ZENDEGI-SALAM
ضمیمه روزنامه خراسان
یک‌شنبه • ۲ دی ۱۳۹۷
۱۵ ربیع‌الثانی ۱۴۴۰ • ۲۳ دسامبر ۲۰۱۸
شماره ۱۹۹۹۳
۱۲۱۶

فوت و فن‌های حضور موفق در «مصاحبه شغلی»

آگاهی بیشتر، استرس کمتر

مهین رمضانی | روزنامه‌نگار

پرونده

بعد از ارسال رزومه، برای مصاحبه دعوت شده‌اید. این اولین قدم به سمت شغل مد نظرتان است. رزومه شما هویت‌تان را اعلام می کند اما رفتارهای شما، چه خوب و چه بد، می‌تواند تاکیدی بر آن‌ها باشد. حال نوبت آن است که مهارت‌هایتان را نشان دهید. مطمئنا دوست ندارید در مصاحبه شغلی‌تان بی‌ادب و گستاخ جلوه کنید. یکی از بدترین جاهایی که می‌توانید بی‌ادب باشید، مقابل یک مدیر است که به دنبال استخدام فرد مناسبی است، حتما دوست دارید جذاب باشید و فرد مصاحبه کننده را تحت تاثیر قرار دهید، نه این که با رفتار بد، او را از خود مایوس کنید. اولین تأثیری که در مصاحبه شغلی روی طرف مقابل می گذارید، بسیار مهم است پس سوال‌های مطرح شده باید علاقه‌مندی شما را ثابت کنند. در ادامه به شما راه‌ورسم یک مصاحبه شغلی خوب را خواهیم گفت و به شما یاد می‌دهیم چطور برای یک مصاحبه شغلی درست و حسابی آماده شوید.

استخوان‌بندی یک مصاحبه شغلی
نکات ضروری برای به دست آوردن دل مدیر آینده‌تان

کار فرما را بشناسید
– اطلاعات کلی از شرکت به دست آورید.
– با بازار محصولات و اهداف آن آشنا شوید.
– دید آن‌ها را درباره خودشان بفهمید.

رزومه
– رزومه خود را تایپ و پرینت شده همراه داشته باشید.
– متن رزومه اشکال تایپی و نگارشی نداشته باشد.
– رزومه خود را با توجه به نیاز های سازمان مد نظر بازنویسی کنید.

شرح شغل
همخوانی بین مهارت‌ها و شغل مد نظرخود را پیدا کنید و شواهدی داشته باشید که نشان دهد، می‌توانید در آن شغل موفق باشید.

تمرین کنید
– سوالاتی را که به طور معمول در جلسه مصاحبه پرسیده می‌شود، در نظر داشته و آماده پاسخگویی باشید.
– پاسخ‌های دقیق و واضح ارائه دهید.
– ارتباط چشمی را حفظ کنید.
– خیلی سریع یا آهسته صحبت نکنید.

هوشمندانه عمل کنید
– لباس رسمی بپوشید. داشتن ظاهری حرفه‌ای مهم است.
– از عطر و ادکلن به میزان زیاد استفاده نکنید یا بهتر است اصلا استفاده نکنید.
– مطمئن باشید که به اندازه کافی استراحت کرده‌اید. ظاهر خسته و کم انرژی حس خوبی را منتقل نمی‌کند.
– بین ۱۰ تا ۲۰ دقیقه زودتر از زمان تعیین شده در محل حاضر شوید.

قبل از خروج
سه سوال فکر شده آماده کنید.
سوالاتی بپرسید که نشانه علاقه شما به آینده شرکت است.
از پرسیدن سوالاتی که به راحتی با جست‌وجو در اینترنت می‌توان پاسخ داد، خودداری کنید.

بایدها و نبایدهای جلسه مصاحبه شغلی

لبخند بزنید.	سعی کنید بیش از حد به توضیح آن که چرا شغل قبلی‌تان را از دست دادید، نپردازید.
آمادگی داشته باشید و خود را آماده نشان دهید.	خود را مضطرب نشان ندهید.
خود را علاقه‌مند همکاری نشان دهید.	سعی نکنید خود را همه‌چیزدان و همه‌کاره نشان دهید.

اعتماد به نفس داشته باشید
به خودتان بقبولانید که چرا شما بهترین گزینه برای این موقعیت شغلی هستید. اشتیاق و علاقه را چاشنی آن کنید. این حس به طرف مقابل شما هم منتقل خواهد شد.

تاثیرگذاری اولیه
معمولا شخصی که با شما مصاحبه می‌کند در همان ۹۰ ثانیه نخست به یک ارزیابی کلی از شما می‌رسد. پس مراقب باشید که چگونه وارد می‌شوید و چگونه شروع می‌کنید.

گفت‌وگو با «فرزانه شهریار دوست»، روان‌شناس بالینی درباره چگونگی مصاحبه شغلی

پیشنهادهایی برای قبولی در استخدام

شهریار دوست، کارشناس ارشد مشاوره بالینی دانشگاه علامه طباطبایی درباره ارکان مصاحبه شغلی و این که چطور در مصاحبه‌های شغلی پیش رو موفق باشیم، توضیح می‌دهد.

مقدمات احساس بیگانگی کمتر با محیط

مصاحبه شغلی در نظام‌های اداری و غیراداری مهم و سرنوشت‌ساز است بنابراین هرچه فرد آمادگی بیشتری داشته باشد، در جلسه مصاحبه‌اش بهتر حضور می‌یابد. برای مصاحبه شونده، ورود به شغل جدید همراه با استرس و اضطراب است، با پذیرفتن این اضطراب، بهتر می‌توان با محیط و فضای مصاحبه شغلی کنار آمد. هرچه آگاهی فرد بیشتر باشد، اضطرابش کمتر می‌شود بنابراین برای کار در هر شغلی که اقدام به مصاحبه کرده‌اید، باید اطلاعات‌تان از محیط، مقررات، سیاست‌ها و شرح وظایف محل کار جدیدتان را بیشتر کنید تا درباره فضای کاری، کمتر احساس بیگانگی کنید. در بسیاری از موارد اگر فرد مصاحبه شونده، نظر اولیه مصاحبه کنندگان را به خود جلب کند، اولین جلسه ممکن است تبدیل به جلسه آموزشی یا آزمایشی شود. در این جلسه به فرد آموزش‌های اولیه داده می‌شود و از او می‌خواهند یکی دو روز کار کند تا ببینند می‌تواند خواسته‌های آنان را برآورده سازد یا نه؟ که البته توصیه می‌شود فرد جویای کار به این جلسه توجه کافی داشته باشد.

نقش زبان بدن و پوشش ظاهری

اهمیت زبان بدن در برخورد با مصاحبه کنندگان بر کسی پوشیده نیست، در فرایند مصاحبه نباید از اهمیت زبان بدن غافل شد. مصاحبه کنندگان فرد را به‌طور کامل نمی‌شناسند و این زبان بدن است که در قضاوت افراد موثر است. بنابراین مصاحبه‌شونده باید علاوه بر توجه به لحن کلام، تُن صدا و محتوای گفت‌وگوها، به حالت چهره، ارتباط چشمی با افراد، حرکات دست، نوع نشستن و غیره توجه کند. به عنوان مثال؛ دست به سینه نشستن یا گره کردن انگشتان و بازی کردن مداوم با خودکار می‌تواند نشان از اضطراب شما باشد. نحوه پوشش هم به عنوان فرد تازه وارد اهمیت دارد. مصاحبه کننده‌ها شناخت کافی از روحیه و اخلاق شما ندارند، انتخاب لباس اهمیت زیادی دارد، پس توصیه می‌شود در عین توجه به آراستگی، از پوشیدن لباس غیررسمی و مطابق مدروز اجتناب کنید. همچنین طبیعی است که فرد در جلسه مصاحبه شغلی‌اش سطحی از اضطراب را تجربه کند که باعث می‌شود حرکاتی از خود بروز دهد و این اضطراب را آشکار کند. حرکاتی مانند بازی با دستمال کاغذی مچاله، گوشی و خودکار، نوعی تکانه‌های عصبی به حساب می‌آیند.

پاسخ‌گویی خلاصه یا مفصل!

به یاد داشته باشید اگر مصاحبه کنندگان سوالاتی پرسیدند که پاسخ عینی دارد، جواب هم عینی و واضح باشد. در سوالات «باز پاسخ» فرد می‌تواند روی توانمندی و مهارت خود تاکید داشته باشد و به تجربیات خودش هم اشاره کند. به عنوان مثال؛ ممکن است پرسیده شود برای شما دقت اهمیت دارد یا سرعت؟ که در این سوال، فرد انتظار دارد یک پاسخ عینی یک کلمه‌ای بشنود. مصاحبه کننده انتظار شنیدن پاسخ طولانی و مفصل را ندارد اما چنان چه از شما سوال شود که اگر همکارتان از زیر کار در برود، شما چه برخوردی می‌کنید؟ می‌توانید توضیح بیشتری بدهید. روال معمول مصاحبه شغلی این است که نه آن قدر کوتاه باشد که افراد به جمع‌بندی نرسند و نه آن قدر طولانی که قضاوت را سخت کند و هر دو طرف را خسته و مستاصل. بنابراین توصیه می‌شود، جلسه مصاحبه بیشتر از یک ساعت طول نکشد و سوالات تا جایی شخصی باشد که به کار مربوط می‌شود. مثل سوال درباره تاهل، فرزندان، محل سکونت و امکان ماندن در خارج از ساعات کاری مقرر برای اضافه کار. از طرفی بهتر است برای دوری از خسته شدن مصاحبه کننده و مصاحبه شونده، یک فرم کتبی تعبیه شود و برخی سوالات را کتبی از فرد پرسید.

احساس نزدیکی زیاد ممنوع!

خیلی مواقع مصاحبه شونده با استرس زیاد، نمی‌تواند توانمندی خودش را نشان دهد. از طرفی بعضی افراد هم در ابراز توانمندی خود اغراق یا برای ایجاد صمیمیت بیشتر و نزدیکی با مصاحبه کنندگان تلاش زیادی می کنند تا بتوانند نظر آن‌ها را جلب کنند، در این شرایط تلاش برای این احساس نزدیکی نتیجه عکس می‌دهد چرا که این جلسه رسمی است و فرد باید در بیان مهارت‌ها و توانمندی خود صداقت داشته باشد. در ادامه باید اضافه کنم مصاحبه شغلی مرحله‌ای سخت در زندگی هر فرد است و ممکن است نتواند در اولین یا حتی چندمین مصاحبه موفق شود اما می‌تواند از تجربیات خود برای موفقیت بعدی استفاده کند و اعتماد به نفس خودش را از دست ندهد.

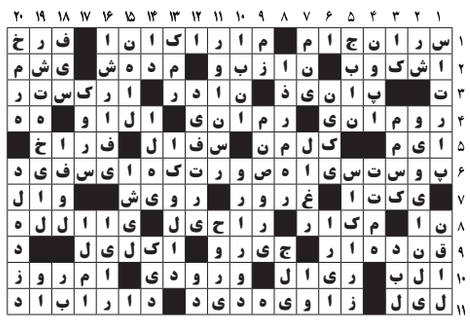
جدول سخت [شماره ۵۰۰]

افقی: ۱- پیشوا- پاکدامنی- شک و تردید- پرده‌داری خانه کعبه ۲- از ارتفاعات کرمانشاه- خدای شکار در اساطیر یونانی- از آرایه‌های ادبی- دومین دور قمی ۳- بزکوهی- گوشه‌ای در دستگاه شور- نشانه ویژه- غذایی ایتالیایی شبیه ماکارونی ۴- حمله نظامی- سیاه‌رگ- بخشنده- خواری و خفت- تر و تازه ۵- فرشته مهر در آیین زرتشتی- وسایل- واحدی برای اندازه‌گیری حجم- سوره هفتاد و هشتم قرآن ۶- مثل ماه- یار دلیله- دارنده ۷- چند رأی- دل سراپرده... اوست- همشیره- اعتقاد به انتقال روح از جسمی به جسم دیگر ۸- مبادا- بلندترین قله رشته کوه‌های زاگرس- گنجشک- محل نصب رادار- راهی که به آخر نمی‌رسد! ۹- ورزش رزمی کره‌ای- دورویی- آلیاژی از مس و نیکل- یک دور بازی تنیس ۱۰- درختچه‌ای گرمسیری- کوچه سرپوشیده- صاحب کتاب بنیاد انواع- قطار زیر زمینی ۱۱- توده غیر طبیعی در سطح پوشش‌های مخاطی- فحاش- میخ در گویش عرب- پیشرفته و مدرن

عمودی: ۱- گریه فریبکارانه و از روی تزویر- نقشه انگلیسی ۲- از مذاهب چهارگانه اهل سنت- راه باریک و سرپوشیده ۳- نفس بلند- نگاه کردن ۴- عارضه شکننده شدن موها- رنگ پوشش دهنده ۵- نویسنده هلندی کتاب ستایش جنون- نپریدن اسب مسابقه از روی مانع ۶- بی‌بهره- بلندترین مرتبه ذات خداوند ۷- نمازی که به تنهایی خوانده شود- پشته‌ای از ماسه و سنگ که سراسر دهانه رودخانه را بگیرد ۸- عید ویتنام- نتیجه و حاصل چیزی ۹- غیر خدا ۱۰- کنایه از غافل و بی‌احتیاط است ۱۱- موزه بزرگ و دیدنی واشنگتن ۱۲- بازار ۱۳- اسباب و وسایل سفر- تکرار یک حرف ۱۴- سر و صدا- حالت قانونی پیدا کردن ۱۵- از جزایر ژاپن- لوله باریک در ساقه گیاه ۱۶- شمشیر دفاعی ژاپنی- زبانی از خانواده زبان‌های هندواروپایی ۱۷- دلاور تورانی شاهنامه- بزرگ منش ۱۸- گل آپارتمانی زیبا- ضمیر دوم شخص مفرد ۱۹- پیدا نمی‌شود- سهل انگارانه ۲۰- حرف فاصله- خوراک مازندرانی از کدو، سبزی، سیر و آب غوره

طراح جدول: نبیژ گورانی

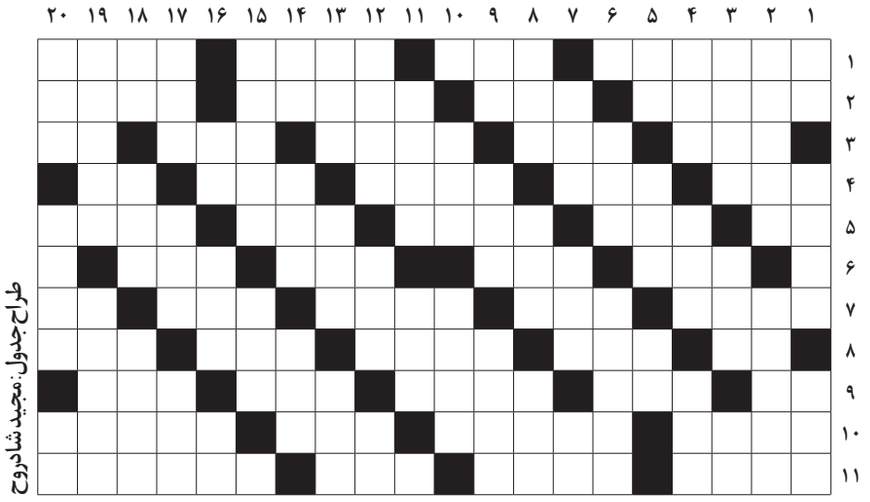
حل جدول شماره ۴۹۹



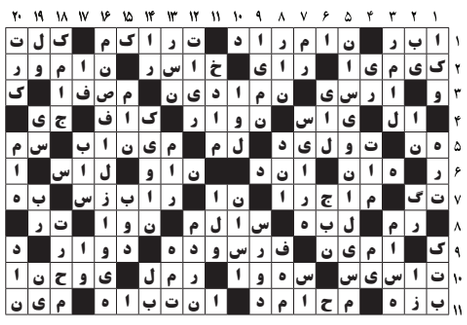
جدول متوسط [شماره ۷۲۸۹]

افقی
۱- قالب و فرم- ثروت- همزبان- کِلک ۲- درجه‌ای در ارتش- عشیره- گلابی- خواب ۳- بها- از عناصر غیرفلزی- خصومت- زمان بی‌انتها- اگر ۴- چربی- برداشت محصول- کفیل- غذای بیمار- ریگ ۵- شوربا- روح- برودت- سپهر- بازدارنده ۶- نوعی بستنی- سالخورده- مقام- نارس ۷- از گیاهان الیافی- شهری در آذربایجان شرقی- افسار- سنه- ثمر ۸- صریح- پیکر- مسلک- بزرگ نمایی تصویر- درختی مخروطی شکل و همیشه سبز ۹- برگ برنده- مصیبت- تنبل- نصیب- شیمی کربن ۱۰- جمیل- پیوسته- قوه- چاق و فربه ۱۱- مرطوب- غریو شادی- ستم- سابقه

عمودی
۱- چاشنی دوسویه- بوستان- لایه سوراخ شده ۲- تزیین- نگارگری ۳- جذام- شیرینی کرمانشاهی- شامه نواز ۴- دیهیم- پارچه کتانی ضخیم- دفعه ۵- اشاره به دور- تور- مخترع تلفن ۶- پایتخت اروپایی- دنباله ۷- نوعی یقه- گسترده- عددورزشی ۸- درخت انگور- بدبوی پر خاصیت- پیشه ۹- زائوتر سان- زیان- پناهگاه ۱۰- قوم هود- ضماد ۱۱- کم خونی- سرسرا ۱۲- قوس- پیاله- بازی نفس گیر ۱۳- ته نشین مایعات- فانوس دریایی- طلایی ۱۴- از اقمار مشتری- زنبیل- سم ۱۵- اسناد- ضیافت ۱۶- صدای کلفت- مراد- عصب ۱۷- کوچک- نی میان تهی- کمان گیر معروف ۱۸- آب روستایی- کمربند- بلدرچین ۱۹- وسط- برشته ۲۰- سگ بیمار- فلانی- راه میان بر



طراح جدول: مجید شادروح



حل جدول شماره ۷۲۸۸