

BEST JOB EVER



شغل ایده آل

راهکارهایی برای رسیدن به شغل دلخواهتان



فهرست

۱ چرا از اغلب کارهای خود انتظارات غیر واقعی داریم؟

۲ با ترس‌هایتان روبه‌رو شوید

۴ برای تغییر شغل خود یک برنامه پنج ساله طراحی کنید

۵ از شبکه‌های اجتماعی کمک بگیرید

۶ قبل از تصمیم‌گیری حتما تحلیل کنید



شغل ایده‌آل

از موقعیت شغلی‌تان ناراضی هستید؟ دنبال یک شغل با درآمد یا موقعیت بهتر هستید؟

انتخاب یک شغل جدید، یعنی تغییر در یکی از بخش‌های مهم زندگی که روی تمام زندگی‌ما تاثیرگذار است. پس عجله در این کار م‌تواند تمام زندگی‌ما را تحت تاثیر قرار دهد. از طرفی هم ترس از تغییر، باعث م‌شود در شغلی باقی بمانیم که از آن راضی نیستیم، این یعنی از بخش مهمی از زندگی خودمان راضی نیستیم! در این کتاب یاد م‌گیرید که چه زمانی به تغییر شغل فکر کنید و چه مسیری را برای تغییر شغل خود انتخاب کنید.

چرا از اغلب کارهای خود انتظارات غیر واقعی داریم؟

اگر هدف شما در شغل امروztان، فقط کسب درآمد باشد و از آن لذتی نبرید خیلی زود در این شغل خسته م‌شوید و به جای اینکه روز به روز پیشرفت کنید، پسرفت خواهید کرد.

بیشتر آدم‌ها از شغل خود انتظاراتی غیر واقعی دارند. به عنوان مثال، وقتی از آنها م‌خواهید که شغل ایده‌آل‌شان را توصیف کنند، اغلب م‌گویند: ((در سال مرخصی‌های زیادی داشته باشم تا بیشتر بتوانم به سفر بروم)) یا ((دو برابر بیشتر از شغلی که در آن هستم، درآمد داشته باشم)) و ... اما با داشتن چنین تصویری حتی با داشتن بهترین سابقه‌ی فعالیت کاری، هیچ‌گاه شغلی را پیدا نخواهید کرد. از طرف دیگر نباید فقط به داشتن یک شغل خیلی معمولی با درآمد ثابت فکر کنید، باید با یک دید درست برای پیدا کردن شغل بهتر تلاش کنید.

بررسی‌هایی که گالپ (آمارگر آمریکایی و بنیان‌گذار موسسه‌ی آماری گالپ) در سال ۲۰۱۳ انجام داده است، نشان م‌دهد **حدود ۸۷ درصد از مردم جهان از شغل خود ناراضی هستند** و همین موضوع باعث پایین آمدن عملکردشان م‌شود. **این عدد نشان م‌دهد که ما یک مشکل اساسی در جهان داریم!**

گاهے اوقات عدم رضایت ما از شغله كه داريم مے تواند به خاطر نارضايتے از عواملے همچون؛ نارضايتے از مدير، اختلاف با همكاران، عدم رضایت از حقوق و دستمزد و... باشد. اگر مشكل شما يکے از اين موارد است و در سازمان بزرگے كار مے كنيد، بهتر است كه به دنبال موقعيت شغله ديگرے در همان سازمان باشيد. به عنوان مثال اگر شما متاهل هستيد، اما شغله كه در آن هستيد نيازمند اين باشد كه مدام به مسافرت برويد، بهتر است نقش ديگرے را در همان سازمان پيدا كنيد كه نيازے به رفتن ماهوريت‌هاے بيرون شهري نداشته باشد.

در مقابل اگر عنوان شغله خود را دوست داريد اما زمانے كه در آن كار مے كنيد را دوست نداريد، به دنبال همان نقش در شركتے ديگر باشيد.

با ترس‌هايتان روبه‌رو شويد

زمانے كه مے خواهيم شغل خود را تغيير دهيم و كار جديدي را شروع كنيم فكرهايے مانند: من از پس اين كار برنمے آيم، حتما در اين كار شكست مے خورم و... به فكرمان مے رسد، كه همه‌ي اين افكار ناشے از ترس است. بنابراین برای تغيير شغل، در قدم اول بايد بر ترس‌تان غلبه كنيد.

جای تعجب نيست كه در ابتدای راه همه چیز ترسناك به نظر برسد، چرا كه قدم گذاشتن در مسير شغله جديد، تغيير پر از ابهام و ريسك است، پس خيله طبيعے است كه ذهن ما احساس ترس كند.

برای اينكه بتوانيد بر ترس‌ها و نگرانے‌هاے خود غلبه كنيد، مے توانيد فهرستے از چیزهايے كه باعث ترس شما مے شود را تهيه كنيد و سپس برای هر کدام از آنها يك يا چند راه حل پيدا كنيد و در همان صفحه بنويسيد. مے توانيد اول دليل ترس خود را واضح بنويسيد و پايين آن راه حل همان ترس را.

برای مثال:

ترس: می‌ترسم شغلم را تغییر دهم، چون ممکن است چند ماه درآمدی نداشته باشم.

راه حل: تا زمانی که کار بهتری را پیدا کنم، می‌توانم از پس‌اندازم استفاده کنم.

نوشتن ترس‌ها به شما کمک می‌کند تا راحت‌تر بر آنها غلبه کنید و تصمیم بهتری بگیرید. بعد از اینکه این کار را انجام دادید وقت آن است که انتخاب کنید از کجا باید تغییر خود را شروع کنید. بسیاری از افراد به اشتباه کل مسیر کاری خود را تغییر می‌دهند، در صورتی که شاید لازم به یک تغییر جزئی باشد. برای جلوگیری از این اتفاق می‌توانید با پرسیدن سوالاتی از خود درباره‌ی شرایط فعلی، میزان رضایت شغلی خود را بسنجید و قدم و بعدی را انتخاب کنید.

به عنوان مثال می‌توانید از خودتان پرسید:

- مکانی که در آن کار می‌کنید و افرادی که با آنها کار می‌کنید را چقدر دوست دارید؟
- افرادی با موقعیت شغلی شما، چقدر حقوق می‌گیرند (بیشتر یا کمتر از شما)؟
- دقیقاً چه چیزهایی را در محیط کاری خود دوست ندارید؟

با پاسخ دادن به این سوالات، می‌توانید بفهمید که باید بخشی از شغل خود را تغییر دهید؟ شرکتی که در آن مشغول به کار هستید را تغییر دهید؟ یا اینکه باید در پست شغلی دیگری شروع به فعالیت کنید.

برای تغییر شغل خود یک برنامه پنج ساله طراحی کنید

وقته حرف از تغییر می‌شود، خیل‌ها به فکر تغییر عادت‌ها در زندگی می‌افتند. از ترک سیگار گرفته تا کاهش وزن و حتی ترک کردن عادت‌هایی مثل ناخن خوردن. ولی هنگامی که شروع به تغییر می‌کنند بعد از مدت کوتاهی به رفتارهای گذشته‌ی خود ادامه می‌دهند. این رفتار نشان دهنده‌ی این نیست که تغییر غیرممکن است، فقط بیانگر این است که به هدف کوتاه مدت و بلند مدت نیاز داریم. بنابراین **اگر دقیقاً بدانید چه تغییری را می‌خواهید ایجاد کنید، می‌توانید برای آینده‌ی دور و نزدیک خود برنامه‌ریزی کنید.**

برای برنامه‌ریزی می‌توانید روی یک صفحه کاغذ سه ستون عمودی بکشید و آنها را به ترتیب سال اول، سال سوم و سال پنجم نام‌گذاری کنید. سپس در هر ستون شغل ایده‌آل خود را مطابق با هر یک از سال‌هایی که مد نظرتان است بنویسید. سپس سه ستون افقی بکشید و حقوق دلخواه، مهارت یا تحصیلات مورد نیاز آن شغل را به جدول اضافه کنید (می‌توانید این موارد را بیشتر کنید و نیازهای دیگر را هم بنویسید).

این تکنیک باعث می‌شود تا شما اهداف خود را بر روی کاغذ بیاورید و راحت‌تر بتوانید به اهدافتان برسید، این کار همچنین به کاهش ترس شما کمک می‌کند. نوشتن این برنامه جزئیات بسیار مشخصی را در مورد مسیری که می‌خواهید طی پنج سال آینده طی کنید، در اختیار شما قرار خواهد داد. بعد از این، شما می‌توانید یادگیری آموزش‌هایی را که به آنها نیاز دارید، شروع کنید و به دنبال موقعیت‌هایی که نیازهای شما را برآورده می‌کنند باشید. در این صورت شانس شما برای رسیدن به هدف بیشتر می‌شود.

جدول برنامه ریزی پنج ساله

سال پنجم	سال سوم	سال اول	سال
			عنوان شغلی
			حقوق دلخواه
			مهارت مورد نیاز
			تحصیلات مورد نیاز

از شبکه‌های اجتماعی کمک بگیرید

همان‌طور که شرکت‌ها برای سودآوری باید تمام منابع خود را به کار بگیرند، شما هم باید برای رسیدن به شغل ایده‌آل‌تان از تمام ظرفیت‌های موجود خود استفاده کنید. دوستان و آشنایان که در حلقه‌ی ارتباطی شما قرار دارند، یکی از بهترین ظرفیت‌ها برای تغییرات شغلی هستند. همچنین شما می‌توانید از کمک مخاطبین موجود در شبکه‌ی ارتباطی خود برای دستیابی به اهداف شغلی‌تان استفاده کنید.

اگر در شبکه‌های اجتماعی یک ارتباط سازنده کاری دارید، حتما حداقل سه بار در سال با آن فرد در تماس باشید. این تماس می‌تواند یک پیام ساده، ایمیل یا حتی تماس تلفنی باشد. با حفظ این ارتباط می‌توانید امیدوار باشید که اگر موقعیت شغلی مناسبی پیدا شود، شما هم در ذهن آن فرد به عنوان یک گزینه‌ی مناسب حضور داشته باشید.

ملاقات با افراد جدید برای بعضی‌ها می‌تواند نگران‌کننده باشد، بنابراین باید خود را از قبل آماده کنید. در اولین دیداد با پرسیدن سوالاتی مانند:

- شغل شما چیست؟
- یا اینکه آیا درباره‌ی شرکتی که من در آن کار می‌کنیم چیزی شنیده‌اید یا نه؟

می‌توانید به راحتی موضوع کاری مشترک برای صحبت پیدا کنید. هنگامی که سوالی می‌پرسید و شخص مقابل شما در حال پاسخ دادن است، هم‌زمان با گوش دادن به آنها مجدداً آرامش خود را به دست بیاورید و درمورد جوابی که می‌خواهید بدهید، فکر کنید.



قبل از تصمیم‌گیری حتما تحلیل کنید

برای اینکه بفهمید چه کاری آینده‌دار است یا نه و یا اینکه به دردتان می‌خورد، روش‌های مختلفی وجود دارد. به عنوان مثال، اگر می‌خواهید در شرکتی که مشغول به کار هستید شغل‌تان را عوض کنید، قبل از اینکه اقدام به کاری کنید می‌توانید از مدیر خود بخواهید تا یک روز در هفته نقش‌های مختلفی را امتحان کنید. یا حداقل خودتان با همکارانتان در بخش‌های مختلف صحبت کنید. این کار باعث می‌شود تا شاید بتوانید در همان شرکت به شغل دلخواه‌تان برسید.

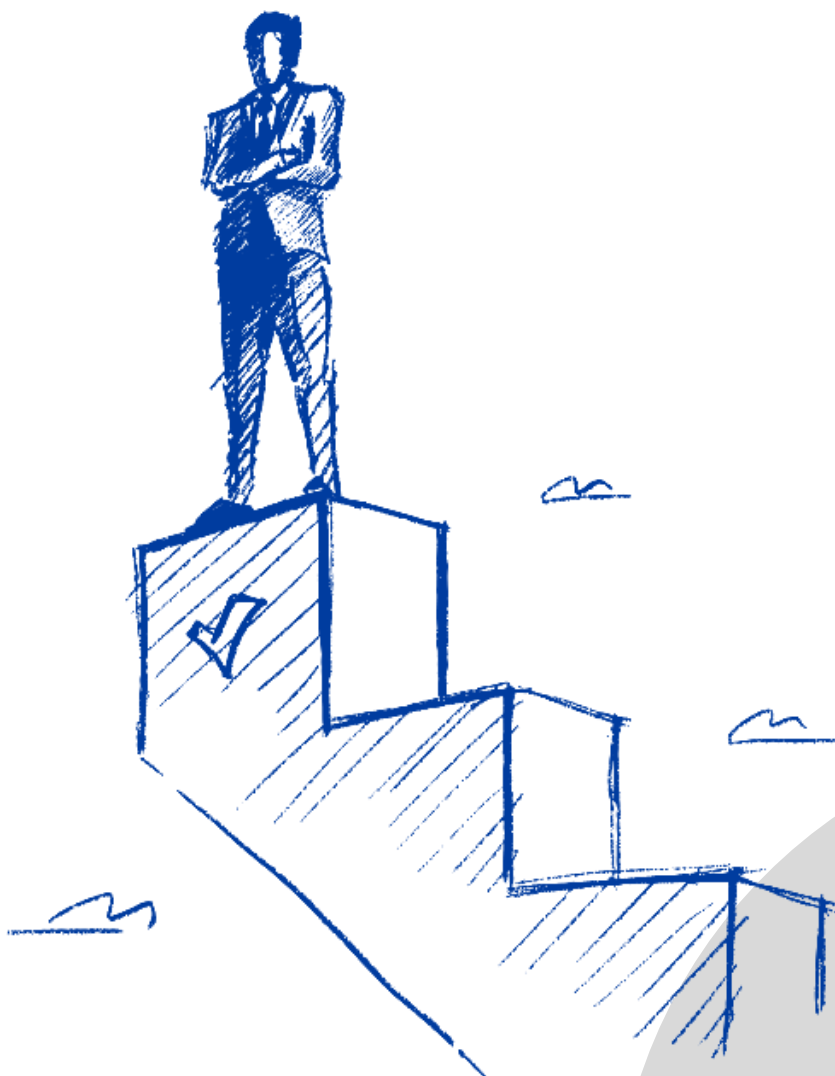
اگر بخواهید در شرکت جدیدی شروع به کار کنید، مجبور هستید که یک هفته تا یک ماه به صورت آزمایشی برای آن شرکت کار کنید تا مشخص شود که شما فرد مناسبی برای استخدام هستید یا نه. این یک زمان را می‌توانید برای خود فرصتی طلایی در نظر بگیرید که آیا به آن کار علاقه‌مند هستید یا نه و در صورتی که به آن کار علاقه داشتید تمام سعی و تلاش خود را بکنید تا آن شغل را برای خودتان کنید. همچنین **قبل از اینکه شغل خود را تغییر دهید باید یک پس‌انداز مالی برای خود داشته باشید تا در زمانی که بیکار هستید از پس‌انداز خود بتوانید اهورات زندگی را بگذرانید.**

به خاطر داشته باشید، هنگامی که تصمیم به تغییر و شروع کاری دارید، اول از همه برنامه‌ای دقیق تهیه کنید، سپس اقدام کنید. به عنوان مثال زمانی که نویسنده پایان‌نامه دکترای خود را ارائه داد، فکر می‌کرد که پایان‌نامه‌اش تکمیل شده است و نیازی به تغییر ندارد. ولی زمانی که در دانشگاه به او گفتند که پایان‌نامه‌اش نیاز به ویرایش دارد، او بدون اینکه بترسد برای خود یک برنامه‌ریزی مطمئن انجام داد و ایمان داشت که به راحتی می‌تواند ویرایش پایان‌نامه‌ی خود را با موفقیت انجام دهد و به هدف خود برسد.

جمع بندی:

در این کتاب به صورت خلاصه ایده‌هایی را مرور کردیم که می‌تواند کمک کند شما بهتر و راحت‌تر شغل خود را تغییر بدهید. به صورت خلاصه بهتر است قبل از تغییر شغل:

- دلیل اصلی این کار را پیدا کنید
- برای خود یک حاشیه امن مالی درست کنید
- برای رسیدن به شغل ایده‌آل برنامه‌ریزی کنید



کاری را انتخاب کن که عاشقش
هستی تا در زندگی ات حتی یک
روز هم مجبور نباشی کار کنی

confusios - فیلسوف و نظریه پرداز چین باستان

همیار آکادمی
HAMYAR.CO 