یادداشت

وقتی کار به هویت اصلی شما تبدیل می‌شود!

دن که در یک شرکت حقوقی در بوستون کار می‌کند در جلسه‌ای با مشتریان نزاعی فکری از ذهنش عبور کرد چرا در این جهنم هستم؟! او از شغلش ناامید و نزاعی شده بود اما نمی‌دانست که آیا در زمان انجام کار خوشحال نیست یا تا به حال احساس خوشبختی و خوشحالی را در کار تجربه نکرده است! برای کسی که تمام رویاها و آرزوهایش را در کار می‌دید این فکر یک بحران وجودی (اگزیستانسیال) است. او کیست؟! آیا او یک وکیل توانمند و حرفه‌ای در کارش نیست؟ آیا او تمام سال‌های عمرش را در کار هدر داده بود؟ او بیشتر وقتش را که می‌توانست با دوستان و خانواده تفریح کند، صرف کار در شرکت کرده بود. زندگی دن یک داستان تقریباً نیست. بسیاری از افراد با شغل کاری بالا از شغل خود ناراضی هستند. به رغم اینکه تمام طول زندگی را برای رسیدن به این موفقیت سخت تلاش کرده‌اند. تنفر از شغل یک موضوع است، اما موضوع مهم‌تر این است که افراد به اندازه‌ای با کار عجین می‌شوند که نفرت از شغل‌شان به نفرت از خودشان منجر می‌شود. چه عاملی سبب این تنفر می‌شود؟ سه عامل دستاورد (دستیابی به موفقیت)، رقابت شدید در محیط کار و فرهنگ کار طولانی سبب اختلال روانی نزدیکی مناخلف جویانه و تحلیل رفتگی در افراد می‌شود. همچنین پس از پژوهش‌های طولانی دریافتم که عجین شدن با کار به شکل عمیق و پیچیده‌ای هویت، شخصیت و احساسات افراد را درگیر می‌کند و در این شرایط افراد به جز کمک گرفتن از روان درمانگر نمی‌توانند به بازگشت سلامتی روح و روان خود کمکی کنند. مشکلات فشار کاری چیست که سبب به خطر افتادن بهداشت روان افرادی از قبیل دن می‌شود؟ باطنی و دلسوزی فرهنگ کار بر استرس و طولانی مدت افزایش حقوق، ترفیع یا منزلت اجتماعی عواملی است که در این زمینه موثر هستند. دن متوجه شد که ساعات طولانی و حجم زیاد کار، هزینه‌ای است که او باید بپردازد تا در شرکت رشد کند یا ترفیع بگیرد. موقعیت‌های شغلی از ارزش بالایی در اجتماع و خانواده برخوردار هستند. اگرچه والدین دن هر دو وکیل‌های حرفه‌ای بودند و با صراحت دن را به سمت شغل وکالت سوق نمی‌دادند، اما از او انتظارات مالی و شغلی بالایی داشتند. زمانی که موفقیت شغلی به‌عنوان هدف نهایی زندگی تبیین شود، افراد در صورت نرسیدن به این هدف اصلی، ارتباط با دوستان و خانواده را قطع می‌کنند. از طرفی این ترس از منزوی شدن، سبب می‌شود تا مردم زندگی خود را برای دستیابی به هدف فدا کنند و هویت شخصی (مستقلشان) را نیز به اجبار همراستا با هدف اصلی (موفقیت شغلی) کنند.

چگونه متوجه می‌شوید که هویت شما به شکل شغل شما در آمده است؟ به این سوالات در خصوص خودتان توجه کنید.

۱- چقدر به شغلتان بیرون محیط شرکت فکر می‌کنید؟ ذهن‌تان چقدر از افکار مرتبط با شغل‌تان استفاده می‌کند. آیا برای شما دشوار است که در گفتگوهای تیر کاری شرکت کنید؟ ۲- شما خودتان را چگونه توصیف می‌کنید؟ چقدر از این توضیحات به شغل شما مرتبط است؟ آیا راه‌های دیگری برای توصیف خودتان دارید؟ با چه سرعتی به افرادی که ملاقات می‌کنید، در مورد شغل‌تان توضیح می‌دهید؟ ۳- بیشتر وقت‌تان را کجا می‌گذرانید؟ آیا کسی از شما شکایت می‌کند که بیشتر وقت‌تان را در شرکت یا محل کارتان می‌گذرانید؟ ۴- آیا شما سرگرمی بیرون از شرکت دارید که مستقیما با مهارت‌ها و توانایی‌های محیط کارتان درگیر نباشد؟ ۵- آیا می‌توانید به طور ملموم زمانی را برای تمرین سایر قسمت‌های ذهن‌تان در نظر بگیرید؟ اگر این سوالات باعث نگرانی شما از میزان تاثیر گذاری شغل شما بر هویت‌تان شد، کارهایی وجود دارد که می‌توانید برای شروع تغییر انجام دهید. این کارها را می‌توانید به تنهایی یا به کمک روان درمانگر انجام دهید. برای خودتان وقت آزاد بگذارید. تفویض وظایف در محیط کار برای آزاد کردن وقت و ایجاد فعالیت‌های تیتر مرتبط کاری در بیرون شرکت بسیار موثر است. برای این موضوع شما می‌توانید کارهای زیاد را بین همکاران، دستیار مجازی یا کارآموز تقسیم کنید یا در خریلت استخدام همکار جدید بدهید و خودتان بر کارها نظارت کنید.

مترجم: زینب هاشمی

درخواست یک عضو شورای عالی استانها از دستگاه های نظارتی

عضو شورای عالی استان‌ها گفت: درخواست ما این است که دستگاه‌های نظارتی و وزارت کشور به تخلفات شورای عالی استان‌ها ورود پیدا کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، کامیخش میاشر امینی نماینده مردم استان گیلان در شورای عالی استان‌ها گفت: وزارت کشور نامه‌ای را به شورای عالی استان‌ها نوشته و درخواست کرده است که انتخابات شورای عالی استان‌ها به تعویق بیفتد، ولی این اتفاق صورت نگرفت.

وی گفت: در جلسه هیأت رئیسه شورای عالی استان‌ها که دو ماه پیش برگزار شده بود، نمایندگان استان خوزستان حضور نداشتند و نماینده سلب عضویت شده استان کهگیلویه و بویراحمد نیز در آن جلسه حضور داشت و این نشان از بی‌قانونی در برگزاری انتخابات هیأت رئیسه است.

وی تأکید کرد: متأسفانه نامه‌های وزارت کشور و سازمان بازرسی به اطلاع اعضای شورای عالی استان‌ها نرسیده است و این نیز یک اقدام غیرقانونی دیگر از سوی دبیرخانه شورای عالی استان‌هاست.

عضو شورای عالی استان‌ها گفت: انتظار ما از وزارت کشور و دیگر دستگاه‌های نظارتی این است که براساس قانون، به تخلفات صورت گرفته در شورای عالی استان‌ها ورود پیدا کند و ما خواهان آن هستیم که شورای عالی براساس قانون حرکت کند.

وی گفت: در حال حاضر براساس مفاد قانونی، صددرصد موافق برگزاری مجدد انتخابات هیأت رئیسه شورای عالی استان‌ها تا پایان سال هستیم.

متروی تهران میلیاردی می‌شود

اگر وعده بودجه‌های لازم برای توسعه متروی تهران محقق شود، در کمتر از ۱۲ ماه پیش رو می‌توان جابه‌جایی‌های این معامله تردیدی را به ۱.۱ میلیارد سفر سالانه رساند. این هدفی بزرگ و تاریخی در ۲۱ سال فعالیت متروی پایتخت است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری آنلاین: براساس برآوردها اکنون ۱۴ ایستگاه از خطوط ۶، ۴ و ۷ متروی تهران در صف تکمیل و بهره‌برداری قرار دارد. همچنین وعده‌های بسیاری درخصوص رسیدن قطارهای جدید از سوی دولت داده شده است. درصورت رسیدن این امکانات و تامین منابع مالی می‌توان سفرهای متروی تهران را از ۸۲۰ میلیون سفر سالانه فعلی به ۱.۱ میلیارد سفر رساند.

پیشرفت خطوط متروی تهران هزینه‌های بسیاری دارد و همواره باید برای تامین هزینه‌هایی آن تمهیدات لازم اندیشیده شود. در سال جاری تاکنون تنها ۳۰ درصد منابع مالی محقق شده است اما اگر بودجه‌های وعده داده شده تخصیص یابد، این ایستگاه‌ها می‌توانند در چرخه افتتاح قرار گیرند. منابع مالی مترو باید از محل سهم شهرداری، سهم دولت، اوراق مشارکت و محل مجتمع‌های ایستگاهی تامین شود که هر یک از این منابع برای توسعه متروسهمی مشخص دارند و غیبت آنها می‌تواند چرخ توسعه مترو را کند و کندتر کند.

سال خوش خط ۶

به‌زودی ایستگاه متروی کیانشهر به‌عنوان ایستگاه ۱۲۶ تهران در بخش جنوبی خط ۶ افتتاح می‌شود تا اهل سال، خوش خط ۶ متروی تهران نام گیرد. از ابتدای سال جاری تاکنون همه ۴ ایستگاه قبل این خط افتتاح شده و کیانشهر پنجمین خواهد بود. همچنین اطلاعات رسیده به همشهری نشان می‌دهد ایستگاه برج میلاد، پس از کیانشهر در نوبت افتتاح قرار می‌گیرد که احتمال بهره‌برداری آن برای سال آینده بیشتر خواهد بود. علی امامپور مدیرعامل شرکت متروی تهران درباره راه‌اندازی ایستگاه متروی کیانشهر در روزهای آینده اعلام کرد: در راه‌اندازی این ایستگاه تمامی استانداردها رعایت و تجهیزات لازم نصب شده است او با بیان اینکه ایستگاه کیانشهر با هزینه کرد ۱۵۰۰ میلیارد ریال ساخته شده است. گفت: زیربنای این ایستگاه بیش از ۱۰ هزار مترمربع بوده و برای تردد افراد کم‌توان مناسب‌سازی شده است. برای ورودی ایستگاه کیانشهر تمامی منفولت، اقتباس از یک کشتی طراحی و اجرا شده است. مدیرعامل شرکت متروی تهران اشاره به اینکه سیستم سیگنالینگ سیستم‌های تهویه تونلی و ایستگاهی و شفت‌های میان تونلی برای این ایستگاه نصب و راه‌اندازی شده، تأکید کرد: خوشبختانه تمامی این موارد با بهره‌گیری از توان مهندسان ایرانی انجام شده است. امام با اشاره به دیگر استانداردهای به کار رفته در این ایستگاه خاطرنشان کرد: تعبیه مسیر سبز در موارد بحرانی، پله‌های اضطراری و سیستم اعلام و اطفای حریق از جمله مواردی است که جهت شرایط اضطراری برای این ایستگاه تدارک دیده شده است. مدیرعامل شرکت مترو با اشاره به راه‌اندازی ۶ ایستگاه پلمرحتی در ایستگاه متروی کیانشهر اضافه کرد: اقدامات مربوط به نصب و راه‌اندازی آسانسورها در حال اجراست. اما درصورت عدم بهره‌برداری از آنها در روز افتتاح، با توجه به اینکه بهره‌برداری از یک ایستگاه را به این دلیل نمی‌توانیم به تعویق بیندازیم طبق وعده‌ای که همواره به شهروندان داده‌ایم، تهاپتا ۲۴ ماه پس از افتتاح، آسانسورهای ایستگاه کیانشهر نیز به بهره‌برداری خواهند رسید.

اضافه شدن ۳ پست برق تا پایان سال

تا پایان سال جاری ۳ پست برق نوینیاد، قلعه مرغی و آهنگ در شبکه مترو‌ی تهران بهره‌برداری می‌شوند. بدین ترتیب شاهد افزایش ۵۰ درصدی توان جریان برق در خطوط مترو خواهیم بود. شبکه مترو تاکنون برای تامین برق خطوط هفت گانه موجود و همچنین خط قرودگاه امام خمینی در مجموع از ۱۰ پست برق استفاده می‌کرد. با اضافه شدن ۳ پست جدید که هریک از ۲ منبع اصلی تغذیه می‌شوند، تعداد پست‌های برق مترو به ۱۳ پست افزایش خواهد یافت. در نتیجه نه‌تنها از قدرت بالا پست‌های قبلی کاسته خواهد شد، بلکه امکان کاهش سرفاصله حرکتی قطارها در خطوط مختلف تسهیل شده و امکان‌پذیری خطوط نیز افزایش خواهد یافت. برای احداث هر پست برق، زمینی حدود ۲۵۰۰ تا ۳۵۰۰ مترمربع درنظر گرفته شده که ساختمان اصلی هر پست برق، بخش‌های مختلف از جمله اتاق کنترل، اتاق تابلوها، بخش اداری، باتری خانه و اتاق GIS را شامل می‌شود.

هدف ۴۴۷ کیلومتری خطوط مترو

پیشرفت مترو تا ۲۲ سال آینده برای رسیدن به ۴۴۷ کیلومتر خط ریلی طراحی شده است. پیش‌بینی‌ها حاکی از آن است که در افق ۱۴۲۰ با احداث ۴ خط جدید مترو، ظرفیت بهره‌مندی روزانه با استفاده از این شبکه حمل و نقل عمومی از زمان قیمت ایمن و سریع بالغ ۱۱.۵ میلیون سفر خواهد شد. هدف از توسعه خطوط مترو در افق ۱۴۲۰، پوشش کل مناطق ۲۲ گانه پایتخت و همچنین ایجاد شبکه و به هم پیوستگی خطوط ساخته شده و خطوط در دست احداث با ایجاد ایستگاه‌های تبادلی است. هم‌اکنون از مجموع ۲۹۷ کیلومتر خطوط یک تا ۷، ۲۳۴ کیلومتر ساخته شده و از مجموع ۱۷۵ ایستگاه در این خطوط ۱۲۵ ایستگاه به بهره‌برداری رسیده است. مطالعات اولیه برای توسعه خطوط مترو به ۱۱ خط، نشان می‌دهد که ۱۲۳ ایستگاه جدید در اختیار شهروندان قرار می‌گیرد. از سوی دیگر طول خطوط شبکه در حال تکمیل فعلی به ۱۵۰ کیلومتر افزایش می‌یابد. در این صورت مجموع طول خطوط مترو به حدود ۴۴۷ کیلومتر می‌رسد. این امر البته جدا از خطوط سریع‌السیر یا اکسپرس و خطوط مترو سبک است. در این میان ساخت خط ۱۰ به‌لحاظ اجرا در اولویت قرار دارد. این خط با ۴۲ کیلومتر طول از انتهای بزرگراهای شهید باقری و شهید بابایی آغاز و به سمت مسیر بزرگراه‌های شهید چمران، آیت‌الله هاشمی رفسنجانی، شهید همت و نیز بزرگ‌راه امتداد می‌یابد. همچنین خط ۸ از مسعودیه بزرگراه بعثت، قلعه مرغی، بزرگراه‌های شهید کاظمی، یادگار امام، آیت‌الله حکیم و شهید سپهبد قاسم سلیمانی (رسالت) تا خیابان سرسبز، خط ۹ از دولت‌آباد بزرگراه بسیج، پیروزی، نارمک هنگام و بزرگراه شهید همت تا محدوده پارک جنگلی چیتگر و خط ۱۱ از پارک چیتگر، مناطق ۱۸ تا ۲۱ و لن‌بلویه امتداد دارند.

خبر

خطر سرخوردگی در طرح تامین مسکن

کارشناسان مسکن نسبت به احتمال بروز یک خطر در طرح اقدام ملی به متولی مسکن هشدار می‌دهند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دنیای اقتصاد، با اعلام فهرست اسامی تایید صلاحیت شدگان طرح اقدام ملی مسکن در مناطق مختلف کشور از جمله شهرهای جدید، کارشناسان مسکن سازوکار قطعی نبستام تایید صلاحیت شدگان را در صورت عدم رعایت برنامه زمان‌بندی برای ساخت واحدهای این طرح و تحویل واحدها در کوتاه‌ترین زمان ممکن، مستعد بروز خطر سرخوردگی در متقاضیان تایید صلاحیت شده اقدام ملی می‌دانند. روز گذشته در حالی یک مقام مسئول در یکی از شهرهای جدید پرتقاضا در اطراف تهران از تایید صلاحیت نیمی از نبستام کنندگان طرح اقدام ملی مسکن در این شهر جدید خبر داد که در عین حال بنابر اعلام وی نبستام کنندگان تایید صلاحیت شده باید برای تکمیل روند نبستام خود آمادگی پرداخت ۳۰ تا ۴۰ میلیون تومان پول نقد را داشته باشند. در حالی که این رقم هم‌اکنون بخش مهمی از تمام هزینه مورد نیاز برای رهن یک واحد مسکونی معمولی در شهرهای اقماری تهران و حداقل بودجه مورد نیاز برای رهن مسکن به‌عنوان بخشی از رقم کل اجاره‌ها در مناطق جنوبی پایتخت است. کارشناسان معتقدند تاخیر در شروع پروژه‌ها می‌تواند هزینه‌های اجتماعی این طرح را افزایش داده و موجب ایجاد سرخوردگی و نارضایتی در میان متقاضیان و نبستام شدگان شود.

کارشناسان با استناد به تجربه‌های قبلی طرح‌های خانه‌سازی دولتی همچون طرح مسکن مهر معتقدند بهتر بود ابتدا نمود عملیاتی طرح اقدام ملی مسکن در قالب شروع بخشی از پروژه‌ها به مشاهده متقاضیان واجد شرایط می‌رسید و سپس نبستام برای واگذاری این واحدها و تکمیل پروژه‌ها آغاز می‌شد. این در حالی است که دولت از ابتدا اعلام کرده به منظور پرهیز از انجام ساخت و سازهای فاقد متقاضی، مشابه وضعیتی که در برخی از پروژه‌های مسکن مهر تجربه شد، ابتدا مخاطبان واجد شرایط و متقاضیان این طرح و همچنین تعداد آنها در مناطق مختلف شناسایی شده و سپس متناسب با تعداد متقاضیان طرح اقدام ملی در قالب پروژه‌های مسکونی استارت می‌خورد. دیدگاه‌های کارشناسی در عین حال که ساخت وساز بر مبنای تعداد متقاضیان نهایی را امری مثبت می‌داند اما معتقد است در صورتی که اجرای این پروژه‌ها با تاخیر مواجه شود این موضوع می‌تواند منجر به بروز سرخوردگی و بی‌اعتمادی در نبستام کنندگان شود که در بدو امر مبلغی معادل ۳۰ تا ۴۰ میلیون تومان به حساب دولت واریز کرده‌اند. در فرآیند انجام پروژه مسکن مهر چنین حالتی تجربه شد به رغم نبستام حدود ۲ میلیون متقاضی در فاصله سال‌های ۸۶ و ۸۷ در قالب تعاونی‌های مسکن مهر، این طرح عملا از سال ۸۹ استارت خورد و روی زمین آمد.

کارشناسان توصیه می‌کنند برای جلوگیری از ایجاد سرخوردگی در متقاضیان و نبستام کنندگان طرح اقدام ملی مسکن عملیات ساخت بخشی از این پروژه‌ها را به سرعت شروع کند تا متقاضیان بتوانند نمود عملیاتی این طرح را از هم‌اکنون و بدون فاصله از زمان تکمیل فرآیند نبستام و پرداخت آورده ۳۰ تا ۴۰ میلیون تومانی مشاهده کنند. از سوی دیگر، بهتر است متولی مسکن تمام اراده و توان خود را به منظور جلوگیری از تاخیر در شروع و تکمیل پروژه‌های طرح اقدام ملی به کار ببندد تا متناسب با برنامه زمان‌بندی، پروژه‌ها شروع، تکمیل و تحویل متقاضیان شود.