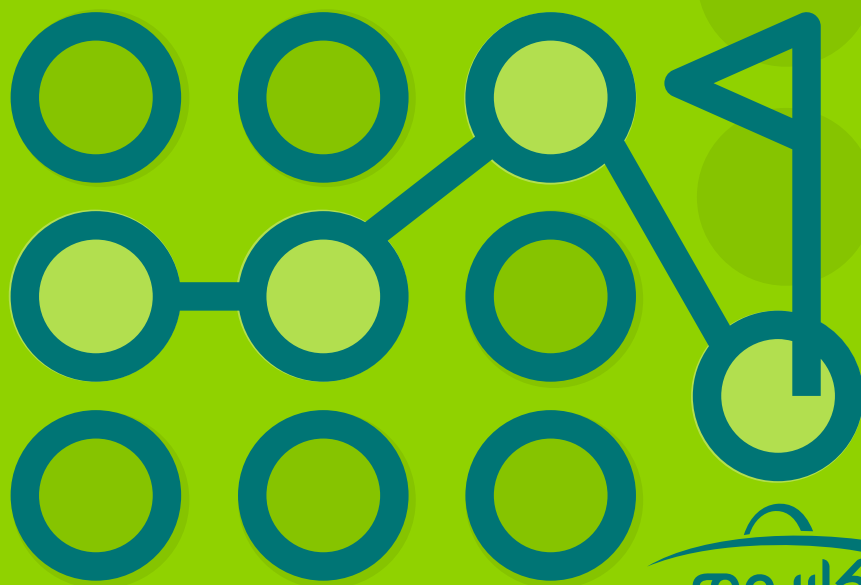


هنر انتخاب مسیر شغلی

+ آشنایی با فرایند استخدام برترین سازمان‌ها

karboom.io



کاربوم
زندگی شغلی بهتر

فهرست

۲ مقدمه	<input type="checkbox"/>
۴ تفاوت شغل با مسیر شغلی!	<input type="checkbox"/>
۷ مراحل توسعه مسیر شغلی	<input type="checkbox"/>
۹ گام اول: ارزیابی فردی و شناخت خود	
۱۵ گام دوم: هدف‌گذاری	
۱۹ گام سوم: تشخیص و شناسایی فرصت‌های شغلی	
۲۱ گام چهارم: ورود به شغل و دنبال کردن مسیر شغلی	
۲۵ تغییر در مسیر شغلی	<input type="checkbox"/>
۲۶ چرا شغل یا مسیر شغلی را تغییر می‌دهیم؟	
۲۹ چگونه تغییر شغل دهیم؟	
۳۳ مطالعه موردی فرایند استخدام سازمان‌های برتر	<input type="checkbox"/>
۳۳ فناپ	
۴۰ گروه احسان	
۴۷ بیمه سامان	
۵۴ آسیاتک	
۶۰ آسفالت طوس	
۶۶ داده‌ورزی سداد	
۷۱ سیناژن	
۷۷ یکتانت	
۸۲ منابع	<input type="checkbox"/>

مقدمه: چرا باید در مورد مسیر شغلی خود بیشتر فکر کنیم!

همه ما در طول زندگی یک سفر شغلی داریم؛ همانند یک کشتی، روزی سفر خود را از نقطه‌ای آغاز می‌کنیم و دل به دریا می‌زنیم. در این مسیر نسبتاً طولانی که بخش عمده‌ای از دوران جوانی و میانسالی ما را شامل می‌شود با شرایط و مسائل مختلفی روبرو می‌شویم. گاهی در دریای آرام پیش می‌رویم و از اینکه بر فراز آب‌های اقیانوس در حرکتیم به خود می‌بالیم و گاهی با بادبان‌های جمع شده و قلب‌های نگران منتظر پایان طوفانی هستیم که هر لحظه ممکن است ما را به قعر دریا ببرد.

با اعتراف به این واقعیت تلخ که در بسیاری از سازمان‌ها و شرکت‌ها مسیر شغلی مشخصی برای کارکنان تعیین نشده و یا به شکل حداقلی وجود دارد، برآن شدیم تا مطالب کاربردی در این باره را با شما به اشتراک بگذاریم. در دنیایی که کارکنان روزانه ایمیل‌های بسیاری ارسال و دریافت می‌کنند و ماهانه در ده‌ها جلسه شرکت دارند، شاید دیگر مدیر یا تیم منابع انسانی سازمان‌تان وقت کافی برایش نمی‌ماند تا با جزئیات تمام در مورد اینکه چگونه بتواند از استعداد شما به بهترین شکل استفاده نماید، فکر کند. در عوض ما مجبور هستیم تا خودمان روی شناخت، توسعه و برنامه‌ریزی مسیر شغلی‌مان نظارت داشته باشیم تا از قرار گرفتن در مسیر رشد بلندمدت آن اطمینان حاصل کنیم.

باید خودتان را مجبور کنید تا زمانی برای این کار کنار بگذارید. وقتی سرتان شلوغ می‌شود، احتمالاً اولین چیزی که از اولویت حذف می‌شود، وقت برای تفکر در مورد آینده شغلی خواهد بود. اینکه ماه‌ها یا سال‌ها بدون تامل و فکر در مورد خودتان زمان را از دست بدهید، باعث می‌شود تا از مسیر حرفه‌ای دلخواه باز بمانید. پس خودتان را مجبور کنید تا به طور راهبردی روی این مسئله فکر کنید و برای این موضوع وقت و زمانی کافی کنار بگذارید.

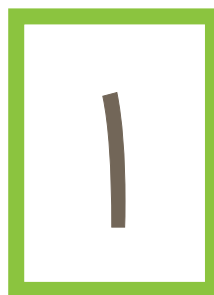
در تعیین مسیر شغلی عوامل زیادی وجود دارد که خارج از کنترل شماست. به عنوان مثال روند جهانی اقتصاد، انتخابات سیاسی و تغییرات فناوری نمونه‌های کمی از این عوامل هستند. اما این به این معنی نیست که هیچ کاری از شما ساخته نیست، می‌توانید احتمال موفقیت خودتان را با پرداختن به فرآیند مستمر برنامه‌ریزی شغلی به طور فعالانه بالا ببرید. در هر مرحله از مسیر شغلی باید از خودتان این سوال را بپرسید: با انجام چه کارهایی می‌توانم احتمال دستیابی به فرصت‌های شغلی مورد علاقه خود را در آینده بیشتر کنم؟

در این کتاب ابتدا به تفاوت شغل و مسیر شغلی پرداخته شده، دانستن این تفاوت تاثیر زیادی در شکل‌گیری نگرش شما به زندگی شغلی‌تان خواهد داشت. در فصل دوم با ارائه چند تکنیک و ابزار خودشناسی، لنگرگاه‌های مسیر شغلی خود را خواهید شناخت و می‌توانید به مرور مسیر شغلی خود را شفاف‌تر از گذشته ببینید. هم‌چنین با روش‌های هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی مسیر شغلی آشنا خواهید شد تا بتوانید با تشخیص و شناسایی فرصت‌های شغلی متناسب، مسیر شغلی ایده‌آلتان را دنبال کنید.

از آن جایی که مسیر زندگی شغلی پرچالش و کمتر قابل پیش‌بینی است، احتمالاً در این مسیر با کسب تجربیات جدید و شناخت عمیق‌تر از خودتان بخواهید تصمیم به تغییر بگیرید و یا آینده جدیدی را متصور شوید. از این رو در فصل سوم به بررسی دلایل این تغییرات و چگونگی خروج موفق از شغل پرداخته شده است.

با توجه به اینکه آگاهی از فرایند واقعی استخدام شرکت‌ها کمک زیادی به موفقیت شما در رسیدن به مسیر شغلی دلخواهتان می‌کند، در فصل آخر این کتاب با فرایند استخدام هشت سازمان برتر از جمله شرکت فناپ، گروه احسان، بیمه سامان، آسیاتک، آسفالت طوس، سداد، سیناژن و یکتانت آشنا خواهید شد.





فصل اول

تفاوت شغل با مسیر شغلی!

مسیر شغلی



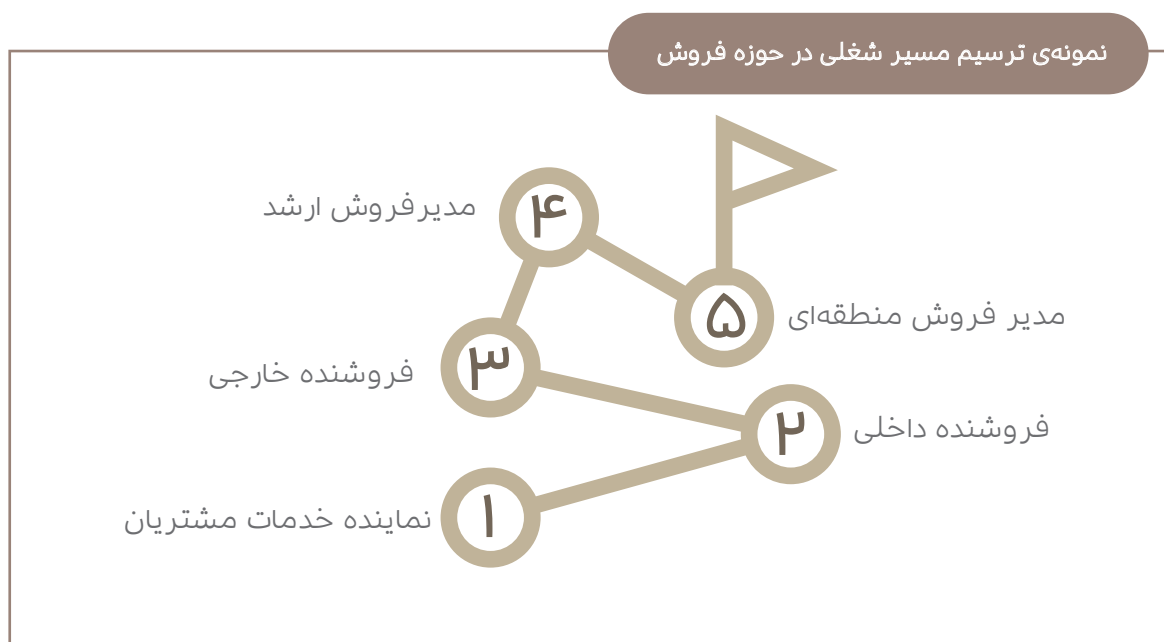
اما مسیر شغلی به معنی انجام کار، کسب تجربه و دانش در جهت پیشرفت و ارتقاء مهارت‌هاست.

شغل



شغل می‌تواند تنها به معنی داشتن کار برای رفع نیازهای مالی باشد.

شغل می‌تواند تنها به معنی داشتن کار برای رفع نیازهای مالی باشد اما مسیر شغلی به معنی انجام کار، کسب تجربه و دانش در جهت پیشرفت و ارتقاء مهارت‌هاست. برای روشن‌تر شدن موضوع شاید این مثال بتواند کمک کند. اگر زندگی شغلی خود را یک بازی ویدئویی در نظر بگیرید، داشتن شغل به تنهایی شبیه مرحله اول بازی است. اما داشتن مسیر شغلی به این معنی است که شما خود را متعهد به پیشرفت و انجام بازی بهتر و رفتن به سطوح بالاتر کنید. به عنوان مثال اگر شما بخواهید مسیر شغلی خود را در زمینه فروش ترسیم کنید، می‌توانید چنین مسیری را در نظر بگیرید:



تفاوت واقعی بین شغل و مسیر شغلی در نگرش شماست.

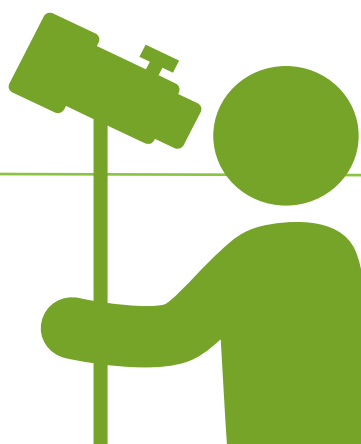
افرادی که به دنبال داشتن مسیر شغلی مشخص هستند، همیشه به اهداف بلندمدت خود فکر می‌کنند. آن‌ها به این فکر می‌کنند که اکنون چه کاری می‌توانند انجام دهند تا این اهداف در آینده اتفاق بیفتد.

در طرف مقابل، متقاضیان کار اغلب باید برای پول کم تلاش کنند. ممکن است چند سال طول بکشد تا بتوانند از پرداخت حقوق بیشتری برخوردار شوند و وظایف شغلی جالب‌تری داشته باشند، اما آیا این مشاغل سطح پایین و کم‌درآمد می‌توانند منجر به فرصت‌های عالی در آینده شوند؟!



چگونه در سفر شغلی خود پیشرفت کنیم؟

سفر شغلی خود را به عنوان بالا رفتن از نردبان در نظر بگیرید. هر مرحله از نردبان می‌تواند شغلی باشد که تجربیات ارزشمندی را به شما منتقل می‌کند. در یک کار ممکن است مهارت‌های جدیدی فرا بگیرید. ممکن است در شغلی دیگر علایق جدیدی در خود کشف کنید، یا در دیگری دایره مسئولیت‌ها و پرداخت حقوق‌تان افزایش یابد. انتخاب‌های حال حاضر شما روی آینده شغلی‌تان تأثیر خواهد گذاشت. تمام فعالیت‌های شما، پله‌هایی در نردبان شغلی شما هستند که باید با شناخت و آگاهی و در راستای اهداف بلندمدت زندگی شغلی‌تان طی شود.





فصل دوم

مراحل توسعه مسیر شغلی

وقتی از زاویه دید شخصی به موضوع مسیر شغلی نگاه کنیم، منظور این است که بدون توجه به سازمان و یا شرکت خاصی، با شناخت اهداف و تعیین اقدامات لازم به برنامه‌ریزی و توسعه مسیر شغلی خود بپردازیم. برنامه‌ریزی فردی برای توسعه مسیر شغلی شامل ۴ گام مهم بوده که در ادامه به بررسی آن‌ها خواهیم پرداخت:

۱. ارزیابی فردی و شناخت خود
۲. هدف‌گذاری
۳. تشخیص و شناسایی فرصت‌های شغلی
۴. ورود به شغل و دنبال کردن مسیر شغلی



گام اول



ارزیابی فردی و شناخت خود

تصور کنید که کشورمان در رقابت‌های المپیک حضور دارد. همه ورزشکاران از استعداد بالایی برخوردار هستند. پرتاب‌کننده نیزه، دهنده مارا تن، دهنده مربوط به دو سرعت هر یک نقاط قوت و مهارت بسیاری دارند اما این توانایی‌ها متفاوت هستند. بنابراین هیچ مربی نمی‌تواند دهنده‌ای سرعتی را برای پرتاب نیزه ترغیب کرده یا که از ورزشکار دو استقامت برای مسابقات دو صد متر استفاده کند. اگر مربی این کار را انجام دهد، نقطه قوت آن‌ها را نادیده گرفته است و انتظار دارد که از نقطه ضعف آن‌ها نتیجه بگیرد.

مدیران نیز ممکن است در سازمان‌ها به این شکل از افراد استفاده کنند. برای درک این موضوع، می‌توانید آخرین بازخوردهای دریافتی از مدیرتان را مد نظر قرار دهید. در بازخوردها بیشتر بر روی نقاط قوت شما تاکید شده یا نقاط ضعف شما مورد بررسی قرار گرفته است؟ به احتمال زیاد نقدهای وارد شده بیشتر در ذهن شما می‌مانند. به این معنی که ممکن است شما صرفاً روی نقطه ضعف خود متمرکز شده و توانایی‌ها و نقاط قوت خود را فراموش کرده باشید.

چرا نقاط قوت ما اهمیت دارند؟

واضح است که مدیران باید به نقاط ضعف کارکنان اشاره کرده و به عملکرد آن دسته از افراد که به نقطه استاندارد نرسیده، توجه داشته باشند؛ به ویژه که این عملکرد قسمت مهمی از شغل آن‌ها باشد. اما چرا مدیران با اشاره به نقاط ضعف کارکنان به نتایج مورد انتظارشان دست نمی‌یابند! **دو دلیل واضح وجود دارد که وقتی نقاط قوت افراد نادیده گرفته شود، به شکست در نتایج مورد انتظار مدیران منجر می‌شود.**

۱
اول این که تمرکز بر روی ضعف افراد معمولاً باعث ترغیب آن‌ها برای بهتر انجام دادن کار نمی‌شود. بازخوردهای منفی معمولاً باعث می‌شود که موضع تدافعی در قبال آن بگیریم. طبیعی است که ما در حالت تدافعی بخشی از واقعیت‌ها را نادیده می‌گیریم. از طرفی، بسیاری از ما به تحسین و تشویق واکنش نشان می‌دهیم. ما آن‌چه را که مورد تمجید قرار می‌گیرد را به خوبی درک می‌کنیم و سعی می‌کنیم برای این که بیشتر مورد تحسین قرار بگیریم؛ رفتار مثبت خود را تکرار کنیم.

۲
دوم این‌که، شواهد روشن دیگری وجود دارند که برخی از نقاط قوت و ضعف ما، به سختی تغییر می‌کنند و ایجاد تغییر کار آسانی نیست.

برای یافتن مسیر شغلی درست ما باید نقاط قوت خود را بشناسیم و سعی کنیم آن‌ها را در نقش شغلی خود به کار بگیریم. تمرین «شناخت بهتر خود» با استفاده از تکنیک‌ها و ابزارهای ارزیابی به شما کمک بسیاری می‌کند. به همین منظور، در ادامه به معرفی یک ابزار معتبر خودارزیابی آنلاین و یک تمرین ارزیابی از نگاه دیگران پرداخته شده است.

مدل و ابزار معتبر خود ارزیابی (ارزیابی درونی)

تست شناسایی لنگرگاه‌های مسیر شغلی Career Anchors

روش‌های خودارزیابی مختلفی برای شناسایی استعدادها و علایق‌مان وجود دارد. یکی از موثرترین روش‌ها، آزمون لنگرگاه‌های مسیر شغلی است که توسط **ادگار شاین** از اسطوره‌های حوزه رفتار سازمانی برای اولین بار در سال ۱۹۸۵ ارائه شد و تا به امروز توسط مدیران و محققان متعددی توسعه داده شده و مورد استفاده قرار گرفته است. لنگرگاه شغلی مفهومی است که در طول زمان ایجاد می‌شود و به تدریج به مثابه یک خود پنداره به بخشی از هویت شخص تبدیل می‌شود، به نحوی که به رغم رویارویی با انتخاب‌های سخت، از آن‌ها روی گردان نمی‌شود و انتخاب‌های شغلی آینده خود را بر اساس آن‌ها انجام می‌دهد.



لنگرگاه‌های مسیر شغلی ترکیبی منحصر بفرد از موارد زیر است:

۱ برآورد فرد از شایستگی‌های خود؛ این‌که در چه حوزه‌هایی صاحب استعداد و مهارت است.

۲ نگرش‌ها و ارزش‌های محوری شخص؛ عقاید فرد در خصوص خوب و بد و معیار تفکیک این دو.

۳ انگیزه‌ها و محرک‌های حرکت؛ امیال و نیازهای درونی فرد، چیزهایی که برای فرد مطلوبیت زیادی دارند و تبدیل به یک هدف می‌شوند.

هدف از تست لنگرگاه‌های مسیر شغلی، انجام یک خودارزیابی است که به شما کمک می‌کند انتخاب‌های شغلی خود را مدیریت کنید. **با شناخت لنگرگاه‌های شغلی خود خواهید دانست که واقعاً از شغل خود چه انتظاری دارید. در نتیجه به جای این‌که اجازه دهید دیگران و سازمان مسیر شغلی شما را هدایت کنند، خودتان درک درستی از هدف شغلی خود پیدا می‌کنید و این امر محقق نخواهد شد مگر این‌که بصورت شفاف بدانید شما در چه کارهایی خوب هستید؟ ارزش‌های شما چیست و محرک‌های شما کدامند؟**

مطالعات علمی و تجربی در دنیا و ایران نشان داده، زمانی‌که افراد میان لنگرهای مسیر شغلی و شغل خود تجانس یابند، تمایل بیشتر برای کسب نتایج شغلی مثبت مانند کارآیی، رضایت و پایداری دارند و افراد همساز با مسیر شغلی نتایج شغلی بالاتر، به دست خواهند آورد.

تست لنگرگاه‌های مسیر شغلی با شناسایی حوزه‌های رغبتی-گرایشی به شما کمک می‌کند جهت‌گیری‌های اصلی شغلی خود را کشف کنید. هشت گرایش اصلی شغلی طبقه‌بندی شده در این تست عبارتند از:

گرایش فنی و تخصصی

این لنگرگاه نشان‌دهنده اشتیاق شما به مشاغل حرفه‌ای و تخصصی است. افرادی که این لنگرگاه را دارند شغل خود را، بیشتر از هر چیز دیگر، بر مبنای محتوای فنی یا تخصصی آن انتخاب می‌کنند.



گرایش مدیریت عمومی

در این لنگرگاه شما علاقه‌مند به رسیدن به سطوح بالای سازمانی هستید؛ جایی که بتوانید شایستگی‌های خود را با عملکرد موفق سازمانتان محک بزنید. به‌طور کلی این افراد دوست دارند به حل مسائل کلان مفهومی بپردازند آن‌هم در شرایط پیچیده و نامعین و بدون دسترسی به اطلاعات کامل.



گرایش استقلال و خودمختاری

این لنگرگاه نشان‌دهنده این است که داشتن کنترل بر روی شغل، در ورای همه انتظارات شغلی شما مطرح است. شما در تمام تصمیمات شغلی مراقب هستید که آزادی و استقلال عمل خود را حفظ کنید و محدودیت‌های کمتری متحمل شوید.



گرایش امنیت و ثبات

این لنگرگاه نشان می‌دهد که از مهم‌ترین دغدغه‌های شغلی شما، داشتن احساس امنیت و ثبات اقتصادی است. شما ممکن است ارزش‌ها و استعدادهای متفاوتی داشته باشید اما هیچ‌کدام از این‌ها به اندازه احساس ثبات و امنیت برای شما دل‌چسب نیست.



گرایش خلاقیت کارآفرینانه

این لنگرگاه نشان می‌دهد که شما همواره به دنبال خلق محصول، ارائه خدمت یا راه‌اندازی و اداره کسب‌وکاری برای خودتان هستید. جایی که موفقیت شما، تماماً در گروی تلاش خلاقانه شماست.



گرایش خدمت و از خودگذشتگی

این لنگرگاه نشان می‌دهد که شما برای کار کردن، اهدافی فراتر از خودتان دارید. هدفی از جنس خدمت و دنبال کردن آرمانی مقدس و نیز رفع نیازهای دیگران. تبدیل این جهان، به جایی بهتر برای زندگی و کار کردن بزرگ‌ترین آرزوی شماست.



گرایش چالش محض

این لنگرگاه نشان می‌دهد که شما در حوزه شغلی، علاقه‌مند به چیره شدن بر موانع بزرگ، حل مسائل دشوار یا غلبه بر رقبای بسیار سرسخت هستید. رقابت و خودآزمایی مستمر چیزی است که شما از شغل خود انتظار دارید.



گرایش کار و زندگی

این لنگرگاه نشان می‌دهد که شما علاقه‌مند به انتخاب مشاغلی هستید که بین نیازهای شخصی، خانوادگی و الزامات کاری شما توازن برقرار کند. یکپارچه کردن کار و زندگی در قالب یک کل مهم‌ترین اولویت شماست و باید مشاغلی را دنبال کنید که از انعطاف کافی برای چنین ترکیبی برخوردار باشد.



با انجام این تست در کاربوم درک شفاف‌تری از انتظارات شغلی خود پیدا کنید و سفر خود را در مسیر استعدادها، نیازها و ارزش‌های خود پیش ببرید. برای شروع تست اینجا کلیک کنید.

شروع تست لنگرگاه شغلی

تکنیک ارزیابی از نگاه دیگران (ارزیابی بیرونی)

۱ از دیگران برای شناخت نقاط قوتتان کمک بگیرید

حدود ده نفر یا بیشتر از افرادی که شناخت مناسبی از شما دارند و می‌توانند بازخوردهای خوبی به شما بدهند را مشخص کنید. این افراد می‌توانند همکاران فعلی شما یا به‌طور ایده‌آل همکاران پیشین، دوستان و اعضای خانواده شما باشند. از آن‌ها بخواهید در مورد نقاط قوت شما فکر کنند و مثالی را برای هر یک از نقاط قوت تشخیص داده ذکر کنند. الزامی وجود ندارد که نقاط قوت با کار شما ارتباط داشته باشد. در واقع، اگر شما از شغل خود ناراضی هستید، اهمیت ویژه‌ای دارد که شما از افرادی بازخورد بگیرید که شما را بیرون از شرایط کاری بهتر می‌شناسند، چون می‌توانند نقاط قوت واقعی شما را مشخص کنند که نمی‌توانید در شغل خود از آن‌ها استفاده کنید.

در این مرحله، باید دلیل گرفتن بازخورد نسبت به نقاط قوت را بدانید و تنها بر موفقیت‌های خود تمرکز نکنید.

اگر این تمرین را در محل کار انجام می‌دهید، می‌توانید آن را با همکاران به صورت گروهی انجام دهید.

اگر نسبت به این تمرین احساس خجالت به شما دست می‌دهد؛ از خودتان بپرسید که نظر افراد منتخب‌تان برای بازخورد گرفتن نسبت به نقاط قوت شما چیست. اما به یاد داشته باشید که جواب‌هایتان، در صورتی که از خود افراد نپرسید، واقعی و درست نخواهد بود.

نکته ۱

نکته ۲

نکته ۳

۲ نظرات را به صورت موضوعی دسته‌بندی کنید.

زمانی که شما پاسخ‌های این افراد را دریافت کردید، سعی کنید که آن‌ها را به صورت موضوعی دسته‌بندی کنید. ممکن است برخی از این موضوعها نقاط قوتی را برایتان آشکار کند که از آن‌ها آگاه بوده و یا توانایی‌هایی را برایتان مشخص کند که اصلاً از آن‌ها اطلاع نداشتید و برایتان طبیعی به نظر می‌رسیده است.

۳ لیستی از نقاط قوت خود تهیه کنید

در این مرحله قوت‌های اصلی خود را که با انجام تحلیل مشخص کرده‌اید، روی کاغذ بیاورید. سپس آن‌ها را در چند پاراگراف به صورت خلاصه بنویسید. وقتی شما نقاط قوت خود یادداشت می‌کنید، در آینده به دو طریق می‌توانید از آن‌ها استفاده کنید: اول می‌توانید اقدامات و انتخاب‌های بهتری انجام دهید، دوم این که زمانی که تحت فشار هستید، اعتماد به نفس خود را حفظ می‌کنید.

۴ نحوه به کار گیری نقاط قوت خود را مشخص کنید

برای این که درک روشنی از نقاط قوت خود داشته باشید، به نقش خود بیشتر توجه کنید. آیا از آن‌ها بهره می‌گیرید؟ اگر چنین نیست، آیا می‌توانید خود را با ماهیت شغل تطبیق دهید تا بتوانید از توانایی خود بیشتر بهره بگیرید؟

تصور کنید که مدیر فروش یا بازاریابی هستید و در این جایگاه قرار دارید. شما دانش زیادی نسبت به محصولات داشته و می‌دانید که نیازهای مشتریان چیست. اما در نوشتن مشخصات محصول ضعف دارید. در این صورت باید از کسی کمک بگیرید که بتواند از کلمات خوبی برای بروشور محصول استفاده کند. در این صورت نه تنها محصولات شما بهتر معرفی می‌شوند بلکه زمان بیشتری برای شما باقی می‌ماند که صرف گفتگو با تیم توسعه محصول کنید و نیازهای مختلف مشتریان را توضیح دهید.

گام دوم

هدف‌گذاری



اکنون که ارزیابی فردی خود را انجام داده و با نقاط قوت (استعداد ها) و ضعف خود بیشتر آشنا شده‌اید، وقت آن است که در مورد مسیرهای شغلی مختلف فکر کنید. لازم نیست خودتان را تنها به یک نقش یا صنعت محدود کنید. به طور متوسط، افراد در طول زندگی سه تا چهار بار شغل خود را تغییر می‌دهند، بنابراین در مورد تمام گزینه‌های موجود فکر کنید. ضمن بهبود نقاط ضعف خود، سعی کنید توجهی دوچندان را بر روی نقاط قوت خود و مشاغل که انجام آن‌ها نیازمند مهارت‌های مرتبط به نقاط قوت شماست، معطوف کنید؛ چراکه با هزینه کمتر بازدهی به مراتب بالاتری را به همراه دارد، مضاف بر اینکه احساس رضایت، انگیزه و اعتماد به نفس بیشتری به همراه می‌آورد.

جستجوی شغل و حرکت در مسیرشغلی اغلب فرایندی طولانی و خسته‌کننده است. اما اگر در ابتدا خودتان، اهدافتان و ارزش‌هایتان را بشناسید، شانس بیشتری برای موفقیت خواهید داشت. در ادامه به ۵ نکته‌ای که باید قبل از هدف‌گذاری مسیرشغلی برای خودتان مشخص کنید، خواهیم پرداخت.

۱- اهداف شغلی شما

آیا شما صرفاً به دنبال یک شغل هستید یا یک مسیرشغلی؟ بر اساس اینکه آیا شما آن‌قدر مستاصل هستید که هر شغلی را فقط به خاطر درآمدش قبول کنید، یا به دنبال تغییر زمینه کاریتان هستید، یا این‌که جوان هستید و به دنبال یافتن مسیرشغلی خود هستید یا فقط برای اینکه سرگرم باشید کار می‌کنید، رویکرد شما متفاوت خواهد بود. آیا انتظار دارید کار بعدی برای زمان زیادی ادامه بیابد یا آن را به عنوان پله‌ای برای رسیدن به هدف دیگری می‌دانید؟ حتماً قبل از هر اقدامی به این سوالات پاسخ دهید.



۲- توانایی‌های شما

مهارت‌ها، توانایی‌هایی هستند که شما برای انجام بسیاری از امور مربوط به آن شغل به کار می‌گیرید. آن‌ها می‌توانند شامل هر چیزی باشند؛ از توانایی استفاده از یک زبان برنامه‌نویسی تا توانایی متقاعد کردن مشتریان. از این رو تفاوت قائل شدن بین مهارت‌ها، مسئولیت‌ها، فعالیت‌ها و دستاوردها مهم است. شاید ۸۰ یا ۹۰ درصد آنچه که برای کاری لازم است داشته باشید، اما نیاز باشد که بقیه را هم پوشش بدهید.



۴- دستاوردهای قبلی شما

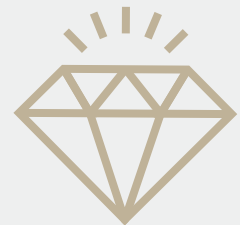
دستاوردها نتیجه تلاش‌های گذشته شما هستند، نه صرفاً فعالیت‌های شما. اغلب افراد بین فعالیت‌های روزمره شغلیشان و دستاوردهایشان تفاوتی قائل نیستند.

هنگامی که درباره دستاوردهایتان فکر می‌کنید، در واقع توانایی‌های خاص خودتان برای تبدیل تلاش‌هایتان به نتایج باارزش را می‌شناسید. وقتی درباره مهارت‌هایتان، آنچه انجام داده‌اید و دستاوردهایتان آگاه باشید، قادر خواهید بود خودتان را در مقام انسانی باارزش ببینید که دستاوردهای گذشته‌اش می‌تواند بنیانی برای موفقیت در مسیر جدیدش باشد.



۵- ارزشمندی شما

ارزشمندی شما معمولاً ترکیبی از عوامل متفاوت است، بعضی از این عوامل تحت کنترل شما هستند بعضی هم نیستند. برای مثال، شما نمی‌توانید عرضه و تقاضا برای افرادی با توانایی‌های مثل خودتان را تغییر دهید. به یاد داشته باشید که آنچه به‌دست می‌آورید بر اساس آنچه برای زندگی نیاز دارید نیست، بلکه به ارزش شما در مقایسه با افرادی با مهارت‌های مشابه شما بستگی دارد؛ پس تمایز خود را از آن‌ها بشناسید.



۶- تصور شما از آینده

آیا تا به حال رزومه ده سال آینده خود را نوشته‌اید؟ از ۵ سال یا ده سال آینده چه تصویری دارید؟ شما باید بتوانید خودتان را در آن نقش تصور کنید. برای این‌که بهترین جواب را به این سوال بدهید باید به رزومه کاری و سوابق خود دقت داشته باشید. هدف‌گذاری‌های شما باید با توجه به مسیری که تا کنون طی کرده‌اید تعریف شود. وقتی چنین کاری کردید، می‌توانید برای آنچه در آینده می‌خواهید، برنامه داشته باشید.



هنر هدف‌گذاری و حرکت در مسیر چشمانداز زندگی حرفه‌ای

هدف‌گذاری یک نوع هنر محسوب می‌شود. مساله این است که بعضی وقت‌ها هدف‌های تعیین شده ما بزرگ به نظر می‌رسند. برای این‌که مسائل خیلی بزرگ به نظر نرسند، پیشنهاد می‌کنیم که پای صحبت‌های خانم کلی مک گونیگال از روانشناسان دانشگاه استنفورد که در مورد بهترین روش برای رسیدن به هدف و انجام آن‌ها می‌گوید، بنشینید.

بهترین روش برای رسیدن به هدف و انجام آن

■ اصل اهمیت هدف است،
نه سهولت رسیدن به آن

■ بر روی مسیر دستیابی به هدف
تمرکز کنید، نه صرفاً خروجی آن

■ به اهداف خود خوشبین باشید

■ برای شکست آماده شوید
(اما به روشی مناسب)



Kelly McGonigal

کلی مک گونیکال روانشناس و مدرس دانشگاه استنفورد است. از او چندین کتاب منتشر شده که کتاب قدرت اراده "The Willpower Instinct" در لیست پرفروش‌ترین کتاب‌های جهان قرار دارد.

■ اصل اهمیت هدف است، نه سهولت رسیدن به آن

مغز انسان به واکنش‌های احساسی ما پاسخ می‌دهد، در نتیجه زمانی که اهداف ساده‌ای را برای خود تعیین می‌کنیم، بررسی آن‌ها نیز راحت‌تر می‌شود. زیرا هدف‌گذاری در جهت اهداف ساده راحت است. افراد معمولاً برای رسیدن به خوش‌بینی هنگام تغییر، هدف‌های ساده‌ای نیز تعریف می‌کنند. **هدف معنادار، در حقیقت شما را برای تغییر آماده می‌کند.** اما برای تغییر باید عزم زیادی داشته باشید. به خودتان وقت بدهید و در مورد این که در زندگی به دنبال چه تجربه‌ای هستید و چه مسیری را می‌خواهید طی کنید، فکر کنید. مک گونیکال می‌گوید نسبت به برنامه سال آینده فکر کنید و سپس دلیل آن را از خودتان بپرسید. به گفته‌ی این روانشناس بهتر **است در مورد چیزی فکر کنید که بیشترین اهمیت را برای شما داشته باشد.**

■ بر روی مسیر دستیابی به هدف تمرکز کنید، نه صرفاً خروجی آن

وقتی ما اهداف خود را تنظیم می‌کنیم، صحبت در مورد پایان آن در صورتی که مشکلی نباشد، بسیار راحت خواهد بود. اما ما همیشه قادر به کنترل نتایج نیستیم و نمی‌توانیم آینده را پیش‌بینی کنیم. بنابراین در هر قدم باید تصمیم بگیریم. به گفته مک گونیگال «**افراد معمولاً تمرکز خود را زمانی که مسیر به صورت ناگهانی تغییر می‌کند، از دست می‌دهند**» اما ممکن است برخی تغییرات کوچک، باعث تغییرات بزرگ شود. به همین خاطر از خودتان بپرسید که کوچک‌ترین چیزی که می‌تواند مسیر زندگی شما را عوض کند و برای رسیدن به هدف شما کمک کند، چیست؟ بنابراین ممکن است شما تصمیم‌های بسیار کوچکی بگیرید که در رسیدن به اهداف شما بسیار کمک کند، بدون این که شاید متوجه این قضیه باشید. اگر شما هم‌راستا با هدف‌تان حرکت کنید، آرام آرام به آن خواهید رسید.

■ به اهداف خود خوش‌بین باشید

بیشتر به این تمرکز کنید که خواسته شما از زندگی چیست و به اهدافی که برایتان اولویت ندارند، فکر نکنید. این کار باعث می‌شود که اهداف خودتان را دنبال کنید. مک گونیگال اعتقاد دارد که این کار از واکنش‌های شیمیایی مغز نیز ناشی می‌شود. **هرگونه اجتناب از فکرهای بی‌جهت به دیدگاه مثبت شما کمک کرده و به شما برای ادامه مسیر انگیزه می‌دهد.** بنابراین به این فکر کنید که چه نقاطی را می‌خواهید تقویت کنید. این تفکر مثبت به انگیزه شما کمک می‌کند که بهتر خودتان را بشناسید.

■ برای شکست آماده شوید، اما به روشی مناسب

لحظه‌های شکست اجتناب ناپذیرند، اما بسیاری از ما حتی زمانی که کوچکترین شکست و مشکلات سراغ ما می‌آید، نیز اهداف خود را فراموش می‌کنیم. مک گونیگال اشاره می‌کند که «**در لحظه شکست، ممکن است اولین واکنش این باشد که هدف خود را کنار بگذارید**». اما وظیفه شما اجتناب از شکست نیست، بلکه باید برای آن برنامه داشته باشید. از خودتان بپرسید که احتمال شکست شما چگونه خواهد بود؟ روانشناسان به این برنامه، برنامه اقتضایی می‌گویند که اگر این شرایط رخ دهد، شما این عکس‌العمل‌ها را خواهید داشت. در واقع برنامه ذهنی که به شما کمک کند تا نسبت به روند هدف واکنش نشان دهید. اگر با سختی‌های زیادی مواجه شدید، به یاد بیاورید که هدف‌تان چه اندازه برای‌تان اهمیت داشت. این هشدارهای ساده برای این که بتوانید انگیزه خود را حفظ کنید، بسیار اهمیت دارند و شما را در مسیر حرکت نگه می‌دارند.

تشخیص و شناسایی فرصت‌های شغلی

انتخاب یا تغییر مسیر شغلی برای بسیاری از ما ممکن است تجربه‌ای با حس نگرانی و تردید را در بر داشته باشد. شاید افراد زیادی به شما تذکر بدهند که صرفاً علاقه خود را دنبال کنید و یا آن‌چه را که دوست دارید، انجام دهید، اما آنچه مسلم است علاقه به تنهایی شرط موفقیت در مسیر شغلی نبوده و توجه به مهارت و استعدادها نیز مهم‌اند.

گام سوم



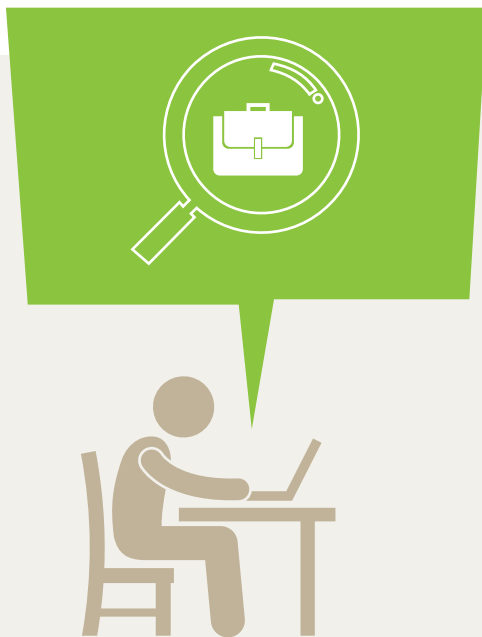
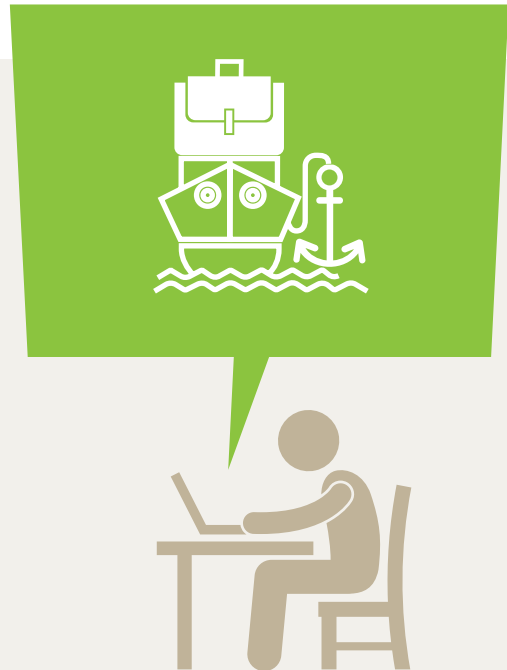
لحظه‌ای که می‌فهمید باید در جستجوی شغل باشید، چه غیر منتظره باشد، چه خودتان تصمیم گرفته باشید، یکی از لحظات سخت و دشوار زندگی است. هنوز نمی‌دانید چه چیزی در انتظار شماست و این موضوع دلهره‌آور است. انگار که سفری را شروع کرده‌اید که نمی‌دانید چقدر طول می‌کشد و به کجا خواهد انجامید. اما این موضوع هنگامی که شما بتوانید کنترل موقعیت را به دست بگیرید و برای آن برنامه بریزید، حل خواهد شد.

قبل از هر چیزی بپذیرید که احساس نگرانی شما طبیعی است. همه انسان‌هایی که در موقعیت شما قرار دارند دارای احساسات مشابهی هستند.

نکته مهم بعدی این است که بر مبنای نوع کاری که به دنبال آن هستید حتماً سعی کنید برنامه‌ریزی داشته باشید و با نقشه و در راستای مسیر شغلی خود جلو بروید.



در این مرحله، شناخت شما از لنگرگاه‌های مسیر شغلی‌تان کمک بسیار زیادی خواهد کرد. به دنبال فرصت‌های شغلی و سازمان‌هایی باشید که بیشترین تطابق را با لنگرگاه‌های شما دارند. یافتن شغل متناسب با لنگرگاه‌هایتان احتمال افزایش رضایت و بهبود عملکرد شما را به میزان قابل توجهی بالا خواهد برد. اگر لنگرگاه‌های مسیر شغلی خود را هنوز نمی‌شناسید از طریق این [لینک](#) و با انجام تست، لنگرگاه شغلی خود را شناسایی کرده و با توجه به آن‌ها فرصت‌های شغلی مناسب خودتان را بیابید.



برای شناسایی فرصت‌های شغلی متناسب با خودتان می‌توانید در وب سایت‌های کاریابی همواره آگهی‌های متناسب با مسیر شغلی‌تان را رصد کنید و نیاز واقعی بازار کار را در نظر داشته باشید. در بخش [فرصت‌های شغلی](#) کاربوم جدیدترین آگهی‌های استخدام مرتبط با خود را بیابید و همزمان با رصد سازمان‌ها و [آشنایی با برند کارفرمایی](#) آن‌ها بهترین موقعیت‌های شغلی پیش‌رویتان را از دست ندهید.

مواظب باشید؛ امکان دارد در فرآیند جستجوی کار شما با سختی‌های زیادی مواجه شده باشید و این سختی‌ها شما را نسبت به خودتان بدبین کرده باشد. معمولاً اتفاق‌های خوب زمانی می‌افتد که انتظار نداریم. پس همیشه در مورد خودتان مثبت فکر کنید. وقتی شما خودتان را کم ارزش بدانید، غیر منطقی خواهد بود اگر انتظار داشته باشید کارفرمایان شما را با ارزش بدانند.

گام چهارم



ورود به شغل و دنبال کردن مسیر شغلی

اگر قرار باشد لیستی از کارهایی که واقعاً دوست داریم، بنویسیم، جستجوی شغل هیچ وقت در این لیست قرار نخواهد گرفت. درحالی که تعداد زیادی از انسان‌ها از شغلی که انجام می‌دهند لذت می‌برند، اما هیچ کس از جستجوی شغل لذت نمی‌برد. واقعیت این است که فرآیند جستجوی شغل با دشواری‌های مختلفی همراه است. اگر با این دشواری‌ها آشنا شوید و بتوانید آن‌ها را کنترل کنید، می‌توانید این فرآیند را برای خودتان راحت‌تر کرده و به نتایج مطلوب‌تر و متعاقب آن به شغل بهتری دست بیابید. در این راستا در ادامه به معرفی این دشواری‌ها و راهکارهای مقابله با آن‌ها خواهیم پرداخت.



دشواری نوشتن رزومه

اگر از ۱۰۰ نفر از اطرافیان‌تان بخواهید ۵ کاری که دوست دارند انجام دهند را نام ببرند، به احتمال خیلی زیاد نوشتن رزومه اصلاً در انتخاب‌های آن‌ها وجود ندارد. اما این فرآیند آنقدرها هم که ما فکر می‌کنیم، دشوار نیست به شرطی که قبل از هرچیز بفهمیم قرار نیست زندگی‌نامه خودمان را بنویسیم یا شغل فعلی یا قبلی خود را توصیف کنیم. اما شیوه درست چیست؟

در اولین قدم درباره کارهایی که در شغل فعلی یا شغل‌های قبلی انجام داده‌اید و به آن‌ها افتخار می‌کنید خوب فکر کنید. آن‌ها را یادداشت کنید. اگر اولین بار است که به دنبال کار می‌گردید نگران نباشید و به سراغ قدم بعدی بروید. در قدم دوم به توانایی‌هایتان فکر کنید، سعی کنید توانایی‌های مختلف را پوشش دهید، شامل توانایی‌های استفاده از نرم‌افزارهای مختلف کامپیوتری، آشنایی با زبان‌های مختلف، حتی می‌توانید توانایی‌های رفتاری را هم بنویسید مثلاً توانایی برقراری ارتباط یا توانایی مدیریت زمان. در ادامه درباره تحصیلات‌تان و گواهی‌نامه‌هایی که دارید توضیح دهید حتی اگر کارهای داوطلبانه هم انجام داده‌اید می‌توانید به آن‌ها اشاره کنید.

یک روش ساده برای نوشتن رزومه حرفه‌ای استفاده از رزومه سازهای آنلاین است. کاربوم با [رزومه ساز آنلاین](#) خود، دسترسی به خروجی PDF در کنار نسخه الکترونیکی در چند قالب استاندارد را برای شما فراهم نموده است.

دشواری مصاحبه شغلی



جلسه مصاحبه همیشه یکی از سخت‌ترین مراحل در فرآیند جستجوی کار است. اگر به چند نکته توجه کنید می‌توانید این جلسه را برای خودتان راحت‌تر کنید. به یاد داشته باشید لازم نیست جواب سوالات را از قبل بدانید، سعی کنید با مصاحبه‌کننده وارد مکالمه شوید. اگر سوالی را نفهمیدید یا جواب سوالی را بلد نبودید، بخواهید برای شما مساله را بیشتر روشن کند. از این کار هراسی نداشته باشید، بالاخره مصاحبه‌کننده هم مثل شما انسان است و شاید مساله را نامفهوم مطرح کرده باشد. دست آخر شما در جلسه مصاحبه شرکت کرده‌اید نه جلسه بازجویی. این کار به شما کمک می‌کند هم بتوانید راحت‌تر باشید هم به مصاحبه‌کننده نشان می‌دهد که با انسان اهل گفتگو و فعالی رو به رو است و می‌تواند روی شما حساب کند.



برای مصاحبه‌کنندگان مهم است که بدانند شما هدف مشخصی برای آینده خود دارید. می‌توانید در رزومه‌نویسی مهارت‌های خود را به نوعی بنویسید که کارفرما و مصاحبه‌کننده را تحت تاثیر قرار دهید اما نمی‌توانید ده سال آینده خود را در رزومه کاری خود بیاورید. پس بهتر است از قبل به این موضوع به خوبی فکر کنید و جواب مناسبی برای آن داشته باشید. کارفرما دوست دارد کسی را استخدام کند که برای گرفتن شغل مورد نظر بیشترین تلاش را کند و بیشترین علاقه را نشان دهد. با طرح این سوال که آینده شغلی خود را در ده سال پیش‌رو توصیف کنید کارفرما می‌خواهد بداند شما در ادامه نیز مسیر شغلی را طی خواهید کرد که برای آن درخواست استخدام فرستاده‌اید یا خیر؟ مثلاً اگر برای استخدام در شغل مدیر آی‌تی درخواست بدهید و هنگام مصاحبه در جواب این سوال بگویید در ده سال آینده تمایل دارید یک سرمایه‌گذار بانکی شوید، قطعاً پاسخ درستی را به کارفرما نداده‌اید و احتمالاً استخدام نخواهید شد.

چه پاسخی برای هدف‌گذاری و توصیف آینده شغلی مناسب است؟

بهترین جواب، یک جواب کلی و عمومی بدون توصیف جزئیات است: اگر درباره شغلی که درخواست داده‌اید به اندازه کافی نمی‌دانید بهترین راه این است که از اضافه کردن جزئیات به جواب خود پرهیز کنید و یک جواب کلی با توجه به فرد مصاحبه‌کننده بدهید.



بیشتر شرکت‌ها تمایل دارند افرادی را استخدام کنند که به شغل خود علاقه داشته باشند. هیچ کارفرمایی دوست ندارد کسی را استخدام کند که هنوز نمی‌داند این مسیر شغلی را دوست دارد یا خیر.



بیش از حد فکر نکنید: اگر این سوال از شما پرسیده شود بدترین جوابی که می‌توانید بدهید این است که بگویید: «راستش این سوال بسیار سختی است و نمی‌توانم جواب قطعی به آن بدهم اما...» این جواب می‌تواند آینده شغلی شما را نابود کند. کارفرما با گرفتن این جواب متوجه می‌شود شما هنوز هیچ هدف‌گذاری مشخصی برای زندگی شغلی خود ندارید.



سعی نکنید متمایز و خاص به نظر برسید: باید بدانید تلاش شما برای این که خود را فردی متفاوت یا فراتر از چیزی که هستید نشان دهید، کار اشتباهی است. افراد واقعی همیشه جذاب‌تر هستند. در جواب این سوال لازم نیست برنامه اختراع یک وسیله کاربردی را داشته باشید، تنها لازم دارید نشان دهید به مسیر شغلی مورد نظر علاقه کافی دارید.



چند هدف متفاوت نداشته باشید: پراکندگی در هدف‌هایی که در پاسخ این سوال ارائه می‌کنید می‌تواند کارفرما را از استخدام شما منصرف کند. اکثر افراد تمایل دارند با کسی کار کنند که در یک زمینه مهارت دارد و می‌خواهد در همان مسیر حرفه‌ای شود. ارائه چندین هدف متفاوت می‌تواند باعث شود کارفرما شما را جدی نگیرد.



این نکته را به خاطر بسپارید:

ممکن است در فرآیند جستجوی کار بارها به شما گفته شود: متأسفیم نمی‌توانیم با شما همکاری کنیم. رد شدن همیشه دردناک است مخصوصاً اگر به گرفتن شغلی امیدوار باشید و معتقد باشید می‌توانید در آن زمینه عالی باشید. دقت کنید، شما هیچ‌وقت واقعاً نمی‌دانید با چه کسی مواجه هستید یا چه ارزش‌های برای آن‌ها مهم است، پس اگر در جلسه مصاحبه‌ای رد شدید زیاد نگران نباشید. آن‌چه که مهم است این است که بعد از جلسه مصاحبه سعی کنید کل فرآیند مصاحبه را به یاد بیاورید و اگر اشتباهاتی داشتید به خاطر بسپارید. این کار را می‌توانید با تعریف جلسه مصاحبه برای یک فرد متخصص یا حتی یک دوست انجام بدهید. این کار به شما کمک می‌کند که اگر اشتباهاتی داشتید و خودتان نمی‌دانستید، برای شما این اشتباهات روشن شود.

توجه داشته باشید نیازی نیست به هر قیمتی شده شغلی را به دست آورید که با علاقه‌های شخصی شما تفاوت دارد. وقتی به رزومه کاری خود نگاه می‌کنید باید از مسیری که طی کرده‌اید رضایت داشته باشید و این مسیر را برای ده سال آینده خود ترسیم کنید.





فصل سوم

تغییر مسیر شغلی

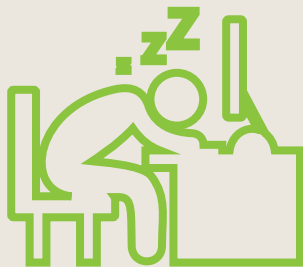
چرا شغل یا مسیر شغلی را تغییر می‌دهیم؟

همه افراد فراز و نشیب‌های زیادی را در مسیر رشد حرفه‌ای خود تجربه می‌کنند. پس از جست‌وجو و یافتن فرصت شغلی، هیجان جذب شدن و سپس سپری کردن مراحل برای ورود به کار و انگیزه و سخت‌کوشی فعالیت ممکن است نوبت به دوره پایانی حضور افراد در سازمان‌ها برسد. در واقع هر شروعی نقطه پایانی نیز دارد و گاهی مجبور می‌شویم که فعالیت خودمان را به اتمام برسانیم و یا کارفرما تصمیم می‌گیرد که فعالیت خود را در زمینه و شرکت دیگری ادامه دهیم. زمان تغییر شغل یا مسیر شغلی فرا رسیده است. ممکن است حتی افراد با اعتماد به نفس بالا نیز از فکر کردن به تغییر مسیر شغلی وحشت کنند. فرآیند تغییر مسیر شغلی و شغل اقدامی مهم در زندگی است. تغییر شغل یعنی تصمیم به عوض کردن شغل و پیدا کردن شغل جدید. افراد موفق بسیاری وجود دارند که پس از گذشت سال‌ها کار کردن، شغل خود را تغییر داده‌اند. اما دلایل تغییر مسیر شغلی چیست؟ چه عواملی باعث می‌شود به فکر تغییر شغل یا مسیر شغلی باشید؟

انتخاب شغل اشتباه



خسته‌کننده شدن کار مورد علاقه



تغییر در تکنولوژی



تغییر در شرایط شخصی افراد

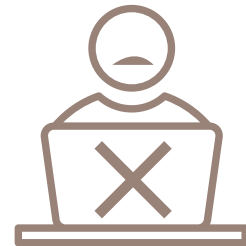


فرسودگی شغلی



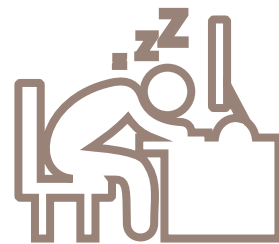
انتخاب شغل اشتباه

در بیشتر مواقع والدین یا اعضای خانواده افراد را متقاعد می‌کنند شغلی را انتخاب کنند یا بچه‌ها می‌خواهند شبیه والدینشان شوند به همین دلیل شغل آن‌ها را انتخاب می‌کنند. در موارد دیگر شرایط اقتصادی یا عوامل دیگری باعث می‌شوند افراد ناخواسته وارد یک شغل شوند. در همه‌ی این موارد بعد از مدتی افراد می‌فهمند این شغل چیزی که می‌خواهند نیست و تصمیم به تغییر شغل و پیدا کردن شغل جدید می‌گیرند.



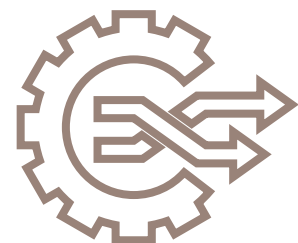
خسته‌کننده شدن کار مورد علاقه

بعضی افراد در شغل مورد علاقه خود مشغول به کار می‌شوند اما با گذشت مدتی می‌فهمند مثل گذشته به شغل خود علاقه ندارند و به دنبال شغل‌های جدید می‌روند. در این موارد عاملی خارجی مانند یک سرگرمی باعث می‌شود افراد بفهمند دیگر به شغل کنونی خود علاقه ندارند. افراد موفق نیز ممکن است دچار این مسئله شوند برای مثال ورا وانگ (Vera Wang) پیش از وارد شدن به دنیای مد در سن ۴۰ سالگی، اسکیت بازی ماهر و روزنامه‌نگار بود. اکنون او یکی از بزرگ‌ترین طراحان جهان است.



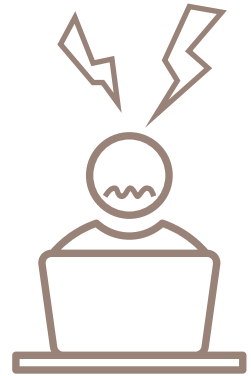
تغییر در تکنولوژی

هنگامی که تکنولوژی تغییر کرده یا پیشرفت می‌کند، بعضی شغل‌ها نیز از بین رفته یا به تدریج دست‌خوش تغییر می‌شوند و در نتیجه افراد مجبور می‌شوند تصمیمات جدیدی بگیرند. در این موارد که تکنولوژی شما را مجبور به تغییر می‌کند باید تصمیم بگیرید که آیا در مسیر شغلی جدیدی قرار بگیرید یا با تکنولوژی همگام شوید.



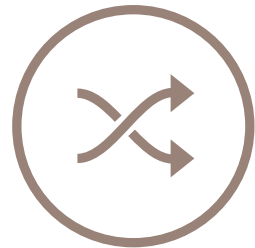
فرسودگی شغلی

یکی از خطرناک‌ترین شرایط و مهم‌ترین عاملی که باعث تغییر شغل می‌شود فرسودگی شغلی یا کارزدگی است که ناشی از خستگی فیزیکی، هیجانی و روانی به دنبال قرار گرفتن طولانی مدت در موقعیت کار سخت است. فراموش نکنید فرسودگی شغلی با تنفر از شغل یا رئیس فرق دارد و در این موارد ممکن است فشار آنقدر زیاد باشد که سلامت جسمی و روحی را تحت تاثیر قرار دهد.



تغییر در شرایط شخصی افراد

بعضی افراد به دلیل اتفاقات مهمی (مانند ازدواج یا بچه‌دار شدن) که در زندگی‌شان رخ می‌دهد تصمیم به تغییر شغل می‌گیرند. در این موارد صرف‌نظر از وضعیت شخصی، بسیار مهم است که شغلی انتخاب شود که علاوه بر مسائل مالی، به آن علاقه داشته باشید. جوی بهار Joy Behar کمدین و مجری برنامه The View پس از یک بارداری ناموفق در سی سالگی، تصمیم گرفت شغل معلمی را کنار گذاشته و به دنبال آرزوهایش برود.



بعضی افراد می‌خواهند کاری مفید و مهم در زندگی انجام بدهند و از شغلی کنونی خود احساس رضایت نمی‌کنند، بنابراین تصمیم به تغییر شغل می‌گیرند. **هر دلیلی که برای تغییر شغل داشته باشید بهتر است این کار را با دقت انجام دهید و همه‌ی جوانب را در نظر بگیرید.**

چطور تغییر شغل دهیم؟

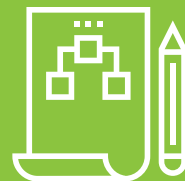
شاید دلایل زیادی وجود داشته باشد که قصد ترک شغل فعلی خودمان را داشته باشیم و یا این که به ما اعلام شود دیگر زمان فعالیت ما به پایان رسیده است. اما به خاطر داشته باشیم که این پایان کار نیست و بی شک تجربه های زیادی را کسب کرده ایم که برای آینده حرفه ای ما بسیار ارزشمند است. اما وقتی ما تصمیم به پایان دادن همکاری گرفته ایم، ممکن است با این اتفاق حس خوبی به کارفرما دست ندهد و با این کار او را ناراحت کنیم. یا این که متقابلاً این حس به ما نیز منتقل شود و انتظار آن را نداشته باشیم. نکته مهم این است که همیشه و در هر شرایطی باید احترام متقابل را از جانب خود حفظ کنیم.

روش درست خروج و ترک کردن شغل

در ادامه به ۶ نکته اصلی در ارتباط با ترک شغل و یا هنگامی که با اتمام پروژه، فعالیت شما نیز در سازمانی به پایان می رسد، اشاره می شود که با انجام این موارد می توانید از خراب شدن پل های ارتباطی میان خود و افراد اجتناب کنید.



از همه افراد تشکر کنید.



موفقیت های خود را مرور کنید.



نامه ای رسمی برای خروج
از کار بنویسید.



فردی را به عنوان جانشین
خود معرفی کنید.

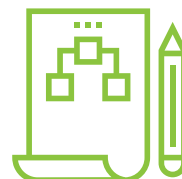


تمام کارهای خود را انجام دهید و
کاری را نیمه تمام باقی نگذارید.



تمرکز و انگیزه خودتان را
حفظ کنید.

موفقیت‌های خود را مرور کنید.



قبل از ترک سازمان یا شرکت، گزارشی از نقش‌های مثبت مربوط به موقعیت و پست و این‌که چه فعالیت‌ها و تأثیرات مثبتی را برای سازمان داشته‌اید، تهیه کنید. این گزارش را به صورت خلاصه می‌توانید به مدیرعامل و یا مدیر منابع انسانی ارائه کنید. این کار نشان می‌دهد که شما فردی موثر برای سازمان بوده‌اید.

از همه افراد تشکر کنید.



یکی از بهترین روش‌ها برای نشان دادن ادب و متانت، تشکر از همکاران (البته نه به صورت غیرواقعی) است. سعی کنید خاطرات ناخوشایند را به دست فراموشی بسپارید و با یک ذهنیت خوب و مناسب سازمان را ترک کنید. این که بخواهید با یک روحیه منفی به دنبال شغل جدیدی بروید، برایتان فایده‌ای نخواهد داشت. در نتیجه از همه تشکر کنید، سپس آماده خداحافظی شوید. رعایت ادب از جانب شما، هزینه‌ای برایتان نخواهد داشت و با این کار حتی دیگران را تحت تأثیر نیز قرار می‌دهید. مهم‌تر از همه این که نمی‌دانید در آینده چه اتفاقی برای شما خواهد افتاد و شاید با این افراد دوباره روبرو شوید، پس بهترین روش این است که پل‌های ارتباطی را خراب نکنید.

فردی را به عنوان جانشین خود معرفی کنید.



برخی اوقات ترک یکی از افراد تیم باعث ایجاد نگرانی‌هایی خواهد شد، به ویژه اگر او از اعضای اصلی تیم باشد و نقش مهمی را در پروژه کاری داشته باشد. بنابراین با ترک او تیم ممکن است برای ادامه پروژه با چالش‌هایی مواجه شود.

به همین منظور اگر کسی را می‌شناسید که شرایط و ویژگی‌های مناسبی دارد، برای جانشینی خودتان معرفی کنید. اگر کارفرما به کار شما اهمیت می‌دهد، پس نظر و پیشنهادهای شما نیز برای او اولویت دارد. پیشنهاد شما می‌تواند مسیر انتخاب افراد را برای آن‌ها کوتاه‌تر کرده و از این نگرانی نیز تا حدودی بکاهد.



نامه‌ای رسمی برای خروج از کار بنویسید.

نامه‌ای شخصی و مثبت و به طور رسمی برای کارفرمای خود بنویسید. در این نامه می‌توانید به این موارد اشاره کنید که سازمان یا شرکت تا چه اندازه برای شما مفید بوده و از بودن در کنار تیم، لذت برده‌اید. مثال‌هایی از یادگیری‌هایی که در سازمان داشته‌اید، ذکر کنید. این کار باعث افزایش شهرت و سطح حرفه‌ای شما می‌شود.



تمرکز و انگیزه خودتان را حفظ کنید.

معمولاً مدیران فکر می‌کنند که هیجان و انگیزه اولیه کارکنان با شروع فعالیت جدید، پس از مدتی فروکش می‌کند. اما شما می‌توانید انتظارات را از خودتان افزایش دهید و با انگیزه‌ای که دارید نشان بدهید که همچنان به طور کامل آماده فعالیت هستید و تشنه چالش و سخت‌کوشی.

تمام مسئولیت‌ها و کارهای خود را انجام دهید و کاری را نیمه تمام باقی نگذارید.



تا جایی که امکان دارد تمام مسئولیت‌هایی که بر عهده شما بوده را به پایان برسانید. به همه افراد تغییر آینده را اطلاع دهید و بگویید که دیگر در میان آن‌ها نخواهید بود. اگر پروژه‌ای را نیز تمام نکرده‌اید به آن‌ها اطلاع دهید و بگویید که تا چه اندازه پیشرفت داشته است. اگر شرایط و مشکلاتی هم پیش آمده که نتوانستید از عهد آن برآیید، قبل از ترک پست خود، این مشکلات و چالش‌ها را توضیح دهید.

در واقع یکی از رفتارهای حرفه‌ای این است که مسیر را برای فرد جدید آماده کنید و به دلیل این که او نیز در ابتدا با مشکلات زیادی مواجه نشود و راحت‌تر در مسیر فعالیت قرار گیرد، از اولویت‌های کار آگاهی داشته باشد. ترک کردن کار از سوی شما نیز ممکن است با قضاوت‌هایی همراه باشد. اما شما ادب و احترام خود را نشان دهید. مهم این است که شما رفتار مناسبی از خود نشان دهید، زیرا اعمال شما گویاتر از همه پیش‌بینی‌ها و قضاوت‌ها خواهد بود.