

مصائب بیکار شدن

متأسفانه ساماندهی دوباره سازمان‌ها و عملیات کوچک کردن بخش‌های کاری در دنیای حرفه‌ای امروز اموری رایج است و افرادی که تحت تاثیر این تغییرات قرار می‌گیرند و ناگهان حرفه و کارشان را از دست می‌دهند، دچار مشکلات مالی و افسردگی ناشی از این تغییر ناگهانی می‌شوند.



متأسفانه ساماندهی دوباره سازمان‌ها و عملیات کوچک کردن بخش‌های کاری در دنیای حرفه‌ای امروز اموری رایج است و افرادی که تحت تاثیر این تغییرات قرار می‌گیرند و ناگهان حرفه و کارشان را از دست می‌دهند، دچار مشکلات مالی و افسردگی ناشی از این تغییر ناگهانی می‌شوند. جام جم سرآ: البته برخی از این افراد در مدت زمان بیکاری و پیش از به دست آوردن کاری مناسب می‌توانند یا از پس‌اندازهای زمان کارشان استفاده کنند یا از حمایت اطرافیان خود بهره‌مند شوند، اما از دست دادن ناگهانی شغل از نظر عاطفی و احساسی بسیار عذاب‌آور است و این‌گونه افراد بیشتر مواقع این حس را نیز به خانواده خود منتقل می‌کنند که این احساس بد، کمترین اثر بیکار شدن روی فرد و اطرافیانش است. برای بسیاری از مردم، کار کردن بخش اصلی هویتشان را تشکیل می‌دهد و به هم ریختن اوضاع کاریشان احساس هویت و اعتماد به نفس‌شان را دچار مشکل می‌کند. تمام این موارد در کنار فشار مالی می‌تواند روزهای بد و پراضطرابی برای فرد به وجود آورد. از دست دادن حرفه یعنی از دست دادن درآمد ماهانه، تعامل روزانه با دیگران از جمله همکاران و ساختار منظم روزانه‌ای که فرد برای خود داشته است. تنها شدن یکی دیگر از مشکلات اخراج شدن از محل کار است. آنجا که انسان موجودی اجتماعی است و به طور طبیعی به دنبال بودن در کنار دیگران است و در عین حال می‌خواهد احساس باارزش بودن کند، بنابراین سعی می‌کند حرفه مناسبی برگزیند و با رشد و ارتقا در آن حرفه، وجود خود را در کنار دیگران معنا بخشد. وقتی او به طور ناگهانی از حرفه‌ای که به خاطرش زحمت کشیده و به سبب آن توانسته است ارتباط خوبی با اطرافیانش پیدا کند جدا می‌شود، بسادگی دچار ناامیدی، شوک، اندوه و غم می‌شود. در حقیقت این واکنش‌ها کاملاً طبیعی است. در واقع فردی که حرفه اش را یکباره از دست می‌دهد، از نظر روانشناختی مراحل زیر را می‌گذراند.

مرحله اول: شوک و انکار

در مراحل اولیه از دست دادن حرفه، افراد با ناپاوری، شوک یا انکار به آن واکنش نشان می‌دهند. افکاری مانند این که مگر می‌شود! باید اشتباه شده باشد، نه امکان ندارد، من سال‌ها با صداقت کار کرده و برای این سازمان کارهای ارزنده‌ای انجام داده‌ام، به سراغش می‌آید و کاملاً طبیعی است. در واقع فرد دوست دارد باور کند چنین اتفاقی برای او نخواهد افتاد و امکان ندارد با او این‌گونه بی‌انصافی شود. فرد با این فکر خود را گول می‌زند. اما یک فرد آگاه همیشه شرایط را می‌سنجد و خود را آماده هر اتفاقی می‌کند. مثلاً اگر خود را در معرض تغییرات سازمانی می‌بیند، بسرعت به دنبال کار و حرفه جدید می‌رود و مراقب است با سهل‌انگاری، خود را در ناامیدی و شوک بیکاری قرار ندهد.

مرحله دوم: ترس و وحشت

بعد از این که فرد بالاخره پذیرفت شغلش را از دست داده است، ممکن است دچار ترس و وحشت شود و افکار منفی و مخربی به سراغش بیاید؛ افکاری مانند این که من همه چیز را از دست دادم، دیگر حرفه‌ای ندارم یا اگر کار پیدا نکنم چه بلایی سرم می‌آید. فردی که شغلش را ناگهان از دست داده است، دچار این ترس و وحشت می‌شود و ممکن است تمام مسائل روزمره‌اش را مشکل و عذاب‌آور بداند. وجودش پر از تردید و دودلی است و این احساسات جلوی هر نوع تصمیم و عزم راسخی را می‌گیرد. او چنان نگران آینده نامعلوم است که نمی‌تواند درست بیندیشد و راه‌حل مناسبی پیدا کند. اما او باید با کمک مشاوره‌های شغلی، فرصت‌های تازه را شناسایی کند.

مرحله سوم: خشم

خشم ممکن است شکل‌های متفاوتی داشته باشد. ممکن است کاملاً متوجه کسی شود که موجب این بیکاری شده است. در واقع وقتی فردی شغلش را از دست می‌دهد، بندرت می‌تواند رئیسش که او را اخراج کرده است، سرزنش نکند. بخصوص اگر او از رفاه خوبی برخوردار باشد. با خود می‌گوید، رئیسش چقدر بی‌انصاف بوده که کارمند خوبی مانند او را از دست داده است.

از طرفی متأسفانه گاهی اوقات این خشم، خود فرد را نشانه می‌رود و به اعضای خانواده، دوستان و هرچیزی که در اطرافش وجود دارد، کشیده می‌شود و فضای اضطراب‌آوری برای دیگران ایجاد و شرایط را بدتر می‌کند. در این مواقع فرد حتماً باید مشاوره شود و با کمک افراد متخصص این احساس مخرب را از خود دور کند.

مرحله چهارم: انتقاد از خود

این مرحله مشکل‌ترین بخش است. فرد ممکن است خودش را سرزنش کند و با خود بگوید، من چه اشتباهی مرتکب شدم، کارم خوب نبود یا چقدر ساده بودم که به رئیس‌م اعتماد کردم. در این گونه مواقع از دست دادن اعتماد به نفس یا خود را بی‌ارزش دانستن شدت می‌گیرد. وقتی فرد تازه بیکار شده، نسبت به وجود خود و توانایی‌هایش به مرحله تردید

می‌رسد در واقع قدم به مرحله پنجم که در ادامه شرح داده شده است، می‌گذارد.

مرحله پنجم: عقب‌نشینی

ناگهان وجودش پر از درد و رنج می‌شود که تصمیم می‌گیرد ارتباطش را با دنیای خارج قطع کند. دیگر علاقه‌ای به دیدن دوستانش نشان نمی‌دهد و دچار افسردگی می‌شود. از فعالیت‌های اجتماعی دست برمی‌دارد و فعالیت‌های فیزیکی اش کاهش می‌یابد. حتی ممکن است چاق شود و احساسش نسبت به خود بدتر و بدتر شود. در این نقطه حمایت دیگران بسیار مهم است. فرد باید هرچه سریع‌تر از این مرحله خارج شود زیرا در صورت استمرار، بهبود سخت و مشکل می‌شود. بنابراین فرد باید از جا برخاسته و از خانه بیرون رود و فعالیت‌هایش را از سر بگیرد. هر قدر فعال‌تر باشد، بهتر می‌تواند این روند ناراحت‌کننده را از سر بگذراند و وارد مرحله بعدی شود.

مرحله ششم: درست اندیشیدن

افسرده شدن و اضافه وزن آوردن اصلاً جالب نیست. زمان آن رسیده است که او کاری برای خود انجام دهد. در حقیقت در این مرحله فرد به یاد اندوخته‌های زندگی و توانایی‌های حرفه‌ای‌اش می‌افتد که بسیار امیدبخش است. ممکن است از خود بپرسد، الان باید چه کار کنم. از استعدادهایم چگونه می‌توانم استفاده کنم و از کجا باید شروع کنم. در این مرحله فرد می‌آموزد به جای نگرستن به گذشته، به آینده توجه کند. او می‌فهمد همیشه در انتهای تونل، نوری درخشان در انتظار اوست و تنها کاری که باید بکند، قدم برداشتن به سمت آن است.

مرحله هفتم: پذیرش

در این مرحله دیگر او به این نتیجه رسیده است که در بیکار شدنش کوچک‌ترین گناه و تقصیری نداشته و تنها تغییرات سازمانی موجب این امر شده است و این مساله در هر جایی می‌تواند رخ دهد بویژه اگر در دوران رکود اقتصادی قرار داشته باشند. سپس دیگر می‌تواند به خود بگوید، من توانایی و استعداد بالایی دارم و می‌توانم حرفه مناسبی بیابم و با دوستان تازه‌ای آشنا شوم. مسلماً کار در محل جدید فرصت‌های تازه‌ای برایم خواهد داشت. وقتی شرایط موجود را بپذیرد، می‌تواند برای یافتن فرصتی تازه اقدام کند و در هر سنی هم که باشد هیجان و شور زندگی دوباره به وجودش راه خواهد یافت. در این مرحله می‌توان گفت بحران از دست دادن ناگهانی حرفه را از سر گذارنده و اکنون آماده شروع زندگی تازه‌ای است.

اگر بتوانید مراحل فوق را کاملاً بشناسید و درک کنید، هنگام از دست دادن حرفه، می‌توانید با سرعت بیشتری عوارض آن را از خود دور کنید و هفته‌ها یا حتی ماه‌ها گرفتار مشکلات جانبی آن نباشید. البته پیدا کردن کار جدید بسیار سخت است، اما نباید درجایی نشست و زانو غم بغل گرفت و احتمال فرصتی مناسب را از دست داد. وقتی کار جدیدتان را پیدا کنید، احتمالاً با خود می‌گویید از دست دادن حرفه بهترین اتفاقی بود که برایم افتاد. درست است آسان نبود و بسختی کار پیدا کردم اما فرصت‌های جدیدی که به دست آوردم، مرا بسیار خوشحال‌تر از گذشته کرده است.

counsellingconnection.com

مترجم: نادیا زکالوند / جام‌جم