

5 اقدام فوری برای اخراج‌ها



اخراج یا مجبور به استعفا شدن از اتفاقاتی است که امکان دارد برای هرکسی رخ دهد؛ حتی اگر در کارتان خوب باشید. اما نباید فراموش کرد که رفتار مناسب و بهره‌وری بالا شانس این اتفاق ناخوشایند را تا نزدیک به صفر کاهش می‌دهد.

اخراج شدن از کار می‌تواند تجربه ناخوشایندی باشد. در این‌طور مواقع احساسات مختلفی از جمله شوک، غم، عدم باور، خشم شدید و حتی گاهی استیصال به سراغ‌تان می‌آید. این اتفاق طعم تلخی در دهان‌تان خواهد گذاشت که گویی هرگز از بین نمی‌رود.

ریچارد باسه، در کتاب «اخراج شده، مجبور به استعفا شده یا بیرون رانده شده: راهنمای جامع حقوق و مزایا برای شروع تازه» نوشته است: برای بیشتر ما، اخراج شدن شوک‌آور است. برای برخی فلج‌کننده است و برای برخی دیگر اگر موجب ویرانی سلامتی نشود، مسیر شغلی آن‌ها را ویران می‌کند. اخراج شدن و از دست دادن درآمد که متعاقب آن به وجود می‌آید، ممکن است به از هم پاشیدن خانواده‌ها و تخریب روح و روان فرد منجر شده و باعث شود عزت‌نفس او به قدری آسیب ببیند که بازسازی آن سال‌ها طول بکشد. اخراج شدن پتانسیل آن را دارد که یک زندگی را تغییر دهد.

اما فراموش نکنید که اکنون موقعیتی پیش آمده تا به دنبال شغل بعدی خود بگردید و در این صورت، تلاش برای برگشت به جایگاه قبلی اهمیت زیادی دارد. وقتی اشک‌هایتان را ریختید و بر زخم‌هایتان مرهم گذاشتید، زمان آن رسیده که از روی میل بلند شده و دوباره وارد عرصه شوید. شاید متوجه شوید که شغل بعدی شما بیشتر مناسب‌تان است یا استعدادی دارید که قبلاً متوجه آن نبودید. بدانید که دنیا به آخر نرسیده است. در ادامه مطلب به قدم‌هایی که باید پس از اخراج از شغل بردارید، اشاره کرده‌ایم:

1. درخواست بیمه بیکاری

در برداشتن اولین قدم تأخیر نکنید، زیرا ممکن است چند هفته طول بکشد تا اولین چک حقوق بیکاری به دست شما برسد. حتی در آمریکا معمولاً یک هفته زمان لازم است تا شما واجد شرایط استفاده از مزایا شناخته شوید. بدانید که حتی اگر اخراج شوید، ممکن است به شما حقوق بیکاری تعلق گیرد. هرچند، این موضوع بستگی به دلیل اخراج شدن یا قوانین خاصی دارد که تحت آن کار می‌کنید.

2. پس‌اندازهایتان را برآورد کنید

در زمان مناسب، پس‌اندازهای روز مبادا را بررسی کنید تا برآورد مشخصی از مقدار و دوام آن به دست آورید. درحالی‌که به دنبال شغل جدید هستید، شاید بد نباشد یک کار جانبی پیدا کنید تا پول اندکی به دست آورده و شانس اینکه تمام پس‌اندازتان به سرعت از بین برود را کاهش دهید. تمام تلاش‌تان را بکنید تا حساب بازنشستگی‌تان خالی نشود. حتی اگر رئیس قبلی‌تان اجازه دهد به خاطر روزهای سخت از حساب‌تان برداشت کنید، از انجام این کار خودداری کنید. اگر کمتر از 59 و نیم سال سن دارید، به شما هزینه و جریمه تعلق خواهد گرفت.

3. با دوست و آشنا تماس بگیرید

اقدام مناسب بعدی این است که با شبکه همکاران شغلی و حرفه‌ای خود تماس بگیرید. شاید کسی در حلقه آشنایان شما (یا یکی از همکاران‌تان) بتواند کمک کند یا شما را به مدیر استخدامی معرفی کند که به دنبال کارمندی با مهارت‌های شما می‌گردد. یادتان باشد پیغام‌تان را خلاصه برسانید. به طور چکیده توضیح دهید که دیگر برای شرکت سابق کار نمی‌کنید. حتماً لزومی ندارد که وارد جزئیات شوید. همچنین اگر اخراج شدید، تسلیم این احساس نشوید که رئیس قبلی‌تان را له کنید!

4. دنبال کار بگردید

عیبی ندارد اگر می‌خواهید کمی گریه و زاری کنید، اما آن را به حداقل برسانید. شاید الان حالتان خیلی بد باشد اما عاقلانه نیست که جستجو برای شغل جدید را زیاد پشت گوش بیندازید. در اسرع وقت جستجو را آغاز کنید و سر خودتان را به آن گرم کنید. به این ترتیب حواس‌تان نیز پرت شده و وقتی برای افسرده شدن پیدا نمی‌کنید. به علاوه، شانس پیدا کردن کار جدید هم افزایش می‌یابد. شاید بد هم نباشد با یک مشاور شغلی صحبت کنید.

روبرت چینسکی ماتوسون از کارکنان وبسایت کارایی «مانستر»، می‌گوید: اگر اخراج شده‌اید زمان مناسبی برای پول خرج کردن نیست اما چند نوع سرمایه‌گذاری هست که ارزش فکر کردن را دارد. قبل از آنکه برای هر کاری که سر راه‌تان قرار می‌گیرد کاندیدا شوید، مطمئن شوید که در مسیر درستی قرار دارید. اگر شرایط مالی‌تان واقعاً خراب است، از اعضای خانواده بخواهید تا هدایای تعطیلات و یا تولد آینده را پیشاپیش به شما بدهند. بهتر است از این پول برای پیدا کردن هدف‌تان در زندگی استفاده کنید. موقعیتی به دست آورده‌اید تا کار متفاوتی در زندگی انجام دهید، اکنون شاید تنها به کمی کمک نیاز دارید تا بفهمید چطور مهارت‌های خود را به کار بگیرید.

5. وکیل بگیرید

احتمال دارد بعد از جدایی از محل کار سابق، به شما برگه‌هایی بدهند که در آن کارهایی که می‌توانید انجام دهید یا از انجام آن‌ها ناتوان هستید را مشخص کرده باشد. دو موردی که باید حواس‌تان به آن‌ها باشد، عدم تحقیر و عدم افشا است. قبل از آنکه چیزی را امضا کنید، وکیل بگیرید تا به شما در کارهای اداری مشاوره بدهد.

6. توصیه احتیاطی

اگر هنوز اخراج یا مجبور به استعفا نشده‌اید، اما فکر می‌کنید به زودی اتفاق بیفتد، از همین حالا رزومه کاری‌تان را به‌روز کرده و دنبال کار جدید باشید. حواس‌تان را به شواهد جمع کنید. اگر به شما تکالیف و کارهای بد داده می‌شود یا رفتار همکاران‌تان در اطراف شما تغییر کرده یا اصلاً با شما حرف نمی‌زنند، دلیل محکمی برای بدگمانی دارید .