

موفقیت

هدف کلی

آشنایی با موفقیت و راه‌های رسیدن به آن

اهداف جزئی

- نقش افراد را در مسابقه زندگی شناسایی کنند.
- بتوانند افراد موفق را در زمینه‌های مختلفی چون ورزش، هنر، فرهنگ، علم نام ببرند.
- بتوانند افراد ناموفق را در زمینه‌های گوناگون نام ببرند.
- دلایل شکست و موفقیت همکلاسان خود را در زمینه تحصیلی شناسایی کنند.
- دلایل موفقیت و شکست افراد مختلف را در زمینه‌های گوناگون بیان کنند.
- خصوصیات و ویژگی‌های افراد موفق را شناسایی کنند.
- خصوصیات و ویژگی‌های افراد ناموفق را شناسایی کنند.
- میزان انگیزه پیشرفت را در خود شناسایی کنند.

اهمیت و نقش موفقیت

همه انسان‌ها به‌ویژه نوجوانان و جوانان دوست دارند که یک ستاره شوند. حتی برای لحظه‌ای گذرا، چند بار در سال یا هر وقت که از خط بیرونشان می‌اندازند و جایی راهشان نمی‌دهند دوست دارند که به جای هیچ کس بودن، کسی باشند. پس همه افراد بشر دوست دارند که دیگران آنها را بشناسند مهم‌تر اینکه به آنها احترام بگذارند. چنانچه استعدادها و توانمندی‌های این افراد در مسیر درست هدایت نشود، ممکن است از طریق مسیرهای نادرست و ناصواب این استعدادها را بروز دهد. در این درس آنچه که مهم است برای دانش‌آموزان یاد دهیم که از کم شروع کنند، تا از نردبان موفقیت بالا روند باید به دانش‌آموزان یاد داد که نباید بنشینند و بالا رفتن بقیه را از نردبان موفقیت نگاه کنند، پس دانش‌آموزان نیز هم باید روی نردبان موفقیت

باشند و فکر نکنند که می‌توانند یک‌شبه ره صد ساله رفته و به آنچه می‌خواهند برسند، چون همین شب حداقل چند سالی طول می‌کشد. به دست دیگران نگاه نکنند که چه دارند و چه ندارند، ببینند در دستان خودشان چیست، و برای به دست آوردن آن چیزهایی که ندارند تلاش کنند و آرام آرام مسیرهای موفقیت را سپری نمایند.

شناخت مهارت‌ها و استعدادها انسان را به خودآگاهی بیشتر می‌رساند. خودآگاهی و توانایی باعث ایجاد اطمینان و اعتماد به نفس می‌شود و اعتماد به نفس باعث موفقیت می‌گردد.

رفتار آدمی تحت تأثیر اهداف و انگیزه‌ها هستند. اهداف و انگیزه به عنوان نیازهای بیرونی و درونی به همدیگر اثر متقابل داشته و رفتار آدمی را مشخص می‌کند. اهداف بلند و والا انگیزه بیشتر و اهداف پایین تر و پست تر انگیزه کمتری را ایجاد می‌نمایند. همچنین افراد با انگیزه، اهداف بلندتر و والاتری را انتخاب نموده ولی افراد بی‌انگیزه اهداف پایین و پست‌تری را انتخاب می‌نمایند. هدف‌گذاری والاتر به افراد با انگیزه نیاز دارد به همین منظور توصیه می‌شود در افزایش روحیه و انگیزه دانش‌آموزان تلاش بیشتری گردد.

راهنمای تدریس

دانسته‌ها و تجربیات پیشین

دانش‌آموزان در کتاب‌های درسی به صورت مستقیم در رابطه با موفقیت اطلاعاتی کسب ننموده‌اند؛ اما با توجه به علائق و گرایش‌های شخصی خود در حوزه‌های مختلف به افراد موفق علاقه مند بوده و آنها را می‌شناسند. به عنوان مثال به راحتی می‌توانند فوتبالیست‌ها، هنرمندان سینما و افراد علمی موفق را در سطح محلی، ملی و بین‌المللی نام ببرند.

فعالیت ۱

درس را با توصیفی از اهداف کتاب شروع کنید.

فعالیت ۲

از دانش‌آموزان بخواهید که خودشان را معرفی کرده و چنانچه تجربیات کاری پاره وقت / شاگردی کردن، کار در تعطیلات تابستان دارند، بیان کنند.

پاسخ: (فروشنده‌گی در مغازه، دست‌فروشی، کار در مغازه، کار در مزرعه و ...)

توضیح دهید که موفقیت در این درس بستگی به تمایل آنان در مشارکت فعال و تعامل با سایرین در کلاس دارد.

فعالیت ۳

از فراگیران بخواهید که بگویند چه انتظاراتی از این درس دارند؟

پاسخ: (یاد بگیرند که موفق باشند، شناخت دلایل موفقیت و شکست)

فعالیت ۴

دو نفر از افرادی را در هر زمینه که یکی موفقیت بیشتر و دیگری موفقیت کمتری داشته را از نظر مهارت، میزان تلاش، مسئولیت‌پذیری و برنامه روزانه با همدیگر مقایسه کنید.

پاسخ: فرد الف {موفق}: ساعات کاری بیشتر، برخورد مناسب، دانش و اطلاعات بالا، مسلط به کار
فرد ب {ناموفق}: کم کار، تنبل، بد اخلاق، نامنظم و بی انگیزه

فعالیت ۵

این موضوع را مطرح کنید: دو کلاس درسی ۳۰ نفری الف و ب وجود دارد. در کلاس الف نیمی از دانش‌آموزان معدل نمراتشان بالای ۱۹ است و در کلاس ب فقط ۲ نفر میانگین نمراتشان بالای ۱۹ می‌باشد. به نظر شما موفقیت تحصیلی کدام کلاس بهتر می‌باشد؟ چرا؟ حالا تعداد بیشتر افراد موفق در جنبه‌های مختلف (اقتصادی، علمی، ورزشی، فرهنگی) در یک منطقه چه تأثیری می‌تواند در آن منطقه داشته باشند؟

پاسخ: (کلاس الف، چون بیشتر دانش‌آموزان درس‌خوان هستند. اگر افراد موفق در یک منطقه بیشتر باشند باعث موفقیت و توسعه آن منطقه می‌گردند. مثال چنانچه کسب و کار و شرکت در یک منطقه‌ای بیشتر باشد باعث می‌شود که در آن منطقه تعداد افراد بیکار کم باشد.)

فعالیت ۶

از دانش‌آموزان بخواهید وضعیت خود را نسبت به گذشته در زمینه‌های افزایش دانش و اطلاعات، یادگیری مهارت‌های مختلف، و در هر ویژگی دیگر که نسبت به گذشته (۴-۵ سال پیش) تغییر کرده‌اند مقایسه کنند (این فعالیت باعث می‌شود که تک تک دانش‌آموزان بی‌ببرند که موفق هستند).

پاسخ: (کتاب‌های بیشتری مطالعه نموده و در نتیجه سوادشان در زمینه‌های علوم تجربی، ریاضی، معارف اسلامی و کامپیوتر و زبان بیشتر شده و یا از نظر فیزیکی رشد کرده و مهارت‌های دیگری مثل دوچرخه سواری، اسکیت و ورزش‌های مختلف کسب نموده‌اند.)

فعالیت ۷

از دانش‌آموزان بخواهید هر کدام فرد موفق در زمینه‌های تحصیل علم، ورزش، هنر، مذهبی، اقتصادی در سطح مدرسه، محله، منطقه، شهر، استان، کشور و بین المللی نام ببرند؟

پاسخ: (در سطح مدرسه، محله، شهر، منطقه و استان می‌توانند مثال بزنند. در سطح کشور و بین المللی نیز از افرادی نام ببرند.)

فعالیت ۸

از دانش‌آموزان بپرسید که برای موفقیت در جنبه‌های مختلف به چه مهارت‌ها و دانش‌هایی نیاز است؟ از چه روش‌هایی می‌توان این مهارت‌ها و دانش‌ها را کسب کرد؟

پاسخ: (موفقیت در زمینه علمی نیاز به مطالعه بیشتر، علاقه و استعداد؛ موفقیت در زمینه ورزشی، استعداد و آمادگی فیزیکی، علاقه و تمرین؛ موفقیت در حوزه اقتصادی نیاز به تجربه، دانش و مهارت‌های کسب و کار است، از طریق شرکت در کلاس‌های مختلف، تمرین و تلاش بیشتر و مطالعه این کتاب)

فعالیت ۹

از دانش‌آموزان بخواهید که افراد ناموفق را در زمینه‌های گوناگون نام برده و دلایل عدم موفقیت را توضیح دهند.
 پاسخ: (پس از ذکر نام چند نفر، مهم‌ترین دلایل ناموفقیت که البته به صورت نسبی است عبارتند از: نداشتن برنامه کامل، بی‌علاقگی و تلاش کمتر، نداشتن الگوی موفق، نداشتن امکانات و شرایط محیطی و ...)

فعالیت ۱۰

از دانش‌آموزان بخواهید به صورت گروهی ویژگی‌ها و خصوصیات افراد موفق و ناموفق را شناسایی کنند.

ویژگی‌ها و خصوصیات افراد ناموفق	ویژگی‌ها و خصوصیات افراد موفق
بی‌انگیزه و بی‌هدف در زندگی	با انگیزه و دارای هدف در زندگی
بی‌برنامه و انجام کارها به صورت نامنظم	با برنامه و انجام کارها در زمان معین
کم تلاش و پشتکار پایین	تلاش و پشتکار بالا
ساعات کاری کمتر در شبانه روز و خواب و استراحت بیشتر	ساعات کاری بیشتر در شبانه روز
توانایی کمتر در برقراری ارتباط با افراد مختلف	توانایی برقراری ارتباط با افراد مختلف
دانش، مهارت و تجربه کم	دارای دانش، مهارت و تجربه بالا در زمینه مربوطه

فعالیت ۱۱

از دانش‌آموزان بخواهید که درباره رویاها، اهداف بلند مدت، اهداف کوتاه مدت خویش فکر کرده و برای بقیه توضیح دهند.
 پاسخ:

اهداف کوتاه مدت	اهداف بلند مدت	رویا	
کسب تجربه و مهارت لازم	راه‌اندازی و مدیریت شرکت کوچک	داشتن شرکت بزرگ	۱
کسب دانش و مصاحبه با مهندسان	ورود به دانشگاه برتر	مهندس موفق	۲
کسب دانش و تجربه در امور کشاورزی	تهیه زمین و ماشین‌آلات مناسب	کشاورز موفق	۳

فعالیت‌ها و تمرینات یادگیری بیشتر

- از دانش‌آموزان بخواهید که به عنوان فعالیت یادگیری با یک فرد شاغل مصاحبه‌ای انجام دهند تا ویژگی‌های افراد موفق آن شغل را شناسایی کنند.
- از دانش‌آموزان بخواهید که مصاحبه‌ای (متنی، صوتی یا تصویری) درباره یک فرد موفق (مطابق با الگوی مصاحبه با فرد موفق) تهیه کرده و آن را در کلاس نمایش دهند. پس از نمایش می‌توانید درباره آن بحث کنید.
- از دانش‌آموزان بخواهید گزارشی درباره برنامه روزانه و هفتگی دو نمونه از افراد موفق و ناموفق را تهیه کرده و باهمدیگر مقایسه کنند.
- آزمون انگیزه پیشرفت را برای دانش‌آموزان اجرا کنید.

الگوی مصاحبه با یک فرد موفق

معرفی خود
ویژگی‌های روان‌شناختی
روبای‌های دوران کودکی، ویژگی‌ها و خصوصیات
مشخصات جمعیت شناختی (سن، تحصیلات رشته تحصیلی، سوابق کاری (در چه مشاغلی) و سن شروع فعالیت)
میزان ساعات کار در شبانه روز
موفقیت از نگاه چه کسانی (همکاران، مشتریان، مسئولین)
چنانچه فرصتی به شما داده می‌شد آیا دوست داشتید همین مسیر فعلی را از نو شروع کنید؟

آزمون انگیزه پیشرفت

نام و نام خانوادگی : تاریخ تولد : اسم مدرسه : تاریخ اجرا :

توضیح درباره آزمون

هدف این آزمون اندازه‌گیری نمره نیاز به پیشرفت شخص است. این آزمون بر مبنای الگوی تکمیل جمله است که از ۵۰ جمله ناقص تشکیل شده است. آزمودنی باید با گذاشتن علامت برهیک از سه پاسخ انتخابی که در برابر شماره سؤال در پاسخنامه آمده تکمیل شود. به دانش‌آموزان گفته می‌شود که چه کنند و از آنها خواسته می‌شود که با انتخاب یکی از پاسخ‌های داده شده احساس خود را راجع به سؤال مطرح شده با علامت زدن در پاسخنامه بیان کنند. اعتقاد بر این است که آزمودنی ضمن علامت زدن کلیه جنبه‌هایی را در نظر بگیرد که در لحظه پاسخ مطرح است. در این صورت علامت او بر پاسخ انتخابی نشان دهنده احساس واقعی اوست. به این طریق کلیه سؤالات در کل آزمون باید علامت زده شوند. جنبه خاص دیگر این آزمون این است که سؤالات بیش از یکبار تکرار می‌شوند تا سطح ثبات پاسخ آزمودنی معین شود. پاسخ‌های مشابه به سؤالات مشابه نشان دهنده ثبات در پاسخ به آزمون است. وقت معمولی مورد نیاز برای اجرای آزمون ۳۰ دقیقه است که شامل زمان لازم برای دادن دستورالعمل به آزمودنی هم هست.

دستورالعمل اجرایی

در صفحات زیر جملات ناقصی داده شده که می‌تواند با یکی از سه مورد داده شده تکمیل شود. یکی از موارد را باید انتخاب کنید. این یک آزمون هوش یا مهارت نیست. جواب درست و غلط هم وجود ندارد. شما باید پاسخی را انتخاب کنید که به نظر شما بهتر از بقیه جمله را کامل می‌کند. مثالی در زیر می‌آید:

من دوست دارم:

الف) برای دوستانم کاری بکنم.

ب) کارهایی را بپذیرم که مهارت می‌خواهد.

ج) همه چیز را مرتب نگاهدارم.

ممکن است شما الف، ب یا ج را مطابق ترجیح خود انتخاب کنید در این صورت می‌تواند در پاسخنامه زیر شماره سؤال زیر خانه الف، ب یا ج ضربدر بزنید. مطابق دستورات فوق عمل کنید. باید همه سؤالات را جواب دهید، هیچ کدام را بدون جواب نگذارید محدودیت زمانی ندارید اما هرچه زودتر سؤال‌ها را پاسخ دهید. توجه داشته باشید که باید برحسب آنچه که واقعاً در حال حاضر دوست

دارید یا احساس می‌کنید پاسخ دهید نه آنچه که تصور می‌کنید باید احساس کنید یا در آینده احساس خواهید کرد. پس از اتمام کار لطفاً دفترچه آزمون را تحویل دهید.

۱- آنچه بیش از همه در زندگی خود می‌خواهم این است که :

الف) زندگی خانوادگی دلخواهم را کسب کنم.

ب) در اجتماع آدم بی‌باکی باشم.

ج) چیزی را انجام دهم که کوشش می‌طلبد.

۲- دوست دارم :

الف) مسائلی را که به من تجارب تازه می‌دهد حل کنم.

ب) مسائل اقتصادی - اجتماعی کشور را حل کنم.

ج) معماها و آزمون‌های خیلی سخت را حل کنم.

۳- وقتی شادتر هستم که :

الف) دیگران را خوشحال می‌کنم.

ب) مرکز توجه دیگران هستم.

ج) در کارم موفق هستم.

۴- اغلب اوقات خیلی در این فکرم که :

الف) رهبر سیاسی محترمی باشم.

ب) رهبر اجتماعی مشهوری باشم.

ج) کار مهمی انجام دهم.

۵- هدف زندگی من این است که :

الف) سابقه طولانی از موفقیت داشته باشم.

ب) به مقامی بالا در اجتماع برسم.

ج) به مردم کشور کمک کنم.

۶- دوست دارم آنهایی را تحسین کنم که :

الف) در رشته تحصیلی خویش شهرتی یافته‌اند.

ب) به اصولی در زندگی خویش اعتقاد دارند.

ج) خود را وقف خدمت به بشریت کرده‌اند.

۷- می‌خواهم بدانم :

الف) چگونه می‌توان در آنچه به عهده می‌گیرم توفیق یابم.

ب) وسایل شرافتمندانه جمع‌آوری مال چگونه است.

ج) آسان‌ترین راه رسیدن به صلح جهانی چیست؟

۸- قبل از شروع یک کار سخت :

الف) مایلم جزئیات عمل را طرح کنم.

ب) راجع به مشکلات مربوط به آن فکر می‌کنم.

ج) از پیشنهادات دیگران استقبال می‌کنم
۹- عادت من این است که :

الف) کارها را به خاطر دوستانم انجام دهم.

ب) کارهایی را به عهده بگیرم که مهارت بسیار می‌خواهند.

ج) همه چیز را تر و تمیز نگاه دارم.

۱۰- کاش می‌توانستم همیشه :

الف) مشتاق توفیق در کارهای سخت باشم.

ب) مشتاق همدلی با بیماران و فقیران باشم.

ج) مشتاق دیدار جاها و اشخاص و اشیای تازه باشم.

۱۱- احساس ناراحتی می‌کنم وقتی که :

الف) توسط افراد خانواده خودم سرزنش می‌شوم.

ب) مورد بی‌توجهی قرار می‌گیرم.

ج) از نیل به هدف مطلوب باز بمانم.

۱۲- می‌خواهم کار را :

الف) به طریقی منظم و مرتب انجام دهم.

ب) بهتر از دیگران انجام دهم.

ج) قبل از موعد مقرر انجام دهم.

۱۳- دوست دارم :

الف) داستان بخوانم و کارهای پرخطر انجام دهم.

ب) به آینده‌ام فکر کنم.

ج) جاهای مختلف را در جهان ببینم.

۱۴- معمولاً فکر می‌کنم که باید :

الف) مانند یک رئیس مورد احترام قرار بگیرم.

ب) کاری بزرگ و بی‌نظیر انجام دهم.

ج) مراقب بیماران و مجروحان باشم.

۱۵- دوست دارم :

الف) در کار خود منظم و مرتب باشم.

ب) نسبت به دوستان و همراهان وفادار باشم.

ج) در کارها و تکالیف بهترین باشم.

۱۶- من دوست دارم که :

الف) پول به‌دست آورم.

ب) مهم‌ترین کارها را انجام دهم.

ج) آقای خودم باشم.

- ۱۷- من همیشه آماده‌ام که :
- الف) برای کارهای بزرگ و معقول مبارزه کنم.
 ب) توانایی‌ام را افزایش و گسترش دهم.
 ج) نظام کاستی و سایر امور نامعقول را از پیش بردارم.
- ۱۸- مطمئن هستم که طی پنج سال آینده :
- الف) پول زیادی بدست می‌آورم.
 ب) در رشته کار خود تخصص می‌یابم.
 ج) استقلال شخصی خواهم یافت.
- ۱۹- می‌خواهم که :
- الف) مدرسه ما آزادمنش‌تر باشد.
 ب) محیط شهر امن، آرام‌تر و سالم‌تر باشد.
 ج) محیط منزل بیش از پیش به من اجازه مطالعه بدهد.
- ۲۰- من چیزهایی را دوست دارم که :
- الف) مرا بیش از پیش ثروتمند کند.
 ب) به خاطر رئیس بودن دیگران بهم احترام زیادی قائل شوند.
 ج) دیگران به سختی آن را بدست آورند.
- ۲۱- وقتی رضایت خاطر بیشتری می‌یابم که :
- الف) در شرکتی کار کنم که افراد مشهور در آنند.
 ب) مشکل‌ترین کارها را انجام دهم.
 ج) دیگران را بیازمایم و راهنمایی کنم.
- ۲۲- ترجیح می‌دهم که :
- الف) بیشتر کار سخت انجام دهم تا کار آسان
 ب) همراه افراد مسن‌تر و باتجربه باشم.
 ج) مورد تشویق دوستان و آشنایان قرار گیرم.
- ۲۳- از صمیم قلب اعتقاد دارم که :
- الف) رسیدن به پایگاه بالای اجتماعی امکان دارد.
 ب) رسیدن به قدرت لازم امکان دارد.
 ج) رسیدن به حداکثر پیشرفت دلخواه امکان دارد.
- ۲۴- دوست دارم که اینطور باشم :
- الف) آزاد منش و مهربان نسبت به دوستان در تمام اوقات
 ب) همدل نسبت به بیماران و فقیران
 ج) موفق در انجام کارهای سخت

۲۵- وقتی خوشحال ترم که :

الف) با دیگران شوخی و بذله گویی می کنم.

ب) با توفیق در انجام امور سخت کسب احترام و حیثیت کنم.

ج) فرصت کسب مقام بالایی را پیدا کنم.

۲۶- احساس می کنم :

الف) ناراحت می شوم اگر با وجود سخت کشی در امتحان موفق نشوم.

ب) غمگین می شوم اگر یکی از نزدیکان یا آشنایان من فوت کند.

ج) خشمگین می شوم اگر به بعضی از دوستان من بی عدالتی شود.

۲۷- معمولاً اینگونه توصیف می شوم :

الف) صبور

ب) متواضع و مؤدب

ج) خوش بین

۲۸- در عمق وجودم می خواهم :

الف) ثروتمندترین آدم باشم.

ب) شادترین و خوشبخت ترین آدم باشم.

ج) به موفقیتی شگفت انگیز دست یابم.

۲۹- ضمن کار در گروه مایلم که :

الف) بهتر از دیگران عمل کنم.

ب) رئیس و رهبر گروه باشم.

ج) منظم تر از همه عمل کنم.

۳۰- خود را بهتر از کسانی می دانم که :

الف) طبیعتاً غیر اجتماعی اند.

ب) احساس مسئولیت نمی کنند.

ج) هدفی ندارند و در تلاش یافتن آن هم نیستند.

۳۱- من از :

الف) مصاحبت با کودکان لذت می برم.

ب) حل مسائل مشکل لذت می برم.

ج) زندگی با آدم های خوش گذران لذت می برم.

۳۲- به عقیده من :

الف) دوستی و عشق بهتر از عدالت است.

ب) آینده به موفقیت های جدیدی نیاز است.

ج) صمیمیت و وفاداری از شهرت بهتر است.

۳۳- معمولاً من :

الف) تصمیمات دیگران را انتقاد می‌کنم.

ب) در رفتار مؤدب هستم.

ج) آنقدر به کار ادامه می‌دهم تا با موفقیت تمام شود.

۳۴- من در بیشتر موقعیت‌های اجتماعی :

الف) می‌کوشم قدیمی عمل کنم.

ب) سعی می‌کنم قادر به کار طبق سنت‌های اجتماعی باشم.

ج) می‌کوشم با کار خود نظر دیگران را جلب و آنان را جذب کنم.

۳۵- دوست دارم :

الف) در تجارت یا کار قدرت بزرگی شوم.

ب) کارهایم را به طریقی منظم انجام دهم.

ج) با افراد غمگین برخورد دوستانه داشته باشم.

۳۶- تمایل من اینست که :

الف) یک کار با حقوق بسیار بالا داشته باشم.

ب) از برکات یک ازدواج موفق برخوردار شوم.

ج) بر موقعیت‌های بزرگ دست یابم.

۳۷- می‌خواهم آنقدر توانمند شوم که :

الف) کلماتی را به کار ببرم که هیچ کس معنی آن را نداند.

ب) تحصیلات خود را بهتر از دیگران به اتمام برسانم.

ج) کسی را که قصد آزارم داشته ببخشم.

۳۸- من :

الف) می‌خواهم به سطحی برسم که در زمینه خود آدم بزرگی شوم.

ب) می‌خواهم سعی کنم در جستجوی حقیقت پابرجا باشم.

ج) می‌خواهم بکوشم به نیازمندان حداکثر کمک را بنمایم.

۳۹- معمولاً دوست دارم :

الف) خیلی عبادت کنم.

ب) بدون توقع به بیچارگان کمک کنم.

ج) در کارها بیش از پیش موفق باشم.

۴۰- من دوری می‌کنم :

الف) از کسانی که خوش گذران و بی مسئولیت هستند.

ب) از موقعیت‌هایی که در آن رقابت نباشد.

ج) از کسانی که خیالباف و نامنظم هستند.

۴۱- دوست دارم که دیگران مرا این گونه بدانند :

الف) زحمتکش

ب) خوش اخلاق

ج) باهوش و لایق

۴۲- من احساس خوبی دارم زمانی که :

الف) تجارب شخصی ام را با دیگران می گویم.

ب) از من می خواهند چیزی را به دیگران بفهمانم.

ج) قرار است کار سختی را انجام دهم.

۴۳- توانایی ام را با این جمله ارزشیابی می کنم :

الف) معلم های من طرفدار دیگران هستند.

ب) هر نمره ای گرفته ام به مقدار کوشش خودم بوده است.

ج) نمره ای که گرفته ام کمتر از حد زحمت من بوده است.

۴۴- این :

الف) تجارب شخصی ام را با دیگران می گویم.

ب) از من می خواهند چیزی را به دیگران بفهمانم.

ج) قرار است کار سختی را انجام دهم.

۴۵- من این طور هستم :

الف) اخلاق خوبی دارم.

ب) در رسیدن به اهداف عالی مصمم هستم.

ج) کسانی را که می کوشند به من صدمه بزنند تحمل می کنم.

۴۶- من مضطرب هستم به خاطر :

الف) دانستن نقایص خود تا اینکه آنها را رفع کنم.

ب) انجام کار مهم تر

ج) مرکز توجه همکلاسی ها قرار گرفتن

۴۷- من ناراحتی ها را تحمل می کنم چون :

الف) هیچ کس نباید از من دلگیر شود.

ب) نمی خواهم شکوه های دیگران را بشنوم.

ج) می خواهم مشکلات را حل کرده موفق شوم.

۴۸- من :

الف) شجاع هستم، اما از خطرات غیر ضروری پرهیز می کنم.

ب) وقت شناس هستم و هیچوقت در مدرسه دیر نمی کنم.

ج) در هر کاری که انجام می دهم کاملاً مرتب و منظم هستم.

- ۴۹- معتقدم که برای شادی و خوشبختی باید :
- الف) سازگاری‌های لازم را در زندگی به دست آورد.
- ب) سوابق موفقیت‌های خود را زیادتیر کرد.
- ج) کار خیر انجام داد.
- ۵۰- می‌خواهم هر کاری را که به عهده می‌گیرم :
- الف) به بهترین وجه انجام دهم.
- ب) مسئولیت کامل آن را بپذیرم.
- ج) با نقشه قبلی انجام دهم.

پاسخنامه آزمون انگیزه پیشرفت

شماره سؤال	الف	ب	ج	شماره سؤال	الف	ب	ج	شماره سؤال	الف	ب	ج
۱				۱۸				۳۵			
۲				۱۹				۳۶			
۳				۲۰				۳۷			
۴				۲۱				۳۸			
۵				۲۲				۳۹			
۶				۲۳				۴۰			
۷				۲۴				۴۱			
۸				۲۵				۴۲			
۹				۲۶				۴۳			
۱۰				۲۷				۴۴			
۱۱				۲۸				۴۵			
۱۲				۲۹				۴۶			
۱۳				۳۰				۴۷			
۱۴				۳۱				۴۸			
۱۵				۳۲				۴۹			
۱۶				۳۳				۵۰			
۱۷				۳۴							

نمره گذاری

شیوه نمره گذاری آسان است و با کمک کلید آن انجام می شود. هر سؤال که انگیزش پیشرفت را نشان می دهد نمره ۱ می گیرد و کل نمرات نمره نیاز به پیشرفت فرد را نشان می دهد.

کلید نمره گذاری برای آزمون انگیزه پیشرفت

شماره سؤال	الف	ب	ج	شماره سؤال	الف	ب	ج	شماره سؤال	الف	ب	ج
۱			<input checked="" type="checkbox"/>	۱۸	<input checked="" type="checkbox"/>			۳۵			<input checked="" type="checkbox"/>
۲			<input checked="" type="checkbox"/>	۱۹	<input checked="" type="checkbox"/>			۳۶	<input checked="" type="checkbox"/>		
۳			<input checked="" type="checkbox"/>	۲۰	<input checked="" type="checkbox"/>			۳۷		<input checked="" type="checkbox"/>	
۴			<input checked="" type="checkbox"/>	۲۱	<input checked="" type="checkbox"/>			۳۸	<input checked="" type="checkbox"/>		
۵		<input checked="" type="checkbox"/>		۲۲			<input checked="" type="checkbox"/>	۳۹			<input checked="" type="checkbox"/>
۶		<input checked="" type="checkbox"/>		۲۳			<input checked="" type="checkbox"/>	۴۰		<input checked="" type="checkbox"/>	
۷			<input checked="" type="checkbox"/>	۲۴			<input checked="" type="checkbox"/>	۴۱	<input checked="" type="checkbox"/>		
۸		<input checked="" type="checkbox"/>		۲۵			<input checked="" type="checkbox"/>	۴۲		<input checked="" type="checkbox"/>	
۹		<input checked="" type="checkbox"/>		۲۶			<input checked="" type="checkbox"/>	۴۳		<input checked="" type="checkbox"/>	
۱۰			<input checked="" type="checkbox"/>	۲۷			<input checked="" type="checkbox"/>	۴۴		<input checked="" type="checkbox"/>	
۱۱			<input checked="" type="checkbox"/>	۲۸	<input checked="" type="checkbox"/>			۴۵		<input checked="" type="checkbox"/>	
۱۲		<input checked="" type="checkbox"/>		۲۹			<input checked="" type="checkbox"/>	۴۶		<input checked="" type="checkbox"/>	
۱۳		<input checked="" type="checkbox"/>		۳۰			<input checked="" type="checkbox"/>	۴۷	<input checked="" type="checkbox"/>		
۱۴		<input checked="" type="checkbox"/>		۳۱			<input checked="" type="checkbox"/>	۴۸		<input checked="" type="checkbox"/>	
۱۵			<input checked="" type="checkbox"/>	۳۲	<input checked="" type="checkbox"/>			۴۹		<input checked="" type="checkbox"/>	
۱۶		<input checked="" type="checkbox"/>		۳۳			<input checked="" type="checkbox"/>	۵۰		<input checked="" type="checkbox"/>	
۱۷		<input checked="" type="checkbox"/>		۳۴			<input checked="" type="checkbox"/>				

نمرات		طبقه
دختران	پسران	بالا
۲۳ و بالاتر	۲۳ و بالاتر	
۲۰-۲۲	۱۹-۲۲	بالاتر از متوسط
۱۷-۱۹	۱۷-۱۸	متوسط
۱۴-۱۶	۱۴-۱۵	پایین تر از متوسط
۱۱-۱۳	۱۱-۱۴	پایین

تفسیر نتایج

طبقه پایین: نشان دهنده عملکرد بسیار پایین تر از حد معمول است.

پایین تر از متوسط: عملکرد کمی پایین تر از حد معمول است.

متوسط: عملکرد در حد متوسط که قابل ذکر نیست.

بالاتر از متوسط: عملکرد بالاتر از متوسط که تا حدودی قابل توجه است.

بالا: عملکرد فوق العاده که قابل توجه است.

در یک جامعه نرمال عملکردهای افراد در آزمون پیشرفت فوق به صورت نرمال خواهد بود. بنابراین شما معلمان گرامی بایستی نتیجه آزمون هر فرد را فقط به خودش انعکاس داده و راهکارهایی را برای افزایش انگیزه پیشرفت ارائه نمایید. مهم ترین راه حل برای ایجاد و افزایش انگیزه پیشرفت آن است که به دانش آموزان اجازه دهیم طعم موفقیت را بچشند. یعنی با توجه به توانایی هر فرد می توان مسئولیت ها و کارهایی را واگذار نموده و در نتیجه از وی انتظار داشت که امور محوله را به بهترین وجه انجام دهد.



برنامه‌ریزی مسیر شغلی

هدف کلی

یادگیری برنامه‌ریزی مسیر شغلی کسب و کار محور

اهداف جزئی

- شناخت اهمیت تعیین اهداف شغلی
- تدوین برنامه شغلی کوتاه و بلندمدت
- شناخت مشاغل دوران مختلف
- شناخت مزایای راه‌اندازی کسب و کار برای خود
- یادگیری مسائلی که در راه‌اندازی کسب و کار باید به آن توجه نمود.
- ترسیم درخت تصمیم‌گیری شغلی برای خود

دانسته‌ها و تجربیات پیشین

دانش‌آموزان درباره برنامه‌ریزی تحصیلی و شغلی در طی دوره راهنمایی و سال اول دبیرستان به صورت کلی آشنا شده‌اند و به صورت عملی نیز معمولاً برنامه روزانه، هفتگی، ماهانه و سالیانه در امر تحصیل علم تجربه دارند. مثلاً می‌دانند که برای موفقیت در یکسال تحصیلی بایستی برنامه‌های تحصیلی مدرسه را رعایت کنند.

فعالیت ۱

از دانش‌آموزان بپرسید که در آینده چه کاره شوند؟ و برای ورود به آن شغل به چه چیزهایی نیاز دارند؟

جواب: ۱- مغازه دار - تجربه نگهداری کالاها و خرید و فروش، سرمایه و مکان مناسب

۲- مهندس ساختمان - قبولی در دانشگاه و اتمام موفقیت آمیز تحصیلات دانشگاهی و آزمون‌های مربوطه (مثل نظام مهندسی)

- ۳- راننده - قبولی در آزمون راهنمایی و رانندگی
- ۴- تاجر - تجربه خرید و فروش، توانایی برقراری ارتباط و جلب اطمینان و سرمایه کافی
- ۵- کارآفرین - کسب دانش و مهارت لازم، بسیج منابع مالی و انسانی

فعالیت ۲

از دانش‌آموزان بپرسید که چه مشاغلی ممکن است در آینده ایجاد شده و یا مشاغل موجود بیشتر توسعه یابند؟
جواب: (کارشناس گردشگری فضایی، کارشناس شبکه‌های اجتماعی، بازاریاب اینترنتی و مهندس طراح ساختمان با گرایش کسب و کار خانگی).

فعالیت ۳

از تک تک دانش‌آموزان بپرسید که چطور می‌توانند شغل (استخدامی) آینده خود را تبدیل به کسب و کار برای خود کنند.
جواب: (کار در یک شرکت، آشنایی با فنون کسب و کار، راه‌اندازی شرکت).

دانستنی‌های بیشتر برای معلم

اهمیت و نقش برنامه‌ریزی مسیر شغلی

حضرت محمد (ص): هرگاه به مردی نگاهش می‌افتاد و از او خوشش می‌آمد، می‌فرمود: آیا او شغل و حرفه‌ای دارد؟ پس اگر می‌گفتند: نه، می‌فرمود: او از چشم من افتاد.

گفته می‌شد: چرا یا رسول‌الله؟

ایشان پاسخ می‌داد: چون مؤمن اگر شغلی نداشته باشد، با (خرج کردن) دینش زندگی می‌کند و از دینش مایه می‌گذارد. (بحار الانوار جلد ۱۰۳ صفحه ۵ حدیث ۱۸)

انسان‌ها معمولاً برنامه‌ریزی نمی‌کنند که شکست بخورند، بلکه در برنامه‌ریزی کردن شکست می‌خورند. کاملاً واضح است که راه‌انداختن یک مراسم بدون برنامه‌ریزی فاجعه‌آمیز است. اما در مورد زندگی چه؟ انسان‌ها سه راه را می‌توانند انتخاب کنند، یا خودشان باعث روی دادن اتفاقات زندگی شوند، یا کنار بایستند و پیش آمدن آن اتفاقات را نظاره کنند، یا از اتفاق افتادن آنها گیج و مبهوت بمانند. اگر واقعاً بخواهند که هماهنگ با رویاها و امیال خود زندگی کنند، باید جزء آن دسته از افراد باشند که خود باعث پیش آمدن اتفاقات در مسیر شغلی می‌شوند. برای موفقیت و رسیدن به آنچه که در زندگی شغلی خویش می‌خواهند، باید برنامه‌ریزی مسیر شغلی داشته باشند.

عمر ما انسان‌ها محدود است. ما یک بار فرصت زندگی کردن داریم. امروزه طبق محاسبات انجام شده، یک انسان با امید به زندگی طولانی، حداکثر ۲۰۰/۰۰۰ ساعت از زمان را، به عنوان وقت قابل استفاده، در اختیار دارد. یکی از تفاوت‌های اساسی میان انسان و حیوان این است که حیوان فقط در زمان حال زندگی می‌کند و انسان در سه زمان: گذشته، حال و آینده. گذشته محمل تجارب است، حال منزلگاه تصمیم‌گیری است، و آینده سکوی رشد و ارتقاء. انسان با تجزیه و تحلیل رویدادهای گذشته، دست به برنامه‌ریزی زمان حال می‌زند و آینده را رقم می‌زند. سرمایه عمر آسان به کف نیامده است، که آسان از دست رود. برنامه‌ریزی کمک می‌کند که به فعالیت‌های خویش، نظام یافته

بنگریم و این نکته را مد نظر داشته باشیم که :

«زمان در عصر ما، ساعت‌ها و روزها و هفته‌ها نیست؛ بلکه زمان، با دقیقه و ثانیه و لحظه مورد بحث و بررسی قرار گرفته و فعالیت‌ها در قالب آن تعریف می‌شوند»، حال اینکه در جامعه ما، دیدگاه ساعتی به زمان هم کمیاب است. برنامه‌ریزی مسیر شغلی به انسان‌ها کمک می‌کند با تعیین اهداف شغلی برای خود، تمرکز داشته باشند و تصمیم بگیرند که در زندگی چه می‌خواهند بکنند. این هدف آنها را هدایت کرده و انگیزه می‌دهد، و به آنها کمک می‌کند به آنچه که می‌خواهند برسند. هدف شغلی می‌تواند یک شغل خاص باشد - مثلاً کارمند یا معلم - می‌تواند زمینه خاصی در کسب و کار باشد که دوست دارند در آن فعالیت کرده و کار کنند مثل داشتن کسب و کار در زمینه رشته تحصیلی خویش.

برنامه‌ریزی مسیر شغلی به دانش‌آموزان کمک می‌کند که استعدادها و توانایی‌های خود را کشف کنند و به مهارت‌هایی در خودشان پی ببرند که فکرش را هم نمی‌کردند. در هر شغلی که انتخاب می‌کنید، امکانات مختلفی وجود دارد. هدف شغلی در راه رسیدن به چیزی که از زندگی می‌خواهند آنها را راهنمایی و هدایت می‌کند. افراد وقتی یک شغل را انتخاب کردند، باید خیلی خوب در مورد قدم‌هایی که می‌توانند در مسیر رسیدن به هدفشان بردارند، فکر کنند. آینده مشاغل مختلف نامطمئن و غیرقابل پیش‌بینی است. اما با یادگیری مهارت‌های کسب و کار می‌توان در زندگی کاری خود کسب و کار مطمئن و بی‌پایانی داشته و برای رسیدن به آن برنامه‌ریزی کرد. اگر انسان، کار و فعالیتی را که انجام می‌دهد مورد علاقه‌اش نباشد و با انگیزه، شور و نشاط و اشتیاق به آن نپردازد، پس از چندی خود را محبوس شده در یک کار تکراری ببوده می‌بیند و زندگی برایش بی‌معنا می‌شود. حال فردی با این شرایط، مسلماً بازده کاری بالایی ارائه نمی‌دهد. هم از نظر اهداف فردی (آرامش و موفقیت) هم اهداف اجتماعی (بازده نامناسب) که در شروع بحث به آن اشاره شد و هم خودش و هم جامعه را دچار مشکل می‌سازد، لذا ضروری است که اهمیت این موضوع هم برای دانش‌آموزان عزیز و هم برای معلمان بزرگوار تبیین شود که انشاءالله فرد و جامعه از آسیب جدی در امان بمانند.

فرض کنیم که فردی یک زمینه کاری را انتخاب می‌کند. برنامه‌ریزی این نیست که فقط در یک برهه از زمان برای آن کار طرح‌ریزی کند، این یک روند مداوم است؛ در واقع، می‌توان آن را یک روند دائم‌العمر دانست. ما همیشه در حال رشد و یادگیری هستیم و به این طریق، علایق و نیازهای ما نیز تغییر می‌کنند. برنامه‌ریزی شغلی فقط برنامه ریختن برای به دست آوردن شغل دلخواهتان نیست، این کار به شما کمک می‌کند در طول زندگی و در مسیر این آموختن‌ها، تغییر و تعدیل‌های لازم در زندگیتان را ایجاد کنید.

در برنامه‌ریزی شغلی فرد همه مراحل لازم برای رسیدن به اهداف خویش را پیش‌بینی کرده و محاسبه می‌کند. در این روند، همیشه در حال انتخاب کردن می‌باشد. وقتی چیزی را به چیز دیگری ترجیح می‌دهد و آن را جایگزین می‌کند، به آن ارزش و بهای فرصت گفته می‌شود. افرادی که زندگی شغلی موفق دارند می‌دانند بازی کار را چطور باید بازی کنند. همانطور که ملاحظه می‌شود، برنامه‌ریزی شغلی چیزی فراتر از این است که فقط به فرصت‌های شغلی مختلف نگاه کردن و سخت کار کردن می‌باشد.

تعیین هدف روندی است که نیاز به مهارت دارد. ما هدف‌های ساده و کوتاه مدت را در ذهنمان ایجاد می‌کنیم اما اهداف بزرگ و طولانی مدت را باید بنویسیم، ارزیابی کنیم و هر چند وقت یکبار کنترل کنیم. هرچه رسیدن به هدف

زمان بیشتری ببرد، با مشکلات، تغییرات و خستگی‌های بیشتری روبه‌رو خواهید بود. هدف‌یابی به همان اندازه که یک علم است، نوعی هنر است. هرچه بیشتر این روند را بفهمید و مهارت‌های بیشتری کسب کنید، تغییراتی که در راه رسیدن به آن هدف ایجاد می‌کنید، بهتر خواهند بود. با دنبال کردن هدف‌تان می‌توانید در خود عزت و اعتماد به نفس ایجاد کنید.

دنبال کردن هدف افراد را رشد می‌دهد و وقتی هدفشان را تعریف می‌کنند، دیگر آن هدف است که افراد را تعریف می‌کند.

در طول زندگی اتفاقات و پیشامدهای غیرمنتظره زیادی برای ما اتفاق می‌افتد، به همین دلیل وقتی هدفی را برای خود انتخاب می‌کنیم، باید درک کنیم که ممکن است موانع زیادی در راه رسیدن به آن هدف در مسیرمان قرار گیرد. خیلی از افراد فکر می‌کنند که با نوشتن هدف‌هایشان روی کاغذ، قابلیت انعطاف خود را از دست بدهند. اهداف سخت و محکم نیستند که وقتی نوشته شوند دیگر نتوان آنها را تغییر داد. هیچ‌کس نمی‌داند در آینده چه پیش می‌آید. چیزی که امروز برنامه می‌ریزید ممکن است در آینده به کلی تغییر کند.

اما هدفی که خوب روی آن فکر شده باشد می‌تواند خیلی از موانع و مشکلات ممکن را پیش‌بینی کند. موانعی که سر راه افراد قرار می‌گیرند، باعث می‌شود افراد دست از آن هدف بکشند. مثل این می‌ماند که به سمت یک دیوار شروع به دویدن کنند و یکباره مسیرتان را تغییر داده و از آن دور شوند.

خیلی از افراد از کار و شغلی که دارند راضی نیستند. برنامه‌ریزی شغلی به انسان‌ها کمک می‌کند قدرت و توانایی‌های بالقوه‌تان را به حداکثر رسانده و از کارهایشان رضایت کامل پیدا کنند.

داشتن یک برنامه شغلی فرد را روی کارشان متمرکز می‌کند و به آنها انگیزه می‌دهد و کمک می‌کند مشکلات و موانعی که سر راهشان ممکن است قرار بگیرد را از قبل پیش‌بینی کنند و ناتوانی‌ها و ضعف‌هایشان را بشناسند و در راه بهبود آنها بکوشند.

برنامه‌ریزی شغلی اعتماد به نفس لازم را برای متعهد شدن به کارها در افراد ایجاد می‌کند و آن موقع است که به آنها توانایی تصمیم‌گیری می‌دهد و در راه رسیدن به اهدافشان یاری می‌کند.

اگر تا به حال برای مسافرت، میهمانی یا یک مراسم خاص برنامه‌ریزی کرده باشید، می‌دانید که چه کارهای زیادی باید انجام دهید. برنامه ریختن، چک کردن، تنظیم کردن، و دوباره برنامه ریختن، همه و همه را باید برای رسیدن به نتیجه دلخواه انجام دهید. افراد زیادی از اهمیت برنامه‌ریزی برای رویدادها و اتفاقات مهم زندگی آگاه هستند، اما کمتر کسی پیدا می‌شود که از اهمیت برنامه‌ریزی شغلی برای کل زندگی خود آگاه باشد.

بین هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی ارتباط تنگاتنگی وجود دارد. برنامه بدون هدف اثر بخشی نداشته و هدف بدون برنامه، خیال و رویایی بیش نیست. هدف‌گذاری جزء لاینفک برنامه‌ریزی است و برنامه‌ریزی فرایندی است که چگونگی حرکت از وضع موجود به وضع مطلوب (هدف) را مشخص می‌نماید. برنامه‌ریزی خود هدف نیست بلکه وسیله و ابزاری برای تحقق اهداف است. برای موفقیت و بهبود فردی دانش‌آموزان، هدف‌گذاری خوب شرط لازم و برنامه‌ریزی مناسب شرط کافی است.

فعالیت ۴

از دانش‌آموزان بپرسید که برای موفق شدن در آینده و داشتن شغلی پایدار چه باید کرد؟
جواب: (کسب دانش و مهارت به روز و چنگدانه، یادگیری مستمر، کسب تجربه عملی در حوزه تخصصی خود)

فعالیت ۵

از دانش‌آموزان بپرسید که برای برنامه‌ریزی شغلی خویش از چه کسانی می‌توانند کمک بگیرند؟
جواب: (معلمان، والدین، افراد باتجربه و ...)

فعالیت ۶ (درخت تصمیم‌گیری شغلی)

از تک تک دانش‌آموزان بخواهید تا سال‌های آتی زندگی خویش را ۵ سال به ۵ سال (حداقل تا ۴۰ سالگی) تقسیم کرده و مشخص کنند در هر کدام از آن سال‌ها می‌خواهند به چه اهدافی برسند؟
جواب:

۴۰	۳۵	۳۰	۲۵	۲۰	
افزایش سهم بازار و تنوع در محصول و خدمات	توسعه شرکت خود	خروج از شرکت و راه‌اندازی شرکت برای خود	تکنسین در یک شرکت	اخذ دیپلم و اتمام سربازی	فرد ۱ (آقا)
ادامه شغل دولتی	ادامه شغل دولتی	ادامه شغل دولتی	استخدام در سازمان دولتی	اخذ مدرک فوق دیپلم	فرد ۲
ایجاد شرکت‌های اقماری	توسعه شرکت	راه‌اندازی شرکت برای خود	اخذ مدرک کارشناسی	اخذ دیپلم و ادامه تحصیل در دانشگاه	فرد ۳

فعالیت ۷

از آنها بپرسید برای رسیدن به اهداف و موقعیت‌های فوق در سال‌های مختلف به چه چیزها و کمک‌هایی نیاز خواهند داشت؟

جواب: (استفاده از تجربیات دیگران، سرمایه کافی، پشتیبانی حقوقی و قانونی، حمایت دولت، دانش و فناوری به‌روز)
چطور این کمک‌ها و امکانات مورد نیاز تأمین خواهد شد؟
جواب: (جذب و برقراری ارتباط با افراد موفق، پس انداز کافی، استفاده از وکیل، درخواست حمایت، مطالعه و استفاده از نظرات افراد خیره)

مشکلات احتمالی در راه رسیدن به اهداف مذکور در سال‌های مختلف چه چیزهایی خواهد بود؟
کمبود افراد خیره و متخصص، نداشتن سرمایه کافی، عدم حمایت کافی دولت، نداشتن سواد، برقراری ارتباط بین‌المللی و استفاده از فناوری روز

فعالیت ۸

از دانش‌آموزان بخواهید که دو نفر از بستگان خویش را که یکی شغل کارمندی و دیگری شغل کسب و کار آزاد دارد با همدیگر از جنبه‌های مختلف (توانایی مالی، داشتن استقلال و غیره...) با همدیگر مقایسه کنند.

جواب:

کاسب	کارمند
درآمد بالا	درآمد کم
مستقل و رئیس و آقای خود	وابسته به رئیس و اداره خود
خطر کم شدن درآمد	حقوق بخور و نمیر
کار چالش‌زا	کار یکنواخت
تعطیلات هم به فکر و دنبال کسب و کارش است	تعطیلات = استراحت

فعالیت ۹

از دانش‌آموزان بخواهید که مصاحبه‌ای با افراد بالای ۵۰ سال انجام داده و از وی بپرسند که در طی مسیر شغلی خویش چه مشاغلی را بر عهده داشته‌اند؟

الگوی مصاحبه با یک فرد بالای ۵۰ سال

- معرفی خود
- مشاغلی که از ابتدا تا به حال داشته
- دلایل تعویض شغل‌ها
- محاسن هر کدام از مشاغل
- مشکلات و معایب هر کدام از مشاغل
- چه توصیه‌هایی برای افراد نوجوان دارند؟

