

تمرین شماره ۷۰

اکثر ما از خصوصیات شخصی خود کاملاً راضی نیستیم.

الف - اگر شما می‌توانستید بعضی از صفات شخصی خود را تغییر دهید، چه چیزهایی را تغییر می‌دادید؟

- (۱)
- (۲)
- (۳)
- (۴)
- (۵)

ب - به گروه خود ملحق شوید و هر عضو به مدت ۳ دقیقه برای دیگران توضیح دهد که چه صفاتی را مایل است در خود تغییر دهد. پس از این که هر کس توضیح داد که چه چیزی را دوست دارد تغییر دهد، اعضای دیگر گروه می‌توانند پیشنهادهایی در مورد راه‌های تغییر ارائه دهند. به بعضی از راه‌هایی که اعضای گروه‌تان به شما پیشنهاد کرده‌اند اشاره کنید.

تمرین شماره ۷۱

برای جلسه آینده:

در جدول زیر هر جمله ناتمام را بدقت بخوانید و سپس آن را با عبارات خود تکمیل کنید. اگر روی جمله‌ای زیاد متوقف

شدید به سراغ جمله بعدی بروید.

<p>ظاهر من صورت من لباسهای من از نظر بدنی، برای سن خودم</p>	<p>محیط من محلۀ من مدرسه برای من در خانه احساس می‌کنم</p>
<p>آرزوهای من اگر پول زیادی داشتم اگر وقت زیادی داشتم ایکاش می‌توانستم</p>	<p>دوستان من دوستان من معمولاً دوستان من فکر می‌کنند که من جوانهای دیگر می‌گویند که من</p>
<p>اکنون من در حال حاضر شروع کرده‌ام به الان برای من مهم است که اغلب احساس می‌کنم</p>	<p>خویشاوندان من والدین یا سرپرستان می‌توانند خواهران و برادران اقوام غالباً</p>
<p>آینده من یک روز می‌خواهم برای من کار</p>	<p>افراد دیگر بزرگسالانی که من با آنها برخورد دارم غالباً معلمان من معلمان من فکر می‌کنند که من</p>

سیس، با همکلاسی خود که بند «ب» تمرین ۶۹ را مشترکاً انجام داده‌اید جملات خود را مبادله کنید. هر یک ببینید دیگری از ۲۴ جمله ناتمام فوق چند جمله را به طور مثبت تمام کرده است؛ یعنی مطلب خوبی در مورد خودش گفته است، آنها را جمع بزنید. همینطور ببینید چند جمله منفی است یعنی مطلب نومیذکننده است.

آیا می‌توانید بگویید که نگرش دوست همکلاس شما در مورد خودش مثبت است یا منفی؟

او در مورد شما چه می‌گوید؟

داشتن احساس و ارزشیابی مثبت یا منفی نسبت به خود چه تأثیری در تصمیم‌گیریهای تحصیلی شغلی شما می‌گذارد؟



درس بیست و یکم

در شروع، بعضی از دانش‌آموزان تجربه و یادگیری خود را از انجام تمرین ۷۱ مطرح می‌کنند.

تمرین شماره ۷۲

تمرین زیر را به صورت انفرادی و به مدت حداکثر ۱۰ دقیقه انجام دهید و سپس به مدت ۱۵ دقیقه، پیرامون صحت و سقم نتایج، با اعضای گروه خود به بحث و تبادل نظر پردازید. در پایان، هر گروه جمع‌بندی احساس خود را نسبت به این تمرین با مشاور در میان بگذارد.

چنانکه ملاحظه می‌کنید در هر خانه از جدول زیر سه عبارت وجود دارد. در هر خانه به عبارتی که بیشتر از همه با شخصیت شما هماهنگ است نمره ۳، به دومین عبارت بهتر نمره ۲ و به آخرین عبارت نمره ۱ بدهید. در پایان نمرات خود را جمع بزنید و

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	به تنهایی (وقتی تنها کار می‌کنم) بهتر کار می‌کنم. در مقابل غریبه‌ها کمرو و خجالتی هستم. از این که در خدمت دیگران باشم لذت می‌برم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	از این که در مقابل حضار (جمعیتی مدعو) قرار بگیرم لذت می‌برم. غالباً از من نظر خواهی می‌شود. دوست دارم یکی از اعضای گروه باشم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	معمولاً در بحثهای استدلالی برنده می‌شوم. از این که یک میهمانی یا گردش یا دوستان را از دست بدهم متنفرم. دوست دارم چیزها را به سلیقه خودم طرح و برنامه ریزی کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	همیشه براحتی با دیگران دوست می‌شوم. معمولاً کتابها را بر مردم ترجیح می‌دهم. از ایراد نطق و سخنرانی لذت می‌برم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	معمولاً از جمعیت زیاد اجتناب می‌کنم. جوک گفتن و نقل داستان را دوست دارم. تصمیم گرفتن را دوست دارم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	دوست دارم از من عکس بگیرند. از سازماندهی کلوپها یا انجمنها لذت می‌برم. از بازیهای تیمی بیشتر لذت می‌برم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	در موارد حساس و اورژانس می‌توانم اوضاع را کنترل کنم. همیشه سعی می‌کنم با دیگران کنار بیایم. دوست دارم به تنهایی زیاد پیاده روی کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	از گوش دادن به حرفهای دیگران لذت می‌برم. ترجیح می‌دهم خودم مسایلم را حل کنم. کمی اهل خودنمایی هستم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
الف	ب	ج	

بینید در کدام ردیف بالاترین نمره را به دست آورده‌اید؟

الف – تکرو: شما احتمالاً در تنهایی، جایی که پشت درب آن با حروف بزرگ نوشته «مزاحم نشوید» بهتر کار می‌کنید. اگر اهل ایده هستید می‌توانید برای گروه خود مفید باشید.

ب – جلب توجه‌کننده: شما احتمالاً علاقمندی در اموری فعالیت کنید که بر روی دیگران تأثیر بگذارید و توجه آنها را جلب کنید. به نظر می‌رسد با کمی صبوری و برنامه‌ریزی در سخنرانی، کارهای گروهی، نمایشی و فعالیت‌های هنری و فروشندگی موفق خواهید بود.

ج – رهبر: اگر گروه به رهبر نیاز داشته باشد و شما انتخاب نشوید احتمالاً پیرو خوبی نخواهید بود و گاهی متابعت برایتان دشوار خواهد بود.

تمرین شماره ۷۳

در این تمرین تأکید بر مهارت‌ها یا کارهایی است که می‌توانید بخوبی انجام دهید. در انجام صحیح کارها رغبت یا علاقه به تنهایی کافی نیست، اغلب لازم است که استعداد انجام آن کار را هم داشته باشیم. استعداد داشتن در کاری یعنی انجام آن کار را سریع یادگرفتن، و مهارت یک توانایی یا استعداد بسط یافته است که به صورت دانش یا آگاهی از انجام کاری بروز می‌کند. همه ما مهارت‌هایی داریم اما اغلب تشخیص نمی‌دهیم که اینها مهارت هستند. مهارت‌هایی که مورد نظر ماست صرفاً در مدرسه آموخته نمی‌شوند. مهارت‌ها و خصوصیات شخصیتی معمولاً همپوشی دارند.

۱ – مهارت‌های عمومی ذهن

الف:

- آیا شنونده خوبی هستید؟
- آیا معمولاً می‌توانید دستورالعمل‌ها را به‌طور صحیح دنبال کنید؟
- آیا به بازی شطرنج یا حل جدول می‌پردازید؟
- آیا مسایل را نسبتاً سریع می‌گیرید؟
- ب: کدام موضوع درسی یا کدام فعالیت به شما کمک می‌کنند که توانایی ماهرانه فکر کردن را افزایش دهید؟
- ج: دو شغل را نام ببرید که نیازمند توانایی سریع و صحیح فکر کردن می‌باشند.

۳ – توانایی عددی

الف:

- آیا در محاسبه با اعداد توانا هستید؟
- آیا می‌توانید یادداشتهای صحیح بردارید؟
- آیا در جابجا کردن و کار با پول ماهرید؟
- آیا در نمره دادن به بازی‌هایی مثل پرتاب نیزه، پرش، فوتبال و ... ماهرید؟
- ب: کدام موضوعهای درسی یا کدام فعالیت به شما کمک می‌کنند که توانایی استفاده ماهرانه از اعداد را افزایش دهید؟
- ج: دو شغل را نام ببرید که نیازمند توانایی سریع و صحیح فکر کردن با اعداد می‌باشند.

۲ – توانایی کلامی

الف:

- آیا در نوشتن و دیکته توانا هستید؟
- آیا در خواندن سریع هستید؟
- آیا در بحث و استدلال و تشویق دیگران موفق‌اید؟
- آیا در بازیهای کلامی یا جدولها موفق‌اید؟
- ب: کدام موضوع درسی یا کدام فعالیت به شما کمک می‌کند که توانایی بکارگیری ماهرانه کلمات را افزایش دهید؟
- ج: دو شغل را نام ببرید که نیازمند توانایی استفاده از کلمات می‌باشند.

۴ – توانایی عملی

الف:

- آیا در ساختن یا مونتاژ کردن اشیا ماهرید؟
- آیا می‌توانید بفهمید چطور یا چرا اشیا کار می‌کنند؟
- آیا در تعمیر چیزهایی که شکسته‌اند موفق‌اید؟
- می‌توانید با اشیای کوچک کار کنید؟
- ب: چه موضوعهای درسی یا کدام فعالیت‌ها به شما در رشد مهارت‌های عملی کمک می‌کنند؟
- ج: دو شغل را نام ببرید که نیازمند توانایی عملی هستند.

۵- توانایی هندسی

الف:

- آیا در کار با نقشه‌ها و طرحها ماهرید؟
- آیا به جزییات امور و طرحها، خوب توجه می‌کنید؟
- آیا در تشخیص تفاوت‌های اشکال ماهرید؟
- آیا در بازیهای با توپ و پازل‌های (معماهای) جورکردنی ماهرید؟
- ب: چه موضوعهای درسی یا فعالیتهایی به شما کمک می‌کنند که مهارتهای هندسی را افزایش دهید؟
- ج: دو شغل را نام ببرید که نیازمند توانایی کار با شکلها و طرحها می‌باشند.

۷- توانایی بدنی

الف:

- آیا در بازیها و ورزش ماهرید؟
- آیا قادرید از خود دفاع کنید؟
- آیا شخصی با انرژی هستید؟
- آیا می‌توانید اشیای نسبتاً سنگینی را بلند کنید؟
- ب: چه موضوعهای درسی یا فعالیتهایی به شما کمک می‌کنند که مهارتهای بدنی خود را افزایش دهید؟
- ج: دو شغل را نام ببرید که نیازمند فعالیت و تناسب بدنی باشند.

۶- توانایی منشی‌گری

الف:

- آیا در تشخیص اشتباهات ماهرید؟
- می‌توانید کلمات یا اعداد را به طور صحیح کپی (رونویسی) کنید؟
- آیا در استفاده از ماشینهای حساب و جدولهای زمانبندی ماهرید؟
- آیا در خواندن جدولهای اطلاعاتی ماهرید؟
- ب: چه موضوعهای درسی یا فعالیتهایی به شما کمک می‌کنند که مهارتهای منشی‌گری را افزایش دهید؟
- ج: دو شغل را نام ببرید که نیازمند توانایی انجام کار منشی‌گری است.

۸- مهارتهای خلاق

- الف: این مهارتها بندرت مورد آزمون قرار می‌گیرند زیرا اندازه‌گیری آنها بسیار سخت است، اما برای تعداد زیادی از مشاغل اهمیت دارند.
- آیا رنگها و طرحها مورد توجه شما هستند؟
- آیا در رسم یا نقاشی ماهرید؟
- آیا در ترتیب دادن اشیاء به شیوه‌ای جالب ماهرید؟
- آیا هیچ مهارت هنری یا سرگرم‌کننده دارید؟
- ب: چه موضوعهای درسی یا فعالیتهایی به شما کمک می‌کنند که توانایی خود را در خلاق و مبتکر بودن افزایش دهید؟
- ج: دو شغل را نام ببرید که نیازمند توانایی خلاقیت و ابتکار باشند.

این تمرین را هم ابتدا به مدت ۱۰ دقیقه به طور انفرادی پاسخ گوید و سپس به مدت ۱۵ دقیقه دیگر در گروه خود پاسخهای ب و ج هر توانایی را به اجماع بگذارید و توسط نماینده خود به روال گذشته به مشاور که آنها را بر روی تابلو جمع‌بندی خواهد کرد گزارش دهید.



تمرین شماره ۷۴

امروزه بسیاری از جوانها به خود اشتغالی دست زده، به تجارت یا مشاغل آزاد می‌پردازند. در صفحه بعد سه مورد آنها را مشاهده می‌کنید. با استفاده از مهارتها و تواناییهای بکار رفته در تمرین قبل، در گروه خود تصمیم بگیرید که در هر یک از این مشاغل چه مهارتهایی و به چه میزان مورد نیاز است. پس از ۱۵ دقیقه نماینده هر گروه نتایج را به مشاور گزارش کند.

فیروزه یک آرایشگاه باز کرده است و در کار خود بسیار موفق است به طوری که چند دیپلمه دیگر را هم برای همکاری استخدام کرده است. نوع و میزان مهارت‌های او چیست؟	تقی یک استودیوی عکاسی دایر کرده است. علاوه بر گرفتن عکس برای متقاضیان از مراسم و جشنها فیلمبرداری می‌کند. نوع و میزان مهارت‌های مورد نیاز او چیست؟	نادر و رحمان دفتر معاملات املاک دایر کرده‌اند. آنها با استفاده از آگهی با خریداران و فروشندگان آشنا شده و رابط معامله آنها می‌شوند و از این بابت ۱٪ قیمت معامله انجام شده را دریافت می‌کنند. نوع و میزان مهارت‌های مورد نیاز آنها را مشخص کنید.
کم متوسط زیاد	کم متوسط زیاد	کم متوسط زیاد
		مهارت‌های عمومی ذهن توانایی کلامی توانایی عددی توانایی عملی توانایی هندسی توانایی منشی‌گری توانایی بدنی مهارت‌های خلاق

تمرین شماره ۷۵

الف - با استفاده از بندهای الف تمرین ۷۳ و دیگر تجارب شخصی خود به طور انفرادی به مدت ۵ دقیقه، کلیه کارهایی را که می‌توانید انجام دهید فهرست کنید. مثال: من می‌توانم غذا بپزم
همچنین کلیه کارهایی را که دوست دارید. دوچرخه سوار شوم، ماشین بشویم، رانندگی کنم، از دستگاه ویدئو استفاده کنم، با کامپیوتر کار کنم....

تا قبل از ترک مدرسه یاد بگیرید فهرست کنید مثال:

دوست دارم بتوانم اتومبیلها را تعمیر کنم.

جواهرسازی کنم.

قرآن را بیاموزم.

خیاطی کنم.

شنا کنم.

انگلیسی صحبت کنم....

ب - با دانش آموز کناردستی خود یک گروه دو نفری تشکیل دهید و هر یک به مدت ۳ دقیقه با توجه به فهرست خود برای دیگری صحبت کنید. می‌توانید در شنیدن مطالب دوست خود از او سؤال کنید لیکن حق ندارید چیزی یادداشت کنید.

ج - به جمع کلاس خود بازگردید.

هر کس به مدت ۳ دقیقه دوستی را که با او مصاحبه کرده است به کلاس معرفی کند بدین ترتیب:

خانمها (یا آقایان)، خوشوقتم که خانم (یا آقای) را برای شغل (بنابر تشخیص خود از مصاحبه با او)

مثلاً: آموزگاری، سرپرستی مهدکودک، بازرگانی، پرستاری، نجاری و... معرفی کنم. اینها بعضی از مهارتهای ویژه و امیدهای او برای آینده هستند...



برای جلسه آینده:

۱) از یک دوست یا فامیل راجع به کارش سؤال کنید. نیمرخ یا الگویی از مهارتهایی که در کارش بکار می‌گیرد تهیه کنید و برای بحث به کلاس بیاورید.

۲) سؤالیه زیر را پاسخ دهید. نسخه‌ای از آن را به مشاور بدهید و نسخه‌ای را برای خود بایگانی کنید.

خودارزیابی: شخصیت شما

خصوصیات شخصیتی صفاتی هستند که مدتها با شما خواهند بود. بسیاری از افراد به دنبال شغلی می‌روند که بتوانند شخصیت خود را در آن ابراز دارند و به خصوصیات شخصیتی که در زیر فهرست شده توجه کنید و حتی الامکان صادقانه به خودتان رتبه دهید. ببینید کدام را مخصوصاً دوست دارید که در شغل خود بکار گیرید.

بله خیر می‌خواهم این خصوصیت را بسط دهم

- متغیر** : من موقعیتهایی را دوست دارم که متنوع هستند و زیاد تغییر می‌کنند.
- منظم و مشخص** : دوست دارم بدانم دقیقاً چه کاری را باید انجام دهم تا بتوانم آن را شروع کنم و به انجام رسانم.
- آرام و ساکت** : دوست دارم ساکت و آرام عمل کنم و مجبور نباشم زیاد حرف بزنم.
- اجتماعی** : دوست دارم با افراد دیگر باشم و از نزدیک با آنها کار کنم.
- مستقل** : دوست دارم اغلب اوقات خودم به تنهایی کار کنم.
- مشوق** : دوست دارم بر عقاید و آرای افراد تأثیر بگذارم.
- خوددار** : از این که بتوانم تحت فشار و استرس کار کنم به خود می‌بالم.
- خوب در قضاوت** : دوست دارم موقعیتهای را بسنجم و تصمیم بگیرم چه باید انجام شود.

عینی

: من قادرم صرفاً براساس استحقاق و
مزیتها قضاوت کنم و اجازه ندهم عقاید
شخصی خودم دخالت کند.

ذهنی

: دوست دارم به طور کامل ذهنیات و خواسته‌های
خودم را ابراز کنم.

سخت‌گیر و با دقت : من برای کمال، کوشش می‌کنم و در آنچه که
انجام می‌دهم دقت زیادی بکار می‌برم.

مسلط

: دوست دارم کنترل امور را بدست بگیرم و تمام
کارها را برنامه‌ریزی کنم.

سه خصوصیتی را که بیشتر مایلید در شغل آینده خود بکار گیرید انتخاب کنید :

۱ -

.....

۲ -

.....

۳ -

.....

آیا فکر می‌کنید دیگران هم همانطور که در بالا اشاره کردید شما را می‌بینند؟ چگونه می‌توانید بفهمید؟
نتایج این تمرین را با نتایج تمرین شماره ۷۲ چگونه جمع‌بندی می‌کنید؟ از این تمرین نسخه‌ای به مشاور دهید و نسخه‌ای
برای استفاده آتی خود بایگانی کنید.



درس بیست و دوم

تمرین شماره ۷۷

ابتدا دانش‌آموزان (در صورت کثرت تعداد کلاس بعضی از دانش‌آموزان) نتایج تکالیف شماره ۱ و ۲ تمرین ۷۶ را با کلاس و مشاور در میان می‌گذارند.

دانش‌آموزان عزیز، بحثهای گروهی، اجرای تمرینهای مختلف و پاسخ دادن به سؤالیهای چک لیستها، سیاهه‌ها و تستهای شخصیت، رغبت، استعداد و توانایی یکی از راههای خودشناسی تحصیلی - شغلی است. راه دیگر، مطالعه دنیای کار و رشته‌های مختلف تحصیلی - شغلی است. داشتن اطلاعات تحصیلی - شغلی نه تنها رکن دوم هرگونه برنامه‌ریزی و تصمیم‌گیری تحصیلی - شغلی است (رکن اول خودشناسی است) بلکه بر میزان خودشناسی ما در رابطه با تحصیل و شغل هم می‌افزاید.

اما دنیای مشاغل بسیار وسیع و پیچیده است. به‌طوریکه امروزه حداقل ۲۰,۰۰۰ شغل را، بدون در نظر گرفتن زمینه‌های فرعی آنها می‌توان شناسایی کرد. از این‌رو، در شناخت مشاغل، نیازمند یک نقشه یا طبقه‌بندی هستیم.

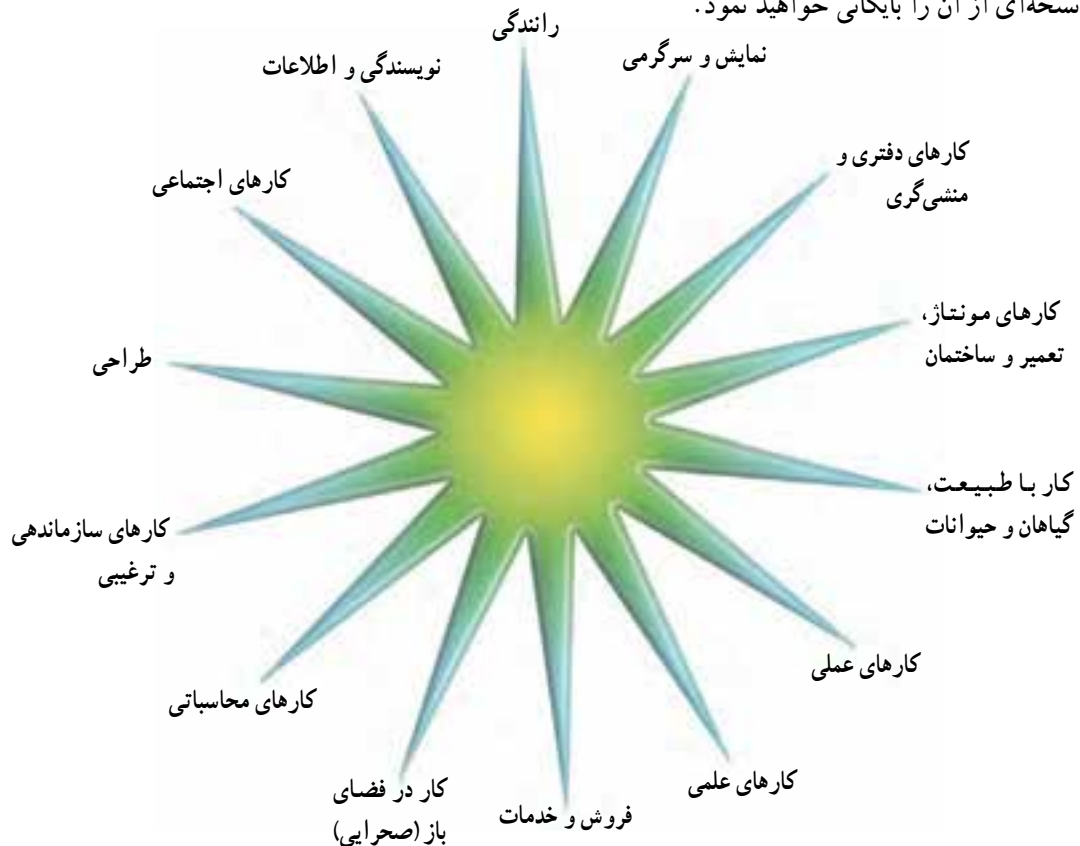
در یک برنامه‌ریزی کامپیوتری، تعاریف تعداد زیادی از مشاغل به کامپیوتر داده شد و از آن خواسته شد که با دسته‌بندی این تعاریف نقشه‌ای از مشاغل ترسیم کند. کامپیوتر براساس مشابهت مشاغل نقشه زیر را ارائه داده است.

الف - در گروه خود مجتمع شوید و با خواندن این نقشه آن را به صورت عمودی ترسیم کنید و برای هر گروه شغلی حداقل

۳ شغل را جستجو کنید. چنانچه ماهیت بعضی از گروهها برای شما ناشناخته است از مشاور خود سؤال کنید.

ب - رشته‌های تحصیلی مرتبط به هر گروه شغلی را (نظری - فنی - حرفه‌ای و کاردانش) مشخص کنید پس از ۱۵ دقیقه

نماینده شما نتایج کارتان را با مشاور و کلاس در میان می‌گذارد. مشاور بر روال گذشته آنها را بر روی تابلو خلاصه خواهد کرد و شما نسخه‌ای از آن را بایگانی خواهید نمود.



سالها قبل، از عده‌ای دانش‌آموز سال سوم دبیرستان خواسته شد که پیش‌بینی کنند دو سال بعد از ترک مدرسه به چه کاری مشغول خواهند بود. ابتدا، از آنها خواسته شد که تمرینی مشابه آنچه که هم‌اکنون شما انجام خواهید داد انجام دهند. این تمرین **راهنمای رغبت** نام دارد. سپس از آنها خواسته شد بگویند احتمالاً در آینده چه کاری انجام خواهند داد. از والدین یا سرپرستان این دانش‌آموزان هم خواسته شد که پیش‌بینی کنند که فرزندانشان در آینده چه کاره خواهند شد. چند سال بعد، وضعیت شغلی همین دانش‌آموزان که اکنون برای خود جوانان برومندی بودند، پی‌گیری شد تا معلوم شود به چه کاری مشغولند و تا چه اندازه در پیش‌بینی آینده موفق بوده‌اند. اگرچه معدودی از آنها مدت کوتاهی بعد از ترک مدرسه بیکار بودند. اما تقریباً همه آنها مشغول به کار بودند؛ نتایج این بررسی به شرح زیر است.

پیش‌بینی کننده	درصد صحت پیش‌بینی
دانش‌آموزان	۳۶٪
والدین یا سرپرست دانش‌آموزان	۲۵٪
راهنمای رغبت	۷۵٪

براساس یافته‌های این مطالعه، به نظر می‌رسد که تمرین زیر به انجامش می‌ارزد. البته، این راهنمای رغبت میزان رغبت شما را به یک نوع کار نشان نمی‌دهد بلکه کمک می‌کند تا ترجیحات خود را بیابید. وقتی می‌گوییم «من واقعاً شما را دوست دارم». این بیان یک رغبت است. اما اگر مجبور باشیم بین شما و دو چرخه‌سواری یکی را انتخاب کنیم و شما را برگزینیم این یک ترجیح است. راهنمای رغبت، که شامل ۱۸۲ فعالیت است و به صورت دوتایی مرتب شده‌اند، به شما کمک می‌کند که الگویی از ترجیحات خود بدست آورید. پس از خواندن هر مورد، دور گزینیه‌ای را که اگر مجبور به انتخاب بودید آن را ترجیح می‌دادید خط بکشید. همه موارد را پاسخ دهید. ممکن است هیچ‌یک از دو گزینه یک مورد را دوست نداشته باشید و یا برعکس هر دو را دوست داشته باشید. در هر دو حال سعی کنید تصمیم بگیرید و یکی را انتخاب کنید. از آنجا که بسیاری از موقعیتهای واقعی زندگی هم شبیه این تمرین است، اجرای آن برای اتخاذ تصمیمات آینده هم مفید به نظر می‌آید!

مثال: آزمایش با مواد شیمیایی
 حفر زمین برای رسیدن به نفت یا گاز

- ۱ لوازم آرایش را به نمایش بگذارم. A
- ۲ سگهای نگهبان را کنترل کرده، تعلیم دهم. H
- ۳ به عنوان یک مانکن لباسها را به نمایش بگذارم. A
- ۴ کارتون بکشم. B
- ۵ موتورهای هواپیما را بازرسی و سرویس کنم. G
- ۶ تیمی از مربیان ورزش را سرپرستی کنم. E
- ۷ شعر بنویسم. F
- ۸ راهنمای توریستها باشم. D

- ۱ به کودکان معلول آموزش دهم. N
- ۲ محموله‌های کشتی را خالی کنم. J
- ۳ تماشاچیان سینما یا تئاتر را به صندلیهای خود راهنمایی کنم. D
- ۴ برای کامپیوتر برنامه بنویسم. I
- ۵ کفش و وسایل چرمی را تعمیر کنم. L
- ۶ در کار آتش‌نشانی کمک کنم. J
- ۷ نامه‌ها و کارهای اداری را برای تشکیل جلسات آماده کنم. K
- ۸ یک بنگاه تاکسی سرویس را اداره کنم. C

K بر روی پاکتهای پستی آدرس بنویسم. ۲۶

E با مردم برای یک کار پژوهشی مصاحبه کنم. ۲۷

J در برطرف کردن یک راه‌بندان خیابانی کمک کنم. ۲۸

B یک هنرمند خیابانی باشم. ۲۹

I آمار فروش را بررسی کنم. ۳۰

E افرادی را که دوره کارآموزی می‌بینند سرپرستی کنم. ۳۱

L لباس بپوشم و بدوزم. ۳۲

H چمنها را بزنم. ۳۳

F کتابهای کتابخانه را فهرست‌بندی کنم. ۳۴

K اطلاعاتی را روی کامپیوتر یادداشت کنم. ۳۵

C یک کامیون بزرگ را برانم. ۳۶

L پرده و مبلمان سبک منزل را بسازم. ۳۷

M نمونه‌های خون را از نظر بیماری آزمایش کنم. ۳۸

I یک سری محاسبات را آماده کنم. ۳۹

B آشپزخانه‌های جدیدی را طرح‌ریزی کنم. ۴۰

C یک قطار سریع‌السیر را برانم. ۴۱

L جواهر بسازم یا موتناژ کنم. ۴۲

M ستاره‌ها و سیارات را مطالعه کنم. ۴۳

I شیوه‌های پس‌انداز پول را پیدا کنم. ۴۴

G لوله‌ها یا شیرهای چکه‌کننده را تعمیر کنم. ۴۵

H در باغ‌وحش از حیوانات مراقبت کنم. ۴۶

B داستان کودکان را نقاشی کنم. ۴۷

M معایب چشم را معاینه کنم. ۴۸

K با استفاده از یک کامپیوتر نشانیها را اصلاح کنم. ۴۹

A گل‌آرایی کنم. ۵۰

J در یک محل ساختمانی مخلوط سمنت بسازم. ۵۱

A برای جمع حضار آواز بخوانم. ۵۲

N یک گروه ورزشی را اداره کنم. ۵۳

D در یک شرکت مسافرتی به مشتریان خدمت کنم. ۵۴

M اثر انگشت جنایتکاران را مطالعه کنم. ۵۵

M راههای تازه درمان زنگ گیاهی را پیدا کنم. ۵۶

C یک باری شنکش‌دار را براه اندازم. ۵۷

F داستانهای کوتاه بنویسم. ۵۸

I اموال را برای بیمه ارزشگذاری کنم. ۵۹

C یک بولدوزر را بکار اندازم. ۹

N از بچه‌های کوچک مراقبت کنم. ۱۰

K تلفنی سفارش فروش دریافت کنم. ۱۱

L کاغذ دیواری نصب کنم. ۱۲

G صفحات فلزی را خم کرده، بپزم. ۱۳

H در محل پرورشگاه گل، گیاهان را در گلدان بگذارم. ۱۴

B طراح کاغذهای دیواری باشم. ۱۵

I فشار وارد بر پلهای جاده را محاسبه کنم. ۱۶

N به بچه‌ها یاد بدهم چگونه از خیابان به سلامت عبور کنند. ۱۷

B تابلوی مغازه‌ها را رنگ کنم. ۱۸

G وسایل ضبط و پخش را تعمیر و آزمایش کنم. ۱۹

C یک درشکه را برانم. ۲۰

J بر روی یک کشتی ماهیگیری کار کنم. ۲۱

M علل بیماریها را مطالعه کنم. ۲۲

M راههای کاهش آلودگی را پیدا کنم. ۲۳

E با مشتریها در مورد شکایتهایشان صحبت کنم. ۲۴

N از بیماران جراحی شده مراقبت کنم. ۲۵

H به محصولات کود بدهم. ۲۶

F کتابهای کتابخانه را فهرست‌بندی کنم. ۲۷

M با اشعه ایکس عکس بگیرم و آنها را تحلیل کنم. ۲۸

I سرعت سیارات را محاسبه کنم. ۲۹

L تصاویر و گواهینامه‌ها را قاب‌گیری کنم. ۳۰

M غذاها را از نظر مواد سمی آزمایش کنم. ۳۱

A در یک نمایشنامه بازی کنم. ۳۲

A برای اتاقهای خواب طرح و رنگ انتخاب کنم. ۳۳

F برای یک روزنامه، مقاله‌ای بنویسم. ۳۴

A ویتزینها را مرتب کنم. ۳۵

L موی مردم را بشویم و کوتاه کنم. ۳۶

E در یک حراج، اشیای مختلفی را بفروشم. ۳۷

F عقیده شما را راجع به یک فیلم بنویسم. ۳۸

K صورت حسابها و رسیدها را بایگانی کنم. ۳۹

A یک وسیله موسیقی را بنوازم. ۴۰

B روی دیوار نقاشی بکشم. ۴۱

G کامپیوترهای کوچک را موتناژ کنم. ۴۲

J راهنماهای شناور در مصب رودخانه را تعویض کنم. ۶۰
F از کتابها اطلاعات جمع‌آوری کنم.
M اجسام تازه را در آزمایشگاه آزمایش کنم. ۶۱
G لوازم الکترونیکی را مونتاژ کنم.
L نان و کیک بپزم. ۶۲
B سفال یا اشیای شیشه‌ای را آذین کنم.
I هزینه یک پروژه را محاسبه کنم. ۶۳
A برای مدعوین داستانهای سرگرم‌کننده بگویم.
J ساختمانهای قدیمی را خراب کنم. ۶۴
H بوته و گل بکارم و مراقبت کنم.
I وصول مالیات بر درآمد افراد را بررسی کنم. ۶۵
N در یک بیمارستان از بیماران پرستاری کنم.
G جوشکاری کنم. ۶۶
N در سرای سالمندان کمک کنم.
E در کنترل یک ناآرامی یا آشوب و بلوا کمک کنم. ۶۷
H محصولات مزرعه را جمع‌آوری و بسته‌بندی کنم.
H علف هرزه گیاهان را سم‌پاشی کنم. ۶۸
D کتابهای کتابخانه را صادر و دریافت کنم.
B لوازم منزل ارزان طراحی کنم. ۶۹
M گزارشهای وضع هوا را آماده سازم.
C اتوبوس مدرسه را برانم. ۷۰
F اشتباهات چاپی مدارک و اسناد را بررسی کنم.
E برای دفاع از حقوق مردم مجادله کنم. ۷۱
A رقصهای محلی را اجرا کنم.
E در کلاتری با افراد مظنون مصاحبه کنم. ۷۲
J از یک حصار امنیتی پاسداری کنم.
F آگهیها را بنویسم. ۷۳
G بدنه ماشینها را صاف کنم.
K در دفتر یادداشت روزانه اداره، قرارهای ملاقات را بنویسم. ۷۴
G دوچرخه‌ها را تعمیر کنم.
D به آسایش مسافران هوایی رسیدگی کنم. ۷۵
B کاشیهای حمام را طراحی کنم.
J خانه‌ها و ساختمانها را نقاشی کنم. ۷۶
D به مسافران کشتی غذا بدهم.

H در ملکی از حیوانات نگهداری کنم. ۴۳
M با مواد شیمیایی آزمایش کنم.
E شکایات بیمه را بررسی و برطرف کنم. ۴۴
N با افراد بیکار مشورت نمایم.
I ارتفاع ساختمانها را محاسبه کنم. ۴۵
C به عنوان یک راننده شخصی کار کنم.
L لباسها را بشویم و اتو کنم. ۴۶
D بسته‌های خریداران را ببندم.
J کشتیهایی را که به بندر وارد می‌شوند ببندم. ۴۷
K نامه‌ها و گزارشها را تایپ کنم.
N در به دنیا آمدن بچه‌ها کمک کنم. ۴۸
F کتابها را برای یک ناشر بخوانم.
E مردم را تشویق کنم که بیمه بخرند. ۴۹
L غذاهای اصلی و سبک درست کنم.
F برای یک روزنامه گزارش بنویسم.
B برای امنیت جاده پوستر طرح کنم. ۵۰
A نمایشگاه عکس ترتیب دهم. ۵۱
D میهمانان هتل را بپذیرم.
H محصول بکارم و درو کنم. ۵۲
F مقالات را بخوانم و نمره بدهم.
E با افراد متقاضی یک شغل مصاحبه کنم. ۵۳
C پیامها را با موتورسیکلت تحویل دهم.
N برای افراد مسن خرید کنم. ۵۴
L لوازم منزل و مبلمان مونتاژ کنم.
D به مردم کمک کنم که فرش انتخاب کنند. ۵۵
G موتورهای اتومبیل تعمیر کنم.
K کالاها را در یک مغازه زنجیره‌ای بررسی کنم. ۵۶
I فیش حقوقی کارمندان را آماده کنم.
B وسایل بازی کودکان را طراحی کنم. ۵۷
E کالاها را به مشتریان معرفی کنم.
D در یک فرودگاه به سؤالیهای مردم پاسخ دهم. ۵۸
E کارکنان یک هتل را سازمان‌دهی کنم.
G دستگاههای تلویزیون را تعمیر کنم. ۵۹
J پرنده‌ها را از باند فرودگاه برانم.

C	خلبان یک هواپیما باشم.	۸۵
H	به یک دامپزشک در درمان حیوانات مریض کمک کنم.	
G	با ماشین اسباب‌بازیهای پلاستیکی را قالب بریزم.	۸۶
L	غذا برای بردن مشتریها آماده کنم.	
H	برای فروش، سبزیجات بکارم.	۸۷
I	اطلاعات بدست آمده از یک نظرخواهی را تجزیه و تحلیل کنم.	
B	یک مجله فنی را نقاشی کنم.	۸۸
K	صورت حساب سفارشها را بررسی کنم.	
C	کالاها را زمینی تحویل دهم.	۸۹
A	از مواد زاید مجسمه بسازم.	
I	آمار فراوانی ترافیک را محاسبه کنم.	۹۰
J	مخازن هواپیما را پر کنم.	
L	یک خانه قدیمی را مجدداً دکوربندی کنم.	۹۱
F	زبانهای خارجی را ترجمه کنم.	

K	تلفنی برای تئاتر جا رزرو کنم.	۷۷
N	به افراد مضطرب و پریشان آرامش ببخشم.	
C	لوازم منزل را با بارکش (وانت) تحویل بدهم.	۷۸
J	دیوارها و نرده‌ها را تعمیر کنم.	
H	مراقب زمینهای گلف یا بولینگ باشم.	۷۹
K	نامه‌ها و پیامها را دسته‌بندی کنم و تحویل دهم.	
M	راههای جدید تولید انرژی را بیابم.	۸۰
N	به خانواده‌های بدون مسکن کمک کنم.	
N	به بزرگسالانی که مشکل گویایی دارند کمک کنم.	۸۱
D	در رستوران متصدی میزها باشم.	
G	برای تولید الکتریسیته، ماشین‌آلات بسازم.	۸۲
A	لباسهای تاریخی را ببوشم و به معرض نمایش بگذارم.	
C	روی میزهای چرخ‌دار غذا تحویل دهم.	۸۳
D	صفحه کلید تلفن را بکار اندازم.	
D	در یک فروشگاه به مشتریان خدمت کنم.	۸۴
K	یک نظام بایگانی اداری ترتیب دهم.	

دانش‌آموزان عزیز، ابتدا مطمئن شوید که دور یک گزینه از هر مورد را خط کشیده‌اید. حالا، به ترتیب از شماره ۱ شروع کنید و با توجه به حرفی که دور آن خط کشیدید در جدول زیر در خانهٔ رویوی مربوط به آن حرف، یک خط نشان بگذارید. مثلاً

مقیاس	جمع	خط نشانها	کلید
نمایش و سرگرمی			A
طراحی			B
راندگی			C
فروش و خدمات			D
کارهای سازماندهی و ترغیبی			E
نویسندگی و اطلاعات			F
مونتاز و ساختمان			G
کار با طبیعت، گیاهان و حیوانات			H
کارهای محاسباتی			I
مشاغل صحرایی (کار در فضای باز)			J
کارهای دفتری و منشی‌گری			K
کارهای عملی و یدی			L
کارهای علمی و نظری			M
کارهای اجتماعی			N

اگر در شماره ۱ دور حرف (N) را خط کشیده‌اید در جدول زیر روبروی حرف N یک خط نشان (I) بگذارید. و به همین ترتیب تا شماره ۹۱ ادامه دهید. هر چهار خط نشان را با یک خط نشان مورب دسته‌بندی پنج تایی کنید. (به این شکل IIII). سپس خط‌نشانها را جمع‌بندی کنید.

حالا بالاترین سه نمره خود را پیدا کنید و نام مقیاس آنها را در جدول زیر بنویسید. سپس آموخته‌های خود را از این تمرین با مشاور و کلاس در میان بگذارید.

۱	۲	۳
---	---	---

معمولاً همه نمره‌های شما یکسان یا تقریباً یکسان نمی‌شود. اما اگر چنین شد معنای آن، این می‌تواند باشد که ارجحیت‌های شما قوی نیست و یا این که شما چیزهای متفاوت زیادی را دوست دارید. می‌توانید چند هفته بعد یا در پایان کلاس دوباره این آزمایش را انجام دهید.



برای جلسه آینده:

مشاور، فهرست مشاغل والدین دانش‌آموزان مدرسه خودتان را که با کمک همکاران دفتری بدست آورده است به نماینده هر گروه می‌دهد. هر گروه به ابتکار خود تا جلسه آینده این مشاغل را با طرحی جذاب بر روی مقوا دسته‌بندی و نامگذاری خواهد کرد. بهترین طبقه‌بندی با توجه به میزان سهولت یادگیری و سودمندی آن برنده خواهد شد.



با خود صادق باشید و با تعمق و توجه به نمرات درسی، فعالیت‌های فوق برنامه و سایر تجارب و شناخت خود، سؤالیه زیر را پاسخ دهید. در این درس هیچ‌گونه ارزشیابی و نمره‌گذاری برای این تمرین و تمرینهای مشابه آن وجود ندارد. آنچه شما با تفکر و صداقت می‌نویسید صحیح، ارزنده و راهنمای خوبی برای خودشناسی شماست. پاسخ صحیح یا غلط به هیچ‌وجه مطرح نیست.

خودارزیابی: نقاط قوت شما

معمولاً مردم وقتی شادترند که بتوانند تواناییهای خود را در شغلشان بکار گیرند. احتمالاً، شما براساس تجارب گذشته بعضی از نقاط قوت خود را می‌شناسید. به موارد زیر نگاه کنید و تا آنجا که ممکن است صادقانه به خودتان رتبه دهید.

در حد	بالای	قصد
زیر متوسط	متوسط	متوسط به بود دارم

خواندن: آیا سریع می‌خوانید؟ آیا به خوبی

دانش‌آموزان دیگر می‌فهمید؟

می‌توانید چیزهایی را تعمیر کنید؟

می‌توانید با دستهایتان کار کنید؟

مکانیکی:



علمی:

آیا دربارهٔ چرایی و علت امور به شیوه‌ای که هستند مطالبی می‌خوانید یا تحقیق می‌کنید؟

نوشتن:

آیا می‌توانید به‌طور کتبی، نظر خود را به خوبی ابراز کنید؟ مقاله، نامه یا گزارش بنویسید؟

صحبت کردن:

آیا مسایل را برای دیگران توضیح می‌دهید؟ سعی می‌کنید آنها را تشویق کنید؟ با آنها بحث می‌کنید؟

موسیقی:

آیا در سرود خواندن و یا نواختن یک وسیلهٔ موسیقی مهارت دارید؟

هنری:

آیا نقاشی یا طراحی می‌کنید؟

عددی:

آیا در ریاضی نسبتاً خوب هستید؟ می‌توانید با اعداد و ارقام کار کنید؟

مثنی‌گری:

می‌توانید غلط‌های تایی را مشخص کنید و یا پرونده‌ها را بایگانی کنید؟

هماهنگی موتوری:

آیا در ورزشی که دوست دارید نسبتاً چابکید؟ اعضای بدنتان را به راحتی بکار می‌گیرید؟

سرعت:

اگر مجبور باشید می‌توانید کارها را سریع انجام دهید؟

چه توانایی‌های دیگری را دوست دارید در شغل خود بکار گیرید؟ یا با گذراندن دوره‌هایی در خود ایجاد کنید؟ خودتان نام ببرید:

.....

.....

.....

حالا سه توانایی را که دوست دارید بیشتر در رشتهٔ تحصیلی و یا شغل آینده خود بکار گیرید نام ببرید.

..... ۱

..... ۲

..... ۳

آیا افراد دیگری که شما را نسبتاً خوب می‌شناسند توانایی‌های شما را به همین نحو که خودتان رتبه دادید رتبه خواهند داد؟

نمرات درسی شما چه می‌گویند؟

درس بیست و سوم

ابتدا هر گروه، طبقه‌بندی خود را از مشاغل به نمایش می‌گذارد و از مفید بودن آن دفاع می‌کند. در پایان، کل کلاس کار گروهها را به صورت محرمانه امتیازدهی می‌کنند و برنده مشخص می‌شود. سپس تعدادی از دانش‌آموزان نتایج تمرین ۸۰ خود و احساس و تجربه خود را از این تمرین بازگو می‌کنند.

تمرین شماره ۸۱

دانش‌آموزان عزیز،

چنانچه خود تجربه کردید مشاغل را به شیوه‌های گوناگون می‌توان طبقه‌بندی کرد. علاوه بر طبقه‌بندی تمرین شماره ۷۷ طبقه‌بندیهای دیگر هم وجود دارد. شما از چه روشی برای طبقه‌بندی مشاغل والدین مدرسه خود استفاده کردید؟ به طبقه‌بندیهای زیر توجه کنید و ببینید آیا شما هیچ یک از آنها را بکار گرفته‌اید؟

الف - طبقه‌بندی براساس محل کار :

کار در :

یک اداره؟ یک مدرسه؟ یک کارخانه؟ یک مغازه؟

یک هتل یا رستوران؟ بر روی زمین؟ بر روی کشتی؟

و غیره - شما نام ببرید...

هر گروه پس از ۱۰ دقیقه مشورت، سه شغل را که در هر یک از محلهای کاری فوق انجام می‌شود نام ببرد. سپس یکی از دانش‌آموزان مشاغل غیرتکراری هر محل را بر روی تابلو جلوی محل مورد نظر بنویسد. هر دانش‌آموز یک نسخه از آن برای خود بایگانی کند.

ب - یک راه دیگر طبقه‌بندی این است که مشاغل را با توجه به اینکه چگونه به دیگران ارتباط پیدا می‌کنند تنظیم کنیم مانند :

شغل مربوط است به :

کمک کردن به دیگران فروختن به دیگران تغذیه دیگران سازماندهی دیگران

آموزش دادن به دیگران کنترل کردن دیگران کار کردن با دیگران در یک گروه

پرهیز از دیگران

و غیره - شما نام ببرید...

برای این طبقه‌بندی هم مانند تمرین قبل عمل کنید. در گروه خود به مدت ۱۰ دقیقه برای هر یک از رده‌های نام برده سه شغل را معرفی کنید و به اطلاع کلاس و مشاور برسانید. باز هم موارد غیرتکراری بر روی تابلو توسط یک خوشنویس داوطلب یادداشت شود و دانش‌آموزان کپی و بایگانی کنند.

ج - شیوه دیگر طبقه‌بندی براساس میزان تحصیل و آموزش مورد نیاز برای هر شغل است ؛ توجه کنید :

۱ - مشاغلی که هیچ آموزشی لازم ندارند یا آموزش کمی می‌طلبند. مانند : تمیز کردن یک اداره.

پنج مورد دیگر را شما نام ببرید :

.....
.....

.....
.....
.....

۲ - مشاغلی که چند هفته تعلیم لازم دارند. مانند کارکردن با یک ماشین خیاطی.



پنج مورد دیگر را شما نام ببرید:

.....
.....
.....
.....
.....

۳ - مشاغلی که بعد از دبستان یا دوره راهنمایی دو یا سه سال آموزش لازم دارند. مثل اغلب مهارت‌های فنی، آرایشگری،



خیاطی، سیم‌کشی برق.

پنج مورد دیگر را شما نام ببرید:

.....
.....
.....
.....
.....

۴ - مشاغلی که بعد از دبیرستان چندین سال آموزش نیاز دارند. مانند داروسازی، معماری.

پنج مورد دیگر را شما نام ببرید:

.....
.....
.....
.....
.....

مورد «ج» را هم مانند مورد الف و ب در گروه خود به مدت ۱۰ دقیقه پاسخ دهید و نتایج کلاس را یادداشت کنید.



در این تمرین که به صورت انفرادی و به مدت ۱۰ دقیقه انجام خواهید داد، به آزمون کوچکی دست می‌زنید که به شما در

شناخت بیشتر مقاصد و هدف‌های محل‌های کاری مختلف کمک خواهد کرد.

در جدول صفحه بعد ۵ ستون وجود دارد و هر ستون شامل ۱۰ محیط کاری است. هر ستون را بدقت مطالعه کنید و سپس

سعی کنید براساس اولویت‌های خود، اگر مجبور باشید این محیط‌های کاری را انتخاب کنید، به آنها نمره بدهید. به اولین انتخاب مطلوب

خود نمره ۱۰ بدهید، به انتخاب دوم نمره ۹ و... و به آخرین انتخاب خود نمره ۱ بدهید. برای هر یک از ۵ ستون این کار را انجام دهید.

	۱	۲	۳	۴	۵
A	<input type="checkbox"/> واحد تحقیق	<input type="checkbox"/> مرکز هواشناسی	<input type="checkbox"/> آزمایشگاه	<input type="checkbox"/> پارک علوم طبیعی	<input type="checkbox"/> رصدخانه
B	<input type="checkbox"/> مرکز ورزشی	<input type="checkbox"/> تئاتر	<input type="checkbox"/> هتل – رستوران	<input type="checkbox"/> مرکز تفریحی	<input type="checkbox"/> آتلیه هنری
C	<input type="checkbox"/> آزمایشگاه	<input type="checkbox"/> مدرسه	<input type="checkbox"/> موزه	<input type="checkbox"/> مرکز مشاوره	<input type="checkbox"/> دانشگاه
D	<input type="checkbox"/> بیمارستان	<input type="checkbox"/> عینک سازی	<input type="checkbox"/> شیرخوارگاه	<input type="checkbox"/> کلینیک دندانپزشکی	<input type="checkbox"/> کلینیک بهداشتی
E	<input type="checkbox"/> فروشگاه زنجیره ای	<input type="checkbox"/> بنگاه معاملات املاک	<input type="checkbox"/> عتیقه فروشی	<input type="checkbox"/> بازار	<input type="checkbox"/> فروشگاه اتومبیل
F	<input type="checkbox"/> بانک	<input type="checkbox"/> اداره دولتی	<input type="checkbox"/> شرکت بیمه	<input type="checkbox"/> دفترخانه اسناد رسمی	<input type="checkbox"/> شرکت ساختمانی
G	<input type="checkbox"/> شرکت مهندسی	<input type="checkbox"/> کارگاه صنعتی	<input type="checkbox"/> آشپزخانه	<input type="checkbox"/> محل ساختمانی	<input type="checkbox"/> کارگاه کشتی سازی
H	<input type="checkbox"/> فرودگاه	<input type="checkbox"/> بندر کشتیرانی	<input type="checkbox"/> ایستگاه راه آهن	<input type="checkbox"/> دفتر حمل و نقل	<input type="checkbox"/> ترمینال مسافری
I	<input type="checkbox"/> جنگل	<input type="checkbox"/> پارک طبیعی	<input type="checkbox"/> مزرعه	<input type="checkbox"/> شرکت نما و منظره سازی	<input type="checkbox"/> باغ وحش
J	<input type="checkbox"/> جایگاه گارد ساحلی	<input type="checkbox"/> ایستگاه آتش نشانی	<input type="checkbox"/> زندان	<input type="checkbox"/> سازمان امنیت	<input type="checkbox"/> اداره پلیس

پس از نمره گذاری همه ستونها، حالا نمره هایتان را به صورت افقی جمع بزنید. یعنی جمع ردیف A، جمع ردیف B و... جمع هر ردیف افقی را در ستون جمع نمره قرار دهید. در این قسمت از تمرین به مدت ۵ دقیقه به گروه خود ملحق شوید. نماینده گروه نمرات ردیف هر یک از اعضا را (مثلاً نمره ردیف A را برای همه اعضای گروه، همینطور جمع ردیف B همه اعضا و تا آخر) با هم جمع کرده بر تعداد اعضای گروه تقسیم می کند و میانگین گروه را برای هر یک از ردیفها محاسبه می کند.

نماینده هر گروه نتایج گروه خود را به مشاور ارائه می دهد. مشاور آنها را بر روی تابلو می نویسد و میانگین کل کلاس را برای هر ردیف محاسبه می کند و بالاترین سه نمره را مشخص می سازد. با توجه به فهرست محیطهای کاری آیا می توانید بگویید که:

– مفهوم این ده گروه چیست؟

– هدف اصلی هر گروه چیست؟

– در مقایسه با میانگین کل کلاس در مورد بالاترین و پایین ترین نمره خود صحبت کنید. آیا این نمرات چیزی در مورد

رغبتها یا ارجحیتهایتان به شما می گوید؟

آیا هیچ یک از نمرات شما بالاتر یا پایین تر از میانگین کلاس هست؟

آیا این تمرین برای شما جالب و آموزنده بود؟!

آیا این تمرین برای شما گیج کننده و غیر مفید بود؟!



برای جلسه آینده:

الف – با توجه به دانشی که از محل زندگی خود دارید و یا به کمک آگهیهای شغلی روزنامه، فهرستی از محلهای کاری تهیه و طبقه بندی کنید. آیا می توانید محل کاری پیدا کنید که در الگوی جدول تمرین شماره ۸۲ نباشد؟ آن را نام ببرید و بگویید هدف از انجام کار در آن محل چیست؟

ب – محل کار ایده آل (مطلوب) ... مورد نظر... خود را نام ببرید و بنویسید که در صد سال آینده این محل چگونه خواهد بود. در مورد مکان آن، افرادی که در آن کار می کنند و هدف از انجام کار در آن را توضیح دهید.

درس بیست و چهارم

ابتدا چند تن از دانش‌آموزان پاسخهای الف و ب خود را به تمرین ۸۳ با مشاور و کلاس در میان می‌گذارند مشاور احساس و تجربه کلاس را از انجام این تمرین جمع‌بندی می‌کند.

تمرین شماره ۸۴

اگر چه اندیشیدن به نوع تحصیل یا کاری که پس از پایان دوره دبیرستان به آن اشتغال خواهید داشت در این مرحله کمی زود به نظر می‌رسد؛ اما از آنجا که پیوستگی و توالی تصمیمات حکم می‌کند که باید در برنامه‌ریزی تحصیلی - شغلی طرحهای کوتاه و بلند مدت را همزمان منظور نمود، خوب است که به برنامه‌های بعد از سال آینده خود هم بیندیشید. اگر چه ممکن است دسترسی به بعضی از زمینه‌های موجود برای شما میسر نباشد و یا بعضی از امکانات به نظر شما جالب نیاید ولیکن برنده کسی است که راه کارهای مختلف را بدون بررسی و تعمق کافی از دست ندهد. به امکانات زیر که ممکن است بعد از اتمام دبیرستان برای شما فراهم باشد توجه کنید:

- ادامه تحصیل در یک دوره دو ساله کاردانی
- ادامه تحصیل در یک دوره چهارساله کارشناسی
- ادامه تحصیل در یک دوره شش ساله کارشناسی ارشد پیوسته
- ادامه تحصیل در دانشکده‌های نظامی
- دیدن یک دوره کوتاه آموزش فنی - حرفه‌ای و اشتغال به کار
- انجام یک کار نیمه وقت و مطالعه برای کنکور سال بعد
- ماندن در خانه و مطالعه برای کنکور سال بعد
- اشتغال به کار با مدرک دیپلم
- رفتن به سربازی
- انجام یک کار نیمه وقت اشتغال به کاری موقت
- شریک شدن با یک دوست در یک کار آزاد
- خود اشتغالی

حالا، هر دو گروه یک گزینه مورد علاقه مشترک را انتخاب کنند. یک گروه برله یا موافق و دیگری بر علیه یا مخالف آن گزینه به مدت ۱۵ دقیقه به بحث و اندیشه پردازد. سپس، در پایان وقت دو گروه رقیب در مقابل کلاس به بحث و مجادله در دفاع از موضع خود پردازند. با توجه به این که در عصر ما اطلاعات قدرت است، هر گروه که اطلاعات بیشتری داشته باشد بحث و جدل قویتری خواهد داشت.



تمام گروههای زوج به همین ترتیب عمل کنند. در پایان گروهها به بهترین ارائه رأی مخفی می‌دهند و هیچ گروهی نباید به خود رأی دهد. برای شروع کار می‌توانید از فهرست مزایا و محدودیتهای زیر استفاده کنید. ببینید کدامیک مناسب گزینه شماست. موارد دیگر را هم خودتان به این فهرست اضافه کنید.

<p>بعضی مزایا</p> <p>کسب درآمد</p> <p>رفاقت و همراهی</p> <p>چیز مفیدی آموختن</p> <p>کاملاً مشغول بودن</p> <p>فرصت یک شروع تازه</p> <p>آزادی عمل در برنامه‌ریزی روزانه خود</p> <p>داشتن کاری جالب</p> <p>بهبود بخشیدن قابلیت‌های مهم خود</p> <p>فرصت کار کردن با افرادی که شما را می‌شناسند.</p> <p>داشتن وقت آزاد بیشتر برای تفریح و خوش‌گذرانی</p> <p>بدست آوردن تجارب مفید</p> <p>احساس انجام کاری مفید</p> <p>فرصتی برای تصمیم‌گیری</p> <p>برقراری تماس‌های سودمند</p> <p>فرصت ملاقات با افراد تازه</p>	<p>بعضی محدودیتها</p> <p>درآمد کم</p> <p>رعایت قوانین و مقررات</p> <p>انطباق با یک محیط تازه</p> <p>بی‌علاقگی مردم به شما</p> <p>مورد دستور واقع شدن</p> <p>احساس عدم پذیرش و ناخواسته بودن</p> <p>ساعت کار طولانی</p> <p>ندانستن انتظارات مردم</p> <p>اتلاف وقت</p> <p>سرفتن حوصله</p> <p>شکایت مردم</p> <p>خستگی زیاد که مانع لذت بردن از اوقات فراغت است</p> <p>ندانستن ارزش آینده آن</p> <p>از دست دادن سرمایه یا بدهکاری بالا آوردن (مقروض شدن)</p>
---	---

تمرین شماره ۱۵

خودآگاهی از تواناییها، رغبتها، شخصیت و فضایل یا موفقیت‌های فردی برای شخص مهم است. فهرست هر یک از این موارد در زیر ارائه شده است. در هر جدول با گذاردن علامت (✓) در ستونی که توصیف بهترین ارزیابی از موقعیت شماست به خود رتبه دهید.

الف: تواناییهای خود را با قرار دادن علامت (✓) در ستون مناسب برآورد نمایید.

تواناییها	۰/۲۵ پایین	زیر متوسط (دوم از پایین)	بالای متوسط (دوم از بالا)	۰/۲۵ بالا
کلامی				
ریاضی				
مکانیکی				
موسیقی				
منشی‌گری و امور دفتری				
هنری				
ابتکار و خلاقیت				
اجتماعی				

ب: رغبت‌های حرفه‌ای خود را با قرار دادن علامت (✓) در ستون مناسب تخمین بزنید.

رغبت‌ها	۰/۲۵ پایین	زیر متوسط (۰/۲۵ دوم از پایین)	بالای متوسط (۰/۲۵ دوم از بالا)	۰/۲۵ بالا
کار در فضای باز (مشاغل صحرائی)				
مکانیکی				
محاسباتی				
علمی				
ترغیبی و متقاعد سازنده				
هنری				
ادبی				
موسیقی				
خدمات اجتماعی				
منشی‌گری و امور دفتری				

ج: برآورد نمایید که از نظر خصوصیات شخصیتی زیر در کجا قرار می‌گیرید.

خصوصیات	۰/۲۵ پایین	زیر متوسط (۰/۲۵ دوم از پایین)	بالای متوسط (۰/۲۵ دوم از بالا)	۰/۲۵ بالا
باانرژی و فعال				
معاشرتی				
خجالتی				
سخت‌کوش				
همکاری‌کننده				
پر خاشگر				
شوخ				
حساس				
دوستدار و صمیمی				
مسئول				
علاقه‌مند و دلسوز دیگران				
جدی و سختگیر				
رهبر و پیشوا				
خودخواه				

د: موفقیت‌های تحصیلی خود را برآورد نمایید.

حیطه	۰/۲۵ پایین	زیر متوسط (۰/۲۵ دوم از پایین)	بالای متوسط (۰/۲۵ دوم از بالا)	۰/۲۵ بالا
زبان مادری				
ریاضیات				
علوم اجتماعی				
علوم				
زبان خارجه				
هنر				
موسیقی				
ورزش				
کارگاه				
اقتصاد و مدیریت خانه				
امور تجاری و بازرگانی				
فعالیت‌های فوق برنامه				

حالا، ابتدا به طور انفرادی به سؤال‌های زیر پاسخ دهید و سپس به مدت ۱۵ دقیقه پاسخ‌های خود را با اعضای گروه خویش در میان بگذارید.

۱ - مهمترین رغبت‌های شما کدام‌اند؟

.....

.....

.....

۲ - از چه جهاتی رغبت‌های شما به توانایی‌هایتان ارتباط می‌یابد؟

.....

.....

.....

۳ - آیا هیچ یک از تواناییها و رغبت‌های شما با یکدیگر تعارض دارند؟ اگر چنین است، چگونه؟ می‌توانید علت آن را توضیح دهید.

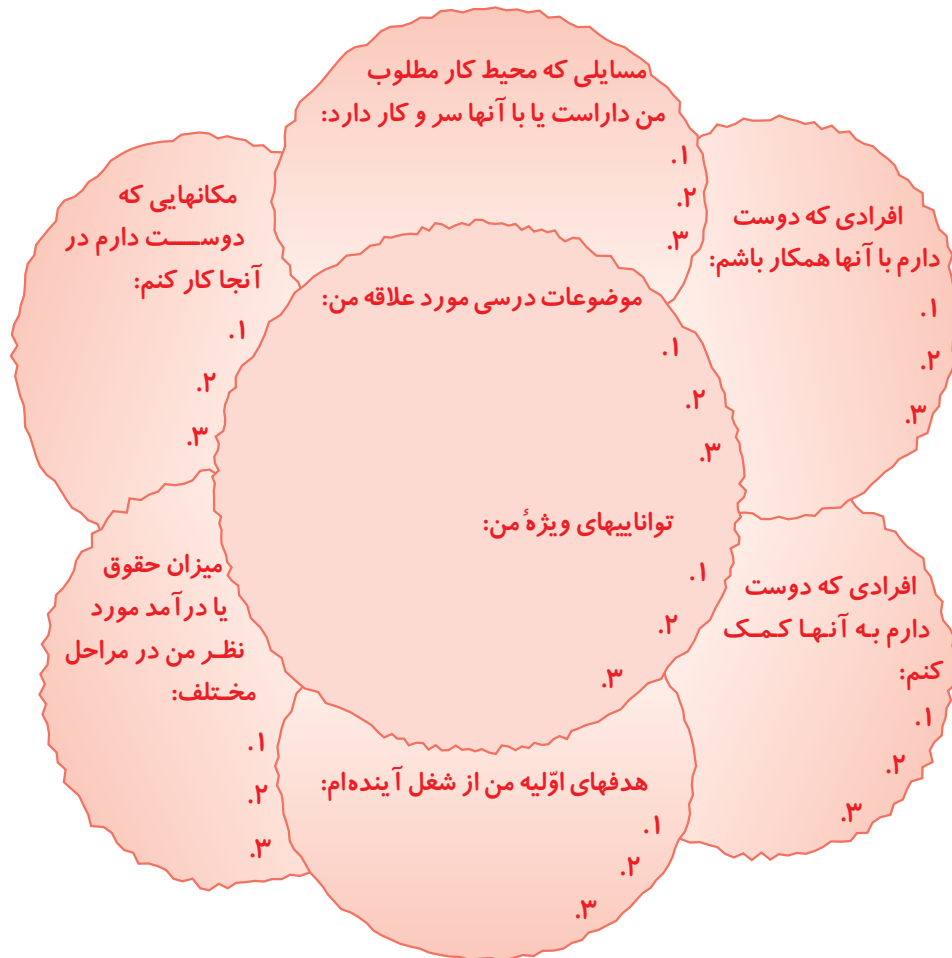
.....

.....

.....

مشاور، به سؤال‌های دانش‌آموزان در مورد این تجربه پاسخ گفته، از داوطلبان و یا به طور تصادفی از چند دانش‌آموز پاسخ سه سؤال فوق را جویا می‌شود.

با صرف ۵ دقیقه وقت، در نمودار زیر جنبه‌های مختلف شغل ایده‌آل خود را تشریح کنید؛ سپس به گروه خود ملحق شده و جوه اشتراک خواسته‌های اعضا را جمع‌بندی نموده، با مشاور و کلاس در میان بگذارید.



برای جلسه آینده:

با بهره‌گیری از کلیه اطلاعات تحصیلی - شغلی که تاکنون بدست آورده‌اید* و شناسایی موضوعات مورد علاقه و توان خویش مشاغلی را که به توانایی در ماده درسی مورد علاقه شما ارتباط دارند مشخص کنید. براساس این مشاغل و با توجه به اولویتهای مورد نظر خود، گروه یا خانواده تحصیلی - شغلی خویش را ترسیم کنید. (دسته‌ها یا خانواده‌های شغلی مجموعه مشاغلی هستند که تا حدود زیادی به یکدیگر وابسته‌اند. به عنوان مثال شبکه یا تیم مشاغل بهداشتی شامل: پزشک، پرستار، داروساز، تکنیسین، دندانپزشک، جراح، مربی بهداشت و... می‌باشد.)

* از دفترچه‌های راهنمای کنکور سال قبل و «راهنمای مهدی»، پژوهش روان شاد مرحوم دکتر مهدی مسجدیان که ارتباط بعضی از موضوعات درسی مدرسه را با موفقیت در بعضی از مشاغل بدست آورده است، [چنانکه مشاور مدرسه شما از آن مطلع باشد و در اختیار داشته باشد] هم می‌توانید کمک بگیرید.

درس بیست و پنجم

ابتدا در مرور تمرین ۸۷، بعضی از دانش‌آموزان خانواده‌های تحصیلی - شغلی خود را با مشاور و کلاس در میان می‌گذارند. مشاور به سؤاها و عکس‌العملهای دانش‌آموزان در تجربه این تمرین پاسخ می‌گوید.



در زیر اطلاعات مختصری در مورد چندین دانش‌آموز ابراز شده است، به گروه خود ملحق شوید و براساس اطلاعات داده شده، بگویید چرا تصمیمات آزمایشی تحصیلی یا حرفه‌ای آنها خوب یا بد است. آیا راه‌حلهای دیگری برای این افراد وجود دارد؟ نماینده شما، پس از ۱۵ دقیقه، نتایج بحث گروه را با مشاور در میان می‌گذارد.

۱- اصغر دانش‌آموز رشته تجربی سال آخر دبیرستان، در چهار درس علوم نمرات ۱۳ و ۱۱ گرفته است. وقتی از او پرسیده می‌شود که برنامه‌های حرفه‌ای او چیست، می‌گوید قصد دارد دکتر بشود.

۲- یکتا، دانش‌آموز رشته ریاضی فیزیک سال سوم دبیرستان، مدرسه را بسیار دوست دارد. تمام نمرات او ۱۷ به بالاست و از نظر توانایی ذهنی جزء یک درصد بالای جمعیت قرار دارد. او می‌گوید که بعد از اتمام دبیرستان قصد دارد در کارخانه محل، کاری در خط تولید بگیرد.

۳- مصطفی، دانش‌آموز سال اول دبیرستان، در تست استعداد مکانیکی جزء ۲۵ درصد بالای جمعیت قرار گرفته است. او دوست دارد روی موتورهای اتومبیل کار کند و تعطیلات تابستان و اواخر هفته را به کار در مزرعه پدرش بگذراند. مصطفی تصمیم گرفته است که در دبیرستان رشته بازرگانی را دنبال کند.

۴- هما، دانش‌آموز سال سوم راهنمایی، مدرسه را بسیار دوست دارد و از نظر تحصیلی دانش‌آموز خوبی است. وی مراقبت از بچه‌ها را دوست دارد و در یک مهدکودک ساعتی را داوطلبانه کار می‌کند. او می‌خواهد معلم دبستان بشود.

۵- رامین، دانش‌آموز رشته علوم انسانی در دوره پیش دانشگاهی، در آزمون توانایی در ردیف ۱۰ درصد بالای جمعیت

نمره می‌گیرد. کار مدرسه‌اش بسیار رضایت‌بخش است؛ دوستان کمی دارد و معمولاً با نظرات انتقادی، فرسایشی و تحریک‌کننده خود دیگران را به خشم می‌آورد. گفته است که می‌خواهد مددکار اجتماعی بشود.

۶- فتانه، دانش‌آموز سال اول دبیرستان، بر طبق داده‌های آزمون، توانایی بالاتر از حد متوسط دارد و غالباً نمرات ۱۴ با معدودی ۱۱ و ۱۶ گرفته است. می‌گوید مدرسه را دوست ندارد و قصد دارد که ماه بعد در روز شانزدهمین سال تولدش مدرسه را ترک گوید.

تمرین شماره ۸۹

به شرط این که تواناییها، رغبتها، خصوصیات شخصیتی و موفقیت‌های تحصیلی خود را درک کرده باشید:

الف - بعد از دبیرستان کدام یک از موارد زیر برای شما برنامه‌ریزی ایده‌آل آینده محسوب می‌شود:

ب - بعد از دبیرستان کدام یک از موارد زیر را می‌توانید به طور واقع‌بینانه و بالفعل برای خود برنامه‌ریزی کنید:

ایده‌آل

واقع‌بینانه

۱ - به سر کار رفتن و نیمه‌وقت تحصیل کردن

۲ - در یک دوره ۲ ساله کاردانی ادامه تحصیل دادن

۳ - برای یک دوره چهار ساله (کارشناسی) به دانشگاه رفتن

۴ - به سربازی رفتن

۵ - برای کنکور سال بعد آماده شدن

۶ - گذراندن یک دوره فنی کوتاه مدت و اشتغال به کار

۷ - خودتان ذکر کنید.

پس از پاسخگویی فردی، به گروه‌های خود ملحق شوید و پاسخ سؤال زیر را از یکدیگر پرسید.

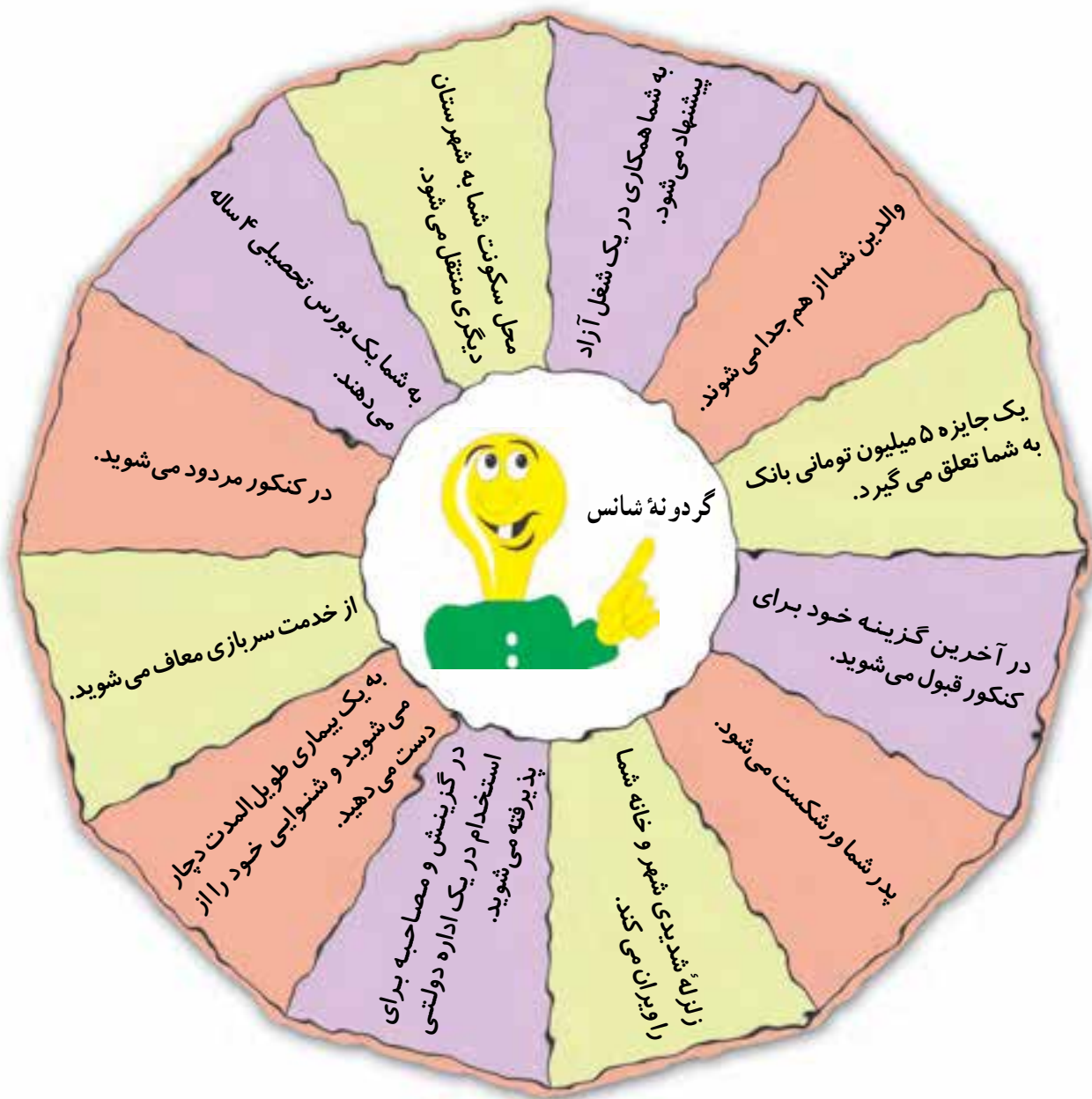
آیا بین برنامه‌های ایده‌آل و واقعی شما تفاوتی وجود دارد؟ به بعضی از علل آن اشاره کنید.

پس از ۱۵ دقیقه تجارب خود را با مشاور در میان بگذارید.

تمرین شماره ۹۰

به گروه خود پیوندید و رشته تحصیلی یا شغلی را که فکر می‌کنید برای شما گزینه واقع‌بینانه‌ای است و به احتمال زیاد به آن خواهید رسید در نظر بگیرید. چشم خود را ببندید کتاب را بچرخانید و انگشت خود را بر روی یکی از گزینه‌های گردونه شانس قرار دهید؛ و یا سکه‌ای را به هوا پرتاب کنید تا به طور تصادفی بر صفحه گردونه شانس قرار گیرد و گزینه‌ای را انتخاب کند.

هر یک از اعضای گروه، به نوبت، این تمرین را انجام دهد و به دنبال آن، با تعیین گزینه یا تغییری که گردونه شانس برای او پیش آورده است، بگوید این پیش آمد در برنامه ریزی واقع بینانه یا بالفعل او چه تغییری ایجاد خواهد کرد و چاره یا راه کار تازه چه خواهد بود.



هر گروه تجارب و برنامه جدید خود را با مشاور و کلاس در میان بگذارد.

نیمرخ تحصیلی - شغلی شما در یک صفحه

خصوصیات شخصی هر کس به قدری منحصر بفرد و پیچیده است که قابل ترسیم بر روی یک صفحه کاغذ نمی‌باشد. با این حال، شاید اکنون شما آماده باشید که بعضی از اطلاعات مربوط به خود را در کنار هم قرار دهید طوری که بتوانید از آن در اتخاذ یک تصمیم تحصیلی - شغلی استفاده کنید. البته شما به اطلاعات دیگری هم نیاز دارید، اما خودشناسی کمک بزرگی در اتخاذ یک تصمیم خوب به‌شمار می‌رود. سعی کنید براساس آنچه که تاکنون درباره خود و رشته‌های تحصیلی و مشاغل آموخته‌اید و با مروری بر پرونده‌ای که از ابتدای این درس برای خود تشکیل داده‌اید و بالاخص با توجه به پاسخ‌های شماره ۶۱، ۶۶، ۷۶، ۸۰، ۸۲، ۸۵، ۸۶ و ۸۷ جدول زیر را پر کنید.

ابتدا، سه مورد از مهمترین ویژگیهای شخصیتی خود را عنوان کنید و سپس در مقابل هر ویژگی ۵ شغل مرتبط با آن ویژگی را شناسایی کرده نام آنها را به ترتیب اولویت در خانه‌های مقابل آن خصوصیت قید نمایید. بدین ترتیب ۶۰ شغل مرتبط با خصوصیات شخصیتی خود را معرفی کرده‌اید.

عناوین مشاغل مرتبط					۳ ویژگی مهم شما	شماره	عناوین ویژگیهای شخصی
۵	۴	۳	۲	۱			
						۱	مهمترین رغبت‌های تحصیلی - شغلی من
						۲	
						۳	
						۱	مهمترین تواناییهای تحصیلی - شغلی من
						۲	
						۳	
						۱	مهمترین خصوصیات شخصیتی مرتبط با زندگی تحصیلی - شغلی من
						۲	
						۳	
						۱	مهمترین ارزشهای تحصیلی - شغلی من
						۲	
						۳	