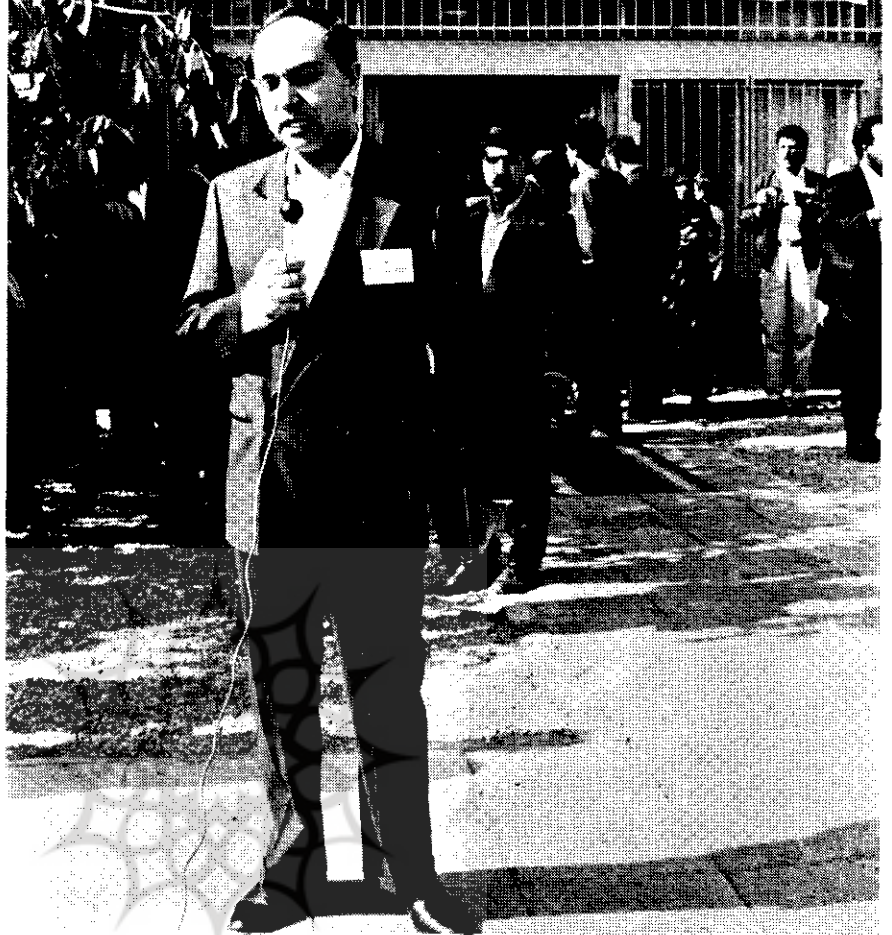


مقدم میمانان محترم سوئیس، سمینار حمایت از ایران را گرامی می‌تقدیریم

انجمن حمایت از ایران، دانشگاه شهید بهشتی، دانشکده علوم انسانی، انجمن حمایت از ایران



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
تالار جامع علوم انسانی

دکتر فرید فدائی - روانپزشک

اعتیاد

واجبار

به کار

ای برتر از خیال و قیاس و گمان و وهم
وز هر چه خوانده ایم و شنیدیم و دیده ایم

با کسب اجازه از ریاست محترم جلسه،
خانم‌ها و آقایان:
سخن گفتن درباره روانشناسی و
روانپزشکی در مجمع فرهیختگان هم
موجب شادی و هم مایه مباهات من است.
تا آنجا که وقت اجازه دهد در این نوشتار
برآنیم که به برخی از نقاط تلافی
حسابداری و حسابرسی با روانشناسی و
روانپزشکی بپردازیم. بدین منظور نخست
از کار آغاز می‌کنیم.
کار بخش عمده زندگی را تشکیل

«واکنش ما به محرکها، یا رفتارهای ما به طور معمول از جنبه
کیفی ضروری، اجتناب ناپذیر و طبیعی است، منتها همین واکنشها
یا رفتارهای طبیعی، چنانچه شدت آنها تحت تأثیر عوامل محیطی
یا ویژگیهای شخصی، و یا تلفیقی از این دو کمتر یا بیشتر از اندازه
طبیعی باشد ارگانسیم را با ناخرسندی و بیماری روبه‌رو خواهد
کرد. چنانکه کار نیز به عنوان گسترده‌ترین فعالیت‌های انسان از این
قاعده مستثنی نیست.

در این مقاله کار از دیدگاه یاد شده بررسی شده است»

می‌دهد. برای بیشتر ما کار چیزی است فراتر از وسیلهٔ امرار معاش. کار سبب بالا رفتن موقعیت اجتماعی می‌شود، فعالیت ذهنی و جسمی پدید می‌آورد، به ساعات روز نظم می‌بخشد؛ موجب برقراری تماسهای انسانی و انگیزهٔ دوستی با مردم در خارج از دایرهٔ روابط خانوادگی می‌شود. کار هدف و مقصود مشترک می‌آفریند. انسان افزارمند به یاری کار، خویشتن را تا حد انسان اندیشمند بالا می‌برد و چون جادوگر جهان را با کار دگرگون می‌کند.

کار برای برآوردن نیازها انجام می‌شود. نیازهای انسانها گسترده و گوناگون اما درخور طبقه‌بندی است. نیازها و انگیزه‌های مرتبط با آنها را می‌توان برحسب سلسله مراتب طبقه‌بندی کرد. در قاعده این طبقه‌بندی، نیازهای جسمانی روزانه که برای زنده ماندن ضرورت دارد قرار می‌گیرد: نیاز به هوا، آب، غذا و استراحت.

یک پله بالاتر نیاز به اکتشاف، کنجکاوی و اجتناب از ملال قرار دارد. نیاز به اعمال جنسی هم در این پله جای می‌گیرد زیرا گرچه طبیعت زیست‌شناختی دارد اما برای بقای خود فرد ضروری نیست.

در سومین پله نیازهای مربوط به امنیت و دوری از خطر جای دارد. با صعود در این سلسله مراتب و در چهارمین پله نیاز به عشق و احساس تعلق پدید می‌آید که در آن دوستی اهمیت ویژه دارد. در حرکت به سطح بالاتر در پله پنجم نیاز به احترام از طرف دیگران وجود دارد و در واقع عزت‌نفس فرد چهره می‌کند.

آخرین و ششمین پله برای شمار بسیار کمی دستیافتنی است و آن تحقق بخشیدن

به کل ظرفیت فرد است. چیزی که می‌توان آن را خود شکوفایی نامید.

کار ممکن است برای برآوردن هریک از نیازهای انسان انجام شود اما تنها زمانی مکان شایسته خود را می‌یابد که فرد در پله پنجم قرار گرفته باشد، یعنی افزون بر سه نیاز نخست که جنبه‌های بنیادی اما خودمحورانه و تنگ‌نظرانه دارند نیاز به عشق و تعلق و پیوستگی هم رفع شده باشد. فرد اکنون به چیزی بیش از پذیرش و پیوستگی نیازمند است: یعنی احترام و اعتبار. انسان باید در گروه خود موقعیت و اعتبار بالا داشته باشد. اما چگونه می‌توان دیگران را متقاعد کرد که انسان ارزش احترام گذاشتن آنان را دارد؟ عموماً یک دستاورد چشمگیر سبب کسب اعتبار و موجب تشویق خواهد شد. در این صورت احترام دیگران جلب خواهد شد و بر حس عزت‌نفس فرد نیز افزوده می‌شود. زمانی که دیگران به محترم شمردن فرد متقاعد شوند خود فرد نیز به شایستگی خود متقاعد می‌شود. این دستاوردها با کار به دست می‌آید.

نیاز به احترام دیدن از سوی دیگران و نیاز به احساس عزت‌نفس به یکدیگر مربوطند و دستاوردها راه اصلی برای ارضای هر دو نیاز است. برخی دستاوردها نیاز به کوشش و رقابت دارد، برخی منحصرأ بر پایهٔ خوش‌شانسی به دست می‌آید. گاه مردم از برنده شدن در مسابقه‌هایی که بیشتر بر پایهٔ شانس است تا کوشش واقعی، احساس موفقیت می‌کنند و به قول حافظ:

دولت آنست که بی‌خون دل آید به کنار
ورنه با سعی و عمل باغ‌جان این‌همه نیست

اما بر رسیها نشان داده است که این‌گونه

افراد به ندرت منشاء اثر مثبتی می‌شوند. برعکس این‌گونه افراد کسانی هستند که مایلند خود را شخصاً موجب موفقیت خود احساس کنند. این عده با نیازی شدید به دستاورد، دوست دارند که از مهارت‌های خویش بهره‌گیرند. می‌خواهند خود را به پیش ببرند و بهتر سازند. آنان وظایفی را ترجیح می‌دهند که نیاز به کوشش دارد اما ناممکن نیست. اگر آنان بر کار خویش کنترل داشته باشند. و بتوانند هدفهای خود را رأساً تعیین کنند احساس رضایت بیشتری نسبت به کار خود خواهند کرد. آنان می‌خواهند بخوبی کارکنند و از اینکه تشویق شوند لذت می‌برند. رئیس‌ان و مدیران باید چنین افرادی را در برنامه‌ریزی برای کار خود آزاد بگذارند و در مورد آنان انعطاف‌پذیرتر باشند.

مردان و زنان دارای نیاز قوی به دستاورد، دوست دارند از آنان قدردانی شود. تشویق از سوی دیگران برای آنان مهمتر از پول است. آنان حتی وقت فراغت خود را صرف کارهایی می‌کنند که منعکس‌کنندهٔ دستاورد است و سرانجام.....

بتدریج به کار معتاد می‌شوند! اعتیاد به کار زمانی روی می‌دهد که نیاز به دستاورد و موفقیت از حد عادی فراتر می‌رود. شانزده ساعت کار روزانه از جمله در روزهای تعطیل برای معتادان به کار، عادی است. برخلاف دیگر معتادان اینان مورد احترام هستند. آنان به کار خود عشق می‌ورزند و از آن لذت می‌برند. موفق و خشنودند. گرچه معتادان به کار عموماً مورد احترام دوستان و همکاران هستند اما خانوادهٔ آنان در این مورد کمتر اشتیاق دارند زیرا برای معتادان به کار، فراوان پیش می‌آید که غذا را فراموش کنند،

ورق بزنید

ارتباط اجتماعی خویش را محدود کنند و در تعطیلات هم به کار پردازند. شاید شما هم از جمله کسانی بوده‌اید که گاه در ساعت ناهار هم کار کرده‌اید. امکان دارد که به ناگزیر تمام شب را هم به منظور تکمیل یک کار بیدار مانده باشید. اما برای معتادان به کار اینها رویدادهای عادی و هر روزی است. تقریباً هر شب طرح یا تکلیفی وجود دارد که نیازمند کار آنهاست. برای آنان نفس کار و مشغول بودن مهم است.

آیا شما هم معتاد به کار هستید یا با چنین کسی کار یا زندگی می‌کنید؟ پاسخ به پرسشنامه زیر، حکم شرکت در یک آزمون را دارد که به شناسایی معتاد به کار کمک می‌کند.

- ۱) آیا صبحها بی توجه به اینکه شها دیر می‌خوابید، زود از خواب برمی‌خیزید؟
- ۲) اگر غذا را به تنهایی صرف می‌کنید آیا در هنگام خوردن به مطالعه یا کار می‌پردازید؟
- ۳) آیا از کارهایی که باید انجام دهید فهرست روزانه تهیه می‌کنید؟
- ۴) آیا گذراندن مدتی را بدون انجام کار دشوار می‌یابید؟
- ۵) آیا پرنرزی و رقابتجو هستید؟
- ۶) آیا در روزهای جمعه و تعطیلات دیگر کار می‌کنید؟
- ۷) آیا می‌توانید هر زمان و در هر کجا کار کنید؟
- ۸) آیا رفتن به سفر تفریحی را دشوار می‌یابید؟

- ۹) آیا از کنار گذاشتن کار در اثر بازنشستگی هراس دارید؟
 - ۱۰) آیا واقعاً از کار خود لذت می‌برید؟
- اگر به ۸ پرسش یا بیشتر از آن، پاسخ مثبت داده باشید احتمال زیاد دارد که از

معتادان به کار باشید. کسی که بیشتر ساعات شبانه‌روز را به کار پردازد لزوماً معتاد به کار تلقی نمی‌شود. معتاد به کار از کار خویش لذت می‌برد. اما اگر کار صرفاً از روی اجبار و فقط برای تأمین معاش در بیشتر اوقات شبانه‌روز انجام شود و جنبه مداوم، ملال‌آور، و بی‌پاداش بیابد از جسم می‌کاهد و روان را می‌فرساید. چنین کاری فرد را به تدریج به بیچ و مهره‌ای در یک ماشین عظیم تبدیل و او را از شخصیت انسانی تهی می‌کند. نمونه‌ای زیبا از این وضعیت را هنرمند نابغه، چارلز چاپلین در فیلم «عصر جدید» تصویر کرده است.

نظر به اینکه با پیشرفتهای صنعتی و فرهنگی الگوهای نقش مردان و زنان به گونه‌ای فزاینده یکسان می‌شود دیدگاهها و مسائل آنان هم درباره کار مشابهت می‌یابد. جالب این است که در زنان شاغل، رضایت از شغل بیش از مردان دیده می‌شود. البته ممکن است مردان به این دلیل که از اعتراف به احساسات خود آکراه دارند نشانه‌های کمتری از افسردگی و اضطراب را نشان داده باشند و به هر حال این نکته که زنان رضایت بیشتری نسبت به مردان درباره پیشه خود عنوان کرده‌اند در نگاه نخست موجب شگفتی است زیرا احتمال اینکه زنان مشاغلی با دستمزد کمتر و اعتبار پایینتر داشته باشند زیادتر است. اما، ممکن است که انتظارات و جاه‌طلبی‌های زنان در باب شغل خویش کمتر باشد، و از این رو رضایت بیشتری نسبت به مردان داشته باشند. حتی برای زنان شاغل هم معمولاً زندگی خانوادگی بالاترین نقش را در بین امور گوناگون زندگی دارد. مردان، خویشان را در پیشه خود می‌پوشانند و حفظ می‌کنند و بتدریج

جز شغل خود از همه چیز دست می‌شویند و امور گوناگون زندگی خانوادگی و اجتماعی را به همسران خویش می‌سپارند. این موضوعی است که زنان چنین مردانی همیشه از آن شکایت دارند.

نارضایتی از کار و شرایط نامطلوب کاری چه از نظر جسمانی و چه از نظر روانی ممکن است در فرد منجر به بیماری شود. برای تشریح این امر باید خاطر نشان کرد که هر فرد یک واحد زیستی - روانی - اجتماعی است. اختلال زمینه‌ای در هر یک از اجزای این واحد می‌تواند سبب بیماری آشکار یا نهفته شود. برای نمونه از نظر زیستی، یک بیماری ژنتیک مانند مونگولیسم (که سبب عقب‌ماندگی ذهنی می‌شود) یا دیابت (بیماری قند) یا آلزهایمر (جنون دوران پیری) را می‌توان نام برد. از نظر روانی، نبودن صمیمیت و اعتماد در دوران شیرخوارگی می‌تواند زمینه ساز بسیاری از بیماریها باشد. از نظر اجتماعی، فقر و محرومیت زمینه اختلالات و بیماریهای فراوان خواهد شد. معمولاً زمینه به تنهایی برای بروز بیماری کافی نیست. عوامل کمک‌کننده و آشکارساز و یا استرسورها (فشارهای جسمی و روانی و اجتماعی) نیز برای بارز شدن بیماری لازم است. استرس فیزیکی، مانند بیماری و جراحی جسمی و تغییرات محیط چون دما، استرس روانی همچون زندگی یا کار در محیطی پر تنش و آشفته و منتسج، و استرس اجتماعی چون مهاجرت، تبعیض و جنگ، کنش متقابل استرسور با واحد زیستی - روانی - اجتماعی که به انسان موسوم است سبب ظهور بیماری آشکار می‌شود که آن نیز می‌تواند در هریک از زمینه‌های سه‌گانه جلوه کند. برای مثال یک استرسور واحد، نظیر محیط کاری



شود. در نوعی از آن به نام اسکیزوفرنیای ساده، از دست دادن میل به کار و پیشرفت، از نشانه‌های اولیه محسوب می‌شود. در پارانوئیا که جزء اختلالات هذیانی است، هذیانهای گزند و بزرگمنشی و سوءظن‌های عجیب بیمار اثرات ویرانگری در محیط کار دارد.

در حالات خفیفتر روانی که به حالات نوروتیک یا عصبی موسوم است، از جمله اضطراب، و وسواس و افسردگی خفیف، خود فرد از بیماری خویش آگاه است و به جستجوی درمان می‌رود و هرچند رنج می‌برد اما می‌کوشد که بیماری به کار و روابط اجتماعی او صدمه وارد نکند.

در بیماریهای شدید روانی، بیماری فرد آنچنان نشانه‌های مشخصی دارد که هرچند خود او بر آن آگاه نیست و خویشتر را بیمار نمی‌داند اما اطرافیان و همکاران بزودی به بیماری وی پی می‌برند و درصدد چاره و درمان برمی‌آیند. در حالات عصبی و نوروتیک هم خود فرد به مشکل خویش آگاه است و شخصاً به جستجوی درمان می‌رود. از این رو در دو حالت مذکور مشکل عمده‌ای در محیط کار پدید نمی‌آید. اما در نوعی از اختلالات روانی، نه خود شخص به بیماری خویشتن آگاه است و نه همکاران او به علت نشانه‌های نه‌چندان واضح اختلال، تا مدتها متوجه وجود بیماری او می‌شوند. بنابراین بیمار رنج می‌دهد و رنج می‌برد و همکاران هم می‌سوزند و می‌سازند. بی‌آنکه بدانند در این میان یک مشکل روانپزشکی وجود دارد. اینها مواردی است که به چندتای آن تحت عنوان اختلالات شخصیت اشاره می‌کنیم و ویژگیهای آنها را به اختصار شرح می‌دهیم.

امکانات خویش گسترش می‌دهد که ناشی از سهل انگاشتن همه امور از طرف اوست. هرچند بیمار مانیک در حال فعالیت دائم است اما فعالیت او سازنده نیست زیرا پیش از اتمام کاری که آغاز کرده است به فعالیت تازه‌ای می‌پردازد و هدف او پیوسته دگرگون می‌شود.

در خلاق دوره‌ای (سیکلوتیمی)، دوره‌های متناوب افسردگی خفیف (که سبب نقصان کارکرد می‌شود) و شیدایی خفیف (هیپومانیا) وجود دارد که در حالت اخیر فرد فعال و سرزنده و بشاش و آفریننده می‌شود و از عهده کارهای فراوان برمی‌آید.

اسکیزوفرنیا (روان - گسیختگی) به علت نشانه‌های شدید همچون توهم و هذیان و رفتارهای شگفت، در صورتی که درمان نشود با کار سازگار نیست و تا زمان تشخیص بیماری نیز ممکن است موجب اختلالات و صدمات فراوان در محیط کار

پرتنش برحسب زمینه اولیه هر انسان ممکن است در او به صورت بیماری جسمی (زخم معده و اثنی عشر، افزایش فشارخون شریانی، التهاب رماتیسمی مفاصل)، یا به صورت بیماری روانی (اختلالات اضطرابی، افسردگی، اختلالات هذیانی) و یا به شکل بیماری و ناهنجاری اجتماعی (پرخاشگری، اعتیاد، بزهکاری) تظاهر کند.

تأثیر برخی بیماریهای روانی بر کار

افسردگی عموماً با ناتوانی در کار همراه است، هرچند گاهی اوقات فرد افسرده، به عنوان روش دفاعی برای غلبه بر افسردگی از کار زیاد سود می‌جوید اما این دفاع دیر نمی‌پاید و سرانجام افسردگی چهره می‌نماید.

در مانیا (شیدایی یا حالت سرخوشی بیمارگونه)، فرد دامنه کار و مسئولیت خویش را در حسدی بیش از توان و

شخصیت بدبین: سوءظن بیدلیل، حساسیت بیش از حد به نحوی که هر چیز جزئی برای شخص مفهوم خاص و ناراحت کننده‌ای دارد. حسادت، انعطاف ناپذیری، خود بزرگ بینی، تمایل به متهم کردن و نسبت دادن انگیزه‌های شریرانه به دیگران، اعتراض همیشگی، و تردید از ویژگیهای این اختلال شخصیتی است. پیداست که چنین فردی چه در مقام رئیس و چه مرئوس در محیط کار چه جوی را پدید می‌آورد!

شخصیت خود شیفته: احساس بزرگمنشی، احساس حق به جانبی در هر موقعیت، فقدان هم‌حسی با دیگران و ناتوانی در درک احساسات آنان، حسادت، وسیله قرار دادن دیگران، و نیاز به توجه و تحسین از ویژگیهای این شخصیت بیمارگونه است که بویژه به عنوان رئیس مشکلات فراوانی را در محیط کار پدید می‌آورد.

شخصیت وسواسی - اجباری: معیارهای اغراق آمیز و انعطاف ناپذیر وجدانی، انعطاف ناپذیری در دیدگاهها و عادات، وظیفه شناسی اغراق آمیز و بی‌ثمر، بازداری بیش از حد در مسائل بین فردی و اجتماعی به این مفهوم که ترس بیمار از عکس‌العمل دیگران در برابر عمل و رفتارشان، او را به خودداری از انجام کارهای دلخواهش راهبر می‌شود، آرمانگرایی اغراقی، شیفتگی به نظم، نظافت و وقت شناسی از جمله ویژگیهای این فرد است. گرچه هر یک از صفات او ممکن است به جای خود مفید باشد اما جمع همه آنها ترکیب تحمل ناپذیری را ایجاد می‌کند که زندگی و محیط کار را تلخ می‌کند. چنین فردی ممکن است کارمند را به علت اینکه یک دقیقه پس از آغاز

ساعت کار وارد شده است مورد توهین و توبیخ قرار دهد و یا به این علت که وسیله خاصی درست در جای ویژه‌ای که او می‌گذارد قرار نگرفته باشد، برای مثال خط کش را به عوض سمت چپ بالای میز، در گوشه دیگر میز ببیند، دچار اضطراب و رنجش شدید می‌شود.

شخصیت سرخوش: برونگرایی، سرخوشی، لذت بردن از زندگی، فراغت از مهارهای درونی، اطمینان بیش از حد به خود، پرخاشگری، خوشبینی، انرژی زیاد، بی‌ثباتی، علائق کوتاهمدت، تاثیر پذیری سریع، غوغاگری، لافزنی، سلطه جویی، مجادله‌گری، قضاوت سطحی، ناتوانی در فرمانبرداری، رنجش و خشم در صورت ناکامی از خصوصیات این اختلال شخصیتی است. فرد مبتلا، به عنوان رئیس مسائل فراوانی از جهت سیاستگذاری کلی، و امور مالی پدید خواهد آورد و روابط او با کارکنان نه بر مبنای ضوابط بلکه ناشی از تأثیرات کوتاهمدت و علائق شخصی خواهد بود.

شخصیت اجتنابی: فردی است با نیروی روانی و جسمی کم که زود خسته می‌شود و فاقد شور و علاقه است. در لذت بردن از زندگی ناتوان است و نسبت به هرگونه دگرگونی در محیط کار حساسیت زیاد دارد. البته چنین کسی به سطوح بالای کاری و مدیریت نمی‌رسد اما به عنوان کارمند ساده هم سبب کندی در امور می‌شود.

شخصیت وابسته: رفتار تسلیم جویانه و انفعالی دارد. به خود بی‌اطمینان است و وابستگی کامل به دیگران دارد و هر کار ساده را از همکار خویش پرس و جو می‌کند، از مسئولیت می‌پرهیزد و کمروبی و تردید در هر رفتار او هویداست. این

شخصیت بیمارگونه هم در سطوح پایین سبب اختلال در گردش کار می‌شود.

شخصیت پرخاشگر انفعالی: هم رفتار انفعالی و تسلیم جویانه و هم پرخاشگری اما به صورت غیرمستقیم نشان می‌دهد. از جمله ایجاد مانع، قیافه عبوس گرفتن، مسامحه و تعلل، کارها را به فردا موکول کردن، فقدان بازدهی، و لجاجت.

شخصیت دیگر آزار (سادیست): خشونت و بیرحمی روانی یا جسمی نسبت به دیگران، و تحقیر دیگران در حضور جمع از ویژگیهای این شخصیت بیمار است. هدف از این کارها سلطه جویی یا احساس لذت از رنج جسمی و روانی دیگران است. ارتباط کار با روانشناسی و روانپزشکی در مجموع بسیار گسترده است اما در این مختصر امکان پرداختن به همه موارد آن وجود ندارد. امیدوارم که توانسته باشم در چهارچوب وقت برخی نکات مهم را به شنوندگان عزیز و فهیم انتقال داده باشم.

در خاتمه، با آرزوی شادکامی برای همه عزیزان باز می‌گردم به کلام سعدی که بیتی از او را در آغاز آوردم و با افزودن بیت دوم آن را کامل می‌کنم:

ای برتر از خیال و قیاس و گمان و وهم
وز هر چه خوانده‌ایم و شنیدیم و دیده‌ایم
مجلس تمام گشت و به آخر رسید عمر
ما همچنان در اول وصف تو مانده‌ایم

