



تحقیر شدن در کار

کلیدواژه: بی‌احترامی، تحقیر کردن، درماندگی آموخته شده، ناامیدی.
پرسش: من دیپلم دارم و فعلاً شاگرد میکانیک هستم که با اینکه بزرگترم از او ولی **کنک** 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: ابتدا نکاتی را جهت تنویر اذهان و از باب مقدمه بیان کرده و سپس به ارائه راهکارهایی در رابطه با سؤال می‌پردازیم.

فهرست مندرجات

- ۱- تفاوت انسان‌ها در استعداد
- ۲- ارزشیابی و داوری دیگران در قبال فرد
- ۳- درماندگی آموخته شده
- ۴- راهکارهای مناسب برای حل مشکل
- ۵- منابع برای مطالعه بیشتر
- ۶- پانویس
- ۷- منبع

تفاوت انسان‌ها در استعداد

خداوند متعال **انسان‌ها** را متفاوت آفریده و به هر کسی توانایی ویژه‌ای عنایت فرموده است به طوری که در همه افراد بشر توانایی و قابلیت هر کاری را به ودیعه نهاده است، بلکه برای گردش چرخ‌های اجتماع افراد را با ذوق و استعدادهای مخصوصی آفریده است تا هر کسی رشته‌ای و کاری را که دوست دارد و توانایی آن را هم دارد دنبال کند و لذا ما به این مسئله باید عنایت داشته باشیم. پاره‌ای از شکست‌ها و **ناکامی‌های نوجوانان و جوانان**، معلول انحراف از این اصل مسلم است که آنان گاهی بر اثر **تلیغات غلط و تربیت‌های نادرست** دنبال کاری می‌روند که ذوق و استعداد آن را ندارند و لذا شکست خورده و تو سری خور می‌شوند. از **ادیسون** سؤال شد که چرا اغلب جوانان موفق نمی‌شوند؟ گفت: برای اینکه راه خود را نمی‌شناسند و در جاده دیگری گام بر می‌دارند.
[۱] ریچارد وای چانک(ترجمه امین الله علوی) کار تیمی، رمز موفقیت: راهنمای عمل پویایی‌های گروهی، نشر مرکز آموزش مدیریت دولتی.

ارزشیابی و داوری دیگران در قبال فرد

همه افراد جامعه به یک ارزشیابی ثابت و استوار از خود، **احترام** به خود و احترام به دیگران نیازمندند و هیچ کس نمی‌تواند نسبت به داوری دیگران بی‌تفاوت باشد و البته داوری دیگران همیشه واقع‌بینانه نیست و چه بسا اشتباه و صد در صد خلاف واقع است. نوجوانان و جوان نسبت به داوری دیگران حساسیت بیش‌تری دارد و به احترام و **تشویق** بیش‌تری هم نیاز دارد و اگر در مدرسه یا محیط کار یا منزل، مورد تشویق منطقی قرار گیرد بر **خلاقیت و تلاش** خود می‌افزاید و سعی می‌کند در کارها، **بیش‌رفت** داشته باشد 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. و لذا در دستورات دینی و تربیتی به مسئله تشویق و تنبیه توجه زیادی شده است.
[۱] دکتر علی قائمی، خانواده و مسائل نوجوان و جوان، انتشارات شفق، ۱۳۷۰، ج ۲.

درماندگی آموخته شده

ناکامی و شکست و عدم بازخورد مناسب در کارها باعث اختلال می‌شود که به آن درماندگی آموخته شده می‌گویند مثلاً فردی که توانایی انجام کاری را دارد ولی به دلایل متعدد مرتب به او القاء می‌شود که تو نمی‌توانی یا عقب مانده هستی یا اینکه **یادش** مناسب از کار خود نمی‌گیرد، او در آینده به ناتوانی آموخته شده گرفتار می‌شود و خودش هم باور می‌کند که ناتوان است در حالی که در واقع توانایی و استعداد دارد.

[۱] فصلنامه پژوهش‌های روانشناختی، دوره و شماره ۳، ۴، زمستان ۱۳۸۰، ص ۶۸.

۱. اگر به کاری علاقه ندارید یا احساس می‌کنید استعداد آن را ندارید وارد آن کار نشوید.
 ۲. 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.
 ۳. از **عجله** در کارها پرهیز کنید و با **حوصله** و دقت اقدام کنید.
 ۴. **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** سر کوفت می‌زنند موجب **یاس** و **ناامیدی انسان** می‌شود.
 ۵. از گذشته خود و نقاط ضعف خودتان و درد دل‌های خود به دوستان جدید چیزی نگوئید. بلکه شما تلاش کنید تا کار را بهتر یاد بگیرید و توانمندی‌های خود را به اثبات برسانید.
 ۶. از **شیوخی** و کارهای سبک پرهیز نمائید.
 ۷. به توانایی و استعداد خود **ایمان** داشته باشید و سعی کنید به قضاوت‌های نادرست دیگران اهمیت ندهید. فقط در **صدد تقویت استعدادها** خود باشید.
 ۸. در یک کار متمرکز شوید و از پراکنده کاری اجتناب نمائید، به دست آوردن تخصص در یک زمینه بهتر است.
 ۹. **نماز**، **سجده**، **دوری از گناه** و خواسته‌های نفسانی را جدی بگیرید.
 ۱۰. **توسل**، **دعا** و **رابطه معنوی با خداوند** را هر روز بهتر کنید.
 ۱۱. از **هم‌نشینی با افراد هیزه**، **بی‌اراده**، **بیکار**، **معصیت** کار شدیداً اجتناب کنید.
 ۱۲. به دوستان خود **احترام** کرده و با **متانت** رفتار کنید.
 ۱۳. به توانایی و استعداد خود باور داشته باشید و عقب‌نشینی نکنید و **یقین** بدانید که می‌توانید. حتی ضعیف‌ترین افراد توانایی پیشرفت را دارند.
 ۱۴. بهانه و نقطه ضعف از خود نشان ندهید و با صلابت باشید.
 ۱۵. **صبر**، **حوصله**، **دقت**، **توکل** بر قدرت **خداوند**، **تفکر** در امور، سر لوحه کارتان باشد.
- امام علی** علیه‌السلام: قبل از تصمیم بر کاری، **مشورت** نما و قبل از اقدام در آن کار **فکر** و **اندیشه** کن.
- ۱۴ غرر الحکم، ص ۱۸۲.

منابع برای مطالعه بیشتر

- بودو، آلن، خلاقیت در آموزشگاه (ترجمه علی خان زاده) انتشارات مهر.
- علی قائمی، خانواده و مسائل نوجوان و جوان، انتشارات شفق، ۱۳۷۰ ج ۱ و ۲.

پانویس

۱. ↑ ریچارد وای چانک (ترجمه امین الله علوی) کار تیمی، رمز موفقیت: راهنمای عمل پویایی‌های گروهی، نشر مرکز آموزش مدیریت دولتی.
۲. ↑ دکتر علی قائمی، خانواده و مسائل نوجوان و جوان، انتشارات شفق، ۱۳۷۰، ج ۲.
۳. ↑ فصلنامه پژوهش‌های روانشناختی، دوره و شماره ۲، ۴، زمستان ۱۳۸۰، ص ۶۸.
۴. ↑ غرر الحکم، ص ۱۸۲.

منبع

[سایت اندیشه قم](#).

رده‌های این صفحه: [روانشناسی](#) | [مشاوره](#)