رفتارهای اشتباه در مصاحبه شغلی

بعضی‌ها فکر می کنند داشتن یک رزومه خوب برای موفقیت در مصاحبه شغلی کافی است، اما نمی‌دانند برخی رفتارها می‌تواند سرنوشت کار را عوض کند

محوری

سیدسورنا ساداتی | روزنامه‌نگار موفقیت

غیر از داشتن تجربه کاری، نوشـــتن و ارائه یک رزومه قوی و تمرین ارائه خوب توانمندی‌ها، چیزهای دیگری هم هست که در مصاحبه کاری سرنوشت‌ساز است و رعایت نکردن‌شان می‌تواند روی مُخ طرف مقابل باشد. نکاتی ساده مثل:

۱ برانگیختن حس ترحم
به‌هیچ‌وجه‌دنبال خریدترحم‌ودلسوزی طرف‌مقابل نباشید؛ چون غیر از این که جایگاه خودتان را خراب می کنید احساس سوءاستفاده در طرف‌مقابل نسبت به‌رفتار شما ایجاد می‌شود و فرد غیرقابل اعتمادی به‌نظر می‌رسید.

۲ فرستادن والدین
این که با والدین‌تان تا محل مصاحبه حاضر شوید کار بدی نیست؛ اما این که به‌جای خودتان آن‌ها را بفرستید یا قبل از شما وارد اتاق شوند و سفارش کنند یا حتی وارد شدن‌شان با شما، هر کدام می‌تواند چهره‌ای ضعیف از شما بسازد.

۳ توصیه مکرر
اگر آشنایی در آن سازمان و اداره دارید لازم نیست به او بگویید بارها تماس بگیرد. اوج اشتباه این است که در همان لحظه اول روی آشنا داشتن‌تان تاکید و مدام به‌جای توانمندی‌ها، پارتی‌تان را در چشم طرف مقابل فرو کنید. در این حالت شما یک فرد ناتوان به‌نظر می‌رسید که جز یک پارتی هیچ چیزی از خودش ندارد.

۴ استرس
سعی کنید نگرانی تان را مدیریت کنید؛ عرق‌تان را خشک کنید. نگرانی را بروز ندهید تا بتوانید ارائه خوبی از خودتان داشته باشید و بعد هم در مقابل سوالات احتمالی، پاسخ و واکنش درستی داشته باشید.

۵ شوخی زیاد
یک شوخی سرضرب و ساده، بدون تغییر لحن و صدا عیبی ندارد. اما تغییر جلسه مصاحبه به استندآپ کمدی به نفع شما نیست.

۶ خالی‌بندی
اغراق در توانمندی، خالی‌بندی در رزومه و ... هر کدام به‌نوعی می‌تواند دیر یا زود به‌ضرر شما باشد پس اگر چنین عادتی دارید در مصاحبه شغلی آن را مدیریت کنید.

۷ دیر رسیدن
بدترین اتفاق ممکن این است که دیر برسید و طرف مقابل را معطل کنید. چرا باید در ادامه به شما که یک زمان‌بندی ساده را بلد نبودید اعتماد کنند؟

۸ لباس نامناسب
متناسب با شغلی که برایش داوطلب شدید و سازمانی که می‌روید لباس آراسته و رسمی بپوشید. لازم نیست از شخصیت و نوع پوشش شما فاصله زیادی داشته باشد اما قرار نیست مثل یک دور همی رفاقتی تیپ بزنید.

۹ بد گفتن پشت سر کارفرمای قبلی
از ماجرای خروج‌تان از محل کار قبلی سریع عبور کنید و تاکید روی آن نداشته باشید. مگر این که سوال شود. در صورت طرح موضوع هم، بدگویی با ادبیات، کلمات و لحن نامناسب نداشته باشید.

۱۰ روشن بودن تلفن همراه
وسط جلسه همه جدی نشسته‌اند و صدای جوجه خروس از تلفن شما بلند می‌شود. مدام پیام می‌آید و روی مخ طرف مقابل می‌روید و بعد ناراحت می‌شوید که رزومه‌تان را نادیده گرفته؟

۱۱ بوی بد دهان و بدن
مسواک بزنید. معطر باشید و ماجرا را جدی بگیرید. اگر بوی بدی داشته باشید طرف مقابل حوصله ندارد به سخنان شما خوب گوش کند.

۱۲ سلفی گرفتن
در اتاق انتظار آراسته باشید و فراموش نکنید از همان لحظه تحت نظر هستید. صحبت با تلفن، سلفی و شوخی با منشی و ... را فراموش کنید.

۱۳ صحبت با بقیه داوطلبان
درباره شرایط کار، سوال‌های طرح شده و حقوق و ... با بقیه داوطلبان صحبت نکنید، به نگرانی خودتان و دیگران دامن نزنید و آرامش‌تان را حفظ کنید تا نوبت‌تان شود. کنجکاوی‌های بی‌مورد شما را ضعیف نشان می‌دهد.

۱۴ با سبیل و ... ور نروید
با ریش و سبیل و گوش و بینی و زیپ کیف و هیچ چیزی ور نروید تا بهتر به‌نظر بیایید و دیگران هم روی صحبت‌تان تمرکز داشته باشند.

پروتکل‌های نوشتن نامه عاشقانه

روز جهانی نامه‌نویسی بهانه‌ای شد تا از ضرورت و چگونگی نوشتن دلنوشته های عاشقانه برای همسرمان بگوییم

صدیقه معدنی | کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

مناسبتی

با کلمات می‌توان احساســات را یکپارچه تر و منسجم‌تر بیان کرد؛ یک دلیل اصلی‌اش شاید این باشد که چون فرصت اندیشیدن داریم و فرصت ویرایش برای انتخاب بهترین کلمات توصیف‌کننده مکنونات قلبی‌مان نسبت به شخص مدنظر و این موجب می‌شود با درون خودمان ارتباط برقرار کنیم و احساسات خود را نسبت به شخص مدنظر بازیابیم و بعد کلمات جادویی را نسبت به مخاطب‌مان بر زبان بیاوریم. اول سپتامبر (فردا)، روز جهانی نامه‌نویسی است. به همین بهانه از چگونگی نوشتن یک نامه عاشقانه به همسرمان خواهیم گفت.

هر چه می‌خواهـد دل تنگت بگو| نامه عاشقانه به جد مصداق این بیت از مولاناست که می‌گوید: «هیچ آدابی و ترتیبی مجوی / هر چه می‌خواهد دل تنگت بگوی» پس تمامی تعارفات و فکرهای از پیش تعیین شده را کنار بگذارید و شروع کنید به نوشتن نامه‌ای که فکر می کنید بیشترین تاثیر را روی همسرتان می‌گذارد. همچنین هر نکته اخلاقی خوب، هر زیبایی صوری و هر آن چه را که از رفتار و اخلاق همسرتان در چشمان‌تان زیباست روی کاغذ بیاورید.

قدردانی‌های تـان را ادبی بنویسـید| یادتان باشد که سپاس گزاری مانند ریخته‌شدن بنزین روی آتش عمل می کند پس تا می‌توانید از او در نامه‌هایتان سپاس‌گزاری کنید. به خاطر همه زحماتی که در زندگی می کشد و بعد سعی کنید این مفاهیم را با ادبیات در هم بیامیزید و حتی این گونه بنویسید: «ممنون که مرا در چشمان خودت جای دادی. وقتی می‌خندی برایت می‌میرم، آخر می‌دانی چیست؟ طرح لبخند تو پایان پریشانی‌هاست عزیز دلم». بدین شکل می‌توانید قربان صدقه‌های‌تان را تاثیرگذارتر جلوه دهید.

چگونگی بیان خواسته‌ها در نامه عاشقانه| نامه فرصتی است که شما می‌توانید در کمال ادب و احترام، با آرامش و آسایش آن چه را که در دل دارید از فردی که دوستش دارید، بخواهید. نامه این فرصت را به شما می‌دهد که تمام نادیده‌های زندگی، تمام ناشنیده‌های زندگی و تمام ناگفته‌های زندگی را که در دل‌تان است روی کاغذ بیاورید و آن‌ها را درخواست کنید. در نوشتن از دو رنگ استفاده کنید و آن جا که می‌خواهید نام معشوق و واژه دوستت دارم را بیان کنید از رنگ قرمز که تحریک کننده احساسات است استفاده کنید. پس همیشه به یک مداد یا خودکار قرمز در نامه عاشقانه نیاز هست تا اثر نامه شما را به لحاظ روانی چند برابر کند.

بار منفی به نامه‌تـان ندهید| نکته آخر این که مراقب باشید اگر ناراحتی و خشم دارید، موقع نوشتن بار منفی به نامه‌تان ندهید و با رعایت نکات گفته‌شده لطافت‌ها و یادآوری مهربانی‌ها که بار مثبت به یادداشت شما داده، خیلی کوچک به درخواست و انتظارتان درباره حل این ناراحتی اشاره کنید و راه جایگزین بدهید نه این که کل خاطره بد را بگویید و بار منفی به نامه دهید. این قاعده را رعایت کنید که من حس خوبی ندارم وقتی شما فلان ... رفتار را دارید و من انتظار دارم این جور ... رفتار کنی و این حس بهتری در من ایجاد می‌کند.

داده تصویری

عروسم پشت سر پسرم بدجوری زیرآبش را می‌زند

پسری ۲۷ ساله دارم سه سال پیش ازدواج کرد. به تازگی عروسم پشت ســر او بدگویی می کند و بدجوری زیرآبش را می‌زند؛ مثلا به من می گوید که پسرتان اهل زندگی نیســت، صداقت ندارد، فلان عادت اشتباه را هم دارد و ... . نمی‌دانم باید در زندگی‌شان دخالت کنم یا خیر؟ واکنشم به این حرف‌های عروسم چطور باشد؟

دکتر حسین محرابی | روان شناس

مشاوره خانواده

هر چند اطلاعات کافی در خصوص فرزندتان و همسرش در اختیار ما قرار نداده‌اید ولی در عین حال نکاتی را به اختصار خدمت شما بیان می کنم و امیدوارم راه گشا باشد.

از قضاوت بر اساس حرف‌های عروس‌تان پرهیز کنید
قبل از هر چیز توصیه می کنم که در مقابل بدگویی‌های عروستان سعی کنید ضمن حفظ آرامش از هر گونه قضاوت پرهیز و از تایید یا رد صریح صحبت‌های وی هم خودداری کنید، چرا که تایید حرف‌های او ممکن است باعث شود که خود را بر حق بداند و هیچ تلاشی برای بهبود رابطه نکند. همچنین تایید نکردن و مخالفت متعصبانه ممکن است منجر به احساس نا امیدی و لجبازی در عروس‌تان و همچنین سوء استفاده پسرتان شود. بنابراین بهتر است شرایط استفاده از خدمات مشاوره تخصصی را برای پسرتان و همسرش فراهم کنید و از آن‌ها بخواهید که با کمک گرفتن از یک روان شناس یا مشاور با تجربه تعارضات خود را حل کنند.

به ۳ دلیل، دخالت نکنید
شایان ذکر است دلایل زیادی وجود دارد که تا حد امکان نباید مشکلات بین زوج‌ها به خانواده‌ها منتقل شود که در ادامه به برخی از آن‌ها اشاره می کنیم. به شما هم توصیه می کنیم به این سه دلیل در زندگی مشترک پسرتان دخالت نکنید.

۱- برخوردهای احساسی| بدیهی است که وقتی مشکلات و اختلافات یک زوج به خانواده‌ها کشیده می‌شود، هر کدام ممکن است جانبداری بیشتری از فرزند خودشان داشته باشند و حق را به او بدهند که این موضوع باعث تشدید تنش‌ها و بروز کدورت‌های بیشتر می‌شود.

۲- نداشتن تخصص کافی| راهکارهایی که خانواده‌ها و اطرافیان برای حل مسائل و تعارض‌های زوج‌ها پیشنهاد می کنند، بیشتر ناشی از تجربیات خودشان در زندگی است و چون دانش کافی در خصوص آموزش مهارت‌های زندگی ندارند، فکر می کنند هر راهکاری که برای آن‌ها یا زندگی دیگران موثر واقع شده لزوما برای همه افراد مفید خواهد بود در حالی که تفاوت‌های فردی باعث می‌شود امکان تعمیم در این خصوص وجود نداشته باشد.

۳- احساس شرم بعد از حل مشکل| به هر حال ممکن است تنش‌ها و مشکلات بین زن و شوهر کمتر شود و رابطه آن‌ها بهبود یابد اما آن‌ها همواره در تعامل با خانواده و اطرافیان هستند. همیشه این دغدغه و نقطه‌ضعف در ذهن آن‌ها وجود خواهد داشت که دیگران از جزئیات مشکل و درگیری‌های آن‌ها اطلاع دارند و بنابراین احساس شرم خواهند کرد ولی در خصوص کمک گرفتن از مشاور به‌دلیل این که اطلاعات آن‌ها محرمانه تلقی می شود و مورد قضاوت قرار نمی گیرند و همچنین به‌طور روزمره و مداوم با مشاور مواجه نمی‌شوند احساس شرمندگی ندارند.

ما و شما

راه‌ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*عروس سفیدپوش آبشارهای ایران خیلی زیبا بود. از دیدن عکس‌هایش، لذت بردم. فقط حیف که گردشگران با تحمل آن همه سختی به آن جا می‌رسند اما ملاحظه نمی کنند که تخریب نشود.

*در صفحه سلامت، نوشیدنی گرم هم معرفی کنین. هوای شب‌ها به نسبت سرد شده و نوشیدنی گرم بیشتر می‌چسبه.

*عشق لازمه زندگیه و یک چاشنی محسوب میشه که تو روزهای سخت دوام بیاری. از نظر من، نتایج این پژوهش اشتباهه. مربوط به مطلب «رابطه عشق و خوشبختی پیچیده‌تر شد!» در صفحه خانواده.

*من یک بار با خانواده به جنگل‌های هیرکانی سفر کردم، حدود ۱۰ سال پیش. فوق‌العاده است، یعنی بی‌نهایت دیدنیه. توصیه می کنم اگر تا حالا نرفتین، برنامه‌ریزی کنین و از نزدیک ببینینش. هوای مطبوع و رودخانه‌های دل‌انگیزی داره.

* توصیه می کنم در پرونده‌های زندگی سلام از مناطق بکر ایران که خیلی هم جذابه، نشانی شون رو چاپ نکنین تا همون‌طور بکر بمونه. از طرف یک دوستدار محیط‌زیست.

*روی دیگر سکه تقدیر از توپ جمع کن بازی تا تنهام، شعور و درک «هری کین» و مربی اون تیم رو می‌رسونه که حواس‌شون به همه چیز هست و برای هر رفتاری، پاداش یا احتمالا تنبیه در نظر گرفتن.

*در زندگی سلام درباره نگهداری از حیوانات خانگی در آپارتمان‌ها و مشکلاتش برای بقیه اهالی هم بنویسید. هم بچه‌ها به‌خاطر ترس اذیت می‌شن، هم سر و صدا دارن و .... ممنون.

اگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مرحله دوم نوبت دوم
شرکت تعاونی مرزنشینان وحدت بخش نوخندان

بدینوسیله به اطلاع نمایندگان محترم منتخب حوزه های فرعی شرکت می رساند که جلسه مجمع عمومی عادی مرحله دوم نوبت اول این شرکت راس ساعت ۱۰ صبح روز دوشنبه مورخه ۱۴۰۱/۷/۱۲ درمحل مسجد جامع نوخندان برگزار می گردد خواهشمند است با دردست داشتن دعوتنامه کتبی و کارت شناسایی معتبر جهت تصمیم گیری موارد ذیل حضور بهم رسانید.

دستور جلسه :
۱-استماع گزارش هیات مدیره و بازرسان
۲- طرح تصویب صورتهای مالی سال ۱۴۰۰-۱۳۹۹-۱۳۹۸
۳-طرح و تصویب بودجه پیشنهادی برای سال ۱۴۰۱
۴-تصمیم گیری درخصوص نحوه تقسیم سودویژه سال ۱۴۰۰
۵-انتخاب هیات مدیره شرکت بمدت سه سال مالی و بازرس شرکت به مدت یکسال مالی
همچنین از کسانی که متقاضی ثبت نام جهت سمت هیات میدره و بازرسی می باشند خواهشمندیم ظرف مدت پنج روز از تاریخ انتشار اگهی (۱۴۰۱/۶/۹) بادردست داشتن مدارک ذیل به دفتر شرکت واقع درنوخندان مراجعه نمایند.

مدارک لازم :
الف) فتوکپی مدرک تحصیلی (دیپلم و بالاتر)
ب)فتوکپی تمام صفحات شناسنامه و کارت ملی
ج) دو قطعه عکس ۴×۳
د) تکمیل فرم تقاضانامه ثبت نام
ه) گواهی عدم سوء پیشینه

هیئت مدیره شرکت تعاونی مرزنشینان وحدت بخش نوخندان
۰/۱۴۰۱۸۵۷۹۰

۳۷۰۱۰
پذیرش تلفنی آگهی با پیک رایگان

کارت و برگ سبز پژو 405GLX نقره ای مدل ۸۴
به شماره انتظامی ۷۴ایران ۵۴۳ص۸۱
شماره موتور 12484173012
شماره شاسی 14272334
بنام حسین صحرایی مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۸۵۶۱۱/ف

برگ کمپانی خودرو مزدا وانت مدل ۱۳۸۸
به شماره انتظامی ایران ۷۴- ۱۳۹ و ۱۶
به شماره موتور FE۱۱۵۸۲۴ به شماره شاسی
NAGBPX2PC18D15545 بنام محمد قدیمی
مفقود شده و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۸۵۷۷۴/م

برگ سبز و سند کمپانی موتورسیکلت پیشتاز CG۱۲۵
نقره ای مدل ۱۳۸۹ بشماره انتظامی ۷۶۲-۸۲۷۸۷
به شماره موتور NEG۱۰۷۳۳۱۷ به شماره شاسی
NEG***۱۲۵A۸۹۰۷۴۱۸ بنام علی رضا علی آبادی
مفقود شده و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۸۵۷۷۹/م

برگ سبز خودرو پراید مدل ۷۶
به شماره انتظامی ایران ۳۲- ۹۶۸ ط ۳۲
به شماره موتور ۰۲۳۹۹۸ به شماره
شاسی ۱۴۱۲۲۷۵۲۳۳۴۳ بنام الهوردی خوش نیت
مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۸۵۸۰۴/م

سند موتور سیکلت رهرو125ccCDI آبی رنگ مدل ۹۴
به شماره انتظامی ۷۷۳ایران ۴۸۳۱۱
شماره موتور 0124NBJ413513
شماره شاسی NBJ***125G9454265
بنام حسن عاقبتی مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۸۵۶۹۶/ف

سند و برگ سبز موتور سیکلت مدل ۹۱
به شماره انتظامی ۲۵۸۶۹ایران ۷۶۷
به شماره تنه 125A9100175
شماره موتور 156FM12*A10287992*
بنام مرتضی علیزاده مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۸۵۶۵۸/ف

برگ سبز خودرو وانت پیکان مدل ۸۰ رنگ سفید صدفی به شماره انتظامی ایران ۷۴-۶۵۲ ب ۳۷
به شماره موتور ۱۱۵۱۸۰۱۵۹۲۳ به شماره شاسی ۸۰۹۱۶۲۳۰ بنام امیر لنگری مفقود شده و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۸۵۷۲۶/م