



بازی‌های آسیایی ۲۰۲۲ هانگژو به تعویق افتاد

فرصت یا چالش جدید؟

سناریوی تعویق المپیک توکیو برای بازی‌های آسیایی ۲۰۲۲ هانگژو، تکرار شد. تعویقی در سراسر قرار بود نوزدهمین دوره بازی‌های آسیایی، شهریور امسال در هانگژو مرکز استان زجیانگ حدود ۱۷۵ کیلومتری جنوب غربی شانگهای برگزار شود که این اتفاق نمی‌افتد. شایعه تعویق بازی‌ها با شیوع دوباره کرونا در شانگهای ویکن، یکی دو هفته قبل از برگزاری اجلاس هیأت اجرایی شورای المپیک آسیا در تاشکند بر سر زبان‌ها افتاد. همان موقع حسین المسلم دبیر کل شورای المپیک آسیا احتمال تعویق بازی‌ها خبر داد.

۲۱

آیا «پسرزایی» ایران به معنای شکست پروژه «تکثیر یوز در اسارت» است؟

بیم و امید «فرزندان ایران»

صفحه ۱۷ را بخوانید

موسی کولیالی، مدافع اهل مالی فولاد در گفت و گو با «ایران»:

سبک مربیگری نکونام لالیگایی است

مرحله گروهی لیگ قهرمانان آسیا ۲۰۲۲ به پایان رسید و از میان سپاهان و فولاد (۲ نماینده ایران در این رقابت‌ها)، تنها تیم خوزستانی موفق شد به مرحله حذفی صعود کند. تیمی که خط دفاع مستحکم دارد و تنها با ۲ گل خورده توانست به مرحله بعد راه یابد. در این میان موسی کولیالی یکی از مدافعان فولاد در این مهم نقش پررنگی داشت و یکی از عناصر موفقیت تیم جواد نکونام محسوب می‌شود.

دغدغه‌های نگاه انقلابی به دانشگاه

گذر از دانشگاه و دانشمند مصرفی

به‌طور طبیعی هرگونه تحلیل و تبیین رکنی از ارکان نهاد یا سازه بر کلیت آن سریان پیدا می‌کند، چون ارکان نهاد بر خلاف اجزای غیر رکنی آن، کلاف به هم پیچیده و یکپارچه‌ای هستند. درباره هر رکنی سخن به میان آید با سایر ارکان هم ربط پیدا می‌کند. دانشجو، از ارکان نهاد دانشگاه است. لذا اگر دانشجو، موضوع گفت‌وگویی باشد، به‌طور طبیعی هر بحثی که پیش آید با سایر ارکان دانشگاه مانند رکن استاد و محتوای آموزش ارتباط پیدا می‌کند.

۱۸

بارش طراوت در اردیبهشت

دیمزارهای تشنه سیراب شدند

باران بر طراوت بهاری در هفته‌ای که با تعطیلات عید فطر هم همراه بود در همه استان‌های کشور بارید. آمار نشان می‌دهد در هفت روز گذشته به طور میانگین معادل ۹.۵ میلیمتر باران در سراسر کشور باریده که نسبت به بارش میانگین ۵.۵ میلیمتر بارش در هفته دوم اردیبهشت ۳۰ سال گذشته از افزایش ۷۳.۴ درصدی برخوردار بوده است. البته با وجود بارش‌ها هنوز میزان بارش‌ها در سال زراعی جاری تاکنون نسبت به میانگین بلندمدت ۳۰ ساله، ۵۸.۵ درصد کمتر است.

۱۶

«ایران» از شکست زنجیره‌برترافیک انتقال کرونا گزارش می‌دهد

ایران در مرحله طلایی کنترل کووید-۱۹

زنجیره برترافیک انتقال ویروس کرونا پس از ۲۷ ماه جدال نفسگیر در نهایت در نیمه اول اردیبهشت ۱۴۰۱ با تک‌رقمی شدن موارد فوتی و کاهش قابل توجه بیماران بستری شکسته شد و موج اپیدمی در کشور با صفر شدن شهرهای قرمز و افزایش شهرهای زرد و آبی وارد مرحله آرام شد. در حالی که سپس از تعطیلات نوروز منتظر رقم خوردن بیک هفتم بیماری‌در کشور بودیم اما آمار ابتلا و فوتی‌ها به کمترین میزان خود از ابتدای شیوع کرونا در کشور در اواخر هفته گذشته رسید....

۲۲

چگونه می‌تواند به موفقیت بیشتری در شغل خود برسند و این فکر تمام مدت ذهن آنها را درگیر می‌کند طوری که امکان تمرکز روی دیگر بخش‌های زندگی را از آنها می‌گیرد و در بسیاری از موارد روابط شخصی این افراد را به خطر می‌اندازد. البته این افراد هرگز در این مورد دیگران را محق نمی‌دانند چون از نظر خودشان کار درستی انجام می‌دهند. معتادان به کار وقتی یک روز کار نمی‌کنند بشدت دچار اضطراب می‌شوند و این هم نشانه‌ای است که می‌توان این اختلال را تشخیص داد.

گاهی نیز افراد از کار برای سرپوش گذاشتن روی ناکامی‌های خود استفاده می‌کنند. افرادی هستند که به لحاظ اجتماعی دارای روابط مناسبی نیستند و ضعف‌هایی در این مورد دارند و اتفاقاً بسیار مشاهده می‌شود که این افراد خودشان را به اصطلاح در کار غرق می‌کنند تا ضعف‌های دیگر را بپوشانند.

کار کردن برای فراموش کردن بحران‌های بزرگ زندگی یک فرد مثل مرگ عزیزان و طلاق امری است که در بسیاری افراد مشاهده می‌شود که ممکن است در ابتدا به آنها کمک کند و حتی از طرف دیگران تشویق به این کار شوند اما باید مراحل سوگ بحران را به هرحال طی کرد و این‌طور نیست که کار زیاد باعث فراموشی شود و حتی ممکن است فرد با کار کردن بی‌اندازه به سلامتی خود آسیب برساند.»

کسانی که حس می‌کنند به کار اعتیاد دارند می‌توانند با انجام کارهایی به خود کمک کنند. عظیمی در این باره می‌گوید: «در صورت ابتلا به این اختلال در وهله اول باید سعی کنید از کار کردن بی‌اندازه و در ساعات‌های غیرضروری خودداری کنید.

بهبتر است زمان خود را تنظیم کنید و ساعاتی را به کار و ساعاتی را به استراحت اختصاص دهید. برای این کار می‌توانید به همکاران‌تان نگاه کنید که آنها چه‌الگویی برای کار کردن دارند. به خودتان بگویید شغلی مشابه با آنها دارید و لازم نیست خیلی بیشتر کار کنید. تمرین کنید زمانی که کار نمی‌کنید به کار فکر نکنید. در نهایت هم می‌توانید از یک روانشناس و مشاور کمک بگیرید تا مشکل شما حل شود.»

هم تمام حرف‌ها درباره کار است. این وضع برای من واقعاً ناراحت کننده است.» واقعیت این است که فردی که خودش را در کار غرق می‌کند و به کار کردن معتاد می‌شود شاید حس نکند آسیبی به خود و دیگران می‌زند چون به هرحال خود را دارای حق می‌داند. او سخت کار می‌کند چون فرد مسئولیت پذیر و کوشایی است، پس چرا باید اساساً از چنین آدمی گله کرد؟! البته که مرز پرکار بودن و اعتیاد به کار هم باید مشخص شود و این‌طور نیست که هرکس زیاد کار می‌کند یعنی به کار کردن معتاد شده است. پس با چه نشانه‌هایی می‌توان این دور را از هم تشخیص داد؟

منصور عظیمی، روانشناس در این باره می‌گوید: «اعتیاد به کار که از آن به اعتیاد شغلی هم یاد می‌شود، در زمره اعتیادهای رفتاری دسته‌بندی می‌شود که شبیه دیگر اعتیادها می‌باشد. رفتارهای رفتاری اعتیاد به خرید کردن یا اعتیاد به ورزش است. در واقع رفتار تکرار شونده‌ای است که فرد در صورت ترک آن دچار احساس اضطراب می‌شود و در نتیجه برای آرام کردن خود باید دوباره به آن روی بیاورد. در واقع اعتیاد به کار، اعتیاد به شغل خاصی نیست و مثلاً این‌طور نیست که بگوییم شخص عاشق شغل خود است چون او به خود کار کردن اعتیاد دارد و حتی ممکن است لزوماً شغل مورد علاقه‌اش را انتخاب نکرده باشد. البته باید توجه داشت که هر نوع پرکاری و تلاش فرد در شغل و حرفه خود را نباید به عنوان اعتیاد به کار در نظر گرفت. این اختلال دارای ویژگی‌های خاصی است که می‌تواند عوارضی به همراه داشته باشد پس تشخیص آن دارای اهمیت است.»

این روانشناس به نشانه‌های اعتیاد به کار اشاره می‌کند: «افرادی که به کار کردن معتاد هستند معمولاً ساعات‌های زیادی از روز و حتی شب را در محل کار خود سپری می‌کنند در حالی که ممکن است در بسیاری از موارد به حضورشان هیچ نیازی نباشد. آنها به راحتی از وقت استراحت و تفریح خود می‌زنند تا بیشتر و بیشتر کار کنند. این افراد ترس زیادی از شکست خوردن در فعالیت‌های شغلی خود دارند و دائماً به این فکر می‌کنند که

می‌کند.

حتی وقتی به رختخواب می‌روم لپ تاپ را با خودم می‌برم تا کارهای فردا را مرتب کنم و این به من آرامش می‌دهد. برعکس اگر کار نکنم اضطراب می‌گیرم و نمی‌توانم خواب راحتی داشته باشم چون خیالم ناراحت است.»

مژگان برنامه غیرکاری خاصی ندارد، مثل بیشتر آدم‌هایی که شرایط مشابه او را دارند و به اصطلاح به کار کردن معتاد هستند. علی‌هم‌پکی از همان‌هاست. روایت علی را البته در زمان همسرش بازگو می‌کنیم که «ما ۵ سال است که از دواج کرده‌ایم و در این مدت شوهرم نه تنها عادت به کار کردن را کمتر نکرده بلکه به مرور بدتر و بدتر هم شده است. او دوست دارد همه کارها را خودش انجام دهد حتی اگر جزو وظایف محوله‌اش نباشد. هرکس در محل کارش می‌خواهد مرخصی برود یا سرش شلوغ است، شوهر من با اشتیاق کارش را انجام می‌دهد و من می‌بینم که این مسأله خیلی وقت‌ها باعث سوءاستفاده هم می‌شود. البته او خودش این را قبول ندارد و قضیه را به حساب حرفه‌ای بودنش می‌گذارد اما واقعیت این است که وقتی کسی این‌طور خودش را مشتاق کار کردن نشان می‌دهد، همیشه هم از او بیشتر انتظار دارند. این درحالی است که پاداش و مزایای چندین بیشتری هم نسبت به بقیه دریافت نمی‌کند. ما هیچ وقت یک مسافرت دوروزه نمی‌توانیم برویم چون شوهرم به هرحال در هر شرایطی سر کار است، حالا یا جای خودش یا جای یک نفر دیگر چون در یک شرکت تولید و پخش مواد لبنی کار می‌کنند که تعطیلی ندارند و در تعطیلات هم شیفتی کار می‌کنند که البته شوهر من همیشه به میل و علاقه خودش شیفت است. وقتی هم خانه است مدام درباره کارش حرف می‌زند و اتفاقی که در محل کار افتاده است. صحبت کردن تلفنی با همکارانش هم نگوییم که واقعاً کلافه‌کننده است و حتی زمانی که میهمان داریم از این کار دست نمی‌کشند درحالی که من می‌دانم این کار لزومی هم ندارد. او چند دوست دارد که آنها هم همکارانش هستند و طبیعی است که وقتی خانوادگی معاشرت می‌کنیم



گزارش

در صورت ابتلا به اختلال اعتیاد به کار در وهله اول باید سعی کنید از کار کردن بی‌اندازه و در ساعت‌های غیرضروری خودداری کنید. بهتر است زمان خود را تنظیم کنید و ساعاتی را به استراحت اختصاص

دهید. برای این کار می‌توانید به همکارانتان نگاه کنید که آنها چه‌الگویی برای کار کردن دارند. به خودتان بگویید شغلی مشابه با آنها دارید و لازم نیست خیلی بیشتر کار کنید. تمرین کنید زمانی که کار نمی‌کنید به کار فکر نکنید. در نهایت هم می‌توانید از یک روانشناس و مشاور کمک بگیرید تا مشکل شما حل شود



مرز اعتیاد به کار و سختکوشی از منظر روانشناسی کجاست؟

آنها با کارشان ازدواج کرده‌اند

مریم طرابلسی
گزارش‌نویس

برای او روز معمولی و روز تعطیل فرقی نمی‌کند؛ او عاشق کار کردن است و این تنها عشقی است که از نظرش واقعی است. حتماً شنیده‌اید بعضی‌ها با کارشان ازدواج کرده‌اند. این یعنی لابد اول عاشق کارشان شده‌اند و بعد به اصطلاح با آن ازدواج کرده‌اند.

گذشت زمان را از یاد می‌برم. پشت میز غذا می‌خورم و در همان حال کار هم می‌کنم. اصلاً نمی‌فهمم کی غذایم تمام شده و چی خوردم اما از این وضع ناراحت نیستم. در واقع فکر می‌کنم هویت من بیشتر از هر چیز دیگر با کارم تعریف می‌شود پس چه اشکالی دارد که بیشتر وقتم را صرف آن کنم؟»

اینها را مژگان، زن ۴۲ ساله‌ای می‌گوید که مدیر یکی از بخش‌های شرکتی است که در زمینه تأمین تجهیزات پزشکی فعالیت می‌کند. همسر مژگان هم در شرکتی مشابه مشغول به کار است اما مثل او دغدغه دائمی برای کار ندارد و به قول خودش کار برایش اصلاً اولویت نیست.

مژگان اما معتقد است که تا می‌تواند و توان دارد باید حسابی کار

کند و با آن‌که وضع مالی مناسبی دارند، دائم نگران آینده فرزند ۷ ساله‌اش است. «من می‌خواهم فرزندم در آینده کاملاً از نظر مالی تأمین باشد و هیچ کمبودی را حس نکند. البته اگر بخواهم با خودم صادق باشم باید بگویم که شاید این یک بهانه باشد تا زیاد کار کنم در توجیه کند. من کار کردن را دوست دارم و چون همسر بسیاری از کارهای چیه را انجام می‌دهد، یک جورهایی خیالم هم راحت است و اگر او همراه نبود شاید نمی‌توانستم اینقدر کار کنم. تعطیلات برای من خیلی معنا ندارد چون در همه حال مشغول کارم و از آنجا که با شرکت‌های خارجی هم کار می‌کنیم، تعطیلات ما و آنها با هم جور در نمی‌آید و من خوشحالم که در ایامی مثل عید نوروز مجبور نیستم کنار و با ما باش. اینها من را معذب