

چقدر کار؟

کار و تلاش اقتصادی و کسب درآمد برای اداره زندگی بر اساس آموزه‌های دینی برای خود حد و مرز و چارچوبی دارد. یکی از مهم‌ترین آن‌ها، جدا از حلال بودن، رعایت اصل میانه‌روی است؛ اینکه بدانیم همه زندگی کار نیست و برای کسب روزی باید در حد معقول و به اندازه تلاش کرد. متأسفانه تصویری که زمانه ما از آدم موفق ساخته، کسی است که از صبح تا شب کار می‌کند تا پول در بیاورد. امام علی (علیه السلام) در توصیه به فرزند برومندش امام حسن (علیه السلام) می‌فرماید: «در به دست آوردن دنیا زیاده‌روی نکن و در کسب و کار میانه رو باش، زیرا بسیار دیده شده که تلاش فراوان - در راه دنیا - به نابودی منجر شده است» (نهج البلاغه، نامه ۳۱).

آری، کسانی که از سر زیاده‌خواهی، بیشتر از حد معمول کار می‌کنند، باید بدانند که فعالیت زیادتر گاه نتیجه عکس می‌دهد و به قول امام علی (ع)، چه بسا تلاشی که به نابودی سرمایه عمر می‌انجامد. در مقابل، کسانی که حرص را کنار می‌گذارند و در حد نیاز برای کسب روزی تلاش می‌کنند، زندگی توأم با آرامش بیشتر را تجربه می‌کنند. آن‌ها می‌دانند آدمی در کنار کار و فعالیت، به تفریح، استراحت و نیز صرف وقت برای خانواده و دیگر امور زندگی نیاز دارد. کسانی که تمامی هفته را کار می‌کنند و دیروقت خسته و کوفته به خانه برمی‌گردند، آخر هفته‌هایشان نیز صرف انجام کارهای عقب‌افتاده و البته جبران کم‌خوابی‌های طی هفته می‌شود. در واقع زندگی نمی‌کنند. واقعیت آن است که کار زیاد بالاخره روزی آن‌ها را از پا می‌اندازد. به علاوه، چیزی که بسیاری از ما به آن بی‌توجهیم، آن است که خود آن‌ها زندگی ملال‌آوری را تجربه می‌کنند، در حالی که وقتی به اندازه کار کنیم، شانس و وضعیت آن را پیدا می‌کنیم که درگیر فعالیت‌ها و تجربه‌های متنوع دیگری شویم که به زندگی مان رنگ تازه‌ای می‌بخشند. ایجاد تعادل بین کار و زندگی و ایجاد رابطه سالم میان این دو، یعنی پرداختن به همه نیازها، وظیفه ماست. ما کار می‌کنیم که زندگی کنیم، نه برعکس. پس برای آینده یادمان باشد، با داشتن امکانات در حد کفاف، معنی ندارد از مسئولیت‌های دیگر باز بمانیم! یعنی ساعات زیادی را دور از خانواده سرکنیم. در این صورت، غیر از این نیست که زمانی هم که به خانه برمی‌گردیم، برای تأمین آسایش جسمی و رفع خستگی روحی ناشی از کار زیاد، حال و حوصله و



اصلاً فرصتی برای همدلی و همراهی با خانواده نداشته باشیم! آشکار است که با محدود شدن زندگی به کار، بر سر خود و خانواده چه می‌آوریم! باید بیندیشیم زمانی که از لحاظ شغلی بهترین باشیم، ولی زندگی شخص و خانوادگی ما عملاً از هم پاشیده باشد، چه بهره‌ای از زندگی می‌بریم؟ از همین روست که روان‌شناسان برای بهبود کیفیت زندگی، رعایت اعتدال را به همه توصیه می‌کنند؛ بین کار و زندگی، و درس و استراحت، باید تناسب معقولی پدید آورد. پس کاستن از ساعات کار و میانه‌روی در فعالیت‌های شغلی و پرداختن به امور دیگر زندگی، هدفی انسانی است و ایجاد اشتغال و نیز پاسخ دادن به نیازهای اساسی انسان و رسیدگی به زندگی شخصی و استفاده از اوقات فراغت را در بر دارد (جامعه‌شناسی کار و شغل، ص ۱۶۲). در کشورهای پیشرفته نیز، در گذشته

حکمت

انسان با ایمان شبانه‌روز خود را به سه بخش می‌کند: زمانی برای نیایش و عبادت پروردگار؛ زمانی برای کار و تأمین معاش و زمانی برای بهره‌گیری از لذت‌هایی که حلال و زیبا هستند. (نهج‌البلاغه، حکمت ۲۹۰)

حلال و زیبا هستند (نهج‌البلاغه، حکمت ۲۹۰). این تکلیفی است که همه ما داریم. البته برای رسیدن به این هدف باید اهل قناعت بود و به حد کفاف بسنده کرد. وقتی در حد کفاف داشته باشیم، دلیلی ندارد دیوانه‌وار دنبال پول بیشتر برویم و آرامشمان را فدا کنیم. نکته‌ای که امامان ما همواره به آن اشاره کرده‌اند.

منابع

۱. آیت‌الله ناصر مکارم شیرازی و همکاران. پیام امام. شرح تازه و جامع بر نهج‌البلاغه. جلد‌های ۱۵ و ۹. امام علی بن ابیطالب (ع). چاپ اول. سال ۱۳۸۷.
۲. غلام‌عباس توسلی. جامعه‌شناسی کار و شغل. سمت. چاپ نهم. ۱۳۸۳.
۳. زیر نظر علی اکبر رشاد. دانشنامه امام علی (علیه‌السلام). جلد هفتم. پژوهشگاه فرهنگ و اندیشه اسلامی. چاپ ۵. ۱۳۸۲.

جهاد همواره...۵

۵ آذر **روز بسیج مستضعفان** است. در آذرماه ۱۳۵۸ امام خمینی (ره) فرمانی صادر کرد که به موجب آن «ارتش بیست میلیونی» کشور تشکیل شود. منظور از ارتش بیست میلیونی، گروهی متشکل از همه رده‌های سنی، از پیر تا جوان و حتی در روستاها و مناطق دورافتاده بود تا برای آبادانی کشور تلاش کنند. نیروهای بسیجی با رشادت‌های خود در دوران دفاع مقدس همواره حماسه آفریدند. سه دهه بعد، نام این سازمان به «سازمان بسیج مستضعفان» تغییر کرد، اما در ماهیت آن تغییری به وجود نیامد. البته این روزها بسیج وارد عرصه سازندگی نیز شده است. طرح بسیج سازندگی حاصل اندیشه والای رهبر معظم انقلاب اسلامی است. ۳۰ آذرماه هم **روز پرستار** است. شرایط این روزهای نیروهای شاغل در بخش درمان با هیچ‌الگو و منطق مادی قابل اندازه‌گیری نیست؛ فداکارانی که به خاطر حفاظت از جان مردم، به تصمیم و خواست خودشان، نوبت‌های کاری را افزایش داده‌اند. از ۱۲ ساعت تا ۱۶ ساعت سرکارند و گله‌ای هم ندارند. با وجود ساعت‌های طولانی شیفت خود، به جای دیگر همکاران هم شیفت می‌ایستند و خوشحال‌اند که می‌توانند در شکست زنجیره انتقال کرونا کاری انجام دهند. افرادی که به علاقه برای اشتغال در رشته پرستاری در دانشگاه تحصیل کرده‌اند و حالا با به‌کارگیری دانش و مهارتشان، در مراکز درمانی از بیماران کرونایی پرستاری می‌کنند و هفته‌هاست سلامت جسمی، روانی و زندگی شخصی‌شان را به چالش کشیده‌اند، رفتاری جهادگونه دارند که حاصل درس‌آموزی‌شان در مکتب اسلام است.



چنین تجربه‌ای وجود داشته است. پس از انقلاب صنعتی در غرب، کارگران غالباً روزانه چهارده تا شانزده ساعت کار می‌کردند، اما اکنون همه پذیرفته‌اند که هفته‌ای ۳۰ تا ۴۰ ساعت کار - یعنی نهایت هشت ساعت در روز - کافی است. زیرا روان‌شناسان اجتماعی دریافته‌اند، تعیین ساعت کاری مناسب و تشویق به انجام ندادن کار بیش از یک شیفت کاری، بهره‌وری بیشتر دارد و مانع بیماری‌های جسمی و عصبی خواهد شد.

این تجربه‌ها و توصیه‌های کاربردی همان‌هاست که از قرن‌ها پیش در احادیث و روایات ما به شکل‌های گوناگون به ما مسلمان‌ها گوشزد شده است. به‌عنوان مثال، امام علی (علیه‌السلام) فرموده است: انسان با ایمان شبانه‌روز خود را به سه بخش می‌کند: زمانی برای نیایش و عبادت پروردگار؛ زمانی برای کار و تأمین معاش و زمانی برای بهره‌گیری از لذت‌هایی که