

فرسودگی
تن و روان در نرخ بالای
تورم و شغل‌هایی که بوی
روزمرگی می‌دهد

آدم‌های دوشیفته و سه‌شیفته که خود را با کافئین بیدار نگه می‌دارند

شغلِ شرمندگی!

گزارش
حسن فرامرزی

چند روز پیش داشتیم به این فکر می‌کردم که چطور گذر چند ماه، قضاوت مرا به راحتی آب خوردن دستخوش تغییر کرده است. اوایل امسال که کمی کرایه‌های تاکسی بالا رفته بود، برای یک کورس کوتاه داخل شهرکی در اطراف کرج ۱۰هزار تومان پرداخت می‌کردم و حسم چه بود؟ واقعا حسم این بود که این راننده‌ها با ماشین‌های درب و داغان لگن‌شان زور می‌گویند؛ پرایدهایی که به جرئت می‌گویم یک دهه و بیشتر بازی می‌کند یا در صندلی‌ها حتی اگر بخواهی نمی‌توانی بنشینی، فقط می‌توانی در چاه صندلی‌ها سقوط کنی، چون حتی چند میلیمتر اسفنج که بین نشیمن‌گاه و آهن واسطه‌گری کند، نمانده یا چیزی به نام کمک فنر وجود خارجی ندارد. عجیب است که همین چند ماه پیش با خودم می‌گفتم برای یک مسیر سه‌چهار دقیقه‌ای، ۱۰هزار تومان؟ حیف که نمی‌شود غلظت تلفظم را نشان دهم، وقتی در دال ۱۰هزار تومان چادر می‌زدم، اما حالا که هشت ماه‌واندی از اول سال می‌گذرد، باور کنید وقتی ۱۰هزار تومان را کف دست راننده می‌گذارم از خجالت آب می‌شوم، چون حس می‌کنم این پول واقعا برای این کار کم است. چه اتفاقی افتاده است؟ آن پرایدهای درب و داغان با آن ناله‌های کشدار شان که از اتاق، جلوبندی، اکزوز و هر جایی که فکر کنی بر می‌خیزد، نمادی از فرسایش و فرسودگی است که این روزها در زندگی اغلب ما خودنمایی می‌کند. ما مجبوریم برای رسیدن به گرد پای تورم به شیفت‌های دوم و سوم روی بیاوریم اما وقتی وسط یک تورم ۵۰درصدی و بالاتر هستی، هر چقدر بیشتر می‌دوی، بیشتر از نفس می‌اقتی و خسته می‌شوی. ۲۰میلیون تومان روی کاغذ لشکری از صفر دارد اما وقتی با همین ۲۰میلیون تومان و لشکر صفراه‌یش به بازار می‌روی، می‌بینی یک کیسه برنج می‌تواند به تنهایی یک هفتم لشکر تو را تار و مار کند، یک بسته گوشت یک کیلویی می‌تواند جان یک بیستم لشکر را بگیرد، یک تعویض روغن ماشین یک دهم حقوق را می‌بلعد، یک تعمیر جلوبندی یک‌سوم حقوق، ترمیم یک دندان کل ۲۰میلیون تومان. این ناهمخوانی در آمد و هزینه‌ها در نهایت ما را وارد سیکل فرسایش و فرسودگی می‌کند. آدم‌ها زودتر پیر می‌شوند، چون مجبورند ۱۸ یا ۲۰ساعت بیدار بمانند. دوستی دارم که هم کار معلمی می‌کند و هم روزنامه‌نگاری، در صفحه خود نوشته است: در ۷۲ساعت گذشته فقط هشت ساعت خوابیده است، یعنی هر شب کمتر از سه ساعت خواب.

■ وقتی پاگرد از راه‌پله طولانی حذف شود

فرسودگی زمانی سراغ ما می‌آید که ما از عصر حیاتی بازسازی روان و جسم‌مان در زندگی شهری به نام «وقاات فراغت» محروم می‌مانیم. اولین دست‌سپرد دهک‌های درآمدی پایین به اوقات فراغت است، چون آدم‌هایی که مجبورند زندگی خود را با حداقل حقوق وزارت کار بگذرانند، ناچارند اوقات فراغت خود را قربانی کنند. حالا تصور کنید که مختصات زندگی شهری - حتی در بهترین حالت خود- از روندهای طبیعی بدن و روان انسان به دور است. در شهرها ارتباط انسان با طبیعت به حداقل خود می‌رسد، در شهرها وارد نظم‌های ویرانگر و نه سیال می‌شویم. دست‌های کارترزنی اداره چیزی از سیکل بدن یک کارمند زن نمی‌داند. در شهرها نیاز ما به آسمان، نیاز ما به هوا چنان نادیده گرفته شده است که انگار ریه‌ها عضوی در حد آپاندیس هستند؛ زوائندی که بود و نبودشان فرق چندانی باهم ندارند. نه آسمان، نه هوا، نه روابط، نه غذا، نه سلام و نه احوالپرسی کیفیت لازم برای حمایت از روان و تن آدم‌ها را ندارد.

حال در نظر بگیرید که معبود پاگردهای این راه‌پله طولانی و فرسوده کننده را از زیر پای شما بیرون کشیده باشند. اوقات فراغت، پاگردهای زندگی شهری است که شما در این پاگردها بتوانید اندکی تمدد اعصاب کنید و تن و روان خود را به سمت بازسازی دوباره ببرید. مثلاً دوست دارید خط نستعلیق یاد بگیرید، در این صورت اوقات فراغت معنای خود را پیدا می‌کند تا شما بتوانید برای این علاقه خود وقت بگذارید. دوست دارید ورزشی را خارج از وقت اداری به صورت نیمه‌حرفه‌ای یا حتی حرفه‌ای دنبال کنید یا برای معنا بخشیدن به زندگی‌تان کارهای داوطلبانه انجام دهید، مثل جوان‌هایی که بدون هیچ انگیزه مالی به کمک خیریه‌های درمان می‌روند، اما همه این فعالیت‌ها به زمان و هزینه نیاز دارد و زمانی این همه ممکن می‌شود که آدم‌ها در شیفت‌های شش یا نهایتاً هشت ساعته بتوانند دست‌کم حداقل‌های یک زندگی معمول را تأمین کنند؛ ساعت‌هایی که افراد بتوانند به علاقه‌مندی‌های شخصی خود بپردازند، اما وقتی میزان در یافتی‌ها در یک شیفت کاری در بهترین حالت یک‌سوم یا یک‌چهارم هزینه‌های واقعی- و نه تجملی- یک زندگی است، ما با آدم‌هایی مواجه خواهیم شد که مجبورند در شیفت‌های طولانی کاری حضور داشته باشند بلکه از عهده هزینه‌های زندگی بر آیند.

■ فرسوده‌شدن در سازمان‌ها و شرکت‌های روزمره

یک روان درمانگر در صفحه خود در شبکه‌های اجتماعی عامل تعیین‌کننده در فرسودگی شغلی افراد را این می‌داند که افراد در ازای کاری که انجام می‌دهند، بازخورد یا توجه لازم را دریافت نمی‌کنند: «کارمندان در سیستم‌های ناکارآمد شغلی واقعاً این حس را دارند که در ازای کاری که انجام داده‌اند توجه، پاداش یا بازخورد لازم را نگرفته‌اند، بنابراین به تدریج انگیزه‌های لازم را از دست می‌دهند و دچار فرسودگی شغلی می‌شوند، به ویژه وقتی پهای تبعیض‌ها و ویژه‌خواری‌ها در میان باشد.» ایسن روان‌درمانگر خطاب به کسانی که این حس را به صورت پررنگ در زندگی شخصی خود تجربه می‌کنند، می‌گوید: «اگر در جایی هستی که خیلی مجبور نیستی در آنجا باشی و حس می‌کنی به تو اجحاف می‌شود و به اندازه توان واستحقاقی که داری به تو پاداش و حقوق نمی‌دهند، در آن محیط نمان، چون خیلی سریع دچار فرسودگی می‌شوی.»

وقتی سری به شبکه‌های اجتماعی می‌زم، می‌بینم افراد در شبکه‌های اجتماعی در زیر پست‌هایی با هشتگ «فرسودگی شغلی» عموماً روی یک دریافت مشترک دست گذاشته‌اند؛ اینکه در روزهای اول کاری خود خوش‌یاورانه ایده‌های جسورانه و نوآورانه بسیاری برای تغییر و ارتقای سازمان‌ها یا شرکت‌هایی که در آنها استخدام شده بودند در سر می‌پروراندند اما خیلی زود به یک دیوار سخت و سهمگین برخورد کرده‌اند؛ دیواری که آنها را با کلی زخم روانی و سرخوردگی به زمین سفت واقعیت برگردانده است. بسیاری از شرکت‌ها و سازمان‌های ما از سوی کسانی اداره می‌شود که همچنان به راه‌حل‌های ناکارآمد و غیرعلمی چسبیده‌اند؛ افرادی که نه بر اساس توانایی‌های علمی و تخصص خود که بر مبنای روابط و رانت، مسئولیتی را گرفته‌اند و بیشتر از آنکه متعهد به ارتقا و افزایش بهره‌وری سازمان‌ها و شرکت‌های تحت مدیریتنی خود باشند، به دنبال آن هستند که از آن سازمان یا شرکت به عنوان یک سکوی جهش برای گرفتن پست‌های بالاتر استفاده کنند، بنابراین اغلب شرکت‌های ما در بخش‌های دولتی و خصوصی که حجم عظیمی از اقتصاد کشور را شامل می‌شود، پذیرای خلاقیت و نوآوری نیستند و این یعنی شما به عنوان کسی که می‌خواهید انرژی خود را به «کاری نو» تبدیل کنید، در این شرکت‌ها حرفی برای گفتن

نخواهید داشت و باید به همان راهکاری برگردید که از زبان آن روان‌درمانگر مطرح می‌شود، یعنی «ترک چنین محیط‌های کار سمی». با این حال مشکل دقیقاً اینجاست: وقتی حجم غالب اقتصاد کشور به چنین سازمان‌ها و شرکت‌هایی تعلق دارد، شما به عنوان کسی که می‌خواهید شغل یا کار خود را در چنین سازمان‌ها و شرکت‌های تعلق دارد، شما به واری روزمرگی، تکرار و دور سر خود چرخیدن سبزی کنید، انتخاب چندان زیادی نخواهید داشت. چالش اصلی این است که در اقتصادهای رانتی، توصیه‌ای و رابطه‌ای، نیروی کار اعم از کارگران، کارمندان، معلمان و سایر گروه‌های شغلی حق انتخاب زیادی ندارند، چون در این اقتصادها یک‌طرفه‌های شغلی یا شرکته‌ها تطبیق دهد تا فقط بتواند آن شغل را برای خود نگه دارد. این تناقض‌ها و دوگانگی‌ها بین ارزش‌های فرد و سازمان در نهایت به فرسودگی و فروپاشی روانی افراد منجر می‌شود.

■ **شیفت‌معلمی، ۲۰میلیون تومان حقوق**
پروانه صدراپی، معلم مقطع ابتدایی در یکی از شهرک‌های اقماری اطراف تهران نمونه‌ای عینی از پدیده‌ای است که به عنوان «فرسایش شغلی» در بازار کار کشور اتفاق می‌افتد. میزان دریافتی او برای یک ماه تدریس- یا به قول خودش سرورکله زدن با برخی دانش‌آموزانی که بیش‌فعالی و بی‌ادبی را یک‌جا جمع کرده‌اند- ۱۵میلیون تومان است، یعنی روزی ۵۰۰هزار تومان، البته او مجبور است بعدازظهرها سه روز در هفته به عنوان معلم بازی‌های نوآورانه(فوق برنامه) در یک مجتمع آموزشی درس بدهد، بنابراین خیلی از روزها به ویژه در کوتاهی‌روزی‌های پاییز و زمستان، رنگ روشن روز را نمی‌بیند، وقتی او در برابرم دارد حرف می‌زند، به این فکر می‌کنم که بدن یک آدم برای چند ساعت کار ساخته شده است و چقدر فشار کاری را می‌تواند تحمل کند؟

این معلم ابتدایی می‌گوید: «شما وقتی به خاطر روحیات، شرایط یا خانواده‌تان، شغلی مثل معلمی را انتخاب می‌کنید، از قبل می‌دانید که سطح انتظارات‌تان را تعدیل کنید. فکر نمی‌کنم هیچ فرهنگی برای پول جمع کردن به این شغل آمده باشد، حتی اگر هم بخواهد شدنی نیست، مگر در یکسری مواقع نادر و خاص! اما موضوع ترسیدن به حداقل‌هاست؛ اینکه فارغ از هیاهوها و تعارف‌هایی

که وجود دارد خیلی از آدم‌ها دیده نمی‌شوند. وقتی کسی در این روزها و با این هزینه‌ها که همه‌مان نسبت به آن آگاه هستیم ۱۵میلیون تومان حقوق می‌گیرد، یعنی اصلاً او دیده نشده است. من گاهی واقعا به این فکر می‌کنم که امثال ما وجود نداریم، واقعا گاهی فکر می‌کنم امثال ما وجود ندارند. چند وقت پیش زمانی داشتیم می‌خواندم که شخصیت اصلی آن در طول داستان به یک شیخ تبدیل می‌شد، هم بود و هم نبود، خب می‌بینیم زندگی ما هم واقعا مثل شخصیت آن رمان شیخ‌وار شده است. ما در کلاس‌ها هستیم، با کادر آموزشی، معلم‌ها والدین صحبت می‌کنیم، در آمارها هستیم اما وقتی یک فرهنگ نمی‌تواند حداقل‌های زندگی‌اش را تأمین کند، یعنی وجود ندارد، اینکه شما همیشه بعضی چیزها را باید از پشت شیشه تماشا کنی -چیزهایی که لاکچری هم نیستند- ساده‌ترین معنایش این است که دیده نشده‌ای، ساده‌ترین معنای دیده شدن این است که نیازهای معقول شما دیده شود و دیده شدن نیازها در این است که شما بتوانی با فرهنگی که از بالا تعیین شده است آن نیازها را پوشش بدهی.»

پروانه صدراپی گاه تا ساعات ۲ و نصف شب بیدار می‌ماند تا با کاغذ، مقوا، پارچه نمدی، چسب، وسایل و ابزارهای مربوط به کاردستی‌ها و بازی‌های چندمین بار به پدر نزدیک می‌شود و از او می‌خواهد با او بازی کند یا نه می‌خواهد موضوعی را برای او تعریف کند، مثلاً اتفاقی که در مدرسه‌شان افتاده اما پدر در آن لحظه توان جسمی یا روانی بازی با گوش کردن را ندارد. چقدر آن فرد به لحاظ روانی تحت فشار قرار می‌گیرد؟ چقدر در آن لحظه فرو می‌پاشد که در مرکز و کانون یک دوگانگی ویران کننده قرار گرفته است؟ اما چرا این گونه است؟ آنچه در این نوع زندگی که ما مبتلا به آن شده‌ایم اصل قرار گرفته محصول یا کالاست؛ محصول و کالایی که ظاهر در خدمت انسان است اما در عمل آدمی را به



نوآورانه مجتمعی را که بعدازظهرها در آنجا تدریس می‌کند، بسازد، با این همه حقوق او در دو شیفت کاری به ۲۰میلیون تومان در ماه هم نمی‌رسد- ۱۵میلیون تومان در شیفت صبح و ۵میلیون تومان در شیفت بعدازظهر- یعنی روزی کمتر از ۷۰۰هزار تومان: «من پیش از اینکه معلم شوم کار هنری انجام می‌دادم و هنوز هم کار پنتینه و سفال را دوست دارم، دوست دارم تجربیات خودم را به کودکان و نوجوان‌ها منتقل کنم. کار با کودکان را با همه دشواری‌ها و حساسیت‌هایی که دارد، دوست دارم. امروز والدین نسبت به فرزندان خود حساس‌تر شده‌اند و هر اتفاقی که می‌افتد سریع می‌خواهند مداخله کنند و گاه میزان حمایتگری آنها عملاً علیه رشد طبیعی فرزندان است. خیلی از والدین می‌خواهند محیط ایزوله‌ای درست کنند که در آن هیچ اتفاق ناخوشایندی برای فرزندان رخ ندهد، در صورتی که این خواست در عمل شدنی نیست و فشار روانی زیادی روی معلم‌ها ایجاد می‌کند. روزی نیست که مادرها به من پیام دهند و از حواشی معمول و گریزناپذیر اتفاق افتاده در کلاس گلایه و شکایت نکنند. خب شما چقدر می‌توانی در برابر این همه فشار روانی از سلامت‌روان و تن خود محافظت کنی؟ دوست داری وقتی در خانه‌ات هستی به معنای واقعی کلمه از مدرسه و کلاس جدا باشی اما خیلی از روزها این اتفاق نمی‌افتد. موضوع همچنان بر سر تناسب و تعادل است. این تناسب و تعادل در زندگی امثال ما نیست، وقتی تناسبی بین میزان انرژی‌ای که صرف می‌کنید با آنچه به دست می‌آورید، وجود ندارد- منظورم از به دست آوردن، فقط پول نیست، بلکه مجموعه آن چیزهایی است که به شما یادآوری می‌کند وجود دارید و به یک موجود شیخ‌وار تبدیل نشده‌اید- خواه ناخواه احساس خستگی و درماندگی می‌کنید. ما البته بر اساس اخلاق حرفه‌ای و تعهدی که داریم سعی می‌کنیم این فشارها را به کلاس‌ها نبریم. نه

تنها من که بسیاری از همکارانم وقتی در کلاس‌ها هستیم واقعا فراموش می‌کنیم که چقدر دریافتی داریم، بدون تعارف می‌گویم فراموش می‌کنیم نیاز به غذا، درمان، پوشاک، سرپناه و فلان و بهمان داریم. همه اینها را فراموش و سعی می‌کنیم بهترین نسخه خودمان در آن روز باشیم اما به هر حال واقع‌بین باشیم، من که گاه تا ساعت کتشف شب بیدار می‌مانم تا بتوانم وسایل و محتوای مربوط به تدریس شیفت بعدازظهرم را سازم، می‌توانم آن روز در شیفت صبح انرژی و شادابی کسی را داشته باشم که هفت، هشت ساعت خوابیده است؟ چرا امثال ما باید به ضرب و زور قهوه و کافئین خودمان را بیدار و هشیار نگه داریم؟ دو شیفت معلمی بی‌معناست و خیلی زودتر از آنچه تصور می‌کنی آدم را از پا درمی‌آورد، در صورتی که خیلی از معلم‌ها به ویژه معلم‌های مرد مجبور هستند در دو شیفت کار کنند»

■ وقتی انسان فرع بر محصول است

مشکل سیستم‌های کاری در تعریف مدرن آن این است که معمولاً اعتنایی به فردیت آدم‌ها نمی‌کند، محصول یا خدمت اصل قرار می‌گیرد، محصول یا خدمتی که ظاهراً برای انسان است اما همان انسان در این سیستم‌ها فرع بر آن محصول یا خدمت است. مثل این است که پژوهشگری به ناشر تعهد داده و ناشر او را تحت فشار قرار داده است که کتاب خود را درباره حقوق کودک تا فلان ضرب‌الاجل زمانی تحویل دهد، وگرنه پژوهشگر طبق قرارداد جریمه مالی یا نه از اعتبار و وجهه او کاسته خواهد شد. پژوهشگر پشت‌لپ‌تاب خود نشسته دارد درباره حقوق کودک کتاب می‌نویسد. کودک او برای چندمین بار به پدر نزدیک می‌شود و از او می‌خواهد با او بازی کند یا نه می‌خواهد موضوعی را برای او تعریف کند، مثلاً اتفاقی که در مدرسه‌شان افتاده اما پدر در آن لحظه توان جسمی یا روانی بازی با گوش کردن را ندارد. چقدر آن فرد به لحاظ روانی تحت فشار قرار می‌گیرد؟ چقدر در آن لحظه فرو می‌پاشد که در مرکز و کانون یک دوگانگی ویران کننده قرار گرفته است؟ اما چرا این گونه است؟ آنچه در این نوع زندگی که ما مبتلا به آن شده‌ایم اصل قرار گرفته محصول یا کالاست؛ محصول و کالایی که ظاهر در خدمت انسان است اما در عمل آدمی را به

■ «شرمندگی» کسب و کار من است!

وقتی در ذهن خود دنبال عنوان یا سرتیتری برای مطلب می‌گشتم، بعد از دوسه پیشنهادی که صدای شکل گرفتنش در سرم می‌پیچید و بالا می‌آمد، به «شغل شرمندگی» رسیدم. شغل شرمندگی ذهنم را قلقلک می‌دهد، طنز سیاه و گزنده‌ای دارد. مگر می‌شود شرمندگی به کسب‌وکار آدم بدل شود؟ مثلاً از یکی بپرسی: ببخشید! شغل شما چیست؟ و طرف بگوید: شغل من این است که در موقعیت‌های مختلف شرم‌منده باشم. شغل‌ها برای این است که آدم‌ها بتوانند حداقل‌های زندگی خود را به واسطه کاری که انجام می‌دهند تأمین کنند، دست‌شان جلوی کسی دراز نیاشد، مجبور نیاشند مدام از بانک‌هایی که بهره‌های بی‌رحمانه می‌گیرند و آدم‌ها را روزه‌روز بیچاره‌تر و مستأصل‌تر می‌کنند وام بگیرند، شغل‌ها برای این است که آدم‌ها مجبور نباشند به خریدهای قسطی هابیرهای کالا که امپراتوری‌های جدید شهرها هستند و با شعارهای اغواکننده نه چک می‌خواهد نه پیش‌پرداخت و نه ضامن، دروازه‌های دیگری از جهنم را بی‌اورند. شغل‌ها برای این است که آدم‌ها مجبور نباشند مدام با خواست‌های اعضای خانواده خود برای خرید کالا و خدمات مخالفت کنند. شغل برای این است که یک مرد بتواند در روز تولد همسر و فرزندانش هدیه‌ای کوچک برای آنها تدارک ببیند، اما وقتی شغل یک نفر نتواند چنین مختصاتی را تأمین کند، چه نامی می‌توان روی آن گذاشت؟