



رستگاری در مصاحبه‌های شغلی

نشان دادن خودتان به عنوان یک نیروی خوب و مفید در مصاحبه‌های استخدامی یک مهارت مهم است

منبع: brightside.me

فرنگیس یاقوتی مترجم

مشاوره شغلی

توانایی این که بتوانید خودتان را خوب و کامل معرفی کنید، یک مهارت مهم است و داشتن این مهارت در یک مصاحبه شغلی، اهمیت ویژه‌تری دارد. این موضوع از آن جا مهم تر می شود که

❖ تا حد امکان جلسه‌تان وسط هفته باشد

هر چند معمولاً دست شما نیست اما تا حد امکان زمان مصاحبه شغلی را روز اول هفته یا آخر هفته انتخاب نکنید. روان شناسان معتقد هستند بهترین روز برای داشتن مصاحبه شغلی روز دوم، سوم و چهارم هفته از ساعت ۱۰:۰۰ تا ۱۵:۰۰ است. در این روزها و در این ساعت احتمال این که بهترین تاثیر را روی کارفرما بگذارید، بیشتر است به دلیل این که روز اول هفته برای همه روز سختی است و روز آخر هفته نیز همه به فکر تعطیلات هستند. در نتیجه روز دوم هفته اگر صبح زود نباشد، بهترین زمان برای مصاحبه شغلی است.

❖ لباس قهوه‌ای و آبی بپوشید

شاید باور شما برای شما سخت باشد اما رنگ لباسی که برای روز مصاحبه انتخاب می کنید، تاثیر به سزایی روی کارفرما دارد. مثلاً برای آقایان پوشیدن کت و شلوار قهوه‌ای یا آبی

و برای خانم‌ها، انتخاب مانتویی با یکی از این دو رنگ نشان دهنده این است که شما در کار فردی جدی هستید.

❖ درباره کارفرما تحقیق کنید

بعضی از چیزهای به ظاهر کم اهمیت می تواند تاثیر مثبت زیادی روی کارفرما بگذارد و باعث شود کارفرما علاقه مند به استخدام شما شود. حتی کارفرماهای سخت گیر به طور غیرارادی جذب افرادی می شوند که علایق یکسانی با خودشان دارند. مثلاً افرادی که کتاب یا موسیقی یا عادات و نوع لباس پوشیدن مشترکی با کارفرما دارند، شانس بیشتری برای استخدام دارند. بد نیست قبل از جلسه مصاحبه، کمی درباره کارفرما بتان تحقیق کنید چرا که حتی اگر شما نامزد عالی برای آن موقعیت شغلی نباشید، شواهرش خاموش کرده است! شدیدترین مورد، پر تاب یک بطری به سمت وی بوده که باعث شده بشکنند و استخدام دارند. بد نیست قبل از جلسه مصاحبه، کمی درباره کارفرما بتان تحقیق کنید چرا که حتی اگر شما نامزد عالی برای آن موقعیت شغلی نباشید، این نکات مشترک می تواند به شما بابت گرفتن آن شغل کمک کند.

«جانی دپ» باید چه کار می کرد که نکرد؟!

کتک خوردن «جانی دپ» و شکنجه شدنش توسط همسرش، بهانه‌ای شد تا از شوهر آزاری بگوییم

رضا یعقوبی | روان‌شناس سلامت

چهره ها

ماجرای «جانی دپ» و همسر سابقش «امبر هرد» که شب‌که‌های اجتماعی را پر کرده، احتمالاً شنیده‌اید. خلاصه‌اش این است که خانم یاز یگر به تازگی اعتراف کرده که بارها شوهر سابقش را کتک زده، مرتباً اجسامی را به سمشش پر تاب کرده، روی صورتش تف کرده، داروهایش را پنهان کرده و حتی سیگارش را روی صورت شوهرش خاموش کرده است! شدیدترین مورد، پر تاب یک بطری به سمت وی بوده که باعث شده بشکنند و یک بند انگشت جانی دپ بریده شود! این‌ها علاوه بر خشونت‌های زبانی «هرد» علیه «دپ» است. در این مطلب نگاهی خواهیم داشت به این که چه مرد و زن‌هایی با چه ویژگی‌های شخصیتی به این مشکل دچار می شوند و راهکار مدیریتی چیست؟

❖ امبر هرد، مبتلا به اختلال کنترل تکانه

کنترل خشم، یک نوع مهارت در نظر گرفته می شود و طبیعتاً افرادی که در یک رابطه اقدام به پر خاشگری و خشونت می کنند، نیاز به یادگیری و مهارت‌آموزی دارند. خشونت همچنین می تواند شکلی از تکانه باشد. افرادی که مبتلا به اختلال کنترل تکانه هستند، بیشتر احتمال دارد که هنگام تجربه خشم‌ناکمی، اقدام به خشونت، شکستن اشیاء و حتی آسیب به خود و دیگران کنند. این‌ها دقیقاً شبیه رفتارهایی است که مشخص شده توسط «هرد» انجام می شده است. روان شناس‌ها به چنین افرادی پیشنهاد می کنند علاوه بر یادگیری مهارت‌های لازم برای رویارویی با هیجاناتی مانند خشم، در حضور روان شناس به بررسی ریشه‌ای آن بپردازند تا به صورت اساسی مشکل حل شود.

❖ طبیعتاً جانی دپ نباید کتک می‌خورد اما ...

موضوعی مانند پر خاشگری زنان علیه مردان از این بابت حائز اهمیت است که از نظر تکاملی، مردان قوی تر از زنان هستند و به طور طبیعی، زنان نمی توانند خشونت بیشتری نسبت به مردان داشته باشند اما با این فرض که عوامل دیگری بتواند تعیین کننده قدرت در زنان باشد، می توان این افزایش

خشونت را توجیه کرد. به طور کلی این موضوع از چند جنبه روان شناسانه قابل بررسی است که در ادامه به آن‌ها اشاره می کنم.

❖ مردانی که اقتدار ندارند

موفقیت و استقلال زنان در ذات خودش بد نیست اما در کنار محسنااتش می تواند بر حسب ظرفیت و جزئیات روحی یک آدم معایبی هم داشته باشد، این امکان که در



نشو». به او بفهمانید که می تواند صدایش را بلند کند، گریه کند و خشمش را بیان کند اما دوست ندارید که آسیبی به کسی یا چیزی وارد شود. بعداً در فرصتی که همسران آرام شده در باره خواسته‌ها و نیازهایش بیشتر صحبت کنید.

جلب می کند. در نتیجه سعی کنید در زمان صحبت کردن عضلات صورت در این ناحیه را آرام و عادی نگه دارید که احساس خوبی به طرف مقابل بدهد.

❖ یک شگفتانه در روزه‌تان بگذارید

کارفرماها در شرکت‌های بزرگ، مصاحبه‌های شغلی زیادی را با افرادی که در جست‌وجوی کار هستند، انجام می دهند و اغلب این مصاحبه‌ها به یک شکل پیش می روند. اما در این میان یک راز وجود دارد و شما با یک جمله ساده می توانید این یکنواختی را از بین ببرید. فقط کافی است به کارفرما بگویید اجازه دهید یک نکته‌ای را به شما بگویم که در رزومه ذکر نکرده‌ام. این شگفتانه در رزومه‌تان، می تواند حس کارفرما را در باره شما تغییر دهد.

❖ تکنیک‌های گفت‌وگور افرایگیرید

معمولاً افراد دوست دارند وقتی با کسی گفت‌وگومی کنند، طرف مقابل با دقت به حرف‌هایشان گوش دهد. کارفرما هم از این موضوع مستثنا نیست. روان شناسان پیشنهاد می دهند در مصاحبه شغلی از یک استراتژی استفاده کنید که شامل سه بخش است: تکرار قسمت‌های مهم، اعلام موافقت با شنیده‌ها و اضافه کردن موارد مشابه. با استفاده از این تکنیک‌ها، شما قطعاً تاثیر مثبت زیادی روی کارفرما خواهید گذاشت.

❖ بلند بلند نخوانید

روان شناسان معتقد هستند خندیدن با دهان باز تاثیر منفی روی کارفرما می گذارد و از نظر کارفرما، فردی که زیاد با دهان باز می خندد معمولاً فرد جدی نیست. به جای خندیدن می توانید در مواردی که نیاز است، لبخند بزنید! البته خندیدن فقط در بعضی از شغل‌ها مثل فروشندگی نکته‌ای مثبت به حساب می آید.

❖ قبل از جلسه با تلفن همراه صحبت نکنید

وقتی در انتظار شروع مصاحبه هستید، هر کاری که انجام می دهید بر نتیجه مصاحبه تاثیر خواهد داشت چرا که در زمان مصاحبه شغلی حتی موضوعات جزئی نیز اهمیت پیدا می کنند. باید بدانید در زمان انتظار برای شروع مصاحبه هم معمولاً به نوعی تحت نظر هستید. روان شناسان معتقد هستند در زمانی که منتظر شروع مصاحبه هستید، با تلفن صحبت نکنید، قهوه ننوشید، عصبی نباشید و ... بهتر است یک گفت‌وگوی کوتاه با منشی داشته باشید و سپس سرتان را با یک مجله یا کتاب گرم کنید.



بعد از ترک شیشه، گوشه گیر شده‌ام

بیش از ۹ ماه است که موفق به ترک اعتیاد شدم. به شیشه معتاد بودم و همه زندگی‌ام و برنامه‌هایم برای موفقیت در آینده، جلوی چشمم سوخت و تصمیم به ترک گرفتم. ۳۴ ساله‌ام. این روزها هر چند از این که موفق به ترک شدم باید خوشحال باشم اما مشکلات روحی، فکری و ذهنی‌ام شدید شده به طوری که با هیچ فردی صحبت نمی‌کنم. گوشه گیر شدم و دست و دلم به هیچ کاری نمی‌رود. مشکل طبیعی است؟ چه کنم؟



مصطفی نجمی | پژوهشگر حوزه اعتیاد



همان طور که در مطالب متعدد در همین صفحه در خصوص سوء مصرف اُمفتامین‌ها که شیشه هم جزو این دسته مواد است) گفته شده، این دسته از مواد آثار مخربی بر مغز می گذارند. اُمفتامین‌ها با تحریک مرکز لذت مغز، در فرد مصرف کننده وابستگی روانی شدیدی ایجاد می کنند و همین عامل (وابستگی شدید روانی و آثاری که بر مدارهای مغزی می گذارد)، فرایند ترک این ماده را سخت می کند و حتی بعد از ترک هم برای فرد، در دسر سازی شود.

❖ نگاه واقعبینانه‌ای به ترک داشته باشید

به نظر می‌رسد مواردی که شما در سوال‌تان در خصوص عوارض پس از ترک مطرح کردید، جزو پیامدهای طبیعی فرایند ترک شیشه است. فرض کنید وقتی شما به یک بیماری جسمانی دچار می‌شوید، در ده‌ای ناشی از این بیماری (مانند آمپول زدن، خوردن داروهای شربت‌های تلخ و حتی عمل جراحی) و دوران نقاهت آن را به امید بهبودی مجدد می‌پذیرید چرا که معنایی که به این بیماری و دوران نقاهت پس از آن می‌دهید، موجب می‌شود که راحت‌تر با این درد محدودیت‌های آن کنار بیایید. به نظر می‌رسد که اگر شما واقعبینانه به فرایند ترک مواد بنگرید، سختی‌ها و مشقات این فرایند برای شما قابل تحمل تر می‌شود.

❖ خودتان را با دیگران مقایسه نکنید

با توجه به این که ویژگی‌های فیزیولوژیکی، میزان، مدت و نوع مصرف از فردی به فرد دیگر متفاوت است، پیشنهاد می‌شود که هر گز خودتان را با دیگرانی که مواد را ترک کرده‌اند

قرار و مدار

روز خبر گرفتن از همسایه

امروز به یکی از همسایه‌ها تون به فصوص اگر سالمند یا تنها هستن یک سری یزنین، مال و اموال شون رو بپرسین، اگر کمکی نیاز دارن که از دست تون برمیاد برا شون انبام بدین و ...



بانوان

ساخت دستبند و پابند در منزل

ساخت زیور آلاتی همچون دستبند و پابند در خانه برای کودکان و حتی بزرگ سالان هم از نظر قیمت مقرون به صرفه است و هم مطابق سلیقه انجام می شود. در ستون بانوان امروز طرز تهیه دستبند و پابند قفل دار را آموزش می دهیم که ساخت آن بسیار آسان و لذت بخش خواهد بود.



❖ لوازم مورد نیاز برای دستبند و پابند مهره‌ای قفل دار

یک ریسه مهره به سلیقه خودتان، حلقه متوسط فلزی و قفل فلزی، نخ عمامه یا نخ ماهیگیری.

❖ مراحل درست کردن دستبند و پابند

در ابتدای کار با نخ مخصوص دور مچ دست و پارا اندازه می گیریم و دوسانتی متر بیشتر از سایز به دست آمده برش می‌زنیم و سپس مهره‌ها را به میزان لازم وارد نخ می‌کنیم. در مرحله بعد قفل را وارد نخ می‌کنیم، گره کور می‌زنیم و اضافات نخ را قیچی می‌کنیم، از سمت دیگر نخ حلقه را وارد می‌کنیم و این بار هم گره کور می‌زنیم و هم اکنون اضافات نخ را می‌بریم.

نکته: در قسمت گره نه‌خا اگر کمی از چسب یک دو سه یا چسب قطره‌ای استفاده شود امکان باز شدن و هم گسیختگی دستبند بسیار کاهش می‌یابد.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

❖ در باره پرونده «خواستگاری با اسلحه ضامن دار» می‌خواستم بگویم که بحث نه گفتن و نه شنیدن در جلسات خواستگاری را خیلی جدی گرفتید.

❖ بعد از خوندن مطلب «خنده‌های عقاب»، به فکر فرو رفتم. من هم چنین وضعیتی دارم و حرف‌تون به نظرم خیلی منطقی اومدو به دلم نشست.

❖ آیا در ستون «داده‌های تصویری» صفحه سلامت نباید می‌گفتید که علایم مربوط به کمبود چه ویتامینی است؟

ما و شما: در کنار علایم، نوشته‌ایم که با کمبود چه ویتامینی ارتباط است.

❖ در حالی که همه خانم‌ها به دنبال کم کردن رشد ابروهاشان هستند، در ستون بانوان دید که روش‌های خانگی برای پرپشت شدن ابرو!

❖ عاید زاده و آقای یک آدم چنتلمن و درست و حسابیه.

❖ بیشتر کارهاش از همون گذشته تا امروز، حرفه‌ای بوده.

❖ خدا قوت، تشکر می‌کنم از تون بابت صفحه زندگی سلام. خیلی عالیه از این که به سوالم در قسمت روان‌شناسی پاسخ دادین، سپاسگزارم.

❖ می‌خواستم از مطالب خوب صفحه جذاب کودک تشکر کنم.

❖ من یک عالمه دوست کتاب‌خوان دور و برم دارم که نه وضع مالی‌شان خوب است و نه آدم‌های زرنگ و مدیری هستن. اصراً زندگی سلام به کتاب‌خوانی راهم درک نمی‌کنم که هر از چندگاهی در این باره یک پرونده کار

می‌کند. برای شما نان و آب می‌شود این مطالب؟

❖ در جواب آن مخاطبی که گفته در صفحات، مطالب کوتاه و تصویری کار شود چون وقت نداریم، باید یک نکته مهم را عرض کنم که بعید است اجازه چاپ بدهید. حقیقتاً در فضای مکتوب، همه به دنبال خواندن مطالب تحلیلی و عمیق هستند. روزنامه که مثل شبکه‌های اجتماعی نیست. لطفاً سطحی نشوید. باز هم هر طور صلاح می‌دانید.



زندگی سلام
سه شنبه
۱۵ بهمن ۱۳۹۸
شماره ۱۵۳۱

خانواده و مشاوره

