



کار کردن به مثابه زندگی

معرفی کتاب

**مهارت های عاطفی
برای کار کردن**
گروه نویسندگان:
موسسه مدرسه زندگی
مترجم:
محمد یوسفی شیرازی
انتشارات: هنوز
قیمت: ۱۴۵ هزار تومان



مهارت های عاطفی کار کردن را نداریم و مدام از همکاران مان می رنجیم و بعد از یک روز کاری، روح مان بیش از تن مان خسته می شود، باید به شاخه ای از فرهنگ رجوع کنیم که به بسیاری از اتفاقاتی که پشت میز محیط کارمان رخ می دهد، نور می تاباند.

این بخش از فرهنگ، همان مهارت هایی است که جای سرزنش ندارد اگر آن ها را نیاموخته باشیم. مهارت هایی است آمیخته به کودکی مان. مهارت هایی که همه به محدودیت مکان و نوع برخورد دیگران با ما در کودکی ختم می شود. این بار خاطرات و تجربیات کودکی باعث می شود، نتوانیم در برابر اکنون، با هوشیاری و شهامت و سنجیدگی واکنش نشان دهیم. ذهن مان با همه چیز، جانبدارانه برخورد می کند و هر پیش آمدی را طبق اتفاقاتی که برای مان آشناست، دست کاری و تکمیل می کند. درحالی که برای انطباق با آن شخص و پیش آمد کنونی، بسیار ناکارآمد است. یکی از مهارت هایی که در محیط کار، مانع از بروز بسیاری از آشفتگی ها می شود، سازش پذیری است.

درواقع این مهارت نه تنها در محیط کار بلکه در تمام بخش های زندگی، ما را از بسیاری از آشفتگی ها و نابسامانی ها نجات می دهد. تغییر به واسطه محیط کاری جدید، یکی از مواردی است که باید در برابر آن، از سازش پذیری استفاده کرد. اما این موضوع نه در وجود ما نهفته است، نه دست یافتن به آن آسان است. هر چقدر هم پذیرای تغییر باشیم، در مواجهه با تغییرات بزرگ، هیچ وقت مهیا نیستیم چراکه این تغییرات معمولاً به سرعت رخ می دهند و اگر آماده تغییر ناگهانی نباشیم، نمی توانیم سازگار شویم. این مسئله بسیار طبیعی است و از بیم تغییری است که روزی ما را از صفحه روزگار محو خواهد کرد. اما باید شهامت پیدا کنیم و از خود بیرسیم دوست داریم چه چیزهایی پایدار و بدون تغییر بماند و چه تغییراتی زندگی را برای مان راحت تر می کنند. مهارت های عاطفی برای کار کردن، شامل مهارت های بسیار زیادی می شوند که به کوشش مؤسسه مدرسه زندگی نشر هنوز، بیست مورد از این مهارت ها در کتابی جمع آوری شده اند. در ۲۰ فصل به هر یک از این مهارت ها به صورت مجزا پرداخته شده است. مهارت هایی چون خویشتن داری، جذابیت، ارتباط، خودباوری، خلاقیت، قاطعیت، دیپلماسی، کارآمدی، زبان آوری و...

این کتاب درصد آن است که به آسیب هایی که ممکن است روح و ذهن افراد را در محیط کار تهدید کند پردازد و برای جلوگیری از هر یک از این آسیب ها، راهکاری ارائه می دهد. راهکارهایی که بسیار ساده اند، اما نیاز به آگاهی دارند. آگاهی از چرایی و چگونگی آن ها.



سبا دادخواه
خبرنگار فرهنگ

«رشد کردن در گرو این است که در بیام چه رفتارهای مبالغه آمیزی را ممکن است به شغل مان راه دهیم و با دقت و سنجش گری بیشتری مراقب خود باشیم تا در موقعیت های مختلف، با انصاف و بی طرفی بیشتری داوری کنیم. با وجود این، رشد به این معنی نیز هست که بدانیم بلوغ واقعی همواره تا چه اندازه خلل ناپذیر است، بنابراین در روزی عادی در محیط کار، چقدر اضطراب، هیجان و دردسر پیش می آید.»

امروزه در کسب و کارهای مدرن مدام بر اهمیت آموزش های فنی پافشاری می کنند درحالی که بخش بزرگی از کامیابی یا ناکامی سازمان ها به مهارت هایی که در آموزش کدهای کسب و کار یاد می گیریم ربطی ندارد، بلکه موفقیت و شکست سازمان ها در گرو کسب مهارت های عاطفی در محیط کار است. مهارت هایی که به ما می آموزد چگونه از روح مان بیش از جسم مان کار نکشیم زیرا امروزه کیفیت کارمان بیش از پیش به امور پیچیده و لغزان وابسته شده است. اموری مانند: احساس معناداری، احترام، خرسندی درونی، تشویق و حال و هوایی که بیشتر به رفاقت نزدیک باشد؛ زیرا اظهارنظری بی جا یا رفتاری تند، می تواند کل روز کاری مان را خراب کند.

درواقع سودآوری بیش از پیش به عواطف متکی شده است. توجه به عواطف در فرآیند کار کردن، بسیار دشوار و پیچیده است. بسیار ساده بود اگر می توانستیم به طور مداوم و تحت هر شرایطی، حرفه ای باقی بمانیم و به بهترین شکل ممکن کار خود را انجام دهیم، اما این حقیقت انکارناپذیر است که انسان بسیار پیچیده، پیش بینی ناپذیر و شکننده است؛ زیرا در محیط کار، با افرادی در تعامل هستیم که از اختیار ما بیرون هستند، از نیازهای ما مطلع نیستند، دنیا را از دید ما نمی بینند، انگیزه و باورهای شان با ما متفاوت است، دل بستگی های شان برای مان غیر قابل درک است و با تمام این تفاوت ها ما به آن ها نیاز داریم تا بتوانیم کارهای ظریفی که بر دوش مان است را به درست ترین شکل، به سرانجام برسانیم. حال باید نیازها، نگرش و باورهای مان را به نحوی بیان کنیم که برای دیگران روشن باشد. باید این مهارت را بیاموزیم که این تعامل را به چه شکل سامان دهیم. اگر مهارت های لازم برای چنین کاری را نداریم، بهتر است تنها کار کنیم؛ اما متأسفانه نمی توان یک شرکت هوپیمایی را به تنهایی اداره کرد یا حتی یک مرکز پخش لوازم خانگی را. پس اگر

همان متونی است که در رسانه های اجتماعی نوشته می شود تا هم پیوندان خود را از هر چیزی که در هر لحظه خاص به آن فکر می کنیم، آگاه کنیم. از این زاویه، موضوع این فصل این است که ما چگونه میان قدرت عظیمی که رسانه اجتماعی برای جلب شهرت در اختیارمان می گذارد با تبعات بالقوه ای که بر نیازمان به حریم خصوصی دارد توازن برقرار می کنیم. در فصل ۵ به عکس ها و فیلم ها در رسانه اجتماعی پرداخته می شود. فصلی که در آن درباره تعامل با عکس ها و ویدئوها صحبت می شود و اینکه آنها چگونه باعث می شوند احساس کنیم به صورت آنلاین حاضر هستیم. در فصل ۶ با عنوان «پیام رسانی» درباره ویژگی نه چندان بدیهی اما بسیار حیاتی سرویس های اجتماعی، توانایی فرستادن پیام های خصوصی یا مستقیم کاربران مورد بحث و بررسی قرار می گیرد. از این جهت این فصل درباره این بحث می کند که پیام رسانی مکتوب چگونه می تواند تاثیر احساسی بسیار متفاوتی با ارتباط رودررو داشته باشد. در نهایت این کتاب در فصل ۷ با عنوان «ارزش ها» با تأملات گسترده در باب روانشناسی رسانه اجتماعی به پایان می رسد. همچنین فصل آخر به این پرسش می پردازد که کالایی کردن خودمان در رسانه اجتماعی برای ما به چه معنی است و در عوض عرضه این حجم از روانشناسی خود به الگوریتم ها چه چیزی عایدمان می شود؟ خواندن این کتاب برای همه آنهایی که به عنوان کاربر یا کنشگر فضای مجازی در رسانه های اجتماعی حضور و فعالیت دارند می تواند خواندنی و کاربردی باشد و خواننده را به خودآگاهی در استفاده از رسانه های اجتماعی برساند. کیوران مک مائن نویسنده کتاب می گوید: «هر چند رسانه اجتماعی مثل کتاب خودآموز یا دفتر خاطرات شخصی است، باز هم اساساً مانند تلویزیون یا روزنامه یک دستگاه انتقال همگانی اطلاعات است. توجه زیاده از حد به این جنبه از این سرویس ها معطوف شده است، اما امیدوارم دریافته باشید که آینده آنها به همان اندازه به درک بعد اول بستگی دارد. روانشناسی رسانه اجتماعی»، جالب اینکه امروز در شبکه های اجتماعی شاهد گسترش مخرب روانشناسی زرد هستیم اما این کتاب خود رسانه های اجتماعی را در بستر مفاهیم و نظریه های روانشناختی مورد بررسی قرار می دهد و می تواند به مثابه یک خودآموز کمک کند تا در مواجهه و تجربه شبکه های اجتماعی به کنشمندی منطقی و معقول تری دست بزنیم.

ناثومی وولف معتقد است: «فرهنگی که بر لاغری زنان تمرکز می کند نسبت به زیبایی زنان وسواس ندارد بلکه نسبت به اطاعت آنان از این دستور وسواس دارد. رژیم غذایی قوی ترین آرام بخش سیاسی در تاریخ زنان است.» ولز هم می گوید، این رژیم های غذایی عزت نفس آدمیان را تحلیل می برند و آنها را در چرخه ویرانگری از قضاوت های منفی دیگران و خوارداشتن های شخصی به امان خدا رها می کنند. از نظر ولز: «اعتمادبه نفس این نیست که «مردم قطعاً از من خوش شان می آید»، بلکه این است که «اگر هم خوش شان نیامد، مشکلی نیست.»

رسیدن به چنین سطحی از اعتمادبه نفس به خصوص درباره بدن و تغذیه خود، اما از نظر ولز نیازمند آشتی دوباره با بدن و غذا هر دو و عشق ورزیدن بدان هاست. باید به این نتیجه برسیم که هدف از تغذیه فقط بقا و کسب انرژی نیست. اگر اینگونه بود شاید همان آرزویی که خیلی از ما در اوقات بی حوصلگی یا زمان هایی که دچار کمبود شدید وقت هستیم بر زبان می رانیم و می گوئیم کی قرص غذا اختراع می شود؟ تا الان هزاربار محقق شده بود.

این آرزو اما بر زمین مانده، چون عقلا می دانند که هدف از تغذیه، عشق و لذت هم هست؛ لذتی که از خوردن هر لقمه و هربار به طرزی متفاوت به بدن ما القاء می شود و غذا خوردن را به تشریفات عاشقانه بدل می کند. سفره ای پهن می شود و انواع غذاها در کنار یکدیگر آرایشی دوستانه به خود می گیرند و ما حتی از فکر کردن به برخی از آنها پیش و بیش از خوردن شان حظ می کنیم. مخلص کلام، احساسات و افکار تأثیری کتمان ناشدنی در تغذیه و سلامت ما دارند و خوردن مغذی ترین غذاها با اعصاب ناراحت و عذاب وجدان از اینکه داریم به خودمان ضرر می زنیم و با این وضع تغذیه به زودی خواهیم مرد، سودی به آدم نمی رساند. رژیم ها اما در عمل ما را مضطرب و عصبی می کنند.

بنابراین از نظر ولز اگر تلاش کنیم با احساسات مان آشتی کنیم، با خود به صلح برسیم، از کمال گرایی و مقایسه کردن دست برداریم و تصور نکنیم زندگی چیزی شبیه آن است که ستاره ها در اینستاگرام به ما نشان می دهند، آنگاه شاید بتوانیم به طرزی متعادل و با استفاده از فرمول «کاهش به جای حذف کامل»، حتی «هر کوفتی را که می خواهیم، بخوریم»، فقط کافی است به آنچه عنوان فرعی کتاب مل ولز است و البته در ترجمه فارسی روی جلد نیامده، بیشتر فکر کنیم: «با غذا صلح کنید، بدن خود را دوست داشته باشید و زندگی خود را بازیابی کنید.»

بیگانگان در ده



علی ورامینی
دبیر گروه فرهنگ

این دومین ستون پیشنهاد فیلم است که قرار شد از سال جدید در صفحه فرهنگ منتشر شود. وعده کرده بودم که هر پنجشنبه در این ستون لافل یک فیلم یا سریال از تولیدات جهان به شما معرفی کنم. هفته پیش با همراهی دوستان نام آونس را برای این ستون انتخاب کردیم. آونس از آن رو که؛ همان ابتدا توقع مخاطب را از ستون به اندازه می کرد و به این اشاره دارد که در این ستون قرار نیست نقد فنی داشته باشیم یا بالا و پائین اثری را مرور کنیم. درواقع تنها کارکرد این ستون این است که مخاطب، به فرض داشتن مخاطب، آخر هفته با یک پیشنهاد بصری مواجه شود؛ مخاطبی که خیلی فرصت جستن میان آنبوه آثار تولید شده رانداشته و دنبال پیشنهاداتی می گردد.

باری، فاصله این دو ستون، روزهای ملتیمی برای ما ایرانیان بود، از سویی سایه جنگ را بر سر خود حس می کنیم و ازسویی دیگر، هر آینه تصاویری از زندگی روزمره زنان می بینیم که قلب آدمی را مچاله و روحش را از زده می کند. اینها را گفتم که بگویم این مدت بیشتر از هر زمان دیگری خود را به جهان سینما پرتاب کردم تا دمی از بار دنیا وارهم، تا به اکنون زشت و آینه به نظر ترسناک کمتر فکر کنم. فیلم و سریال خوب و قابل اعتنا کم ندیدم. فرصتی شود همه ایه مرور معرفی خواهم کرد، به شرط آنکه خیلی بیات نشده باشد. از میان این همه اما فیلم «هیولاها» بیش از همه درگیرم کرد. «هیولاها» که نامش به انگلیسی (The Beasts) و به اسپانیایی (As Bestas) می شود، ساخته کارگردان اسپانیایی «رودریگو سوروگین» است که در جشنواره کن ۲۰۲۲ به نمایش درآمد. داستان فیلم درباره زوج میانسال فرانسوی ای است که انتخاب کرده اند روزهای بازنشستگی شان و احتمالاً باقی زندگی شان را در روستایی در اسپانیا بگذرانند.

فیلم که انگار با الهام از داستان واقعی یک زوج هلندی ساخته شده است، چهار شخصیت کلیدی دارد؛ آنتوان و اولگاندیس، زوج باسواد شهری فرانسوی ای که به روستای گالیسیای اسپانیا رفته اند، روستای کم جمعیتی که می رود خالی از سکنه می شود و آن سو دوبرادر با نام های زان و لسورن که آن ها هم کم پوییش در دوران میانسالی شان هستند، مجردند و همه عمرشان در روستا زندگی کرده اند. زوج فرانسوی در کنار پرورش محصولات ارگانیک، سعی دارند خانه های متروکه موجود در زمین هایی را که به آن ها به ارث رسیده، بازسازی کنند تا دوباره به روستا رونق دهند. در این میان ایده ساخت توربین در زمین های روستا توسط شرکت نروژی و رونای زندگی راحت تر بعد از سال ها سختی، مسئله اساسی مابین دوبرادر و زوج فرانسوی همسایه آن ها شده است. برادرهای می خواهند بفروشند و بروند شهر یا تا کسی کار کنند که از این بدختی زندگی روستایی نجات پیدا کنند، زوج شهری، روشنفکر فرانسوی هم که از زندگی شهری به ملال رسیده اند، آمده اند که بمانند و نمی خواهند بفروشند. این کشاکش که همراه آزار و اذیت های برادران است، پیش برنده داستان فیلمی است که در حین اینکه قصصات دارد، می خواهد جانب حقیقت بیاستد، آنچنان که اگر چه در نهایت می دانیم که فیلم کدام سوی می ایستد و البته که با شگوه و تمام قدم سمت درست می ایستد، اما این فکر هم در کل مان می چرخد که آن سوی دعوا هم بیچاره بودند و همگی اسیر یک جبر و ساختاری بزرگتر از روستا هستند. نکته جالب توجه «هیولاها» این است که قهرمان داستان تقریباً بیست و هشت فیلم، کمترین کنش را دارد و شاید تا آخر فیلم هم متوجه نشویم که قهرمان این بود، نه آن. فیلم رودریگو سوروگین، فیلمی که از پوستر بسیار جذابش شروع می شود، با آن سکاس اول میخکوبتان می کند تا آخرین سکاس همین قدر جذاب و بدون حرف اضافه پیش می رود و احتمالاً کمتر کسی از دیدنش شپیمان می شود.

