

بی‌هویتی شغلی

۸۰ درصد ایرانی‌ها دو یا چندین بار قبل از باز نشسته شدن شغل خودشان را تغییر می‌دهند دلایل و آسیب‌های این مسئله از منظر روان‌شناختی قابل بررسی است



دکتر مهدی سوداوری | روان‌شناس و مدرس دانشگاه

محوری

شاید باور شما سخت باشد اما بر اساس جدیدترین آمارهای وزارت کار، تنها ۲۰ درصد از شاغلان ایرانی موفق می‌شوند بین ۲۰ تا ۳۰ سال در شغل اصلی خود ماندگار شوند و به دوره بازنشستگی برسند و ۸۰ درصد مجبورند حداقل دو یا چندین بار شغل خود را تغییر دهند. بر اساس این آمارها، ماندگاری در شغل اصلی برای ۵۴ درصد از ایرانی‌ها کمتر از ۱۰ سال است (منبع خبر: نود اقتصاد). اعلام این خبر و آمارهایش باعث شد تا نگاهی دقیق‌تر و علمی‌تر به مقوله شغل و هویت شغلی بیندازیم و ببینیم که آیا این میزان تغییر شغل، چه دلایل و پیامدهای روان‌شناختی خواهد داشت.

کارراه چیست؟ قبل از هر چیز باید با مفهوم چند کلمه آشنا شویم. شغل به مسئولیت‌هایی گفته می‌شود که فرد در قبال دریافت دستمزد، آن‌ها را انجام می‌دهد. در همین زمینه کارراه یا مسیر شغلی به کل مسیری که یک فرد در ۳۰، ۴۰ سالی که شاغل است طی می‌کند، گفته می‌شود. مسیر شغلی ممکن است به یک شغل محدود باشد مثل معلمی که در تمام ۳۰ سال کاری خود فقط در مدارس

تدریس می‌کند، اما اگر همین معلم از شغل استعفا کند و یک مغازه باز کند، وارد مسیر شغلی متفاوتی شده است.

با هویت شغلی آشنا شوید هویت شغلی به تعریفی گفته می‌شود که هر فردی از شغل و مسیر شغلی خود دارد. در واقع پاسخ سوال فلانی چه کاره است، هویت شغلی است که برای سلامت روان انسان بسیار ضروری است. اگر فردی هویت شغلی

وجود دارد که بررسی می‌کنیم. فرد به دلیل پیدا نکردن شغل متناسب با کارراه خود، مجبور به تغییر شاخه کاری می‌شود یا خود تصمیم به این تغییر می‌گیرد.

احساس ناکامی و هدر رفتن استعدادها

اگر فرد مجبور به اشتغال در شغلی غیر متناسب با مسیر شغلی خود شود، معمولاً احساس ناکامی خواهد کرد. فکری می‌کند استعدادها و توانایی‌هایش هدر رفته و همواره از شغل خود ناراضی خواهد بود. این فرد چون به شغل خود علاقه‌ای ندارد معمولاً پیشرفتی هم ندارد و این امر به نوبه خود باعث افزایش حس ناآرامی می‌شود. از آن‌جا که شغل یکی از مهم‌ترین جنبه‌های زندگی است، این ناکامی به دیگر حیطه‌های زندگی مثل روابط زن و شوهری هم سرریز می‌کند.

سرخوردگی عاقبت انتخاب اشتباهی شغل

اما اگر خود فرد به هر دلیلی به این تغییر اقدام کند که معمولاً در اواخر دهه سی و اوایل چهل سالگی رخ می‌دهد، اولین عامل احساس سرخوردگی است. فرد انتظار پیشرفت بیشتر و درآمد بالاتری از حرفه خود داشته که پیش نیامده است. یک علت این سرخوردگی به انتخاب مسیر شغلی بر مبنای مدو صرفاً توجه به بازار کار است. این امر را در مشاوره انتخاب رشته کنکور سراسری بسیار مشاهده می‌کنیم که معمولاً افراد صرفاً به دلیل محبوبیت بعضی رشته‌ها یا این که دیگران گفته‌اند فلان شغل درآمد خوبی دارد، اقدام به انتخاب می‌کنند. در حالی که علاقه و استعداد شرط اول برای پیشرفت شغلی محسوب می‌شود. فردی که از دیدن خون حالش بد می‌شود، چطور تبدیل به پزشک در جی‌یکی خواهد شد که بتواند درآمد خوبی داشته باشد؟

بحران میان سالی هم می‌تواند مقصر باشد

عامل دوم که معمولاً در میان سالی بروز می‌کند، بحران میان سالی و سوال رایج آن «خودم از زندگی چه خیریری دیدم؟» فرد احساس

می‌کند آن‌گونه که باید از زندگی خود استفاده نکرده پس باید تغییر بنیادینی در شرایط زندگی ایجاد کند. تغییر همسر و تغییر شغل از مهم‌ترین این تغییرات هستند. معمولاً افراد بعد از چندسال از این تصمیم‌های خود پشیمان می‌شوند، چون می‌بینند که باز هم خیلی رضایتی از زندگی ندارند! حدود ۶۰ درصد احساس رضایت از زندگی ناشی از شرایط روحی روانی خود فرد است و هیچ ربطی به شرایط محیطی ندارد.

وقتی همه دوست داریم دکتر و مهندس شویم

یک اشکال دیگر، سیستم آموزشی ماست که تلاشی برای شناسایی علایق و استعدادهای افراد ندارد بلکه سعی در یکنواخت و مشابه کردن همه است. در دهه ۸۰ دانش‌آموزان زرتنگ باید مهندس می‌شدند و در دهه ۹۰ باید پزشک شوند! فارغ از علایق و خواست خود آن‌ها، سیستم آموزشی فعلی مشاغل هنری را کلا شغل محسوب نمی‌کند و جمله رایج «حالا در کنار درست، به هنر هم برس» نمودار آن است. در حالی که هر کاری به تمرکز و تلاش کامل نیاز دارد نمی‌توان در کنار کار دیگری بدان پرداخت. این‌گونه می‌شود که بیشتر دانش‌آموختگان دانشگاهی در ایران، به شغلی غیر مرتبط با تحصیلات خود می‌پردازند که هدر رفت عظیم منابع اعم از مالی و انسانی است.

انتخاب شغل را جدی بگیریم

انتخاب شغل و همسر، دو انتخاب اساسی و تاثیرگذار در تمام شئون زندگی هستند. کاش برای انتخاب آن‌ها وقت و دقت بیشتری به خرج بدهیم. متأسفانه فعلاً بعضی از ما برای خرید یک لباس بیشتر از انتخاب شغل و همسر وقت و انرژی صرف می‌کنیم! برای خرید یک لباس تمام مغازه‌های شهر را زبرو رو می‌کنیم، تحقیق می‌کنیم اما وقتی نوبت به انتخاب شغل و همسر می‌رسد، صرفاً با بیان «هر چی قسمت باشد»، «مشورت با دیگران فایده‌ای ندارد»، «چه کسی حوصله تحقیق داره؟»، خود را بی‌نیاز از مشورت و صرف وقت و انرژی می‌بینیم، که حاصلش می‌شود یک عمر ناکامی و احساس نارضایتی از خود و زندگی.

قرار و مدار

بافتن کلاه و شال گردن

کم‌کم هوا داره سرد میشه و اگر به بافتنی علاقه‌مند هستین، زودتر یک تعداد کاموا با رنگ‌های مورد علاقه‌تون بفرید و برای فودتون یا حتی نزدیکان‌تون مثل همسر، فرزندان، پدر و ... ، کلاه یا شال گردن ببافید...

ما و شما

راه‌ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* در پرونده زندگی سلام نوشتید که مرد تم‌تر کیه با خوردن چای بعد از غذا لاغر میشن اما بعضی‌ها می‌گن که آهن غذا را نابودی کنه. من به همین دلیل نمی‌خورم.

* بعد از خوردن مطلب بلوغ و درس دختران در صفحه خانواده، واقعات ترس برم داشت. یک دختر ۶ ساله دارم و خیلی نگرانشم تو این اوضاع جامعه. خدا خودش به همه‌مون کمک کنه.

* از موثرترین راه‌های کاهش وزن هم یک پرونده تهیه و در زندگی سلام چاپ کنید. از به‌روزترین روش‌ها که ۲۰ کیلو از وزن مان کم شود.

* سالمند خراجی‌ها در ۹۴ سالگی تومسایقات دوش‌رکت کرده، سالمند ما پشت تا کسی نشسته و با دنده و فرمون کار می‌کنه!

* در مطلب صفحه سلامت با عنوان «تمیز کردن اتاق بیمار مبتلا به کرونا»، نصف مطلب رفته زیر آیتم چشم و شبیه سوال هوش شده که باید بقیه اش رو حدس بزنیم!

* خیلی بر ابرام جالب بود که ایسلندی‌ها در سال ۶۰ کیلو ماهی می‌خورند. من خودم ماهی دوست دارم اما زن و بچه‌ام می‌گویند چون ماهی خیلی بومی‌ها دهنده، از آن متفر هستند بنابر این هیچ وقت ماهی نمی‌خوریم.

* در جواب اون مخاطبی که پرسیده آیا نقاشی آدم‌بزرگ‌ها رو هم میشه تحلیل روان‌شناسی کرد، باید به عنوان یک روان‌شناس بگم که این شیوه شخصیت‌شناسی فقط مربوط به حیطه کودک و نوجوان هست. روش‌های دیگری برای بزرگ سالان وجود دارد.

بانوان

تربیت نوزاد باهوش در دوران بارداری

مادرها نباید تاثیر سبک زندگی‌شان در دوران بارداری بر باهوش شدن نوزادشان را دست کم بگیرند

مارال مرادی | روزنامه‌نگار

هر مادری در دوران بارداری هر کاری از دستش بر می‌آید، انجام می‌دهد تا نوزاد باهوش و سالمی داشته باشد. زن‌های ارثی تعیین‌کننده‌ترین عوامل در هوش و شخصیت کودک هستند اما تاثیر سبک زندگی مناسب را هم برای داشتن کودکی باهوش و خلاق نباید دست کم گرفت. در این مطلب همراه ما باشید تا برای تان از رموز باهوش شدن نوزاد بگوییم.

باو حرف بزنید

چنین در ۱۶ ماهگی می‌تواند بشنود و از هفته ۲۷ به بعد تمام ارتباط‌های مغز و گوش در جای خود قرار دارند. در واقع مطالعات نشان می‌دهند که چنین تازه متولد شده به لهجه‌ها و زبان‌هایی که در رحم شنیده پاسخ می‌دهد، به همین دلیل توصیه می‌شود که شما به عنوان یک مادر در دوران بارداری تان بیشتر با چنین خود حرف بزنید.

رژیم غذایی خود را متنوع کنید

اگر می‌خواهید فرزندتان از هوش کافی بهره‌بردار و وعده‌های متنوع‌تر استفاده کنید چرا که جانه‌های چشایی کودک از حدود ۱۲ هفتگی رشد می‌کنند. به مدت ۲۵ هفته ۲ لیتر مایع آمینوتیک را در روز می‌سوزاند و غذاهایی که در روز می‌خورید، می‌تواند آن را طعم‌دار کند.

برای چنین خود موسیقی ملایم بپخش کنید

توجه داشته باشید که شما می‌توانید سلیقه موسیقی فرزندتان را شکل دهید. چنین متولد نشده، به موسیقی آرامش‌بخش علاقه‌مند است. این کار شما به راه‌سازی هورمون‌های شادی او مثل سروتونین کمک می‌کند که به چنین آرامش می‌دهد. پس از تولد فرزندتان تمام حالات آرامش‌بخش و شادی را که توسط موسیقی برایش رقم زدید به خاطر می‌آورد.

برای نوشتن این مطلب از «نمناک» کمک گرفته شده است

کتاب بخوانید

اساس آغاز زبان آموزی درون رحم مادر شروع می‌شود و در سه ماهه سوم چنین می‌تواند صداهایی را که به‌طور مداوم شنیده است به‌خاطر بیاورد. به همین دلیل است که توصیه می‌شود مادر در دوران بارداری، کتاب بخواند و دایره لغاتش را افزایش دهد. همچنین بهتر است که کمی با صدای بلندتر کتاب بخواند.

فعال باشید

علاقه به ترشح اندورفین، شمارا به ورزش کردن ترغیب می‌کند. چنین تان هم عاشق اندورفین است و طی ورزش این هورمون‌ها کنار جفت رها می‌شوند. هر چقدر زمان ورزش بیشتر باشد، گردش خون در اطراف بدن تان از جمله در رحم نیز بالا می‌رود. تحقیقات اخیر همچنین نشان می‌دهد ورزش در دوران حاملگی می‌تواند سبب افزایش نوزون هادر هیپوکامپ، بخش یادگیری و حافظه مغز چنین تا ۴۰ درصد شود. طبیعی است که هر ورزشی در این زمان توصیه نمی‌شود و باید با پزشکان در این باره، حتما مشورت کنید.

چنین خود را لمس کنید

از حدود ۲۰ هفته به بعد چنین شما لمس کردن رحم را حس می‌کنند و نوازش آن می‌تواند پیام‌های آرامش‌بخشی را به سیستم عصبی چنین منتقل کند.

مطالعات نشان می‌دهند که چنین حتی می‌تواند لمس مادر را در پدیر تشخیص دهد و واکنشش به آن‌ها، متفاوت خواهد بود.

۶ عامل تلخ شدن زندگی مشترک

۴

تخریب شخصیت همسر به جای انتقاد از رفتارهایش

۵

نداشتن روحیه گذشت

۶

نگفتن دوست دارم، به همسر

سپیده پورحسین

روان‌شناس

بعد از چند شکست، حوصله هیچ تلاشی را ندارم

به شرایط خاصی تان است.

شکست‌ها را بپذیرید

اول از همه با خودتان کنار بیایید و شکست‌ها را بپذیرید. این که بیکار هستید و همیشه ذهن‌تان مشغول فکرهای آشفته است، مسبب شکست بیشتر شما می‌شود. آرامش از دست رفته را بازگردانید و تمام عواملی را که باعث این شکست‌ها و پریشان‌حالی شما شده، مرور کنید. سهم خودتان را از نظر رفتاری، احساسی و فکری در پیش آمدن این شکست‌ها بررسی کنید. زمانی که تنها می‌شوید به جای این که به ذهن خودتان میدان بدهید که به مرور خاطرات بپردازد، سعی کنید که محکم جلوی جولان دادن ذهن‌تان در خاطرات گذشته را بگیرید و از پیشروی در آن خاطرات جلوگیری کنید.



دختری جوان هستم اما چند شکست سخت و تلخ در زندگی داشتم. ۲۵ ساله‌ام، مجرد، بیکار و درسم را هم درست ادامه ندادم. حوصله هیچ تلاشی را ندارم. همیشه فکرم مشغول است. حوصله هیچ فردی را ندارم. خواستگار هم راه نمی‌دهم. هر روز عصبی‌تر از گذشته می‌شوم.



بنفشه دولت‌آبادی | مشاور خانواده و روان‌درمانگر

مشاوره فردی

شما جوان هستید و باید بدانید که زندگی فراز و نشیب‌های زیادی دارد و حالا حالاها باید خودتان را برای کسب تجربه‌های گوناگون آماده کنید. وقتی در زندگی شکست می‌خورید، جمع و جور کردن خودتان کمی سخت است اما همین ابتدا باید بگوییم که یادتان باشد کنار آمدن با واقعیت‌ها می‌تواند شمارا در ادامه



زندگی سلام
دوشنبه
۲۱ مهر ۱۳۹۹
شماره ۱۷۱۷

خانواده و مشاوره