



به سوی حرفه‌دلخواه

نکته‌هایی درباره مسیر شغلی و کاریابی

نویسنده: پاول براون
ترجمه الهام فراستی



اشاره

با مرور این مطلب، معلمان عزیز می‌توانند برای تعامل با دانش‌آموزان و هدایت شغلی آن‌ها به نکته‌های ارزشمندی دست یابند. همچنین، می‌توانند درباره نکته‌های خواندنی این مطلب با مخاطبان خود بحث و تبادل نظر کنند.

مورد توانایی‌هایشان هم واقع‌بین باشند و احتمال موفقیت خود را برای برخورداری بودن از زندگی مطلوب شناسایی کنند. پس اگر دنبال شغل‌هایی هستید که ورود به آن‌ها سخت است، شاید بهتر باشد انتخاب راحت‌تری هم داشته باشید و هر دو مسیر را هم‌زمان دنبال کنید. به عبارت دیگر، فقط روی یک شغل خاص تمرکز نکنید، چون ممکن است هزینه زیادی داشته باشد. اگر شخصیت و اهداف شما برای چنین شغلی مناسب نباشد، در آن شغل خیلی خوب نخواهید بود. زمانتان را صرف فکر کردن درباره کاری کنید که واقعاً می‌خواهید. از افرادی که در حال حاضر در آن حوزه تخصص دارند، سؤال بپرسید. اگر می‌خواهید پزشک شوید، با پزشکان محلی درباره حرفه آن‌ها صحبت کنید. از بیمارستان‌ها یا مطب‌های خصوصی پزشکان بازدید کنید. به هر حال، از آنجا که سال‌ها طول می‌کشد تجربه و دانش لازم را در زمینه خاصی به دست آورید، اگر بخواهید از میانه راه برگردید و شغل دیگری را شروع کنید، این وقفه می‌تواند یک شکست مالی بزرگ باشد.

جنبه دیگری که باید در نظر بگیرید این است که فقط به خاطر دستمزد خوب سراغ یک شغل نروید. چون احتمال

همه ما افرادی منحصربه‌فرد با شخصیت‌ها، سطح انگیزشی و علاقه‌های متنوع هستیم. برخی از ما ممکن است بخواهیم خانواده تشکیل دهیم و با فرزندان مشغول باشیم. برخی دیگر ممکن است بخواهند با تلاش زیاد به درجه‌های شغلی بالاتر دست یابند و ۶۰ ساعت یا بیشتر در هفته کار کنند. شما ممکن است مشتاق درمان انسان‌ها یا حیوانات باشید یا برای سازمانی بزرگ کار و بر پیشرفت و حل مشکلات مهم آن تمرکز کنید. ممکن است فردی در محیط اداری احساس زندانی شدن کند و کار آزاد در بیرون از اداره یا خانه را ترجیح دهید. با این وصف، انتخاب یک شغل خاص ممکن است برای یک شخص عالی و برای شخصی دیگر کاملاً نامناسب باشد.

اما دنبال کردن حرفه‌ای رویایی غالباً می‌تواند مسیری دلپره‌آور و خطرناک باشد. بنابراین، لازم است حسابی حواستان را جمع کنید و تمام گزینه‌های روی میز و توانمندی‌های خودتان را با چشم باز بررسی کنید تا از تلف شدن عمر خویش پیشگیری کنید.

واقعیت این است که افراد همیشه باید برای خوشبختی تلاش و رویاهایشان را دنبال کنند. در عین حال، باید در



که چنین دستاوردهایی ارزش کافی ندارند. آن‌ها قدرت رهبری، ابتکار، انگیزه و سایر ویژگی‌های خوب را نشان می‌دهند، اما کار خوب معمولاً نصیب آن‌هایی می‌شود که برای موفقیت دستاوردها و اشتیاق بیشتری داشته باشند. بنابراین، بیشتر افراد از همان اوایل زندگی روی شغل خود تمرکز می‌کنند، زیرا رقابت برای مشاغل خوب گاهی ممکن است خیلی شدید باشد.

پسر من ۱۳ ساله است. در چهار سال گذشته به‌طور مداوم گفته است که می‌خواهد دام‌پزشک شود. من و همسرم معتقدیم، این یک انتخاب شغلی عالی است که می‌تواند درآمد قابل توجهی داشته باشد و به پسرمان کمک کند با حیوانات کار و به آن‌ها کمک کند. این چیزی است که او واقعاً از آن لذت می‌برد. اگر همه چیز خوب پیش برود و او در نهایت دام‌پزشک شود، دیگر نیازی نیست او را حمایت کنیم. او می‌تواند شغلی مناسب و معنادار داشته باشد. من واقعاً به چنین نتیجه‌برد-بردی امیدوارم.

داشتن مهارتی خاص می‌تواند ضمانت مالی و فرصت‌های شغلی زیادی فراهم کند. برای مثال، پس از کار برای شخص دیگر و یادگیری کامل آن شغل، پسر ما می‌تواند در نهایت دام‌پزشکی خود را شروع کند. شاید بتواند به اندازه کافی پول پس‌انداز کند تا بتواند ساختمانی را برای کسب و کارش بخرد. شاید او با یک یا چند دام‌پزشک دیگر با تخصص‌های

دارد آن شغل با ویژگی‌های شما تناسبی نداشته باشد و توی ذوقتان بخورد. مثلاً کسی که با دیدن زخم حالش بد می‌شود، بهتر است در خصوص انتخاب شغل پزشکی خیلی مراقب باشد.

گاهی لازم است به این موضوع فکر کنید که چه ویژگی‌هایی شما را برای کارفرمایان خواستنی می‌کند؟ یعنی از نگاه خریدار به خودتان نگاه کنید و ببینید در بازار رقابتی کسب و کار چه ویژگی‌هایی می‌تواند شما را از دیگران جلو بیندازد.

سابقه کار یا ایجاد کارنامک (رزومه)

در بازار کار رقابتی امروز، کارفرمایان صدها و حتی هزاران کارنامک (رزومه) از افرادی مانند شما دریافت می‌کنند. آیا فکر می‌کنید میانگین معدل شما در پیدا کردن شغل‌تان تأثیری دارد؟ افراد بی‌شماری در سراسر کشور و جهان عملکرد تحصیلی برجسته‌ای دارند. اگر سریار (کاپیتان) یک تیم فوتبال بودی چطور؟ شوت کردن، گرفتن توپ و دویدن در دنیای کار مهارت‌های ارزشمندی نیستند. شاید شما در رستورانی محلی به‌صورت پاره‌وقت در کنار تحصیل کار می‌کردید. این سابقه نیز به دردتان نخواهد خورد، مگر اینکه بخواهید برای عده‌ای مدیر ارشد غذا تدارک ببینید یا به کار در صنایع غذایی مشغول شوید. منظورم این نیست

اضافی شریک شود؛ مانند یک جراح یا متخصص آزمایشگاه. ارائه خدمات بیشتر زیر نظر یک شرکت می‌تواند مشتری بیشتر و سود بیشتری به همراه داشته باشد.

قبل از اینکه پسر بتواند به هدف خودش در دام پزشکی شدن برسد، ابتدا باید در دانشکده‌ای که این رشته را دارد قبول شود. به علاوه، هر چه کیفیت تحصیل در مدرسه بهتر باشد، فرصت بهتری برای یادگیری و در نهایت شغل دام پزشکی خواهد داشت. البته ویژگی‌های شخصیتی او در موفقیتش تأثیر زیادی خواهند داشت، اما داشتن تحصیلات عالی کمک بزرگی خواهد کرد.

از همان دوران مدرسه، پسر مشغول تدارک سابقه برای خود است. او نه تنها برای رسیدن به معدل خوب تلاش می‌کند، بلکه به دنبال فرصت‌هایی برای یادگیری بیشتر در مورد حیوانات و یافتن راه‌های تقویت کارنامک (رزومه) خود است. برای مثال، در تابستان به صورت نیمه‌وقت در یک مرکز مراقبت از حیوانات داوطلب همکاری شد تا از حیوانات بیمار و آسیب‌دیده پرستاری کند. او از درمانگاه دام پزشکی بازدید می‌کند و زمانی را صرف یادگیری درباره شیوه‌های مراقبت از حیوانات و جراحی و دیگر وظایف مرتبط با دام پزشکی کرده است. همه این اقدامات در راستای مسیر شغلی پسر هستند و می‌توانند در نزدیک‌تر شدن او به شغل دلخواهش کمکش کنند.

داشتن مهارتی خاص می‌تواند ضمانت مالی و فرصت‌های شغلی زیادی فراهم کند

شاید باغبانی پاره‌وقت در تابستان نسبت به کارآموزی در دفتر حقوقی درآمد بیشتری داشته باشد! اما اگر می‌خواهید وکیل شوید، لازم است دوره کارآموزی را بگذرانید. با این کار، نه تنها با رشته حقوق آشنا می‌شوید، بلکه چنین تجربه‌ای می‌تواند علاقه شما را بیشتر کند یا شما را به سمت انتخاب شغلی متفاوت هدایت کند. علاوه بر این،

کارآموزی و سایر فعالیت‌های کاری پیش از فارغ‌التحصیلی، در ایجاد شبکه ارتباطی شما با دیگر شرکت‌ها فرصت ارزشمندی فراهم می‌کند. وقتی نوبت به تصمیم‌گیری در مورد استخدام می‌رسد، کارفرمایان به احتمال زیاد فردی را که به‌عنوان کارآموز در آن حوزه عملکرد بهتری داشته است استخدام می‌کنند.

برای نوشتن کارنامک خودتان، سعی کنید از یک قالب حرفه‌ای و چشمگیر استفاده کنید. کارنامک یک تبلیغ شخصی است. به برکت اینترنت، کارفرمایان استخدامی کارنامک‌های متعددی دریافت می‌کنند و زمان محدودی برای بررسی آن‌ها دارند. پس کارنامک خوب باید توجه را جلب کند و برجسته باشد.

هنگام درخواست شغل و ارائه کارنامک (رزومه)، از نامه‌های طولانی و با حجم زیاد استفاده نکنید. روی مهارت‌های خودتان که در موقعیت‌های خاص کارایی دارند، تأکید کنید و یک تصویر صادقانه حرفه‌ای کاری از خودتان ارائه دهید.

خیلی از وبگاه‌های کارایی در اینترنت از قالب‌های کارنامک استفاده می‌کنند. در اینترنت عبارت «نمونه قالب‌های رزومه» را جست‌وجو کنید. به چند نمونه نگاهی بیندازید و ببینید کدام یک را ترجیح می‌دهید. از والدین، دوستان، معلمان و مشاوران بخواهید معرفی‌نامه و کارنامک شما را بررسی کنند و نظر بدهند.

مصاحبه شغلی

هنگام مصاحبه سعی کنید خودتان را به جای مصاحبه‌کننده بگذارید. از قبل درباره تاریخچه شرکت، و چالش‌ها و دستاوردهای آن اطلاعات گردآوری کنید. درباره رقیبان تحقیق کنید و درباره چالش‌هایی که مدیریت با آن مواجه است فکر کنید. ارزش سهام شرکت چقدر بوده و چرا؟ شرایط اقتصادی جاری و انتظارات بازار از آن شرکت را در نظر بگیرید. علاقه خالص و واقعی خود را برای همکاری نشان دهید و سعی کنید نوعی همدلی با مصاحبه‌کننده برقرار کنید. در ادامه، چند نکته اساسی برای مصاحبه آورده شده است که می‌تواند به شما کمک کند از برخی اشتباه‌های رایج اجتناب کنید:

- در بهترین حالت خودتان باشید. لباس‌هایتان را از قبل آماده کنید. از یک هفته قبل فکر کنید چگونه و از چه مسیری خود را به مقصد برسانید. زمان اضافی را برای رسیدن به آنجا در نظر بگیرید. همچنین، آن روز غذای سبک بخورید تا سطح انرژی‌تان کم نباشد.

- تمرین کنید و پاسخ سؤال‌های رایج را بنویسید. حتی اگر سؤال خاصی که خود را برای آن آماده کرده‌اید از





که برای صحبت با شما وقت می‌گذارد، روز شلوغی داشته است.

- یک خودکار یا مداد همراه خود داشته باشید و در صورت لزوم، یادداشت‌برداری کنید. یک کلاسور حرفه‌ای یا دفترچه یادداشت، خیلی بهتر از یک تکه کاغذ خالی است.

- اگر مصاحبه شما تلفنی است، مکانی آرام و بدون حواس‌پرتی پیدا کنید. مطمئن شوید که لحن حرف‌زدن شما پراثرتری است.

- آماده باشید و زمانی را صرف شناخت شرکت، فرهنگ و صنعت آن کنید. این کار نشان‌دهنده ابتکار است و اینکه شما به کار در آن شرکت چقدر علاقه دارید. با این کار از فرصتی که فرد مصاحبه‌کننده در اختیار شما گذاشته است قدردانی می‌کنید.

- اگر نیاز دارید از روش کار بدانید، از مصاحبه‌کننده سؤال‌هایی مانند: «چه مهارت‌ها و ویژگی‌های شخصیتی برای این کار مناسب است؟ عوامل موفقیت در این نقش را چگونه ارزشیابی می‌کنید؟ فرهنگ شرکت چگونه است؟» بپرسید. هرگز درباره پول و مزایا نپرسید.

اگر کارفرما بخواهد شما را استخدام کند، زمان زیادی برای چنین بحث‌هایی وجود خواهد داشت.

- پاسخ‌های شما باید مهارت‌ها و شایستگی‌های شما و همچنین شخصیت، انگیزه و اشتیاق شما را نشان دهد؛ اینکه چقدر خوب با دیگران کار می‌کنید و چگونه خودتان را با فرهنگی خاص جور می‌کنید.

- چند روز پس از مصاحبه، با یک نامه کوتاه (یک صفحه یا کمتر) نتیجه را پیگیری کنید. علاقه خود را به آن کار تکرار کنید. به‌طور خلاصه بیان کنید که چرا احساس می‌کنید واجد شرایط و برای آن کار مناسب هستید. در نهایت از مصاحبه‌کننده، برای وقتی که گذاشته است، تشکر کنید.

منبع

Paul Barron(2014). Games, ideas and activities for primary outdoor learning. United Kingdom.

ده آفت مصاحبه استخدامی

۱. نداشتن هدف؛
۲. خود را بیش از حد محتاج نشان دادن؛
۳. ارتباط غیرکلامی ضعیف؛
۴. در معرض بدگمانی قرار دادن خود؛
۵. پاسخ‌گویی صرف بودن؛
۶. پرگویی یا پرحرفی؛
۷. بیش از حد خودمانی بودن؛
۸. داشتن تصورات غلط؛
۹. احساساتی شدن؛
۱۰. سؤال خاصی نپرسیدن.

شما نپرسند، معمولاً سؤال‌های عمومی این فرصت را برای شما فراهم می‌کنند که با داستان‌ها و تجربه‌های شخصی پاسخ دهید. برای مثال، سریاری (کاپیتانی) تیم ورزشی دوره متوسطه می‌تواند مهارت‌های رهبری، حل مسئله، انگیزه، خلاقیت و دیگر مهارت‌هایی را که برای کارفرمایان مفیدند، نشان دهد. پاسخ به سؤال‌ها را می‌توان از همان پاسخ کلی ساخت. وقتی پاسخ‌ها را آماده می‌کنید، روی روایت‌های کوتاه با مثال‌های شخصی تمرکز کنید.

- از یک مشاور، والد یا دوست

بخواهید محیط مصاحبه را شبیه‌سازی و عملکرد شما را ارزیابی کند. وقتی بازخورد می‌گیرید، گشاده‌رو و پذیرا باشید.

- زودتر برسید و موفقیت خود را تجسم کنید. آرام و شمرده صحبت کنید. در حالی که در چشمان مصاحبه‌کننده نگاه می‌کنید، محکم دست بدهید. عمیق و آهسته نفس بکشید. مرتب تکان نخورید و حواس‌پرتی و اضطراب از خود نشان ندهید.

- از زبان بدن و حالت‌های صورت استفاده کنید تا تأثیر پاسخ‌هایتان عمیق‌تر شود. صاف بنشینید. خیلی آرام و بی‌خیال یا خیلی خشک و جدی به نظر نرسید. بادقت باشید و به آن چیزی که گفته می‌شود صمیمانه علاقه نشان دهید. تلفن همراه خود را در ماشین بگذارید. در همه حال مؤدب و حرفه‌ای باشید. به یاد داشته باشید، شخصی