



# راههای کنار آمدن با بحرانهای شغلی

نویسنده: EUGENE RAUDSEEP

مترجم: احمد علیانی

منبع: HYDROCARBON PROCESSING FEBRUARY 1991

**راه درست**  
در عین حال که هیچکس علاقه ندارد از متن جریان اصلی به حاشیه و به جرگه افراد مازاد رانده شود، افرادی وجود دارند که قادرند در آبهای متلاطم بیکاری یا راحتی نسبی کشتی خود را هدایت کنند. آنها به جای افتادن در یک مسیر منجر به شکست، به سرعت به جستجوی کمک دوستان یا یک مشاور برای تبدیل احساسات خود از حالت رخوت، عصبانیت و ناتوانی به انرژی مثبت اقدام می‌کنند. برای مثال، آنها به فعالیت‌های زیر می‌پردازند:

- حضور منظم در جلسات حرفه‌ای.
- گذراندن دوره‌های مختلف جهت افزایش مهارت.
- حضور در کلاس‌های تخصصی و عملی.
- مطالعه و جواب دادن به آگهی‌های استخدام.
- خواندن مجله‌ها و خبرنامه‌ها در زمینه‌های مرتبط.
- برقراری و ایجاد شبکه تماس گسترده.
- استفاده از منابع متنوع جهت یافتن کار جدید.

این قبیل افراد دارای وضعیت قابل اعتماد و اطمینانی هستند. آنها معمولاً می‌توانند در عرض چند ماه کار جدیدی به دست بیاورند.

## غنیمت شمردن فرصت غیرمنتظره

در عین حال که برکناری از کار همیشه لطف و محبت نیست، اگر افراد مشتاق و علاقمند باشند که از این شکست، درس بگیرند، می‌توانند تجربه بسیار مثبتی باشد. اگر از وقفه‌ای که در کار پیش آمده، به عوض تأسف خوردن نسبت به خود در جهت بهبود وضعیت استفاده شود و مطالعه دقیقی در مورد خود انجام گیرد، می‌توان سرفرازانه این مرحله را پشت سر نهاد. با این حال افراد به‌ندرت از دست‌دادن شغل را شانس برای پایه‌گذاری کسب رضایت بیشتر در شغل آینده تصور می‌کنند.

برکناری و بیکاری، شانس است برای یافتن شغل‌ها و زمینه‌های جدید، پیدا کردن کار مناسب‌تر یا حتی شاید شروع کاری برای خود. یک مرخصی اجباری در هر هفت سال فرصتی عالی برای کشف و شناخت خود، فراهم می‌کند. این کار موقعیتی آرام و بدون مشغله برای کشف «خود واقعی» شخص فراهم می‌کند. چرا کاری را که به آن مشغول هستیم، انجام می‌دهیم؟! واقعاً قصد انجام چه کاری را داریم؟! این واقعه می‌تواند قرار نامشخصی باشد در اعماق ذهن، به‌عنوان

ترس به یکباره باعث رنج و عذاب می‌شود مانند: ناتوانی از اینکه فعال و مولد باشد، از دست دادن منبع قابلیت‌ها و مهارت‌ها، منزوی شدن توسط دوستان، تپاه شدن آینده و بدون پول ماندن و بروز مشکلات مادی.

## عکس‌العمل‌ها

برای عده‌ای شوک ناشی از برکناری، باعث ایجاد گنجی روانی می‌شود و این حالت باعث می‌گردد که آنها به‌نحوی عمل نمایند که انگار هیچگونه واقعه تهدیدکننده‌ای رخ نداده است. این وضعیت فکری ناشی از احساس گنجی یا افسردگی باعث می‌شود، انرژی را که آنها برای ایجاد انگیزه در خود جهت یافتن کار جدید نیاز دارند، تحلیل رفته و سرکوب شود. بعضی از افراد در میان جمع، احساس خجالت و شرمساری می‌کنند و لذا خود را با تفریحاتی از قبیل مطالعه و قدم‌زدن در تنهایی تسکین می‌دهند، اینگونه افراد از دوستان خود اجتناب نموده و یا غالباً به‌غلط تصور می‌کنند دوستانشان از آنها دوری می‌کنند. ارتباطات آنها با نزدیکان و خانواده نیز دچار اختلال می‌شود، بدین ترتیب که بیشتر حالت تدافعی، بدبینی و تلخی به‌خود می‌گیرند. آنها غالباً قبل از شروع دوره التیام و قرارگرفتن دوباره در مسیر معمول، دچار ناامیدی کامل، رنج و اضطراب می‌شوند.

زمانی که شغل‌تان را از دست داده‌اید و چشم‌انداز آینده را مبهم می‌بینید، انجام راه کارهای زیر می‌تواند راه رسیدن به شغل بعدی را برای شما هموار کند.

اکثر افراد علاقه ندارند که واژه «اخراج یا برکناری» را به کار ببرند. آنها بیشتر ترجیح می‌دهند واژه‌های محترمانه‌تری مانند، خلاص شدن، معاف شدن، خاتمه یافتن، بازنشستگی زودهنگام، به مرخصی رفتن و یا حتی «استعفاء» را مورد استفاده قرار دهند.

اخراج یا برکناری هر دلیلی که داشته باشد برای بسیاری از افراد یکی از پرتنش‌ترین تجارب زندگی به‌شمار می‌آید. هر چه شخص مقام بالاتری در یک تشکیلات داشته باشد و هر چه سقوط، ناگهانی‌تر باشد، ضربه حاصل خردکننده‌تر خواهد بود. همچنین مدیران و دیگر افراد رده بالا رنج بیشتری می‌برند، زیرا زمان بیکاری آنها ممکن است بیشتر به‌درازا بکشد.

اولین عکس‌العمل در مقابل اخراج و برکناری معمولاً خشم و رنجش و به‌دنبال آن احساس گنجی و بیداری از خواب و خیالات شیرین است. گر این احساسات به کمک یک دوست یا مشاور و راهنما تخفیف و تسکین نیافته و خنثی نگردند، «احترام شخص به‌خود» دچار تزلزل می‌شود. علاوه بر آن شخص ممکن است دچار احساسات فلج‌کننده، عجز و ناتوانی، افسردگی و ترس شود. برای کسی که کار خود را از دست داده دهها نوع



وسيله‌ای جهت مطالعه خود، برای یافتن راه‌حل‌ها، کشف جهت‌های تازه برای یافتن کار آینده همانند قطب‌نما، برای بازنگری ارزشها، آرزوها، نیروها، علایق و اهداف.

این عقب‌نشینی در درون، و با دقت در مورد امور به تفکر پرداختن، راهی را فراهم می‌کند که بتوان اهرم و وسیله نفوذی به درون ارزشها و اهداف واقعی و خالص به دست آورد و آنها را آزادانه در معرض بررسی و ارزیابی مجدد قرار داد. توفقی سرشار و غنی که کمک می‌کند تا علایق حقیقی خود و اموری را که واقعاً با ما مرتبط هستند با تمرکز و دقت بیشتر مورد موشکافی قرار دهیم.

### تفکر مجدد

بیکاری می‌تواند فرصتی را فراهم کند تا آنچه فرد واقعاً از کار انتظار دارد، مورد ارزیابی قرار گیرد و در مورد اهداف شغلی تجدید نظر بعمل آید. افراد زیادی در جستجوی کار، پست‌های خالی موجود را اشغال می‌کنند که در مورد آنها برای خود برنامه‌ریزی و پیش‌بینی‌های لازم را انجام نداده‌اند و به همین دلیل است که شغل آنان کاملاً با علایق، مهارت‌ها و شخصیت آنان مطابقت ندارد. بدین ترتیب اشخاصی وجود دارند که خود را درگیر کارهایی که مستلزم داشتن انرژی بسیار است، می‌یابند و این امر آنها را خسته و فرسوده و صاحب روحیه‌ای ضعیف می‌سازد. همچنین بعضی دیگر کارهایی را انجام می‌دهند که از آنها قدردانی نشده و با عدم ارزشیابی گرفتار انجام وظایف غیرقابل تحمل و فاقد انگیزه می‌شوند. کوشش جهت یافتن کار جدید، فرصتی برای تصحیح یک انتخاب کاری بد فراهم می‌کند. این کار می‌تواند شخص را از موقعیتی که در آن احساس تحلیل رفتن یا ماندن در وضعیت ایستا و بدون هیچگونه چشم‌اندازی برای رشد می‌کند، رها سازد.

### چگونگی ترک محل کار

هنگامی که رئیس، فردی را به دفتر خود می‌خواند و می‌گوید «قصد داریم به شما اجازه بدهیم که بروید» ممکن است وسوسه شوید که از او انتقاد کرده و یا او را مورد سرزنش قرار دهید، اگر چه این کار باعث می‌شود برای چند لحظه احساس خوبی داشته باشید ولی بدترین کاری است که می‌توان انجام داد. ممکن است باعث سوء پیشینه شما شود و یا به طریقی موجب گردد

### اولین روزها

نخستین روزهای بعد از برکناری بسیار مهم و بحرانی هستند، این روزها باید به بررسی دقیق وضعیت اختصاص یابند. بسیاری در این مرحله دچاریم و هراس شده و به سرعت اقدام به سرزدن به دوستان و جستجوی مسئولان شرکت‌ها می‌کنند. اینگونه افراد با توجه به احساس عصبانیت و گیجی به صورت اتفاقی و با درماندگی و استیصال با افراد ملاقات نموده و آن‌ها را ترسانده و فراری می‌دهند. خواست فوری فرد احتمالاً این است: «من به کار احتیاج دارم، همکاری و به این کار همین حالا هم نیاز دارم».

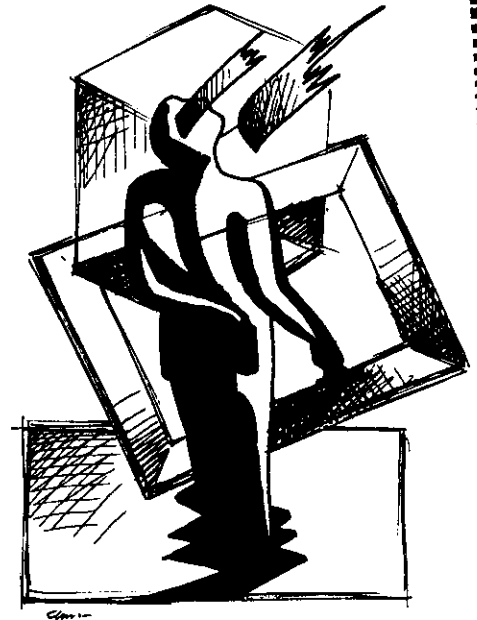
این عمل برابر است با سوار شدن بر اسی که تازه شخص را به زمین زده است! ولی می‌توان به مقدار زیادی قبل از سوار شدن به ترتیب با برآورد و ارزیابی میزان صدمه و یافتن علت و چگونگی پرت شدن، خود را از تحمل درد و رنج زیاد نجات بخشید.

اولین کاری که باید انجام گیرد، قبول این امر و بررسی احساسات و انتقال و بازگونمودن آنها به شخصی است که با برخوردی دوستانه و حمایت‌کننده مسائل را درک کند. تلخکامی و عصبانیت فروخورده یا تاسف خوردن نسبت به

که در یافتن کار تازه با شرایط پائین‌تری یا کارفرمای جدید روبرو شوید.

با آرامش و متانت محل کار را ترک کنید. این امکان وجود دارد که رئیس و شرکت، خود را در مورد برکناری شما گناهکار احساس کنند و بسیار مایل باشند که امتیاز سخاوتمندانه و گواهی سابقه کار معتبری به شما داده و در جهت یافتن شغل جدید شما را کمک کنند. آنها حتی ممکن است برای شما امکان تماس‌هایی را فراهم سازند که در پیدا کردن کار جدید بسیار مفید باشد. مهمتر از آن اگر شما در آینده در رابطه با کار با یکدیگر برخورد کنید، طرز رفتار، خونسردی و کنترلی که از خود نشان داده‌اید در درازمدت به سود شما خواهد بود.

اگر بتوانید خونسردی خود را حفظ کنید، در موقعیتی قرار می‌گیرید که بر سر مبلغ بازخریدی بیشتر به توافق برسید و با در نظر گرفتن خط مشی شرکت و خواست شما چند هفته مهلت گرفته و در اداره بمانید، در صورت انجام این کار می‌توان دوستی‌ها و تماس‌ها را با همکاران حفظ نمود و به آنها برای کارهای بعدی دسترسی داشت. هم‌ردیفان غالباً بسیار مشتاق کمک هستند، مخصوصاً در حین چند هفته اول اخراج یا برکناری.



## چگونه از دوستی که کار خود را از دست داده است حمایت کنیم؟

مشاق و جدی به سخنان او گوش کنید، در برابر وسوسه قطع صحبت او، ابراز حقیقت و دادن پند و اندرز مقاومت نمائید. فقط بیان حملات انعکاسی و آینه‌ای مجاز است مانند این توأم بی عدالتی را که در حق تو شده، درگفته این حمل، بیان احساسات بیشتر را تشویق می‌کند.

او فکر نکند که باید به او قول بدفید تا ارضاع رویه شود. توجه خودکامی است.

همکاران دهید که شخص آزادانه تمام احساسات منفی خود را در دوره مشکلات بی عدالتی هائی که بر حق او شده ابراز نماید شخصی که اخراج گردیده و کار خود را از دست داده نیاز دارد که تمام احساسات منفی را بیرون بریزد.

• اگر شخص به مدت زمانی احتیاج دارد که تنها باشد و در آنرا رنجهای خود را تسکین دهد، اجازه این کار را به او بدهید، ولی به او بگوئید که در صورت نیاز شما در دسترس هستید.

• در مورد افکار و افکار جوانانه شوکه نشوید و در مورد آن‌ها فشارت نکند. درگفته که شخص بی نهایت احساسات است و نقشه‌های خیالی در اکثر مواقع همان خواب و خیال باقی می‌ماند.

• اگر فرد مرتب بر احساسات و بیچارگی خود تاکید نموده و استوری و افسانه باقی می‌ماند، او را تشویق کنید که در جلسه درخواست کمک از مشاوران متخصص برآید.

• به شخص را از غصه کنید که به فقط به طور شفاهی، بلکه بصورت کتبی، فهرستی از تمام دارایی‌ها، تحصیلات، مهارت‌ها و دستاوردهای گذشته تهیه نماید. دیدن یک چنین فهرستی بر روی کاغذ اثر بسیار زیادتری از بیان آنجا دارد.

• شخص را تشویق کنید به فعالیتی که مورد علاقه او بوده و مهارت‌های او را برمی‌انگیزد و افزایش می‌دهد، بیرون از رفتنی که کار خود را از دست داده‌اند به لایزال روشن و ملموس برای اطمینان مهارت‌ها و توانایی‌های خود نیاز دارند اعتماد به نفس از دست رفته را مجدداً به دست آورند.

• داوطلب کمک برای تهیه رزومه و توصیه‌نامه باشید. هرگونه تماسی را که ممکن است برای شخص در پیدا کردن کار جدید مفید باشد، در نظر داشته باشید.

• به فردی که از خدمت منتهی گردیده کمک کنید که در جستجو و بررسی راه‌حل‌ها و جایگزین‌های مختلف برآید.

یک دوره آموزش فکری (BRAINSTORMING) برای جمع‌آوری هرچه بیشتر آلترناتیوها، حتی آلترناتیوهای عجیب و غریب و دور از دسترس ترتیب دهید. شخص ماوس و ناسید معمولاً راه‌حل‌های بسیار کمی را در مورد وضعیت ناخوشایند خود می‌بیند، لذا انجام این کار محدود به راه‌حل‌های ممکن را افزایش داده و برای روحیه او مناسب است.

خود تباه کننده و ویران‌ساز است، زیرا این قبیل احساسات غالباً در مصاحبه‌های کاری آینده به نحوی منعکس می‌گردند، چه مصاحبه دو ماه بعد باشد و چه شش ماه بعد، زیرا در آینده هیچیک از کارفرمایان تحت تاثیر مثبت شخصی که احساس می‌کند در مورد او بی عدالتی شده و دایم نسبت به وضع خود تاسف می‌خورد، قرار نمی‌گیرد.

### در جستجوی حمایت

هدف از صحبت با کسی که بدون قید و شرط حامی و مشتاق باشد و بدون قضاوت به سخنان گوش سپارد، آزاد کردن شخص از تمام حالات و احساسات منفی و کشیدن پرده‌ای بر روی گذشته است. این عمل شخص را قادر می‌سازد که در آینده با اطمینان و اعتماد بیشتری با مسائل روبرو شود.

در بسیاری از کشورها برای حمایت از افرادی که بیکار شده‌اند، موسسات و سازمانهای مخصوصی وجود دارد، این قبیل گروه‌ها و موسسات به افراد در یافتن کار جدید کمک می‌کنند، خدمات کوچک و محدودی ارائه می‌دهند، در تهیه رزومه کمک می‌کنند و...

بعد درمانی این گروه‌ها، شرکت در یک تجربه درمانی است. سهم‌شدن در مشکلات یک نفر از نظر روانی، نوعی احترام برای شخص محسوب شده و باعث سربلندی او می‌شود. مثالی از این نوع رفتار در ضمیمه ذکر گردیده است.

## ملاحظات عملی

فرد باید کوشش کند بر سر دریافت مبلغی پول که تکافوی مدت زمانی را که شخصی در سطح مهارت او برای یافتن کار نیاز دارد به توافق برسد. بعضی از شرکت‌ها یک هفته تا یک ماه حقوق به‌ازاء هر سال سابقه پیشنهاد می‌کنند. همچنین باید ترتیبی داد که شخص تا پیدا کردن کار جدید تحت پوشش بیمه سلامتی و زندگی قرار داشته باشد. در بسیاری از کشورها در اینگونه مواقع بیمه بیکاری برای مدت محدود وجود دارد.

در مرحله بعد بسیار مفید است که وضعیت مالی و دارایی‌های قابل تقدشده کاملاً بررسی و

مخارج اصلی و ثابت زندگی (اجاره، قسط وام و غیره) جمع زده شود سپس تمام دارایی‌های قابل دسترس، منابع درآمدی، مبلغ بازخریدی، بیمه بیکاری (که البته از دریافت آن نباید خیلی خوشنود بود)، بهره و بازده سرمایه‌گذاری و حقوق عائله را نیز برآورد کرد. سپس بودجه را به ترتیب اولویت‌ها با توجه به ارزیابی واقع بینانه زمانی که ممکن است تا پیدا کردن کار دیگری طول بکشد، مرور نمود.

بهرتر است از انجام خریدهای عمده، قرض‌های غیرضروری و رفتن به تعطیلات پرهزینه خودداری گردد و به‌طور کلی یک روش زندگی متعادل در پیش گرفته شود، بدون اینکه لزوماً در آن زیاده‌روی گردد. □



بسمه تعالی

## نهمین دوره مدیریت استراتژیک

سازمان مدیریت صنعتی نهمین دوره مدیریت استراتژیک را در آبان ماه ۱۳۷۳ برگزار می نماید.

این برنامه ویژه مدیرانی تدوین شده است که می باید در جو رقابت داخلی و بین المللی، مؤسسه ای انتفاعی را در جهت بقاء و رشد هدایت کنند.

**هدف:** هدف این برنامه علاوه بر ارائه خلاصه ای از آخرین دستاوردهای دانش مدیریت، معرفی و ترویج شیوه تفکر استراتژیک بعنوان قابلیت اساسی برای مدیریت مؤثر سازمانهای پویا مخصوصاً در شرایط تحولات و دگرگونیهای مستمر محیطی است.

**مدت دوره:** این برنامه به مدت چهار هفته شبانه روزی در خارج از تهران برگزار می شود. برنامه شامل دو بخش دو هفته ای و میان این دو بخش نیز فاصله ای به مدت دو هفته برای بازگشت به کارورسیدگی به امور در نظر گرفته شده است.

بخش اول برنامه از تاریخ ۲۸ آبان ماه و بخش دوم از تاریخ ۲۶ آذرماه ۱۳۷۳ آغاز خواهد شد. استادان این دوره از میان اعضا مجرب هیأت علمی سازمان مدیریت صنعتی، دانشگاهها و مراکز پرورش مدیر داخل و خارج از کشور انتخاب شده اند.

مهلت ثبت نام تا پایان وقت اداری ۷۳/۷/۳۰ در نظر گرفته شده است. علاقمندان به این دوره می توانند برای کسب آگاهی از شرایط شرکت در دوره به نشانی خیابان ولیعصر نبش جام جم سازمان مدیریت صنعتی ساختمان مرکزی دفتر دوره مدیریت استراتژیک مراجعه و یا با تلفنهای ۲۹۶۸۸۲ و ۹-۲۹۴۱۰۱ (داخلی ۵۸۶ و ۴۶۵) و فاکس ۲۹۱۰۸۱ تماس حاصل فرمایند.