



چهارشنبه ۲ مهر ۱۳۹۹

سال دوازدهم - شماره ۱۸۵۳

www.sepehrpress.ir

# اعتیاد به کار و مضرات آن

سپهرغرب، گروه اجتماعی: بین مشغول بودن و بیش‌ازحد کار کردن یا بدتر از آن، معتاد به کار بودن مرز واضحی وجود دارد. زیاد کار کردن، می‌تواند تأثیر منفی بر سلامت جسم و روح شما داشته باشد.

در جامعه‌ای زندگی می‌کنیم که مدام در حال دودیدن هستیم و سرمان شلوغ است. به اینترنت وصل می‌شویم و در هر لحظه با افرادی که می‌خواهیم، در ارتباط هستیم. در اتومبیل غذا می‌خوریم و از کاری به کار دیگر می‌پردازیم.

صبح‌ها خیلی‌زود سر کار رفته و شب‌ها دیروقت به خانه باز می‌گردیم. نگران و مراقب خانواده خود هستیم. کارهای روزمره خود را انجام می‌دهیم. ایمیل‌های خود را در خانه یا هنگام تعطیلات چک کرده و اغلب آرزو می‌کنیم ای کاش روزمان بیشتر از ۲۴ ساعت بود!

آیا این مسائل برایتان آشناست؟ بسیاری از ما در زندگی خود چندین کار را به‌طور هم‌زمان انجام می‌دهیم، اما بین مشغول بودن و بیش‌ازحد کار کردن یا بدتر از آن، معتاد به کار بودن مرز واضحی وجود دارد. زیاد کار کردن، می‌تواند تأثیر منفی بر سلامت جسم و روح شما داشته باشد.

این مسئله می‌تواند منجر به افزایش وزن یا کاهش سرعت لاغرشدن شما بشود؛ البته این مشکلی است که همه کشورها با آن دست‌به‌گریبان هستند.

**تأثیرات منفی زیاد کار کردن**

این دور باطل با ترکیب دو مسئله خطرناک؛ یعنی استرس زیاد و کم‌خوابی آغاز می‌شود. ابتدا اجازه دهید در مورد اضطراب صحبت کنیم. در حالیکه استرس‌های نرمال حتی می‌توانند کمک‌کننده هم باشند، اضطراب مزمن که هرگز قطع نمی‌شود و هر موقعیتی را وخیم جلوه می‌دهد، بسیار مضر و آسیب‌رسان است. اگر بیشتر روزها احساس اضطراب دارید،

زیاد کار کردن روی سلامت روانی تأثیر منفی دارد. استرس‌های مزمن با افسردگی و تشویش رابطه مستقیم دارد و می‌تواند به نگرانی‌های مداوم منتهی شود و کاملاً واضح و مریهن است که زیاد کار کردن، تأثیر منفی روی زندگی شخصی شما نیز دارد.

اگر این مسئله ادامه پیدا کند، منجر به ایجاد نگرانی و درماندگی می‌شود. نگرانی نیز به ایجاد بیماری‌هایی همچون ناراحتی‌های معده، فشارخون بالا و درد سینه منتهی می‌شود.

حتی ممکن است موجب تشدید و افزایش بیماری‌هایی شود که در حال حاضر به آن‌ها مبتلا هستید.

مسئله دوم خواب است. استرس می‌تواند در خواب شما اختلال ایجاد کند. همچنین موجب می‌شود خوابتان نبرد و نگذارد خواب راحت و کاملی داشته باشید. به آخرین باری که خوابتان نمی‌برد، فکر کنید. آیا فکرتان مشغول نبوده است؟

**کم‌خوابی**

خواب یکی از اساسی‌ترین نیازهای بشر است. بنابراین خوابیدن کم‌تر از هفت تا ۹ ساعتی که در شبانه‌روز توصیه می‌شود، به سلامت جسم و روح صدمه می‌زند. کمبودخواب باعث می‌شود تا توانایی به‌درستی روی کارهای خود تمرکز کنید و قدرت تصمیم‌گیری شما کاهش پیدا می‌کند.

محققان کشف کرده‌اند که کمبودخواب باعث زیاد شدن حس گرسنگی و کم‌شدن سوخت‌وساز بدن می‌شود. به این مسئله توجه داشته باشید، وقتی مضطرب هستید، سعی می‌کنید بیشتر سراغ غذاهای چرب و شیرین بروید و نوشیدنی‌های زیادی نیز می‌نوشید. این مسئله برای وزن شما هم اصلاً خوب نیست.

زیاد کار کردن روی سلامت روانی تأثیر منفی دارد. استرس‌های مزمن با افسردگی و تشویش رابطه مستقیم دارد و می‌تواند به نگرانی‌های مداوم منتهی شود. کاملاً واضح و مریهن است که زیاد کار کردن تأثیر منفی روی زندگی شخصی شما نیز دارد. وقتی معتاد کار هستید، همیشه دیر در رویدادهای اجتماعی ظاهر می‌شوید و کم‌تر در کنار خانواده هستید. یا بیشتر قرارهای خود را لغو می‌کنید که این

مسئله، چندان برای اطرافیان خواشد نیست. زیاد کار کردن فقط باعث بروز مشکلات در هر زمینه‌ای می‌شود.

**آیا شما معتاد به کار هستید؟**

در محبت کار چه‌چیزی نرمال و چه‌چیزی نرمال نیست؟ اگر همیشه مضطرب هستید و همیشه دوستان و خانواده به شما شکایت می‌کنند که زیاد کار می‌کنید. احتمالاً در خطر اعتیاد به کار قرار دارید. چند سؤال وجود دارد که پاسخ به آن‌ها مشخص می‌کند که آیا اعتیاد دارید یا در وضعیت نرمال قرار دارید.

• آیا مسائل کاری را با خود به خانه،

تعطیلات یا آخر هفته‌ها می‌برید؟

• آیا بیشتر از ۴۴ ساعت در هفته کار می‌کنید؟

• آیا اضافه‌کار زیادی دارید، چون فکر می‌کنید در غیر این صورت کار تمام نمی‌شود؟

• آیا تصور می‌کنید اگر زیاد و سخت کار نکنید، کار خود را از دست می‌دهید؟

• آیا همیشه و در هر شرایطی نگران آینده هستید، حتی وقت همه‌چیز خوب پیش می‌رود؟

• آیا ساعات کار طولانی شما، باعث ناراحتی اعضای خانواده می‌شود؟

• آیا هنگام خواب، راندگی یا وقتی دیگران با شما صحبت می‌کنند، به مسائل کاری فکر می‌کنید؟

خستگی ناشی از کار زیاد

•چگونه می‌توان به کار زیاد خاتمه داد؟ پاسخ این سؤال بسیار دشوار است. اگر واقعاً معتاد به کار هستید، باید به پزشک مراجعه کرده و دنبال درمان باشید. اعتیاد مزمن به کار، شرایط بسیار سختی ایجاد می‌کند که باید

حتماً به آن رسیدگی و آن را برطرف کنید. شما می‌توانید با یک برنامه کاهش‌دهنده استرس، زندگی کاری خود را به حالت تعادل در بیاورید. در قدم نخست، هنگام صبح به خود یک فرصت پنج‌دقیقه‌ای داده و هیچ کاری انجام ندهید. شاید عجیب به‌نظر برسد، اما فقط بنشینید و به محیط اطراف خود گوش می‌کنند که زیاد کار می‌کنید. احتمالاً در خطر اعتیاد به کار قرار دارید. چند سؤال وجود دارد که پاسخ به آن‌ها مشخص می‌کند که آیا اعتیاد دارید یا در وضعیت نرمال قرار دارید.

• آیا مسائل کاری را با خود به خانه، تعطیلات یا آخر هفته‌ها می‌برید؟

• آیا بیشتر از ۴۴ ساعت در هفته کار می‌کنید؟

• آیا اضافه‌کار زیادی دارید، چون فکر می‌کنید در غیر این صورت کار تمام نمی‌شود؟

• آیا تصور می‌کنید اگر زیاد و سخت کار نکنید، کار خود را از دست می‌دهید؟

• آیا همیشه و در هر شرایطی نگران آینده هستید، حتی وقت همه‌چیز خوب پیش می‌رود؟

• آیا ساعات کار طولانی شما، باعث ناراحتی اعضای خانواده می‌شود؟

• آیا هنگام خواب، راندگی یا وقتی دیگران با شما صحبت می‌کنند، به مسائل کاری فکر می‌کنید؟

خستگی ناشی از کار زیاد

•چگونه می‌توان به کار زیاد خاتمه داد؟ پاسخ این سؤال بسیار دشوار است. اگر واقعاً معتاد به کار هستید، باید به پزشک مراجعه کرده و دنبال درمان باشید. اعتیاد مزمن به کار، شرایط بسیار سختی ایجاد می‌کند که باید

## اجتماعی

sepehrgharb.news@gmail.com

## افزایش «طلاق توافقی» تهدید جدی جامعه

سپهرغرب، گروه اجتماعی: زندگی در دنیای امروز

با خود مسئله جدیدی را به‌طور روزمره ایجاد می‌کند.

این روزها اسم «طلاق توافقی» را زیاد می‌شنویم و این طلاق، در حال تبدیل شدن به یک مسئله اجتماعی است.

زندگی در دنیای امروز با خود مسئله جدیدی را به‌طور روزمره ایجاد می‌کند. این روزها اسم «طلاق توافقی» را زیاد می‌شنویم و این طلاق در حال تبدیل شدن به یک مسئله اجتماعی است. آمار ۲۷ هزار و ۳۲۰ فقره طلاق شهر تهران در سال گذشته به‌خوبی فراگیر شدن این پدیده را نشان می‌دهد. این روزها این پدیده نوظهور با خود نگرانی‌هایی را در جامعه ایجاد کرده است و ازسوی مسئولان و کارشناسان بسیار موردانتقاد قرار می‌گیرد.

«زوجین می‌توانند با توافق درباره حق و حقوق خود یا گذشتن از آن ازقبیل مهریه، حضانت و ملاقات فرزند، جهیزیه، نفقه و... به‌راحتی به دادگاه مراجعه کنند و پس از مدت کوتاهی به‌صورت توافقی از هم جدا شوند...» این تعریف نوع جدیدی از طلاق؛ یعنی طلاق توافقی در جامعه است که مخالفان و موافقان خود را دارد. بهتر است آن را این‌گونه توصیف کنیم که زن و مرد عاشق دیروز، وسط زندگی یک ترازوی سود و زیان می‌گذارند و با سبک، سنگین و پیمانه کردن همه‌چیز، از هم جدا می‌شوند، ولی آیا ضربه‌هایی را که به روحیه فرزندانشان هم می‌خورد، اندازه می‌گیرند؟ آیا آسیب‌هایی را که بعد از طلاق برای هرکدام از آن‌ها اتفاق می‌افتد هم در ترازو می‌گذارند؟ از همه این‌ها بالاتر آیا می‌دانند که این کار آن‌ها چه تأثیری بر جامعه می‌گذارد؟ این روزها مسئله مهم چیزی بیشتر از سودها و زیان‌هایی است که این نوع طلاق برای خود افراد دارد. مسئله اصلی تأثیری است که این نوع طلاق به زندگی جمعی جامعه گذاشته است.

**طلاق توافقی بحرانی شده است**

۲۷ هزار و ۳۲۰ فقره طلاق توافقی، خود به اندازه کافی رقم بزرگی است که نگران‌کننده باشد، اما زمانی این رقم رسیدن خود به مرز بحران را نشان می‌دهد که بدانیم در شهر تهران، سالانه رقمی حدود ۳۰ هزار نفر از هم جدا می‌شوند. یعنی اینکه ۹۰ درصد طلاق‌های شهر تهران رنگ‌بوی توافقی دارند. این مسئله به‌خوبی نشان می‌دهد که نگرانی‌هایی که پیرامون آن شکل گرفته‌اند، چندان هم بی‌مورد نیستند.

موافقان این نوع از طلاق معتقدند: این نوع از طلاق از مشاجره‌ها و اختلاف‌هایی که پیرامون انواع دیگر طلاق وجود داشت، می‌کاهد. اما ازسوی دیگر مخالفان از تبدیل شدن این نوع طلاق به یک هنجار در جامعه، سخن گفته و از تأثیر زیاد آن بر افزایش آمار طلاق در جامعه داشته است، گلایه دارند. شما ۴۰۰ ساله، عمه‌ها است که از شوهرش به‌صورت توافقی جدا شده است.

وی می‌گوید: بعد از ۱۷ سال زندگی مشترک، دیگر از بدبینی‌های شوهرم خسته شده بودم. این اواخر همیشه با هم دعوا داشتیم. اوضاع از حدتحمل خارج شده بود و در نهایت تصمیم به طلاق گرفتیم. مهریه را بخشیدم و دو تا بچه‌ام را هم به پدرشان دادم و در کم‌تر از سه‌ماه از یکدیگر جدا شدم.

جدا شدیم.

این عضو جامعه ادامه می‌دهد: اختلاف‌های ما نزدیک دو سال بود که ادامه داشت، ولی شوهرم به طلاق راضی نمی‌شد. من زودتر از شوهرم تصمیم به طلاق گرفته بودم، ولی این اواخر با راضی شدن شوهرم به‌صورت توافقی برای طلاق اقدام کردم، با اینکه خانواده من موافق نبودند، ولی چون هر دو نفر به طلاق راضی بودیم و توانستیم زود طلاق بگیریم.

**رنجبره‌ای از مسائل اجتماعی**

در طلاق توافقی زن و مرد بر سر جدایی توافق کرده و با مراجعه به دادگاه، این توافق در حکم دادگاه ثبت شده و ضمانت اجرای قانونی پیدا می‌کند. معمولاً زنان همه یا بخشی از حقوق مالی خود را می‌بخشند تا مهرشان را برای جدایی راضی کنند. شاید اینجاست که ارتباط این مسئله با سایر مسائل به‌خوبی خودنمایی می‌کند. مهریه‌های سنگین بالاخره یک‌جایی به درد می‌خورند و زنان با بخشیدن رقم‌های مهریه بسیار بالای خود، روند طلاق را تسریع می‌بخشند. انگار مسائل اجتماعی رنجبیه‌وار دست‌به‌دست همدیگر می‌دهند و مسئله جدیدی ایجاد می‌کنند.

کارشناسان معتقدند: مسئله طلاق توافقی با دوستی‌ها و آشنایی‌های جدیدی که قبل از ازدواج در جامعه رواج پیدا کرده‌اند، در ارتباط است.

**طلاق؛ حلالی که موردغضب است**

رئیس انجمن مددکاران اجتماعی ایران درباره دلایل رواج پدیده طلاق توافقی می‌گوید: یکی از موضوعاتی که در کشور با آن مواجه هستیم، موضوع طلاق است و یکی از مؤلفه‌هایی که در حوزه طلاق به‌ویژه در چهار تا پنج سال اخیر هیاتی نمود پیدا کرده، موضوع طلاق توافقی است که مقداری روند صدور حکم طلاق را آسان‌تر کرده و در قانون حمایت از خانواده هم به آن اشاره شده است.

سیدحسن موسوی‌چلک می‌افزاید: عوامل مختلفی در طلاق توافقی دخیل هستند. بخشی از آن تحت‌تأثیر عسر و حرجی است که بین زن و مرد قرار می‌گیرد و آن‌ها برای رهایی از زندگی سختی که دارند، حاضرند از حق و حقوق خود بگذرنند و جدا شوند. عوامل دیگری مانند به‌وجود آمدن سوءظن، خشونت، اعتیاد و حتی کلاهبرداری‌های خانوادگی در ایجاد طلاق توافقی مؤثر هستند.

وی تصریح می‌کند: چون در این نوع از طلاق دو نفر بر سر حق و حقوق‌شان توافق می‌کنند، طلاق راحت‌تر شده است. به همین دلیل وقتی دادخواست با موضوع طلاق توافقی به دادگاه داده می‌شود، دادگاه هم سخت‌گیری زیادی نمی‌کند. رئیس انجمن مددکاران اجتماعی ایران تأکید می‌کند: طلاق را به‌دلیل آسیب‌هایی که ایجاد می‌کند، در رده آسیب‌های اجتماعی دسته‌بندی می‌کنند. طلاق به هر صورتی که باشد، اصلاً خوب نیست.

موسوی‌چلک ادامه می‌دهد: البته طلاق در موارد خاصی که شرایط غیرقابل‌تحمل باشد، جایز است. به همین دلیل در دین ما هم، طلاق حلال شمرده شده است.

وی در تصریح کرد: طلاق؛ حلالی است که موردغضب است. پس افزایش آن در جامعه اصلاً خوب نیست.

**تحصیل زیر سایه کرونا:**

# مدارس نصفه و نیمه، والدین نگران دانش‌آموزان سردرگم

سپهرغرب، گروه اجتماعی – شکلیا کویوند:

ماه مهر هم آغاز شد، ماهی که همواره سالیان سال ارمغان آن، مقننه‌های تازه اتوزده و کفش‌های تمیز و نیمکت‌هایی پر از دانش‌آموزان بوده است. هوای خنک صبحگاهی آن و سرفص بودن و سرود ملی خواندن دسته‌جمعی، بچ‌بچ کردن سر کلاس و شوروشوق دانش‌آموزان در زنگ‌های تفریح.

اما امسال کووید ۱۹ آمد و ۲۰ همه‌مان در همه‌چیز را که هیچ، به حد ۹ رساند! این روزها مدارس نصفه و نیمه، والدین نگران و دانش‌آموزان سردرگم هستند.

اوایل اسفندماه بود که با مطرح شدن خطر شیوع ویروس کووید ۱۹ تمامی مدارس به تعطیلی کشیده شد و باز هم نشد، مگر بعد از ماه‌ها آن هم در موارد خاص... در این بین بود که سروکله نرم‌افزار شاد نمایان شد و نه‌تنها دانش‌آموزان و والدین، بلکه معلمان را نیز وارد وادی دیگری کرد.

به مهرماه نزدیک می‌شدیم و به‌جای شوروشوق ورق‌زدن کتاب‌های جدید و جلد کردن یک‌به‌یک آن‌ها، باز هم نگرانی و دل‌مشغولی‌ها عاید دانش‌آموزان و والدینشان شد.

**رفتن یا نرفتن به مدرسه، دوراهی ناچارمن‌دانه‌ای بود!**

والدینی که سال‌ها پشت نیمکت‌های مدرسه‌ها قد کشیده بودند و حتی در شرایط وخیم بیماری و خستگی، والدینشان به آن‌ها اجازه غیبت از مدرسه را ندهاده بودند، حال باید مانع حضور فرزندشان در مدارس می‌شدند، اما عواقب این مدرسه نرفتن‌ها را هم باید به جان می‌خريدند! مدارسی در همدان بود که از والدین این تعهدنامه را گرفتند که درصورت نیامدن فرزندان به مدرسه، تعهد بدهید که مشکلی گریبان‌گیر مدرسه نخواهد بود و خودتان بودید و خودتان.

برخی از مدارس در مناطق مناسب شهری، شرایط را بهبود بخشیدند و آماده سال تحصیلی جدید آن هم در نیمه شهریورماه شدند، اما در این بین باز هم مدارس ششایه‌ای بودند که دیدنی‌یایی یافتند. شنیده‌ها از این مدارس تماماً نشان از نداشتن ماسک ازسوی بسیاری از دانش‌آموزان، تعویض ماسک‌ها با یکدیگر، استفاده از یک‌ماسک در مدت طولانی و ماجراهایی از این دست دارد.

**کلاس‌های مجازی از یک‌سو، بار هزینه‌های کلاس خصوصی از سوی دیگر** از سوی معلمان هم، نگران از تعطیلی مدارس با عجله مشغول تدریس دروس هستند و برخی از معلمان، خانه‌هایشان را کلاس‌های خصوصی یا رعایت پروتکل‌های بهداشتی معرفی کرده و ساعات درسی دیگر دانش‌آموزان را به ساعت‌های دیگر موکول کردند!

به‌نوعی که یکی از ایین والدین به خبرنگار سپهرغرب در این خصوص گفت: معلم فرزندم در پایه ابتدایی، از ما خواست تا فرزندمان را به خانه‌اش ببریم

به‌راستی الزامات تدریس و تحصیل مجازی چیست؟ در این خصوص گفت‌وگویی با مهدی بهلولی؛ فعال رسانه‌ای و صنفی معلمان و فرهنگیان، معلم و کارشناس آموزشی ترتیب داده شد که در ادامه آن را می‌خوانید:

مهدی بهلولی در گفت‌وگو با خبرنگار حوزه اجتماعی سپهرغرب در وضعیت پیش‌رو با شیوع ویروس کووید ۱۹ شاهد درگیر شدن والدین و دانش‌آموزان با برنامه‌های مجازی و نرم‌افزار شاد شدیم، گفت: دانش‌آموزانی که از گوشی‌های هوشمند، مجهز یا اینترنت مناسبی کم‌بهره بودند. در این بین نه‌تنها از فضای آموزشی دور مانده‌اند، بلکه استرسی مضاعف به جهت جماندن از آموزش هم سراغشان آمده است.

این فعال رسانه‌ای و صنفی معلمان و فرهنگیان با بیان اینکه آموزش‌های مجازی و مدرسه رفتن‌ها به این شکل موجب آسیب و ضربه به کیفیت آموزشی نیز شد، خاطر‌نشان کرد: به مدرسه رفتن باعث ایجاد آن، ضعف این مدارس را نشان داد! جایگاه کیفیت آموزشی و مدارس هوشمند در این بین کجا است؟

دانشگاه علوم پزشکی استان همدان هم‌اینک یکی از اساتید و پزشکان بخش عفونی که متولی بخش کرونا است به این ویروس مبتلا شده، بنابراین نمی‌توان انتظار داشت که یک دانش‌آموز ابتدایی ۱۰۰ درصد دستورالعمل‌های بهداشتی را رعایت کند، گفت: با توجه به وضعیت کنونی ایپدمی کرونا در کشور و استان به‌طور حتم تداوم این وضعیت موجب تعطیلی مدارس و مراکز آموزشی تا دوهفته آینده می‌شود. رشید حیدری‌مقدم ادامه داد: یکی از نگرانی‌های اصلی علوم پزشکی، کند بودن زمینه آموزش آنلاین است و انتظار می‌رود در جاهایی که زیرساخت وجود دارد، با از دست ندادن فرصت به سمت آموزش در فضای دیجیتال پیش برویم.

**اما به‌راستنی برای تعطیلی مجدد**

**مدارس آماده‌ایم؟** آیا توانسته‌ایم مدارس را هوشمند کنیم؟ آیا توانسته‌ایم ابزارهای آموزش مجازی را به‌دست همه دانش‌آموزان برسانیم؟ اگر بله؛ پس چرا چندروز پیش شاهد دست‌فروشی دختربچه‌ای برای خریدن یک گوشی هوشمند و دست‌رسی‌اش به برنامه شاد



روزنامه صبح غرب کشور