

"خود ارزیابی برای طراحی و برنامه‌ریزی کار راه"

دکتر محمود دهگان

ظ) اشتباه بزرگی را که برای تان رخ می‌دهد چگونه عنوان می‌کنید؟

ی) کدامیک از مردم شما را خشمگین می‌کنند؟

ک) چگونه (عمل و کار) معلم یا همکلاسی‌های تان را توصیف می‌کنید؟

ل) شما در چه حوزه‌ای نیاز به پیشرفت و بهبودی دارید؟

م) در آینده بیشتر به کدامین دوره آموزشی نیازمند هستید؟

ن) به نظر شما چه کسانی مهم‌ترین افراد هستند؟ چرا؟

ص) کدامین سرمایه خوب، شما را جهت به کار گماردن افراد ارضاء می‌کند؟

ض) چه نوع ساختار انتقادی در مورد دیگران دارید؟

غ) آیا در مورد پیشرفت توانایی‌های تان بررسی‌هایی انجام می‌دهید؟

در اینجا سئوالات دیگری در خصوص جدیت و بهره‌گیری از کارتان مطرح می‌شود:

- در کدام مدرسه یا دانشکده مشارکت و فعالیت دارید؟

- به غیر از انجام مطالعات تان چه مشغولیت‌های دیگری دارید که از آن لذت می‌برید؟

- چه دوره‌های (بلندمدت یا کوتاه‌مدت) تحصیلی و اداری گذرانیده‌اید؟

- چه نوع مشکل جسمانی دارید؟

- شما چگونه وقت خالی (Time off) دانشکده تان را تنظیم می‌کنید؟

- چه می‌خوانید؟

۲. من کیستم؟

جهت پاسخ به پرسش فوق ده جمله را در زیر فهرست کنید.

۱.

۲.

۳.

۴.

خودارزیابی یک قدم اصلی و اساسی برای طراحی کارراه (مسیر فعلی یا کاری) است. همچنین آماده‌سازی مصاحبه‌هایی که می‌تواند یک فکر جدی را ارزیابی کرده و به وسیله آن نیازهای ذخیره شده ذهن تان بازگو گردد. با این عمل شما می‌توانید به نیازمندی‌ها، علائق و همچنین به این که در چه کاری قوه توانایی دارید یا این که بسیار ضعیف هستید پی ببرید. لازمست که شما از نظر ذهنی به درستی و راستی عمل تان پی ببرید و در آن صادق باشید، این کار شبیه آن است که به طور دقیق تصویر درستی از خودتان ترسیم نمایید. یک نکته در سرآغاز که شما دوباره بتوانید در این خصوص درکی درست و در نگارش سازمان یافته انجام کارتان پیشرفت خوبی داشته باشید. در زیر، سئوالات و فعالیت‌های خود ارزیابی (خود را تشخیص دادن) وجود دارد که شاید به شما کمک کند تا اطلاعات کامل و اساسی در رابطه با خودتان داشته باشید.

سعی کنید این نوع سئوالات را به صورت پنج گزینه؛ عالی،... و خیلی ضعیف طراحی و جواب دهید. تا خودتان را بسنجید. سعی کنید به خودتان دروغ نگوئید و آنچه را که واقعیت است بنویسید.

۱. سئوالات خودارزیابی:

الف) نقاط قوت شما چیست؟

ب) نقاط ضعف شما چیست؟

ج) توانایی‌های ویژه شما چیست؟

د) چگونه عمل خود را توصیف می‌نمائید؟

ه) در حال حاضر چه احساسی در مورد کارراه شغل تان (مسیرکاری) دارید؟

و) چه مقدار تحصیلات شما را ارضاء می‌کند تا در اجرای اهداف تان موفق باشید؟

ز) چه احساسی راجع به پیشرفت کارتان دارید؟

ح) چگونه استاندارد عملکردتان را شرح می‌دهید؟

د) درستی و درستکاری: قانون‌نشکنی و تقلب نکردن، راستی، صمیمیت، خلوص داشتن.

ه) دینداری: دیندار بودن. زندگی بر اساس دین و مذهب. قبول و باور خداوند (همیشه به یاد خدا بودن)، نماز خواندن، (عبادت کردن)، در سایه دین آسوده بودن،

و) استقلال و بی‌نیازی: رک و راست بودن (غیبت نکردن)، آزاد اندیشیدن، مصون بودن، بی‌نیاز از کنترل دیگران به هنگام حق انتخاب (و مشورت)، بر حذر ساختن خویش از فشارهای خرافی بی‌پایه و اساس، استقلال مالی، اتکاء به خویش، قانع بودن.

ز) قبول مسئولیت: مطیع، مؤدب، وفادار به قوانین، بطور ارادی آرام‌و‌دارای‌نظم‌بودن، پیروی‌از‌دستورات، وظیفه‌شناسی. ح) لذت و خوشی: لذت بردن، با فراغت خاطر زندگی کردن، انجام آنچه که در موقعیت‌های انتخاب مرجح است، تسلیم و جداشدن.

ت) مساوات و برابری: بی‌طرف بودن، منصف بودن، عدم تبعیض، توجه یکسان، برادری و برابری. ی) بلندپروازی: موفقیت، کار بزرگ کردن، بلند پرواز بودن. داشتن خواسته‌ها و مقاصد بزرگ، تلاش برای بهتر شدن خود و موقعیت‌تان، سخت کوشش نمودن.

س) وابستگی به خانواده: پیوندهای خانوادگی نزدیک (صله‌رحم)، علاقه داشتن به خانواده و والدین و ارتباطات

۵.
۶.
۷.
۸.
۹.
۱۰.

۳. دسته‌بندی و درجه‌بندی ارزش‌ها

عبارات و تعاریف ذکر شده در ذیل را به ترتیب اهمیت نسبی که از نظر شما دارا هستند، از یک تا سیزده دسته‌بندی و ردیف نمائید. تعاریف آورده شده در ذیل، کلی و جامع نیستند، ولی معنا و ارزش معنایی هر یک را در بردارند.

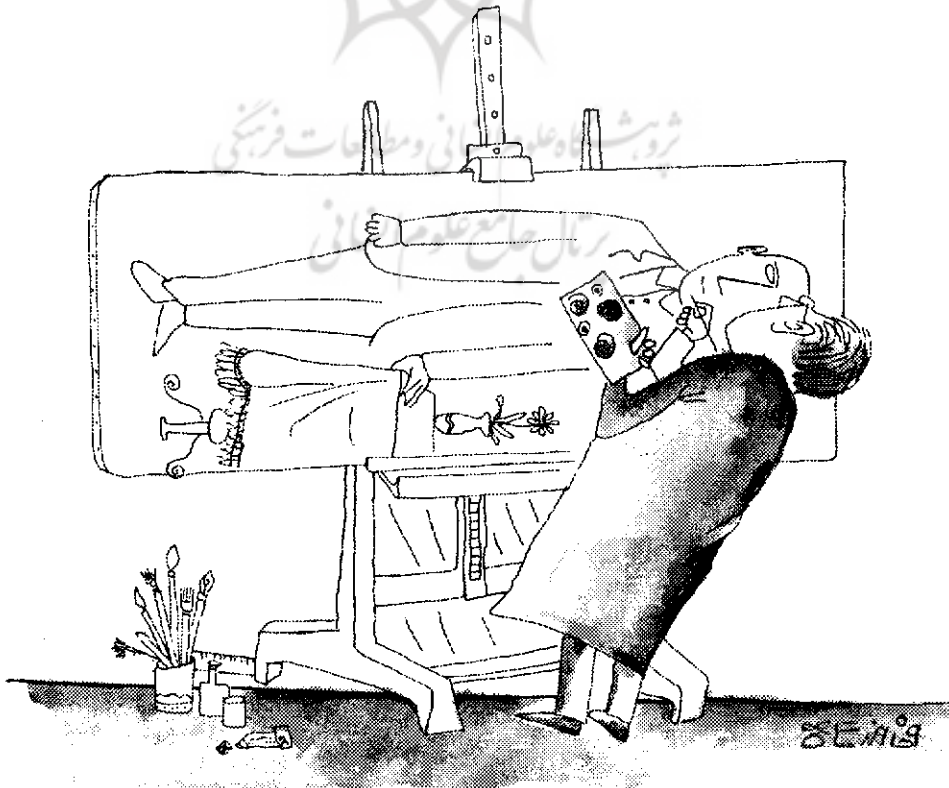
درجه

عبارات

الف) مهربانی: مهربان بودن، دوست داشتن، محبت، دلسوزی نسبت به دیگران و طبیعت بخشنده‌گی داشتن.

ب) روشنفکری: علاقه‌مندی به کارها و امور جاری، حس کنجکاری و ذهن‌گرایی، احترام قائل شدن برای هنر، شعر، ادبیات و غیره، لذت بردن از خواندن کتاب‌ها، انعطاف‌پذیری، اندیشیدن، هوشمندی و زیرکی.

ج) وفاداری و صداقت: دفاع کردن از شرافت و غیرت، کمک و یاری به فعالیت گروه سازمانی، کار و تلاش جهت اصلاح و بهبود اعتبار گروه (حیثیت بخشیدن به گروه)، متعهد مانده به گروه، سازمان، فرد.



خانوادگی.

ش) ماجراجویی و مخاطره: شهامت و جرأت، به دنبال انگیزه و محرک بودن، خلاقیت، متصور نمودن و فعال بودن. —
 ز) ثروت: توانگری، دارایی، کالاهای مادی، اکتساب چیزهای مادی، توانایی راحت زندگی کردن، (ثروت اندوژی، هم برای خود و هم برای دیگران).

۴. فهرست مهارت‌ها، توانایی‌ها و دانش

الف) تحصیلات آموزشی

- مدارج کسب شده در کار

- دوره‌های طی شده

- برنامه‌های آموزشی

- گواهی تحصیلات (گواهینامه‌های کسب شده)

ب) تجارب

- مشاغل

- تجارب در سایر مشاغل

آنچه یاد گرفته‌ایم، یا آنچه اکنون می‌توانیم از تجارب فوق استفاده کنیم.

ج) ارزیابی سطح مهارت‌ها

از مقیاس ذیل استفاده کنید و بهترین درصد (درجه) ارزیابی خود را در هر مورد بنویسید:

(۵) مهارت‌های استثنایی، شایستگی‌های برجسته

(۴) مهارت فوق‌العاده بالا با یک قدرت توانمند

(۳) لیاقت‌های عمومی، حرفه‌ای

(۲) در حد لیاقت‌ها، داشتن مشکلاتی در جایی یا کم بودن تجربه و تعلیم

(۱) حداقل لیاقت‌ها، سطح مسائل معین یا بی‌تجربگی / آموزش

خودارزیابی

الف) مهارت‌های مردمی

۱. سرپرستی کردن، بازیابی کردن، تدبیر و مدیریت کردن، هدایت کردن دیگران

۲. مربی‌گری، مشاوره دادن، کمک کردن، تعلیم دادن، پیشنهاد دادن.

۳. متقاعد نمودن، برانگیختن، فروختن (فروشنده‌گری کردن)، تاثیر بردیگران.

۴. ارزیابی کردن، قضاوت کردن، حاضر شدن، دسته‌بندی کردن

و وضع نمودن مقاصد برای دیگران.

۵. بذله‌گویی، داستان‌سرایی، تهییج کردن، مجذوب کردن سایر

افراد.

۶. ساماندهی، تعاون، سازندگی، هماهنگی، جمع نمودن افراد.

ب) مهارت‌های فکری

۱. تعیین و تشخیص دادن مسائل

۲. نوآوری، توسعه دادن، تصویب کردن

۳. اپراتوری، راه‌اندازی کردن

۴. بازیابی نمودن، بازرسی کردن، سازماندهی

۵. توانایی‌های مکانیکی و فیزیکی عمومی

ج: مهارت‌های ارتباطی

۱. داده ارتباطات

۲. تألیف، جمع‌آوری، ایجاد هماهنگی، خلاصه کردن

۳. مقایسه، محاسبه، ترسیم اشکال، تجزیه کردن

۴. تصور کردن، حل مشکلات، تجربه در استدلال

۵. رتبه‌بندی مقاصد زندگی

شما در ذیل یک لیست ۱۱ تایی از مقاصد یا ارزش‌های زندگی را می‌بینید. به آینده خودتان فکر کنید و ببینید دوست دارید کدامیک از آنها را داشته باشید. رتبه‌بندی مقاصد زندگی بصورت منظم در آینده برای شما مهم خواهد بود (از ۱ الی ۱۱).

مقاصد زندگی

۱. رهبری: برای رسیدن به یک رهبری با نفوذ و مؤثر، سازماندهی و کنترل دیگر و نیل به یک سازمان یا مقاصد

مطلوب

۲. کارشناسی: برای رسیدن به اختیاراتی در موضوع مخصوص تا رسیدن به سطح قابل قبول و اجرای آن.

۳. اعتبار و حیثیت: برای رسیدن به شهرت، به دست آوردن تصدیق و شایستگی در موقعیت‌های بالا.

۴. خدمات: کمک کردن به خشنودی و رضایت عمومی و مفید واقع شدن رای دیگران، آنگونه که شایسته و نیاز است.

۵. ثروت: برای بدست آوردن پول زیاد، باید مکان مناسبی را برای ارزیابی آن پیدا کرد.

۶. استقلال: بستگی به داشتن فراغت برای آزادی افکار و همچنین نحوه رسیدن به خود کنترلی دارد.

۷. مهر و عاطفه: ایجاد کار و به دست آوردن روابط مشترک و فعالیت‌های فی‌مابین دوستانه و خانوادگی.

۸. امنیت: برای به دست آوردن وضعیت مناسب و پایدار در محیط کار و وضعیت مالی.

۹. خود ادراکی: خوش بین بودن در وسعت تفکر اشخاص و درک

را می‌خواهید اصلاح کنید.۱

نقاط قوت و توانایی	نقاط ضعف
_____	_____
_____	_____
_____	_____

۱۰. فهرست خلاصه مطالب

الف) فهرست افرادی را که به عنوان منابع، در نظر دارید (افراد برجسته) و برای بهبودی و رشد خود و نیل به مقاصد و اهداف آنها را سرمشق خود قرار می‌دهید، ترسیم کنید.

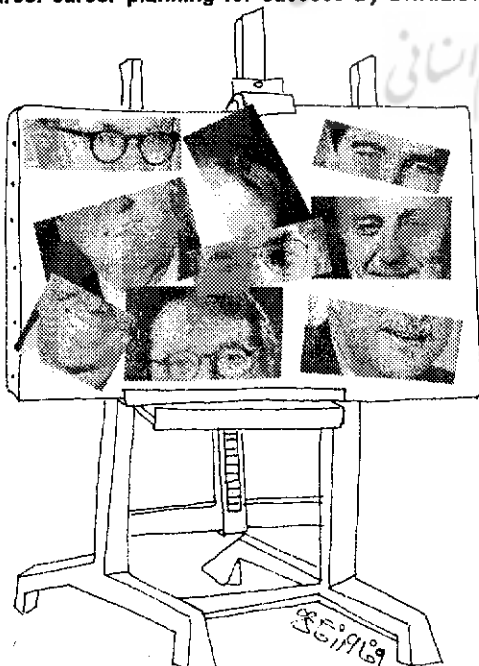
ب) فهرست منابعی را (شخصی یا به طریق دیگر) که در انجام دادن فوری طرح‌ها و برنامه‌های ماهرانه و تکنیکی به آنها نیاز دارید، تنظیم کنید.

ج) تاریخ مشخصی را برای بازنگری تمامی آنچه که نوشته‌اید تعیین کنید.

مردم/کارکنان	منابع	تاریخ در نظر گرفته شده
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

بنابراین شما با تدوین صحیح خود ارزیابی و حوزه‌های تعیین شده برای پیشرفت و بهبودی‌تان، متوجه مسائلی می‌شوید که در آینده می‌توانید در هدف‌گذاری و تعیین مسیر درست از آن استفاده کنید.

Source: career planning for success By Dr.R.L.BHATIA



طبیعت و خلاقیت و نوآوری در محیط.

۱۰. وظیفه: اختصاص دادن وظایف کلی خود در راه ارزش‌نهایی حرفه. ایده‌ها و اصول.

۱۱. خوشحالی: خوشحالی و شادمانی، همراه با زندگی راحت و بی‌دغدغه و داشتن امکانات رفاهی خوب در زندگی.

این ارزیابی از کجا نشأت می‌گیرد؟ چه فرقی با دیگر حالات زندگی‌تان دارد؟ با همتای خود اینها را تشریح نمایید.

۶. خاطرات بعد از مرگ خود را بنویسید

تصور کنید که در پایان زندگی‌تان هستید. لازم است در این خصوص با دوستان خوب و صمیمی خود مشورت و تبادل نظر داشته باشید و توجهات خودتان را کاملاً بررسی و تنظیم کنید و آن را انتشار دهید.

۷. مقاصد استراتژیک ویژه

توجهات و تصورات خویش را از الان تا ۳ الی ۵ سال آینده بررسی و از هم اکنون به فکرش باشید. مقاصد استراتژیک فهرست شده زندگی‌تان را (در دوره مشخص شده) تکمیل کنید و با حالات مشخص، آنرا علامت‌گذاری (بارمبندی) نمایید و در خصوص تقدم و تاخر آنها تأمل کنید.

مقاصد استراتژیک

بارمبندی	مقاصد استراتژیک
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

۸. کارها و فعالیت‌های ویژه

اگر شما مستعد پیشرفت مقاصد استراتژیک هستید، باید فعالیت‌ها و کارهای ویژه‌ای را که می‌خواهید در همین تاریخ (—) شروع نمایید، فهرست کنید. با همتا یا بالاترین مقام خود در این دو مورد مشاوره کنید (که) چه نوع محدودیت‌هایی در طرح شماست؟ این رتبه‌بندی را به صورت منظم بر مبنای اولویت تنظیم کنید.

کارها/فعالیت

رتبه‌بندی	کارها/فعالیت
_____	_____
_____	_____
_____	_____

۹. فهرست منابع

الف) فهرست نقاط قوت و توانایی‌ها با علامت (*) نشان دهید که کدام یک را می‌خواهید بهبود بخشید.

ب) فهرست نقاط ضعف با علامت (x) نشان دهید که کدام یک