



# مشاوره شغلی، نیاز دنیای کسب و کار

یکی از مشکلات مهمی که هر شخص حداقل یک بار در زندگی خود با آن روبه‌رو می‌شود مربوط به شغل اوست. این مشکل می‌تواند در ابتدای مسیر شغلی جلوه‌گر شود یا در ادامه مسیر به صورت ناراضی شغلی بروز پیدا کند. در این مسیر، مهم است که فرد بدانند با استفاده از چه روشی و چگونه با مشکلات شغلی، نظیر انتخاب شغل مناسب، استخدام، مصاحبه، اخراج و... برخورد کنند. در واقع تصمیم‌گیری در مسیر شغلی به قدری اهمیت دارد که می‌تواند سبب موفقیت و

گزارش



در زندگی مدرن امروز، انسان نمی‌تواند در همه امور و مسائل صاحب‌نظر باشد. از آنجا که شرایط زندگی در عصر حاضر به تخصص و مهارت در جنبه‌های گوناگون زندگی نیاز دارد، بهترین راهکار در یافتن راهنمایی و مشاوره است. شاید تا امروز مطالب زیادی در مورد مشاوره خانواده، ازدواج، تحصیلی و... شنیده باشید. اما کمتر کسی است که به‌طور کامل «مشاوره شغلی» را بشناسد. مشاوره شغلی شامل خدماتی است که به شما در انتخاب یک شغل متناسب با شخصیت‌تان کمک می‌کند. این شیوه می‌تواند در شناسایی و ثابت‌قدم ماندن در اهداف شغلی پیش روی شما تأثیرگذار باشد و توانایی انجام اقدامات لازم برای تحقق آن‌ها را ایجاد کند. شاید تصور کنید مراجعه به یک مشاور برای یافتن شغل رضایت‌بخش تنها مخصوص افرادی است که به تازگی قصد ورود به بازار کار را دارند، اما این یک تصور اشتباه است. در این مطلب با ما همراه باشید تا با آگاهی از جزئیات موضوع، راهکارهای تشخیص و یافتن یک مشاور شغلی مناسب را فرابگیرید.

## مشاور شغلی کیست؟

شغل فرد یکی از مهم‌ترین جنبه‌های بزرگسالی به حساب می‌آید. شروع یک حرفه جدید، چه برای اولین بار، دومین‌بار یا هر زمان دیگری پس از آن، ممکن است رخدادهای اضطراب‌آور باشد. به‌ویژه زمانی که این تغییرات در شرایط سخت مانند دوره رکود اقتصادی رخ دهد. مشاور شغلی فردی متخصص در پیشرفت کار است که به افراد کمک می‌کند تا مسیر حرفه‌ای خود را از طریق راهنمایی و مشاوره یک‌به‌یک مشخص کنند و بهبود بخشند. احتمال دارد شما به دلایلی (یافتن شغل جدید، تغییر شغل یا تلاش در جهت ارتقا)، تشخیص دهید که باید از مشاور شغلی کمک بگیرید. مشاور می‌تواند با



تشریح و بحث در مورد گزینه‌های بالقوه شغلی شما را تسهیل کند. اکتشاف رشته‌ها و مشاغل، تهیه رزومه، آماده‌سازی برای مصاحبه کاری، ارزیابی شغلی و موجودی‌ها، کارآموزی و جست‌وجوی شغل، آمادگی برای نمایشگاه‌های شغلی و کارآموزی و مصاحبه در دانشگاه، شبکه و تحقیقات کارفرمایان همه از مواردی است که در مراحل مشاوره شغلی با آن برخورد می‌کنید. به‌طور خلاصه، مشاوران شغلی متخصصانی هستند که در زمینه پیشرفت و تصمیم‌گیری آگاهانه برای شغل افراد تخصص دارند. آن‌ها شاید در مواردی به شما کمک کنند که در ادامه به آن‌ها اشاره می‌کنیم.

## یک راهنمای امن در گام‌های نخست

ممکن است این سؤال ایجاد شود که هدف از مشاوره شغلی چیست و چرا افراد باید به مشاور شغلی مراجعه

یا شکست فرد شود. یکی از مسائلی که افراد مختلف پس از فارغ‌التحصیلی از دانشگاه به آن برمی‌خورند یافتن شغل مناسب است. برخلاف باور عموم، رضایت‌بخش بودن یک شغل تنها به میزان حقوق و دستمزد آن بستگی ندارد، بلکه در نظر گرفتن علایق، اهداف شخصی و ارزش‌های اصلی نیز بسیار مهم هستند. اما در نظر گرفتن تمام موارد در انتخاب شغل نیازمند تخصص کافی در این حوزه است. اینجا اهمیت مشاوره شغلی نمود پیدا می‌کند.

کمک حرفه‌ای و کسب اطلاعات لازم از افرادی است که صاحب تخصص و دانش هستند. روند مشاوره شغلی می‌تواند در ارزیابی این‌که کجا هستید، کجا می‌خواهید بروید و چطور به آنجا برسید کمک کند. ممکن است از آن‌ها بخواهید که شما را ارزیابی کنند تا مهارت‌ها، کیفیت‌ها و ویژگی‌های خود را درک کنید و نقش‌ها و صناعی‌ها را که می‌توانید در آن‌ها سرآمد باشید، بشناسید. اگر اهداف خاصی برای حرفه خود در ذهن دارید، مشاور شغلی می‌تواند واسطه‌ای باشد تا برای دستیابی به آن‌ها برنامه‌ریزی کنید.

## مانعی بر سر راه استرس‌های شغلی

یادگیری نحوه کنار آمدن با شکست‌ها و احساسات منفی مربوط به شغل یکی از بزرگ‌ترین مزایای مشاور شغلی است. اگر کاری که انجام می‌دهید انتظارات شما را برآورده نمی‌کند یا مدتی بیکار بوده‌اید، احتمال دارد احساسات منفی‌ای مانند خودناپاوری در شما شکل بگیرد. به‌عنوان مثال، در صورتی که نامه عدم پذیرش داشته‌اید، مشاور شغلی می‌تواند به شما کمک کند تا دلایل عدم پذیرش‌تان را تعیین و برنامه‌ای را برای غلبه بر این شکست تدوین کنید. مشاور شغلی به شما یاری می‌رساند تا تمرکزتان را حفظ کنید و بتوانید به جای تسلیم‌شدن در مقابل افکار منفی، به حرکت ادامه دهید. یکی دیگر از بهترین دلایل استفاده از مشاور شغلی این است که در میانه مسیر شغلی خود هستید و احساس ناامنی دارید. ثابت ماندن در اواسط مسیر شغلی بسیار معمول است و ملاقات با مشاور شغلی راهی عالی برای خارج شدن از این مهلهک و بازگشت به مسیر حرفه‌ای است. مشاور شغلی می‌تواند به شما راهکار ارائه دهد تا جاه طلبی خود را بازباید و یادآوری کند که چرا در وهله اول حرفه خود را انتخاب کرده‌اید. همچنین، می‌تواند برای تصمیم‌گیری در مورد مسیر شغلی فعلی‌تان مفید واقع شود.

کنند. در واقع دلایل متعددی وجود دارد که ضرورت مراجعه کارچوبان به مشاوران شغلی را توجیه می‌کند. اولین دلیلی که می‌توان برشمرد این است که مشاوران شغلی با تکیه بر تکنیک‌هایی خاص به متقاضیان راهنمایی و مشاوره ارائه می‌دهند و با دید گسترده‌تری به موضوعات کاری نگاه می‌کنند. در انجام هر فعالیت و اقدامی، همیشه نقطه شروع دشوار است. راه‌اندازی استراتژی‌ها و شروع یک کسب و کار، یکی از چالش‌هایی است که پیش روی افراد جامعه امروز به‌ویژه قشر جوان قرار دارد. گرچه رؤیای داشتن یک کسب و کار پردرآمد و موفق، وسوسه‌انگیز و جذاب است، اما داشتن یک رؤیا به‌تنهایی تضمینی برای موفقیت محسوب نمی‌شود. یک اشتباه کوچک در شروع کسب و کار می‌تواند زندگی و سرمایه‌تان را تا مرز نابودی بکشاند و همه تلاش شما را به راحتی بر باد دهد. مشاوره شغلی به معنی دریافت

## سفری به اعماق تاریخ

خانه‌های قدیمی و تاریخی شهرها نه تنها شاهکارهای معماری هستند، بلکه شگفتی‌هایی از جاودانگی و ثبات فرهنگ و تاریخ این شهرها به شمار می‌آیند. در این راستا، «خانه بهنام» یا «بهنام گنجه‌ای» یا «قدکی»، یکی از جواهرهای معماری تاریخی شهر تبریز است که همچون میراثی بی‌مانند، داستان‌ها و زیبایی‌های بی‌پایانی را در خود نهفته دارد. در روزگاران پادشاهی زندیان، والی شهر تبریز فردی به نام اعتمادالدوله بود. او دستور داد در محله مقصودیه شهر، خانه‌ای باشکوه بسازند. پایان ساخت خانه والی، با برافتادن حکومت زندیان و بر سر کار آمدن قاجاریان مقارن شد. آن خانه اکنون به نام «خانه قدکی» یا «خانه بهنام» شناخته می‌شود. خانه قدکی بنیایی مربوط به سال‌های پایانی دوران زندیان و سال‌های آغازین دوران قاجار است که در محله مقصودیه تبریز جای گرفته است. اسناد تاریخی حکایت از این دارد که این خانه ۲۴۰ سال قدمت دارد و از معدود مکان‌های تبریز به حساب می‌آید که زلزله‌های تاریخی این شهر را به سلامت گذرانده است. این اثر در سال ۱۳۷۶ به‌عنوان یکی از آثار ملی ایران به ثبت رسید. اکنون خانه قدکی به دانشگاه هنر و معماری تبریز تعلق دارد و یکی از دانشکده‌های این دانشگاه به‌شمار می‌رود و افرادی که به شهر تبریز سفر می‌کنند، اجازه بازدید از این اثر تاریخی را دارند. این خانه، نمادی از تلاش بشر برای خلق زیبایی و نگاهی به گذشته است. زمان زیادی برخی نقاشی‌های خانه قدکی از نگاه‌ها پنهان بود، تا آنکه در مرمت‌های چند سال گذشته چند نقاشی دیواری در آن جای پیدا شد. نگاره‌های یافته شده به شیوه «نقاشی فرسکو» است. فرسکو که در دوره رنسانس در ایتالیا بسیار به کار برده می‌شد، چندین نقاشی هم‌پیوند با هم است که بر روی گچ، دیوار یا سقف کشیده شده‌اند. ایوان‌های بلند و با طراحی دقیق، یکی از ویژگی‌های بارز خانه قدکی هستند. این ایوان‌ها با استفاده از ستون‌ها و پیلا‌های بلند، زیبایی و شکوهی به خانه می‌بخشند. پنجره‌های ارسلی با شیشه‌های رنگی که به شمال و جنوب باز می‌شوند، نقطه قوت دیگری از زیبایی خانه قدکی است. این پنجره‌ها باعث افزایش نور طبیعی و ایجاد جلوه‌ای زیبا در داخل ساختمان می‌شوند. ترکیب مناسب اتاق‌ها و حوض‌ها در داخل ساختمان، نشان از طراحی دقیق و توجه به نیازهای زندگی روزمره در آن دوره دارد. همچنین استفاده از زینت‌های مختلف، طراحی‌های زیبا و جزئیات دقیق، خانه قدکی را به یکی از آثار مهم معماری تاریخی شهر تبریز تبدیل کرده است. خانه قدکی به‌عنوان یک جواهر باارزش از تاریخ و فرهنگ شهر تبریز، به ما یادآوری می‌کند که هنر و زیبایی معماری ایرانی همواره مورد توجه و تحسین بوده و خواهد بود. این خانه، در جایگاه نمادی از هنر، تاریخ و ارزش‌های فرهنگی همواره در دل مردم و بازدیدکنندگان، یک بارگاه از زیبایی‌ها و خاطرات گذشته است که برای نسل‌های آینده نقش مهمی در حفظ و یادگاری تاریخ خواهد داشت.



## انعطاف‌پذیری در برابر انتقاد

همه ما از بازخوردهای منفی که به سمت ما نشانه گرفته می‌شود، فراری هستیم. به زبان ساده، هیچ‌کس خوشش نمی‌آید که فردی دیگر کارها و رفتارهای او را زیر سؤال ببرد و فعالیت‌ها، رفتارها و عملکردش را در طول زندگی، اشتباه خطاب کند. البته انتقاد از افراد می‌تواند دامنه‌های مختلفی داشته باشد. گاهی انتقاد در حد یک جمله، در مواردی درباره یک کار و بعضی مواقع درباره منش اساسی یک فرد است. به تعداد آدم‌هایی که روی کره زمین زندگی می‌کنند برای هر مفهوم تعریفی وجود دارد، اما شاید نزدیک‌ترین تعریف به مفهوم انتقادپذیری واکنش مخاطب و شنونده باشد که منجر به تغییر رفتار و رویه ما می‌شود. انعطاف‌پذیری در موقعیت‌های مختلف و گاه ناخوشایند، سخنی که به‌منظور اصلاح رفتار یا عملکرد فرد بیان می‌شود و یا عبارتی از این قبیل به مفهوم انتقادپذیری اشاره می‌کند. نکته واضح در تمام تعاریف فوق بیانگر موضع‌گیری مثبت نسبت به فردی است که از او انتقاد می‌شود. حال اینکه چقدر پذیرای انتقاد باشیم، سطح انتقادپذیر بودن ما را می‌رساند. هر فرد در طول زندگی خود ممکن است بارها توسط دیگران مورد ارزیابی یا انتقاد قرار گیرد. برخی از این انتقادها سازنده، اما برخی دیگر و مخرب است. در این صورت باید دید چه واکنشی صحیح است و چگونه باید در مقابل فرد منتقد عکس‌العمل نشان داد؟ در واقع باید راه برخورد با انتقاد را آموخت تا ضرری متوجه کسی نشود. شنیدن انتقاد به معنی پذیرفتن آن نیست. باید ببینیم اولین حقی که باید به دیگران به عنوان افراد در ارتباط با ما بدسیم، این است که بتوانند نظرات خود را در مورد اعمال و رفتار ما بیان کنند. بنابراین با شنیدن نظرات دیگران در مورد عملکرد خود در ابتدا آرام باشید. اشتباهات خود را عاملی سازنده در نظر بگیرید. شاید این کار در ابتدا بسیار سخت باشد، اما وقتی به هر اشتباه مانند یک درس سازنده نگاه کنید، کم‌کم متوجه خواهید شد که این تجربیات تا چه حد می‌توانند در آینده شما تأثیر مثبت بگذارند. سعی کنید ذهن خود را محدود به همان انتقاد نکنید و آن را کمکی برای بهتر و آرام‌تر شدن بدانید. عموماً افرادی از نقد آسیب می‌بینند و دلخوری می‌شوند که از اعتمادبه‌نفس پایینی برخوردارند. تلاش کنید با تکیه بر توانمندی‌های‌تان نقاط ضعف و ناتوانی‌های خود را جبران کرده و به مرور زمان اعتمادبه‌نفس خود را بالا ببرید. حتی اگر فردی با بی‌ادبی و توهین از شما انتقاد کرد با متانت از او تشکر کنید! احتمال دارد روز بدی را پشت سر گذاشته باشید یا به‌طور کلی فرد منفی‌نگری باشد. در این حالت رفتار توأم با احترام شما او را خلع سلاح می‌کند. در بسیاری مواقع این طرز برخورد سبب تغییر رفتار فرد منتقد خواهد شد. انتقادپذیری موهبتی الهی است و بسیاری از ما با همین انتقادها فرصت رشد یافته‌ایم و در جایگاهی بالاتر از گذشته قرار گرفته‌ایم. بنابراین در صورت عدم برخورداری از این موهبت الهی باید تلاش کنیم تا هر چه سریع‌تر شاهد پذیرش این رفتار در خود باشیم.



## گذرگاه کهنسالی

### سالمندان و احساس تنهایی

درصد زیادی از سالمندان به دلیل وجود شرایط منفی در زندگی مانند از دست دادن همسری که یک عمر با او زندگی مشترک داشته‌اند، دوری از فرزندان، ترس از مرگ، ترس از بیماری و نبودن فردی که از آن‌ها مراقبت کند، از دست دادن زیبایی و جوانی، تحلیل قوای جسمی و ماندن در خانه، احساس تنهایی می‌کنند و دچار افسردگی می‌شوند. سالمندان تنها به‌دلیل از هرکس دیگری نیاز به فردی دارند که همدم آن‌ها باشد و در فعالیت‌های مختلف همراهی‌شان کند. این افراد شرایطی دارند که در نهایت تنهایی را رقم می‌زند. آن‌ها با هزار زحمت فرزندان خود را بزرگ می‌کنند. در نهایت آن‌ها تشکیل خانواده می‌دهند و پدر و مادر خود را تنها می‌گذارند. رفته‌رفته با بزرگ شدن شهرها و سخت شدن اوضاع اقتصادی از وقت و انرژی افراد نیز کاسته می‌شود و بچه‌ها کمتر می‌توانند به عزیزان سالمند خود سر بزنند. این شرایط به علاوه از دست دادن همسر، انواع بیماری‌ها و ناتوانی‌های جسمی در سالمندان احساس تنهایی را به وجود می‌آورد. از این‌رو روزه‌روز شاهد افزایش تعداد سالمندان تنها می‌شویم و این امر افسردگی را در افراد مسن و سطح جامعه پدید می‌آورد. گاهی احساس تنهایی در سالمندان آن قدر زیاد می‌شود که دچار شرایط روحی سختی می‌شوند و دیگر قادر به اداره زندگی خود نیستند. این سالمندان معمولاً افسردگی ناشی از تنهایی را تجربه می‌کنند و هیچ شور و شوق و تمایلی برای ادامه زندگی در آن‌ها دیده نمی‌شود. چنین کهنسالانی نمی‌توانند برای خود سرگرمی ایجاد کنند و همین امر رفته‌رفته آن‌ها را پژمرده می‌کند. چهبسام عمرشان هم کوتاه‌تر می‌شود. در واقع خود به استقبال مرگ می‌روند. اگر والد پیری دارید که تنها زندگی می‌کند، حتماً دیدار با او را در برنامه هفتگی خود قرار دهید. سعی کنید در هفته چندین بار به او سر بزنید و نیازمندی‌های او را تهیه کنید. به علاوه روزی یک‌بار با او صحبت کرده و از حال و احوال او باخبر باشید. می‌توانید سرگرمی‌هایی هم برای او ایجاد کنید. برای او تلفن همراه هوشمندی بخرید و او را عضو کانال‌ها و گروه‌های شاد کنید، کانال‌های تلویزیون شاد و مفرح را در دسترس او قرار دهید، حیوان خانگی مانند گربه یا طوطی برای عزیزتان خریداری کنید و سرپرستی آن را به او بسپارید، در باغچه خانه گل و گیاه بکارید یا گلدان‌های گل کوچک و بزرگی برای او تهیه کنید تا به رسیدگی به گل‌ها مشغول شود. داشتن دوست و گذراندن اوقات با او از بهترین روش‌های افزایش روحیه نه‌تنها برای سالمندان بلکه برای همه سنین است. سالمندان اصولاً طرز تفکر مشابهی دارند و از درک بهتری نسبت به هم برخوردارند. در این صورت سالمندان احساس می‌کنند تنها نیست و کسانی هستند که شرایطی مشابه او داشته باشند. این امر موجب می‌شود احساس بهتری داشته باشند و درد دوری از فرزندان در آن‌ها کاهش یابد و از فرزندان خود توقع کمتری داشته باشند. سالمندان تنها بیشتر از هر چیزی به یک دوست و همدم نیاز دارند که در کنارشان باشد و آن‌ها را از تنهایی و فکر و خیال در بیاورد. اهمیت این مسئله را می‌توانید با مقایسه حال و احوال سالمندانی که تنهایی تنها هستند و سالمندانی که فرزندان‌شان به‌صورت روزانه به آن‌ها سر می‌زند دریابید. البته روحیات همه افراد مانند هم نیست و ممکن است برخی افراد سالمند وابسته‌تر از دیگر افراد همسن و سال خود باشند. به هر حال حضور فردی که مانند یک دوست در کنار فرد سالخورده باشد و از او مراقبت کند، اهمیت زیادی دارد. برای مراقبت از این قشر بهترین اقدام، استخدام پرستار است تا علاوه بر پرستاری و نگهداری از سالمند، همدم او باشد و در بسیاری از کارها مانند پیاده‌روی، آشپزی، مطالعه کتاب و... او را همراهی کند و به هم صحبتی با سالمند بپردازد.



## انتخابات اولین دوره مجلس خبرگان - آذر ۱۳۶۱

**آبشارهای شفیع‌آباد - گلستان**

زادبوم

**من فهمیده‌ام که...**

یک انسان آزاد صادقانه زندگی می‌کند، نه فریبکارانه. فقط انسان‌های آزاد برای یکدیگر مفیدند و می‌توانند یک دوستی واقعی را شکل دهند.

رواق

**مجلس خبرگان تقویت رهنم**

یادنگاره