



شناخت خود، شناخت محیط، برنامه ریزی،

تصمیم گیری، حل مسأله

«رمز موفقیت من، توکل به خداوند منان، برنامه ریزی و پشتکار است.»
(یک شاگرد اول کنکور)

اهداف کلی

- در این فصل دانش آموزان با موارد زیر آشنا می‌شوند :
- ضرورت و اهمیت برنامه‌ریزی در زندگی با تأکید بر برنامه‌ریزی تحصیلی - شغلی
 - نظام آموزشی جامعه (متوسطه، عالی، دوره‌های کارآموزی وزارت کار و غیره)*
 - چگونگی کشف و بررسی مشاغل
 - تصمیمات مهم زندگی
 - روشهای گوناگون تصمیم‌گیری و حل مسأله
 - مشکلات تصمیم‌گیری
 - عوامل شخصی و محیطی مؤثر بر گزینشهای تحصیلی - شغلی
 - مهارتهای برنامه‌ریزی، تصمیم‌گیری و حل مسأله از جمله: خویش‌شناسی (درک ویژگیهای شخصیتی - روانی)، شناخت محیط (درک عوامل بیرونی مؤثر در تصمیم‌گیری و حل مسأله، شناخت امکانات فردی و اجتماعی و نحوه کسب اطلاعات) و تلفیق عوامل و اطلاعات مذکور
 - مراحل و نکات مهم در یک برنامه‌ریزی روشمند

اهداف رفتاری: در پایان این فصل، فراگیران باید بتوانند :

- لزوم و فایده برنامه‌ریزی را در رسیدن به هدفهای زندگی بیان کنند.
- تصمیمات بزرگ و کوچک یا مهم و کم اهمیت‌تر زندگی را با ذکر مثال و بیان علت اهمیت، توضیح داده به بحث گروهی بگذارند.
- با شناخت نظامهای تحصیلی - شغلی، خانواده تحصیلی - شغلی مورد نظر خود را به شیوه‌ای جاذب و مصور ترسیم و در کلاس معرفی نمایند.
- شیوه‌های متعدد کشف و بررسی مشاغل را نام برده، با استفاده از فرم مصاحبه شغلی یک بروشور شغلی جاذب و مفید تهیه نمایند. نیز قادر به گزارش مصاحبه خود، معرفی کامل آن شغل و پاسخگویی به سؤالات دانش‌آموزان پیرامون آن شغل باشند.
- نظامهای آموزشی جامعه (متوسطه، عالی، دوره‌های کارآموزی و ...) را کتباً یا شفاهاً با استفاده از جدولی مفید معرفی نمایند.
- یک طبقه‌بندی مفید و ابتکاری از مشاغل موجود جامعه ارائه دهند.
- از یک بازدید تحصیلی یا شغلی گزارش تهیه کنند.
- مقاله‌ای پیرامون روند مسایل تحصیلی - شغلی آینده خود بنویسند.

* این اطلاعات در بخش ضامنه فراهم شده است.



- عوامل شخصی و محیطی مؤثر در گزینشهای تحصیلی - شغلی را نام برده، آنها را در رابطه با رشته تحصیلی یا شغل مورد علاقه خود به بحث و بررسی و انطباق بگذارند.
- به دنبال استفاده از بحث و گفتگو و دیگر تمرینهای کلاسی، آزمونها، پرسشنامهها و چک لیستها سه مورد از مهمترین موارد رغبت، استعداد و ارزشهای تحصیلی - شغلی و شخصیتی خود را شناخته در پایان چک لیستهای کتاب قید نمایند.
- از طریق مشارکت فعال در حل تمرینهای کلاسی و بحثهای گروهی توانمندی اندیشه خود را در شناخت ابعاد مختلف مسایل بالاخص مسایل تحصیلی - شغلی نشان دهند.
- شیوههای مختلف حل مسأله و تصمیم گیری را نام برده، روش حل مسأله و تصمیم گیری خود را با ذکر موارد گذشته تصمیم گیری خود، شناسایی و ابراز کنند.
- از طریق تحقیق حداقل به شناسایی پنج مسأله تحصیلی - شغلی اعضای خانواده، دوستان، اقوام و اطرافیان پرداخته با ارائه مسایل واقعی یا طرح موارد فرضی رشد اندیشه خود را در کشف و خلق راه حلها و برنامه ریزی مناسب کتبی و یا شفاهی نشان دهند.
- براساس کلیه آموختههای خود نیمرخ تحصیلی - شغلی خویش را، در جدول صفحه ۹۰ کتاب: نیمرخ تحصیلی - شغلی شما در یک صفحه ترسیم نمایند.
- با رعایت نکات و مراحل مهم برنامه ریزی و جمع بندی یادگیریهای حاصله از این درس برای پنج سال آینده زندگی تحصیلی - شغلی خود برنامه ریزی کنند.

همه کار و کوشش کنید ولی آگاه باشید که افراد کاری را

به آسانی انجام می دهند که برای آن آفریده شده اند.

«رسول گرامی اسلام (ص)»

ضرورت و اهمیت برنامه‌ریزی

ما در دنیای زندگی می‌کنیم که سریعاً در حال تحول است. در این میان برنده کسی است که می‌تواند خود را با این تغییر و تحول انطباق دهد؛ و بازنده کسی است که قادر به انطباق و سازگاری نیست و نمی‌تواند برای خود برنامه‌ریزی کند و تصمیم بگیرد. سال اول دبیرستان در زندگی شما از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. زیرا، در پایان این سال باید رشته تحصیلی سال آینده خود را انتخاب کنید. بسیاری از اتفاقاتی که در آینده برای شما رخ خواهد داد به انتخاب فعلی شما بستگی دارد. زیرا از هم اکنون شروع به کسب مهارت‌ها و دانشی خواهید کرد که در ورود به دانشگاه و دیگر مؤسسات آموزش عالی و یا بازار کار و اشتغال به شما کمک خواهد کرد. از این رو، به منظور گزینش عاقلانه لازم است مطالب زیادی را در مورد خود بدانید. از جمله این که نقاط قوت و ضعف و رغبت‌های خود را بشناسید و اطلاعات صحیح و دقیقی در مورد امکانات محیطی خارج از مدرسه بدست آورید. از آنجا که شما هنوز در حال رشد هستید، طبیعی است که افکار شما هم بتدریج نسبت به خودتان، دیگران و دنیای اطرافتان در حال تغییر و دگرگونی باشد. دنیای خارج از مدرسه هم مستمراً در حال تغییر و تحول است. این بدین معنی است که شما ناگزیرید با تجدید اطلاعات مربوط به خود و امکانات موجود محیط مرتباً به بررسی اوضاع بپردازید. این بررسی و مطالعه حتی وقتی مدرسه یا دانشگاه را هم ترک کنید پایان نمی‌پذیرد بلکه تا سالها پس از ترک مدرسه هم ادامه می‌یابد.

تا چند سال قبل، بیشتر کسانی که مدرسه را ترک می‌کردند در پیدا کردن کار یا تغییر شغل، مشکل بسیار کمی داشتند. حتی با چند توانمندی ساده و کمی آموزش، به آسانی قادر بودند شغلی را انتخاب کنند. اما در حال حاضر مسایل تغییر زیادی کرده است. هم اکنون بیکاری، بویژه برای آنها که با توانمندیهای کمی مدرسه را ترک می‌کنند، یک مشکل جدی است. اگر چه تعداد افرادی که کار می‌کنند افزایش یافته است اما برای همه آنهاهی که می‌خواهند کار کنند کار به اندازه کافی وجود ندارد. با این حال آینده‌نگری بر مبنای یک برنامه‌ریزی تحصیلی - شغلی بموقع، صحیح و کارآمد می‌تواند از بروز بسیاری از مسایل پیشگیری کند. مهمترین ارزش برنامه‌ریزی، در تعیین هدف و خط‌سیر زندگی است. درست است که هیچ‌یک از ما نمی‌توانیم آینده‌مان را پیش‌بینی کنیم اما، مفیدترین درسی که دنیای امروز به ما می‌آموزد این است که پیشرفت، ناشی از برنامه‌ریزی است. اگر چه هیچ‌راه مطمئنی وجود ندارد که به ما تضمین دهد برنامه‌ریزی ما مؤثر و موفق خواهد بود و بسا احتمال دارد که مسایل متفاوت اقتصادی، اجتماعی، خانوادگی، عاطفی و اخلاقی و غیره که از هم اکنون قابل پیش‌بینی نیستند، رخ دهند و برنامه‌های ما را متوقف، ناموفق و یا دگرگون سازند، لیکن مسلماً جهل ما درباره آینده تحصیلی - شغلی مان باعث ابهام و سردرگمی ما خواهد شد و هرگز سعادت و شادکامی به بار نخواهد آورد.

برنامه‌ریزی تحصیلی - شغلی به ما فرصت می‌دهد تا درباره تحصیل و شغل خود، هدف‌هایی را در نظر بگیریم و شیوه رسیدن به آنها را کشف و بررسی کنیم. داشتن مهارت‌های برنامه‌ریزی و حل مسأله برای تعیین و تکمیل هدف‌های آینده به فرد احساس قدرت، اراده، اختیار و توانمندی بیشتری خواهد داد. برنامه‌ریزی تحصیلی - شغلی وسیله‌ای است که به کمک آن شخص اطمینان می‌یابد که تواناییها و مهارت‌هایش در جهت رسیدن به هدف گسترش می‌یابند.

برنامه‌ریزی شبیه نقشه کشیدن برای یک خانه است. اگر نقشه دقیق و با تأمل تهیه شده باشد، خانه به طور منظم ساخته خواهد شد و نیازهای سازنده آن را برآورده خواهد ساخت. اما اگر نقشه بدون فکر و بررسی لازم کشیده شده باشد بی‌درپی لازم خواهد بود که تغییراتی در آن ایجاد شود و یا پس از مدتی با صرف هزینه اضافی دوباره ساخته شود. همین طور است وقتی که برنامه‌های تحصیلی - شغلی دانش‌آموزی با دقت و بر اساس تواناییها، رغبت‌ها، نیازها و امکاناتش تهیه شده باشد، تحصیلات او به‌طور منظم پیش خواهد رفت و خواهد توانست که از امکانات و تواناییهای خود در راه رسیدن به هدف، حداکثر استفاده را بنماید. بنابراین برنامه‌ریزی به شما کمک می‌کند تا بوضوح ببینید که چه می‌خواهید بکنید و چگونه می‌توانید در جهت هدف‌هایتان گام بردارید. دانش‌آموزی که با امکانات، تواناییها و محدودیت‌هایش بخوبی آشناست و می‌داند که چگونه نقاط قوت و ضعفش با بعضی از راه‌حل‌ها تناسب بیشتری دارد مسلماً هدف‌های تحصیلی - شغلی‌اش را بهتر از دانش‌آموزی که این آشناييها را ندارد برنامه‌ریزی می‌کند.

در دنیای امروز برای انجام هر شغلی باید آموزش خاص آن شغل را دید. روال بازار کار نشان می‌دهد که در مشاغل فنی و حرفه‌ای و خدماتی امکانات شغلی بیشتری وجود دارد. اینها مشاغلی هستند که اغلب مستلزم تحصیلات بعد از دبیرستان می‌باشند. بنابراین، برنامه‌ریزی تحصیلی دارای اهمیت زیادی است زیرا که نداشتن تحصیلات کافی و از دست دادن امکانات آموزشی و شغلی باعث سرگردانی، نداشتن هدف، بیکاری، اتلاف وقت و نیروی جوانی خواهد شد.

مهارت‌های برنامه‌ریزی، تصمیم‌گیری و حل مسأله

برنامه‌ریزی شما را با مهارت‌های مربوط به مشکل‌گشایی یا حل مسأله و انطباق و تصمیم‌گیری درگیر می‌سازد. زیرا، به دلیل وجود محدودیتهای شخصی و محیطی هیچ کس قادر نیست که همیشه مطابق خواسته و میل خود برنامه‌ریزی و تعیین هدف نماید. برنامه‌ریزی زندگی تحصیلی - شغلی تضمین نمی‌کند که کلیه مسایل، دشواریها یا موقعیتهای تصمیم‌گیری تحصیلی - شغلی که شخص در آینده با آنها روبرو خواهد شد حل‌گشته یا آسانتر شود. برای این کار هیچ فرمول یا راه‌حل آسانی وجود ندارد. مهارت‌های برنامه‌ریزی و حل مسأله به شما در برخورد و سازش بهتر با مشکلات جدید مانند این که آیا به برنامه‌های تحصیلی یا کارآموزی جدید وارد بشوید یا نشوید، تغییر رشته تحصیلی یا شغل بدهید یا ندهید و نیز در حل و فصل مشکلاتی که در رویارویی با یک موقعیت یا شخص دارید کمک می‌کند. این مهارتها از طریق تمرین و تجربه و بر مبنای اصل «کار نیکو کردن از پر کردن است» آموخته می‌شوند. برنامه‌ریزی و مشکل‌گشایی به یکدیگر وابسته‌اند زیرا هر دو شامل جمع‌آوری اطلاعات، بررسی و تجزیه و تحلیل آنها و اتخاذ تصمیم می‌باشند. یک نقشه یا برنامه طرحی است شامل یک سری فعالیت یا مرحله، که برای رسیدن به یک هدف باید دنبال شود. مشکل‌گشایی هم یک سری فعالیتی است که به منظور برطرف کردن یا گذشتن از مانعی انجام می‌شود که در مسیر یک مرحله یا مراحل از یک برنامه قرار دارد.

به عنوان مثال، نوجوانی که می‌خواهد در آینده معلم شود ممکن است در نظر داشته باشد که پس از فارغ‌التحصیل شدن یک دوره دو ساله تربیت معلم را بگذراند و سپس وارد حرفه مقدس معلمی شود. لیکن، در پایان دوره دبیرستان خانواده او به شهر کوچکی منتقل می‌شود که فاقد دانشسرای تربیت معلم است. نبودن دانشسرای تربیت معلم مشکل این دانش‌آموز است. در اینجا مشکل‌گشایی یافتن راه‌حلی مناسب برای رسیدن به هدف معلم شدن است. اگر چه این دانش‌آموز در برنامه‌ریزی اولیه خود، مشاغل مختلف و راه ورود به شغل دلخواه خود را بررسی کرده بود، لیکن اکنون که با مانع روبرو شده است باید دوباره راههای متعدد ورود به حرفه معلمی را بسنجد و حتی ممکن است حرفه‌های دیگری را هم دوباره بررسی نماید و به دنبال آن مجدداً برنامه دیگری را انتخاب و آزمایش کند.

روشهای برنامه‌ریزی و حل مسأله

برای برنامه‌ریزی و حل مسأله از روشهای گوناگون می‌توان استفاده کرد. یک روش کلی و روشمند به شرح زیر است:

مراحل یک برنامه‌ریزی روشمند

- ۱- بیان هدفها
- ۲- شناسایی راه‌حلهای متعدد برای رسیدن به هدفها
- ۳- سنجیدن راه‌حلهای
- ۴- انتخاب بهترین راه‌حل
- ۵- به اجرا گذاردن آن راه‌حل
- ۶- ارزیابی پیشرفت

مراحل فوق با افزوده شدن هدفهای جدید، غیر منطقی شدن گزینشها یا تمایل به تغییر هدفها به طور متناوب تکرار خواهند شد.

مراحل حل مسأله یا مشکل گشایی روشمند

- ۱- بیان هدفها و موانع رسیدن به آنها
- ۲- شناسایی راههای گذشتن از موانع
- ۳- سنجیدن راه حلها
- ۴- انتخاب بهترین راه حل
- ۵- به اجرا گذاردن آن راه حل
- ۶- ارزشیابی پیشرفت و رسیدن به هدف و در صورت عدم موفقیت تکرار مجدد مراحل فوق

برنامه‌ریزی، معمولاً مستلزم طرح هدفهای درازمدت است. اما مشکل گشایی، روی برطرف کردن موانع این برنامه‌ها تأکید می‌کند. تحقیق نشان می‌دهد که برنامه داشتن و قبول مسئولیت برای برنامه‌ریزی، در سالهای اول و آخر دبیرستان با موفقیت و رضایت شغلی در سن ۲۵ سالگی ارتباط دارد. نیز تحقیق نشان می‌دهد که طرح‌ریزی و برنامه داشتن در نوجوانی نشانه مهم بلوغ حرفه‌ای است.

عوامل مؤثر در تصمیم‌گیری

لازمه یک برنامه‌ریزی موفق، آگاهی همه جانبه و دقت نظر در تصمیم‌گیری و تشکیل هدفهاست. زیرا، فرد با انتخاب هر گزینش حیطة انتخاب و اختیارات دیگر را بر خود محدودتر می‌سازد طوری که بازگشت به عقب گاه غیر ممکن و یا لاقبل متضمن خسارت بسیار است. علمای روان‌شناسی معتقدند که انسان در لحظه‌هایی رشد می‌کند که تصمیم می‌گیرد. به عبارت دیگر یک شرط رشد و تکامل برخورداری از مهارتهای لازم برای تصمیم‌گیری، استفاده از تجارب افراد آگاه، کسب راهنمایی و مشورت با آنان است. تصمیمات ما، در هر مرحله از زندگی، ناشی از آن چیزی است که هستیم و نیز متأثر از آن چیزی است که می‌خواهیم باشیم. ساخت وجودی و شخصیت ما، تجارب قبلی زندگی ما، احساسات و افکار ما راجع به خودمان، ترسها و آرزوهای ما، امکانات محیطی و راه‌حلهایی که تصور می‌کنیم در اختیار داریم، مهارت ما در تصمیم‌گیری و عوامل بسیار دیگری، همه با هم به نحوی

پیچیده دست‌اندرکارند تا بر تصمیمات و گزینشهای ما اثر بگذارند. این تأثیرات غالباً در سطحی

ناخودآگاه صورت می‌گیرد. طوری که ما

از اثر آنها بر گزینشهایمان بی‌اطلاع

هستیم. چنین عواملی نه تنها در

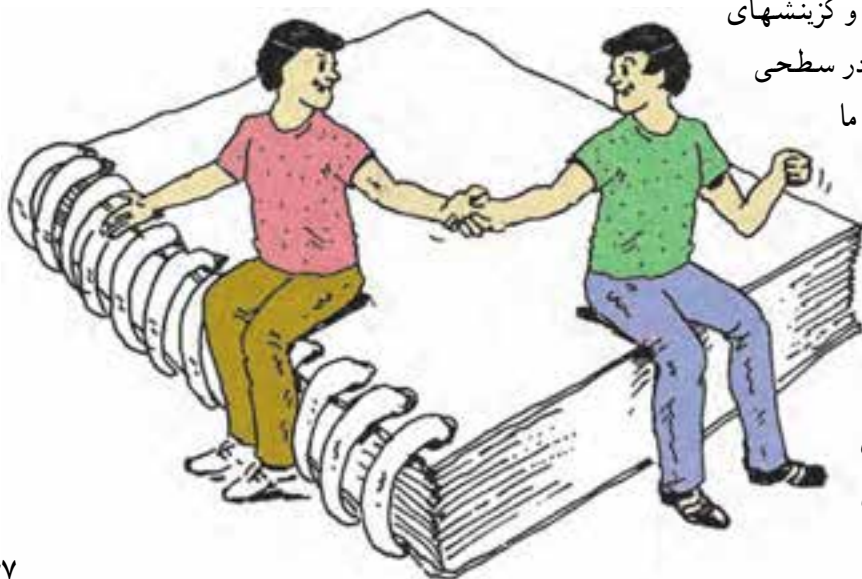
تصمیم‌گیری ما مؤثرند بلکه

تعیین‌کننده امکانات و راه‌حلهایی

می‌باشند که تصور می‌کنیم در

دسترس ما هستند. چنان که ممکن

است احتمال موفقیت در هدف معینی



را به علت احساس عدم کفایت رد کنیم. به عبارت دیگر، در اتخاذ یک تصمیم حقایق، مهارتها و تواناییهای شخص در احساسات، تمایلات، طرز تفکر و نگرشهای او ادغام می‌شوند.

سودمندی — یک عامل مهم در تصمیم‌گیری، سودمندی یک راه‌حل با ارزش است. البته، باید به خاطر داشت که سودمندی یک راه‌حل بستگی به ارزشیابی هر فرد از میزان جذابیت آن راه‌حل برای او دارد. آنچه که برای یک شخص ارزشمند محسوب می‌شود ممکن است برای دیگری جالب نباشد.

درجه احتمال — یک عامل مؤثر دیگر در تصمیم‌گیری درجه احتمال یعنی دانستن احتمال موفقیت یک راه‌حل است. مطالب مربوط به احتمالات مبتنی بر حقایق گروهی و خصوصیات افرادی است که فرد با آنها مقایسه می‌شود. مثلاً، ممکن است فردی جز در صفت مورد نظر در تمام خصوصیات دیگر با گروهی که با آن مورد مقایسه قرار گرفته متفاوت باشد. این تفاوتها ممکن است به شخص امکان دهد که بر احتمالات غلبه کند.

مشکلات تصمیم‌گیری

تصمیم‌گیری نه فقط کار آسانی نیست، بلکه به دلایل زیر، در مواردی سخت و دردناک نیز هست.

تعارض — وقتی راه‌حلی از هر نظر بهتر از راه‌حلهای دیگر است تعارض در تصمیم‌گیری بین راه‌حلها وجود ندارد. اما معمولاً یک راه‌حل از بعضی جهات و راه‌حل یا راه‌حلهای دیگر از جهات دیگر بهترند. از این رو، در انتخاب راه‌حلها شخص دچار تعارض می‌شود. در چنین شرایطی باید درجه سودمندی و احتمال هر راه‌حل را سنجید تا راه‌حلی که برای فرد ارزش بیشتری دارد مشخص شود.

ریسک یا خطر احتمالی — عامل ریسک یا خطر احتمالی تقریباً همیشه

در تصمیم‌گیرها وجود دارد. زیرا معمولاً تصمیم‌گیرنده نتیجه انتخاب هر راه‌حل را نمی‌داند. مشکل، انتخاب راه‌حلی است که بالاترین احتمال سودمندی را ارائه دهد. بنابراین، گزینش از بین راه‌حلهایی که دربردارنده خطر احتمالی یا احتمال ضرر هستند باید به نحوی صورت گیرد که بالاترین شانس برای کسب نتیجه مثبت بدست آید.

عینیت و ذهنیت — اگرچه بسیار شنیده‌اید که باید در موقع تصمیم‌گیری

عاقل، واقع‌بین و عینی نگر باشید؛ این بدین معنی نیست که تصمیم‌گیری شما نباید متأثر از احساسات شما باشد. نشانه‌های عینی بودن اگر هم وجود داشته باشند بسیار محدودند. آنچه که به اصطلاح عینیت یا واقع‌بینی گفته می‌شود نمی‌تواند از ذهنیت یا عوامل عاطفی شما جدا باشد. در هر تصمیمی هر دو عامل وجود دارند.

به عمل آوردن اطلاعات — مهمترین مشکل تصمیم‌گیری، اتخاذ آن نیست بلکه دسته‌بندی و ارزشیابی اطلاعات مربوط به آن تصمیم است. برای اکثر تصمیمات بیش از یک راه‌حل وجود دارد و معمولاً محاسبه نتایج هر یک کار سختی است. برای دسته‌بندی کردن اطلاعات مربوط به هر راه‌حل و نتایج احتمالی آن می‌توانید با استفاده از شیوه کاهش تعداد حقایق مورد بررسی در هر زمان اطلاعات بی‌شمار خود را دسته‌بندی کنید. به عبارت دیگر با اندیشیدن به فقط چند عامل در یک زمان و نادیده گرفتن

بقیه عوامل بار خود را سبک کنید. نیز می‌توانید مزایای راه‌حلها را براساس کاهش اهمیت رتبه‌بندی کنید. اگر راه‌حلی از نظر مزیت اصلی آشکارا برتر است، متوقف شده، تصمیم بگیرید. اما، اگر راه‌حل‌های دیگر هم این مزیت اصلی را دارند به مزیت دوم نگاه کنید تا ببینید کدام راه‌حل آن مزیت را بیشتر دارد. و سرانجام راه‌حلی که مزایای بیشتری دارد انتخاب کنید. بعضی از افراد نتایج را به خوب و بد تفکیک می‌کنند و گاهی به این نتیجه می‌رسند که حتی با معیارهای شخصی خود تصمیمی که گرفته‌اند بهترین تصمیم نبوده است. دلیل این امر می‌تواند عدم توانایی آنها در ارزشیابی همزمان تمام راه‌حلها با یکدیگر باشد.

خصوصیات شخصیتی — چنان که ذکر شد خصوصیات شخصی فرد مانند نیازها و خواسته‌هایش بر تصمیمات او اثر می‌گذارند. مثلاً در بعضی از افراد انگیزه کسب موفقیت بیش از اجتناب از شکست است و برای بعضی دیگر عکس قضیه صحت دارد و بدون شک نظر خود فرد در مورد این که چگونه شخصی است بر تصمیمات او اثر بسیاری دارد. قابل ذکر است که بعضی از مواردی که مشکل تصمیم‌گیری ذکر می‌شود مشکل در حقیقت مربوط به تصمیم‌گیرنده و هدف اوست و نه خود تصمیم. بعضی از اشخاص فکر می‌کنند هدفی که کسب آن مشکل‌تر است جالب‌تر است؟! در دنیای ما رسیدن به هدفهایی که عده زیادی آن را ارزنده می‌دانند معمولاً مشکل است.

توالی تصمیمات — تصمیمات زندگی غالباً به دنبال یکدیگر و به توالی رخ می‌دهند. معمولاً اطلاعات سودمند برای تصمیمات بعدی مربوط به نتایج تصمیمات قبلی است. به عبارت دیگر، یک تصمیم واحد با تصمیمات قبلی و بعدی خود ارتباط دارد بنابراین تصمیماتی که اکنون می‌گیرید با آنهایی که باید بزودی گرفته شوند و آنها که در آینده گرفته می‌شوند جدا و مستقل از یکدیگر گرفته نمی‌شوند.

از مهمترین تصمیماتی که انسان باید در زندگی اتخاذ نماید می‌توان تصمیم به انتخاب رشته تحصیلی، انتخاب شغل و انتخاب همسر را نام برد. تصمیماتی از قبیل این که کدام فعالیت فوق برنامه را انتخاب کنم یا اوقات فراغت خود را چگونه بگذرانم، با چه کسی دوست شوم، ایام تعطیل به کدام شهر سفر کنم، چه مدل لباس یا کفش را انتخاب کنم و ... از درجه ریسک و اهمیت کمتری برخوردارند. زیرا، در صورت اشتباه معمولاً جبران‌پذیر و قابل برگشت می‌باشند. اما تصمیمات مهم زندگی به طور کلی غیرقابل برگشت هستند و یا بازگشت از آنها متضمن اتلاف عمر، انرژی، وقت و خسارت‌های دیگر است.

بنابراین، لازمه یک برنامه‌ریزی موفق، آگاهی همه جانبه و دقت نظر در تصمیم‌گیری و تشکیل هدفهاست. چه فرد با انتخاب هر گزینش حیطة انتخاب و اختیارات دیگر را بر خود محدودتر می‌سازد، طوری که بازگشت به عقب گاه غیرممکن و یا لااقل متضمن ضررهای بسیار است.



درس چهاردهم

تمرین شماره ۴۵

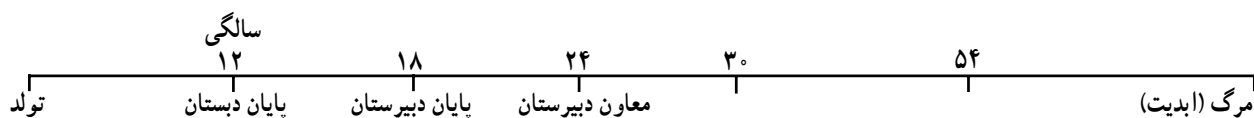
سعید و مسعود دو برادرند که در مورد مسأله برنامه‌ریزی هم عقیده نیستند. سعید معتقد است شرط موفقیت در زندگی برنامه‌ریزی است. اما مسعود می‌گوید برنامه‌ریزی هیچ مشکلی را حل نمی‌کند. زیرا، هر چه در زندگی انسان اتفاق می‌افتد به سرنوشت، بخت و اقبال یا شانس او بستگی دارد.

به گروه‌های اصلی خود بازگردید و در درون گروه خود دو گروه فرعی دیگر تشکیل دهید. یک گروه در دفاع از عقیده سعید بحث کند و گروه دیگر در دفاع از عقیده مسعود جبهه بگیرد.

پس از ۱۰ دقیقه بحث و تأمل و تمثیل، هر گروه فرعی سه دلیل را در دفاع از جبهه خود یادداشت کند و توسط نماینده خود به اطلاع مشاور و کلاس برساند. دو تن از دانش‌آموزان، یکی نظرات موافق برنامه‌ریزی و دیگری نظرات مخالف برنامه‌ریزی را بر روی تابلو فهرست خواهند کرد.

تمرین شماره ۴۶

به تدریج که شخص مراحل زندگی را طی می‌کند تصمیمات تحصیلی - شغلی متعددی می‌گیرد که اگر آنها را کنار یکدیگر قرار دهیم سیر شغلی یا رشد حرفه‌ای او را تشکیل می‌دهند. رضا ۲۴ ساله و معاون یک دبیرستان است. تصور کنید که خط زیر طول عمر و فعالیت‌های او را نشان می‌دهد.



ابتدا به مدت ۵ دقیقه به سوآلهای زیر به طور انفرادی بیندیشید و سپس به مدت ۱۰ دقیقه دیگر در گروه اصلی خود تبادل نظر کنید و در پایان توسط نماینده خود بهترین پاسخ ممکن گروه خود را به هر سوآل با مشاور و کلاس در میان بگذارید.

الف - فکر می کنید رضا در دوران دبیرستان چگونه برنامه ریزی کرده و چه تصمیماتی گرفته که احتمالاً بر گزینش شغلی او اثر گذاشته است؟

- ب - فکر می کنید بین ۱۸ و ۲۴ سالگی چه تصمیماتی گرفته که او را به شغل فعلی اش سوق داده است؟
- ج - فکر می کنید از ۲۴ تا ۳۰ سالگی چه تصمیمات شغلی دیگری ممکن است اتخاذ نماید؟
- د - در ۵۴ سالگی وضعیت شغلی او را چگونه پیش بینی می کنید؟

تمرین شماره ۴۷

سهراب دانش آموز سال سوم راهنمایی است. به مشاور مدرسه گفته است که می خواهد مکانیک اتومبیل شود. فرض کنید شما مشاور مدرسه هستید و سهراب در طرح ریزی چند برنامه تحصیلی از شما کمک می خواهد. در گروه خود به مدت ۱۰ دقیقه، پاسخ سوآلهای او را به مشورت بگذارید و سپس بهترین پاسخ به هر سوآل را نماینده شما با مشاور و کلاس در میان بگذارید.

سهراب می پرسد:

- ۱- در دبیرستان چه شاخه تحصیلی یا دروسی را باید در نظر بگیرم؟
- ۲- آیا ضمن تحصیل می توانم کار بکنم؟
- ۳- بعد از دبیرستان چگونه می توانم ادامه تحصیل دهم؟
- ۴- چگونه می توانم در مورد مشاغل مکانیکی و برنامه های آموزشی آن اطلاعات بیشتری کسب کنم؟

تمرین شماره ۴۸

برای جلسه آینده:

به آینده خویش و برنامه هایی که برای خودتان در نظر گرفته اید بیندیشید.

الف - با ترسیم خط عمر خود به فواصل ۵ ساله تا ۴۰ سالگی و از ۴۰ سال به بعد به فواصل دلخواه تا پایان عمر خود را برنامه ریزی کنید.

- ب - اگر همه چیز به خوبی پیش رود، دوست دارید ده سال دیگر به چه شغلی مشغول باشید؟
- ج - اگر نقشه هایتان به ثمر نرسند، تصور می کنید ده سال دیگر به چه کاری مشغول باشید؟
- د - فکر می کنید چه چیزی مانع از رسیدن به هدفهای شغلی شما بشود؟
- ه - موانع فوق را چگونه می توانید از سر راه خود بردارید؟
- و - در زندگی به چه اهدافی می خواهید برسید؟

درس پانزدهم

در این درس ابتدا دانش‌آموزان پاسخ تمرین شماره ۴۸ خود را به کمک مشاور به کلاس ارائه می‌دهند و سپس به انجام تمرینهای بعدی می‌پردازند.

تمرین شماره ۴۹

مریم دانش‌آموز سال اول دبیرستان است. او در ساعت ۶ صبح برای شروع یک روز مدرسه از خواب برمی‌خیزد و تقریباً بلافاصله باید اقدام به اتخاذ تصمیماتی بنماید که از درجه اهمیت متفاوت برخوردارند، و این عمل تا شب وقتی که به بستر می‌رود ادامه دارد. بعضی از تصمیماتی که او باید اتخاذ کند به قرار زیر است:

- ۱- باید تصمیم بگیرد که برای رفتن به مدرسه چه بپوشد.
- ۲- در فکر است که آیا پیاده به مدرسه برود یا از مادرش بخواهد که او را با ماشین برساند.
- ۳- پس از رسیدن به مدرسه به اولین کلاس خود، ریاضی (۱)، می‌رود و باید تصمیم بگیرد که آیا هنگام حل تمرین، دست خود را به عنوان داوطلب بالا ببرد یا خیر.
- ۴- در فاصله بین کلاسها دوستی را ملاقات می‌کند که می‌خواهد با او صحبت کند. اما اگر بایستد به کلاس فیزیک (۱) که معلمش در مورد بموقع و سروقت آمدن سخت گیر است دیر می‌رسد.
- ۵- در کلاس فیزیک (۱) به او آزمونی داده می‌شود که باید از بین پنج سؤال آن سه سؤال را برای پاسخ انتخاب نماید.
- ۶- مریم به کلاس دانش‌اجتماعی می‌رود که در آن معلمش ورقه یک امتحان را باز پس می‌دهد. او فکر می‌کند که به برگه امتحانی عادلانه نمره داده نشده است و می‌کوشد تا تصمیم بگیرد که آیا با معلمش درباره نمره گذاری صحبت کند یا خیر.
- ۷- بعد از کلاس دانش‌اجتماعی در راهرو به چند تن از دوستانش برخورد می‌کند که از او می‌خواهند در کلاس بعدی حاضر نشود و با آنها به خرید برود.
- ۸- در وقت ناهار دوستی از مریم خواهش می‌کند که روز جمعه به جشن تولد او بیاید. اما مریم می‌داند دوست دیگری، که به او تمایل بیشتر دارد قصد دارد او را دعوت نماید.
- ۹- بعد از ناهار مریم به کتابخانه می‌رود تا درس کلاس بعدی‌اش را مرور کند. چند تن از دوستان صمیمی‌اش که می‌خواهند درباره فیلمی که دیشب دیده‌اند صحبت کنند کنار او می‌نشینند.
- ۱۰- ساعت بعد در کلاس اقتصاد، معلم به مریم به خاطر بی‌توجهی به درس اخطار می‌دهد. مریم فکر می‌کند که این عادلانه نیست و می‌کوشد تصمیم بگیرد که آیا به معلم اعتراض کند یا خیر.
- ۱۱- در آزمایشگاه شیمی، معلم سرعت و صحت عمل مریم را تحسین می‌کند. معلم اشاره می‌کند که می‌خواهد مریم را به معلم دیگری که دنبال یک دستیار آزمایشگاه می‌گردد و حاضر است برای هر ساعت کار، پول خوبی هم بدهد معرفی کند مریم می‌تواند از این پول استفاده کند ولی از کار کلاسهای دیگرش عقب افتاده است.
- ۱۲- وقتی در ساعت ۳/۵ بعد از ظهر مریم به خانه می‌رسد مادرش به او می‌گوید که همسایه‌ای خواسته است بچه او را از ساعت ۴ تا ۶ نگهداری کند. مریم در نظر داشته است که تکالیفش را قبل از شام انجام دهد تا بتواند برنامه تلویزیونی مورد علاقه‌اش را ببیند.

الف - شش موقعیت تصمیم‌گیری را که فکر می‌کنید مهمترین موقعیتهایی بوده‌اند که مریم آن روز در آنها قرار گرفته به ترتیب اهمیت انتخاب کنید و بگویید که چرا هر یک مهم بوده است.

موقعیت	دلیل اهمیت
۱	-----
۲	-----
۳	-----
۴	-----
۵	-----
۶	-----

ب - در این شش موقعیتی که شما ذکر کرده‌اید، فکر می‌کنید مریم چه تصمیمی گرفته است و چرا؟

تصمیم	دلیل
۱	-----
۲	-----
۳	-----
۴	-----
۵	-----
۶	-----

ج - در شش مورد فوق تصمیم خود شما چه می‌بوده است؟

پس از این که به مدت ۱۰ دقیقه پاسخ سؤالهای فوق را به صورت انفرادی یافتید، به مدت ۱۰ دقیقه دیگر در گروه خود به بحث و گفتگو و مقایسه آنها بپردازید و سرانجام هر گروه پاسخ مورد توافق خود را به مشاور و کلاس ارائه دهد. در صورت بروز اختلاف نظر، گروههای مخالف دلایل خود را مختصراً به بحث می‌گذارند.

در جدول زیر گزیده‌ای از نقشها و فعالیتهایی که مردم در طول زندگی خود به عهده می‌گیرند آمده است. در کنار هر عبارت یک کد یک حرفی وجود دارد. در کنار جدول اعدادی که نماینده سالهای ۱۵ تا ۶۶ زندگی است قرار دارند. با استفاده از کدهای حرفی مواردی را که ممکن است در طی این سالهای عمر برای شما اتفاق افتد در خانه‌های اعداد بنویسید. لزومی ندارد که همه نقشها یا فعالیتهای را انتخاب کنید و می‌توانید یک فعالیت را چندین بار مورد استفاده قرار دهید.

این تمرین را به صورت انفرادی و با صرف حداکثر ۱۰ دقیقه وقت انجام دهید.

سپس مشاور به بعضی از دانش‌آموزان (داوطلب و غیرداوطلب) فرصت می‌دهد تا پاسخهای خود را با کلاس در میان بگذارند.

	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	
											۲۶	
۶۶	دانش آموز عزیز:											
۶۵	الف. برای کنکور آماده می‌شوم.											
۶۴	ب. مدرسه، آموزشگاه عالی، دانشگاه یا پلی تکنیک را ترک می‌کنم.											
۶۳	پ. برای احراز شغلی شروع به کارآموزی می‌کنم.											
۶۲	ت. در جستجوی کار خواهم بود.											
۶۱	ث. برای یک شغل جدید بازآموزی می‌کنم.											
۶۰	ج. ازدواج می‌کنم.											
۵۹	چ. تشکیل خانواده می‌دهم.											
۵۸	ح. کار تشکیل و پرورش خانواده را به اتمام می‌رسانم.											
۵۷	خ. به تحصیلاتم ادامه می‌دهم.											
۵۶	د. به شرکت در فعالیتهای جامعه اقدام می‌کنم.											
۵۵	ذ. بیکار می‌شوم.											
۵۴	ر. تغییر شغل می‌دهم.											
۵۳	ز. از کارم خسته و ملول می‌شوم.											
	ژ. تغییر بزرگی در زندگی‌ام ایجاد می‌کنم.											
	س. از کار حقوق‌بگیری بازنشسته می‌شوم.											
	ش. کار و کسب خودم را شروع می‌کنم.											
	ص. یک کار نیمه وقت دارم.											
	ض. یک خانه می‌خرم.											
	ط. خانه والدینم را ترک می‌گویم.											
	ظ. سود بزرگی عایدم می‌شود.											
	ع. به زیارت خانه خدا می‌روم.											
	غ. سعی می‌کنم که											
	ف. در موفق می‌شوم.											
	ق. موفق نمی‌شوم که ...											
	۵۲	۵۱	۵۰	۴۹	۴۸	۴۷	۴۶	۴۵	۴۴	۴۳	۴۲	۴۱

تمرین شماره ۵۱

به مدت ۱۰ دقیقه با دانش آموز کنار دستی خود به گفتگو بنشینید و برنامه ۱۵ سال آینده زندگی خود را با هم در میان بگذارید. در مورد برنامه زندگی او چه فکر می کنید؟ او در مورد برنامه زندگی شما چه فکر می کند؟ مشاور به بعضی از دانش آموزانی که فکر می کنند مطالب جالب و آموزنده ای از برنامه زندگی دوست خود شنیده اند فرصت می دهد تا تجارب خود را برای گروه بازگو کنند.

دانش آموزان عزیز،

برای بعضی از شما شاید این تنها فرصتی است که تاکنون برای گفتگو درباره زندگی خود بدست آورده اید. خوب است بدانید تا آماده قبول مسئولیت برای اتخاذ تصمیمات زندگی خود نباشید، اکثر آن چیزهایی که برنامه ریزی کرده اید نتیجه تصمیمات دیگری، و نه خود شما، خواهد بود. آنها که موفق و برنده اند بر روی تصمیمات خود کار می کنند و مسئولیت انجام و نتایج آنها را می پذیرند.

تمرین شماره ۵۲

برای جلسه آینده:

هر کس تصمیماتی می گیرد، بعضی از آنها خیلی مهم و بعضی روزمره و عادی هستند. یکی از تصمیمات نسبتاً مهمی را که اخیراً (تا یکسال گذشته) گرفته اید، مانند چیزی که خریده اید، جایی که رفته اید یا کاری که به تنهایی یا به اتفاق دوست یا فامیل خود انجام داده اید، انتخاب کنید و به سؤالهای زیر پاسخ دهید:

الف - تصمیم را بیان کنید.

ب - راه حلها یا چاره ها چه بوده اند؟



ج - مختصراً توضیح دهید که چگونه آن تصمیم را گرفتید؟

د - آیا اطلاعات کافی برای اتخاذ آن داشتید؟

ه - آیا در هیچ مرحله وقت را هدر دادید؟

و - آیا دیگران سعی کردند که دخالت کنند؟

ز - آیا دیگران به شما کمک کردند؟

ح - آیا از تصمیم خود پشیمان شدید؟

وقتی به مراحل که برای اتخاذ این تصمیم پشت سر گذاشته‌اند فکر می‌کنید، آیا می‌توانید میزان اثر هر یک از عوامل زیر

را بر تصمیم خود معین سازید؟

هیچ	کم	متوسط	زیاد	بسیار زیاد	عوامل مؤثر در تصمیم شما
					۱- اطلاعات
					۲- تجربه گذشته در اتخاذ تصمیمات مشابه
					۳- نیازها و خواسته‌های شخصی
					۴- تأثیر بر هدفهای دراز مدت
					۵- احتمال موفقیت
					۶- تأثیر آنچه که دوستانتان ممکن است فکر کنند.
					۷- عقاید و افکار بزرگسالان
					۸- تأثیر واقعیات خارجی در منظور نمودن راه حلها
					(اگر عوامل دیگری هم بوده‌اند، خودتان نام ببرید و رتبه بندی کنید.)
					۹-
					۱۰-
					۱۱-
					۱۲-

درس شانزدهم

در این جلسه، ابتدا بعضی از دانش‌آموزان نتایج تمرین شماره ۵۲ خود را با کلاس و مشاور در میان می‌گذارند و سپس به انجام تمرینهای بعدی اقدام می‌شود.

تمرین شماره ۵۳

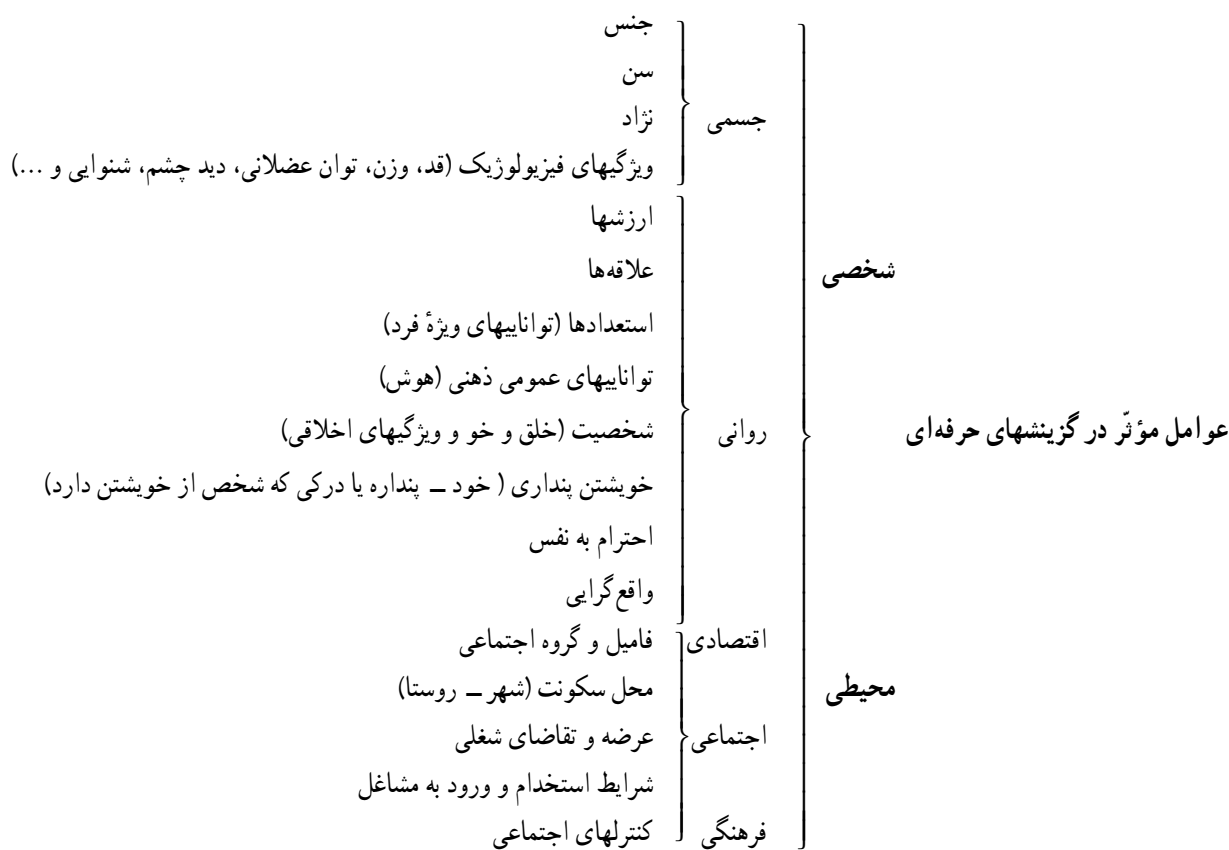
نتایج یک بررسی نشان می‌دهد که گروهی از دانش‌آموزان دبیرستانی از روشهای زیر برای تصمیم‌گیری استفاده کرده‌اند:



با در نظر گرفتن روشهای فوق و توجه به پاسخ (ج) خود در تمرین شماره ۵۲، ابتدا روش تصمیم‌گیری خود را، با صرف ۵ دقیقه به طور انفرادی، مشخص نمایید.

سپس، به گروههای اصلی خود بازگردید و به مدت ۱۵ دقیقه (۱) جنبه‌های مثبت و منفی روش بکار گرفته خود را به بحث و بررسی بگذارید؛ (۲) پاسخهای خود را به قسمتهای دیگر تمرین ۵۲ به سمع یکدیگر برسانید و عواملی را که در تصمیم‌گیریهای گروه شما رتبه زیاد و بسیار زیاد را کسب کرده‌اند جمع‌بندی نموده، در پایان وقت توسط نماینده خود به اطلاع مشاور کلاس برسانید.

بعضی از صاحب نظران عوامل مؤثر در تصمیمات تحصیلی - شغلی (حرفه‌ای) را به شرح زیر خلاصه می‌کنند :



ابتدا مشاور، عوامل فوق را به بحث و گفتگوی عمومی می‌گذارد و از دانش‌آموزان می‌خواهد که برای روشن شدن هر یک از موارد مثالهایی ارائه دهند. پس از درک کامل نقش هر یک از عوامل مذکور و احتمالاً افزودن عواملی دیگر توسط کلاس؛ هر دانش‌آموز در جدولی مشابه تمرین ۵۲، عوامل فوق را بر اساس مقیاس: بسیار زیاد، زیاد، متوسط، کم، هیچ در دفتر خود تنظیم می‌کند و بر اساس میزان دخالت هر یک از این عوامل در گزینه تحصیلی خود برای سال آینده، به آنها رتبه می‌دهد. در پایان، هر دانش‌آموز، عوامل مربوط به ستون «بسیار زیاد» و «هیچ» خود را با مشاور و کلاس در میان می‌گذارد. دو دانش‌آموز داوطلب می‌توانند با ترسیم جدول بر روی تابلو فراوانیهای ستون «بسیار زیاد» و «هیچ» کل کلاس را به دست آورند. در صورت تمایل و در اختیار داشتن وقت، دانش‌آموزان می‌توانند عوامل مؤثر در گزینه‌های خود را در گروه خویش به بحث و تبادل نظر و علت‌یابی بگذارند.

برای جلسه آینده:

تصمیم‌گیری معمولاً سخت است؛ زیرا راه‌حلها غالباً به یک اندازه مطلوب یا غیرمطلوب هستند.
الف - تصور کنید شما شخصی هستید که در هر یک از موقعیتهای توصیف شده زیر عنوان گردیده است. بگوئید به نظر شما در مورد هر مسأله چطور باید تصمیم گرفت.

۱- دوست اکبر، چون نمی‌داند چطور تکالیفش را انجام دهد، از اکبر می‌خواهد تا تکالیف حل شده ریاضی‌اش را به او امانت بدهد. اکبر تصمیم می‌گیرد که ...

۲- حسین چند روزی است که زدن چمن را به تعویق انداخته است. پدرش اصرار ورزیده است که امروز بعد از مدرسه این کار را بکند. به حسین یک بلیط مجانی برای رفتن به سینما داده‌اند که فقط امروز اعتبار دارد. حسین تصمیم می‌گیرد که ...

۳- زهرا عضو انجمن اسلامی مدرسه است. او شدیداً حس می‌کند که فعالیت در انجمن باید افزایش یابد چند تن از بهترین دوستانش مخالفند و اشاره کرده‌اند که چنانچه وی اصرار ورزد این امر بر نظر آنها نسبت به او به عنوان یک دوست اثر می‌گذارد. زهرا تصمیم می‌گیرد که ...

۴- مریم از ساعت ۱ تا ۷ بعد از ظهر به عنوان نجات‌غریق در یک استخر عمومی کار می‌کند. نجات‌غریق دیگر استخر، مریض می‌شود و مجبور است که به خانه برود. بعد از این که او استخر را ترک می‌کند، مریم ناگهان به یادش می‌آید که باید قبل از ساعت ۳ به مادرش تلفن کند. تلفن در فاصله‌ای که استخر از دید پنهان می‌ماند قرار دارد. حدود دوازده بچه کوچک در استخرند. او تصمیم می‌گیرد که ...

۵- علی در ریاضیات، یکی از دانش‌آموزان ممتاز مدرسه است. چند تن از همکلاسیهایش از او خواهش کرده‌اند که شب قبل از یک امتحان مهم به آنها درس ریاضی بدهد. پدرش از سر کار به خانه می‌آید و چند بلیط برای بازی فوتبال آن شب می‌آورد. از آنجا که آنها اوقات کمی را با هم می‌گذرانند، از علی می‌خواهد که با او باشد علی تصمیم می‌گیرد که ...

به عقیده شما چه ارزشهای مهمی در هر یک از این پنج موقعیت مطرح می‌باشد؟

۱- موقعیت اکبر

۲- موقعیت حسین

۳- موقعیت زهرا

۴- موقعیت مریم

۵- موقعیت علی

درس هفدهم

مشاور نتایج تمرین شماره ۵۵ را از دانش‌آموزان جویا شده بر روی تابلو خلاصه می‌کند و بعضی از موارد اختلاف نظر در اتخاذ تصمیمات را به بحث می‌گذارد.

تمرین شماره ۵۶



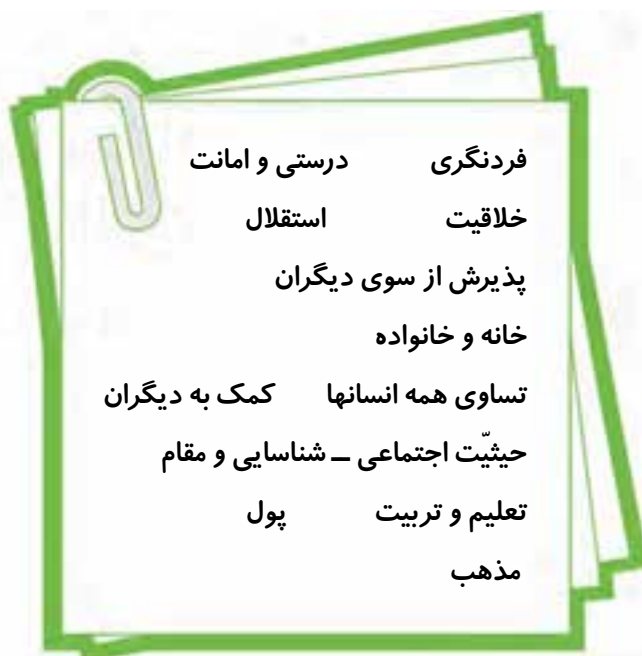
به گروه‌های خود ملحق شوید و ظرف ده دقیقه مورد زیر را به بحث بگذارید و نتیجه‌گیری کنید.

آقای احمدی، ۳۷ ساله، دبیر زبان انگلیسی سال‌های دوم و سوم دبیرستان است. او دوازده سال است که تدریس می‌کند و ماهانه ۸۰۰,۰۰۰ ریال درآمد دارد. وی از تدریس بسیار لذت می‌برد و نزد دانش‌آموزان محبوب است. دو مقاله در یک مجله مشهور چاپ کرده و از نویسندگی خلاق لذت می‌برد. ازدواج کرده است و سه فرزند دارد. همسر او خانه‌دار است. آرش پسر هفده ساله‌اش در دانشگاه برای سال

آینده پذیرفته شده است و دو فرزند دختر او پانزده ساله و سیزده ساله هستند. آقای احمدی ماهانه مبلغی هم به مادر بیوه خود کمک هزینه می‌دهد. ورود آرش به دانشگاه برای او یک هزینه زیاد مالی خواهد بود. او به دفتر مدرسه فرا خوانده می‌شود و به او پست مدیریت، برای سال آینده با درآمد ماهانه ۱,۲۰۰,۰۰۰ ریال پیشنهاد می‌شود. دیگر فرصتی برای تدریس یا نویسندگی خلاق وجود نخواهد داشت.

الف - آقای احمدی تصمیم می‌گیرد که ...

ب - در بین ارزشهای زیر که بسیاری از مردم به آنها معتقدند آقای احمدی بر چه ارزش می‌نهد؟



هوشنگ می‌گوید: قبل از این که ما بتوانیم تصمیمات ثمربخش و واقع‌بینانه در مورد تحصیل و کار بگیریم و یک برنامه‌ریزی صحیح داشته باشیم باید بدانیم که از تحصیل و کار چه می‌خواهیم و چه داریم که ارائه دهیم. به عبارت دیگر اولین گام برنامه‌ریزی، خودشناسی است. ما باید هدفها، نیازها، ارزشها، استعدادها، توانمندیها، آرزوها، رویه‌ها، مهارتها، خصوصیات خلقی – شخصیتی، رغبتها و بی‌میلیها و نقاط قوت و ضعف خود را در ارتباط با گزینه‌های تحصیلی – شغلی بشناسیم.

علاوه بر این، او معتقد است که در مسیر کسب این شناخت باید سه اصل را رعایت کنیم.

۱) باید خود را دوست داشته باشیم؛ یعنی احساس مثبت و خوبی نسبت به خود داشته باشیم. به زبان دیگر با خود در صلح و آرامش باشیم و خوشتن را با همه کاستیها و فزونیهایی که داریم بپذیریم. اشخاصی که احساس خوبی نسبت به خود دارند معمولاً بازنده نیستند.

۲) باید تشخیص بدهیم که اشخاص چنانکه بخواهند می‌توانند تغییر کنند. اما تغییر بعضی چیزها، اگر غیرممکن نباشد، بسیار سخت است. ما ناگزیریم با آنها روبرو شویم و با تلاش خود حداکثر بهره را از آنها ببریم.

۳) باید بدانیم که خودآگاهی و شناخت، از نشستن و اندیشیدن به خود حاصل نمی‌شود، بلکه حاصل اقدام به هر کاری است که بتوانیم برای خود یا دیگران انجام دهیم. اینجاست که تجارب کاری و فعالیتهای عملی که در خانه و مدرسه انجام می‌دهیم می‌تواند سودمند باشد.

گروههای خود را تشکیل دهید و اگر با هوشنگ هم عقیده هستید، به مدت ۱۰ دقیقه، در مورد ضرورت و مزایای خودشناسی قبل از اتخاذ هرگونه تصمیم تحصیلی یا شغلی بحث کنید. در پایان، نماینده هرگروه مهمترین نتایج بحث گروه خود را به مشاور ابلاغ می‌کند و مشاور، فراوانیها را بدست می‌آورد.

به‌طور انفرادی، با صرف حداکثر ۱۰ دقیقه، به دو سؤال زیر کتباً پاسخ دهید. (نسخه‌ای از آن را در پوشه خود بایگانی کنید).

۱) چرا قبل از در نظر گرفتن رشته تحصیلی یا شغل آینده‌ام باید خودم را بشناسم؟

۲) چه چیزهایی را لازم است درباره خودم بدانم؟

در پایان فرصت، مشاور نظر بعضی از دانش‌آموزان را جویا خواهد شد و دانش‌آموزان دیگر به پاسخهای او عکس‌العمل نشان داده، در صورت نیاز موارد دیگری به آن افزوده، آنها را تکمیل خواهند کرد.

برای جلسه آینده:

مشاور، دانش‌آموزان را با پرسشنامه میشل گوکلن آشنا می‌سازد و از آنها می‌خواهد که برای جلسه آینده آن را با تأمل در منزل انجام دهند.

درس هجدهم

تمرین شماره ۶۰

هر دانش‌آموز بالاترین رغبتی را که در پرسشنامه بدست آورده است با کلاس در میان می‌گذارد. مشاور، فراوانیها را به دست می‌آورد و پاسخ سؤال زیر را به مدت دو دقیقه به بارش فکری می‌گذارد.
فکر می‌کنید این رغبتها را از کجا بدست آورده‌اید؟

پس از این بحث، چنانچه توزیع رغبتها متناسب بود دانش‌آموزان با توجه به رغبتهای خود گروه‌بندی می‌شوند (در صورتی که همه رغبتها مطرح و انتخاب نشده بودند، دانش‌آموزان در گروههای همیشگی خود مجتمع می‌شوند و هر رغبت به قید قرعه به گروهی واگذار می‌شود) و هر گروه حداقل ۶ شغل را که مرتبط با رغبت گروه خود است شناسایی می‌کند. در پایان، هر گروه اسامی مشاغل خود را به مشاور، که آنها را بر روی تابلو در زیر رغبت مربوط به خود می‌نویسد، ارائه می‌کند و دانش‌آموزان نسخه‌ای از آن را در پوشه خود بایگانی می‌کنند.

تمرین شماره ۶۱

دانش‌آموزان عزیز، همان طور که تاکنون دریافته‌اید تشخیص نیازها و ارزشهای شخصی در انتخاب رشته تحصیلی یا شغل و درک این حقیقت که ممکن است نیازها و ارزشهای تحصیلی یا شغلی شما از نیازها و ارزشهای دیگران متفاوت باشد بسیار مهم است. چنانکه ارزشهای شما می‌تواند از ارزشهای کارفرما یا مؤسسه‌ای که شما را استخدام می‌کند متفاوت باشد. تشخیص این تفاوتها، کنار آمدن و سازش با دیگران را، اگرچه با آنها هم عقیده و موافق نباشیم، برای ما آسان می‌سازد.

خود ارزیابی: ارزشهای شما

ارزشهای کاری شما آن چیزهایی هستند که در کار و شغل برای شما اهمیت دارند. گاهی اوقات مشکل است که بگوییم ارزشهای ما چیست. در ذیل چند ارزش کاری که ممکن است در انتخاب یک حرفه برای شما مهم باشند فهرست شده است. آنها را بدقت بخوانید و در مربعهای مقابل آنها، با توجه به اینکه چقدر برای شما مهم هستند، علامت بگذارید.

بسیار مهم بی‌اهمیت مطمئن نیستم

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

رهبری: من به کاری ارزش می‌نهم که به من امکان دهد موقعیتی را کنترل کنم.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

تجارب جالب: من به کاری ارزش می‌نهم که تجاربی را که مورد علاقه من است یا مرا جذب می‌کند ارائه دهد.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

موقعیت اجتماعی، شناسایی و تأیید دیگران: من به کاری ارزش می‌نهم که در آن کار قطعاً مورد احترام دیگران باشم.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

مسئولیت: من به کاری ارزش می‌نهم که در آن اساساً به یک هدف مهم خدمت کنم.

- | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | امنیت: من به کاری ارزش می‌نهم که برای مدتی پایدار و با ثبات باشد. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | خود ابرازی: من به کاری ارزش می‌نهم که بخصوص به من امکان دهد که احساسات، عقاید، استعدادها و مهارت‌های خودم را ابراز کنم. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | درآمد: من به کاری ارزش می‌نهم که به من پول خوب بدهد. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | شهرت: من به کاری ارزش می‌نهم که برای من توجّه و تأیید و شناسایی بیاورد. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | خدمت اجتماعی: من به کاری ارزش می‌نهم که توسط آن بتوانم به دیگران کمک کنم. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | استقلال: من به کاری ارزش می‌نهم که به من امکان دهد کم و بیش به اختیار خودم کار کنم. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | همکاران: من به کاری ارزش می‌نهم که در آن همکاران خوب و کمک کننده داشته باشم. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | چه ارزشهای دیگری در اتخاذ یک تصمیم شغلی، برای شما مهم به حساب می‌آیند؟ شما نام ببرید: |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |

کدام سه ارزش کاری برای شما مهمترین است؟

..... ۱-

..... ۲-

..... ۳-

هر دانش‌آموز سه ارزش کاری بسیار مهم خود را با مشاور و کلاس در میان می‌گذارد. مشاور بر اساس لیست فوق فراوانیها را بدست آورده توجه دانش‌آموزان را به وجوه تشابه و تفاوت آنها، جلب می‌کند.



سؤالهای این تمرین را ابتدا به مدت ۷ دقیقه به طور انفرادی و کتبا پاسخ دهید و سپس به گروه خود ملحق شده پاسخ سؤالهای «الف و ب» را با یکدیگر در میان بگذارید. در پایان نماینده گروه یکی از جالبترین پاسخهای گروه را با کلاس و مشاور در میان می‌گذارد. تصوّر کنید به سن پیری و کهولت رسیده‌اید و فکر می‌کنید که کم کم به آستانه مرگ نزدیک می‌شوید. فرصتی یافته‌اید تا

به عقب برگردید و به سراسر زندگی گذشته خود بنگرید. کدامیک از موفقیتها یا فعالیتهای زیر برای شما رضایت خاطر بیشتری فراهم ساخته است.

۱- کسب موفقیت به عنوان یک ولی یا همسر

۲- کسب موفقیت هنری یا علمی

۳- کسب توفیق در کمک کردن به دیگران

۴- کسب توفیق در انسان یا شهروند خوبی بودن

۵- این که صرفاً بتوانم بگویم، «زندگی خوبی داشتم و از هر لحظه آن لذت بردم».

۶- اگر مورد دیگری هست لطفاً خودتان نام ببرید.

الف - با دقت نظر در این زمینه‌ها، آیا حالا، قبل از رسیدن به پیری، از کارهایی که بتوانید در جهت رسیدن به این هدفها انجام دهید آگاهی؟ اگر هستید، آنها را فهرست کنید.

ب - آیا موفقیت‌هایی هست که کسب آنها برای شما مهم است و می‌توانید برای آنها تلاش کرده، بدون این که پول زیادی داشته باشید، آنها را به دست آورید؟ اگر هست، نام ببرید.

تمرین شماره ۶۳

برای جلسه آینده:



الف - هر دانش‌آموز در رابطه با هر یک از سه ارزش مهم خود (در تمرین ۶۱) پنج شغل را جستجو و مطالعه می‌کند؛ از آن یک روزنامه دیواری کوچک، ترجیحاً مصور با تصویری از مشاغل مورد نظر، تهیه کرده، با نام و ارزشهای خود به دیوار کلاس نصب می‌کند.

ب - سؤالی که از کسی که می‌شناسید و ترجیحاً سن او بالاتر از ۴۰ سال است و احتمالاً شغل مورد نظر و علاقه شما را داراست پرسید. پاسخها را کتباً نوشته به کلاس بیاورید. از این اطلاعات، می‌توانید در تهیه روزنامه دیواری خود استفاده کنید.

سؤالیه شغلی

۱- شغل شما چیست؟

۲- چه مدت است که به آن اشتغال دارید؟

۳- آیا شغلتان را دوست دارید؟ بله خیر چرا؟

۴- آیا این همان شغلی است که وقتی در سن من بودید دوست داشتید انجام دهید؟ بله خیر

۵- اگر پاسخ شما به سؤال ۴ مثبت است، آیا، وقتی به گذشته نگاه می‌کنید، فکر می‌کنید تصمیم عاقلانه‌ای گرفته‌اید؟ چرا؟

و یا چرا نه؟

۶- اگر پاسخ شما به سؤال ۴ منفی است و این شغلی نیست که در گذشته می‌خواستید داشته باشید، چه کاری را دوست داشتید انجام دهید؟

آیا از این که به کار دیگری پرداخته‌اید خوشحالید یا متأسف؟

خوشحالم، به خاطر این که ...

متأسفم، به خاطر این که ...

۷- آیا حالا نسبت به مدرسه احساسی متفاوت از آنچه که در گذشته داشتید دارید؟

بله، به خاطر این که ...

خیر، به خاطر این که ...

۸- آیا آرزو می‌کنید که کاش سخت‌تر کار می‌کردید؟ بله خیر چرا؟

۹- در صورت مثبت بودن پاسخ چه چیز مانع از سخت‌تر کار کردن شما شد؟

۱۰- به شخصی مثل من در مورد ماندن در مدرسه و انتخاب دروس، چه توصیه‌هایی دارید؟



درس نوزدهم



ابتدا، روزنامه‌های دیواری مورد ارزشیابی مشاور قرار می‌گیرد، سپس به دیوار نصب شده، دانش‌آموزان در ساعت تفریح مطالعه می‌کنند و چنانچه دریافت تازه‌ای داشتند در جلسه بعد با کلاس مطرح می‌کنند. دانش‌آموزان به مدت ۱۵ دقیقه یافته‌های جالب سؤالیه شغلی خود را با اعضای گروه خود به بحث می‌گذارند و سپس نماینده هر گروه جالبترین تجارب و آموخته‌های گروه را با کلاس و مشاور در میان می‌گذارد.

تمرین شماره ۶۴

تمرین زیر را به صورت انفرادی در ۱۰ دقیقه انجام دهید. هریک از عوامل زیر در انتخاب رشته تحصیلی یا شغل آینده شما چقدر اهمیت دارد؟ بر اساس اعداد یک تا ده (ده نماینده مهمترین است) به آنها امتیاز دهید.

۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

- روال بازار کار
- گزارشهای خبری
- ارقام بیکاری
- دولت وقت
- مقام و منزلت اجتماعی (پرستیژ)
- درآمد
- موقعیت جغرافیایی (مکانی)

۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

- امکان مسافرت
- عقاید دوستان
- آرزوهای والدین
- شغل والدین

۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

- تجارب کاری اقوام و دوستان
- جنسیت
- ضوابط ایمنی محل کار
- شرایط مساوی در استخدام
- تواناییهای شما
- ساعات کاری
- علایق شما
- اوقات فراغت
- میزان مهارت شما

مواردی را که از شماره ۵ تا ۱۰ رتبه داده‌اید با مشاور، که فراوانیهای کل کلاس را محاسبه خواهد کرد، در میان بگذارید. به کلیه مواردی که به آنها شماره ۱ و ۱۰ داده‌اید توجه کنید و به مدت ۱۰ دقیقه در گروه خود پیرامون مفهوم آن، در رابطه با شغل ایده‌آل خود، بحث کنید.



این تمرین را در مدت ۱۰ دقیقه، به طور انفرادی، انجام دهید.

خود ارزیابی: رغبتهای شما

دانش آموزان عزیز مسلماً شغل یا کاری که برای شما جالب و رغبت‌انگیز باشد بیش از کاری که مورد رغبت شما نیست برایتان رضایت‌بخش است. آیا می‌دانید که به انجام چه کارهایی علاقه‌مندید؟ مطالعه فهرست زیر می‌تواند یک راه نگاه کردن به علایق شغلی و بررسی آنها باشد. بدقت آن را مرور کنید و پاسخ مناسب هر یک را در مربعهای مقابل با علامت (✓) مشخص کنید. اگر واقعاً در انتخاب آزاد باشم ترجیح می‌دهم:

بله خیر مطمئن نیستم

- به امور تجاری بپردازم (مانند فکر کردن به یک طرح پول ساز، پرداختن به خرید و فروش و غیره)



– با اشیا کار کنم (مانند تعمیر ماشینها، دوختن یک لباس و غیره)

– کاری منظم، روشمند و قابل پیش‌بینی انجام دهم (مثل ساختن چیزی شبیه آنچه که قبلاً ساخته‌ام، انجام و ثبت کارها با نظم و ترتیب و غیره).

– کاری انجام دهم که به دیگران کمک کند (مثل کارهای داوطلبانه، سرپرست یا مشاور اردو بودن)

– کاری انجام دهم که مورد شناسایی و تأیید دیگران قرار گیرم (سخنرانی عمومی، انجام وظیفه به عنوان رهبر، سرپرست یا متصدی و غیره)



– کاری انجام دهم که در فضای باز صورت می‌گیرد (بیرون از شهر، باغ، کار با کشاورزان، در دریا و غیره)

– با مردم و تبادل اندیشه‌ها و ایده‌ها کار کنم (کار در یک گروه هنری، ملحق شدن به یک بحث و غیره)



– یک کار عملی انجام دهم (کار کردن بر روی یک مجموعه یا کلکسیون، مطالعه دربارهٔ بخشی از علوم و غیره)

– یک کار خلاق بکنم (طرح پروژه‌ای که هیچ وقت قبلاً انجام نداده‌ام، نوشتن یک داستان یا نقاشی کردن و غیره)

– با ماشینها یا امور تولیدی کار کنم (گرفتن عکس و ظهور آن، به کار انداختن یک متهٔ الکتریکی، ماشین خیاطی و غیره)

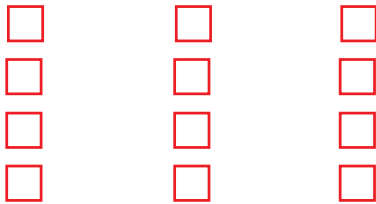




– کاری کنم که نتایج ملموس بگیرم (ساختن یک چیز مشخص مثل جواهر یا یک بنا و غیره)



چه رغبت‌های دیگری را دوست دارید که در شغل خود بکار گیرید؟ نام ببرید.



کدام سه رغبت را در کار خود مهمتر به حساب می‌آورید؟

–۱

–۲

–۳

حالا به گروه‌های خود ملحق شوید و به مدت ۱۰ دقیقه دیگر پاسخ سؤال‌های زیر را برای هر یک از اعضای گروه خود بدست آورید.

الف – آیا مطمئن هستید که اینها رغبت‌های شما هستند؟

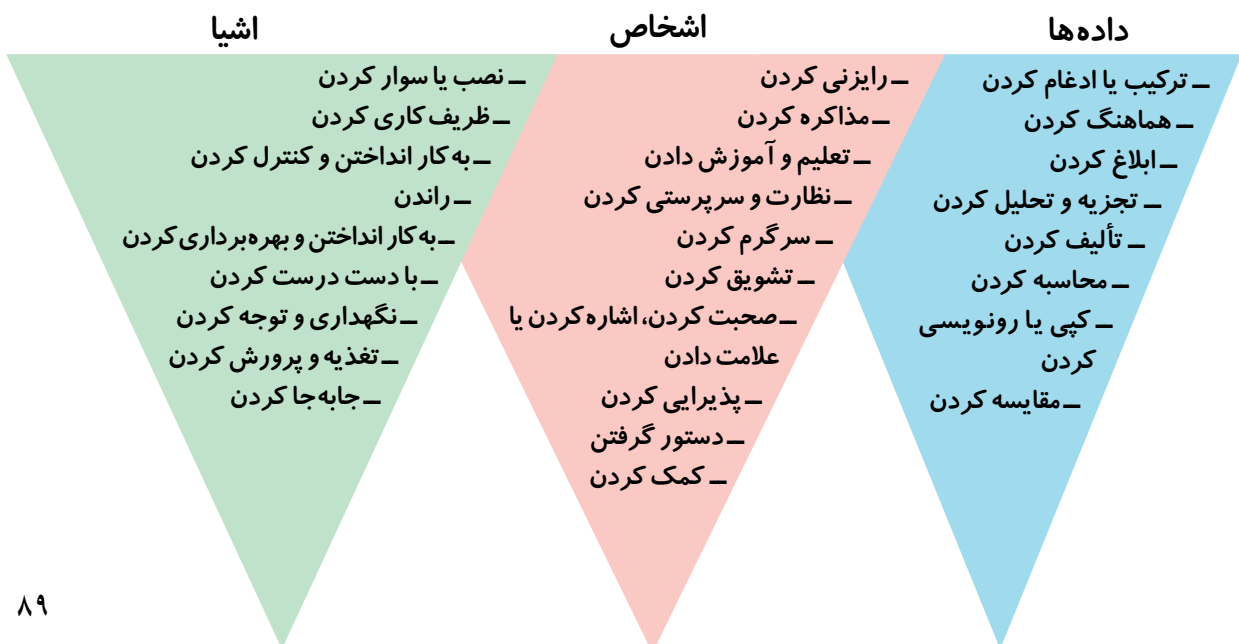
ب – اگر مطمئن نیستید چطور می‌توانید رغبت‌های خود را بیابید؟

ج – آیا دیگران هم موافقند که این سه رغبتی که نوشتید علائق واقعی شما هستند؟

در پایان نماینده هر گروه پاسخهای گروه خود را به سؤال «ب» با مشاور در میان می‌گذارد.



هر شغلی تا حدودی مستلزم کارکردن با داده‌ها (دستورالعملها و اطلاعات)، مردم (اشخاص به طور عام یا سرپرستان و همکاران) و اشیا (مواد، تجهیزات و تولیدات) می‌باشد.



الف - ۵ شغل مورد علاقه خود را انتخاب کنید و با توجه به میزان ارتباط آنها با داده‌ها، اشخاص، اشیا، در مقیاس کم، متوسط، زیاد آنها را رتبه‌بندی کنید. آیا می‌توانید ۱۰ شغل دیگر را در گروهی که نمرهٔ زیاده‌تر آورده‌اید شناسایی کنید؟
 ب- تواناییهای عمومی اشخاص را می‌توان در ارتباط با سه گروه یا خانوادهٔ داده‌ها، اشخاص و اشیا به شرح نمودار صفحه قبل خلاصه کرد. تواناییهای پیچیده‌تر در پایهٔ مثلث و توانمندیهای ساده‌تر در رأس آن قرار دارند.
 با توجه به نمودار صفحه قبل توانمندیهای مورد نیاز مشاغل انتخابی خود در بند «الف» را مشخص کنید.



برای جلسهٔ آینده:

به اتفاق اعضای گروه خود به مشاغل زیر در ارتباط با داده‌ها، اشخاص و اشیا در مقیاس یک تا سه رتبه دهید.

کم = ۱ متوسط = ۲ زیاد = ۳

پس از ۱۵ دقیقه نمایندهٔ هر گروه نتایج کار گروه خود را به مشاور گزارش کند.

اشیا			اشخاص			داده‌ها			
۳	۲	۱	۳	۲	۱	۳	۲	۱	
									معلم
									قاضی
									خلبان
									پزشک جراح
									نجار
									شاعر
									میهماندار هواپیما
									مهندس معمار
									داروساز
									متصدی اطلاعات
									برنامه‌نویس کامپیوتر
									کشاورز
									بانکدار
									لوله‌کش
									مأمور پست

درس بیستم

مشاور نسخه‌ای از پاسخ دانش‌آموزان را به تمرین ۶۷ دریافت کرده در پوشه آنها نگهداری می‌کند. دانش‌آموزان نسخه‌ای را هم در پوشه خود بایگانی خواهند کرد و نیز پاسخهای چند تن از دانش‌آموزان داوطلب در کلاس ارائه می‌شود و هر گونه پرسشی توسط کلاس یا مشاور پاسخ داده خواهد شد.



مشاور، دانش‌آموزان را با اندیشه جان‌هالند روان‌شناسی که مشاغل، محیطهای کاری، مهارتها و شخصیت افراد را برطبق نمودار شش ضلعی زیر به شش گروه یا خانواده تقسیم می‌کند، آشنا می‌سازد. سپس دانش‌آموزان تست هالند را که مشاور در دفتر خود دارد با راهنمایی مشاور انجام می‌دهند. هر دانش‌آموز با توجه به کد به دست آمده، حداقل ده شغل مرتبط با کد خود را شناسایی می‌کند. در پایان دانش‌آموزان احساس و تجربه خود را از انجام این تمرین با مشاور در میان می‌گذارند و به سوالات زیر پاسخ می‌دهند.

الف - کدام تیپ بیش از همه توصیف‌کننده شماست؟



ب - چه صفات یا خصوصیات ویژه‌ای دارید که موجب می‌شوند گمان کنید این تیپ شما را توصیف می‌کند؟
 ج - چه مشاغلی را می‌توانید نام ببرید که در آن، کارمندان صفات مشخصه شما را بکار می‌گیرند؟
 د - بر اساس تیپهای شخصیتی هالند، شاغلین زیر را چگونه دسته‌بندی می‌کنید؟



- ۱۹- میهماندار هواپیما
- ۲۰- مهندس معمار
- ۲۱- وزیر
- ۲۲- شاعر
- ۲۳- نقشه‌بردار
- ۲۴- لوله‌کش
- ۲۵- راهنمای مسافرت

- ۱- مشاور مدرسه
- ۲- کارمند بانک
- ۳- ریاضیدان
- ۴- کارگر ساختمان
- ۵- پیانیست کنسرت
- ۶- فروشنده اتومبیل
- ۷- متصدی آسانسور
- ۸- مهندس معدن
- ۹- روانپزشک
- ۱۰- کارمند پست
- ۱۱- سروان ارتش
- ۱۲- وکیل
- ۱۳- معلم دبستان
- ۱۴- پزشک
- ۱۵- آرایشگر
- ۱۶- کشاورز
- ۱۷- بقال
- ۱۸- مکانیک برق



از عده‌ای دانش‌آموز خواسته شد تا خود را توصیف کنند. کلماتی که در توصیف خود بکار بردند به شرح زیر است:
الف - دور کلماتی که ممکن است شما را هم توصیف کنند خط بکشید و یا آنها را در برگه‌ای یادداشت کنید. هر صفت دیگری هم که مایلید، به این فهرست اضافه کنید. این اطلاعات را برای خود محرمانه نگهدارید.



بلند همت	قابل اعتماد	بشاش
گستاخ	با انرژی	سخت کوش
صمیمی	دقیق	مسئولیت‌پذیر
ترشرو	با محبت	اندیشمند
آرام	صبور	خوش مشرب
کمک‌کننده	پرحرف	ترسو
با کفایت	منظم	اهل استدلال و جدل
هیجان‌دوست	بی‌صبر	حساس
تنبل	امین	کمرو
	صادق	کم‌حوصله
	رازدار	خوش‌رفتار



ب - حالا، با استفاده از این کلمات و باز هم محرمانه دوست کنار دستی خود را هم توصیف کنید و از او هم بخواهید که چنین کاری را محرمانه در مورد شما انجام دهد. سپس، برگه‌ای که همدیگر را در آن توصیف کردید مبادله کنید و ببینید آیا توصیفی که از خودتان کردید با توصیفی که دوستان از شما کرده است یکسان است؟! وقتی خودتان را با دوستان مقایسه می‌کنید در چه خصوصاتی به او شبیه و در چه خصوصاتی از او متفاوت هستید؟

ج - سعی کنید رویداد اخیری را که در آن شما متناسب با یکی از توصیفاتی که از خود نمودید عمل کردید، به یاد آورید. در صورت تمایل آن را برای کلاس شرح دهید.