

# متاسفانه تو اخراجی

پرونده‌ای درباره اخراج از کار، نوع بر خور دی که باید با این اتفاق داشت؛ بر نامه‌های بعدش و البته معروف ترین آدم‌هایی که اخراج شده و بعدش موفق تر به کارشان ادامه دادند

ZENDEGI-SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

پنج شنبه ۱۱ بهمن ۱۴۰۳

۲۹ رجب ۱۴۴۴ • ۲۰ ژانویه ۲۰۲۵

شماره ۲۱۶۹۶

۲۹۱۵



## شروع دوباره بعد از اخراج شغلی

از دست دادن شغل می تواند یک تجربه دشوار و ویرانگر برای هر کسی باشد اما راهکار هایی برای بازگشت به کار در چنین شرایطی وجود دارد



فرزانه شهریار دوست | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

اخراج شدن از محل کار و شنیدن جمله «متاسفانه دیگه امکان همکاری با شما رو نداریم» برای هر فرد شاغلی وحشتناک است. در لحظه اخراج شدن حس شما می تواند حس زمین خوردن و شکست باشد. اما به یاد داشته باشید این رویداد به ظاهر فاجعه بار، بسیار رایج است. افراد بسیار سرآمدی مانند استیو جابز و اپرا وینفری همگی در مقطعی از حرفه خود اخراج شدند. در سال ۲۰۱۰، «آنا وینتور» سردبیر یکی از مجلات معروف حوزه مد، در کنفرانسی گفت: «من به شما توصیه می کنم که حداقل یک بار اخراج شوید. این یک تجربه یادگیری عالی است». از دست دادن شغل می تواند یک تجربه دشوار و ویرانگر برای هر کسی باشد که منجر به تغییر ناگهانی شرایط می شود و معمولاً نیاز به اقدامات فوری دارد. اگر شغل خود را از دست داده اید، راهکارهایی برای بهبود شرایط پس از از دست دادن شغل و بازگشت به بازار کار ارائه می شود.

### ۱. دلایل اخراج خود را بیابید

ممکن است مفید باشد که از کارفرمای سابق خود بخواهید دلیلی برای اخراج شما ارائه دهد. با توجه به این که ممکن است انجام این مکالمه دشوار باشد، مهم است که با ظرافت این کار را انجام دهید، خونسرد بمانید و خودتان را جمع و جور کنید. درک این که چرا کار شما خاتمه یافته است، می تواند به شما کمک کند تا زمینه های بهبود دانشاسایی کنید و جست و جوی فرصت شغلی جدید را آسان تر کند.

### ۲. فرصت های دیگر را بررسی کنید

اگر به دلیل کاهش بودجه مالی مجموعه یا تعدیل نیرو اخراج شده اید و از شرکت خود راضی هستید، کارفرمای شما ممکن است بتواند به شما شغل دیگری را در بخش دیگری پیشنهاد دهد. از طرف دیگر، می توانید از کارفرمای خود در مورد فرصت های دیگر در آن مجموعه پرس و جو کنید. برای مسائل مربوط به عملکرد شغلی یا کمبود مهارت های لازم، ممکن است این سوال را در نظر بگیرید که آیا کارفرمای شما موافقت می کند که شما را پس از پیشرفت حرفه ای دوباره استخدام کند. توجه داشته باشید که ممکن است فرصت های دیگری برای شما وجود نداشته باشد. اگر کارفرمای شما با «نه» پاسخ می دهد، بهترین روش این است که با احترام تصمیم او را بپذیرید.

### ۳. با شرایط خوبی مجموعه قبلی را ترک کنید

اگر هیچ گزینه ای برای بازبایی شغل در شرکت فعلی شما وجود ندارد، بهتر است در شرایط خوبی آن جا را ترک کنید. کارفرمایی که شما را اخراج کرده است ممکن است بتواند به کارفرمای آینده شما، بازخورد مثبتی درباره شما ارائه دهد. این امر به خصوص در صورتی صادق است که بدون هیچ تقصیری از کار اخراج شده باشید، مانند کوچک کردن مجموعه یا کمبود بودجه. حتماً از آن ها به خاطر زمانی که در شرکت صرف کردید، تشکر کنید و تمام مراحل را که از شما می خواهند قبل از ترک انجام دهید.

### ۴. برای مراقبت از خود وقت بگذارید

پس از از دست دادن شغل خود زمانی را برای کاهش استرس

اختصاص دهید و در مورد مرحله ای از زندگی که در آن قرار گرفته اید، فکر کنید. ممکن است در نظر داشته باشید که نقاط قوت و ضعف خود را در کار بنویسید، از چه چیزهایی در شغل خود لذت می بردید، از چه چیزهایی لذت نمی بردید و چه نقش های شغلی دیگری برای شما جالب به نظر می رسد. در این مدت به نیازتان برای مراقبت از خود توجه کنید. در حالی که مهم است رزومه خود را به روز کنید، برای کار درخواست دهید و در مصاحبه ها شرکت کنید، اما استراحت کردن و پاداش دادن به تلاش های خود به روش های کوچک و معنادار هم مفید است. این می تواند شامل کارهای ساده ای مانند پیاده روی روزانه، گذراندن وقت با عزیزان یا خواندن کتاب باشد.

### ۵. رزومه خود را به روز کنید

اگر چند سالی است که شاغل بوده اید، ممکن است زمان آن رسیده باشد که رزومه خود را به روز به رزومه جدیدی ایجاد کنید. به تجربه، مهارت ها و آموزش هایی که در طول کار خود کسب کرده اید، فکر کنید. با دقت به ارتباط شرح وظایف شغل قبلی خود و آگهی های شغلی فعلی نگاه کنید. می توانید از نمونه هایی از رزومه ها در موقعیت شغلی خود الهام بگیرید.

### ۶. شروع به جست و جوی مشاغل جدید کنید

هنگامی که رزومه خود را به روز کردید، شروع به جست و جوی مشاغل جدید کنید. اگر از شغل خود لذت می برید و می خواهید به مسیر شغلی خود ادامه دهید، به دنبال موقعیت هایی باشید که با مهارت ها و سطح تجربه شما مطابقت دارند. اگر مطمئن نیستید یا به دنبال مسیر شغلی جدیدی هستید، زمانی را برای بررسی مشاغلی که به نظر می رسد لذت بخش یا جالب هستند، اختصاص دهید و درباره آن ها تحقیق کنید. اگر شغل جدید شما به آن نیاز دارد، ممکن است لازم باشد یادگیری مهارت های خاصی را در نظر بگیرید.

### ۷. آماده صحبت درباره اخراج خود باشید

از دست دادن شغل رایج است و ممکن است در طول مصاحبه شغلی از شما در مورد آن سوال شود. ممکن است از شما سوالاتی مانند «چرا به دنبال شغل هستید؟» یا «چرا آخرین شغل خود را ترک کردید؟» شود. شما باید پاسخ این سوالات را آماده کنید تا بتوانید خود را در مثبت ترین وجه نشان دهید.

بسیاری از آدم معروف های دنیا مثل استیو جابز و اپرا وینفری تجربه اخراج از کار را داشته اند؛ اتفاقی که زمینه را برای رشد آن ها در بستری تازه فراهم کرده است

اخراجش کند به یک واحد دیگر منتقلش کرد. به این ترتیب فورد توانست به طور موقت کارش را حفظ کند اما او برای این کار ساخته نشده بود. پس از مدتی به دلیل یک خرابکاری تازه از کار اخراج شد. اخراج، او را تشویق کرد تا به دنبال رویای همیشگی اش برود. او در سال ۱۹۵۴ میلادی برای تحصیل در رشته هنر وارد دانشگاه کلوریدا شد. پس از آن برای بازیگر شدن به نیویورک رفت. فورد در سال ۱۹۶۶ میلادی با اولین تجربه های بازیگری اش جایگاه خود را در هالیوود تثبیت کرد. اگر چه فورد در دنیای هنر، بیشتر به بازیگری مشهور است اما در سال ۱۹۸۰ میلادی که فیلم اولش «مردم عادی» را کارگردانی کرد، موفق به دریافت اسکار بهترین کارگردانی شد. شاید اگر رد فورد از کار اولش اخراج نشده بود به حقوق معمولی و زندگی روزمره در آن موقعیت چنان خومی کرد که خودش حاضر به شکستن این پیله و رفتن به سمت دنیای هنر نبود. با این حساب او هم باید بابت این اتفاق ممنون باشد.

### اپرا وینفری: مشهور و پولدار در دنیای سرگرمی



«اپرا وینفری» برای بیشتر افراد یکی از چهره های سمبلیک تلویزیون آمریکاست. او از ثروتمندترین و موفق ترین زنان دنیا به شمار می آید که فراز و فرودهای بسیاری را برای به دست آوردن موقعیت کنونی اش پشت سر گذاشته است. «وینفری» اولین بار به عنوان گزارشگر اخبار وارد تلویزیون شد اما بعد از مدت کوتاهی، تهیه کننده برنامه به این نتیجه رسید که او برای تلویزیون مناسب نیست و اخراجش کرد. این برای وینفری یک شکست بزرگ بود. او پس از این تجربه ناموفق، مجری برنامه ای گفت و گو محور در تلویزیون شد و این نسبت به گزارشگری برایش یک افت واقعی بود. چیزی که وینفری فکرش را نمی کرد این بود که شاید جای واقعی اش در همین نوع از برنامه های تلویزیونی باشد. در واقع اخراج او باعث شد تا به جایگاه

بهتری در تلویزیون برسد. وینفری از سال ۱۹۸۶ برنامه «اپرا» را برای تلویزیون آمریکا تولید و اجرا کرد که در سال های پایانی تولیدش، در ۱۴۵ کشور پخش می شد. این برنامه تلویزیونی اپرا را در مرکز توجه، موقعیت اجتماعی و البته ثروت شگفت انگیزی قرار داد که تا امروز کمتر چهره تلویزیونی به یک قدمی آن رسیده است.

دنیای توسعه فردی پیچیدگی های خاص خودش را دارد و فرمول ثابتی بر آن حکمفرما نیست چون با موجودی پیچیده به نام انسان سرو کار داریم که زمینه های وراثتی، اجتماعی و تربیتی مختلفی دارد؛ برای همین است که یک نفر بعد از اخراج سراغ موفقیت های تازه می رود و یک نفر ممکن است افسرده شود. در این بین نمی توان گفت چون یک نفر بعد از اخراج به مراتب موفق تر بوده پس همه می توانند دوباره شروع کنند؛ طبیعی است هر کسی چیزی شبیه یک دوره سوگ را بعد از اخراج طی کند اما بعد از آن می توان دوباره برخاست؛ لاقال این که بدانیم خیلی ها بودند که این کار را کردند شاید به ما یادآوری کند که اخراج با پایان همه چیز نیست و بدرغم تلخی های متعدد می تواند شروعی دوباره باشد. حالا برویم سراغ معروف ترین آدم هایی که اخراج شدند.



شد. اخراج او به دلیل تغییرات این بانک و ادغام آن با شرکت «مریل لینچ» که یک شرکت خدمات مالی در آمریکاست، اتفاق افتاد. در سال ۲۰۱۳ میلادی او در یک کنفرانس رسمی از افرادی که اخراجش کردند، تشکر کرد. این اخراج برای «راکک» زمینه ساز پدید آمدن ایده هایی تازه برای شروع یک کسب و کار جدید شد که او را به یکی از قدرتمندترین زنان جهان تبدیل کرد. راکک در سال ۲۰۱۶ میلادی شرکت «الوپیت» را راه اندازی کرد. این شرکت یک شبکه جهانی مشاوره مالی دیجیتال به زنان است. هدف او از راه اندازی این پلتفرم، حذف نابرابری های جنسیتی در سرمایه گذاری بود. انجمن جهانی اقتصاد، چند سال قبل او را به عنوان یکی از رهبران جوان موفق جهان معرفی کرده است.

### رابرت رد فورد: کارمندی که سوپر استار شد



«رابرت رد فورد» بازیگر و کارگردان خوش نام سینما، در نوجوانی کارگر ساده یک شرکت انحصاری نفت در آمریکا بود. اما یک روز که در محل کار خوابش برده بود، یکی از سرکارگران او را دید اما به جای آن که

سید سورنا ساداتی | روزنامه نگار

### پرونده

قطع همکاری، تعدیل، اخراج یا هر چیز دیگری که اسمش را بگذاریم، اتفاقی تلخ است که از چند منظرروی زندگی آدم سایه می اندازد، اول این که معیشت و نظم زندگی فرد به هم می خورد؛ ما آدم ها وقتی به شرایطی عادت می کنیم، تداوم آن حس امنیت و آرامش به ما می دهد؛ اما برهم خوردن شرایط اتفاق تلخی است که باعث می شود حس ناامنی داشته باشیم؛ آن هم در این شرایط اقتصادی که با اتکاء به کمی پس انداز یا بیمه بیکاری و... نمی توان زندگی کرد. جنبه دیگر بیکار شدن آن است که حس می کنیم به تلاش مان، عمری که در یک سازمان، اداره، شرکت و... گذاشتیم بی توجهی شده و قدر کارمان را ندانستند، با خودمان کلنجار می رویم که ای کاش جور دیگری تصمیم می گرفتیم، همه موقعیت های خوب زندگی مان را مرور می کنیم. ناخودآگاه دست به مقایسه می زنیم، آن هم با شرایط آدم هایی که روزگاری هم قطار ما بودند و از یک جایی مسیر زندگی شان عوض شد. چنین تجربه ای در عین سختی گاهی می تواند سازنده باشد اگر از مختصات آن شناخت دقیقی داشته باشیم و تهدیدی را با امید و پشتکار تبدیل به فرصتی کنیم برای شروعی دوباره در زمینه ای که بهتر هستیم. در این پرونده سراغ موضوع اخراج رفتیم، از معروف ترین آدم هایی که اخراج شدند گفتیم و البته درباره این صحبت کردیم که در واکنش به اخراج از محل کار چه کنیم.

## اخراجی ها ۴

### استیو جابز: نیاز به معرفی دارد؟



«استیو جابز» چهره ای پیشرو در صنعت رایانه و نام او یادآور «اپل» است. جابز در سال ۱۹۷۶ میلادی در ۲۱ سالگی به همراه یکی از دوستانش اپل را تأسیس کرد. او مدیر ارشد شرکت بود اما هشت سال بعد به دلیل یک اختلاف مدیریتی از شرکت خودش کناره گذاشته شد. جابز در سال ۲۰۰۵ میلادی در جشن دانش آموختگی دانشگاه استنفورد برای اولین بار از تأثیر ویرانگر اخراج بر زندگی اش گفت. او در شرایطی از شرکت اخراج شد که در آستانه ۲۰ سالگی بود و حتی از دانشگاه دانش آموخته نشده بود. این اتفاق تعادل زندگی جابز را به کلی به هم ریخت. چیزی که به جابز کمک کرد تا بتواند از شو شروع کند؛ این بود که پس از اخراجش به چیزهایی فکر کرد که واقعا می خواست. با بررسی خواسته ها و توانایی هایش موفق شد در سال ۱۹۸۵ میلادی شرکت «نکست» را تأسیس کند. اپل در سال ۱۹۹۶ میلادی شرکت نکست را از جابز خریداری کرد و به این ترتیب او دوباره به اپل برگشت. در همین مدت با یک گروه گرافیکی، «استودیو پیکسار» را راه اندازی کرد. وقتی والت دیزنی در سال ۲۰۰۶ میلادی پیکسار را خریداری کرد، استیو جابز به سهام دار اصلی والت دیزنی تبدیل شد. به این ترتیب جابز تهدید اخراج شدن را به فرصتی برای موقعیت بیشتر و پیشرفت در جایگاه یکی از غول های بلامنازع دنیای فناوری تبدیل کرد.

### سالی راکک: با تشکر از اخراج شدیم!

«سالی راکک» یکی از قدرتمندترین زنان دنیاست. او در سال ۲۰۰۹ میلادی به عنوان مدیر بخش سرمایه گذاری جهانی بانک مرکزی آمریکا استخدام شد اما مدت زیادی در این پست باقی نماند. «راکک» در سال ۲۰۱۱ میلادی از «بنک آو آمریکا» که بزرگ ترین بانک ایالت متحده آمریکاست، اخراج