



وقتی وارد فصل فارغ‌التحصیلی دانشجویان می‌شویم یا تعطیلات تابستانی دانشگاه‌ها شروع می‌شود، رزومه‌های زیادی به سمت ایمیل کارفرمایان سرازیر می‌شود. بیشتر این کارجویان افرادی هستند که به دنبال دوره‌های کارآموزی و کسب تجربه از اولین شغل خود هستند. اضافه کردن یک کارآموز به تیم، علاوه بر اینکه روش بسیار خوبی برای بالا بردن ظرفیت و توانایی تیم است، این شانس را به ما می‌دهد تا یک نیروی تازه‌نفس را آن‌طور که می‌خواهیم تعلیم دهیم و سرمایه‌گذاری مناسبی در منابع انسانی داشته باشیم. با این حال، استخدام و مدیریت یک کارآموز، بسیار زمان‌بر بوده و مشخص نیست زمان و انرژی که برای آن صرف می‌کنید، بازگشت مدنظر تان را داشته باشد.

یک مرحله مهم شغلی

این روزها یکی از بزرگ‌ترین مشکلات در دنیای جوانان پیدا کردن شغل است و همه دانشجویان و فارغ‌التحصیلان از بیکاری گله‌مند هستند. اگر پای حرف‌های شان بنشینید، دائم از آینده صحبت می‌کنند و نگران آن هستند. جدا از این موارد، هر فردی برای تقویت رزومه کاری باید در جست‌وجوی بالا بردن مهارت و تجربه کاری و علمی خود باشد؛ چرا که بدون آن قادر نخواهد بود در بازار کار و متناسب با حرفه‌ای که در آن تحصیل کرده، مشغول شود. به دست آوردن تجربه کاری و مهارت در شغل، جزو مواردی به شمار می‌رود که در دانشگاه آموزش داده نمی‌شود و خود فرد در حین یا پس از تحصیل باید برای افزایش آن اقدام کند. این مرحله معمولاً به‌صورت کارآموزی تعریف می‌شود.

اگر شما قرار است دوره کارآموزی را سپری کنید بدون شک از خود سؤالاتی خواهید داشت. سؤالاتی مانند این که «چه کارهایی را باید در دوره کارآموزی انجام دهم تا نظر کارفرما را به خود جلب کنم؟ از انجام چه کارهایی در این دوره اجتناب کنم؟ چگونه باید با کارفرما و دیگر همکاران در محیط کاری رفتار کنم؟ وظایف یک کارآموز چیست؟» شاید قبلاً داستان‌هایی درباره دوره کارآموزی از دوستان و آشنایان تان شنیده باشید، اما باید بدانید که هر کارآموز یک تجربه متفاوت از این دوره را کسب می‌کند. حتی کارآموزی در یک شرکت یکسان در زمان دیگر می‌تواند چالش‌های بسیار متفاوتی داشته باشد،

یک کارآموز خوب در ابتدای مسیر باید چه مسائلی را در نظر بگیرد؟

قدم‌های مؤثر کارآموزی



موقعیت شغلی مورد نظر مهارت‌های ارتباط مؤثر، رفتار و اخلاق کاری است. چیزی که امروزه «مهارت‌های نرم» نامیده می‌شود. بخشی از باید‌ها و نباید‌های کارآموزی عمومی است، بعضی مسائل هم در حین کار به دست می‌آید و اکتسابی است. شاید اینکه از اتفاقات و ارتباطات بین افراد در دوره کارآموزی درس بگیرید و تجربه‌اندوزی کنید، خودش یک مورد بسیار مهم باشد. شما تجربه زیادی ندارید و این خوب است. این همان چیزی است که دوره کارآموزی برای آن اختصاص یافته است. برای آشنایی با آنچه انجام می‌دهید و مدیر از شما انتظار دارد، باید خود را آماده کنید. این بدین معناست که شاید در طول انجام کار مرتب برخی اشتباهات نیز بشوید. بنابراین فقط به یاد داشته باشید که سؤالات زیادی پرسید و حتی در حین کار یادداشت‌برداری

چه برسد به کارآموزی در یک شرکت دیگر! با اینکه دوره کارآموزی برای کارآموزان تجربه‌ای متفاوت است، اما برخی نکته‌ها می‌تواند برای همه افراد صادق باشد. کارآموزی می‌تواند فرصتی عالی برای به دست آوردن تجربه‌هایی هرچند کوتاه از دنیای واقعی و کمک به هدایت صحیح به سمت حرفه مورد علاقه‌تان باشد. کارآموزی یک تجربه یادگیری فوق‌العاده است، زیرا بین آموخته‌های شما در دانشگاه و آنچه در محیط‌های کاری در حال جریان است، ارتباط برقرار می‌کند. درست است که کارآموزی فواید بسیاری دارد، اما آیا می‌دانیم که باید‌ها و نباید‌های کارآموزی دقیقاً چیست؟

لزوم یادگیری اصول اولیه

برای یک کارآموز مهم‌تر از آشنایی اولیه با مفاهیم

کنید. اکثر مدیران، مایل هستند به پرسش‌های شما پاسخ دهند تا در دوره کارآموزی، بتوانند موارد مهمی را از شما کشف کنند و نکات ضروری آموزشی را به شما آموزش دهند. پس از سؤال کردن نترسید. هر چیزی را که نمی‌دانید پرسید. فقط لازم است زمان و موقعیت سؤال کردن را در نظر بگیرید، مثلاً اگر مدیر مستقیم شما کار دارد و یا در جلسه است، باید منتظر شوید تا از فعالیت‌های خود فارغ شود. سؤالات خود را مفید و به اندازه پرسید، هر چیزی که به ذهن تان می‌رسد را مطرح نکنید.

انگیزه یک امتیاز مثبت

یکی از مواردی که کارفرمایان و مدیران باید به آن توجه کنند، شناسایی یک کارآموز با انگیزه، مشتاق به کار و یادگیری است، زیرا اگر آن‌ها برای آموزش نکات جدید و کاربردی اشتیاق نشان ندهند، کارها و وظایف به درستی انجام نخواهد شد. در چنین شرایطی زمانی را که مدیران برای آموزش کارآموزان می‌گذارند نیز بیهوده بوده است. جالب است بدانید که شما به عنوان کارفرما، قرار است با استخدام کارآموز، کسی را در کنار خود داشته باشید که در همه کارها و تمام کردن پروژه‌های شرکت، یاری‌کننده باشد. استخدام کارآموز یکی از مواردی است که به خود کارفرما در ارتقای سطح مدیریتی و کسب مهارت‌های رهبری کمک می‌کند. کارآموزان هرچند بدون مهارت و تجربه باشند، اما با وجود انگیزه بالا برای یادگیری، شانس بیشتری برای به دست آوردن آن فرصت شغلی دارند. معمول است که کارآموزان انتظار داشته باشند مسئولیت و کارهای مهم‌تر و مؤثرتری انجام دهند. وقتی آن‌ها احساس کنند که شرایط این‌گونه نیست، احساس ناراضی‌تری خواهند کرد. اگر این موضوع به نظر تان آشناست، از نگاه مدیر خود به آن فکر کنید؛ آن‌ها هنوز علاقت و توانایی‌های شما را نمی‌شناسند و اعتماد کردن به کارهای تان نیاز به زمان دارد. با اطمینان از اینکه نسبت به کار و همکاران خود نگرش مثبتی دارید و حتی ساده‌ترین کارها را بدون شکایت انجام می‌دهید، مطمئناً توجه آن‌ها را جلب کرده و به سرعت به شما اطمینان می‌دهند که باید کارهای پیچیده‌تری را به شما بسپارند. برعکس، اگر این دیدگاه را داشته باشید که در حال انجام کاری کم‌ارزش هستید و در انجام فعالیت‌ها انرژی کافی صرف نکنید، احتمالاً تصورات بدی را به سمت مدیر خود می‌فرستید. اگر نگرش مثبت داشته باشید، هم خودتان و هم سایر افراد را شگفت‌زده خواهید کرد.

لنگرگاه

درباره سرای افضل شوشتر

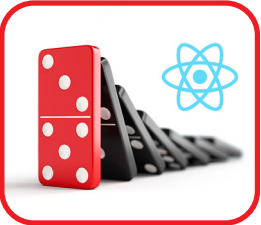
در شهر شوشتر بناهای بسیاری از دوره قاجاریه دیده می‌شود، مثلاً یکی از سازه‌های تاریخی زیبای این شهر که در دوره قاجاریه ساخته شده، «سرای افضل شوشتر» نام دارد که در ضلع غربی خیابان طالقانی، کوچه سنگ‌فرش، واقع شده است. این بنا به خاندان افضل تعلق داشت و در گذشته مرکز توزیع غله بود و صاحبان آن با کشورهای هند، زنگبار و مصر تبادلات تجاری داشتند. این کاروانسرا به سبک معماری سنتی به‌صورت دوار ساز بنا شده و شامل یک طبقه یا شبستان می‌شود. مساحت کل بنا ۱۰۰۰ مترمربع و بخش آجری نوساز در ضلع جنوبی ۳۵۰ متر است. کاروان سرای افضل یکی از سالم‌ترین کاروان‌سراهای شوشتر بوده و تاحد زیادی از دخل و تصرفات مصون مانده است. سراسر ایوان بزرگی به نام شدادی دارد که از عناصر اصیل و ارزشمند اصیل آن محسوب می‌شود. از دیگر بخش‌های زیبای این سازه شبستان سنگی، نورگیرهای گچی و رواق‌های این بنا را می‌توان نام برد. سراسر ایوان مدتی مرکز تولید صنایع دستی و تحت نظر سازمان میراث فرهنگی شهر شوشتر بود، اما حالا به بخش خصوصی واگذار شده و خدمات گردشگری را به مهمانان و گردشگران داخلی و خارجی ارائه می‌دهد. در حال حاضر این کاروان‌سرا محل دائمی نمایشگاه صنایع دستی است و در غرفه‌های مختلف آن کارگاه‌های صنایع دستی برپا می‌شود. کاروان‌سرای افضل بزرگ‌ترین مرکز تولید صنایع دستی استان خوزستان به شمار می‌رود و صنعتگرانی در رشته‌های مختلف هنری در آن فعالیت دارند.



کاروبار

اهمیت پدیده «ری‌اکت»

هر کسب و کار یا استارت‌آپی برای رشد خود نیاز به وب‌سایت و اپلیکیشن دارد و برای توسعه آن نیز به توسعه‌دهندگان وب نیاز دارد. در حال حاضر (React) در صدر حوزه توسعه وب‌اپلیکیشن‌ها قرار دارد و می‌دهد که وظایف را بین فرانت‌اند و بک‌اند تقسیم کرده و فرصت کار در هر دو حوزه را پیدا کنید. بنابراین یادگیری (React) آینده شغلی شما را تضمین و قدرت درآمد شما را به شکل قابل توجهی افزایش می‌دهد. ری‌اکت به عنوان یکی از محبوب‌ترین کتابخانه‌های جاوا اسکریپتی و یکی از مهم‌ترین ابزارهای توسعه وب شناخته می‌شود. با توجه به مزایایی که دارد، ری‌اکت برای توسعه‌دهندگان وب، یکی از انتخاب‌های برتر و بی‌رقیب بوده و به مرور، جایگاه خود را تثبیت کرده است. از جمله ویژگی‌های برجسته ری‌اکت می‌توان به سادگی، قابلیت استفاده مجدد، امنیت، و سرعت اشاره کرد. بد نیست بدانید یادگیری ری‌اکت برای توسعه‌دهندگان وب بسیار مهم است؛ چرا که بسیاری از شرکت‌ها برای توسعه برنامه‌های خود از آن کمک می‌گیرند. هر شخصی که دارای پیش‌زمینه در برنامه‌نویسی و کدنویسی باشد این امکان را خواهد داشت تا ری‌اکت را در ساده‌ترین حالت ممکن فراگیرد و از آن استفاده کند. در مجموع باید اشاره کرد که با یادگیری (React)، توسعه‌دهندگان قادر خواهند بود تا به راحتی وب‌سایت‌های پویا و بسا کارایی بالا ایجاد کنند و تجربه کاربری بهتری را به کاربران ارائه دهند.



راهکار

نحوه رفتار با کودکان خجالتی

به تعداد صفات شخصیتی و عادات رفتاری هر کودک، نگرانی و دغدغه برای والدین وجود دارد. یکی از این دغدغه‌های تکرار رفتار با کودک خجالتی است. بسیاری از والدین با کمربودن و یا شاید حتی اجتماعی نبودن فرزند خردسال خود درگیر هستند و می‌خواهند بدانند که رفتار



با کودک خجالتی چگونه است؟ یادگیری نحوه رفتار با کودکان خجالتی یک مهارت مهم برای والدین آن‌هاست. بسیاری از بچه‌ها در دوران کودکی، کم‌رو هستند. کودکان خجالتی از قرار گرفتن در موقعیت‌های جدید اجتماعی احساس ناراحتی می‌کنند. پیش از هر اقدامی ابتدا باید بدانیم که علت فاصله گرفتن کودک ما از دیگران و عدم تلاش جهت برقراری ارتباط مؤثر چیست. بر همین اساس بسیار اهمیت دارد که بدانیم فرزند خردسال ما زمانی که در جمع قرار می‌گیرد چه احساس یا بهتر بگوییم چه هیجانی را تجربه می‌کند. یکی از حالت‌های ممکن این است که کودک در جمع مضطرب شده و این احساس تشویش را با پر خاشاکری و بد رفتاری یا خجالت و کناره گرفتن بروز می‌دهد زیرا از قضاوت منفی دیگران می‌ترسد. همچنین وجود والدین سرزنشگر می‌تواند کودک را نسبت به آنچه که هست مأیوس کند. برخی از کودکان نگران طرد شدن هستند به همین دلیل از برقراری ارتباط اجتناب می‌کنند تا مانع تکرار احساس طرد شدن شوند. بنابراین پیش از آنکه بدانیم رفتار با کودکان خجالتی چگونه است، ابتدا باید مشکل فرزند خود را به درستی تشخیص دهیم و این تنها در مشورت با یک روانشناس حوزه کودک و نوجوان قابل انجام است زیرا کودکان به سطحی از بلوغ فکری و عاطفی نرسیده‌اند که بتوانند احساسات و افکار خود را به دقت توصیف کنند.

گذرگاه کهنسالی



باید و نباید‌های ورزش در سالمندی

همه ما از اهمیت ورزش و تغذیه سالم در زندگی آگاه هستیم، اما در دوران سالمندی شرایط کمی تغییر می‌کند؛ چرا که فرد قادر به انجام هر فعالیتی نیست و هر گونه مواد غذایی را نباید مصرف کند. به همین دلیل در این مقاله ورزش و تغذیه سالمند به‌صورت جداگانه مورد بررسی قرار می‌گیرد. با افزایش سن، فرایند ترمیم در بدن آهسته‌تر است، اما فعالیت بدنی متوسط برای افراد در هر سنی و سطح توانایی مناسب است. در حقیقت برای اکثر افراد مزایای ورزش به‌طور منظم بسیار فراتر از خطرات آن است. طبق تحقیقات آکادمی پزشکان خانواده، تقریباً همه افراد مسن می‌توانند تمرینات ورزشی را متناسب با شرایطشان انجام دهند. ورزش منظم از بروز بیماری مزمن جلوگیری می‌کند، خلق و خوی سالمند را بهبود می‌بخشد و احتمال آسیب‌دیدگی را کاهش می‌دهد. فعالیت بدنی و حرکات فیزیکی به سالمندان کمک می‌کند تا خواب بهتری داشته باشند و کیفیت آن را بهبود بخشند. پزشکان به بزرگسالان توصیه می‌کنند برای جلوگیری از بی‌خوابی و اختلالات خواب، فعالیت بدنی خود را افزایش دهند. این فعالیت‌ها می‌تواند در بهبود مشکلات تنفسی در حین خواب مؤثر باشند. فعالیت بدنی و افزایش این حرکات می‌تواند در امور شناختی نیز تأثیر بسزایی داشته باشد. حافظه، توجه و سرعت پردازش مغز و بدن شما می‌تواند تحت تأثیر این فعالیت‌ها قرار بگیرد و عملکرد نهایی بدن شما پیشرفت زیادی داشته باشد. این مسائل خصوصاً در دوران سالمندی اهمیت بیشتری پیدا می‌کنند.

چاقی و افزایش وزن به علت کاهش تحرک، یکی از بزرگ‌ترین دغدغه‌های بزرگسالان و سالمندان است. فعالیت بدنی و انجام ورزش‌های مناسب می‌تواند جلوی افزایش وزن را بگیرد و از چاقی پیشگیری کند. در همین راستا مشکلات و بیماری‌های مزمن قلبی کاهش می‌یابد. استخوان‌ها نیز در وضعیت سالم‌تری به سر می‌برند و آسیب‌های کمتری در زمان مواجهه با خطرات متوجه آن‌ها می‌شود.

داشتن یک روتین ورزشی مناسب که به راحتی هم قابل انجام باشد کمک می‌کند سالمندان به سلامت موردنظر برسند. متخصصان ورزشی موافقت که ۱۵ الی ۳۰ دقیقه ورزش روزانه، در هر سنی یک سبک زندگی سالم برای شما می‌سازد. انجام فعالیت بدنی منظم، قلب و استخوان‌های شما را قوی نگه می‌دارد، قدرت و انعطاف‌پذیری را بهبود می‌دهد و روحیه را تقویت می‌کند. سالمندانی که فعالیت ورزشی ندارند، باز دست دادن توده عضلانی روبه‌رو هستند و به مرور زمان تعادل، تحرک و در نهایت استقلال خود را از دست می‌دهند. از این رو اهمیت دادن به ورزش سالمندان در منزل بسیار ضروری است.

به‌طور کلی نیاز است بزرگسالان و افرادی که بیشتر از ۶۵ سال دارند حداقل دو ساعت و نیم در هفته فعالیت با شدت متوسط مانند پیاده‌روی تند داشته باشند. مثلاً می‌توانند نیم ساعت روزانه و ۵ روز در هفته این کار را انجام دهند یا اینکه ۷۵ دقیقه در هفته فعالیت شدید مانند دویدن داشته باشند. از طرفی این افراد باید حداقل دو روز در هفته ورزش‌هایی برای تقویت عضلات انجام دهند و همچنین حداقل سه روز در هفته فعالیت‌هایی برای بهبود تعادل مانند ایستادن بر روی یک پا انجام دهند.



کشت نیشر - هفت تپه



زادبوم

من فمیده‌ام که...

نباید هرگز برای بلندپروازی و رسیدن به آرزوهایم حدودم‌ری قائل شوم



رواق

کاخ آینه‌خانه بر کرانه زاینده‌رود - ۱۳۲۶



یادنگاره