PDF Compressor Free Version

اندر حکایت کسب و کارهایی که به لقمه نانی هم نمی‌رسند

چند کلمه حرف حساب!

در سال ۱۹۹۰، بوکوفسکی نامه‌ایی به دوستش، ویلیام پکارد فرستاد و به وی گوشزد کرد: ما بیش از حد کار می کنیم، ما بیش از حد تلاش می کنیم، سعی نکن، کار نکن، همه چیز در سر جایش قرار دارد، دارد مستقیم به مانگاه می کند و انگار دارد تلاش می کند تا از آن رحم، به بیرون بجهد.



آذر فخری، روزنامه‌نگار

با هم رودربایستی نداریم و قرار است این جا خیلی رک، صریح و ساده، درباره خودمان و زندگی‌های‌مان حرف بزنیم. این جا البته به آن راحتی و دنجی نیست که بشود نشست و سر بر روی شانه یک هم‌نشین گذاشت و گریه کرد. اصلا این جا، جایی برای گریستن نیست؛ چون فرصتی برای گریه کردن نداریم. خیلی از ماها، دو شیفت کار می کنیم. بعضی‌های‌مان هم سه شیفت. کسانی هم هستند که کار تمام‌وقت دارند؛ جدای از مادرها و زنانی که به تدبیر منزل مشغول‌اند که باور کنید سخت‌ترین کار دنیاست. پرستارها و کارگرهای خانگی، از آن دسته‌ای هستند که شغل‌شان تمام‌وقت است. آن‌ها مدام احضار می‌شوند و مدام در حال خدمات‌رسانی‌اند. اما بحث‌بر سر دو یا سه شیفته کار کردن نیست. بحث‌بر سر این است که چرا زندگی ما به جایی رسیده است که نمی‌شود آن را با یک کار تمام‌وقت معمول هشت ساعته، که رسم همه دنیاست، اداره کرد و به آن سر و سامان داد؟

آیا سطح توقع‌مان از زندگی بالا رفته؟ آیا آدم‌های مسرفی هستیم؟ آیا مدام در حال مهمانی دادن و مهمانی رفتن و مسافرتیم؟ خب! کدام یکی از آن‌هایی که دو سه شیفته کار می کنند فرصت مهمان‌بازی و مسافرت دارند؟ نه! اصلا شما به سر و وضع و لباس این خانم یا آقایی که دم‌تر و و اتوبوس و تاکسی (اگر خیلی مسرف باشد!) بینداز و ببین که به او می آید اسراف کار باشد؟ همین کفش‌های گردو خاکی‌اش که فرصت نکرده یک دستمال به آن‌ها بکشد، دارند داد می‌زنند که این آدم، اصلا فرصت خرید ندارد، چه برسد به اسراف و زیاده‌روی. همه ما در وضعیتی زندگی می کنیم که هیچ اعتبار و امیدی به ساعت بعدمان نداریم که بتوانیم آن را با وضع جیب و درآمدمان تنظیم کنیم. از سر و ته هر چیزی که می‌شود زد (یا حتی نمی‌شود زد) می‌زنیم تا به اجاره و شهریه و خورد و خوراک در حد قوت لایموت برسیم. مدام در حال حساب و کتابیم. جمع و تفریق می کنیم. لیست بلندبالای خرید ماهانه‌مان، در نهایت، به یک چهارم خودش رضایت می‌دهد. کیسه‌ها و سبدهای خریدمان، سبک و سبک‌تر می‌شوند و این البته برای آرتروز و دیسک کمرمان خوب است.

ماراتن‌های بی‌پایان

دونده‌های خوبی هستیم؛ دنبال اتوبوس یا قطار مترویی که دیر به آن می‌رسیم می‌دویم. اما نمی‌رسیم. از همان ابتدای دویدن هم می‌دانیم که نمی‌رسیم؛ اما وقتی پاها می‌دوند، فکر کار نمی‌کند. این پاها هستند که به ذهن و بدن، فرمان می‌دهند و آن‌ها را به دنبال خود می‌کشند. می‌گوید دیگر نمی‌توانم پس‌انداز کنم. تقریبا دارم به جایی می‌رسم که نمی‌توانم پس‌اندازم را حتی حفظ کنم. کم آورده‌ام... کم می‌آورم... می‌فهمی؟ می‌فهمم. و چون می‌فهمم، نمی‌توانم بپرسم چرا. فقط به روبه‌رویم خیره می‌شوم. می‌دانم که دستش را در جیبش مشت کرده و دارد لب‌هایش را گاز می‌گیرد؛ کاری که خودم هم می‌کنم. این تصویر، دلگیر کننده‌تر از آن است که مشتاق دیدنش باشم. -اما بالاخره از سر و ته یک سری مخارجم زده‌ام که بتوانم به یک کلاس «موفقیت» بروم. بروم ببینم اصلا ایراد کجاست؟ با تعجب نگاهش می کنم. قرار است در چه کاری موفق شود؟ کسب‌وکار شخصی‌اش؟ اداره کردن شرکت یا مغازه و فروشگاه خودش؟ یا می‌خواهد یک استارتاپ راه بیندازد؟ با کدام سرمایه؟! این‌ها را به خودش نمی‌گویم. به آدمی که باید هر روز به دو رئیس، با دو تیپ شخصیت و با هزاران انتظار متفاوت جواب بدهد، چه می‌توان گفت؟ احتمالا کلاس «موفقیت» به او یاد بدهد که چه‌طور از زیر کار دربرود یا مدیر و رئیسش را برای انجام دادن یا ندادن بعضی کارها متقاعد کند. اما حتما این کلاس‌های موفقیت، به او یاد نخواهد داد که با درآمدی که ساعت‌به‌ساعت از ارزشش کم می‌شود و توان مالی او را به حوزه فرمانروایی «صفر بزرگ» نزدیک می کند، چه کار باید بکند. به او نخواهد گفت که مشکل اوریشه در گردابی دارد که خودش در به‌وجود آمدنش هیچ نقشی نداشته است. که او صرفا یک دونده از پیش شکست خورده در این ماراتن پایان‌ناپذیر ناتوانی‌های مدیریتی و سودجویی‌های آنی است.

شما در همان جلسه اول کلاس موفقیت به این نتیجه می‌رسید که اگر تا حالا مورچه‌وار کار کرده‌اید؛ خیلی اشتباه کرده‌اید؛ چون خیلی‌ها همین طوری یک عمر دویدند و به مقصد نرسیدند!

سعی نکن

بوکوفسکی شاعر (بله... ببینید من همیشه با این اتاق فرمان مشکل دارم. اشاره می کنند این بوکوفسکی دیگر کیست و این‌جا چه کار دارد؟ خوب توضیح می‌دهم، چراسرم داد می‌زنید؟!) بوکوفسکی یک شاعر درهم ریخته آمریکایی است. از آن تیپ هنرمندانی که اصلا به سر وضع خودش و زندگی‌اش اهمیتی نمی‌داد و تقریبا در فقر و نداری زندگی می گذراند، اما عین خیالش هم نبود. این نوع زندگی را دوست داشت و از آن لذت می‌برد. برای کسی کار نمی کرد. یا حداقل زیاد کار نمی کرد. به یک اتاق، به خرده‌ای نان و سر سوزن ذوق، راضی بود. و گفته بود روی سنگ قبرش بنویسند: «سعی نکن». خوب، اساس تعالیم اکثر کلاس‌های موفقیت هم همین است. آن‌ها به مراجعان خود فوت‌وفن مُخ زدن و تحت تاثیر قراردادن دیگران را یاد می‌دهند نه، چه‌طور کار کردن و یا خوب و درست کار کردن. شما در همان جلسه اول کلاس موفقیت به این نتیجه می‌رسید که اگر تا حالا مورچه‌وار کار کرده‌اید؛ خیلی اشتباه کرده‌اید؛ چون خیلی‌ها همین طوری یک عمر دویدند و به مقصد نرسیدند! آن‌هایی که می‌توانند با فوت‌وفن‌های خاصی، مخ رئیس و مدیر و مراجع را بزنند، تقریبا، دیگر هیچ کاری نباید بکنند. آن‌ها از همان دم در، به شما اعلام می کنند که سعی نکن! باور کردید که بوکوفسکی بیچاره اصلا کار نمی کرد و فقط توی شهر و بین مردم برای خودش می گشت و راه به راه شعر می گفت؟ خب باور نکنید. چون او شاعر بزرگی بود و اتفاقا برای این که شاعر بزرگی بشود، خیلی هم زحمت کشید. خیلی نوشت. تقریبا مدام نوشت. و بالاخره نامش و زندگی نامه‌اش در کتاب «در آمریکا، هر کسی، چه کسی است؟» ثبت شد.

هر کسی چه کسی است؟

هر کسی، همان کسی نیست که دوست دارد یا انتخاب می کند باشد. خب، حداقل برای ماها در این نقطه از جهان، تقریبا چنین چیزی یا از محالات است یا جزو مشاغل سخت و رویاهای مضحک محسوب می‌شود. ما آن کسی می‌شویم که نیازهای‌مان تعیین می‌کنند. توضیح بیشتر؟! نیازهای زندگی را می‌شناسید؟ ما باید برای تامین این نیازها یا کار کنیم، یا پدر و مادر پولدار داشته باشیم، یا ژن خوب داشته باشیم، یا یک عمو یا عمه بدون وارثی که شانس بزند و ما را به‌عنوان تنها وارثش انتخاب کند. حالا ما به همان بخش اول اکتفا می کنیم که هم ممکن‌تر است و هم باورپذیرتر و هم عمومیت بیشتری دارد. در مورد بقیه، به‌خصوص ژن خوب که اصلا حرفی برای گفتن نداریم. وقتی برای برآورده کردن نیازهای اولیه زندگی ناچار از کار کردن در این نقطه از عالم امکان هستیم، یعنی تقریبا، هرگز آن کسی نخواهیم شد که آرزویش را داریم. ما آن کسی می‌شویم که کارفرما و در نهایت جامعه و شرایطش از ما می‌خواهد. و این اصلا با «سعی نکن» جور در نمی‌آید.

طبیعی باش!

لیندا خانم! (همسر بوکوفسکی را می گویم!) در توضیح این «سعی نکن» که روی سنگ قبر شوهرش حک شده، می گوید: «من از مردم مختلفی که این جمله را درک نکرده‌اند، ایده‌های مختلفی گرفته‌ام، سعی نکن؟ سست عنصر باش؟ دراز بکش؟ و من فقط پاسخ می‌دهم: سعی نکن، فقط انجامش بده، چون اگر داری وقت صرف می کنی تا چیز جدیدی را امتحان کنی، آن را انجامش نمی‌دهی،... فقط سعی نکن.»

به همین سادگی؛ فقط انجامش بده! کارت را بکن. اگر این کار، کار توست، آن را آن طور که درست است، انجام بده. «سعی نکن»، دراز کشیدن و منتظر ماندن نیست. «سعی نکن» خود بودن و درست بودن و قرار گرفتن در موقعیت درستِ کاری است. درک و فهمیدن این مسئله مهم است که مسئولیت‌پذیری و پاسخگو بودن، تو را شایسته خودت می کند و از تو آن چیزی را می‌سازد که رویایش را داری. سعی نکن با مخ زدن و لفّاظی، کارت را پیش ببری و از پله‌های ترقی بالا بروی؛ چون اساسا، پله‌ای وجود ندارد. همه چیز در این جا و اکنون و در همین نقطه‌ای است تو در آن ایستاده‌ای. همه چیز از تو شروع می‌شود. و اگر تو موجود مخ‌زنِ آب زیرکاه زیرآب‌زنی باشی، ممکن است به منافع آنی‌ات برسی، ولی هزینه این طوری بودن سنگین‌تر از خود بودن است. وقتی سعی کنی که طبیعی نباشی، که خودت نباشی، که قطعات پازل زندگی‌ات را جوری بچینی که فقط خودت از آن سر دربیاوری و دیگران را سردرگم کنی، واقعا داری به طرز وحشتناکی عرق می‌ریزی و سعی می کنی. داری از جان و وجدانت مایه می گذاری. بگذار راحت بگویم و خلاص کنم؛ داری از جیبت؛ از خودت، از سرمایه وجودی‌ات هزینه می کنی. شاید برای همین است که روزگاری «بی‌وجود بودن» یک جور ناسزا بود. بی‌وجود کسی است که کل شرافت و انسانیتش را هزینه کرده است تا روزگارش بگذرد یا بهتر و شیک‌تر بگذرد. و این بی وجودی، ویروس و آفتی است که این روزها (دور از جون شما!) به جان خیلی‌ها افتاده و دارد دمار از روزگار خیلی‌ها درمی‌آورد.

هر کسی، همان کسی نیست که دوست دارد یا انتخاب می کند باشد. خب، حداقل برای ماها در این نقطه از جهان، تقریبا چنین چیزی یا از محالات است یا جزو مشاغل سخت و رویاهای مضحک محسوب می‌شود

از گوشه و کنار

جزئیات گزارش مرکز پژوهش‌های مجلس درباره «وضعیت حجاب در کشور»

مرکز پژوهش‌های مجلس طی گزارشی، به بررسی عوامل مؤثر بر اجرایی شدن سیاست‌های حجاب و راهکارهای پیش رو پرداخته است. دفتر مطالعات فرهنگی مرکز پژوهش های مجلس شورای اسلامی در گزارشی با عنوان «عوامل مؤثر بر اجرایی شدن سیاست‌های حجاب و راهکارهای پیش‌رو» عوامل تشدید کننده این وضعیت و روند سیاستگذاری در خصوص حجاب را بررسی کرده است. در بخش اول گزارش، دو مولفه «نگرش مردم نسبت به موضوع حجاب» و «رفتار پوششی» آنها بررسی شده است. وضعیت نگرش جامعه به موضوع حجاب در ۵ محور اساسی شامل ارزشمندی حجاب، ضرورت حجاب برای زن مسلمان، حدود حجاب، پیامدهای حجاب و بی حجابی، مداخله دولت در موضوع حجاب ارزیابی شده است. این گزارش می‌افزاید: در خصوص وضعیت حجاب در کشور سه موضوع کانونی و مهم شامل تغییر ارزشمندی حجاب از شرعی به عرفی، جمعیت بالای بدحجابان کم‌آسیب (محجبه‌های عرفی)، کانون‌های بحران بدحجابی، وجود دارد که هر گونه سیاستگذاری و تصمیم‌گیری باید با لحاظ کردن آنها انجام شود. گزارش مرکز پژوهش‌های مجلس در خصوص تغییر ارزشمندی حجاب از شرعی به عرفی، عنوان می کند که حجاب شرعی برای ۳۵ درصد از افراد جامعه ارزشمند است و تقریباً ۵۵ درصد از زنان حجاب عرفی را ارزشمند دانسته‌اند. درواقع نوعی حس و بی‌رغبتی در خصوص حجاب شرعی در میان بخشی از افراد جامعه ایجاد شده است که موجب می‌شود آنها بین دو گزینه حجاب عرفی و شرعی، حجاب عرفی را انتخاب کند. همچنین در بخش جمعیت بالای بدحجابان کم‌آسیب (محجبه‌های عرفی) نتایج تحقیقات متعددنشان می‌دهد، بیش از ۸۵ درصد از جمعیت افراد بدحجاب در گروه بدحجابان کم آسیب قرار دارند که به لحاظ ذهنی خود را محجبه می‌دانند. این گروه که اصطلاحاً آنها را طیف خاکستری می‌نامند، به لحاظ ذهنی از یک طرف حجاب را برای زن مسلمان واجب دانسته و نسبت به پیامدهای منفی بدحجابی آگاهی دارند، اما از سوی دیگر نسبت به ارزشمندی حجاب شرعی و همچنین مداخله دولت در کنترل حجاب موضع داشته و مقاومت ذهنی دارند و بخشی از آنها به لحاظ ذهنی استعداد ریزش به سمت بدحجابان هنجارشکن را دارا هستند. تحقیقات در خصوص کانون‌های بحران بدحجابی نشان می‌دهد افراد تحصیلکرده جوانِ ساکن شهرهای بزرگ و کلان‌شهرها که عمده مصرف فرهنگی آنها تماشای ماهواره و فیلم‌های سینمایی داخلی و خارجی است، بیشترین میزان آسیب و ناهنجاری را در موضوع حجاب دارند. بنابراین قشر اصلی و هسته کانونی بدحجابی در کشور که طراح اصلی حرکت‌های ضدحجاب، کنشگران و بازیگران اصلی این صحنه هستند، دارای ویژگی‌هایی هستند که اتخاذ یک سیاست بسیار هوشمندانه، منعطف و سیال را ضروری می‌سازد. از همین رو به نظر می‌رسد درصورتی که قرار باشد اقدامی در خصوص حجاب انجام گیرد، این اقدام باید معطوف به نقطه کانونی آسیب‌زا به مسئله حجاب، یعنی کاهش ارزشمندی آن باشد که بار اصلی آن بر دوش نظام رسانه‌ای و مصرف فرهنگی افراداست.

هورالهویزه؛ دور دوم آتش‌سوزی و نیاز به مجوز جدید!



احمدرضا لاهیجان زاده اظهار کرد: بر اساس آخرین پیگیری‌ها برای آتش سوزی دوباره در بخش عراقی تالاب هورالعظیم، مقرر شده تا با توجه به تاثیر گذاری بیشتر هواپیما در اطفای حریق تقاضای پرواز برای هواپیما در خاک عراق از سوی مدیریت بحران خوزستان به وزارت کشور و وزارت دفاع تقدیم شود. وی افزود: همچنین مقرر شده تا با هماهنگی وزارت امور خارجه در این استان جلسه مشترکی به صورت ویژه بین خوزستان و استان میسان عراق برگزار شود. وی بیان کرد: آمادگی اورژانس‌ها، بیمارستان‌ها و آماده باش بودن هلال احمر نیز جزو دیگر مصوبات جلسه بحران شب گذشته بود. فرمانداری شهرهای هویزه، سوسنگرد، اهواز، حمیدیه و کارون باید ضمن قرار داشتن در حالت آماده‌باش بر فعالیت مراکز درمانی نیز نظارت داشته باشند.

یادداشت

فقدان علایم بیماری به معنای سلامتی نیست!

فائزه ناصح، دکترای روانشناسی عمومی

بنابر گزارش‌های اعلام شده از سوی وزارت بهداشت شاخص‌های سلامت روانی و اجتماعی روبه افزایش است و یک چهارم جمعیت ایران و در برخی مواقع نزدیک به یک سوم آنها دچار علایم و نشانه‌های روانی هستند و احتیاج به مداخلات روانشناسی و روانپزشکی برای درمان دارند؛ پس باید تدابیری برای شکل گیری بستر تعادل، شادی و نشاط که حق ملت است اندیشید؛ برای رسیدن به مفهوم تعادل و شادی، موضوع انسان به تنهایی مطرح نیست؛ بلکه آنچه مورد بحث قرار میگیرد، پدیده‌هایی است که در اطراف او وجود دارند و بر مجموع سیستم و نظام فردی او تأثیر می گذارند و از آن متأثر می شوند. به تعبیر دیگر تعادل و شادی احساس خوشبختی پایدار در زندگی شخصی، مفید بودن برای خود و جامعه، تحقق آرزوها و رفع نیازهای عمومی است.

سلامتی و تندرستی یکی از نعمت‌های بزرگ الهی است که تعاریف متفاوتی از آن ارایه شده است. بطور کلی مفهوم «سلامتی» از سوی دو گروه تعریف میشود: گروه یک، کسانی هستند که سلامتی را نبود بیماری می دانند و همه تلاششان آن است تا به این حالت ایده آل برسند؛ گروه دیگر افرادی هستند که سلامتی را تنها نبود بیماری نمی دانند و به زعم آنها سلامتی یعنی بهزیستی، یعنی استفاده خوب از توانمندی‌ها؛ که جستجوی سلامتی را در همه جنبه‌های زندگی زیستی، روانی و اجتماعی می طلبد.

«سلامت روان» در واقع جنبه‌ای از مفهوم کلی سلامتی است و طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی، سلامت روانی در دل بهداشت روانی جای گرفته است. «بهداشت روانی» یا «Mental Health» متشکل از دو کلمه «بهداشت» و «روان» به معنای سلامتی جان و روح می باشد؛ «بهداشت» یعنی توانایی کامل برای ایفای نقش‌های اجتماعی، روانی و جسمی و در واقع، بهداشت تنها نداشتن بیماری یا عقب ماندگی نیست. امروزه متاسفانه در جامعه ما اینطور تلقی میشود که هر کسی به مشاور و روانشناس مراجعه می کند، بیمار است؛ در حالیکه اینطور نیست و در جوامع توسعه یافته، روانشناس جایگاه و نقش مهم و ممتازی دارد، چرا که آن را با نسبت سلامت می سنجند. در یک دوره‌ای از تاریخ هنگامی که روانشناسی به عنوان علمی جدید ظهور یافت و هنوز موقعیت و جایگاه اصلی خود در میان علوم دیگر پیدا نکرده بود، افرادی بودند که با دید پزشکی به مساله نگاه می کردند، بهنجاری یا سالم بودن را نداشتن علائم بیماری تلقی می کردند و به عبارتی سلامتی و بیماری را در دو قطب مخالف یکدیگر قرار می‌دادند و روانشناسی فقط برای قسمت بیماریها و اختلالات روانی استفاده می‌شد؛ روانشناسی به سرعت چشمگیری در جوامع پیشرفته توانست جایگاه خود را تثبیت کند و وارد حوزه سلامت شود.

امروزه علم روانشناسی معتقد است نبود علائم بیماری روانی یا از بین رفتن علائم بیماری در اثر درمان، به این معنی نیست که فرد دارای سلامت روانی و سالم است؛ تعریف سازمان بهداشت جهانی «World Health Organization» از سلامت روان اینگونه است: «حالت سلامتی کامل جسمانی، روانی و اجتماعی است نه فقط فقدان بیماری یا ناتوانی». بر طبق این تعریف شخصی که از لحاظ فیزیکی و جسمانی بیمار نباشد و سالم باشد، اعتماد به نفس داشته باشد، و همچنین شاد باشد یعنی هیجانات مثبتی در زندگی داشته باشد، از سلامت عمومی برخوردار است؛ حتی اگر یکی از فاکتورهای این تعریف رعایت نشود، قطعا فرد از منظر بهداشت روانی در معرض خطر است.

هر قدر جامعه در حوزه سلامت روانی و اجتماعی جایگاه مطلوب تری داشته باشد، شرایط کشور هم در وضعیت بهتری پیش خواهد رفت چرا که کلید دروازه توسعه، توسعه انسانی است. انسانی سالم، مولد و متخصص.

با توجه به تعریف بهداشت روانی سازگاری با محیط اجتماعی از شرایط اصلی بهداشت روان است و پایه‌های اصلی این سازگاری در اولین محیط اجتماعی که خانواده است ریخته می‌شود. با تولد فرزند در خانواده مهمترین وظیفه والدین، پرورش و اجتماعی کردن کودک در طی مراحل مختلف رشد است و مهم‌ترین عامل رشد و تحول او در ابعاد مختلف جسمانی، شناختی، رفتاری و عاطفی، خانواده است. بررسی‌ها نشان می‌دهد که سعادت و خوشبختی کودک در گرو این است که والدین او چقدر دوستش دارند و به چه میزان تأییدش می کنند. در غیر این صورت والدین محیط خانواده را به محل عدم تفاهم، جنگ و جدل تبدیل خواهند کرد و بهداشت روانی خود و فرزندان را به خطر خواهند انداخت.

البته سلامت و بهداشت کودکی که در آینده قرار است یکی از سرمایه‌های جامعه محسوب شود تحت تاثیر عوامل دیگری نظیر فشارهای اقتصادی، سیاسی، تحریم‌ها و موضوعات دیگر مربوط به جامعه است که مجموعه‌ی این عوامل نگرانی‌های فرد را نسبت به آینده، سلامت، شغل، امنیت و اقتصاد افزایش میدهد و عملا لذت زندگی را از او سلب می کند؛ این نگرانی‌ها و دغدغه‌های معیشتی سبب می شود تا از امروز زمان لذت نبریم و دایما نگران فردا و آیندمان باشیم.