



بعد از سی و چهار سال کار کردن در موقعیت‌های بسیار متفاوت، چیزهایی هست که در این مدت یافته‌ام. بعضی از آن‌ها توصیه‌هایی برای کل زندگی هستند و بعضی دیگر برای کار و شغل. برخی را آگاهانه آزموده‌ام و برخی دیگر بر سرم آمده و تبدیل به تجربه‌های قابل تعمیمی شده‌اند. بعضی را خوانده یا شنیده‌ام، اما خود هم به کار گرفتم و از کارکرد آن‌ها مطمئن هستم. بعضی را پیش از این در مقاله‌ها و سرمقاله‌ها نوشته‌ام و بعضی را نه؛ اما به دلیل اهمیت‌شان از تکرارشان ترسی ندارم. این‌ها اصولی هستند که به درستی آن‌ها اعتقاد دارم. با این همه اگر کسی خلاف آن‌ها، دلیلی قانع‌کننده بیاورد از تغییرشان هم ابایی ندارم. گاه آرزو می‌کنم کاش سی سال پیش کسی این حرف‌ها را با من در میان گذاشته بود. برخی از این اصول را که بیشتر مرتبط با کار است اینجا مرور می‌کنم. از خواندن آن‌ها ضرر نخواهید کرد.

باز هم می‌شود؟

وقتی در نیمه‌های اردیبهشت 97، مدیر اجرایی مجله فاکتور کاغذ گلاسه 3700 تومانی را روی میز گذاشت دادم به هوا رفت و گفتم مگر می‌شود که با کاغذ کیلویی 3700 تومان مجله منتشر کرد. اما می‌شد. بعدها که در مرداد ماه که قیمت آن به 6000 تومان رسید فهمیدم که با آن هم می‌شود. اما 14000 تومان چطور؟ با این قیمت باید پول 4 ماه کاغذ را برای یک شماره می‌دادیم. اما باز هم شد. اما دیگر فکر نمی‌کردیم که به 22000 تومان هم برسد که در اسفند ماه رسید و ما هنوز هم داریم مجله منتشر می‌کنیم! این در شرایطی است که کاغذ تنها یکی از ملزومات چاپ است؛ زینک 15 هزار تومانی به 50 هزار تومان رسیده است و سلفون و... همه این‌ها در شرایطی است که کاغذ جز کالاهای اساسی است و ارز 4200 تومانی به آن تعلق می‌گیرد؛ و همه این‌ها در شرایطی است که به دلیل مشکلات ناشی از تحریم‌ها و مسایل خاص گمرک، شرکت‌ها نمی‌توانند کالاهای آبی را وارد کنند؛ نمی‌توانند تبلیغات کنند و در نتیجه درآمد مجله به کم‌تر از نصف کاهش یافته است؛ همه این‌ها در شرایطی است که قیمت مجله در تمام این مدت تنها 60 درصد بالا رفته است؛ همه این‌ها در شرایطی است که نمی‌دانیم که زندگی در سال جدید برای ما چه خوابی دیده است. نمی‌خواستم از گرانی‌ها بگویم و در تمام سال 97 هم با وجودی که به لحاظ مالی سخت‌ترین سال برای شبکه در طول بیست سال گذشته بوده است، چیزی نگفتم. اما مخاطبان مجله حق دارند بدانند که چه بر سر رسانه مورد علاقه آن‌ها می‌آید و چگونه وقتی کارد به استخوان می‌رسد، ناچاریم قیمت‌ها را افزایش دهیم.

رسم است که در ابتدای سال و ابتدای ویژه‌نامه‌ها، به ویژه اگر در مورد کار و شغل باشد، حرف‌های خوشایند و جذاب زده شود که اگر چنین کنید چنان می‌شود و توصیه‌های جادویی به خوانندگان ارائه می‌شود. من اما بعد از سی و چهار سال کار کردن در موقعیت‌های بسیار متفاوت، هیچ ترفندی یا راه حلی جادویی در دست ندارم که به شما هدیه کنم؛ ای کاش داشتم. اما چیزهایی هست که در این مدت یافته‌ام. بعضی از آن‌ها توصیه‌هایی برای کل زندگی هستند و بعضی دیگر برای کار و شغل. برخی را آگاهانه آزموده‌ام و برخی دیگر بر سرم آمده و تبدیل به تجربه‌های قابل تعمیمی شده‌اند. بعضی را خوانده یا شنیده‌ام، اما خود هم به کار گرفتم و از کارکرد آن‌ها مطمئن هستم. بعضی را پیش از این در مقاله‌ها و سرمقاله‌ها نوشته‌ام و بعضی را نه؛ اما به دلیل اهمیت‌شان از تکرارشان ترسی ندارم.

این‌ها اصولی هستند که به درستی آن‌ها اعتقاد دارم. با این همه اگر کسی خلاف آن‌ها، دلیلی قانع‌کننده بیاورد از تغییرشان هم ابایی ندارم. گاه آرزو می‌کنم کاش سی سال پیش کسی این حرف‌ها را با من در میان گذاشته بود. برخی از این اصول را که بیشتر مرتبط با کار است اینجا مرور می‌کنم. از خواندن آن‌ها ضرر نخواهید کرد؛ دست‌کم به عنوان عیدی از من داشته باشید.

1. زندگی سخت است. برای همه، دقیقا نمی‌دانم چرا؛ اما سخت است. پیر و جوان و پولدار و بی‌پول هم ندارد. سخت است. پذیرفتن این واقعیت، باعث می‌شود که احساس نکنیم که فقط ما قربانی هستیم و دیگران در آسمان‌ها سیر می‌کنند. بر عکس آن‌چه که در وهله اول به نظر می‌آید، درک این سختی باعث نمی‌شود که دست به کاری نزنیم. بلکه موجب می‌شود که هیچ مشکل جدیدی برای ما غیرمترقبه نباشد و با خود بگویم: خب، مشکل امروز هم از راه رسید؛ آماده حل آن هستیم.

2. مسئولیت زندگی ما، با خودمان است. این که انتظار داشته باشیم که کسی از جایی، به جای ما قبول زحمت کند و سهم مسئولیت ما را هم به دوش بکشد، معمولا شدنی نیست و اگر هم شدنی باشد، حتما به نفع ما نیست. این به معنای پذیرفتن کمک از جانب دیگران نیست بلکه تاکید بر شخصیت مستقل ما، برای ایستادن روی پاهای خودمان است.

3. کار هدف زندگی نیست؛ وسیله‌ای است که ما با آن به اهدافمان می‌رسیم که به عنوان مثال می‌تواند خوشبختی، سلامتی یا خودشکوفایی باشد.

4. ما باید کار کنیم؛ رویایی یا غیرروایی. هم برای آن که بار مسئولیت‌مان را خود به دوش بگیریم و هم برای این که کار به زندگی ما جهت مشخصی می‌دهد. بیکاری، مرخصی دائم‌العمر و چیزهایی شبیه این‌ها بیشتر باعث بیماری و آشفتگی ذهنی می‌شود. ممکن است زمان‌هایی به دلایلی ناخواسته بیکار شویم اما این با ذهنیتی که به دنبال بیکاری است فرق می‌کند. من نمی‌دانم کار رویایی دقیقا چیست؛ می‌توان امیدوار بود که کار رویایی کاری است که هم ما به آن علاقه داریم، هم از انجام آن لذت می‌بریم و رضایت داریم، هم در آن استعداد داریم، هم نیازهای مادی ما را برطرف می‌کند، هم نیازهای روانی و اجتماعی ما را، هم جامعه به آن نیاز دارد و هم امکان انجام آن فراهم است؛ نگفتم زندگی سخت است؟

5. پول چیز خوبی است؛ در جست‌وجو و یا قبول یک کار، پول عامل بسیار مهمی به حساب می‌آید؛ اما همه چیز نیست. پول اگرچه می‌تواند بسیاری از مشکلات زندگی ما را حل کند، اما همه آن‌ها هم با پول حل نمی‌شوند. رضایت از زندگی و شادی، علاوه بر پول، به چیزهای دیگری مانند روابط خوب با دیگران، صمیمیت با خود و دیگران، اعتماد و احترام به خود و دیگران هم احتیاج دارد.

6. آموختن یک مهارت، ورای تخصص عادی و دانشگاهی. به عنوان مثال، خیره شدن در یک حوزه خاص در برنامه‌نویسی یا شبکه و امنیت موقعی که درس‌های آکادمیک آن رشته را فراگرفته‌ایم. مالکوم گلاذول، نویسنده و پژوهشگر کانادایی ثابت کرده است که در هر حوزه‌ای اگر بخواهید به بالاترین درجه برسید به ده هزار ساعت زمان و تلاش نیاز دارید. اگر پایه‌های اصلی آن رشته را در دانشگاه یاد گرفته باشیم احتمالا به دو سه هزار ساعت زمان نیاز داریم که در یک حوزه خاص آن سرآمد شویم. این کار علاوه بر آن که به لحاظ کاری و مالی درجه‌های جدیدی را به روی ما باز می‌کند، احساس رضایت از خود را نیز در ما تقویت می‌کند.

7. استرس را جدی بگیریم. به عنوان کسی که شغلی پراسترس داشته و فشار و استرس را برای مدتی طولانی تحمل کرده و اثرات مستقیم و غیرمستقیم آن را بر جسم و روان خود احساس کرده‌ام، به شما توصیه می‌کنم، با روش‌هایی مقبول و معقول از استرس دوری کنید و فشار روانی-اجتماعی را به حداقل برسانید. پذیرش واقعیت آنجا که نمی‌توانیم کاری برایش انجام بدهیم، نپذیرفتن بیش از حد مسئولیت و یادگیری اصولی تنظیم روابط با دیگران چیزهایی هستند که می‌توانند به ما برای دوری از وضعیت‌هایی که در آن‌ها با استرس روبرو می‌شویم کمک کنند. همچنین خواب کافی، ورزش، استراحت و تفریح از ابزارهای مهم تخلیه استرس و فشار به حساب می‌آیند.

8. روی علاقه و تمرکز، تمرکز کنیم. اگر می‌خواهیم که از کارمان لذت ببریم باید به آن علاقه داشته باشیم. علاقه داشتن به موضوع یکی از بهترین راه‌های ایجاد تمرکز است و تمرکز یکی از بهترین راه‌های دوری از استرس، اضطراب و افسردگی. افسردگی آویختن به گذشته است، استرس حال ما را خراب می‌کند و اضطراب آینده ما را. تمرکز، فقط باعث پیشرفت و موفقیت ما نمی‌شود، بلکه زمینه را برای سلامتی جسمانی و روانی ما هم آماده می‌کند.

9. آینده را بخریم. حتی بهترین برنامه‌ها هم ممکن است به شکست بیانجامند. نه به خاطر آن که همه جانبه یا عقلانی نیستند؛ بلکه فقط به خاطر این که همه عواملی که در زندگی ما نقش‌های مهمی بازی می‌کنند، در اختیار ما نیستند. حوادث غیرمترقبه، جنگ‌ها، بحران‌های اقتصادی و اجتماعی، کشمکش‌های بین‌المللی، تغییرات تجاری و حتی پیشرفت‌های علمی و فنی، ممکن است روی زندگی ما تأثیرات منفی بگذارند. بحران‌ها یکی پس از دیگری می‌رسند و از این که برنامه‌های ما را به شکست بکشانند، غمی به خود راه نمی‌دهند (یادتان هست گفتم زندگی سخت است و سراسر حل مشکل؟). پس خیلی روی آینده نمی‌توان حساب باز کرد. اما کارهایی می‌توان کرد که آینده و بحران‌های ما را از پا در نیاورند. بخشی از درآمد خود را - اگر درآمدی باشد- می‌توانیم به این کار اختصاص بدهیم. هر نوع پس انداز، بیمه، یا سرمایه‌گذاری - هرچند کوچک - نه تنها ما را برای آینده ایمن‌تر می‌کند، بلکه باعث می‌شود که با رفع نسبی نگرانی آینده، امروز ما هم با دغدغه کم‌تری بگذرد. در عین حال، اگر روزی تصمیم به راه اندازی کسب و کاری بگیریم این اندوخته‌ها می‌توانند به ما کمک کنند. درست است که تحصیلات ما و مهارت‌هایی که یاد می‌گیریم، بزرگ‌ترین سرمایه‌گذاری‌های ما هستند، اما بیمه‌ها و سرمایه‌گذاری‌ها هم بدون اهمیت نیستند. جوان‌های نسبتاً زیادی را دیده‌ام - در واقع خودم هم یکی از همان‌ها بودم - که اهمیت چندانی برای بیمه، پس‌انداز یا سرمایه‌گذاری قایل نبوده‌اند. اگر 5 سال در یک موسسه‌ای کار کردید و بیمه نبودید، شاید امروز برای شما خیلی مهم به نظر نیاید، اما همین 5 سال، وقتی می‌خواهید بازنشسته شوید و زودتر برنامه‌های مورد علاقه خود را با فراغ بال پی بگیرید، زمانی بسیار طولانی است. به یاد داشته باشیم بابت هر سکه‌ای که پس‌انداز می‌کنیم، ساعتی از عمرمان را برای به دست آوردن آن صرف کرده‌ایم. بیمه‌ها و پس‌اندازها و سرمایه‌گذاری‌ها، در واقع سکه‌های زمان هستند که از یک دوره به دوره دیگری از عمر انتقال می‌دهیم.

10. شاید آن راز جاودانه، تعادل باشد. شاید این باشد دلیل آن سختی زندگی و همیشگی بودن مشکلات. تعادل ما به عنوان یک ارگانیسم مدام در حال به هم خوردن است. وقتی اکسیژن هوا را فرو می‌دهیم بدن ما به تعادل می‌رسد اما وقتی هوا را بیرون می‌دهیم بار دیگر از تعادل خارج می‌شود و به هوا نیازمند می‌شود و این چرخه تمام عمر ادامه دارد. اما همه چیزهایی که ما را به تعادل می‌رسانند مانند هوا رایگان و در دسترس نیستند و آسان به دست نمی‌آیند. غذا می‌خوریم به تعادل می‌رسیم اما ساعاتی بعد تعادل ما باز به هم می‌خورد و به غذا نیاز داریم. برای برقراری این تعادل باید کار کنیم تا بتوانیم غذا تهیه کنیم. برای کار خوب باید تحصیل کنیم و برای تحصیل باید کار کنیم. برای مسکن، ازدواج، تفریح، فرزندان و برای هر چیز ارزشمند دیگر که ما را به تعادل می‌رساند به پول و یا به عبارت درست‌تر به کار نیاز داریم. اما در عین حال باید مراقب باشیم که کار هم در کنار سایر جنبه‌های زندگی به تعادل نیاز دارد.

برای اهالی شبکه و همه کسانی که نوروز را ارج می‌گذارند، سالی متعادل آرزو می‌کنم.

تاریخ انتشار:

01 فروردین 1398

نشانی منبع:

<https://www.shabakeh-mag.com/opinion/15648/%D8%B1%D8%A7%D8%B2%D9%87%D8%A7%DB%8C%DB%8C-%DA%A9%D9%87-%D8%AC%D8%A7%D8%AF%D9%88%DB%8C%DB%8C-%>

%D9%86%DB%8C%D8%B3%D8%AA%D9%86%D8%AF