

سبک مراقبت



بی‌انگیزگی‌هایی که جوانان را از کار و تلاش باز می‌دارد

هیچ وقت نگویند «که چه بشود؟!»

مرغیبه بامیری

مدتی است دست به هر کاری می‌زنم نمی‌شود. انگار زمین و آسمان دست به دست هم داده‌اند تا من طعم ناامیدی و حس بیهودگی را بیشتر تجربه کنم. دلم می‌خواهد بنشینم و ساعت‌ها به سقف اتاقم زل بزنم. یا گاهی در حیاط قدم بزنم و ساعت‌ها به آسمان آلوده شهر خیره شوم و برای زندگی‌ای که دوستش ندارم مرثیه بخوانم. یا خود فکر می‌کنم آدم‌ها چطور می‌شود به پوچی می‌رسند؟ چطور می‌شود دست از تمام زیبایی‌های دنیا می‌کشند و نیست شدن را به بودن ترجیح می‌دهند؟ ...

هر کدام از ما آدم‌ها حداقل یک بار به این‌بی‌انگیزه بودن و به مرز که چه بشود رسیده‌ایم. تجربه گاه به گاه این احوال طبیعی است و برای هر فرد بالغانی رخ می‌دهد، اما اگر این انرژی منفی بارها و بارها تکرار شد و شوق زیستن را در شما ناپود کرد، آن وقت است که این بی‌انگیزگی خطرناک می‌شود و موتور زندگی شما را متوقف می‌کند و به جاس شما را به مرز افسردگی و سایر بیماری‌های روانی برساند.

عبارت که چه بشود را جدی بگیریند

دوستم که زنگ می‌زند خودم را کتش و قوسی می‌دهم و با صدایی که انگار از ته چاه در آمده است می‌گویم انگیزه درس خواندن ندارم. خودم به زبان آورده‌ام اما اعتقادی به آن ندارم. اصلاً انگیزه چیست که من ندارم؟ چرا گاهی دچار این حالت‌ها می‌شوم و هیچ نیروی محرکی نمی‌تواند مرا از این رخوت و سستی نجات دهد؟ سراغ کتاب می‌روم اما می‌گویم کتاب بخوانم که چه بشود؟ می‌خواهم درس بخوانم اما عبارت که چه شود توی مغزم رژه می‌رود و مرا از تلاش باز می‌دارد. می‌خواهم با خوردن یک عصرانه یا جای داغ تمام این حال منفی را یکباره از خود دور کنم اما باز هم می‌گویم بخورم که چه؟ و این «که چه بشود» زندگی را به نابودی می‌کشاند. تنها راه نجات در این زمینه نیز فقط انگیزه است.

انگیزه باعث می‌شود رفتارهای فردی دچار جهت و هدفی مشخص باشد. یعنی شما بدانید فعالیت اقتصادی یا اجتماعی را که دنبال می‌کنید چه نتایجی دارد و کدام انتظار شما را برآورده می‌کند. اگر انگیزه باشد شما کارتان هر روز بهتر و با کیفیت‌تر از قبل می‌شود در غیر این صورت با افت انرژی و کیفیت خدمات روبه‌رو می‌شوید. انگیزه یعنی شوق و میل به زیستن. حال تصورش را بکنید اگر این نیروی محرکه نباشد چه بلایی سر ما می‌آید؟

آفات بی‌انگیزگی در کار و شغل

فرض کنید یک کارمند هر روز نیمی از عمرش را در یک شرکت با اداره سر کند و کارهایی انجام دهد که برایش هیچ شوقی ندارد و فقط به صرف گذراندن زندگی و سیر کردن شکم خانواده کار کند، چنین کارمندی زودتر از موعد فرسوده می‌شود و زندگی کارمندی او را به یک آدم آهنی تبدیل می‌کند که وظیفه دارد در ازای بخشیدن عمر مفیدش و تکرار طوطی‌وار کارها پولی دریافت کند. اگر کارمند انگیزه برای رشد و ارتقای شغلی یا تلاش برای افزایش حقوق و مزایا نداشته باشد چگونه می‌تواند مؤثر واقع شود. ما شاهد آمر بالای افرادی هستیم که عشقی به کارشان ندارند و تنها هدفشان گذراندن عمر است. این فرد چگونه می‌تواند مفید باشد وقتی انگیزه‌ای برای مطالعه و شیوه‌های نوین خدمت‌رسانی در کارش را ندارد و کاملاً سستی به شیوه‌های قدیم بسنده می‌کند؟ چطور می‌شود نیمی از روز را صرف کاری کرد که هیچ علاقه‌ای به آن نداریم و تمام روز حس بردگی در مغزمان وول می‌خورد؟ یکی کارش زیاد است و دستمزدش اندک. این مهم‌ترین عامل بی‌انگیزگی در دنیای کار است. وقتی کارفرما حواش به احوالات نیروی انسانی‌اش نباشد انگیزه‌ها را می‌کشد. اگر کارفرما شرایط اولیه برای برانگیختن انگیزه کاری را در نیروی خود مهیا نماند، نیروی انسانی مخصوصاً در دنیای خصوصی فکر می‌کند وجودش

پله‌ای است برای رسیدن به موفقیت کارفرما. حس می‌کند کارهای دشوار و بی‌مزدش پلی است تا رئیسش را به آرزوهایش برساند. اینجاست که انگیزه کار را از دست می‌دهد و شرکت‌ها پر می‌شود از آدم‌هایی که نه تنها به نفع کارفرما کار نمی‌کنند بلکه از روی غرض درصدد خسارت زدن برمی‌آیند. دنبال قرار از ساعت‌های کار هستند یا گاهی در حالی که خود را مدعی مزایای بیشتر می‌دانند اجناس شرکت‌ها را برای خود برمی‌دارند. کارفرمای خصوصی یا دولتی اگر برای نیروهایش تولید انگیزه نکند، نمی‌تواند مجموعه‌اش را به درستی اداره کند و ارباب رجوع متوجه این بی‌شوقی می‌شود. با کارمندی روبه‌رو می‌گردد که اگر اعتراضی کند در جوابش می‌گوید برو از بالا دستنی‌ها ببرس. مگر به ما چقدر حقوق می‌دهند که این همه مسئولیت گردنمان می‌گذارند.

دود بی‌انگیزه بودن کارکنان در چشم مردم

مجموعه‌ای که کارکنانش انگیزه و شوق برای همکاری ندارند باید فاتحه‌اش را بخواند. اغلب دود این بی‌انگیزگی به چشم مردم می‌رود، زیرا کم کاری و بی‌دقتی آنها مستقیم روی خدمت‌رسانی به مردم اثر می‌گذارد. وقتی نیمی شب به یک مرکز درمانی دولتی می‌روید نمی‌شود از پرستاری که از حقوق عقب افتاده یا به تعویق افتادن استخدامش شاکی است انتظار داشت دلسوز مردم باشد و نیمه شب به درد مردم فکر کند. اگر معلم از وضعیت معیشتی خود شکاکی باشد چطور می‌تواند با شوق به بچه‌های مردم آموزش بدهد؟ انگیزه‌های مالی و تأمین رفاه مهم‌ترین دغدغه کار کردن است. حالا اگر به هر دلیلی به سهو یا عمد این دو رخ ندهد مسئولان مرتبط با مردم، به رشوه روی می‌آورند و قصد می‌کنند حقی را که در سازمان از آنها ضایع شده است یا گرفتن از مردم تلافی کنند و در بعضی امور انقدر علنی و شفاف درخواست شیرینی یا رشوه می‌کنند که

دیگر جایی برای اعتراض باقی نمی‌ماند. اصلاً بسیاری از کارفرماها از این رشوه‌ها باخبرند، اما چشم می‌بندند و آجرهای فساد یکی یکی بالاتر چیده می‌شود. حالا یک جامعه را تصور کنید که هیچ کس از وضعیت حقوقی و معیشتی‌اش راضی نیست. هیچ کس خرج و برشش را برابر نمی‌داند و در هر صنفی از تبعیض می‌نالند. در چنین جامعه‌ای چطور می‌توان به رشد و توسعه امید داشت؟ چطور می‌شود به بهبود شرایط فکر کرد؟ چطور می‌توان انتظار داشت هر کس در هر جایگاهی وظایفش را به بهترین نحو انجام دهد، وقتی ساده‌ترین انگیزه‌ها برای او عین رویاست و خود را پله ترقی پولدارها می‌داند؟ چطور می‌توان توقع داشت نیروی انسانی فقط در ساعات کار به وظایف خود عمل کنند و در حال رتق و فتق شغل دوم خود نباشند؟

وقتی انگیزه‌ای برای تحصیل نمی‌ماند

یکی دیگر از امور مهمی که نیاز به انگیزه دارد درس خواندن است. چالشی که جوان‌های زیادی با آن روبه‌رو هستند و عده‌ای کاخ آرزوهایشان را بر اساس آن پایه‌گذاری کرده‌اند. هر روز چالشش کنکور قربانی بیشتر می‌می‌گیرد و کنکور را به یک مافیای پر قدرت تبدیل کرده است. به نظر نمی‌رسد رشد و توسعه علمی برای آنان در اولویت باشد، زیرا ما شاهد ظهور کاسبی‌های جدید در این زمینه هستیم، در حالی که برای آینده نخبه‌ها قدمی بر نمی‌داریم. بعد از دوران تحصیل به علمشان اعتمادی نداریم و آنها را در دنیای بیکاری رها می‌کنیم. چرا یک دانش‌آموز پر تلاش برای موفقیت در کنکور و رتبه برتر باید انگیزه داشته باشد وقتی نمونه‌های عینی بیکاری را در اطرافش می‌بیند؟ وقتی فوق لیسانس‌ها را در اسنپ و لیسانس‌ها را ابداعی شرکت‌ها آن هم به طور قرارداد موقت می‌بینند. چطور انگیزه داشته باشد وقتی یک تحصیل‌کرده برای گذران زندگی مجبور به کارهایی می‌شود که در شأنش نیست؟ چطور برای جامعه انگیزه تحصیل



باقی بماند وقتی هیچ کس در هیچ سمتی در جای خودش نیست و معدودی فقط به شغل مورد علاقه یا مرتبط با تحصیلشان دست می‌یابند؟ چطور انگیزه برای تحصیل باقی بماند وقتی همه جا با پارتی نیرو استخدام می‌کنند و قدرت سفارش یک نیروی خدماتی در اداره بیشتر از مدرک معتبر دانشگاهی است؟ چرا باید برای تحقیقات علمی و نوشتن پایان نامه وقت بگذارند و تولید فکر کنند وقتی تأثیری در روند کارشان ندارد و اغلب این موفقیت‌ها به حساب نمی‌آید؟ چرا باید درس خواند وقتی کمترین نقشی در خوشبختی آمده‌اند ندارد و پول حرف اول را می‌زند؟ وقتی برای ازدواج با پیش می‌گذارند اول داشته‌های مادی‌اش را می‌بسنجد و آخر از همه مدرک و همه عمری که برای تحصیل علم گذرانده است. دکتر بیکار و بی‌پول با سنی حدود ۳۰ سال بهتر است یا جوان بیست‌دو سه ساله‌ای که به جای درس در دانشگاه از پدرش درس تجارت آموخته است؟ کدام انگیزه وقتی سرمایه‌سالاری حاکم است و تحصیل کمترین اعتبار را دارد؟ وقتی برای پیدا کردن کار

برای احیای زندگی جوان‌ها و داشتن یک جامعه بانشاط و پر از امید باید بسترهای انگیزه در همه ابعاد مثل تحصیل، کار و ازدواج تا حدودی فراهم باشد. پس از آن نیز همت جوانان مهم است. بدون شک اگر جوانی در خانواده‌ای معتدل و متعادل تربیت شده باشد در بستری که برای رشد او مناسب است انگیزه‌های لازم را برای هر گونه پیشرفت خواهد داشت. پس هیچ گاه نگویند «که چه بشود؟» چرا که این عبارت آغاز موج بی‌انگیزگی است

می‌روید و شغلتان را مردی گرفته که دیپلمه است اما پارتی او را جای یک لیسانسه نشانده است، کدام انگیزه وقتی تنها فایده درس خواندن مدرک گرای جامعه است به کارتان می‌آید؟ شما حتی نمی‌توانید یافته‌های علمی خود را به مافوق خود که سنتی‌تر فکر می‌کند بقبولانید. شما حق اعتراض و انتقاد ندارید. یاد می‌گیرید در محل کار چشمتان بسته و گوش‌هایتان کر باشد و فقط به گذران زندگی و در آوردن یک لقمه نان بیندیشید، زیرا برای شما همیشه تهدید این‌که یکی منتظر خاستن شما از صندلی کار است وجود دارد و خیلی هم جدی است. برای ایجاد انگیزه تحصیل و شوق به علم آموزی باید اول جایگاهش را در جامعه ارتقا داد. اگر انگیزه‌های علم آموزی به این شیوه ادامه یابد جامعه با معضل فراز مغزا و مهاجرت قشر دانا روبه‌رو خواهد بود.

زمینه‌های لازم برای ایجاد انگیزه در ازدواج

مورد بعدی انگیزه در ازدواج است و اتفاقاً این یکی مهم باید از طرف جامعه تزریق شود. بی‌انگیزگی‌ها اغلب اجتماعی است و چندان به شوق فردی ربط ندارد. فرض کنید یک جوان بخواهد ازدواج کند و با تشکیل خانواده هم به تکلیف الهی عمل و هم نیازهای عاطفی‌اش را ارضا کند. آیا در شرایط کنونی می‌تواند؟ باز که انگیزه مالی حرف اول را می‌زند. اینجا علاقه و خواستن و نخواستن جوان‌ها مطرح نیست. شروع یک زندگی مشترک مقدمه‌ای دارد که نیازمند پول است. جوانی که تازه سر کار رفته یا اصلاً هنوز نرفته است چطور می‌تواند از پس هزینه‌های گزاف ازدواج برآید؟ از وقتی به را می‌گیرد باید مدام پول خرج کند تا آخرین روز عمرش. چطور باید زیر بار برود؟ حتی اگر عاشقانه و روی یک صمیمیت زندگی کنند باز هم لازم است سقفی بالای سرشان باشد که اتفاقاً همین سقف بزرگ‌ترین دغدغه برای جوان‌های در شرف ازدواج است. وقتی از پس مهم‌ترین دغدغه‌های مشترک بر نمی‌آیند چطور می‌توانند زیر بار چنین مسئولیتی بروند؟ بی‌تردید

فرض کنید یک کارمند هر روز نیمی از عمرش را در یک شرکت با اداره سر کند و کارهایی انجام دهد که برایش هیچ شوقی ندارد و فقط به صرف گذراندن زندگی و سیر کردن شکم خانواده کار کند، چنین کارمندی زودتر از موعد فرسوده می‌شود و زندگی کارمندی او را به یک آدم آهنی تبدیل می‌کند که وظیفه دارد در ازای بخشیدن عمر مفیدش و تکرار طوطی‌وار کارها پولی دریافت کند

اینها را باید جامعه حل کند. نمی‌شود پشت میز نشست و از فرسنگ‌ها فاصله برای ترغیب به ازدواج نسخه پیچید. چاره این مهم در کنترل بازار مسکن است. در حمایت واقعی و نه در حد طرح و برنامه. خانواده نقش مهمی در این مقوله دارد اما در بسیاری از موارد خود خانواده‌هم شرایط مطلوب برای حمایت را ندارند و جامعه و مسئولان موظفند بستر لازم را برای این امر مقدس و بازرانده از ناهنجاری‌ها مهیا کنند. برای احیای زندگی جوان‌ها و داشتن یک جامعه بانشاط و پر از امید باید بسترهای انگیزه در همه ابعاد مثل تحصیل، کار و ازدواج تا حدودی فراهم باشد.

پس از آن نیز همت جوانان مهم است. بدون شک اگر جوانی در خانواده‌ای معتدل و متعادل تربیت شده باشد در بستری که برای رشد او مناسب است انگیزه‌های لازم را برای هر گونه پیشرفت خواهد داشت. پس هیچ گاه نگویند «که چه بشود؟» چرا که این عبارت آغاز موج بی‌انگیزگی است.

سبک نگرش



راه‌های جذب انگیزه بی‌شمارند

منبع انرژی خود را پیدا کنید

مهدی مهاجر

با یک آدم بی‌انگیزه روبه‌رو شده‌اید؟ اصلاً مشخصات چنین آدمی را می‌دانید؟ خودتان تا حالا شده‌است از زندگی خسته شوید؟ شده‌است دست از هدفتان بردارید و کاری را حتی دلتان نخواهد عزیران خود را ملاقات کنید؟ شده‌است دست از سماجت برای رسیدن به خواسته خود بردارید و در یک نقطه از زندگی با یستید و با نگاه به تمام عمری که سپری کرده‌اید از خود پیرسید «که چه؟». شده‌است در چنین شرایطی با آدم‌های بی‌انگیزه‌تر از خودتان گفت‌وگو کنید و حالتان از اینکه هست بدتر شود؟ شده‌است در خلوت خود بگویید کاش به دنیا نمی‌آمدم. کاش فلان کار را نمی‌کردم. کاش و... اینها همه نشانه‌افت انگیزه است که شما باید در اولین فرصت آن را ترمیم و درمان کنید در غیر اینصورت به زودی باید پذیرای افسردگی در درونتان باشید.

کرده‌است دور نمایند.

گاهی می‌خواهید درس بخوانید اما شوق خواندن ندارید. حتی حوصله باز کردن کتاب را ندارید. ناگهان در مسورد درس و کنکور و هر آنچه برایتان مهم بوده است دلسرد می‌شوید. در چنین شرایطی تلاش برای یادگیری بی‌فایده است. به روح و مغزتان استراحت بدهید. خودتان را به یک موسیقی دلچسب و آرام بخش همان کنید و باز مزمه آهنگ‌ها انرژی دوباره خود را به دست بیاورید. بعضی‌ها برای شارژ باتری اشتیاقشان در مورد کاری که به آن علاقه دارند و برای سرنوشت خود تصور می‌کنند عکس آدم‌های مهم را به عنوان منبع الهام بخش به اتاقشان می‌آورند تا دیدن هر روزه آنها یادشان بیاورد آدم‌های زیادی مثل او برای رسیدن به هدف تلاش کرده‌اند و حالا به عنوان الگو در خانه‌های دیگران هستند. مثل آنهایی که عاشق فوتبال هستند و اگر وارد اتاقشان شوی پوستر فوتبالیست مورد علاقه‌شان را به دیوار زده و به دیوار اتاقش عکس ساز و آهنگسازهای معروف دنیا زده بود یقین بدانید موسیقی نقطه عطف رویاهای اوست. نوجوان‌ها علاقه بیشتری به شخصیت‌های مورد علاقه‌شان نشان می‌دهند و سعی می‌کنند طرفداری و حمایت خود را با عکس‌های نشان دهند.

راه دیگر انگیزه گرفتن همنشینی با دوستانی است که شما را به انجام کار تشویق می‌کنند، دلان می‌خواهد کاری کنید، اما هیچ کس با پیشنهاد شما موافق نیست و این شما را افسرده می‌کند. در چنین مواقعی لازم است صدای کسی را بشنوید که به شما امید می‌دهد و برای آنچه در ذهن دارید تشویقتان می‌کند. همه انگیزه مهم که به خواسته‌هایشان رسیده‌اند کسی را به عنوان چشمه امید و انرژی داشته‌اند که هر بار ناامید شده‌اند آنها را سر شوق آورده و تأکید کرده‌اند که تو می‌توانی و باید دوباره برخیزی. آدم‌های مشوق نقش مهمی دارند. آنها می‌توانند جلوی خیلی از فاجعه‌ها را بگیرند می‌توانند اتفاق‌های مهمی در مغز شما رقم بزنند و خیلی از جرقه‌های فکری از همین مشوق‌ها شروع می‌شود. پس هر وقت لازم دانستید به دیدار این نیروی جادویی بروید یا گوشی را بردارید. سوار کنید شنیدن صدایش برای شما معجزه می‌کند. گاهی هم لازم است برای رسیدن به میل و اشتیاق، فضای کاری‌تان را عوض کنید. لازم نیست پول زیادی خرج کنید، گاهی تغییر زاویه یک میز یا گلدان می‌تواند حالتان را بهتر کند. ایجاد تنوع می‌تواند انگیزه شما را تقویت کند. محیط درس خواندن یا کار را در خانه تغییر دهید و یقیناً نتیجه مثبتش را تجربه خواهید کرد. آدم‌هایی که به زندگی شوق بیشتری دارند اغلب متنوع لباس می‌پوشند و دکوراسیون تکراری روحشان را می‌آزارد. خیلی از آدم‌ها پیش از این شرایطی مشابه ما داشته‌اند. پس مطالعه و شنیدن قصه زندگی آنها می‌تواند راه‌حل مشکل ما باشد و انگیزه رفته را به شما بازگرداند و به ما قدرت تحمل ناهمواری‌های مسیر را بدهد. از امروز یک دفتر قلماری که از بزرگان می‌شنوید یا هر جای دیگری توجیهتان را جلب کرد بنویسید. این نقل قول‌ها منبع عظیم انرژی در وقت سستی و بی‌رقمی هستند و می‌توانند شما را دوباره به حرکت و دنبال کردن هدف وادارند.

اما همه اینها یک پیشنهاد هستند و نمی‌توان برای همه یک گونه نسخه پیچید. کافی است روحیه خود را بشناسید و مطابق میلش دنبال انگیزه برای یک شروع تازه باشید. منبع انرژی را باید جست‌وجو کنید و بیابید.

اگر این بی‌انگیزه بودن‌ها موقتی باشد جای نگرانی نیست و به هزار و یک راه می‌شود آن را درمان کرد. اگر کسی به پوچی در معنای واقعی کلمه رسید و دست از زندگی کشید و باید او را درمان کرد و امید و نشاط را دوباره به او بازگرداند. اما اگر این بی‌شوقی‌ها موقت و بر اثر شرایط محیطی و فیزیکی جسمی است شما می‌توانید آن را به شیوه‌های زیر درمان کنید.

بعضی وقت‌ها از آینده ناامید و خسته‌اید پس لازم است با یادآوری خاطرات خوش گذشته کمی به خودتان انگیزه تزریق کنید. مثلاً اگر از رابطه‌ای دلسرد شده‌اید می‌توانید با مرور خاطرات خوش مشترک، او را ببخشید و انگیزه دوباره برای دوستی بیابید. این ساده‌ترین مثال است و می‌شود آن را به اتفاقات مهم زندگی تعمیم داد. نمونه بارزش در داده‌های خانواده

از امروز یک دفتر بردارید و تمام نقل قول‌های مهم و جملات قصاری که از بزرگان می‌شنوید یا هر جای دیگری توجیهتان را جلب کرد بنویسید. این نقل قول‌ها منبع عظیم انرژی در وقت سستی و بی‌رقمی هستند

است. عده زیادی از زوج‌ها وقتی انگیزه زندگی مشترک را از دست می‌دهند همین نیروی یادآوری خاطرات به دانشان می‌رسد و باعث بازگشت مجددشان به رابطه می‌شود. اگر در باره کاری که قصد شروعش را دارید انگیزه کافی در خود نمی‌بینید لازم است افق‌های دورتر را ببینید. در چنین شرایطی کمی خیال پردازی به جایی بر نمی‌خورد و شما را دوباره به حرکت وامی‌دارد. به عنوان مثال اگر می‌خواهید در کاری سرمایه‌گذاری کنید اما خیلی به سوددهی امید ندارید لازم است به آینده خوش‌بین باشید و روزهای پر از موفقیت را به حاصل صبر و بردباری است در رؤیای ببینید. گاهی انگیزه‌ها با یک هدیه دادن عمل‌کردن بر می‌گردد. مثل بچه‌ها که برای کار خوب کردن نیاز به تشویق دارند و اکثرشان هدیه و جایزه گرفتن را دوست دارند. پس اگر از دست خودتان ناراحت هستید یا از عملکرد خود دچار ناامیدی شده‌اید کافی است برای کارهای کوچک اما مثبت خود هدیه بخرید و از خجالت روح لطیف خودتان دریابید. باور کنید هیچ کسی به اندازه شما مستحق پاداش نیست. پس به خودتان احترام بگذارید و کمی خودتان را تحویل بگیرید. گاهی خود را به چیزهایی که دوست دارید مهمان کنید و حتی روز تولد خودتان اولین هدیه را از خودتان بگیریید یا در سفرها برای خودتان هم سوغاتی بخرید.

برای بازیابی انگیزه از دست رفته لازم است گاهی دست به کارهای سخت و جذاب بزنید و دست و ذهنتان را از علنی که شما را بی‌انگیزه

اگر در باره کاری که قصد شروعش را دارید انگیزه کافی در خود نمی‌بینید لازم است افق‌های دورتر را ببینید. در چنین شرایطی کمی خیال پردازی به جایی بر نمی‌خورد و شما را دوباره به حرکت وامی‌دارد