

پاریسیان	بندر چارک	بسک	میناب	بندر لنگه	قشم	بندر عباس	کیش
▲ ۴۱	▲ ۳۷	▲ ۴۱	▲ ۳۹	▲ ۳۷	▲ ۳۴	▲ ۳۷	▲ ۳۵
▼ ۲۷	▼ ۲۶	▼ ۲۳	▼ ۲۶	▼ ۲۷	▼ ۲۹	▼ ۲۷	▼ ۲۷

سبک زندگی

ده نکته کوچک بسیار تاثیر گذار قبل از مصاحبه کاری

شما مصاحبه‌ای در پیش دارید باید حواستان به نکات مهم و بزرگ باشد، باید لباس مناسب انتخاب کنید. مطالعه‌ای روی رویه‌ی کار شرکت داشته باشید و با مخاطبین مجموعه‌ای در گفت‌وگو اطلاعات تبادل بگیرید و رزومه خود را کامل کنید ولی همه چیز اینها نیست، نکات ریزی که می‌بایست به آن دقت کنید، چیزهایی یا لحظات کوتاه تاثیر گذار قبل از این ملاقات مهم کدام است؟

- ۱. با خودتان تمرین کنید:** حتی کسانی که بالاترین اعتماد بنفس‌ها را دارند، قبل از بازگشتن به اتاق مصاحبه مردم میشوند. طبیعی است! قرار است زمانی حدود نیم ساعت برشته شوید و خروجی آن تاثیر عظیمی روی روزنگتان خواهد داشت به دلیل همین شک‌ها خیلی ساده تمام کنترل خود را دراز دست میدهید و این جواب همان سوال است که چرا نمیتوانید شغل مورد نظر خود را بدست آورید.
- ۲. ظاهر خود را چک کنید:** شما می‌توانید حواستان به لباس پوشیدن، کفش، ساعت و آنچه ظاهر شما را ارائه میکند، باشد اما چیزهای کوچکی ممکن است اتفاق بیفتد که کسر شأن بزرگی به حساب بیاید.
- ۳. به تنفس خود دقت کنید:** تنفس شما می‌تواند تاثیر بسیار زیادی روی اولین برداشت‌ها داشته باشد. ممکن است تنفس شما تحت تاثیر قهقه‌های زیادی باشد که نوشیدنی یا سبزی که در وعده ناهار میل کرده‌اید این موارد بدون شک تاثیر ناخوشایندی خواهد داشت و شما را به خاطر دلایل سطحی در ذهن تثبیت میکند.
- ۴. زبان بدن و ژست مناسب تمرین کنید:**

تمام مدت، معلم و والدین به شما گفته‌اند "فوز کرده نباش" که در این موقعیت کاملاً مفید است. نباید آنقدر شل و ول باشی که به نظر سلخته و نامرتب بنمایی. به‌منظور که نباید به شک‌های صافی جواب بدهی یا باشتی. به‌مرتب بنشینید، چانه خود را کمی بالا ببرید و به چشمان مسئول استخدام خود نگاه کنید.
- ۵. از آخرین اخبار مطلع باشید** احتمالاً یک گوشی هوشمند دارید، خوب از آن استفاده کنید. همچنان که در اتاق انتظار نشسته‌اید عنوان خبرها را مرور کنید و ببینید در دنیا چه خبر است؟ چک کنید که این عناوین خبری هست که به نوعی به کار شرکتی که برای مصاحبه می‌روید مربوط باشد.
- ۶. بار دیگر رزومه خود را مطالعه کنید** شما قطعاً رزومه خود را مثل کف دست بلد هستید، اما این دلیل نمی‌شود که از مرور اجمالی و سریع آن

قبل از بازگشتن به اتاق مصاحبه صرف نظر کنید. بار دیگر به جزئیات آن دقت کنید. بخش‌هایی که باعث افتخار شماست را انتخاب کنید و در مصاحبه روی آن‌ها تمرکز کنید.

- ۷. شب را خوب بخوابید:** هشت ساعت استراحت مفید شبانه در شب، قبل از مصاحبه می‌تواند تاثیر بسزایی در عملکرد مغز داشته باشد پس باید برای رسیدن به این موضوع هر کاری که لازم است انجام دهید.
- ۸. زمان کافی برای بودن در آنجا را در نظر بگیرید:** کارهای روتین و متفرقه خود را طوری برنامه ریزی کنید که زمان برای این شکل مسائل هم داشته باشید. بیشتر سیستم‌های جی‌پی‌اس برنامه‌هایی برای نمایش راه‌های کار برای اتریک‌های غیر متفرقه دارند، اگرچه گاهی گوینده این برنامه‌ها خود می‌تواند تبدیل به کابوسی تاریک‌ساز باشد به مقصد شوند بویژه اگر تا اولین خروجی فاصله زیادی داشته باشید.
- ۹. در مورد پست شغلی ششپه‌ای آماده کنید، چرا خودخوری میکنید؟** شما از قبل برای کار معینی تعیین شده‌اید، درخواست شما باید پرفریم شده است و در مرحله ورود به اتاق مصاحبه هستید. تنها چیزی که باید به آن توجه کنید این است که ناآرامی به نظر نیاید.
- ۱۰. سوالاتی را آماده کنید تا از مسئول گزینش بپرسید** یادتان باشد شما آنجا نیستید که فقط به سوالات پاسخ دهید بلکه سوالاتی نیز بپرسید. در واقع بعضی مسئولان استخدام بیشتر از اینکه به پاسخ‌های شما به سوالات توجه کنند روی پرسش‌های شما تمرکز میکنند.

کودک و نوجوان

دلایل غرزدن کودکان و راه حلش

حالتی باید سعی کنید که به او حس امنیت بدهید. همیشه آغوش تان را برایش باز کنید و طوری رفتار نکنید که از شما ترسد.

● **به آنها توجه کافی داشته باشید**

کودکان نیاز به توجه زیاد شما دارند. باید همیشه در کنارشان باشید. اگر آن‌ها از بی توجهی رنج ببرند، کلافه می‌شوند و اذیت و آزار می‌بینند. باید سعی کنید که به آن‌ها توجه کافی را داشته باشید. در غیر این صورت آنها را کلافه می‌کنید. حتی اگر سر تان شلوع است، شرایط را طوری فراهم کنید که فرزندتان بتواند در کنار شما بازی‌اش را انجام دهد. چند وقت یکبار با او ارتباط کلامی و فیزیکی برقرار کنید. درست است که او باید یاد بگیرد مستقل باشد اما زمانی که کودک است، باید تحت حمایت شما نیز قرار بگیرد.

● **محل و فضا را تغییر دهید**

گاهی اوقات کودک از ماندن در خانه کلافه می‌شود. باید هوای تازه به او بخورد تا بتواند دوباره تمرکز کند. هوای تازه و تمیز باعث می‌شود که او دوباره سر حال شود. اگر احساس می‌کنید که از محیط خانه کلافه شده، می‌توانید او را بیرون ببرید؛ حتی اگر داخل حیاط خانه یا تراس ببریدش، حال او بهتر خواهد شد.

اهمیت خواب خوب و غذای خوب

حتماً باید قبل از هر چیزی مراقب خواب و غذای کودک تان باشید. اگر خواب کافی ندارد یا در ساعات مشخصی هنگام شب نمی‌خوابد یا غذای خوب و مقوی نمی‌خورد، احتمال این که کودک کلافه باشد؛ بسیار زیاد است. پس قبل از نظر گرفتن راهکارهای زیر، حتماً به رژیم و خواب او توجه کنید.

● **به آن کلمات موثر یاد دهید**

کودکان نیاز دارند که یاد بگیرند چگونه خواسته‌های خود را اعلام کنند. این یک مهارت سخت و پیچیده برای آن‌ها است. شما باید به آن‌ها کلمه و لغت یاد بدهید تا برای اعلام نیازهای خود غر نزنند یا خیلی ناله نکنند. با خواندن کتاب و نمایش آثار تان روی میز می‌توانید کلمات مهم را به آن‌ها بیاموزید تا یاد بگیرند که چگونه درخواست خود را مطرح کنند. خودتان نیز همیشه خواسته‌هایتان را با کلمات بیان کنید تا متوجه شوند.

● **احساس ترس و ناامنی را در آن‌ها از بین ببرید**

این که کودک در مورد مسئله‌ای غر می‌زند، یعنی احساس خوبی ندارد. یعنی حس ناامنی و ترس به او غلبه کرده که باعث می‌شود در طول روز مدام با خودش درگیر باشد. در چنین

و اعلام نیاز هایشان هست. به همین علت شما زیاد با این مسئله مواجه می‌شوید اما این موضوع ممکن است دلایل دیگری هم داشته باشد که شامل موارد زیر است:

- ناامیدی
- خستگی
- گرسنگی
- احساس ناامنی
- کلافگی

نیاز به توجه دیگران

• معصب کردن دیگران برای برآورده کردن خواسته‌های خود

آیا تا به حال به این فکر کرده‌اید که چرا فرزندتان خیلی زیاد غر می‌زند و ناله و شکایت می‌کند؟ معمولاً انجام این کار توسط بچه‌ها دلایل مختلفی دارد. این که شما دلال را بداند، به شدت مهم است و همچنین باید اطلاعات آگاهی کافی را داشته باشید تا بفهمید که در چنین شرایطی باید چه کاری انجام دهید. در این قسمت از خانواده پلاس نمناک در این باره توضیح مفصل خواهیم داد.

چرا فرزند من خیلی غر می‌زند؟

غر زدن معمولاً در بین کودکان یک راه رایج برای نشان دادن مهارت‌های زبانی