



چگونه در ۶ قدم برای مصاحبه شغلی آماده شویم

نویسنده ایمی گالو



ترجمه و انتشار توسط گروه کارنگن

مقاله‌ای که در حال مطالعه آن هستید، بخشی از مطالب متعددی است که با موضوع شغلی در سری مطالب کارکن منتشر شده است.

کارکن داستان زندگی آدم‌هایی است که با شغلشان زندگی می‌کنند. کارکن علاوه بر روایت داستان زندگی این آدم‌ها، با فراهم کردن مطالب کاربردی در حوزه شغلی، سعی دارد به افراد در پیدا کردن شغل مناسب و افزایش رضایت شغلی کمک کند.

برای دیدن سایر مطالب منتشر شده درباره مصاحبه شغلی لینک زیر را ببینید.

[مصاحبه‌ی شغلی](#)

به لطف گوگل، ماهانه ده‌ها هزار نفر برای یافتن پاسخ سوالاتشان در حوزه مسائل شغلی به مطالب کارکن مراجعه می‌کنند. دیدن این حجم از بازدید و بازخوردهای خوانندگان، به ما انگیزه زیادی برای ادامه انتشار این مطالب می‌دهد.

در همین راستا تصمیم گرفتیم این مقاله ارزشمند را در اختیار شما قرار دهیم.

برای دیدن تمامی مطالب کارکن می‌توانید از لینک زیر استفاده کنید.

[مطالب جامع کارکن](#)

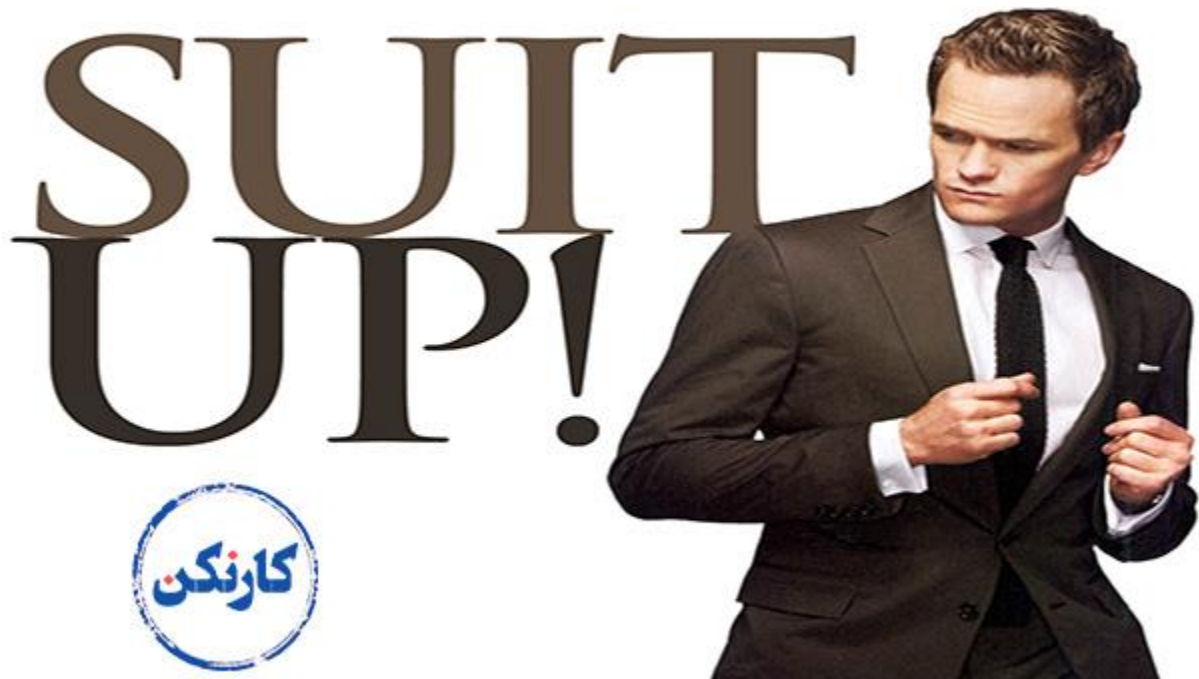
وقتی برای یک محاسبه شغلی دعوت می شویم، باید بدانیم که چگونه برای مصاحبه شغلی آماده شویم اما برای دانستن اینکه چگونه مصاحبه شغلی انجام دهیم باید از کاربرد بودن توصیه‌های افراد مختلف در خصوص مصاحبه شغلی مطمئن شویم.

مثلاً وقتی همکاران می گویند که در مصاحبه شرکتی استارت آپی کت شلوار بپوشید، حرفش را قبول می کنید؟ وقتی دوستتان می گویند توی مصاحبه فقط خودت باش، چطور؟ توصیه‌های زیادی وجود دارند که چگونه مصاحبه کاری انجام دهیم اما انتخاب اینکه کدامشان برای مصاحبه کاری موفق بهتر است، کار آسانی نیست.

ما از خوانندگانمان پرسیدیم که درباره‌ی آماده شدن برای مصاحبه شغلی چه توصیه‌هایی را بیشتر شنیده‌اند. و بعد این توصیه‌های چگونه مصاحبه شغلی انجام دهیم را با دو نفر از کارشناسان این حوزه بررسی کردیم تا مشخص شود که این توصیه‌ها معقول هستند یا نه.

برای خواندن نظر کارشناسان این حوزه، با ادامه این متن همراه شوید.

## ۱. همیشه برای مصاحبه کاری لباس رسمی بپوش



جان لیز، استراتژیست شغلی مقیم بریتانیا، و نویسنده‌ی کتاب‌های *چگونه به شغل دلخواهتان برسید* و *مصاحبه شغلی: بهترین جواب‌ها برای سوالات سخت هستند* می‌گوید: «بریتانیایی‌ها معمولاً خیلی رسمی هستند؛ اما این توصیه در خصوص آماده شدن برای مصاحبه شغلی، حتی دیگر در بریتانیا هم وجود ندارد.»

وقتی افراد یک شرکت لباس عادی پوشیده‌اند، پوشیدن لباس رسمی این پیام را می‌فرستد که من فرهنگ شما را نمی‌دانم. این مسئله در سیلیکون‌ولی بیشتر به چشم می‌خورد. جان سالیوان، کارشناس منابع انسانی، استاد مدیریت در دانشگاه سانفرانسیسکو و نویسنده ۱۰۰۰ روش برای استخدام نخبه‌ها می‌گوید: «اگر برای مصاحبه با کت‌شلوار به فیس‌بوک بروید، مثل احمق‌ها به نظر خواهید آمد.»

یکی از نکات آماده شدن برای مصاحبه شغلی این است که نیازی نیست خیلی رسمی لباس بپوشید. لیز می‌گوید: «لباسی بپوشید که فقط کمی از لباس افراد شرکت، رسمی‌تر باشد.» فهمیدن اینکه لباس افراد یک شرکت چقدر رسمی است، خیلی آسان است. نگاهی به سایت آن شرکت بیندازید یا سایت‌هایی مثل [www.salpaco.com](http://www.salpaco.com) را بررسی کنید. (در سایت سالپا افراد تجربه‌هاشون از مصاحبه کاری در شرکت‌های مختلف رو به اشتراک می‌گذارن.)

به گفته‌ی سالیوان، حتی می‌توانید با مسئول پذیرش شرکت یا یکی از کارآموزان تماس بگیرید و بپرسید که افراد شرکت چطور لباس می‌پوشند. اگر لازم است، یک دست لباس اضافه همراه خود ببرید و از مسئول پذیرش بپرسید که لباس مناسب است یا نه. اگر لباس مناسب نبود، به ماشینتان بروید و لباستان را عوض کنید.

این فقط یکی از بخش‌ها برای بهتر شناختن کارفرمای احتمالی‌تان است. جان لیز می‌گوید: «قبل از اینکه وارد مصاحبه‌ای شوید، اول باید آن شرکت و افرادش را به‌خوبی بشناسید و زوایای پنهان آن شغل کشف کنید. پس هرگز در مصاحبه شرکت نکنید مگر اینکه با یکی از کارکنان شرکت صحبت کرده باشید و بدانید که تمایل به استخدام چه افرادی دارند.»

**[مطلب مرتبط: [شغل مناسب من چیست؟](#)]**

## ۲. توی مصاحبه کاری فقط خودت باش



از نظر لیز این تو صیه واقعاً نابجا ست. او می گوید: «این تو صیه خیلی به دردخور است. درست مثل اینکه کسی بگوید اینجا بنشین و سعی کن خوشتیپ به نظر برسی.» سالیوان هم با نظر لیز موافق است و می گوید: «هیچ کس با عمل به این توصیه استخدام نمی شود.»

جان لیز می گوید: «خیلی مهم است همیشه یادتان باشد که مصاحبه شغلی بخشی از زندگی روزانه نیست و موقعیتی خاص به حساب می آید.» سالیوان می گوید: «شما باید نشان دهید که می توانید نیاز شرکت را تامین کنید. شرکت سبب نیاز دارد؟ من سبب دارم؛ پرتقال نیاز دارد؟ من پرتقال دارم.»

اما نیازی نیست که دروغ بگویید. فقط به عنوان داوطلب شغل باید بدانید که مدیر استخدام به دنبال چیست و هنگام معرفی خود در مصاحبه شغلی نشان دهید که ویژگی های مدنظر کارفرما را دارید.

سالیوان داوطلبان مصاحبه شغلی را تشویق می کند که سوالات مصاحبه شغلی را دقیق بررسی کنند. (این سوالات مصاحبه شغلی با استفاده از اینترنت و شبکه های اجتماعی به راحتی به دست می آیند.) و بفهمند که جواب های مدنظر کارفرما کدامند.

مرحله‌ی بعد، نوشتن پاسخ‌های خودشان است؛ اما توصیه سالیوان این است که: «پاسخ‌ها را حفظ نکنید، فقط بدانید که چه می‌خواهید بگویید.» و پیشنهاد می‌کند که از خودتان فیلم بگیرید تا ببینید عملکردتان چگونه است.

۹۰ ثانیه‌ی اول مصاحبه بسیار اهمیت دارد. لیز می‌گوید: «این باور اشتباه است که شناختن افراد حدود ۴۵ تا ۶۰ دقیقه طول می‌کشد. در عمل، برخورد اول از همه چیز مهم‌تر است. و در برخورد اول هم هیچ اطلاعاتی رد و بدل نمی‌شود؛ در نتیجه نه مهارت شما ارزیابی می‌شود و نه تجربه و دانشتان. پس بیشتر این اهمیت دارد که در برخورد اول همکار خوبی به نظر برسید.»

تحقیقات بارها نشان داده‌اند که ما چقدر سریع افراد را قضاوت می‌کنیم و اولین برخورد چقدر مهم است. پس این باور اشتباه را کنار بذارید که فقط باید خودتان باشید. بسیار مهم است که در لحظات اول مصاحبه درست ظاهر شوید:

• نشستن در مکان مناسب (مقابل مصاحبه‌کننده)

• صحیح دست‌دادن (محکم و با اطمینان دست بدهید).

• آماده بودن برای خوش‌وبش

جان لیز می‌گوید: «بهتر است مطمئن شوید که طبیعی و با سرعت مناسب صحبت می‌کنید. وقتی از پذیرش به سمت اتاق مصاحبه می‌روید، با یک نفر ارتباط چشمی برقرار کنید و کمی حرف بزنید. این کار به شما کمک می‌کند تا خونسردتر به نظر برسید.»

### ۳. یادت باشه تو هم داری اون شرکت رو ارزیابی می کنی.



این حرف همیشه درست نیست. سالیوان می گوید: «مصاحبه یک گفت‌وگوی ساده نیست، چون یکی از طرفین صحبت در حد مرگ ترسیده!»

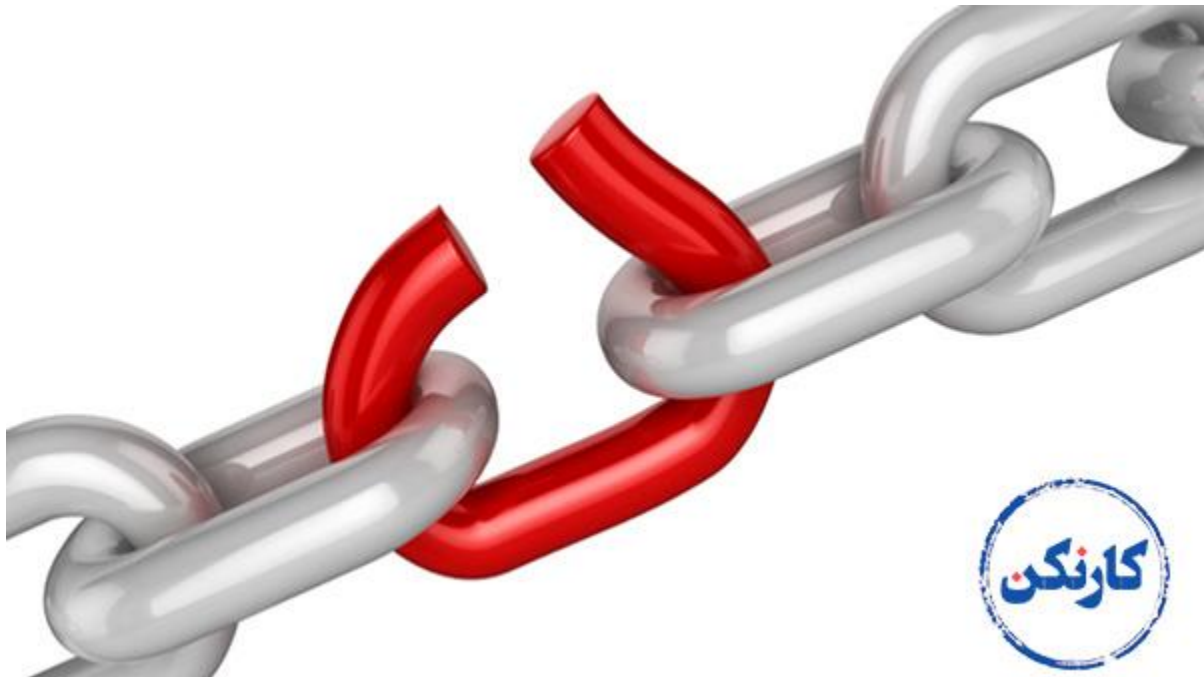
لیز هم با این حرف موافق است: «من خیلی از این توصیه‌ها شنیده‌ام و اصلاً دوستشان ندارم. این توصیه‌ها افراد را تشویق می‌کنند که برای مصاحبه شغلی آماده نشوند و بی تفاوت باشند. وقتی شما در اتاق مصاحبه هستید باید طوری رفتار کنید که انگار با تمام وجود این شغل را می‌خواهید.»

اما به نظر سالیوان این روش هم در شرایطی خاص می‌تواند کارساز باشد. «من به این جور مصاحبه‌ها می‌گم مصاحبه‌ی جو مونتانا. در این نوع مصاحبه شغلی می‌پرسید که چرا باید با گروه شما کار کنم؟ و حتی می‌توانید بگویید که خیلی از گروه‌ها من را می‌خواهند. اما باید بتوانید برای این حرفتان سند بیاورید.»

شاید با این ترفند موفق شوید؛ اما بهتر است که روی خواسته‌ی کارفرما تمرکز کنید تا اینکه انتظار داشته باشید کارفرما شما را برای کار ترغیب کند. معمولاً وضعیت غالب مصاحبه کاری به این صورت است، هرچند ممکن است با توجه به نوع صنعت، منطقه و سلامت اقتصادی تغییر کند.

نظرسنجی‌های اخیر نشان می‌دهند که قدرت به متقاضیان منتقل شده است. یک نظرسنجی در سال ۲۰۱۴ از استخدام‌کنندگان نشان داد که به نظر ۸۱٪ از آن‌ها، قدرت بیشتر در دست متقاضیان است تا کارفرماها.

## ۱.۴ اگر ازت پرسیدن بزرگ‌ترین نقطه ضعفت چیه، به جاش نقطه قوتت رو بگو



اینکه به ضعف‌هایتان اقرار نکنید، توصیه بدی است. این ادعا که شما خیلی کمال‌گرا یا خیلی مشتاق هستید به کلیشه‌ای تبدیل شده است که احتمالاً مصاحبه‌کننده‌تان بارها شنیده است و نه تنها به این معنی است که کاملاً صادق نیستید، بلکه باعث می‌شود تا فرصت نشان دادن خودآگاهی و انطباق‌پذیری‌تان را نیز از دست بدهید.

سالیوان تو صیه می‌کند پا سخی بدهید که از این روند منطقی پیروی کند: «من، مثل همه‌ی آدم‌ها، ضعف‌هایی دارم؛ اما من مثل همه‌ی آدم‌ها نیستم، چون ضعف‌هایم را پیدا می‌کنم، آن‌ها را خوب می‌شناسم و اصلاحشان می‌کنم.»

جان لیز می‌گوید: «البته هیچ‌کس دوست ندارد به نقطه‌ضعفی اقرار کند که همیشه به کار گرفته شود. پس، از گفتن جمله‌هایی مثل من اصلاً آدم‌ها را خوب نمی‌شناسم. اجتناب کنید و به جایش به ضعف‌هایی اشاره کنید که در حال اصلاحشان هستید. این نشان می‌دهد که می‌توانید یاد بگیرید و پیشرفت کنید.»



## ۵. تا وقتی پیشنهاد کار رو نگرفتی، درباره دستمزد حرف نزن



سالیوان می گوید: «در مصاحبه کاری خوب نیست که قبل از زمان مناسب درباره‌ی دستمزد صحبت کنید. شرکت‌ها افرادی را که اول از همه درباره‌ی دستمزد و تعطیلات صحبت می کنند، استخدام نمی کنند. آن‌ها می خواهند بدانند که چه کاری از دست شما برمی آید نه اینکه خواسته‌هایتان چیست.»

در صورت امکان تا پیشنهاد کار نگرفته‌اید، درباره‌ی حقوق و مزایا صحبت نکنید. لیز می گوید: «بهترین زمان برای صحبت کردن درباره‌ی دستمزد، زمانی است که جایگاهتان تثبیت شده باشد و زمانی جایگاهتان تثبیت شده است که کارفرما عاشق کار کردن با شما شده باشد.»

البته ممکن است که مسئول استخدام یا کارفرما درباره‌ی حقوق از شما بپرسد. پاسخ ندادن به این سوال ممکن است به نفعتان باشد؛ اما طفره رفتن از پاسخ گفتن اصلاً آسان نیست.

لیز به متقاضیان توصیه می کند که چند پاسخ کوتاه و حساب شده‌ی چندمرحله‌ای آماده کنند. در مرحله‌ی اول پاسخی کلی بدهند؛ مثلاً: «به نظر من دستمزد بعداً درباره‌ی شرایط کار با هم صحبت کنیم.»

اگر کارفرما برای جواب اصرار کرد، باید آماده باشید که بیشتر وارد جزئیات شوید و چنین چیزی را بگویید: «در حال حاضر دستمزد من تقریباً فلان قدر است؛ اما شغل پیشنهادی شما تا حدی با کار فعلی من تفاوت دارد.»

بهتر است برای زمانی که کارفرما باز هم اصرار کرد، جواب سومی را آماده داشته باشید. از نظر لیز چنین پاسخی می‌تواند مناسب باشد: «در چند مصاحبه شغلی که شرکت کردم، پیشنهاد دستمزد ... بوده است.» چون با این پاسخ نشان می‌دهید که در بازار کار حضور دارید.

## ۶. هرگز اقرار نکنید که قبلاً اخراج شده‌اید



خبر خوب این است که دید کارفرماها به تغییر شغل عوض شده است. به‌تازگی در یک نظرسنجی ۵۵٪ از کارفرماها گفته‌اند کسانی را استخدام کرده‌اند که شغلشان را تغییر می‌دهند و ۳۲٪ هم گفته‌اند که دیگر انتظار ندارند داوطلبان شغلشان را تغییر ندهند.

اما خبر بد این است که کارفرماها هنوز هم تمایل ندارند کسی را استخدام کنند که یک کارفرمای دیگر اخراج کرده است. پیشنهاد سالیوان این است که اگر اخراج یا مجبور به استعفا شده‌اید، در مصاحبه از کارفرمای قبلی بد نگویید.

لیز در این باره می‌گوید: «توضیح شما باید کوتاه، ساده و تا حد امکان مثبت باشد.» می‌توانید از چنین جمله‌هایی استفاده کنید: «برنامه‌ام این نبود که برای همیشه آنجا کار کنم.» یا «آنجا چیزهای زیادی یاد گرفتم و حالا دنبال یک فرصت جدید می‌گردم.» فقط دقت کنید که کارفرمای سابقتان را نقد نکنید، چون برای خودتان بازتاب بدی خواهد داشت.

البته اگر مستقیم درباره‌ی علت اخراج شما سوال شد، باید واقعیت را بگویید. لیز می‌گوید: «ترفند این کار گفتن جمله‌هایی مثل خیلی خوششانس بودم که این فرصت نصیبم شده تا... و کشیدن بحث به زمان حال است.»

### **مطلب مرتبط: هشت نکته در مورد تعامل با اطرافیان در حین ایجاد تغییر در سبک زندگی**

مصاحبه به‌ندرت برای کسی جذاب است؛ کارفرماها دوست ندارند که جلسه‌ی مصاحبه را برگزار کنند و داوطلبان هم دوست ندارند که در مصاحبه شرکت کنند. در واقع به نظر نمی‌رسد که مصاحبه به هیچ‌کس کمکی کند.

سالیوان با استناد به نتیجه‌ی تحقیقات گوگل و تحقیقات دانشگاهی که نشان می‌دهند عملکرد فرد در مصاحبه هیچ ارتباطی با عملکرد شغلی او ندارد، می‌گوید: «مصاحبه شغلی ابزار نامناسبی برای انتخاب افراد است.» به همین دلیل شرکت‌ها دارند به سمتی حرکت می‌کنند که داوطلبان را با انجام کار بسنجند.»

«قضیه درست مثل استخدام آشپز است؛ ترجیح می‌دهید با آشپز مصاحبه کنید؟ یا دست‌پختش را بچشید؟»

متأسفانه تا وقتی کسی جایگزین بهتری پیدا نکند، مصاحبه همچنان وجود خواهد داشت. تا پیدا شدن جایگزین، با اینکه از نقص این راهکار آگاه هستید، به عنوان متقاضی باید تمام تلاشتان را برای موفقیت و درخشیدن به کار بگیرید.

امیدواریم از وقتی که برای خواندن این مقاله گذاشتید، را ضی با شید. همانطور که در ابتدا هم گفتیم، این مقاله تنها یکی از محتواهای متنوعی است که با موضوع شغلی در سری کارنکن منتشر شده است.

مطالب زیادی در مورد انتخاب شغل مناسب و مسائل مربوط به آن در سری کارنکن نوشته شده است:

- داستان آدم‌هایی که اهل کارنکن هستند.
- پادکست رادیو کارنکن
- چگونه ما هم اهل کارنکن باشیم؟
- معرفی مراجع آموزشی برای کسب مهارت
- معرفی شغل‌ها

برای آشنایی با کارنکن و مطالعه رایگان این مطالب روی لینک زیر کلیک کنید:

[نقشه راه کارنکن](#)

امیدواریم شما هم داستان کارنکن خودتان را بسازید و به شغلی مشغول شوید که گذر زمان را در آن احساس نکنید؛ شغلی که لازم نباشد همیشه به ساعت نگاه کنید و منتظر پایان ساعت کاری باشید؛ شغلی که با آن

**زندگی کنید، نه کار**

شنیدن نظر شما عزیزان همیشه ما را خوشحال می‌کند. می‌توانید با آدرس ایمیل زیر با ما در ارتباط باشید:

[karnakon1@gmail.com](mailto:karnakon1@gmail.com)

برای دنبال کردن ما در شبکه‌های اجتماعی به کانال تلگرام کارنکن بیاید:

[کانال تلگرام کارنکن](#)