

## کارت پایان خدمت و آزمایش بارداری

مهران موسوی

در کشوی پیشخوان عکاسی‌ها یا آزمایشگاه‌ها، حتماً عکس‌ها و جواب‌های آزمایشی هست از آن کسانی که هرگز سراغشان را نمی‌گیرند. شش قطعه عکس سه‌در چهار در پا کتی کوچک باقی می‌ماند، لبه‌های پاکت زرد می‌شود و حتی عکاس هم فراموش می‌کند روزی چنین عکسی برداشته و صاحبش هنوز نیامده بقیه پولش را بپردازد و عکس‌ها را ببرد برای کارت پایان خدمت سربازی، گذرنامه یا گواهی نامه رانندگی. آن جواب آزمایشی که نشان می‌دهد خامی باردار است یا مردی مبتلا به سرطان معده هرگز به دست صاحبش نمی‌رسد، صاحبش شاید فراموش کرده آزمایشی داده، شاید هم فرصت نکرده جواب آزمایش را بگیرد، مرد سرطانی شاید زودتر از تاریخی که جواب حاضر می‌شده به مرگ در دناکی مُرده، یا آن زن از حالات خودش فهمیده باردار است و فکر کرده وقت تلف کردن است مراجعه به آزمایشگاه و گرفتن جوابی بدیهی. کشوی پیشخوان عکاسی‌ها و آزمایشگاه‌ها پُر است از این پاکت‌های خاک‌خورده و چه بسیار کسانی که نمی‌روند فیلم عروسی‌شان را که تازه مونتاز شده، تحویل بگیرند. چه بسیار کسانی که به کتاب فروش بیعانه می‌دهند کتاب نایابی را برایشان تهیه کند و آخر سر نمی‌روند باقی پول کتاب را بپردازند. چه بسیار شناسنامه‌ها و گذرنامه‌هایی که تا وقتی صاحبان‌شان تحویل‌شان نگیرند، بی‌نام‌ونشان باقی می‌مانند. هتل‌هایی رزرو می‌شوند اما مسافری پا به آن‌ها نمی‌گذارد، به حساب آژانس‌های مسافرتی پول واریز می‌شود اما مسافران در روز و ساعت مقرر سر قرار نمی‌روند. راننده‌های آژانس و موتورسواران غذابری زنگ در خانه‌ها را می‌زنند اما کسی در را باز نمی‌کند. کارت پایان خدمت پسری گوشه پست‌خانه خاک می‌خورد و مردی هنوز منتظر است خانواده دختر مورد علاقه‌اش جواب نهایی را بدهند، بی‌آن‌که بداند آن زن بچه دوش را هم باردار است. همه آن عکس‌ها، آزمایش‌ها، گذرنامه‌ها، فیلم‌های عروسی یا کتاب‌ها انگار متعلق به یک نفرند، کسی که نه فراموشکار است، نه بی‌مبالات و نه حتی بیمار. کسی که انگار احساس وظیفه می‌کند تمام کارهایی را که دیگران می‌کنند بکند، شناسنامه داشته باشد، از قند خوشش باخبر باشد، سفر برود، غذا سفارش بدهد و تا کسی خبر کند، بی‌آن‌که بخواهد جایی برود یا میلی به غذا داشته باشد یا شیمی خوشش برایش مهم باشد. اوست که فکر می‌کند بی‌شناسنامه یا گذرنامه هم می‌شود زندگی کرد، بدون تاکسی و سفر و غذا و کتاب، کسی که هیچ عکسی ازش باقی نمانده، جز در کشوی عکاسخانه‌ای. تمام مدارکش هم آواره پست‌خانه‌هاست. کسی که هویتش تکه‌تکه در هر گوشه‌ای است، یک تکه‌اش دست این عکاس و تکه دیگرش دست آن منشی آزمایشگاه.



بسته‌ای برای آخر هفته  
ویژه آن‌ها که مطالعه را دوست دارند اما وقت ندارند

## در سکوت و با کیفیت کار کنید

دغدغه تمام کسانی که شغل تازه‌ای را شروع می‌کنند دیده شدن و پیشرفت است اما ر موز تحقق این موضوع چیست؟



که به سرعت در حال تغییر است، در سازمان خود مسیر رشد و پیشرفت را به درستی طی خواهید کرد و در صورتی که به دست تقدیر شرکت‌تان به کار خود ادامه ندهد یا به هر دلیلی امکان همکاری مشترک نداشته باشید، می‌توانید به خوبی مسیر حرفه‌ای خود را طی کنید. برای همه نتیجه گرفتن‌ها صبور باشید و با شکیبایی به ثمر نشستن تلاش‌تان را نظاره کنید.

باید، بی‌شک موفقیت‌ها به سمت شما خواهد آمد. البته که پذیرش این دیدگاه نیاز به صبوری و تحمل دارد و کار دشواری است. سخت‌کوشی واقعی در کار، مخاطب خودش را دارد و قطعاً بالاخره در هیاهوهای مختلف، نتیجه تلاش‌هایتان دیده می‌شود بنابراین بهتر است وقت خود را بر توانایی‌های اصلی و نقاط قوت‌تان متمرکز کنید و انرژی‌تان را صرف نمایش کارتان نکنید. نکته قابل توجه دیگر در این باره این است که جدای از عنوان شغلی، حضور در جلسات مهم، درآمد یا پاداش، حضور در یک گروه و سازمان معتبر، خودنشان‌دهنده ارزشمند بودن شما برای آن شرکت است و چه بهتر که به جای فکر کردن به حاشیه‌های کاری به کیفیت کار و ارزشی فکر کنید که خلق می‌کنید چرا که بقیه موارد محصول جانبی خواهد بود.

نکات خوبی که می‌توانید به جای ارتقای شغلی از خودتان بپرسید این است که «چه کارهایی می‌توانم برای رضایت بیشتر مشتریان سازمان انجام دهم؟» یا «چه مهارت‌هایی باید یاد بگیرم تا بتوانم در کارم اثربخشی را افزایش دهم؟»

توصیه نهایی این است که تمرکزتان را بر بزرگ‌ترین سرمایه شغلی خود که توانایی شماست قرار دهید و به حاشیه‌های موجود نپردازید، در این صورت در دنیایی

تقریباً همه کسانی که کار می‌کنند، دل‌شان می‌خواهد پیشرفت کنند، نتیجه کارشان دیده شود و تحسین شوند. اما این مسیر، همیشه هموار نیست و راه‌ترقی، خیلی وقت‌ها به آسانی طی نمی‌شود. اگر تازه کار هستید و در محیط کارتان فضای رقابتی برای بیشتر دیده شدن حاکم است، خواندن این مطلب می‌تواند کمک‌تان کند که حرفه‌ای رفتار کنید و در دام رفتارهای ناشایسته و نمایشی نیفتید. گاهی وقت‌ها شرایط جامع و محیط‌های کاری ممکن است ما را به سمت راه‌هایی برای نمایش نادرست کارهایمان سوق دهد به نحوی که کارمان را بیشتر از آن‌چه هست نشان دهیم؛ ممکن است به این منظور شروع به تظاهر کنیم. گاهی بیشتر ماندن در محیط کار و مشغول شدن به کارهای غیر ضروری، وانمود به کار کردن یا گفت و گوهایی غیر ضروری و غیر تخصصی با افراد مختلف، به این دلیل است که به ما گفته‌اند سعی کنید در معرض افراد مهم سازمان باشید!

دلیل رفتارهایی از این قبیل این است که کارهای فوق، پاداش‌های مادی و معنوی به همراه دارد و عمدتاً نتیجه فرهنگ نادرست سازمانی است که کیفیت عملکرد را قربانی می‌کند. توصیه ما این است که کارتان را انجام دهید و سعی کنید بهترین عملکرد خود را داشته



برگرفته از کتاب  
«کشف لحظه»

## قصه گویی و معنی زندگی

«امیلی اصفهانی» نویسنده کتاب «قدرت معنی»، پژوهشگری ایرانی‌الاصل است. مقاله‌ها و جستارهای او در مجلاتی مانند وال استریت ژورنال، نیویورک تایمز و اتلانیتیک منتشر شده‌است. او در کتاب مذکور و سخنرانی‌اش می‌گوید ما در زندگی‌مان هدف درستی را دنبال نمی‌کنیم. به نظر او هدف مادر



زندگی باید کشف معنی باشد، نه خوشبختی. او با استناد به پژوهش‌های جامعه‌شناختی می‌گوید به دنبال خوشبختی بودن و ارزش قائل شدن بیش از حد برای آن، یعنی کاری که فرهنگ‌مان ما را به آن وادار می‌کند، به راحتی ممکن است ما را از خوشبختی دور کند. امیلی اصفهانی با پژوهش‌ها و مصاحبه‌های فراوانی که با افراد مختلف انجام داد، به این نتیجه رسید که زندگی‌مان دارای چهار ستون اصلی دارد و یکی از این ستون‌ها قصه گویی است.

قصه‌ای که شما از زندگی خودتان دارید، به زندگی شما معنی می‌بخشد و از همه مهم‌تر این که شما می‌توانید قصه زندگی‌تان را خودتان ویرایش، تفسیر و بازگویی کنید.

بخش‌هایی از صحبت‌های امیلی اصفهانی را در ادامه می‌خوانید: «تفاوت بین خوشبخت بودن و داشتن معنی در زندگی چیست؟ روان‌شناسان زیادی خوشبختی را وضعیتی از آسایش و راحتی تعریف می‌کنند، این که در لحظه احساس خوبی داشته باشید. معنی، ولی مفهوم عمیق‌تری است. روان‌شناس

مشهور مارتن سلیگمن می‌گوید معنی از تعلق داشتن و در خدمت چیزی فراتر از خود بودن می‌آید و از پرورش بهترینی که درون شماست. فرهنگ مانگاهی وسواس گونه به خوشبختی دار دولی من متوجه شدم که به دنبال معنی بودن مسیر رضایت‌بخش‌تری است. تحقیقات نشان می‌دهند افرادی که زندگی‌شان حاوی معنی است، آدم‌های مقاوم‌تری هستند، در مدرسه و محیط کار موفق‌ترند و حتی عمرهای طولانی‌تری دارند. داشتن زندگی معنی‌دار به تلاش نیاز دارد. فرایندی در جریان است. هر روزی که می‌گذرد، ما داریم در حال خلق زندگی‌هایمان و اضافه کردن به قصه‌هایمان هستیم. بعضی وقت‌ها ممکن است از مسیر خارج بشویم.»



قدرت  
معنی

## زنجیره خشونت

سرکارگر مرد را صدا کرد و حقوقش را کاست. مرد خسته و خشمگین به خانه آمد. بر سرزنش داد کشید و دعوا کرد. زن هم بهانه‌ای پیدا کرد و فرزند کوچکش را تنبیه کرد. کودک به سراغ عروسکش رفت. با قیچی سینه‌اش را سوراخ کرد و شکافت. حالا عروسک با شکمی پاره همچنان مرده است. خشونت به پایان رسیده است.

میلیون‌ها پرند و آبزبان ساکن تالاب‌ها، دریاچه‌ها، رودخانه‌ها و دریاهای آزاد می‌شوند. چرخه شومی که البته در زنجیره غذایی در نهایت به انسان هم باز می‌گردد. ایرانی‌ها هم روزانه معادل ۳۰ میلیارد تومان سیگار می‌کشند. سالانه نزدیک به ۶۰ میلیارد نخ سیگار در کشور مصرف می‌شود که بین ۱۵ تا ۲۵ میلیارد آن قاچاق است. این روزها در کشور به دلیل استفاده بیش از حد مردم از سیگار و قلیان انواع بیماری‌ها در بین آن‌ها رواج پیدا کرده و در افراد سیگاری بیماری‌های ربوی ۲۰ تا ۳۰ و بیماری‌های قلبی ۳ تا ۴ برابر بیشتر است. آمار دیگری حکایت از این دارد که ایرانیان روزانه ۸ تا ۱۰ میلیارد تومان برای سیگار هزینه می‌کنند و بیشتر کسانی که سرطان ریه دارند مصرف‌کننده سیگار هستند. بر اساس آخرین آمار در سال ۸۹، هر خانوار ایرانی در سال حدود ۵۲ هزار تومان معادل ۰/۴ درصد از کل سبد هزینه خود را صرف خرید سیگار کرده، متوسط ۱۱۴۷ نخ سیگار مصرف کرده که از این تعداد ۵۱۸ نخ سیگار تولید داخلی و ۶۲۹ نخ معادل ۵۷ بسته سیگار خارجی بوده است. اما مقایسه‌ای در بین استان‌های کشور نشان می‌دهد، هر خانوار بوشهری در این سال با هزینه کر در قفسه معادل ۱۱۵ هزار تومان بیشترین میزان مصرف سیگار را داشته است و بعد از استان بوشهر استان‌های آذربایجان غربی، گیلان، کرمان و قزوین رتبه‌های بعدی را در میزان مصرف دخانیات به خود اختصاص داده‌اند، البته این به معنی بالاتر بودن سهم از کل بازار مصرف دخانیات نیست بلکه نشان‌دهنده میزان هزینه اختصاص یافته توسط هر خانوار در این استان به سیگار در مقایسه با خانوارهای ساکن دیگر استان‌های کشور بوده است.

کافی است. بسیاری از کودکان با ته سیگار بازی می‌کنند و حتی برخی حیوانات آن را به اشتباه می‌خورند. در نتیجه ته سیگار رها شده در محیط زیست می‌تواند خسارت‌های جبران‌ناپذیری به سلامت جانداران وارد کند. ته سیگار، پسماند ظاهراً کوچکی است که به راحتی در جایی که کار تمام شده هایش می‌کنیم، در حالی که مایه‌آزاره شروع شده است. ته سیگار یک ماده مصنوعی و غیر قابل تجزیه است. در فیلتر باقی‌مانده از سیگارهای دود شده، مواد سمی و فلزات سنگین خطرناک دیگری چون نیکوتین، سرب، مس و کروم هم وجود دارد که در یک بسته متشکل از ۱۲ هزار الیاف پلاستیکی در هم تنیده مانند استات سلولز و تجزیه‌ناپذیر جاسازی شده‌اند. موادی که سالانه سبب مرگ

آنچه تا کنون از آن غفلت شده، تعبات رها کردن بیش از ۲۰ میلیارد ته سیگار در محیط زندگی موجودات زنده است، به عبارت دیگر حدود هفت هزار ماده شیمیایی که به تنهایی ۷۰ ماده سرطان‌زا را در محل زندگی ما رها می‌کنند. اگر سیگارها، اصولاً بدون فیلتر ساخته شوند، هر چند ممکن است آثار آنی و مضر آن‌ها بر فرد استعمال‌کننده در کوتاه‌مدت بیشتر باشد اما عواقب و خسارت‌های بلندمدت آن بر محیط زیست کمتر خواهد بود و زباله کمتری هم تولید خواهد شد. یک آزمایش ساده نشان می‌دهد اگر ته سیگار را به مدت ۹۶ ساعت در یک لیتر آب قرار دهیم، مواد سمی موجود در آن برای کشتن هر نوع ماهی آب شیرین یا آب شور

