



لیلا مولایی

(کارشناس اشتغال اداره کل کار و امور اجتماعی استان آذربایجان شرقی)

چگونه شغل مناسب

کسب نماییم؟

مقدمه

بیکاری یکی از مهمترین مشکلات اجتماعی کشور ما در حال حاضر می باشد و هر چند در رسانه ها و محافل مطالب زیادی در مورد آن می خوانیم و می شنویم اما در عمل همچنان با این مشکلات گریبان گیر هستیم و به طور قطع یکی از دغدغه های فکری جوانان جویای کار کشورمان می باشد اما باید بدانیم که در هیچ کشوری بیکاری صفر وجود ندارد و اصولاً این مساله امکان پذیر نمی باشد و تلاش مسئولان در جهت به حداقل رساندن نرخ بیکاری است.

همانطور که می دانید عوامل متعددی در به وجود آمدن نرخ بیکاری دو رقیمی در کشورمان دخیل هستند که تا به حال زیاد به آن پرداخته شده است ولی هدف ما در این مقوله پرداختن به این مسئله نیست بلکه هدف، راهنمایی و اطلاع رسانی بیشتر به جویندگان کار در راستای کسب فرصت شغلی مناسب با خود می باشد. افرادی که فعالانه در جستجوی کار هستند ولی هنوز موفق به یافتن شغل مناسب برای خویش نگردیده اند.

مساله ای که شاید کمتر به آن توجه شده است، این مطلب می باشد که بیشتر جویندگان کار، اطلاع کافی از نحوه کسب شغل ندارند، اینکه از چه راه هایی می توانیم کسب شغل نماییم. آیا صرفاً ثبت نام در مراکز کارایی و یا مراجعه به یک واحد کار یابی می تواند ما را به

هدفمان برساند؟ یا نه، روش های دیگری نیز در پیدا کردن شغل به ما کمک خواهد کرد؟ پاسخ این است که مراکز و منابع مرتبط با اشتغال زیادی در کشورمان وجود دارد که می تواند در کسب و یا ایجاد شغل به ما کمک نماید. این مجموعه به منظور راهنمایی بیشتر شما عزیزان گردآوری شده است، امید است گامی، هرچند کوچک در این راستا برداشته شود. ابتدا، به انواع اشتغال پرداخته، سپس مسیرهای موجود در رسیدن به آنها را بررسی خواهیم کرد.

انواع اشتغال:

۱- اشتغال در بخش مزدگیری

۲- اشتغال در بخش غیر مزدگیری

اشتغال در بخش مزدگیری:

برای سادگی می توان این نوع اشتغال را به دو دسته طبقه بندی نمود.

۱-۱: اشتغال در بخش مزدگیری دولتی

۲-۱: اشتغال در بخش مزدگیری خصوصی

۱-۱: اشتغال در بخش مزدگیری دولتی:

بیشتر قشر تحصیلکرده های ما که با آن ها مواجه هستیم طالب اشتغال در بخش مزدگیری دولتی می باشند، علت این تمایل می تواند همچون احساس امنیت شغلی، امنیت اجتماعی بیشتر خصوصاً در مورد خواهران، عدم اجرای

قوانین در برخی از بخش های خصوصی و اصولاً دیدگاهی که در مورد کار در بخش دولتی به وجود آمده است و نیز دیگر عوامل اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی باشد که موجب ازدیاد طالبین و مازاد عرضه نیروی کار در این بخش گردیده است. اما آنچه بدیهی است، این است که بخش دولتی هرگز نمی تواند پاسخگوی تمام متقاضیان باشد و در نهایت امروز که بحث کوچک سازی دولت ها مطرح می باشد ضرورت تغییر دیدگاه افراد به نحوه اشتغال و توجه به روش های دیگر کسب و ایجاد شغل امری اجتناب ناپذیر است. برای تغییر این نگرش، ایجاد و اجرای قوانین قاطع و حمایت بیشتر از کارکنان بخش خصوصی از طرف مسئولین، امری ضروری می باشد.

اما در هر صورت، اگر شما متقاضی استخدام رسمی و یا پیمانی در بخش دولتی می باشید هرگز با مراجعه به کارایی ها به این هدف نخواهید رسید. طبق ماده ۱۳ قانون استخدام کشوری، استخدام اشخاص به خدمت رسمی دولت از طریق امتحان و یا مسابقه انجام می شود و بر اساس آیین نامه امتحانات یا مسابقات، اصولاً جذب و استخدام باید از طریق انتشار آگهی، حداقل در دو روزنامه کثیر الانتشار صورت بگیرد، و این امتحانات تحت نظارت سازمان امور اداری و استخدامی کشور برگزار می گردد.

در حال حاضر پذیرفته شدن در آزمون اداری یکی از شرایط لازم و نه کافی، برای ورود به این بخش می باشد، مراجعه مستمر به روزنامه های کثیرالانتشار و یا هفته نامه هایی همانند هفته نامه بازار کار اطلاعات بیشتری در این زمینه در اختیار شما قرار خواهد داد. اما باید توجه داشته باشید که فرصت شغلی متناسب با رشته تحصیلی و یا مهارت های شما بسیار محدود است و رقابت شدیدی در این بخش وجود دارد، بنابراین اگر می خواهید به هدفتان برسید هرگز ناامید نشوید و آن را به صورت مرتب پیگیری نمایید و از راه دادن افکار منفی به ذهن خود اجتناب ورزید، سعی کنید مثبت نگاه کنید و بیشتر به معلومات خود بیفزایید تا به موفقیت های بیشتری دست یابید همچنین شما می توانید از افرادی که در این زمینه موفق بوده اند بگیرند. اما در هر صورت اگر محدودیتهای همانند شرط سنی و یا رشته تحصیلی و... امکان رقابت در این بخش را برای شما میسر نمی سازد، توجه داشته باشید که روشهای دیگری نیز برای کسب شغل وجود دارد. در ادامه بیشتر به این موضوع خواهیم پرداخت.

۱-۲: اشتغال در بخش مزدبگیری خصوصی:

واحدهای مرتبطی که می تواند در این زمینه به شما کمک نماید: مراکز خدمات اشتغال کاریابیهای مجاز غیر دولتی وزارت صنایع و معادن سازمان آموزش فنی و حرفه ای کشور شبکه اطلاع رسانی بازار کار و ...

مراکز خدمات اشتغال:

مراکز خدمات اشتغال (کاریابیهای دولتی) وابسته به وزارت کار و امور اجتماعی، یکی از رابطین بین کارفرمایان بخش خصوصی و جویندگان کار می باشند. در حال حاضر متقاضیان می بایست از طریق شبکه پستی و

تکمیل فرم کاریابی به ثبت نام در این مراکز مبادرت ورزند تا بتوانند از خدمات این مرکز برخوردار شوند.

اعزام نیروی کار به خارج از کشور نیز از طریق اداره کل توسعه اشتغال در خارج از کشور، مستقر در وزارت کار و امور اجتماعی انجام می پذیرد که در شهرستانها با مراجعه به کاریابیهای دولتی، اطلاعات لازم در اختیار شما قرار خواهد گرفت.

کاریابیهای مجاز غیر دولتی:

هم اکنون کاریابیهای مجاز خصوصی که دارای مجوز و تحت نظارت وزارت کار و امور اجتماعی می باشند، خدمات مشابه کاریابیهای غیر دولتی را ارائه می دهند و تنها تفاوت آن، اینست که در صورت اشتغال کار جویان از طریق این کاریابیها، درصدی از اولین حقوق کارجو، به کاریابی غیر دولتی مربوطه تعلق می گیرد.

فعالیت این کاریابیها به داخل کشور محدود نمی شود بلکه اعزام به خارج از کشور برای افراد واجد شرایط از طریق برخی از این کاریابیها انجام می پذیرد که در انتهای این مجموعه به مشخصات این کاریابیها اشاره خواهد شد.

وزارت صنایع و معادن:

مشکل عمده ای که در رابطه با اشتغال در بخش خصوصی وجود دارد این است که بیشتر کارفرمایان، تمایل به جذب افرادی دارند که دارای سابقه کار بوده و مهارت کافی در فرصت شغلی موجود، داشته باشند و اغلب کارجویان فاقد سابقه کار بوده و تجربه عملی در زمینه کاری ندارند. برای رفع این مشکل، وزارت صنایع و معدن طرحی بنام طرح کارورزی فارغ التحصیلان را به اجرا گذاشته است که مطابق آن فارغ التحصیلان دانشگاهی داوطلب می توانند با دریافت یارانه برای مدت حداکثر ۱۱ ماه در واحدهای صنعتی و معدنی بدون تعهد استخدام، مشغول به کار شوند.

کارورز باید واجد شرایط پذیرش به شرح ذیل می باشد:

سپری شدن کمتر از ۲۴ ماه از فارغ التحصیلی کاردان فنی، کارشناسی، یا کارشناسی ارشد.

حداکثر سن برای کاردان فنی ۲۶ سال، کارشناسی ۲۸ سال و کارشناسی ارشد ۳۰ سال. برای افرادی که خدمت نظام وظیفه را انجام داده اند طول مدت آن به حداکثر زمان فارغ التحصیلی و سن پذیرش کارورزان اضافه خواهد شد.

هر کارورز از تاریخ شروع کار خود ماهیانه دستمزد توافق شده با واحدهای پذیرنده کارورز را به عنوان کمک هزینه از آن واحد دریافت خواهد کرد، ۵۰ درصد دستمزد دریافتی کارورز به عنوان سهم کارورزی به واحدهای پذیرنده کارورز پرداخت خواهد شد. همچنین کارورزان مشابه سایر کارکنان بیمه خواهند شد.

برای اطلاعات بیشتر در این زمینه می توانید به اداره صنایع و معادن استان مراجعه نمایید.

سازمان فنی و حرفه ای کشور:

این سازمان وابسته به وزارت کار و امور اجتماعی و متولی آموزشهای فنی و حرفه ای کوتاه مدت می باشد همچنین آموزشگاههای آزادی که با مجوز سازمان فنی و حرفه ای تأسیس گردیده اند تحت نظارت این سازمان، آموزشهای خود را ارائه می نمایند. بنابراین افراد واجد شرایط می توانند از خدمات این سازمان برای کارآموزی و یا افزایش مهارت استفاده نمایند تا برای ورود به بازار کار با مشکل کمتری مواجه گردند.

خدمات این سازمان در قالب آموزش توسط واحدهای سیار، آموزش در پادگانها، آموزش در مراکز جوار کارخانجات آموزش ضمن کار، آموزش تعلیمات سرپرستی، آموزش خودیاری و... انجام می پذیرد.

جهت کسب اطلاعات بیشتر در این زمینه می توانید به سازمان فنی و حرفه ای استان مراجعه نمایید.

شبکه اطلاع رسانی بازار کار کشور
(http://www.jobiran.com)

شبکه اطلاع رسانی بازار کار ایران، اولین سیستم یکپارچه و مکانیزه اطلاع رسانی شغلی و پایگاه اطلاعات مشاغل تحصیلمکردگان دانشگاهی و متخصصین کشور می باشد که با هدف نهادینه نمودن جریانات بازار کار با بهره گیری از فناوریهای نوین ارتباطی در قالب سایت اینترنتی توسط سازمان همیاری اشتغال جهاد دانشگاهی راه اندازی گردید.

✓ دشمنان خطرناکی که شما ممکن است مجبور به مبارزه با آنها در طول جستجوی شغل باشید، نگرش های منفی شماست. بیکار بودن فشار شدیدی به تمام ابعاد زندگی شما وارد می کند.

این شبکه در قالب دو بخش اطلاع رسانی شغلی و کاریابی و برخورداری از سه پایگاه داده های کارجو، داده های کارفرما و داده های شغلی بستری را فراهم نموده است تا فارغ التحصیلان جویای کار، متخصصین، دانشگاهیان، دانشجویان در هر رشته بتوانند با مکانیزمهای طراحی شده در این سایت ارتباطی مناسب و بهینه با بازار کار داشته و اطلاعات مورد نیاز خود را در این زمینه از طریق این شبکه دریافت نمایند.

اهم بخشها و فعالیت های این سایت عبارتند از:

- ارتباط سریع و آسان برای کارجویان و کارفرمایان از طریق امکان معرفی و ارائه روزنامه (فرم مشخصات فردی سوابق تحصیلی، تجربیات عملی و...) برای فارغ التحصیلان جویای کار و دسترسی لازم برای موسسات و

شرکتها، جهت انتخاب نیروهای مورد نیاز از میان کارجویان معرفی شده در سایت.

- معرفی و ارائه فرصتهای خالی شغلی به فارغ التحصیلان جویای کار.

- تأمین نیروی متخصص مورد نیاز مراکز و مؤسسات دولتی و خصوصی در کشور.

- ارائه خدمات مشاوره به کارفرمایان در زمینه تأمین پرسنل مورد نیاز و ایجاد بانک اطلاعاتی از کارفرمایان.

- ارائه خدمات مشاوره به کارجویان در تمامی رشته ها، در زمینه کسب شغل مناسب و ایجاد بانک اطلاعات متخصصین کشور.

- آموزش شیوه های انجام مصاحبه برای کاریابی.

- معرفی ظرفیتهای خالی تولید برای سرمایه گذاران در بخشهای صنعت، کشاورزی، خدمات و... به تفکیک استانی.

- ارائه آمار میزان فارغ التحصیلان دانشگاهی بیکار به تفکیک استان.

- معرفی منابع کتابخانه ای (مجموعه کتب، مقاله، پایان نامه های اشتغال کشور) واژه نامه اشتغال، اخبار اشتغال سایتهای کاریابی داخلی و خارجی، سمینارها و نمایشگاهها و...

- بانک جامع اطلاعات شغلی شامل شرح، عناوین و طبقه بندی مشاغل.

- معرفی برنامه ها و سیاستهای معاونتهای اشتغال در وزارتخانه ها و ارگانها و اطلاع رسانی این بخش.

- بخش forums برگزاری انجمنها در سایت جهت تبادل علمی میان متخصصین در رشته های گوناگون.

- معرفی مشاغل جدید و مشاغل سنتی منسوخ شده در روشهای احیای این مشاغل.

- ایجاد امکان ارتباط با بانکهای اطلاعات استخدامی مؤسسات کاریابی جهان.

- بخش آزمونهای رغبت سنجی شغلی.

۲- اشتغال در بخش غیر مزدبگیری:

خود اشتغالی و یا کار برای خود نوعی اشتغال در بخش غیر مزدبگیری است، در این

بخش افراد شاغل با اتکا به توان شخصی، ابتکار و خلاقیت های خود به کارهای تولیدی و یا خدماتی و کارآفرینی و در نتیجه کسب درآمد می پردازند، اینگونه اشتغال فرد را به تدریج آماده کسب تواناییهای لازم برای ورود به فعالیتهای بزرگتر و گسترده تر می نماید.

ویژگیهای کارآفرین:

۱- نوآوری

۲- خلاقیت

۳- توفیق

۴- ریسک پذیر بودن

۵- نیاز به استقلال

۶- تحمل ابهام

۷- قدرت تصمیم گیری و اعتماد به نفس بالا

به عبارت دیگر، فرد کارآفرین با استفاده از تواناییهای خود، فکرهای جدیدی خلق می کند. چنین فردی می تواند ریسکهای معقول و معتدل را بپذیرد و با تکیه بر اعتماد به نفس خویش تصمیم های درست اتخاذ کند و در نهایت به موفقیت دست یابد.

اما، مشکل عمده اشتغال در بخش غیر مزدبگیری و یا خود اشتغالی، کمبود سرمایه می باشد و این مسئله گاه باعث دلسردی شما می گردد، اما خوشبختانه اگر شما ایده، تخصص و علاقه کافی داشته باشید روشهایی وجود دارد که در این زمینه به شما کمکهای زیادی خواهد نمود که در ذیل به چند نمونه اشاره خواهیم کرد.

الف- تسهیلات خود اشتغالی:

در حال حاضر تسهیلات اشتغال زایی صندوق حمایت از فرصت های شغلی، وابسته به وزارت کار و امور اجتماعی تحت عنوان تسهیلات خود اشتغالی، به متقاضیانی که شرایط دریافت آن را دارد در موعد مشخصی پرداخت می شود. هدف از پرداخت این تسهیلات شروع یک فعالیت جدید است، به طوری که فره دریافت کننده آن، بتواند برای خودش یک شغل مداوم و پایدار ایجاد نماید. این تسهیلات برای

فارغ التحصیلان دانشگاهی، آموزش دیدگان مراکز فنی و حرفه ای کشور و دیپلمه های فنی و کار و دانش می توانند از این تسهیلات بهره مند شوند، فرد درخواست کننده باید بیکار بوده و ایده لازم برای کارآفرینی و یا ایجاد شغل داشته باشد، همچنین متقاضی، باید دارای کارت بیکاری بوده و این کارت را از طریق شبکه پستی دریافت کرده باشد.

زمان و نحوه ثبت نام از این افراد همه ساله از طریق رسانه ها اعلام می گردد.

ب- سازمان صنایع کوچک:

سازمان صنایع کوچک وابسته به وزارت صنایع و معادن برای صنایع کوچک جدیدالتاسیس تسهیلات اعطا می کند. اولویت های پرداخت، برای ایجاد واحدهای جدید به شرح ذیل است:

- واحدهای کوچک صنعتی تکنولوژی اطلاعات
- واحدهای کوچک صنعتی که در یک مجموعه قرار می گیرند
- واحدهای کوچک صنعتی طراحی و مونتاژ قطعات و کالاهای صنعتی
- واحدهای کوچک صنعتی تولید کننده مواد اولیه مورد نیاز برای سایر واحدهای صنعتی
- واحدهای کوچک صنعتی سازنده قطعات صنعتی و واسطه ای

- واحدهای کوچک صنعتی لوازم و تجهیزات اندازه گیری، بیمارستانی، تست و کنترل و آزمایشگاهی
- واحدهای کوچک صنایع پوشاک و چرم و صنایع سلولزی
- واحدهای کوچک بیو تکنولوژی با استفاده از دور ریزهای واحد های صنایع غذایی
- واحدهای کوچک اطلاع رسانی و خدمات مشاوره های مورد نیاز صنایع کوچک در استان های محروم

مرکز تحقیقات گسترش:

تسهیلات این مرکز که وابسته به سازمان گسترش و نوسازی صنایع ایران است به دو دسته می توان تقسیم کرد:

۱- تسهیلات فنی

۲- تسهیلات مالی

تسهیلات فنی:

از جمله این تسهیلات ایجاد مراکز رشد، به منظور پرورش ایده ها و تبدیل آنها به شرکت های کوچک و متوسط سودآور می باشد، به عبارت دیگر، هر فردی که ایده منطقی و مناسب داشته باشد، امکانات لازم برای پرورش این ایده ها در اختیار وی قرار می گیرد.

از دیگر تسهیلات، طرح توسعه کارآفرینی است که از کارآفرینان حمایت می کند.

تسهیلات مالی:

اعطای تسهیلات و عقد قرارداد منوط به تأیید طرح کارآفرینی توسط کمیسیون های فنی مرکز گسترش می باشد. از جمله معیارهای پذیرش طرح های کارآفرینی، سوابق کارآفرین شامل تجربه، طرح های انجام شده قبلی، توان بازپرداخت وام و تضمینات لازم، نیاز بازار به محصول در داخل و یا خارج به طوریکه طرح دارای توجیه اقتصادی باشد، نوآوری در بعد تکنولوژی، ایجاد اشتغال زود بازده طرح و ارتقای دانش فنی می باشد.

د- بانک کشاورزی:

خدمات اشتغال بانک کشاورزی برای افراد بیکار دارای حداقل مدرک لیسانس کشاورزی می باشد، و الویت برای افرادی است که بیشتر از ۵ سال از زمان فارغ التحصیلی آنان نگذشته باشد و طرح لازم برای انجام کار داشته باشد. واحدهای بانکی حداکثر ۸۰٪ کل سرمایه گذاری ثابت را به صورت تسهیلات پرداخت می نمایند و ۲۰٪ سرمایه گذاری ثابت را باید شخص متقاضی تأمین نماید، همچنین متقاضیان باید زمین مورد نیاز برای اجرای طرح را داشته باشند. متقاضیان می توانند تمامی و یا بخشی از ۲۰٪ سهم شرکت خود را در سرمایه گذاری ثابت صرف خرید زمین کنند. در هر حال بهای خرید زمین نباید از ۴۰٪ کل سرمایه

گذاری ثابت طرح بیشتر باشد و هزینه تأمین زمین با توجه به درآمد حاصل از سرمایه گذاری باید توجیه مالی داشته باشد متقاضی می تواند با ارائه اجازه نامه رسمی، نسبت به اجاره محل اجرای طرح اقدام نماید مشروط بر اینکه مدت اجاره، از طول دوران بازپرداخت تسهیلات کمتر نباشد.



✓ جستجوی شغل را طوری پیش ببرید که به صورت یک کار تمام وقت باشد.



علاوه بر موارد مذکور سازمان بهزیستی کشور برای استخدام افراد تحت پوشش خود به کارفرمایان، بنیاد شهید، برای خود اشتغالی فرزندان شاهد در قالب وام قرض الحسنه و دفتر همکاری فناوری ریاست جمهوری برای فارغ التحصیلان ممتاز و نخبگان کشور که طرح های دارای توجیه اقتصادی دارند تسهیلات مشخصی اعطا می نماید.

بنابراین اگر شما ایده، تخصص و شرایط لازم را داشته باشید می توانید با مراجعه با این مراکز اطلاعات بیشتری را کسب نموده و از حمایت های این سازمانها و نهادها برخوردار شوید. در انتهای این مجموعه آدرس سازمانها و ادارات مربوطه جهت راهنمایی بیشتر عزیزان ذکر شده است، همچنین یک مقاله کوتاه در مورد روش های شکار شغل ترجمه گردیده است که مهارت های کسب شغل را آموزش می دهد و اگر به این موارد نیز توجه داشته باشید مسلماً موفقیت بیشتری کسب خواهید نمود.

شکار شغل (job hunting):

روحیه تان را از دست ندهید: یک برخورد مثبت در پیدا کردن شغل، به شما کمک خواهد کرد. جستجوی کار می تواند، غم انگیز و مایوس

سوارشدن در یک غلتک و قرار گرفتن در یک سرازیری است. اگر اعتماد شما از بین برود، مشکل خواهد بود که دوباره شروع به کار کنید. همیشه سعی کنید به وسیله تمام امکانات از هر ناامیدی پیش بروید و آن را پشت سر بگذارید.

از یک پشتیبان قابل دسترسی استفاده کنید، عمل کردن بدون پشتوانه، ارتباطات ممکن شما را محدود کرده، احساس تأسف و افسردگی به شما دست می دهد، در مورد اینکه به دوستان و خویشاوندان خود بگویید که در جستجوی شغل هستید، تردید نکنید، آنها را کنار نگذارید زیرا ممکن است آنها در ارتباطات شغلی خود، آشنایان مهمی داشته باشند ولی چون از آنها تقاضایی نکرده اید از پیشنهاد دادن به شما اجتناب نمایند.

دقت کنید، اگر چه ممکن است مسئله جستجوی شغل، مهمترین علاقه شما باشد، اما اجازه ندهید که تنها موضوع گفتگوی شما باشد. و آخرین چیزی که نیاز دارید دوستان و خویشاوندانتان هستند که از شما دوری می کنند، زیرا آنها نمی توانند، شنیدن تمام جزئیات را تحمل کنند.

منابع و مأخذ:

- ۱- اقتصاد کار، احمد سرلک، انتشارات نور علم
- ۲- آشنایی با قوانین و مقررات استخدامی، داود عبادیانی، موسسه عالی آموزش مدیریت و برنامه ریزی
- ۳- دفترچه راهنمای درخواست تسهیلات اشتغال، وزارت کار و امور اجتماعی، ۱۳۸۲
- ۴- خود اشتغالی، وزارت کار و امور اجتماعی، معاونت اشتغال
- ۵- سایت اینترنتی www.jobiran.com
- ۶- دفترچه راهنمای طرح کارورزی فارغ التحصیلان، وزارت صنایع و معادن .

دستمزدجبران بیکاری دریافت می کنید، منتظر نباشید که حقوق شما قطع شود، هنگام دریافت پول به فکر یافتن کار باشید نه بعد از اتمام دوره پرداخت.

برنامه روزانه شکار شغل بنویسید، برنامه یک هفته بعد را جدول بندی کنید، در یک تقویم زمان نوشتن نامه ها، تماسهای تلفنی، ملاقاتهای حضوری و انجام تحقیقات در شرکتها را مشخص کنید، اتلاف وقت، با امروز و فردا کردن و یا تأسف خوردن برای خودتان، فقط احساس گناه و ناامیدی به وجود می آورد. در یک مکان آرام در منزل، منطقه کاری ایجاد کنید، جایی که شما بتوانید بدون آشفتگی خاطر به کارتان برسید، از سیستم بایگانی برای نگهداری و پیگیری روند ارتباطات، مصاحبه ها و راهنماییهای شغلی استفاده کنید.

اگر شما تلفنتان را بدون همراه، برای مدت طولانی رها می کنید، ممکن است بخواهید روی یک دستگاه پاسخگو (پیام گیر) سرمایه گذاری کنید. در صورت امکان، یک شغل موقت بگیرید، در اینصورت شما هنوز وقت دارید که برای جستجوی کار انرژی صرف کنید، این کار می تواند تا حدودی شما را از لحاظ مالی تأمین بکند و به شما ساختاری ارایه دهد که برای زندگیتان مفید است.

کار داوطلبانه در زمینه علاقه شما، می تواند سودمند باشد، مخصوصاً اگر شغلانتان را تغییر می دهید سعی کنید که شرایط لازم در تخصص جدید را کسب کنید.

کار به صورت داوطلبانه موجب کسب برخی از تجربیات و هدایت شغلی می شود، انجام برخی کارها برای افراد دیگر همیشه شما را ارزشمند می کند، من افراد زیادی می شناسم که این کارهای نیمه وقت یا موقعیتهای داوطلبانه را به شغلهای پایدار تبدیل کرده اند.

«همه تخم مرغها را در یک سبد قرار ندهید» (ضرب المثل)، یعنی هرگز پیگیری کردن مشاغل دیگر را صرفاً به خاطر اینکه یک شغل به نظر امید بخش برسد، متوقف نکنید. متمرکز شدن روی یک فرصت شغلی، همانند

کننده باشد، مخصوصاً زمانی که وجود استخدام زیاد از روزنامه ها، دوستان یا خانواده شما را به ستوه آورد.

دشمنان خطرناکی که شما ممکن است، مجبور به مبارزه با آنها در طول جستجوی شغل باشید، نگرش های منفی شماست. بیکار بودن فشار شدیدی به تمام ابعاد زندگی شما وارد می کند.

در حقیقت، فشار روحی دست نیافتن به یک شغل، شدیدتر از مرگ یک دوست صمیمی است، بطوری که ریچارد ریب در کتاب «وقایع زندگی» از ۵۰ حادثه تلخ در جدول فشارهای روحی، آنرا در درجه هشتم طبقه بندی کرده است و این مساله شگفت آور نیست، چونکه خودباوری، رضایت و حتی هویت ما رابطه بسیار نزدیکی با شغل ما دارد.

روشهای غلبه کردن به این فشارها، می تواند تمام فعالیتهایی را که هنگام جستجوی شغل انجام می دهید، تحت تأثیر قرار دهد، می تواند منجر به پیروزی یا شکست شما شود. کارفرمایان، غالباً در طول یک مصاحبه به داشتن علاقه و نگرش مثبت کارجویان اهمیت می دهند و ما باید توجه کنیم که مردی که فشار روانی ناشی از جستجوی شغل را تحمل می کنند نسبت به افرادی که در حفظ روحیه شان مشکل دارند به طور متفاوتی رفتار می کنند.

بدبینی، ناخشنودی و ناامیدی از تمایلات ناخوشایندی است که در نامه ها، مصاحبات و همچنین در مجموع روشهای شما در کسب شغل دیده می شود، حال چگونه می توانید با آنها به مبارزه برخیزید.

پیشنهادات زیر همراه با عقاید و افکار خودتان، ممکن است به شما کمک کند تا با انگیزه، قاطع و سازنده باشید .

ایجاد برنامه روزانه:

جستجوی شغل را طوری پیش ببرید که به صورت یک کار تمام وقت باشد، اگر شما به اندازه کافی خوش شانس هستید که