

قال الامام علی علیه السلام: **الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي جَعَلَ تَمَحِيضَ ذُنُوبِ شَيْعَتِنَا فِي الدُّنْيَا بَمَحْتَمِلْتِهِمْ، لِتَسْلِمَ بَهَا طَاعَاتُهُمْ وَبَسْتَحَقُوا عَلَيْهِمُ ثَوَابُهَا؛**
سیاس و ستایش خدایی را که رنج و گرفتاری پیروان ما را مایه زوده شدن گناهان آنان در دنیا قرار داد تا با این رنج ها و بلاها طاعتشان سالم ماند و سزاوار یاداش آن شوند.
**(البحار، ۶۷: ۲۳۲)**

## مشاوره شغلی

### ۴ سوال سخت در مصاحبه های شغلی

در یک نظر سنجی که در سال ۲۰۱۴ توسط پایگاه اینترنتی beyond.com انجام شده، یک سوم کارفرمایان و مصاحبه کنندگان شغلی گفته اند که افراد جوابی کار در حین مصاحبه های شغلی آماده نیستند.

خبر آتلاین با این مقدمه می نویسد ۴ سوال غیر معمولی که هر فرد جوابی کار باید قبل از حضور در مصاحبه شغلی خود را برای پاسخ گفتن به آن ها آماده کند، عبارت است از:

۱- **بزرگ ترین ضعف شما چیست؟** بسیاری از مدیران استخدامی علاقه زیادی به پرسیدن این سوال دارند در حالی که شما هم مانند بسیاری از داوطلبان هیچ آمادگی برای پاسخ به این سوال ندارید اما تنها کاری که باید بکنید این است که نگویید نمی دانم یا بدتر از آن، این که بگویید من هیچ وضعی ندارم.

۲- **در باره شرکت ما چه می دانید؟** این سوال ممکن است به حالت های مختلف پرسیده شود. فرد مصاحبه کننده ممکن است از شما در باره میزان آشنایی تان با شرکت یا صنعت یا حتی نام مدیرعامل آن از شما سوال کند.

۳- **چه کتاب هایی می خوانید؟** مصاحبه های شغلی بیشتر روی کشف مهارت های شغلی شما متمرکز شده اند مصاحبه کنندگان همچنین به دنبال یافتن فردی هستند که شخصیت او با روحیات گروهی آن ها سازگار باشد و از کار کردن با او لذت ببرند. بنابراین، برای این که بدانند شما چطور آدمی هستید ممکن است بپرسند چه کتاب هایی می خوانید؟ تفریحات و سرگرمی هایاتان چیست؟ فیلم یا برنامه تلویزیونی مورد علاقه تان چیست؟ یا چه تفریحات دیگری در خارج از خانه دارید؟

آنها با دانستن نوع تفریحات و علایق خارج از منزل تان می توانند تشخیص بدهند که شما تا چه اندازه شخصیت سالمی دارید و تا چه اندازه مناسب کار کردن در شرکت آن ها هستید.

۴- **آیا شما سوالی دارید؟** بعضی مصاحبه کنندگان و مدیران استخدام، مصاحبه خود را با داوطلبان یا گفتن جمله «آیا سوالی دارید؟» به پایان می رسانند. «مایکل تراویس» نویسنده کتاب «مهارت های لازم برای استخدام شدن» می گوید: وقتی می بینم بسیاری از داوطلبان در طول مصاحبه هرگز سوالی نمی پرسند، گیج و مبہوت می شوم. نمی سیدن سوال در طول مصاحبه شغلی نشان می دهد که کاندیدای من مورد اصلا آماده مصاحبه نیست.

#### پیامک های شما

دوستان عزیز! شما می توانید سوالات و مشکلات خود را به شماره ۰۹۹۹۲۰۰۰ پیامک کنید. مشاوران صفحه خانواده و مشاوره پاسخ دهند. برای دریافت پاسخ مناسب باید اطلاعات کامل از مشکل شما در اختیار کارشناس قرار گیرد. لطفاً ابتدای پیامک خود کلمه «مشاوره» را بنویسید.

**۴۲۴۱-** سلام من دختری ۱۵ ساله هستم و به تازگی با مردی ازدواج کرده ام که همدیگر را خیلی دوست داریم ولی او مجبور است به خاطر کارش به خارج از کشور برود و دائم در سفر باشد. من نمی توانم با او بروم چون مدرسه دارم و در غربت را نمی توانم تحمل کنم و همچنین دوری از همسر را هم نمی توانم تحمل کنم لطفاً مرا راهنمایی کنید. کارمان شده است هر روز دعوا و من قصد دارم طلاق بگیرم.

**۴۲۴۲-** جوانی ۲۶ ساله هستم. در زندگی اهل پشتکار و تلاش برای رسیدن به موفقیت های مختلف هستم. دوستان زیادی دارم ولی از آن دسته از دوستانم که پیشرفت زیادی دارند و به نوعی از من موفق ترند دوری می کنم و شاید هم حسادت می کنم (ولی به هیچ وجه بروزنمی دهم) لطفاً راهنمایی کنید.

**۲۴۴۲-** حدود یک سال است که از دواج کرده ام. شوهرم بسیار تودار است حرف دلش را با من نمی زند اهل تفریح، مسافرت، پارک و سینما گاهی به زندگی مان خیلی بکثاوت شده است خیلی با من سرد رفتار می کند احساس می کنم دوستم ندارد لطفاً راهنمایی ام کنید.

#### پاسخ مردم به پیامک های شما

دوستان عزیز. هرچند مشاوران صفحه خانواده و مشاوره به سوالات خوانندگان پاسخ نمی دهند اما اگر شما هم تجربه مشکلات مطرح شده دارید، می توانید پاسخ و راهکارها را با هم در صفحه دوستان من تبادل کنید. لطفاً ابتدای پیامک خودتان کد ۰۹۹۹۲۰۰۰ پیام کنید لطفاً ابتدای پیامک خودتان کد پیامکار را کلمه خواهید دید یا پاسخ دهید بنویسید.

**۲۴۱۳-** پسر ۱۸ ساله دارم که اصلاً درس خوان نیست، هر قدر او را نصیحت می کنم فایده ندارد. نه به درس علاقه دارد و نه به کار:

سلام مادر دلسوز و کوشا. نصیحت های مکرر شما در او احساس بی کفایتی و ضعف بودن را ایجاد می کند و باعث شکست غرورش می شود. شما باید به او به عنوان پسر بزرگ تر نگاه کنید او در امور مهم مشورت بگیرد و کمک نخواهد و در لایه این مشورت هایه استعدادهایش اشاره کنید (در حضور جمع باشد بهتر است) تا میل به پیشرفت در او زود شود.



این آقا قصد دارد به خواستگاری برود به نظر شما چه موار دی را رعایت نکرده است؟

هم می توانید آن هار ایا داشت کنید تا بعدا بپترو با دقت بیشتری مورد بررسی و ارزیابی قرار دهید.

**حواس تان به اولین سوال طرف مقابل باشد:** توجه داشته باشید که معمولاً اولین سوالات فرد مقابل مهم ترین دغدغه ها و حساسیت های فردی اش را نشان است که گاهی خانواده ها و حتی عروس و داماد خیلی سرسری از کنار آن می گذرند و با این توجیه که «وقت برای شناختن هم بسیار است» فرصت گفت و گوی مفدمانتی را به کمترین زمان ممکن تقلیل می دهند اما باید بدانید که این گفت و گو، نه تنها به زمان کافی احتیاج دارد بلکه راه او رسم خاصی هم دار د تا بتوانید در کمترین زمان ممکن بهترین شناخت را از طرف مقابل تان به دست بیاورید. برای یادگیری این روش ها، توصیه هایی را که در ادامه مطرح می شود بخوانید.

**سوالات تان را بنویسید:** سعی کنید سوالات تان را از قبل روی کاغذی بنویسید تا مبادا در جلسه خواستگاری و در مواجهه با فرد مقابل فراموش تان شود. برای فراموش نکردن پاسخ های فرد مقابل یکدیگر همسو، هم جهت و همسخت باشند.

همسر احتمالی آینده شان تن ندهند تا در آینده زندگی مشترکشان به مشکل بخورند.
**نکاتی در باره اولین گفت و گو در جلسه خواستگاری**
مهم ترین بخش خواستگاری گفت و گوی دختر و پسر است که گاهی خانواده ها و حتی عروس و داماد خیلی سرسری از کنار آن می گذرند و با این توجیه که «وقت برای شناختن هم بسیار است» فرصت گفت و گوی مفدمانتی را به کمترین زمان ممکن تقلیل می دهند اما باید بدانید که این گفت و گو، نه تنها به زمان کافی احتیاج دارد بلکه راه او رسم خاصی هم دار د تا بتوانید در کمترین زمان ممکن بهترین شناخت را از طرف مقابل تان به دست بیاورید. برای یادگیری این روش ها، توصیه هایی را که در ادامه مطرح می شود بخوانید.

**هر سوالی نپرسید:** بهتر است از پرسیدن سوالات بی ارزش و بی اهمیتی چون رنگ و غذای مورد علاقه و ... خودداری کنید. چون در بیشتر این موارد افراد سعی می کنند سلاقی شان را شبیه به فرد مقابل نشان دهند و اصلاً لزومی هم ندارد سلیقه هادر این زمینه هایساکان باشند. مهم این است که نگاه ها، تفکرات، باور ها و ... افراد با یکدیگر همسو، هم جهت و همسخت باشند.

همسر احتمالی آینده شان تن ندهند تا در آینده زندگی مشترکشان به مشکل بخورند.

**نکاتی در باره اولین گفت و گو در جلسه خواستگاری**
مهم ترین بخش خواستگاری گفت و گوی دختر و پسر است که گاهی خانواده ها و حتی عروس و داماد خیلی سرسری از کنار آن می گذرند و با این توجیه که «وقت برای شناختن هم بسیار است» فرصت گفت و گوی مفدمانتی را به کمترین زمان ممکن تقلیل می دهند اما باید بدانید که این گفت و گو، نه تنها به زمان کافی احتیاج دارد بلکه راه او رسم خاصی هم دار د تا بتوانید در کمترین زمان ممکن بهترین شناخت را از طرف مقابل تان به دست بیاورید. برای یادگیری این روش ها، توصیه هایی را که در ادامه مطرح می شود بخوانید.

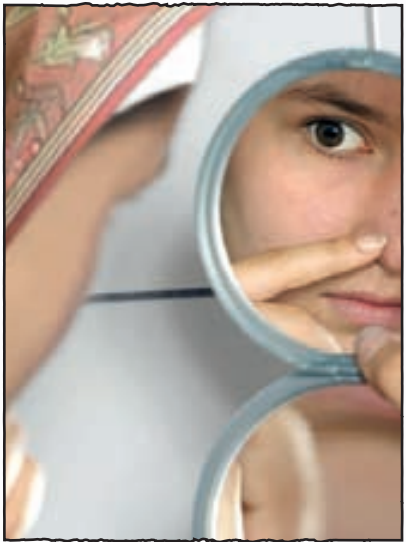
**سوالات تان را بنویسید:** سعی کنید سوالات تان را از قبل روی کاغذی بنویسید تا مبادا در جلسه خواستگاری و در مواجهه با فرد مقابل فراموش تان شود. برای فراموش نکردن پاسخ های فرد مقابل یکدیگر همسو، هم جهت و همسخت باشند.

**سوالات تان را بنویسید:** سعی کنید سوالات تان را از قبل روی کاغذی بنویسید تا مبادا در جلسه خواستگاری و در مواجهه با فرد مقابل فراموش تان شود. برای فراموش نکردن پاسخ های فرد مقابل یکدیگر همسو، هم جهت و همسخت باشند.

## دختری که روزی ۲۰ بار جلوی آینه می رود و شوهری که پایش را در خانه اقوام همسرش نمی گذارد!

### روی ظاهر خود خیلی حساس شده ام

دختری ۱۴ ساله ام. مدت زیادی است که به شدت روی ظاهرم حساس شده ام. مثلاً روزی ۲۰ بار جلوی آینه می روم لطفاً راهکار ارائه کنید، خسته شدم.



احساس می شود به خاطر تایید طلبی دیگران است و اینکه ظاهر تان را به گونه ای تنظیم کنید که از نظر دیگران ایراد و اشکالی نداشته باشد. این رفتار در شما به یک وسواس مزمن تبدیل شده است و تنها راه ترک آن، این است که بدانید نباید ظاهر تان را طبق نظر دیگران و خواسته آن ها یا برای تایید دیگران بسازید. اگر نسبت به خواسته دیگران حساس هستید، در حقیقت یک نوع ضعف در شما وجود دارد که باید سریعاً آن را بر طرف کنید. می توانید در این راه، از تکنیک های کسب اعتماد به نفس کمک بگیرید. در صورتی که بتوانید اعتماد و عزت نفس را در خود تقویت کنید، دیگر نیازی به این نمی بینید که بخواهید بر خلاف میل باطنی خود، کاری را انجام دهید که به وسیله آن، توجه دیگران را جلب کنید. به علاوه، به این نکته دقت کنید که راه های بسیار زیاد دیگری برای کسب تایید دیگران وجود دارد که موفقیت در تحصیل، کسب مهارت در آشپزی و یا مهارت های ورزشی از آن جمله است.
**حجت الاسلام علی فروتن/ کارشناس ارشد مشاوره خانواده**

دیگران با زیاد روی همراه شود و به گونه ای شود که فرد برای تصمیمات و رفتار هایش هیچ دلیل و استدلال دیگری جز کسب تایید دیگران و خوشامد و پسند آن هانداشته باشد، نه تنها حس مثبت و مفیدی نیست بلکه یک نوع اختلال رفتاری محسوب می شود. این نکته را به خاطر داشته باشید که نباید طلب بودن، باعث تاثیرپذیر شدن انسان می شود، یعنی تا حدی انسان را آسیب پذیری می کند که اگر نسبت به کوچک ترین مسائل، مورد ستایش و تایید دیگران قرار بگیرد، به شدت دچار رفتار احت می شود. خوب است که انسان روی رفتارش، کمی تأمل کند و پشتوانه تمامی کار هایش یک استدلال معقول باشد، مثلاً شما برای هر بار رفتن جلوی آینه باید با خودت فکر کنی که دلیل این کار چیست؟ و چه فایده ای دارد؟ با توجه و تأمل رفتار های انسان متعادل می شود، دیگر نظر دیگران همیشه مهم نیست و با حرف و نظر دیگران متاثر نمی شود، بلکه برای تشخیص راه درست فکری می کند و از عقلش کمک می گیر دو هر کاری را که عقلش حکم کند صحیح است انجام می دهد.

**وسواس خود را رفع کنید**

این که شما روزی ۲۰ بار جلوی آینه می روید، بیشتر

با سلام. در سنی که آغاز یا میانه راه بلوغ جسمی است، این مسئله تا حدودی طبیعی است. فورا ن حس زیبایی طلبی، کمال طلبی، تایید طلبی، در دختران باغ می شود که برای زیباتر و جذاب شدن وقت زیادی را صرف کنند.

**نیاز به تایید و تعریف، یک حس غریزی**

مخاطب گر امی، خوب است بدانید که انسان ها نیاز مند تایید دیگران هستند و اینکه دیگران از آن ها تعریف و تمجید کنند و نسبت به کمالات و داشته هایشان واکنش مطلوب نشان دهند، جزو ذات هر انسانی است که از وجود او تفکیک ناپذیری است.

وجود این حس در حد معمول در انسان نه تنها بد نیست بلکه بسیار ضروری و خوب است، چرا که اگر برخی انسان هارایشان مهم نبود که دیگران در باره آن ها چه فکری می کنند و نیازی به تشویق، تایید و تعریف دیگران نداشته، اصلاً و ابدا در مسیر پیشرفت و موفقیت قدم نمی داشتند و می توان گفت در صد بالایی از ایجاد انگیزه و تقویت اراده برای دست یافتن به قله های موفقیت به خاطر افتخار آفرینی و جلب رضایت دیگران است.

**زیاده روی در جلب نظر دیگران**

اما وقتی توجه انسان به جلب نظر و کسب تایید و تعریف

### همسرم در مهمانی های اقوام من شرکت نمی کند

خانمی ۲۸ ساله ام. زمانی که دوستان یا اقوام من مراسمی داشته باشند، همسرم بهانه می آورد مثلاً می گوید باید تا دیر وقت در شرکت بمانم و نمی آید، اما زمانی که یکی از اقوام همسرم مهمانی داشته باشد علاوه بر همسرم، خانواده همسر هم تاکید زیادی برای شرکت من در آن مهمانی دارند و این شرایط به شدت من را ناراحت می کند.

هر زن و شوهری با ازدواج علاوه بر پذیرش نقش همسری، وارد شبکه گسترده ای از روابط اجتماعی جدید باستان، دوستان و آشنایان همسرشان می شوند. در میان این حجم گسترده ارتباطات و با توجه به اهمیت و نقش کلیدی خانواده در جامعه و فرهنگ ما نوع و میزان ارتباط با خانواده همسر نسبت به دیگر اطرافیان از اهمیت و حساسیت بیشتری بر خود را می شود. نحوه مدیریتتی که شما در برابر این ارتباط گسترده فامیلی اتخاذ می کنید، می تواند باعث آرامش و پیشرفت یا نا آرامی و عدم موفقیت شما در زندگی مشترک تان شود. با این حال وبه دلیل این که اطلاعاتی که از خود تان و شوهر تان در اختیار ما گذاشته اید، محدود است تلاش می کنیم در ادامه به بررسی علت های احتمالی مشکل شما بپردازیم تا از درون این علت ها، راه حل مشخص شود.

**مشکل همسر تان را بررسی کنید**

بررسی کنید که در شوهر تان کدام یک از مشکلاتی که در

