

- صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری آهنگ آتیه (وابسته به سازمان تامین اجتماعی)
- سردبیر: زیر نظر شورای سردبیری
- صفحه آرا: محمدرضا لری چی
- ویراستار: کوروش اشرفی
- طراح: مهرناز منتظریان
- دبیر عکس: ستاره کاظمی
- نشانی: میدان آرژانتین، خیابان احمد قصیر
- خیابان دوازدهم، شماره ۲۲
- تلفن: ۰۲۱-۴۵۴۳۶
- تحریریه: داخلی ۱۳۸
- بازرگانی: داخلی ۱۲۲

فرشته نجات خاموش در جیب شما

حادثه خبر نمی کند. تصور کنید خدای ناکرده در خیابان دچار افت شدید قند خون، واکنش حساسیتی به دارویی خاص یا سانحهای ناگهانی شده اید و دیگر توانایی صحبت کردن ندارید. نیروهای اورژانس به محل می‌رسند، اما نخستین پرسشی که با آن رویه‌رو می‌شوید این است: اطلاعات حیاتی بیمار کجاست؟ گروه خونی او چیست؟ به چه داروهایی حساسیت دارد؟ آیا بیماری زمینهای دارد؟ و مهم‌تر از همه، در چنین شرایطی باید با کدام یک از اعضای خانواده تماس گرفت؟ شاید در نگاه اول پاسخ ساده به نظر برسد. بسیاری از ما تصور می‌کنیم چون تلفن همراه‌مان رمز دارد، هیچ‌کس نمی‌تواند به اطلاعات داخل آن دسترسی پیدا کند. اما نکته مهم اینجااست که در اغلب گوشی‌های هوشمند جدید قابلیت‌های حیاتی تعبیه شده که دقیقاً برای چنین موقعیت‌هایی طراحی شده است؛ قابلیت‌ی به نام «شناسه پزشکی» (Medical ID). این بخش به امدادگران اجازه می‌دهد حتی بدون باز کردن قفل گوشی، به اطلاعات ضروری پزشکی و شماره‌های تماس اضطراری دسترسی پیدا کنند.

فعال کردن این امکان تنها چند دقیقه زمان می‌برد، اما می‌تواند در شرایط بحرانی تفاوتی تعیین‌کننده ایجاد کند. اگر از گوشی آیفون استفاده می‌کنید، وارد اپلیکیشن Health شوید، روی عکس پروفایل خود ضربه‌بزنید و گزینه Medical ID را انتخاب کنید. سپس با انتخاب گزینه Edit اطلاعات مهمی مانند گروه خونی، حساسیت‌های دارویی، بیماری‌های زمینه‌ای و شماره تماس‌های اضطراری را وارد کنید. در پایان حتماً گزینه Show When Locked (نمایش هنگام قفل بودن گوشی) را فعال کنید تا این اطلاعات روی صفحه قفل قابل مشاهده باشد. در گوشی‌های اندرویدی نیز روند کار تقریباً مشابه است. کافی است وارد بخش Settings شوید و گزینه Safety & Emergency (ایمنی و شرایط اضطراری) را پیدا کنید. در این قسمت می‌توانید اطلاعات پزشکی خود و همچنین شماره مخاطبان اضطراری را ثبت کنید. بهتر است بررسی کنید که گزینه نمایش اطلاعات روی صفحه قفل نیز فعال باشد تا امدادگران بتوانند در صورت نیاز به آن دسترسی داشته باشند. شاید تنظیم کردن این بخش در نگاه اول کار کوچکی به نظر برسد، اما در لحظه‌ای بحرانی می‌تواند به امدادگران کمک کند سریع‌تر و دقیق‌تر تصمیم بگیرند؛ از جمله جلوگیری از تجویز دارویی که ممکن است برای شما خطرناک باشد. به همین دلیل بد نیست همین حالا چند دقیقه وقت بگذارید و این قابلیت را در گوشی خود فعال کنید. همچنین بهتر است این تنظیمات را برای تلفن همراه پدر، مادر یا افراد سالمند خانواده نیز انجام دهید؛ اقدامی ساده که شاید روزی به کمک جان‌ها بیاید.



وقتی آشپزخانه به میدان بقا بدل می‌شود

سریال «خرس» فراتر از داستان یک ساندویچی شلوغ است؛ روایتی نفس‌گیر از استرس شغلی، سوگ و تلاش برای بازسازی کرامت انسانی در محیط‌هایی که فشار کار گاه از توان انسان فراتر می‌رود

هیوا جهانگرد

روزنامه‌نگار

تصور کنید در محیط کاری‌ای هستید که هر لحظه ممکن است همه چیز منفرج شود؛ جایی که ضرب‌الاجل‌ها مثل پتک بر سرتان فرود می‌آیند، صدای داد و فریاد همکاران قطع نمی‌شود و استرس همچون غباری سنگین بر تمام فضای اتاق نشسته است. اگر چنین تجربه‌ای داشته‌اید، سریال «خرس» (The Bear) دقیقاً همان نقطه‌ای را نشانه می‌گیرد که شما لمس کرده‌اید. این سریال در نگاه نخست درباره پخت ساندویچ و غذاست، اما در لایه‌های عمیق‌تر، به کلاسی تمام‌عیار درباره روان‌شناسی کار، محیط‌های سمی، سوگ و تلاش برای بقا تبدیل می‌شود.

واقعیت تلخ صنعت غذا

یکی از مهم‌ترین نقاط قوت «خرس»، جسارت آن در نمایش بی‌پرده پشت‌صحنه صنایع خدماتی آمریکاست. این سریال از معدود آثاری است که تصویر پرزرق و برق و فانتزی رستوران‌داری را کنار می‌زند و مستقیم بر فجایع انسانی پنهان در این صنعت انگشت می‌گذارد. «خرس» به شکلی عریان نشان می‌دهد پشت سرو هر بشقاب غذای بی‌نقص، کارکنانی قرار دارند که زیر بار استرس کشنده، ساعات کاری طولانی و فرهنگ سازمانی سمی، ذره‌ذره سلامت روان و جسم خود را از دست می‌دهند؛ روایتی تلخ اما به شدت واقعی از چرخ‌دنده‌های بی‌رحم صنعتی که انسان‌ها را در خود می‌بلعد.

داستان سریال درباره جوانی به نام کارمن، مشهور به «کاری» برزآنو است؛ سرآشپزی نابغه که در بهترین و مجلل‌ترین رستوران‌های جهان کار کرده است. اما پس از خودکشی ناگهانی برادر بزرگ‌ترش، ناچار می‌شود به شیکاگو بازگردد تا رستوران خانوادگی کوچکشان را اداره کند؛ جایی شبیه ساندویچی‌های

شلوغ، پرتنش و بی‌نظم.

ورود کاری به این رستوران بدهکار، آشفته و فرسوده، آغاز یک تقابل جدی است. او که به نظم آهنین و استانداردهای دقیق رستوران‌های سطح بالا عادت دارد، اکنون باید با تیمی از آشپزهای لجباز، تجهیزات فرسوده و کوهی از بدهی دست‌وپنجه نرم کند.

استاره‌ای از کار فرساینده

یکی از دستاوردهای مهم «خرس»، تصویر واقع‌گرایانه و بی‌روتوش آن از فضای آشپزخانه صنعتی است. در اینجا آشپزخانه تنها محل پخت غذا نیست، بلکه استاره‌ای از هر محیط کاری پرفشار است؛ جایی که «زمان» حکم طلا را دارد. دوربین روی دست، کات‌های سریع، صدای جلز و ولز روغن، تیک‌تاک ساعت و فریادهای مداوم چنان آدرنالینی به مخاطب تزریق می‌کند که گاهی فراموش می‌کنید روی مبل خانه نشسته‌اید و ناخواسته دچار تپش قلب می‌شوید. سریال به‌خوبی نشان می‌دهد که یک محیط کار سمی چگونه می‌تواند ذره‌ذره روح و روان کارکنانش را فرسوده کند. استرس شغلی به زندگی شخصی افراد سرایت می‌کند، خشم‌های فروخورده در قالب پرخاشگری بروز می‌یابند و نبود ساختار درست، حتی بهترین استعدادها را به مرز فرسودگی کامل می‌رساند. با وجود تمام هیاهوی قابلمه‌ها و ماهیتابه‌ها، هسته مرکزی «خرس» درباره سلامت روان است. کاری، شخصیت اصلی داستان، با مجموعه‌ای از زخم‌های روانی دست‌وپنجه‌نرم می‌کند. او از یک سو در سوگ برادرش است و از سوی دیگر، کابوس‌های دوران کار در رستوران‌های مجلل با سرآشپزهای آزارگر رهایش نمی‌کند. حملات پانیک به سراغش می‌آیند و او اضطرابش را پشت اجاق گاز پنهان می‌کند.

اما او تنها نیست. تک‌تک کارکنان این ساندویچی، از ریچی –

پسرعموی پرخاشگر و سنتی – گرفته تا سیدنی – سرآشپز جوان، با انگیزه اما مضطرب – بار روانی سنگینی را بر دوش می‌کشند. سریال یادآوری می‌کند همکار بد خلق، رئیس همیشه عصبانی یا کارمند حواس‌پرت هر کدام ممکن است در حال جنگیدن با هیولاهای درونی خود باشند؛ هیولاهایی که ما از آن‌ها بی‌خبریم.

امید در دل آشوب

نقطه امیدبخش سریال، تلاش کاری برای تغییر این فرهنگ مسموم است. او تصمیم می‌گیرد چرخه خشونت و بی‌احترامی را بشکند. یکی از زیباترین لحظات سریال زمانی است که از کارکنان رستوران می‌خواهد یکدیگر را «سرآشپز» خطاب کنند. همین تغییر ساده در واژه‌ها، نخستین گام برای بازگرداندن احترام به محیط کاری‌ای است که سال‌ها فرسوده شده است. کاری می‌کوشد به جای تحقیر، به اعضای تیمش آموزش بدهد. آن‌ها را به دوره‌های آموزشی می‌فرستد، مسئولیت می‌دهد و به توانایی‌هایشان اعتماد می‌کند. سریال نشان می‌دهد تغییر فرهنگ سازمانی ناسالم، فرایندی طولانی و دشوار است؛ مسیری پر از شکست، تنش و ناامیدی. با این حال، زمانی که اعضای یک تیم می‌آموزند به جای جنگیدن با یکدیگر در کنار هم کار کنند، امکان دگرگونی واقعی فراهم می‌شود.

«خرس» سریالی سرگرم‌کننده اما عمیق است. فرقی نمی‌کند مدیر یک شرکت بزرگ باشید، کارمند یک اداره یا صاحب یک مغازه کوچک؛ بخش‌هایی از خستگی‌ها، فشارها و امیدهای روزمره خود را در این روایت بازخواهید یافت. این سریال یادآوری می‌کند شاید نتوان گذشته و آسیب‌ها را تغییر داد، اما می‌توان محیط اطراف را اندکی انسانی‌تر، محترمانه‌تر و قابل تحمل‌تر ساخت. تماشاگر آن شاید در ابتدا ضرایب قلبیان را بالا ببرد، اما در نهایت مانند یک کاسه سوپ گرم پس از روزی سخت، آرامشی ملایم به جان مخاطب می‌بخشد.

● یک‌شنبه: ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۵ ● شماره ۵۲۷

فرهنگ

معرفی کتاب

تصور کنید ساعت شش عصر است. بعد از یک روز کاری طولانی، پراز جلسات خسته‌کننده، ترافیک سنگین و دغدغه‌های مالی، بالاخره کلید را در قفل در می‌چرخانید و وارد خانه می‌شوید. تنها چیزی که در آن لحظه می‌خواهید، نیم‌ساعتی سکوت برای نوشیدن یک استکان چای است. در همین حال، فرزندان با انرژی تمام به سمت‌تان می‌آید. ساده‌ترین و در دسترس‌ترین راه‌حل برای خریدن کمی آرامش چیست؟ احتمالاً دادن گوشی هوشمند یا تبلت به دست کودک.

این سناریوی آشنای بسیاری از والدین شاغل است. ما از سر خستگی و ناچاری، تکنولوژی را به‌عنوان پرستاری ارزان و بی‌دردسر به کار گرفته‌ایم. اما تا به حال به هزینه پنهان این «آرامش موقت» فکر کرده‌اید؟ جاناتان هایت، روان‌شناس اجتماعی برجسته، در کتاب پرفروش خود با عنوان «نسل مضطرب» (The Anxious Generation) دقیقاً روی همین نقطه حساس دست می‌گذارد.

ادعای اصلی هایت در این کتاب روشن و در عین حال تکان‌دهنده است. او معتقد است در اوایل دهه ۲۰۱۰ میلادی، شاهد تغییری بنیادین در مفهوم «کودکی» بوده‌ایم؛ تغییری که آن را «سیم‌کشی مجدد دوران کودکی» می‌نامد. به‌باور او، ما از «کودکی مبتنی بر بازی» – دودین در کوچه‌ها، زمین‌خوردن، تعامل رودررو با همسالان و کشف دنیای واقعی – به «کودکی مبتنی بر تلفن همراه» کوچ کرده‌ایم. کودکان و نوجوانان امروز ساعت‌های طولانی در شبکه‌های اجتماعی، بازی‌های آنلاین و گشت‌وگذار در فضای مجازی سپری می‌کنند. پیامد این تغییر چیست؟ هایت با استناد به پژوهش‌ها و داده‌های گسترده نشان می‌دهد که دقیقاً از همان سال‌ها، آمار افسردگی، اضطراب، خودآزاری و اختلالات خواب در میان نوجوانان به شکل چشمگیری افزایش یافته است. بسیاری از والدینی که ساعت‌های طولانی بیرون از خانه کار می‌کنند، با نوعی «عذاب وجدان والد بودن» دست‌وپنجه نرم می‌کنند. احساس می‌کنند زمان کافی برای فرزندشان نمی‌گذارند و برای جبران این خلأ، آزادی بیشتری در استفاده از گوشی و اینترنت به‌اومی‌دهند. اما «نسل مضطرب» هشدار می‌دهد این آزادی بی‌حدوحصر، در واقع رها کردن کودک در اقیانوسی طوفانی از محرک‌های دیجیتال است. شبکه‌های اجتماعی با الگوریتم‌های اعتیادآور خود کودکان را مدام در معرض مقایسه قرار می‌دهند، اعتماد به‌نفس‌شان را تضعیف می‌کنند و خواب‌شبهانه – که برای رشد مغز حیاتی است – را مختل می‌سازند.

نقطه قوت این کتاب آن است که تنها به هشدار و نگرانی بسنده نمی‌کند و مجموعه‌ای از راهکارهای عملی – به‌ویژه برای خانواده‌های پرمشغله – ارائه می‌دهد. هایت چهار توصیه اصلی مطرح می‌کند: ۱. ندادن تلفن هوشمند پیش از دبیرستان و استفاده از گوشی‌های ساده برای تماس و پیامک. ۲. ممنوعیت شبکه‌های اجتماعی تا ۱۶ سالگی. ۳. حمایت از مدارس بدون تلفن همراه در ساعات آموزشی.

۴. فراهم کردن فرصت بیشتر برای بازی آزاد و تعامل واقعی میان کودکان.

شاید تغییر عادت‌های دیجیتال فرزندان در ابتدا با لجبازی و تنش همراه شود؛ به‌ویژه برای والدینی که خسته از محل کار به خانه برمی‌گردند. با این حال، پیام کتاب روشن است: حفاظت از سلامت روان کودکان مسئولیتی جدی است. اگر می‌خواهیم فرزندان‌مان کودکی واقعی را با تمام خنده‌ها، زمین‌خوردن‌ها و کشف‌هایش تجربه کنند، ناچاریم در برابر سلطه بی‌حد فناوری اندکی مقاومت نشان دهیم.



کتاب نسل مضطرب

- نویسنده: جاناتان هایت
- مترجم: افسون صائمی
- انتشارات: انتشارات میلکان