

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

تدریس کتاب کارگاہ نوآوری و کارآفرینی

پودمان دوم ، جلسہ دوم

تنظیم : محمد خلیلی ۹۶۲۰۹۱۱۸

ہنر آموز فنی اصفہان منطقہ زرین شہر

سرگروہ محترم استان : سرکار خانم حاجی ہاشمی

سال تحصیلی ۹۹-۱۴۰۰



جلسه دوم

شایستگی ارتقای ویژگی‌های نوآورانه

ضرورت خودتکایی (پشتکار و بلندهمتی) و خودباوری

راهبردهای استقامت و پشتکار

توسعه خودتکایی و خودباوری

تحلیل خود و خودسنجی



خواندنی

عزت نفس یعنی باور شما نسبت به ارزش خود در کل، ارزیابی کلی از خودتان و دانستن قدر و منزلت خودتان که در نتیجه آن می‌توانید رفتارهای خود را مطابق آنها به گونه‌ای تنظیم کنید که در شما احساس توانایی، باکفایت دیده شدن، دوست‌داشتنی و باارزش بودن را به وجود آورد.

بیاید چند لحظه به این سؤالات فکر کنیم:

■ ما چه اندازه قدر خود را می‌دانیم؟

■ چقدر به نیروی تفکر و ذهنمان معتقدیم؟

■ چقدر از ذهنمان برای کسب نتایج و تأثیرات مثبت در زندگی‌مان استفاده می‌کنیم؟

■ چقدر به این معتقدیم که اگر شخصی در هر کجای دنیا قادر به انجام کاری شده است، ما نیز

قدرت همان کار را داریم؟

موفقیت، نوآوری یا کارآفرینی بدون حس بالایی از عزت نفس نمی‌تواند به شک‌های درونی در شروع یک کار جدید غلبه کند. وقتی فرد به این نتیجه برسد که آدم توانمندی است و بالقوه چیزی از کسی کم ندارد، دست به هر رفتاری نمی‌زند و می‌داند چه نوع رفتاری را بیشتر انجام دهد و چه نوع رفتاری را نباید انجام دهد. آنهایی که ارزیابی کلی نسبت به خودشان آگاهانه است، هیچ‌گاه خود را دست‌کم نمی‌گیرند.

تعریف عزت نفس: من ارزشمند و توانمند هستم و همه موجودات و انسان‌ها نیز ارزشمند هستند و همه ما حق تلاش برای زندگی بهتر را داریم.

پایه‌های عزت نفس چیست؟

ناتانائیل براندن در کتاب روانشناسی عزت نفس خود ([six pillars of self esteem](#)) به این موضوع

پرداخته که **شش پایه اصلی عزت نفس** چه هستند؟

در این نوشته این شش پایه به شرح زیر آمده‌اند:

1. زندگی آگاهانه

2. پذیرفتن صحیح خود

3. مسئولیت پذیری کامل

4. قاطعیت و توان ابراز وجود

5. داشتن زندگی هدفمند

6. یکپارچگی شخصیت  دانلود از وبسایت و اپلیکیشن پادرس



تفاوت بین عزت نفس و اعتماد به نفس چیست؟

واژه‌های «عزت نفس» و «اعتماد به نفس» همپوشانی زیادی با هم دارند و خیلی وقت‌ها با هم اشتباه گرفته می‌شوند. برای درک بهتر تفاوت عزت نفس و اعتماد به نفس، باید بگوییم که در تعریف عزت نفس بر روی ارزش وجودی تأکید می‌شود اما در اعتماد به نفس، در باور به توانمندی‌ها در انجام امور تأکید می‌شود.

ممکن است کسی اعتماد به نفس بالایی داشته باشد، اما عزت نفس بالایی نداشته باشد! مثلاً فردی مدیر موفق باشد اما احساس ارزشمندی نکند.

در اعتماد به نفس فرد خود را در حوزه‌ای مشخص، توانمند می‌بیند، اما ممکن است در سایر حوزه‌ها این احساس را نداشته باشد! مثلاً ممکن است فردی در سخنرانی کردن اعتماد به نفس بالایی داشته باشد، ولی در آشپزی کردن اعتماد به نفس پایینی داشته باشد.

ولی در عزت نفس، فرد باید در همه شرایط زندگی خود را دوست بدارد و ارزش و احترام برای خودش قائل باشد (چه وقتی موفق می‌شود و چه مواقعی که شکست می‌خورد). عزت نفس سالم زیربنای اعتماد به نفسی است که در سال‌های بعد شکل می‌گیرد. ارزش قائل شدن و دوست داشتن خود در احساس کارایی و توانایی ما اثرگذار است.

فعالیت

عملی ۵

نامه‌ای به خود بنویسید. در این نامه سعی کنید با پذیرش خود (همان‌گونه که هستید و یا نیستید) ویژگی‌های مثبت، استعدادها و موفقیت‌های خود را بیان کنید و همچنین نقاط ضعف و جنبه‌هایی از وجود خود را که فکر می‌کنید نیاز دارید روی آنها کار و تمرین بیشتری انجام دهید، بیان کنید. چه میزان باور ارزشمندی خود را در متن نامه حس می‌کنید؟

سلام خودِ عزیزم

می‌خواهم با تو در مورد خودم صحبت کنم ...

به نظرم این نقاط ضعف را دارم ...

به نظرم این نقاط قوت را دارم ...

دل‌م می‌خواهد این‌گونه باشم که ...



نمونه ای از پاسخ به فعالیت ۵ که الزاما توسط هنرجو و کاملا منحصر به فرد، پاسخ داده شود.

سلام خود عزیزم

می‌خواهم یا تو در مورد خودم صحبت کنم...

به نظرم این نقاط ضعف را دارم... زودرنج، ناامید شونده، قدرت ریسک‌پذیری پایین، ترس از یادگیری برخی از مهارت‌ها

به نظرم این نقاط قوت را دارم:

پرتلاش، پیگیر بودن بیش از اندازه کار، تفکر مثبت و آینده‌نگری، داشتن رؤیاهای زیبا
دل‌م می‌خواهد این‌گونه باشم که:

زود ناامید نشوم و ریسک‌پذیر باشم و بیشتر مثبت اندیش باشم تا راحت‌تر بتوانم کارم را پیش ببرم.
یا مثلاً:

■ نقاط ضعف مانند نداشتن اعتماد به نفس - گوشه‌گیری - نداشتن شجاعت در شروع کار - نداشتن آگاهی در مورد بعضی مسائل موردنیاز - نداشتن توان شرکت در کارهای گروهی...

■ بیان نقاط قوت مانند استعداد - هوش - حافظه - توانایی تأثیرگذاری در دیگران - توانایی برنامه‌ریزی قدرت مدیریت - داشتن علم و تخصص در برخی رشته‌ها و...

■ دل‌م می‌خواهد: با مطالعه بیشتر اطلاعات علمی خود را بالا برده و با اعتماد به نفس بالا و شجاعت

به آرزوها و تخیلات خود برسیم  دانلود از وبسایت و اپلیکیشن پادرس

چهار ربع مغز

آیا می دانید که شما از کدام الگوی تفکر و عمل بیشتر استفاده می کنید و ترجیح می دهید که کدام بخش مغزتان را بیشتر به کار گیرید؟ در این مقاله به این سؤال جواب می دهیم و شیوه ای را ارائه می کنیم که از طریق آن قادر باشید از تمام توانمندی های مغزی تان به منظور حل خلاقانه مسئله و بالطبع بهره گیری از آن در کارآفرینی استفاده کنید.



الگوی تمایلات تفکری در مغز چهارربعی

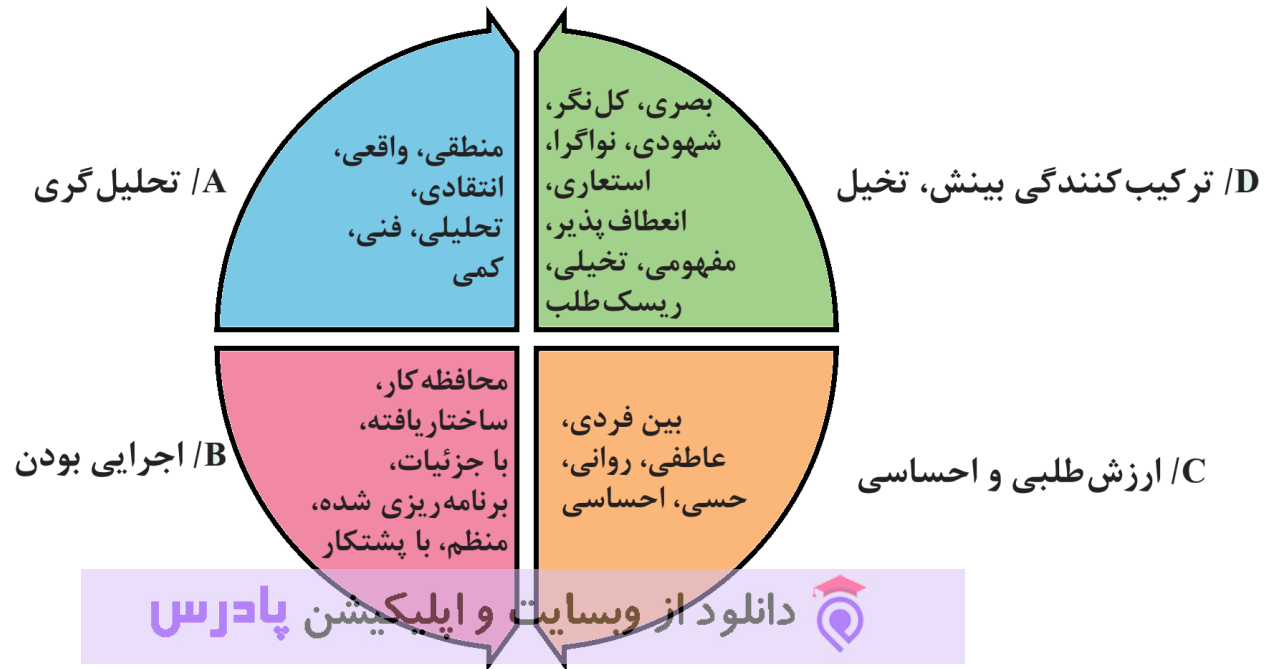
اکثر افراد با تقسیم مغز به دو نیمکره چپ و راست آشنا هستند. اگر بخواهیم دقیق بگوییم، این قسمت ها قشر نیمکره ها هستند و حدود ۸۰ درصد مغز را در بر می گیرند. هر یک از نیمکره های مغزی ساختار جداگانه ای بنام سیستم لیمبیک دارند که در زیر آن جای گرفته است. هر کدام از این ۴ ساختار مغز، سیستم تفکری مخصوص به خودشان را دارند. جالب است بدانید که در اکثر انسانها (در حدود ۶۰ درصد) دو تا از این ۴ ساختار تسلط دارد یعنی اکثر افراد تمایل دارند که دو تا از این ۴ ساختار را بیشتر به کار گیرند، ۲۰ درصد تسلط سه تایی دارند، ۷ درصد، تسلط چهارگانه دارند. حال می خواهیم بدانیم که ویژگی تفکری هر کدام از این ۴ ساختار چگونه است؟



درباره‌ی این مدل مغزی HDBI هرمان

در اواخر دهه‌ی ۷۰" ند هرمان " محقق و هنرمند، به ایده‌ی جالبی رسید. هرمان، ایده‌ی مدل نیمکره راست و چپ مغز را که توسط "راجر اسپری" توسعه پیدا کرده بود با مدل مغزی "پاول مک‌لین" ادغام کرد تا مدل جامع مغزی خودش را توسعه بدهد. او این مدل را در سال ۱۹۹۶ در کتابی تحت عنوان " The Whole Brain Business Book " منتشر کرد. مدل جامع مغز، مدل‌های قبلی را با هم ادغام می‌کند تا به صورت استعاری، مغزی کامل با چهار ربع دایره ایجاد کند. او اعتقاد دارد که تفکر خلاق به استفاده از تمامی این چهار ربع دایره بستگی دارد.

تمایل فکری در هر یک از ۴ ربع مغز



تمایلات فکری هریک از این چهار ربع مغز

ربع دایره‌ی A : تفکر تحلیلی

این ربع دایره در سمت چپ بالای مدل واقع شده است و معرف تفکری تحلیلی است که بر منطق و حقایق تکیه دارد. زمانی که می‌خواهید تصمیمات منطقی بر مبنای اصول خاصی اتخاذ کنید، از این قسمت از مغز استفاده می‌کنید.

قلمروهای درسی مورد پسند آنها حساب، جبر، حسابداری و فناوری می‌باشد. و کلا، مهندسين، دانشمندان کامپیوتر، تکنسین ها، بانکداران و فیزیکدانان تفکر ربع A را ترجیح می‌دهند.

ربع دایره‌ی B : تفکر ترتیبی

ربع دایره‌ی B در سمت چپ پایین مدل واقع شده است و معرف تفکر بسیار منظم و دقیق است. با این سبک فکری، شما بر روال‌هایی تکیه می‌کنید که کارها را با دقت و در زمان مشخص به پایان می‌رسانند. آنها را ملالغتی، مشکل پسند و یا سختکوش می‌نامند.

محافظه کار، ساختار یافته، با توالی، با جزئیات و طرح ریزی شده منظم و با پشتکار است. طراحان، مدیران اجرایی و دفترداران، نمایانگر تمایل تفکری ربع B هستند.

A / تحلیل گری

منطقی، واقعی،
انتقادی،
تحلیلی، فنی،
کمی

محافظه کار،
ساختار یافته،
با جزئیات،
برنامه‌ریزی شده،
منظم، با پشتکار



تمایلات فکری هر یک از این چهار ربع مغز

ربع دایره‌ی D: تفکر تخیلی (نوآور)

ربع دایره‌ی D در سمت راست بالای مدل قرار گرفته است. این سبک فکری، ماجراجوست و ریسک پذیر هستید و ممکن است بر غرایزتان بیشتر از تجزیه و تحلیل منطقی تکیه کنید.

از جمله فعالیت‌هایی این سبک فکری، می‌توان به آزمایش، نگاه کردن به تصویر کلی، ساختارشکنی، حل مسئله به روش خلاقانه و ابتکار عمل اشاره کرد. افرادی که تفکر ربع D را ترجیح می‌دهند موضوعات هنری مانند نقاشی و مجسمه سازی، هندسه، طراحی، شعر و معماری را می‌پسندند. موسسان، کاوشگران، هنرمندان، دانشمندانی که در تحقیق و توسعه درگیر هستند تمایل شدیدی به این ربع دارند.

D / ترکیب‌کنندگی

بینش، تخیل
بصری، کل‌نگر،
شهودی، نوآگرا،
استعاری،
انعطاف‌پذیر،
مفهومی، تخیلی،
ریسک‌طلب

ربع دایره‌ی C: تفکر بین‌فردی و احساسی

این ربع دایره که در سمت پایین مدل واقع شده است، بر همکاری و کار گروهی تمرکز دارد. افراد و احساسات‌شان بزرگ‌ترین دارایی این سبک فکری به شمار می‌آیند. فعالیت‌هایی که در این سبک فکری وجود دارند شامل گوش کردن، به دنبال معنی یا ارتباط گشتن و کار گروهی هستند. معلمین، پرستاران، مددکاران اجتماعی و موسیقیدانان این ربع را

بین فردی،
عاطفی، روانی،
حسی، احساسی

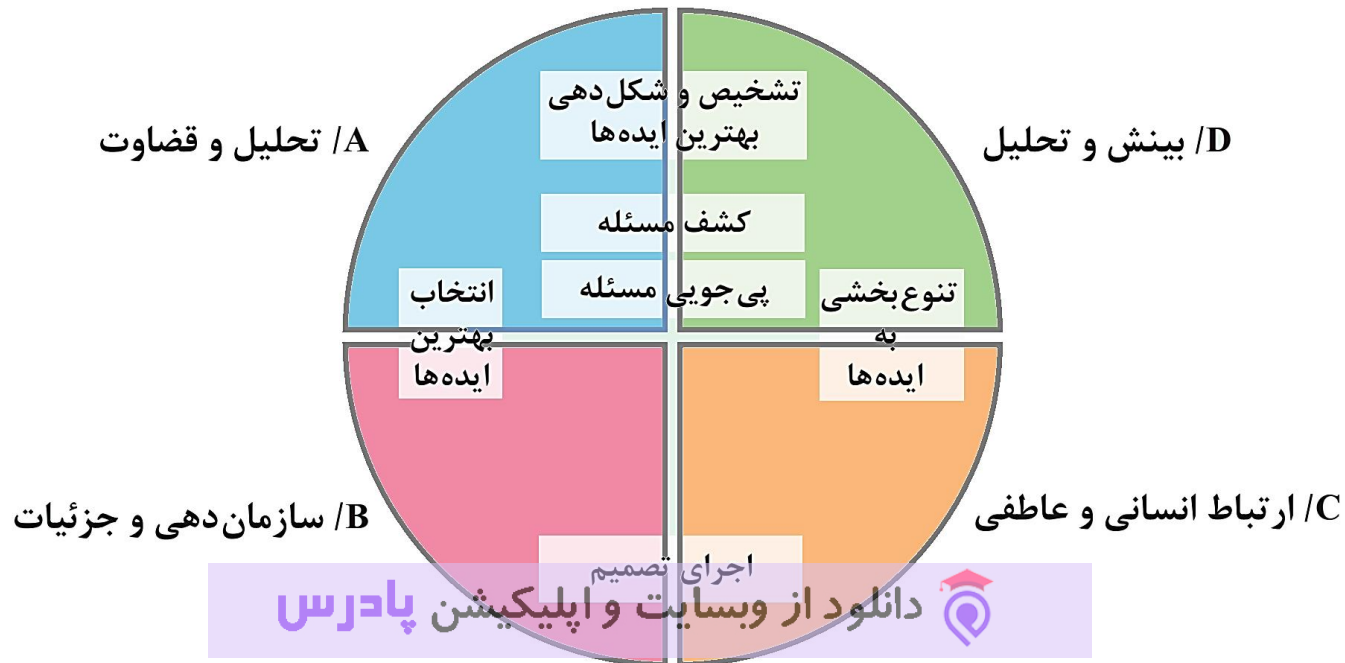
C / ارزش‌طلبی و
احساسی



در مجموع ۶ تیپ برآمده از ترکیب الگوهای فکری شامل:

- ۱ تنوع بخشی به ایده ها که هنری هستند.
- ۲ تشخیص و شکل دهی به بهترین ایده ها که مهندسین هستند.
- ۳ کشف مسئله که مخترعین هستند.
- ۴ پی جوی مسئله که کارآگاهان هستند.
- ۵ انتخاب بهترین ایده ها که قضات هستند.
- ۶ اجرای تصمیم که مجریان هستند.

۶ تیپ برآمده از ترکیب الگوهای فکری



پروفایل های مشاغل منتخب بر اساس نظریه چهار ربع مغز - هرمان

A

حل کننده مساله
ریاضی
تحلیل گر
منطقی



D

مفهوم گر
ترکیب کننده
تخیلی
کل نگر
هنری



به تصویر زیر با دقت کند :

با توجه به اینکه هنر جو در هر یک از ابعاد ذهنی خود چه میزان قوی تر یا ضعیف تر باشد، شغل و حرفه ی پیشنهادی ارایه شده است.



برنامه ریز
کنترلر گر
محافظه کار
سازمان دهنده



آموزگار ابتدایی

گفتگو گر
موسیقیایی
معنوی
احساسی
بین فردی

B

C

صرفاً جهت اطلاعات تکمیلی :

توسعه‌ی ربع دایره‌ی A (تفکر تحلیلی)

برای تقویت ربع دایره‌ی A از توسعه‌ی مهارت‌های تفکر انتقادی شروع کنید. به عنوان مثال، زمانی از روز را به حل مسئله به صورت منطقی و تحلیلی اختصاص دهید. وقتی این کار را انجام می‌دهید، سعی کنید تا تفکر خلاق و حسی‌تان را با استفاده از بررسی تحلیل‌ها و حقایق متعادل کنید. یا اینکه می‌توانید گزارشی مالی یا گزارشی مرتبط با بودجه را بخوانید و سعی کنید آن را درک کنید. همچنین با نگاه دقیق به اهداف کوتاه و بلندمدت خود می‌توانید این سبک فکری را در خودتان تقویت کنید. اهداف کاری خود را برای فصل بعدی به وضوح مشخص کنید و اطمینان حاصل کنید که اهداف فردی‌تان بر این نوع تفکر تمرکز دارند.

توسعه‌ی ربع دایره‌ی B (تفکر ترتیبی)

برای اینکه بتوانید ربع دایره‌ی B را تقویت کنید، سعی کنید منظم تر شوید. منظم بودن یعنی محل کارت‌تان، پرونده‌ها و برنامه‌هایتان را مرتب کنید. افرادی که در تفکر ترتیبی ضعیف هستند، به دلیل نداشتن مهارت مدیریت زمان، معمولاً دیر می‌رسند و پروژه‌ها را در موقع مقرر تمام نمی‌کنند.

با استفاده از فهرست کارهایی که باید انجام دهید یا روش مؤدبانه نه گفتن به درخواست‌های بی‌اهمیت و با واگذاری بعضی از کارها به دیگران، در طول روز زمان بیشتری برای خود ایجاد کنید. سپس، رویکرد محافظه‌کارانه‌تر و متعادل‌تری به تصمیم‌گیری داشته باشید و قبل از اینکه تصمیم بگیرید، تمامی جنبه‌های مسئله را بررسی کنید.

اگر معمولاً بر روش فکری C و D تکیه می‌کنید، احتمالاً به راحتی نمی‌توانید از دستورالعمل‌ها پیروی کنید. خودتان را مجبور کنید که در انجام پروژه‌هایی که به شما سپرده شده‌اند، چند بار با دقت دستورالعمل‌ها را مطالعه کنید. قبل از اینکه پروژه‌ای را تأیید کنید، برای آخرین بار دستورالعمل‌ها را چک کنید تا مطمئن شوید که همه‌ی آنها به دقت رعایت شده‌اند.

صرفاً جهت اطلاعات تکمیلی :

توسعه‌ی ربع دایره‌ی C (تفکر بین فردی)

برای اینکه تفکر ربع دایره‌ی C را در خود تقویت کنید، با وقت گذاشتن برای دیگران شروع کنید. به طور تصادفی **مهربان بودن** با همکاران را تمرین کنید، حتی با گوش کردن خیلی ساده به حرف‌های آنها ثابت خواهید کرد که ارزش وقت گذاشتن را داشته‌اند.

سپس، روی **هوش هیجانی** خود کار کنید. برای این کار می‌توانید **همدلی** را در خود تقویت کنید و در مقابل دیگران تواضع نشان دهید. همچنین می‌توانید به همکاری که در کارش عقب است کمک کنید یا در تصمیم‌گیری‌ها با دیگران همکاری کنید.

همچنین، سعی کنید با همکاران و اعضای تیم‌تان به صورت شخصی‌تر آشنا شوید. اگر می‌توانید هر روز زمانی را به گفتگوی صمیمانه با فردی که خوب نمی‌شناسید اختصاص دهید.

توسعه‌ی ربع دایره‌ی D (تفکر تخیلی)

برای توسعه‌ی ربع دایره‌ی تفکر D، روی **مهارت‌های خلاقانه** خود کار کنید. به جای اینکه به مسائل رویکردی منطقی داشته باشید، به راه‌های خلاقانه‌تر فکر کنید. از ابزارهای **حل مسئله خلاقانه** مانند **طوفان فکری** برای رسیدن به راه‌های منحصر به فرد استفاده کنید. در هر روز، زمانی را به ایجاد ایده‌های جدید و تفکر خلاق اختصاص دهید. قوه‌ی تخیل خود را به کار بیندازید و با استفاده از تصویرسازی، خودتان را در حالی که به اهداف‌تان رسیده‌اید تصور کنید. همچنین می‌توانید با استفاده از تخیل‌تان ایده‌هایی برای محصولات یا فرآیندهای جدید در سازمان‌تان ارائه دهید.

در آخر، در هنگام تصمیم‌گیری‌ها و بررسی موقعیت‌ها سعی کنید تا از گزینه‌ی خود کمک بگیرید. البته، درست است که نباید تنها بر حس‌تان تکیه داشته باشید، اما این کار به شما کمک می‌کند تا تصمیمات بهتری اتخاذ کنید.

فعالیت عملی ۶

براساس مدل مغز چهارربعی شش تیپ استخراج شده است. هر تیپ نشان دهنده الگوی تفکر است. خودتان را ارزیابی کنید که در کدام یک از جایگاه‌های زیر قرار می‌گیرید؟ چرا فکر می‌کنید در این بُعد قرار دارید؟ از چند نفر نظرسنجی کنید. این تیپ شخصیتی برای چه کارهایی مناسب است؟

این فعالیت کاملاً به تحلیل تیپ شخصیتی هنرجو ربط دارد و اگر صحیح و با مطالعه مطالب بالا انجام شود ، میتواند در پیدا کردن مسیر شغلی ، به کارگیری نقاط قوت و تقویت نقاط ضعف ، بسیار مفید باشد.

همچنین اینکه هنرجو شناخت خوبی از ابعاد ذهن خود پیدا میکند میتواند به جذابیت و اهمیت انجام این فعالیت بیافزاید.

خواندنی

تعداد نسبتاً کمی از افراد از موفقیت بزرگ شغلی و حرفه‌ای خود لذت می‌برند، زیرا تمایل اغلب انسان‌ها به تسلیم‌شدن در هنگام سخت‌شدن شرایط است که به ناامیدی و شکست منجر می‌شود. هنگامی که شما برای کسب موفقیت در یک شغل تلاش می‌کنید، علاوه بر رقابت، با بسیاری از انواع دیگر چالش‌ها برخورد می‌کنید. در این شرایط فرایند اجرای کار پیچیده می‌شود، به طوری که نیاز به استقامت و ثبات قدم احساس می‌گردد و اهمیت پیدا می‌کند. وقتی کار به یک چالش تبدیل می‌شود و شما می‌خواهید از آن دست بکشید، بهترین توصیه این است که فقط ادامه دهید.

راهبردهای غلبه بر شرایط سخت‌شدن کار:

- با نگاه به چشم‌انداز آینده به بهبود کار فکر کنیم.
- اجازه ندهید که سختی‌های مربوط به کار شما را در خود حل کند، به کار ادامه دهید.
- همیشه نگرش مثبت داشته باشید.

فعالیت

عملی ۷

یک مورد از تجربیات خود را در خصوص استقامت و پشتکاری که در شرایط مختص کار (تحصیل) داشته‌اید، بنویسید و در جمع دوستانتان بازگو کنید.

پاسخ این فعالیت بستگی به نظر هنرجویان می‌تواند متفاوت باشد که ما نمونه‌ای می‌آوریم.

زمانی که در جشنواره خوارزمی شرکت نمودم در یک مدرسه شبانه‌روزی به‌دور از خانواده و امکانات شخصی تحقیق و پژوهش می‌کردم به این صورت که روزها را بعد از کلاس‌های مدرسه در بیرون از فضای آموزشی، مشغول جمع‌آوری اطلاعات و شب‌ها، مشغول مطالعه و تحصیل بودم، در این مدت فشار زیادی هم از نظر جسمی و هم از نظر روحی به من وارد می‌شد از طرفی به خود می‌گفتم که مقامی نخواهم آورد و از درس و تحصیل و رقابت با دیگر دوستانم هم باز می‌مانم و کارم خیلی مشکل‌تر خواهد شد. در این زمان به صدای درونم گوش سپردم که من می‌توانم ...! و شروع به مثبت اندیشی نمودم و همین دو اندیشه مفید باعث می‌شد که در شبانه‌روز حدود ۱۸ ساعت مشغول بودم و این روایت و اپلیکیشن **پادرس** و پژوهشی شوم.

فعالیت

عملی ۸

فردی را در زمینه رشته تحصیلی - حرفه‌ای خود شناسایی کنید که در شرایط سخت کار برای موفق شدن استقامت و پشتکار داشته و به نتیجه رسیده است. پس از مصاحبه با او نتیجه را به صورت یک گزارش در کلاس ارائه دهید.

من با مطالعه زندگی‌نامه خاتم طاهره جوان (کارآفرین موفق کشوری)، متوجه شدم ایشان با بیماری‌های جسمی، فیزیکی و مشکلات و گرفتاری‌هایی که داشتند ناامید نشدند و با صبر، استقامت، تلاش و مبارزه با تمام مشکلات به یک کارآفرین بسیار موفق تبدیل و به آنچه که می‌خواستند رسیدند یا خانم دانشور (مؤسسه مهر آفرین، آموزش به کودکان بدسرپرست و بی‌سرپرست)

انتخاب فرد برای هنرجو آزاد است.

تدریس کتاب کارگاه نوآوری و کارآفرینی هنرستان
پودمان دوم ، جلسه دوم



با کار کردن زندگی کن
و با کار آفرینی زندگی را به دیگران
هدیه کن.

سجاد یزدانی

زیباترین جمله درباره کارآفرینی
برگزیده جشنواره

انسان هایی را می شناسم که یک
دستشان در دستان خداست و با
دست دیگرشان هزاران دست را
گرفته اند.

سحر دلنواز

زیباترین جمله درباره کارآفرینی
برگزیده جشنواره

نیکوکار، یک شب به لبخند مهمانت
می کند؛ کار آفرین، یک عمر...

فاطمه حیدری

زیباترین جمله درباره کارآفرینی
برگزیده جشنواره





شاد و پیروز و کار آفرین باشید

محمد خلیلی ۹۶۲۰۹۱۱۸

