌های همبستگی میان نمره‌های مقیاس مطلوبیت اجتماعی و نمره‌های شاخص‌ها و مقیاس‌ها برای گروه جویای کار، نشان دهنده ارتباط معنی‌داری میان نمره‌های شاخص‌های برون‌گرایی و باز بودن به تجربه‌ها از یک سو و نمره‌های مقیاس مطلوبیت اجتماعی از سوی دیگر، نبود، اما همبستگی میان سایر شاخص‌ها و مقیاس یاد شده، معنی‌دار و مثبت بود. نتایج این مطالعه نشان داد که مقیاس مطلوبیت اجتماعی همراه با آزمون NEO PI-R می‌تواند میان افراد دارای انگیزه تحریف و افراد بدون انگیزه تحریف، تفاوت نشان دهد. همچنین در تفسیر نیمرخ افراد متمایل به تحریف، می‌توان به نمره‌های شاخص‌های برون‌گرایی و باز بودن به تجربه‌ها اعتماد نمود، اما در تفسیر بقیه شاخص‌ها می‌بایست احتیاط شود.

ملیانی و همکاران (۱۳۸۸)، مطالعه‌ای را با عنوان «مقایسه نتایج آزمون ۱۶ عاملی کتل در مورد داوطلبان آزاد

و متقاضیان استخدام» انجام داده‌اند و هدف این پژوهش، بررسی تأثیر تقاضای استخدام بر نتایج آزمون شخصیتی ۱۶ عاملی کتل بود. در این بررسی، دو دسته افراد متقاضی استخدام و افرادی که خواهان استخدام نبودند (گروه کنترل) آزمون شخصیتی ۱۶ عاملی کتل را تکمیل کردند. گروه کنترل تعداد ۹۶ نفر از افراد مذکر و مؤنث ساکن تهران در گروه سنی ۱۸ تا ۳۵ سال بودند که به صورت تصادفی از سوی پژوهشگر با حضور در اماکن عمومی برگزیده شدند و برای انتخاب نمونه داوطلبان متقاضی استخدام نیز تعداد ۱۶۷ نفر از افرادی که داوطلب استخدام در یکی از بانک‌ها بودند، نمونه‌گیری شدند. در این پژوهش، برای تحلیل نتایج از روش‌های آمار توصیفی و آزمون t-استودنت برای گروه‌های مستقل استفاده شد. یافته‌ها نشان داد که از میان ۱۶ عامل شخصیتی آزمون کتل، عامل تقاضای استخدام توانسته است نمرات ۱۴ عامل را متأثر کند؛ به گونه‌ای که داوطلبان متقاضی

استخدام، خود را افرادی اجتماعی‌تر، باهوش‌تر، اصولی‌تر، جسورتر، ملاحظه‌کارتر، خویشتن‌دارتر، سلطه‌پذیرتر، زودباورتر، با ضریب اطمینان به خود بالاتر، متکی به دیگران، آرمیده‌تر و سرسخت‌تر معرفی کردند و فقط دو عامل «بی‌خیالی در مقابل جدی بودن» و «خیال‌پرداز بودن در مقابل اهل عمل بودن» از عامل تقاضای استخدام تأثیر نپذیرفتند. نتایج بسیاری از مطالعات نشان می‌دهد که مقیاس‌های مربوط به ارزیابی شخصیت، پیش‌بینی‌کننده خوبی برای عملکرد شغلی هستند (ملیانی و همکاران، ۱۳۸۸)؛ بر همین مبنای کاربرد بسیاری از آزمون‌های شخصیت برای استخدام، متداول شده است. پرسشنامه شخصیت NEO و تست ۱۶ عاملی شخصیت پرکاربردترین آزمون‌های ارزشیابی شخصیت متناسب با شغل هستند؛ البته تحریف پاسخ و «شخصیت خوب نشان دادن» و فریب دادن، مقیاس‌های شخصیت موضوعی است که سودمندی را تهدید نموده است. در این آزمون‌ها فرد علائق پنهان خود را پنهان می‌کند و

- 1- Barker & Coy
2- Locke
3- Yuki & Van Fleet
4- Cascio
5- Hough and Ones

هشدار به متقاضیان آزمون‌های بین‌المللی

به اطلاع متقاضیان شرکت در آزمون‌های بین‌المللی نظیر IELTS, GRE, TOEFL و... می‌رساند با توجه به وجود تعدادی افراد و شرکت‌های سودجو که با تبلیغات و وعده‌های واهی مبنی بر اخذ مدارک مورد نظر، با مشخصات داوطلب اقدام به کلاهبرداری و اخذ مبالغ قابل توجهی از این افراد می‌نمایند، این سازمان به عنوان ناظر آزمون‌های بین‌المللی در کشور، ضمن برخورد قانونی و معرفی این مراکز به مراجع قضائی، موارد ذیل را برای اطلاع متقاضیان یادآوری می‌نماید:

۱ - تنها مدارکی از طریق این سازمان مورد گواهی و تأیید قرار خواهند گرفت که قبلاً مجری آزمون از سوی این سازمان مجوز برگزاری آن را دریافت نموده باشد؛ لذا قبل از پرداخت هرگونه وجه از طریق سایت سازمان سنجش آموزش کشور (بخش آزمون‌های بین‌الملل) نسبت به مجاز بودن مرکز اطمینان حاصل نمایید.



۲ - با داوطلبانی که مرتکب تخلف شوند برابر قانون برخورد خواهد شد و مشخصات آنان در فهرست متخلفان آزمون‌های این سازمان قرار خواهد گرفت. ضمناً این داوطلبان از ۲ تا ۱۰ سال از شرکت در آزمون‌هایی که این سازمان برگزار می‌نماید یا ناظر آن است، محروم خواهند شد. همچنین در صورتی که متخلفان در طول محرومیت اقدام به ثبت‌نام در یکی مراکز نمایند، در هر مرحله از مراحل آزمون از شرکت آنان در آزمون جلوگیری به عمل خواهد آمد.

۳ - مراکز برگزاری آزمون‌ها موظف به رعایت قوانین بوده و بایستی از ثبت‌نام این افراد خودداری نمایند و در صورت تخلف، مجوز آنان لغو می‌گردد.

۴ - داوطلبانی که با جعل مدارک هویتی سعی در گمراه نمودن مجریان آزمون نمایند و در آن شرکت کنند و تخلف آنان (حتی پس از دریافت مدرک) اثبات گردد، برابر مقررات برگزاری آزمون‌ها، مدارک مربوط به آنها باطل و از شرکت در آزمون‌ها به مدت ۲ تا ۱۰ سال محروم خواهند شد و با توجه به اینکه جعل

هرگونه اسناد دولتی و استفاده از سند مجعول و شرکت کردن به جای داوطلب اصلی، برابر قانون مجازات اسلامی (تعزیرات مصوب ۱۳۷۵) جرم تلقی می‌شود و مجازات کیفری به همراه خواهد داشت، این گروه از متخلفان برای صدور احکام قضائی به مراجع قضائی معرفی می‌گردند.

یادآور می‌شود که براساس قوانین مؤسسات صاحب امتیاز آزمون‌های بین‌المللی، کلیه مراحل ثبت‌نام آزمون‌ها بایستی شخصاً توسط شخص متقاضی انجام شود و در صورت عدم رعایت شرایط ثبت‌نام، از شرکت متقاضی در آزمون ممانعت به عمل خواهد آمد و در صورت مشاهده هرگونه تخلف در این زمینه با افراد یا شرکت‌های سودجو که به روش‌های مختلف اقدام به ثبت‌نام متقاضیان در آزمون‌های بین‌المللی می‌نمایند برخورد قانونی خواهد شد.



(بحثی درباره عدم تمرکز و حواس پرتی در هنگام مطالعه)

من در میان جمع و دلم جای دیگر است!

بخش باشند. حال هر اتفاقی که در اطرافتان بیفتد، اصلاً متوجه آن نخواهید شد؛ در واقع، حتی متوجه گذر زمان هم نمی‌شوید.

برای رسیدن به چنین وضعیتی، باید مطالعه یا تست زدن را با درسی که آن را دوست دارید، آغاز کنید.

* هنگام مطالعه یک فصل یا یک کتاب، اول به کل آن نظر بیندازید و سپس به مطالعه جزئیات و زیر عنوان‌های متن بپردازید؛ نه آنکه از همان آغاز فصل، پاراگراف به پاراگراف و بدون یک نگاه کلی به تمام فصل یا کتاب، مطالعه را شروع کنید. همچنین تمام مطالب را برای خودتان سازمان‌دهی کنید. با سازمان‌دهی مطالب می‌توان به راحتی آنها را یاد گرفت، حفظ کرد و سپس به یاد آورد. برای یادگیری و حفظ موضوع و مطلبی، که دارای زیر مجموعه و زیرشاخه‌های متعدد است، آن را در یک سلسله مراتب منطقی قرار دهید و از کل به جزء و از بالا به پایین، به زیرشاخه‌های جزئی‌تر تقسیم کنید و به خاطر بسپارید. پس از مطالعه هر فصل

باشد. این فرد مسائل را بزرگ می‌کند و هر تفکری، محور اصلی ذهنش می‌شود و به شدت آن را درگیر می‌کند. چنین فردی همه چیز در زندگی‌اش (از جمله مشکلاتش) بزرگ، روشن، رنگی و نزدیک است، و همه چیز برای وی، درست در مقابل چشمش قرار دارد و در نتیجه نمی‌تواند تمرکز کند.

چه باید کرد؟

* آیا زمانی که فیلم جالبی را می‌بینید یا با دوستان درباره مطلب مورد علاقه‌تان صحبت می‌کنید، باز هم حواستان پرت می‌شود؟ نه؛ زیرا وقتی توجه شما به چیزی معطوف می‌شود و جذب فعالیتی می‌گردد، ذهنتان طبیعتاً آرام می‌گیرد. به همین دلیل است که بسیاری از سرگرمی‌ها می‌توانند آرامش

آنچه خواندید، درد دل یک کنکوری است که بی‌شک حرف دل تعداد قابل توجهی از داوطلبان آزمون سراسری است؛ افرادی که از عدم تمرکز و به قولی حواس پرتی رنج می‌برند، و به جای اینکه روی کاری به خوبی تمرکز کنند، ذهنشان درگیر افکار پراکنده و وراچی‌های دائم مغزشان است و در نتیجه نمی‌توانند به آرزوها و امیدهای خود برسند؛ زیرا کیفیت زندگی ما بر اساس میزان تمرکز ماست؛ در واقع خوشبختی و موفقیت ما، به توانایی‌مان در متمرکز کردن انرژی‌هایمان بستگی دارد.

در کل می‌توان گفت، فردی که تمرکز ندارد، هرگز قادر نخواهد بود که دید درستی نسبت به دنیای خود داشته

یک بار، دو بار، سه بار از روی صفحه کتاب می‌خوانم، اما اصلاً نمی‌توانم تمرکز کنم. واژه‌ها، بدون آنکه متوجه معنی آنها شوم، از جلوی چشمانم رژه می‌روند. یک نفس عمیق می‌کشم و سعی می‌کنم که دقتم را بیشتر کنم، اما بعد از خواندن چند جمله، دوباره ذهن و دلم از کتاب و درس فاصله می‌گیرد و به قول معروف: «من در میان جمع و دلم جای دیگر است!»

موقع تست زدن نیز همین مشکل را دارم. هنوز سؤال را به طور دقیق نخوانده‌ام، ذهنم درگیر گزینه‌ها می‌شود، و هنوز خواندن چهار تا گزینه را تمام نکرده‌ام که به فکر سؤال‌های بعد و تست‌های درس بعدی هستم. این روزها مشکلم چند برابر شده است؛ فکر اینکه اگر کنکورم خوب نشود، چه کنم، اینکه اگر رتبه خوبی کسب نکنم، پیش خانواده و معلم‌هایم شرمندۀ خواهم شد، اینکه اگر در رشته‌ای که می‌خواهم قبول نشوم، چه کنم، و دهها «اگر» دیگر، ذهنم را به خود مشغول می‌کند و تمرکز را به صفر می‌رساند.

اگر مشکلات شخصی، اجتماعی، خانوادگی و... باعث عدم تمرکز حواستان می‌شود، بهتر است بدانید که زندگی فردی هیچ کس دیگر هم خالی از مشکل نیست و ذهن هیچ فردی نیز خالی محض نیست



با صرف فکر و مشغولیت ذهنی درباره چنین مشکلاتی، هیچ دردی دوا نخواهد شد؛ پس به خود تلقین کنید که هنگام درس یا مطالعه، باید ذهن خود را از این مسائل رها کنید.

❁ به مقدار کافی بخوابید؛ زیرا در هنگام خواب است که اطلاعات جدید در مغز پردازش می‌شوند.

❁ اگر نمی‌توانید عوامل برهم‌خوردن تمرکزتان را حذف کنید و مدام در حین کار به آنها فکر می‌کنید، بهتر

مشابه دیگر، اضطراب و ناراحتی است که باعث می‌شود تنفس به صورت ایده‌آل انجام نشود و فرد تند تند و غیرعمیق نفس بکشد یا تنفس خود را حبس کند.

ورزش کردن، بهترین راه‌حل ممکن برای رساندن حد ماکزیمم اکسیژن به مغز است، اگر تازگی‌ها خیلی فراموشکار شده‌اید، یک برنامه ورزشی منظم، و نه خیلی سخت و طاقت‌فرسا، برای خودتان تدارک ببینید؛ حتی می‌توانید یک برنامه پیاده‌روی چنددقیقه‌ای روزانه برای خودتان در نظر بگیرید تا بعد از مدتی متوجه شوید که ذهنتان چقدر شفاف‌تر و دقیق‌تر شده است.

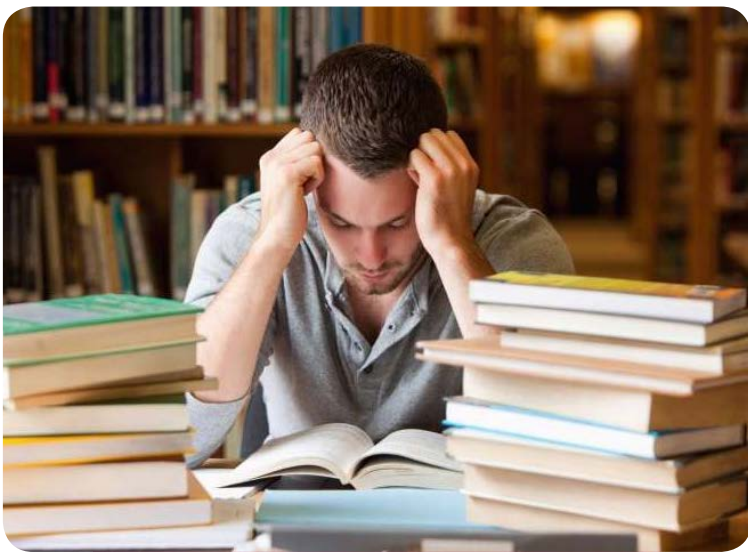
❁ یک ذهن آشفته و مشوش، نیاز دارد که هر چند وقت یک بار تمیز شود. برای انجام این کار، لازم است که انتظارات منفی از خود را رها کنید و بگذارید که آرامش جای آن را بگیرد. ذهن انسان در آرامش بهترین عملکرد را دارد؛ بنابراین، هر تکنیکی که در جهت تقویت این قابلیت‌ها بیاموزید، برای مغزتان مفید است؛ البته راه‌های رسیدن به آرامش، برای افراد مختلف، متفاوت است. فعالیت‌هایی مانند: مدیتیشن، دعا و نیایش، تصویرپردازی، یوگا، دویدن، شنا، کوهنوردی و ... نیز می‌تواند در این زمینه، راهکارهای مناسبی برای شما باشد.

❁ یکی از کارهایی که انجام آن به تمرکز حواس شما کمک می‌کند، این است که میز یا مکان مطالعه خود را همیشه مرتب نگه دارید و همواره برای مطالعه، کاغذ و قلمی همراه خود داشته باشید و نت برداری کنید یا خلاصه‌ای از مطالب را یادداشت کنید، تا به صورت دائم در فضای روانی درس و مطالعه قرار داشته باشید. ضمناً برای خودتان سؤال مطرح کنید، و در صورتی که تعدد کارها و فعالیت‌های غیردرسی، باعث عدم تمرکز شما می‌شود، آنها را به حداقل ممکن برسانید و سپس مطالعه را شروع کنید.

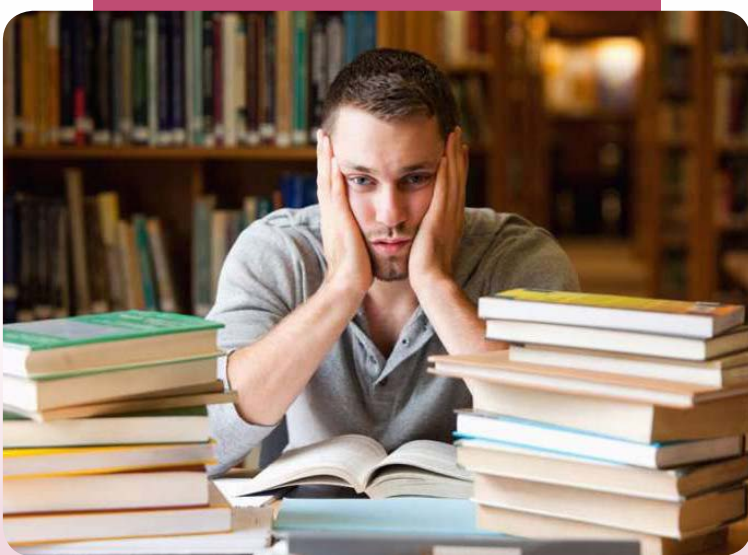
❁ اگر مشکلات شخصی، اجتماعی، خانوادگی و ... باعث عدم تمرکز حواستان می‌شود، بهتر است بدانید که زندگی فردی هیچ کس دیگر هم، خالی از مشکل نیست و ذهن هیچ فردی نیز خالی محض نیست؛ از طرف دیگر،

نیز، خلاصه فصل را به دقت بخوانید، عنوان‌های درشت آن را از نظر بگذرانید و آنها را روی یک صفحه کاغذ بنویسید. ❁ شبکه‌های اجتماعی و بسیاری از سایت‌های موجود در اینترنت، آن قدر دارای جذابیت هستند که به شکل اعتیادآوری کاربران را به سمت خود می‌کشند. اگر هنگام کار کردن، مدام به این فکر می‌کنید که عکستان چند عدد لایک خورده، بهتر است که با ابزارهای کنترلی، این اعتیاد را تحت کنترل خود در آورید. به همین منظور، می‌توانید از افزونه‌هایی مانند «گوگل کروم» برای مسدود کردن سایت‌هایی مشخص در زمان‌های معین، بهره ببرید، تا شاید از این طریق، ذهنتان بیشتر متمرکز شود. ❁ نوتیفیکیشن، ابزار بسیار مفیدی برای اطلاع سریع از اتفاقاتی است که در اپلیکیشن‌های مختلف روی می‌دهد؛ اما گاهی آن قدر تعداد این برنامه‌ها و اعلان‌هایشان زیاد می‌شود که نه تنها تمرکز بر هم می‌خورد، بلکه استرس نیز به این مجموعه اضافه می‌گردد. در همین راستا، توصیه می‌شود که نوتیفیکیشن اپلیکیشن‌های غیرضرور را خاموش کنید یا حداقل در حین کار، صدای موبایل خود را قطع کنید. یک پژوهشگر می‌گوید: «فقط ۱۰ دقیقه در هر روز، خودتان را از وسایل الکترونیکی، مثل: تلفن همراه، لپ‌تاپ و بازی‌ها و ضبط‌صوتتان دور نمایید و آنها را خاموش کنید، و بعد روی یک کاغذ، همه مسائل مهم را، که باید به خاطر بسپارید، بنویسید و این کاغذ را همراه خودتان همه جا ببرید و چندین بار در طول روز به آن نگاه کنید. می‌توانید با خودتان شرط کنید که فقط روزی دو یا سه بار ایمیل‌هایتان را بررسی کنید، و تلفن همراهتان را نیز از خودتان دور نگه دارید تا وسوسه نشوید که هر دقیقه آن را بررسی کنید.»

❁ مغز شما برای عملکرد مناسب به اکسیژن احتیاج دارد. یک متخصص مغز و اعصاب می‌گوید: «وقتی خسته هستید، تنفس شما عمیق نیست و در نتیجه میزان اکسیژنی که از طریق خون به مغزتان می‌رسد، کاهش می‌یابد و این مسأله روی عملکرد مغز شما تاثیر می‌گذارد. همین موضوع ساده می‌تواند باعث بروز «ذهن مه‌آلود» شود. حالت



یکی از کارهایی که انجام آن به تمرکز حواس شما کمک می‌کند این است که میز یا مکان مطالعه خود را همیشه مرتب نگه دارید و همواره برای مطالعه، کاغذ و قلمی همراه خود داشته باشید و نت برداری کنید یا خلاصه‌ای از مطالب را یادداشت کنید، تا به صورت دائم در فضای روانی درس و مطالعه قرار داشته باشید





آشنایی با قانون رسیدگی به تخلفات و جرایم آزمون‌های سراسری

سازمان سنجش آموزش کشور
www.sanjesh.org



سازمان سنجش آموزش کشور

www.sanjesh.org

مجازات پیش‌بینی شده



تخلفات و جرائم

◀ محرومیت از شرکت در آزمون از ۱ تا ۱۰ سال بعد و محرومیت از گزینش علمی در آزمون همان سال



◀ همراه داشتن و استفاده از هرگونه وسیله غیرمجاز ارتباط الکترونیکی و دستگاه‌های حافظه‌دار مثل تلفن همراه، انواع ساعت‌ها، دستبندها، عینک‌ها و انگشترهای هوشمند، پیجر و هندزفری، انواع خودکارها و پاک‌کن‌های هوشمند



◀ تبانی با داوطلبان یا افراد خارج از حوزه امتحانی یا دست‌اندرکاران آزمون



◀ ثبت نام با هویت مجعول (ارائه مدرک، گواهی یا تصویر گواهی مجعول) و شرکت در جلسه آزمون به جای داوطلب دیگر



◀ جزای نقدی و حبس از ۱ تا ۵ سال و یا هر دو مجازات



◀ کمک به داوطلبان دیگر جهت پاسخگویی به سوالات



◀ خرید یا فروش سوالات آزمون یا پاسخ آن‌ها

◀ تلاش در جهت دستیابی و افشای سوالات آزمون

◀ تشدید مجازات‌های پیش‌بینی شده در قانون



◀ عضویت در یک گروه یا شبکه (شبکه‌های مجازی و حقیقی) مدعی تقلب و تضمین قبولی در آزمون

