# چالش معرفی خود در مصاحبه‌های شغلی

**اولین سوالی که در مصاحبه شغلی از شما می‌پرسند این است که «از خودتان بگویید» و بسیاری از افراد نمی‌دانند چطور باید به آن جواب دهند**

فرزانه شهریاردوست | کارشناس‌ارشد روان‌شناسی بالینی

محوری

**«خودتان را معرفی کنید»؛ تقریباً در ابتدای هر مصاحبه شغلی، این چهار کلمه نسبتاً ساده را خواهید شنید. در حالی که این سوال برای شکستن یخ مصاحبه و کمک به شما برای سهولت در مصاحبه طراحی شده است، بسیاری از متقاضیان شغلی واکنشی کاملاً متضاد دارند مانند جا خوردن و سکوت یا مضطرب و عصبی شدن یا به اشتراک گذاشتن انبوهی از اطلاعات غیرمرتبط و بی جا. این سؤال برای بسیاری از افراد چالش‌برانگیز است و نمی‌دانند چطور باید آن را جواب دهند. در این مطلب قصد داریم به شما کمک کنیم چطور برای این سوال آماده شوید و چه پاسخی به آن بدهید.**

**با احوال‌پرسی شروع کنید**

ملاقات اولیه و احوال‌پرسی بخش مهمی از ارزیابی در طول مصاحبه است. چند دقیقه ابتدایی و احوال‌پرسی با یکدیگر اجازه می‌دهد تا مصاحبه‌کننده درباره میزان اعتمادبه‌نفس شما ایده بگیرد. ابتدا با یک لبخند بزرگ به مصاحبه‌کننده سلام کنید. خودتان را با ذکر نام کامل و معرفی مختصر توصیف کنید. همیشه بدن خود را با زبان بدن مطمئن، آرام نگه دارید. با آن‌ها ارتباط چشمی برقرار کنید و در زمان‌های مناسب سر تکان دهید و بدین ترتیب فرایند معرفی در مصاحبه آغاز می‌شود.

**مدارک تحصیلی خود را شرح دهید**

پس از معرفی خود با نام و سایر مشخصات اولیه، در باره مدارک تحصیلی خود به مصاحبه‌کننده توضیح دهید. اگرچه، شما قبلاً آن را در رزومه خود ذکر کرده‌اید اما باید جزئیات کاملی درباره رشته‌ای که در آن تحصیل کرده‌اید، موضوع پایان‌نامه، تحقیقات مورد علاقه و... ارائه دهید. در باره دستاوردهای خود صادق باشید و اطمینان حاصل کنید که هنگام صحبت در باره دستاوردها و افتخارات خود، اعتمادبه‌نفس‌تان بیش از حد به‌نظر نمی‌رسد.

**درباره تجارب حرفه‌ای‌تان بیشتر توضیح دهید**

برای همه متقاضیان با تجربه یک شغل، ذکر تمام تجربیات قبلی و تمام چیزهایی که در آن مدت آموخته شده و به دست آمده بسیار مهم است. با تمرکز بر دستاوردها و مسئولیت‌ها، یک مرور کلی از سابقه کاری مرتبط خود ارائه دهید. در زمینه دوره‌های کارآموزی و کارگاه‌های مرتبطی که شرکت کرده‌اید، صحبت کنید. در حین معرفی خودتان در طول مصاحبه، ارزیاب جزئیات تجارب تحصیلی و کاری شما را یادداشت می‌کند.

**مهارت‌های کلیدی خود را به نمایش بگذارید**

مهارت‌هایی را که در طول حرفه خود توسعه داده‌اید، برجسته کنید و مطمئن شوید با موقعیتی که برای آن مصاحبه می‌کنید، مطابقت دارند. درباره دوره‌هایی که گذرانده‌اید، کارآموزی و... طرح موضوع کنید. توجه داشته باشید که آن‌ها اطلاعات زیادی درباره شما ندارند و هر چیزی که به شناخت بیشتر آن‌ها منجر شود، می‌تواند در تصمیم‌گیری نهایی‌شان موثر واقع شود.

**تمایل به یادگیری را برجسته کنید**

این نکته برای تازه کاران است که پیشینه تحصیلی تنها دارایی بزرگ شماست. بنابراین اگر تجربه کاری هر چند محدودی دارید، سوابق تحصیلی و گواهی نامه‌های مرتبط خود را ذکر و تاکید کنید که چگونه آن‌ها شما را برای این نقش و پذیرفتن شغل مدنظر آماده کرده‌اند. همچنین به این نکته اشاره کنید که برای یادگیری، آماده هستید و تمایل دارید تا برای کسب تجربه‌های جدید با چالش‌های متعدد دست و پنجه نرم کنید.

**سرگرمی‌ها و علایق خود را ذکر کنید**

از این که مکالمه را با لحن غیررسمی پیش ببرید، چندان واهمه نداشته باشید. به‌طور خلاصه درباره ویژگی‌ها یا علایق شخصی که هویت حرفه‌ای شما را تکمیل می‌کنند، صحبت کنید. بدین صورت که، پس از ارائه تجربیات، سرگرمی‌های خود و آن چه را که بیشتر از همه به آن علاقه‌مند هستید، چه از نظر حرفه‌ای و چه از نظر شخصی ذکر کنید. مراقب باشید که زیاد به سمت غیررسمی نروید و اصل مصاحبه را حفظ کنید.

**با اشتیاق بالا تمام کنید**

با اشتیاق برای شنیدن صحبت‌های فرد مصاحبه‌کننده به توضیحات اولیه‌تان پایان دهید. همچنین هیجان خود را برای فرصت شغلی و اعتمادبه‌توانایی خود برای کار در آن مجموعه ابراز کنید.

**برای سوالات بعدی آماده باشید**

پس از معرفی خود در مصاحبه، آماده پاسخگویی به سوالات بعدی باشید. مصاحبه‌کنندگان استخدامی‌ها، معمولا سوالاتی را می‌پرسند تا صداقت و درستی گفته‌های شما را محک بزنند. یک سری سؤالات مرتبط با آن چه در مقدمه گفتید می‌تواند نشان دهد که آیا صادق بودید یا نه؟ بنابراین سعی کنید هنگام معرفی خود در مصاحبه تا جایی که می‌توانید واقعی و صادق باشید و برای پاسخ به این سوالات، استرس خودتان را مدیریت کنید تا بتوانید با ذهن بازتر به همه آن‌ها پاسخ دهید.

**بی‌طرفانه شنونده صحبت‌هایشان باشید**

شما می‌توانید بی‌طرفانه شنونده صحبت‌هایشان باشید و در آخر این را باور داشته باشید که شما فقط بخشی از مشکلات چندین ساله آن‌ها را می‌دانید. مسائل بسیار متعددی هست که فقط خود زوجین می‌دانند و شما به عنوان فرزند این خانواده واقعا نمی‌دانید. با این حال و در تمام این مدت، احترام آن‌ها را حفظ کرده، جانبداری هیچ کدام از والدین را نکنید و در نهایت به آن‌ها پیشنهاد کمک گرفتن از مشاور پیش از طلاق را بدهید.

نکته ها

## ۷ گیاه‌خانگی که تسکین‌دهنده استرس و اضطراب است

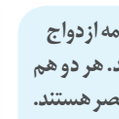
گیاهان دارویی قرن‌هاست که در درمان مورد استفاده قرار می‌گیرند بنابراین، جای تعجبی ندارد که برخی از گیاهان می‌توانند به تسکین استرس و آرامش کمک کنند. می‌توانید از برخی گیاهان برای اتاق خواب خود استفاده کنید تا بهتر بخوابید و از برخی برای دفتر کار تا در اتاق نشیمن آرامش بیشتری ایجاد کنید.

۱ گیاه ماریا سانسوریا
۲ استوقودوس
۳ گیاه صبح
۴ ارکیده شاپرکی
۵ آلوئه‌ورا
۶ درخت لاستیک متنوع (فیکوس)
۷ پوتوس طلایی (پیچک)

**منبع: فرار و به نقل از هومز اند گاردنز**

# نمی‌دانم والدینم را به طلاق ترغیب کنم یا نه!

**پدرم ۶۵ و مادرم ۶۲ ساله هستند. ۴ فرزند هستیم که همه ازدواج کردیم. آن‌ها چند ماهی است که تصمیم به طلاق گرفتند. هر دو هم اشتباهاتی داشتند و هر دو در به وجود آمدن این شرایط مقصر هستند. تصور می‌کنم ادامه زندگی با این شـــرایط برای‌شان سخت باشد. نمی‌دانم ترغیب‌شان کنم به طلاق یا منصرف‌شان کنم؟**



فریبا البرز | کارشناس‌ارشد مشاوره خانواده

مشاوره خانواده

مخاطب گرامی، امروزه شاهد جدایی و طلاق زوج‌هایی هستیم که سال‌هاست از ازدواج‌شان گذشته و فرزندان بزرگی دارند و حتی صاحب نوه هم هستند. طلاق در این سن و سال، امری است که در گذشته اتفاق نمی‌افتاد یا حداقل بسیار کم بود. مسئله این است که همه چیز تغییر کرده حتی دیدگاه و سبک زندگی افراد. با این حال، چند نکته را با شما در ادامه مطرح خواهم کرد.

**دلیل درخواست این طلاق باید واکاوی شود**

گفته‌اید هر دو یعنی پدر و مادرتان اشتباهاتی داشتند و هر دو در به وجود آمدن این شرایط مقصر هستند. واقعیت این است که این تصمیمی نیست که آن‌ها از چند ماه پیش گرفته باشند بلکه احتمالا سال‌هاست خوب و خوش زندگی نمی‌کردند. این زوج مدت‌هاست با هم مشکل داشتند منتها بنا به دلایلی کنار هم مانده بودند که یک دلیل می‌تواند نامناسب بودن امر طلاق در زمان گذشته باشد. دلیل دیگر وجود فرزندان بوده و حس این که به خاطر بچه‌ها باید بماند و ادامه داد. دلیل دیگر بحران میان سالی و احساس هدر رفتن عمر و این که در این ازدواج اشتباه گیر کردم و...، می‌تواند باشد. آن‌ها حالا با گذشت سال‌ها زندگی مشترک و بعد از ازدواج فرزندان، دچار سندروم آشیانه خالی هم شدند و اختلافات گذشته دوباره بیشتر نمایان می‌شود. مضاف بر این که اگر قبلا به خاطر وجود بچه‌ها یکدیگر را تحمل می‌کردند حالا دیگر دلیلی برای این اجبار نیست. گاهی هم یک از دو از ابتدا اشتباه بوده که اگر برای حل مشکلات از متخصص این امر کمکی گرفته نشده باشد منجر به جدایی یا کشمکش تا پایان عمر خواهد شد. بنابراین در قدم اول، باید دلایل این درخواست طلاق و موضوعات دیگری که روی آن تاثیر گذار بوده، بررسی شود.

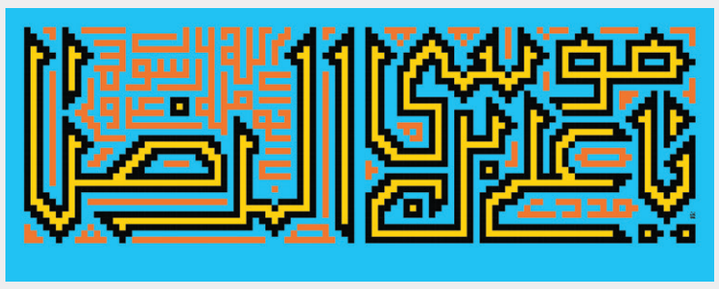
**قرار نیست شما ترغیب یا منصرف‌شان کنید**

والدین شما سال‌هاست که به این بن بست رسیده‌اند. قرار نیست شما ترغیب یا منصرف‌شان کنید. گرچه قابل درک است که فرزندان از طلاق والدین کهن سال خود بنابر دلایل گوناگون ناراحت باشند اما بهتر است تصمیم‌گیری را در نهایت به عهده خودشان بگذارید.

**بی‌طرفانه شنونده صحبت‌هایشان باشید**

شما می‌توانید بی‌طرفانه شنونده صحبت‌هایشان باشید و در آخر این را باور داشته باشید که شما فقط بخشی از مشکلات چندین ساله آن‌ها را می‌دانید. مسائل بسیار متعددی هست که فقط خود زوجین می‌دانند و شما به عنوان فرزند این خانواده واقعا نمی‌دانید. با این حال و در تمام این مدت، احترام آن‌ها را حفظ کرده، جانبداری هیچ کدام از والدین را نکنید و در نهایت به آن‌ها پیشنهاد کمک گرفتن از مشاور پیش از طلاق را بدهید.

چهارشنبه های امام رضایی (ع)



## ۳ خصلت برای دستیابی به کمال ایمان

جواد رستمی | کارشناس مذهبی

امام رضا(ع) می‌فرمایند: «هیچ بنده‌ای به کمال حقیقی ایمان نمی‌رسد، تا این که این سه خصلت در او باشد: «دین‌شناسی، اندازه و برنامه‌ریزی در زندگی، شکیبایی بر سختی‌ها و ناملایمات» (تحف العقول، ص ۴۴۶). داشتن این ۳ خصلت، زندگی انسان را به سمت سعادت و درستی هدایت می‌کند چرا که وقتی فرد دین‌شناس باشد به اجرای صحیح دستورات واقف است و از راه راست منحرف نخواهد شد. از سوی دیگر وقتی در مدیریت امور زندگی از لحاظ درآمد و مخارج موفق باشد، نیازمند شدن او را به سمت تامین هزینه‌ها از راه خلاف یا حرام متمایل نمی‌کند. در کنار این دو خصلت اگر صبوری داشته باشد، قطعا با ناملایمات و دشواری‌های زندگی از راه سعادت خارج نمی‌شود.

از دنیای روان شناسی

## کاهش رشد شناختی به‌خاطر تماشای تلویزیون حین غذا

**قرار گرفتن بیش از حد کودکان در معرض نمایشگرهایی مانند صفحه رایانه، گوشی‌های هوشمند، تلویزیون و... چندین سال است که موجی از هشدار را ایجاد کرده است. برخی از متخصصان این موضوع را تهدیدی جدی می‌دانند که با اوتیسم هم ارتباط دارد. در مطالعه جدید که تحت حمایت موسسه ملی بهداشت و تحقیقات پزشکی فرانسه انجام شده، گروه بزرگی از کودکان یعنی ۱۴ هزار نفر در طول سال‌ها مورد بررسی قرار گرفتند.**

**بررسی ۱۴ هزار کودک ۲، ۳ و نیم و ۵ و نیم ساله**

محققان این کودکان را در سه سن مورد ارزیابی قرار دادند که شامل کودکان ۲ ساله، سه و نیم ساله و سپس پنج و نیم ساله می‌شد. داده‌های این مطالعه بین سال‌های ۲۰۱۳ تا ۲۰۱۷ جمع‌آوری شدند. والدین مدت زمان استفاده فرزندان‌شان از نمایشگرها را گزارش کردند. تیم تحقیقاتی به سرپرستی «جاناتان برنارد» به دنبال ارزیابی ارتباط بین استفاده از نمایشگرها و رشد شناختی در اوایل دوران کودکی بودند. در این مطالعه عوامل اجتماعی، عوامل مرتبط با دوران بارداری، زمینه خانوادگی و عادت‌های سبک زندگی بررسی شدند. در نهایت حوزه‌های شناختی مختلف مانند رشد زبانی در دو سالگی، استدلال غیرکلامی در ۳/۵ سالگی و رشد کلی شناختی در ۳/۵ و ۵/۵ سالگی مورد ارزیابی قرار گرفتند. آن‌ها به این نتیجه رسیدند که بین استفاده از نمایشگرها و رشد فکر کودکان پیوند «محدودی» وجود دارد. موسسه ملی بهداشت و تحقیقات پزشکی فرانسه در بیانیه رسانه‌ای خود جزئیات بیشتری منتشر کرد و گفت که مطمئنا در سنین ۳/۵ و ۵/۵ سال زمان قرار گرفتن در معرض نمایشگرها با نمرات رشد شناختی کلی ضعیف‌تر به ویژه در زمینه مهارت‌های حرکتی ظریف، مهارت‌های زبانی و استقلال همراه بوده است.

**تلویزیون روشن در زمان وعده‌های غذایی خانوادگی**

نتایج مطالعه همچنین نشان داد که جدا از مدت زمان قرار گرفتن در معرض نمایشگرها، روشن بودن تلویزیون در طول وعده‌های غذایی خانواده در ۲ سالگی کودک با نمرات عملکرد ضعیف‌تر رشد زبان در همان سن مرتبط است. این کودکان همچنین در ۳/۵ سالگی رشد کلی شناختی ضعیف‌تری داشتند. «شوآی یانگ»، اپیدمیولوژیست و نویسنده اصلی مطالعه در بیانیه مطبوعاتی می‌گوید: «تلویزیون با جلب توجه اعضای خانواده در کیفیت و کمیت تعاملات بین والدین و فرزندان اختلال ایجاد می‌کند. علاوه بر این، تلویزیون یک صدای پس‌زمینه را روی بحث‌های خانوادگی در حین وعده غذایی اضافه می‌کند بنابراین رمزگشایی صداها را برای کودک دشوار و درک و بیان کلامی را محدود می‌کند.» «جاناتان برنارد» می‌گوید: «سال‌های اول زندگی برای رشد شناختی و همچنین ایجاد عادت‌های سبک زندگی تعیین‌کننده است. هنگامی که کودک بیش از حد از نمایشگرها استفاده می‌کند، این کار به ضرر سایر فعالیت‌ها یا تعاملات اجتماعی ضروری کودک برای رشدش تمام می‌شود».

**برای نوشتن این مطلب از «ایند پیپند نت فارسی» کمک گرفته شده است**

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* با سلام. قلم زیبای «دانیال داوود اینا» در صفحه طنز و سرگرمی پویا و مانا باد. بابت تمام مطالب طنزشون، به خصوص طنز روز ۱۸ شهریور ماه.
* درباره پرونده زندگی سلام می‌خواستم بگم که من تا حالا به هیچ دره‌ای سفر نکردم. اصلا نمی‌دانم با خانواده و بچه کوچک، ارزش دارد یا بیشتر اذیت می‌شوم.
* توصیه‌هایی که در مطلب «۳ راهکار که شما را از مصرف قرص لاغری بی‌نیاز می‌کند» گفته‌اید به اندازه قرص، فایده ندارد. خیلی هم زمان بر است تا آدم، یک یا ۲ کیلو کم کند.
* آخه نمک تراپی؟ چه اسمی هم براش گذاشتن! واقعا مسخره است که نمک رو بذاری زیر بالشت و ترس بچه‌ات بریزه. تعجبم از اینه که ۵۰ هزار نفر، لایک کردن!
* جوانه عزیز؛ باز آمد بوی ماه مدرسه، بوی بازی‌های راه مدرسه! چه برنامه‌ای برات داری؟
* کاش مردم به جای شمال، گاهی به استان‌های سرسبز دیگر مانند کهگیلویه و بویراحمد سفر کنند. زیبایی‌ها و دیدنی‌های بسیار زیادی هم دارد.
* زندگی سلام. امروز یک آقایی وسط کوچه‌مون، وقتی دید یک پیرزن خریدهای زیادی دستشه، خودروش رو نگه داشت، سوارش کرد و تا خونه‌اش رسوندش. اون خانمه همسایه‌مون بود و ۲ تا چهارراه باید می‌رفت پایین‌تر. این کار اون راننده، خیلی حس خوبی بهم داد.

مدرک فارغ التحصیلی اینجانب **سمانه حمیدی علمداری** فرزند حسن به شماره شناسنامه ۳۷۱۴ و کدملی ۰۹۴۱۴۹۳۸۲۲ صادره از مشهد در مقطع کارشناسی رشته مهندسی مدیریت پروژه صادره از دانشگاه پیام نور مشهد با شماره ش.م (۱۰/۸۴۹۸) مفقود گردیده و فاقد اعتبار قانونی است. از یابنده تقاضا می‌شود اصل مدرک را به دانشگاه پیام نور مرکز مشهد به نشانی: خراسان رضوی - مشهد - بلوارمعلم - معلم ۷۱ دانشگاه پیام نور مرکز مشهد ارسال نماید. ۳۵۸۶۸

برگ سبز موتورسیکلت پیشرو پارس به شماره پلاک ۷۶۱-۴۸۵۸۸ به ش موتور NCR۲۰۰۹۲۲۵۰۳۳۶ به ش شاسی NCR***۲۰۰X۸۸۵۰۸۳۲ بنام **رضا فرداد** مفقود و فاقد اعتباراست ۳۵۸۵۲

برگ سبز و کارت وانت دو کابین توبوتا هایلوکس مدل ۲۰۱۰ به شماره پلاک ۴۲ ایران ۸۶۲ ب ۲۵ و شماره موتور TR۶۸۲۶۲۳۳ و شماره شاسی MR۰FX۲۲GXA۱۰۳۳۹۶۷ به نام **محمد رضا جعفری بعد** مفقود و فاقد اعتبار است. ۳۵۷۵۷

اصل برگ سبز موتورسیکلت به پر بشماره انتظامی ۱۷۷۵۸-۸۵۷ بشماره موتور ۰۱۹۶N۵E۳۰۶۶۶۸ و شماره شاسی ۱۳۰۷۱N۵E۴AJDKHDNME مدل ۱۴۰۱ به مالکیت **مصطفی حلوائی** مفقود گردیده واز درجه اعتبار ساقط میباشد. ۳۵۸۲۸

برگ سبز، سند کمپانی و کارت و بیمه‌نامه پژو ۴۰۵GLX XU۷ CNG مدل ۹۴ پلاک ایران ۱۲ ۹۳۱ ن ۴۳ ش موتور NAAM۱۱CA۹ER۱۰۳۷۰۴ ش شاسی ۱۲۴K۰۵۷۶۶۰۹ بنام **دانیال بالادب فیض آبادی** مفقود و فاقد اعتبار است ۳۵۸۷۲

برگ سبز خودرو پراید جی تی ایکس مدل ۸۳ به شماره پلاک ایران ۳۲ - ۸۵۲ ب ۲۷ شماره موتور ۰۰۶۹۰۵۹۲ شماره شاسی ۱۴۱۲۲۸۳۲۲۵۳۶۰ به نام **قربانعلی شفاعتی** مفقود و فاقد اعتبار است. ۳۵۸۵۰

برگ سبز تیبا مدل ۹۸ سفید روغنی به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۴۹۹ ب ۶۹ به شماره موتور M۱۵/۸۸۵۶۱۷۴ و شماره شاسی NAS۸۱۱۱۰۰K۵۸۷۰۱۶۶ بنام **مهدی اتشی گلستانی** مفقود و فاقد اعتبار است ۳۵۸۳۰

اصل برگ سبز و سند کمپانی موتورسیکلت عقیق بشماره انتظامی ۷۷۵-۹۹۵۷۷ بشماره موتور ۱۲۵۱۶۰۷۶۱۸ZKC و شماره شاسی ۱۲۵۸۹۱۱۳۴۶۸N۲Z*** مدل ۱۴۹۱ به مالکیت **رضا زهنما زوباران** مفقود گردیده واز درجه اعتبار ساقط میباشد. ۳۵۸۲۳

برگ سبز رنو ۱۹۰ لوگان مدل ۹۵ سفید به شماره انتظامی ۵۹۶ ایران ۴۸ ص ۵۹ به شماره موتور K۴MA۶۹۰W۱۶۰۶۳۰ و شماره شاسی NAPLSRALDG۱۲۷۴۶۵۳ بنام **سید محمد حسین تقوی** مفقود وفاقد اعتبار است ۳۵۷۸۲

برگ سبز پژو ۴۰۵ به ش انتظامی ۱۲-۶۱۹ ی ۴۲ به ش موتور ۱۲۴۸۴۰۵۱۴۹۰ به ش شاسی ۱۶۲۱۰۲۴۹ بنام **سعید صبوری** مفقود و فاقد اعتبار است. ۳۵۷۳۹

اصل برگ سبز خودرو وانت پیکان بشماره انتظامی ۱۲ ایران ۳۴۴ ج ۷۴ بشماره موتور ۱۱۸P۰۱۰۹۹۵۴ و شماره شاسی NAAA۳۶AA۱EG۶۹۸۳۳۴ مدل ۱۳۹۳ به مالکیت **جواد میرزایی کنار دریا** مفقود گردیده واز درجه اعتبار ساقط میباشد. ۳۵۸۲۹