

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



اشتیاق تحصیلی

دکتر احمد صادقی

اشتقاق تصیلی: عوامل زیربنایی و مدافلات

دیدگاه های غالب در مورد اشتقاق تصیلی

- پژوهشگران آمریکای شمالی (فریدریکس)

- پژوهشگران اروپا (شوفلی)

- پژوهشگران آمریکای شمالی (فریدریکس)

اشتیاق را شامل سه جزء شناختی، عاطفی و رفتاری میدانند.

- جزء شناختی به سرمایه گذاری دانشجویان در تکالیف و همچنین اندیشه و

تمایل به یادگیری و تلاش برای یادگیری، اشاره دارد.

- جزء عاطفی به لذت بردن دانشجو، علاقه به چالشهای مربوط به تحصیل و

تمایل به انجام تکالیف اشاره دارد.

- جزء رفتاری به تلاشهای دانشجویان و حرکات آنان که مطابق با قوانین

دانشگاه، اشاره دارد.

اشتیاق را یک حالت پایدار در ذهن تعریف میکنند که دربرگیرنده سه بعد **جذب**،

نیرومندی و وقف خود است.

- **جذب** به معنای تمرکز و غرق شدن در فعالیتهای پژوهشی است. در این حالت وقت برای یادگیرنده سریع میگذرد به طوری که فرد گذر زمان را تشفیص نمیدهد و به سختی میتواند از کار خود جدا شود.
- **نیرومندی** اشاره به انعطاف پذیری بالای ذهن در تصیل، تمایل به سرمایه گذاری و تلاش در دانشگاه دارد، همچنین، سطوح بالایی از انرژی و ثبات روانی در عین انجام کار و تمایل به کاری نوآورانه و مقاومت در برابر دشواریها است.
- **وقف خود** نوعی دلبستگی تصیلی است که فرد درگیر فعالیتهای تصیلی می شود و نسبت به آنها

متعهد است. **وقف**، علاقه و شور و شوق دانشجو را در برمیگیرد

عوامل زیربنایی

- زمینه های اجتماعی مانند پدر و مادر، معلم و محیط مدرسه و گروه همسالان
- مشکلات تحصیلی

آسیب های تحصیلی عامل زیربنایی اشتیاق تحصیلی

- بی هدفی تحصیلی
- ناامیدی تحصیلی
- بی رمقی تحصیلی
- خودکارآمدی تحصیلی ضعیف
- جو تحصیلی نامناسب حاکم بر فضای تحصیلی (Academic climate)

بی‌هدفی تصویلی

- مراجع تنها هدفش طی کردن سال تصویلی است.
- هیچ طرح مشخصی برای ادامه تصویل ندارد.
- هنوز به انتظاب و تصمیم‌گیری فکر نکرده است.
- آرزوهای شغلی مشخصی ندارد.
- به ترجیحات شغلی‌اش فکر نکرده است.

فرد بتواند هدف بلند مدت چند ساله ای برای خودش تعیین کند .
فرد بتواند در مورد هدفش و شیوه رسیدن به آن صحبت کند .
به مراحل و روشهای دستیابی به هدفش فکر کرده و از آنها آگاه باشد .

ایجاد انگیزه

- خلاصه ای از گزاره‌هایی که شما با آن مواجه شده اید
- لیستی از کارهایی که تا کنون انجام داده اید را تهیه نمایند همچنین لیستی از کارها یا مشاغلی که در حال فکر کردن درباره آن هستند را تهیه نمایند.

گفتن داستان

هفت پرسش بنیادین

۱- قهرمانان و افرادی را که تمسین می کنید و یا افرادی که از آنها متنفرید و یا الگوهایی که دوست دارید از آنها پیروی کنید را نام ببرید. (مداقل سه نفر)

۲- لیستی از مجلاتی که مورد علاقه ی شما است تهیه کنید اگر علاقه ای به مطالعه ی مجله ندارید کدام برنامه تلویزیونی واقعا مورد علاقه ی شما است؟

۳- کتاب مورد علاقه تان چیست و داستان و شخصیت مورد علاقه تان در آن کتاب چیست؟ اگر کتابی نخوانده اید، فیلم مورد علاقه تان و داستان آن فیلم چیست؟

۱۴- جمله‌ی مورد علاقه‌ی شما چیست؟ (جالب‌ترین جمله‌ای که تا کنون شنیده‌اید چیست؟) درباره‌ی ضرب‌المثل که مورد علاقه‌ی شما است و شما واقعاً از شنیدن آن لذت برده‌اید فکر کنید. شاید شما در خانه و یا اتاقتان پوستر‌ی که کلماتی بر روی آن نوشته شده است و مورد علاقه‌ی شما است و شاید شما بارها و بارها به آن پوستر نگاه کرده‌اید. آن جمله چه بوده؟

۵- دوست داری اوقات فراغتت چه کار کنی و سرگرمی‌هایت چه چیز‌ی هستند؟

۶- موضوعات تصیلی مورد علاقه‌ات کدام بوده‌اند؟ از کدام درس نفرت داشتی؟

۷- خاطرات اولیه‌ی شما چیست؟ سه داستان در مورد چیزهایی که بین ۱۱ تا ۶ سالگی و یا زیر ۱۰ سالگی اتفاق افتاده را تعریف کن. چه نامی را برای این خاطره انتخاب می‌کنی؟

کشف داستان زندگی و مضمون آن

از چه افعالی برای پاسفدهی به سوالات پیش استفاده کرده؟
از چه عنوان هایی استفاده کرده و عناوین گویای چیست؟
چرا از بین همه فاطرات این فاطره را تعریف کرده است؟

اکتشاف موضوعات و شخصیت شغلی

از طریق ویژگی های نهفته در پاسخ ها

۱- اولین صفتی که شما جهت توصیف هر کدام از آنها استفاده کرده اید را بنویسید. چه چیزی را در هر کدام از الگوها تصمین می کنید؟

۲- کلمه یا کلمات مشابهی را که شما بیش از یک بار برای توصیف آنها به کار برده اید را بنویسید.

۳- درباره ی دو یا سه ویژگی که قهرمان یا قهرمانان شما در آن مشترکند توضیح دهید.

۴- درباره ی هر کلمه یا عبارت معناداری که شما برای توصیف آنها استفاده کرده اید توضیح دهید.

۵- موضوع کتاب یا فیلم مورد علاقه تان چیست و کدام کاراکتر را تصمین می کنید؟ چند ویژگی که در این فرد تصمین می کنید را نام ببرید و شباهت یا عدم شباهتتان به کاراکتر چگونه است؟

۶- سرگرمی های مورد علاقه ات را به خاطر آور و بگو از چه چیز این سرگرمی ها لذت می بری؟

۷- دلایل علاقه و نفرت خودت را نسبت به برخی از دروس بگو.

• مجدداً به مرور مجلات یا فیلم‌هایی مورد علاقه‌ی خود پردازد. دقیقاً به کلماتی که استفاده کرده‌اید را نگاه کنید و آنها را توصیف کنید. این جملات یا فیلم‌ها چه نوع فعالیت‌هایی را نشان می‌دهند؟

• شخصیت‌های این مجلات و یا فیلم‌ها چگونه هستند؟

• درباره‌ی آنچه که اتفاق افتاده و یا آنچه که افراد در مجلات یا فیلم‌های مورد علاقه‌ی شما در حال انجام دادن هستند توضیح دهید.

• مجلات یا فیلم‌های مورد علاقه‌ی شما ممکن است معرف محیط‌های شغلی خاص باشند. به جدول نگاه کنید و یک یا دو محیط شغلی را (واقع‌گرا، جستجوگر، هنری، اجتماعی، قراردادی و تهوری) که به نوعی معرف آن مجله یا فیلم مورد علاقه‌ی شما است را تعیین کنید.

• بعد از خواندن جدول خلاصه‌ای درباره‌ی محیط شغلی که دوست دارید در آن باشید بنویسید یا سپس به توصیف محیط کاری که بیشتر مورد علاقه‌ی شما است پردازید.

Table 1.

Six Types of Work Settings with Examples

1. SAMPLE MAGAZINES	2. SAMPLE TELEVISION SHOWS	3. DESCRIPTION	4. WORK SETTING
Popular Mechanics, Field and Stream, Sports Illustrated, Hunting, Runner's World, Muscle and Fitness, Outside, Backpacker, Bass Master, Gear Solutions, Birder's World, Sporting News, Ring Magazine, ESPN The Magazine	Ice Road Truckers, This Old House, Deadliest Catch, World Extreme Cagefighting, Deer City USA, Top Truck Challenge, Animal Cops, Dog the Bounty Hunter, Cops, Blue Collar Comedy Tour, Swamp Loggers, Dirty Jobs	Mechanical and outdoor places where practical, physical, and athletic people use machines, tools, physical coordination, and common sense to solve concrete problems involving repair, building, transport, plants and animals, and athletics.	"R" Realistic
National Geographic, Science, Smithsonian, Discover, Natural History, Scientific American, Astronomy, National Wildlife Magazine, Sky and Telescope, True Detective, Crime	Star Trek: The Next Generation, Nature, Planet Earth, NOVA, How It's Made, Man vs. Wild, V. House, Biography, Journey to the Edge of the Universe, CSI, Criminal Minds, Frontline, Big Bang Theory, Vampire Diaries, Bones, Blue Bloods, Forensic Files, Dexter, Law and Order	Scientific and analytical places where logical and curious people use reason, math, and research methods to solve problems involving discovery, exploration, investigation, observation, and evaluation.	"I" Investigative
Rolling Stone, Fashion, GQ, Guitar World, Architectural Digest, Billboard, SPIN, Vegetarian Times, Entertainment Weekly, The Artist's Magazine, Bon Appetit, Gourmet, National Lampoon, American Photo, MAD	Man v. Food, Tosh O., Independent Lens, Sons of Anarchy, South Park, Daily Show, Bizarre Foods, No Reservations, Fashion Police, What Not to Wear, Project Runway	Creative and aesthetic places where imaginative and expressive people use art, theater, music, and originality to solve artistic problems involving creativity, invention, performance, and writing.	"A" Artistic
People, Us Weekly, National Enquirer, Star, Woman's Day, Psychology Today, Family Circle, American Baby, Instructor, Education Week, Teacher Magazine	Parenthood, All My Children, America's Funniest Home Videos, Brothers and Sisters, Desperate Housewives, The Family Crews, Gossip Girl, True Life, Oprah, Supernanny, E! News, Friends, Scrubs, The Simpsons, Family Guy, 16 and Pregnant	Caring and educational places where helpful and sociable people use dialogue, instruction, understanding, teamwork, and nurturance to solve social problems involving education, caretaking, support, community service, and relationships.	"S" Social
Fortune, Money, Forbes, Travel and Leisure, The Atlantic, Time, The New Republic, The Nation, Cosmopolitan, Barron's, Black Enterprise, BusinessWeek, Self, National Review	The Sopranos, Hardball, Private Chefs of Beverly Hills, O'Reilly Factor, Golf Central, Sports Center, Mad Money, How I Made My Millions, Hell's Kitchen, Reba, 30 Rock, House Hunters, Income Property, Entourage, American Greed, High Stakes Poker, Undercover Boss	Managerial and political places where persuasive and powerful people use leadership, strategy, influence, and wit to solve business, legal, and government problems involving economic gain, opinion, risk, and competition.	"E" Enterprising
Reader's Digest, TV Guide, PC Magazine, SmartComputing, PC World, Packaging Digest, Consumer Reports, The Collector's Guide, Ladies' Home Journal, The Oprah Winfrey Show, The Railroad Modeler, Martha Stewart Living, Christian Parenting Today, Better Homes and Gardens	Antiques Roadshow, Golden Girls, Little House on the Prairie, 19 Kids and Counting, The 700 Club, World's Strictest Parents, The World's Most Dangerous Online	Office and uniform places where orderly and organized people use precision, conscientiousness, detail, accuracy, and caution to solve clerical and procedural problems involving organization, record-keeping, data management, and	"C" Conventional

نمونه مجلات	نمونه برنامه تلویزیونی/ فیلم	توصیف	نوع
کیهان ورزشی، کیهان	فیتنس(شاید هنری هم باشد)،	مکان های مکانیکی و در هوای آزاد که افراد عملی، جسمانی و ورزشکار از دستگاه ها، ابزارها، دارای هماهنگی فیزیکی، تجربه گرا، برای حل مسائل عینی و واقعی استفاده می کنند. نمونه هایی از مسائل عینی که با آنها سروکار دارند عبارتند از : تعمیر، ساخت، حمل و نقل، گیاهان، حیوانات و ورزشکاری.	گرایانه واقع
دانستنیها، روضه الصفا، دخترم فرح، استاد عشق،	دوران کهن، سلامت، چیستا، مستند تاریخی پادگان اشرف(شاید هنری هم باشد)، مستند جانوران مرگبار، بره ناقلا، ساخت ایران، دکتر لایف،	مکانهای علمی وتحلیلی، که افراد (منتقد متفکر) منطقی و کنجکاو، از استدلال و ریاضی و روش های پژوهش برای حل مسائلی شامل کشف کردن و اکتشاف وتحقیق استفاده می کنند.	گرایانه جستجو
فرهنگ و آهنگ، نامه، موگه، سفره ایرانی، آشپزباشی، قنادباشی، دنیای تغذیه، لطفا گوسفند نباشید، استایل	مدرسه موشها 2، هری پاتر، فشن شو، چهارخونه، سوپر استار، اسمورف ها، آن شرلی، جن گیر، اره،	مکانهای خلاقانه و هنری که افراد دارای قوه تصور زیاد ورسا از هنر و تئاتر و موسیقی و ابتکار برای حل مسائل هنری استفاده می کنند.نمونه هایی ازمسائل هنری که با آن سروکار دارند عبارتند از: آفریندگی و ابداع کردن، اختراع، نمایش و نویسندگی.	هنری
دنیای زنان، آینه، راه زندگی، خانواده سبز، زندگی ایده آل، خانواده، آینه، سیب سبز	خانه سبز، ماه عسل، آتش بس 1، پژمان، بینویان، دکتر لایف، آن شرلی،	مکان های مراقبتی و آموزشی که افراد کمک کننده و خوش معاشرت، از گفتگو و آموزش و توفیق کردن با دیگران، کارگروهی و تربیت برای حل مسائل اجتماعی استفاده می کنند. نمونه هایی از مسائل اجتماعی که با آن درگیر هستند، عبارتند از: آموزش و پرورش، سرپرستی(مراقبت)،حمایت،خدمات اجتماعی و ارتباطات.	اجتماعی
زن روز، صدا، کیهان کاریکاتور،همشهری، اندیشه پویا، پنجره خلاقیت، مثلث، اطلاعات هفتگی، تجارت، لطفا گوسفند نباشید، 5 گام به موفقیت(نویسنده)	ساخت ایران، چهارخونه، سوپر استار، جن گیر، اره، هیس دختران فریاد نمی زنند، قهوه تلخ، ورود آقایان ممنوع، خاطرات خوناشام، شش شمشیر زن، چارلی در کارخانه شکلات،	مکان های مدیریتی و سیاسی که افراد متقاعد کننده و مقتدر(ریسک پذیر) از رهبری و تاثیر گذاری و بذله گویی برای حل مسائل تجارت، حقوقی، دولتی یا حکومتی مانند سود اقتصادی، عقاید مردم، خطر و رقابت استفاده می کنند.	تهوری
سایت GSM ، جدول، کامپیوتر، اس ام اس،		مکان های اداری یا دفتری و رسمی و یکنواخت که افراد منظم و سازمان یافته از دقت، وظیفه شناسی، توجه به جزئیات واحتیاط برای حل مسائل سازمان، نگهداری سوابق، مدیریت داده	دادی قرارداد

نوشتن مجدد داستان

• اکنون فرمول موفقیت تان و نصیحت به خودتان را بنویسید و با استفاده از آن درباره ی اینکه چگونه می‌خواهید تغییر کنید و انتظاب های جدیدی اتخاذ کنید توضیح دهید:

فرمول موفقیت: من زمانی شاد هستم و احساس موفقیت می کنم که قادر باشم فردی باشم که.....

در این مکان افراد فعالیت هایی از قبیل ...

در این مکان افراد فعالیت هایی از قبیل انجام دهم

نصیحت – خود: به منظور کاربرد فرمول موفقیت اکنون نصیحتی که من می توانم به خودم داشته باشم آن است که:.....

بنابراین من می توانم.....

کاوشن مشاغلی دارید که به بهترین وجه معرف رغبت‌های شماست:.....

نمایش داستان

بیان داستان مسیر شغلی تان و تعیین اهدافی برای فصل بعدی مسیر شغلی زندگی تان. هدفی که:

- قابل دست یابی باشد
 - به آن اعتقاد دارید و معتقدید که می توانید به آن دست یابید
 - عینی و قابل اندازه گیری و خاص است
 - و مطلوب به طوریکه می خواهید آن را انجام دهید.
- سهیم نمودن نظر افراد خانواده، مربیان و معلمان.

به منظور اجرای داستانتان دست به اقدام بزنید دو الی چهار هدف خاص یا گام های کوچکی که شما اکنون می خواهید به سمت آن حرکت کنید را برای امروز تهیه کنید.

به منظور متعهد شدن به تصمیم حساسی که درباره ی طرح مسیر شغلی تان گرفته اید

- با فردی که مشغول کار کردن در شغل مورد علاقه تان صحبت کنید
- به چیزی که در حال فعالیت در شغل مورد علاقه تان کوشش کنید.
- چیزی درباره ی شغل مورد علاقه تان بفوانید
- به جستجوی گسترده به منظور کسب اطلاعات بیشتر در این باره بپردازید.
- به دیدار از مکانهایی بروید که افراد مشغول فعالیت در آن شغل هستند.

به منظور آزمایش شغلی که انتخاب کرده اید:

- اجرا
- مطالعه
- کار داوطلبانه
- جستجو

به منظور حرکت به سمت دست یابی به هدف یا اهداف:
داستان زندگی خود را در طی ۱۰ سال آینده بنویسید.

نامیدی تصیلی

- بررسی اهداف و آرزوهای تصیلی و شغلی مراجع .
- بررسی طرح ریزی مسیر شغلی مراجع.
- تعیین رابطه بین تصیلات و مشاغل با پرستیژ بالا.
- ارتقای آرزوهای شغلی
- بهبود خودکارآمدی تصیلی

بی‌رقمی تصیلی

- (الف) ایجاد انگیزه
- ایجاد انگیزه برای همکاری و تغییر شرایط موجود
- ارزیابی اهداف و آرزوهای تصیلی – شغلی مراجع
- بررسی تناسب اهداف و سطح تلاش مراجع

ب) افزایش سطح انرژی مراجع

- بررسی سطح انرژی جسمانی ، روانی و درسی
- افزایش سطح انرژی جسمانی
- افزایش سطح انرژی روانی
- افزایش سطح انرژی درسی

ج) افزایش میزان تلاش و درگیری تحصیلی در مراجع

- سنجش تلاش و درگیری درسی
- افزایش تلاش و درگیری فیزیکی
- افزایش تلاش و درگیری روانی
- افزایش تلاش و درگیری درسی

د) افزایش سطح بهره‌وری تصویلی مراجع

- سنجش سطح بهره‌وری
- افزایش خودکارآمدی و نتایج مورد انتظار
- تنظیم و بهبود برنامه ریزی تصویلی
- افزایش سطح عملکرد تصویلی

- خودکار آمدی تحصیلی ضعیف
- سنجش خود کار آمدی مراجع
- فراهم آوردن عملکردهای بسنده پیشین
- تامین تقویت نیابتی والگوهای موفق
- کسب تقویت بیرونی
- اصلاح باورهای ناکار آمدی

• اصلاح باورهای ناکارآمدی

۱- تعیین و ثبت ABC

۲- پرت کردن حواس

۳- زیر سوال بردن

شواهد- جانشینها- تلویحات- سودمندی

علنی ساختن گفتگوهای درونی

۴- انرژی دهنده

جو تصیلی نامناسب حاکم بر فضای تصیلی

- ایجاد انگیزه برای تلاش و همکاری در فرایند مشاوره
 - خود آگاهی در مراجع درباره نحوه تاثیر جو مدرسه یا کلاس در عملکرد تصیلی مراجع
 - ارزیابی طریقی که به مراجع جهت خروج از جو کمک کند.
-

جو تصیلی نامناسب حاکم بر فضای تصیلی

• رویکرد سیستمها

• گام اول: چند سوال برای گرم کردن: از مراجع بخواهید در ذهنش به سوالات زیر پاسخ دهد. تاکید کنید زمان زیادی را برای هر کدام صرف نکند. در صورت لزوم بر روی برگه یادداشت بگذارد.

• آیا می‌خواهید در یک منطقه روستایی کار کنید یا شهری؟

• چگونه بازار کار فعلی طرح‌ریزی مسیرشغلی شما را تحت تاثیر قرار می‌دهد؟

• چگونه سیاست‌های فعلی دولت برنامه‌های مسیرشغلی شما را تحت تاثیر قرار می‌دهد؟

• دوست دارید از چه سطحی از امنیت مالی برخوردار باشید؟

• خانواده چه نقشی در برنامه‌های شغلی شما بازی می‌کند؟

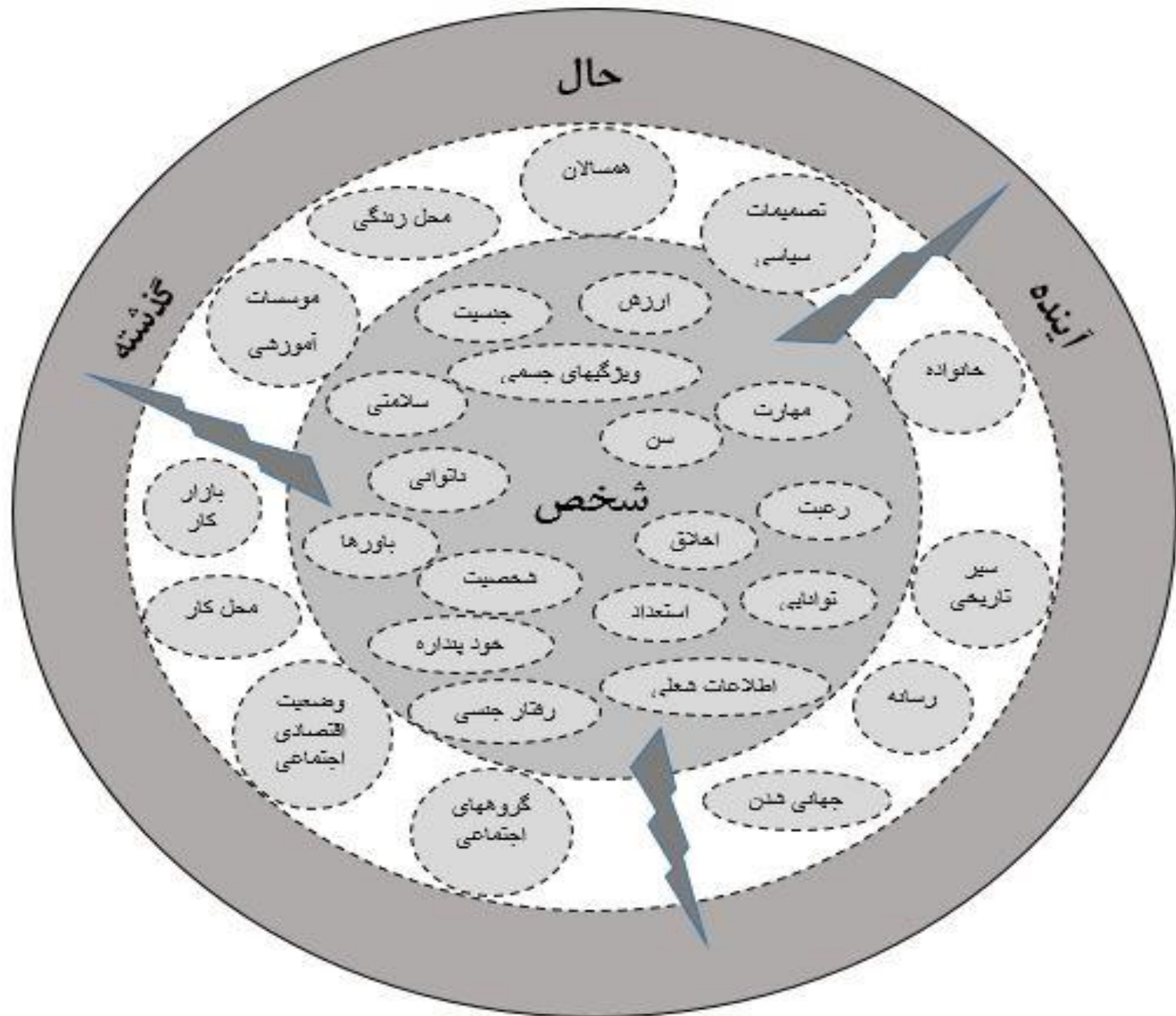
• فیلم، تلویزیون و یا موسیقی چه تاثیری بر افکار مسیرشغلی شما دارد؟

• دوستان شما چه کارهایی می‌کنند و چگونه انتخاب‌های شما را تحت تاثیر قرار می‌دهند؟

• تا کنون چه کارهایی انجام داده‌اید و چه تاثیری بر جهت‌گیری شما می‌گذارد؟

- در چه مهارت‌های خاصی خوب هستید؟
- در چه مهارت‌هایی خوب نیستید؟
- آینده ایده‌آلی که برای خود تصور کرده‌اید چیست؟
- چه ارزش‌هایی دارید؟ آن ارزشها بطور شما را به سمت کاری هدایت می‌کند یا از کاری دور می‌کند؟
- بزرگترین دستاوردی که تاکنون بدست آورده‌اید، (هر چقدر کوچک) چه بوده و آنرا چگونه توصیف می‌کنید؟
- به دنبال چه نوع علم و دانشی هستید؟
- دوست دارید درباره چه موضوعی مطالعه کنید؟
- آیا بیماری خاصی دارید که مسیر شغلی مورد علاقه‌تان را تحت تاثیر قرار دهد؟
- زمینه‌های فرهنگی‌تان چگونه اندیشه مسیر شغلی‌تان را تحت تاثیر قرار می‌دهد؟
- چگونه مرد یا زن بودن شما انتخاب‌های مسیر شغلی‌تان را تحت تاثیر قرار می‌دهد؟
- چگونه طبع‌ریزی مسیر شغلی‌تان روابط شخصی شما را تحت تاثیر قرار می‌دهد؟
- یادداشت.....

• **گام دوم:** تعمق در تصویری بزرگ از مسیر شغلی: هر فردی دارای یک مسیر شغلی منحصربه‌فرد است که توسط عوامل مختلف در زندگی مربوط به زمان گذشته و حال تحت تاثیر قرار گرفته که برفی آشکار و برفی نهان است. مرحله دوم به مراجع کمک می‌کند تا تصویر بزرگی از زندگی تصویب کند - شغلی‌اش ببینید.



• **گام سوم:** سازگاری با عوامل فردی، اجتماعی و محیطی: برای مراجع توضیح دهید درک جزئیات بیشتری از تصویر بزرگ مسیرشغلی‌تان به طور قابل ملاحظه‌ای به درک مسیرشغلی‌تان کمک می‌کند. یافتن ارتباط بین عوامل موثر بر مسیرشغلی‌تان که در شکل نشان داده شده می‌تواند به شما کمک کند تا درک بهتری از جزئیات مسیرشغلی‌تان بدست آورید. بنابراین قبل از اینکه اولین پیش‌نویس مقاله زندگی شغلی‌تان را بنویسید، باید یک بارش مغزی خلاق کوچک انجام دهید. می‌توانید این بارش مغزی را با دیدن هر یک از عوامل موثر که کدام با دیگری سازگار و یا ناسازگار است انجام دهید.

• **گام سوم به مراجع کمک می‌کند تا در مورد اینکه چگونه عوامل شخصی تحت تاثیر عوامل گسترده‌تری مثل عوامل اجتماعی و محیطی قرار می‌گیرد، فکر کند.**

• **از مراجع بخواهید به جدول عوامل موثر، در صفحه بعد نگاه کند. توضیح دهید عوامل موثر شخصی در سمت راست از بالا به پایین و عوامل موثر اجتماعی و محیطی در بالای صفحه از راست به چپ آمده است.**

• اصلاح باورهای ناکارآمدی

۱- تعیین و ثبت ABC

۲- پرت کردن حواس

۳- زیر سوال بردن

شواهد- جانشینها- تلویحات- سودمندی

علنی ساختن گفتگوهای درونی

۴- انرژی دهنده

• اصلاح باورهای ناکارآمدی

۱- تعیین و ثبت ABC

۲- پرت کردن حواس

۳- زیر سوال بردن

شواهد- جانشینها- تلویحات- سودمندی

علنی ساختن گفتگوهای درونی

۴- انرژی دهنده

• اصلاح باورهای ناکارآمدی

۱- تعیین و ثبت ABC

۲- پرت کردن حواس

۳- زیر سوال بردن

شواهد- جانشینها- تلویحات- سودمندی

علنی ساختن گفتگوهای درونی

۴- انرژی دهنده

• **گام چهارم:** نوشتن مقاله. اکنون که مراجع چشم‌اندازی از عوامل موثر بر مسیر شغلی‌اش و نحوه تاثیر آنها و روابطشان با هم بدست آورده، زمان آن رسیده که وارد نوشتن واقعی مقاله شود.

• مسیر شغلی من

• در گذشته، مسیر شغلی من

• در حال حاضر موضوع اصلی من و مسیر شغلی‌ام این است که

• من امیدوارم که در آینده

• من در مورد مسیر شغلی‌ام بیشتر احساس بسیار مثبت / مثبت / بی تفاوت / منفی / بسیار منفی دارم زیرا

• مسیر شغلی تاثیر بسیار مثبت / مثبت / خنثی / منفی / بسیار منفی بر زندگی من دارد چون

• همسالان

• روزی دوستانم می گفتند

.....

• دوستانم فکر می کنند

.....

• روابط دوستانه من در آینده

.....

• در رابطه با همسالانم بیشتر اوقات احساس بسیار مثبت / مثبت / بی تفاوت / منفی / بسیار منفی دارم، زیرا

.....

• دوستان نزدیکم تاثیر بسیار مثبت / مثبت / خنثی / منفی / بسیار منفی بر مسیر زندگی شغلی ام دارند، زیرا

.....

• کام پنجم: ویرایشگری برای خودتان و بازگشت دوباره

• برای مراجع توضیح دهید، اکنون باید به ویرایش نهایی زندگینامه‌تان بپردازید. داستانتان را با صدای بلند برای خودتان به عنوان ویرایشگر داستان زندگی‌تان بخوانید، اما شما آن را برای خودتان به عنوان ویرایشگری که در اینجا و اکنون است، نمی‌خوانید. شما آن را به عنوان ویرایشگری که در پنج سال پیش بوده است، برای خودتان می‌خوانید. این مساله کمی عجیب و غریب و کمی شبیه به تجربه کردن آینده است، اما یک فرایند یادگیری شگفت‌انگیز است که به شما اجازه می‌دهد در طول زمان به خودتان گوش دهید و یک داستان با شکوه بسازید.

• **گام ششم:** نتیجه‌گیری.

• نقاط قوت و توانمندی‌ها

• موانع

• آینده

• **گام هفتم:** خواندن نهایی برای یک فرد قابل اعتماد.
