



## تحقیر شدن در محیط کار

**کلیدواژه:** کار، تحقیر شدن.

**پرسش:** من دیلم دارم و فعلاً شاگرد میکانیک هستم که با این که بزرگترم، ولی از او کتک می‌خورم و به من خنگ می‌گوید؛ البته هر جا کار کردم، به من خنگ می‌گفتند. نمی‌دانم آیا واقعاً خنگ هستم یا نه؟ به همین دلیل آرزوی مردن می‌کنم. لطفاً مرا در این موضوع راهنمایی کنید؟

**پاسخ:** برای موفقیت و پیشرفت در کار، چند راهکار را بیان می‌کنیم: علاقه داشتن به کار، انجام کار به اندازه توان و قدرت، تصمیم‌گیری و برنامه‌ریزی، عجله نکردن در کار، معاشرت با افراد با فرهنگ، بیان نکردن نقطه‌ضعف‌ها، پرهیز از شوخی و کارهای سبک، اهمیت ندادن به قضاوت‌های نادرست دیگران، متمرکز شدن در یک کار، پرهیز از گناه، توجه به نماز و سحرخیزی، توسل و دعا، پرهیز از هم‌نشینی با افراد بی‌اراده، احترام گذاشتن به دوستان، توانایی‌های خود را باور داشتن، باصلابت بودن و نقطه ضعف از خود نشان ندادن، و صبر و توکل داشتن.

## فهرست مندرجات

- ۱ - نکات مقدماتی
  - ۱.۱ - توجه به تفاوت‌های فردی
  - ۱.۲ - توجه به داوری دیگران و تشویق و تنبیه
  - ۱.۳ - درماندگی، آموخته‌شده
- ۲ - ارائه چند راهکارها
  - ۲.۱ - علاقه داشتن به کار
  - ۲.۲ - انجام کار به اندازه توان
  - ۲.۳ - عجله نکردن
  - ۲.۴ - معاشرت با افراد با فرهنگ
  - ۲.۵ - بیان نکردن نقطه‌ضعف‌ها
  - ۲.۶ - شوخی نکردن
  - ۲.۷ - اهمیت ندادن به قضاوت‌های نادرست دیگران
  - ۲.۸ - متمرکز شدن در یک کار
  - ۲.۹ - پرهیز از گناه
  - ۲.۱۰ - توسل و دعا
  - ۲.۱۱ - پرهیز از هم‌نشینی با افراد بی‌اراده
  - ۲.۱۲ - احترام گذاشتن به دوستان
  - ۲.۱۳ - توانایی‌های خود را باور داشتن
  - ۲.۱۴ - باصلابت بودن
  - ۲.۱۵ - صبر و توکل داشتن
  - ۲.۱۶ - تمرین کردن در محلی دیگر
- ۳ - نکته پایانی
- ۴ - معرفی منابع
- ۵ - پانویس
- ۶ - منبع

## نکات مقدماتی

در رابطه با سؤال شما مناسب است ابتدا نکاتی را از باب مقدمه بیان کنیم و سپس به ارائه راهکارهایی در رابطه با سؤال شما بپردازیم:

### ← توجه به تفاوت‌های فردی

**خداوند متعال** انسان‌ها را متفاوت آفریده و به هر کسی توانایی ویژه‌ای عنایت فرموده است، به طوری که در تک‌تک افراد بشر توانایی و قابلیت هر کاری را به ودیعه نهاده است؛ بلکه برای گردش چرخ‌های اجتماع افراد را با ذوق و استعداد مخصوصی آفریده است، تا هر کسی رشته‌ای و کاری را که دوست دارد و توانایی آن را هم دارد، دنبال کند. پاره‌ای از شکست‌ها و ناکامی‌های **نوجوانان** و **حوانان**، معلول این است که آنان گاهی بر اثر تبلیغات غلط و تربیت‌های نادرست دنبال کاری می‌روند که ذوق و **استعداد** آن را ندارند و لذا شکست خورده و

توسری خور می‌شوند. از **ادیسون** سؤال شد که چرا اغلب جوانان موفق نمی‌شوند؟ گفت: برای این‌که راه خود را نمی‌شناسند و در جاده دیگری گام برمی‌دارند.  
[1] ریچارد وای چانک (کار تیمی)، رمز موفقیت: راهنمای عمل پویایی‌های گروهی، ترجمه امین‌الله علوی، نشر مرکز آموزش مدیریت دولتی، بی‌تا.

### ← توجه به داوری دیگران و تشویق و تنبیه

همه افراد جامعه به یک ارزش‌یابی ثابت و استوار از خود، احترام به خود و احترام به دیگران نیازمندند و هیچ‌کس نمی‌تواند نسبت به داوری دیگران بی‌تفاوت باشد. البته داوری دیگران همیشه واقع‌بینانه نیست، و چه‌بسا اشتباه و صددرصد خلاف واقع است. نوجوانان و جوانان نسبت به داوری دیگران حساسیت بیشتری دارند و به احترام و تشویق بیشتری هم نیاز دارند و اگر در مدرسه یا محیط کار یا منزل، مورد تشویق منطقی قرار گیرند، بر **خلاقیت** و تلاش خود می‌افزایند و سعی می‌کنند در کارها، **بیشرفت** داشته باشند؛ و بالعکس اگر نوجوانی در محیطی همراه با **تحقیر** و سرزنش یا تنبیه مواجه گردد، نه تنها پیشرفت نداشته، بلکه به **افسردگی**، درماندگی و احساس ناتوانی ذاتی گرفتار می‌شود. لذا در دستورات دینی و تربیتی به مسئله **تشویق و تنبیه** توجه زیادی شده است.  
[2] قائمی، علی، خانواده و مسائل نوجوان و جوان، ج ۲، انتشارات شفق، ۱۳۷۰ ش.

### ← درماندگی آموخته شده

ناکامی و شکست و عدم بازخورد مناسب در کارها باعث اختلال می‌شود که به آن «درماندگی آموخته‌شده» می‌گویند؛ مثلاً فردی که توانایی انجام کاری را دارد، ولی به دلایل متعدد مرتب به او القا می‌شود که تو نمی‌توانی یا عقب‌مانده هستی یا این‌که **یاداش** مناسب از کار خود نمی‌گیرد، او در آینده به ناتوانی آموخته‌شده گرفتار می‌شود و خودش هم باور می‌کند که ناتوان است؛ درحالی‌که در واقع توانایی و استعداد دارد.  
[3] فصل‌نامه پژوهش‌های روان‌شناختی، ص ۶۸، و ش ۳ و ۴، زمستان ۱۳۸۰.

### ارائه چند راهکارها

اکنون برخی راهکارهای مناسب را برای حل مشکل بیان می‌کنیم:

#### ← علاقه داشتن به کار

اگر به کاری **علاقه** ندارید یا احساس می‌کنید استعداد آن را ندارید، وارد آن کار نشوید.

#### ← انجام کار به اندازه توان

سعی کنید به اندازه توان و **قدرت** خود و به مقداری که می‌توانید کاری را به خوبی انجام دهید، تصمیم بگیرید و برنامه داشته باشید.

#### ← عجله نکردن

از عجله در کارها پرهیز کنید و با حوصله و دقت اقدام کنید.

#### ← معاشرت با افراد با فرهنگ

محیط کار خود را عوض کرده و با افرادی که از نظر فرهنگی و اجتماعی مناسب هستند، **معاشرت** داشته باشید. کار کردن در کنار کسانی که به **انسان** سرکوفت می‌زنند، موجب یأس و **ناامیدی** انسان می‌شود.

#### ← بیان نکردن نقطه‌ضعف‌ها

از گذشته خود و نقاط ضعف خودتان و درد‌دل‌های خود به دوستان جدید چیزی نگویید؛ بلکه شما تلاش کنید تا کار را بهتر یاد بگیرید و توانمندی‌های خود را به اثبات برسانید.

#### ← شوخی نکردن

از **شوخی** و کارهای سبک پرهیز نمایید.

## ← اهمیت ندادن به قضاوت‌های نادرست دیگران

به توانایی و استعداد خود [ایمان](#) داشته باشید و سعی کنید به قضاوت‌های نادرست دیگران اهمیت ندهید. فقط درصد تقویت استعدادهای خود باشید.

## ← متمرکز شدن در یک کار

در یک کار متمرکز شوید و از پراکنده‌کاری اجتناب نمایید، به دست آوردن تخصص در یک زمینه بهتر است.

## ← پرهیز از گناه

[نماز](#)، [سجده](#)، دوری از [گناه](#) را جدی بگیرید.

## ← توسل و دعا

[توسل](#)، [دعا](#) و رابطه معنوی با [خداوند](#) را هر روز بهتر کنید.

## ← پرهیز از هم‌نشینی با افراد بی‌اراده

از هم‌نشینی با افراد هرزه، بی‌اراده، بی‌کار، معصیت‌کار، شدیداً اجتناب کنید.

## ← احترام گذاشتن به دوستان

به دوستان خود احترام کرده و با متانت رفتار کنید.

## ← توانایی‌های خود را باور داشتن

به توانایی و استعداد خود باور داشته باشید و عقب‌نشینی نکنید و [یقین](#) بدانید که می‌توانید؛ حتی ضعیف‌ترین افراد توانایی [بیشرفت](#) را دارند.

## ← باصلابت بودن

بهاه و نقطه ضعف از خود نشان ندهید و با صلابت باشید.

## ← صبر و توکل داشتن

[صبر](#)، حوصله، دقت، [توکل](#) بر قدرت خداوند، [تفکر](#) در امور، سرلوحه کارتان باشد.

## ← تمرین کردن در محلی دیگر

در صورت امکان آموزش، تمرین نسبت به کارتان را محلی غیر از محل کار دنبال کنید.

## نکته پایانی

[انتظار](#) نداشته باشید با خواندن این نکات همه مسائل حل شود. این‌گونه مسائل نیاز به زمان به همراه به کار بردن توصیه‌ها دارد؛ ولی چنان‌چه با گذشت زمان و به‌کارگیری نکات ارائه شده، تغییری ایجاد نشد، سعی کنید با مراجعه حضوری به یکی از مراکز [مشاوره](#)، مسئله را با آن‌ها مطرح کنید و بدانید که در صورت پی‌گیری حتماً همه چیز حل خواهد شد.

## معرفی منابع

۱. بودو، آلن، خلاقیت در آموزشگاه (ترجمه علی خان‌زاده)، انتشارات مهر.
۲. علی قائمی، خانواده و مسائل نوجوان و جوان، ج ۱ و ۲، انتشارات شفق، ۱۳۷۰ ش.
۳. علی قائمی، دنیای جوان، انتشارات سازمان ملی جوانان.

۱. [↑](#) ریچارد وای چانک (کار تیمی)، رمز موفقیت: راهنمای عمل پویایی‌های گروهی، ترجمه امین‌الله علوی، نشر مرکز آموزش مدیریت دولتی، بی‌تا.
۲. [↑](#) قائمی، علی، خانواده و مسائل نوجوان و جوان، ج ۲، انتشارات شفق، ۱۳۷۰ ش.
۳. [↑](#) فصل‌نامه پژوهش‌های روان‌شناختی، ص ۶۸، و ش ۳ و ۴، زمستان ۱۳۸۰.

منبع

[سایت اندیشه قم، برگرفته از مقاله «تحقیر شدن در محیط کار»، تاریخ بازبینی ۱۳۹۷/۰۷/۲۷.](#)