



۱۵

تغییر اقلیم چقدر در بروز سیل نقش دارد؟

خسته نباشید!

۱۴

سندرم داوونی‌های هنرمند

۱۶



زندگی

دوشنبه ۲۲ اردیبهشت ۱۳۹۸ :: شماره ۵۳۶۴



info@jamejamonline.ir

روابط عمومی: ۲۲۲۶۱۴۷

#ارزش_افزوده

صفری از گرمسار:

آیا همه کالاهای مصرفی مردم ارزش افزوده دارد؟ گاهی دیده می‌شود حتی رستوران‌ها نیز از مردم مبلغی را با عنوان ارزش افزوده دریافت می‌کنند.

#جانباز_بیمه‌دی

نوری از لاهیجان:

بیمه دی برای پرداخت بیمه جانبازان قوانینی بسیار سخت می‌گذارد و گاهی چند ماه طول می‌کشد تا مبالغ بیمه‌شدگان را بپردازد.

#اتوبان-دست‌انداز

عقیلی از تهران:

در ورودی بهشت زهرا(س) از سمت اتوبان امام علی، دست‌اندازهای فراوانی وجود دارد که نیاز است ترمیم و مرمت شود.

#میرداماد_چاله

رمضانی از تهران:

کوچه پگاه در میرداماد چاله‌ای بزرگ دارد که برای رانندگان خطرانی ایجاد کرده است. لطفا رسیدگی شود.

#حمام_آپارتمان

دهقان از تهران:

قرار بود بیشتر حمام‌های قدیمی پایتخت به مکان‌های گردشگری تبدیل شود که متأسفانه به‌خاطر عدم حمایت از سوی مسئولان، بیشتر آنها به آپارتمان تبدیل شدند.

#پاکبان-زباله

شوقی از تهران:

گاهی پاکبانان هنگام خالی کردن سطل‌های زباله در ماشین‌های مخصوص، با بی‌احتیاطی مقداری زباله روی زمین می‌ریزند که باعث آلوده شدن شهر می‌شود.

جوابیه

در پی درج پیامی در ۲۷ اسفند

۱۳۹۷ با عنوان «مترو-

انتظار» مشاور مدیرعامل و

مدیرارتباطات و اموربین‌الملل

متروی تهران و حومه با ارسال

نمابری اعلام کرد: ضمن

عذرخواهی، به اطلاع می‌رساند

تاخیر چند دقیقه‌ای مورد اشاره

این مسافر محترم به دلیل

نقص فنی قطار شماره ۳۰۳ و

کنسلی یکی از قطارهای اعزامی

از ایستگاه تجریش بوده که

در سریع‌ترین زمان ممکن

مشکل برطرف شد. لازم به

توضیح است جهت جبران

بوجود آمده، قطار ساعت

۲۰:۱۴ به صورت فوق‌العاده از

ایستگاه تجریش اعزام شد.

کلا به هر فعالیتی که به تولید ارزش افزوده‌ای منجر می‌شود، کار می‌گویند. حالا شاید در قبال این ارزش افزوده پولی و کارمزدی هم پرداخت نشود؛ اما به هر حال نیاز باشد. یکی از بزرگ‌ترین کارهای دنیا را زنان خانه‌دار انجام می‌دهند. هم از فرزندان مراقبت کرده، هم خانه را مدیریت می‌کنند و هم کار نظافت خانه و خرید را هم انجام می‌دهند. در صورتی که زنان خانه‌دار می‌خواستند این کارها را انجام ندهند، بابت انجام هر کدام باید کلی هزینه پرداخت می‌شد. پس کار خانه‌داری، کاری واجب با ارزش افزوده بالاست؛ ولی در ازای آن پولی رد و بدل نمی‌شود. اما غالباً وقتی صحبت از کار می‌شود، همه آن را درازای دریافت پول در نظر می‌گیرند.

به همین دلیل حتی گاهی زنان خانه‌دار نیز در جست‌وجوی کار در ازای پول هستند؛ چرا که فقط این فعالیت‌ها را کار می‌دانند. کارهایی که در ازای دریافت مزد صورت می‌گیرند نیز انواع مختلفی دارند. برای بخشی از این کارها نیاز به سفرهای شهری و دوری از خانه و خانواده هم نیست. می‌توانید داخل خانه باشید و پول در بیاورید. چیزی که اصلاً حا به آن دورکاری می‌گویند.



عباسی محمدی

جامعه

دورکاری چیست؟

بخش مهمی از کارهای در خانه را دورکاری‌ها تشکیل می‌دهد. دورکاری با کار فریلنس تفاوت دارد. در دورکاری، شما کارفرما و کار منظمی دارید؛ ولی به هر دلیلی ترجیح می‌دهید که در منزل کار کنید. اما در کار فریلنس، شما به صورت پروژه‌ای کار می‌کنید. در شیوه دورکاری، حتی ممکن است یکی دو روزی در هفته را هم به صورت حضوری در محل کاری حاضر بشوید؛ ضمن این که بخشی از سازمان‌ها و شرکت‌ها نیز برای کاهش هزینه‌ها و افزایش بهره‌وری، سعی می‌کنند بخشی از کار کارکنان خود را به صورت دورکاری مطالبه کنند. در شیوه دورکاری، غالباً باید مجهز به تجهیزات ارتباط از راه دور هم باشید؛ مثل تلفن، رایانه و... از نگاه انجمن بین‌المللی کار از راه دور (ITAC)، به‌طور کلی کار از راه دور نوعی آرایش کاری است که طی آن، افراد به شکل انعطاف‌پذیر از نظر زمان (پاره‌وقت یا تمام‌وقت) و از نظر مکان (در خانه، مراکز از راه دور، دفتر شرکت یا به شکل سیار) به انجام وظیفه و پاسخ به امور محوله می‌پردازند.

انواع دورکاران

اگر خاطرتان مانده باشد، قبلاً درباره مشاغل خانگی

و همچنین کارخانه‌داری اطلاعات صحبت کرده‌ایم.

این حوزه‌های کاری نیز بخشی از فرآیند کاری دورکاری و

حتی فریلنس بودن را تشکیل می‌دهند؛ اما همه ماجرا

نیستند. در حال حاضر دورکاری در بیشتر کشورهای

دنیا، بخش مهمی از اقتصاد و کسب و کار را به خودش

اختصاص داده است. خود دورکاران هم به بخش‌های

مختلفی تقسیم می‌شوند. دورکاران تمام وقت خانگی،

که به صورت تمام‌وقت در خانه کار می‌کنند. دورکاران

سیار هم تلفن همراه هوشمند و تبلت و لپ‌تاپشان

همراهشان است و در هفته بیش از ده ساعت خارج از

خانه کار می‌کنند. دورکاران پاره‌وقت هم کمتر از یک روز

در خانه کار می‌کنند و باقی ساعت‌های کاری‌شان را در

بیرون خانه کار سیار انجام می‌دهند. دورکاران متمرکز

که البته در کشور ما چندان باب نیست، کار از راه دور

در فواتر کوچک خانگی دارند که بیشتر شبیه سبکی از

این که دورکاری‌ها نیاز به طی مسافت و صرف امکانات زیاد ندارند، ولی چندان هم راحت نیستند. به هر حال دورکاری سختی‌ها و هزینه‌های خاص خودش را دارد. از جمله داشتن فضای مناسب در خانه و داشتن سواد رایانه‌ای و نیاز به بانگیزه بودن همیشگی و نیاز به امنیت اطلاعات و مجازی و شبیه آن.

بقیه کارهای دورکاری

جدا از شغل‌های مرتبط با اقتصاد اطلاعاتی و اقتصاد دانش بنیان، البته بخشی از کارهای دیگر را هم می‌توان به صورت دورکاری یا حتی فریلنس انجام داد. اغلب کارهای هنری، صنایع دستی، بخش بسته‌بندی و سورتینگ مواد غذایی و میوه و حبوبات و... می‌توانند در خانه و به صورت دورکاری و حتی فریلنس صورت بگیرند.

فریلنسرها

حالا که صحبت به فریلنسرها هم کشیده شد، بد نیست در این زمینه هم اطلاعاتی داشته باشید. به زبان خودمانی، کار پروژه‌ای را که غالباً در خانه انجام می‌شود، کار فریلنس می‌گویند. در ازای این مدل از کار، فرد یا گروهی یا شرکتی، قول انجام کار و پروژه‌ای را در ازای کارمزدی متقبل می‌شود. کارفرما هم می‌تواند هر کسی باشد. حتی این همکاری می‌تواند به صورت تهراتی صورت بگیرد. پروژه همان‌طور که از تعریفش پیداست، زمان ابتدا و انتها دارد و دائمی و همیشگی یا

زمان‌دار به صورت طولانی نیست. پس فریلنسرها نیز به صورت دائمی و حتی طولانی مدت برای جایی و کسی کار نمی‌کنند. کارمزد آنها نیز روزانه، ساعتی یا پروژه‌ای و خروجی محور تعریف می‌شود. فریلنسرها بیشتر در زمینه‌های موسیقی، چاپ، نویسندگی و ویراستاری و نمونه خوانی، برنامه نویسی در همه ابعاد آن، عکاسی و مدیریت تصاویر، روزنامه نویسی و نویسندگی آزاد و تولید محتوا، آرایشیگری، گرافیک در ابعاد مختلف آن، تولیدی، معماری، طراحی سایت و باقی موارد مرتبط با آن، مشاوره و... کار می‌کنند. این همکاری ممکن است به صورت شفاهی یا قراردادی اتفاق بیفتد.

دست‌بچنبانیم

با این تعریف‌ها و تبیین‌ها، متوجه می‌شوید با امکان کار از راه دور و فریلنسری، می‌توان ضمن حضور در خانه و نزد خانواده، درآمد خوبی کسب کرد. هر کدام از ما مهارت‌هایی داریم که می‌توانیم از این طریق کسب درآمد کرده و به معیشت خانواده کمک کنیم. مرحوم حجت‌الاسلام سیدمهدی طباطبایی، معلم نام‌آشنای اخلاق کشورمان، به فرزندان و دخترانش قالیبافی یاد می‌داد. او می‌گفت این کار را هم برای کار کردن دخترانش انجام می‌داد تا استقلال مالی داشته باشند و هم برای این‌که در خانه بیکار نمانند. چه بسا که همین هنر قالیبافی در دوره‌ای، حتی منبع درآمد هم قرار بگیرد. پس با هر مهارتی، می‌توان به دورکاری و فریلنس کاری پرداخت. اگر هم چنین مهارت‌هایی وجود ندارد، امکان آموزش و یادگیری آنها در مراکز آموزش فنی حرفه‌ای، دانشگاه‌های پیام نور و علمی - کاربردی، مراکز آموزش آزاد و حتی به صورت فرآیند سنتی استاد - شاگردی وجود دارد. چه بسا افرادی در یک خاندان، از مهارتی برخوردار باشند و بتوانند آن را به راحتی در اختیار دیگران بگذارند.

در اندیشه حفظ انگیزه‌ها

اما یکی از بزرگ‌ترین چالش‌های کار در خانه و کار از راه دور و فریلنسری، حفظ انگیزه کار است. با توجه به این که شما در محل کار نیستید و اختیاراتان دست خودتان است، به راحتی می‌توانید از زیر کار در بروید. به واقع شما نیاز به انضباط ذهنی و کاری و زمانی حداقلی دارید تا بتوانید به تعهدات خودتان عمل کنید. بیشتر مردم با تحمیل انضباط‌هایی که از سوی دیگران صورت می‌گیرد، مشکل چندانی ندارند؛ ولی با انضباطی که خودشان باید برای خودشان تعریف، تبیین و اجرا کنند، به شدت مشکل دارند. به همین دلیل در دورکاری و فریلنسری، به راحتی انگیزه‌های خودشان را از دست می‌دهند. به این منظور نیز راهکارهایی تدوین شده که از تجربه‌های پیشین در این حوزه شکل گرفته است.

روزانه‌ها کار

برای يك هدف

جك كنفلید، نویسنده و سخنران است. بخشی از کتاب‌های پرفروش خودیاری و توسعه فردی در جهان را هم نوشته است. کتاب معروف «سوپ جوجه برای روح» را هم نوشته که به بیش از ۴۰ زبان زنده دنیا ترجمه شده و فروش آن از ده میلیون نسخه در سطح جهان هم گذشته است، اما داستان موفقیت این کتاب چطور بود؟ خوشبختانه کنفلید، این راز را در کتاب «اصول موفقیت» خود با ما در میان گذاشته؛ تجربه موفقی که در هر فضا و اقلیمی می‌تواند تکرار شود؛ چرا که تجربه‌های موفق اساساً حد و مرز جغرافیایی شناسند.

يك هدف بزرگ

جك تعريف می‌کند موقعی که کتاب «سوپ جوجه برای روح» را نوشتند، خیلی دوست داشتند که آن را به یکی از پرفروش‌ترین کتاب‌های نیویورک تایمز تبدیل کنند. در نتیجه شروع به مطالعه کردند. با دیگر نویسندگان کتاب‌های موفق هم صحبت کردند. کتاب‌هایی که درباره بازاریابی کتاب نوشته شده بود را مطالعه کردند. با چند مشاور بازاریابی فرهنگی هم نشست و برخاست کردند. کلی اطلاعات به دست آوردند که نمی‌دانستند باید با آنها چه کار کنند. تا این که یکی از افرادی که با او مشاوره کردند، حرف جالبی را با آنها در میان گذاشت؛ چنانچه درخت تومندی در پیش داشته باشید، هر بار که سراغش می‌روید اگر آب‌تیرتان سه ضربه به آن بزنید، هر چقدر هم که این درخت تنومند باشد، سرانجام تسلیم شده و سقوط خواهد کرد.

این مسیر نسبتاً سخت

اتفاقی که باید، افتاد. کنفلید طبق این توصیه، قانون پنج را طراحی کرد. او طبق این قانون، هر روز باید پنج کار برای نزدیک شدن به هدف‌شان انجام می‌داد. هدف‌شان چه بود؟ پرفروش‌ترین شدن کتاب سوپ روح برای جوجه. اما این کارها چه بودند؟ او می‌گوید گاهی روزانه در پنج مصاحبه موضوع کتابش شرکت می‌کرد؛ مصاحبه‌هایی که گاهی ساعت ۳ نیمه شب در رادیو بودند. یا روزانه برای نفر از بزرگان و نخبگان و قضات و افراد شاخص و سردبیران، پنج نسخه از کتابش را می‌فرستاد. یا در پنج دیداد شرکت کرده و برای حداقل پنج نفر درباره کتاب صحبت می‌کرد. حتی روزانه پنج بخش از کتاب را روی کاغذ چاپ کرده و پخش می‌کرد و می‌نوشت که ادامه این داستان‌ها در کتاب آنها موجود است. بعد از دو سال، کتاب آنها پرفروش‌ترین و به بیش از ۴۰ زبان زنده دنیا ترجمه شد. البته جک اشاره می‌کند که در پایان سال اول و با این راهی که در پیش گرفته بودند، کتاب آنها جزو پرفروش‌ترین‌های نیویورک تایمز قرار گرفت. اما در پایان سال دوم، همه چیز بیشتر شبیه معجزه بود؛ يك اتفاق باور نکردنی. چه هدفی در زندگی‌تان دارید؟ هر هدفی که باشد، این قانون به عملی شدن آن می‌تواند کمک بسیاری کند. مثلاً می‌خواهید روابط خانوادگی‌تان را ترمیم کنید؟ روزانه پنج کار انجام بدهید؛ پنج لبخند، پنج سورپرایز، پنج نکته درباره بهبود روابط زناشویی و خانوادگی و... این موارد، می‌تواند ترکیبی از این کارها و فعالیت‌ها نیز باشد.