



رزومه چه میزان در قبولی دکتری تاثیر دارد و رزومه شما به چه صورت بود؟

در آزمون دکتری تخصصی (PhD) ۵۰ درصد نمره مربوط به آزمون کتبی، ۳۰ درصد مربوط به مصاحبه علمی و ۲۰ درصد مربوط به رزومه و سوابق آموزشی و پژوهشی می‌باشد. بنابراین رزومه از اهمیت بالایی برخوردار است و داشتن رزومه قوی می‌تواند برای داوطلبان بسیار کمک کننده باشد.

من در زمان شرکت در آزمون دکتری، ۲ مقاله ISI و ۲ مقاله کنفرانسی داشتم. همچنین داشتن مدرک آزمون زبان انگلیسی وزارت بهداشت (MHLE) و رتبه دوم المپیاد علمی درون دانشکده ای دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شیراز و عضویت در دفتر استعداد درخشان دانشگاه علوم پزشکی شیراز از دیگر افتخارات اینجانب بود. معدل مقطع کارشناسی ارشد من نیز ۱۹/۰۳ بود.

ورود به مقطع کارشناسی و کارشناسی ارشد شما چه سالی و در کدام دانشگاه ها بود؟

در سال ۹۴ وارد مقطع کارشناسی مهندسی بهداشت حرفه‌ای دانشگاه علوم پزشکی شیراز شدم و در سال ۹۸ فارغ التحصیل شدم و همان سال در آزمون کارشناسی ارشد ارگونومی شرکت کردم و رتبه ۲ را کسب کرده و از سال ۹۸ در دانشگاه علوم پزشکی شیراز تحصیل در رشته ارگونومی را آغاز کردم.

چقدر آمادگی قبلی و کسب شده در دوره تحصیلی ارشد را در موفقیت در کنکور دکتری اثر گذار می‌دانید؟

طبیعتاً هر چقدر که دانشجویان عزیز در مقاطع کارشناسی و کارشناسی ارشد در مباحث مرتبط به ارگونومی تسلط بیشتری کسب کرده باشند، می‌توانند در آزمون دکتری این رشته موفقیت بیشتری را کسب کنند و این تسلط را می‌توان با مطالعه کتاب‌های رفرنس و مقالات معتبر و همچنین استفاده از جزوات و راهنمایی‌های اساتید مطرح در ارگونومی بدست آورد.

مصاحبه با حمید جهانگیری رتبه یک آزمون دکتری ارگونومی

الهه عموزاده، دانشجوی دکتری تخصصی ارگونومی

ضمن عرض سلام و تبریک خدمت شما

لطفاً خودتان را معرفی کنید و بگویید که در کنکور دکتری ارگونومی امسال چه رتبه ای با چه درصدهایی کسب کردید؟

با عرض سلام و ادب خدمت شما و مخاطبین گرامی مجله ارگونومی. حمید جهانگیری رتبه یک آزمون دکتری تخصصی (PhD) ارگونومی سال ۱۴۰۱ هستم.

درصدهای من در کنکور به شرح زیر بود:

ارگونومی: ۵۱، آمار و روش تحقیق: ۱۳، استعداد تحصیلی: ۳۷، زبان انگلیسی: ۶۸

تقریباً از چه زمانی مطالعه برای آزمون را شروع کردید؟ و روزانه چند ساعت درس می خواندید؟ (اگر در دوره های مختلف ساعت مطالعه تان متفاوت بوده لطفاً با جزییات ذکر کنید).

من با توجه به اینکه همزمان با مطالعه برای آزمون دکتری، مشغول به تحصیل در مقطع کارشناسی ارشد و انجام پایان نامه بودم، فرصت زیادی برای مطالعه نداشتم. بنابراین تقریباً از بعد از عید نوروز ۱۴۰۱ مطالعه را به شکل جدی شروع کردم و روزانه حدوداً ۶ الی ۷ ساعت مطالعه داشتم.

چند وقت یکبار تفریح داشتید؟

تفریح باید همواره جزیی از زندگی هر فرد باشد اما نوع تفریح در افراد مختلف متفاوت است. من همزمان با درس خواندن، از فعالیت هایی همچون پیاده روی، رفتن به طبیعت، گوش دادن به موسیقی و غیره که برایم لذت بخش بود استفاده می کردم.

لطفاً منابعی که برای هر درس استفاده کردید و نحوه مطالعه هر درس و توصیه های خود را به صورت کامل توضیح دهید.

منبع اصلی مورد استفاده من، کتاب مبانی ارگونومی و مهندسی عوامل انسانی تالیف انتشارات دانشگاه علوم پزشکی شیراز بود که آقای دکتر علیرضا چوبینه و آقای دکتر هادی دانشمندی و گروهی از متخصصین ارگونومی کشور آن را به رشته تحریر درآورده اند. همچنین مباحثی از کتاب ماکروارگونومی هندریک و کتاب مهندسی عوامل انسانی در صنعت و تولید اثر مارتین هلاندر با ترجمه دکتر چوبینه و کتاب شیوه های ارزیابی پوسچر در ارگونومی شغلی تالیف دکتر چوبینه را هم مطالعه کردم.

به نظر من تعدادی از فصول کتاب مبانی ارگونومی و مهندسی عوامل انسانی برای آمادگی در آزمون دکتری مهم ترند که به شرح زیر می باشد: فصول ۲، ۳، ۴، ۶، ۹، ۱۰، ۱۴، ۱۵، ۱۶، ۱۸ و ۱۹، کل بخش دوم (فصول ۱۱-۱۳)، کل بخش پنجم (فصول ۲۱-۲۹) برای درس زبان، من لغت های کتاب ۵۰۴ واژه ضروری را مطالعه کردم و البته با توجه به سطح زبان انگلیسی نسبتاً بالایی که داشتم زیاد روی زبان انگلیسی وقت صرف نکردم. برای آمار و روش تحقیق هم تقریباً از جزوات اساتید خودم در دوره کارشناسی ارشد استفاده کردم.

آیا آیا به نظر شما با منابعی غیر آنچه شما استفاده کردید هم می شود موفق شد؟! پیشنهاد شما چیست؟

بی شک منابع موجود در رشته ارگونومی بسیار متعددند و من با توجه به فرصت کمی که تا کنکور داشتم تصمیم گرفتم کتاب مبانی ارگونومی و مهندسی عوامل انسانی را مطالعه کنم که اتفاقاً با توجه به مباحث جامع و مفیدی که دارد به نظر من برای کنکور می تواند بسیار کمک کننده باشد.

برنامه تست زنی شما به چه صورت بود؟ و از کی شروع به زدن تست کردید؟ لطفاً کتاب های تستی که استفاده کردید را نیز نام ببرید.

من همزمان با مطالعه برای آزمون دکتری، تست های سال های قبل را هم بررسی می کردم و به نظرم داوطلبان گرامی حتماً سوالات سال های گذشته را بررسی کنند چرا که خیلی از این سوالات بارها تکرار می شود. از کتاب تست خاصی استفاده نکردم. داوطلبان عزیز می توانند با یک جستجوی ساده در اینترنت به سوالات سال های گذشته دسترسی پیدا کنند.

درس ها را چطور مرور می کردید؟ (اگر برنامه ی خاصی برای مرور منظم مطالب داشتید آن را بیان کنید)

همزمان با مطالعه، مطالبی که به نظرم مهم تر بوده و در سوالات سال های قبل از آن ها سوال طرح شده بود را یادداشت می کردم و بعداً آن ها را مجدداً مرور می کردم.

در هفته های نزدیک به کنکور چه کارهایی را انجام دادید؟ (پیشنهادهای تان برای این دوران جمع بندی چیست؟)

در هفته های نزدیک به آزمون دکتری، مجدداً سوالات سنوات قبل را بررسی کردم و پاسخ آن ها را با جستجو در منابع موجود پیدا کردم و برخی مطالب را که به نظرم مهم تر بود مجدداً مطالعه و مرور کردم.

ERGONOMICS

در طول مطالعه ناامید هم می‌شدید؟ چه عواملی در درس خواندن شما با انرژی دوباره نقش داشت؟

قطعا ناامیدی بخشی از زندگی انسان است و هر فرد ممکن است در برهه‌هایی از زمان، احساس دلسردی کند. اما موضوعی که اهمیت دارد این است که این احساسات گذرا مانع رسیدن به هدف فرد نشود و روی عملکرد کلی وی تأثیر منفی نگذارد. اگر فردی احساس کرد که این افکار منفی، روی زندگی و عملکرد او تأثیرگذار است، بهتر است که با مراجعه به روانشناس این مشکل را به صورت پایه ای برطرف کند. من هم با بررسی شرایط زندگی شخصی و اهدافی که برای خود در نظر گرفته بودم به این نتیجه رسیدم که در مقطع کنونی زندگی، تحصیل در دوره دکتری برایم گزینه مناسبی است و با فکر کردن به این هدف، انگیزه را در خودم ایجاد می‌کردم.

چه کسانی که در قبول شدنتان تأثیر بسزایی داشتند؟ این افراد چگونه به شما کمک کردند؟

جا دارد از زحمات و رهنمودهای ارزنده ی اساتید گروه ارگونومی دانشگاه علوم پزشکی شیراز علی‌الخصوص اساتید راهنمای خود، سرکار خانم دکتر زمانیان و جناب آقای دکتر دانشمندی که همواره بنده را در امور آموزشی و پژوهشی و غیره راهنمایی می کردند، کمال تشکر و قدردانی را داشته باشم. همچنین از استاد چوبینه عزیز بخاطر رهنمودها و کتاب‌های ارزشمندشان که همواره چراغ راهی برای ارگونومیست‌ها بوده است تشکر می‌کنم. از جناب آقای دکتر کاظمی هم بخاطر طرح های پژوهشی خوبی که در دوره کارشناسی ارشد با همکاری و راهنمایی ایشان انجام دادم و حاصل آن، مقالاتی بود که در مجلات معتبر بین‌المللی به چاپ رسید نهایت قدردانی را دارم.

از خانواده خودم هم بخاطر حمایت‌های همیشگی و فراهم کردن شرایطی که بتوانم روی پایان نامه و تحقیقات خود تمرکز داشته و هم‌زمان برای آزمون دکتری مطالعه کنم نیز تشکر می‌کنم.

در مورد رشته ای که قبول شدید بیشتر بگوئید. آینده شغلی این رشته را چطور می بینید؟

همانطور که می‌دانید مدت زمان زیادی از حیات رشته ارگونومی در کشور ما نمی‌گذرد و طبعاً هنوز آن چنان که باید و شاید در جامعه شناخته نشده است؛ اما این مساله خود می تواند فرصتی باشد برای پیشرفت و رسیدن به جایگاه مطلوب.

به نظرم با توجه به نوپا بودن این رشته و ظرفیت‌هایی که دارد می توانیم به آن امیدوار باشیم و با تلاش و پشتکار به جایگاهی که مد نظرمان است برسیم. از طرفی، جامعه ما یک جامعه تقریباً سالمند است و ارگونومیست‌ها می توانند از این موقعیت استفاده کرده و با توجه به تخصص خود، هم کیفیت زندگی سالمندان را بالاتر ببرند و هم فرصت‌های شغلی را برای خود فراهم کنند.