

کاشانه

ویژه نامه هفتگی سبک زندگی و خانواده روز نامه جوان



پنج‌شنبه ۶ شهریور ۱۴۰۴ - ۴ ربیع الاول ۱۴۴۷

۲ شیف‌ت یک زندگی

■ «هر روز ساعت ۶ صبح بیدار می‌شوم. باید صبحانه آماده کنم، لباس بچه را اتو بزنم، ناهار را بار بگذارم و مطمئن شوم کیف مدرسه دخترم چیزی کم ندارد. بعد می‌دوم که به ساعت ۸ و دستگاه حضور و غیاب برسم. تا عصر کار می‌کنم، بعد برمی‌گردم خانه، با کوهی از کارهای عقب‌افتاده. تازه مادری و همسری‌ام از آنجا شروع می‌شود. تمام این سال‌ها، فقط جمعه‌ها نفسی کشیده‌ام» اینها روایت یک زن شاغل است. نه در موقعیتی خاص، بلکه در وضعیتی که میلیون‌ها زن در سراسر کشور آن را هر روز زندگی می‌کنند. زنی که در ظاهر، تنها «کارمند» محسوب می‌شوند، اما واقعیت این است که آنها دو شغل تمام‌وقت دارند: یکی در سازمان و دیگری در خانه. این گزارش تلاش دارد بخشی از دغدغه‌ها و واقعیت‌های زنان کارمند را از زبان خودشان روایت کند؛ بی‌واسطه، بدون تحلیل‌های نظری، فقط با صدای زندگی؛ زانی که هر روز، بین نقش‌های چندگانه «کارمند، همسر، مادر، دختر» در حال مدیریت، سازش و گاهی هم فرسودگی هستند| صفحه ۱۰



دکتر مینا مهرنوش
کارآفرین و مدیر برجسته ایرانی:

نبود تعادل میان کار و زندگی خانوادگی چالشی بزرگ برای زنان کارمند است



فاطمه مقیمی، کارآفرین و رئیس کانون زنان بازرگان ایران:

نظام اداری باید کارآمدی را معیار اصلی احراز پست کارمندان کند



عشرت شایقی، نماینده اسبق مجلس و دبیر کل جنبش پیشتاز زنان:

اجحاف سیستماتیک به زنان کارمند از چالش‌های نظام اداری ایران است



دکتر نادر صادقیان
جامعه‌شناس:

جامعه و نظام سازمانی توسعه یافته خودبه‌خود کارمند کارآمد تولید می‌کند

خجالت میکشه سؤال ببرسه، چون میترسه بهش بگن برو از اول نوبت بگیر»

به این فکر کردم. فرق ندارد در چه سنی هستیم. همه ما از کار اداری بیزاریم. به خاطر سختی کار. به خاطر پر خوردهای تحقیرآمیز. به خاطر جواب درست ندادن. ماهیچ کدام دنبال لطف نیستیم. دنبال پارتی، امتیاز، برخورد خاص هم نیستیم. ما همه خسته‌ایم. نه فقط از صف و کاغذ و انتظار. از آن نگاهی که می‌گویند:

«تو کوچکی. من پشت این شیشه بزرگم». ما مردم در پی کارهای غیرممکن نیستیم. کسی از کارمند انتظار معجزه ندارد، اما احترام، توضیح، صداقت، کمترین حقی است که یک انسان در جایگاه پاسخگو باید به آن متعهد باشد. ما همه فقط برخورد متعادل انتظار داریم. چیزی که اسمش «خدمت‌رسانی» است، اما در عمل شبیه بدهکاری است که باید با هزار لطف و خواش پیش بگیري. هر بار که کسی با لحن پر خاشگر پاسخ می‌دهد، هر بار که تبعیضی در رسیدگی اتفاق می‌افتد، هر بار که سکوت‌های ممتد و ناله‌های از بالا، جای «خدمت‌رسانی» را می‌گیرد، زخم تازه‌ای بر ذهن مردم باقی می‌ماند. ما نه به دلیل نقص مدارک که به‌خاطر خستگی از اینگونه رفتارهاست که هر بار با آگراه برای کار اداری می‌رویم و هر بار با حس تحقیرشده‌ای بازمی‌گردیم.

دست آخرین را خوب می‌دانیم. ما همه دیر یا زود در هر جایگاهی که باشیم، پشت همین باجه‌ها قرار می‌گیریم. نه به‌عنوان کارمند، بلکه به‌عنوان ارباب‌رجوع. پدرمان، مادرمان، همسرمان، فرزندانمان، بالاخره روزی روی این صندلی‌ها خواهند نشست و تنها چیزی که باقی می‌ماند، به‌خورد ماست. کیفیت خدمت با قانون بالا نمی‌رود؛ با انسانیت، با فهم و با احترام است که بالا می‌رود. بایباید این زنجیره رفتارهای فرساینده را همین جا همین امروز پاره کنیم.

می‌شوند. اغلب دو دلیل برای اضافه ماندن دارند. یا به پول اضافه کار نیاز دارند یا حساسیت شغلی ایجاد می‌کند ساعت بیشتری در محل کار بمانند. پس همیشه هم این اتفاق بر وفق مرادشان نیست و حسایی دست‌وپاگیر است. آدم‌ها در حالت عادی وقتی بیمار می‌شوند، دوست دارند بیشتر در خانه وقت بگذرانند و استراحت کنند، ولی در زندگی کارمندی خبری از خوردن و خوابیدن نیست. بعد از گذراندن دوره نقاهت کتاهی باید به محل کار برگردند. فرقی ندارد آن روز حال روحی‌شان خوب است یا باید در شرف سرماخوردگی هستند یا نه. با همسرشان دعوا کرده‌اند یا نه. به هر حال باید روز را با ساعات زدن در یک اداره یا سازمان شروع کنند که همیشه گزینه خوبی نیست و ممکن است فشارهای روحی و روانی روی عملکرد او و همچنین ارتباطش با ارباب‌رجوع تأثیر سوء بگذارد.

حالا که پدر یا مادر خانه کارمند هستند، لازم است اعضای خانه با آنها هماهنگ شده و باری از روی دوش آنها بردارند. وظایف را به‌درستی تقسیم کنند و فشار را از روی پدر یا مادر کارمند بردارند. باید برای تعیین ملاقات‌های ضروری و دوره‌هی خانوادگی مطابق زمان‌بندی ساعات کار هماهنگ کنند. اگر دور کاری یا انعطاف در ساعات کار ممکن است آن را اعمال کنند تا از آسیب‌های فردی و خانوادگی پیشگیری کنند.

با تمام این تعاریف زندگی کارمندی هنوز هم زیبایی‌های خاص خودش را دارد. اینکه صبح با امید یک روز خوب از رختخواب بیرون بیایی. اینکه برای موقعیت بهتر و رشد جایگاهت تلاش کنی. هنوز آن یکی دو ساعت مرخصی ساعتی بین روزهای بلند تابستان، گره خیلی از کارها را باز می‌کند. هنوز نوشیدن چای کنار پنجره در یک روز آبری ته آرامش است. همان چای تکراری که خستگی امروز را به روشنایی فردا گره می‌زند تا تو دوباره برای آمدن و نوشیدن همان چای انگیزه داشته باشی. هنوز هم باید آماده چالش‌های روز بعد باشی و آنها را مشتاقانه در آغوش بگیري. شاید هم داشتن دوستان خوب و گذراندن روزهایی که حالت خوب نیست کنار همکارهایی که حالا عضوی از زندگی‌ات شده‌اند، بهترین بخش کارمندی هستند.

روایت بر خورد با ارباب رجوع از سوی برخی کارمندانها

این داستان متعلق به همه ماست

طبق لیست کامل آوردم، لطفاً بفرمایید اگر چیزی هست که باید اصلاح بشه همین حالا بفرمایید که یکبار برای همیشه انجام بدم.» جوابی نداد. تنها دستش را دراز کرد. مدارک را گرفت. چند دقیقه نگاه کرد، بدون آنکه کلمه‌ای بگوید. در این سکوت طولانی، صفحه مانیتورش را بالا و پایین می‌کرد. بالاخره گفت: «اصل شناسنامه پدرتون کجاست؟» متعجب شدم! گفتم: «با احترام این درخواست به اسم خودم هست. هیچ‌جا نگفته بودند که باید مدرک پدرم رو ببرارم.»

با صدایی خشک و بی‌احساس گفت: «خب الان میگم لازمه.» پرسیدم: «ممکنه بفرمایید چرا؟» نگاه تندی کرد و گفت: «من که نمی‌تونم تا شب به هزار نفر جواب بدم، وظیفه من توضیح دادن نیست. فرم ناقصه!»

دوست داشتمت تأکید کنم که «لطفاً دقیقاً چه چیزهایی ناقصه. من این مسیر را خیلی سخت طی می‌کنم. هوا گرم است. کامل راهنمایی نمی‌کنید» اما افسوس... جواب نداد. گوش‌اش را برداشت. به پایین باجه خم شد و شروع به نوشتن کرد. آن روز مثل خیلی از روزهای دیگر کارم انجام نشد. مدارک کامل بود، اما توضیح ناکافی، پاسخ نامشخص و لحن تحقیرآمیز، تمام تلاش‌هایم را بی‌نتیجه گذاشت. برگشتم و دوباره روی همان صندلی نشستم. پیرمردی که از قبل آنجا بود، گفت: «آدم

کارمند با لحن ناخوشایندی گفت: «آقای محترم اصل، مهم نیست. کیبی باید درست باشه.»

پشت سرم زن جوانی نشسته بود با نوزادی در آغوش. نوزاد بی‌قراری می‌کرد و زن هم سعی می‌کرد او را آرام کند، اما خودش هم عصبی و خسته به نظر می‌رسید. پرسید: «شما دفعه اولتونه می‌آید اینجا؟» گفتم: «نه، اما امیدوارم آخرین بارم باشه.»

لیخند لختی زد و گفت: «من فقط دنبال به پاسخ مشخص، اما هر بار که میام، یکی به چیز جدید میگه. هفته پیش گفتن اصل مدرک کافی. امروز میگن اصل به درد نمیخوره، کیبی میخوان. واقعا نمی‌دونم چی باید ببرم که نگن ناقصه.»

سعی می‌کنم که یقین داشسته باشم این بار مدارک من یکی لااقل کامل باشد. هر چند خیلی دلم می‌خواهد با مادر نوزاد بغل همذات‌پنداری کنم. باجه شماره ۳ شماره جدید خواند. آن یکی باجه همچنان گهگاهی سر در گوشی می‌برد و می‌خندد. کار آن خانم نوزاد به بغل هم، بار دمدرک باز هم انجام نشد. بالاخره بعد از دو ساعت نوشتن شد. شمارام را که ردند حس عجیبی داشتم. نه اضطراب، نه خشم. فقط یک جور احتیاط. از این احتیاط‌هایی که تورا وادار می‌کند قبل از گفتن هر جمله‌ای فکر کنی «کنه عصبی بشه؟ کنه بد برداشت کنه؟ کنه بگو به از اول نوبت بگیر؟» در همین فترها بودم که به باجه رسیدیم. «سلام. من مدارک رو

صبح زودتر از همیشه از خواب برخاستم. نه برای دیدن کسی، نه برای رفتن به جایی خوشایند. تنها برای پیگیری یک کار اداری که از تنبلی که از دل زدگی می‌افتاد، نه از تنبلی که از تجربه‌های پیشینم از رفت‌وآمد به اداره، آنقدر فرساینده بود که هر بار انجام دادن کار را به تعویق می‌انداختم، اما دیگر چاره‌ای نمانده بود، باید می‌رفتم.

مدارکم را شب قبل آماده کرده بودم. اصل و کپی، فرم پر شده، پوشه، رسید، حتی برگه‌هایی که در لیست اعلام‌شده نبودند، اما شاید در لحظه‌ای نامعلوم به آنها نیاز می‌شد. تجربه‌ام می‌گفت «ممکن است بخواهند و اگر نداشته باشی، باز باید بر گردی.» ساعت هنوز هشت و نیم نشده بود که رسیدم. فضای سالن انتظار طبقه همکف آنقدر آشنا بود که انگار بخشی از حافظه‌ام شده باشد. صندلی‌های پلاستیکی سرد، دستگاه نوبت‌دهی، تابلوهای دیجیتالی خاموش شده یا نیمه‌روشن و صدای میهم همهمه که ترکیبی بود از سوال، گلایه و ناامیدی. شماره ۱۲۳ نصیبم شد. صفحه دیجیتالی عدد ۸۸ را نشان می‌داد. تا اینجا کار همچنان عادی است. نشستیم و گوشی را در آوردم. همزمان نگاهم به باجه سوم افتاد. کارمندی آنجا نشسته بود. موبایلش را زیر باجه نگه داشته و مشغول تایپ بود. به چیزی در گوشی می‌خواند، بعد زیر لب می‌خندید. نه که مهم باشد، ولی... خوب وقتی کسی پشت باجه است، وقتی صف منتظر است، آدم ناخودا گاه دقت می‌کند به رفتارش و این دقت با گذر زمان تبدیل می‌شود به حرص پنهان! شماره دیگر و دیگر... در این مدت مردی با موهای چوگندمی، مدارکش را به سمت باجه یک برد. در همان ابتدا کارمندی بی‌مقدمه گفت: «این کیبی قابل قبول نیست. برود از اول بگیرد.» مرد گفت: «اما اصلش همراه هست، این کیبی فقط برای اطلاع خودتونه.»

زندگی کارمندی تکرار یا فرصت

اسم زندگی کارمندی که می‌آید یاد سیرالپ دردسرهای عظیم می‌افتم. وقتی مادر بهار اصرار داشت ادمدانش دفترچه بیمه داشته باشد و این ملاک انتخابش بود. راستی چرا؟ هنوز باوجود حقوق ثابت بدون تغییر و باوجود همه محدودیت‌ها عده‌ای مایل هستند در فضای کارمندی باقی بمانند؟ کدام بخش از سبک

زندگی برای‌شان خوشایند است که چنین راهی را برمی‌گزینند؟ سال‌ها درس می‌خوانند، پیه‌مصاحبه‌های طولانی و آزمون استخدام را به تن‌شان می‌مانند، کلی منتظر می‌مانند تا در نهایت یکی از میزها را با منصب دولتی تصاحب کنند. چرا؟ شاید نظم زندگی کارمندی برای‌شان جالب است. اینکه دقیق هستند و تمام طول زندگی‌شان تا ۶۰ سالگی روی برنامه است. برای مهمانی‌ها آخر هفته تدارک می‌بینند و برای سفرها دنبال تعطیلات کم‌و‌زیاد در صفحات تقویم می‌گردند. شاید برای‌شان حقوق کم و زیاد مهم نیست. همین که از یک ورودی حساب سر ماه مطمئن هستند، کافی است تا دلدشان قرص باشد و بتوانند روی آن حساب کنند. شاید ذهن‌شان به سمت زندگی آرام و بی‌دغدغه نزدیک‌تر است تا تجربه ریسک‌های اقتصادی بزرگ.

مردها گاهی از کارمندی خسته می‌شوند. کفه از روه‌ها با حقوق برابر نیست و اغلب باید قید خیلی از خواسته‌های‌شان را بزنند. حتی حقوق با اضافه کار هم برای گذران یک زندگی معمولی کافی نیست، ولی بانوان شاغل با کارمندی راحت‌تر کنار می‌آیند اگر بتوانند بین

نیره ساری

روزگار سخت مادران کارمند

زندگی کارمندی به ظاهر تصویری آرام دارد، سر ساعت رفتن و بازگشتن، تعطیلی پنج‌شنبه و جمعه، مرخصی‌های سالانه، پاداش، عیدی و فرصت رسیدگی به زندگی شخصی. اینها همان روی خوش سکه‌ای است که در ذهن بسیاری از مردم نقش بسته است، اما واقعیت برای همه کارمندان به این اندازه هم دوشی می‌کشد.

روی دیگر این سکه گاهی آنقدر سنگین است که نفس کشیدن را دشوار می‌کند. مادر کارمندی را تصور کنید که فرزند مدرسه‌ای دارد و با شروع سال تحصیلی، مشکلاتش دو چندان می‌شود. در گذشته، تعطیلی‌های ناگهانی مدارس تنها به روزهای برفی محدود بود و به خاطر نزدیکی خانه‌ها و روابط فامیلی، کودکان چسای امنی برای ماندن پیدا می‌کردند، اما امروز با تغییر سبک زندگی و فاصله خانواده‌ها، تعطیلی‌های مکرر به پهنانه آلودگی هوا یا کمبود انرژی، مادران را سرگردم کرده است. در چنین شرایطی، آنان ناچارند در کنار شهریه‌های سنگین مدارس، برای یک روز نگهداری فرزند در مهد کودک نیز هزینه جداگانه بپردازند. ماجرا به همین جا ختم نمی‌شود. مدیریت کلاس‌های آنلاین و همزمان انجام وظایف اداری، فشار مضاعفی را بر مادران کارمند تحمیل می‌کند. اگر به محل کار بروند، با گلایه فرزند و تذکر اولیای مدرسه روبرو می‌شوند، اگر در خانه بمانند سرزنش مدیر و همکاران در انتظارشان است. حالا تصور کنید این مادر با حقوق محدود کارمندی، شهریه چند میلیون مدرسه فرزند را تنها برای آن می‌پردازد که محیطی آرام برای تحصیل فراهم شود اما باز هم هزینه سرویس مدرسه، خرید تجهیزات و هماهنگی کلاس‌های مجازی بار دیگری بر دوشش می‌گذارد.

حتما صبح‌های زود در سرمای زمستان یا گرمای تابستان مادرانی که نوزاد یا کودک خردسال خود را با چهره‌ای خسته و نگران به مهد یا مدرسه می‌برند را دیده‌اید. پایان مرخصی ۹ ماهه زایمان، آغاز اضطرابی تازه برای مادر کارمند است، چراکه اغلب محل‌های کار از مهد کودک خبری نیست و مادر ناچار است کودک را به مرکز کارخ از محل کار بپسبازد. احساسی از گناه و ناتوانی، همواره همراه این مادر است. میان کارهای خانه، خرید، پخت و پز، پیگیری مدرسه و همزمان پاسخگویی به وظایف اداری، معادله‌ای پیچیده شکل می‌گیرد که هر روز باید آن را حل کند. این همه دشواری، زمانی طاقت فرساتر می‌شود که همسر یا خانواده همراه و همدل نباشند. در چنین شرایطی، فشار روانی و جسمی به گونه‌ای بر مادر تحمیل می‌شود که سلامت او و کیفیت کارش به شدت آسیب می‌بیند.

آمارها نیز این واقعیت را تأیید می‌کنند. بر اساس تحقیقات دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه، حدود ۲۳ درصد زنان کارمند دچار افسردگی هستند، در حالی که این میزان در زنان خانه‌دار تنها ۶ درصد گزارش شده است. این اعداد، هشدار جدی برای خانواده‌ها و مسئولان است، چراکه اگر شرایط کاری و زندگی زنان کارمند اصلاح نشود، سلامت روانی این قشر و در ادامه سلامت خانواده و جامعه در معرض خطر خواهد بود.

اجرای طرح‌های دور کاری، ایجاد ساعت کاری شناور، افزایش مرخصی‌ها، فراهم کردن خدمات مراقبت از کودک در محیط‌های کاری و حمایت‌های روانی و اجتماعی راهکارهایی است که می‌تواند بخشی از بار این فشارها را کاهش دهند، اما هیچ یک بدون همراهی و همکاری خانواده‌ها به نتیجه نخواهد رسید.

زندگی کارمندی برای مادران شاغل، اگر با این حمایت‌ها همراه نباشد، نه آرامش‌بخش، بلکه سنگین و طاقت‌فرساست. جامعه باید بپذیرد پایداری خانواده و پرورش نسل آینده در گرو توجه به این قشر است. اگر چشم بر مشکلات‌شان ببندیم، آسیب‌ها نه تنها دامان مادران بلکه خانواده‌ها و جامعه را نیز خواهد گرفت.