

امروز، یک کاغذ برداریم و چند دقیقه‌ را به خودمان اختصاص بدیم و ۵ خاطره زیبای زندگی مان را مرور کنیم و احساس مان را بنویسیم. این کاغذ خیلی ارزشمند است. می توانیم آن را نگه داریم.

۱۳. اظهار نظر منفی درباره کارفرمای گذشته

چند نمونه از نظرات منفی که کار جوانان درباره مدیر سابق خود گفته‌اند، عبارت‌ هستنداز: «رئیس قبلی من بی عرضه بود»، «رئیس من همیشه بین کارمندانش تبعیض قائل می‌شد»، «رئیس من هیچ وقت به من مرخصی نمی‌داد» یا «بین همکاران شرکت قبلی ماجر هاو درگیری‌های زیادی بود». این گونه گله و شکایت‌ها ممکن است در وهله اول خودمانی به نظر برسد اما بدگویی پشت سر مدیر و همکاران قدیمی نوعی بی ملاحظگی محسوب می‌شود.

۱۴. ارسال درخواست کاری برای کار در شرکت جدید با ایمیل شرکت فعلی

این اقدام کارفرمایان را گیج می‌کند؛ زیرا آن‌ها با خود می‌گویند که اگر این فرد تعهد کاری داشت، در ساعت کاری خود به جای رسیدگی به وظایفش، درخواست کاری جدید ارسال نمی‌کرد. حتی اگر برای مصاحبه هم دعوت شوید، برای بار دوم با شما تماسی گرفته نخواهد شد.

۱۵. خاموش نکردن تلفن همراه

در جلسه مصاحبه، حتما و حتما باید گوشی شما خاموش باشد. مگر این که یک تماس ضروری در رابطه با مسئله مرگ و زندگی داشته باشید. در این حالت هم باید مصاحبه را به وقتی منگول کنید که ذهن‌تان درگیر و آشفته نباشد. اگر در حین مصاحبه منتظر یک تماس نسبتاً اضطراری هستید، مصاحبه کننده را در جریان بگذارید.

۱۶. بوی بد دهان یا بدن

شما دوست ندارید که اولین احساس دیگران بعد از برخورد با شما این جمله باشد: «وای! چه بوی گندی می‌داد». لازم نیست قبل از مصاحبه یک شیشه عطر را روی خود خالی کنید. سعی کنید دهان‌تان را حتماً نعاغ داشته باشد و از خوردن غذاهای پودار پرهیز کنید.

۱۷. گرفتن سلفی در سالن انتظار

اگر آن قدر وقت شناس هستید که زودتر از موعد به قرار کاری رسیده‌اید، در زمان انتظار از گرفتن عکس سلفی در لابی شرکت خودداری کنید. بازی کردن با تلفن همراه در زمان انتظار، برداشت ذهنی خوبی از شما ایجاد نخواهد کرد. در این مدت، بهتر است رزومه خود را بررسی کنید، با منشی صحبت کوتاه و مودبانه‌ای داشته باشید و بی سر و صدافت و آمد افرادر آتماشا کنید.

۱۱. استفاده از ایمیل با عنوان نامناسب

بعضی افراد اسم‌های عجیب و غریبی روی آی‌دی مربوط به ایمیل خود می‌گذارند. بعضی صدا بی‌رسانا و واضح مطرح‌کند. به بیانی روشن‌تر، یک مصاحبه‌شونده حرفه‌ای به طرز فکر طرف مقابل در باره صحبت‌های خود اهمیت نمی‌دهد و خود را به هیچ عنوان نمی‌بازد. یکی از کارفرمایان بر این باور است: «برای من اهمیت چندانی ندارد که پاسخ‌های مصاحبه‌شونده ۱۰۰ در صدرات و درست باشند. آنچه بیشتر برای من مهم است، تسلط او در صحبت کردن و کنترل شرایط است.»

۱۲. صحبت کردن درباره دین و مذهب

شکی نیست که «هر سخن جایی و هر نکته مکانی دارد». اگر شما مدیر یک مجموعه مذهبی در دوران دانشگاه خود بوده‌اید، خوب است که آن را در رزومه خود قید کنید اما نیازی نیست که روی این مسئله تاکید مداوم داشته باشید.

بیزار هستند. آن‌ها ترجیح می‌دهند که مصاحبه‌شونده به راحتی صحبت‌کند و اگر سوالی دارد، آن را با صدا بی‌رسانا و واضح مطرح‌کند. به بیانی روشن‌تر،

یک مصاحبه‌شونده حرفه‌ای به طرز فکر طرف مقابل در باره صحبت‌های خود اهمیت نمی‌دهد و خود را به هیچ عنوان نمی‌بازد. یکی از کارفرمایان بر این باور است: «برای من اهمیت چندانی ندارد که پاسخ‌های مصاحبه‌شونده ۱۰۰ در صدرات و درست باشند. آنچه بیشتر برای من مهم است، تسلط او در صحبت کردن و کنترل شرایط است.»

۱۰. اغراق کردن در رزومه

هیچ‌گاه در تنظیم رزومه خود اغراق و زیاده‌گویی نکنید؛ زیرا یک سرپرست یا مدیر ارشد حرفه‌ای در ۹۰ ثانیه نخست مصاحبه به صحت و سقم ادعا‌های شما پی خواهد برد.

بهتر است مطالب را در حالت خصوصی قرار دهید.

۷. دیر رسیدن به جلسه مصاحبه

دیر رسیدن به جلسه مصاحبه این ذهنیت را در رئیس یا سازمان ایجاد می‌کند که شما توانایی مدیریت زمان را ندارید.

۸. پوشیدن لباس نامناسب

لباس نامناسب شخصیت شما را زیر سوال می‌برد و گاهی نوعی بی احترامی تلقی می‌شود. از طرفی وقتی در جلسه مصاحبه لباس نامناسب بپوشید، احتمالاً در زمان هر کم لباس مناسبی نخواهید پوشید.

۹. ترس و دلهره در هنگام مصاحبه

خیلی از کارفرمایان از مصاحبه‌شونده‌ترسو و خجالتی

توصیه‌هایی به جوانانی که خود را برای مصاحبه‌های شغلی آماده می‌کنند

۱۷ ویژگی آزاردهنده جویندگان کار در مصاحبه شغلی

درباره کارهایی که برای مصاحبه استخدامی ضروری است، سخن‌های زیادی گفته شده، اما بعضی کارها هم هستند که انجام‌شان به سادگی می‌تواند موقعیت به دست آمده برای شغل مورد نظر را از بین ببرد. سایت «میگنا» با این مقدمه نوشت: وقتی برای یک مصاحبه کاری یا به سازمان یا شرکتی می‌گذارید، باید تلاش کنید اولین ملاقات به خوبی برگزار شود؛ زیرا بر خورد اول در تصویر ذهنی طرف مقابل بسیار موثر است. تنها با پاسخ دادن به سوالات مصاحبه‌کننده، نمی‌توانید تاثیر مطلوبی در ذهن وی بگذارید؛ بنابراین لازم است رفتار حرفه‌ای هم از خود نشان دهید. اشتباهات کوچک و زیادی وجود دارد که ممکن است یک مصاحبه‌شونده انجام دهد و هزینه گزافی بابت آن اشتباه به ظاهر ناچیز بپردازد. در ادامه به معرفی فهرستی از ۱۷ اشتباه ممکن در مصاحبه‌های شغلی خواهیم پرداخت:

۱. برانگیختن حس ترحم کارفرما برای گرفتن موقعیت شغلی

یک کارفرما از تجربه خود در استخدام افراد این طور می‌گوید: «اگر فردی در مصاحبه کاری به من بگوید که به این شغل احتیاج شدیدی دارم، فرم درخواست کارش را به سرعت در سطل زباله خواهم انداخت. زیرا افرادی که هنگام استخدام زیاد التماس می‌کنند، کارکنان پر حاشیه و مشکل داری خواهند بود.» کارفرمای دیگری در تایید این نظر می‌گوید: «بعضی افراد به زور حالت گریه و زاری به خود می‌گیرند حال آن که این کار باعث می‌شود که بی‌دست و پا جلوه کنند و شرکت تمایلی برای استخدام آن‌ها نخواهد داشت.»

۲. طولانی شدن دوره تحصیل بدون هیچ تجربه کاری در رزومه

یک وکیل با لحنی گله‌مندانه می‌گوید: «به عنوان کسی که از ۱۶ سالگی سرکار رفته است، بر این باورم کسی که تا اواخر دهه ۲۰ زندگی خود هنوز هیچ شغلی را تجربه نکرده است همچنان در عالم کودکی باقی مانده است.»

۳. فرستادن والدین برای درخواست کار

بعضی افراد، به جای این که خود را مجعه کنند والدین شان را می‌فرستند تا برایشان تقاضای شغل کنند. کارفرمایان در چنین شرایطی چنین پاسخ می‌دهند: «وقتی شما حاضر نیستید به خودتان

پیامک‌های شما

برای آن که مشاوران و روان‌شناسان بتوانند پاسخ‌های مؤثرتری به سوالات و پیامک‌های شما بدهند، نیاز به اطلاعات بیشتری داریم. بنابراین همراه با درج سوالات خود «سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده» (همین اطلاعات را در باره فرد مقابل خود) بنویسید! لطفاً ابتدای پیامک خود کلمه «مشاوره» را بنویسید.

@zendegiisalam ۲۰۰.۹۹۹

• پسری ۱۷ ساله هستم. با موقعیت اقتصادی عادی، و وضعیت اجتماعی و فرهنگی خوب. از خودم متنفر شدم چون دوستانم مرا مسخره می‌کنند و هیچ کس به من اعتنا نمی‌کند. خواهش می‌کنم راه‌انمایی‌ام کنید.

• خانمی هستم ۲۲ ساله. الان یک سال است ازدواج کرده‌ام. من و همسرم زیاد با هم دعوا می‌کنیم و من مقصر اصلی را همسرم می‌دانم، چون اصلاً اجازه نمی‌دهد من هم حرفم را بر زم. حرف فقط حرف خودش است.

• خانمی هستم ۲۲ ساله. ۸ سال با پسری رابطه داشتم. او نسبت به من هتک حرمت کرد و از من جدا شد. مشکل دارم و به دلیل حفظ آبرویم نمی‌توانم ازدواج کنم. تورا به خدا راه‌نمایی‌ام کنید.

• خانمی هستم ۳۶ ساله با مدرک کارشناسی. با مردی ازدواج کرده‌ام، اونیز مدرک کارشناسی دارد و ۲۹ ساله است. خیلی با احساس و با عطفه است؛ اما از حرف‌های من برداشت بد می‌کند و زود عصبی می‌شود و بددهانی می‌کند.

• دختری هستم ۱۹ ساله که با پسری ۳۴ ساله یک سال فقط در حد گفت و گوی تلفنی ارتباط داشتم. الان چند ماهی که گذرد که من رابطه‌ام را قطع کردم به دلیل این که می‌خواستم ازدواج کند و او طری هم به دلیل تفاوت سنی نتوانستیم به هم برسیم؛ اما هنوز نتوانستم فراموشش کنم.

• دختری هستم ۱۴ ساله که حدود سه ماه است درگیر مشکلاتی شده‌ام. احساس می‌کنم خانواده‌ام من را دوست ندارند و برای اطرافیانم مهم نیستم. حدود دو ماه پیش با پسری آشنا شدم که رابطه‌ام را با او به هم زدم و بعد از آن چند بار اقدام به خودکشی کردم و حتی به کشیدن سیگار روی آوردم. من دیگر خسته شده‌ام از زندگی. اما از یک طرف دیگر آرزوهای زیادی دارم.

شوهرم از نظر کاری تنبل است

من ۲۰ ساله هستم و شوهرم ۳۰ ساله است. شوهرم آن طور که باید به من اهمیت بدهد، نمی‌دهد و از نظر کاری تنبل است و احساساتم را نمی‌فهمد. چه کار کنم که تغییر کند و همه چیز را رد کند؟

با توجه به این که شوهرتان شما را درک نمی‌کند و بی‌مسئولیت است، کاملاً قابل درک است که احساس عواطف و احساسات نقش پررنگی در زندگی‌تان دارد. با توجه به اختلاف سنی بین شما دو نفر، همسرتان این دوره را در کرده است و شاید گاهی عقاید شما را نتواند بپذیرد. اگر شما در حضور شوهرتان روی تفهیم احساسات خود با فشاری کنید و تعصب به خرج دهید و به دنبال ایجاد تغییر در ایشان باشید، شک نکنید که با مخالفت بیشتر رو به رو خواهید شد؛ زیرا به گمان شوهرتان به عنوان یک مرد جوان این باور پیدا می‌شود که شما حسن اقتدار مردانه ایشان را نشانه گرفته اید و به دنبال تخریب آن هستید. بهتر است ابتدا تفاوت‌های بین زن و مرد را قبول کنید و بعد از آن، با آرامش و بدون متهم کردن ایشان به بی

درک احساس بین زوجین در پیام خود به این مطلب اشاره کرده‌اید که همسر شما به احساسات‌تان اهمیت نمی‌دهد. شما در سنی قرار دارید که عواطف و احساسات نقش پررنگی در زندگی‌تان دارد. با توجه به اختلاف سنی بین شما دو نفر، همسرتان این دوره را در کرده است و شاید گاهی عقاید شما را نتواند بپذیرد. اگر شما در حضور شوهرتان روی تفهیم احساسات خود با فشاری کنید و تعصب به خرج دهید و به دنبال ایجاد تغییر در ایشان باشید، شک نکنید که با مخالفت بیشتر رو به رو خواهید شد؛ زیرا به گمان شوهرتان به عنوان یک مرد جوان این باور پیدا می‌شود که شما حسن اقتدار مردانه ایشان را نشانه گرفته اید و به دنبال تخریب آن هستید. بهتر است ابتدا تفاوت‌های بین زن و مرد را قبول کنید و بعد از آن، با آرامش و بدون متهم کردن ایشان به بی

چه باید کرد؟ در برابر شوهری که مسئولیت‌های خود را انجام نمی‌دهد، به چه راه کار‌هایی باید متوسل شد و چه کار‌هایی نباید کرد؟ برای پاسخ دادن به این سوال، راه‌نمایی‌های ما را بخوانید.

مقابله به مثل و لجبازی نکنید: در این شرایط اوضاع روز به روز بدتر می‌شود. انسان‌ها هرگز در فضای تحقیر و سرزنش



و لجبازی، تغییر مثبتی نمی‌کنند.

خانواده‌تان را به قطع‌فرآیند حمایتگری دعوت کنید: فرد بی‌مسئولیت وقتی در فضایی قرار می‌گیرد که بدون هیچ‌منطقی از اطرافیان کمک‌های مالی و اقتصادی فراوان دریافت می‌کند، خواه یا ناخواه بی‌مسئولیتی‌اش بیشتر و بیشتر می‌شود.

از جا به جایی نقش‌ها بپرهیزید: این که یک زن، بی‌مسئولیتی شوهر خود را بپذیرد و تلاش کند خودش کار‌های مربوط به همسر را انجام دهد و در واقع خودش ضعف‌زندگی را جبران کند، یک راهکار بسیار اشتباه است.

صبور باشید: اگر همسرتان انجام کاری را به تعویق انداخت، خودتان هرگز پیش قدم نشوید و مسئولیت خود آن را به عهده‌نگیرید بلکه سعی کنید زمان بیشتری را در اختیار او قرار دهید. تجربه نشان می‌دهد وقتی فرد به بن‌بست برسد، یعنی دقیقاً زمانی که چاره‌ای نداشته باشد می‌تواند مسئولیت انجام کار‌ها را به عهده بگیرد. در ضمن مصرانه از شوهرتان، انجام وظایفش را تقاضا کنید.

این کلمات را نگویید: استفاده از عباراتی مثل تو هرگز اهل کار نبوده‌ای، برو از بقیه یاد بگیر و... هیچ‌گراهی از مشکلات شما باز نمی‌کند و گفتن مکرر آن باعث می‌شود شوهرتان واقعا قبول کند که فرد بی‌مسئولیتی است. برای تقویت صفت مسئولیت‌پذیری باید اهداف کوچک و قابل دسترسی انتخاب کنید؛ برای مثال اگر شوهر شما در کسب درآمد و تأمین نیاز‌های مادی خانواده، بی‌مسئولیتی می‌کند، شما اول از خرید‌های ضروری و ارزان قیمت شروع کنید و در گام نخست خرید‌های غیر لازم را مطالبه نکنید.

۱۳ ساله‌ام و خواستگاری ۲۴ ساله دارم

دختری ۱۳ ساله هستم. پدرم همیشه بیکار است و با مادرم دعوا می‌کند. مادرم شاغل است و بیشتر ساعات سرکار است. خواستگاری دارم که ۲۴ ساله است. دوست دارم با او دواج کنم و خیلی به هم علاقه داریم ولی مادرش مخالف این ازدواج است. لطفا راه‌نمایی‌ام کنید، چه باید بکنم؟ خواهش می‌کنم کمکم کنید.

مهمی مثل ازدواج زد. این تصمیم اگر به دلیل فرار از وضعیت نامطلوب زندگی خانوادگی باشد، خطای بزرگی خواهد بود. ازدواج به دلایل و بررسی‌های کافی و همه‌جانبه نیاز دارد. ازدواج‌های تک‌عاملی و صرفاً بر اساس یک دلیل خاص مثل خوش آمدن ظاهری از یک فرد یا فقط برای وضعیت مالی مطلوب طرف مقابل و امثال آن اشتباه هستند. جمع تمام جنبه‌ها همراه با مشورت با خانواده و حتی روانشناس یا مشاور ازدواج، می‌تواند در گرفتن تصمیم مناسب اهمیت داشته باشد. به این سوال مهم جواب دهید که آیا قصد شما فقط ازدواج است یا دنبال یک ازدواج مناسب و درست با کمترین ریسک هستید؟ امیدوارم تصمیم درست در زندگی‌تان را بگیرید. موفق باشید.



نظر و توصیه‌های من را در ۴ قسمت، در ادامه بخوانید.

تصمیم‌تان احساسی است

اول، این که معمولاً در سن شما افراد به راحتی تابع احساسات خود قرار می‌گیرند تا این که منطقی باشند. شما در دوره نوجوانی هستید و انتخاب‌های این سنن معمولاً ثبات کافی ندارند و دستخوش تغییر شده و یا تبدیل به نبود علاقه‌مندی می‌شوند. چیزی که شما در این سنین می‌خواهید، به احتمال زیاد در سال‌های بعد نخواهید خواست.

سن‌تان هم مناسب به نظر نمی‌رسد

دوم، این که سن شما برای ازدواج مناسب نیست و تا پختگی کامل جسمی، روانی، عاطفی، هیجانی و اجتماعی زمان بیشتری نیاز دارید. در بیشتر بررسی‌ها سن مناسب ازدواج حدود ۲۰ سال اعلام شده است. با این حال، استثنا هم در این زمینه وجود دارد که با تشخیص مشاور مجرب و متعهد امکان‌پذیر است.

دلایل مخالفت خانواده پسر را جدی بگیرید

سوم، اگر به فرض محال به تفاوت سنی شما و خواستگارتان که زیاد است، نبردازیم نظر خانواده‌های شما هم حائز اهمیت است که نباید نادیده گرفته شود. خصوصاً مادر ایشان دلایل نشان برای مخالفت می‌تواند ناشی از سن و شرایط خانواده شما یا حتی ناشی از رفتار‌های شما مثل اشتیاق زیاد برای ازدواج در این سن باشد. بنابراین بدون تعصب به نظرات دیگران نیز توجه داشته باشید.

ازدواج راه حل مشکلات‌تان نیست

چهارم این که به دلیل شرایط ارتباطی والدین شما با همدیگر یا با شما که ممکن است مطلوب نباشد، نمی‌توان برای فرار از وضعیت موجود دست به انتخاب