



آیا روح کار را درک کرده‌ایم؟

## وقتی حال کار نداریم حال کار خراب می‌شود

درد که هر روز می‌توانیم در همه جا آنها را ببینیم، البته اگر به آن توجه داشته باشیم، بنابراین کار نیز مانند یک موجود زنده دارای حرکت و پویایی است و اگر از ذات پروردگار در خود داشته باشد، حواسش به کسی که در حال انجامش است، هست شاید این مباحث بیشتر فلسفی باشد و کمی گیج‌کننده، ولی برای رهایی از گیجی و سردرد کمی و کلافگی بهتر است ساده‌تر به این قضیه مهم نگاه کنیم. به زبانی ساده‌تر، به رفتاری که با کارمان داریم فکر کنیم.

اگر کار روح دار پس می‌تواند بر ما اثر بگذارد، پس وارونه آن هم شدنی است، یعنی کار از ما اثر بگیرد.
بااین توضیح می‌شود به‌خوبی درک کرد که چرا کاری که در زندگی انجام می‌دهیم اینقدر مهم است. ما کار می‌کنیم تا زندگی خود را پیش ببریم ولی با آن کار چگونه بر خود می‌کنیم؟ چه نگرشی به آن داریم؟ کار را عاملی می‌بینیم برای سیر کردن شکم خود و خانواده، آن را ابزاری می‌بینیم برای فخر فروشی و بز دادن؟ فکر می‌کنیم عاملی است برای سرگرم شدن و بیکار نبودن؟ کار را دوست‌اویزی برای رهایی از تنهایی و افسردگی می‌پنداریم و یا…؟

■ ■ ■

■ **رفتار ما با کار چگونه است؟**

دلیل کار هر چه باشد ما را به سمت کار سوق داده است. قرار نیست الان دست از کاری که داریم بکشیم و درواقع دست روی دست بگذاریم و برای اینکه کاری را که دوست نداریم انجام بدهیم و ناچاریم که انجام دهیم، زانوی غم بغل بگیریم.
قرار است نگاه ما تغییر کند تا زندگی‌مان تغییر کند، تا کاری که در دست داریم، اثر خوبی از ما بگیرد.
اگر کار روح دارد پس رفتار ما خیلی مهم است. احساسی که به آن داریم اهمیت دارد و همینطور نحوه استفاده ما از او. پس شاید کاری را برای خود انتخاب کرده‌ایم اگر به‌درستی انجامش دهیم، روحش آرام باشد، اگر مراقب

## سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

■ **بیلا جعفری**

کار بخش بزرگی از دنیای ما را می‌سازد چون همواره در حال انجامش هستیم، حتی فکر و اندیشه‌ای که در روز داریم کاری حساب می‌شود که برای زندگی ما می‌تواند تعیین‌کننده باشد.

کاری که انجام می‌دهیم روح و روان ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. مانند خوراکی که به بدن می‌رسانیم. کار با روح و روان آدم در از تباط است. شاید اگر کمی بیشتر دقیق شویم بتوانیم درک بیشتری از کار داشته باشیم و به تأثیر خودمان را هم بر او درک کنیم. شاید درک کنیم که کار هم روح دارد و ما هم با عملکردمان بر آن تأثیر می‌گذاریم، مگر نه اینکه در جهان هر چیزی از ذات پروردگار ریشه گرفته است؟ پس کار هم دارای ذات زندگی و پویای هستی و پروردگار است.

■ ■ ■

■ **کار یک موجود زنده و پویاست**

در این هستی قوانینی وجود دارد که تا جایی که من می‌دانم یکی از آنها پویایی است. ذراتی در جهان وجود ندارد که در سکون به سر ببرد، همه چیز در حال حرکت و پویایی است. مانند ریزترین ذرات هستی یعنی نوترنوها و پروتون‌ها که هسته‌های ملکولی را تشکیل می‌دهند و همه شنیده‌ایم که بی‌وقفه در حال حرکت هستند. حتی وقتی به سکون رسیده و در خواب هستیم، سلول‌های بدن در حال انجام وظایفشان هستند و سلول‌های مغز شاید تلاش بیشتری هم نسبت به خیلی از وقت‌های دیگر روز از خود نشان دهند، مانند خواب‌هایی که به وسیله آنها از سر فرغ خود در این هستی می‌بینیم. پس این گفته که ذره ذره جهان از پویایی و حرکت است نمونه‌های بسیاری

**سبک نگرش**

■ **خاتون تهرانی**

تعریف ما از کار چیست؟ به چه چیزی می‌گوییم کار؟ به شغل، به انجام دادن برنامه‌هایی که در نظر داریم یا چیزهایی از این دست؟
کار در ایران و تمام جهان تعاریفی دارد. تعریف جهانی کار در فیزیک به معنای انرژی‌ای است که توسط یک نیروی در اثر طی یک فاصله انجام می‌شود. یعنی وقتی جابه‌جایی انجام می‌شود آزاد آمده است که کار نخستین بار به وسیله ریاضی‌دان فرانسوسی با نام گاسپارد-گوستاو کوریولیوس در سال ۱۸۲۰ به کار برده شده است. در همین دانش‌نامه آمده است که کار یا شغل یا پیشه نیز به فعلییتی منظم گفته می‌شود که در ازای دریافت پول انجام می‌شود.

ولی ممکن است کار برای هر کدام از ما تعریف منحصر به فردی داشته باشد. کار برای هر کدام از ما تداعی‌کننده چیزی یا چیزهایی است که به آن می‌گوییم کار.

■ ■ ■

■ **هر کسی تعریفی از کار دارد**

ممکن است یک شخص به کار در ادار‌های که هر روز برای دریافت حقوق ماهانه مراجعه می‌کند بگوید کار. ممکن است خانمی خانه‌دار به پختن و روپیدن که هر روز در خانه انجام می‌دهد بگوید کار. ممکن است شخصی که کار اجتماعی برای انجام‌دادن نذاره و برای سرگرم کردن خود به پارک رفتن خود بگوید کار. ممکن است کودکی که هر روز پس از بیدار شدن به دستور مادر به دستشویی می‌رود تا صورتش را بشوید این شستن را بزرگ‌ترین کار خود بداند و…

خاصه هر کسی در هر جایی از این هستی کاری دارد که خود را با آن هم‌هویت می‌داند. کار هر تعریفی که داشته باشد، مهم است زیرا بزرگان تاریخ و دین هم درباره‌اش بسیار گفتناند، به‌ویژه که برای امرامش صورت بگیرد. در این باره تحقیقات فراوانی انجام شده است و منابع مختلفی در رسانه‌های مختلف از آنها نام برده‌اند. برای نمونه برخی از روایات در این‌باره آمده است که ما در این

چه بسیار مردمی که بدون علاقه، کاری را انتخاب کرده‌اند و به انجامش می‌پردازند. از سر بی‌میلی و اجبار کار را انجام می‌دهند و حال خوبی هم از انجامش پیدا نمی‌کنند. حال ناسالمی که در اثر انجام کاری که دوست ندارند انجام می‌دهند، بر روح کار هم اثر گذاشته و حال او را هم بد می‌کند. آنان حال کار را بد می‌کنند و در دست نداشتن کار هم تیر و هوایی ایجاد می‌کند که حال آنان را بد می‌کند

چه بسیار مردمی که بدون علاقه، کاری را انتخاب کرده‌اند و به انجامش می‌پردازند. از سر بی‌میلی و اجبار کار را انجام می‌دهند و حال خوبی هم از انجامش پیدا نمی‌کنند. حال ناسالمی که در اثر انجام کاری که دوست ندارند انجام می‌دهند، بر روح کار هم اثر گذاشته و حال او را هم بد می‌کند. آنان حال کار را بد می‌کنند و در دست نداشتن کار هم تیر و هوایی ایجاد می‌کند که حال آنان را بد می‌کند

■ ■ ■

اگر قرار باشد معجزه‌ای شود و کاری بیاید و من را پیدا کند، آن کار چه خواهد بود؟ بهتر بگویم من دوست دارم آن کار چه باشد؟ شاید بهتر باشد کاری اداری باشد که پشت میز بنشینم و نامه‌هایی را که به دستم می‌رسد امضا کنم. شاید هم نه بهتر باشد رئیس شرکت تا می‌خوسه یا هر جای مهم دیگری باشم که هر روز فقط چند نامه را امضا کنم. حتی از این هم ساده‌تر، یکی نامه‌ها را امضا کنند و روی میزم بگذارند و من فقط دستور بدهم که امضا این امضا جایز بود که پس‌ای نامه‌ها بخورد یا نه. یعنی خواب بیدار می‌شوم، می‌روم دوش می‌گیرم، لباس و شلوار پلوشوری‌ام را می‌پوشم و با انجام کارش لازم بود تا با هویه داغ روی گش را بسوزاند و طرحش را پیاده کند. او هنرمند سوخت روی چوب بود و با آنکه از این کار زجر هم می‌کشید ولی دوستش داشت.

مانند همان نویسنده‌ای که از عواقب زیاد نوشتنش مو تر تن راست می‌شود و او با تمام سختی‌ها دوستش دارد.
خب اگر اینطور باشد من باید بروم دانشگاه. دوباره باید بروم سسر کلاس درس و از ابتدا چیزی را بخوانم که دوستم دارم. این کار که فعلاً در توأم نیست، فعلاً موضوع خریدن کفشی است که باید بخرم و چیزهای مهم‌تری که یکی یکی از راه می‌رسند. پس باید فکر بهتری کنم. می‌زنم به دل کار. می‌روم جلسو. بدون ترس می‌روم جلو. بی‌آنکه باکی از انجامش داشته باشم. دلم می‌خواهد بروم جلو و به حاشیه‌ها فکر کنم. حاشیه‌ها همیشه دست و پای من را بسته‌اند. هر وقت سراغ هر کاری می‌روم زود به حاشیه‌ها هست فکر می‌کنم. دیگر از این رفتار خودم خجسته شده‌ام. مثلاً می‌گویم: خب الان اگر بروم جلو نکند فلان اتفاق بیفتد، نکنه پهمان شود و فلان شود. نکند این جور همیشه راه خودم را بسته‌ام. به‌راستی که شاید مشکلات کار من هم از همین حاشیه کلمه‌ها را کنار هم بچینم و مطلبی بنویسم. روزنامه‌ها یا هر جایی که به کار نوشتن مربوط باشد، نوشته‌هایم را روی هوا بپرند و چاپ کنند. اینطوری برای خودم اسم و رسمی پیدا می‌کنم و بلندآوازه می‌شوم.
چمتا خیلی کیف دارم، ولی راستش فکرش هم حوصله‌ام را سر می‌برد. آخر مگر آدم چقدر اعصاب و حوصله دارد که بنشیند پشت میز و هی کلمات را روی کاغذ بیاورد یا بدتر از آن روی صفحه کیبورد کامپیوتر آنها را تایپ کند. همان بهتر که من نوشتن بلد نیستم تازه ممکن بود پس از مدتی قوز کمر هم در بیاورم و ریخت و قیافه‌ام هم به هم بریزد.

و مادرها در واقع با طرز تفکر مادی، رشته تحصیلی خودو زمینه کاری آینده فرزند خود را بنا می‌کنند. درست است که تلاش برای به دست آوردن روزی حلال بسیار گفته شده است و ما هم در اینجا به نقل چند ولی فکر کنم این کار پس از مدتی حوصله‌ام را سر ببرد و دیگر دلم نخواهد ادامه‌اش بدهم. بنابراین اصلاً این کار را نمی‌خواهم. اگر قرار باشد کاری بیاید سراغم، بهتر است کار هنری بیاید؛ مثلاً نویسندگی. فکرش را بکن یک نویسنده شوم و بنشینم پشت میز و برای خودم کلمه‌ها را کنار هم بچینم و مطلبی بنویسم. روزنامه‌ها یا هر جایی که به کار نوشتن مربوط باشد، نوشته‌هایم را روی هوا بپرند و چاپ کنند. اینطوری برای خودم اسم و رسمی پیدا می‌کنم و بلندآوازه می‌شوم.
چمتا خیلی کیف دارم، ولی راستش فکرش هم حوصله‌ام را سر می‌برد. آخر مگر آدم چقدر اعصاب و حوصله دارد که بنشیند پشت میز و هی کلمات را روی کاغذ بیاورد یا بدتر از آن روی صفحه کیبورد کامپیوتر آنها را تایپ کند. همان بهتر که من نوشتن بلد نیستم تازه ممکن بود پس از مدتی قوز کمر هم در بیاورم و ریخت و قیافه‌ام هم به هم بریزد.

دوست دارم کاری را انجام بدهم که به‌راستی دوست دارم. آن وقت اگر قوز کمر هم به خاطرش در بیاورم بر ایسم قوز نیست، بر ایسم وبال گردن نیست، بر ایسم می‌شود اثر کاری که دوست دارم می‌شود اثر کاری را انجام بدهم

بله اینطوری بهتر است، راحت‌تر و با آرامش بیشتری به محل کارم می‌روم و از استرس‌های ناشی از راندگی در این خیابان‌های شلوغ شهر هم راحت می‌شوم. ولی فکر کنم این کار پس از مدتی حوصله‌ام را سر ببرد و دیگر دلم نخواهد ادامه‌اش بدهم. بنابراین اصلاً این کار را نمی‌خواهم. اگر قرار باشد کاری بیاید سراغم، بهتر است کار هنری بیاید؛ مثلاً نویسندگی. فکرش را بکن یک نویسنده شوم و بنشینم پشت میز و برای خودم کلمه‌ها را کنار هم بچینم و مطلبی بنویسم. روزنامه‌ها یا هر جایی که به کار نوشتن مربوط باشد، نوشته‌هایم را روی هوا بپرند و چاپ کنند. اینطوری برای خودم اسم و رسمی پیدا می‌کنم و بلندآوازه می‌شوم.
چمتا خیلی کیف دارم، ولی راستش فکرش هم حوصله‌ام را سر می‌برد. آخر مگر آدم چقدر اعصاب و حوصله دارد که بنشیند پشت میز و هی کلمات را روی کاغذ بیاورد یا بدتر از آن روی صفحه کیبورد کامپیوتر آنها را تایپ کند. همان بهتر که من نوشتن بلد نیستم تازه ممکن بود پس از مدتی قوز کمر هم در بیاورم و ریخت و قیافه‌ام هم به هم بریزد.

دوست دارم کاری را انجام بدهم که به‌راستی دوست دارم. آن وقت اگر قوز کمر هم به خاطرش در بیاورم بر ایسم قوز نیست، بر ایسم وبال گردن نیست، بر ایسم می‌شود اثر کاری که دوست دارم می‌شود اثر کاری را انجام بدهم

بله اینطوری بهتر است، راحت‌تر و با آرامش بیشتری به محل کارم می‌روم و از استرس‌های ناشی از راندگی در این خیابان‌های شلوغ شهر هم راحت می‌شوم. ولی فکر کنم این کار پس از مدتی حوصله‌ام را سر ببرد و دیگر دلم نخواهد ادامه‌اش بدهم. بنابراین اصلاً این کار را نمی‌خواهم. اگر قرار باشد کاری بیاید سراغم، بهتر است کار هنری بیاید؛ مثلاً نویسندگی. فکرش را بکن یک نویسنده شوم و بنشینم پشت میز و برای خودم کلمه‌ها را کنار هم بچینم و مطلبی بنویسم. روزنامه‌ها یا هر جایی که به کار نوشتن مربوط باشد، نوشته‌هایم را روی هوا بپرند و چاپ کنند. اینطوری برای خودم اسم و رسمی پیدا می‌کنم و بلندآوازه می‌شوم.
چمتا خیلی کیف دارم، ولی راستش فکرش هم حوصله‌ام را سر می‌برد. آخر مگر آدم چقدر اعصاب و حوصله دارد که بنشیند پشت میز و هی کلمات را روی کاغذ بیاورد یا بدتر از آن روی صفحه کیبورد کامپیوتر آنها را تایپ کند. همان بهتر که من نوشتن بلد نیستم تازه ممکن بود پس از مدتی قوز کمر هم در بیاورم و ریخت و قیافه‌ام هم به هم بریزد.

دوست دارم کاری را انجام بدهم که به‌راستی دوست دارم. آن وقت اگر قوز کمر هم به خاطرش در بیاورم بر ایسم قوز نیست، بر ایسم وبال گردن نیست، بر ایسم می‌شود اثر کاری که دوست دارم می‌شود اثر کاری را انجام بدهم

نگاه



دست دست کردن هیچ دردی را دوا نمی‌کند

### باید کار بیاید سراغ من!

با این حساب کاری که دوست داشته باشم چیست؟ مربی ورزشی، نقاش، بازیگر سینما، پزشک یا… پزشکی که دیگر هیچ سر رشته‌ای از آن ندارم، مثلاً مدرک من کارشناس حقوقی است. اصلاً چرا به فکر کاری نیستم که مربوط به رشته‌ام می‌شود؟

شاید برای این است که هیچ وقت دوست نداشتم وارد این رشته شوم و اگر اصرار مادرم برای وکیل شدن نبود یا به آن دانشکده حقوق نمی‌گذاشتم، خیر سرم در یکی از بهترین رشته‌های دانشگاهی کشورم درس خوانده‌ام ولی دریغ و درد که نمی‌تونم از آن یک ریال هم در بیاورم. معلوم نیست چرا برایش این همه زحمت کشیدم و آن اصطلاحات و واژه‌های قلبیه سلننه‌اش را که حتی نویسنده‌های قوز کمر دارم هم در برابرش لنگ می‌اندازند، یاد گرفتم! آن وقت به هیچ دردم هم نمی‌خورد.

شاید بهتر باشد به جای این حاشیه رفتن‌ها بروم سراغ اصل مطلب. بروم به جایی که باید بروم. دوست دارم کاری را انجام بدهم که به‌راستی دوست دارم. آن وقت اگر قوز کمر هم به خاطرش در بیاورم بر ایسم قوز نیست، بر ایسم وبال گردن نیست، بر ایسم می‌شود اثر کاری که دوست دارم. این را یک بار در یک مجله‌ای خواندم که اولش باورش نکردم. یاد می‌آید سال‌ها پیش، در یکی از شماره‌های نشریه سرش بانوان، آن سال‌ها که هنوز منتشر می‌شد و مسادرم آن را می‌خواند، با بانویی هنرمند گفت‌وگویی داشت. مادرم متن آن را با صدای بلند می‌خواند تا من هم بشنوم. آن بانوی هنرمند به خاطر هنرش برخی از انگشتانش تغییر حالت داده بود. برای انجام کارش لازم بود تا با هویه داغ روی گش را بسوزاند و طرحش را پیاده کند. او هنرمند سوخت روی چوب بود و با آنکه از این کار زجر هم می‌کشید ولی دوستش داشت.

مانند همان نویسنده‌ای که از عواقب زیاد نوشتنش مو تر تن راست می‌شود و او با تمام سختی‌ها دوستش دارد.
خب اگر اینطور باشد من باید بروم دانشگاه. دوباره باید بروم سسر کلاس درس و از ابتدا چیزی را بخوانم که دوستم دارم. این کار که فعلاً در توأم نیست، فعلاً موضوع خریدن کفشی است که باید بخرم و چیزهای مهم‌تری که یکی یکی از راه می‌رسند. پس باید فکر بهتری کنم. می‌زنم به دل کار. می‌روم جلسو. بدون ترس می‌روم جلو. بی‌آنکه باکی از انجامش داشته باشم. دلم می‌خواهد بروم جلو و به حاشیه‌ها فکر کنم. حاشیه‌ها همیشه دست و پای من را بسته‌اند. هر وقت سراغ هر کاری می‌روم زود به حاشیه‌ها هست فکر می‌کنم. دیگر از این رفتار خودم خجسته شده‌ام. مثلاً می‌گویم: خب الان اگر بروم جلو نکند فلان اتفاق بیفتد، نکنه پهمان شود و فلان شود. نکند این جور همیشه راه خودم را بسته‌ام. به‌راستی که شاید مشکلات کار من هم از همین حاشیه کلمه‌ها را کنار هم بچینم و مطلبی بنویسم. روزنامه‌ها یا هر جایی که به کار نوشتن مربوط باشد، نوشته‌هایم را روی هوا بپرند و چاپ کنند. اینطوری برای خودم اسم و رسمی پیدا می‌کنم و بلندآوازه می‌شوم.
چمتا خیلی کیف دارم، ولی راستش فکرش هم حوصله‌ام را سر می‌برد. آخر مگر آدم چقدر اعصاب و حوصله دارد که بنشیند پشت میز و هی کلمات را روی کاغذ بیاورد یا بدتر از آن روی صفحه کیبورد کامپیوتر آنها را تایپ کند. همان بهتر که من نوشتن بلد نیستم تازه ممکن بود پس از مدتی قوز کمر هم در بیاورم و ریخت و قیافه‌ام هم به هم بریزد.

دوست دارم کاری را انجام بدهم که به‌راستی دوست دارم. آن وقت اگر قوز کمر هم به خاطرش در بیاورم بر ایسم قوز نیست، بر ایسم وبال گردن نیست، بر ایسم می‌شود اثر کاری که دوست دارم می‌شود اثر کاری را انجام بدهم

بله اینطوری بهتر است، راحت‌تر و با آرامش بیشتری به محل کارم می‌روم و از استرس‌های ناشی از راندگی در این خیابان‌های شلوغ شهر هم راحت می‌شوم. ولی فکر کنم این کار پس از مدتی حوصله‌ام را سر ببرد و دیگر دلم نخواهد ادامه‌اش بدهم. بنابراین اصلاً این کار را نمی‌خواهم. اگر قرار باشد کاری بیاید سراغم، بهتر است کار هنری بیاید؛ مثلاً نویسندگی. فکرش را بکن یک نویسنده شوم و بنشینم پشت میز و برای خودم کلمه‌ها را کنار هم بچینم و مطلبی بنویسم. روزنامه‌ها یا هر جایی که به کار نوشتن مربوط باشد، نوشته‌هایم را روی هوا بپرند و چاپ کنند. اینطوری برای خودم اسم و رسمی پیدا می‌کنم و بلندآوازه می‌شوم.
چمتا خیلی کیف دارم، ولی راستش فکرش هم حوصله‌ام را سر می‌برد. آخر مگر آدم چقدر اعصاب و حوصله دارد که بنشیند پشت میز و هی کلمات را روی کاغذ بیاورد یا بدتر از آن روی صفحه کیبورد کامپیوتر آنها را تایپ کند. همان بهتر که من نوشتن بلد نیستم تازه ممکن بود پس از مدتی قوز کمر هم در بیاورم و ریخت و قیافه‌ام هم به هم بریزد.

دوست دارم کاری را انجام بدهم که به‌راستی دوست دارم. آن وقت اگر قوز کمر هم به خاطرش در بیاورم بر ایسم قوز نیست، بر ایسم وبال گردن نیست، بر ایسم می‌شود اثر کاری که دوست دارم می‌شود اثر کاری را انجام بدهم

بله اینطوری بهتر است، راحت‌تر و با آرامش بیشتری به محل کارم می‌روم و از استرس‌های ناشی از راندگی در این خیابان‌های شلوغ شهر هم راحت می‌شوم. ولی فکر کنم این کار پس از مدتی حوصله‌ام را سر ببرد و دیگر دلم نخواهد ادامه‌اش بدهم. بنابراین اصلاً این کار را نمی‌خواهم. اگر قرار باشد کاری بیاید سراغم، بهتر است کار هنری بیاید؛ مثلاً نویسندگی. فکرش را بکن یک نویسنده شوم و بنشینم پشت میز و برای خودم کلمه‌ها را کنار هم بچینم و مطلبی بنویسم. روزنامه‌ها یا هر جایی که به کار نوشتن مربوط باشد، نوشته‌هایم را روی هوا بپرند و چاپ کنند. اینطوری برای خودم اسم و رسمی پیدا می‌کنم و بلندآوازه می‌شوم.
چمتا خیلی کیف دارم، ولی راستش فکرش هم حوصله‌ام را سر می‌برد. آخر مگر آدم چقدر اعصاب و حوصله دارد که بنشیند پشت میز و هی کلمات را روی کاغذ بیاورد یا بدتر از آن روی صفحه کیبورد کامپیوتر آنها را تایپ کند. همان بهتر که من نوشتن بلد نیستم تازه ممکن بود پس از مدتی قوز کمر هم در بیاورم و ریخت و قیافه‌ام هم به هم بریزد.