(موزیک)

(آنا دورانی)

شغل مناسب برای من چیست؟ باید چه معیارهایی برای انتخاب شغل مناسب در نظر بگیرم؟ آیا این شغل فعلی میتواند مرا به اهداف و آرزوهایم برساند؟ علاقه من به چه نوع شغلی است؟ احتمالا این سوالات همیشه در ذهن شما تکرار میشود و تا بحال نتوانسته اید جواب منطقی و موجهی برای آن پیدا کنید. در این برنامه میخواهیم راهکارهایی بشما ارایه کنیم تا شما را در انتخاب شغل مناسب تان به مقصد برساند. اگر شما هم در آرزوی رسیدن به شغل مناسب و اهدافتان هستید، با ما باشید. من آنا دورانی امروز برای مرور راهکارهای لازم برای چگونگی رویارویی با این چالش بزرگ و انتخاب یک راه درست با آیدا فیض کارشناس مدیریت منابع انسانی هم صحبت میشویم تا معیارهای انتخاب شغل مناسب را بررسی کنیم. آیدا خیلی خوش آمدی!

(آیدا فیض )

متشکرم آنا. ممنونم از دعوت شما.

(آنا دورانی)

آیدا، میدانیم انسان ها در تمام مراحل زندگی در حال انتخاب هستند. انتخاب دوست، انتخاب مدرسه، انتخاب همراه و یا انتخاب شغل. ولی از این میان انتخاب شغل از همه مهمتر است. این انتخاب می تواند در تمام انتخاب های دیگر زندگی هم تاثیر بگذارد. بنابراین این انتخاب باید بر اساس معیارهای دقیق صورت گرفته و کاملا آگاهانه باشد. میگویند که هر کس را بهر کاری ساخته اند. اگر کسی اطمینان نداشته باشد که بهر چه کاری ساخته شده است چطور باید مسیر خود را انتخاب کند یا اولین گام برای برداشتن در این مسیر چیست؟

(آیدا فیض)

ممنونم آنای عزیز از مقدمه خوبی که گفتید. در حالیکه داشتم می آمدم آماری را دیدم که 20% متقاضیان ثبت شده در وزارت کار در حال رقابت برای گرفتن 5% از کارهایی هستند که هیچ مهارت خاصی احتیاج ندارد. یعنی 5% از کارهایی که در سوئد وجود دارد مهارت یا دوره خاصی لازم نیست که آدم بداند و 20% از کسانی که ثبت شده اند دارند بر سر گرفتن آن کارها رقابت می کنند. برای اینکه بتوانیم این آمار را تغییر بدهیم و شانس خود را بیشتر کنیم برای اینکه کار مورد علاقه خودمان را پیدا کنیم باید برنامه ریزی داشته باشیم.

(آنا دورانی)

چه نکاتی را باید در نظر بگیریم که بدانیم چگونه می توانیم یک شغل جدید انتخاب کنیم؟

(آیدا فیض)

اینکه چگونه برنامه ریزی کنیم باید اول بدانیم که چه شغل هایی در سوئد مورد نیاز بازار کار است و اینکه ما چه کارهایی قبلا انجام داده ایم که میتواند ما را به هدفمان برساند. هدف ما گرفتن کاری است که بتواند برای جامعه مفید باشد و به رشد شخصیتی ما و توسعه شخصیتی ما هم کمک کند. بتواند ما را به خودکفایی برساند و آزادی اقتصادی و آزادی تصمیم گیری را برای زندگی مان بما بدهد.

(آنا دورانی)

میشود بگویید که چگونه میتوانیم برنامه ریزی کنیم و چگونه میتوانیم پیش برویم؟ برای کسی که تازه در آغاز راه است؟

(آیدا فیض)

یکی از اولین قدم ها برای برنامه ریزی شناختن مهارت ها و علایق شخصی است که آدم می تواند از طریق مشاوره شغلی، از طریق انجام دادن تست شخصیت شناسی که به روی وبسایت وزارت کار یا Arbetsförmedlingen در دسترس است دید بهتری نسبت بخود داشته باشد و ببیند که به چه کارهایی علاقه دارد. با توجه به شخصیتی که دارد دوست دارد با بقیه کار کند یا دوست دارد بیشتر کارهای فردی انجام دهد. و اینکه محوریت اصلی این برنامه ریزی آموزش زبان است. آموزش زبان یک برنامه ریزی کوتاه مدت است که ما را به اهداف بلند مدت مان میرساند. چطور زبان سوئدی مرا به کاری که دوست دارم نزدیک میکند. وقتی که زبان یاد می گیریم میتوانیم درباره خود اطلاعات بدهیم و درباره جامعه اطلاعات کسب بکنیم.

(آنا دورانی)

پس یکی از لازمه های مهم و قابل اهمیت یادگیری زبان است.

(آیدا فیض)

دقیقا. یکی از آن اهداف میتواند این باشد که من دارم دوره مقدماتی را میگذرانم و هدف من اینست که svenska 3 را بخوانم باید یک دوره ششماهه بگذرانم باید یک دوره چهار ماهه بگذرانم، میتوانم فشرده بگذرانم یا بر اساس برنامه ریزی که خودم در زندگی شخصی ام دارم تا یک مدت زبان را باید یاد بگیرم که بتوانم وارد یکی از دوره های کوتاه مدت یا بلند مدت کارآموزی بشوم. باید زبان من طوری باشد که بتوانم اطلاعاتی را که لازم دارم برای دانستن قوانین کاری و مهارت های مورد نیاز محل کار کسب بکنم.

(آنا دورانی)

کلا میتوانیم درمورد اهمیت شاغل بودن، اینکه چرا باید در زندگی یک شغل داشته باشم چرا اصلا باید یک شغل انتخاب کنم؟

(آیدا فیض)

کلا سیستم اقتصادی سوئد طوری طراحی شده است که همه شهروندان باید کار کنند که این سیستم بتواند به

بهره­وری برسد و مفید باشد برای همه ما. تا یک مدتی ممکن است بتوانیم کمک های دولتی را بگیریم یا از کمک های مالی برای آموزش مثلا مثل CSN استفاده کنیم اما این کمک ها دایمی نیستند. اینها برای یک دوره ای هستند که ما بتوانیم برنامه ریزی کنیم و بتوانیم وارد جامعه کار بشویم. با کار کردن میتوانیم مشکلاتی در جامعه را حل کنیم که میتواند به بهتر شدن جامعه کمک کند و برای همین باید همیشه به نیازهای جامعه نگاه کرد که چه شغل هایی مورد نیاز جامعه هستند و در ضمن میتواند به خود کفایی ما کمک کند و آزادی اقتصادی بیشتری بما بدهد که بتوانیم تصمیم های بهتری برای خود و خانواده مان بگیریم و همچنین برای بچه های خود الگوهای بهتری باشیم. وقتی بچه ها می بینند که مادر و پدر کار میکنند و زندگی هدفمندی دارند و بخشی از جامعه هستند بچه ها از این الگو ها تاثیر میگیرند.

(آنا دورانی)

دقیقا و میشود این موقعیت را مثل یک شانس جدید و یک شرایط جدید برای ساخت آینده داشته باشیم. همانطور که شما هم گفتید نمونه هایی داریم که بسیاری موقعیت تحصیلی یا انتخاب کار در گذشته خودشان نداشتند اما اینجا با تلاش و هدفمندی درست توانسته اند که یک مسیر جدید و خارق العاده ای را در زندگیشان شروع کنند.

(آیدا فیض)

درست است. چندی پیش من کارجویی

را دیدم که در طول پنجسال هم زبان را یاد گرفته بود، زبان مادریش دری بود و در کشور دیگری زندگی کرده بود، یک دوره سختی را گذرانده بود و در سوئد در مدت پنج سال زبان را آموخته بود الان آموزگار دوره پیش دبستانی شده است و دوره کوتاه مدتی را که گذرانده بود به او کمک کرده بود که بتواند در مهد کودک کار پیدا کند و الان استخدام دایم است. یعنی در طول پنجسال یک هدف گذاری و برنامه ریزی مفید داشته است.

(آنا دورانی)

باید فکر کنیم که این دوره کوتاه سه یا پنج ساله میتواند زندگی کاری 20 سال آینده شما را یا 40 سال زندگی شما را بسازد.

(آیدا فیض)

بله این تصمیم ها بهم پیوسته هستند. باید برای انتخاب شغل و انتخاب دوره آموزشی باید به این فکر کنیم که آیا این شغلی که من در حال حاضر دارم، 10 سال دیگر میخواهم با آن کار کنم؟ 20 سال دیگر میخواهم با آن کار کنم؟ با توجه به این میشود یک برنامه ریزی بلند مدت داشت. اما در حال حاضر اگر کاری ندارید بهتر است که آدم درباره کار اولی که پیدا میکند سخت گیر نباشد. کار اول یک دریچه ای را به بازار کار برای ما باز میکند که باعث میشود ما خیلی شناخت پیدا کنیم هم نسبت به بازار کار، سابقه کاری که در سوئد شروع میکنیم و یاد گرفتن مهارت هایی که مورد نیاز جامعه است.

(آنا دورانی)

پس میشود گفت که، همانگونه که شما گفتید در مقابل حقوق و امکاناتی که داریم در برابر جامعه وظایفی هم داریم. یادگیری زبان، یادگیری کدهای اجتماعی و اشتغال از جمله موارد مسلم و وظایف یک شهروند است. حالا برای انتخاب یک شغل که میشود گفت هدفی بزرگ است چه هدف های کوچکی باید داشته باشیم تا به آن هدف برسیم؟ چه فاکتورهایی در انتخاب شغل مهم است؟

(آیدا فیض)

میتوانیم به این فاکتورها توجه بکنیم که چه مهارت هایی داشتیم و چه مهارت هایی باید کسب کنیم. آن مهارت هایی را که داریم چگونه می توانیم بهتر کنیم. چه ارزش هایی داریم؟ ارزش های شخصی و فردی؟ دوست داریم در چه محیطی کار کنیم؟ با چه آدم هایی همکار باشیم و در چه محیطی باشیم؟ قبلا چه محدودیت هایی داشتیم و در حال حاضر چه محدودیت هایی داریم؟ این محدودیت ها را چگونه می توانیم از بین ببریم. اینها را می توان بصورت سوال نوشت و به خود پاسخ داد که چه آرزوهایی داشتیم، چرا به آن آرزوها تابحال نرسیده ایم و الان که موقعیت تحصیل و کارآموزی وجود دارد چه راه هایی برای رسیدن به آرزوهایمان پیدا کنیم؟ چه فرصت هایی در حال حاضر در اختیار ماست که از این فرصت ها میتوانیم استفاده کنیم و چه فرصت هایی می توانیم ایجاد کنیم؟ با زبان بهتر و با صحبت کردن بهتر زبان سوئدی حتی اگر آموختن زبان سوئدی را تازه شروع کرده باشید، چه فرصت هایی می توانید برای خودتان ایجاد کنید و از آنها بهره ببرید؟ و اینکه چه پتانسیل و درآمدی دارید یعنی دوست دارید درآمدتان تا چه حدودی باشد، چه دوره هایی را باید انتخاب کنید که درآمد مورد نظر شما را بشما بدهد؟ ممکن است درآمد بعضی از دوره ها از یک سطحی بالاتر نرود اما هر چقدر که بطرف تخصصی تر شدن و دوره های بلند مدت تر آموزشی گرایش پیدا کنید بهتر میتوانید به درآمد مورد نظرتان برسید.

(آنا دورانی)

بسیار عالی! با توجه به آماری که اول گفتید طبیعتا نقش تحصیل و آموزش یک حرفه خیلی موثر و بالاست. اهمیت تحصیل و بویژه تحصیلات حرفه ای در زندگی انکار ناپذیر است. تحقیقات نشان میدهد که افرادی که تحصیلات کمتری دارند در معرض خطر بیکاری هم هستند. میشه درباره نقش تحصیلات در انتخاب شغل صحبت کنید؟

(آیدا فیض)

به نکته خیلی درستی اشاره میکنید آنا. دوره های آموزشی حرفه ای یا Yrkesutbildningar که در حال حاضر رایگان هم هستند که اگر با handläggare خود در Arbetsförmedlingen تماس بگیرید حتما اطلاعات لازم را در اختیار شما میگذارد و برای همین هم لازم نیست که نگران هزینه های این دوره های تحصیلی باشید، این دوره های آموزشی بشما تخصص میدهد. مانند barnskötare یا rörmokare یا mekaniker، در رشته های مختلفی که مورد نیاز جامعه است، این مهارت ها را شما میروید و آموزش می بینید و یک گواهی میگیرید که این گواهی نشان میدهد که شما مهارت دارید. این مهارت باعث میشود که شما بین 30 نفر 40 نفر که تقاضای کار می کنند میان کسانی باشید که به مصاحبه کاری دعوت می شوند به این دلیل که زبان سوئدی شما خوبست و به این دلیل که وقتی صرف کرده اید و این وقت شما ارزشمند بوده است. وقت ارزشمند شما پیامد مالی خواهد داشت. یعنی بشما درآمد و آزادی اقتصادی میدهد. به این دلیل هست که ارزش دوره تحصیلی چیزی است که می تواند جایگاه شما را در جامعه تعریف کند.

(آنا دورانی)

اهمیت دوره های کارآموزی و کسب تجربه های کاری فکر میکنید چیست؟

(آیدا فیض)

دوره های کارآموزی یا praktikخیلی خیلی نقش تعیین کننده ای در کسب مهارت دارند. البته فقط کسب مهارت نیست و چیزهای هست که آدم نمی تواند بخرد. مثل کسب مهارت های فردی، اینکه چگونه آدم کدهای اجتماعی را در محل کار یاد بگیرد و گسترش شبکه ارتباطات اجتماعی، پیدا کردن معرف، اینکه کسی درباره شما، وقتی که کار بعدی خود را می جویید، بتواند تصویر درستی از شما بدهد. داشتن سابقه کار و آموختن مهارت های کاری جدید. اینها چیزهایی است که آدم میتواند در praktik یاد بگیرد. من شنیدم که درباره دوره praktik میگویند که بطور مثال هیچ درآمدی ندارد، رایگان است و مانند اینها در حالیکه شما با وقت و انرژی که در آنجا میگذارید، این وقت و انرژی بشما معرف و مهارت کاری، سابقه کاری و شبکه ارتباطات اجتماعی میدهد.

(آنا دورانی)

پس برای تغییر و بهبود بخشیدن به شرایط اقتصادی و اجتماعی بایستی آدم کار داشته باشد و برای رسیدن به کار، تحصیلات، زبان سوئدی و تجربه کاری...

(آیدا فیض)

... و انگیزه!

(آنا دورانی)

دقیقا!

(آیدا فیض)

به دلیل اینکه شما از شرایط بسیار سختی گذشتید که الان دارید پادکست را گوش میدهید، یک آسایش و رفاه نسبی پیدا کردید، در یک شرایط تثبیت شده تری هستید و الان وقت خوبی است که فکر کنید چگونه میخواهم باقی برنامه ریزی کاری خود را انجام دهم. بعضی ها ممکن است بگویند که کار پیدا کردن خیلی سخت است، praktik پیدا کردن سخت است، زبان یاد گرفتن سخت است. اما دوری از افکار منفی یکی از پایه های برنامه ریزی مثبت است. اینکه کسانی که شما را تشویق می کنند و کسانی که به شما انگیزه می دهند باید جای خوبی در زندگی شما داشته باشند. خوبست که بیشتر با کسانی معاشرت کنید و با کسانی مشورت کنید که شما را تشویق می کنند و باعث رشد شما می شوند. چون ممکن است آن بدبینی ها، تجارب آدم های دیگر بوده باشد، به هر دلیلی تجربه های آنان باعث شده که چنین دیدگاهی داشته باشند. ولی بهتر است که اجازه ندهیم آدمهایی که تجارب دیگری دارند، تجارب آن آدم ها زندگی آینده ما را شکل دهد. بهتر است که ما خود دیدگاه خود را داشته باشیم، تجربه های خود را داشته باشیم و برنامه ریزی زندگی خودمان را انجام دهیم.

(آنا دورانی)

و خیلی خوبست که آدم اطلاعاتی را که لازم دارد از منشا و مبدا آن بگیرد. اطلاعات درباره بازار کار را بهتر است از وبسایت یا خود اداره کاریابی و یا مشاوره کار...

(آیدا فیض)

...مشاوره شغلی مثلا jobbcenterدر کمون های مختلف وجود دارد که میتوان مشاوره شغلی گرفت، تماس با handläggare های خود در Arbetsförmedlingen، خواندن به زبان فارسی تا آنجایی که امکان دارد و یا یادگیری زبان سوئدی برای اینکه امکانات و موقعیت های بهتری را بتوانید پیش بینی کنید و برای خود بسازید و ببینید که چگونه می توانید پیش بروید.

(آنا دورانی)

خیلی ممنون آیدا. و در آخر فکر میکنید توصیه یا چیزی میخواهید برای ...

(آیدا فیض)

شعر خوبی هست که میگوید: رهرو آن نیست که گه تند و گهی خسته رود/ رهرو آنست که آهسته و پیوسته رود! این پیوستگی و استمرار در برنامه ریزی داشتن و پیروی کردن از برنامه ریزی هدفمند است که شما را موفق میسازد. نه اینکه آدم گاهی روی نتیجه متمرکز شود، البته الان که نتیجه را نمی توان در طول یک هفته یا دوهفته گرفت اما این پیوستگی و استمرار در تکرار آموزش زبان، در حضور در praktik، و انسجام فکری برای رسیدن به هدف؛ اینها چیزهایی است که شما را در یافتن کار مورد علاقه تان موفق میسازد.

(آنا دورانی)

خیلی ممنون آیدا از وقتی که بما دادید و توصیه های خوب تان. آیدا فیض کارشناس مدیریت منابع انسانی.

(موزیک)

(آنا دورانی)

پیدا کردن شغل مناسب مثل یک سفر است. در این سفر شما باید اول خود را کشف کنید تا بعد بتوانید شغل خود را کشف کنید. مرحله بعد آن تمرکز بر تحصیلات لازم و شغل و حرفه شماست و تطبیق خود برای بدست آوردن آن شغل. به عبارت ساده تر علاقه، مهارت و نیاز بازار کار یک نقشه کلی راه برای سفر شغل مناسب شماست! آرزومندم برای کسب درآمد، شغلی برای خود انتخاب کنید که از آن لذت ببرید و به رشد شخصی و اجتماعی شما کمک کند.

(آنا دورانی)

موفق باشید!

(موزیک)