

گام به گام تا موفقیت شغلی

(راهنمای گام به گام درخواست شغل)

ویژه متقاضیان کار و ادامه تحصیل

به همراه دهها مثال و نمونه کاربردی

دکتر حسن رهگذر

شیراز آزاد اسلامی واحد شیراز

۱۳۹۲

دانشگاه آزاد اسلامی

واحد شیراز

سرشناسه	: رهگذر، حسن، ۱۳۵۱.
عنوان و پدیدآور	: گام به گام تا موفقیت شغلی: راهنمای گام به گام درخواست شغل؛ ویژه متقاضیان کار و ادامه تحصیل، ... / حسن رهگذر.
مشخصات نشر	: شیراز؛ دانشگاه آزاد اسلامی، واحد شیراز، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	: ۱۶۸ ص. جدول، نمودار.
شابک ۸۰۰۰۰ ریال	: 978-964-10-2010-3
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: کاریابی — دستنامه ها
شناسه ی داده	: دانشگاه آزاد اسلامی، واحد شیراز
رده بندی کنگره	: ۱۳۰ ۲ گ ۹ ر / HF ۵۳۸۲/۷
رده بندی دیویی	: ۶۸۰ ۱۴
شماره ی کتابشناسی ملی	: ۳۰۲۴۵

گام به گام تا موفقیت شغلی
(راهنمای گام به گام درخواست شغل)
حسن رهگذر

چاپ اول / ۱۳۹۲ / چاپ: فخر ایران
کتاب آرایی و نظارت بر چاپ: ونداندید (۰۹۱۷۷۰۰۲۰۷۴)
شابک: ۳-۲۰۱۰-۱۰-۹۶۴-۷۸ / قیمت: ۸۰ تومان
مرکز پخش: شیراز، بانک کتاب، ۳۱۰ ۴۲ ۰۷۱



حق چاپ برای دانشگاه آزاد اسلامی

واحد شیراز محفوظ است.

شیراز، کیلومتر ۵ شهر جدید صدرا

پردیس دانشگاه آزاد اسلامی واحد شیراز، تلفن: ۰۷۱۱-۶۴۱۰۰۶۸

اعضای شورای انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی واحد شیراز

دکتر لطف‌الله یارمحمدی

دکتر حسن رهگذر

دکتر محمدرضا اسمعیل‌بیگ

دکتر جلیل خداپرست شیرازی

دکتر احمد افسری (معاون آموزشی)

دکتر کورس یزدجردی (معاون پژوهشی)

دکتر مینا اخباری آزاد (مدیر انتشارات)

در این کتاب می‌شده است تا به منظور رعایت مراحل مختلف تقاضای استخدام (پیش‌گزینی) و هماهنگی و انسجام ذهن مخاطبین محترم با این مراحل، مطلب کلیدی و مهم مورد نیاز به بیانی ساده و قابل درک و گام به گام به همراه مثال‌های کاربردی فارسی و لاتین ارائه شود.

پیش‌گفتار: در این قسمت به اهمیت انتخاب شغل مبنی بر اینکه، شغل در دوره بزرگسالی مهم‌ترین و اساسی‌ترین عامل تعیین‌کننده سرنوشت مادی و روانی انسان است و هویت، استحکام شخصیت و سلامت روانی هر شخص بعد از این مرحله بستگی به شغل او دارد، پرداخته شده است. در ادامه، به مشکلات موجود در انتخاب شغل، اینکه چه عواملی در انتخاب شغل تأثیر دارند و توجه به تهیه CV، نگارش نامه درخواست شغل، خودارزیابی شغلی و تکمیل فرم‌های درخواست شغل، به‌عنوان ملزومات انتخاب و درخواست شغل، بیان شده است. همچنین به منظور انتخاب مناسب شغل و موفقیت در آن و ارتقای شغلی در راستای سامان‌دهی اهداف فردی، شغلی و خانوادگی، مبحثی تحت عنوان مسیر شغلی آورده شده است.

بخش اول

نگارش CV: این بخش در مورد نگارش کارنامه (CV) می‌باشد و به معنای آنست که از جمله کارنامه چیست و چرا نیاز به نگارش آن می‌باشد، همچنین الزامات نگارش کارنامه، انواع سبک‌های نگارش کارنامه، نظر دارد، و در نهایت فصل، مثال‌های متنوعی از انواع کارنامه به شیوه فارسی و لاتین، جهت آشنایی مخاطبین و اینکه کارنامه خود را چگونه بنویسند، آورده شده است.

بخش دوم

فصل اول، نامه درخواست استخدام: این فصل با بیان ضرورت نگارش نامه درخواست استخدام و نامه پوششی آغاز می‌گردد، در ادامه، اهداف خودارزیابی شغلی به عنوان پیش‌نیاز نگارش نامه درخواست شغلی، بیان شده و سپس نکات مهم در نگارش نامه درخواست استخدامی آمده است و در آخر، نمونه‌های متنوعی از نامه درخواست استخدامی به شیوه فارسی و لاتین، آورده شده است. همچنین به

سایر نامه‌های مورد نیاز شغل از جمله، نامه تشکر، نامه پذیرش، نامه انصراف، نامه قبول پیشنهاد و غیره نیز اشاره شده است.

فصل دوم، فرم درخواست استخدام: این فصل به بیان اینکه فرم درخواست استخدام چیست و به ضرورت تکمیل فرم مذکور پرداخته شده است، در ادامه نکات مهم در تکمیل فرم درخواست استخدام و در انتها، مثال‌هایی از فرم درخواست استخدام آمده است.

فصل سوم، توصیه‌نامه: در این فصل، تعریف توصیه‌نامه، تقسیم بندی توصیه‌نامه از جهت هدف و نحوه ارسال آن بیان شده است، همچنین بیان اینکه چه کسانی نیاز به درخواست توصیه‌نامه دارند و برای درخواست توصیه‌نامه باید به سراغ چه کسانی رفته و چگونه نگارش توصیه‌نامه، مطلب دیگری است که در این فصل اشاره شده، در پایان فصل قییز مثال‌های متنوعی از توصیه‌نامه، به شیوه فارسی و لاتین گنجانده شده است.

فصل چهارم، مسیر کارراه‌شغلی: در این فصل به تعریف کارراه شغلی، به عنوان تدوین یک ترتیب مسیر زندگی که شامل مطالبی با نگرش‌ها و انگیزه‌های افراد اشاره شده است و ضرورت تدوین این مسیر توسط هر فرد در دوران جوانی از استخدام و حین استخدام، ذکر شده است. در ادامه، به نحوه تدوین مسیر شغلی و گام‌های ضروری برای نگارش آن و در پایان فصل نیز نمونه‌ای از یک مسیر شغلی، آورده شده است.

انتخاب شغل یکی از سرنوشت سازترین تصمیم گیری‌های یک فرد در طول زندگی است. که از طرف دیگر آن آینده، سبک زندگی و میزان سلامت خود را رقم می‌زند. شغل در دوره بزرگسالی مهم‌ترین و اساسی‌ترین عامل تأمین نیازهای مادی و روانی انسان است. هویت، استحکام شخصیت و سلامت روحی و جسمی شخص بعد از ۲۵ سالگی بستگی به شغل او دارد. برخی تصور می‌کنند دوره رشد انسان تا سن ۲۰ سالگی است و عوامل گوناگون را در آن دخیل می‌دانند. در حالی که از نظر برخی این رشد و تکامل بعد از ۲۰ سالگی و روانی تا آخر عمر ادامه دارد و تداوم رشد مستلزم ارضاء نیازهاست.

یکی از نیازهای اساسی رشد انسان به ازای نین تقریباً ۲۰ سالگی داشتن شغلی است که علاوه بر نیازهای مادی بتواند نیازهای روحی و معنوی او را ارضاء کند. عدم انتخاب شغل یا انتخاب نامناسب می‌تواند مانع این رشد و تکامل روحی و معنوی و بروز انواع آسیب‌های روحی و روانی خواهد شد. وقتی سخن از انتخاب و تصمیم‌گیری به عمل می‌آید مهارت تصمیم‌گیری و انتخاب، مهارت مهم و اساسی برای آن خواهد بود. تصمیم‌گیری برای انتخاب شغل در دنیای امروز و برای نسل جوان یک امر بسیار پیچیده است که نیاز به مهارت دارد. این انتخاب نادرستیست که یک فرد بتواند در یک زمان کوتاه و محدود و بلافاصله بعد از فراغت از تحصیل بدست آورد.

جست‌وجوی شغل و کار یکی از مهارت‌های اساسی و مهم زندگی در دنیای امروز است، زیرا شرایط عدم تعیین در دنیای متحول امروزی، انتخاب و تصمیم‌گیری شغلی را آنچنان پیچیده کرده که یک فرد با یادگیری‌های معمول و روزمره و اخذ یک مدرک تحصیلی قادر به دست‌یابی به شغل مناسب نیست. آموزش این مهارت‌ها نیاز به زمان دارد و باید متناسب با وضع رشد روانی-اجتماعی دانشجو باشد.

لازم است خدمات مشاوره شغلی به‌طور جدی در مراکز مشاوره دانشگاه‌ها توسعه یابد تا مهارت‌ها، روش‌ها و توانایی‌های دانشجو را در انتخاب شغل بالا ببرد به نحوی که او خودش درصدد شناسایی

فرصت‌های تازه شغلی برآید.

در تحقیقات بدست آمده مراحل انتخاب شغل به قرار زیر می‌باشد:

۱. مرحله دوگانه‌گرایی: در این مرحله افراد تصور می‌کنند که فقط امکان یک انتخاب برای آنان وجود دارد این الگوی فکری ساده و دوقطبی است، یعنی یا شغلی برای آن‌ها وجود دارد یا ندارد. در این مرحله انتخاب شغل دارای جهت‌گیری خارجی بوده و فرد عوامل خارج از خود را مؤثر در انتخاب شغل می‌داند.

۲. مرحله چندگانه‌گرایی: در این مرحله فرد درمی‌یابد که امکانات بیشتری وجود دارد که در انتخاب شغل او مؤثر است. او عقیده پیدا می‌کند که فقط یک فرصت تنها برای اشتغال او وجود ندارد اما با این حال هنوز قادر نیست عوامل مهم در فرآیند تصمیم‌گیری شغلی و حرفه‌ای را شناسایی و جهت‌بندی کند.

۳. نسبت‌گرایی: در این مرحله فرد از جهت‌گیری بیرونی به جهت‌گیری درونی رو می‌آورد و عقیده پیدا می‌کند که بهترین عامل در تصمیم‌گیری شغلی و حرفه‌ای خودش می‌باشد و مسئولیت بیشتری را در انتخاب شغل پذیرا می‌باشد.

۴. تعهد همراه با نسبت‌گرایی: در این مرحله فرد مسئولیت بالایی را برای فرآیند تصمیم‌گیری شغلی پذیرا می‌گردد. او در این مرحله ارزش، اهداف، مقاصد و هویت خود را شکل می‌دهد.

با توجه به آنچه گفته شد به آسانی می‌توان نتیجه گرفت از نظر متخصصان مشاوره شغلی فراهم بودن مشاغل متعدد و گوناگون در جامعه شرط کافی برای انتخاب شغل نیست، بلکه رشد و تکامل روانی فرد و همچنین رسیدن به بلوغ حرفه‌ای از لوازم مهم انتخاب است که در صورت نبود آن انتخاب درستی انجام نخواهد شد.

از آنجا که برای هر انتخاب سه شرط زیر لازم است:

۱. وجود مشاغل متعدد و گوناگون
۲. داشتن آزادی و اختیار برای انتخاب
۳. داشتن انگیزه

اما متأسفانه با وجود بحران‌های اجتماعی و اقتصادی و عدم تناسب عرضه و تقاضای کار، اگر انگیزه نیز وجود داشته باشد و حتی با وجود مشاغل متعدد و گوناگون باز حق داشتن آزادی و اختیار برای انتخاب از بسیاری از افراد سلب خواهد شد و تا زمانی که قرد متقاضی کار به مرحله "تعهد همراه با نسبت‌گرایی" یعنی مرحله‌ای که مسئولیت بالایی را برای فرآیند تصمیم‌گیری شغلی پذیرا

شود و ارزش‌ها، اهداف، مقاصد و هویت خود را شکل دهد، نرسد و توانمندی‌ها و قابلیت‌ها و مهارت‌های خود را نشناخته و درک نکند، نخواهد توانست به شغل مورد نظر و اهداف شغلی (امنیت اجتماعی و روانی) دست یابد و این میسر نخواهد شد مگر اینکه موارد زیر را اعمال کند:

۱. فهرستی از خودتان تهیه کنید. تا آن جایی که می‌توانید به خوبی خودتان را بشناسید. بدانید چه مهارت‌های قابل انتقالی دارید؟ دانش، مهارت‌ها، توانمندی‌های خود را شناسایی و یادداشت کنید. ببینید در چه سطحی هستید. این کار را با یک خودارزیابی شغلی توسط مشاوران شغلی انجام دهید.
 ۲. تمام درک و گوهی‌زنده‌ی خود را در یک پوشه جمع کنید. مطمئن شوید که نوشتن مورد فوق‌الذکر شما را منسجم و یک‌گزارش خوب از شما بدست خواهد آمد که زمینه‌ساز و مقدمه درخواست یک در یک دانشگاه یا سازمان می‌باشد. در غیر این صورت در مرحله دوگانگی خواهید ماند و همیشه تصور می‌کنید نمی‌توانید به استخدام جایی درآید.
 ۳. با استفاده از اینترنت، تماس با اهلان، تلفن، یا گفتگو با افرادی که در حوزه‌ی علاقه‌مندی شما کار می‌کنند، تا آنجا که می‌توانید درباره‌ی شرکت‌ها یا سازمان‌هایی که احتمالاً علاقه‌مند به کار در آن‌ها هستید، اطلاعات گردآوری کنید. اگر از سایر جویندگان شغل، درباره‌ی شرکت بیشتر بدانید، در حین مصاحبه تأثیر گذارتری خواهید داشت. شرکت‌ها دوست دارند که دوست داشته شوند.
 ۴. خودتان را با چگونگی دست یافتن به شغل در جایی که به دنبال کار می‌گردید، آشنا سازید. با افرادی که در آنجا شغل پیدا کرده‌اند گفتگو کنید و بپرسید چگونه آن کار را انجام داده‌اند. از این مباحث، یا دداشت بردارید.
- تمام موارد اشاره شده به این نکته معطوف می‌باشند که اگر افراد تمام اینها را لازم یک شغل را داشته باشند و شرایط انتخاب مشاغل متعدد و گوناگون در جامعه نیز فراهم باشد، با وجود شرایط رقابتی، تا زمانی که فرد خود را نشناسد و باور نکند و شروع به نوشتن در مورد خود نکند و مقدمات انتخاب شغل را فراهم نکند، هیچگاه نخواهد توانست به شغل مورد نظر خود دست یابد.
- با مطالعه این کتاب و کسب مهارت‌های لازم در زمینه نگارش علمی CV، آشنایی با نامه‌نگاری علمی به منظور نوشتن نامه درخواست استخدام و نامه پوششی، روش‌های تکمیل فرم‌های درخواست استخدام، تدوین مسیر شغلی و آشنایی با روش‌های تشخیص استعداد شغلی (و خودارزیابی شغلی) امیدوارم که آمادگی لازم جهت انتخاب شغل و رشته مورد نظر و توفیق در مسیر ترقی و تعالی که

توسعه و آبادانی و اعتلای جامعه و کشور را به همراه خواهد داشت گام‌های موثری بردارید و افتخار و سربلندی ایران عزیزمان را رقم بزنید.

در پایان از زحمات بی‌دریغ مادر عزیزم که شمع روشنی‌بخش زندگی و راهنمای جاده‌ی معنویت و ارزش‌های انسانی‌ام بودند، سپاسگزاری می‌کنم.

فهرست مطالب

۱۷	درآمد نگارش CV
۱۷	CV کارنامه (چیست؟
۱۸	تفاوت CV با رزومه
۱۸	هدف از نگارش CV
۲۰	انواع سبک های نگارش CV
۲۰	کارنامه هدفمند
۲۰	کارنامه فهرستی
۲۱	کارنامه تاریخچه ای
۲۱	کارنامه عملکردی
۲۳	کارنامه ترکیبی
۲۴	زمان تنظیم یک CV
۲۴	نکات مهم در نگارش CV
۲۵	چگونه CV خود را به صورت یک مدرک معرفی جالب در آوریم؟
۲۶	چگونه CV خود را مورد تأیید قرار دهیم؟
۲۹	ساختار CV
۳۱	نمونه فرم CV (فارسی) به همراه نکات کلیدی نحوه تکمیل آن
۶۰	نمونه CV (لاتین)
۶۱	نمونه رزومه (لاتین)
۶۲	آزمون پایه ای CV
۶۳	ساخت رزومه حرفه ای توسط نرم افزار
۶۳	CV های الکترونیکی

۶۵

فصل اول / نامه پوششی و نامه درخواست استخدام

- ۶۵ مقدمه
- ۶۷ نامه پوششی
- ۶۷ هدف از ارسال نامه پوششی
- ۶۸ پیش‌نیازهای نگارش نامه پوششی و نامه درخواست شغل
- ۶۸ الف. آزمون پایه‌ای نامه پوششی
- ۶۸ خود ارزیابی شغلی
- ۷۰ آزمون‌های استاندارد شغلی
- ۷۰ الف. آزمون دو گزینه‌ای برنامه‌ریزی شغلی
- ۷۱ ب. آزمون رغبت به تحصیل - شغلی
- ۷۹ نکات مهم قبل از تهیه نامه پوششی
- ۷۹ نحوه نگارش نامه پوششی و نامه درخواست شغل
- ۸۴ بایدها و نبایدهای نامه پوششی
- ۸۴ ده مورد از اشتباهات متداول در تهیه نامه پوششی
- ۸۷ چگونه یک نامه درخواست استخدام درخواست شغل بنویسیم؟
- ۹۲ سایر نامه‌های مرتبط با شغل
- ۹۲ ۱. نامه پیگیری
- ۹۲ ۳. نامه تشکر
- ۹۴ ۳. نامه تقاضا به منظور معرفی معرف
- ۹۵ ۴. نامه قبول پیشنهاد
- ۹۶ ۵. نامه عدم قبول پیشنهاد
- ۹۷ ۶. نامه انصراف یا استعفا

۹۹

فصل دوم / فرم درخواست شغل

- ۹۹ مقدمه
- ۱۰۰ الف. اطلاعات ضروری در تکمیل فرم درخواست شغل
- ۱۰۶ نکاتی برای تکمیل فرم درخواست شغل و فرم پذیرش

- ۱۰۲ نمونه فرم درخواست شغل
- ۱۰۳ ب. اطلاعات شغل فعلی مورد تقاضا
- ۱۰۷ نمونه فرم درخواست شغل (لاتین)

فصل سوم / توصیه‌نامه

- ۱۱۱ مقدمه
- ۱۱۱ تقسیم‌بندی توصیه‌نامه
- ۱۱۱ ا. توصیه‌نامه از نظر هدف
- ۱۱۲ ب. توصیه‌نامه‌ها از نظر نحوه ارسال
- ۱۱۲ چه کسانی نیاز به نوشتن توصیه‌نامه دارند؟
- ۱۱۲ نکات مهم در تهیه توصیه‌نامه
- ۱۱۴ برای توصیه‌نامه باید به سراغ چه کسانی برویم؟
- ۱۱۵ آیا توصیه‌نامه همیشه باید ارسال شود؟
- ۱۱۵ چگونه یک توصیه‌نامه بنویسیم؟
- ۱۱۵ الف. مقدمات
- ۱۱۵ ب. بدنه توصیه‌نامه
- ۱۱۶ ج. فصل پایانی
- ۱۱۷ توصیه‌نامه‌های فارسی
- ۱۲۰ نمونه توصیه‌نامه لاتین
- ۱۲۰ نمونه‌ی توصیه‌نامه‌های الکترونیکی

فصل چهارم / مسیر شغلی (کارراه شغلی)

- ۱۲۳ مقدمه
- ۱۲۳ ضرورت داشتن مسیر شغلی
- ۱۲۴ شناخت مراحل اصلی پیشرفت شغلی
- ۱۲۵ چگونه یک نقشه پیشرفت مسیر شغلی تهیه کنیم؟
- ۱۲۵ گام اول: خودنوایی

۱۳۸	گام دوم: خودشناسی
۱۳۸	گام سوم: استخراج خود (استعداد، توانایی، مهارت، احساس و ...) با مقایسه‌ی گام اول و دوم
۱۳۸	گام چهارم: مطالعه شرایط احراز شغل مورد نظر
۱۳۹	گام پنجم: هدف گذاری شغلی
۱۳۹	گام ششم: تدوین استراتژی راهکار شغلی
۱۳۰	پرسشنامه استراتژی انتخاب مسیر شغلی بالقوه
۱۳۳	ساختار نگارشی برنامه مسیر شغلی
۱۳۳	مثال ساختار مسیر شغلی
۱۳۶	چارت برنامه مسیر شغلی

۱۳۹ پیوستار / پیوسته‌ها

۱۳۹	پیوست ۱. نمونه فرم آزمون نگرش‌های نام‌های پوششی
۱۴۱	پیوست ۲. نمونه توصیه‌های شغلی
۱۴۹	پیوست ۳. نمونه‌ی شرایط احراز پیوسته‌ی مدیریت آموزشی در مقطع موسسات آموزش عالی