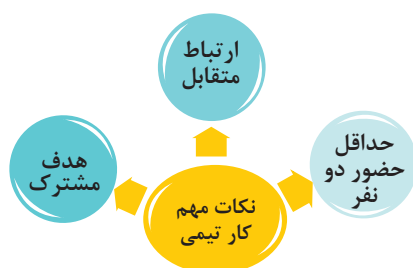


## تشکیل تیم

شما در سال‌های گذشته در درس کار و فناوری شایستگی‌ها و مهارت‌های زیادی را کسب کردید. این شایستگی‌ها و مهارت‌ها در این درس (کارگاه کارآفرینی و تولید) به شما بسیار کمک خواهد کرد. آموزش کارآفرینی مبتنی بر کسب شایستگی‌هایی مانند کار تیمی، تصمیم‌گیری، حل مسئله، هدف‌گذاری، ایده‌پردازی و... است. از طریق این شایستگی‌ها شما خلاق، فرصت‌گرا، فعال و نوآور می‌شوید. در این بخش شایستگی تیم‌سازی را کسب خواهید کرد.

## تعریف تیم



شکل ۱-۱- نکات مهم کار تیمی

تیم تعداد محدودی از افراد با مهارت‌های مکمل‌اند که به منظور دستیابی به هدف مشترک و به اهداف عملیاتی و با رویکرد مسئولیت متقابل اعضا نسبت به همدیگر، تشکیل شده است. در تیم مجموعه‌ای از افراد با اهداف واحد هستند که برای رسیدن به آن اهداف به صورت اشتراکی کار انجام می‌دهند. افراد تیم بر اساس یک سری اصول و ضوابط فعالیت می‌کنند. هدف از تشکیل یک تیم رسیدن به اهدافی است که مستلزم به کارگیری توانمندی‌ها و مشارکت فعالانه همه اعضا با یکدیگر است. نکات مهم کار تیمی در شکل ۱-۱ آمده است.

## مراحل تشکیل و توسعه تیم

برای تشکیل و توسعه تیم باید مراحل شکل ۱-۲ را طی کنید.



شکل ۱-۲- مراحل تشکیل و توسعه تیم

راهنمای تیم و ویژگی‌های آن: هر تیمی برای کسب موفقیت و حرکت کردن در مسیر صحیح، به یک راهنمای تیم نیاز دارد. راهنمای تیم باید دارای ویژگی‌های زیر باشد:

- آینده‌نگری در مورد نتایج تیم؛
- برخورداری از قابلیت‌های علمی و مهارت بالا؛
- برقرار کننده ارتباط و تعامل بسیار خوب؛
- دارای صلاحیت‌های اخلاقی بالا به منظور اعتمادسازی؛
- دارای اقتدار جهت جلوگیری از گسستگی تیم.

## فعالیت



با راهنمایی دبیر خود تیم‌های چهار تا شش نفره تشکیل دهید. سپس راهنمای تیم را مشخص و با هم فکری اعضا، یک تیم ورزشی انتخاب کنید. سپس دلایل موفق شدن یا نشدن آن را فهرست کنید و به تحلیل آنها بپردازید.

■ نام تیم ورزشی:

■ دلایل داشتن موفقیت:

■ دلایل نداشتن موفقیت:

## بحث و گفت‌وگو



حال با کمک دبیر خود در خصوص قاعده هم‌افزایی بحث و گفت‌وگو کنید.  $2+2 > 4$

## پژوهش



در شکل ۱-۳ چند تیم موفق از کشور عزیزمان معرفی شده‌اند. شما نیز، ضمن جست‌وجو، چند تیم موفق دیگر را پیدا کنید و نتیجه را در کلاس ارائه دهید.



ث) تیم ملی فوتبال جمهوری اسلامی ایران  
نماد تلاش و پشتکار



ت) تیم مهندسان پارس جنوبی نماد توان داخلی و اقتصاد مقاومتی

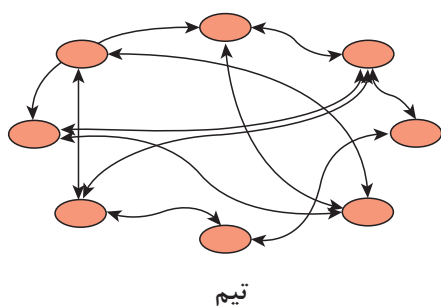


ب) تیم ملی والیبال جمهوری اسلامی ایران نماد خواستن، توانستن است

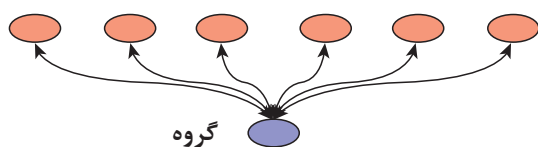


الف) تیم مهندسان شرکت مینا نماد خودباوری جمهوری اسلامی ایران

شکل ۱-۳ چند نمونه تیم موفق در کشور



تیم

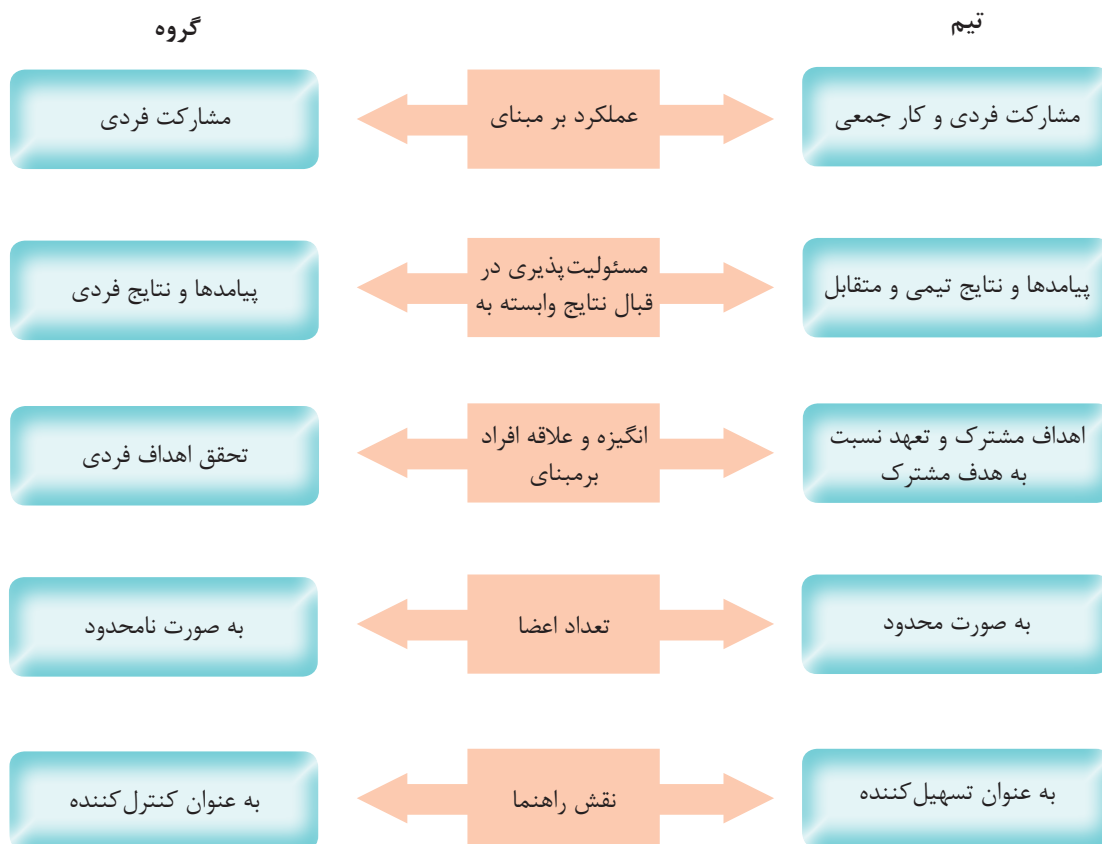


گروه

شکل ۴-۱- تفاوت تیم و گروه

## تفاوت تیم و گروه

همان طور که در شکل ۴-۱ مشاهده می شود، اعضای تیم مشارکت فعالانه ای با یکدیگر دارند ولی در گروه تنها رابطه افراد با راهنمای گروه است. در شکل ۵-۱ تفاوت های تیم و گروه را ملاحظه می کنید.



شکل ۵-۱- تفاوت های تیم و گروه



## فعالیت

### بازی تیمی برج روزنامه

قبل از شروع بازی فعالیت‌های زیر را انجام دهید.

- توانایی‌ها و مهارت‌های خود را در تیم بیان کنید و هر کدام نقشی را بر عهده بگیرید.
- راهنمای تیم به اعضا تفهیم کند که، عملکرد آنها بر نتیجه تیم مؤثر است.
- نحوه ارتباط و همکاری اعضای تیم با یکدیگر و نحوه ارتباط آنها با راهنمای تیم را مشخص کنید.
- با مشارکت یکدیگر، یک شعار مشخص و برای تیم خود یک نماد ترسیم نمایید.

### نحوه بازی و قوانین آن

- ۱ برای ساخت برج فقط ده روزنامه دو ورقی با ابعاد برابر در اختیار دارید.
- ۲ شما باید بلندترین و زیباترین برج را به وسیله این روزنامه‌ها بسازید.
- ۳ برج را باید روی زمین بسازید به طوریکه به جایی تکیه نداشته باشد.
- ۴ شما می‌توانید روزنامه‌های خود را پاره کنید یا به هر شکل دیگری تغییر دهید.
- ۵ به هیچ وجه حق استفاده از وسایل دیگری را ندارید.
- ۶ مدت زمان مسابقه ۴۰ دقیقه است.
- ۷ در زمان پایان مسابقه، برج باید بدون هیچ کمکی در حالت ایستاده قرار بگیرد.
- ۸ تیمی برنده است که بلندترین سازه را با طراحی جالب‌تر و خلاقانه‌تر ساخته باشد.



## حفظ محیط زیست

پس از اتمام بازی، روزنامه‌های باطله را در سطل مخصوص بازیافت کاغذ قرار دهید.



## بحث و گفت‌وگو

پس از اتمام بازی و مشخص شدن تیم برنده، در خصوص دلایل داشتن موفقیت یا نداشتن موفقیت تیم‌ها در کلاس بحث و گفت‌وگو کنید.

## کار تیمی موفق

کار تیمی موفق عملکرد مشترکی است توسط گروهی از افراد، که در آن هر فرد علاقه‌مندی‌های شخصی و نظرات خود را در قالب یک تفکر واحد و همگرا دنبال می‌کند. این موضوع به این معنی نیست که عقاید و منافع شخصی فرد در قالب تیم مهم نیست بلکه بیانگر این واقعیت است که نتیجه کار تیمی مؤثر و کارآمد، فراتر از دستاوردهای فردی خواهد شد. کار تیمی مؤثر هنگامی رخ خواهد داد که همه افراد حاضر در تیم حداکثر تمایل و توان خود را در جهت تحقق اهداف تیم به کار گیرند و نسبت به آن متعهد باشند.

### عوامل مؤثر در موفقیت یک تیم

شکل ۲-۱ عوامل مؤثر در موفقیت یک تیم را نشان می‌دهد و برای هر کدام از عوامل، توضیح مختصری داده شده است.



شکل ۲-۱- عوامل مؤثر در موفقیت تیم

## بوم کار تیمی

این بوم ابزاری حرفه‌ای برای داشتن تیمی شاد، بدون فشار روانی (استرس) و اثربخش است. استفاده از این مدل بسیار ساده است. همان‌طور که در شکل ۲-۲ مشاهده می‌کنید، این بوم دارای چند بخش است. این بخش‌ها را باید در دو مرحله تکمیل کنید.

در مرحله اول افراد و نقش‌ها، مقصود اصلی، اهداف و ارزش‌های تیم و نقش‌ها و فعالیت‌ها را مشخص نمایید. در مرحله دوم اهداف شخصی اعضا، نیازها و انتظارات، نقاط قوت و دارایی‌ها و نقاط ضعف و محدودیت‌ها را بیان کنید.

### بوم کار تیمی ابزار مناسبی برای داشتن تیمی شاد، بدون فشار روانی و اثربخش

نام تیم ..... تاریخ .....

<p><b>نقش‌ها و فعالیت‌ها</b> </p> <p>- نقش و وظیفه هر یک از اعضا چیست؟</p> <p>- چطور افراد را به هم مرتبط می‌کنید؟</p> <p>- چطور تصمیم‌گیری می‌کنید؟</p> <p>- چطور فعالیت‌هایتان را اجرا و ارزیابی می‌کنید؟</p> <p>- چگونه وظایف را مدیریت می‌کنید؟</p> <p>بر چه اساس به افراد پاداش می‌دهید؟</p>	<p><b>ارزش‌های تیم</b> </p> <p>ارزش‌ها به عنوان نیروی هدایت‌کننده در زندگی عمل می‌کنند که جهت‌دهنده رفتار هستند.</p> <p>ارزش‌های اصلی شما، که می‌خواهید هسته اولیه تیم حول آنها باشد، کدام‌اند؟</p>	<p><b>اهداف تیم</b> </p> <p>تیم شما واقعاً می‌خواهد به چه هدفی برسد؟</p> <p>اهداف کلیدی شما که عملی، قابل اندازه‌گیری و زمان‌بندی شده باشند، کدام‌اند؟</p>	<p><b>افراد و نقش‌ها</b> </p> <p>اسامی اعضای تیم و نقش آنها در تیم را بنویسید.</p>
	<p><b>نیازها و انتظارات</b> </p> <p>هر کدام از شما به عنوان یک عضو از تیم برای اینکه حس کنید موفق هستید چه نیازهایی دارید؟</p> <p>هر کدام از شما برای اینکه بهترین عملکرد را داشته باشید چه نیازهایی دارید؟</p>	<p><b>اهداف شخصی اعضا</b> </p> <p>اهداف شخصی اعضای تیم چیست؟</p> <p>آیا برنامه‌های شخصی شما در تیم محقق می‌شود؟</p>	
	<p><b>نقاط ضعف و محدودیت‌ها</b> </p> <p>شما به صورت تیمی و فردی چه نقاط ضعفی دارید؟</p> <p>چه موانعی بر سر راه شما وجود دارد؟ با چه محدودیت‌هایی مواجه می‌شوید؟</p>		<p><b>نقاط قوت و دارایی‌ها</b> </p> <p>مهارت‌هایی که در تیم وجود دارد و برای دستیابی به اهداف تیم کمک می‌کنند، کدام‌اند؟</p> <p>مهارت‌های شخصی و فردی که در تیم وجود دارد کدام‌اند؟</p> <p>شما به صورت تیمی در چه کارهایی بهترین هستید؟</p>

شکل ۲-۲- بوم کار تیمی



## کار در منزل

**تهیه روزنامه دیواری :** در مدت زمان یک هفته، یک روزنامه دیواری آموزشی و هیجان‌انگیز با موضوع آزاد (مانند اثرات شبکه‌های اجتماعی، اخلاق کسب‌وکار، تولید ملی، حمایت از کار و سرمایه ایرانی، حرف و مشاغل و غیر آنها) به صورت تیمی تهیه کنید. در جلسه آینده آن را در کلاس درس خود ارائه دهید و با قیمت مناسب به فروش برسانید. شما می‌توانید با توجه به مهارت‌هایی که در سال‌های گذشته در درس کار و فناوری کسب کرده‌اید، روزنامه دیواری را با کمک رایانه تهیه کنید.



## فعالیت

### تکمیل بوم کار تیمی برای تهیه روزنامه دیواری آموزشی









با توجه به نکاتی که در شکل ۲-۲ آمده است و توضیحات زیر، بوم کار تیمی شکل ۲-۳ را برای کار در منزل (تهیه روزنامه دیواری آموزشی) تکمیل کنید.

## مرحله اول

- اعضای تیم را معرفی و نقش‌های هر کدام را متناسب با فعالیت‌ها مشخص کنید.
- مقصود یا مأموریت اصلی تیم یا همان موضوع روزنامه دیواری آموزشی را مشخص کنید.
- اهداف و ارزش‌های تیم خود را مشخص کنید.
- برنامه‌ها و فعالیت‌های مربوط به نقش‌ها را برای دستیابی به مقصود اصلی تعیین کنید.
- قوانین و ارزش‌های حاکم بر تیم، چگونگی ارتباط اعضا با یکدیگر و مسئولیت‌های آنها را مشخص کنید.

## مرحله دوم

- هدف خود از پیوستن به تیم را معین کنید.
- نیازهای هر کدام از اعضا و انتظاراتی را که از یکدیگر و راهنمای تیم دارید، بیان کنید. برای توجیه یکدیگر گفت‌وگو کنید.
- نقاط قوت و دارایی‌های تیم و هر یک از اعضا را مشخص کنید. سعی کنید بر روی این قدرت‌ها و توانایی‌هایتان تمرکز کنید تا بتوانید به بهترین شکل ممکن روزنامه دیواری تیم خود را طراحی کنید.
- نقاط ضعف تیم و هر یک از اعضا و محدودیت‌هایی را که تیم با آن رو به روست، فهرست کنید. با تعویض نقش‌ها و همکاری و همیاری بیشتر، ضعف‌ها را جبران کنید. همچنین اگر لازم است در قوانین و مقررات تیم تغییراتی ایجاد کنید و محدودیت‌های تیم را از بین ببرید.

نام تیم .....				تاریخ .....			
افراد و نقش‌ها 		اهداف تیم 		ارزش‌های تیم 		نقش‌ها و فعالیت‌ها 	
		اهداف شخصی اعضا 		مقصود اصلی دلیل اصلی کاری که تیم الان انجام می‌دهد چیست؟		نیازها و انتظارات 	
نقاط قوت و دارایی‌ها 				نقاط ضعف و محدودیت‌ها 			

شکل ۳-۲. بوم کار تیمی تهیه‌ی روزنامه دیواری آموزشی

### نمایش فیلم



داستان غازها : در این فیلم چگونگی پرواز کردن غازها را که جالب توجه‌اند، خواهید دید.

### بحث و گفت‌وگو



نتایج داستان غازها : پس از دیدن فیلم داستان غازها، برداشت‌ها و نتیجه‌گیری تیم خود را بیان کنید.

### پژوهش



در مورد چند نمونه از موجوداتی که خالق هستی کار تیمی را به‌صورت غریزی در سرشتشان نهاده است تحقیق نمایید.

## تقویت کار تیمی

### تقویت کار تیمی

در کارهای تیمی ممکن است مواردی رخ دهد که مانع اثربخشی برای کار تیمی باشد. لذا برای تقویت کار تیمی باید موانع و محدودیت‌هایی را که تیم را از دستیابی به اهداف خود باز می‌دارد، شناسایی کنید و با نهایت تلاش و کوشش در جهت رفع موانع کار تیمی اثربخش گام بردارید.



شکل ۱-۳- موانع کار تیمی اثربخش

### موانع کار تیمی اثربخش

موانعی که به عنوان آفت یا آسیب کار تیمی خوانده می‌شوند از یکدیگر جدا نیستند و این موانع می‌تواند سبب ناکامی تیم‌ها و منجر به شکست آنها گردد. در شکل ۱-۳ برخی از موانع کار تیمی اثربخش نشان داده شده است.

### بحث و گفت‌وگو



موانع تهیه روزنامه دیواری آموزشی: با بحث و گفت‌وگو، موانعی را که در مسیر تهیه روزنامه دیواری آموزشی داشتید، بیان کنید. آیا توانستید بر آنها غلبه کنید؟ تجربه تیم خود را در کلاس ارائه دهید.

### پژوهش



با جست‌و‌جو در منابع مختلف، در خصوص سایر موانع کار تیمی اثربخش تحقیق کنید و نتایج را در کلاس ارائه دهید.



## فعالیت

**بررسی عوامل مؤثر در موفقیت تیم:** در جلسه گذشته عوامل مؤثر در موفقیت تیم را آموختید. اکنون از میان آنها عواملی را که در درون فرد نهفته یا در تیم و در میان افراد شکل می گیرند، به تفکیک در جدول ۳-۱ بنویسید.

جدول ۳-۱- عوامل فردی و تیمی مؤثر در موفقیت تیم

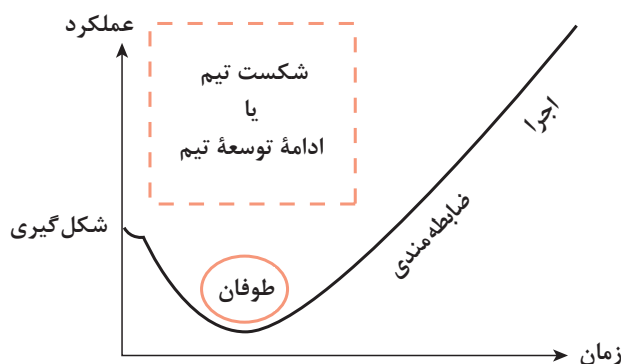
عوامل فردی	سخت کوشی،
عوامل تیمی	اعتماد متقابل،

**راهکارهای تقویت عوامل مؤثر در موفقیت تیم:** با مشارکت همه دانش آموزان به صورت یک تیم واحد، عوامل مؤثر در موفقیت تیم را به صورت موردی و شماره گذاری شده در سمت راست تخته سیاه کلاس بنویسید و در سمت چپ تخته سیاه راهکارهایی را که برای تقویت هر عامل باید در نظر گرفت جلوی هر مورد بنویسید.

عوامل مؤثر در موفقیت کار تیمی	راهکارهای متناظر برای تقویت هر عامل
۱	۱
۲	۲
۳	۳
۴	۴
۵	۵
۶	۶
۷	۷
۸	۸
۹	۹

## طوفان یا تغییر ناگهانی

یکی از حساس‌ترین مراحل تشکیل و توسعه تیم، مرحله طوفان یا تغییر ناگهانی است. در این مرحله اعضا در قالب تیم، شروع به فعالیت می‌کنند. فضای همیاری و طراوتی که در مرحله شکل‌گیری حاکم است رفته‌رفته جای خود را به فضای شک و تردید و بروز نظرات متفاوت در مورد محتوای پروژه می‌دهد. عموماً اعضا در این مرحله، از پیشرفت کم خسته می‌شوند. آنها ممکن است بر سر کارهایی که باید انجام دهند بحث کنند. چرا که آنها با ایده‌هایی آشنا شده‌اند که برایشان جدید است و آنها را از منطقه آسایش خود خارج می‌کند. اعضا ناراضی و همچنان در کار تیمی کم‌تجربه‌اند. در این مرحله تصمیمات به سختی گرفته می‌شود، اعضا برای کسب جایگاه با هم تیمی‌ها و راهنمای تیم خود رقابت می‌کنند و این آغاز درگیری درون تیمی است که موجب شکست برخی تیم‌ها می‌شود (شکل ۲-۳).



شکل ۲-۳- نمودار مراحل شکل‌گیری و توسعه تیم

### پرسش



آیا اختلاف نظر در تیم باعث ایجاد بحران می‌شود و می‌تواند تیم را از مسیر اصلی خود منحرف کند؟ نقش راهنمای تیم در این مواقع چیست؟

### فعالیت



**طوفان یا تغییر ناگهانی:** در تیم خود فرض کنید کار و فعالیتی که قرار است انجام دهید، سخت‌تر از آن بوده که تصور می‌کردید، بر این مبنا پاسخ سؤالات خانه اول نمودار شکل ۳-۳ را بیابید. با بازبینی بوم کار تیمی، تعیین کنید چه تغییرات مثبتی باید انجام دهید (پاسخگویی به سؤالات خانه دوم نمودار، مثلاً برخی از شما ممکن است در مهارت ارتباطی یا مهارت بازاریابی و ... ضعیف باشید، که با مراجعه به کارگاه‌های مربوطه باید این مهارت‌ها را در خود تقویت کنید). در تیم شما ممکن است به هر دلیلی درگیری یا مسئله‌ای پیش بیاید. لذا باید نظرات خود را بی‌پرده بیان کنید. اختلافاتی را که در اهداف یا در محدودیت‌های تسریع در کار حس کردید، بازگو کنید و با همفکری و پاسخگویی به سؤالات سوم نمودار، به حل درگیری‌ها بپردازید. در پرداختن به مشکلات، به موارد ذکر شده در خانه چهارم توجه کنید. هدف اصلی را به اهداف دست‌یافتنی

خرد کنید و مهارت فنی لازم را برای مسئولیتی که برعهده گرفته‌اید و برای مهارت‌های ارتباطی، در خود تقویت کنید.



شکل ۳-۳- نمودار فعالیت طوفان یا تغییر ناگهانی

## پژوهش



همه ساله در دنیا تیم‌های صنعتی، اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی فراوانی دچار تغییر ناگهانی می‌شوند. تیم‌هایی که بتوانند از این مرحله به‌خوبی عبور کنند به مسیر توسعه خود ادامه خواهند داد. با جست‌وجو در منابع مختلف، نمونه‌هایی از تیم‌های موفق و ناموفق را پیدا کنید و نتیجه را با ذکر دلایل شکست یا پیروزی آنها در مرحله تغییر ناگهانی، در کلاس ارائه دهید.

## فعالیت



فواید کار تیمی اثربخش: با بحث و گفت‌وگو در تیم، نتیجه‌گیری خود را به‌صورت گزارشی کلی با عنوان «فواید کار تیمی اثربخش» بنویسید و به دبیر خود تحویل دهید.

## حل مسئله

در سال‌های گذشته در درس‌های ریاضی پایه هفتم و کار و فناوری پایه نهم مهارت‌هایی را در خصوص حل مسئله کسب کردید. قبل از اینکه بتوانید مسئله را حل کنید، لازم است مسئله را درست تشخیص دهید و درست تعریف نمایید. اگر مسئله (مشکل) را اشتباه تعریف کنید، فرایند حل مسئله از پایه اشتباه شروع خواهد شد. زمانی مسئله‌ای وجود دارد، که میان وضعیت موجود (آنچه که وجود دارد) و وضعیت مطلوب (آنچه که مورد نظر است) شکافی ایجاد شده باشد. شما باید وضعیت موجود را مورد بررسی قرار دهید و بر اصل مشکل واقعی، نه بر علائم آن، تمرکز کنید. قبل از مشکل، همواره علائمی آشکار می‌شوند که به شما کمک می‌کنند مشکل واقعی را شناسایی کنید.

## فعالیت



**آشنایی با مسئله:** در تیم‌های خود مسئله زیر را بررسی و در این زمینه به مسئول تاکسی‌رانی کمک کنید. فرض کنید اتحادیه تاکسی‌رانی نیاز به رانندگانی دارد که با مکان‌ها و نشانی‌های شهر کاملاً آشنا باشند. طبق برآورد انجام شده، آموزش کامل به افراد داوطلب برای اداره تاکسی‌رانی به‌طوری که کلیه نقاط و نشانی‌های شهر را بشناسند، در حدود یک‌سال به طول می‌انجامد. این در حالی است که اداره تاکسی‌رانی فرصت زیادی ندارد و اگر سریع عمل نکند با انبوهی اعتراضات از مسافران ناراضی مواجه می‌شود. بنابراین به این رانندگان نیاز مبرم دارد. پیشنهاد شما در کمک به حل این مشکل چیست؟ چگونه می‌توان این مشکل را سریع حل کرد؟

## فعالیت



**شناسایی مسئله با یک کار عملی:** در تیم خود فعالیت‌های زیر را انجام دهید:

- کاغذهای کوچکی را بردارید و مشکلات داخل کلاس یا مدرسه را در آنها بنویسید.
- از بین مشکلات نوشته شده مهم‌ترین مشکل را انتخاب کنید.
- متناسب با مشکل، راه حل‌های پیشنهادی را روی کاغذ بنویسید.
- از میان راه حل‌های ارائه شده، مناسب‌ترین راه حل را انتخاب کنید.

برای حل یک مسئله ابتدا باید آن را دقیقاً شناخت و تعریف صحیحی برای آن ارائه داد. یعنی ابتدا باید تعیین کنید که چه وضعیتی بر وجود مسئله دلالت دارد و کدام مسئله باید حل شود. به فرایند شناسایی مسائل، تعریف و اولویت‌بندی آنها «مسئله‌یابی» می‌گویند. در این مرحله باید مسئله یا مشکل اصلی را بیابید و بتوانید آن را خوب تعریف کنید. یکی از بهترین روش‌ها در این مرحله، استفاده از روش «پنج چرا» است. با استفاده از این روش، نه تنها می‌توانید به علت اصلی مشکل دست یابید، بلکه راه‌حل هم بر شما آشکار می‌شود. در شکل ۴-۱ یک مثال از این روش آمده است.

مشکل: یکی از مشتریان شما ناراضی است.



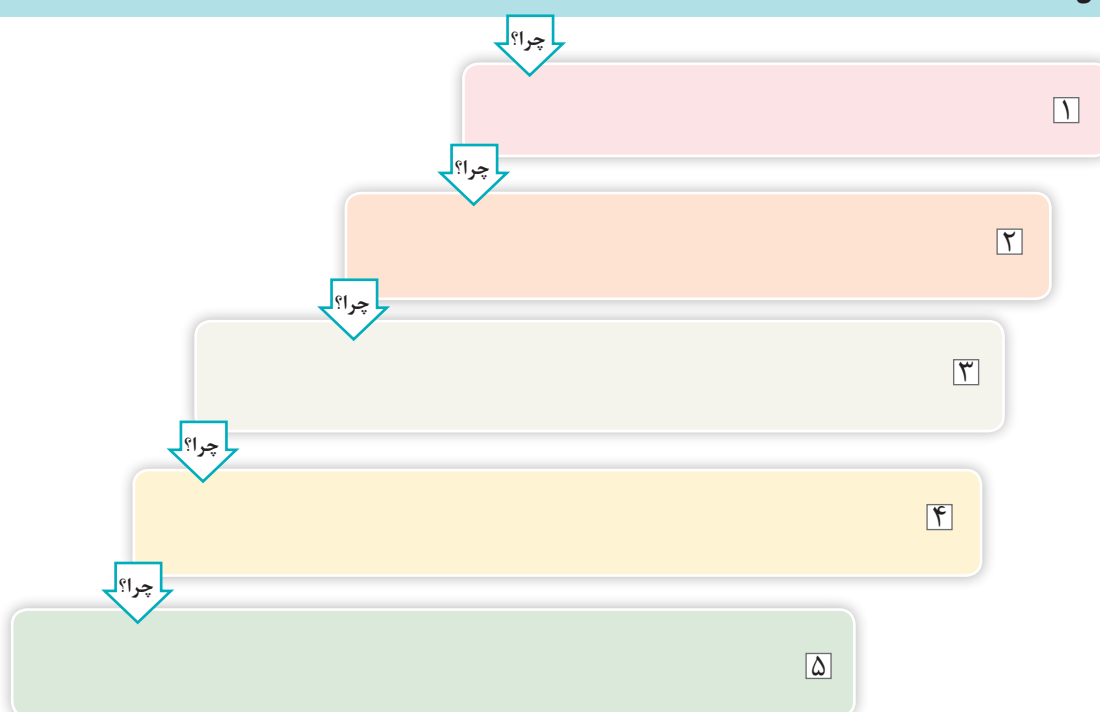
دلایل اصلی مشکل: ما به‌طور شفاف فرایندهای پروژه خود را بررسی نکردیم و زمان تخمین‌زده‌شده نادرست بوده است.

شکل ۴-۱- مثال مسئله‌یابی به روش «پنج چرا»



**مسئله یابی به روش «پنج چرا»:** در تیم خود یکی از مشکلات دبیرستان یا شهر خود را به روش «پنج چرا؟» ریشه یابی کنید. برای این کار شکل ۲-۴ را تکمیل کنید.

مشکل:



دلایل اصلی مشکل:

شکل ۲-۴- مسئله یابی به روش «پنج چرا»

**اصلاح الگوی مصرف در کشور:** اصلاح الگوی مصرف عبارت است از نهادینه کردن روش صحیح و مناسب استفاده از منابع مادی و غیرمادی کشور به صورتی که باعث ارتقای شاخص های زندگی مردم و کاهش هزینه ها شود. چگونه مصرف کردن این اصطلاح شامل، چه چیز مصرف کردن، شناسایی نیازهای واقعی و رعایت اعتدال و صرفه جویی در بهره برداری از امکانات و منابع است. اصلاح الگوی مصرف از جنبه های اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی و سلامت قابل بررسی است بنابراین صرفه جویی همیشه مساوی با ارزان تر بودن نیست بلکه انتخاب به نحوی صورت بگیرد که مجموعه خصوصیات آن، از انتخاب های مشابه به صرفه تر، ماندگارتر و سالم تر باشد.

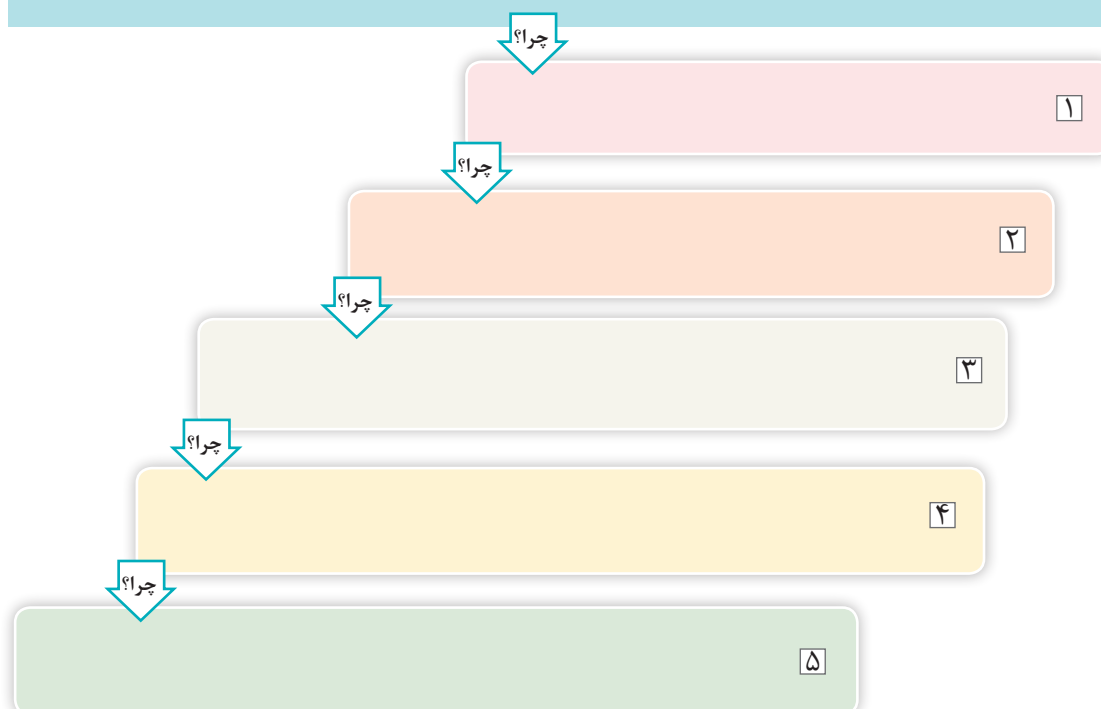
برای مثال در انتخاب پوشاک، هزینه مصرفی، ماندگاری، زیبایی، نسبت آن با سلامت بدن، سازگاری با فرهنگ جامعه و ... می‌تواند مورد توجه قرار بگیرد. به همین ترتیب درباره مصرف مواد غذایی، علاوه بر هزینه‌ای که برای آن می‌شود. نوع ترکیبات و میزان مواد غذایی، اهمیت آن برای سلامت انسان، طعم، رنگ و مزه آن و حتی مدت زمانی که برای تهیه یا پخت آن لازم است. قابل توجه می‌باشد. اگر کلیه انتخاب‌های ما در زندگی، با همین نگرش صورت بگیرد، غیر از کاهش هزینه‌ها، به بهره‌وری بیشتر از امکانات نیز دست خواهیم یافت. ضمن اینکه این نگرش قابلیت اجرا در تمامی امور مادی و معنوی زندگی را دارد.



## فعالیت

**مسئله‌یابی به روش «پنج چرا»:** در تیم خود یکی از مسائل کمبود آب، مصرف بالای سوخت و آلودگی محیط‌زیست در کشور را به روش «پنج چرا» ریشه‌یابی کنید. شکل ۳-۴ را تکمیل کنید.

مشکل:



دلایل اصلی مشکل:

شکل ۳-۴- مسئله‌یابی به روش «پنج چرا»

## پرسش



برخی از افراد فکر می‌کنند که چون هزینه سوخت را خودشان پرداخت می‌کنند، لذا می‌توانند به دلخواه سوخت مصرف کنند. شما با نظر ایشان موافقت می‌کنید؟ در صورت برخورد با چنین افرادی چه جواب قانع‌کننده‌ای دارید؟

## هدف گذاری و تصمیم گیری

### هدف گذاری

یکی از مهم ترین عوامل در موفقیت افراد، تدوین و مشخص کردن دقیق اهداف است. هدف گذاری مهم ترین عامل حرکت و خلق آینده است، زیرا مقصد و مسیر را روشن می کند. هدف گذاری به مثابه ترسیم جاده ای برای آینده است. تلاشی ارزشمند است که معطوف به هدف باشد. یکی از آسیب ها و موانع بسیار مهم در مسیر موفقیت و کامیابی افراد، تعیین نکردن اهداف درست برای آینده است.

افراد دارای اهداف مشخص، برای رسیدن به آن اهداف، برنامه ریزی مشخص و دقیق دارند و مصمم هستند که با تلاش، سخت کوشی فراوان، مقاومت و صبر در برابر مشکلات، به موفقیت دست یابند.

**ویژگی های هدف گذاری مؤثر:** اهداف تعیین شده در بازه زمانی مختلف باید ویژگی هایی را داشته باشند. در جدول ۵-۱ مهم ترین این ویژگی ها آمده است.

جدول ۵-۱- ویژگی های هدف گذاری مؤثر

ردیف	ویژگی اهداف	شرح ویژگی اهداف
۱	مشخص و روشن	اهداف باید به درستی، شفاف و بدون ابهام تعریف شده باشند و به چهار سؤال چه زمانی، در چه مکانی، چه چیزی و توسط چه کسی پاسخ داده شود.
۲	قابل اندازه گیری	اهداف قابل سنجش باشند، ویژگی های هدفی که تعیین کرده اید و چگونگی دستیابی به اهدافتان مشخص شود.
۳	قابل دستیابی	اهداف دست یافتنی باشند، با توجه به محدودیت هایی که با آن روبه رو هستید آیا رسیدن به هدف امکان پذیر است؟
۴	واقع بینانه	اهداف واقع بینانه باشند، هدف باید مناسب و متناسب با توانمندی هایتان باشد. برای فهمیدن، سؤالات زیر را بپرسید. - آیا چیزی مشابه آن هدف ها را در گذشته انجام داده اید؟ - چه شرایطی برای انجام این هدف ها وجود دارند؟
۵	به موقع و دارای زمان مشخص	اهداف را بتوان پیگیری کرد و قابلیت زمان بندی داشته باشند. باید برای هدف محدودیت زمانی تعیین کنید. شاید برای شما هم پیش آمده باشد که هدفی را مشخص، اما آن را شروع نشده یا بی نتیجه رها کرده اید. لذا سعی کنید به محدودیت ها توجه داشته باشید.

علاوه بر ویژگی های بالا، اهداف باید جذابیت داشته باشند. اهدافی اخذ یا طراحی کنید که مشکلی از جامعه را حل کند و جنبه نوآورانه و رقابتی داشته باشند و به تلاش، پشتکار و صرف وقت برای آنها بپردازد.



## فعالیت

هدف گذاری با یک کار عملی: یک شرکت کوچک می خواهد فعالیت خود را از طریق طراحی و عرضه یک محصول و خدمت جدید به بازار گسترش دهد. در تیم خود با توجه به ویژگی های پنج گانه هدف گذاری مؤثر، اهداف این شرکت را در جدول ۵-۲ بنویسید.

جدول ۵-۲- اهداف شرکت

ردیف	ویژگی اهداف	شرح اهداف
۱	مشخص و روشن	
۲	قابل اندازه گیری	
۳	قابل دستیابی	
۴	واقع بینانه	
۵	به موقع و دارای زمان مشخص	

مهارت در هدف گذاری: هدف خود را از انتخاب رشته تحصیلی، با توجه ویژگی های پنج گانه هدف گذاری مؤثر، تعیین کنید و آن را در جدول ۵-۳ بنویسید.

جدول ۵-۳- هدف از انتخاب رشته تحصیلی

ردیف	ویژگی اهداف	شرح اهداف
۱	مشخص و روشن	
۲	قابل اندازه گیری	
۳	قابل دستیابی	
۴	واقع بینانه	
۵	به موقع و دارای زمان مشخص	

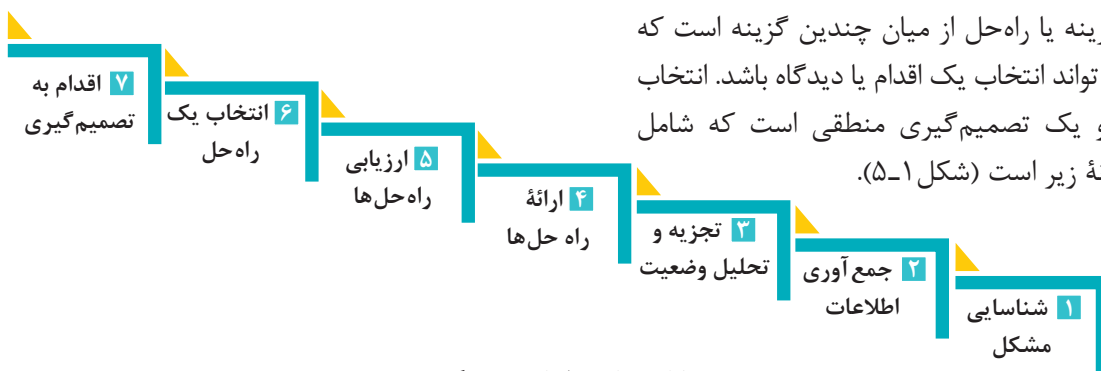
## تصمیم‌گیری

شما در دورانی هستید که تصمیمات مهمی باید بگیرید تا شما را در مسیر موفقیت هدایت کند. در این دوران مهم‌ترین تصمیمات شما شامل انتخاب رشته تحصیلی در رشته مورد علاقه، انتخاب صحیح مسیر شغلی و غیر آنهاست. مهارت تصمیم‌گیری به شما یاد می‌دهد که توانایی برخورد با مسائل مختلف را داشته باشید و با شناخت توانایی‌ها و ویژگی‌های خود بتوانید مسیر شغلی و تحصیلی خود را به‌طور صحیح انتخاب کنید.

همه افراد در زندگی فردی و اجتماعی خود با مسائل و مشکلات متعددی مواجه می‌شوند. تصمیم‌گیری و حل مسائل در تمام مراحل زندگی و کار از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، زیرا یک تصمیم نادرست می‌تواند زندگی انسان و فرصت‌های پیش‌روی او را از بین ببرد.

تصمیم‌گیری فرایندی است که از طریق آن می‌توان برای یک مسئله راه حل معینی انتخاب کرد. برای تصمیمات مهم زندگی مثل انتخاب رشته تحصیلی و شغل، که بر زندگی فرد اثرات طولانی مدت می‌گذارند، باید از روش تصمیم‌گیری منطقی استفاده شود. در واقع اگر تصمیم با تفکر و تعقل و درصدی از هیجانات همراه باشد، موجب موفقیت افراد می‌شود. تصمیم‌گیری خوب به مهارت، توسعه تفکر خلاق و شناسایی گزینه‌ها، قضاوت واقع بینانه و روشن، استحکام تصمیم‌گیری و اجرای مؤثر نیاز دارد، که در فرایند تصمیم‌گیری به آنها پرداخته می‌شود. تصمیم‌گیری، نتیجه یک فرایند ذهنی در انتخاب

مناسب‌ترین گزینه یا راه‌حل از میان چندین گزینه است که خروجی آن می‌تواند انتخاب یک اقدام یا دیدگاه باشد. انتخاب عقلانی در گرو یک تصمیم‌گیری منطقی است که شامل مراحل هفت‌گانه زیر است (شکل ۱-۵).



شکل ۱-۵- مراحل تصمیم‌گیری

## بحث و گفت‌وگو



بعضی از تصمیماتی را که تاکنون در زندگی خود گرفته‌اید، مورد بررسی قرار دهید. این تصمیمات در زندگی شما و دیگران ممکن است تأثیر مثبت یا منفی گذاشته باشد. آیا تاکنون به مراحل تصمیم‌گیری خود توجه کرده‌اید؟ در این خصوص در تیم خود بحث و گفت‌وگو کنید و نتایج آن را در کلاس ارائه دهید.

«... فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ»

و چون تصمیم گرفتی بر خدا توکل کن، زیرا خداوند توکل‌کنندگان را دوست می‌دارد.

«آیه ۱۵۹ سوره آل عمران»



## فعالیت

**کاربرگ تصمیم‌گیری:** شما می‌خواهید کسب‌وکار کوچکی راه‌بندازید ولی نمی‌دانید در چه زمینه‌ای فعالیت کنید. با توجه به مراحل تصمیم‌گیری در تیم خود بخش‌های زیر را تکمیل کنید.

**گام اول:** مشکل چیست؟

.....

**گام دوم:** در این زمینه چه اطلاعاتی جمع‌آوری کردید؟

.....

**گام سوم:** وضعیت موجود را چگونه می‌بینید؟ آن را تجزیه و تحلیل کنید.

.....

**گام چهارم:** فهرستی از راه‌حل‌های ممکن را تهیه کنید.

..... **راه حل ۱:**

..... **راه حل ۲:**

..... **راه حل ۳:**

**گام پنجم:** برای ارزیابی راه‌حل‌ها، گزینه‌های ممکن را متناسب با منابع در دسترس، شرایط و غیر آنها، محدود کنید. فهرستی از پیامدهای مثبت و منفی راه‌حل‌های محدود شده را بنویسید.

..... **راه حل ۱:** پیامد مثبت ..... پیامد منفی

..... **راه حل ۲:** پیامد مثبت ..... پیامد منفی

**گام ششم:** کدام راه‌حل برای شما مهم‌تر است؟

.....

**گام هفتم:** اقدام به تصمیم‌گیری کنید.

.....

## کار در منزل



**کاربرگ تصمیم‌گیری:** کاربرگ تصمیم‌گیری را برای دو نمونه از فعالیت‌هایی که قصد دارید در آینده انجام دهید، تکمیل کنید و به دبیر خود ارائه دهید (یک نمونه انتخاب رشته دانشگاهی باشد).

## خودشناسی

۶  
بخش



### فعالیت

شخصیت شناسی: به کمک دبیر خود فعالیت‌های زیر را انجام دهید.

#### قسمت اول: بازی

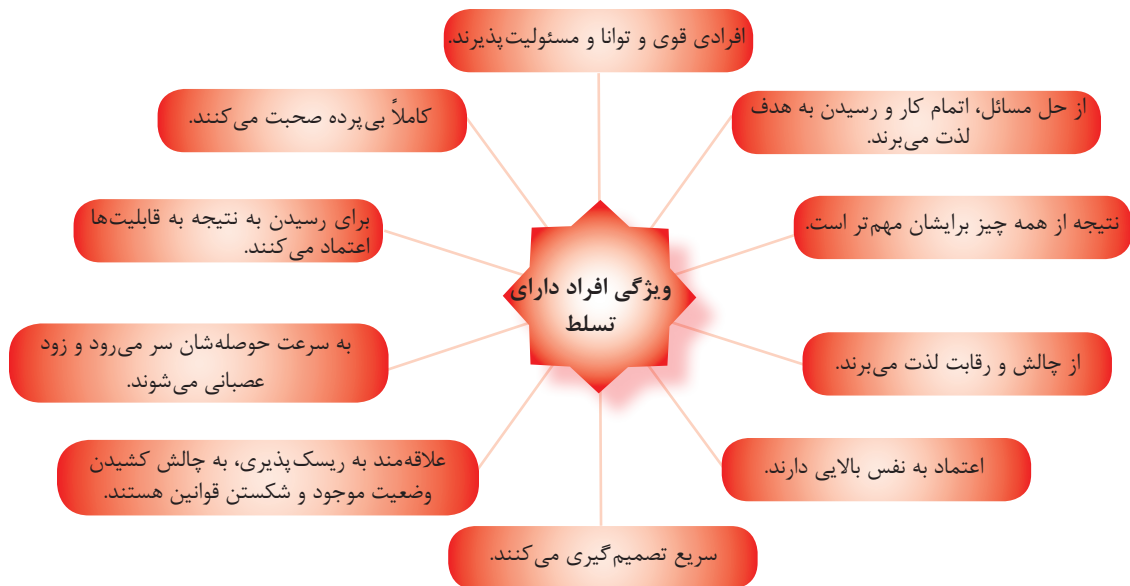
- کاغذهای کوچک سفید و هم‌اندازه‌ای را بردارید.
- چشم‌هایتان را ببندید و به پیام‌های دبیر خوب گوش دهید.
- کاغذ را از وسط تا کنید.
- گوشه سمت راست کاغذ را با دست برش دهید.
- دوباره کاغذ را از وسط تا کنید.
- این بار گوشه سمت چپ را با دست برش دهید.
- دوباره کاغذ را تا کنید و گوشه سمت راست را برش دهید.
- چشم‌هایتان را باز کنید.
- کاغذها را باز کنید و به یکدیگر نشان دهید.

#### قسمت دوم: فکر کنید.

- موضوع چیست؟
- چرا با اینکه یک پیام برای همه صادر شد ولی شکل‌های متفاوت به دست آمد؟
- پیام و نتیجه‌گیری خود را بنویسید.

### تیپ‌های شخصیتی

مدل تیپ‌های شخصیتی شامل چهار نوع تیپ شخصیتی دارای تسلط، تأثیرگذار، دارای ثبات و وظیفه شناس است. این مدل بیانگر آن است که شما دارای چه ویژگی‌های شخصیتی، توانایی‌ها، مهارت‌ها و قابلیت‌هایی هستید. برای اینکه بتوانید مسیر تحصیلی - شغلی آینده خود را به شکل صحیحی ترسیم نمایید، باید شناخت کافی و درستی از شخصیت خود داشته باشید. به طوری که چنانچه بخواهید در شغل‌تان موفق باشید، باید شغل شما با روحیات‌تان سازگار باشد. همچنین این مدل می‌تواند به عنوان مدل رفتاری برتر در بسیاری از موقعیت‌های دیگر نظیر ارتباطات، فروش، کار تیمی، روابط خانوادگی، انتخاب همسر، فعالیت‌های ورزشی، انتخاب کار، مذاکره، خدمات مشتریان، بازاریابی، مدیریت زمان و تعیین اهداف روابط اجتماعی، مورد استفاده قرار گیرد. این مدل رفتاری نحوه ارتباط و تعاملات افراد با شما و همچنین اصول و نحوه برخورد شما با افراد دیگر را نشان می‌دهد.



شکل ۱-۶- تیپ شخصیتی دارای تسلط



شکل ۲-۶- تیپ شخصیتی تأثیرگذار



شکل ۳-۶ - تیپ شخصیتی دارای ثبات



شکل ۴-۶ - تیپ شخصیتی وظیفه شناس



## فعالیت

**انتخاب تیپ شخصیتی خودتان:** با کمک دبیر خود فعالیت‌های زیر را انجام دهید. با توجه به ویژگی‌های شخصیتی خود، یک تیپ را انتخاب کنید (فقط حق انتخاب یک تیپ را دارید). افراد مربوط به هر تیپ شخصیتی در یک تیم قرار بگیرد. برای تیم خودتان راهنما تعیین کنید و سپس گام‌های زیر را طی کنید.

**گام اول:** در تیم خود، شعاری متناسب با تیپ شخصیتی‌تان بنویسید.

**گام دوم:** به کمک اعضای تیم ویژگی‌های خودتان را تکمیل کنید و بنویسید.

**گام سوم:** مشاغل متناسب با ویژگی‌های شخصیتی خودتان را بنویسید.

**گام چهارم:** شیوه صحیح برقراری ارتباط با تیپ شخصیتی خود را بنویسید.

**گام پنجم:** برای تیم خود نمادی را نقاشی کنید.

سپس درخصوص نتایج به‌دست آمده در هر تیم، با هم بحث و گفت‌وگو کنید. پس از پایان این فعالیت به تیم‌های اصلی خود بازگردید.

**نکته ۱:** شخصیت هر فردی ممکن است از ترکیب دو یا چند تیپ تشکیل شده باشد اما ویژگی‌ها و خصوصیات یک تیپ در فرد غالب‌تر است.

**نکته ۲:** هیچ کدام از تیپ‌های شخصیتی بر تیپ شخصیتی دیگری برتری ندارد و هر تیپ شخصیتی علاوه بر نقاط مثبت، نقاط ضعفی هم دارد.

**شغل متناسب با ویژگی‌های شخصیتی:** برخی از مشاغل با ویژگی‌های تیپ‌های شخصیتی افراد مطابق است. چنانچه فرد به خوبی ویژگی‌های شخصیتی، توانایی‌ها، مهارت‌ها و استعدادهای خود را شناسایی کند، می‌تواند شغل مورد نظرش را که با ویژگی‌ها و روحیاتش سازگار است، انتخاب کند. لذا در مسیر درستی قرار می‌گیرد و در ادامه مسیر خود به پیشمانی و افسوس دچار نمی‌شود. انتخاب صحیح شغل یکی از مهم‌ترین تصمیمات زندگی هر فردی است که مسیر زندگی‌اش را تعیین می‌کند.

## فعالیت



### انتخاب افراد مناسب برای هر شغل:

در قالب تیم‌های خود فعالیت زیر را انجام دهید.  
حُسن و هستی می‌خواهند آموزشگاه دوخت لباس راه‌اندازی کنند. از این‌رو به‌افراد برای مدیریت داخلی آموزشگاه، حسابدار، طراح لباس زنانه، مردانه، بچه‌گانه و چند دوزنده ماهر نیاز دارند. به نظر شما، آنها برای راه‌اندازی آموزشگاه به چه افرادی، با توجه به تیپ‌های شخصیتی، نیاز دارند؟ مطابق با نقش‌های تعریف شده، تیپ شخصیتی متناسب با آنها را با ذکر دلیل در جدول ۶-۱ بنویسید.



جدول ۶-۱- نقش‌ها، تیپ‌های شخصیتی و ویژگی‌های آنها

نقش	تیپ شخصیتی	ویژگی‌ها و دلایل
مدیریت داخلی		
طراح لباس		
حسابدار		
دوزنده		

### انتخاب کاپیتان و تحلیل گر برای تیم ورزشی:

در قالب تیم‌های خود فعالیت زیر را انجام دهید.  
تصور کنید شما اعضای کادر مربیگری یک تیم ورزشی هستید. این تیم را در ذهنتان براساس علایق خودتان انتخاب کنید. حال برای تیم خود به دنبال یک کاپیتان هستید. این کاپیتان باید بتواند دستورات شما را در زمین پیاده کند و از طرفی قادر باشد تیم را به‌خوبی در زمین هدایت کند. حال به نظر شما، کاپیتان چه تیپ شخصیتی و چه ویژگی‌هایی باید داشته باشد؟

اگر برای همین تیم بخواهید تحلیل‌گری استخدام کنید که بتواند بازی‌های تیم شما و حریفان را زیر نظر بگیرد و برای برد تیم شما راهکارهایی ارائه دهد، این فرد چه تیپ شخصیتی و چه ویژگی‌هایی باید داشته باشد؟



## کار در منزل

مشاغل تحت پوشش تیپ‌های شخصیتی  
به نظر شما هر کدام از تیپ‌های شخصیتی چهارگانه چه مشاغلی را می‌توانند پوشش دهند؟ این مشاغل و دلیل انتخاب آنها را در جدول ۶-۲ بنویسید.

جدول ۶-۲ - تیپ‌های شخصیتی، مشاغل تحت پوشش به همراه دلایل انتخاب آنها

تیپ شخصیتی	مشاغل	دلایل انتخاب مشاغل
دارای تسلط		
تأثیرگذار		
دارای ثبات		
وظیفه‌شناس		

پیامبر گرامی اسلام (ص) می‌فرمایند:

«هر که خود را شناخت، خدای خویش را شناخته است»

«بحار الانوار» (ج ۹۵، ص ۴۵۲)

## طراحی مسیر شغلی

### قسمت یکم: کارگاه توسعه شخصی

برنامه توسعه شخصی فرایند مستمری است که به ارزیابی نیازهای آموزشی و شغلی هر فرد و برنامه‌ریزی برای رفع این نیازها می‌پردازد. این فرایند به شما کمک می‌کند تا درخصوص دانش، عملکرد و نیز موفقیت‌های خود فکر کنید و برای ارتقا و پیشرفت تحصیلی و شغلی و فردی خود برنامه‌ریزی نمایید. برنامه توسعه شخصی بیان می‌کند چه می‌خواهید یاد بگیرید و به چه موفقیتی دست می‌یابید. برنامه توسعه شخصی به معنی پذیرفتن سهم مهم و مؤثر فرد در یادگیری و پرورش قابلیت‌هایش از طریق فرایندی شامل ارزیابی، عکس‌العمل و اجرای اقدامات اصلاحی است. حال براساس مطالبی که در قسمت حل مسئله و شخصیت‌شناسی خوانده‌اید و متناسب با ویژگی‌ها، توانایی‌ها، استعدادها، مهارت‌های خود و با در نظر گرفتن فرصت شغلی، کارگاه برنامه‌ریزی توسعه شخصی را تکمیل و درباره‌اش نتیجه‌گیری کنید.

### فعالیت



**کارگاه توسعه شخصی:** با توجه به فعالیت‌های بخش قبل موارد زیر را تکمیل کنید.

**۱ وضعیت فعلی خود را ارزیابی کنید:**

تیپ شخصیتی شما کدام است؟ .....

چه نقاط قوتی دارید؟ .....

چه نقاط ضعفی را می‌توانید بهبود دهید؟ .....

چه فرصت‌هایی پیش رو دارید؟ .....

بر چه تهدیدهایی می‌توانید غلبه کنید؟ .....

اکنون با توجه به پاسخ موارد بالا، جدول ۷-۱ را تکمیل کنید. (با توجه به نقاط قوت و بهبود نقاط ضعف خود، چه فرصت‌هایی در پیش رو دارید و بر چه تهدیداتی می‌توانید غلبه کنید).

جدول ۷-۱- ارتباط نقاط قوت و ضعف با فرصت‌ها و تهدیدها

عوامل درونی عوامل بیرونی	نقاط قوت	نقاط ضعف
فرصت‌ها		
تهدیدها		

با توجه به همه موارد بالا، به سؤال زیر پاسخ دهید:

شرایط فعلی شما چگونه است؟ .....

.....

۲ پنج سال آینده تحصیلی شغلی و برنامه زندگی خود را ترسیم کنید.

.....

.....

.....

۳ پنج سال دوم آینده تحصیلی شغلی و برنامه زندگی خود را ترسیم کنید.

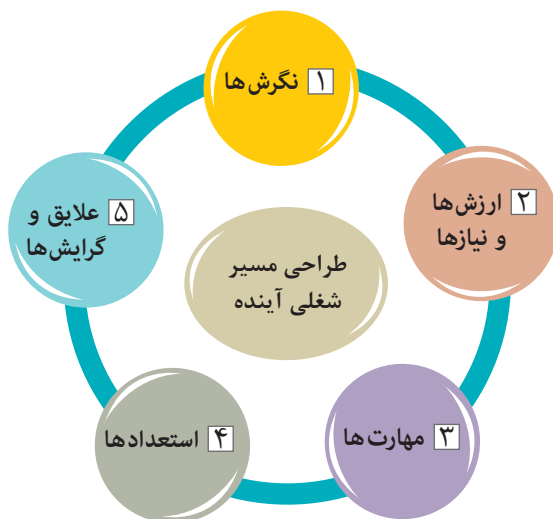
.....

.....

.....

## طراحی مسیر شغلی آینده

همه شما در زندگی خود با مسائل و مشکلات متعددی مواجه هستید و لازم است با تصمیم‌گیری‌های خود نسبت به حل آنها اقدام کنید. اما در زندگی بعضی از تصمیمات اهمیت بیشتری دارند و به نوعی سرنوشت‌سازند. به طوری که می‌توانند آینده شما را رقم زنند. یکی از این تصمیمات مهم و سرنوشت‌ساز، انتخاب درست شغل آینده است. حال این سؤال مطرح است که چگونه مسیر شغلی خود را درست انتخاب کنید؟ براساس چه معیاری باید رشته تحصیلی و به دنبال آن شغل موردنظر خود را انتخاب کنید؟ باید چه ویژگی‌هایی را در نظر بگیرید؟ مطابق شکل ۷-۱ شما می‌توانید بر مبنای نگرش‌ها، ارزش‌ها و نیازها، مهارت‌ها و استعدادها و علایق، همچنین امکانات و محدودیت‌های منطقه زندگی خود مسیر شغلی آینده خود را ترسیم کنید. ساختار طراحی مسیر شغلی در شکل ۷-۱ نشان داده شده است.



شکل ۷-۱- ساختار طراحی مسیر شغلی آینده

## نگرش‌ها

نگرش‌ها و مهارت‌های خودباوری برای موفقیت، شامل عزت نفس، شور و اشتیاق، انرژی زیاد، نگرش می‌توانم، وفاداری، اعتماد به نفس، استقامت و پشتکار و هوش عاطفی است. برای اینکه بهتر درک کنید که نگرش‌هایتان چطور در عملکرد شما منعکس می‌شوند، فعالیت بعد را انجام دهید. در نهایت برای اصلاح نگرش و هوش عاطفی خود، دو یا سه مورد را انتخاب کنید و آنها را مورد بررسی قرار دهید.



## فعالیت

**آزمون هوش عاطفی:** پرسش‌های جدول ۷-۲ را با دقت بخوانید و پاسخ خود را با زدن علامت در یکی از دو ستون، مشخص کنید.

جدول ۷-۲- آزمون هوش عاطفی

ردیف	پرسش	مورد رضایت	نیازمند اصلاح
۱	آیا همیشه بیشترین تلاشم را می‌کنم؟		
۲	آیا دارای روحیه همکاری و رفتاری صمیمانه هستم؟		
۳	آیا خوش قول و قابل اعتمادم؟		
۴	آیا سهم خود را ایفا می‌کنم (یا بیش از سهم خود کار می‌کنیم)؟		
۵	آیا فرد مطمئن و مسلط بر خود به نظر می‌رسم؟		
۶	آیا دیگران به نظرهای من توجه می‌کنند و جویای آنها هستند؟		
۷	آیا دیگران قبولم دارند؟		
۸	آیا در چشم دیگران فرد قابل اعتمادی هستم؟		
۹	آیا فرد خوش رفتار، با تدبیر و با ملاحظه‌ای هستم؟		
۱۰	آیا به طرز مناسبی لباس می‌پوشم؟		
۱۱	آیا اولویت را به جای خودم به دیگران می‌دهم؟ تا چه اندازه؟		
۱۲	آیا می‌توانم تعارفات و تعریف و تمجید دیگران را بپذیرم؟		
۱۳	آیا نسبت به دیگران تعارفات را به جا می‌آورم؟		
۱۴	آیا به دیگران پیشنهاد می‌دهم؟		
۱۵	آیا می‌توانم «نه» بگویم؟		
۱۶	آیا صبر می‌کنم تا دیگران برایم تصمیم بگیرند؟		

مواردی را که نیاز به اصلاح دارد، در صورت تمایل توضیح دهید.



## فعالیت

پاسخ به سؤالات نگرشی: پرسش‌های جدول ۷-۳ را با دقت بخوانید و آن‌ها را پاسخ دهید.

جدول ۷-۳- پرسش و پاسخ‌های نگرشی

ردیف	سؤال	پاسخ
۱	چه اهدافی را در زندگی دوست داشتید انجام دهید؟	
۲	چه چیزی مانع دستیابی به اهدافتان شد؟	
۳	سال بعد چه اقدامی می‌توانید انجام دهید تا به هدف خود بیشتر نزدیک شوید؟	
۴	چه عادات منفی یا مطلوبی را با موفقیت در خود تغییر داده یا ایجاد کرده‌اید؟	
۵	سه کلمه‌ای که دوست دارید دیگران شما را با آن توصیف کنند، کدام‌اند؟	



## بحث و گفت‌وگو

با توجه به نتیجه آزمون هوش عاطفی و فعالیت بالا، در خصوص نگرش خود نسبت به مسیر شغلی در کلاس بحث و گفت‌وگو کنید و نتایج آن را بنویسید.

.....

.....

.....

.....



## کار در منزل

پاسخ به سؤالات نگرشی: درخصوص موفقیت در شغل و برنامه‌ریزی زندگی خود شش تصدیق مثبت بنویسید. هر کدام را بر روی کاغذهای ۵×۳ رنگی یادداشت نمایید. (برای هر قسمت یک رنگ در نظر بگیرید) و در اتاق نصب و هر روز آنها را با خود مرور کنید.

برای مثال می‌توانید چنین جملاتی به کار ببرید: «من فرد مطمئن و شایسته‌ای هستم»، «آدمی هستم اهل خطر»، «از مهارت‌های خوبی برخوردارم»، «از صحبت با مردم لذت می‌برم» و نظایر این‌ها.

## طراحی مسیر شغلی

### قسمت دوم: شناسایی ارزش‌ها و نیازها

بعد از شناسایی دقیق نگرش‌ها، گام بعدی در برنامه ارزیابی شخصی این است که ارزش‌ها و نیازهای خود را بشناسید.

#### فعالیت



**چارچوب ارزش‌ها:** جدول ۸-۱ را براساس ارزش‌های خود در هر زمینه تکمیل نمایید. براساس ارزش، هر گزینه را از شماره ۱ تا ۵ اولویت‌بندی کنید. ارزش‌های خود را به همراه تعریف آنها، مطابق دو مورد تکمیل شده، بنویسید.

جدول ۸-۱- چارچوب ارزش‌ها

ردیف	ارزش	تعریف	۱	۲	۳	۴	۵
۱	خلاقیت	پدید آوردن ایده‌ها و چیزهای نو					
۲	نداشتن وابستگی	رهایی از نیاز یا توقعی خاص، برنامه‌ریزی کاری برای خود					
۳							
۴							
۵							
۶							
۷							
۸							
۹							
۱۰							
۱۱							
۱۲							
۱۳							
۱۴							
۱۵							

یکی از محققان نیازها و ارزش‌ها را این‌گونه دسته‌بندی کرده است که به ترتیب از پایین به بالا به پنج دسته تقسیم می‌شوند: نیازهای جسمانی (نیازهای اولیه)، نیازهای ایمنی، نیازهای احساس تعلق و اجتماعی شدن، نیاز عزت نفس و احترام و نیاز خود شکوفایی (جدول ۸-۲).

جدول ۸-۲ - سلسله مراتب نیازها

نیازها به صورت سلسله مراتب	مصادق
دسته یکم: نیازهای اولیه	آب، غذا، پوشاک و ...
دسته دوم: نیازهای ایمنی	نیاز جسمانی (امنیت، سلامتی و ...) و نیاز روحی (رهایی از ترس و اضطراب و ...)
دسته سوم: نیازهای تعلق و اجتماعی شدن	روابط با دوستان، آشنایان، عضویت در گروه، دوست داشتن و ...
دسته چهارم: نیازهای عزت نفس	اعتبار اجتماعی، احترام، اعتماد به نفس، شأن و مقام و ...
دسته پنجم: نیازهای خود شکوفایی	تحقق استعدادهای نهفته، خلاقیت، ایفای نقش در اجتماع و ...

## فعالیت



شناسایی نیازها: نیازهای خود را به ترتیب اهمیت و اولویت در جدول ۸-۳ بنویسید.

جدول ۸-۳ - سلسله مراتب نیازهای شما

نیازها	مصادق
دسته یکم:	
دسته دوم:	
دسته سوم:	
دسته چهارم:	
دسته پنجم:	

## فعالیت



شناسایی نیازها: مطابق با جداول ۸-۱ و ۸-۳ مربوط به چارچوب ارزش‌ها و سلسله مراتب نیازها، پنج مورد از والاترین ارزش‌های (خواسته‌های) زندگی خود را فهرست کنید سپس با بررسی دقیق آنها ببینید چه چیزی بیش از همه برای شما مهم است. برای تحقق و برآورده شدن خواسته‌های مهم خود در زندگی چه اقداماتی انجام داده‌اید یا نیاز دارید انجام دهید؟ آنها را در جدول ۸-۴ وارد کنید.

جدول ۸-۴ – پنج مورد از والاترین ارزش‌ها و اقدامات انجام شده

ردیف	ارزش‌های والاتر	اقدامات انجام شده	اقدامات آینده
۱	نداشتن وابستگی	اتکا به توان فکری و خلاقیت خودم، انجام دادن کلیه کارهای شخصی خودم در منزل و ...	انتخاب شغلی که خودم مدیر و مسئول آن باشم، انجام برنامه‌ریزی دقیق برای طراحی مسیر شغلی آینده خودم و ...
۲			
۳			
۴			
۵			



## بحث و گفت‌وگو

در کلاس بحث کنید که ارزش‌ها چگونه می‌توانند رفتار اخلاقی را تحت تأثیر قرار دهند؟ مواردی مثل ورزش، دانش و کسب و کار را در نظر بگیرید و نتایج بحث را بنویسید.

.....

.....

.....

.....

.....



## فعالیت

سنجش ارزش‌ها با اصول اخلاقی: پنج ارزش انتخابی خود را از نظر اصول اخلاقی مورد بررسی قرار دهید و ببینید آیا ارزش‌های انتخابی شما اصول اخلاقی را مدنظر قرار می‌دهند یا نه؟ آنها را در جدول ۵-۸ وارد کنید.

جدول ۵-۸- سنجش ارزش‌ها با اصول اخلاقی

ردیف	ارزش‌های انتخابی	اصول اخلاقی
۱	نداشتن وابستگی	استفاده صحیح از توان فکری و دانش خود و سوء استفاده نکردن از آن در جهت آسیب رساندن به دیگران و جامعه، استفاده صحیح و انسانی از نیروی کار خود و ...
۲		
۳		
۴		
۵		