# 禪

[ooooooooooo oo oooooooo ooo oo oooooo oooooo]

## [oooooo oooo ooo oo oooooo oooooooooooo oo oooooo]



oo ooo oooooooo oo oooo ooo .ooooooo oooooo o oooooooo oooooooooo o oooooooo oooooooooo oo oo oooooo oo oo oooooooo ooo oo oooooooo oooooooooo oo ooo oo oooooooo oooooooo oooo oo oo oo oooooooooooo oo oooooo ooo. ooooooo oo oooo oo oooooo oooooo oooooo oooo oo oo oo oooooooooooo oo oooooo ooo oo oooooo oooooooo oooooo o oooo oooo oooooooo ooo oo oooooo oooooooo oo ooo oo oooooo oooooo oooo oooo oooooooo oooooooo ooo oo oooooo oooooooo oooooooo oooo oo oooooo oooooooo oooooooo oooo oo oooooo oooooooo oooooooo o

اغراق کنند و زمانیکه صحبت از مهارتهای فردی آنها به میان میآید، به حد پایین اکتفا میکنند . دلایل شما هر چه که باشد، باید با اصول درست معرفی خود آشنا شوید تا نظر مساعد کارفرمای احتمالی را به سمت خود جلب کنید. البته گاهی اوقات شرایط سادهتر از آن چیزی است که به نظر میرسد . بهترین راه گام برداشتن و کمک گرفتن از افرادی است که شما را میشناسند . از اطرافیان خود سوال کنید، کدامیک از خصایص یا ویژگیها شما را متفاوت میکنند . هیچکس بهتر از همکاران فعلی یا سابقتان نمیتواند این مسئله را برایتان تشریح کند . آنها را به نوشیدن یک چای دعوت کرده و نظر آنها را جویا شوید . سپس اطلاعاتی را که به دست آوردهاید، جمعآوری کرده و سعی کنید بر مبنای آن اطلاعات داستان قانعکنندهای برای کارفرمای آتی خود آماده کنید . اگر این روش نتیجه نداد، بهتر است به سراغ یک مربی حرفهای رفته و از او درخواست کمک کنید . این افراد میتوانند نقاط قوت خوبی در شما پیدا کنند که شاید هیچگاه تصورش را هم نمیکردید .

مطلب پیشنهادی



ده علامت هشداردهنده یک شغل ناامیدکننده

ده سوال مصاحبه استخدامی که به شما میفهمانند نیازی به این شغل ندارید !

## اضطراب **2:** رزومه شما بهطرز مایوسکنندهای در انبوه رزومههای ارسالی شرکت ناپدیدشده است

افراد جویای کار علاقه خاصی به سایتهای کاریابی دارند، زیرا احساس میکنند پیدا کردن شغل مدنظر در این سایتها بهراحتی امکانپذیر بوده و در کوتاهترین زمان آنها را به سمت شغل مدنظرشان هدایت میکنند . سایتهای کاریابی به دلیل اینکه به شما اجازه میدهند آگهیهای شغلی را بر مبنای بازه زمانی مرتب کرده و هر روز جدیدترین آگهیهای شغلی را مشاهده کنید، اولین مکانی هستند که برای جستوجوی یک شغل به آنها مراجعه میکنند . زمانیکه فرد رزومه خود را از طریق این سایتها یا به شکل مستقیم برای شرکتی ارسال میکند و پس از مدتزمانی هیچ پاسخی دریافت نمیکند، مضطرب شده و خیلی زود ناامید میشود . واقعیت این است که سایتهای کاریابی و جستوجوی شغل به شیوه آنلاین یک روش مفید برای پیدا کردن یک شغل هستند، اما این تکنیک فقط یکی از راهکارهایی است که شما برای جستوجوی یک شغل در اختیار دارید . بهعبارتدیگر، اگر برای پیدا کردن شغل درخواستی خود فقط به سایتهای کاریابی متکی باشید، ممکن است در انتها یک انتظار طولانیمدت و ناامیدی نصیبتان شود . ازآنجاکه بسیاری از مشاغل از طریق شبکهها، کانالهای اجتماعی و بهویژه اطرافیان پیدا میشوند، بهتر است ترس را کنار گذاشته و از دوستان و همکاران خود درخواست کمک کنید. ارتباط برقرار کردن با افرادی که عضو شبکههای اجتماعی هستند به شما در سریعتر پیدا کردن شغل کمک میکند. از اطرافیان و افرادی که در شبکههای اجتماعی با آنها آشنا هستید، درخواست کنید تا اگر شغلی متناسب با مهارتهای شما پیدا کردند به شما اطلاع دهند . افراد شاغل در بخش مدیریت منابع انسانی شرکتها ممکن است پیشنهادهای خوبی برای شما داشته باشند . این افراد بهراحتی در شبکههای اجتماعی پیدا میشوند .

## اضطراب 3: نگرانی از بابت ترک شغل فعلی

پس از سپری شدن مدتزمان کار در سازمانی که شاغل بودهاید، این احساس به سراغتان میآید که شاید اکنون زمان مناسبی برای ترک شغل فعلی و گام برداشتن در شغل جدید است . اما مطمئن نیستید و اضطراب عجیبی دارید . در چنین شرایطی با خود میگویید بهتر است به شکل موشکافانهای همه جوانب و جزییات شغل جدید را بررسی کنم یا بهیکباره و بدون هیچگونه تحقیقی مستقیم به سراغ شغل جدید بروم . تا جایی که امکان دارد از تغییر نترسید . در اولین گام برای خود تشریح کنید بر مبنای چه رویکردی قصد دارید به سراغ شغل جدیدی بروید. پیش از انتخاب یا تحقیق درباره هر شغلی به یک پرسش مهم پاسخ دهید : با ترک شغل فعلی، در 5 سال آینده به جایگاهی که اکنون در آن قرار دارید یا بالاتر از آن خواهید رسید یا تنزل خواهید کرد؟ اگر پاسخ شما به این پرسش مثبت است، دیگر شک و تردید به خود راه ندهید . روی برنامه خود متمرکزشده و به فکر مرحله بعد باشید . مرحله بعد این برنامه پیدا کردن شرکتی مناسب در حیطه کاریتان است. اگر پاسخ شما به پرسش جمله قبل منفی است، بهاحتمالزیاد هنوز بهدرستی نمیدانید در جستوجوی چه هستید. در این حالت باید جستوجویتان بر مبنای یک برنامه راهبردی انجام شود . دو فهرست تهیه کنید. فهرست اول، اندوختههای شغل فعلی شما است؛ فهرست دوم اولویتهایی است که به دنبال آنها هستید. این استراتژی دو مزیت مهم به همراه دارد : اول آنکه از سردرگمی نجات پیدا میکنید؛ دوم آنکه آگاه خواهید شد برای رسیدن به جایگاه و موقعیت شغلی بهتر به چه مهارتهایی نیاز دارید . اگر دورنمای پنج سال آینده برای شما روشن نیست، زمان آن فرارسیده که دید خود را گسترش داده و به فکر یادگیری مهارتهای جدید باشید .

مطلب پیشنهادی



افکار خودآیند، خطاهای شناختی و حوضچه اکنون

چرا خشم و عصبانیت برای بر باد دادن یک شغل کافی هستند؟ (قسمت دوم)

## اضطراب 4: دستمزد دریافتی با انتظارات شما مغایرت دارد

در زمان جستوجو برای یک موقعیت شغلی برای بیشتر مردم پول حرف اول را میزند، همین مسئله به یک منبع بالقوه ایجاد اضطراب تبدیل میشود . اما برای این مشکل راهحلی وجود دارد . در اولین گام باید به شناسایی و کشف بازار هدف خود بپردازید . بازار و موقعیت شغلی انتخابی شما چقدر حاضر است به شما دستمزد پرداخت کند . این رقم را مبنای کار خود قرار دهید . گام دوم هدفگذاری است. برای مشاغل خارجی سایتهایی شبیه indeed و Glassdoor برای محاسبه مبنا وجود دارند، اما برای شرکتهای داخلی مجبور هستید از آگهیهای استخدامی منتشرشده از سوی شرکتها برای به دست آوردن یک میانگین استفاده کنید . پیش از رفتن به مرحله دوم یک کار دیگر باید انجام دهید، مبنای حقوقی را که به دست آوردهاید با حقوقی که در حال حاضر دریافت میکنید، مقایسه کنید . برای مثال، اگر این افزایش حقوق 10 یا 20 درصد

بالاتر از حقوقی است که اکنون دریافت میکنید، ارزشش را ندارد تا شغل فعلی خود را رها کنید، مگر اینکه شغل جدید مزایای بسیار مهمی برای شما داشته باشد که این تفاوت جزیی را جبران کند . وقتی زمان مذاکره درباره مقدار دستمزد پرداختی فرامیرسد، نباید میزان دستمزد دریافتی هدف نهایی شما باشد، بلکه باید ملاک کار شما مزایای بالقوه و پیشرفتهای شغلی باشد . پیش از جلسه مذاکره نگران کمی دستمزد نباشید . زمانی که کارفرما به تواناییها و مهارتهای ارزشمند شما برای کسبوکارش پی ببرد ممکن است حاضر شود دستمزد بیشتری به شما پرداخت کند.

نویسنده :
حمیدرضا_تائبی
دسته بندی:
پرونده ویژه
استخدام
تاریخ انتشار :
13:40 - 19/03/1398
برچسب:
جست و جوی_شغل - جویندگان شغل - بیکاری - ترک شغل

---

نشانی
□□□□:https://www.shabakeh-mag.com/cover-story/15363/%DA%86%DA%AF%D9%88%D9%86%D9%87-%D8%A8%D8%B1-%D8%A7%D8%B6%D8%B7%D8%B1%D8%A7%D8%A8%E2%80%8C%D9%87%D8%A7%DB%8C-%D8%AC%D8%B3%D8%AA%E2%80%8C%D8%AC%D9%88%DB%8C-%DB%8C%DA%A9-%D8%B4%D8%BA%D9%84-%D8%BA%D9%84%D8%A8%D9%87-%DA%A9%D9%86%DB%8C%D9%85%D8%9F