

امدادگر خودشناسی

حدیثه اوتادی

کارشناس ارشد مشاوره

یکی از اساسی‌ترین مسائلی که دانش‌آموزان ما حتی در سال‌های پایانی تحصیل در مدرسه نیز با آن مواجه هستند، نداشتن شناخت صحیح از خودشان است. بارها در کلاس‌ها از بچه‌ها خواسته‌ام خودشان را در قالب چند جمله توصیف کنند. به آن‌ها فرصت فکر کردن و به روی کاغذ آوردن اندیشه‌هاشان را داده‌ام، ولی در کمال ناباوری با این واقعیت مواجه شده‌ام که بیشتر آن‌ها از ویژگی‌های خود آگاهی کافی ندارند. به نظر می‌رسد یکی از مهم‌ترین دلایل بی‌انگیزگی آن‌ها برای درس خواندن و ادامه مسیر تحصیلی و شغلی‌شان، همین امر باشد. در واقع، این اتفاق وقتی رخ می‌دهد که شخص خودپنداره درستی نداشته باشد. در غیر این صورت می‌تواند از آنچه در اختیار دارد به‌خوبی استفاده کند و در مسیر صحیحی گام بردارد. بنابراین، کمک به دانش‌آموزان در شناسایی خود، یکی از اصلی‌ترین وظایف ما در این دوره، به‌ویژه سال آخر متوسطه اول است.

بسیاری از دانش‌آموزان، بدون هیچ شناختی از خود، تصمیم به انتخاب رشته‌ای می‌گیرند که بعضاً تا پایان دوران مدرسه از آن پشیمان می‌شوند. از آن بدتر هنگامی است که رشته دانشگاهی خود را بر مبنای همین انتخاب نادرست انتخاب می‌کنند و نه تنها دوران طالبی تحصیل خود - یعنی متوسطه دوم و دانشگاه - را با بی‌علاقگی و به اجبار طی می‌کنند، بلکه برای انتخاب شغل نیز دچار مشکلات متعددی می‌شوند. به عبارتی آن‌ها وارد چرخه‌ای معیوب می‌شوند؛ چون رشته خود را دوست ندارند یا در آن استعداد و توانایی لازم را ندارند، پس برای پیشرفت در آن تلاش نمی‌کنند، در نتیجه، مهارت‌های لازم برای ورود به بازار کار را نمی‌آموزند و در نهایت شغل مناسب خود را نمی‌یابند یا بعد از سال‌ها تحصیل، در فضایی کاملاً غیرمرتبط با رشته تحصیلی خود به کار مشغول می‌شوند.

در این حالت، آن‌ها با بررسی زندگی سال‌های گذشته خود احساس سرخوردگی و بی‌کفایتی خواهند کرد، چون انرژی خود را هدررفته می‌یابند. این گونه افراد حتی ممکن است برای انتخاب‌های مهم‌تر زندگی هم دچار مشکل شوند، چرا که در خودپنداره هنوز به یقین نرسیده‌اند.

اهمیت پرداختن به موضوع خودشناسی بسیار مفصل‌تر از این مقدمه چند سطری است. آنچه مسلم است، هر چه این اتفاق زودتر رخ دهد و دانش‌آموزان بدانند چگونه می‌توانند به شناخت درستی از خود برسند، مسیر صحیحی را نیز برای آینده تحصیلی و شغلی‌شان انتخاب خواهند کرد.





مؤلفه‌های خودشناسی

شخصیت

دانش‌آموزان باید بتوانند صفاتی را که بیش از همه توصیف‌کننده شخصیت آن‌هاست نام ببرند. به‌عنوان یک الگو می‌توان از دسته‌بندی هالند^۱ استفاده کرد که شش گروه را در این باره معرفی کرده است. مثلاً تیپ شخصیتی واقع‌گرا، افرادی صریح، متکی به خود، باثبات، و واقع‌بین هستند. تیپ شخصیتی جست‌وجوگر، درون‌گرا، محتاط، کنج‌کاو و تحلیل‌گرند. هنری‌ها، عاطفی، دارای تخیل قوی، خلاق و نامنظم هستند. کسانی که تیپ شخصیتی‌شان به اجتماعی‌ها نزدیک‌تر است، مهربان، مسئول، همدل، محبوب، و همکاری‌کننده هستند. جسورها پرانرژی، ماجراجو، بلندپرواز، رقابت‌جو و قاطع هستند. در نهایت، تیپ شخصیتی متعارف یا قراردادی، افرادی سازمان‌یافته، میان‌رو، منضبط، دقیق و قابل اعتمادند. البته این تنها نمونه‌ای کوچک است که می‌تواند به دانش‌آموزان خط فکری دهد تا ویژگی‌های شخصیتی‌شان را پیدا کنند و انتخاب‌های تحصیلی و شغلی خود را بر پایه این آگاهی انجام دهند (آزمون‌هایی نیز در این زمینه وجود دارند).

در گام بعدی خوب است آگاهی دانش‌آموزان به این موضوع معطوف شود که دوست دارند کدام یک از این شش گروه از آدم‌ها دوروبرشان باشند و بیشتر جذب کدام دسته می‌شوند. تجربه اجرای این فعالیت در بین دانش‌آموزان به من نشان داده است که غالباً بچه‌ها جذب افرادی با ویژگی‌هایی می‌شوند که خود آن‌ها را ندارند و دوست دارند در خودشان تقویت کنند. مثلاً فردی که آرام و درون‌گراست، معمولاً جذب افرادی برون‌گرا و پرانرژی می‌شود. این می‌تواند شناخت فرد را نسبت به خودش بیشتر کند. اگر فرد می‌خواهد ویژگی خاصی را در خود تقویت یا برعکس تضعیف کند و از بین ببرد، بر مبنای این آگاهی می‌تواند این تغییر را در خود ایجاد کند.

ارزش

دانش‌آموزان باید بدانند در زندگی تحصیلی و شغلی خود به دنبال چه ارزش‌هایی هستند؟ موفقیت، راحتی، شأن اجتماعی، نوع دوستی، امنیت، خودمختاری و استقلال، پول، مقام و قدرت، هیجان و تنوع، دانش و تخصص و...؟

در مرحله بعد باید بررسی کنند که آیا بین مدل شخصیتی و سه ارزش اصلی‌شان هماهنگی وجود دارد یا خیر؟ یادمان باشد، تفاوت در انتخاب ارزش‌ها به دلیل تفاوت‌هایی است که ما در باورهای خود داریم و به برداشت مستقیم ما از خودمان بازمی‌گردد. ارزش‌های ما تکیه‌گاه احساسی کاری است که انجام می‌دهیم. در شغل‌هایی که خوب نتیجه می‌دهند، معمولاً بین ارزش‌های شخصی فرد و کاری که انجام می‌دهد هماهنگی وجود دارد.

رغبت

یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌های هر انتخابی، رغبت‌ها هستند. مسلماً وقتی کاری را دوست نداریم، انگیزه‌ای هم برای انجامش نخواهیم داشت. دانش‌آموزان می‌توانند رشته‌های تحصیلی مورد علاقه خود و در راستای آن مشاغل دلخواهشان را فهرست کنند. رغبت‌ها علاقه‌های ما را نشان می‌دهند. در این بخش دانش‌آموزان به راحتی می‌توانند رویاپردازی کنند. تنها توجه به این نکته ضروری است که برای هر انتخاب دلیل بیاورند، چون در این صورت است که به شناخت درست‌تری از خود می‌رسند. باید از خود بپرسند چه چیز این رشته یا شغل به مذاق من خوش می‌آید. آن‌ها باید بدانند هر یک از ما به دلایل متفاوتی ممکن است از رشته یا شغلی خوشمان بیاید که این نشان‌دهنده تفاوت‌های فردی بین آدم‌هاست. دانش‌آموزان باید بتوانند بعد از این کنکاش مهم‌ترین رغبت خود را مشخص کنند.

با مجله‌های رشد آشنا شوید

مجله‌های رشد توسط دفتر انتشارات و تکنولوژی آموزشی سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی، وابسته به وزارت آموزش و پرورش تهیه و منتشر می‌شود.

مجله‌های دانش‌آموزی

(به صورت ماهانه و هشت شماره در هر سال تحصیلی منتشر می‌شود):

رشد کودک (برای دانش‌آموزان آمادگی و پایه اول دوره آموزش ابتدایی)

رشد نوآموز (برای دانش‌آموزان پایه‌های دوم و سوم دوره آموزش ابتدایی)

رشد دانش‌آموز (برای دانش‌آموزان پایه‌های چهارم، پنجم و ششم دوره آموزش ابتدایی)

رشد نوجوان (برای دانش‌آموزان دوره آموزش متوسطه اول)

رشد جوان (برای دانش‌آموزان دوره آموزش متوسطه دوم)

مجله‌های بزرگسال عمومی

(به صورت ماهانه و هشت شماره در هر سال تحصیلی منتشر می‌شود):

♦ رشد آموزش ابتدایی ♦ رشد آموزش متوسطه ♦ رشد تکنولوژی آموزشی

♦ رشد مدرسه فردا ♦ رشد مدیریت مدرسه ♦ رشد معلم

مجله‌های بزرگسال و دانش‌آموزی تخصصی

(به صورت فصل‌نامه و چهار شماره در هر سال تحصیلی منتشر می‌شود):

- ♦ رشد برهان آموزش متوسطه اول (مجله ریاضی برای دانش‌آموزان دوره متوسطه اول)
- ♦ رشد برهان آموزش متوسطه دوم (مجله ریاضی برای دانش‌آموزان دوره متوسطه دوم)
- ♦ رشد آموزش قرآن ♦ رشد آموزش معارف اسلامی ♦ رشد آموزش زبان و ادب فارسی ♦ رشد آموزش هنر ♦ رشد آموزش مشاور مدرسه ♦ رشد آموزش تربیت بدنی ♦ رشد آموزش علوم اجتماعی ♦ رشد آموزش تاریخ ♦ رشد آموزش جغرافیا ♦ رشد آموزش زبان ♦ رشد آموزش ریاضی ♦ رشد آموزش فیزیک ♦ رشد آموزش شیمی ♦ رشد آموزش زیست‌شناسی ♦ رشد آموزش زمین‌شناسی ♦ رشد آموزش فنی و حرفه‌ای و کار و دانش ♦ رشد آموزش پیش دبستانی

مجله‌های رشد عمومی و تخصصی، برای معلمان، مدیران، مربیان، مشاوران و کارکنان اجرایی مدارس، دانش‌جویان مراکز تربیت معلم و رشته‌های دبیری دانشگاه‌ها و کارشناسان تعلیم و تربیت تهیه و منتشر می‌شود.

♦ نشانی: تهران، خیابان ایرانشهر شمالی، ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش، پلاک ۲۶۶، دفتر انتشارات و تکنولوژی آموزشی.

♦ تلفن و نمابر: ۰۲۱ - ۸۸۳۰۱۴۷۸



مهارت

مهارت‌ها کارهایی هستند که در آن‌ها تبحر داریم. دانش‌آموزان باید از مهارت‌های خود آگاهی داشته باشند. مثلاً بدانند در کدام دسته از مهارت‌های فنی، مهارت‌های روابط عمومی و ارتباطی، مهارت‌های مدیریتی، مهارت‌های مالی، مهارت‌های دستی یا مهارت‌های تحقیقی، تبحر بیشتری دارند. البته ممکن است بچه‌ها در این سنین هنوز مهارت‌های خود را کامل نکرده باشند. بنابراین، مهم است که اول بدانند چه مهارت‌هایی دارند (از پس چه کارهایی به خوبی برمی‌آیند) و در وهله بعد، از انجام دادن چه کارهایی لذت می‌برند یا دوست دارند چه مهارت‌هایی را کسب کنند. توجه و تمرکز آن‌ها باید بیشتر در مهارت‌هایی باشد که بر آن‌ها تسلط دارند و از آن‌ها لذت می‌برند، چرا که به احتمال قوی در همین زمینه‌هاست که موفقیت کسب خواهند کرد. اگر این مهارت‌ها را برای انتخاب رشته و شغل آینده‌شان مورد توجه قرار دهند و به دنبال راه‌های تقویت آن‌ها باشند، چند گام از دیگران جلوتر خواهند بود و در ادامه لذت و رضایت خاطر را تجربه خواهند کرد. از طرف دیگر، در دنیای پررقابت امروزی کسانی موفق خواهند بود که در حوزه علم روز دنیا پیشگام باشند. بنابراین، دانش‌آموزان از هم‌اکنون باید بدانند که مجموعه مهارت‌های انتقال‌پذیری (مهارت‌هایی که برای انجام بسیاری از کارها از آن‌ها استفاده می‌شود) وجود دارند که با تسلط بر آن‌ها می‌توان همیشه یک گام از بقیه جلوتر بود یا حداقل عقب نماند. مثلاً یادگیری زبان انگلیسی و کار با رایانه از ضرورت‌هایی است که بچه‌ها از همین سنین باید به آن توجه داشته باشند، وگرنه وقتی فارغ‌التحصیل شدند، آموزش دیدن در این زمینه‌ها برایشان سخت‌تر خواهد شد.

استعداد

بین استعداد و مهارت تفاوت وجود دارد؛ استعداد چیزی است که با آن متولد شده‌ایم و مهارت چیزی است که طریق انجام آن را آموخته‌ایم. ممکن است در کاری مهارت داشته باشیم، اما برایمان جالب نباشد، اما این احتمال وجود دارد که اگر استعداد کاری را داریم، بین آن استعداد خاص و ارزش‌هایمان تطابق وجود داشته باشد. این یعنی ما از انجام کارهایی که در آن استعداد داریم بسیار بیشتر از کارهایی که مهارت انجام آن را یاد گرفته‌ایم لذت می‌بریم. پس توجه به استعدادها در انتخاب رشته و شغل ما اهمیت فراوانی دارد. یکی از مهم‌ترین شاخص‌های خودشناسی، تشخیص استعدادهاست. دانش‌آموزان برای تشخیص استعدادهایشان باید در رفتارهای خود دقیق شوند و به علاقه‌هایشان توجه خاص داشته باشند. علاقه می‌تواند یکی از نشانه‌های استعداد باشد. در این راستا می‌توانند از نظر کسانی که به آن‌ها نزدیک هستند و آن‌ها را به خوبی می‌شناسند نیز کمک بگیرند. گاهی دیگران ویژگی‌هایی را در ما می‌بینند که ممکن است خودمان به‌طور دقیق متوجه آن‌ها نشده باشیم. بچه‌ها برای تشخیص استعدادهایشان می‌توانند این چند سؤال را در مورد خودشان بررسی کنند:

- در چه مطالعات یا فعالیت‌هایی غوطه‌ور می‌شوید و گذشت زمان را احساس نمی‌کنید؟

- در چه موضوعاتی قدرت جذب بالا دارید و ذهنتان به خوبی درگیر می‌شود؟

- چه کارهایی را با کمترین تجربه با موفقیت به انجام می‌رسانید؟
- چه آموزه‌هایی نظر شما را جلب و گوش شما را تیزتر می‌کند و هوش و حواس شما در آنجا فعال‌تر می‌شود؟

بعد از شناختی که دانش‌آموزان نسبت به خود پیدا می‌کنند، نوبت به هدف‌گذاری می‌رسد تا با انتخاب مسیر درست، به هدف دلخواه خود دست یابند (در شماره قبل درباره هدف‌گذاری و مدیریت زمان سخن گفتیم).

و سخن آخر با دانش‌آموزان اینک، بهترین رویکرد در فرایند برنامه‌ریزی تحصیلی و شغلی این است که ببینید که هستی، درباره خود چه می‌دانید و نیازها و خواسته‌هایتان چیست؟ آنگاه این اطلاعات را با دنیای بیرون تطبیق دهید. این کار این مزیت آشکار را برای شما خواهد داشت که بتوانید در همان رشته‌ای درس بخوانید و در همان شغلی فعالیت کنید که واقعاً به آن علاقه دارید و شور و هیجان خاصی نسبت به آن احساس می‌کنید. در این صورت، حتی اگر بازار کار در زمینه شغل انتخابی شما به‌شدت رقابتی باشد، به دلیل احساس تعهد، اشتیاق، و لذتی که از انجام دادن این کار در خود احساس می‌کنید، از خیلی‌ها سر خواهید بود. یادتان باشد ارزشمندترین دارایی شما خصوصیات شخصیتی و امتیازاتی است که مخصوص به خودتان است.

پی‌نوشت
1.Holland



برگ اشتراک مجله‌های رشد

نحوه اشتراک:

شما می‌توانید پس از واریز مبلغ اشتراک به شماره حساب ۳۹۶۶۲۰۰۰ بانک تجارت، شعبه سه‌راه آزمایش کد ۳۹۵، در وجه شرکت افست از دو روش زیر، مشترک مجله شوید:

۱. مراجعه به وبگاه مجلات رشد به نشانی: www.roshdmag.ir و تکمیل برگه اشتراک به همراه ثبت مشخصات فیش واریزی.
۲. ارسال اصل فیش بانکی به همراه برگ تکمیل شده اشتراک با پست سفارشی (کپی فیش را نزد خود نگهدارید).

◆ نام مجلات در خواستی:

◆ نام و نام خانوادگی:

◆ تاریخ تولد:

◆ تلفن:

◆ نشانی کامل پستی:

◆ استان:

◆ شهرستان:

◆ شماره فیش بانکی:

◆ پلاک:

◆ اگر قبلاً مشترک مجله بوده‌اید، شماره اشتراک خود را بنویسید:

امضا:

- نشانی: تهران، صندوق پستی امورمشترکین: ۱۶۵۹۵/۱۱۱
- وبگاه مجلات رشد: www.roshdmag.ir
- اشتراک مجله: ۰۲۱-۷۷۳۳۶۶۵۶/۷۷۳۳۵۱۱۰/۷۷۳۳۹۷۱۳-۱۴

- ◆ هزینه اشتراک یکساله مجلات عمومی (هشت شماره): ۳۰۰/۰۰۰ ریال
- ◆ هزینه اشتراک یکساله مجلات تخصصی (چهار شماره): ۲۰۰/۰۰۰ ریال