خانواده و مشاوره

پل زدن به موفقیت بعد از اخراج

افراد سرشناس بسیاری مانند استیو جابز، رابرت رد فورد، اوپرا وینفری و... در مقطعی از حرفه خود اخراج شدند؛ چطور این اتفاق ویرانگر را مدیریت کنیم؟

فرزانه شهریاردوست | کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

محوری

شنیدن جمله «شما اخراج/تعدیل شدید» برای هر فرد شاغلی وحشتناک است. اگر به تازگی از شغل خود اخراج شده‌اید، واکنش شما ممکن است گریه کردن، فریاد زدن و گذراندن روزها در خانه همراه با غم و اندوه باشد. در لحظه اخراج شدن، حس شما می‌تواند حس زمین خوردن و شکست باشد، اما به یاد داشته باشید این رویداد به ظاهر فاجعه‌بار، بسیار رایج است. افراد بسیار سرآمدی مانند استیو جابز، آنا وینتور (سردبیر مشهورترین مجله مد و فشن)، اپرا وینفری، رابرت رد فورد (کارگردان سرشناس سینما) و... همگی در مقطعی از حرفه خود اخراج شدند. در سال ۲۰۱۰، وینتور در کنفرانسی گفت: «من به شما توصیه می‌کنم که حداقل یک بار اخراج شوید. این یک تجربه یادگیری عالی است». از دست‌دادن شغل می‌تواند یک تجربه دشوار و ویرانگر برای هر کسی باشد که به تغییر ناگهانی شرایط منجر می‌شود و اغلب به اقدامات فوری نیاز دارد. اگر شغل خود را از دست داده‌اید، در ادامه راهکارهایی برای بهبود شرایط پس از از دست دادن شغل و بازگشت به بازار کار ارائه می‌شود.

۱ دلایل اخراج یا فسخ قرارداد خود را بیابید

ممکن است مفید باشد که از کارفرمای سابق خود بخواهید دلیلی برای اخراج شما ارائه کند. با توجه به این که ممکن است انجام این گفت‌وگو دشوار باشد، مهم است که با ظرافت این کار را انجام دهید، خونسرد بمانید و خودتان را جمع‌وجور کنید. درک این که چرا کار شما خاتمه یافته است، می‌تواند به شما کمک کند زمینه‌های بهبود را شناسایی کنید و این موضوع، جست‌وجوی فرصت شغلی جدید را برای شما آسان‌تر می‌کند.

۲ با شرایط خوبی مجموعه قبلی را ترک کنید

بهتر است با شرایط خوبی مجموعه قبلی را ترک کنید. کارفرمایی که شما را اخراج کرده، ممکن است بتواند به کارفرمای آینده شما، بازخورد مثبتی درباره شما ارائه کند. این موضوع به خصوص در صورتی صادق است که بدون هیچ تقصیری از کار اخراج شده باشید؛ مانند کوچک کردن مجموعه یا کمبود بودجه. حتماً از همکاران و مدیران‌تان برای زمان‌هایی که در شرکت با آن‌ها صرف کرده‌اید، تشکر کنید و تمام مراحلی را که از شما می‌خواهند قبل از ترک مجموعه انجام دهید. در ضمن، اگر واجد شرایط دریافت مزایای بیمه بیکاری هستید، برای دریافت آن اقدام کنید.

۳ برای کاهش استرس تلاش کنید

پس از از دست‌دادن شغل خود زمانی را برای کاهش استرس اختصاص دهید و درباره مرحله‌ای از زندگی که در آن قرار گرفته‌اید، فکر کنید. ممکن است در نظر داشته باشید که نقاط قوت و ضعف خود را بنویسید، از چه چیزهایی در شغل خود لذت می‌بردید، از چه چیزهایی لذت نمی‌بردید و چه نقش‌های شغلی دیگری برای شما جالب به نظر می‌رسد. در این مدت به نیازتان برای مراقبت از خود توجه کنید. در حالی که مهم است رزومه خود را به‌روز کنید، برای کار درخواست دهید و در مصاحبه‌ها شرکت کنید، اما استراحت کردن و پاداش دادن به تلاش‌های خود به روش‌های کوچک و معنادار هم مفید است. این می‌تواند شامل کارهای ساده‌ای مانند پیاده‌روی روزانه، گذراندن وقت با عزیزان یا خواندن کتاب باشد.

۴ رزومه خود را به‌روز کنید

اگر چند سالی است که شاغل بوده‌اید، ممکن است زمان آن رسیده باشد که رزومه خود را به‌روز یا رزومه جدیدی ایجاد کنید. به تجربه‌ها، مهارت‌ها و آموزش‌هایی فکر کنید که در طول کار خود کسب کرده‌اید. با دقت به ارتباط شرح وظایف شغل قبلی خود و آگهی‌های شغلی فعلی نگاه کنید. می‌توانید از نمونه‌هایی از رزومه‌ها در موقعیت شغلی خود الهام بگیرید.

۵ حالا نوبت جست‌وجوی مشاغل جدید است

هنگامی که رزومه خود را به‌روز کردید، شروع به جست‌وجوی مشاغل جدید کنید. اگر از شغل خود لذت می‌بردید و می‌خواهید همان مسیر شغلی را ادامه دهید، به دنبال موقعیت‌هایی باشید که با مهارت‌ها و سطح تجربه شما مطابقت دارد. اگر مطمئن نیستید یا به دنبال مسیر شغلی جدیدی هستید، زمانی را برای بررسی مشاغلی اختصاص دهید که به نظر می‌رسد لذت‌بخش یا جالب هستند و درباره آن‌ها تحقیق کنید. اگر شغل جدید شما به مهارت نیاز دارد، ممکن است لازم باشد یادگیری مهارت‌های خاصی را در نظر بگیرید.

۶ آماده صحبت درباره اخراج خود باشید

از دست دادن شغل یا تعدیل شدن رایج است و ممکن است در طول مصاحبه شغلی از شما درباره آن سوال شود. ممکن است این سوالات را با شما مطرح کنند؛ «چرا به دنبال شغل هستید؟» یا «چرا آخرین شغل خود را ترک کردید». شما باید پاسخ این سوالات را آماده کنید تا بتوانید خود را در مثبت‌ترین وجه نشان دهید.

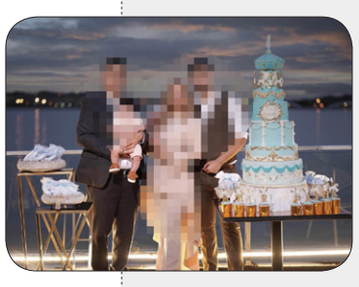
جشن لاکچری بی‌جنبه‌ها روی کشتی

پربازدید شدن ویدئویی از یک جشن تجملی برای نوزاد در کشتی از منظر روان‌شناسی هم به نوکیسگی ربط دارد و هم طیفی از اختلالات نمایشی و...

دکتر مهدی سودآوری | روان‌شناس و مدرس دانشگاه

شبکه‌های اجتماعی

منتشر شدن تصاویر و ویدئویی از یک جشن ختنه سوران در شبکه‌های اجتماعی، بازخوردهای زیادی را در پی داشت. هزینه‌های زیاد این جشن فوق لاکچری که با حضور بادیگارد و تشریفات زیاد روی کشتی برگزار شده بود، صحنه‌های جدیدی از نمایش ثروت را نشان داد. اکنون سوال این است که از منظر روان‌شناسی، این حجم از تلاش برای لاکچری‌بازی از کجا نشئت می‌گیرد، چه آسیب‌هایی دارد و چرا اشتباه است؟



نمایش ثروت برای خرید احترام

درباره پدیده لاکچری‌بازی، چند نکته وجود دارد. این پدیده می‌تواند علت‌های مختلف داشته باشد. اولین علت آن، پدیده نوکیسگی است. فرد نوکیسه، متعلق به طبقه فرهنگی خاصی است، اما میزان ثروت و درآمدش یک شبه افزایش یافته و وارد طبقه دیگری از لحاظ مالی شده است، اما این تغییر چون یک شبه اتفاق افتاده، جنبه‌های روحی و روانی و فرهنگی تغییری نکرده است. اکنون برای جدا کردن خود از طبقه متوسط و جا کردن خود در طبقه ثروتمند، مجبور به نمایش ثروت می‌شود؛ چون در طبقه ثروتمند دارای جایگاه و احترام نیست. معمولا افراد طبقه ثروتمند یا تحصیلات بالا دارند یا پیشینه خانوادگی از ثروت و ثروت چیز جدیدی برای شان نیست که بخواهند آن را نمایش دهند. پس این قشر را که با دلالی یا تغییرات ناگهانی اقتصادی پولدار شده‌اند، از خود حساب نمی‌کنند، بنابراین باید با نمایش ثروت برای خود احترام بخرند.

تشنه دیده‌شدن حتی با توجه منفی

عامل دیگر طیف اختلالات نمایشی است. برخی افراد دوست دارند مرکز توجه باشند و به هر قیمتی دیده شوند. یکی هنری دارد، بازیگر است، خواننده است و... کسی که علم یا هنر خاصی ندارد، اما تشنه شهرت و دیده‌شدن است، مجبور است دست به هر کاری بزند. برای این طیف حتی توجه منفی و انتقاد هم خوشایند است؛ یعنی با نکوهش و ایراد گرفتن باز هم حس مهم بودن و دیده شدن در آن‌ها ارضا می‌شود. علت این طیف اختلالات، نادیده گرفته شدن در کودکی است. کودک نیاز دارد، حس کند برای والدین خود خاص و تک است، اگر به علت تعداد زیاد فرزندان یا بی‌توجهی والدین این حس ارضا نشود، با روی آوردن به کارهای نمایشی توجه لازم را کسب می‌کند؛ یکی در مدرسه شلوغ می‌کند تا والدین را بخواهند، یکی با پوشیدن لباس‌های عجیب و اداواطوار، یکی با خواندن شعر نامناسب و.... در نتیجه این فرد تشنه دیده‌شدن می‌شود. امروز هم فضای مجازی یک راه راحت برای دیده شدن در اختیار همه قرار داده است. پس پدیده افراد مشهور بی‌هنر شکل گرفته است، افرادی که صرفا با جنجال کسب توجه و سپس درآمد می‌کنند.

لاکچری‌بازی برای ایجاد حس متفاوت بودن

نکته آخر، مربوط به اوضاع اقتصادی کشور مان است. زمانی که غذا در جامعه‌ای کم باشد، چاق بودن زیبا ادراک می‌شود، وقتی غذا در دسترس باشد لاغری جذابیت محسوب می‌شود. بنابراین وقتی جامعه با مشکلات اقتصادی مواجه باشد، به لاکچری بودن توجه می‌شود؛ چون حس متفاوت بودن از بقیه مردم را ایجاد می‌کند. اگر رونق و رشد اقتصادی بیشتر شود، مولد بودن و تولید کردن ارزشمند خواهد شد، اما در شرایط کنونی، مصرف بیشتر، مساوی با خاص‌تر بودن و جذاب بودن خواهد بود.

خانمم چون سنش بیشتر است به من اعتماد ندارد

خانمم ۵ سال از من بزرگ‌تر است و قبل از ازدواج با من، یک بچه داشت. تقریبا یک سال است که با هم ازدواج کردیم. مشکل ما این است که خانمم بیش از حد به من بی‌اعتماد است. نمی‌دانم چطور اعتمادش را جلب کنم؟

دکتر حسین محرابی | روان‌شناس

مشاوره خانواده

مخاطب گرامی، به‌طور معمول زمانی که سن خانمی بیشتر از شوهرش باشد، این نگرانی در ذهن خانم ایجاد می‌شود که ممکن است بعد از مدتی شوهرش دلسرد شود و هوس داشتن همسری کم سن و سال‌تر را بکند یا این که حرف‌های اطرافیان روی وی تاثیر منفی داشته باشد. بنابراین گذشته شما و نحوه آشنایی و ازدواج شما می‌تواند در ایجاد و تشدید این موضوع نقش داشته باشد که ما اطلاعاتی درباره آن نداریم، اما شما در قدم اول باید این نگرانی همسرتان را بشناسید.

بدگمانی همسرتان را تشدید نکنید

با شرایطی که مطرح کردید، باید سعی کنید با رفتارهای‌تان زمینه تشدید این بدگمانی و سوء ظن را فراهم نکنید و در مقابل از رفتارهایی مثل رمز گذاشتن روی گوشی، استفاده زیاد از تلفن همراه به خصوص نزد خودش، دیر رفتن به منزل، تماس‌های مشکوک و... پرهیز کنید.

با عملکردتان، همسرتان را مطمئن کنید

احساس امنیت و اطمینان را برای همسرتان ایجاد کنید. بیشترین میزان نگرانی همسرتان که باعث ایجاد درگیری بین شما می‌شود، این است که می‌ترسد روزی شما او را رها کنید و به فکر داشتن همسری زیباتر و کم سن‌تر بیفتید. بنابراین شما باید با رفتارتان به وی اطمینان دهید که این اتفاق نخواهد افتاد. دلیل این که با رفتارتان خود را اثبات کنید، این است که اگر فقط با زبان، این موضوع را بیان کنید خیلی تاثیر گذار نیست. ضمن ابراز محبت کلامی، عملکرد شما باید به اندازه‌ای شفاف و اعتمادساز باشد که همسرتان به‌تدریج قبول کند هیچ گاه او را تنها نمی‌گذارید.

اشتباهات همسرتان را تلافی نکنید

در پاسخ به رفتارهای همسرتان بهتر است به دنبال تلافی کردن یا تحقیر وی نباشید، بلکه سعی کنید او را آرام کنید و بعد، ابهامات ایجاد شده در ذهن خود را برطرف کنید، به نحوی که برای یک موضوع چند بار مشاجره نکنید و با یک بار گفت‌وگو به نتیجه برسید. در پایان توصیه می‌کنم به مشاور مراجعه کنید.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*خطر بحران آب، بسیار ترسناک است. من که در حد توانم، صرفه‌جویی می‌کنم. امیدوارم مسئولان و مردم هم تا دیر نشده، حواس‌شون بیشتر به این نعمت الهی باشه.

*اگر اون سطل زباله مربوط به خوابگاه دخترانه دانشجویی باشه، باید تاسف خورد که سیستم آموزشی و والدین‌شون، هیچی بهشون یاد ندادن.

*در صفحه اول زندگی سلام گفتین که آب‌رو هدر ندین، اما در صفحه دوم، اون آقا داره آب شرب رو می‌ریزه روی زمین و اسراف می‌کنه. فازتون دقیقا چیه؟

*بسیاری از افراد پولدار، الان باغ دارن و هر هفته مقدار زیادی آب در اون جا هدر میدن. درخت‌هاشون رو آبیاری می‌کنن در حالی که میشه از آبیاری قطره‌ای استفاده کرد. می‌خوام بگم بلد نیستن. کسی هم نظارت نمی‌کنه.

*نکته صفحه خانواده درباره داشتن شخصیت زیبا، روز به روز داره در جامعه فراموش میشه.

*درباره پرونده «سهم ما در کم‌آبی» می‌خواستم بگم، اگر کولر آبی یکی از بزرگ‌ترین مصرف کنندگان آب شرب در کشور ماست، باید فکری در این باره بکنن.

مزایده فروش خط تمام اتوماتیک جدول زنی و متعلقات و یک دستگاه لیفتراک
مزایده اجاره تابلو تبلیغاتی و دو عدد غرفه فروشگاهی
شهرداری فرهادگرد

شهرداری فرهادگرد در نظر دارد موارد مشروحه در جدول ذیل را از طریق مزایده عمومی و با جزئیات مندرج در اسناد مزایده، با بهره گیری از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت www.setadiran.ir واگذار نماید

ردیف	شرح مزایده	قیمت کارشناسی پایه (ریال)	نوع واگذاری	مصوبه شورای شهر	شماره سیستمی مزایده در سامانه ستاد
۱	یک خط تمام اتوماتیک جدول زنی و متعلقات و یک دستگاه لیفتراک	۱۶/۰۵۰/۰۰۰/۰۰۰	فروش	شماره ۹ مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۱۷	۱۰۰۲۰۹۴۳۳۱۰۰۰۰۱
۲	تابلوی تبلیغاتی با ابعاد ۱۵*۷ و مساحت ۱۰۵ متر مربع	ماهیانه : ۳۷/۰۰۰/۰۰۰	اجاره یکساله	شماره ۸ مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۱۷	۵۰۰۲۰۹۴۳۳۱۰۰۰۰۱
۳	غرفه فروشگاهی به مساحت ۲۷ متر مربع	ماهیانه : ۲۲/۰۰۰/۰۰۰	اجاره یکساله	شماره ۸ مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۱۷	۵۰۰۲۰۹۴۳۳۱۰۰۰۰۱
۴	غرفه فروشگاهی به مساحت ۲۵ متر مربع	ماهیانه : ۱۶/۰۰۰/۰۰۰	اجاره یکساله	شماره ۸ مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۱۷	۵۰۰۲۰۹۴۳۳۱۰۰۰۰۱

زمان انتشار در سایت : ۱۴۰۲/۰۳/۲۹ مهلت دریافت اسناد مزایده: ۱۴۰۲/۰۴/۰۳ تاریخ بازدید : تا ۱۴۰۲/۰۴/۰۵ آخرین مهلت ارسال پیشنهاد قیمت : ۱۴۰۲/۰۴/۱۳ زمان بازگشایی: ۱۴۰۲/۰۴/۱۴ زمان اعلام به برنده : ۱۴۰۲/۰۴/۱۵

شرایط عمومی و توضیحات برگزاری مزایده دستگاه اجرایی

ضمنا رعایت موارد ذیل الزامی می باشد:
۱) برگزاری مزایده صرفا از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت می باشد و کلیه مراحل فرآیند شامل خرید و دریافت اسناد مزایده (در صورت جود هزینه مربوطه) ، پرداخت تضمین شرکت در مزایده (ودیعه) ، ارسال پیشنهاد قیمت و اطلاع از وضعیت برنده بودن مزایده گران محترم از این طریق امکان پذیر می باشد
۲) کلیه اطلاعات موارد اجاره شامل مشخصات، شرایط و نحوه اجاره در برد اعلان عمومی سامانه مزایده قابل مشاهده و بررسی و انتخاب می باشد
۳)پیشنهاد می گردد با توجه به تنوع کانال های مطرح شده در مزایده قبل از ارائه پیشنهاد از اقلام موضوع مزایده بازدید به عمل آورید.
۴) علاقمندان به شرکت در مزایده می بایست جهت ثبت نام و دریافت گواهی الکترونیکی (توکن) با شماره های ذیل تماس حاصل نمایند:
مرکز پشتیبانی و راهبری: ۱۴۵۶
اطلاعات تماس دفاتر ثبت نام سایر استان ها، درسایت سامانه (www.setadiran.ir) بخش "ثبت نام/پروفایل مزایده گر" موجود است.

روابط عمومی شهرداری و شورای اسلامی شهر فرهادگرد ـ تلفن های تماس ۰۵۱۳۴۶۷۳۰۰۳ ـ ۰۵۱۳۴۶۷۳۰۰۲
علی یاری - شهردار فرهادگرد

۱۴۰۲۱۰۰۷۰/ش

آگهی مزایده عمومی (نوبت اول)

شهرداری فریمان در نظر دارد اجاره تعدادی از واحد های تجاری خود را از طریق تجدید مزایده عمومی و با جزئیات مندرج در اسناد مزایده، با بهره گیری از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (www.setadiran.ir) و با شماره مزایده ۵۰۰۲۰۹۰۰۸۰۰۰۰۰۰۵ و ۵۰۰۲۰۹۰۰۸۰۰۰۰۰۰۶ به صورت الکترونیکی واگذار نماید.
زمان انتشار در سایت: ۱۴۰۲/۰۳/۲۱ ساعت: ۱۰:۰۰
مهلت دریافت اسناد تجدیدمزایده: ۱۴۰۲/۰۳/۳۱ ساعت: ۱۳:۰۰
تاریخ بازدید: از تاریخ ۱۴۰۲/۰۳/۲۰ تا تاریخ ۱۴۰۲/۰۳/۳۱
آخرین مهلت ارسال پیشنهاد قیمت: ۱۴۰۲/۰۴/۱۰ ساعت: ۱۳:۰۰
زمان بازگشایی تاریخ: ۱۴۰۲/۰۴/۱۱ ساعت ۰۹:۰۰

ردیف	شماره مزایده	آدرس	قیمت پایه کارشناسی اجاره ماهیانه به ریال	نوع کاربری	مساحت تقریبی(مترمربع)
۱	۵۰۰۲۰۹۰۰۸۰۰۰۰۰۰۵	خیابان امام خمینی مقابل بیمارستان(کافه تراس)	۲۸/۰۰۰/۰۰۰	مغازه	۱۵
2	۵۰۰۲۰۹۰۰۸۰۰۰۰۰۰۵	خیابان امام رضا شرقی – مجتمع کارگاهی	۸/۵۰۰/۰۰۰	مغازه	۳۰
3	۵۰۰۲۰۹۰۰۸۰۰۰۰۰۰۵	خیابان شاهد واحد تجاری اول	۱۱/۵۰۰/۰۰۰	مغازه	۵۷
4	۵۰۰۲۰۹۰۰۸۰۰۰۰۰۰۵	خیابان شاهد واحد تجاری دوم	۱۰/۵۰۰/۰۰۰	مغازه	۵۰
۵	۵۰۰۲۰۹۰۰۸۰۰۰۰۰۰۶	کمربندی میدان شهید مطهری-جنب cng	۴۵/۰۰۰/۰۰۰	مغازه	۲۴

ضمنا رعایت موارد ذیل الزامی است
برگزاری تجدید مزایده صرفاً از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت می باشد و کلیه مراحل فرآیند تجدید مزایده شامل دریافت اسناد مزایده ، پرداخت تضمین شرکت در مزایده ، ارسال پیشنهاد قیمت و اطلاع از وضعیت مزایده گران محترم از این طریق امکان پذیر می باشد.
کلیه اطلاعات موارد اجاره شامل مشخصات، شرایط و نحوه اجاره در برد اعلان عمومی سامانه مزایده، قابل مشاهده، بررسی و انتخاب می باشد.
علاقه مندان به شرکت در مزایده می بایست جهت ثبت نام و دریافت گواهی الکترونیکی (توکن)با شماره های ذیل تماس حاصل نمایند :مرکز پشتیبانی و راهبری سامانه۴۱۹۳۴-۰۲۱
اطلاعات تماس دفاتر ثبت نام استانها، در سایت سامانه www.setadiran.ir بخش "ثبت نام/پروفایل مزایده گر" موجود است.
محل تحویل اصل سپرده شرکت در مزایده : خراسان رضوی- فریمان -میدان امام خمینی -شهرداری فریمان-دبیرخانه شهرداری -تلفن: ۳۴۶۲۳۳۶۴-۰۵۱
حضور مزایده گران در جلسه بازگشایی بلامانع می باشد.

۱۴۰۲۰۹۲۹۹/ش

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالیانه شرکت خدماتی شهرک صنعتی چناران (سهامی خاص) به شماره ثبت ۵۷۹ و شناسه ملی ۱۴۰۰۳۸۸۱۹۸۰

احتراما به اطلاع کلیه سهامداران محترم می رساند جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه شرکت خدماتی شهرک صنعتی چناران (سهامی خاص) در روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۰۷ ساعت ۱۰ صبح در شهرک صنعتی چناران فاز یک، نبش صنعت ۱۹، ساختمان فنی و حرفه ای و آموزش برگزار می گردد، لذا از کلیه سهامداران دعوت میشود راس ساعت و روز مقرر در محل مذکور حضور بهم رسانند .

دستور جلسه:
- تصویب صورتهای مالی سال ۱۴۰۱
- انتخاب بازرس و حسابرس قانونی شرکت در سال ۱۴۰۲
-سایر موارد در اختیار مجمع

هیات مدیره شرکت خدماتی شهرک صنعتی چناران

۱۴۰۲۱۰۱۲۷/ش