

اشتباهات نابودگر در انتخاب رشته

به بهانه حاشیه‌ساز

شدن جمله عجیب

رتبه ۹ کنکور

ریاضی، چند

توصیه کار بر دی به

داوطلبان کنکور و

خانواده‌های‌شان

داریم



فرزانه عطاران | مشاور تحصیلی



اگر یک داوطلب کنکور برای انتخاب رشته یک سری معیارهای مهم را مدنظر قرار ندهد، زحمات چندین ساله خود و خانواده‌اش و کسب نتیجه خوب در آزمون سراسری را هدر خواهد داد. بنابراین مهم است که از اهمیت انتخاب رشته آگاهی پیدا کند، نگاه درستی به رشته‌های دانشگاهی داشته باشدو برای گرفتن تصمیم نهایی از مشورت با مشاوران تحصیلی غافل نشود. به تازگی جمله رتبه ۹ کنکور ریاضی در شبکه‌های اجتماعی پربازدید و حاشیه‌ساز شد؛ چرا که سطح شناخت دانش‌آموزان از شناخت رشته‌ها را به چالش کشیده است و نشان می‌دهد دانش‌آموزان کنکوری شناخت دقیقی از همه رشته‌ها قبل از انتخاب آن ندارند و تنها بر حسب گفته دیگران انتخاب رشته می‌کنند. او درباره انتخاب رشته گفته است: «به کامپیوتر علاقه‌مندم، اما به من گفته‌اند آن را می‌توانی خصوصی آموزشی ببینی و برق را انتخاب خواهی کرد» (منبع خبر: فارس).

عواقب تلخ انتخاب رشته غیر اصولی

بحث انتخاب رشته، بحثی بسیار مهم و حیاتی برای داوطلبانی است که مجاز به انتخاب رشته شده‌اند و بار تهیه‌های قابل قبول، قصد حضور در دانشگاه را دارند. به یقین اطر افیان و خانواده داوطلبان پس از دیدن رتبه فرد، پیشنهادهایی به او می‌دهند و قصد کمک به او را دارند، اما گاهی متأسفانه خواسته یا ناخواسته اطر افیان فرد، باعث انتخاب‌های نادرست برای فرد و عواقب بد بعدی آن می‌شوند. برخی داوطلبان به ناچار تن به خواسته اطر افیان می‌دهند و بدون میل و رغبت به خواندن رشته‌ای می‌ورزند که به آن علاقه‌ای ندارند. بعد هم در کمال تعجب، خانواده‌هایی می‌بینند، فرزندشان که تا پیش از رفتن به دانشگاه جزو نفرات برتر کلاس‌شان بوده، اکنون افت تحصیلی شدیدی پیدا کرده یا پس از چند ترم از رشته خود دلزده می‌شود و به فکر ترک تحصیل یا تغییر رشته می‌افتد. در این حالت علاوه بر هزینه، عمر و زمان فرد هدر خواهد رفت.

۴ ویژگی بچه زنگ‌های کلاس خانه‌داری!

چگونه در کارهای خانه زنگ باشیم؟ شاید این موضوع بعضی وقت‌ها که اهمال کاری می‌کنیم یا از روزمرگی خسته شده‌ایم می‌تواند سوال پر تکرار خانم‌ها و آقایان به ویژه عروس‌ها و خانم‌های جوان باشد. در این مطلب تلاش می‌کنیم برخی از راهکارهای کاربردی را با شما به اشتراک بگذاریم تا به یک بچه‌زنگ برای انجام کارهای خانه تبدیل شوید.



۱- **قانون ۵ دقیقه**: اگر کسی هستی که در کار خانه و حتی کارهای دیگر تعلل ایجاد می‌کنید و همیشه برای کارهای خود وقت کم می‌آورید توصیه می‌کنیم که از قانون ۵ دقیقه استفاده کنید. این قانون می‌گوید که سخت‌ترین مرحله هر کاری شروع آن است! پس اگر کار خود را شروع کرده‌اید، مطمئن باشید که پس از ورود به آن حتی برای ۵ دقیقه، ادامه دادن کار و شرایط بسیار آسان خواهد شد و چه بسا که کار را به اتمام برسانید. پس با این تکنیک فقط کافی است به خود بگویید به اندازه ۵ دقیقه زمان می‌گذارد و این کابینت را مرتب می‌کنم. همین!

۲- **نظم‌دهنی و رفتاری**: لازم است تمیزکاری را طبق یک نظم منطقی انجام دهید. به طور مثال پیش از آغاز فرایند تمیزکاری باید برنامهریزی ذهنی داشته باشید. این موضوع به ظاهر ساده می‌تواند مهم‌ترین کلید شمارد انجام سریع‌تر و لذت بخش‌تر کارهای منزل باشد. به طور مثال مشخص کنید که ابتدا از چه نقطه‌ای از منزل کار نظافت را شروع می‌کنید. نکته بسیار مهمی که در همین باره موجود دان است که نباید هرگز بدون نظم و داشتن برنامه‌وار دفر ایند کار خانه شوید زیرا به آخر خود بیایید می‌بینید غرق در اقداماتی شده‌اید که یا ضروری نبوده‌اند یا از توان فعلی شما خارج هستند.

۳- **عادت به انبار نشدن کارها**: تصور کار در تمام بخش‌های خانه هم وحشتناک است! پس در صورتی که کارهای روزانه را به طور مرتب و در زمان مناسب انجام دهید قطعا کارهای نظافت منزل در شرایطی کنترل شده و با کیفیت بالاتر انجام می‌شود. از طرف دیگر خانه شما همیشه به قدر کافی مرتب خواهد بود. به همین دلیل است که می‌گوییم به جای این که کار خانه را مثلاً به آخر هفته موکول کنید یا کارهای کوچک روزانه و مداوم هم سرعت خود را افزایش دهید و هم از خستگی و کار فرسایشی رهاییز کنید.

۴- **قانون مهمان در جلوی در**: فرض کنید همین الان مهمان جلوی در خانه است؛ با چه سرعتی چه کارهایی را انجام می‌دهید؟ قرار دادن لباس‌های چرک و کثیف از اتاق‌ها در سبد مخصوص یا لباس شویی، مرتب کردن روی میزهای اصلی، چیدمان مبلمان... و. پس با این قانون از هر مرج در فضای خانه بایک کار سریع فرار کنید. برای نوشتن این مطلب از «چیدانه» کمک گرفته شده است

این اشتباهات را مرتکب نشوید

در آستانه انتخاب رشته توسط داوطلبان کنکور قرار داریم و در ادامه از اشتباهات رایجی خواهیم گفت که آن‌ها و خانواده‌های محترم‌شان باید ضمن آگاهی، مراقب باشند که مرتکب نشوند.

هدف‌تان فقط مدرک گرفتن است

امروزه دیگر به راحتی نمی‌توان گفت که کدام رشته از رشته‌های دیگر برتر و بالاتر است. کسانی که برای تحصیل به دانشگاه می‌روند باید به فکر ادامه آن باشند، به خصوص اگر می‌خواهند کار مناسب‌تری پیدا کنند. بنابراین بهتر است که داوطلبان بر حسب علایق‌شان انتخاب رشته کنند تا بر حسب تحمیل خواسته دیگران. وقتی فرد به رشته‌ای علاقه دارد، برای ادامه تحصیل در آن رشته هم برنامه‌ریزی می‌کند و انگیزه دارد، در غیر این صورت دوره کارشناسی یا کاردانی خود را

۹. به کامپیوتر علاقه‌مندم اما به من گفته‌اند آن را می‌توانی خصوصی آموزشی ببینی و برق را انتخاب خواهی کرد. خیزگری فارس

هم‌بایی میلی به احساس بوجی برسد. البته باید به بازار کار رشته مدنظر‌تان هم توجه کنید. هدف از دانشگاه رفتن، درس خواندن و مدرک گرفتن نیست و در کنار افزایش سطح آگاهی و پیدا کردن یک سطح دانش بالاتر، بحث اشتغال هم مهم است، زیرا هدف بسیاری از دانشجویان برای ورود به دانشگاه، یافتن شغلی خوب است.

داشتن استعداد را مهم نمی‌دانید

در انتخاب رشته‌های خاص به استعدادها و توانایی علمی خویش توجه کنید. درست است که تلاش و پشتکار مهم است، اما داشتن کمی استعداد، شانس شما را برای موفقیت بیشتر می‌کند. به طور مثال، چنان چه می‌خواهید معماری بخوانید، باید اندکی استعداد کارهای هنری داشته باشید یا اگر می‌خواهید ریاضی بخوانید، باید پایه ریاضی قوی داشته باشید. اگر هم می‌خواهید وکیل شوید، باید قدرت بیان تان خوب باشد. به هیچ وجه از روی کم‌حوصلگی انتخاب رشته نکنید. در وهله نخست باخودتان خلوت کنید و بگویید آیا من استعداد لازم برای تحصیل در این رشته، ا دارم؟ ممکن است داوطلبی به رشته‌ای علاقه‌مند باشد، اما توانایی لازم برای موفقیت در آن رشته را نداشته باشد.

به ملزومات تحصیل در شهرهای دیگر فکر نمی‌کنید

برخی کنکوری‌ها برای انتخاب رشته، در درس‌ها و ملزومات درس خواندن در شهرهای دیگر را در نظر نمی‌گیرند. شما قبل از انتخاب رشته باید از خود بپرسید که آیا فقط در شهر خود می‌مانید یا به شهر دیگر هم می‌روید؟ آیا غیر از شهرهای نزدیک، می‌توانید به شهرهای دور هم بروید؟ آیا در شهرهایی که بستگان یا فامیل نزدیک‌تان در آن جازندگی می‌کنند هم انتخاب رشته می‌کنید؟ نظر خانواده‌تان درباره رفتن شما به شهرهای دیگر چیست؟ توصیه ما این است که تا حد امکان در شهر خودتان بمانید. به خصوص چنان چه شهر شما دارای دانشگاه سطح بالاست، تحصیل در شهر خودتان را به شهرهای دیگر ترجیح دهید.

در انتخاب رشته تقلید می‌کنید

در خور ذکر است شرایط برای هر داوطلب، منحصر به خود اوست و در هر داوطلب متفاوت است. بنابراین در صورت به جمع بندی نرسیدن، به یک مشاور انتخاب رشته مراجعه کنید و هرگز به تقلید از دیگران انتخاب رشته نکنید. همچنین با مشورت با افرادی که در آن رشته تحصیل کردند، اطلاعات خودتان را درباره هر رشته افزایش دهید تا به شناخت بهتری از درس‌ها و نحوه اشتغال در آن رشته برسید.

خانمم چون در ۴۱ سالگی باردار شده خیلی خجالت می‌کشد

مردی ۴۵ ساله‌ام. یک دختر دارم که عروس شده است. حالا خانمم در ۴۱ سالگی باردار شده و یک پسر در راه داریم. مشکل این است که او خیلی خجالت می‌کشد و می‌گوید من نباید در این سن که داماد دارم، بچه‌دار می‌شدم. از جمع‌های فامیلی دوری می‌کنم و می‌ترسم افسرده شود. هرچه می‌گویم سخت‌گیر، قبول نمی‌کند.



بنفشه دولت‌آبادی | روان‌درمانگر و مشاور خانواده

مشاوره خانواده
مخاطب محترم، هر زنی از ورود به هر عرصه پرشکوه مادری که از زیباترین لحظات عمرش خواهد بود، خوشحال می‌شود، اما نگرانی همسر شما هم کاملاً طبیعی است. معمولاً بارداری در این سن، باعث بروز احساسات با عکس‌العمل‌های متفاوت می‌شود. در ادامه به شما و همسرتان برای مدیریت این موضوع چند توصیه می‌کنم.
واکنش خودتان بسیار مهم است
قبل از هر چیز، مطمئن باشید که بازخورد این مسئله به رفتار خود شما برمی‌گردد. اگر بازخورد شما مثبت باشد، چنان چه اطر افیان هم این موضوع را بفهمند، لبخندی نهایتاً با تعجب می‌زنند و بعد به شما تبریک می‌گویند و حتماً از عبارتهایی مانند «قدم‌شیر باشد» استفاده خواهند کرد. پس در درجه اول بازخورد شما و بعد هم سلامت فرزند مهم است. نگران حرف دیگران چه آشنا و چه غریبه نباشید.

شرایط بهتری برای خانم‌تان فراهم کنید

فکر کردن به اتفاقات مثبت به جای افکار نگران‌کننده می‌تواند به کاهش اضطراب و استرس همسرتان کمک کند. شرایطی را مهیا کنید که همسرتان با دوستان خود در ارتباط باشد، زیرا ارتباط اجتماعی مناسب در این شرایط، تأثیر مثبتی در بهبود وضعیت او ایجاد می‌کند.

چرا از پیر شدن می‌ترسیم؟

همه ما کم‌وبیش با افکار منفی مربوط به افزایش سن و پیری درگیر بوده‌ایم و چه بخوایم یا نخواهیم، زمانی با این روند پیری روبه‌رو می‌شویم، اما آیا افکارمان می‌تواند در روند پیری تغییری بدهد؟ «بکالوی»، استاد اپیدمیولوژی و روان‌شناسی در دانشکده بهداشت عمومی ییل می‌گوید: «افراد مسن می‌توانند به نکته‌های مثبت زیادی درباره پیری، مانند مزایای قوی‌تر شدن و داشتن اراده بیشتر برای زندگی، توجه کنند. باورهای سنی ثابت نیستند. اعتداف‌پذیرند و می‌توانیم تغییرشان دهیم و همین نکته واقعاً مهم و اساسی است.»

از ۸۰ درصد سالمندان جهان گرفتار کلیشه‌های سنی هستند

کلیشه‌های سنی درونی شده به نوعی صدای منفی در ذهن افراد است که شاید آن‌ها را وادار کند که برای جوان‌تر به نظر رسیدن، به کارهایی مانند بوتاکس و لیفتینگ صورت یا جراحی‌های زیبایی روی آورند یا زمانی که نامی را فراموش می‌کنند به خودشان بگویند، نکنند «الحظه بزرگ پیری» از راه رسیده است. البته این نگرش‌ها تقریباً جهانی‌اند و بیش از ۸۰ درصد افراد بین ۵۰ تا ۸۰ ساله گرفتار کلیشه‌های رایج مربوط به سن هستند. نکته جالب این جاست که در واقعیت، بیشتر قریب به اتفاق افراد سالمند احساس سلامتی می‌کنند و از زندگی‌شان راضی‌اند، اما تصویری که از افراد مسن در تبلیغات به چشم می‌خورد، متفاوت است، آن‌ها را اغلب فراموشکار و بدخلق و ضعیف نشان می‌دهند. به همین دلیل است که برخی از ما ز پیر شدن وسامندی می‌ترسیم.

نتایج یک پژوهش جالب‌رویی سالمندان

لوی در پژوهشی که انجام داده است، افراد مسن را در حالی که در حال بازی رایانه‌ای بودند، ناخودآگاه در معرض کلماتی قرار داد که بار منفی در باره پیری داشتند؛ کلماتی مانند سالخورده و وابسته. این عده را همچنین در معرض کلمات مثبتی مانند عاقل و موفق نیز قرار دادند. قبل و بعد از بازی، پژوهشگران از شرکت‌کنندگان خواستند کارهایی مانند این‌ها را بکنند: صحبت

نکته‌ها

۷ ویژگی افراد باهوش هیجانی بالا در محل کار

تحقیقات نشان می‌دهد که بین هوش هیجانی و موفقیت شغلی رابطه مستقیمی وجود دارد. البته هر کسی از بدو تولد هوش هیجانی بالایی ندارد، اما می‌توان آن را بر خلاف‌ای کیو یا بهره‌هوشی به‌دست آورد یا تمرین تقویت کرد. ویژگی‌های افراد با هوش هیجانی بالا در محیط کارشان عبارت‌اند از:

- آن‌ها بدون انکار، سرزنش، بهانه یا اضطراب، با انتقادهاروبه‌رو می‌شوند
- خودآگاهی از شخصیت و استعدادهای شغلی‌شان دارند
- شنونده‌های خوبی برای همکاران دیگر هستند
- ذهنی‌باز برای حل مشکلات در محل کار دارند
- بیشتر روزشان صرف غرغر کردن نمی‌شود
- شیوه‌ممدلی و درک دیگران را بلد هستند
- وقتی اشتباه کنند، عذرخواهی می‌کنند



ما و شما

راه ارتباطی با زندگی‌سلام پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۲۰۰۹۹۹۲۰۰

❖ از دیدن صفحه اول زندگی‌سلام و مردمی که این قدر به هم لطف دارن و حواس شون به هم هست، خیلی لذت برم. بعضی دل بسیار بزرگی دارن و امیدوارم در دنیا و آخرت، خداوند هم به دل‌شون نگاه کنه و خوشبخت بشن.

❖ نگرانی‌ها دربارہ کرونا، امیدوارم که جدی نباشه.

واقعا دوباره حوصله زندگی با اون شرایط روندارم.

❖ در ستون معمای تصویری در صفحه سرگرمی، فنجان شماره ۲ زودتر پی می‌شود. شما نوشیدید فنجان شماره ۳. من چندین بار بررسی کردم.

ما و شما: با توجه به بسته بودن مسیرهای منتهی به فنجان‌های ۲، ۱ و ۴، نهایتاً فقط فنجان شماره ۳ پر خواهد شد.



- زندگی‌سلام
- یک‌شنبه
- ۲۹ مرداد ۱۴۰۲
- ۳ صفر ۱۴۴۵
- ۲۰ اگوست ۲۰۲۳
- شماره ۲۵۰۸

خانواده و مشاوره