

یادداشت

تغییرات مکرر در ساعات کاری
زنگ خطری برای سلامت روان و جامعه

● ساناز باغخانی - روان‌شناس سلامت



نظم زمانی؛ پایه سلامت روان

در سه ماه گذشته، بسیاری از کارکنان با تغییرات مکرر در ساعات کاری مواجه شده‌اند. حتی زمانی که این تغییرات با اطلاع قبلی انجام می‌شوند، تکرار و بی‌ثباتی آنها می‌تواند پیامدهای روان‌شناختی و اجتماعی قابل توجهی داشته باشد. روان‌شناسان سلامت معتقدند که نظم زمانی یکی از نیازهای اساسی ذهن انسان است و اختلال مکرر در آن، مانند لرزاندن ستون‌های یک بناس‌ت؛ شاید در کوتاه‌مدت چندان محسوس نباشد، اما در طولانی‌مدت زندگی فرد، خانواده و جامعه را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

پیامدهای روان‌شناختی
استرس مزمن و اضطراب:

مطالعات متعدد نشان داده‌اند که تغییرات مکرر در ساعات کاری با افزایش استرس و اضطراب مزمن در کارکنان مرتبط است. وقتی ساعت کاری مداوم تغییر می‌کند، ذهن فرصت سازگاری پیدا نمی‌کند و سطح استرس پایه بالایی می‌ماند. این فشار روانی می‌تواند به تحریک‌پذیری، کاهش تمرکز و حتی علائم افسردگی منجر شود.

اختلال در ریتم شبانه‌روزی و خواب:

تنظیم خواب و بیداری نیازمند ثبات است. تغییرات مکرر ساعات کاری می‌تواند موجب بی‌خوابی یا خواب‌آلودگی روزانه شود و کارایی شناختی را کاهش دهد. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که کارکنان با برنامه‌های کاری نامنظم، کیفیت خواب پایین‌تر و مشکلاتی مانند خستگی مزمن و کاهش تمرکز را تجربه می‌کنند.

فروودگی شغلی:

تکرار تغییرات کاری موجب فروودگی روانی و کاهش انگیزه شغلی می‌شود. این وضعیت نه تنها بهره‌وری فردی را کاهش می‌دهد، بلکه خطا و غیبت در محیط کار را افزایش می‌دهد.

پیامدهای خانوادگی

کاهش فرصت‌های مشترک خانوادگی:

تغییرات مکرر ساعات کاری، زمان لازم برای وعده‌های غذایی، گفتگو و تفریح خانوادگی را محدود می‌کند و به تدریج فاصله و بیگانگی ایجاد می‌کند.

افزایش استرس والدینی:

والدینی که با برنامه‌های کاری نامنظم مواجه هستند، سطح استرس بالاتری دارند و نمی‌توانند نقش حمایتی و تربیتی مطلوبی برای فرزندانشان ایفا کنند. این موضوع به کیفیت فرزندپروری آسیب می‌زند و تعارض‌های خانوادگی را تشدید می‌کند.

پیامدهای اجتماعی

کاهش مشارکت اجتماعی:

افرادی که برنامه کاری‌شان پیش‌بینی‌ناپذیر است، کمتر می‌توانند در فعالیت‌های اجتماعی، فرهنگی و ورزشی مشارکت کنند و ممکن است احساس انزوا کنند.

کاهش بهره‌وری سازمانی:

ناپایداری ساعت کاری بر بهره‌وری فردی و جمعی تأثیر منفی می‌گذارد و جو سازمانی را پررنگ می‌کند. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که کارکنان با برنامه‌های کاری ناپایدار، بازده پایین‌تر و سطح تعارض بالاتری دارند.

راهکارهای مؤثر

ثبات به عنوان اصل:

ثبات در برنامه کاری، نیاز روانی بنیادین انسان است. تغییرات باید حداقلی و در فواصل طولانی اعمال شوند تا کارکنان فرصت سازگاری داشته باشند.

گفت‌وگوی سازمانی و مشارکت کارکنان:

مشارکت کارکنان در تصمیم‌گیری درباره تغییرات ساعت کاری، حس کنترل و رضایت آنان را افزایش می‌دهد و اثرات منفی روانی تغییرات را کاهش می‌دهد.

حمایت روانی و اجتماعی:

سازمان‌ها می‌توانند با ارائه خدمات مشاوره، آموزش مدیریت استرس و حمایت‌های خانوادگی، فشار روانی کارکنان را کاهش دهند.

انعطاف‌پذیری در تصمیم‌گیری:

امکان انتخاب شیفت یا جبران ساعات کاری، باعث می‌شود کارکنان با تغییرات راحت‌تر سازگار شوند و فشار روانی کاهش یابد.

مداخلات فردی:

جمع‌بندی

تغییرات مکرر و بی‌ثبات در ساعات کاری، تنها یک مسئله اداری ساده نیست؛ بلکه پدیده‌ای روان‌شناختی و اجتماعی است که سلامت روان فرد، انسجام خانواده و اعتماد اجتماعی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. سازمان‌هایی که به سلامت روان کارکنان اهمیت می‌دهند، باید ثبات را اصل بدانند و تغییرات را با تدبیر، اطلاع‌رسانی مناسب و حمایت علمی اجرا کنند. کارکنان سالم، خانواده‌های سالم و جامعه پایدار، سه حلقه به هم پیوسته‌اند که هیچ‌یک بدون دیگری پایدار نخواهد بود.

فرماندار رفسنجان:

۴۷ درصد پسته صادراتی به صورت مغز صادر شد



فرماندار رفسنجان با اشاره به آمار صادرات پسته در سال گذشته گفت: در سال زراعی گذشته (مهرماه ۱۴۰۳ تا پایان شهریور ۱۴۰۴) حدود ۲۰۲ هزار تن پسته از کشور صادر شده که ۴۷ درصد آن به صورت مغز پسته بوده و این رقم نشان‌دهنده رشد تقاضای جهانی برای مغز پسته، به‌ویژه در صنایع شیرینی‌پزی و شکلات است.

حسین رضایی جلسه‌شناس‌دار کردن باغات و صادرات پسته به اروپا با حضور فعالان بخش

پسته شهرستان رفسنجان با بیان اینکه رقابت برای تولید پسته در حال تشدید است، تأکید کرد: در چنین شرایطی، راه حل‌های اصلی پیش‌رو این است که با بازارهای جدیدی برای صادرات پسته برنامه‌ریزی کنیم با مصارف جدیدی برای این محصول ایجاد نماییم. وی در ادامه به چالش‌های صادرات پسته به اروپا اشاره کرد و گفت: با وجود تمام محدودیت‌ها و مشکلاتی مانند تعهدات ارزی، صادرکنندگان توانسته‌اند عملکرد قابل قبولی داشته باشند اما برای ورود مؤثر به بازار اروپا، باید باقیمانده سموم پسته و افلاتوکسین کنترل شود.

رضایی با اشاره به ساختار خرده‌مالکی و تجارت پسته افزود: در برخی موارد، انواع مختلف پسته خرده‌مالکی از جمله فندق، کله قوچی و اکبری باید با هم مخلوط شوند تا به اندازه یک کانتینر صادراتی بشود و در چنین شرایطی دریافت QR Code، برای محصولات غیرممکن است.

فرماندار رفسنجان در پایان بر لزوم راه‌اندازی آزمایشگاه‌های تخصصی برای آزمایش افلاتوکسین در پسته تأکید کرد و گفت: با توجه به اینکه هزینه‌های بازرگشت کالا با رد شدن محموله در مقصد، به‌طور کامل بر دوش صادرکننده است، ضروری است که قبل از بازرگاری، نمونه‌های پسته را نظر آلودگی به افلاتوکسین آزمایش شوند تا بر این پژوهش‌کننده پسته با شرکت‌های فعال و بخش خصوصی می‌توانند در این زمینه نقش کلیدی ایفا کنند.

حذف ۴ صفر از پول ملی تصویب شد



پژوهشکده پولی و بانکی، در گزارشی مستند، به این نکته اشاره کرده است که ریال ایران به یکی از ارزان‌ترین ارزها در مبادلات جهانی تبدیل شده است. این وضعیت، نفع‌ها اعتبار بین‌المللی پول ملی را کاهش می‌دهد، بلکه مبادلات تجاری و سرمایه‌گذاری خارجی را نیز با پیچیدگی‌هایی روبرو می‌کند. حذف صفرها، تلاشی است برای منطقی کردن اعداد و بازرگاندن ارزش نسبی به واحد پول ملی.

مزایای اصلی این اقدام از دیدگاه کارشناسان

یکی از ملموس‌ترین مزایای حذف صفرها، ساده‌تر شدن محاسبات و مبادلات روزمره است. دیگر نیازی به شمارش ارقام طولانی و استفاده از اعداد بزرگ در معاملات نقدی و حسابداری نیست. این امر خطاهای محاسباتی را نیز کاهش می‌دهد. همچنین سالانه هزینه‌های هنگفتی صرف چاپ اسکناس‌های با ارزش پایین و جمع‌آوری و امحای اسکناس‌های فرسوده می‌شود که با حذف صفرها، اسکناس‌های بی‌ارزش از چرخه خارج شده و تعداد اسکناس‌های مورد نیاز در گردش کاهش می‌یابد. این امر منجر به صرفه‌جویی قابل توجهی در هزینه‌های بانک مرکزی و نظام بانکی خواهد شد. هرچند حذف صفرها به خودی خود تورم را از بین نمی‌برد، اما می‌تواند در سطح روانی، اثر مثبتی بر ذهنیت مردم و فعالان اقتصادی داشته باشد. این اقدام می‌تواند به عنوان سیگنالی از سوی دولت مبنی بر تلاش برای ثبات اقتصادی و تقویت ارزش پول ملی تلقی شود و به کنترل انتظارات تورمی در بلندمدت کمک کند. بسیاری از کشورها در طول تاریخ، برای مقابله با تورم و ساده‌سازی نظام پولی خود، اقدام به حذف صفر از پول ملی کرده‌اند. این اقدام، ایران را نیز در این مسیر همگام با استانداردهای جهانی قرار می‌دهد.

چالش‌های مهم و ریسک‌های اجرایی

هزینه بالای تولید و جایگزینی اسکناس‌ها: هرچند در بلندمدت هزینه‌ها کاهش می‌یابد، اما در کوتاه‌مدت، تولید و جایگزینی انبوه اسکناس‌ها و سکه‌های جدید با طرح و ارزش‌گذاری متفاوت، نیازمند سرمایه‌گذاری کلان و برنامه‌ریزی دقیق است. تغییر نرم‌افزارها و سامانه‌های پرداخت: تمامی سامانه‌های بانکی، نرم‌افزارهای حسابداری، دستگاه‌های خودپرداز، پایانه‌های فروش (POS) و سایر نرم‌افزارهای مرتبط با تراکنش‌های مالی باید به‌روزرسانی و متناسب با واحد پول جدید تنظیم شوند. این امر نیازمند صرف زمان و هزینه قابل توجهی است. خطر گرد کردن قیمت‌ها و بروز تورم خرد: یکی از نگرانی‌های اصلی، احتمال «گرد کردن» قیمت‌ها توسط اصناف و فروشندگان در جهت افزایش قیمت‌هاست. اگرچه این موضوع در مراحل اولیه ممکن است رخ دهد، اما با نظارت دقیق و آگاهی‌بخشی عمومی، می‌توان از تشدید آن جلوگیری کرد. هر تغییر بزرگی در نظام پولی، می‌تواند در کوتاه‌مدت باعث سردرگمی و نااطمینانی در بین مردم و فعالان اقتصادی شود. مصوبه مجلس شورای اسلامی برای حذف چهار صفر از پول ملی، نقطه عطفی در تاریخ نظام پولی ایران محسوب می‌شود.

واکنش‌ها به تصویب حذف صفر از پول ملی

حذف ۴ صفر از پول ملی در حالی تصویب شد که عده‌ای بر این باور بودند و هستند که «اعتبار پول ملی با حذف صفر بازمی‌گردد؛ باید به سمت رشد اقتصادی برویم».

حسین مصماصی عضو کمیسیون اقتصادی مجلس، ۲۰ مردادماه با اشاره به تصویب نهایی لایحه حذف چهار صفر از پول ملی گفت: بانک مرکزی سه دلیل برای این طرح مطرح کرده است: بازرگاندن حیثیت پول ملی، کاهش هزینه چاپ اسکناس و تسهیل مبادلات. وی هر سه استدلال را رد کرد و تأکید داشت که حذف صفرها بر رشد اقتصادی با تورم اثر واقعی ندارد، هزینه چاپ چندان کم نمی‌شود و با گسترش پرداخت‌های الکترونیکی، تأثیر ملموسی بر مبادلات نقدی نخواهد داشت. مصماصی هشدار داد که گرد کردن قیمت‌ها معمولاً رویه باالاست و می‌تواند تورم را باشد.

غلامرضا جگرودن رئیس کمیسیون برنامه و بودجه مجلس شورای اسلامی، در واکنش به اینکه حذف ۴ صفر از پول ملی چه تأثیری روی تورم و کنترل قیمت‌ها می‌گذارد؟ گفت: حذف چهار صفر به صورت انحصاری تأثیر ندارد و در مدل جواب می‌دهد. نباید تصور کرد با برداشتن چهار صفر تورم کاهش پیدا می‌کند بلکه این اقدام بیشتر اثر روانی دارد و بحث ساده‌سازی کار را انجام می‌دهد.

وی افزود: اگر بانک مرکزی در قالب مدل کامل به قضیه حذف ۴ صفر از پول ملی ورود و سپس نرخ ارز را تنظیم کند، اثر دارد. اینکه فکر کنیم با حذف چهار صفر، تورم کاهش پیدا می‌کند خیر این گونه نیست.

با تصویب نهایی لایحه حذف چهار صفر از پول ملی، واحد رسمی کشور «تومان» و واحد خردتر «ریال» تعیین شد.

به گزارش مهر، روز ۱۳ مهر ۱۴۰۴، مجلس شورای اسلامی پس از سال‌ها بحث و بررسی، حذف چهار صفر از پول ملی را به تصویب رساند. این تصمیم که با هدف ساماندهی نظام پولی و افزایش کارایی مبادلات اتخاذ شده، اکنون پرسش مهمی را پیش روی جامعه و سیاست‌گذاران قرار داده است.

جذب‌تصمیم‌جوید

بر اساس قانون اصلاح نظام پولی که در صحن علنی مجلس شورای اسلامی به تصویب نهایی رسید، تغییرات اساسی در ساختار پول ملی ایران اعمال خواهد شد. این مصوبه که حاصل ماه‌ها کار کارشناسی و جلسات متعدد بین کمیسیون‌های تخصصی مجلس، دولت و بانک مرکزی است، گامی بلندمدت در جهت اصلاحات اقتصادی محسوب می‌شود.

واحد پول جدید: بر اساس قانون اصلاح نظام پولی، هر «ریال جدید» معادل ۱۰ هزار ریال قدیم خواهد بود. این به آن معناست که واحدهای پولی با ارزش پایین، مانند اسکناس‌های هزار، پنج‌هزار، ۱۰ هزار و ۵۰ هزار ریالی قدیم، از چرخه پولی حذف شده و با واحدهای جدید جایگزین خواهند شد. به عنوان مثال، یک میلیون ریال قدیم، معادل ۱۰۰ ریال جدید خواهد بود.

واحد پول خرد: با توجه به حذف چهار صفر، نیاز به تعریف یک واحد پول خرد نیز احساس می‌شود. در این مصوبه، واحد پول خرد «قران» تعیین شده است. هر ریال جدید برابر با ۱۰۰ قران خواهد بود. این موضوع به معنای بازگشت واحد پول «قران» است که سابقه‌ای طولانی در نظام پولی ایران دارد و برای بسیاری از نسل‌های گذشته‌اشناست.

اختلاف نظر بر سر نام واحد اصلی: یکی از نکات کلیدی و محل مناقشه در این مصوبه، تعیین نام واحد اصلی پول ملی است. کمیسیون اقتصادی مجلس در پیشنهاد اولیه خود، بر حفظ نام «ریال» برای واحد پول جدید تأکید داشت. این دیدگاه بر آن بود که حفظ نام «ریال» می‌تواند از هزینه‌های روانی و اطلاعاتی ناشی از تغییر نام جلوگیری کند. با این حال، دولت و بانک مرکزی رویکرد متفاوتی را دنبال کرده و معتقدند که واحد جدید باید «تومان» نام‌گذاری شود. این دیدگاه بر این مبنا استوار است که «تومان» در فرهنگ عامه و در معاملات روزمره مردم، جایگاه ویژه‌ای دارد و بسیاری از شهروندان از «تومان» به عنوان واحد مبنای محاسبات خود استفاده می‌کنند.

همچنین، دولت و بانک مرکزی پیشنهاد داده‌اند که واحد جدید «تومان» بازبر واحد «قران» تعریف شود، به این معنی که هر تومان معادل ۱۰ قران و هر قران معادل ۱۰۰ ریال جدید یا ۱۰۰ هزار ریال قدیم باشد. این اختلاف نظر، موضوعی است که اکنون نیازمند اجماع نهایی بین قوه مقننه و مجریه است.

پیشینه و روند بررسی لایحه

لایحه اصلاح قانون پولی و حذف صفرها، مسیری طولانی و پر فراز و نشیب را طی کرده است. ایده حذف صفر از پول ملی، موضوعی نیست که برای اولین بار مطرح شده باشد، اما پیگیری‌های اخیر، آن را به مرحله تصویب رسانده است.

در تاریخ ۱۲ مرداد امسال، کمیسیون اقتصادی مجلس شورای اسلامی، لایحه‌ای را که در دولت دوازدهم مطرح شده بود و پس از آن در مجلس یازدهم نیز مورد بررسی قرار گرفت، احیا کرد. این کمیسیون پس از بررسی‌های کارشناسی، با حذف صفرها و حفظ نام «ریال» به عنوان واحد پول ملی جدید، رأی مثبت داد. این تصمیم، گامی مهم در جهت پیشبرد اصلاحات پولی محسوب می‌شود. چالش‌های گذشته و بازگشت لایحه: این لایحه در گذشته نیز مورد توجه قرار گرفته بود. مجلس دهم برای اولین بار این لایحه را تصویب کرد، اما در نهایت به دلیل ایرادات شورای نگهبان، به مجلس بازگشت خورد. این ایرادات عمدتاً به مسائل فنی و حقوقی مرتبط با نحوه اجرای مصوبه مربوط می‌شد. پس از آن، لایحه برای سال‌ها بین مجلس و دولت معطل ماند و نتوانست به نتیجه برسد. سرانجام، با پیگیری‌های جدی و مستمر بانک مرکزی، روند بررسی مجدد این لایحه در دستور کار قرار گرفت. این پیگیری‌ها منجر به ارائه مجدد لایحه به دولت و سپس به مجلس شد. در تاریخ ۱۹ مرداد، هیئت دولت مصوبه‌ای را در خصوص واحدهای پول ملی آینده صادر کرد که بر اساس آن، «تومان» و «قران» به عنوان واحدهای پول ملی آینده تعیین شدند. این مصوبه، در حقیقت، نشان‌دهنده تمایل قوه مجریه به استفاده از نام «تومان» بود.

سابقه طرح حذف صفر

ایده حذف صفر از پول ملی ایران، موضوعی ریشه‌دار در تاریخ اقتصادی کشور است و سابقه‌ای حدود سه دهه دارد. این ایده اولین بار به‌طور جدی در سال ۱۳۷۲ در دولت وقت مطرح شد، اما به دلایل مختلفی از جمله شرایط اقتصادی و سیاسی آن زمان، به نتیجه نرسید.

بار دیگر، در این موضوع در دولت دهم با جدیت بیشتری پیگیری شد و حتی قوانینی نیز برای آن تدوین گردید. در این دوره، تلاش‌هایی برای نهایی کردن حذف صفرها صورت گرفت، اما باز هم به دلایل اقتصادی، سیاسی و اجتماعی، اجرای آن متوقف شد. دلایل توقف این طرح، هر بار متفاوت بود، از جمله عدم آمادگی زیرساخت‌ها، نگرانی از تبعات تورمی، یا عدم اجماع کافی بین دستگاه‌های اجرایی. عامل و محرک اصلی برای طرح مجدد حذف صفر از پول ملی، تورم بالا و کاهش شدید ارزش ریال در دهه‌های اخیر بوده است. سال‌ها تورم مزمن، قدرت خرید ریال را به شدت کاهش داده و به گفته بسیاری از کارشناسان اقتصادی، ارزش پول ملی ایران را به سطحی رسیده که دیگر توانایی انجام کارکرد اصلی خود را به خوبی ندارد.