

چطور در مصاحبه کاری استرس نداشته باشیم؟ (خدا حافظی با تپش قلب!)

مقدمه

فهرست سریع؛ در این مقاله به چه می‌رسیم؟ (برای پرسش به هر بخش روی آن کلیک کنید):

- # چرا مغز ما در جلسه مصاحبه ناگهان قفل می‌کند؟
- # تکنیک ۴-۷-۸ برای آرام کردن تپش قلب در ۵ دقیقه
- # طرز فکری که ترس از مصاحبه‌کننده را نابود می‌کند
- # چطور با بدنمان به مغزمان دستور آرامش بدهیم؟

آیا تا به حال پیش آمده که رزومه‌تان برای یک شرکت عالی تایید شود، اما شب قبل از مصاحبه از شدت اضطراب خوابتان نبرد؟ یا بدتر از آن؛ وقتی روی صندلی مصاحبه می‌نشینید، ناگهان دست‌هایتان یخ بزند، صدایتان بلرزد و تمام چیزهایی که بلد بودید از یادتان برود؟

استرس در جلسه مصاحبه یکی از تلخ‌ترین اتفاقات است؛ چون باعث می‌شود فردی با سواد و مهارت بالا، ضعیف‌تر از یک فرد معمولی اما پررو به نظر برسد! در این مقاله می‌خواهیم خیلی خودمانی و ساده یاد بگیریم که چطور این استرس مزاحم را مهار کنیم و با خیالی راحت و مطمئن، توانمندی‌های واقعی‌مان را به کارفرما نشان دهیم.

چرا مغز ما در جلسه مصاحبه ناگهان قفل می‌کند؟

وقتی شما روی صندلی مصاحبه می‌نشینید و چند نفر با دقت به شما نگاه می‌کنند، مغز شما تفاوت بین "جلسه استخدام" و "حمله یک حیوان وحشی" را تشخیص نمی‌دهد! مغز فکر می‌کند شما در خطر مرگ هستید و هورمون استرس (کورتیزول) را وارد خون می‌کند.

در این حالت، ضربان قلب بالا می‌رود و خون از قسمت منطقی مغز (جایی که اطلاعات و مهارت‌های شما ذخیره شده) به سمت دست‌ها و پاها می‌رود تا بتوانید فرار کنید! به همین دلیل است که ناگهان جواب ساده‌ترین سوال‌ها را هم فراموش می‌کنید. پس خودتان را سرزنش نکنید؛ این فقط یک واکنش طبیعی است که با چند تکنیک ساده می‌توان آن را خاموش کرد.

💡 **"مصاحبه کاری، میدان جنگ یا دادگاه بازجویی نیست؛ مصاحبه فقط یک جلسه معامله دوطرفه است که در آن، شما مهارت‌هایتان را می‌فروشید و کارفرما پول و محیط کار را ارائه می‌دهد."** — احسان جعفری

تکنیک ۴-۷-۸ برای آرام کردن تپش قلب در ۵ دقیقه

اگر قبل از ورود به اتاق مصاحبه احساس کردید قلبتان به شدت می‌زند، هرگز سعی نکنید با گفتن "آرام باش" خودتان را کنترل کنید! این کار بدتر استرس می‌آورد. به جای آن، از تکنیک تنفسی «۴-۷-۸» استفاده کنید.

روشی بسیار ساده که سیستم عصبی شما را مثل یک دکمه ریست، آرام می‌کند:

- **۴ ثانیه** از طریق بینی، یک نفس عمیق و آرام بکشید.
- **۷ ثانیه** نفس خود را در سینه حبس کنید.
- **۸ ثانیه** هوا را خیلی آرام از طریق دهان بیرون بدهید.

این کار را ۴ بار پشت سر هم (در سالن انتظار یا حتی در مسیر) انجام دهید. با این تنفس، مغز پیام امنیت دریافت می‌کند و تپش قلب شما در عرض چند دقیقه به حالت عادی برمی‌گردد.

 **پیشنهاد ویژه مطالعه:** اگر استرس و نگرانی در محیط کار هم همیشه همراه شماست و رهایتان نمی‌کند، حتماً مقاله **استرس شغلی را چگونه مدیریت کنیم تا سکنه نکنیم؟** را مطالعه کنید تا با تکنیک‌های آرامش‌بخش بیشتری آشنا شوید.

طرز فکریایی که ترس از مصاحبه‌کننده را نابود می‌کند

بخش بزرگی از استرس ما به خاطر طرز فکری است که نسبت به مدیر مصاحبه‌کننده داریم. ما او را شبیه یک قاضی بی‌رحم می‌بینیم که نشسته تا ما را بگیرد! اما برای آرام شدن، ۳ واقعیت زیر را به خودتان یادآوری کنید:

۱. کارفرما هم به اندازه شما استرس دارد!

باورتان نمی‌شود، اما مدیر شرکت هم نگران است! او ماه‌هاست به دنبال یک نیروی خوب می‌گردد، کارها روی زمین مانده و او آرزو می‌کند که شما همان آدم درستی باشید که کارش را راه می‌اندازد. او دشمن شما نیست؛ او منتظر است تا شما خیالش را راحت کنید.

۲. شما هم دارید آن‌ها را مصاحبه می‌کنید

قرار نیست به هر قیمتی در هر شرکتی استخدام شوید. شما هم روی آن صندلی نشسته‌اید تا ببینید آیا این مدیر و این شرکت، جای خوبی برای گذراندن عمر شما هست یا نه؟ وقتی نگاهتان از "التماس برای کار" به "انتخاب متقابل" تغییر کند، استرستان نصف می‌شود.

 **پیشنهاد ویژه مطالعه:** برای اینکه بدانید در جلسه مصاحبه احتمالاً چه سوالاتی از شما می‌پرسند و چگونه باید به آن‌ها جواب دهید که کارفرما شگفت‌زده شود، مقاله **۲۰ سوال مهم در مصاحبه شغلی و بهترین پاسخ‌ها** را در سایت بخوانید.

چطور با بدنمان به مغزمان دستور آرامش بدهیم؟

وقتی می‌ترسیم، بدنمان جمع می‌شود، شانه‌ها می‌افتد و پاهایمان را به هم فشار می‌دهیم. اما جالب است بدانید که این رابطه دوطرفه است! یعنی اگر بدنمان را در حالت افرادِ بااعتمادبه‌نفس قرار دهیم، مغز باور می‌کند که همه‌چیز امن و آرام است.

- **قبل از مصاحبه:** ۵ دقیقه در یک فضای خلوت بایستید، دست‌هایتان را باز کنید، شانه‌ها را عقب بدهید و سرتان را بالا بگیرید. به این حالت «ژست قدرت» می‌گویند که هورمون شجاعت را در بدن زیاد می‌کند.
- **هنگام نشستن:** هر دو کف پای خود را کاملاً روی زمین بگذارید (پا روی پا نیندازید). تماس کف پا با زمین، حس ثبات و آرامش عجیبی به شما می‌دهد و از لرزش صدا جلوگیری می‌کند.

 **پیشنهاد ویژه مطالعه:** اگر دوست دارید یاد بگیرید چطور باور به توانمندی‌هایتان را از درون قوی‌تر کنید تا در هیچ جمعیتی دست‌وپای خود را گم نکنید، تمرین‌های مقاله **راهکارهای افزایش اعتماد به نفس در ۲۰ روز** به شما کمک شایانی خواهد کرد.

اگر در جلسه یک سوال را بلد نبودیم چه کار کنیم؟

بزرگترین ترس ما این است که: "اگر سوالی بپرسند که جوابش را ندانم چه می‌شود؟" هیچ‌کس عقل کل نیست و کارفرما هم این را می‌داند! اگر سوالی پرسیدند که جوابش را نمی‌دانستید، هرگز دستپاچه نشوید و شروع به بافتن دروغ نکنید.

خیلی آرام، با لبخند و با اعتماد به نفس چشم در چشم او بگویید: "در حال حاضر حضور ذهن ندارم (یا در این مورد خاص تجربه مستقیمی نداشته‌ام)، اما یادگیری‌ام بسیار سریع است و خیلی زود می‌توانم به آن مسلط شوم." صداقت و جسارت شما در گفتن "نمی‌دانم"، صد بار ارزشمندتر از یک جواب اشتباه و همراه با ترس است.

نتیجه‌گیری

استرس در مصاحبه کاری، نشانه‌ی بی‌سواد بودن یا ناتوانی شما نیست؛ بلکه فقط نشانه‌ی این است که آن کار برایتان مهم است! با تمرین تنفس، تغییر نگاهتان به مدیر مصاحبه‌کننده و حفظ آرامش بدن، می‌توانید این انرژی استرس را به انگیزه و اشتیاق تبدیل کنید. فراموش نکنید کسی که روبروی شما نشسته، فقط یک انسان است، دقیقاً مثل خود شما.

۳ کاری که همین امروز باید انجام دهید (اقدامک‌های عملی):

۱. همین الان ساعت موبایل خود را روی ۵ دقیقه تنظیم کنید و تکنیک تنفس ۴-۷-۸ را یک بار در آرامش تمرین کنید تا برای روز مصاحبه بلد باشید.
۲. یکی از لباس‌های مرتب، رسمی و راحتی که قرار است روز مصاحبه بپوشید را از همین امروز آماده و اتو کنید تا استرس روز آخر کم شود.
۳. روبروی آینه بنشینید، کف هر دو پا را روی زمین بگذارید و با صدای بلند، معرفی ۳۰ ثانیه‌ای خودتان را با لبخند تمرین کنید.

گاهی اوقات با وجود داشتن مهارت و تخصص، به خاطر ترس‌ها و گره‌های ذهنی نمی‌توانیم در مصاحبه‌ها موفق شویم و جایگاهی که حقمان است را به دست بیاوریم. شبیه‌سازی یک جلسه مصاحبه و بررسی نقاط قوت و ضعف با یک فرد باتجربه، می‌تواند تمام اضطراب‌های شما را بریزد و شما را برای ورود به شرکت‌های بزرگ آماده کند.

درخواست یک جلسه هم‌فکری و بررسی مسیر کاری

? پرسش‌های متداول (FAQ)

۱. آیا خوردن داروهای آرام‌بخش قبل از مصاحبه کاری کار درستی است؟ به هیچ وجه! مصرف داروهای آرام‌بخش (بدون تجویز پزشک) باعث خواب‌آلودگی، کاهش تمرکز و پایین آمدن سرعت واکنش مغز شما در جلسه می‌شود. به جای دارو، از خواب کافی در شب قبل و تکنیک‌های تنفسی استفاده کنید.

۲. اگر وسط صحبت کردن صدایم لرزید یا تپش قلب گرفتم چه کار کنم؟ اصلاً سعی نکنید آن را پنهان کنید! می‌توانید خیلی راحت و با لبخند بگویید: "عذرخواهی می‌کنم، چون این موقعیت شغلی برایم خیلی جذاب است، کمی

هیجان زده هستم؛ اجازه بدهید یک جرعه آب بخورم." این صداقتِ جذاب، بلافاصله یخِ جلسه را می شکند و استرس شما را از بین می برد.

۳. چه زمانی برای رسیدن به محل مصاحبه مناسب تر است؟ بهترین زمان، رسیدن ۱۵ تا ۲۰ دقیقه قبل از شروع جلسه است. دیر رسیدن استرس شما را هزار برابر می کند و خیلی زودتر رسیدن (مثلاً یک ساعت قبل) هم باعث می شود در سالن انتظار بنشینید و با فکر و خیالِ زیاد، اضطرابتان بیشتر شود.