

طراحی مسیر تحصیلی و شغلی، از کودکی

دکتر مهدی یوسفی
روانشناس و مشاور تحصیلی و شغلی

● **شهروند:** پسر ماسال کلاس نهم است و باید برای انتخاب رشته تحصیلی اقدام کند. من خودم بارشته تحصیلی که انتخاب کردم، مسیر زندگی ام را به کل تغییر دادم. انتخابی که در آن فقط به علاقه مندی پدرم برای یک شغل خاص توجه کرده بودم، از این رونمی خواهم برای فرزندم همین اشتباه را مرتکب شوم. لطفاً بفرمایید به جز علاقه مندی بچه ها به یک شغل خاص که گاهی رویاپردازانه است، چه نکات دیگری در این بین اهمیت دارد؟

همه ما سه انتخاب مهم و تأثیرگذار در زندگی داریم، رشته تحصیلی، شغل و ازدواج. رشته تحصیلی مسیر شغلی را تعیین می کند و شغل هم بر کیفیت ازدواج تأثیر می گذارد، بنابراین خیلی مهم است که

آگاهانه دست به انتخاب رشته بزنیم.

در کشورهای پیشرفته مسیر تحصیلی و شغلی از دوران کودکی و پیش دبستانی پایه ریزی و شروع می شود، چون برای یک شغل سه دوره را باید متصور شد، دوره رؤیایی که مرحله کودکی است و کودک در آن شغل و رشته تحصیلی اش را با رؤیای پدری از تجسم می کند.

● دوره آزمایشی که در متوسطه اول رقم می خورد و نوجوان با انتخاب مواد درسی مرتبط بین علاقه مندی خود با واقعیت هماهنگی ایجاد می کند.

● دوره واقع بینی که از هجده سالگی آغاز می شود و فرد کشف می کند که چه شغلی و چه رشته تحصیلی مناسب اوست.

● نگاه فرایندی داشته باشیم

یکی از فرصت هایی که برای نوجوان ایجاد می شود تا براساس علاقه مندی هایی که دارد، رشته ای را انتخاب و توانایی خود را در آن آزمایش کند، سال نهم مدرسه است که متأسفانه نگاه نقطه ای برخی والدین و مدارس سبب شده تا نوجوان نتواند در این مقطع از زندگی اش تصمیم درستی بگیرد. نگاه نقطه ای یعنی، شما برای یک انتخاب خاص در همان لحظه، هفته یا سال بخواهید برنامه ریزی و اقدام کنید. نگاه فرایندی هم یعنی، انتخابی که برای آن از زمان های بسیار دور و مرحله کودکی برنامه داشته و مرحله به مرحله پیش آمده.

شخصیت شناسی، استعداد شناسی و رغبت شناسی به داشتن یک انتخاب رشته درست کمک می کند. اگر به این ظرفیت ها، آگاهی درباره رشته های تحصیلی و شغل های مختلف را هم اضافه و فرد را از کودکی به آن توانمند کنیم، به آنچه در این زمینه می خواهیم، رسیده ایم. درواقع، تنها در این صورت است که فرد از کارش لذت می برد و جامعه به سمت آن پویایی که باید، پیش می رود.

● به آموزش و پرورش تکیه نکنیم

تکیه صرف به برنامه ریزی های آموزش و پرورش برای انتخاب رشته بچه ها خطایی است که برخی والدین مرتکب می شوند. بنابراین لازم است والدین نیز هم پا و همراه آموزش و پرورش در این زمینه برنامه ریزی داشته باشند. در کشورهای پیشرفته معمولاً این اتفاق از کودکی و دوران مهد کودک برای دانش آموزان می افتد. یعنی مسیری برای آشنایی بچه ها با رشته ها و شغل های مختلف چیده می شود تا بچه ها همراه با کشف استعداد ها و علایق خود، اطلاعات و آگاهی درباره شغل های مختلف و رشته های تحصیلی را نیز کسب کنند.

این اتفاق در آموزش و پرورش ما هم می افتد ولی در سال نهم و بسیار محدود. از این رو به والدینی که تا الان برای این موضوع برنامه ریزی نداشته اند، توصیه می کنیم به جای نگرانی و استرس بی مورد، کمی دقت و مراقبت بیشتری داشته باشند. همچنین به این گروه توصیه می کنیم:

- پرسش نامه هایی به منظور استعداد شناسی، شخصیت شناسی و رغبت شناسی در اختیار دانش آموزان قرار می گیرد. به بچه ها کمک کنید با دقت این پرسش نامه ها را پر کنند.
- از مشاوران مدارس یا مراکز مشاوره کمک بگیرید تا بچه ها به شناخت بهتری از خودشان و رشته های تحصیلی و شغلی برسند.
- با کمک بروشورها، نرم افزارها و اطلاعات موجود در سایت ها، اطلاعات تحصیلی و شغلی خودتان را بالا ببرید.
- نمره بچه ها در درس های مختلف ملاکی برای ارزیابی توانمندی های آن ها محسوب می شود. از این رو معلم ها می توانند کمک خوبی برای شما و فرزندتان باشند.
- چشم و هم چشمی در بین فامیل و آرزوهای شخصی خودتان را کنار بگذارید و به استعداد، توانمندی و علایق فرزندتان توجه کنید.
- بچه ها را به بازدیدهای شغلی ببرید و آن ها را از نزدیک با مشاغل مختلف آشنا کنید.
- اگر امکان بازدید مستقیم را ندارید از فامیل و آشنا و صاحبان حرفه های مختلف بخواهید درباره شغلشان برای بچه ها فقط حرف بزنند.

ترفندهایی برای رفع نفخ حبوبات



شادفر

حبوبات از دانه های خوراکی پرکاربرد در هر آشپزخانه ای هستند. پخت حبوبات معمولاً زمان بر است و برطرف شدن نفخ آن نیاز به چند ترفند ساده دارد که در اینجا به آن ها اشاره می کنیم.

- حبوبات خشک تا دو سال ماندگاری دارند، ولی بهترین زمان برای مصرف آن ها، همان یک سال اول پس از برداشت است.
- در زمان پخت نخود و لوبیا و سایر حبوبات نباید نمک اضافه کنید زیرا دیر پز می شوند. نمک را در یک ساعت آخر پخت به غذا اضافه کنید تا پختن حبوبات با مرزه مناسب و در وقت مناسب انجام شود.
- برای پخت فوری حبوبات مانند لوبیا و نخود بهتر است که قبل از پخت حتماً این دانه ها را خیس کنید.
- برای برطرف شدن نفخ حبوبات فقط کافی است آبی را که در آن خیسانده شده اند چند بار عوض کنید.
- اگر نمی توانید حبوبات را برای مدتی طولانی خیس کنید، آن ها را بجوشانید و اجازه دهید حدود یک ساعت داخل آب گرم بمانند.
- تا حد امکان روی حبوبات، آب سرد نریزید زیرا با این کار حبوبات دیرتر پخته خواهند شد.
- در هنگام پخت حبوبات، کف های سفید موجود روی آب را حتماً بگیرید، زیرا این کف ها سبب ایجاد نفخ می شوند.
- در زمان جوشاندن حبوبات مقداری زیره کامل را در کیسه پارچه ای قرار دهید و در آن را بیندازید. این کیسه را داخل قابلمه حبوبات قرار دهید تا با یکدیگر پخته شوند. با این کار حبوبات فوری پخته و نفخ آن برطرف می شود.

سوخت و سوز اضافی ممنوع

درباره راهکارهای کاهش مصرف سوخت بیشتر بدانیم

ملیحه ابراهیمی یزدی؛ بنایه گزارش از آنس بین المللی انرژی در باره مقدار یارانه پرداختی انرژی مصرفی در ۲۵ کشور دنیا، ایران در سال ۲۰۲۰ میلادی بالاترین سطح یارانه انرژی مصرفی را دارا بوده و در زمینه پرداخت یارانه انرژی از جمله گاز، برق و فرآورده های نفتی رتبه نخست را به خود اختصاص داده است. صدر نشینی در این حوزه خیلی خوشایند نیست. بی توجهی به شاخصه های کاهش مصرف و فرهنگ سازی نکردن در این حوزه باعث شده است تا در جایگاه نامناسبی بایستیم.

تنظیم موتور صحیح و بموقع و استفاده از سیستم های هوارسانی استاندارد برای تأمین اکسیژن مورد نیاز احتراق کامل تا ۴۰ درصد موجب افزایش رانندمان مصرف سوخت در خودرو می شود. با تنظیم بموقع موتور، می توانیم بیش از ۵۰٪ گازهای آلاینده خروجی از اگزوز را کاهش دهیم و حدود ۱۵٪ مصرف سوخت صرفه جویی کنیم.

یک وسیله نقلیه فرسوده، چه سواری، چه موتور سیکلت و چه کامیون، تقریباً دو برابر وسیله نقلیه نوین مصرف می کند.

بنایه گزارش شرکت ملی پخش و پخش فرآورده های نفتی، میانگین مصرف روزانه بنزین در ایام نوروز ۱۴۰۲، معادل ۱۱۳ میلیون و ۹۰۰ هزار لیتر گزارش شده که نسبت به نوروز ۱۴۰۱، با افزایش ۵۶٫۶ درصدی همراه بوده است.

با همین فرمان در چهار سال آینده مصرف بنزین در کشورمان ۳۳ درصد بالاتر خواهد رفت.

چهارمین گام به دنبال راهکار

- تنظیم باد لاستیک ها؛ علاوه بر افزایش عمر تایر، مصرف سوخت را کاهش می دهد.
- کنترل روغن موتور؛ رانندمان مصرف سوخت خود را تا حدودی افزایش خواهد داد. در جا کار نکردن، فقط برای یک دقیقه اول صبح ماشین را روشن بگذارید. برای گرم کردن خودرو به جای کار کردن در جا و گاز دادن بی مورد، چند کیلومتر اول را به آهستگی و در دنده پایین برانید.
- تعویض فیلتر ها؛ استفاده از فیلتر های استاندارد و تعویض بهنگام آن، تأثیر زیادی در افزایش توان موتور، کاهش مصرف سوخت و جلوگیری از نشر گازهای آلاینده خروجی از اگزوز دارد.
- خاموش کردن در زمان توقف؛ خاموش بودن خودرو در توقفگاه ها از آلودگی هوا و اتلاف سوخت جلوگیری می کند.
- کاهش سرعت؛ سرعت بهینه برای بیشتر خودروها به لحاظ مصرف سوخت در دنده ۴، هشتاد کیلومتر در ساعت است. با افزایش سرعت، مصرف سوخت به طور تصاعدی افزایش می یابد، به طوری که در سرعت ۱۲۵ کیلومتر مصرف سوخت تقریباً دو برابر می شود.
- بالا بودن شیشه ها؛ پایین بودن پنجره های خودرو در حال حرکت با سرعت بالا استفاده از کولر در مسیرهای سربالایی در افزایش سوخت تأثیر دارد.
- ترمزهای پیاپی؛ با پرهیز از سرعت های غیرمجاز، به طور یکنواخت در بین خطوط رانندگی کنیم. حرکت های ناگهانی، افزایش سریع سرعت و ترمزهای مکرر در سرعت های بالا، رانندمان مصرف سوخت را به میزان ۳۳ درصد کاهش می دهد. همچنین حرکت های ناگهانی در سرعت های پایین رانندمان مصرف سوخت را به میزان ۵۰ درصد کاهش می دهد.
- بار اضافی ممنوع؛ پر کردن بیش از حد صندوق عقب و استفاده کردن از بار بند غیر استاندارد، باعث افزایش مصرف سوخت می شود. به ازای هر صد کیلو گرم بار اضافی، رانندمان مصرف سوخت خودرو دودود درصد کاهش می یابد.

اولین گام، برنامه ریزی

باید این فرهنگ نهادینه شود که تا حد امکان از سفرهای غیر ضروری پرهیز کنیم. بر کسی پوشیده نیست که خودروها موجب آلودگی هوا و افزایش مصرف سوخت می شوند.

دومین گام، حذف خودروهای شخصی

برای کاهش مصرف سوخت می توان با حذف تک سرنشین، مسیرهای کوتاه را پیاده یا با دوچرخه طی و همچنین می توان با وسایل نقلیه عمومی رفت و آمد کرد. این کار علاوه بر سلامت جسم، کاهش آلودگی هوا و صرفه جویی در مصرف سوخت را به دنبال دارد.

سومین گام، دقت و توجه

- هنگام سوخت گیری مراقب باشیم بنزین از باک سرریز نشود.
- حواسمان به چکاپ دوره ای خودرو و شخصی مان باشد.
- قبل از حرکت کارهای خودرو را مشخص و برنامه ریزی کنیم. مسیرهای کوتاه و کم ترافیک را در اولویت بگذاریم.
- خودروهایی را انتخاب کنیم که حجم موتور شان کوچک تر است. زیرا علاوه بر کاهش مصرف سوخت، شتاب خودرو نیز بیشتر است.

رابطه ترافیک با مصرف سوخت

- رعایت قوانین و مقررات راهنمایی و رانندگی
- بارگیری خودرو به روش استاندارد و متناسب با نوع وسیله نقلیه
- افزایش ندادن وزن خودرو با تجهیزات جانبی غیر ضروری مثل یک کش ها و ...
- رها کردن پدال گاز از فاصله مناسب تا تقاطع ها و چراغ قرمز
- تعویض بموقع فیلتر هوا (خودرو با سوخت کمتر کار می کند) و استفاده از روغن موتور مرغوب (کارایی موتور را بهبود می بخشد)
- علاوه بر بالا بردن عمر خودرو به کاهش مصرف سوخت کمک می کند.
- انتخاب زمان و مسیر مناسب برای تردد خودرو (ترافیک و آب و هوای نامساعد رابطه مستقیم با مصرف بیشتر سوخت دارد).

- بهتر است در زمان رانندگی آهسته شتاب بگیریم. ناگهان شتاب گرفتن باعث افزایش مصرف سوخت می شود.
- رانندگی در شهر در حالت کروز کنترل یا در حالت اوردرایو در بزرگراه ها مصرف سوخت را تنظیم می کند، زیرا در این دو حالت رانندگی، تعویض صحیح دنده انجام می شود. رانندگی در سرعت پایین با دنده بالا سوخت بیشتری را مصرف می کند.

- ترافیک تأثیر مستقیمی بر مصرف سوخت دارد. راهکارهایی وجود دارد که رعایتشان باعث کاهش مصرف سوخت می شود.
- رعایت فاصله طولی در زمان رانندگی باعث می شود تا از ترمزهای ناگهانی پرهیز کنیم. همین ترمزها هستند که مصرف سوخت را افزایش می دهند.
- بهترین حالت مصرف سوخت رانندگی با سرعت هشتاد کیلومتر بر ساعت است.

طرح: مجید صالحی