



۱۵

رموز مدیریت زمان در پایداری مدیریت

۱۴

یک متخصص میکروپ شناسی از اثربخشی تست های پی سی آر در شناسایی سویه های مختلف ویروس کرونا می گوید

تشخیص انواع کووید با پی سی آر



تلاقی تاریخ و تجدد در یک سازه باشکوه



۱۶

زندگی

یکشنبه ۲۸ شهریور ۱۴۰۰ :: شماره ۶۰۳۶



یادداشت:
لیلا کریمی فرشی
روان شناس

قطع کننده زنجیره شادکامی نباشیم

❖ پدیده و احساسی به نام شادکامی وجود دارد که به علت های مختلف به وجود می آید؛ پدیده ای که حق طبیعی همه افراد است که آن را در زندگی تجربه کنند. تجربه نشان داده رضایت فرد از کیفیت زندگی اش، بزرگ ترین شکل از شادکامی است؛ آنقدر که ممکن است در ماه های اخیر، مشکلاتی هم در زندگی اش داشته باشد ولی احساس راضی بودن از خود و زندگی اش دارد. واقعیت این است که ما همه نیاز داریم این احساس شادکامی را در وجودمان داشته باشیم اما موضوع این است که احساس شادکامی چطور به دست می آید؟ بدیهی است بخشی از این احساس، به شخصیت و سرشت افراد مربوط می شود. حتما در اطرافمان دیده ایم برخی افراد ذاتا روحیه بالایی دارند و برخی افراد انرژی کمی دارند و همیشه از همه چیز ناراضی هستند. بخشی دیگر از این احساس، به اتفاقاتی که در زندگی افراد رخ می دهد برمی گردد. این که آیا او زندگی آرامی را پشت سر می گذارد یا هر روز دچار یک تلاطم جدید می شود؟ در این میان، داشتن سرمایه های اجتماعی هم می تواند باعث شادکامی افراد شود. خانواده، دوستان، همکاران و... سرمایه هایی هستند که می توانند احساس شادی و شادکامی را در وجود آدم ها پررنگ و البته در برخی مواقع کمرنگ کنند. برای همین است بسیار تاکید می شود دوستان تان را از بین کسانی انتخاب کنید که مثبت نگر هستند و از همنشینی با کسانی که همیشه ناامیدند و آینه یاس می خوانند، دوری کنید.

اما یکی از مسائلی که به این احساس رضایت و شادکامی کمک می کند، یاری رساندن به دیگران است. در واقع همان طور که ما نیاز داریم کسانی باشند که به ما کمک کنند و حال ما را خوب کنند، به همان اندازه هم نیاز داریم خودمان هم به دیگران کمک کنیم؛ چرا که احساس رضایت آنها باعث می شود حال ما هم خوب شود و آن احساس شادکامی که به دنبالش هستیم در وجودمان ریشه کند. اصلا برای همین است ما به بسیاری از افرادی که به دنبال حال خوب می گردند، فعالیت در موسسات خیریه و شرکت در گروه های داوطلبانه را پیشنهاد می کنیم. اقداماتی که به واسطه برداشتن باری از روی دوش یک نفر، باعث پررنگ شدن هدف زندگی، عمیق تر شدن احساس رضایت از زندگی و بالا رفتن اعتماد به نفس در وجود همه آدم ها می شود.

به نظر می رسد، شرایط فعلی جامعه نیازمند چنین راهکارهایی است؛ این که بتوانیم با اقدامات به ظاهر ساده، کوچک و معمولی، حال یکدیگر را خوب کنیم و این زنجیره شادکامی را در تمام جامعه گسترش بدهیم. حتی با گذاشتن یک ماسک اضافه در کیف مان برای ملا یکی از کودکان کار سرچهارراهه. ❖

چهارم آوری ته سیگار و کمک برای یافتن جای پارک، نمونه هایی از اقدامات داوطلبانه شهروندان مسوولیت پذیر است



آدم حسابی های شهر

این روزها تصاویری از رفتار برخی شهروندان در فضای مجازی دست به دست می شود که مورد تحسین مخاطبان قرار می گیرد



❖ لطفای پارک بفرومایید

محل های می گویند میدان احمدآباد، یکی از پررفت و آمدترین میدان های اصفهان است. از آن میدان هایی که ساکنان کوچه پس کوچه اطرافش، احتمالا به علت تردد بیش از حد افراد غیرمحل و خودروهایی که کپیپ تا کپیپ در کوچه پس کوچه ها پارک شده اند، کلافه شده اند اما در این میان، مدتی است عکسی در فضای مجازی دست به دست می شود که عابری در یکی از کوچه های همان منطقه گرفته است؛ عکسی از یک نوشته که با فونت درشت تایپ و روی دیوار چسبانده شده؛ «لطفای پارک بفرومایید.» از آن عبارتهایی که شاید هرکسی بار اول که آن را بخواند، احساس کند اشتباه خوانده اما در دفعات بعدی متوجه می شود جمله دقیقا همان است که تصویرش را نمی کند؛ یعنی برخلاف مرسوم که چشم مان به دیدن جملاتی مانند لطفای پارک نکنید، پارک مساوی پنچری و... عادت کرده است، ساکنان این خانه در کوچه پس کوچه های میدان احمدآباد، مسافران، رهگذران و کسانی را که آمده اند تا گشتی در میدان احمدآباد بزنند، درک کرده اند شاید در جست و جوی جای پارک، خسته و ناامید شده اند.

اهالی این خانه، نه تنها سوار بر موج مرسوم در جامعه پیش نرفته اند که کوک چهارم دلپذیری هم زده اند؛ از آنها که احتمالا مدت ها در ذهن و خاطر همه مسافرانی که جلوی در پارکینگ آنها پارک کرده و می کنند، می ماند. روز آب بخورند و سرحال بیابند، «انگار که او برای گیاهانش هم پدری می کند. آقا ابو الفضل خیلی هم تنومند نیست، جثه ای معمولی دارد؛ آن قدر معمولی که قطعا بلند کردن حجم زیادی از آب در کیسه های نه چندان محکم در هر دو دستانش و بردن آنها به سر خیابان، برایش آسان نیست. اما مگر آسانی و سختی برایش مهم است؟» اگر من به اینها آب ندهم، کسی این کار را نمی کند.»



روز آب بخورند و سرحال بیابند، «انگار که او برای گیاهانش هم پدری می کند. آقا ابو الفضل خیلی هم تنومند نیست، جثه ای معمولی دارد؛ آن قدر معمولی که قطعا بلند کردن حجم زیادی از آب در کیسه های نه چندان محکم در هر دو دستانش و بردن آنها به سر خیابان، برایش آسان نیست. اما مگر آسانی و سختی برایش مهم است؟» اگر من به اینها آب ندهم، کسی این کار را نمی کند.»

❖ تعدادشان کم نیست؛ تعداد آدم هایی را می گوئیم که خودشان را نسبت به اتفاقات دنیای اطرافشان مسؤول می دانند و بی تفاوت از کنارش نمی گذرند. آدم هایی که یک روزی، یک جایی و یک وقتی، حرفی زده اند، کاری کرده اند و قدمی برداشته اند که به یاد خیلی ها مانده است. این روایت برخی آدم ها و رفتارهایی است که با هشتگ #آدم حسابی – باشیم، در شبکه های اجتماعی می چرخد و کاربران زیادی از دیدن نشان کیف می کنند. رفتاریهایی که هرکدام ما را به فکر می اندازد که برای آدم های دور و برمان چه کرده ایم؟ کاری فراتر از مسؤولیتی که به عهده مان هست.

راوی این داستان تعریف می کند با این که بالای سرش ایستاده بودم و می دیدم چه کار می کند اما باز هم متوجه علتش نمی شدم تا این که خودش متوجه نگاه پرسشگر من شد و به سوالی که در ذهنم بود اما بر زبان نیاورده بودم، پاسخ داد: «ممکنه یکی این چاله ها رو نبینم، دارم با رنگ علامت می زنم که مردم بیشتر حواسشون باشه و پاشون گیر نکنه.» او نه تنها در این چاله های کوچک بلکه روی درپچه جوی هایی را که می تواند باعث پیچ خوردن پای کسی شود هم رنگ می زند. قرمز، نارنجی، بنفش و هر رنگ دیگری که در بین سیاهی های آسفالت روی زمین، بیشتر به چشم می آید؛ رنگ های جیغ و تندی که حواس عابران به آنها بیشتر جمع می شود.

حسین زاده درباره همین روایت می گوید: «کسی از این خانم خواسته بود این کار را بکند؟ که اگر نکند بازخواست می شود؟ این همان کوک چهارم است.»

همه باید سیراب شوند

آقا ابو الفضل، باغبان خیابان هدایت است؛ محله ای که اهالی و کاسب هایش معتقدند خوش به حال گل و گیاه های اینجا. برای حرف شان هم دلیل دارند. آنها می بینند آقا ابو الفضل هر روز بعد از آبیاری آن مناطقی که شهرداری به آنها می رسد، هر روز در خیابان در پی کیسه های خالی و بزرگ می گردد؛ کیسه هایی که داخل آن را از آب پر می کند و کشان کشان با خودش می کشد به سر خیابان، جایی که شیلنگی که او دارد، برای رسیدن به آن منطقه کوتاه است و به گیاهان آنها نمی رسد. انگار که آقا ابو الفضل خودش را تنها موظف به انجام کاری که به او محول شده نمی داند. یکی از همین کاسب های محل تعریف می کند: «همه می بینند او هر روز به طور منظم گیاهان این مناطق را آبیاری می کند؛ یعنی کسی ابرادری از او نمی تواند بگیرد.» اما فقط خودش است که می داند گیاهان سرخیابان، نباید تشنه بمانند؛ «چه کسی از من بخواهد چه نخواهد، چه طول شیلنگ کوتاه باشد، چه بلند؛ آنها باید هر



نرگس خاتعلی زاده
جامعه

ماسکش را روی صورتش کشیده و با کیسه ای که در دستش گرفته، راه افتاده در بلوار اصلی رامسر و با چشم هایش روی زمین را می گردد. چند دقیقه یکبار هم خم می شود و چیزی را از روی زمین برمی دارد و داخل کیسه می اندازد. کافی است کمی نزدیک تر شویم تا بفهمیم کیسه در دستش پر شده است از ته سیگارهایی که مردم در بلوار به این زیبایی رها کرده اند. می گوید نه کارمند شهرداری است، نه مسؤولیتی دارد و نه نیاز مالی؛ «امروز که به بلوار آمدم تا قدم بزنم، حیقم آمد زیبایی های بلوار با این ته سیگارها از بین برود.» و حالا عکسش شده نمونه ای از رفتار آدم حسابی ها در فضای مجازی. حکایت استاد علامه جعفری درباره آن کفاش و کوک چهارم را شنیده اید؟ حکایت همان کفاشی که با مشتری عهد می کند این کفش به سه کوک نیاز دارد تا دوباره قابل استفاده شود. هزینه اش را هم با هم طی می کنند اما وقت تعمیر که می رسد، می بیند اگر یک کوک دیگر بزنند، عمر کفش بیشتر می شود و اگر هم نزنند که بدعهدی و کم کاری نکرده است. حالا آن کوک چهارم را بزنند یا نزنند؟ بسیاری از رفتارهای ما می تواند همان کوک چهارم باشد؛ رفتارهایی که شاید ظاهرا نوعی برابری نداشته باشد و می توانیم انجاش ندهیم اما انسانیت و مروت را زنده نگه می دارد.

مهدی حسین زاده فرمی، جامعه شناس فرهنگی، کوک چهارم رفتاری فراتر از وظیفه می داند؛ «درواقع هیچ کس بابت آن ما را بازخواست نمی کند اما بدون شک، خودمان می دانیم چه کار بزرگی، فراتر از وظیفه مان و آن مسؤولیتی که به عهده مان بوده است، انجام داده ایم.»

❖ **مبادای پیچ بخورد**

از فاصله دور خیلی معلوم نیست دقیقا چه می کند؛ این خانم خم شده روی زمین که بعد از چند دقیقه خسته می شود و همان جامی نشیند، مشغول کشیدن رنگ روی زمین است. آنها متوجه شده اند او با یک قلم موی خیلی ساده و معمولی، دور چاله ای تقریبا کوچک را خط قرمز و نارنجی می کشد و مدام رویش را پررنگ می کند. قوطی کوچکش را بالا و پایین می کند تا قلم مویش به رنگ های مانده در ته قوطی هم برسد.



حق با شماست

info@amejamedaily.ir
روابط عمومی: ۲۲۲۶۱۴۷

ضامن وام

صفی زاده از تهران:

یکی از شرایط دریافت وام ودیعه برای اجاره مسکن داشتن ضامن رسمی است که برای دریافت کنندگان وام معضل شده است؛ چرا که همه مستاجران ضامن رسمی و شافل در سازمان های دولتی ندارند. اگر قرار است به مستاجران کمک شود، بهتر است شرایط دریافت وام کمی آسان تر باشد.

دارو- قلبی

علیزاده از تهران:

عده ای سودجو کمکان به فروش داروهای قلبی درمان کرونا اقدام می کنند و روزانه سر چندین نفر را کلاه می گذارند؛ آن هم در شرایطی که سلامت مردم کشور وابسته به این داروهای حیاتی است.

بازنشسته- حمایت

یک شهروند از اصفهان:

چرا دولت بازنشستگی پیش از موعد با ۲۵ سال سابقه را اجرائی کند تا یکی از معضلات بزرگ دولت که بیکاری جوانان است کمی برطرف شود. جوانان بسیاری هستند که پشت درهای بسته مانده اند.

قطع- برق

مختشمی از تهران:

علت خاموشی ها در ساعت غیربیک مصرف چیست؟ چرا قطع برق به صورت نامنظم صورت می گیرد و بعضی مواقع در نیمه شب برق مشترکین قطع می شود.

رتبه بندی- معلمان

یک فرهنگی از اذهیجان:

چرا وزارت آموزش و پرورش اجرای رتبه بندی معلمان و همسان سازی حقوق آنها با سایر ادارات را اجرا نمی کند؟ آن هم قشری که نقش مهمی در رشد جامعه دارند.

قیمت- پنیر

سپیدی از تهران:

قیمت پنیر نسبت به سایر محصولات لبنی افزایش چشمگیری در چند ماه گذشته داشته است و در فروشگاه ها و مغازه ها تا ۳۰۰۰ تومان اختلاف قیمت به فروش می رسد.

جوابیه

در پی درج پیامی در روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۰/۰۶/۰۳ با عنوان «خروجی اتوبان امام رضا (ع) به بازار گل نیاز به تابلوی راهنمایی دارد» مدیر اداره روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۵ شهر تهران با ارسال نمایی اعلام کرد: طی بازدیدی به عمل آمده از محل در این محدوده تابلو راهنمایی در مسیر وجود دارد. با وجود این به منظور سهولت و رفاه حال شهروندان و رانندگان به تعداد تابلوهای راهنما در این مسیر اضافه خواهد شد.