قطب نمای شغلی (ارزش های کاری، مهارت ها و علاقه های من)

این کاربرگ‌ها ابزارهای کمکی و آموزشی هستند و جایگزین درمان تخصصی یا مراجعه به روان‌شناس نمی‌شوند.

نام: ..... **تاریخ:** .....

جست و جوی شغلی مناسب، صرفاً به معنای «یافتن یک شغل» نیست؛ بلکه درک این موضوع است که شما چه خواسته ها، توانمندی ها و ارزش هایی دارید—و سپس کاوش در همان مسیر. این کاربرگ برای افراد شاغل، تازه‌کار، فارغ‌التحصیل و تمامی کسانی که خواستار وضوح بیشتر در مسیر شغلی خود هستند، طراحی شده است. لطفاً ۲۰ تا ۲۵ دقیقه از وقت خود را به آن اختصاص دهید؛ لازم به ذکر است که پاسخ درست یا غلطی وجود ندارد.

کاربرد:

۱. **خودشناسی:** فرد با ارزش‌ها، مهارت‌ها و علاقه‌مندی‌های شغلی خود آشنا می‌شود و درک روشنی از خواسته‌های واقعی خویش به‌دست می‌آورد.

۲. **مقایسهٔ هوشمندانه:** گزینه‌های شغلی بر اساس معیاری واحد و اصولی سنجیده می‌شوند، نه صرفاً بر مبنای میزان دستمزد یا گفته‌های دیگران.

۳. **اقدام عملی:** عبور از دایرهٔ افکار و تردیدها و دستیابی به یک برنامه‌ریزی یا نقشهٔ هفتگی کوچک، به گونه‌ای که مسیر شغلی به‌طور واقعی آغاز گردد.

قدم ۱ : الان کجای مسیر کاری ام؟

وضعیت فعلی ات را علامت بزن:

وضعیت	☐
دانشجو / تازه فارغ التحصیل و در جست وجوی شغل	☐
شاغل، ولی از کارم راضی نیستم	☐
شاغل و میخواهم ارتقا/تغییر بدهم	☐

www.ravanshenas.net

بین دو مسیر شغلی ماندم	☐
بعد از وقفه میخواهم برگردم به کار	☐
میخواهم کار مستقل/کسب وکار راه بیندازم	☐

در حال حاضر، بزرگـترین پرسش شغلی شما چیست؟

قدم ۲: ارزش های کاری من

پول و درآمد بسیار مهما ند، ولی همه‌چیز نیستند. خواهشمند است این ۱۲ ارزش را بر اساس اولویت شخصی خود از ۱ (مهم ترین) تا ۱۲ رتبه بندی کنید:

ارزش کاری	رتبه
درآمد و امنیت مالی	...
یادگیری و رشد	...
تعادل کار و زندگی	...
استقلال و آزادی عمل	...
تأثیرگذاری و کمک به دیگران	...
اعتبار و جایگاه	...
خلاقیت و نوآوری	...
همکاری با آدمهای خوب	...
ثبات و پیش بینی پذیری	...
تنوع و چالش	...
دورکاری / انعطاف زمانی	...
فرصت پیشرفت سریع	...

۳ ارزش برتر من:

۱. ...	**۲. ...**	**۳. ...**

یک شغل، هرچقدر هم پرپول، اگر ارزش های اصلی ات را نداشته باشد خسته ات می کند. به همین سه مورد نگاه کن.

قدم ۳: مهارت های من

www.ravanshenasi.net

الف) مهارت‌های تخصصی (سخت)؛ شامل دانش فنی، ابزارها و توانمندی‌های اجرایی که در حوزهٔ فعالیت حرفه‌ای خود بر آن‌ها مسلط هستید:

مهارت	سطح (۱–۵)	دوستش دارم؟	کجا از آن استفاده کرده ام؟
…	…	☐	…
…	…	☐	…
…	…	☐	…
…	…	☐	…

ب) مهارت‌های عمومی (نرم)؛ شامل ویژگی‌های شخصیتی، سبک ارتباطی، نحوهٔ تعامل با دیگران و مهارت‌های بین‌فردی در محیط کار:

مهارت	سطح (۱–۵)	شغل های مرتبط
ارتباط و گفت وگو	…	…
حل مسئله	…	…
کار تیمی	…	…
رهبری و مدیریت	…	…
سازماندهی و نظم	…	…
خلاقیت	…	…
یادگیری سریع	…	…
فروش و متقاعدسازی	…	…

مهارت های قابل انتقال من (مهارت هایی که در هر شغل به کار می آیند ـــ از مدرسه، خانه، کار داوطلبانه، کار قبلی):

قدم ۴: علاقه ها و انرژی من

انجام دادن چه فعالیت‌هایی گذر زمان را برای شما کوتاه‌تر و لذت بخش‌تر می‌کند؟ (حتی اگر این فعالیت‌ها در حال حاضر مرتبط با شغل فعلی شما نباشند).

www.ravanshenas.net

فعالیت	چقدر دوستم دارم؟ (۱–۵)
کار با اعداد و تحلیل داده	...
کار با کلمات، نوشتن و محتوا	...
کار با تصویر، صدا و طراحی	...
کار با آدم ها، آموزش و راهنمایی	...
ساختن و کار عملی با دست	...
کار با کامپیوتر و تکنولوژی	...
فروش، مذاکره و ارتباط با مشتری	...
حل مسئله و تحقیق	...
سازماندهی و مدیریت پروژه	...
مراقبت و کمک به دیگران	...

سه فعالیتی که حین انجام آن‌ها «غرق در زمان » میشوم (حالتی از تمرکز عمیق و لذت‌بخش که در آن متوجه گذر زمان نمی‌شوم):

۱. ..... ۲. ..... ۳. .....

سه شغل که پیش‌تر به نظر من جذاب می رسیدند:

۱. ..... ۲. ..... ۳. .....

قدم ۵: نقاط قوت و ضعف کاری من

نقاط قوت (توانمندی ها و کارهایی که دیگران همواره بابت انجام آن‌ها شما را تحسین کرده‌اند):

قوت من	چگونه در محیط کار به کار می‌آیند؟
...	...
...	...
...	...

www.ravanshenas.net

نقاط ضعف و فعالیت‌هایی که تمایلی به انجام آن‌ها در محیط کار ندارید:

ضعف / فعالیت نامطلوب	چگونه با این موارد کنار میایم یا آن‌ها را مدیریت می‌کنیم؟
…	…
…	…

نکته :نقاط قابل بهبود همواره به معنای نقاط ضعف نیستند، بلکه مشخص می‌کنند چه نوع مشاغل و محیط‌های کاری با روحیات شما سازگار نیستند.

قدم ۶: تصویر شغل ایدهآل من

یک روز کاری ایده آل را تجسم کن و بنویس:

سؤال	پاسخ من
با چه کسانی کار می کنم؟ (تیم، مشتری، تنهایی)	…
کجا کار می کنم؟ (دفتر، خانه، سفر، کارگاه)	…
چه ساعتی و با چه انعطافی؟	…
سه کار اصلی روزم چیست؟	…
درآمد حداقلی که زندگیام را راحت میکند؟	…
پنج سال دیگر چه جایگاهی میخواهم؟	…

جمله ی مسیر شغلی من:

«من می خواهم کاری انجام بدهم که ..... باشد، از آن .....به دست بیاورم و با ..... همخوانی داشته باشد».

www.ravanshenas.net

قدم ۷: نقشه ی تحلیل یک گزینه ی شغلی

هر شغلی که به آن فکر میکنی را با این جدول بسنج (میتوانی چند شغل اضافه کنی):

	شغل ۱:	شغل ۲:	شغل ۳:
جذابیت (۱–۵)	…	…	…
همخوانی با ارزشهای من	…	…	…
مهارت های موجود من	…	…	…
مهارت هایی که باید یاد بگیرم	…	…	…
درآمد تقریبی	…	…	…
نقطهی ضعف/ریسک	…	…	…
ارزیابی نهایی	…	…	…

یک نمونه کاربردی و استاندارد برای تکمیل این جدول (بر اساس سه حوزه شغلی فرضی):

معیار سنجش	شغل ۱: توسعه‌دهنده نرم‌افزار (برنامه‌نویس)	شغل ۲: مدیر محصول (Product Manager)	شغل ۳: کارشناس تولید محتوا
جذابیت (۱ تا ۵)	۴	۵	۳
همخوانی با ارزش‌های من	استقلال کاری، یادگیری مداوم و حل مسئله	اثرگذاری مستقیم، ارتباط با تیم و رهبری	خلاقیت و انعطاف در ساعات کاری
مهارت‌های موجود من	تسلط به جاوااسکریپت، تفکر تحلیلی و حل مسئله	ارتباط مؤثر، درک فنی و دید تجاری	مهارت نویسندگی، درک اصول شبکه‌های اجتماعی
مهارت‌هایی که باید یاد بگیرم	معماری سیستم و الگوهای طراحی پیشرفته	تحلیل داده‌های محصول، اصول مدیریت پروژه و اسکرام	اصول حرفه‌ای سئو (SEO)، تدوین ویدیو و سناریونویسی
درآمد تقریبی	بالا	بسیار بالا	متوسط

www.navanshenas.net

نقطه ضعف / ریسک	نشستن مداوم، فرسودگی ذهنی و فشار تحویل تسک	استرس بالا ناشی از هماهنگی تیم‌ها و مسئولیت نهایی پروژه	امنیت شغلی کمتر و رقابت بالا در بازار کار
ارزیابی نهایی	**۸ از ۱۰** (گزینه بسیار منطقی بر پایه توانمندی‌های فعلی)	**۹ از ۱۰** (ایده‌آل‌ترین گزینه بر اساس ارزش‌ها و هدف رشد)	**۶ از ۱۰** (مناسب برای فعالیت پروژه‌ای و پاره‌وقت)

قدم ۸: از فکر تا قدم

مسیر گام‌به‌گام ورود به شغل منتخب خود را ترسیم کنید:

گام	عمل	تا چه تاریخی؟	انجام شد؟
۱	تحقیق درباره ی این شغل (مصاحبه، ویدئو، مقاله)	...	☐
۲	پیدا کردن یک نفر که این کار را می کند و پرسیدن سؤال	...	☐
۳	یاد گرفتن یک مهارت لازم (دوره، کتاب، تمرین)	...	☐
۴	یک کار کوچک واقعی (فریلنس، پروژه، کار داوطلبانه)	...	☐
۵	به روزرسانی رزومه / پروفایل	...	☐

قدم ۹: پیگیری هفتگی من

هفته	اقدامی که انجام دادم	چه یاد گرفتم؟	هفته ی بعد چه می کنم؟
۱	...	...	...
۲	...	...	...
۳	...	...	...
۴	...	...	...

www.ravanshenas.net

نکات حائز اهمیت برای شما:

- مسیر شغلی یک خط مستقیم نیست؛ بلکه بیشتر فرآیندی مبتنی بر آزمایش، ارزیابی و اصلاح است. چنانچه انتخاب نخست شما بی نقص نبود، جای هیچ گونه نگرانی وجود ندارد.
- معتبرترین اطلاعات درباره هر شغلی را از افرادی که شاغل واقعی آن حرفه‌اند جویا شوید، نه صرفاً از منابع اینترنتی.
- تا پیش از حصول اطمینان کامل، از تصمیمات پرمخاطره و بزرگ پرهیز کنید؛ مسیر خود را با انجام پروژه‌های کوچک، کارآموزی یا آزمون‌های مقطعی محک بزنید.
- خود را صرفاً با «نسخه پیشین خود» مقایسه کنید، نه با افرادی که سال‌ها در این مسیر جلوتر هستند.
- چنانچه بی‌حوصلگی، اضطراب یا بی‌انگیزگی شما استمرار یافته و ابعاد مختلف زندگی‌تان را تحت تأثیر قرار داده است، گفت‌وگو با فردی معتمد یا مشاوری خبره راهگشا خواهد بود

این کاربرگ متعلق به **سایت و اپلیکیشن روانشناس دات نت** است. برای دسترسی به سایر کاربرگ ها، پادکست‌ها، مقالات و صداهای آرامش‌بخش، به سایت **ravanshenas.net** یا اپلیکیشن ما سر بزنید.
(استفاده شخصی آزاد؛ هرگونه بازنشر بدون ذکر منبع پیگرد قانونی دارد)

www.ravanshenas.net