حضرت علی(ع) می فرمایند: هر فردی بر جنازه ای بخندد، خدای متعال روز قیامت وی را در برابر همگان خوار کند و دعایش مستجاب نشود.

برگرفته از مفاتیح الحیاة، فصل شهروندان

نکاتی حیاتی که برای شرکت در مصاحبه های شغلی باید بدانید

لو رفتن بهترین پاسخ ها!

گروه خانواده و مشاوره

این که فردی چشمش به یک کار در یک صفحه نیازمندی ها یا آگهی جذب نیرو بیفتد یا چنین چیزی از دوست و آشنایی به گوشش برسد، به اندازه قبولی در یک رشته تاپ دانشگاهی، آدم را خوشحال می کند اما این تازه خان اول است. با فرض داشتن اعصاب فولادین، به غول خان هفتم که همان مصاحبه است، می رسید. از آن جا که در زندگی واقعی مثل بازی های رایانه ای، مجالی برای ذخیره کردن نیست و رد شدن در مصاحبه به معنای گیم اور (تمام شدن همه چیز) است، داشتن مهارت کافی برای شرکت در مصاحبه شغلی و موفقیت در آن به اندازه پیدا کردن یک کار خوب، می تواند مهم و حیاتی باشد. به خصوص حالا که بیشتر کارهای درست و حسابی مصاحبه هم دارند. به گزارش همشهری جوان، همه صغری و کبری چیدن های یک مصاحبه شغلی هم برای پیدا کردن جواب این سه سوال است که: اصلا می توانید کار آن ها را انجام بدهید؟ انگیزه و مسئولیت پذیری لازم را دارید؟ و البته شما چه مزیتی نسبت به همه داوطلب هایی که پشت در صف کشیده اند، دارید؟

سوال ها و منظورها

معمولا مصاحبه کننده ها جلسه را با سوال های بی ربطی مثل آب و هوا و ترافیک شروع می کنند اما این فقط برای ایجاد ارتباط اولیه است و بس. سوال هایی که در جدول این مطلب خواهید خواند، سوال های اصلی است که از نتیجه یک بررسی روی ۲۰۰۰ کارفرما و کارگزین در دنیا به دست آمده است. سپس درباره منظور سوال ها هم کارشناس های مصاحبه های شغلی، نظر و جواب های درست را لو داده اند!

سوال	منظور سوال	جواب درست
درباره شغل یا رئیس مطلوب خود توضیح دهید؟	متکی به سرپرست یا مستقل هستید	واقعیت را بگویید
چرا به دنبال کار هستید؟ چرا قصد دارید شغل فعلی خود را ترک کنید؟	سنجش راست گویی و درستکاری شما	بدون عصبانیت، از تصمیم خود برای ترک شغل قبلی تان دفاع کنید
چه تجارب یا ویژگی های خاصی دارید که شما را از داوطلبان دیگر متمایز می کند؟	کسب اطلاعات مهارتی و تجربی شما	با اعتماد به نفس آن چه را بلد هستید با روی باز توضیح دهید
درباره خودتان صحبت کنید	سنجیدن وقار، متانت، تواضع و طرز بیان شما	باید خلاصه ای از مهارت های خود را شرح دهید
نقاط قوت شما چیست؟	تا چه اندازه می توانید چهره موفقی از خود ترسیم کنید؟	کلی صحبت کنید
نقاط ضعف شما چیست؟	آیا استخدام شما کار اشتباهی است؟	باید به عنوان نقطه ضعف خود چیزی را بیان کنید که از نظر سازمان نقطه قوت باشد
اهداف بلندمدت و کوتاه مدت شما کدامند؟	آیا درباره پیشرفت و ترقی خود در سازمان واقع بین هستید و چقدر انگیزه دارید؟	انتظارات خود را درباره پیشرفت و طی مدارج ترقی در سازمان به طور واقع بینانه ای بیان کنید
درباره زمانی که با یک موقعیت چالشی مواجه می شوید، توضیح دهید.	سنجش مدیریت بحران؛ بنابر این مصاحبه گر را قانع کنید.	استفاده از مشورت، حفظ آرامش و اعتماد به نفس از جمله جواب های مناسب است.
چه میزان حقوق درخواستی در نظر دارید؟	آیا سازمان استطاعت استخدام شما را دارد؟	به جای یک رقم دقیق، حداقل و حداکثری را به عنوان حقوق مناسب تعیین کنید.
بهترین و بدترین وجوه شغل پیشین شما چه بود؟	دنبال چه هستید و چه جور محیطی را می پسندید؟	صریح باشید
اوقات فراغت خود را چگونه می گذرانید؟	بررسی تنوع فکری و علایق شما	فهرستی از سرگرمی های مختلف را بدهید که نشان دهد آدمی تک بعدی نیستید.
چه چیزی باعث ترغیب شما می شود؟ شما چگونه دیگران را ترغیب می کنید؟	بررسی عوامل انگیزشی	سعی کنید پاسختان عوامل مادی و معنوی را با هم در بر داشته باشد.
آیا قصد تغییر شغل دارید؟	تا چه اندازه درباره تغییر شغل فعلی خود، جدی و مصمم هستید؟	باید خاطرنشان کنید که تخصص می تواند در مشاغل مختلف کاربرد داشته باشد.

گام به گام در جلسه مصاحبه

۱ خونسرد باشید
در کمترین زمان ممکن جواب بدهید و حداکثر زمان را در اختیار مصاحبه گر بگذارید. پرسیدن سوالاتی مثل «توضیح بیشتری بدهید»، منظور او از سوالاتش را برای شما روشن تر و پاسخ شما را دقیق تر خواهد کرد.

۲ ۳ مرحله را رعایت کنید
وقفه: مطمئن شوید که منظور سوال را فهمیده اید. **اندیشه**: گفتن اولین چیزی که به ذهن تان رسیده ریسک بالایی دارد. **بیان**: باید تاکید کنید که می توانید مشکل آن ها را حل کنید.

۳ ارتباط برقرار کنید
تجربه نشان داده کسانی که ارتباط بهتری برقرار می کنند، سرشان را بیشتر تکان می دهند، لبخند می زنند و رفتارهای غیرکلامی مشابهی بروز می دهند، نمره بالاتری می گیرند.

۴ نظرتان را عوض نکنید
برای پاسخ به سوال ها، راهبرد داشته باشید و حرف و نظرتان را بی دلیل عوض نکنید. سوال هایی را هم که فکر می کنید شما باید از مصاحبه کننده بپرسید، مرتب کنید.

متاهلم و دختری به من علاقه مند شده است!

مردی ۳۷ ساله و به لطف خدا صاحب دو فرزندم. همسرم فوق العاده است و من با او راحتم و زندگی خوبی دارم اما مدتی است دختر خانمی به من علاقه مند شده است و می گوید می خواهم همسرت شوم. همه شرایط من را می داند. چند بار به او جواب رد داده ام اما می گوید بلایی سر خودش می آورد. خواهش می کنم راهنمایی ام کنید و نجاتم بدهید.

فریبا البرز
کارشناس ارشد مشاوره خانواده

متاسفانه گاهی دیده می شود که دختران مجرد، تمایل به ارتباط با مردان متاهل پیدا می کنند. در پیام خود اشاره نکردید که این خانم چطور و کجا با شما آشنا شده که بارها شما را دیده و ابراز علاقه کرده است. با این حال، چند نکته و توصیه برای شما دارم.

● عوامل گرایش دختران مجرد به مردان متاهل

عامل اصلی این پدیده، تنهایی و کمبود محبت دختران در محیط خانه و رعایت نکردن بعضی اصول اخلاقی توسط بعضی زنان در ارتباط های اجتماعی شان است. بالا رفتن سن ازدواج، سخت گیری های افراطی بعضی والدین با قرار دادن شرایط دشوار و غیر ارزشی برای خواستگاران و نیاز شدید برخی دختران مجرد به تکیه گاه و حامی، از جمله عوامل برجسته و تاثیر گذار دیگر در این زمینه است. ممکن است این سوال برای شما پیش بیاید که چرا با پسران مجرد ارتباط نمی گیرند؟ از نظر آن ها مرد متاهل چون تجربه بیشتری در زندگی پیدا کرده و پخته تر شده و به لحاظ مالی و اقتصادی هم ثبات بیشتری پیدا کرده، برای دختر مجرد اطمینان و امنیت بیشتری را خواهد آورد. از طرف دیگر، دختر مجرد تصور می کند حس غرور بیشتری می تواند به مرد متاهل دهد و شادابی و جذابیت جدیدی برای وی ایجاد کند.

● آیا ارزشش را دارد؟

طبق گفته های شما، آن خانم به شدت ابراز علاقه می کند و تقاضای ازدواج دارد. فرض را بر این می گذاریم که ازدواجی صورت گیرد. می خواهید از همسر فعلی خود جدا شوید یا همسر دوم اختیار کنید؟ به هر حال مطمئن باشید در هر صورت به خودتان لطمه زده اید. ایشان تحت تاثیر خواسته های خودش و هیجانی که اسمش را عشق گذاشته، قرار نیست زندگی شما را تحت تاثیر قرار دهد. تهدید به خودکشی هم تهدید بچه گانه ای بیش نیست و مشخص است که شما را شناخته و فهمیده با این گونه تهدید ها، تحت تاثیر قرار می گیرید. اگر این طور که می گویید از زندگی خود راضی هستید، بهتر است خیلی جدی تر با این خانم برخورد کنید چون آرامش به خرج دادن موجب می شود ایشان هم فرصت بیشتری داشته باشد تا راه نفوذ بیشتر در دل شما را پیدا کند و به تدریج احساس خودتان هم تغییر می کند و ممکن است علاقه ای شکل بگیرد و همسرتان هم متوجه شود و زندگی زناشویی تان نابود شود و دو فرزندتان آسیب ببینند. سعی کنید کاملا واقع بین باشید. با توجه به توضیحات تان باید او را از زندگی تان حذف کنید و بیشتر به زندگی خود با همسرتان بپردازید. به چندین سال زندگی مشترک و به شراکت همسرتان در روزهای تلخ و شیرین کنارتان فکر کنید. یادتان باشد که شعله یک رابطه ناگهانی و هیجانی زود خاموش می شود.

نمی توانم چت کردن را ترک کنم!

دختری ۱۶ ساله ام. هفت ماهی است با پسری در حال چت هستم. البته او در شهر دیگری زندگی می کند. با این که می دانم اشتباه می کنم ولی نمی توانم این کار را ترک کنم. به راهنمایی تان نیاز دارم. این سوال، سوال خیلی از هم سن و سال هایم است.

راهله فارسی
مشاور

دوست عزیز، با توجه به این که در دوره نوجوانی قرار دارید، به دلیل تغییرات هورمونی بدن، علاقه مندی به این که با جنس مخالف صحبت کنم، برای دیگران جذاب باشم، دوست داشتنی به نظرم بیایم و... یکی از خواسته های شما می شود اما باید آگاهانه تر با این موضوع برخورد کنید.

● مشکلات ارتباط مجازی

یکی از اشکالات چت کردن و دنیای مجازی، همین در دسترس بودن برای ارتباط برقرار کردن و دادن اطلاعات خصوصی خودتان است. این که شما در هر شرایطی می توانید با فردی ارتباط برقرار کنید که هیچ شناخت کاملی از او ندارید، از آسیب های فضای مجازی است. همان طور که خودتان گفتید به دلیل زندگی در دو شهر متفاوت، احتمالا تفاوت فرهنگی هم دارید و شاید وی دروغ هایی به شما بگوید که شما با آن ها برای خودتان دنیای خیالی و جذابی بسازید در حالی که اصلا واقعیت ندارند.

● شما به این کار عادت کردید

با توجه به مسائلی که مطرح کردید، شما به این رابطه عادت کردید و خوبی شما این است که متوجه رفتار اشتباه تان هستید و می خواهید این عادت را کنار بگذارید. در ادامه برای شما می نویسم که برای کنار گذاشتن این رفتار اشتباه، چه کارهایی باید انجام دهید.

● چگونه یک رابطه را قطع کنم؟

همان قدر که شروع یک رابطه عاطفی لذت بخش است، تمام کردن آن سخت و تلخ است اما چگونه می توان یک رابطه عاطفی را به اتمام رساند؟ اولین قدم در پایان دادن یک رابطه، تصمیم گرفتن است، این که فرد خودش تصمیم بگیرد رابطه ای را که برایش لذت بخش اما همراه با احساس گناه است، ترک کند. شاید برای این که بخواهید به یک رابطه غلط ادامه دهید، دایم خود را فریب دهید و کارهایتان را توجیه کنید. وقتی فردی در یک ارتباط غلط قرار می گیرد، برای این که نخواهد آن را ترک کند، سعی می کند جنبه های مثبت رابطه را بزرگ جلوه دهد و از کنار جنبه های منفی آن به آسانی بگذرد، این کار باعث می شود نتوانیم جلوی اشتباهاتمان را بگیریم و همیشه به رفتار غلط خود ادامه دهیم. این دقیقا همان مشکلی است که شما با آن دست و پنجه نرم می کنید.

● کمتر از تلفن همراه استفاده کنید

اگر تصمیم به قطع این رابطه گرفته اید، به یاد داشته باشید فکر کردن به خاطرات خوب می تواند تمام دلایل منطقی را از ذهن شما پاک کند و در نتیجه دوباره به همان رابطه مسموم باز گردید. خیلی طبیعی است که مغزتان با خیال بافی، شما را قانع کند که این رابطه آن قدرها هم که فکر می کردید، بد نبوده است. باید به مغزتان فرمان توقف بدهید، موقعیت را بپذیرید و سعی کنید به سمت آینده حرکت کنید نه گذشته. بعد از تصمیم گیری و تصمیم به ترک عادت تان، این که دوباره به او پیغام دهید، شرایط را برایتان سخت می کند. بهتر است خودتان را مشغول سرگرمی هایی مانند درس خواندن، آشپزی، نقاشی و... کنید. از تلفن همراه تان فاصله بگیرید یعنی همیشه در دسترس تان نباشد تا بتوانید در تصمیم تان راسخ تر باشید.

● بیشتر در جمع های دوستانه و اقوام باشید

شما در این دوره سنی به کسانی نیاز دارید که دوست تان داشته باشند و درک تان کنند. چنین افرادی می توانند به شما احساساتی خوب تزریق کنند. سعی کنید بیشتر در جمع دوستان و اقوام دلسوزتان باشید چرا که آن ها به شما کمک می کنند خود را فردی ارزشمند بدانید و بتوانید زودتر خودتان را پیدا کنید.

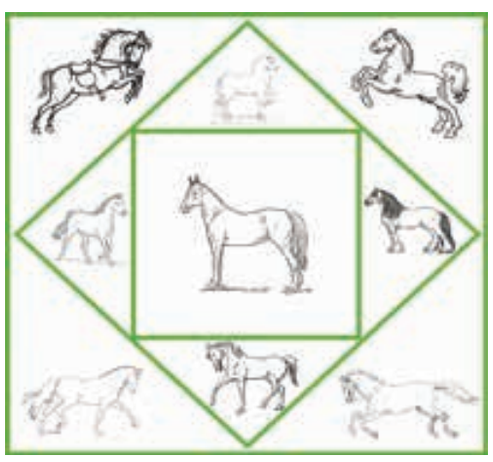
سه شنبه ها: از دنیای روان شناسی

رابطه درآمد خانواده بر ساختار مغز کودکان!

منبع: مجله علمی «نیچر نوروساینس»

نتایج یک پژوهش جدید که با بررسی اسکن های MRI انجام شده، نشان می دهد ساختار مغز کودکان و نوجوانان خانواده های دارای درآمد کمتر با هم سن و سالان آن ها که خانواده ثروتمندتری دارند، متفاوت است. دانشمندان در گزارشی که در مجله علمی «نیچر نوروساینس» منتشر کرده اند، وجود ارتباط بین بزرگ شدن در یک خانواده کم درآمد و داشتن ناحیه سطحی کوچک تر در مناطق مغز را که با مهارت هایی برای موفقیت آکادمیک مرتبط است، تایید کرده اند. به گزارش سلامت نیوز، بنابر نتایج این پژوهش، این ارتباط مستقل از نژاد و قومیت کودک است. به علاوه آن ها دریافته اند حتی اندک افزایش درآمد در میان خانواده های فقیر به طور نسبی موجب افزایش ناحیه سطحی مغز و بنابر این ظرفیت یادگیری بیشتر می شود. «الیزابت سوئل»، نویسنده اصلی این مقاله و متخصص بیمارستان اطفال لس آنجلس گفته است: «ما واقعا نمی دانیم پول چگونه موجب تفاوت در اندازه مغز می شود اما گمان می کنیم این اتفاق به دلیل تمامی منابعی باشد که در دسترس مردم دارای درآمد بالاتر قرار دارد همچون تغذیه خوب، بهداشت و سلامت، مدرسه بهتر و غیره.» در این پژوهش ۱۱۰۰ کودک و نوجوان ۳ تا ۲۰ ساله بررسی شده اند. این پژوهشگران دریافتند با افزایش سطح درآمد خانواده، ناحیه سطحی مغز که مربوط به پشتیبانی زبان، خواندن، مهارت های سه بعدی و نقش های اجرایی است، وسیع تر می شود. این ها فرایندهای ذهنی هستند که تمرکز، یادآوری و عملکرد چند وظیفه ای را موجب می شوند. به علاوه این پژوهش نشان می دهد میزان تحصیلات پدر و مادر بر کلیت ناحیه سطحی مغز کودک تاثیر گذار است به طوری که هر چه میزان تحصیلات والدین بیشتر باشد، ناحیه سطحی مغز کودک طی رشد او بزرگ تر می شود. البته در این پژوهش تاکید شده است وضعیت اجتماعی و اقتصادی یک کودک ضرورتا رشد مغزی و شناختی کودک در همه موارد را دیکته نمی کند. به علاوه درآمد خانواده دلیلی بر تفاوت های مغزی نیست. این پژوهشگران بر این باورند وجود تفاوت های مغزی نشان دهنده وجود تفاوت های تجربی است.

پاسخ آزمون هوش صفحه همشهری سلام



ارتباط با صفحه خانواده و مشاوره

سوالات خود را به شماره ۲۰۰۰۹۹۹ پیامک یا به راه ارتباط تلگرامی ما به آدرس (@ZendegiiSalam) یا شماره ۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵ ارسال کنید.