



## پاسخ ۷ سوال رایج درباره انتخاب رشته

علاقه مهم تر است یا آینده شغلی، نحوه اولویت بندی رشته ها و...

این روزها ذهن همه داوطلبان کنکوری را مشغول کرده است

فرزانه عطاران | مشاور تحصیلی

محوری

اهمیت انتخاب رشته از کنکور بیشتر نباشد، قطعاً کمتر نیست. طبق اعلام سازمان سنجش، داوطلبان از امروز تا شنبه ۵ مهر فرصت دارند تا مراحل انتخاب رشته را انجام دهند و یکی از تاثیر گذار ترین تصمیم های زندگی شان را بگیرند. انتخاب رشته کنکور در جامعه امروزی ما یکی از اولین انتخاب های تاثیر گذار برای آینده تحصیلی و پیل به سسوی پیشرفت شغلی محسوب می شود پس داشتن اطلاعات کافی در زمینه انتخاب رشته اصولی بسیار ضروری است. واضح است که اگر انتخاب رشته بدون آگاهی کامل صورت گیرد، به تبعات جبران ناپذیری در زندگی فرد منجر می شود که از جمله می توان به عدم موفقیت تحصیلی، عدم رضایت شغلی، احساس ناکارآمدی و افسردگی اشاره داشت. در ادامه به رایج ترین سوالاتی که هنگام انتخاب رشته در ذهن داوطلبان ایجاد می شود، پاسخ داده می شود.

**۱** مراجعه به مشاور برای انتخاب رشته ضروری است؟

در پاسخ به این سوال رایج باید گفته شود با توجه به این که

انتخاب رشته کاری است اصولی، پس بهتر است در این زمینه از تجربیات مشاورانی که در این زمینه تخصص کافی دارند، استفاده کنید چون آن ها در زمینه معرفی رشته ها،

دختر خاله ۱۲ ساله ای دارم که ۳ ماه پیش، خواهر بزرگ ترش را به خاطر سرطان از دست داد و از آن زمان، رفتارهایش خیلی تغییر کرده است. دیگر مثل قدیم، نیست. درس نمی خواند و انگار هیچ چیز دیگر برایش مهم نیست. دختر سرزنده و شادی بود اما الان به زور زندگی می کند. آیا من و مادرم می توانیم به او کمک کنیم؟ چطور؟

صدیقه معدنی | کارشناس ارشد روان شناسی

و می توانید نقش موثری در سوگواری او داشته باشید.

**مشاوره زوجین**

در خصوص بحث سوگ و غم دیدگی افراد بسته به عوامل مختلفی چون سن، میزان صمیمیت با فرد از دست رفته، میزان دریافت حمایت از سمت دیگر اعضای خانواده، ناگهانی بودن یا قابل پیش بینی بودن مرگ متوفی، سطح رشدی و درک از مرگ و میزان تاب آوری و تحمل سختی های زندگی و اکشن نشان می دهند و زمان داغدیدگی به طور معمول تا شش ماه طبیعی است. شما به عنوان دختر خاله از این که نگران حال ایشان هستید، مشخص است که رابطه نزدیکی با وی دارید

**و باید سازگاران به این غم کنار بیاید**

باهم قرار بگذارید و هر چند وقت یک بار با رعایت

## اصول صحبت با شوهر درباره موضوعات جدی

زینب طباطبایی

در طول زندگی مشترک تان زمان هایی خواهد بود که مجبورید گفت و گوهای جدی و سختی با شوهر تان داشته باشید. این گفت و گوها درباره مسائل سخت و پیچیده و موقعیت های دشواری هستند که هیچ کدام تان دوست ندارید درباره شان حرف بزنید، چیزهایی که ممکن است هر دوی شما را عصبانی و ناراحت کند و بیازارد. در این مطلب توصیه هایی برای تان داریم که چگونه مکالمه های سخت تان را پیش ببرید.

**خوش بین باشید**

اگر انتظار داشته باشید مکالمه ای که پیش رو دارید، بد پیش برود همین طور خواهد شد. اگر تصور تان این باشد که این گفت و گوی مهم، شرایط را وخیم تر خواهد کرد، احتمالاً همین گونه خواهد شد. شما باید ابتدا انتظارات خود از این گفت و گوا تعریف کنید و خوش بین باشید.

**علت گفت و گور پیدا کنید**

آیا می خواهید این صحبت جدی را با شوهر تان داشته باشید تا بهتر بفهمید نظر شوهر تان درباره این موضوع چیست؟ آیا می خواهید سوء تفاهمی را بر طرف کنید؟ آیا لازم است درباره یک رفتار ناراحت کننده یا دروغی که شنیده اید با شوهر تان بی رور بایستی و جدی حرف

سنجش منتشر شده با دقت بخوانید.

**۲** امروز انتخاب رشته کنیم یا شنبه؟

یکی دیگر از سوال های رایج داوطلبان این است که در روز های اول انتخاب رشته کنیم یا به روز های آخر موکول کنیم؟ با توجه به این که امسال مهلت انتخاب رشته ۲ تا ۵ مهر تعیین شده، سعی کنید در روز های پنج شنبه و جمعه این کار را انجام دهید چون برخی داوطلبان به دلیل این که انتخاب رشته را به روز های آخر موکول می کنند، در لحظات پایانی آن را بدون دقت و با استرس زیادی انجام می دهند و این کار می تواند اشتباه در پر کردن فرم را به وجود آورد. البته واضح است که ابتدا باید بررسی های لازم را انجام دهید اما تلاش کنید که هر چه زودتر به جمع بندی برسید.

**۳** علاقه را اولویت قرار دهیم یا آینده شغلی؟

سعی کنید انتخاب رشته مبتنی بر علاقه فردی باشد چون تجربه ثابت کرده اگر فردی به رشته ای علاقه داشته باشد، احتمال موفقیت بالاتری در دانشگاه و سپس بازار کار دارد نسبت به کسی که بدون علاقه کافی و صرفاً برای داشتن منزلت اجتماعی بالاتر و تحت تأثیر حرف های دیگران رشته ای را بدون بررسی علاقه مندی خود انتخاب می کند.

بر علاقه فردی به رشته ای علاقه داشته باشد، احتمال موفقیت بالاتری در دانشگاه و سپس بازار کار دارد نسبت به کسی که بدون علاقه کافی و صرفاً برای داشتن منزلت اجتماعی بالاتر و تحت تأثیر حرف های دیگران رشته ای را بدون بررسی علاقه مندی خود انتخاب می کند. علاقه مندی به رشته تحصیلی باعث می شود تا با پشتکار بیشتری درس بخوانید و سختی های احتمالی در مسیر راه را با جان و دل تحمل کنید. البته باید توجه داشته باشید که علاقه به تنهایی کافی نیست و باید توانمندی های فردی را نیز در نظر گرفت.

**۴** نحوه اولویت بندی رشته ها به چه صورتی باشد؟

برای اولویت بندی رشته ها در ۳ وضعیت خوش بینانه، واقع بینانه و حتی بدبینانه باید شرایطی را در نظر بگیرید.

در رشته های خوش بینانه احتمال قبولی شما کم است، در رشته های واقع بینانه احتمال قبولی شما بیشتر است و در رشته های کف قابل قبول به احتمال بسیار قبول می شوید پس طوری رشته ها را انتخاب کنید که از هر سه گروه در آن باشد. با این تصور که امکان قبول شدن در بعضی رشته ها کمتر است، از انتخاب شان صرف نظر نکنید.

**۵** هزینه شهریه دانشگاه و شرایط خوابگاه به چه صورت است؟

داوطلبان عزیز حتماً در نظر داشته باشید که فقط تحصیل در رشته روزانه به صورت رایگان است و بقیه دانشگاه ها اعم از شبانه، غیرانتفاعی، پیام نور و پردیس هاشامل هزینه هستند و همه دانشگاه ها دارای خوابگاه نیستند. تمام این اطلاعات در دفتر چه انتخاب رشته ذکر شده است که داوطلبان عزیز حتماً قبل از انتخاب، آن را مطالعه کنند.

**۶** کدام مراکز انتخاب رشته بهتر هستند؟

در این ایام شاهد تبلیغات گسترده در زمینه انتخاب رشته توسط افراد و مراکز زیادی هستیم پس سعی کنید مراکز معتبر را انتخاب کنید که زیر نظر آموزش و پرورش و نظام روان شناسی باشند و از نظریات مشاوران متخصص بهره مند شوید. حتماً قبل از مراجعه به مشاور از متعهد بودن او داشتن مجوز های لازم مطمئن شوید.

**۷** رایج ترین اشتباه داوطلبان برای انتخاب رشته چیست؟

مهم ترین عاملی که در انتخاب رشته موثر است، ویژگی های شخصیتی است که در بسیاری از موارد نادیده گرفته می شود. هر فردی دارای الگوهایی از تفکر، ادراک، احساسات و رفتار منحصر به خودش است. ویژگی های شخصیتی معمولاً در طول زندگی فرد ثابت می ماند. بسته به تفاوت های شخصیتی افرادی می توانند عجول یا صبور، برون گرا یا درون گرا، مضطرب یا آرام و... باشند. رشته و به تبع آن شغل، باید به صورتی انتخاب شود که با ویژگی های شخصیتی شما هماهنگ باشد. در غیر این صورت در طول تحصیل و زمان کاری دچار ناسازگاری با موقعیت می شوید.

کاهش نمرات کلاسی، کاهش حافظه، خیال بافی های بیشتر از معمول و... را در بر می گیرد. کودکان و نوجوانانی که بایک فقدان ناگهانی مانند مرگ در حال کنار آمدن هستند، ممکن است انگیزه انجام فعالیت های ورزشی، شرکت در گروه های اجتماعی یا تکالیف مدرسه را نداشته باشند و از لحاظ هیجانی فاصله بگیرند یا واکنش های اضطرابی و پرخاشگرانه بیشتری نسبت به گذشته از خود نشان دهند.

**۵** شرایطش تا چند ماه دیگر بهتری می شود اما...

اگرچه بسیاری از نشانه هایی که بلافاصله پس از مرگ عزیزان پدید می آیند، ۶ تا ۱۲ ماه بعد از واقعه به تدریج کاهش می یابند ولی مشکلات برخی از افراد ادامه دارد که نیازمند مداخلات بالینی است. نشانه های سوگ طولانی شامل غم و اندوه شدید، احساس گناه، اشتیاق و حسرت عمیق درباره متوفی، درگیری ذهنی با عزیز فوت شده یا اتفاقات در باره مرگ، اجتناب از به یاد آوردن فقدان، تندخویی و به سختی اعتماد کردن یا مراقبت کردن از دیگران را شامل می شود. بنابراین در صورت طولانی تر شدن و گذشت شش ماه تا یک سال و طبیعی نشدن رفتارهایش، حتماً از روان شناس کمک بگیرید تا به او در سوگواری بهنجار کمک کند.

**۵** از این چند استراژی کمک بگیرید

در تمام مدت گفت و گو، احترام تان را به شوهر تان نشان دهید. با لحن بد یا شوهر تان حرف نزنید. کلام شوهر تان را قطع نکنید. نسبت به ارتباط غیر کلامی تان هوشیار باشید. تماس چشمی تان را حفظ کنید. این را درک کنید که فهم شما از چیزی که شوهر تان می گوید لزوماً به معنی موافقت با آن نیست، پس از توضیح بیشتر خواستن برای درک بیشتر و رفع سوء تفاهم هراس نداشته باشید. حاشیه نرئید. مکالمه تان را فقط در باره موضوعی نگه دارید که توافق کرده اید، حرف نزنید. به یک توافق واقعی برسید، نه ظاهری. سپس کمی به هم زمان دهید تا ببینید چگونه با مسئله برخورد خواهید کرد. اگر مشکل تان ادامه دار شود در درس ساز، پس هر دوی شما نیاز دارید به یک مشاور مراجعه کنید.

برای نوشتن این مطلب از برترین ها کمک گرفته شده است

می خواهم نظرت را درباره... دقیق تر بدانم.، ظفره نرئید بی حاشیه و ساده روی موضوع اصلی تمرکز کنید.

**۵** چه زمانی و کجا حرف بزنید؟

برای گفت و گوهای سخت و استرس برانگیز، شوهر تان را به سینما و تئاتر نبرید. شما به جایی دنج و آرام برای گفت و گونیز دارید. زمان مناسبی را برای گفت و گوی جدی انتخاب کنید. از شوهر تان نخواهید فوری با شما موافقت کند. هر دوی شما باید خونسرد و آرام باشید تا به نتیجه گیری مناسب برسید اما خیلی هم فاصله نیندازید، توافق کنید که چیزی حدود دو روز فرصت کافی است. درباره مکان گفت و گوی تان توافق کنید. خیلی بهتر است که خانه را از حضور بچه ها خالی کنید و همین جا حرف های تان را بزنید، مگر این که شوهر تان ترجیح دهد در یک مکان عمومی مانند رستوران باهم حرف بزنید.

برای گفت و گوهای سخت و استرس برانگیز، شوهر تان را به سینما و تئاتر نبرید. شما به جایی دنج و آرام برای گفت و گونیز دارید. زمان مناسبی را برای گفت و گوی جدی انتخاب کنید. از شوهر تان نخواهید فوری با شما موافقت کند. هر دوی شما باید خونسرد و آرام باشید تا به نتیجه گیری مناسب برسید اما خیلی هم فاصله نیندازید، توافق کنید که چیزی حدود دو روز فرصت کافی است. درباره مکان گفت و گوی تان توافق کنید. خیلی بهتر است که خانه را از حضور بچه ها خالی کنید و همین جا حرف های تان را بزنید، مگر این که شوهر تان ترجیح دهد در یک مکان عمومی مانند رستوران باهم حرف بزنید.

قرار و مدار

روز بررسی باد لاستیک های خودرو

خودرو هم مانند تمام وسایل دیگه ای که از شون استفاده می کنین، نیاز به یک سری ملاقات ها داره. امروز متما باد لاستیک های خودروتون رو چک کنین چون اگر کم شده باشه، هم مصرف بنزین رو می بره بالا و هم عمر لاستیک رو کم می کنه.

ما و شما

راه را باطای با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

\* بعد از مطالعه پرونده زندگی سلام، واقعا برام سواله که ما ایرانی ها چطور می توانیم به عکس شهدا و صورت جانبازان عزیز نگاه کنیم و خجالت نکشیم که چرا برای بهتر شدن شرایط کشور، تلاش نکردیم. \* من تازه عینکی شدم و واقعا باهاش مشکل دارم. به ویژه وقتی ماسک می زنم! می خواستم عینک روز بذارم کنار اما دیدم در صفحه سلامت نوشتید که باعث پیشگیری از کرونا میشه و از تصمیمم منصرف شدم!

\* آخ، گل گفتی زندگی سلام درباره مدرسه شهوداری. کاش تو ایران هم بزمن و البته معلمش باید یک خانم باشه. مردها از کجا می دونن که شوهر نمونه چه ویژگی هایی داره، باید خودمون بهشون بگیم. \* به نظر من سن یک عدد است و نمی تونه بیاترک پیری با جوانی فرد باشه، مهم داشتن دل جوان است چه بسا بعضی جوانان بیکار و افسرده امروز که گردپیری روی صورت شان نشسته چون دلشان پیر شده. پس با درج عدد در صفحه سالمندان (+۶۰) تاکید نکنید سن کهولت چقدره!

نکات علمی، آموزشی، تاریخی

و مسائلی را که می تواند مورد علاقه سالمندان باشد روز های فرد در صفحه آخر زندگی سلام بخوانید.

## چرا وقتی خسته ایم

## خواب را به تاخیر می اندازیم؟



نرگس عزیزی | روزنامه نگار منبع: British Journal of Psychology

تا حالا پیش آمده شش، بعد از یک روز طولانی و خسته کننده، همین طور بنشینید و دایم بلند شدن و آماده شدن برای خواب را به تعویق بیندازید؟ هر چند این کار تجربه ای شایع بین غالب افراد است اما برخی افراد برای زمانی طولانی تر خواب خود را به تعویق می اندازند. چرا؟

**۵** نحوه انجام این پژوهش

این سوالی است که گروهی از محققان در دانشگاه درسدن آلمان به دنبال پاسخی برای آن بودند. در این مطالعه آن ها ۱۷۳ نفر را مورد بررسی قرار دادند. ابتدا از آن ها خواستند تا پرسش نامه هایی درباره خود کنترلی، باور آن ها درباره قدرت اراده و ساعت خواب ایده آل را تکمیل کنند. سپس به مدت ۱۰ روز هر روز صبح آن ها ساعت خواب شب قبل و کیفیت آن را ثبت کردند. در این مدت، میزان استرس روزانه افراد هم اندازه گیری شد.

**۵** اراده، قدرتی بی انتها یا محدود؟

نتایج این مطالعه نشان می دهد نگرش افراد درباره اراده با میزان زمانی که آن ها ساعت خواب شان را به تعویق می اندازند، ارتباط دارد. به صورت کلی دو نوع نگرش درباره اراده بین افراد دیده می شود؛ یکی تصور این که قدرت اراده در ما، محدودیت هایی داشته و خستگی و استرس می تواند آن را کاهش دهد و برای تقویت دوباره آن، به استراحت نیاز داریم. تصور دوم اما بر این باور است که در هر شرایطی می توانیم اراده کنیم و کاری را انجام دهیم، چرا که اراده قدرتی بدون محدودیت است و تنها کافی است خود کنترلی خوبی داشته باشیم. در این مطالعه افرادی که اراده را به عنوان منبعی محدود در نظر می گرفتند، هر شب خواب خود را بین ۴۰ تا ۵۰ دقیقه عقب می انداختند. در مقابل اما وقتی افراد باور به نامحدود بودن اراده داشتند، با تاخیر بسیار کمتری به رختخواب می رفتند. اما چرا این گونه است؟

**۵** گشت و گذار اینترنتی خواب آور است؟

این مطالعه پاسخ دقیقی برای چرایی این مسئله ندار اما مجریان آن می گویند این اتفاق شاید برای این باشد که افرادی که باور به محدود بودن اراده دارند، تصور می کنند با تماشای تلویزیون، گشت زدن در اینترنت یا نستسن روی مبل و کارهایی از این دست، می توانند انرژی لازم برای آماده شدن برای خواب را پیدا کنند، اما در گروه دیگر به دلیل نگرش آن ها به موضوع اراده، فرد قائل به خود کنترلی بیشتری است و در نتیجه با صرف وقت کمتری می تواند از جای خود بلند شود. راستی شما جزو کدام دسته هستید؟



زندگی سلام • چهارشنبه • ۲ مهر ۱۳۹۹ • شماره ۱۷۰۲

خانواده و مشاوره

