

کارگاه

کنترل تنش های شغلی در اقتصاد کار

برگرفته از: ماهنامه اطلاعات سیاسی اقتصادی

شماره مسلسل ۱۹۸-۱۹۷

پروفسور نظام الدین فقیه (قسمت دوم)

(استاد دانشگاه شیراز)

کنش کار در تنش

چنان که پیش از این اشاره شد، سازمان و محیط کار با هم پدید آورنده موفقیت های تنش آفرین بسیار هستند. این موفقیت ها، معمولاً، طیف گسترده ای از عوامل را، از شرایط کار تا نقش افراد در سازمان، در بر می گیرد. از این رو، در ادامه بحث، برخی از عمده ترین کنش های کار و مهمترین عوامل تنش زای شغلی که پژوهشگر درباره آنها به بررسی و تحقیق پرداخته اند، بازگو می شود:

۱. شرایط کار: در شرایط فیزیکی کار، مانند ضعف در طراحی ارگونومیک محیط و ابزارهای کار، سروصدا، حرارت (سرما و گرما)، نور نامطلوب و ناکافی، آلودگی ها و مخاطرات محیط کار، در ایجاد تنش، تاثیر بسیار دارد.

۲. کار نوبتی: پژوهش های بسیار نشان داده است که کار نوبتی به ویژه نوبت های شبانه، به سبب اختلال در نظم خواب، تنش آفرین است. پژوهش هایی در ارتباط با تاثیر خواب و ریتمهای قلب بر کارایی افراد، تاثیر کار روزانه بر کارایی، تاثیر کم خوابی و بی خوابی بر فرسایش حاد و فرسایش مزمن، تنش زایی کارهای نوبتی شبانه را تایید می کند. دیگر عوارض کار نوبتی، از جمله اختلالهای فیزیولوژیک عصبی و میزان سوخت و ساز و دمای خون، افزایش میزان قند خون، کاهش کارایی قوای دماغی و انگیزه فعالیت نیز می توان در نهایت به بیماری های ناشی از تنش

منجر شود. همچنین، عوارض کار نوبتی، در کارهای تکراری، با شدت بیشتری بروز می کند و حتی موجب وقوع حوادث کار می شود. در مجموع، کار نوبتی، بر سلامت افراد آثار نامطلوب و مخرب دارد.

۳. کارهای تکراری و ماشینی: ماهیت کارهای تکراری و نیز استعداد تنش پذیری افراد در برابر این گونه کارها، متفاوت است. کارهای تکراری را می توان مجموعه ناپیوسته از فعالیت ها و فعل و انفعالات دانست که بارها، به ترتیبی یکسان و یکنواخت، بدون ترتیب انقطاع توسط دیگر کنش ها، انجام می گیرد. این گونه کارها، در گذر زمان، از آن جهت مجموعه ای ناپیوسته را تشکیل می دهد که معمولاً به صورت گسسته و منقطع است و یک رشته اعمال قطع و وصل را در برمی گیرد. همچنین بیشتر این کارها، ساده و بی نیاز از مهارت، با تناوب کوتاه و در نتیجه، تواتر بسیار است. وجه مشخصه کارهای تکراری در این واقعیت نهفته است که در فاصله های انقطاع ها (مانند خاموش کردن یا قطع دستگاه)، ذهن فرد عامل نیز گویی دچار انقطاع می شود و به وضعی خلأ مانند و بی حالت، می گراید. حتی از این نظر، کارهای تکراری، در بسیاری موارد (مانند خطوط مونتاژ اتومبیل)، به عنوان مشی طراحای کار استفاده می شود؛ به این ترتیب که عامل کار مثلاً، باید دستگاهی را خاموش کند و آن را

برای مدت معینی به همان حال بگذرد؛ از این رو فاصله ای دست می دهد که ذهن او نیز به خود وا رود. در این وضع، بیم از دست رفتن مهارت کار، پیوسته بر عامل کار چیره می شود و عامل کار، در بند اضطرار قطع و وصل دستگاه قرار می گیرد و هیچ امکانی برای ابتکار و مداخله در آنچه باید انجام دهد، ندارد.

در کارهای ماشینی نیز بیشتر وضع به همین گونه است و عامل کار بسیار کم می تواند از تواناییهای شخصی اش بهره گیرد؛ بلکه در اسارت کار ماشینی یا تکراری و در گوشه ای از محل کار، احساس افسردگی، خستگی و بیزارگی بر او چیره می شود. پژوهش های تنش یابان، گویای آن است که کارگران در کارهای تکراری و ماشینی بیش از دیگر گروههای کار، از بیماریهای تشنک، رنج می برند و نیز عوارض کارهای تکراری و ماشینی در کار نوبتی با نوبتهای شبانه، بسیار جدی تر و بدتر است.

پژوهشهای تنش در کارهای ماشینی و تکراری، در یکی از صنایع بزرگ خودروسازی نشان داده است که بیشتر عاملان این گونه کارها، رضایت شغلی ندارند؛ به سبب نگرانی از دست دادن مهارت و کنترل کار، دلوپس و مضطربند و از ناراحتی های گوارشی رنج می برند؛ مشکل عمده آنها هم معمولاً در همراهی و همگامی با ماشین و حفظ سرعت لازم در کار است.

۴. کار گرانبار و دشوار: سنگینی و گرانی کار، می تواند به سبب توانفرسا بودن حجم کار، سختی و دژناکی ماهوی کار، سخت کوشی (چند پیشگی)، تحمیل بیش از اندازه کار به خود و دیگران یا مدیریت نادرست در تقسیم و زمانبندی کارها باشد. به هر حال، عوارض و پیامدهای تنشهای برآمده از دشواری کار چنان اهمیت دارد که در قوانین و رویه های قضایی بیشتر کشورها، با توجه به چگونگی آن، غرامتهای منظور شده است. در بسیاری موارد، دستگاههای قضایی کشورهای پیشرفته صنعتی، مدیران نابکار یا ناخردی را که با برنامه ریزی نادرست سبب وارد آمدن فشار کار توانفرسای مقطعی به کارکنان می شوند، به پرداخت تاوان سنگین محکوم می کنند.

۵. کار سبکبار و دلفگار: یکنواختی، ملالت باری، کسالت آوری، کسادی، بی انگیزگی و تکراری بودن کار، دل افگاری و بیزاری و در نتیجه تنش ایجاد می کند. افزون بر این، در بسیاری از کارها، انقباض خاطر گاهی وقت ها، گریز ناپذیر می شود؛ از این رو، اگر دلزدگی و دل آزاری کار هم بر این پیامد بیافزاید، تنش آفرینی بیشتر می شود و واکنش در برابر فوریتها کاستی می یابد و امکان رخ دادن حادثه فزونی می گیرد؛ این نیز به نوبه خود می تواند دامنه تنش زایی را گسترش بخشد.

۶. نقش و وظیفه شغلی: پژوهشگران جنبه های گوناگون مسایل مربوط به نقش، وظیفه و جایگاه افراد در کار از نظر تنش زایی، بررسی کرده اند. برای مثال، روشن نبودن وظیفه های شغلی، می تواند تنش آفرین باشد. همچنین تناقض و تعارض در وظایف محوله یا احساس تحمیل در انجام کارهای خارج از حدود وظایف، تنش زا است. عهده داری مسوولیت دیگران و ایمنی آنها، عاملی بالقوه در ایجاد تنش است و این مساله، به عنوان نمونه، در تنش های شغلی و بیماری های عروق قلبی کارکنان ترافیک هوایی فرودگاهها، به عنوان اصلی و تعیین کننده، آشکار شده است. ایفای

نقش و پیشبرد امور، در مسوولیت های اجرایی، مستلزم ایجاد رابطه با همکاران و هم قطاران و بالادستان است؛ زیرا ضعف روابط، تنش آفرین است، در حالی که داشتن روابط قوی و مطلوب، تاثیر معکوس دارد. همچنین، بر عهده گرفتن مسوولیتهای اجرایی بیش از ظرفیت و توان، یا برخورداری از ظرفیت و توانی بیش از پیشرفت های شغلی، احساس گرفتاری یا تبعیض در گرفتن ترفیع، احساس ضعف و ناتوانی در ارتقای شغلی، نداشتن احساس امنیت شغلی و .. نیز می تواند برای افراد گوناگون، با توجه به دیدگاهها و خواستههای آنها، تاثیر ها و پیامدهای تنش آگین متفاوت داشته باشند. پژوهشهای تنش پژوهان نشان دهنده تاثیر های تبعیض و بسته بودن راههای ترفیع شغلی و پیامدهای تنشناک آنها، به ویژه برای زنان شاغل است. بازماندن از پیشرفت های حرفه ای بر اثر تبعیض که تبعیض های جنسی نمونه بارز آن است، آثار وخیمی بر سلامت آنان می گذارد. همچنین تنش های مداوم و مزمن، به تناسب شدت تاثیرشان و پاسخ ارگانیسم به این تنش ها، زمینه ساز ابتلا به بسیاری از بیماری های تخمدان از جمله نداشتن تخمک، سقط جنین، نازایی و یائسگی زودرس، همراه با عوارض استخوانی، عروقی، پوستی، مخاطی و تغییرات غیر قابل برگشت در اعضا و ارگانهاست. برخی عوارض تنش برای زنان باردار نیز رشد جنین داخل رحم، بیماری های پیش از تولد نوزاد و بیماری های نوزاد نرسیده و ... است باید افزود که اندر کتبهها بین وظایف شغلی و خانوادگی هم تنش آفرین است؛ یعنی، شاغلانی که در محل کار از تنش های شغلی در امان نیستند، خانه را پناهگاه خود می یابند. اما، این خطر همیشه هست که انبار تنش های شغلی از محل کار به خانه انتقال یابد، در آنجا تخلیه شود و پیامدهای شومی داشته باشند. وخامت مساله هنگامی نمایان تر می شود که زن و شوهر هر دو، از تنش های شغلی در رنج باشند. به هر حال، ناتوانی در وظایف شغلی ایجاد توازن و تعادل معقول وظایف شغلی و تکالیف خانوادگی،

می تواند در زایش تنش، نقش عمده بازی کند. این واقعیت به ویژه برای مدیران و کارکنانی که بخشی از کارهای اداری شان را در خانه انجام می دهند و نیز برای زنان، اهمیت بسیار دارد.

پژوهش هایی که در شهر تهران، در زمینه بررسی مقایسه ای حوادث تنش زای زندگی بین مردان کارمند و شاغلان آزاد و زنان شاغل و خانه دار صورت گرفته است، نشان می دهد که در رتبه بندی حوادث تنش زای زندگی، بین کارمندان از یک سو و دارندگان شغل های آزاد از سوی دیگر تفاوت معنی داری وجود دارد؛ همچنین، در رتبه بندی حوادث تنش زای زندگی بین زنان شاغل و زنان خانه دار هم این تفاوت معنی دار را می توان دید.

افزون بر این، فراوانی اختلالهای روان - تنی در آنها، به این شرح است: در مردان کارمند، به ترتیب اختلالهای جنسی، گوارشی، تنفسی، قلبی و عروقی (و سپس اختلالهای دیگر)؛ در شاغلان آزاد (مردان)، به ترتیب اختلالهای جنسی، گوارشی، عضلانی، قلبی و عروقی (و سپس اختلالهای دیگر)؛ در زنان خانه دار، به ترتیب اختلالهای عضلانی، استخوانی، مفصلی، قلبی و عروقی، گوارشی، جنسی (و سپس اختلالهای دیگر) و در زنان شاغل به ترتیب اختلالهای عضلانی، استخوانی، مفصلی، گوارشی، قلبی و عروقی، جنسی (و سپس اختلالهای دیگر).

۷. کار با کامپیوتر و تجهیزات تصویری

و **سیمانگار:** در سالهای اخیر، تکنولوژی کامپیوتر، به سرعت توسعه یافته و کاربردهای اداری، تجاری و صنعتی بسیار داشته است. از این رو و با توجه به مسایل گوناگون، جنبه های «ارگونومیک» در کار با کامپیوتر و ابزارهای مرتبط به آن، مانند صفحه های تصویر و سیمانگار (صفحه های تلویزیونی)، اهمیت روز افزون می یابد. اما نخستین مساله پدید آمده آن است که جنبه های مترتب بر کارهای سبک و یکنواخت و نیز تکراری و ماشینی که پیش از این مورد بحث قرار گرفت، بر کار کامپیوتر نیز حاکم است؛ دوم آنکه، به

تفسیدگی و کار سوختگی را می توان این گونه تعریف کرد: حالتی است نشان دهنده تحلیل و تهی شدگی قوای فیزیکی، عاطفی و دماغی که وجه مشخصه آن همانا کاهش و فروکش کردن قوای فیزیکی، ضعف مزمن، کاهش بنیه، احساس تنهایی و نومیدی، دریافت و برداشتهای منفی درباره خوشتن، بیهوده انگاری و مهممل پنداری امور و نگرش منفی به کار و فعالیت و زندگی و اطرافیان.

همچنین، پوچ گرایی، احساس بی اجر و پاداش ماندن کارها و زحمت ها، بی پاسخ ماندن خواستها و انتظارها برای تشویق و قدردانی، بیگانگی با حاصل تلاشها و کوششهای خویش و ناآگاهی از داورها و برداشتهای دیگران درباره این کوششها، در واقع عوامل درهم تنیده ای هستند که بر هم اثر می گذارند و پدید آورنده حالت تفسیدگی و کار سوختگی هستند.

نگرش منفی نسبت به خود، عارضه تنش مزمن است. و نیز تفسیدگی و کار سوختگی را می توان بر آیند تنش های پیوسته دیرین دانست؛ به ویژه برای آنان و حرفه خود گذشته اند و در خور آن کارها، انتظارهای متناسب با کارهای بزرگ داشته اند. تفسیدگی در میان دست اندرکاران کارهای بهداشتی، درمانی، پرستاری، روان درمانی، قضایی، رایزنی و نیز نیروهای انتظامی، مددکاران، آموزگاران و کسانی که از کودکان نگهداری می کنند، دیده می شود. از سوی دگر، تفسیدگی و کار سوختگی به ویژه در کارهای حرفه ای و تخصصی، همراه با چرخش تشنناک کار نوبتی، کار و مسوولیت بسیار سنگین، کارهای طولانی و کمبود منابع مورد نیاز برای انجام کار پدید می آید و بیشتر دیده می شود. تنش پژوهان، پنج مرحله را، به شرح زیر، برای تفسیدگی و کار سوختگی، بر می شمارند.

الف- سخت مشغولی و غرق شدن در کار: دورانی مهیج و پر شور و در نهایت علاقه و رضای شغلی که ممکن است انتظارها و

فرسودگی ناشی از کار مداوم، به ویژه در کارهایی که سرعت، تمرکز پیوسته و دقت مدام لازم است (مانند ورود داده ها به کامپیوتر). تناوب تنفس ها و مکث ها باید به اندازه کافی باشد تا امکان تجدید نیروی فکری لازم برای سرعت، تمرکز و دقت، فراهم آید.

کارشناسان با پژوهش های نسبتاً گسترده درباره این مسایل، راهبرهایی به این شرح مطرح کرده اند: بهره گیری پیوسته از فرصتهای تنفس و فراغت، پیش از آنکه ضعف و خستگی چیره شود و نه برای رفع خستگی و رهایی از ضعف؛ پدید آوردن مجال استراحت، هنگامی که کارایی فرد به اوج میرسد و در آستانه فرو افتادن از آن اوج قرار می گیرد و نیز پیش از آنکه بهره وری کار کاهش یابد؛ بهره گیری از مکث های کوتاه اما پر بسامد، به جای تنفسهای گهگاه و طولانی؛ خروج از محل نصب تجهیزات کار.

۸. تفسیدگی* و کار سوختگی: موضوع تفسیدگی در کار یا کار سوختگی مساله مهمی است که اخیراً مطرح شده و بسیار مورد توجه تنش پژوهان قرار گرفته است. آنان دریافته اند که تفسیدگی، ساختاری چند بعدی دارد که در برگیرنده سه مولفه مرتبط با هم است؛ اما هر یک از آنها نیز می تواند به تنهایی تاثیر گذار باشد.

این مولفه ها عبارت است از:

□ الف- تخلیه و تحلیل عاطفی، احساس ضعف و نزاری به سبب از دست دادن نوای عاطفی، خشکیدن و کاهش توان عاطفی.

□ ب- انحطاط و زوال شخصیت، گسترش نگرشهای منفی، بی التفاتی، بی عنایتی و بی پروایی نسبت به دیگران.

□ ج- احساس ناتوانی، شکست و بی لیاقتی، زبونی و بی کفایتی آمال و آرمانها، عقیم ماندگی و بیهودگی، نارضایتی از دستاوردهای شخصی.

بسیاری از آموزگاران گرفتار تنش و تفسیدگی هستند. پژوهشهای گسترده برای بررسی کار بسیار از آموزگاران، نقش عوامل مورد بحث را در تفسیدگی کار آنها ثابت کرده است. بر اساس یافته های علمی و تجربی،

کارگیری کامپیوتر می تواند افراد را از برخی مهارت ها و تجربه هایی که اندوخته و به آن متکی و خشنود بوده اند، عاری و بری سازد و علایق و انگیزه های شغلی را، دست کم در مقطعی از زمان، کاهش دهد. افزون بر این، تنش پژوهان در یافته اند که یکی از عوامل عمده ایجاد تنش در کار با تجهیزات کامپیوتری، مهار کردن سیستم است؛ یعنی، کارکنان با کامپیوتر پیوسته احساس می کنند که نه تنها آن گونه که می خواهند توانایی کنترل کار با کامپیوتر و چیرگی بر آن را ندارند، بلکه خود در کنترل کامل سیستم هستند، زیرا کامپیوتر امکان جمع بندی، بازرسی، ارزیابی و کنترل کار آنها را پدید آورده است. در نتیجه، این بیم و اضطراب و سوءظن و احساس ناخوشایند تنش آفرین و فرساینده است.

برای کاهش پیامدهای نامطلوب کار با دستگاههای کامپیوتری، با توجه به گسترش ناگزیر و فزاینده آن، می توان این رهنمودها را به کار بست: به حداقل رساندن جنبه های تکراری کارها و انعطاف پذیری در حجم برنامه ریزی کارهای روزانه یا نوبتی؛ آگاهی عواملان کار از چگونگی کارهای ارجاعی برای تنظیم برنامه و مشخص ساختن حدود کار و پدید آوردن چیرگی بر آنها، ایجاد امکان بهره گیری از نظرها، تجربه ها و دیدگاههای کارکنان در تقسیم، تخصیص و ارجاع کارهای روزانه یا نوبتی؛ پرهیز از این دیدگاه که کارکنان فقط عواملان بی اختیار و فرمانبر دستگاهها هستند؛ طراحی کارها به گونه ای که در اندازه توانایی آنها باشد و نیز چالش های فکری کارکنان به هنگام کار با دستگاههای کامپیوتری مورد توجه قرار گیرد؛ به کار گرفتن دستگاههای تصویر و سیمانگار خوب و کارآمد و پدید آوردن شرایط مناسب محیط کار، به ویژه اگر کار با این دستگاهها فشرده و مداوم باشد؛ تقویت روحیه کارکنان و بهره گیری از دانش ارگونومی در طراحی و مدیریت محیط کار؛ برنامه ریزی برای تامین فرصتهای مکث، تنفس و استراحت در طول کار، برای پیشگیری از خستگی مفروض و

خواسته‌های بی پایه و غیر واقعی فرد را تحت الشعاع قرار دهد و پنهان سازد.

ب- رکود: یعنی رضایت شغلی ممکن است به تدریج کاهش یابد و کارایی پایین آید و نیز ضعف قوای بدنی و دماغی روی آور شود. در این حالت، فرد توجه خود را از کار به غیر کار، مانند سرگرمیها و امور خانوادگی بر می گرداند.

ج- کنارگیری: احتمالاً نخستین مرحله ای است که فرد به تبه‌گینی می رسد و به تباهی روزگار پی می برد؛ آنچه را هست نامساعد می پندارد، از سخت کوشی دست می کشد و از نظر فیزیکی به اصطلاح از کار بیرون می آید؛ یعنی فقط به اندازه ای کار می کند که بتواند آن کار را نگهدارد. در این دوران، فرد از تحلیل و تهی شدن مزمن و نیز بیماری و افسردگی رنج می برد و نشانی از درستکاری و انسانیت نمی بیند که به آن دل خوش کند و خرسند باشد.

د- انقطاع: بریدن از کار در واقع مرحله ای وخیم و بحرانی در فرآیند تفسیدگی و کار سوختگی است. در این مرحله، نشان‌های بیماری گونه جسمی، روانی و رفتاری، در حدی بحرانی نمایان می شود؛ تردیدهای شخصی در شیوه اندیشه و برداشتها راه می یابد و اندیشه گریختن و رها شدن بر فرد چیره می شود. پیامدهای این مرحله ممکن است دهشتناک و ویرانگر باشد؛ زیرا چون فرد، معمولاً نمی تواند شرایط را دگرگون سازد و نیز توانایی تعطیل کردن و تعلیق خدمات بایسته خود را ندارد، به ترک کار و شغل می اندیشد و این مساله می تواند به فروپاشی کانون خانواده یا حتی خودکشی بینجامد.

ه- شفاعت: در این مرحله، فرد تشنگین می کوشد حلقه تفسیدگی و کارسوختگی را پاره کند و از چرخه تباسیدگی بگریزد و رها شود. اما نه به گونه ای ناگوار و فاجعه آمیز، بلکه از راهی در خور و شفاعت انگیز؛ برای مثال، ممکن است در درون سازمان تغییر شغل دهد یا آنکه در روندی ملایم، محل کارش را عوض کند یا از آن خارج شود. روال شفاعت، حتی می

تواند، بر سر همان کار و پایایی آن، با بهبود مسوولیتها، روشها و رفتار با دیگران و مراجعات، صورت پذیرد. بدیهی است وضع مطلوب در صورتی پدید می آورد که این شیوه بر خورد پیش از چهارمین مرحله (انقطاع)، در پیش گرفته شود.

۹- بیکاری: تنش پژوهان با تحقیقات گسترده در مورد عوارض تشنگان بیکاری نشان داده اند که این عوارض بسیار گوناگون است و از فرد تا خانواده و اجتماع را در بر می گیرد. این عوارض گاه چنان وخیم است که گویی داشتن کار شغل به همه تشنه‌های می ارزد. بیکاری، بی ثمری، باطل و زائد بودن، احساسی نامطلوب است که پیوسته تشنه‌های خود را می تند. بیشتر اندیشمندان بر این باورند که مدت بیکاری و عدم اشتغال اگر از حدی کوتاه تجاوز کند، برای بسیاری افراد، از نظر روانی بس مخرب و زیانبار خواهد بود و این کاملاً جدا از مشکلات و گرفتاریهای مالی و اجتماعی ناشی از بیکاری است. رمز این راز، در مزایا و خواص نهان اشتغال نهفته است که می توان آنها را به شرح زیر برشمرد.

الف- برنامه زمانبندی شده، حاکم بر کار، نیاز انسان را برای انتظام، استمرار و تداوم امور، مرتفع می سازد.

ب- الزام به تماس‌های اجتماعی ناشی از کار، امکان مشارکت در تجربه‌ها و افزایش منظم مرادوات را، برون از کانون بسته خانگی، فراهم می آورد و به نیاز انسان برای پیوند و همبستگی، پاسخ می گوید.

ج- کار و اشتغال و ناگزیر بودن تحرک، نیاز انسان را به صرف انرژی ارضا می کند.

د- شأن جایگاه، هویت و شخصیت انسان، در عرصه کار نمایان می شود و نیاز انسان به فضیلت جویی، در حد تواناییها و امکانات فردی، تحقق می یابد.

ه- هدفمندی، در پهنه کار، نمود می یابد و اهتمام فرد برای ایفای نقش و داشتن سهم در هدفهای سازمان محل اشتغال، به نیاز انسان به احساس وجود و اثر بخشی پاسخ می دهد.

شایان توجه است که هریک از این موارد به عنوان یک نوع حس نیاز بشر، از ضرورت‌های تداوم و پایداری سلامت جسمی و روانی انسان است. در واقع کار و اشتغال، واسطه‌های تعادل فرد را با دیگر افراد و محیط پیرامون، فراهم آورد و دریچه‌های لازم را برای دروندادها و برون‌دادها، در ایجاد یک سیستم باز، می گشاند. در مقابل برابر، فرد بیکار، به سبب نداشتن این دریچه‌ها، دست کم از لحاظ تعاملات مورد نظر، به یک سیستم منزوی و بسته تبدیل می شود. باز بودن سیستم، در تداوم حیات، نقش اساسی دارد. پژوهش‌ها در علوم زیست‌شناسی نشان می دهد که یک ارگانیسم زنده به شرط کنترل موفقیت آمیز سه جنبه مهم از تعادل خود با محیط، می توان از امکان رشد و حیات بهره مند شود. این سه جنبه، معمولاً به صورت جریان مواد خوراکی، انرژی و اطلاعات هستند. بر پایه اصل دوم ترمودینامیک، یک سیستم منزوی و بسته اگر به حال خود رها شود، سرانجام به سوی بی‌نظمی، اغتشاش و تعادل ایستا گرایش می یابد و خاصیتی از آن حالت که به آنتروپی موسو است، به تدریج افزایش خواهد یافت. آنتروپی در سیستم‌های بسته، معیار هم‌پاشیدگی، بی‌نظمی و بی‌تفاوتی است و با گذشت زمان، بر همه اجزای سیستم چیره می شود. بر پایه اصل دوم ترمودینامیک کلاسیک، تفاوتها و نابرابریهایی که در عناصر یک سیستم بسته وجود دارد، در گذر زمان از میان می رود و با افزایش آنتروپی، سرانجام از این اختلافها و بی‌نظمی که بر آنها حکمفرما بوده است، اثری بر جا نمی ماند. این سرانجامی است که سیستم منزوی و بسته، یعنی هر موجودیتی که با محیط اطرافش قطع ارتباط کرده است، به آن خواهد رسید. به عبارت دیگر، حالتی که یک سیستم بسته سرانجام به آن گرایش می یابد، حالت «تعادل ایستا» است. بر عکس، تعادل سیستمهای باز، از جهت‌های اساسی با تعادل سیستمهای بسته تفاوت دارد؛ زیرا تعادل سیستمهای باز، بر خلاف سیستمهای بسته،

مولوی، با این سروده، هم رمز و رازهای کار و اشتغال را بیان کرده و هم جالبتر از آن، تنشهای بیکاری («تا سه» مترادف تنش) را بر شمرده است؛ آنهم با این اشاره خردمندانه که رنج و درد بیکاری چون رنج و درد جان کندن است! باز می گوید:

کار گه چون جای روشن دید گیست

پس برون کار گه پوشید گیست

کار خود کن، روزی حکمت بچر

تا شود فربه دل پر کر و فر

یا به گفته جبران خلیل جبران:

«... شما کار می کنید تا با زمین و روان

زمین همگان شوید؛ زیرا بیکاره بودن، بیگانه

بودن با فصل ها و پرت افتادن از موکب هستی

است که نیرومندان با تسلیمی سرفراز به سوی

جاودانگی پیش می راند.

زمانی که کار می کنید، نی لیکي هستید که

در گذرگاه دلش زمزمه ساعت ها، به نوا میدل

می شود. کدام یک از شما دوست دارد نیی

بی نوا و خاموش باشد، آنگاه که دیگران همه

با هم، به همنوایی می سرایند؟ همواره به شما

گفته اند که کار، یک نفرین و تلاش، یک

بدبختی است، اما من به شما می گویم، آنگاه

که کار می کنید، بخشی از دورترین رویای

زمین را هستی می بخشید که به هنگام زادن

آن رویا، بدان نامزد شده اید؛ و چون با کار

دمساز کنید، براستی با زندگی مهر می ورزید و

مهرورزی با زندگی از راه کار، دمساز بودن با

محرمانه ترین رازهای حیات است. اما اگر شما

در تیمار خویش، به جهان آمدن را محتسی و

پاس تن داشتن را نفرینی بنامید که بر پیشانیان

نوشته شده است، آنگاه من چنین پاسخ می آورم

که هیچ چیز جز عرق پیشانیان آن نوشته را

نخواهد شست و نیز به شما گفته شده است که

زندگی تاریکی است و شما هم در فرماندگی

خود، آنچه را که فروماندگان گفته اند، بازگو

می کنید و من می گویم راستی را که زندگی

جز تاریکی نیست، مگر آن که شوری در میان

باشد و شورها همه کورند، مگر آنکه دانشی در

میان باشد و همه دانش ها و یاهه اند، مگر آنکه

می پذیرد و بر آن اثر می گذارد، بلکه از خاصیت

های "همپایانی" "هدف گرایی" و "هدفمندی"

سیستمهای باز نیز برخوردار است. افزون بر این

سیستم، بسته و منزوی، فقط در برگرفته

اجزایی است که آنرا ساخته اند، یک سیستم باز،

چیزی است متفاوت و شاید بیشتر از اجزای

تشکیل دهنده آن، از این رو، هرچه درجه تعالی

سیستم والاتر باشد، فزونی مرتبت سیستم بر

مجموعه اجزای تشکیل دهنده آن، بیشتر خواهد

بود؛ همچنین است نقشی که یک سیستم باز،

به عنوان یک زیر مجموعه در سیستم متعالی

تر دارد؛ به عنوان مثال، انسان که موجودی بر

خوردار از توانایی تفکر و تصمیم گیری است با

نقش خرد، بر سیستم اجتماعی اثر می گذارد و

نیز به نوبه خود، از آن اثر می پذیرد. بر اینها می

توان ویژگیهای دیگر چون پدیده رشد و پدیده

رقابت را هم که از ویژگیهای به هم آمیخته

سیستم های باز هستند، افزود؛ ویژگیهایی که

نیاز سیستمهای باز را به کارکردهای مترتب

براین سیستمها دو چندان می کند. انسان به

مثابه سیستمی باز که ناگزیر به پرهیز از انزوا

است، نیازهای مبرم و حیاتی خود را در فرآیند

کار و اشتغال می جوید. به گفته مولانا جلال

الدین محمد مولوی:

آنچه می دانست تا پیدا نکرد

بر جهان نهاد رنج طلق و درد

یک زمان بی کار نتوانی شست

تا بدی یا نیکی از تو نجست

این تقاضاهای کار از بهر آن

شد موکل تا شود سرت عیان

پس کلا به تن کجاست ساکن شود

چون سر رشته ضمیرش می کشد

تا سه تو شد نشان آن کشش

بر تو بیکاری بود چون جان کنش

این جهان و آن جهان زاید اید

هر سبب مادر، اثر زاید ولد

چون اثر زایید، آن هم شد سبب

تا بزاید او اثرهای عجب

این سببها نسل بر نسل است لیک

دیده ای باید منور نیک نیک

تعادلی پویاست و نیز رفتار سیستمهای باز و

حالت پویای سیستمهای باز، نیاز به صرف

انرژی دارد. نتیجه آنکه برپایه، اصل دوم

ترمودینامیک، روند وجودی سیستمهای بسته،

در جهت افزایش آنتروپی و بی نظمی است، اما

حالت تعادل پویای سیستمهای باز، بر خلاف

سیستمهای بسته، با افزایش آنتروپی همراه

نیست، بلکه یک سیستم باز می تواند با تعادل با

محیط خارج افزایش آنتروپی خود جلوگیری

کند. به قولی، سیستم باز، این کار را با تغذیه

آنتروپی منفی (تبادل ماده، انرژی و اطلاعات) از

محیط خارج انجام می دهد و به این ترتیب بر

روند تغییرات آنتروپی اثر می گذارد. از این رو،

به مرور زمان، درجه بی نظمی در یک سیستم

باز، الزاما افزایش نمی یابد. افزون بر این

سیستم های باز، از راه ارتباط با محیط خارج،

می تواند از گرایش به سوی بی نظمی عمومی

که فرجام کار سیستم های منزوی و بسته

است، جلوگیری کنند و بر درجه نظام خویش

بیفزاید. در واقع، این ویژگی، جوهر پدیده

اساسی حیات است و هر ارگانیسم زنده، در

اصل، سیستمی باز است. افزون بر صرف انرژی،

نقشی را که مبادله اطلاعات در حفظ

سیستمهای باز و ادامه حیات ارگانیسم های

زنده دارد، می توان، از جهاتی یک نقش کاهنده

آنتروپی دانست؛ بر این اساس، اطلاعات در واقع

نوعی آنتروپی منفی است. از دیدگاه سبیرنتیکی،

افزایش آنتروپی در یک سیستم، در واقع، چیزی

جز انهدام اطلاعات نیست. اطلاعات، در

سیستمهای باز، عاملی نظام بخش است، زیرا با

تبادل اطلاعات، یک سیستم باز می تواند نظام

وجودی خویش را با شرایط محیطی هماهنگ

سازد و در جاده پریچ و خم هستی، پس از تغییر

و تحول، به سوی هدف خویش پیش رود.

همچنین با بهره گیری از اطلاعات،

مکانیسم های کنترل کننده در سیستم باز

می توانند به گونه ای موثر عمل کنند و نظام

مندی سیستم را در برابر خطر انهدام و فروپاشی

ایمن سازد. انسان، به عنوان یک سیستم باز، در

تعامل با محیط پیرامون، نه تنها از آن اثر

کار در میان باشد. همه کارها تهی باشند، مگر آنکه عشق در میان باشد و آنگاه که شما با عشق کار می کنید، خود را به خرد و به یکدیگر و به خدا پیوند می زنید و چیست با عشق کار کردن؟ بافتن پارچه است با نخهایی که از دل خود می کشید، چنانچه گویی دلدارتان باید آن بافته را بر تن پوشد؛ ساختن خانه ای است از مهر، چنانچه گویی دادارتان باید در آن بیارم؛ افشاندن دانه هاست با نازکدلی و درون خرمن است با شادمانی، چنانکه گویی دلدارتان باید حاصل را بخورد. مایه ور(بارور) ساختن چیزهایی است که پدید می آوری، بادمی از جانتان ... و تنها آن کس بزرگ است که آوای باد را به ترانه ای مبدل می کند که با عشق ورزی خود شیرین تر ساخته است. کار، عشق نمایان شده است...».

می بینیم که رازناکی نیاز انسان به کار و اشتغال، دل مشغولی پژوهشگران و اندیشمندان بوده است. به هر حال، افزون بر آنچه پیش از این، درباره دستاوردهای پژوهشهای تنش یابان گفته شد، پژوهشهای دیگری نیز حاکی است بیکاران در مقایسه، با شاغلان از مسایل گوناگونی مانند اینها رنج می برند: تنشگینی بیشتر و احساسات منفی گرایانه واپستر؛ خشنودی و رضایت کمتر از زندگی و گذر عمر؛ شادمانی و مسرت کمتر و احساسات مثبت گرایانه پایین تر؛ افسردگی عمیق تر؛ مشکلات ادراکی و دریافتی، گرایش بیشتر به خودکشی.

در ارتباط با مشکلات ادراکی و دریافتی هم پژوهشهای دیگر نشان می دهد که درصد به نسبت کمی از کارگران پس از بیکار شدن، از نظر تمرکز حواس، سرعت انجام کار، اشتباه در امور روزمره، مانند خرید روزانه، توان درک نوشته ها، با اشکال روبرو می شود. جالب توجه است که شاغلان در حرفه های تخصصی و حتی کارگران ماهر، به یک اندازه و در سطحی بیشتر، از این گونه مشکلات بیکاری رنج می برند و نیز برای کارگران ساده، مشکلات معیشتی بر آمده از بیکاری بیشتر است.

آثار روانی بیکاری راه، برخی از پژوهشگران به این شرح بر شمرده اند: تکانه، هول و هراس، خلجان و تصادم مربوط به از دست دادن شغل؛ خوش بینی نخستین در فرآیند کاریابی؛ بدبینی، هنگامی که کوششها برای کاریابی ناکام ماند و مرحله ای وخیم در اضطراب، نگرانی و تنشگینی پدید آید؛ بحران سرنوشت ساز، آنگاه که فرد بیکار، بیکار بودنش را سرنوشتی برگشت ناپذیر بداند و به آن تن در دهد. پژوهشهای دیگر در بررسی کار مدیران و کارپیشگان حرفه های تخصصی نشان داده است که این گونه افراد، حتی پس از سپری شدن دو مرحله نخستین(تکانه و خوش بینی نخستین)، فرآمد دو مرحله بعدی (بدبینی ثانویه و بحران) را وا می نهند و کوشش خود را برای پرهیز و گریز از پیامدهای منفی بیکاری و عدم اشتغال به کار می گیرند. با این حال پژوهشهای انجام شده در مورد بسیاری از بیکاران، گویای آن است که پیامدهای منفی و مخرب بیکاری، از نظر سلامت روانی، در حدود سه ماهه اول بیکاری و نداشتن شغل رخ می نماید و از آن پس تقریباً پایدار می ماند. معمولاً بیشتر چنین ابراز عقیده می شود که بیکاری، بر تشنه های خانوادگی می افزاید و به ویژه در بیکاری دراز مدت، یا مشاغل پایین تر از آنچه شخص قبلاً بر عهده داشته، این امر بارزتر می شود. از سوی دیگر، برخی بر این باورند که در دوره بیکاری، گویی اعضای خانواده به خود می آیند، احساس همدردی و عواطف خانوادگی را باز می جویند و از این رو، در بسیاری از خانواده ها، پیوندهای خانوادگی را استحکام می بخشند. به هر حال، ناگواری های ناشی از بیکاری، در وجوه گوناگون، انکار ناپذیر است، به عنوان مثال، کاهش درآمد بر اثر بیکاری یا کاهش کار و فعالیت می تواند بر روابط اجتماعی، عملکرد تحصیلی، سلامت جسمی و روانی فرزندان و شاید استعمار آنان آثار ویرانگر بگذرد که برخی از اینها معلول تنش و بعضی دیگر پدید آورنده تنش است.

۱۰- کار اخلاق: تنش، همانا درک یک پیام است، آن گونه که نیروهای حیاتی و ذهنی فرد

را در اندازه ای بیش از کارکرد موزون سیستم، بر انگیزد. این پیام ممکن است ریشه در هر یک از جنبه های حیات انسانی داشته باشد؛ از این رو، واکنش نیز می تواند در وجوه گوناگون پدید آید. چنین است که اطلاعات و پیام درک شده، با تنش زایی، می تواند بر سیستم های گوناگون کارکرد جسمی، روانی، اجتماعی و حتی تاریخی و اسطوره ای فرد اثر گذارد. این اثر لزوماً منفی و بیماری زا نیست و گاه می تواند مثبت، خلاق و سازنده باشد.

در فرآیند پیدایش تنش، سطح زیر ساختار را زیست شناسی ملکولی و سطح کلان ساختاری را حیات اجتماعی انسان تشکیل می دهد و حیات اسطوره ای-تاریخی همواره بر تارک سطح کلان ساختاری می درخشد. ذهن انسان، سیستم پیچیده ای از تعامل های گوناگون است و محرکها، در رویارویی با ساختار شگفت انگیز و رازناک ذهن آدمی، در اندرکنش با آن و در تکرار تقابل ها و تعامل ها، تا بی نهایت، مجموعه ای متواتر از احساس اندیشه و تنش ایجاد می کند که چاشنی زندگی بشر است و به آن معنی و مفهوم می بخشد؛ چنان که گویی ناتوانی در آویزش و آمیزش با تشنه ها، بی جان بودن است. در هم آمیختگی تنش با زندگی جانوران، تنها در حیطه محرک-احساس-تنش قابل تامل است؛ حال آنکه بررسی محرک-احساس-تفکر-تنش، دشواری شگفت انگیزی دارد؛ زیرا، در اینجا، شبکه ای پیچیده ظریف، پرمز، ابهام آلود و دست نیافتنی از تعامل و تداخل اثرات متقابل و تکرار بی وقفه پیامدهای تو در تو و کلابه ای کنشها آغاز می شود.

خلاقیت در ذات آدمی است؛ تاریخ علم، هنر، شعر و ادب، سرشار از شواهد بسیاری است از استعداد انسان به تاثیر پذیری از تنش و واکنش در برابر آن و بالاخره، خلاقیت و آفرینشگری. چشم انداز زیبا و شکوهمند آفرینش های بشر، سرشار از انبوه کارهای کسانی است که تنش، تارهای جان بیقرارشان را چنان نواخته است که هنوز طنین دل انگیز

استعدادهای ذاتی و تواناییهای بالقوه و نیز گرایشهای سازنده، پدید آورنده نیروهایی هستند که هماوایی و هماهنگی درونی نامیده می شود. اینکه از عشق به زیبایی و آرزوی حقیقت، به عنوان هماوایی و هماهنگی درونی، سخن به میان آمده است. این گفته افلاطون شایان بازگویی است که «عشق تنها به زیبایی نیست؛ عشق به زایندهگی و ایجاد و آفرینش در زیبایی نیز هست ... چون همه جانداران فانی و ناپایدارند، آفرینش و زایش برای آنها ادامه حیات و کسب پایداری و جاودانگی است ... بنابراین، تولید مثل سبب بقای حیات فانی می شود ... عجب نیست که همه مردمان محبت فرزندان خود را در دل دارند ... زیرا این محبت همان عشق به بقا و حیات ابدی است ... حیوانات تنها از طریق تولید مثل به این بقا نایل می شوند؛ اما انسانها، علاوه بر آن به طریق دیگر نیز به بقا دست می یابند و آن به وجود آوردن خردمندی و فضیلت است، که البته این کار، کار جانهای آفریننده است. شاعران و هنرمندان جانهای آفریننده دارند». در واقع افلاطون از دو گونه عشق یاد می کند؛ یکی عشق به بقای حیات و دیگری عشق به بقای فکری و هنری که اولی خصیصه مشترک انسان و حیوان است و دومی، ویژه انسان.

خوان الصفا نیز از «عشق نفس ناطقه به معارف و اکتساب فضایل»، «عشق به درک حقایق اشیا و لذت بردن از آنها ... عشق و محبت صنعتگران به اظهار صنایع خود، ... عشق و محبت علما و حکما به استخراج علوم و وصف آداب و تعلیم ریاضیات» سخن می گویند. ابو علی سینا و ابوحامد غزالی نیز نظریه های مشابهی ابراز می دارند. همچنین، افلاطون، در جای دیگر، عشق را جنون الهی می نامد و این عطیه الهی را بزرگترین بخششی می دارند که به آدمیان شده است. او می گوید: عاشق کسی است که زیبایی برای او یاد آور زیبایی الهی است و چنین کسانی چون «زیباییهای زمینی را می بینند، یاد زیبایی حقیقی در دلشان زنده می شود؛ می خواهند بال و پر گیرند و به پرواز

هنجارهای مرسوم رفتارهای عادی انسانی، منحرف می شوند. بنابر دیدگاهی هم سپس رایج شد و در آن آفرینشگری، شکلی سلیم و گسترش یافته از شهود تلقی گردید، آفرینشگر، گرچه دیگر ناپهنجار یا بیمار شناخته نمی شود، اما هنوز شخصی نادر و از گونه ای متفاوت است. چنین شخصی در خلال کنش خلاق، آنچه را دیگران فقط به صورت استدلال و در درازمدت در می یابند، بی واسطه و مستقیم درک می کند و از این رو، آفرینشگری را نمی توان بطور کلی آموزش داد، زیرا غیر قابل پیش بینی غیر عقلایی و محدود به معدودی افراد غیر عادی است. امروز، به کمک الگوی تنش که پیش از این به تفصیل مورد بحث قرار گرفته، این موضوعها را می توان توضیح داد. چنان که در تشریح عوامل سمت راست الگوی تنش (پیامدها و تاثیرهای تنش) دیده شد، رفتار ناهنجار، غیر متعارف و جنون آمیز از جمله پیامدهای گوناگون تنش است. فروید نیز ناخرسندی هنرمند را، دنیای واقعیت، در پدید آوردن آثار هنری کارساز می داند و سپس می گوید: هنرمند، با پدید آوردن آثار هنری، از تنش روانی خود می کاهد و بر آرامش خویش می افزاید. او بر این باور است که هنرمند کسی است که هنر را وسیله ای برای ابراز تعارضهای درونی خود می بیند که در غیر این صورت، به شکل روان ژندگی بروز کند؛ بنابراین، آفرینشگری، نوعی تطهیر عاطفی برای سالم نگهداشتن اشخاص تلقی می شود. همواره میان مثبت و منفی، سازندگی و ویرانگری، تمایز مهمی وجود دارد. از جنبه منفی، انسان، نیروهایی چون نفرت، کینه، حسرت، خشم و ویرانگر، تهاجم و خودبینی انحصاری با شکلهای گوناگون شان و نیز از و طمع، به عنوان ناهماهنگی درونی و عجز و کشمکش حل نشده، دارد. از جنبه مثبت، فهم، عشق در گسترش ترین احساس یعنی عشق به زیبایی و آرزوی حقیقت، اصرار برای خلاقیت و احساس نیرومند میل به سهیم شدن و مفید بودن در هدفهای بزرگتر، لذت خالص و ناب از پرورش

آفرینش این فرآیند، به گوش می رسد. به عنوان مثال، اگر مولانا جلال الدین محمد مولوی، در فرآمد تنش سنگین تاثیر پذیری از شمس تبریزی قرار نمی گرفت، ادبیات و عرفان جهان، از بخش عظیمی از سرمایه و گنجینه غنی خود، محروم می ماند. یا اگر حافظ تنش «صبر و ثبات» را در برابر «جور و جفا و افسوس عدو» تحمل نمی کرد، او را «وقت سحر از غصه نجات» نمی دادند تا به «اجر صبر»، «تازه برات» گیرد و از «آن شاخ نبات»، «این همه شهد و شکر از سنجش بریزد» و شیرین کامی فرهنگی بشریت را چنین جاودانه سازد. از زمانهای دیرین، دستکم از دوران افلاطون و ارسطو، فرضیه هایی در مورد طبیعت هنرمند و خلاقیت هنری، مبتنی بر وجود رابطه ای میان طب و هنر، بیان شده است. افلاطون و ارسطو بر این باور بودند که میان شعر و جنون، ارتباطی نزدیک هست؛ تا آن حد که شاعر باید رگه ای از جنون داشته باشد. اغلب، چنین به نظر می رسد که تارمویی، نبوغ و به ویژه نبوغ هنری را از دیوانگی جدا سازد. حساسیت بسیار هنرمند و اشتیاق او به وارد آوردن بیشترین فشار بر طبیعت خود، منتهای این تصور است. نظریه دیوانگی بالقوه یا بالفعل هنرمند که در سراسر سده نوزدهم نیز ادامه داشت، سنتی است که به دوران باستان برمی گردد و آفرینشگری را به طور طبیعی شکل از دیوانگی می پندارد. از این دیدگاه، خودجوشی و غیر عقلایی بودن ظاهری آفرینشگری را پیامد جنون دانسته اند و گفته اند که وقتی به آثار بسیاری از هنرمندان بزرگ می نگریم، به گونه ای تظاهر دیوانگی غالب و برتری روح انسانی بر هر چیز آموذنی پی می بریم، بسیاری از نواخ را نام می برند که عصبی یا به ظاهر دیوانه بوده اند و این اعتقاد وجود داشت که ماهیت غیر عقلانی و غیر اداری عمل خلاق را باید از راه آسیب شناسی نشان داد. حتی امروز، اشخاص فاضل نیز از روی مسامحه، برخی افراد را که توانایی آفرینشگری چشمگیر دارند، کمی دیوانه یا غیر عادی می نامد؛ زیرا این گونه افراد تا اندازه زیادی از

درآیند، اما نمی‌توانند؛ به پرنده ای می‌مانند که پر می‌زند و می‌خواهد به آسمان برخیزد و غافل از چیزهای زمینی است؛ به این علت مردم او را دیوانه می‌خوانند. «عین القضاة همدانی نیز این جنون را «دیوانگی حقیقت» می‌نامد و می‌گوید: «گروهی از سالکان، دیوانه حقیقت آمدند ... دریغا، سوختگان عشق، سودایی باشند، و سودا نسبتی دارد با جنون.» البته او در جای دیگر می‌گوید: «سودای عشق از زیرکی جهان بهتر ارزد و دیوانگی عشق بر همه عقلها افزون آید ... هر که عشق ندارد، مجنون و بی حاصل است.» سودا، در اصطلاح طب قدیم، به عنوان یکی از اخلاط چهارگانه بدن، با حالت‌های آشفتگی، هیجان‌های روانی، خیال، وسواس و دلگیری همراه بوده است.

چنانچه که پیش از این گفته شد، این پدیده را امروز می‌توان همان هورمناهی مترشحه بدن در شرایط تنش دانست. در واقع، در فرآیند کار خلاق، آفرینشگر ممکن است تنشگینی را از چند جهت تجربه کند: تنش زیبایی و ادراک آن و آنچه را او به عنوان زیبایی، با همه هیبت و رمز و رازهایش در می‌یابد؛ تنش احساس نیاز به بقای فکری و هنری خود و اینکه باید خلق کند و بیافزیند و پسمان ادراک خود را باقی بگذارد؛ تنش اینکه باید نیروهای حیاتی و ذهنی خود را در اندازه ای بیش از کارکرد موزون سیستم به کارگیرد تا به رغم ناهماهنگی و عدم توازن احتمالی، ذاتی و قابل ملاحظه از یک سو و انتظارهای مرتبط با خلاقیت و امکان پاسخگویی به آنها از سوی دیگر، به خرسندی درونی برسد. تنش مبارزه احتمالی با معارف تقلیدی و قرار دادی و تنشهای گوناگون مرتبط با عوامل گوناگون محیطی و پیرامونی. در اینجا نباید از نظر دور داشت که فرآیند بهتنش نیز که معمولاً با حالت‌های سرور و شادمانی، انگیزش، امیدواری و کامیابی همراه است، با عشق و خلاقیت پدید می‌آید. جلوه‌های بسیاری از مجموعه این گونه تجربه‌ها را می‌توان در گفتار آفرینشگرانی که به بازگویی آزموده‌های خود پرداخته‌اند، بازیافت؛ برای نمونه، چنین

مواردی در آثار مولوی و حافظ که بیشتر نیز از آنان سخن گفته شد، به خوبی نمایان است.

اختلال تنشی پس از ضربه

یکی از عوارضی که به گونه فزاینده، مراقبت‌های تخصصی را می‌طلبد، اختلال تنشی پس از ضربه را می‌توان بروز مجموعه‌ای از علائم بیماری، در پی واقعه‌ای تنش‌زا، خارج از محدوده رویدادهای معمولی انسان دانست. به این ترتیب، مسایلی چون نامالیقات عادی، بیماریهای مزمن، زینهای روزمره مثلاً در کسب و تجارت، درگیریهای خانوادگی و ... گرچه بالقوه تنش‌زا هستند، اما به عنوان وقایعی که بتوانند به اختلال‌های تنشی پس از ضربه منجر شوند، مورد توجه قرار نمی‌گیرند. اختلال تنشی پس از ضربه، معمولاً رخداد‌های پر آسیب و سخت، مانند جنگ، گروگانگیری، شکنجه، حمله، تهاجم و دیگر حوادث گرانبار است. همچنین در پی اختلال تنشی پس از ضربه، ممکن است این نشانه‌ها پدید آید: بی‌تفاوتی در زندگی، بی‌علاقگی، ازالسه شخصیت، انگیزه‌ها، مهارتها و آموخته‌ها؛ بازآمد و تداومی ضربه‌های روانی، در خواب و بیداری، در حافظه و ذهن؛ تراوش‌های هورمون آدرنالین و سیمایه‌های مرتبط با آن، مانند اضطراب، تند شدن ضربان قلب و نبض، تحریک پذیری، به هم ریختگی مزاج؛ اختلال در خواب، دشواری تمرکز، برانگیختگی مفرط و حساسیت بیش از حد؛ احساس گناه و ندامت از کرده‌خو، افسوس خوردن از آنچه روی داده است، افسردگی و میل به خودکشی؛ گسیختگی روابط فرد با اجتماع، نفرت و بیزاری نامعقول از اطرافیان، کناره‌گیری و انزوا.

موضوع اختلال تنشی پس از ضربه، مبحث جدیدی نیست و برخی پژوهشگران برآنند که پیشینه آن، چنانکه در نوشته‌های نوشتار مصریان آمده است، به حدود ۱۹۰۰ سال پیش از میلاد مسیح می‌رسد. بسیاری از شاعران و نویسندگان، در ارتباط با عواقب حوادث سهمگین، مانند جنگها، حمله‌ها و آتش‌سوزیها،

در این باره سخن رانده‌اند. اما این مبحث، به عنوان یک موضوع علمی، در یکصد سال گذشته، بویژه از زمان فروید، توسعه یافته و نیز در سالهای اخیر، مورد توجه بسیار قرار گرفته است؛ چنانکه در دهه گذشته، پژوهش‌های متنابهی در این زمینه، بویژه در مورد اختلال تنشی پس از ضربه ناشی از جنگ صورت گرفته است.

برخی پژوهشگران که در مواردی از اختلال تنشی پس از ضربه را در محیط‌های شغلی مورد مطالعه قرار داده‌اند، به نتایج جالبی دست یافته‌اند. گزارشی از یک واقعه دلخراش، در صنعت فولاد، حکایت از آن دارد که کارگری پنجاه و پنج ساله و متاهل، با سوابق کار ممتاز، یک سال پس از اصابت بار فولاد و انجام عمل جراحی و نیز گذراندن دوران نقاهتی سخت و دردناک، به محل کار خود باز می‌گردد و مشغول کار می‌شود، اما پس از شش ماه بعد، با بروز حالت‌های تهوع، سرگیجه، گیجی و منگی روبرو می‌شود و سرانجام، روزی به علت شدت گرفتن این حالت‌ها به بخش اورژانس بیمارستانی در نزدیکی محل کارش انتقال می‌یابد. گرچه در معاینه‌های پزشکی به ظاهر علائم غیر طبیعی در او دیده نمی‌شود، اما به سبب عود مکرر این حالت‌ها وی را معلول می‌شناسند و به درمانگاه ویژه طب شغلی می‌فرستند. البته، با توجه به فاصله زمانی بین ضربه ناشی از حادثه اصابت بار فولاد و بروز آن حالت‌ها احتمال نمی‌دهند که این کارگر دچار اختلال تنشی پس از ضربه شده باشد، اما او در درمانگاه می‌گوید که بیماری‌اش هر بار پس از تداومی خاطر آن حادثه بروز کرده و نخستین بار هنگام دیدارش با مسبب آن حادثه در محل کار بوده است. از آن پس، با هر بار عبور از محل وقوع حادثه، عارضه به سراغش آمده است. این کارگر، از کابوس‌های وحشتناک حادثه و نیز افسردگی و توهمات در حال بیداری، در رنج بوده و گاه تصور می‌کرده است که بار فولاد به سوی او در حرکت است و می‌رود تا به پایش اصابت کند؛ از این رو، همواره، نومیدانه، سعی

برای ابتلا به ضایعات قلبی ناشی از تنش هم بیشتر است.

به این ترتیب، چون هرکس دارای ویژگیهای ساختاری، روانی و نیز توان شناختی خاص خود است، در قبال پدیده تنش نیز تاثیر و تاثر و تظاهرات مشخصه خود را دارد، در واقع، رفتار انسان، برآیند افکار اوست؛ یعنی اینکه در باره خود و جهان اطرافش چگونه می اندیشد؛ از این رو، شناخت درمانی هم به عنوان یک روش درمانی مطرح است؛ روشی که می تواند به طور فردی و گروهی مورد توجه قرار گیرد.



*burn out

از ضربه، می توان آنها را با علائم و نشانه های این عارضه آشنا ساخت و شیوه های چاره یابی و برخورد درست با مساله را به آنان آموخت. به هر حال، بی بهره گیری از روشهای درمانی، عوارض اختلال، ممکن است همواره باقی بماند، اما این شیوه ها بیشتر جنبه تلقینی دارد تا فرد مبتلا، از عهده سازش با مشکل، در روندی اثر بخش، برآید. روشهای درمان نیز در کتابها و نوشتارهای تخصصی، به تفصیل مورد بحث قرار گرفته است.

منش و تنش

شخصیت و منش انسان بر رفتار، دریافت، کنش، واکنش و سلامت جسمی و روانی او اثر می نهد. بر این اساس، رابطه تنش با ویژگیهای شخصیتی و پیامدهای آن، از جمله ابتلا به بیماریهای قلبی و سرطان، از دیر باز موضوع بحث دانشمندان و نظریه پردازان دانش روانشناسی، روانپزشکی، متخصصان قلب و عروق و سرطان شناسان بوده است. مطالعات مستمر در چند سال اخیر، بر نقش نیرومند ویژگیهای شخصیتی الگوهای رفتاری، در ابتلای انسان به بیماریهای قلبی و سرطان تاکید داشته است؛ حتی اکنون روشهایی مورد توجه است که بتوان با تغییر شخصیت و الگوهای رفتاری، از مرگ و میرها پیشگیری کرد. به هر حال، رابطه تنگاتنگ تنش و منش افراد، از نظر شیوه رویارویی و کنار آمدن با رویدادهای تنش آفرین، امری مشخص و تایید شده است.

براین اساس، اگر این شیوه ها جنبه خود تخریبی داشته باشد، بر عدد درون ریز و سیستم ایمنی بدن اثر عمیق می گذارد. لذا، با توجه به یافته های ژنتیک در زمینه ابتلا به بیماریها، بسته به میزان آسیب پذیری و استعداد بیولوژیک، ممکن است در افراد مختلف، واکنشهای گوناگون بروز نماید. به عنوان مثال، چنانکه پیش از این اشاره شد، افرادی که گروه خونی آنها از نوع گروه «آ» است، به تنش حساسیت بیشتر نشان می دهند و استعدادشان

داشته است از تداعی خاطره حادثه بپرهیزد و اطمینان یابد که هرگز، گذارش به محل وقوع حادثه نخواهد افتاد.

پژوهشهایی نیز در باره اختلال تنشی پس از ضربه در لوکوموتیورانی انجام گرفته است که شاهد پاره پاره شدن بدن افرادی بوده اند که به قصد خودکشی، خود را به زیر قطار انداخته اند. چنین تحقیقاتی نشانگر آن است که دیدن حوادث وحشتناک می تواند پدید آورنده اختلال تنشی پس از ضربه باشد. دیگر اینکه، اختلال تنشی پس از ضربه، فقط افرادی را که در صحنه حادثه بوده اند، در بر نمی گیرد، بلکه درگیری جانبی در ماجرا نیز می تواند موجب بروز اختلال تنشی پس از ضربه شود. تحقیقات انجام شده در مورد کسانی چون کارکنان خدمات فوری (اورژانس)، مددکاران، نیروهای انتظامی، کارکنان موسسه های درمان و بهداشت روانی و پزشکان موید امکان پیدایش اختلال تنشی پس از ضربه در این گونه مشاغل است. پژوهشهای دیگری نیز در مورد کارگروههای نجات، شیوع اختلال تنشی پس از ضربه در اعضای این گروهها، همراه با شدت عوارضی چون افسردگی، مشکلات اجتماعی، اضطراب، بیخوابی و ناخوشیهای جسمی، نشان می دهد.

برآوردها و ارزیابیهای گوناگون نشان می دهد که تا حدود هفتاد درصد کسانی که در معرض وقایع غم انگیز، ناگوار، سهمگین و دهشت زا قرار می گیرند، به اختلال تنشی پس از ضربه مبتلا می شوند. از این رو، برخی سازمانها و موسسه ها به تازگی به این مهم توجه کرده اند که نه تنها به دلایل اخلاقی، بلکه برای کاهش بار مالی و هزینه ها نیز تخصیص منابع به امر پیشگیری از بروز اختلال تنشی پس از ضربه، در کارکنان ذریبط ضرورت دارد. تشخیص بهنگام و پیشاپیش و شروع به اقدام، در یکی دو روز پس از حادثه، ارایه خدمات حمایتی و پشتیبانی، مانند انجام مشاوره های لازم، اهمیت بسیار دارد. برای توان بخشی و بهبود مبتلایان به اختلال تنشی پس