گالری

وقتی جغدها تعجب می‌کنند!

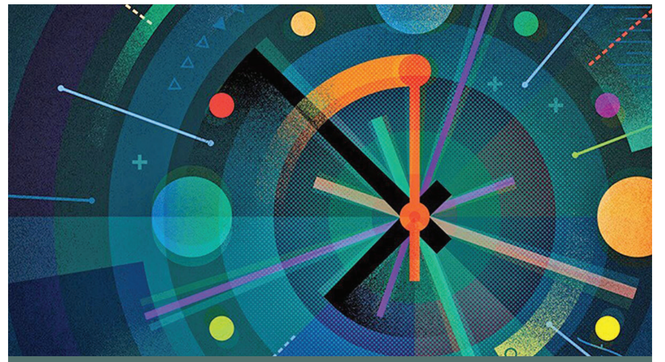
عکس از: theguardian.com

رفقا سلام!
سلام و صد سلام به رفقای گل جوانه! به سلامتی امتحانات به مرحله آخر رسیدن و خیلی‌ها از الان به فکر تابستون و کلاس تابستونی هستن. بیاید بگید برنامه‌تون برای تابستون چیه رفقا؟

شماره پیامک ۳۰۰۰۰۹۹۹
شماره تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰

اطلاعات عمومی

چرا زمان گاهی کند و گاهی تند می‌گذرد؟



زمان یکی از مفاهیمی است که ما هر روز داریم با آن زندگی می‌کنیم اما گاهی خیلی عجیب و غریب می‌شود. برای مثال بعضی روزها مانند برق‌وباد می‌گذرد و روز بعدی هر چقدر به ساعت نگاه می‌کنیم انگار نه انگار؛ یک جورهایی انگار زمان، نقطه‌ضعف ما را می‌شناسد و همیشه برخلاف آن چه دوست داریم عمل می‌کند. اما این یک واقعیت علمی است با یک تجربه از روی حس؟ به نظرتان واقعا زمان با ما سر لج دارد؟ بیایید برویم دنبال جواب سوال‌هایی که داریم.

یک تجربه ذهنی

اول از همه باید بدانیم زمان به عنوان یک مفهوم علمی، ثابت و انداز‌ه‌پذیر است، اما تجربه انسان از آن کاملاً ذهنی و وابسته به شرایط مختلف است. مغز نمی‌تواند زمان را به شکل مستقیم احساس کند و یک جورهایی ما زمان را از راه ثبت و پردازش اتفاقات و تغییرات محیط درک می‌کنیم. البته این پردازش می‌تواند تحت تاثیر عواملی مانند توجه، احساسات و نوع فعالیت‌هایی باشد که انجام می‌دهیم.

چه چیزهایی روی زمان تاثیر می‌گذارد؟

حتما برایتان سوال است که چرا زمان، تند یا کند می‌گذرد؟ یکی از این عوامل، تمرکز و توجه است. زمانی که در گیر کاری هستیم که تمام توجه ما به آن کار است ماندنِ دیدن یک فیلم مورد علاقه یا جذاب، یک بازی فوتبال هیجانی، ویدئو گیم بازی کردن، صحبت با دوستان و... مغز فرصت کمتری برای پردازش گذر زمان دارد و در نتیجه، فکر می‌کنیم زمان خیلی زود گذشت و انگار گوتاه‌تر بود! برعکس، وقتی حوصله‌مان سر رفته یا در انتظار چیزی هستیم، مغز اطلاعات کمتری برای پردازش دارد. در این حالت، توجه ما به گذر زمان زیاد می‌شود و برای همین هر لحظه طولانی‌تر به نظر می‌رسد. مثل وقتی منتظر فصل جدید یک سریال، رسیدن اتوبوس به ایستگاه، منتشر شدن یک کتاب، رسیدن زمان تعطیلات و... هستیم.

چرا این اتفاق می‌افتد؟

این مسئله به نظریه نسبی بودن زمان بر اساس سن مرتبط است. در کودکی، یک سال بخش بزرگی از زندگی ما را تشکیل می‌دهد؛ اما در بزرگسالی، همان یک سال در صد کمتری از عمر ما را در برمی‌گیرد. به همین دلیل، زمان با افزایش سن سریع‌تر احساس می‌شود. برای جلوگیری از احساس سریع گذشتن زمان، تلاش کنید هر سال تجربیات جدیدی داشته باشید و کارهای متفاوتی انجام دهید. این کار باعث می‌شود سال‌ها طولانی‌تر و پرمعناتر به نظر برسند.

دوپامین، هورمونی که با لذت و انگیزه مرتبط است، نیز بر تجربه زمان تأثیر دارد. فعالیت‌هایی که سطح دوپامین را افزایش می‌دهند، مانند گوش دادن به موسیقی، ورزش یا دیدن فیلم‌های جذاب، باعث می‌شوند زمان سریع‌تر احساس شود. از طرفی فعالیت‌هایی که چالش‌های ذهنی ایجاد می‌کنند، مانند حل پازل یا یادگیری مفاهیم جدید، می‌توانند تجربه زمان را متعادل‌تر کنند.

چگونه تجربه زمان را کنترل کنیم؟

با این که نمی‌توان جریان واقعی زمان را تغییر داد، اما می‌توان تجربه ذهنی از آن را مدیریت کرد:

تمرکز بر لحظه حال | تمرین ذهن‌آگاهی می‌تواند کمک کند تا از لحظه حال لذت بیشتری ببرید و زمان را طولانی‌تر احساس کنید.

انجام فعالیت‌های معنادار | فعالیت‌هایی که برای شما مهم و جذاب هستند، می‌توانند گذر زمان را خوشایندتر کنند.

تنوع در برنامه‌ها | تغییر برنامه‌های روزمره و انجام کارهای جدید می‌تواند زمان را طولانی‌تر و جذاب‌تر نشان دهد.

مدیریت استرس | کاهش استرس و ایجاد محیط‌های آرام می‌تواند از حس کندی ناخوشایند زمان جلوگیری کند.

کلاس زبان

هم‌معنی

Jumping on the bandwagon
به جمع پیوستن در زمانی که چیزی محبوب می‌شود.

مثال:
Many people are jumping on the bandwagon of eco-friendly products.

ترجمه: بسیاری از مردم به جمع دوستداران محصولات محیط زیستی پیوسته‌اند.

Going with the flow
با جریان پیش‌رفتن/ساز‌گاری با وضعیت موجود

مثال:
There's nothing I can do about the problem, so I might as well go with the flow.

ترجمه: برای این مشکل هیچ کاری از دست من برنمی‌آید، پس بهتر است وضعیت موجود را بپذیرم.

توجوان موفق

از کنجکاوی کودکانه تا اختراعات کاربردی

امیرمحمد پورقاسم، نوجوان ۱۳ ساله گرگانی، با انگیزه‌ای کم‌نظیر در مسیر اختراع قدم گذاشته و حالا ساخت دستگاهی برای بیماران پارکینسون را در دست دارد. او الهام‌بخش نسلی تازه از نوآوران است

شایان‌اله آبادی | روزنامه‌نگار

اختراع و نوآوری، پایه‌های دنیای فرداست؛ دنیایی که با ایده‌های تازه، مشکلات قدیمی‌اش را حل می‌کند و راه‌های تازه‌ای برای زیستن می‌یابد. اگر این نگاه خلاقانه و سازنده از دوران کودکی در ذهن بچه‌ها شکل بگیرد، آینده‌ای روشن‌تر و هوشمندانه‌تر در انتظار ما خواهد بود. کودکانی که به‌جای فقط مصرف کردن، به ساختن و ابداع فکر می‌کنند، نه‌تنها خودشان رشد می‌کنند، بلکه به جامعه‌ای پویا جان می‌بخشند. این مسیر اما نیاز‌مند حمایت، آموزش و توجه است؛ چرا که بدون فراهم کردن بستر مناسب، استعداد‌های بسیاری در همان اول مسیر خاموش می‌شوند. نوجوانانی چون امیرمحمد پورقاسم نشان می‌دهند که اگر فرصت دیده شدن و رشد داشته باشند، می‌توانند حتی در سنین پایین تأثیر‌گذار باشند. در همین مسیر، به سراغ این نوجوان ۱۳ ساله اهل گرگان رفتیم تا از ایده‌ها، تجربه‌ها و مسیر متفاوتش بیشتر بشنویم.

از اسباب‌بازی تا اختراع

امیرمحمد پورقاسم تنها ۱۳ سال دارد، یا کارنامه‌ای پر از تجربه در دنیای اختراع. او از کودکی، زمانی که تنها ۶ سال داشت، مشغول به ساخت و طراحی ابزار‌های ساده بود. علاقه‌اش از همان زمان با بازکردن اسباب‌بازی‌ها و کنجکاوی نسبت به ساختارشان شروع شد؛ روندی که به گفته خودش، کم‌کم او را به سمت اختراع‌های بزرگ‌تر هدایت کرد. در سال گذشته، او موفق شد مقام دوم مسابقات کشوری اختراعات را به دست آورد؛ افتخاری که برای نوجوانی در این سن نشان از پشتکار، خلاقیت و علاقه‌مندی جدی دارد. وقتی از امیرمحمد می‌پرسیم که چه چیزی الهام‌بخش اختراعاتش بوده، با صراحت پاسخ می‌دهد: «نیاز مردم». او با دقت به اطرافش نگاه می‌کند و وقتی مشکلی در زندگی دیگران می‌بیند، شروع به ایده‌پردازی برای حل آن می‌کند. پروژه جدیدش هم بر همین اساس شکل گرفته: ساخت دستگاهی برای کمک به بیماران پارکینسون که در زمان غذا خوردن دست‌هایشان می‌لرزد. او می‌گوید مردم هر روز در این مسیر نقش دارند. آن‌ها پیشنهاد‌هایی می‌دهند و از نیاز‌های خودشان می‌گویند و همین موضوع، انگیزه‌ای مضاعف برای او است تا بتواند ایده‌هایش را عملی کند.

راه‌حل از دل جست‌وجو

امیرمحمد در مسیر اختراع‌هایش با چالش روبه‌رو شده، اما تسلیم نشده است. او برای حل مشکلاتش، از جست‌وجو در اینترنت استفاده می‌کند و با خواندن، آزمون‌وخطا و پشتکار، راه‌حل‌ها را پیدا می‌کند. «گاهی ساعت‌ها باید دنبال یک قطعه یا راه‌کار بگردم، ولی وقتی پیدایش می‌کنم، حس می‌کنم ارزشش را داشت.» به نظر امیرمحمد، هر نوجوانی که می‌خواهد وارد مسیر اختراع و نوآوری شود، باید مهارت‌هایی کلیدی مثل برنامه‌نویسی و الکترونیک را یاد بگیرد. از نگاه او، داشتن ابزار‌های فکری و فنی، به اندازه علاقه و خلاقیت اهمیت دارد. در کنار آن‌ها، دو کلید طلایی موفقیت از نظر او «تلاش» و «پشتکار» هستند. صفحه اینستاگرام امیرمحمد حالا به ویترینی از پروژه‌ها و اختراعاتش تبدیل شده است؛ جایی که نه‌تنها آثارش را به اشتراک می‌گذارد، بلکه از طریق نظرات و حمایت‌های مردم، انرژی می‌گیرد. او از مردم به‌خاطر حمایت‌هایشان تشکر می‌کند و می‌گوید همین بازخورد‌ها باعث می‌شود در مسیرش مصمم‌تر حرکت کند.

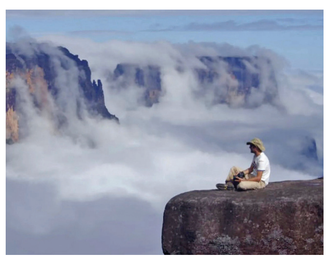
نوجوانی با چشم‌انداز بزرگ

امیرمحمد تاکنون در نمایشگاه‌های متعددی در ایران شرکت کرده و تجربیات ارزشمندی به دست آورده است. با این حال، یکی از چالش‌های جدی او، نبود حمایت مالی مناسب است. او به دنبال اسپانسر هایی است که بتوانند مسیر رسیدن اختراعاتش به سطح بین‌المللی را هموار کنند. در حال حاضر، عضو تیم «روباتکس ایران» است و امیدوار است بتواند با کمک اسپانسر، پروژه‌های خود را به مسابقات مهمی مثل رقابت‌های هند، که چند ماه دیگر برگزار می‌شود، ببرد. در کنار همه این تلاش‌ها، امیرمحمد از نقش پدر و مادرش نیز غافل نیست. او می‌داند که بدون حمایت و همراهی خانواده، ادامه مسیر سخت و پر‌چالش بسیار دشوار خواهد بود. خانواده‌ای که از سال‌های ابتدایی کنجکاوی‌اش، همواره مشوق و پشتیبانش هستند. امیرمحمد هنوز در ابتدای راه است، اما نگاهی جدی و الهام‌بخش به مسیرش دارد. او آینده‌را نه در آرزوهای مبهم، بلکه در پروژه‌های مشخص و ملموس می‌بیند؛ اختراعاتی که از دل نیاز‌های واقعی بیرون می‌آیند و می‌توانند بخشی از مشکلات جامعه را حل کنند. با چنین ذهنی پویا، دستانی خلاق و روحیه‌ای کنجکاو، بعید نیست که روزی، نام او را در فهرست مخترعان بزرگ ایرانی ببینیم.

> [...]
> به نظر امیرمحمد، هر نوجوانی که می‌خواهد وارد مسیر اختراع و نوآوری شود، باید مهارت‌هایی کلیدی مثل برنامه‌نویسی و الکترونیک را یاد بگیرد. از نگاه او، داشتن ابزار‌های فکری و فنی، به اندازه علاقه و خلاقیت اهمیت دارد. در کنار آن‌ها، دو کلید طلایی موفقیت از نظر او «تلاش» و «پشتکار» هستند

دور دنیا

ماجراجویی در طبیعت پنهان «روایما»



کوه روایما، با قدمتی دو میلیارد ساله و یکی از مشهور‌ترین قله‌های جهان، در مرز سه کشور ونزوئلا، برزیل و گویان قرار دارد. این کوه با ارتفاع ۲۷۲۳ متر از سطح دریا، بخشی از سلسله‌جبال تپوی است که به عنوان «میز‌های سنگی» یا «تپه‌های مسطح» شناخته می‌شوند. شکل خاص و مسطح این کوه، آن را از سایر قله‌ها متمایز می‌کند و به آن ظاهری شگفت‌انگیز می‌بخشد.

روایما به دلیل موقعیت جغرافیایی خاص خود، دارای تنوع زیستی بسیار بالا و خانه‌ای برای گونه‌های مختلف گیاهی و جانوری مثل «گیاهان گوشت‌خوار» است که بسیاری از آن‌ها منحصر به فرد و بومی این منطقه هستند. در واقع این منطقه به عنوان یک آزمایشگاه طبیعی برای پژوهشگران و دانشمندان شناخته می‌شود. از لحاظ تاریخی، کوه روایما برای مردم بومی منطقه، یعنی قبایل پادنا، اهمیت ویژه‌ای دارد. آن‌ها باور دارند که این کوه مرکز زندگی موجودات افسانه‌ای است و همین داستان‌های محلی، به غنای فرهنگی این منطقه افزوده است.

صعود به قله روایما یکی از چالش‌برانگیز‌ترین و هیجان‌انگیز‌ترین ماجراجویی‌ها در آمریکای جنوبی محسوب می‌شود. مسیر‌های متعددی برای صعود وجود دارد که هر کدام ویژگی‌های خاص خود را دارند. یکی از محبوب‌ترین مسیر‌ها، مسیر «کاسا دلا مورید» است که معمولاً توسط راهنما‌های محلی هدایت می‌شود. این صعود معمولاً چند روز طول می‌کشد و شامل پیاده‌روی در جنگل‌های بارانی، عبور از رودخانه‌ها و پیمودن زمین‌های ناهموار است. تجربه سفر به روایما برای ماجراجویان یه تنها یک چالش فیزیکی است بلکه فرصتی برای مشاهده مناظر خیره‌کننده هم هست. قله روایما با ابرها احاطه شده و بالای ابرها قله می‌رسد که در آسمان معلق است. مناظر طبیعی این منطقه شامل آبشار‌ها، دریاچه‌های کوچک و سنگ‌های عجیب و غریب است که همگی به زیبایی این کوه افزوده‌اند.

از دیگر ویژگی‌های جالب روایما، وجود لایه‌هایی از سنگ‌های رسوبی است که میلیون‌ها سال پیش شکل گرفته‌اند. این لایه‌ها اطلاعات ارزشمندی درباره تاریخ زمین شناسی منطقه ارائه می‌دهند. در نهایت، کوه روایما نه تنها یک مقصد گردشگری محبوب است بلکه به عنوان یک نماد فرهنگی و طبیعی در آمریکای جنوبی شناخته می‌شود. این کوه الهام‌بخش فیلم‌ها، کتاب‌ها و پوسته‌ایی برای بسیاری مانند پوسانیایی معروف آپ بوده است.

> [...]
> قله روایما یا ابرها احاطه شده و گاهی اوقات به نظر می‌رسد که در آسمان معلق است

بدون شرح

اثری از: izquierdomorales

پیشنهاد

سفال شکسته

نویسنده: لیندا سو پارک
ترجمه: حسین ابراهیمی (الوند)
انتشارات: قدیانی

عفت زینلی | روزنامه‌نگار

«دارگوش، پسر یتیم و محدوا دوازده‌ساله‌ای است که در روستایی ساحلی در کره در قرن دوازدهم میلادی زندگی می‌کند.

او با آدمی مهربان و در بستکار به یک پایش از زمان تولد کج بوده و به او آدم لک لکی می‌گویند، زیر یک پل زندگی می‌کند. آرزوی دارگوش این است که سفالگر شود و همین مسئله باعث می‌شود که او به صورت پنهانی کار‌های سفالگر سالخورده و معروفی را که در روستا زندگی می‌کند، ببیند و چیز‌هایی یاد بگیرد. اسم این سفالگر ماهر و بداخلاق «مین» است.

یک روز پس از این که استاد «مین» چرخ سفالگری‌اش را ترک می‌کند، دارگوش به سراغ آخرین ساخته‌های او می‌رود تا آن‌ها را از نزدیک ببیند.

دارگوش محتوا‌ماشای جعبه‌های سفالین است که با صدای فریاد استاد «مین» از جا می‌پرد و جعبه‌ها از دستش به زمین می‌افتند. استاد «مین» از شکستن جعبه‌ها عصبانی می‌شود. دارگوش به او پیشنهاد می‌دهد که حاضر است برای جبران خسارتش ۱۰ روز برایش کار کند. استاد با اکراهی می‌پذیرد. اما کارهایی که استاد از او می‌خواهد بسیار سخت است و استاد به دارگوش اجازه نشستن پشت چرخ سفالگری را نمی‌دهد.

بعد از تمام ۱۰ روز دارگوش پیشنهاد می‌کند که بدون دستمزد برای استاد کار کند به این امید که بتواند یک روز پشت چرخ سفالگری بنشیند.

آرزوی «مین» این است که بتواند سفالگر سلطنتی شود و دارگوش تصمیم می‌گیرد به «مین» کمک کند که به آرزویش برسد. آیا با لاخره دارگوش می‌تواند چرخ سفالگری بنشیند و سفالگری را می‌آموزد؟ آیا «مین» می‌تواند سفالگر سلطنتی شود؟ اگر مایلید که جواب این سوالات را بدانید، کتاب جالب «جذاب سفال شکسته» را مطالعه کنید.

یکونکو

هوای فریزری و کارنامه ترسناک

علیرضا کاردار | طنزپرداز

چه هوایی شده جواته. کاش می‌شد این هوا رو بسته‌بندی کرد و گذاشت تو فریزر، تا یکی دو ماه دیگه ازش استفاده کنیم.

مگه چند سالته که هم می‌تونی گواهی‌نامه بگیری و هم جواته می‌خونی؟! ولی توصیه من بهت اینه که اول از همه حق تقدم و رعایت کنی، بعد هم با سرعت مطمئن رانندگی کنی. این قدر هم بوق نزن، موقع پیچیدن هم راهنما بزن!

جواته می‌ترسم بابام بره کارنامه‌ام رو بگیره. یه دادم برس.

پیشین خودتون چی دوست دارین، هزینه‌هاش چطوره و از همه مهم‌تر چقدر تو زندگی به کارتون میاد. باز ترین کلاس‌های آموزش زبان دلفین‌ها و بالت پشم‌شتر و نوازندگی قابلمه چندنی با قیمت‌های میلیونی ثبت‌نام کنین!

جواته می‌خوام برم گواهی‌نامه بگیرم.

کارنامه که ترسی نداره. دو حالت دارد، یا خوب شدی، یا خراب کردی. اون وقتی که می‌گفتم فکر زمستونت باشه و جیک جیک مستونه‌ات بود، باید فکر این جاروبه‌ای کردی! حالا هم دیر نیست، شروع کن جریان رو برای بابات تعریف کن تا آماده بشه و کم کم نرم بشه!

آگهی مزایده کتبی

شهرداری کاخک به استناد مصوبه مورخ ۱۴۰۳/۰۷/۲۳ شورای محترم اسلامی شهر کاخک در نظر دارد املاک خود را شامل:

ردیف	نام ملک	ردیف	نام ملک
۱	حمام خیابان شریعتی	۵	نانوایی خیابان ولیعصر(عج)
۲	مهمانسرای آبشار واقع در خیابان شریعتی	۶	مجتمع بین راهی واقع در جنب جایگاه cng شهر کاخک
۳	مهمانسرا واقع در انتهای خیابان کامیاب	۷	مغازه دور میدان شهداد
۴	پارک آبشار	۸	مغازه نانوایی حاشیه خیابان ولیعصر(عج)
		۹	مغازه واقع در حاشیه بلوار امام‌زاده

را در قالب مزایده واگذار نماید.

متقاضیان میتوانند جهت کسب اطلاعات بیشتر با تلفن ۰۵۱-۵۷۳۷۲۶۲۴ و ۰۹۳۵۹۳۰۲۸۲ در ساعات اداری تماس حاصل فرمایند.

علی افتخاری نسب –شهردار کاخک

کارگاه

اولین انتخاب جدی زندگی: چطور رشته تحصیلی را انتخاب کنم؟

زهرا موید | طرح‌واره‌درمانگر

هدایت تحصیلی یکی از مهم‌ترین مراحل زندگی دانش‌آموزان دوره متوسطه است؛ مرحله‌ای که آینده تحصیلی، شغلی و حتی سبک زندگی افراد را تا حد زیادی شکل می‌دهد. بسیاری از دانش‌آموزان پایه نهم در پایان سال تحصیلی با این سوال مواجه می‌شوند که: «چه رشته‌ای را انتخاب کنم؟» «انتخاب رشته‌ای مناسب، نیازمند آگاهی، شناخت درست از خود و بررسی دقیق شرایط موجود است. در این مقاله، به معیار‌هایی می‌پردازیم که به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا با آگاهی و اطمینان، مسیر تحصیلی خود را انتخاب کنند.

۱ شناخت علاقه‌مندی‌ها

یکی از مهم‌ترین معیار‌های انتخاب رشته، علاقه است. علاقه، موتور محرک انسان در مسیر یادگیری و پیشرفت است. اگر دانش‌آموزی به دروس زیست‌شناسی و شیمی علاقه دارد، احتمالا در رشته علوم‌تجربی موفق‌تر عمل خواهد کرد. اگر کسی از تحلیل مسائل و مفاهیم انتزاعی لذت می‌برد، ممکن است در رشته ریاضی و فیزیک بهتر عمل کند. شناخت علایق نیازمند تأمل، تجربه و گاهی مشورت با معلمان و مشاوران است.

۲ بررسی توانایی‌های تحصیلی

علاقه به‌تنهایی کافی نیست. یک دانش‌آموز باید توانمندی‌های درسی خود را نیز در نظر بگیرد. کارنامه تحصیلی، نتایج آزمون‌های مختلف و نمرات دروس مرتبط با رشته‌های مختلف، ابزار مناسبی برای شناخت توانایی‌ها هستند. مثلا اگر دانش‌آموزی در درس ریاضی نمرات خوبی ندارد، احتمال موفقیت در رشته‌های مهندسی کاهش می‌یابد، حتی اگر به آن علاقه داشته باشد. در نتیجه، ارزیابی واقع‌بینانه از توانایی‌ها در کنار علاقه، باید مورد توجه قرار گیرد.

۳ آگاهی از شرایط بازار کار و اندیشه شغلی

هرچند ممکن است انتخاب رشته صرفا بر اساس علاقه یا توانایی جذاب به نظر برسد، اما لازم است نگاهی به وضعیت بازار کار و نیاز‌های شغلی آینده نیز داشت. برخی رشته‌ها ممکن است در حال حاضر بازار کار محدودی داشته باشند یا اشباع شده باشند. در مقابل، برخی رشته‌های فنی و حرفه‌ای یا مهارتی ممکن است فرصت‌های شغلی بیشتری فراهم کنند. آشنایی با مشاغل مرتبط با هر رشته، شرایط کاری، درآمد و میزان رقابت در آن حوزه، به تصمیم‌گیری آگاهانه کمک می‌کند.

۴ ملاحظات خانوادگی و فرهنگی

در برخی خانواده‌ها، شرایط اقتصادی، فرهنگی یا ارزش‌های خاصی وجود دارد که ممکن است بر انتخاب رشته تأثیر‌گذار باشد. گاهی ممکن است خانواده انتظار داشته باشد فرزندشان وارد رشته خاصی شود، یا به دلیل کن خودت را بشناس، علاقه‌ها، توانایی‌ها و رؤیاهایت را مرور کنی. به یاد داشته باش که هیچ انتخابی پایان راه نیست. انسان همیشه در حال رشد و یادگیری است و تو همیشه می‌توانی پایه‌تکار، انعطاف‌پذیری و تلاش، مسیرت را بهتر

۵ شناخت ویژگی‌های شخصیتی

ویژگی‌های فردی مانند صبوری، انعطاف‌پذیری، خلاقیت، توانایی کار تیمی یا علاقه به کار‌های عملی، در انتخاب رشته تأثیر دارد. برای مثال، رشته‌های فنی نیاز‌مند مهارت‌های عملی و حل مسئله هستند، در حالی که رشته‌های نظری، بیشتر بر توانایی تحلیل و حافظه تمرکز دارند. انجام آزمون‌های شخصیت‌شناسی یا شرکت در جلسات مشاوره می‌تواند شناخت بهتری از توانمندی‌های درونی فرد ایجاد کند.

۶ مطالعه و تحقیق درباره رشته‌ها

قبل از انتخاب نهایی، بهتر است هر دانش‌آموز درباره رشته‌های مختلف تحقیق کند. خواندن مطالب آموزشی، شرکت در جلسات معرفی رشته‌ها، گفت‌وگو با دانش‌آموختگان یا شاغلان در رشته‌های مختلف می‌تواند دیدی واقعی‌تر از آینده هر رشته ایجاد کند. آگاهی از دروس هر رشته، حجم و سبک مطالعه، تعداد سال‌های تحصیل و مسیر دانشگاهی، همگی عوامل مهمی هستند که باید در نظر گرفته شوند.

۷ مشورت با مشاوران و معلمان

فرایند هدایت تحصیلی در مدارس هم‌راه با دریافت فرم‌های نظر‌خواهی از والدین، معلمان و مشاوران صورت می‌گیرد. از این نظر‌ها نباید به‌سادگی عبور کرد. مشاوران مدرسه با توجه به شناختی که از دانش‌آموز دارند، می‌توانند راهنمایی‌های دقیق و تخصصی ارائه دهند. همچنین، معلمان با توجه به عملکرد در درسی دانش‌آموز، می‌توانند تصویر روشنی از توانایی‌های او ترسیم کنند.

نکته طلایی

انتخاب رشته، فقط یک تصمیم تحصیلی نیست، بلکه اولین گام آگاهانه در مسیر ساختن آینده‌ای روشن است. رشته‌ای که امروز انتخاب می‌کنی، می‌تواند دریچه‌ای باشد به دنیایی که سال‌ها در آن رشد می‌کنی، مهارت می‌آموزی، کارمی‌کنی و حتی هویت حرفه‌ای خود را شکل می‌دهی. پس این انتخاب، شایسته فکر کردن، پرسیدن، تحقیق کردن و حتی گاهی صبر و مکث است. در این مسیر، به‌جای تصمیم‌گیری عجولانه یا پیروی کورکورانه از دیگران، تلاش کن خودت را بشناسی، علاقه‌ها، توانایی‌ها و رؤیاهایت را مرور کنی. به یاد داشته باش که هیچ انتخابی پایان راه نیست. انسان همیشه در حال رشد و یادگیری است و تو همیشه می‌توانی پایه‌تکار، انعطاف‌پذیری و تلاش، مسیرت را بهتر کنی.

بدانیم

پیش به سوی تابستان

فائزه مهاجر | مترجم

تعطیلات تابستانی چیست؟ می‌تواند هر چیزی باشد که تو از آن می‌سازی، پس با بیگیری علایق خود هر روز را از این فصل را به یادماندنی کن. اگر به فکر کسب مهارت جدید و کلاس رفتن باشی یا به دنبال تناسب اندام یا حتی اهل معاشرت با دوستان، تابستان به همه فرصت می‌دهد تا علایق خود را دنبال کنند. امروز با ترجمه مطلبی از سایت wikihow گزینه‌های پیش‌رو برای تابستان را با هم بررسی می‌کنیم. پس عینک آفتابی‌ات را بیرون بیار، کمی کرم ضدآفتاب بزن و برای تفریح آماده شو!

اولویت‌های تابستانی را بنویس

اهداف تابستانی مشخص کن. می‌توانی هر کاری را که می‌خواهی انجام دهی، در زمان بین الان تا پایان تعطیلات تابستانی بگنجانی، این یعنی یک فرصت عالی. بهترین کار این است که فهرستی از اهداف تابستانی خود تهیه کنی و توجه داشته باش که مهم‌ترین آن‌ها برای انجام دادن از نظر اولویت کدام‌ها هستند. اهدافی را که برای شادی و سلامت تو ضروری هستند، در اولویت اول قرار بده. مهم است که رویداد‌های مهم را در تقویم علامت گذاری کنی. مثلا سفر، شرکت در جشن تولد یک دوست، یا هر کار هیجان‌انگیز و مهم دیگری که در طول تابستان قرار است انجام دهی. این کار به تو کمک می‌کند که در برنامه‌ریزی تابستان همه چیز را لحاظ کنی و برای هر رویدادی از قبل آماده باشی.

با دوستانت وقت بگذران

تابستان فقط برای این نیست که همه وقت فراغت را به کلاس رفتن بگذرانی، کلاس‌های تابستانی همیشه هم لذت‌بخش نیستند. تابستان شاید فرصت مناسبی است برای این که زمان بیشتری را با دوستان وقت بگذارانی. می‌توانی برنامه یک دور همی دوستانه را ترتیب بدهی. پختن غذا یا دسر مورد علاقه در کنار دوستان یک فعالیت لذت‌بخش است که می‌تواند شروع این تجربه به یادماندنی باشد و یک راه عالی برای گذراندن یک بعد‌ازظهر خاطره‌انگیز در منزل کنار دوستان و بعد از آن تفریح و بازی در فضای باز در کنار خواندن داستان‌های ترسناک البته در صورتی که هوا خوب بود. اگر بزرگ‌تر‌ها موافق بودند می‌توانی در داخل خانه یک سینمای خانگی را اندازی کنی و فیلم مورد علاقه‌تان را در پایان دور همی نمایش دهی.

از تنهایی هم لذت ببر

گاهی اوقات تابستان آن قدر طولانی می‌شود که بعد از کلی برنامه‌ریزی برای فعالیت گروهی و کلاس فوق برنامه باز هم وقت اضافه داری، بنابراین باید همیشه بتوانی خودت به تنهایی هم از تابستان لذت ببری. شاید تماشای تلویزیون یا سریال مورد علاقه در سینمای خانگی پیشنهاد بدی نباشد. در واقع تابستان زمان بسیار خوبی برای تماشای برنامه‌های مورد علاقه است، از مستند و مسابقه گرفته تا سریال‌های چند فصلی طولانی. مطالعه کتاب‌های مورد علاقه هم می‌تواند گزینه مناسبی برای لذت بردن از تنهایی باشد. می‌توانی به کتابخانه نزدیک منزل سر بزنی و رایگان کتاب‌های چندجلدی مورد علاقه‌ات را مطالعه کنی.