

**करियर**
**डॉ. मालिनी सबा**

# इंटरव्यू का तनाव कम करेंगे ये 6 टिप्स

इंटरव्यू की घड़ी वह समय है जहां लोग आपके धैर्य और आत्मविश्वास की परीक्षा लेते हैं। ज्ञान की कसौटी तो यह है ही, सो तनाव भी होता ही है। आइए जानते हैं कि इंटरव्यू के दौरान तनाव को कैसे दूर किया जाए....

## 1 तैयारी को न टालें

नौकरी की चाह रखने वाले युवा इंटरव्यू की तैयारी को अंतिम समय तक न टालें। यह जॉब इंटरव्यू के दौरान तनाव का कारण बनता है। इससे बचें और क्या, कब और कैसे करना है के बारे में एक सुनियोजित प्लान तैयार करें। अपने कपड़ों को तैयार करें और रिज्यूमे और अन्य दस्तावेजों की प्रतियां पहले से अपने पास रख लें। समय से पहले पहुंचें।



## 2 आत्मविश्वासी बनें, जानकारी जुटाएं

खुद को तैयार करें और संस्थान के बारे में सारी जरूरी जानकारी जैसे कंपनी के उत्पाद, दृष्टिकोण आदि एकत्र करें। इंटरव्यू को बातचीत की तरह समझें, ध्यान रखें कि नियोक्ता मैनेजर भी नर्वस हो सकता है। यदि आप मुस्कुराते हुए अंदर जाते हैं, तो आप उन्हें खुद को लेकर इत्मीनान का भाव दे सकते हैं।

## 3 इंटरव्यू की प्रैक्टिस

अपने रेज्यूमे और इंटरव्यू में पूछे जाने वाले सवालों की लिस्ट बनाएं। अब अपने दोस्तों, भाई बहन या जिसके साथ भी आप कम्फर्टेबल महसूस करें, उनके साथ इंटरव्यू की प्रैक्टिस करें।

## 4 डरें नहीं

आमतौर पर इंटरव्यू के बारे में साचना परेशान करता है, यदि आप अतिरिक्त तनाव का सामना

कर रहे हैं, तो आप इंटरव्यू में आत्मविश्वास के साथ प्रदर्शन नहीं कर सकते। इसलिए जॉब इंटरव्यू को एक सामान्य बातचीत के रूप में लें।

## 5 ड्रेस कोड का ध्यान

इंटरव्यू में जाते समय इस बात का जरूर ख्याल रखना चाहिए, कि आप किस क्षेत्र में नौकरी के लिए जा रहे हैं। कपड़ों, मेकअप, बैग, हेयर स्टाइल के सही चयन के साथ-साथ अपनी चप्पल/जूतों पर भी ध्यान दें।

## 6 बॉडी लैंग्वेज का रखें ख्याल

इंटरव्यू लेने वाला आपके चलने के अंदाज से लेकर हाथ मिलाने और बैठने की स्टाइल तक की बारीकियों को परखता है। ठीक से हाथ मिलाएं, न तो हाथ ज्यादा जोर से दबाएं और न ही बिल्कुल ढीले-ढाले तरीके से। इंटरव्यू लेने वाले से नजर मिलाकर बात करें। नजरें इधर-उधर न घुमाएं। इससे खराब प्रभाव पड़ सकता है। झुककर न बैठें नहीं तो इंटरव्यू लेने वाले को लग सकता है कि आपकी उससे बात करने में रुचि ही नहीं है।