

#### سبک اشتغال



کرونا از ما می پرسد فایده میلیون ها دفتر کار در سراسر جهان چیست؟

## آنچه مرا زنده نگه می دارد چوب مرده این میز است!

پشت کرده ایم؛ اینها بی شک مایه آسودگی خاطر است اما وقتی با گرمکن آماده آغاز یک روز بی سروسامان دیگر برای دور کاری می‌شویم، این حس آسودگی خاطر با نوعی حسرت و نوستالژی در هم می آمیزد.

#### دفتر های کار همیشه معیوب بوده اند

با این حال، نباید بگذاریم رفتار احساساتی بر ما تأثیر بگذارد. دفاتر کار همیشه محیط‌هایی شدیداً معیوب بوده‌اند. دفاتر کار کمپانی هند شرقی،

که جزو نخستین‌ها در جهان بود، بیشتر به‌منظور تفاخر ساخته شده بود تا دیوان‌سالاری. این اتاق‌ها خطابه‌هایی بودند از جنس سنگ؛ استحکام هر پله مرمر و برازندگی هر ستون پالادیان بدین منظور ساخته شده بود تا، به زبان بی‌زبانی، سوداوری و عملکرد در دست درون ساختمان را جار بزند. البته که این حرف‌ها خز عبلات بود. دفاتر کار برای تضمین بهروری ساخته شدند اما فوراً بیکاری و بطالت را نهادینه کرد. نخستین دفاتر کار از آن دولت‌ها و نهاد‌های شبه‌دولتی‌ای همچون کمپانی هند شرقی بودند. مدیریت یک کشور – چه رسد به یک امپراتوری – مستلزم کاغذبازی زیاد است و اینکه تمام کارگزاران سر جایشان حاضر باشند، باعث می‌شد دولت‌ورزی ساده‌تر گردد. اما انقلاب صنعتی بود که همه چیز را به‌راستی دگرگون کرد.

بزرگ‌ترین دگرگونی حاصل از دفاتر کار نه خود ساختمان، بلکه مدت زمانی بود که در آنها می گذراندیم. چنین چیزی در مخیله بسیاری از جوامع پیشین نمی‌گنجد. مری بیرد، استاد تاریخ دوران کلاسیک در دانشگاه کمبریج، خاطرنشان می‌کند که اشراف رومی

می‌کوشیدند تا حد ممکن از کار به دور باشند. تقسیمی که ما میان فراغت و کار قائلیم در جهان روم معکوس است. ما بیشتر وقت را کار می‌کنیم و هر گاه سرگرم کار نیستیم، آن زمان فراغت ماست. این قضیه در روم باستان برای اشراف برعکس بود: حالت پیش‌فرض otium بود، یعنی فراغت. و گاهی هم که در حالت فراغت نبودند، کسب و کار انجام می‌دادند، یعنی negotium. گرچه واژه «کسب‌کار» را نگ‌بووی فعالیت و صنعت دارد اما واژه لاتین neg-otium لفظاً به‌معنای «غیر فراغت» گویي دلالت بر نوعی آزردگی به سبب محرومیت از لذت دارد.

رومی‌ها نیاز نبود برای کار کردن به جای خاصی بروند. لوح و قلم آنها نیز مثل ما قابل حمل بود و اشراف رومی از این ویژگی غایت بهره را می‌بردند. کمتر کارمند اداری‌ای این چنین خوش وقت بوده است.

#### امپراتوری رو به افول دفتر های کار

گستره این امپراتوری بسیار کلان است. جمعیت آن به صدها میلیون نفر می‌رسد و از تمام ملل روی زمین تشکیل شده است. این امپراتوری منظره آسمان را در شهرهای‌مان تسخیر کرده است؛ بلندترین ساختمان‌ها حالا دیگر نه معابد، بلکه انبار‌های چندین طبقه‌ای پر از کارمندند که بخش اعظم زندگی ما را رقم می‌زنند. اگر یکی از شهروندان سختکوش این امپراتوری باشید، بیشتر ساعات بیداری‌تان را، جای آنکه با همسر و فرزندان بگذرانید، سست چپ همکار مزاحم‌تان نشسته‌اید که همیشه کفش هایش را در می‌آورد و زیر پای شما می‌اندازد.

البته بهتر است برای این سخنان از فعل ماضی استفاده کنیم، چون ناگهان دفاتر کار دنیا خالی شد. حتی قبل از شیوع کرونا و بروس هم سلطه دفاتر کار کمی متزلزل شده بود. عوامل مختلفی نظیر اوج گرفتن آجاره‌ها، انقلاب دیجیتال و افزایش تقاضا برای کار منقطع دست به دست هم داد تا جمعیت این امپراتوری رفته رفته به محیط‌های دیگری مهاجرت کند. بیش از نیمی از نیروی کار امریکا، دست‌کم گاهی اوقات، دور کاری می‌کردند. نزدیک یک دهه بود که دور کاری در سر تاسر دنیا پیوسته رو به رشد بود. کارشناسان پیش‌بینی کرده بودند که دور کاری رشد بیشتری هم خواهد داشت، اما به خیال هیچ‌کس ظهور نمی‌کرد که چنین رشد حیرت‌انگیزی با این سرعت تحقق یابد.

هنوز زود است که بگوییم دفتر کار به تاریخ پیوسته یا نه. بسیاری از ما در اینجا هم، مثل هر فقدان دیگری، درمی‌یابیم که احساسات متناقض جلوی شفافیت قوه دآوری‌مان را گرفته است. شکی نیست که ما رفت‌وآمد روزانه به محل کار را هاشده‌ایم و به آنچه فلیپ لار کین، شاعر انگلیسی، «کار وزغی» می‌خواند مورد بررسی قرار می‌دهند، نتایجی بعضاً دلسردکننده

به دست می‌آید. کار کردن در دفتر کار بخش اعظم زمان را می‌گیرد اما از قضا بهترین ساعات‌مان را هم می‌گیرد، یعنی ساعاتی که هوشیار و سرزنده‌ایم. تمایند ما بر ای خانه و اهل خانه می‌ماند. پژوهشی از سوی «بین‌اند کمپانی» در سال ۲۰۱۴ نشان داد که اکثر مدیران دست‌کم ۲۰ ساعت در هفته را به جلسه می‌گذرانند؛ این یعنی حدود پنج سال تمام در طول عمر. بعدها با حسرت متوجه می‌شویم که بسیاری از این جلسات هیچ ضرورتی نداشت و اتفاقاً غیبت در آنها به سودمان بود.

اما به انجام رساندن کار‌ها هیچ‌گاه مقصود دفاتر کار نبوده است. در سال ۲۰۰۴، یک روانکاو فرانسوی به نام کورین مایر، که در آن زمان در یکی از بزرگ‌ترین شرکت‌های الکتریکی فرانسه به نام ای‌دی‌اف کار می‌کرد، کتابی تحت عنوان «سلام تنبلی» منتشر کرد. این کتاب به نقد فرهنگ سازمانی پرداخت و فوراً در سر تاسر دنیا به کتابی پر فروش تبدیل شد. مایر استدلال می‌کند که دفاتر کار نه‌تنها هیچ سودی برای بهروری ندارند، بلکه «بی‌فایده» هم هستند، چون کارکنان «وقت زیادی را برای رفتن به جلسات و سخن‌بیهوده هدر می‌دهند و اتفاقاً خیلی کم کار می‌کنند». او دریافت که می‌تواند «تمام کار‌های روزم را طی دو ساعت اولیه صبح انجام دهم». بعد از آن مشغول پروژه‌های خودش می‌شد، پروژه‌هایی همچون نوشتن رساله دانشجویی و چندین کتاب. او شادمانه می‌گوید «خیلی بهروری کارم بالا بود». واضح و میرهن است که شرکت ای‌دی‌اف تغییر دیگری از بهروری داشت و به همین خاطر او را به کمیسیون انضباطی فرستاد.

#### نکوهش ادبیات از دفتر های کار

علاوه بر شعر، رمان نیز دفتر کار را از قلم می‌اندازد (چین در این قضیه استثناست، چون رمان نویسانی پر فروش در این کشور هستند که کتاب‌هایی با عناوین جذابی همچون «دفتر چه یک کارمند اداری» می‌نویسند). گرچه نویسندگان بزرگی همچون بالزاک، دیکنز، فلوربر، مولیول و کافکا به این موضوع پرداخته‌اند اما بیش از آنکه در ستایش آن باشند، به طنز آن، جاشوا فریس، رمان‌نویس امریکایی، برای رمان «آنگاه به آخر رسیدیم» مورد تحسین ادیبان قرار گرفت. روایت این رمان به اول شخص جمع است تا از محضلات شخصیت فردی در هویت سازمانی را به ما بنمایاند. اما به استثنای این موارد اندک، دفتر کار، که در جای‌جای زندگی ما حاضر است، عمداً در ادبیات غایب است. شاعران انتقادات شدیدتری مطرح کرده‌اند. «جان جیمسن» آرزو می‌کند بمب‌ها فرو ریزند و «خرد و خاکشیر کنند» تمام آن اتاقک‌های روشن و کولر دار را. تی. اس. الیوت (که روز کاری در بانک لویدز کار می‌کرد) در «سرزمین هرز» جمعیت کارکنانی را که از پل لندن می‌گذرند به تصویر جهنم در «کمدی الهی» داده تشبیه می‌کند: «گمان نمی‌کردم مرگ چنین جماعت بزرگی را از آن‌داخته باشد». والت ویتمن نیز کارمندان را به سرخه گرفته و آنها را مردانی «با پای ظریف، صورت گچی و قلب خالی» می‌خواند. این‌گونه حملات خالی از حس خودبرت‌بینی نیست اما انتقاد از دفاتر کار دلایل موجهی دارد.

#### تلاش برای جذاب شدن دفتر های کار

بسیاری از انتقادات به‌دلیل شرمساری از جنبه زیبایی‌شناختی دفاتر کار است. روم باستان کولوسئوم را داشت، فلورانس اگر در تمام عمرم هم یک کوه را از نزدیک بینیم». اما او شهر را می‌سندید و قطعاً دفاتر کار را هم دوست داشت. خودش می‌گوید تمام گلابه‌هایش صرفاً مثل «گومگوی عاشق و معشوق‌ها» بوده است. او بیش از هر چیز میز کارش را دوست داشت، چون «آنچه مرا زنده نگه می‌دارد چوب مرده این میز است».

نقل و تخلیص از:وب سایت ترجمان نوشته کاترین نیکسی ترجمه: علیرضا شفیعی نسب مرچ: لاکونومیست

#### تخلیص: حسین گل محمدی

برای بعضی‌ها محیط‌های کاری تنفر برانگیزند. بالاخره همکار ناسازگاری پیدا می‌شود که با حرف‌هایش عصبی و ناراحت‌تان کند و همیشه چیزهایی هست که حواس‌تان را پرت کند. شوخی‌های بی‌مزه، بسوی بدن آدم‌ها، نور نامناسب، سسرها و گرما و یک عالمه چیز دیگر. حالا خیلی‌ها از دست این محیط‌های آزاردهنده خلاص شده‌اند و پشت میزهای آشپزخانه کار می‌کنند. با پیژمه، وسط شلوغ‌ی‌های‌ی‌ها و صدای تلویزیون. اگر کار کردن در خانه هم آسان نیست، پس چطور باید این مشکل را حل کنیم؟

#### روایتی از نخستین دفتر کار دنیا

در بهار ۱۸۲۲، کارمند یکی از نخستین دفاتر کار در دنیا (یعنی دفتر کمپانی هند شرقی در لندن) قلم به دست گرفت تا نامه‌ای به دوستش بنویسد. آن مرد شاید در اعمالق وجودش ذوق زده بود که در ساختمانی انقلابی کار می‌کند یا عضو یک نهاد تازه است که در قرن‌های آتی جهان را متحول خواهد کرد اما به هر حال این احساسات را به روی خودش نمی‌آورد. «چارلز لم» در این نامه می‌نویسد: «نمی‌دانی چه خسته‌کننده است در هوای خفه میان چهار دیوار نفس کشیدن و هر روز و هر روز، تمام ساعات طلایی روز را، از صبح تا ۴ عصر، بدون ذره‌ای آسایش خاطر کار کردن». از شور و حرارت نامه‌اش کم‌کم کاسته می‌شود، چون آرزو می‌کند «چند سالی در حد فاصل میز و گور» فرصت زندگی بیابد و در پایان می‌گوید البته فرق ندارد، چون «این دو یک چیزند».

دنیايي که لم در آن می‌نوشت حالا مدت‌هاست که از بین رفته. کمپانی بدنام هند شرقی در رسوایی دهه ۱۸۵۰ هلاک شد و مشهورترین میراث این شرکت، یعنی سلطه استعمار بر پرتلیا در هند، نیز یک قرن بعد به پایان رسید اما نامه لم امروزه پژوای آشنا دارد، چون به‌رغم سقوط امپراتوری‌های دیگر، امپراتوری دفتر کار بر زندگی شغلی مدرن هنوز ادامه دارد.

#### امپراتوری رو به افول دفتر های کار

گستره این امپراتوری بسیار کلان است. جمعیت آن به صدها میلیون نفر می‌رسد و از تمام ملل روی زمین تشکیل شده است. این امپراتوری منظره آسمان را در شهرهای‌مان تسخیر کرده است؛ بلندترین ساختمان‌ها حالا دیگر نه معابد، بلکه انبار‌های چندین طبقه‌ای پر از کارمندند که بخش اعظم زندگی ما را رقم می‌زنند. اگر یکی از شهروندان سختکوش این امپراتوری باشید، بیشتر ساعات بیداری‌تان را، جای آنکه با همسر و فرزندان بگذرانید، سست چپ همکار مزاحم‌تان نشسته‌اید که همیشه کفش هایش را در می‌آورد و زیر پای شما می‌اندازد.

البته بهتر است برای این سخنان از فعل ماضی استفاده کنیم، چون ناگهان دفاتر کار دنیا خالی شد. حتی قبل از شیوع کرونا و بروس هم سلطه دفاتر کار کمی متزلزل شده بود. عوامل مختلفی نظیر اوج گرفتن آجاره‌ها، انقلاب دیجیتال و افزایش تقاضا برای کار منقطع دست به دست هم داد تا جمعیت این امپراتوری رفته رفته به محیط‌های دیگری مهاجرت کند. بیش از نیمی از نیروی کار امریکا، دست‌کم گاهی اوقات، دور کاری می‌کردند. نزدیک یک دهه بود که دور کاری در سر تاسر دنیا پیوسته رو به رشد بود. کارشناسان پیش‌بینی کرده بودند که دور کاری رشد بیشتری هم خواهد داشت، اما به خیال هیچ‌کس ظهور نمی‌کرد که چنین رشد حیرت‌انگیزی با این سرعت تحقق یابد. هنوز زود است که بگوییم دفتر کار به تاریخ پیوسته یا نه. بسیاری از ما در اینجا هم، مثل هر فقدان دیگری، درمی‌یابیم که احساسات متناقض جلوی شفافیت قوه دآوری‌مان را گرفته است. شکی نیست که ما رفت‌وآمد روزانه به محل کار را هاشده‌ایم و به آنچه فلیپ لار کین، شاعر انگلیسی، «کار وزغی» می‌خواند

#### قصه زندگی

در ستایش آدم‌های باسخاوت

### توفان‌های زندگی ات را در آغوش بگیر

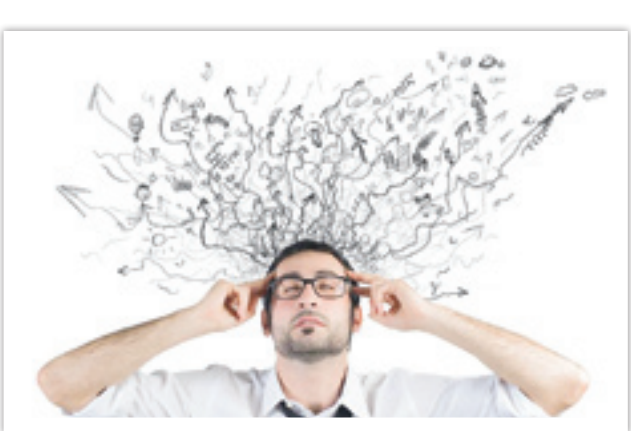
#### سلما سلطانی

روزی، هر چی که باشه، هر قدر دست‌رو ببندی، سهم کمتری نصیبت میشه. کسی سهم بیشتری می‌بره که دستاش باز بوده. در سته ازش ریخته، ولی همیشه بازه برای دریافت دوباره برکت.»

درست می‌گفت. شاید تمام سال‌های زندگیم پر بود از رزق‌های به‌یادرفته، روزی‌های الکی خرج شده، محبت‌های نابجا شده و رفاقت‌هایی که به دیوار محکم نارفتی خورده بود، درسته اون‌ها دیگه نبودن و نیستن ولی در جای دیگه، به شکل دیگه من سهمم رو بر داشته بودم و باز هم سهم‌های خوب و عالی در انتظارم هست.

تمام احساس خوب و حال خوبی که توی دنیا از خودمون به جامی داریم، رد پای هستن که هیچ‌وقت از بین نمیرن و موندگارن. زندگی یعنی پذیرفتن همه اتفاقات تلخ و شیرین در کنار هم. اینکه جایی قدر و قیمت تو دونسته نشده مهم نیست، مهم اینه که بدون بارون هیچ چیز رشد نمی‌کنه، پس یاد بگیریم توفان‌های زندگی رو در آغوش بگیریم.

#### سبک سلامت



تنش روانی که گاهی خوب است

### مدیر استرس‌هایتان باشید!

#### نامه گلستانه

هر فردی در هر مقطعی از زندگی خویش

استرس را تجربه می‌کند، استرس به زبان ساده تنششی روانی بوده و در مکالمه‌های

بسیاری از افراد مشهود است و زمانی که از مستهلای نگرانی وجود دارد، افراد برای ابراز

نگرانی خویش از این واژه استفاده می‌کنند. از نظر روانشناسان استرس به صورت مطلق بر ت دچار استرس می‌شود و نه به صورت مطلق

بیشتر فعالیت‌های ما شود ثمربخش است مثل دانش آموزی که به خاطر کسب معدل بر ت دچار استرس می‌شود و نه نهایتاً تلاش بیشترش از خود نشان می‌دهد. بخشی از استرس که باعث اختلال در عملکرد اجتماعی، خانواده‌گی، تحصیلی... شود نامطلوب تلقی می‌شود مثل دانش آموزی که به خاطر کسب معدل بر تر به علت شدت استرس را بالا دچار علامت جسمی- شناختی استرس شده و از حضور در جلسه امتحان محروم می‌شود. بنابر این باید به استرس به عنوان امری تفکیک‌ناپذیر در زندگی خود بنگریم و قبل از هر چیز استرس خود را مدیریت کنیم.

در بعد فیزیولوژیک استرس، ما شاهد افزایش ضربان قلب، تعریق (به خصوص در کف دست)، افزایش تنفس تند و سطحی تنفس کشیدن، سرگیجه، مشکلات گوارشی (سوء هاضمه، هوروئید و...) و مشکلات قلبی هستیم. در بعد شناختی، فراموشی، ناتوانی در تصمیم‌گیری، مشکلات در تفکر، از دست دادن خلاقیت و... از جمله نشانه‌های مشهود است.

در سطح رفتاری، تغییر در رتم و کیفیت خواب (پر خوابی، کم‌خوابی، دیر به خواب رفتن، زود بیدار شدن، کابوس‌های شبانه و...)، تغییر در ارتباطات، تغییر در اشتها (بی‌اشتهایی و گاهی پر اشتهایی) و... می‌تواند برای ما چشمگیر باشد. نهایتاً از لحاظ هیجانی، احساس خشمم و افزایش رفتارهای پر خاشگرانه، افسردگی، احساس تنهایی و... از جمله نشانه‌های هشداردهنده استرس است.

لازم به ذکر است نشانه‌های نامبرده‌ا را ما به صورت کامل در یک در مشاهده می‌شود و با توجه به شدت استرس در هر فردی متغیر است. همچنان جمله مثال‌های مختص این نوع است.

استرس منفی: این نوع استرس بر خلاف استرس مثبت به دنبال اتفاقات ناخوشایند و به زبان ساده‌تر همراه با اتفاقات تلخ زندگی تجربه می‌شود. در اصل در این نوع استرس ما از دست دادن‌ها را تجربه می‌کنیم. طلاق، بیکار شدن و... از جمله مثال‌های مختص این نوع است.

استرس مزمن: از لحاظ زمانی بلندمدت بوده و می‌تواند در مدت زمان طولانی فرد را تحت‌الشعاع قرار دهد. اگر ورشکستگی شغلی را در نظر بگیریم در زمانی که فرد مشکلات مالی خود را رفع کند، این استرس را همراه خود خواهد داشت.

استرس حاد: این نوع استرس از لحاظ زمانی کوتاهمدت است و زمان زیادی را به خود اختصاص نمی‌دهد. فووت عزیزان در این زمینه می‌تواند مثال خوبی باشد. در واقع بعد از طی شدن مراحل سوگ فرد به سبیل علای زندگی بازگشته و استرس آن خاموش می‌شود.

از نظر روانشناسان استرس به صورت مطلق نه خوب محسوب می‌شود و نه بد. آن قسمت از استرس که باعث ایجاد تلاش و انگیزه بیشتر فعالیت‌های ما شود ثمربخش است