

۳ گام

به سوی شغل دلخواه

مالکوم هارنبی

مترجم

مسعود فاضل

هارنبی، مالکوم Hornby, Malcolm

۳ [سه] گام به سوی شغل دلخواه / مالکوم هارنبی؛

مترجم مسعود فاضل تهران کتابدرمانی، ۱۳۸۳
۱۴۰ ص.

ISBN 964-7108-43-5

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.
عنوان اصلی:

3 easy steps to the job you want, 2nd ed.

۱. موفقیت شغلی. ۲. کاریابی. الف. فاضل، مسعود، ۱۳۵۴

مترجم. ب. عنوان:

۹ س ۹ هـ / HF ۵۳۸۱ ۶۵۰/۱۴

الف ۱۳۸۳

۸۸۷۱ - ۸۴ م

کتابخانه ملی ایران



انتشارات کتابدرمانی

تهران - میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، بین جمهوری و آذربایجان

① ۶۴۲۳۳۷۰ - ۶۹۲۸۴۲۹

کوچه کامیاب، پلاک ۱۴

۳ گام به سوی شغل دلخواه

ترجمه: مسعود فاضل

چاپ و صحافی: پژمان

لیتوگرافی: نقش آفرین

چاپ اول: ۱۳۸۴

۳۰۰۰ جلد رقی

بهاء: ۱۱۰۰ تومان

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

انتشارات کتابدرمانی

ISBN 964-7108-43-5.

شابک: ۹۶۴-۷۱۰۸-۴۳-۵



فهرست مطالب

مقدمه..... ۵

گام اول: من کیستم؟

پیش‌گفتار.....	۱۳
فعالیت ۱: اجازه دهید خودم را معرفی کنم.....	۱۶
فعالیت ۲: جستجوی شغل؛ استرس‌ها و اعتماد به نفس.....	۱۶
فعالیت ۳: یک بررسی از وضعیت کنونی‌ام.....	۲۰
فعالیت ۴: دارایی‌هایم.....	۲۱
فعالیت ۵: ارزیابی نیازها و خواسته‌ها.....	۲۵
فعالیت ۶: مهارت‌ها و دانستنی‌های منحصر به من.....	۲۶
فعالیت ۷: شخصیت من.....	۲۸
فعالیت ۸: از شغل خود چه انتظاری دارم؟.....	۳۰
فعالیت ۹: ابعاد برنامه‌ریزی خط مشی زندگی.....	۳۴
فعالیت ۱۰: ارزش‌های مورد نظر من.....	۳۶
فعالیت ۱۱: تصمیم بزرگ زندگی‌ام.....	۳۸
فعالیت ۱۲: در جستجوی دیدگاه‌های دیگران.....	۳۹
فعالیت ۱۳: انتخاب مشاور.....	۴۱

گام دوم: به کجا می‌روم؟

پیش‌گفتار.....	۴۵
فعالیت ۱۴: هدف جدید من.....	۴۶
فعالیت ۱۵: توسعه‌ی ارتباطات شخصی.....	۴۸
فعالیت ۱۶: تقسیم اهداف.....	۵۲
فعالیت ۱۷: اداره کردن فعالیت‌های شغلی.....	۵۳
فعالیت ۱۸: کار برای خودم.....	۵۴
فعالیت ۱۹: مدیریت موقت و مشورت.....	۵۵



گام سوم: چگونه به مقصد برسیم؟

- پیش‌گفتار ۶۱
- فعالیت ۲۰: استفاده از تلفن به عنوان یک مزیت ۶۲
- فعالیت ۲۱: نامه نگاری و پست الکترونیکی (E-mail) ۶۳
- فعالیت ۲۲: تهیه رزومه‌ی شخصی ۶۶
- فعالیت ۲۳: فرم تقاضای کار ۶۹
- فعالیت ۲۴: مزایا و ویژگی‌های فردی من ۷۱
- فعالیت ۲۵: مهارت‌های قاطعیت و تأثیر متقابل ۷۳
- فعالیت ۲۶: مهارت‌های خوب گوش دادن ۷۶
- فعالیت ۲۷: تأثیر برخورد اولیه ۷۹
- فعالیت ۲۸: پیدا کردن فرصت‌های شغلی ۸۳
- فعالیت ۲۹: شغل‌یابی به کمک اینترنت ۹۰
- فعالیت ۳۰: انتخاب مصاحبه ۱۰۱
- فعالیت ۳۱: درک معیارهای گزینش ۱۱۰
- فعالیت ۳۲: ارزیابی قابلیت‌ها ۱۱۴
- فعالیت ۳۳: اگر شغل دلخواه را به دست نیاورم چه کنم؟ ۱۱۵
- فعالیت ۳۴: در صورت دستیابی به شغل دلخواه تکلیفم چیست؟ ۱۱۵
- فعالیت ۳۵: خداحافظی با کارفرمای قبلی ۱۱۸



مقدمه

چرا این کتاب نوشته شد و چرا شما به چنین کتابی نیاز دارید؟

این چهارمین چاپ این کتاب از سال ۱۹۹۸ به بعد است که به چند زبان اصلی دنیا ترجمه شده و فروش بالایی داشته است. از همه مهم‌تر، این کتاب به هزاران نفر برای یافتن راه‌های مناسب در رسیدن به شغل دلخواه کمک کرده است.

حوادثی در زندگی مانند بی‌کاری، طلاق و یا ترک دانشگاه پیش می‌آید که خللی در رسیدن به خواسته‌های آدمی ایجاد می‌کند. در صورتی که نباید چنین باشد. آنچه مورد نیاز است تعیین بهترین اولویت فرد در زندگی است. به نظر خیلی ساده و پیش پا افتاده می‌آید؛ در حالی که زندگی یک تمرین نیست، بلکه واقعیت است و من معتقدم در زندگی باید به دنبال بهتر بودن باشیم و مقاصدمان را مشخص کنیم.

هدف اصلی من در این کتاب رسیدن به برنامه‌ی شخصی خودیاری است. که به افراد کمک می‌کند به آنچه در زندگی می‌خواهند برسند.

با کمک این تمرین‌ها و روش‌ها، اهداف واقعی فرد در زندگی مشخص شده و به او در مورد روش رسیدن به شغل دلخواه یاری می‌شود.

علت نیاز شما به این کتاب چیست؟

در این کتاب من روش‌های متفاوتی را که توسط مدیرعامل‌ها استفاده می‌شود، طوری شرح داده‌ام که می‌تواند برای شغلیابی شما مفید باشد.



این کتاب شامل تمام چیزهایی است که شما برای برنامه‌ریزی در زندگی و رسیدن به شغل مطلوب خود به آن نیاز دارید؛ که از تست شخصیت و تمرین‌های تمرکز فکری تا چگونگی نوشتن فرم درخواست استخدام و دسترسی به بازار غیر علنی مشاغل و نیز اهمیت گفتار و کردار و روش برخورد و در نهایت کاربرد شبکه‌ی اینترنت در شغل‌یابی را در بر می‌گیرد.

همچنین با داشتن این کتاب می‌توانید وارد سایت‌های مختلف شغل‌یابی در شبکه‌ی جهانی اینترنت شوید؛ مثل آدرس

(www.TheJobsearchersSuperstore.com)

می‌توانید مقصد خود را کنترل کنید

برای اکثر ما، زندگی شخصی و کاری متغیر است. یعنی برنامه‌ریزی، طرح‌بندی اهدافی که در زندگی شغلی در نظر داریم است و این وضعیت برابر با شوکی غیرقابل اجتناب در زندگی اشخاص می‌باشد. بدون اهداف مشخص، زندگی شما بر روال تصادف و اقبال و یا تصمیم‌گیری دیگران خواهد گذشت. این وضعیت نیز گاهی به نارضایتی و ناکامی منجر می‌شود. با کمک هدف‌بندی می‌توانید توسعه‌ی زندگی خود را تحت کنترل داشته باشید. ساختار برنامه‌های زندگی شما نشان دهنده‌ی شناخت واقعی شما است.

با مشخص کردن توانایی‌ها، مهارت‌ها و ارزش‌ها می‌توانید اهداف واقعی زندگی خود را جامه‌ی عمل بپوشانید و این شکل تصمیم‌گیری در زندگی شخصی و استفاده از فرصت‌ها بسیار مفید است.

با دنبال کردن فعالیت‌های این کتاب، به درک صحیحی از آن‌چه اکنون هستید، یا آن‌چه می‌خواهید باشید و چگونگی دستیابی به آن وضعیت خواهید رسید.



ارزیابی از خود

اولین گام، شناخت و درک فرد از خود است و این درک باعث ایجاد تصویر روشن‌تری از فرد و هدف او در زندگی می‌شود. گام بعدی منطبق کردن مهارت‌های خود با شغل مورد نظر است و این‌که چگونه از این انطباق در جهت حفظ و بقای شغل استفاده کنید.

ممکن است تمام فصل‌های این کتاب به یک اندازه به درد شما نخورد. بسته به وضعیت‌های خاص مثل سن، موقعیت اجتماعی، ارزش‌ها و حوزه‌ای که بیش‌تر نیاز به کندوکاو دارد، اندازه‌ی استفاده از این کتاب برای شما معین می‌شود.

طبق این اصل که انسان‌ها به مرور زمان در اهداف و علایق خود دچار تغییر می‌شوند، قادر خواهید بود به اهداف واقعی و منطقی و نیز راه‌های عملی کردن آن‌ها برسید، بنابراین نه فقط مقصد، بلکه راه‌های رسیدن به مقصد نیز مهم است. بدین‌سان می‌توانید در مورد فرصت‌های شغلی به‌دست آمده قضاوت‌های مناسبی کنید.

بالا، کنار، پایین

«ارتقا» یک راه برای پیشرفت در مقاطع مختلف زندگی محسوب می‌شود، ولیکن تنها راه نیست. چرا که مانند افت سطح کیفی سازمان‌ها و مشاغل، فرصت‌های شغلی نیز ممکن است کم‌تر شوند. توسعه‌ی وضعیت کنونی شما شکل دیگری از توسعه‌ی خط مشی زندگی‌تان محسوب می‌شود.

از سوی دیگر در برخی موارد، بهترین تصمیم ممکن است منجر به حرکت به حوزه‌ای دیگر شود. حتی گاهی برای رسیدن به مهارت‌ها و تجربه‌های جدید باید چند گام به عقب برگشت.



در برابر اداره‌ی خط مشی زندگی خود مسئول هستید

فقط خودتان مسئول اداره‌ی خط مشی زندگی خود هستید. در این راه پیشقدم شوید. باید بدانید اداره‌ی خط مشی، فقط یکی از کارهای مهم در زندگی محسوب می‌شود. تصمیمی که در این مورد می‌گیرید می‌تواند بر روی دیگر ابعاد زندگی شما تأثیر داشته باشد.

در قبال خط مشی زندگی خود مسئول هستید

مسئولیت در برابر وضع زندگی هر فرد به خود او مربوط می‌شود. در این راه پیشقدم شوید. به‌خاطر داشته باشید این خط مشی فقط یک مورد اصلی در زندگی‌تان محسوب می‌شود. بنابراین تصمیمی که در زندگی شخصی خود می‌گیرید، روی خط مشی زندگی شما تأثیر دارد. تمرین‌های این کتاب برای آگاهی بیش‌تر در ابعاد مختلف زندگی و توازن در آن‌ها به شما کمک خواهد کرد.

انعطاف‌پذیر باشید

اغلب مردم در برنامه‌ریزی و توسعه‌ی اهداف خود مشکل دارند. زیرا آن‌ها اغلب موانعی را بر سر راه خود ایجاد می‌کنند. این اشخاص جملاتی مانند عبارات زیر را بارها در ذهن خود تکرار می‌کنند:

«من این کار را نمی‌توانم انجام دهم» یا «این فرصت در دسترس من نیست» یا «این مورد امکان‌پذیر نیست» و غیره.

در خلال فعالیت‌ها و مراحل مختلف این کتاب ذهن خود را انعطاف‌پذیر کنید. به‌عنوان یک قانون کلی، اغلب محدودیت‌هایی که مردم برای خویش مهیا می‌کنند بیش‌تر از محدودیت‌هایی است که دیگران ایجاد خواهند کرد.



خودتان را مورد بازجویی قرار دهید

مراحل مختلف این کتاب را در خلال تمرین‌ها به تعویق نیندازید. زیرا زمان زیادی برای تکمیل شدن نیاز ندارند. در هر زمان یک یا دو تمرین را انجام دهید. بهترین نتیجه در صورت انجام فعالیت‌ها در هر دوره‌ی دو تا چهار هفته‌ای به دست می‌آید.

بهره‌ای که از عملی ساختن دستورات این کتاب خواهید برد، بستگی مستقیم به تکمیل دقیق آن‌ها دارد. شاید تصور کنید که با خواندن نکات و حفظ کردن آن‌ها به نتیجه‌ی مطلوب خواهید رسید ولی باید بدانید بهترین نتیجه در صورت نوشتن دستورات به دست می‌آید. متأسفانه اکثر افراد پولی را که در تعطیلات سالانه‌ی خود مصرف می‌کنند، بسیار بیش‌تر از مبلغی است که در طول زندگی برای پیشرفت شخصی و شخصیتی خود می‌پردازند. انسان‌ها زمانی را که برای انتخاب یک مدل جدید خودرو صرف می‌کنند، بسیار بیش‌تر از وقتی است که در برنامه‌ریزی برای آینده‌ی زندگی خود صرف می‌کنند.

فقط در موارد و جهاتی که به شما مربوط می‌شود تمرکز کنید

هم‌چنان‌که قبلاً گفته شد تمام بخش‌های این کتاب ممکن است به‌طور یکسان به شما ارتباط پیدا نکند.

با بقیه مشورت کنید

برنامه‌ریزی در زندگی یعنی: اطلاعات کامل در مورد شما، علایق، مهارت‌ها و استعدادهایتان. اگر در قبال افراد و جامعه‌ی خود، دوستان، والدین، همکلاسی‌ها و... توقعات واقع بینانه‌ای داشته باشید شما نیز خود را بهتر خواهید شناخت.



قبل از شروع، برخی قواعد کلی را ارایه می‌کنیم:

- این کتاب راهنما برای شما نوشته شده است.

- برای رسیدن به نتیجه‌ی مطلوب باید با خود و توانایی‌هایتان صادق باشید.

- ممکن است بخواهید فعالیت‌های این کتاب را به‌طور خصوصی و محرمانه انجام

دهید.

- نظر به این‌که خصوصیات هر فرد منحصر به خودش است، بنابراین هر فرد نتایج

خاصی از تمرین‌های کتاب به‌دست خواهد آورد. راهنمایی کلی از طریق خودآگاهی

هر فرد در جهت رسیدن به شغل مطلوب وی فراهم می‌شود.

- لازم نیست تمام تمرین‌ها را به‌طور کامل انجام دهید:

- شغل مناسب‌تان در جامعه منتظر شماست.

برای من جای بسی خوشوقتی است وقتی از مردم می‌شنوم که از روش‌های موجود

در این کتاب برای ارتقای شغلی خود استفاده می‌کنند. به‌عنوان مثال شخصی که

صدها شغل را آزموده و نتیجه نگرفته بود، پس از کاربرد یکی از روش‌های این کتاب

ظرف یک هفته به شغل دلخواه خود دست یافت. هریک از خوانندگان نیز ممکن

است وضعیتی شبیه این فرد داشته باشند، بنابراین خواندن این کتاب را برای این

دسته افراد توصیه می‌کنم.

موفق باشید

گام اول

من کیستم؟





پیشگفتار

آیا همانند قورباغه عمل می‌کنید یا مانند اردک ماهی؟

قورباغه‌ها حیواناتی تطبیق‌پذیر شناخته شده‌اند. مثلاً اگر در محیط سرد و یخبندان قرار گیرند توانایی تسلط بر متابولیسم و فرو رفتن در یک زمستان موقت دارند. چنان‌که اگر بلافاصله آن‌ها را در آب سرد قرار دهیم به تدریج از خود فعالیت نشان داده و متابولیسم بدن خود را از سر می‌گیرند. با افزایش تدریجی دمای آب، فعالیت قورباغه نیز به تدریج افزایش می‌یابد. حتی اگر دمای آب تا مرز جوش افزایش یابد به‌طوری‌که برای سایر جانداران مرگ‌آور باشد، برای قورباغه هیچ خطری نخواهد داشت. بنابراین می‌توان گفت قورباغه‌ها در زمینه‌ی تطبیق با اتفاقات محیط خود موجوداتی استثنایی هستند. در روشی مشابه اگر یک اردک‌ماهی را در یک آکواریوم بزرگ قرار دهید و سپس تعدادی بچه ماهی در آکواریوم‌ها کنید طبق معمول، اردک ماهی آن‌ها را خواهد خورد. اما اگر یک دیواره‌ی شیشه‌ای در وسط آکواریوم قرار دهیم به‌طوری‌که اردک ماهی در یک سمت و بچه ماهی‌ها در سمت دیگر باشند، قاعدتاً اردک ماهی برای شکار به سمت آن‌ها می‌رود و با جدار شیشه‌ای برخورد می‌کند. بدین ترتیب، اردک ماهی به تدریج در می‌یابد کوشش برای شکار بچه ماهی‌ها بیهوده است. در ادامه اگر جداره‌ی شیشه‌ای برداشته شود در کمال تعجب خواهید دید اردک‌ماهی بدون توجه به تغییر محیط، دیگر اقدام به شکار بچه ماهی‌ها نمی‌کند و این وضعیت حتی منجر به مرگ آن به علت گرسنگی خواهد شد.



چگونه می‌توانم برنامه‌ای برای موفقیت تنظیم کنم؟

یک گام مهم آزمودن نمونه‌های مختلف است. نمونه‌های خاص، مجموعه‌ای از قوانین و الزامات خاص هستند که مرزهای مشخصی را تعیین و روش رسیدن به موفقیت را در محدوده‌ی این مرزها مشخص می‌کنند.

البته باید خاطر نشان کرد انسان نسبت به اردک ماهی یا قورباغه از پیچیدگی بیش‌تری برخوردار است و بنابراین قادر به تغییر زیاد خود با محیط می‌باشد. اکثر ما هنگام مواجهه با مشکلات جاری به دنبال راه‌حل مناسب می‌گردیم. مثلاً، پزشکان از درمان‌های دارویی برای تکمیل تشخیص اولیه‌ی خود استفاده می‌کنند. در این وضعیت دو راه‌حل وجود دارد: یا فرد نمی‌تواند مشکلش را به روش خود حل کند و یا این‌که راه‌حل دیگری را که توسط فرد دیگری پیشنهاد می‌شود، رد می‌کند. به عنوان مثال در اقتصاد، معمولاً برای رسیدن به روش‌های جدید دچار مشکل می‌شود، زیرا معمولاً خود را با دیگران مقایسه می‌کند. مثلاً کارخانه‌ی ساعت سازی سوئیس، نمونه‌ی قبلی خود را به نام ساعت کوارتز از سال ۱۹۶۷ از رده خارج کرد. قبل از جنگ جهانی دوم کشور سوئیس ۹۰ درصد بازار ساعت دنیا را در دست داشت که این مقدار در دهه ۱۹۷۰ به ۶۰ درصد کاهش یافت و در دهه ۱۹۸۰ این مقدار به ۲۲ درصد رسید.

اکثر ما در طول رسیدن به راه‌حل‌های جدید بهتر می‌شویم اگر:

- به اظهار نظرهای متفاوت دیگران گوش دهیم.

- به استعدادها و عقاید خود بیش از آن‌که بی‌اعتنا باشیم توجه کنیم.

اگر به راه‌حل جدیدی نرسیدید، باید ذهن خود را به روی راه‌حل‌های دیگر باز بگذارید.

شرکت (IBM) برای ورود به بازار (PC) از روش دیگری استفاده کرد. شرکت ((Wimpy)

نیز برای رسیدن به موفقیت از روش «مک دونالد» که در آن رستوران‌ها به صورت

سلف‌سرویس اداره می‌شوند تقلید کرد. باید بدانیم محیط کاری ما خیلی سریع‌تر از آن‌چه



تصور می‌کنیم تغییر می‌کند. تغییرات و سرعت آن‌ها در یک راستا هستند. تنها یک راه برای برنامه‌ریزی خط مشی شغلی وجود ندارد. روش بالابردن بازدهی شغلی انعطاف‌پذیر است. همیشه به یاد داشته باشید لحاظ کردن تغییرات و بازگذاشتن ذهن بر روی روش‌های نو تهدید محسوب نمی‌شود. شعار «دیدن، باور کردن است» را از یاد نبرید. عقاید و ادراکات ما در مورد آن‌چه درست یا امکان‌پذیر است، اغلب سدّ راهی در برابر راه‌حل‌های جدید است. بنابراین آن‌چه برای قورباغه و اردک ماهی اتفاق افتاده بود را همیشه به یاد داشته باشید.