

جوانان با سه چالش مهم در زندگی روبرو هستند. تحصیل، اشتغال و ازدواج. هدف تحصیل کسب علم و در نهایت اشتغال متناسب است. ازدواج نیز در سایه اشتغال مناسب معنا و مفهوم پیدا می کند و رضایت از زندگی وابسته به اشتغال مناسب است. اشتغال نقش مهمی در سلامت فرد و جامعه ایفا می کند. اشتغال مناسب موجب برآورده شدن نیازهای جسمی، روانی و اجتماعی فرد می گردد و موجب کاهش فقر، بیکاری، معضلات اجتماعی و ... می گردد.

اشتغال در عصر حاضر فرایندی پیچیده است زیرا بین نیازهای بازار کار با تعداد متقاضیان تناسب وجود ندارد، مشاغل متعددی ایجاد شده، و اکثر فعالیت های شغلی بوسيله ماشین ها انجام می شوند لذا انتخاب شغل نیازمند خودشناسی دقیق، شغل شناسی و برقراری تناسب بین این دو است. از این رو داشتن آگاهی لازم برای انتخاب شغل مناسب ضرورت دارد. مطالعه بروشور حاضر در این راستا به شما کمک می کند.

دلایل متعددی شما را به دانشگاه کشانده است. احتمالا آماده شدن برای ورود به یک شغل یکی از مهمترین این دلایل است. اما انتخاب شغل، همیشه کار ساده ای نیست. گاهی این طور به نظر می رسد که ما در بدو ورود به دانشگاه می دانیم دقیقا می خواهیم چه کاره شویم. اما در واقعیت تعداد اندکی از دانشجویان در هنگام ورود درباره شغل آینده شان مطمئن هستند. مطالب حاضر به شما کمک می کند تا انتخاب مناسبی داشته باشید.

احتمالا بیش از یک گزینه انتخاب شغلی مناسب برای شما وجود دارد. رضایت شغلی غالبا محصول مجموعه ای از استعدادها، علایق، مهارت ها، ویژگی های شخصیتی متناسب با شغل و شرایط شغلی مناسب است لذا خودشناسی صحیح و شناخت محیط به شما کمک می کند تا گروه شغلی مناسب خود را بشناسید.

با این که بسیاری از دانشجویان رشته خود را قبل از ورود به دانشگاه انتخاب کرده اند اما بسیاری از آنها حداقل یک بار رشته تحصیلی خود را تغییر می دهند. زیرا در طول دوران تحصیل اطلاعات جدیدی درباره علایق و استعدادهایشان کسب می کنند.

حتی جالبتر آنکه بسیاری از افراد در طول دوران زندگی حداقل یک بار شغل خود را عوض می کنند. این کار پاسخی به تغییر علایق، کشف فرصت های جدید و شناخت بهتر واقعیت های اجتماعی است.

وقتی به شغل آینده تان فکر می کنید، چه چیزهایی را باید در نظر بگیرید؟ شما قرار است بیشتر عمر خود را در محیط شغلانتان سپری کنید. شما باید شغلانتان را دوست داشته باشید. پس این طور به نظر می رسد که ما در بدو ورود به دانشگاه می دانیم دقیقا می خواهیم چه کاره شویم. اما در واقعیت تعداد اندکی از دانشجویان در هنگام ورود درباره شغل آینده شان مطمئن هستند. مطالب حاضر به شما کمک می کند تا انتخاب مناسبی داشته باشید.



شایعترین باورهای شغلی اشتباه

اشتباه: هیچ کس به اندازه من مردد نیست. من تنها هستم.

واقعیت: این فقط شما نیستید که برای انتخاب شغل دچار تردید هستید. این تصمیم بزرگ نیاز به صرف وقت و بررسی زیاد دارد.

اشتباه: انتخاب شغل برگشت ناپذیر است. وقتی تصمیم گرفتم وارد شغلی شوم دیگر نمی توانم از تصمیم خود برگردم.

واقعیت: بسیاری از افراد در طی سالهای عمر حداقل یک بار شغل خود را عوض می کنند.

اشتباه: همه باید نردبان ترقی را تا پله های آخر بالا برویم، حتی اگر به قیمت انجام دادن کاری باشد که آن را دوست نداریم.

واقعیت: موفقیت یک احساس فردی است. هر کس معنای منحصر به فردی از آن برای خود می سازد. شادی و رضایت غالبا بخشی از معنای موفقیت هستند؛ برای همین در صورتی که به شغلان علاقه نداشته باشیم به سختی می توانیم در آن کار شاد باشیم. چنانچه شغلی برای شما جذاب نباشد آیا خواهید توانست در آن شاد باشید؟

اشتباه: تنها یک شغل مناسب برای من وجود دارد.

واقعیت: به احتمال زیاد گزینه های زیادی برای انتخاب شغل مناسب دارید که با علایق، توانمندی ها، شخصیت و ارزشهایتان منطبق است. بیش از نیمی از فارغ التحصیلان دانشگاهها وارد مشاغلی می شوند که ارتباط چندانی با رشته تحصیلی شان ندارد.

اشتباه: "نه" گفتن به انتظارات دیگران، مرا بی ارزش می کند.

واقعیت: "نه" گفتن به انتظارات دیگران و انتخاب گزینه های مختلف در کار حق شماست.

اشتباه: آزمون های روان شناختی وجود دارند که به من خواهند گفت با بقیه زندگی ام چه کنم.

واقعیت: هیچ آزمونی به شما نخواهد گفت چه مسیری برای شغل خود برگزینید. آزمونها به شما تنها اطلاعاتی درباره برنامه ریزی شغلی می دهند.

اشتباه: دیگران می دانند بهترین ها برای من چیست.

واقعیت: فقط شما مناسب ترین انتخاب را برای خودتان می شناسید. آنچه که دیگران برای شما مناسب می دانند غالبا منطبق بر نظام ارزشهای آنهاست، نه شما.

اشتباه: یک متخصص می تواند به من بگوید چه کار کنم.

واقعیت: فقط شما خودتان را به بهترین حالت می شناسید. مشاورین شغلی می توانند به شما در فرآیند برنامه ریزی شغلی کمک کنند. اما فقط خودتان می توانید بهترین تصمیم را بگیرید.

اشتباه: اگر همه چیز مطابق میل من پیش نرود من بازنده هستم.

واقعیت: زندگی پر از اتفاقات ناخواسته و عقب نشینی هاست. این به معنی شکست شما نیست، شما هم یک انسان مثل بقیه هستید. غالبا عقب نشینی ها موجب شناخت گروهی از فرصتها می شوند.

تکرار اشتباهات دیگران بزرگترین اشتباه است

اشتباه: من باید بین کار و خانواده یکی را انتخاب کنم. **واقعیت:** شما می توانید هر دو را داشته باشید. تنها کافی است برنامه ریزی دقیق، انعطاف پذیری، توانمندی مدیریت زمان و تنظیم اولویت ها را بدانید.

اشتباه: مرد بودن خوب نیست و می تواند نشانه ای از عدم بلوغ ما باشد.

واقعیت: تردید کاملا طبیعی است. در حالی که علاقه مندی های شغلی تا میانه های ۲۰ سالگی شما به خوبی شکل نگرفته اند؛ برای شناسایی آنها بهتر است بیشتر روی تجربه تکیه کنید تا مراحل رشدی.

اشتباه: زندگی همیشه خوب است.

واقعیت: همیشه زندگی به مرادمانیست. جدال با ناخوشی های زندگی به ما مهارت های لازم برای تغییر - که لازمه انسان بودن است - را می آموزد.

اشتباه: زندگی همیشه پر از ناکامی است.

واقعیت: زندگی سرشار از خوشی هاست. به طور معمول، تلاش ما نتیجه را تعیین می کند و ما می توانیم کنترل معقولی روی موفقیت های شغلی مان داشته باشیم.

اشتباه: در انتخاب یک شغل، انسانها یا برنده اند یا بازنده.

واقعیت: موفقیت یک فرآیند جاری است. در حالی که شکست یک اتفاق و تجربه مقطعی است. به طور معمول افرادی بیشتر موفقند که شکستهای بیشتری را تجربه کرده باشند.

اشتباه: اگر از فشار تصمیم گیری خلاص شوم، و یک یا دو سال بعد از فارغ التحصیلی به دنبال انتخاب بروم، بهتر می توانم تصمیم بگیرم.

واقعیت: انتخاب یک شغل نیازمند زمان و تحقیق است. اما به آن معنا نیست که سالها بعد از دانشگاه تصمیم بگیریم. گذران زمان به خودی خود هیچ تصمیمی را ساده نمی کند. فرار کردن از فشار انتخاب عجولانه، عاقلانه است. به اندازه یک نیم سال به خود فرصت دهید تا مشاغل مختلف را بررسی و در مصاحبه های شغلی شرکت کنید تا اطلاعاتی درباره یک انتخاب رضایت بخش کسب کنید.

پنج راه برای تحقیق در مشاغل

۱ آنچه را از یک شغل می خواهید بدانید شناسایی کنید.

- این شغل چگونه است؟
- محل کار کجاست (چه نوع سازمان و نهادی)؟
- چه تحصیلات یا آموزشهایی لازم است؟
- پاداش ها چیست (حقوق و مزایا)؟
- دیدگاه دیگران درباره این شغل چیست؟
- آیا این شغل با توانمندی‌ها، علایق، اولویتهای زندگی و خواسته‌های شما منطبق است؟
- آیا می توانید آموزش های لازم برای این شغل را بگذرانید؟

۲ تحقیقات عمومی برای انتخاب شغل

- از منابع موجود مراکز شغلی و تحصیلی استفاده کنید.
- سرگذشتهای شغلی، اطلاعاتی از دیدگاه افرادی که در حال حاضر مشغول به کار خاصی هستند در اختیار شما قرار می دهد که چگونگی دستیابی به شغل، یک روز معمول کاری، و اطلاعات پایه درباره کار را شامل می شود.

۳ تحقیقات خاص برای انتخاب شغل

- کتاب های مخصوص و مرتبط با یک رشته شغلی را بخوانید.
- مقالات روزنامه ها، مجله های شغلی و مقالاتی که شامل اطلاعات شغلی خاصی برای شاغلین است را بررسی کنید.

۴ مصاحبه شغلی

- بعد از جمع آوری اطلاعات از منابع مختلف با افراد مطلعی که در مشاغل مورد علاقه شما مشغول به کارند صحبت کنید.

۵ تجربه کسب کنید

- به دنبال کارآموزی باشید. می توانید از بعضی از آنها به عنوان واحد درسی استفاده کنید. از اساتید راهنما برای کسب اطلاعات در این زمینه کمک بگیرید.
- به شغل نیمه وقت و یا تابستانی در حیطه های مورد علاقه خود مشغول شوید.
- در زمینه شغل مورد علاقه تان داوطلبانه کار کنید

مصاحبه شغلی

اگر بخواهید وارد یک محیط کاری شوید و یا شغل خود را تغییر دهید، مصاحبه شغلی به شما کمک می کند تا شغل مناسب خود را پیدا کنید و با درگیری های رایج رشته انتخابی تان آشنا شوید و بیاموزید که چه افرادی در این زمینه موفقترند. اگر در حال تغییر شغل هستید، پی می برید که مهارتهای شغل قبلی و یا آموخته های تان می تواند در سایر مشاغل هم مفید باشد. مهارتهای شخصی و شغلی به شما کمک می کند تا بین فرصت های شغلی مناسب ترین را انتخاب کنید. از مصاحبه شغلی برای محدود کردن فرصتها استفاده کنید. خود را با اطلاعاتی که از طریق افراد دیگر به دست می آورید مجهز کنید، تا توانمندی های تان را در رزومه تان شاخص کنید. به این ترتیب زمینه های توانایی های تان که مورد توجه کارفرماست معرفی می شود.

پیدا کردن فرد مناسب برای مصاحبه ممکن است چالش برانگیز باشد. برای شروع کار می توانید از پیشنهادات زیر استفاده کنید:

- با دوستان و اقوامی که در شغل مورد نظر شما فعال هستند تماس بگیرید و با آنها قرار ملاقاتهای کوتاه بگذارید. از آنها بخواهید به شما کمک کنند تا با همکارانشان نیز ملاقات کنید.
- از همکارانتان نام و راههای تماس با افراد مطلع را بپرسید.

جهت اطمینان از یک مصاحبه موفق

- زمان مصاحبه را محدود به ۲۰ تا ۳۰ دقیقه کنید.
- فهرستی از اطلاعاتی را که نیاز دارید تهیه کنید.
- مواردی را که برای تصمیم گیری بهتر لازم هستند یادداشت کنید، مثلا:
 - ۱ چه عواملی را در کارتان دوست دارید؟
 - ۲ چه بخشی از کارتان را نمی پسندید؟
 - ۳ یک روز کاری معمول در این شغل چگونه است؟
 - ۴ برای این شغل چه تحصیلات یا آموزشهای خاصی نیاز دارید؟
 - ۵ آیا درآمد شغل خوب است؟
 - ۶ عوامل موفقیتتان کدامند؟ کدام ویژگی های شخصی در موفقیت شما موثر بودند؟

در صورت نبودن مقاومت، از آنها بخواهید منابع اطلاعاتی دیگری را به شما معرفی کنند. سپس از او درباره تجربه اش در حیطه های مختلف بپرسید.

- از مصاحبه شونده برای حضور در جلسه تشکر کنید.
- روز بعد یک نامه تشکر برای کسی که به شما کمک کرده است بفرستید.

اگر به دنبال فرصتهای شغلی هستید، تحقیقات زمینه ای انجام دهید و با فرد آگاه و متخصص که در حیطه مورد علاقه تان صحبت کنید مدیران و کارکنان به شما کمک خواهند کرد تا انتخابهای بهتر شغلی انجام دهید موفق باشید.

در نهایت چگونه شغلم را انتخاب کنم؟

اول از اینکه تا مدتی به انتخاب قطعی نرسیده اید هراس نداشته باشید. در این صورت برای کشف عوامل مورد علاقه تان با تمام نیرو بکوشید.

دو به خود اجازه دهید تا پایان مراحل جمع آوری اطلاعات نظر تان تغییر کند.

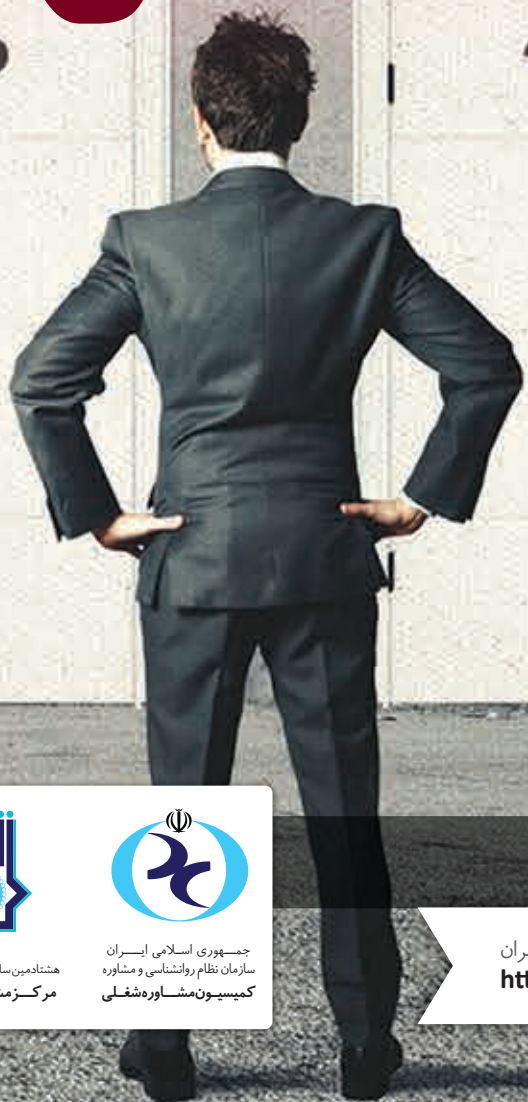
سه به گفته های دیگران درباره آینده تان بیاندیشید و تصویر خودتان از آینده را مشخص کنید.

چهار از منابع موجود در دانشگاه برای کسب اطلاعات بیشتر استفاده کنید.

از منابع موجود در کتابخانه، اینترنت و روزنامه ها استفاده کنید. از افراد مختلف درباره مشاغلشان بپرسید. برای شناخت بیشتر هر شغل در حیطه مورد نظر تان کارهای داوطلبانه انجام دهید. به سراغ مشاغل تابستانی مرتبط با علاقه تان بروید و در پایان در زمینه شغلی که دوست دارید، خیالپردازی کنید. شما می توانید موفق شوید



انتخاب شغل



یلدا طبسی
کارشناس مرکز مشاوره دانشگاه تهران

وب سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران
<http://counseling.ut.ac.ir>