

● گزارشی خواندنی و پر نکته در باره یک پدیده اجتماعی جدید

گزارش از: مهرداد رضایی  
و گروه گزارشگران بخش اجتماعی

# دو کاره‌ها، دو شغله‌ها، دو شیفتی‌ها!..



## مسافر کشتی با پیکان، شغل اکثر

دو شغله... دو کاره... دو شیفتی...

اینها کلمات و اصطلاحاتی است که اگر سابقاً فقط عده‌ای با آنها آشنا بودند، با معنای همگی آنها را می‌دانستند؛ امروزه مفهوم آنها در طیف وسیعی از جامعه مطرح است و تقریباً کلیه اقشار جامعه با عمق نفعی آن آشنا هستند و خیلی‌ها، خود از نزدیک با این مفاهیم سر و کار دارند.

اما شما، در برخورد با این اصطلاحات، چه در می‌یابید، و چه چیزی در ذهن‌تان نداعی می‌شود؟ ساده‌ترین نداعی این اصطلاحات، آن است که: علی‌رغم فاعده زندگی بشر که انسان باید یک‌سوم از شبانه‌روز (یک پاره از سه پاره مساری شبانه‌روز) را که ۸ ساعت است، کار کند و دو سوم دیگر (۱۶ ساعت) را به خواب و استراحت و امور معنوی و عاطفی و احساسی و شعوری و وجدانی خود بپردازد؛ افرادی هستند که استفاده از سه پاره مساری شبانه‌روز را برعکس کرده‌اند. آنها دو پاره (۱۶ ساعت) را به کار و زندگی می‌گذرانند، و فقط یک پاره (۸ ساعت) را برای تمام امور و مسائل انسانی و زندگی شخصی و خانوادگی و حسی و معنوی خود کنار می‌گذارند.

امروزه در جامعه ما و بسیاری از جوامع صنعتی و نیمه صنعتی دنیا، مردم برای گذران امور زندگی، مجبورند ساعت‌های زیادی را به کار بپردازند.

گویی با دگرگون شدن شکل و بافت جوامع بشری و «ریخت» زندگی، عادت‌های انسان در زندگی فردی و اجتماعی نیز رو به تغییر و تحول هستند. و دو شیفت کار کردن یا دو شغله بودن، یکی از جنبه‌های این دگرگونی و در واقع پدیده سالهای اخیر است.

در این گزارش، گروه گزارشگران ما، دو شغله بودن را از بُعد افزایش ساعات کار در شبانه روز، چیزی در حدود ۱۵ - ۱۶ ساعت در نظر گرفته و مسائل مختلف پیرامون آن را، از زبان افراد و طبقات گوناگون بررسی کرده است.

## دو شغله‌ها چه می‌گویند؟

در مصاحبه‌های کوتاه و بلندی که با دهها نفر از افراد دو شغله داشتیم، بدون استثناء تمامی آنها از این که بیشترین ساعت‌های شبانه‌رویشان را وقت کار کردن می‌کنند، گلایه و شکایت داشتند. همگی از این افراد از روی میل و با شوق و رغبت در محل کارشان حاضر نمی‌شوند. بلکه اجبار زندگی و فشار اقتصادی حاکم بر جامعه، آنان را مجبور می‌کند که از صبح تا شب کار کنند و شب نخسته و کوفته، و خالی از انرژی برای خوابیدن به خانه‌شان پناه ببرند.

یکی از این افراد که کنار من یک سازمان دولتی است و عصرها نیز در یک شرکت کنار می‌کند، در این مورد می‌گفت: صبح ساعت ۶ از خانه بیرون می‌آیم و شب ساعت ۹ به خانه بر می‌گردم. دو بچه دارم که وقتی به خانه می‌روم هر دو خوابند. بعد از خوردن شام، ساعت ۱۰ شب، دیگر چشمانم را نمی‌توانم باز نگه دارم. می‌خوابم و فردا صبح همان «دور» همیشگی شروع می‌شود. بعضی وقتها بادم می‌رود که بسرم کلاس چندم است. تمام مسؤلیت‌های خانه و مسایل مربوط به بیماری و ثبت‌نام و تحصیل و خریدهای طول سال و رسیدگی به مسائل و مشکلات و تفریح و گردش کودکانم به عهده همسرم است. بعضی وقتها همسرم از وضع زندگی مان گلایه می‌کند، اما دیگر چاره‌یی نداریم. راستش را بخواهید هیچ چیز از زندگی

من نمی‌فهمم. آیا واقعاً معنای زندگی همین دو دیدن‌های بی حاصل است؟!

## ● حقوق دو شغل تمام وقت نیز، برای گذران زندگی کافی نیست!

یک کارمند دو شغله دیگر به نام «اکبر» سه

می‌گفت: دوازده سیزده سال پیش که تازه ازدواج کرده بودم، همسرم کارمند بود. همین که اولین فرزندمان متولد شد، من پایه و همسرم عقب افتاده‌ام را گرفته و حقوق کمی بیشتر شد. این بود که با خیال راحت به خانم گفتم، بهتر است از ادارات استعفا بدهی و دیگر سرکار

## بسیاری از کارمندان و حقوق بگیران برای جبران کسری حقوق و تأمین هزینه زندگی، در دو یا حتی در سه جا کار می کنند!

حورده و نخورده و زن و بچه را دیده و ندیده به رختخواب برویم.

آنها می گویند: مردم دنیا کار می کنند تا زندگی کنند، ولی انگار ما زنده هستیم تا کار کنیم. شب‌ها هم که به خانه می آیم، برای خواب و استراحت نیست، بلکه اگر با بدنی خسته و کوفته چند ساعتی به رختخواب می رویم، برای آن است که رفع خستگی و تجدید قوا کنیم، تا صبح روز بعد، دوباره بتوانیم پاشنه‌ها را ور بکشیم و دنبال یک لقمه نان، دوندگی های خود را از نو شروع کنیم...

### ● ما، کار مفید و سازنده انجام نمی دهیم!

نشاط اشتراک این دسته از کارمندان و حقوق بگیران زیاد است، ولی وجه اشتراک مشخص دیگرشان، در این نکته است که می گویند: ما دو شغل‌ها، متأسفانه در هیچکدام از دو شغل خود، کار درست و حسابی انجام نمی دهیم. معلوم است که وقتی کسی از کار و

و حوصله‌ی داشته باشیم، یکی دو ساعت هم مسافرکشی می کنیم که قسمت دیگری از کمبودهای مالی زندگی را جبران کنیم. راستش این که زخم از این وضع کاملاً ناراضی است. البته او می داند که من برای تأمین مخارج زندگی این همه کار می کنم، ولی خودش می گویند: «چه فایده؟ انسان کار می کند که با دستمزد آن زندگی کند، در حالی که تو کار می کنی، بدون آن که زندگی کنی و بگذاری که ما هم زندگی کنیم. شاید اگر می گذاشتی من به اداره ام می رفتم و استعفا نمی دادم، امروز حقوق من هم کمکی به هزینه زندگی می کرد و دیگر تو مجبور نبودی این طور کار کنی و در عوض ما را نه مسافرت ببری، نه گردش و سینما، نه با ما به میهمانی بیایی و نه میهمان به خانه ما بیاید. ما داریم توی

نروی. چون نگهداری و تربیت بچه برای ما بیشتر اهمیت دارد تا حقوقی که تو می گیری. وانگهی، حقوق من هم کمی اضافه شده و چون ما آدمهای قانمی هستیم و زیاده طلبی نداریم، با همین دریافتی من، می توانیم بدون دغدغه زندگی کنیم...

این کارمند اضافه کرد: خانم با این که چندان راضی به این کار نبود، ولی به خاطر فرزندمان قبول کرد و از آن پس در خانه ماند و ما از حدود ماهی ۳ هزار تومان حقوق ماهانه او، که در آن زمان، کارمندی با هفت هشت سال سابقه دریافت می کرد، محروم شدیم. ولی با عشق و امید و قناعتی که داشتیم، بدون شکایت و گلایه زندگی می کردیم. دو سه سالی که گذشت، گرانی های ناشی از جنگ رو به افزایش رفت و زندگی را سخت کرد. من ناچار شدم برای کسب درآمد بیشتر، در همان اداره ای که کار می کردم چند ساعت اضافه کاری بگیرم و تا ساعت ۵ و ۶ بعد از ظهر کار کنم. همزمان با تاریکی غروب به خانه می آمدم و بعد توی کوچره و خیابان راه می افتادم که کسالا های کوبی خانواده را تهیه

## قریب به اتفاق کارمندان دو کاره است!

کم... و بدین ترتیب، شب خسته و کوفته به خانه می آمدم. مدت دیگری که گذشت، دریافت کالاهای کوبی سخت تر شد و دیگر لازم بود که یک نفر، از ساعت اولیه صبح حدود ۲ و ۳ بعد از نیمه شب خودش را به صفت گوشت و مرغ و اجناس دیگر برساند و ساعتها معطل و منتظر بماند؛ و دیگر امکان نداشت که یک نفر، هم به کار و اداره برسد و هم دنبال کالاهای کوبی و دفترچه‌ی بدود. این بود که از آن به بعد، همسر تمام اوقات روز را دنبال این اجناس می رفت و بچه را هم گاهی خواب می کرد و هر چند ساعت یکبار در فاصله دو خرید به او سر می زد، یا او را هم بغل می کرد و یا خود می برد. من هم صبح تا شب مشغول کار بودم. منتهی دیگر اضافه کاری در اداره کافی نبود، بلکه برای نیمه دوم روز، در یک شرکت خصوصی، برای خودم کار تمام وقت هفت ساعتی پیدا کرده بودم. از ۲/۵ بعد از ظهر تا ۹/۵ شب.

این کارمند به دنبال آب بلندی ادامه داد: خوشا آن روزهای اول ازدواج، که من به عنوان سرپرست و نان آور خانه، فقط با حقوق یک شغل می توانستم خانواده ام را اداره کنم. ولی حالا که عده افراد خانواده همان سه نفر است و جرأت نکرده ایم فرزند دیگری هم به دنیا آوریم، در مقابل، من در دو محل، دو کار تمام وقت انجام می می دهم که حدود ۱۶ ساعت از وقت شبانه روزم را می گیرد. و تازه بعضی شب‌ها که از محل کار دوم بیرون می آیم، اگر دل و دماغی

خانه پوسیده و فرسوده می شویم و تو هم بیرون از خانه، زیر فشار کار و دوندگی داری متلاشی می شوی...

### ● زنده هستیم که کار کنیم!

هزاران کارمند و کارگر و به طور کلی حقوق بگیران ادارات و سازمانهای دولتی یا تابع و تحت پوشش آنها، همین درد دلها را دارند. همه آنها، در یک نقطه اشتراک دارند و آن این است: حقوق یک شیفت کاری، تکافوی اولیه ترین مخارج و احتیاجات ما را هم نمی کند و ناچاریم از زیر سنگ هم که شده برای خود شغل دوم و حتی سوم پیدا کنیم. صبح تا شب، حدود ۱۶ ساعت مشغول کار باشیم و نیمه شب، خسته و گیج و منگ به خانه بیاییم و شام

● کارمندان بانک، به دلیل طولانی بودن ساعت کار بانک‌ها، از داشتن شغل دوم بی نصیب مانده اند!

### ● یک کارمند دو شغله:

مردم در دنیا، کار می کنند برای آن که زندگی کنند، ولی ما زنده ایم برای آن که کار کنیم!

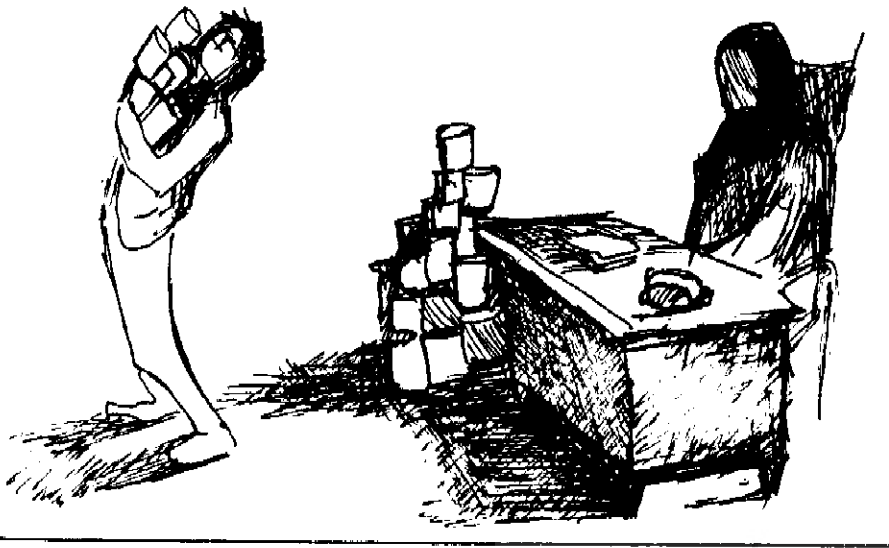
### ● چگونه یک آقای معلم، مسافرکش شد؟

۱۵ سال سابقه معلمی در وزارت آموزش و پرورش دارم. یک روز عصر، همسرم گفت: «امشب مهمان داریم، زود برو مقداری میوه بخر».

راستش را بخواهید توی جیبم فقط صد تومان پول داشتم. بیرون آمدم. یک بیکان مدل ۴۸ دارم، بارها سز راهم مردم را سوار کرده و به مقصد رسانده بودم، ولی هیچ وقت برای گرفتن پول، مسافرکشی نکرده بودم. اما آن روز احساس کردم که راهی جز این ندارم. با اضطراب و نگرانی از این که مبادا یکی از آشنایان یا اولیاء شاگردانم مرا ببینند، تصمیم خود را گرفتم و افسرده و خجول به راه افتادم.

حدود یک ساعت بعد، نزدیک به چهار صد تومان کار کرده بودم. مقداری میوه خریدم و بتزین زدم و به خانه رفتم. از فردای آن روز، هر روز عصر چند ساعت در خیابانهای دور از محله مان مسافرکشی کردم. تا این که الان نزدیک به یکسال از آن ماجرا می گذرد، خجالت من از بین رفته و از این که یکی از آشنایانم مرا ببیند، هیچ شرمی ندارم. چرا که از راهی شرافتمندانه پول در می آوردم و کسری معاش خانواده را تأمین می کنم.

● خانمهای کارمند نمی توانند در دو جا کار کنند، ولی بعضی از آنها خیاطی و گلدوزی و بافندگی، یا تهیه و فروش مرباجات و ترشجات خانگی را، به عنوان شغل دوم خود انتخاب کرده اند!



حقوق خود رضایت نداشت، حتماً کارش را هم به صورت رضایتبخشی انجام نخواهد داد. وانگهی ما، در شیفت صبح، همه اش در فکر و نگرانی کار شیفت دوم هستیم و از یادآوری آن دلمان می لرزد و در نتیجه دستمان به کار نمی رود. در شیفت بعد از ظهر هم، خستگی کار صبح نمی گذارد کاری مطلوب و به درد بخور انجام دهیم. لذا، وجداناً که به قضیه نگاه کنیم، در هیچکدام از دو شغل خود، کار مفید و سازنده‌یی صورت نمی دهیم، بلکه فقط وقت‌کشی می کنیم، عمر خود را هدر می دهیم و به هر جان‌کنندی که هست، ساعت کارمان را بر می کنیم که سر ماه، حقوقش را بگیریم.

آنها اعتراف می کنند: برای همین است که روز به روز کیفیت و کمیت کارها پایین تر می آید. کالاهای معیوب و کم دوام تولید می شود، خدمات ناقص و مشکل آفرین ارائه می شود و تازه میزان آن هم خیلی پایین است. لذا نه خود ما راضی هستیم، نه کارفرما و نه مشتری...

● مسافرکشی: شغل دوم اکثر کارمندان!...

یک نقطه اشتراک مهم و مشخص دیگر در میان دو شغلها و سه شغلها، مسافرکشی کردن آنها در خیابانهای تهران است.

همه می دانیم که امروزه، تعداد ماشین شخصی های مسافرکش، چندین و چند برابر تاکسی ها است. رانندگان این شخصیهای مسافرکش، بیشترشان افرادی هستند که به عنوان شغل دوم خود، مسافرکشی می کنند و درصد بسیار بالایی از آنها نیز کارمندان و حقوق بگیران هستند. طوری که تقریباً غیر ممکن است که سوار یک ماشین شخصی شوید و با راننده آن سر صحبت و درد دل را باز کنید، و او خود با آه و ناله همین موضوع را شرح ندهد.

البته اکثر کارمندان و حقوق بگیران مسافرکش، در ساعات های بعد از ظهر، و بخصوص پس از پایان طرح ترافیک به خیابانهای تهران هجوم می آورند و مشغول مسافرکشی می شوند. ولی کم نیستند کارمندانی هم که در نیمه اول روز، یعنی در ساعات کار اداری، توی خیابانها به مسافرکشی می پردازند. و دردناک و قابل تعمق و توجه این که: آنها اعتراف می کنند که به بهانه های مختلف از اداره بیرون آمده، یا در واقع از کار خود دررفته اند که بتوانند چندتایی مسافر سوار کنند و چند تومان پول به دست آورند.

● کارمندانی که از اداره «جیم» می شوند!

این عده گاهی به عنوان مأموریت یا انجام کار اداری از محل کارشان بیرون می آیند و گاهی بدون اطلاع بالادستی ها چند ساعتی را به قول خودشان از اداره «جیم» می شوند. گاهی هم با

همسران و بچه های مردان دو شغله، از زن

سرگردان بماند و از کار و زندگی اش عقب بیفتد برای این که کارمندی که باید جوابگوی او باشد و کارش را راه بیندازد، پشت میزش نیست. ولی چاره چیست؟ اگر این عمل ما، عمده حرامی هم باشد و همان شندرغاز حقوق ما هم دچار اشکال کند و حتی اگر اسم این کار دزدیدن از ساعت کار وقت اداری بگذارند، باز چاره‌یی جز این نداریم، چرا که گفته اند «شک گورسنه ایمان ندارد!»... به هر صورت جواب صاحبخانه و بقال و قصاب، همچنین جواب ز و بچه را که نان و گوشت و روغن و کفش لباس می خواهند، باید به هر ترتیبی که هست بدهیم...

● خانمهای کارمند، چه می کنند؟

قطعاً تعداد کارمندان زن دو شغله، نسبت به مردها بسیار اندک و ناچیز است، ولی به کلی ه منتفی نیست. البته زنان کارمند نمی توانند خیابانها مسافرکشی کنند. حتی مثل مرده نمی توانند یک روز در میان، کارها و پرونده ها خود را به هم اتاقی شان بسپارند و دنبال کار در بروند.

اما آنها نیز، راههایی برای انجام دادن کار دوم، بخصوص در ساعات کار اداری پیدا می کنند.

یکی از همین خانمها می گفت: برای کارمندان زن، تقریباً غیر ممکن است که در د شیفت کار کنند و مثلاً پس از پایان کار اداری صبح خود، بعد از ظهر و عصر را هم در جا

روش مشخصی این کار را می کنند. بدین ترتیب که با همکاران هم اتاقی خود قرار می گذارند که به طور نوبتی از اداره غیبت کنند. یعنی هرکدام، یک روز در میان از اداره خارج می شود و انجام کارها و احتمالاً جواب دادن به ارباب رجوع خود را به هم اتقاقی اش محول می کند تا به مسافرکشی در خیابانها پردازد، و یک روز دیگر را در اداره می ماند و به جای رفیقش هم کار می کند که او نیز بتواند مثل خودش به جای کار اداره، در خیابانها مسافرکشی کند...

این دسته از کارمندان، خود اعتراف می کنند: ما چاره‌یی جز این نداریم که هر طور شده، از سر و ته کار اداره بزنیم و بیرون از اداره دنبال یک لقمه نان بدویم. ولی در ضمن می دانیم که همین امر باعث می شود که کارها در ادارات به خوبی و درستی انجام نشود. کار مردم راه نیفتد و ارباب رجوع بیچاره، روزها و هفته ها

● یک دو شغله دیگر:

خواب ما در خانه، خواب واقعی و به قصد استراحت و لذت بردن از زندگی نیست، ما می خوابیم تا تجدید قوا کنیم و صبح روز بعد، دوباره بتوانیم تا شب دنبال نان بدویم!

## ● پرستارانی که در ۲ یا ۳ بیمارستان کار می‌کنند، چه مقدار از انرژی و دانش خود را و با چه کیفیتی در اختیار بیماران می‌گذارند؟

می‌خورد می‌بینم. بعد از این که شامش را خورد، پای تلویزیون خوابش می‌برد. در مدت کوتاهی که بیدار است، خیلی سریع جملاتی تلگراف‌گونه بین مان رد و بدل می‌شود: قبض آب، قبض برق یا قبض گاز آمده، سه ماه است... اجاره خانه، پول دوی بچه، پول برای ثبت نام «تحصیل رایگان!»... پول برای خرید لباس... گوشت نداریم، مرغ و تخم‌مرغ بخر... برنج تمام شده... روغن تا یکی دو روز دیگر تمام می‌شود... و... اگر بگویم بعضی از جمله‌ها نیز شوهرم برای انجام کارهای عقب‌افتاده‌اش به محل کارش می‌رود، اغراق نکرده‌ام. نیازی به گفتن این مساله نیست که تمامی مسؤلیت و کارهای بچه‌ها و خانه به دوش من است. اما چاره‌ی نداریم. همان‌گونه که شوهرم در مورد تهیه پول برای زندگی صبور است، من نیز در مورد مشکلات داخلی خانه و زندگی باید صبور باشم.

پسر دوازده ساله‌ی می‌گفت: من فقط توی فیلم‌های تلویزیونی می‌بینم که پدری با بقیه در صفحه ۵۴

### ● خانواده دو شغله‌ها، چه می‌گویند؟

در مورد دو شغله‌ها، مسائل و مشکلات فقط به خودشان منحصر نمی‌شود. خانواده‌های آنان نیز از وضع سرپرست و نان‌آور خانه، در رنج و عذابند. اگر چه بچه‌های این افراد، در عالم پر صفای کودکی، بیشتر ناراحتی‌شان از ندیدن پدر در خانه و به گردش و سینما و مهمانی نرفتن با اوست، ولی همسران آنها، گلایه‌های عمیق‌تری دارند. این عده از خانمها، حتی گاهی به مرحله یأس و سرخوردگی می‌رسند و احساس پوچی می‌کنند. آنها زندگی خود را تباه‌شده و از دست‌رفته می‌بینند و به قول خیلی‌هاشان در خانه «مانند یک عروسک کوکی، بدون هیچ احساس و معنیتی، فقط یک مشت کارهای خانه‌داری را انجام می‌دهند که برایشان به صورت عادت و ملکه ذهنی درآمده است و هیچ لذتی از انجام آنها نمی‌برند و هیچ چیز روح‌شان را افتاح و ارضاء نمی‌کند.» یکی از همسران این افراد می‌گفت: من شوهرم را فقط شب‌ها، وقتی که شام

دیگری مشغول کار باشند. واقعا توانایی جسمی زنها، و بخصوص مسؤلیت خانه‌داری و بچه‌داری و رسیدگی به امور خانه، اجازه چنین کاری را نمی‌دهد. لذا برای زنها کارمند فقط همین می‌ماند که به کارهایی مثل خیاطی و بافندگی و گلدوزی برای مشتری بپردازند. ولی باز، زنی که مثلاً ساعت ۶ صبح از خانه بیرون آمده و تا نزدیک غروب بیرون از خانه بوده و حالا همزمان با شروع تاریکی به خانه برگشته، چاره‌ی ندارد جز آن که با سرعت و عجله تمام به نظافت خانه و شستن لباسها و ظرف‌ها و اتو کشی و سایر امور خانه‌داری بپردازد و فوراً دست به کار تهیه شام شوهر و بچه‌هایش شود و تازه به فکر ناهار فردای بچه‌ها هم که از مدرسه برمی‌گردند و غذا می‌خواهند باشد. پس دیگر نه وقت و فرصتی برای کار دوم دارد، نه انرژی و رفتی.

وی اضافه می‌کند: این دسته زنها، ناچارند کاری را که از مشتری گرفته‌اند، با خود به اداره ببرند و همانجا، در ساعات کار اداری و پشت میز کارشان انجام دهند. برای همین است که

## خودناله و شکایت دارند!

خیلی وقت‌ها، شما در یک اداره، خانمی را می‌بینید که مشغول کارهایی مثل کاموایی و گلدوزی است، و بخصوص در قسمت‌هایی که ارباب رجوع ندارند، این وضع بیشتر مشاهده می‌شود. و در بعضی ادارات اصلاً جنبه قطعی و حتمی و آشکار به خود گرفته است.

### ● فروش مربا و ترشی خانگی در اداره!

خانم کارمند دیگری به نام «شهرزاد» ع. می‌گفت: من خانمهایی را می‌شناسم که در اداره، انواع چیزها را می‌فروشند. بعضی از آنها کفش و لباس و پیراهن، یا حتی اسباب‌بازی یا وسایل خانه را که به هر حال با قیمت مناسبی از بیرون تهیه کرده‌اند، به داخل اداره می‌آورند و به همکاران خود می‌فروشند. بعضی هم انواعی از خوراکی‌ها، مثل ترشیجات و مرباجات مختلف را که خودشان در خانه تهیه کرده‌اند، برای فروش به همکاران، به اداره می‌آورند.

وی می‌گفت: حتی زنها کارمندی را می‌شناسم که از همکاران دیگر، سفارش تهیه مواد غذایی می‌گیرند. و حتی چیزهایی مثل رب گوجه فرنگی و رب انار را در خانه درست می‌کنند و برای آنها می‌آورند. یا حتی انواع سبزیها، مثل سبزی آش و سبزی پلو را می‌خرند و پستاک می‌کنند و پس از خشک کردن و بسته‌بندی کردن به اداره می‌آورند و با چند تومان بیشتر به عنوان دستمزد، در اختیار آنها می‌گذارند.

## دوشیفت کارگردن، از دیدگاه روانشناسی

### ● مصاحبه تلفنی با

#### دکتر عزالدین معنوی

دکتر معنوی یکی از قدیمی‌ترین و با سابقه‌ترین استادان بیماری‌های روانی در ایران به شمار می‌رود که در حال حاضر رییس گروه روانپزشکی و روانشناسی دانشگاه آزاد و استاد دانشگاه حقوق نیز هست. وی در مورد دو شیفت کارکردن از دیدگاه روانپزشکی چنین گفت:

دو شیفت کارکردن می‌تواند به دو شکل صورت پذیرد. یک شکل آن این است که یک فرد دو شغل متفاوت دارد که نیمی از روز مثلاً در یک اداره دولتی در قسمت باپگانی کار می‌کند و نیمه دیگر روز را به کار دیگر مثلاً مسافرتی در خیابان می‌پردازد.

شکل دیگرش آن است که یک فرد، با یک حرفه خاص، در دو جای کار می‌کند. مثلاً شخصی حسابدار یک اداره دولتی است و صبح‌ها در آنجا حسابداری می‌کند و عصرها نیز در بخش خصوصی به حسابداری می‌پردازد.

از نظر روانپزشکی و روانشناسی اگر قرار است شخصی دو شیفت کار کند، بهتر است دو کار متفاوت و جدا از هم داشته باشد. زیرا داشتن دو حرفه مجزا موجب تنوع در کار شده، شخص دچار کسالت‌ها و خستگی‌های ناشی از

کار یکنواخت نمی‌شود. دکتر معنوی افزود: اما در کل، کسانی که دو شیفت کار می‌کنند، اگر بتوانند در شبانه‌روز ۷ تا ۸ ساعت خواب راحت داشته باشند، آسیب‌های جسمانی و روحی زیادی نمی‌بینند. مهمترین آسیب جسمی و روانی که شخص از دو شیفت کارکردن می‌بیند، فشارهای روانی است که در محیط کار به شخص وارد می‌شود. کسانی که کارشان توأم با اضطراب و فشارهای عصبی است، در طول زمان مستعد بیماری‌های گوارشی، قلبی و روانی هستند.

وی همچنین گفت: در بعضی مواقع، و در بعضی از بیماری‌های روانی، خود ما اصولاً کار زیاد را به بیماریمان توصیه می‌کنیم. زیرا کار زیاد در طول شبانه‌روز موجب می‌شود که آنها به فعالیت بپردازند و از گوشه‌گیری و افسردگی بپرهیزند، و با خستگی جسمی که پیدا می‌کنند شب‌ها نیز خوابی راحت داشته باشند.

در بعضی مواقع افراد به طور ناخودآگاه، حتی اگر نیاز مادی نداشته باشند، دو شیفت کار می‌کنند. این افراد از کار زیاد به عنوان یک مکانیسم دفاعی استفاده می‌کنند و به طور ناخودآگاه برای تفریح از اضطراب‌ها و ناراحتی‌هایی که خود نیز از کم و کیف آن چندان اطلاعی ندارند، به کار زیاد پناه می‌برند.



## افراد دوشغله، کیستند؟...

بقیه از صفحه ۱۷

فرزندانش به پارک یا کوه، یا مهمانی می‌رود و ساعت‌ها با فرزنداناش به بازی و تفریح می‌پردازد. ما حتی در طول روز که هوا روشن است پدر و مادرمان را نمی‌بینیم. صبح‌ها که هوا روشن نشده، وقتی که ما در خوابیم، پدرم از خانه بیرون می‌رود و شب‌ها به خانه می‌آید. وقتی هم که به خانه می‌آید، همه باید ساکت باشیم، چون پدرم خسته است و خیلی زود عصبانی می‌شود. بعضی وقت‌ها که دل و دماغ حرف زدن داشته باشد، وقتی از او می‌خواهیم یک روز یا ما به سینما یا پارک بیایم، می‌گوید: شما با مادرتان بروید. اگر من با شما به سینما و پارک بیایم، چه کسی کرایه خانه و مخارج تحصیل و خرج خورد و خوراک شما را بدهد؟ دختر ۱۱ ساله‌ی می‌گفت: خیلی از همکلاسیهای من، صبح‌ها با پدرشان به مدرسه می‌آیند و ظهرها هم مادرشان می‌آید و آنها را به خانه می‌برد. من چنین چیزی نمی‌خواهم. ولی دلم می‌خواهد در خانه تنها نباشم و پدر و مادرم را ببینم. آنها هر دو کار می‌کنند. پدرم شب‌ها خیلی دیر به خانه می‌آید. مادرم هم عصرها به خانه می‌رسد و خسته و بی‌حوصله است و اصلاً با ما حرف نمی‌زند. در نتیجه، من که ظهرها به خانه می‌روم، تازه باید سر رانم داداش ۸ ساله‌ام را هم از جلوی مدرسه‌اش بردارم و به خانه ببرم. بعد غذایی را که مادرم از شب پیش پخته و توی یخچال گذاشته، گرم کنم و با داداشم بخوریم و بعد هم تا غروب ما او تنها باشیم و به درس و مشق‌هایمان برسیم. چون اگر یک روز درس و مشق‌مان عقب باشد، ما‌مان خیلی عصبانی می‌شود. اصلاً نمی‌دانم چرا بابا و مادام همیشه عصبانی هستند و بیشتر وقت‌ها دعوا می‌کنند و سر هم‌دیگر فریاد می‌کشند!

### ● آرزو داشتیم هر روز کتاب مطالعه کنیم!

یکی از رنج‌های بزرگ دو شغله‌ها این است که دوندگی دنبال کار و پول و تلاش برای تأمین مادیات، آنها را از معنویات به دور داشته است. خیلی از آنها که خبر دوست، اصل مطالعه و علاقه‌مند به تئاتر و سینمای خوب هستند، از این که هرگز فرصت پرداختن به این امور را پیدا نمی‌کنند، احساس بوی و ناگامی در زندگی دارند.

در یکی از بیمارستانهای دولتی تهران، یکی از پرستاران مرد به نام م. م. بازی، می‌گفت: پرستاری یکی از آن شغل‌هایی است که به راحتی می‌توان در دو یا سه بیمارستان به آن پرداخت. بیشترین درصد پرستاران، بخصوص پرستاران مرد، در دو بیمارستان و بعضی از آنها حتی در سه بیمارستان هم مشغول به کار

هستند.

پرستارانی که در بخش دولتی مشغولند، یک شیفت هم در بخش خصوصی کار می‌کنند. حقوق پرستاران با این که پرستاری یکی از دشوارترین شغل‌های اجتماعی شناخته شده است، در مقایسه با تحصیل کرده‌های هم‌ردیفشان در رشته‌های دیگر بسیار پایین‌تر است. در کشورهای پیشرفته، حقوق پرستاران در مقایسه با شغل‌های دیگر بسیار بالا است. به همین دلیل برای جلوگیری از رکود علمی و عملی پرستاران، و در حقیقت برای پیش‌گیری از آسیب‌هایی که نتایجش در نهایت به بیماران و جامعه می‌رسد، هیچ پرستاری حق ندارد در شیفت کار کند.

وی اضافه کرد: خود من، متأسفانه پرستارانی را می‌شناسم که حتی در سه بیمارستان کار می‌کنند. یعنی هر روز صبح در یک بیمارستان و هر روز عصر در بیمارستان دوم و یک شب در میان هم در بیمارستان سوم کار می‌کنند. آیا به نظر شما این فرد چند درصد از توانایی‌اش را می‌تواند صرف خدمت به بیماران کند؟ این افراد غالباً خسته، بی‌حوصله، عصبی و خواب‌آلود هستند.

### ● تغییر ساعت کار بانک‌ها و اختلال در زندگی کارمندان بانک!...

آنچه در این مورد و تا اینجا گفته شد، تازه مربوط به کارمندانی بود که به هر حال توانسته‌اند برای خود شغل دوم هم پیدا کنند و در هر صورت، قسمتی از مشکلات‌شان حل شود. ولی کارمندانی هم هستند که گرچه مثل بقیه کارمندان، ناچارند در دو شیفت کار کنند ولی امکان آن برایشان وجود ندارد. از جمله این افراد، کارمندان بانک‌ها هستند. بسیاری از آنها، قبل از تغییر ساعت کار بانک‌ها و افزایش آن تا ساعت ۴/۵ بعد از ظهر، معمولاً در شیفت بعداز

ظهر تا شب نیز در جای دیگری کار می‌کردند ولی حالا با وضع جدید ساعات کار بانک‌ها اوقات بعدازظهر آنها تلف می‌شود و دیگر هیچ شرکت و مؤسسه‌ی نیست که از آن ساعت به بعد، کاری به آنها محول کند.

از این‌رو، کارمندان بانک‌ها، خود را محروم‌ترین و لطمه‌خورده‌ترین کارمندان با حساب می‌آورند، که به قول خودشان، حتی فرصت و امکان جان‌کندن و در دو جا کار کردن و تأمین معاش را هم از آنها گرفته‌اند.

کارمند یکی از بانک‌های تهران، به نام م. مهدی، می‌گفت:

قبل از این که در بانک استخدام شوم، به مدت پنج سال در یک شرکت دارویی کار می‌کردم. وقتی به استخدام بانک درآمدیم، ساعت کار بانک از ۷ صبح تا ۲ بعدازظهر بود چون رئیس در شرکت دارویی از کار و رفتار بسیار راضی بود، پیشنهاد داد که بعدازظهرها، صورت نیمه‌وقت به آن شرکت بروم و در واقع دو شغل و دو درآمد داشته باشم. صبح‌ها به بانک می‌رفتم و عصرها نیز در آن شرکت مشغول به‌کار بودم. و این درست همان چیزی بود که به خاطر دسترسی به آن، دنبال استخدام در بانک رفته بودم. تا این که ساعت کار اداری بانکها تغییر کرد و من اگر می‌خواستم بعداز تمام کار بانک به شرکت بروم، ساعت ۵ عصر به شرکت می‌رسیدم، که ساعتی بعد از آن شرکت تعطیل می‌شد و لذا فرصتی برای انجام کار در آن شرکت باقی نمی‌ماند.

وی افزود: به دلیل تغییر ساعت اداری بانکها، کار دوم خود را در آن شرکت از دست دادم. البته من تنها در بانک نبودم که شغل دوم از دست می‌دادم. بسیاری از کارمندان بانکها، به همین دلیل شغل اولشان را از دست دادند و این مسأله زیادهای زیاد و جبران‌ناپذیری را به عده‌ی وارد کرد

## گزارش

### ویژه‌نامه صنعت خودروسازی در ایران

به زودی منتشر می‌کند  
مجله گزارش، به مناسبت برپایی نخستین نمایشگاه اختصاصی صنعت خودروسازی در ایران، به زودی ویژه‌نامه‌ی پر مطلب و خواندنی، همراه با عکس‌های نفیس و کلیه اطلاعات و آمار مورد نیاز طبقات مختلف مردم - اتم از تولیدکنندگان، فروشندگان و مصرف‌کنندگان - منتشر خواهد کرد.

مطالبی چون تاریخچه صنعت خودروسازی در ایران و جهان، مسائل مربوط به عوارض و حقوق گمرکی، چگونگی واردات اتومبیل، بررسی ساخت و تولید خودرو در کارخانجات معتبر داخلی و خارجی، قیمت‌های انواع خودرو، میزان تولیدات صنایع خودروسازی داخلی، مسائل مربوط به اتومبیل‌های دست دوم، چگونگی ارائه خدمات پس از فروش، بررسی پیامدها و نتایج برپایی نمایشگاه، گفت‌وگو با صاحب‌نظران، کارشناسان، مدیران و دست‌اندرکاران صنایع خودروسازی و دهها مطلب خواندنی دیگر، ویژه‌نامه «گزارش» را به صورت موجعی معتبر و قابل استناد برای همگان تدارک و ارائه خواهد کرد.

گزارش، برای هر چه پربارتر کردن این ویژه‌نامه، آمادگی خود را برای دریافت نظرات صاحب‌نظران و مدیران و دست‌اندرکاران صنعت خودروسازی، اعلام می‌دارد