

نشریه روانشناختی، پزشکی و اجتماعی

شماره ۳۹ / سال ششم / مهر ماه ۱۳۹۲

عید سعید قربان

عید قربان، روز ثبوت و اثبات، عشق و تسلیم است. روزی است که انسان در برابر معشوق، هیچ بودن همه چیز را می پذیرد، خود و همه چیز را فدای او می کند و «تعبد» را که نتیجه عرفان، شهود و دیدن یار است، به معرض دید می گذارد. در این روز باید به گونه ای عمل کنیم و به نوعی از آزمایش و امتحان به درآییم که ابراهیم گونه و اسماعیل گونه عشق و تسلیم را به نمایش بگذاریم. باید خاطره عشق و ایثار حضرت ابراهیم (ع) و حضرت اسماعیل (ع) و حضرت هاجر علیها السلام را تجدید کنیم. ابراهیم (ع) هنگامی که از آزمایش های پی در پی کامیاب به درآمد و به خوبی آنها را به پایان رساند، به مقام «امامت» نایل شد. هنگامی که در «منا»، در قربانگه یار، قربانی خویش را حاضر کرد و سراپا تسلیم محض و سرشار از عشق و تعبد شد، دل از غیر دوست برداشت و محو جمال و دیدار یار شد.

حکمت انجام دادن قربانی، تقرب قربانی کننده به سوی خدا و تعالی و تقوای اوست. بنابراین، قربانی آنگاه پذیرفته است که با تقوا انجام گیرد و روح این عمل تقوا باشد. سر قربانی، طبق بیان نورانی امام سجاد (ع) این است که حج گزار و قربانی کننده با تمسک به حقیقت پرهیزگاری، گلوی دیو طمع را بریده، او را بکشد. بنابراین، صرف ذبح گاو و گوسفند و یا نحر شتر و رها کردن آنها بدون توجه به فلسفه قربانی، مایه تعالی حج گزار نخواهد بود. از این رو شایسته است قصد او از این عمل، کشتن دیو درونی و ذبح طمع و تمنیات باشد.

قربانی کردن در روز عید، زنده نگه داشتن روح ایثار پدران و تسلیم بودن فرزندان را به ما می آموزد. عید قربان، مقدم داشتن وظیفه را بر غریزه به ما یاد می دهد و این که چگونه حضرت ابراهیم (ع) خشودی خداوند و تکلیف را بر تمایلات شخصی و غریزه فرزند دوستی خود مقدم داشت. لذا باید این روز مبارک را عید گرفت.

در این شماره می خوانید...



- مناسبت های این ماه
- نکاتی چند برای دانشجویان ورودی جدید
- چطور در آزمون های استخدامی شرکت کنیم
- حکایت های شیرین
- ۱۲ ماده غذایی مناسب صبحانه
- مسابقه
- قاصدک



مناسبت ها

* دانشجویان عزیز مقدمتان مبارك *

شهادت امام محمد تقی (ع) و امام محمد باقر (ع) را بر همه

مسلمانان جهان تسلیت عرض می نمایم.

عید سعید قربان بر شیعیان جهان اسلام مبارکباد.





نکاتی چند برای دانشجویان ورودی جدید

دانشجوی عزیز:



ورود به دانشگاه برای شما دانشجویان تجربه‌ای جدید، مهیج و گاه آشفته کننده می‌باشد. دانشجویان در طول سال‌های تحصیل در دانشگاه با چالش‌ها و تقاضاهای ثابتی در زمینه سازگاری با شرایط جدید و تغییرات ایجاد شده در زندگی جدیدشان روبه‌رو می‌شوند. همزمان با فشارها و تقاضاهای تحصیلی جدید، دانشجویان به دنبال استقلال و خودمختاری از والدین و نیز پذیرش مسئولیت کارهای خود بوده و باید با فشارهای وارده از جانب همسالانی با ارزش‌ها و آرمان‌های متفاوت و خرده فرهنگ‌های گوناگون کنار بیایند. در واقع اگر بخواهیم نگاهی دقیق‌تر به فهرست چالش‌ها و مشکلات زندگی دانشجویی بیندازیم، می‌توان به مواردی از این قبیل اشاره کرد:

۱- جداشدن از خانواده

به طور سنتی، انتظار این است که بسیاری از جوانان و دانشجویان درصدد قطع پیوندها و نیل به استقلال بوده و دوست دارند روی پای خود بایستند. اما خیلی‌ها امروزه به دنبال چنین امری نبوده و والدین خود را همچنان بهترین دوست خود دانسته و ارتباط خود را با والدین حفظ می‌کنند. اگر چه چنین رابطه صمیمانه‌ای با والدین برای دانشجویان می‌تواند یک متغیر تحولی مثبت در نظر گرفته شود، اما این امر بیشتر برای دانشجویان دارای خانواده‌های حمایتگر به وقوع می‌پیوندد. به چنین والدین حمایتگری، والدین هلیکوپتری نیز گفته می‌شود؛ والدینی که مثل پروانه دور فرزندان می‌گردند و بسیار مراقب فرزندان خود هستند. این امر خود به افزایش سن استقلال در جوانان امروزی که به نسبت نسل‌های قبلی بالاتر رفته است، دامن می‌زند. از طرف دیگر برخی از دانشجویان ممکن است در خانواده‌هایی رشد کرده باشند که از نظر عاطفی سرد و بی‌روح، خودشیفته و نارس، آزارگر، دمدمی مزاج و یا خانواده طلاق باشند. تکلیف جداشدن از والدین برای این روح‌های آسیب دیده دشوارتر است، زیرا این‌ها هرگز در یک محیط خانوادگی امن و دل بسته رشد نکرده‌اند. در حقیقت چالش بین استقلال یا وابستگی به والدین یکی از مشکلات عمده دوران دانشجویی است.

۲- هویت یابی

دومین چالش مهم زندگی دانشجویی که معمولاً از دوره نوجوانی شروع می‌شود و انتظار می‌رود تا پایان دوره تحصیلات دانشگاهی به پایان برسد، مسئله هویت یابی و شکل‌گیری هویت است. شکل‌گیری هویت، یک پروژه عظیم، دشوار و تا حدی مسئله ایجاد یک برداشت مطمئن، قابل قبول، جامع، منسجم، مقاوم و درست از خود می‌باشد. هویت‌یابی مستلزم انتخاب‌ها و تعهدات تحصیلی، شغلی، اجتماعی، سیاسی، مذهبی و فرهنگی نیز می‌باشد. به صراحت می‌توان بیان کرد که همه این‌ها یک فهرست بلند بالا از تکالیفی است که فرد باید آنها را انجام دهد، چیزی که تاکنون سابقه نداشته است.

۳- ازدواج

ازدواج در جوانی، در دین اسلام و در سنت پیامبر اعظم (ص) و ائمه معصومین (ع) بسیار سفارش شده است. از این رو همه ساله، شاهد ازدواج‌های دانشجویی بسیار در دانشگاه‌ها هستیم که در سال‌های اخیر این آمار به ۵۰۰۰۰ ازدواج دانشجویی در سال، رسیده است. امری که هم از منظر تشکیل خانواده و هم از منظر چگونگی انتخاب همسر مناسب دارای زوایای پیچیده‌ای است. دانشگاه، محل تبادلات فرهنگی است و به نظر می‌رسد مسئله ازدواج‌های بین فرهنگی را باید بیش از پیش جدی گرفت.



۴- مسائل تحصیلی

شیوه تحصیل در دانشگاه با مدرسه بسیار متفاوت است. در مدرسه، کلیه فعالیت‌های تحصیلی و در سال‌های آخر دبیرستان کلیه فعالیت‌های غیر تحصیلی و فوق برنامه تحت تأثیر مسئله کنکور بسیار کنترل شده و تحت نظر شدید والدین صورت می‌گیرد. اما در دانشگاه، یک دانشجو در شرایط طبیعی حداکثر می‌تواند ۲۰ واحد درسی اخذ نماید که معادل ۲۰ ساعت حضور دانشگاه می‌باشد. اما میزان ساعات اختصاص یافته به دروس باید بسیار بیشتر از همین میزان در مدرسه باشد. در دانشگاه این خود دانشجو است که کلیه فعالیت‌های تحصیلی خود را تنظیم می‌نماید. مطابق یک توصیه، میزان ساعات اختصاص یافته به فعالیت‌های تحصیلی در دانشگاه دو برابر تعداد واحدهای درسی است. دانشجویان در سال‌های اولیه به دلیل عدم آشنایی با دانشگاه، سخت‌گیری‌های بی‌مورد بعضی از اساتید، مشکلات و تنش‌های خانوادگی، حجم دروس، سطح شدید رقابت و در سال‌های آخر به دلیل ترس از فارغ التحصیلی و ترس از بیکاری و یا به دلیل اهمال کاری ناشی از کمال‌گرایی یا عزت نفس پایین، دچار افت تحصیلی می‌شوند.

۵- زندگی اجتماعی

شرایط اجتماعی دانشگاه و محیط‌های خوابگاهی همیشه مطلوب نیست. زندگی در اتاق‌های شلوغ و پر سروصدای خوابگاهی، زندگی و تحمل آداب و رسوم متفاوت، احتمال هم‌اتاقی شدن با افراد ناباب، سیگاری یا اهل مواد و مشروبات الکلی و مسئله سرقت در خوابگاه‌ها، همگی جزء شرایطی است که زندگی در خوابگاه را دشوار می‌سازد به ویژه اگر دانشجو از نظر اجتماعی فردی کمرو یا از نظر اقتصادی و فرهنگی احساس متفاوت بودن نماید. این مسائل به همراه عدم مقاومت در برابر فشار همسالان برای انجام رفتارهای منفی مثل مصرف مواد و درگیر شدن در یک رقابت ناسالم و تقویت نگرش‌های کمال‌گرایانه در دانشجو و احساس نارضایتی از خود از جمله نقش‌ها و کارکردهای منفی همسالان محسوب می‌شود. از طرفی همسالان می‌توانند با کمک به فرایند جدایی از خانواده و سازگاری با دانشگاه نقش مثبتی در زندگی دانشجویان ایفا نمایند.



۷- تعاملات بین فرهنگی

به حق می‌توان دانشگاه را نماد تعامل و گفتگوی بین فرهنگ‌ها و خرده فرهنگ‌ها دانست. اکثر دانشجویان به نوعی جزء یکی از اقلیت‌های قومی فرهنگی محسوب می‌گردند. این امر فضا و شرایط مناسب و سودمندی را برای دانشجویان فراهم می‌آورد تا با شناخت خرده فرهنگ‌ها و احترام گذاشتن به آنها زمینه رشد و بالندگی شخصی و تقویت هویت ملی را به منصفه ظهور برسانند. اما اگر دانشجویی در یک شهر یا دانشگاه احساس اقلیت بودن کند یکی از مشکلاتش این خواهد بود که احساس متفاوت بودن با دیگران خواهد کرد.



۸- مراقبت از خود و زندگی مستقل

بسیاری از دانشجویان در دوره تحصیل به دلیل عدم نظارت والدین بر رفتار تحصیلی آنان، دچار افت عملکرد می‌شوند. حالا این وظیفه خود دانشجو است که تلویزیون را خاموش کند و شروع به درس خواندن کند. تهیه غذا، مدیریت امور مالی، تمیزی اتاق، به‌موقع خوابیدن، شستشوی لباس، ورزش، دوش گرفتن، ایاب و ذهاب و امثال آن همگی به عهده خود دانشجو است.

عدم کنترل هر یک از این حوزه‌ها (تحصیلی، خواب، تغذیه، مسائل مالی، ورزش و بهداشت) می‌تواند برای سایر حوزه‌ها مشکل‌ساز گردد. تعداد زیادی از دانشجویان برای مستقل زندگی کردن به سراغ کار دانشجویی می‌روند که خود می‌تواند منبع استرس عمده‌ای باشد، چرا که یک دانشجو باید در هفته ۴۰ ساعت کار علمی کند و لذا با کمبود وقت مواجه می‌شود. تمامی این موارد، حکایت از آن دارد که دوره دانشجویی می‌تواند یک دوره مهیج اما در عین حال استرس‌زا باشد. هنگامی که ما استرسی را تجربه می‌کنیم، معمولاً اکثرمان به سیستم‌های حمایتی خاصی برای حل مشکلاتمان متکی هستیم. خانواده‌ها در این بین نقش مهمی دارند. اما اکثر دانشجویانی که وارد دانشگاه می‌شوند از خانه، شهر، محله، دوستان و اطرافیان خود دور می‌شوند. از این رو، آنها زمانی با استرس‌های تحولی و تحصیلی دوره دانشجویی روبه‌رو می‌شوند که از اکثر منابع حمایتی خود دور هستند.



اما در دانشگاه کدام نهادها یا موسسات یا اشخاص هستند که می‌توانند به عنوان یک منبع حمایتی قوی برای دانشجو عمل کنند. قطعاً هیچ نهادی در فرهنگ اسلامی ایرانی شرقی ما نمی‌تواند جایگزین خانواده شود، لذا حفظ ارتباط و برخورداری هر چه بیشتر از حمایت‌های خانواده تأثیر بسزایی در ارتقای سلامت روان دانشجویان ایفا خواهد کرد. یکی دیگر از منابع حمایتی قوی در دانشگاه، اساتید دانشگاه هستند که به عنوان معلم و الگوی دانشجویان و در صورت ایفای نقش شاگردپروری خود به خوبی می‌توانند دانشجویان را در مواقع دشواری یاری نمایند. کارکنان دانشگاه به‌ویژه کارکنان حوزه‌های آموزشی و دانشجویی به دلیل ارتباط تنگاتنگی که همه روزه با دانشجویان دارند از جایگاه قابل توجهی برخوردارند. نهادهای حمایتی مانند مراکز مشاوره دانشگاه‌ها هم همیشه همراه و همراز و ملجا و پناهگاه دانشجویان بوده‌اند. آنچه که مایه خوشحالی است این است که براساس نتایج پژوهش‌های حاصل از کارنامه سلامت دانشجویان ورودی جدید در ۵ سال اخیر، بیش از ۹۵ درصد دانشجویان نیز به امر مشاوره نگرش مثبت دارند. اما از همه این‌ها مهم‌تر و در دسترس‌تر، خود دانشجویان هستند. به عبارتی هیچ منبعی سهل‌الوصول‌تر از خود ما برای تقویت روحیه، عزت دادن، احترام و پاداش به خودمان وجود ندارد. در چنین شرایطی است که ضرورت برخورداری از منابع خودیاری بیش از پیش نمایان می‌گردد.



چطور در آزمون های استخدامی شرکت کنیم؟

این آزمون اطلاعاتی در مورد راه های مختلفی که از طریق آنها به دنبال یافتن شغل جدیدی هستید به شما ارائه می دهد. خودتان را در هر یک از موقعیت های زیر قرار دهید و بگویید این وضعیت تا چه میزان به شما شبیه است. اگر تاکنون در جست و جوی کار خاصی نبوده اید می توانید پاسخ سوالات را آن گونه که گمان می کنید در موقعیت مشابه رفتار خواهید کرد، بنویسید. لطفاً به هر مورد با توجه به راهنمای زیر پاسخ داده و در مقابل هر جمله امتیاز مربوط به آن را بگذارید.

۱- بسیار بعید است، ۲- بعید است، ۳- کمی بعید است، ۴- کمی محتمل است، ۵- محتمل است، ۶- بسیار محتمل است.

۱- زمانی که از من در مورد تجربیات کاری ام سوال پرسند فقط در مورد حقوقی که در کارهای قبلی ام دریافت می کردم صحبت می کنم.
۲- اگر از کسی در مورد یک موقعیت کاری و فرصتی برای استخدام چیزی بشنوم تا زمانی که در مورد این مکان اطلاعات کافی به دست نیآورم برای مصاحبه نمی روم.
۳- اگر به دنبال کار باشم حتی از کارفرمایی که نمی خواهد نیروی جدید استخدام کند سوال می کنم آیا کار دیگری برای من سراغ دارد یا نه.
۴- توانایی هایم را کمتر از آن چه که واقعیت دارد نشان می دهم تا انتظار کارفرما از من بیش از حد توانایی هایم بالا نرود.
۵- ترجیح می دهم برای یافتن کار جدید به مراکز کاریابی مراجعه کنم تا این که شخصاً به شرکت های جویای نیروی کار مراجعه کنم.
۶- پیش از حضور در جلسه مصاحبه با کارفرما یا افراد آگاه ارتباط برقرار می کنم تا اطلاعات بیشتری در مورد شرکتی که قصد حضور در آن را دارم کسب کنم.

۷- زمانی که در جلسه مصاحبه کاری هستم تردید دارم سؤالاتی که در ذهن دارم را بپرسم یا نه.
۸- از برقراری ارتباط مستقیم یا تلفنی با کارفرما اجتناب می کنم چون به نظرم آنها گرفتارتر از آن هستند که با من صحبت کنند.
۹- اگر مصاحبه کننده خیلی دیر در جلسه مصاحبه حضور یابد من جلسه را ترک کرده یا آن را به فرصت دیگری موکول می کنم.

۱۰- معتقدم یک کارمند با تجربه بهتر از خودم می داند چه کاری برای من مناسب است.

۱۱- اگر منشی کارفرما به من بگوید که کارفرما فرصت صحبت کردن با من را ندارد دیگر برای برقراری ارتباط یا صحبت با او تلاش نمی کنم.
۱۲- یافتن کاری که آن را دوست دارم واقعاً شانس بزرگی است.
۱۳- سعی می کنم با کسی که قرار است با او کار کنم مستقیماً ارتباط برقرار کنم تا این که با دیگر اعضای آن شرکت صحبت کنم.

۱۴- دوست ندارم از استاد دانشگاه یا کارفرمای فعلی ام بخواهم که برای معرفی نامه بنویسند.
۱۵- تا زمانی که تمام شرایط لازم برای استخدام شدن را نداشته باشم به دنبال کاری نمی روم.

۱۶- اگر نتوانم در مصاحبه ای خوب ظاهر شوم از مصاحبه کننده می خواهم که فرصت دیگری به من بدهد.

۱۷- تا زمانی که مطمئن نشوم شرکتی نیروی کاری خواهد به آن جا سرنمی زنم.
۱۸- اگر نتوانم در مصاحبه ای موفق شوم از مصاحبه کننده می پرسم که چگونه می توانم فرصت موفق شدن در مصاحبه های دیگر را بیابم.

۱۹- دوست ندارم از دوستانم بخواهم برایم کاری پیدا کنند.

۲۰- در مکان هایی که مقررات سختی دارند بهتر می توانم موفق شوم.
۲۱- اگر احساس کنم توانایی های لازم را دارم اما نتوانم در مصاحبه ای موفق شوم تلاش می کنم تا کسی را که باید برای او کار کنم پیدا کرده و بار دیگر شانسم را امتحان کنم.

۲۲- دوست دارم در مکان هایی مشغول به کار شوم که کارفرمای آنها مثلاً به دانشگاهی که من در آن مشغول به تحصیل هستم آمده باشد و آن جا در جست و جوی نیروی کار باشد.

۲۳- اگر مصاحبه کننده به من بگوید: «بعد از بررسی ها با شما تماس خواهیم گرفت» احساس می کنم من دیگر کاری برای تغییر نتیجه نمی توانم انجام دهم.

۲۴- پیش از آن که با خودم فکر کنم چگونه کاری را دوست دارم در تمام مصاحبه های کاری شرکت کرده و شانسم را امتحان می کنم.

۲۵- تا زمانی که کسی را به خوبی شناسم از او در مورد کاری که آن را بسیار دوست دارم اطلاعاتی نمی پرسم.



اکنون برای محاسبه امتیازات باید اعدادی را که در برابر جملات شماره ۳، ۶، ۹، ۱۳، ۱۶، ۱۸، ۲۱ قرار داده اید با یکدیگر جمع بزنید. برای محاسبه امتیاز جملات باقیمانده باید امتیازی که به هر مورد داده اید را از ۷ کم کنید و سپس اعداد به دست آمده را با یکدیگر جمع بزنید.

شماره اعدادی که باید عملیات بالا را برای آنها انجام دهید به قرار زیر است: **۱۱، ۱۲، ۱۴، ۱۵، ۱۷، ۱۹، ۲۰، ۲۲، ۲۳، ۲۴، ۲۵**

۱، ۲، ۴، ۵، ۷، ۸، ۱۰

هدف اصلی از طراحی این آزمون استفاده از آن در آزمون‌های استخدامی است. همه می‌دانیم که بیش از ۸۰ درصد استخدام‌ها از طریق غیر از آگهی‌های روزنامه صورت می‌گیرد مگر مواردی که به تعداد بسیار زیادی نیرو نیاز است. به همین دلیل افراد کم‌رو و خجالتی که منتظر می‌مانند تا درخواست استخدام به در منزلشان ارسال شود معمولاً بیکار و ناموفق باقی می‌مانند و چون دیر به این نتیجه می‌رسند که خودشان باید برای کار قدمی بردارند، نمی‌توانند به آن‌چه که همیشه در ذهنشان می‌پرورانده‌اند دست یابند و در بیشتر موارد می‌بینیم که رضایتی از کارشان ندارند. روانشناسان برای افرادی که در جست و جوی کار هستند راهکارهای مختلفی را پیشنهاد می‌دهند اما آنها در تحقیقات خود دریافتند که به کارگیری بعضی از این راهکارها برای افراد دشوار است. برای روشن شدن مطلب سراغ چند مورد از جملات آزمون بالا می‌رویم که این راهکارها را نشان می‌دهد و در عین حال اجرای آنها برای بسیاری از افراد دشوار است. اولین نمونه جمله شماره شش است: پیش از حضور در جلسه مصاحبه با کارفرما یا افراد آگاه ارتباط برقرار می‌کنم تا اطلاعات بیشتری در مورد شرکتی که قصد حضور در آن را دارم کسب کنم.

کارفرمایان در جست و جوی افراد مشتاق، مطلع، هوشمند و زیرک هستند بنابراین هر چه بیشتر در مورد محیطی که قصد کار در آن را دارید اطلاعات داشته باشید بیشتر می‌توانید کارفرمای آینده خود را تحت تاثیر قرار دهید، چرا که با اخلاقیات و خواسته‌های او آشنا می‌شوید. اصلاً جالب نیست با مدیری که هیچ شناختی از او، شرکت و خواسته‌هایش ندارید صحبت کرده و سؤالاتی از او پرسید که همگی گویای اطلاعات اندک و شناخت ناچیز شما باشد. همچنین اگر پس از ملاقات با کارفرمای خود از او اطلاعات مورد نیاز را به طور مستقیم پرسید دیگر مطلع بودن شما ارزش چندانی برای او ندارد.

توصیه می‌کنیم پیش از ملاقات با کارفرمای آتی خود راه حل‌های مطمئن و اجرایی برای مشکلات موجود در آن مؤسسه داشته باشید و هنگام صحبت با او بدون اشاره مستقیم به مشکلات، راه حل‌های پیشنهادی خود را ارائه دهید. بسیاری از شرکت‌ها و مؤسسات، ماهنامه یا سالنامه‌هایی دارند که می‌توانند اطلاعات مورد نیاز را به سادگی در اختیاران قرار دهند.



مورد بعدی جمله شماره ۱۰ است: معتقدم یک کارمند باتجربه بهتر از خودم می‌داند چه کاری برای من مناسب است. در واقع این جمله می‌گوید یک کارمند باتجربه بهتر از شما می‌تواند تشخیص دهد چه کاری برای شما بهتر است و در چه کاری شما بهتر می‌توانید توانایی‌های واقعی خودتان را نشان دهید. مشاوران امور استخدامی در شرکت‌ها مسؤول انجام این کار هستند، اما به یاد داشته باشید آنها آن قدر که شما مشتاق یافتن کاری مناسب برای خودتان هستید مشتاق فراهم کردن کاری برای شما نیستند. این کار آنهاست و برایشان به صورت روزمره درآمده. به یاد داشته باشید هیچ کسی بهتر از خودتان، شما را نمی‌شناسد، تنها خودتان نقاط ضعف و قدرت خود را می‌شناسید. اگر مشاور امور استخدامی می‌شناسید از او برای ایده گرفتن استفاده کنید اما تصمیم‌گیری نهایی را خودتان انجام دهید و هرگز اجازه ندهید آنها به شما بگویند چه کاری انجام دهید و توانایی انجام دادن چه کارهایی را ندارید.



مورد بعدی جمله شماره ۱۳ است: سعی می‌کنم با کسی که قرار است با او کار کنم مستقیماً ارتباط برقرار کنم تا این که با دیگر اعضای آن شرکت صحبت کنم. اگر بتوانید با کسی که قرار است مستقیماً با او کار کنید صحبت کنید شاید در صورتی که موارد مختلفی را که در فرم استخدام ذکر شده، نداشته باشید بتوانید او را متقاعد کنید تا کار را به شما داده و استخدامتان کند و سپس فرصتی به شما داده شود تا مهارت‌های مورد نیاز را کسب کنید. شاید ذکر تجربیات و دیگر مهارت‌هایی که دارید یا سوابق کاری‌تان بتواند نظر او را تغییر دهد، اما دیگر اعضای شرکت نمی‌توانند نظر شخصی خود را هنگام استخدام شما دخالت دهند چرا که باید طبق مقررات عمل کنند.

جمله ۲۲ نمونه دیگری است: دوست دارم در مکان‌هایی مشغول به کار شوم که کارفرمای آن مثلاً به دانشگاهی که من در آن مشغول به تحصیل هستم آمده و آن‌جا در جست و جوی نیروی کار باشد. مسلماً یافتن کار با این روش به مراتب ساده‌تر از این است که در جست و جوی کار، هر روز به شرکت و مؤسسه‌های مختلف سر بزنید. همچنین فردی که برای استخدام به دانشگاه شما آمده مسلماً از کادر دانشگاهی اطلاعات مورد نیاز را کسب کرده و شناخت کافی از شما دارد. به این ترتیب کار برای شما هم بسیار ساده‌تر می‌شود چرا که دیگر مانند مواردی که شما را نمی‌شناسند نیاز نیست تلاش کرده و خودتان را به مصاحبه‌کننده یا کارفرما بشناسانید. اما این مورد خیلی کم رخ می‌دهد و نمی‌توانید منتظر بمانید تا یک روز از یک شرکت بزرگ و معتبر برای استخدام شما بیایند و اگر بخواهید این راه را انتخاب کنید شاید هرگز نتوانید در مکان معتبری استخدام شوید.

به علاوه استخدام کننده در محیطی مانند دانشگاه شما با تعداد بسیار زیادی از دانشجویان صحبت می کند و حتی اگر بتوانید توانایی هایتان را به او بگویید شاید مهارت ها و توانایی های شما در میان توانایی های بقیه افراد گم شود و فرد استخدام کننده شما و توانایی هایتان را فراموش کند.

مورد آخر جمله ۲۴ است: پیش از آن که با خودم فکر کنم چگونه کاری را دوست دارم در تمام مصاحبه های کاری شرکت کرده و شانسم را امتحان می کنم. این کاری است که بسیاری از افراد آن را امتحان می کنند. مسلماً این روش موجب می شود سریع تر کاری بیابید اما آیا کاری که پیدا می کنید می تواند شما را راضی کند؟ این روش معمولاً در بلندمدت موجب می شود شما از کاری که انجام می دهید خسته و دلزده شوید. اگر مدت هاست که در جست و جوی کار هستید اما هنوز نتوانسته اید کار مورد علاقه تان را بیابید از این تست کمک بگیرید تا اشکالات خودتان را پیدا کنید. اگر امتیاز شما از ۱۰۶ پایین تر است سعی کنید کمی مهارت های کارایی تان را بالاتر ببرید. مثل معروفی وجود دارد که بد نیست در پایان این مطلب آن را یادآوری کنم: صبورها شاید وارث زمین شوند اما هرگز بهترین کارها را از آن خود نمی کنند، چون بهترین کارها به افرادی زیرک و چابک نیاز دارند.



حکایت های شیرین

شیوانا و تعدادی از شاگردان، مقابل مغازه میوه فروشی ایستاده بودند. میوه فروش در بالای در مغازه نوشته ای چسبانده بود به این مضمون که سبدهای میوه من متعلق به خودم هستند و سبدهایی که شما با خود برای خرید می آورید متعلق به شما نیستند. هر کسی مالک سبدهای میوه خودش است و من به هیچ کس حق نمی دهم از سبدهای من میوه بچیند. فقط مالک حق دارد از سبدهای خودش میوه بردارد!

میوه فروش فردی طمع کار و حریص بود. میوه های نامرغوب و مرغوب را با هم مخلوط می کرد و به قیمت میوه مرغوب به مشتریان می فروخت. او با نوشته ای که بالای سردر مغازه چسبانده بود به مشتریان اجازه نمی داد میوه های نامرغوب را جدا کنند و در نتیجه خودش به صورت مخلوط میوه بد و خوب را در سبد مشتری می ریخت و پول میوه سالم را از آنها می گرفت. شیوانا نوشته را با صدا بلند خواند و گفت: جمله زیبا و محکمی نوشتی. هر کسی مالک سبدهای خودش است درست است؟

شماره ۳۹ سال ششم / مهر ماه ۱۳۹۲

میوه فروش با خنده گفت: کاملاً درست است و کاملاً به این نوشته باور دارم و همیشه آن را آویزه گوشم می کنم و از آن به شدت دفاع می کنم و به هیچ کس اجازه نمی دهم خلاف آن عمل کند! همه این را می دانند و بر طبق این نوشته از مغازه من جنس می خرند! شیوانا لبخندی زد و گفت: بسیار عالی است! من هم با شما موافقم! هیچ کس حق ندارد خلاف نوشته شما با شما رفتار کند. در این لحظه پیرمردی با چند سبد بزرگ از راه رسید و آنها را مقابل میوه فروش گذاشت و گفت: می خواهم این ها را از میوه مرغوب پر کنم! میوه فروش پیرمرد را عقب راند و گفت: کنار بایست! خودم برای پر می کنم! میوه فروش سپس تمام سبدها را از میوه های خوب و بد مخلوط پر کرد. در این هنگام پیرمرد گفت: صبر کن بینم! من پول کافی ندارم. برای همین مجبورم میوه های سبدها را نصف کنم. اما چون تو گفته ای فقط مالک ها حق دارند به میوه های سبدهای خود دست بزنند پس تو حق نداری به آنها دست بزنی و در نتیجه خودم آنها را نصف می کنم. پیرمرد این را گفت و میوه های نامرغوب و لهیده را به سبدهای میوه فروش برگرداند. میوه فروش که نمی دانست چه بگوید با ناراحتی به شیوانا رو کرد و گفت: بین چه مردمان ناجوانمردی هستند! آنها دارند به من حقه می زنند!

شیوانا سرش را تکان داد و گفت: آنها بر اساس حکم و قاعده ای که خودت تعیین کردی و آن را درست و عین جوانمردی می دانی با تو رفتار می کنند. خودت همین الان گفتی تا پای جان از این قاعده دفاع می کنی. پس باید به خواسته این پیرمرد تن دردهی و فقط به مقدار میوه مرغوبی که از تو خواسته از او پول بگیری! میوه فروش با ناراحتی میوه ها را به پیرمرد داد و با غرولند گفت: این پیرمرد مرا فریب داد! شیوانا گفت: تو از آن چیزی فریب خوردی که با آن دیگران را فریب می دادی! آدم ها با هر کسی عین خودش رفتار می کنند. در حقیقت ما آدم ها با رفتاری که از خود نشان می دهیم به دیگران می گوئیم که دوست داریم با ما نیز چنین رفتار کنند. اگر می خواهی از این به بعد دیگران از این نوشته علیه خودت استفاده نکنند، کافی است به سادگی آن را برداری!





۱۲ ماده غذایی مناسب برای صبحانه



۱۲ روش

برای درست غذا خوردن

عدسی: این منبع پروتئین گیاهی، یکی از غذاهای تنظیم کننده قند خون در صبحانه به حساب می آید که برخی آن را با سیب زمینی و کره و برخی به تنهایی میل می کنند، یک کاسه عدسی جایگزینی مناسب برای پنیر یا تخم مرغ است.

اگر در زمان غذا خوردن دست هایتان را شسته باشید فقط اولین شرط درست خوردن را انجام داده اید، در ادامه **۱۲ روش صحیح غذا خوردن** آورده شده است...

- * بیش از نیاز بدن غذا نخورید تا کالری اضافی دریافت نکنید.
- * در تنظیم برنامه غذایی تان بکوشید تا مصرف میوه و سبزی های خام از قلم نیفتد.
- * تا حد امکان در خوردن غذاهای حاضری (FAST FOODS) خودداری کنید مگر اینکه دیگر چاره ای نباشد.
- * آهسته خوردن و جویدن کامل غذا را دست کم نگیرید، به ویژه برای کسانی که چاق هستند و یا اضافه وزن دارند.
- * توصیه پنجم خوردن تا رفع گرسنگی است، نه این که تا می توانید شکم خود را پر نمایید.
- * گرچه وقت خوردن صبحانه و ناهار و شام تا حدود زیادی مشخص است اما در سایر ساعات نیز بهتر است غذا را با فواصل معین میل نمود.
- * کارشناسان تغذیه معتقدند میزان چربی وارده به بدن از طریق غذا نباید بیش از یک سوم انرژی مورد نیاز بدن باشد، بنابراین ترجیحاً مواد غذایی چربی دار را شناسایی کنید.
- * وقتی استرس دارید هرگز نخورید اما بیآشامید، یک لیوان آب خنک فشار روانی را از شما دور خواهد کرد.
- * از سالم بودن غذا در محیط های باز مطمئن شوید و این خود شاید تأکیدی باشد برای خوردن غذای خانگی.
- * بکوشید انواع ویتامین مانند ویتامین های A و B و C و ... و مواد معدنی مانند کلسیم، فسفر، سدیم، پتاسیم و ... را هر طور که شده روزانه به بدن تان برسانید، این مواد همیشه در دسترستان است مانند آب هویج، کلم، ماست، کشک، دوغ، هندوانه، تخمه کدو، سبزی های زرد و سبز، شلغم و ...
- * غذای مناسب و خوشمزه را با دود کردن سیگار بلافاصله پس از صرف آن حرام نکنید، دست کم نیم ساعت صبر کنید.
- * به هنگام سفر، حتی به مدت یک روز از غذاهای مناسب سفر استفاده کنید، گاهی خوردن یک لقمه نان و پنیر و سبزی و یا گردو بسیار خوشمزه تر از غذاهای رنگین و پرمایه است.

انواع نان: بهترین نوع نان برای صبحانه نان های سبوس دار مثل نان سنگک و نان های تیره فانتزی است، این ماده غذایی جزء اصلی صبحانه است که با تأمین کربوهیدرات روزانه تا حدودی انرژی مورد نیاز فرد را تأمین خواهد کرد.

شیر: یکی از مهم ترین نوشیدنی های مهم برای صبحانه شیر است که پیشنهاد میشود نوع کم چرب آن را میل کنید.

عسل: این ماده غذایی در گروه قندها جای می گیرد و بر مریض ارجحیت دارد، اما نباید در خوردن آن زیاده روی کرد.

پنیر: یکی از مواد پر پروتئین صبحانه پنیر است و نوع کم نمک و کم چرب آن توصیه می شود، شما می توانید پنیر را با ماده غذایی دیگری مانند کنجش، گردو و حتی سبزیجات معطر، طعم دار کنید.

گردو: یکی از اجزای چرب صبحانه گردو است، خوردن این مغز که سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ است حتی برای افرادی که کلسترول بالایی دارند نیز مفید است، پس حداقل ۲ عدد گردو در صبحانه بخورید.

مربا: مربا نوعی قند ساده است و هر قاشق مرباخوری آن یک واحد قند محاسبه می شود.

کره: یکی دیگر از اجزای پر کالری صبحانه کره است که اسیدهای چرب موجود در آن از نوع اشباع هستند، از آنجا که کره می تواند کلسترول خون را افزایش دهد افرادی که محدودیت مصرف چربی دارند بهتر است از این ماده غذایی صرف نظر کنند.

خامه: خامه نیز مانند کره، دارای کالری زیاد و چربی است و افراد دارای چربی و کلسترول خون بالا، بهتر است آن را نخورند.

تخم مرغ: یکی دیگر از مواد پروتئینی صبحانه تخم مرغ است که آن را به صورت آب پز، عسلی، نیمرو و املت میل می کنند. نوع آبپز آن برای کسانی که محدودیت دریافت انرژی دارند توصیه می شود و بهتر است از نوع عسلی آن صرف نظر شود زیرا امکان آلودگی به میکروب در آن بالاست. نوع نیمرو و املت آن به دلیل سرخ شدن در روغن برای افرادی که کمبود وزن دارند بهتر است.

قاصدک

چطور می‌توانم برای نیمسال تحصیلی هدفهایم را تعیین کنم؟

مایلید در انتهای نیمسال تحصیلی به کجا رسید؟ نمره‌های الف، مشروط نشوید، شاگرد اول کلاس شوید، در کنار فعالیت‌های درسی گواهینامه بگیرید و... به یاد داشته باشید که هدف هر کسی متفاوت با هدف‌های دیگری است. با این حال هدف‌گذاری دارای اصول و قوانینی است که باید دارای ویژگیهای زیر باشد:

✱ واقع‌بینانه باشد

✱ قابل سنجش باشد

✱ اختصاصی باشد

✱ قابل دستیابی باشد

مثلاً موفق بودن در درس‌ها هدف خوبی نیست زیرا قابل سنجش نیست ولی این هدف که معدل کل ترم بالای ۱۷ باشد، قابل سنجش و مشخص است.



مرکز مشاوره دانشمویی پیام آشنا

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه علم و صنعت ایران

مدیر مسئول: سید مرتضی موسوی خوشدل

سرمدیر: نیلوفر امیرزاهدی

گرافیک و صفحه‌آرا: لیلا مطلق

همکاران این شماره به ترتیب مقاله:

مقاله ۱: دکتر حمید یعقوبی

مقاله ۲: آتوسا نجفی

مقاله ۳: رزا بیانی

مشاور قاصدک: نیلوفر امیرزاهدی

تیراژ: ۲۰۰۰ نسخه

نشانی: نارمک، خیابان هنگام، دانشگاه علم و صنعت ایران، ساختمان قدیم دانشکده کامپیوتر، روبروی مجتمع علوم پایه

تلفن تماس: ۷۷۲۴۰۳۹۲-۳

۷۷۲۴۰۴۶۴-۲۴۱۵-۲۴۱۱

<http://Moshavereh.iust.ac.ir>

Email: Moshavereh@iust.ac.ir



مسابقه

از نشریه ۳۸

جایزه:

کارت هدیه ۱۰۰۰/۰۰۰ ریالی

الف- کدام جمله صحیح نیست.

- ۱- اشتیاق و علاقه منشأ تمام کارهای ثمربخش است.
- ۲- هر مشکل به منزله آزمایشی است برای شناخت نقاط قوت و نقط ضعف خود.
- ۳- در برخورد با کسی که عصبانی است، عصبانی باشید.
- ۴- عشق واقعی شامل توجه، هوشیاری و گذشت می‌باشد.

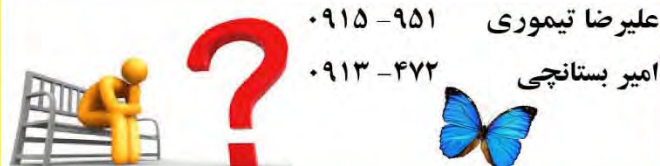
ب- کدام جمله غلط است.

- ۱- ازدواج از مهمترین اهداف زندگی است.
- ۲- اکثر انسانهای زیبا، انسانهای خوبی هستند.
- ۳- زیبایی یا زشتی ربطی به خوشبختی ندارد.
- ۴- عشق واقعی می‌تواند بسیار معمولی و ساده بدست آید.

ج- در فصل بهار.....

- ۱- از گوشت تازه گوسفندی استفاده کنید.
- ۲- از نوشیدنی‌های گیاهی و میوه‌ای استفاده کنید.
- ۳- آجیل را فراموش نکنید و حتماً در میان وعده‌های غذایی بگنجانید.
- ۴- مصرف حبوبات را به حداقل برسانید.

اسامی برندگان از نشریه ۳۶، ۳۷



علیرضا تیموری ۹۵۱-۹۱۵

امیر بستانچی ۴۷۲-۹۱۳



جواب سؤالات را به صورت يك عدد سه رقمی به شماره ۳۰۰۴۹۰۰۰۴۲۴۱۵ پیامک بزنید.

نشریات بر روی سایت <http://moshavereh.iust.ac.ir> است.