

# استرس کاری؛ قاتل پنهان انسان معاصر

نهادهای بین‌المللی از واقعیتی پرده برداشته‌اند که سال‌ها کم‌دیدۀ ماند: استرس و اضطراب شغلی، در کنار اضافه‌کاری فرساینده، اکنون در شمار عوامل مرگ نیروی کار جهان قرار گرفته‌اند

محیط کار یاد می‌کند. وقتی فردی تمام توان جسمی و ذهنی خود را در طبق اخلاص می‌گذارد، اما با ناامنی شغلی، حقوق ناچیز و تبعیض‌های سازمانی مواجه می‌شود، دچار نوعی «آنومی» یا پریشانی روانی می‌گردد. اینجاست که مفاهیم حکمت جاویدان و اخلاق سنتی کار، اهمیت مضاعفی می‌یابند. کار در نگاه بزرگان ما، عبادتی است که باید به تعالی منجر شود، نه آنکه وسیله‌ای برای استثمار و تحقیر باشد. افزون بر این، پدیده «زورگویی و آزار در محل کار» (Workplace Bullying) به‌عنوان یک همه‌گیری خاموش در گزارش ILO برجسته شده است. ۲۳ درصد از کارگران جهان گزارش داده‌اند که حداقل یک بار طعم تلخ خشونت یا آزار را در محیط کار چشیده‌اند. این خشونت‌ها، خواه کلامی و خواه ساختاری، منجر به تضعیف اعتماد به نفس و ایجاد اضطراب‌های مزمنی می‌شود که درمان آن‌ها سال‌ها به طول می‌انجامد. در دنیای دیجیتال امروز، با ظهور پدیده‌هایی چون «کار از راه دور» و «آنلاین بودن دائمی»، مرز میان خانه و کار از بین رفته است؛ کارمندان اکنون در تمام ساعات شبانه‌روز تحت فشار پاسخگویی هستند که این خودنوعی «حبس روانی» در فضای مجازی است.

## صیانت شغلی

برای برون‌رفت از این بن‌بست جهانی، سازمان ملل و سازمان بین‌المللی کار خواستار یک «شیفت پارادایم» در مدیریت منابع انسانی شده‌اند. صیانت از سلامت روان دیگر نمی‌تواند به توزیع برشورهای آموزشی یا جلسات مشاوره‌ای فرمالیته محدود شود. ما نیازمند بازنگری در ساختار وظایف، کاهش ساعات کار و تضمین امنیت شغلی به عنوان حق بنیادین بشر هستیم. حاکمیت‌ها موظفند قوانین کار را به گونه‌ای اصلاح کنند که «خطر روانی-اجتماعی» هم‌طراز با «خطرات فیزیکی» نظیر سقوط یا مسمومیت شیمیایی، جرم‌انگاری و پیشگیری شود.

در این میان، نقش نهادهای تأمین اجتماعی حیاتی است. صندوق‌های بیمه‌ای باید از رویکرد «درمان‌محور» به سوی رویکرد «پیشگیریانه» حرکت کنند. سرمایه‌گذاری بر روی سلامت روان کارکنان، در واقع بیمه کردن آینده صندوق‌ها در برابر موج خروشان از کارافتادگی‌هاست. از منظر حکمت و اخلاق، بازگشت به الگویی از کار که در آن انسان «ابزار» نیست، بلکه «غایت» است، تنها راه پایدار برای پایان دادن به این قربانی‌گیری است. کار باید بستر شکوفایی استعدادها و مایه آرامش روان باشد، نه آنکه لرزه بر تن و جان بیفتد. در نهایت، گزارش سازمان ملل آینده‌ای است در برابر تمدن مدرن؛ آینده‌ای که در آن چهره رنجور میلیون‌ها انسانی دیده می‌شود که در زیر بار سنگین تولید و انباشت، کم‌رخم کرده‌اند. ۸۴۰ هزار مرگ در سال، عددی نیست که بتوان به سادگی از کنار آن گذشت. این یک زنگ خطر جهانی برای بازگشت به عدالت، کرامت و جاویدان‌خردی است که در آن کار، نه یک شکنجه، بلکه نردبانی برای تعالی است.

## معمای عدالت

عوامل محرک این بحران، ریشه در ساختارهای ناعادلانه‌ای دارند که در آن «تلاش» یا «پاداش» هم‌خوانی ندارد. گزارش سازمان ملل به صراحت از «عدم توازن میان تلاش و پاداش» به‌عنوان یکی از سمی‌ترین عناصر

ناخالص داخلی (GDP) جهان را به یغما می‌برند. این رقم، فراتر از یک عدد انتزاعی، نشان‌دهنده از دست رفتن فرصت‌هایی است که می‌توانست صرف‌رفاه عمومی و عدالت اجتماعی شود. در پهنه قاره اروپا، این خسارت به ۱۰۴۳ درصد می‌رسد که نشان‌دهنده ابعاد عمیق بحران حتی در جوامع توسعه‌یافته است. از منطقی دیگر، سازمان بهداشت جهانی برآورد کرده است که افسردگی و اضطراب ناشی از کار، سالانه ۱۲ میلیارد روز کاری را به هدر می‌دهد. این حجم عظیم از «زمان سوخته»، ضربه‌ای مهلک بر پیکره بهره‌وری ملی است. برای مدیری که تنها به ترازنامه‌های مالی می‌نگرد، شاید استرس کارکنان امری ثانویه باشد، اما آمارها ثابت می‌کنند که سلامت روان، زیربنای اصلی هرگونه انباشت سرمایه و رشد پایدار است. در نظام‌های تأمین اجتماعی، این وضعیت منجر به افزایش بی‌رویه هزینه‌های درمان و مستمری‌های از کارافتادگی پیش‌رس می‌شود که تعادل منابع و مصارف صندوق‌های بیمه‌ای را به مخاطره می‌اندازد. علی‌حدری، کارشناس برجسته تأمین اجتماعی، بارها تأکید کرده است که صیانت از نیروی کار، نه یک اقدام خیریه، بلکه ضرورتی بنیادین برای بقای صندوق‌های بازنشستگی است.

هزار نفر را می‌گیرد؛ آماری که از بسیاری از جنگ‌های منطقه‌ای پیشی گرفته است. مانال عززی، از ارکان سیاست‌گذاری در سازمان بین‌المللی کار، این وضعیت را «بحران پنهان قرن بیست‌ویکم» می‌نامد. او تأکید می‌کند که وقتی کارگر یا کارمند تحت فشارهای فراتر از توان قرار می‌گیرد، نخستین سنگر که سلامت روان است. فرو می‌ریزد و متعاقب آن، فیزیولوژی بدن با سکنه‌های قلبی و مغزی به این تعرض واکنش نشان می‌دهد.

در لایه‌های عمیق‌تر این بحران، ما با پدیده «فرسودگی شغلی» مواجهیم که دیگر یک اصطلاح روان‌شناختی ساده نیست، بلکه یک بن‌بست وجودی است. انسانی که در اندیشه بزرگانی چون ملاصدرا، در حرکت جوهری خود به سوی کمال است، در چرخ‌دنده‌های نظام‌های کاری فاقد معنا، دچار «تصلب» و دل‌زدگی می‌شود. استرس شغلی تنها خستگی مفرط نیست، بلکه تخریب تدریجی عاملیت انسانی است. وقتی فردی بیش از ۵۵ ساعت در هفته به کار گمارده می‌شود، ریسک مرگ ناشی از بیماری‌های ایسکمیک قلبی تا ۱۷ درصد افزایش می‌یابد. این اعداد، فریاد بلند طبیعتی است که علیه مکانیکی شدنِ مفرط حیات انسانی شوریده است.

## سایه رکود روانی

پیامدهای این بحران تنها به سوگنامه‌های انسانی ختم نمی‌شود؛ ابعاد اقتصادی این فاجعه چنان گسترده است که بنیان‌های توسعه پایدار را به لرزه درآورده است. طبق محاسبات آماری دقیق، بیماری‌های قلبی و اختلالات روانی مرتبط با شغل، سالانه حدود ۱۰۳ درصد از تولید

در حالی که جهان معاصر در تب‌وتاب جهش‌های تکنولوژیک و رقابت‌های بی‌پایان اقتصادی می‌سوزد، گزارشی تکان‌دهنده از سوی نهادهای بین‌المللی، پرده از تراژدی پنهانی برمی‌دارد که در بطن ساختارهای مدرن کار در جریان است. سالانه بیش از ۸۴۰ هزار جان بیگناه، قربانی فشارهای روانی اجتماعی و استرس‌های فرساینده‌ای می‌شوند که محیط‌های کاری به آنان تحمیل می‌کنند. این نه‌تنها یک بحران سلامت عمومی، بلکه شکستی بنیادین در اخلاق حرفه‌ای و نظام‌های تأمین اجتماعی است. گزارش مشترک سازمان بین‌المللی کار و سازمان بهداشت جهانی، فراتر از اعداد، حکایت از استحاله مفهوم «کار» از بستری برای کرامت انسانی به میدان مین اضطراب و فروپاشی جسمانی دارد؛ جایی که سالانه میلیاردها دلار از تولید ناخالص داخلی جهان در سیاه‌چاله بیماری‌های ناشی از استرس بلعیده می‌شود.

## شیخون اضطراب

امروزه محیط کار دیگر صرفاً فضایی برای مبادله تخصص با معیشت نیست، بلکه به زعم بسیاری از تحلیلگران، به قلمرویی مبدل گشته که در آن مرزهای میان حیات فردی و مطالبات سازمانی به نفع دومی فروپاشیده است. گزارش اخیر سازمان ملل با صراحتی بی‌سابقه هشدار می‌دهد که عوامل خطر روانی اجتماعی —از ساعات کاری نامتعرف گرفته تا ناامنی فزاینده شغلی —به موتور محرک بیماری‌های قلبی-عروقی و اختلالات روان‌تنی بدل شده‌اند. این «مرگ خاموش»، سالانه جان صدها

۶۶

**جهان کار به قتلگاہی نامرئی تبدیل شده؛ جایی که سالانه صدها هزار انسان به واسطه فشارهای روانی محیط کار جان می‌بازند؛ سلامت روان، نخستین قربانی سودآوری بی‌رحمانه است**

## جهان، بهای پرهزینه جنگ را می‌پردازد

**بحران انرژی و تورم حاصل جنگ در سراسر جهان فشار معیشتی غیرقابل تحمل ایجاد کرده است**

جنگ میان آمریکا و ایران، فراتر از خطوط مقدم نبرد، چالشی اقتصادی و سیاسی جهانی است. این بحران موجب افزایش تورم، گرانی انرژی و کاهش رشد در جهان شده است، هر چند آمریکایی‌ها هنوز کمتر از سایر کشورها ضربه دیده‌اند. واقعیت اما این است که دنیا تاوان این جنگ را با هزینه‌هایی سنگین می‌پردازد.

## زلزله در اقتصاد آمریکا

از آغاز درگیری، قیمت بنزین آمریکا بیش از ۳۰ درصد رشد کرده و اقتصاددانان تورم و کندی رشد را پیش‌بینی می‌کنند. نظرسنجی «ایپسوس» نشان می‌دهد شش نفر از هر ده آمریکایی مخالف جنگند و بی‌شک هزینه مالی این بحران را ملموس می‌یابند. جالب آنکه این نگرانی‌ها به اعتراض خیابانی تبدیل نشده است؛ چرا که بیش از نیمی از مردم کمتر درباره این جنگ شنیده یا بی‌اطلاعند. آمریکا از مزیت‌های استراتژیک برخوردار است: بزرگ‌ترین تولیدکننده نفت و گاز جهان، بازار سهام پررونق با هوش مصنوعی و دلار قوی که در تجارت جهانی نقش اساسی دارد. این ترکیب موجب شده آمریکایی‌ها به رغم مشکلات اقتصادی، آسیب کمتری نسبت به دیگران متحمل شوند. در مقابل، کشورهای جنوب جهان که تقریباً همه واردکننده انرژی‌اند از این بحران بیشترین ضربه را می‌خورند. آسیا با مصرف ۴۰ درصد تقاضای جهانی انرژی در برابر شوک قیمت بسیار آسیب‌پذیر است. درآمد

## سیاست مهاجرتی با امضای اسپانیا

در روزگاری که بسیاری از دولت‌های اروپایی زیر فشار افکار عمومی و موج‌های سیاسی نوظهور، سیاست‌های مهاجرتی خود را هرچه سخت‌گیرانه‌تر می‌کنند، مادرید مسیر متفاوتی را برگزیده است؛ مسیری که به تعبیر مقام‌های این کشور، نه صرفاً یک سیاست اجرایی، بلکه نوعی رویکرد حاکمیتی به مسئله مهاجرت به شمار می‌رود. الما سائیز، وزیر مهاجرت اسپانیا، در گفت‌وگویی با یورونیوز از راهبردی دفاع کرد که بر ادغام اجتماعی، همزیستی فرهنگی و به رسمیت شناختن سهم اقتصادی مهاجران استوار است. از نگاه او، تجربه تاریخی اسپانیا—کشوری که خود زمانی مهاجر فرست بوده —اکنون به درکی متفاوت از پدیده مهاجرت انجامیده است؛ درکی که آن را نه تهدید، بلکه بخشی از پویایی اقتصادی و اجتماعی جامعه می‌بیند.

کانون این سیاست، طرحی برای قانونی‌سازی وضعیت حدود پانصد هزار مهاجر فاقد مدرک است که هم‌اکنون در خاک اسپانیا زندگی می‌کنند؛ ابتکاری که اوایل امسال به تصویب رسید و به گفته دولت، پاسخی واقع‌گرایانه به وضعیتی است که پیش‌تر نیز در جامعه وجود داشت. سائیز تأکید می‌کند این افراد پیش از این نیز در اقتصاد کشور حضور داشته‌اند، اما در خلأ حقوقی زندگی می‌کردند؛ نه از حقوق شهروندی بهره‌مند بودند و نه تکالیف قانونی روشنی داشتند. بر اساس چارچوب این برنامه، متقاضیان باید دست‌کم پنج ماه در اسپانیا اقامت داشته باشند یا تا پایان سال ۲۰۲۵ درخواست پناهندگی ثبت کرده باشند. به‌ساور دولت، این سیاست هم‌زمان با به رسمیت شناختن واقعیت‌های اجتماعی، امکان تنظیم بهتر بازار کار و افزایش شفافیت اقتصادی را فراهم می‌کند. با این حال، نگرانی‌هایی نیز درباره ظرفیت خدمات عمومی برای پاسخگویی به جمعیتی بزرگ‌تر مطرح شده است؛ نگرانی‌هایی که وزیر مهاجرت در پاسخ به آنها بر ضرورت تقویت زیرساخت‌های اجتماعی متناسب با جمعیت تأکید می‌کند. طرح مادرید در سطح اروپایی نیز بی‌حاشیه نبوده است. کمیسیون اروپا و برخی دولت‌های عضو اتحادیه، به‌ویژه با توجه به پیامدهای احتمالی آن برای نظام شینگن، نسبت به این اقدام ابراز تردید کرده‌اند. نگرانی اصلی آن است که اعطای وضعیت قانونی در یک کشور، به جابه‌جایی مهاجران به دیگر کشورهای عضو بینجامد. با این حال دولت اسپانیا تأکید دارد که این برنامه کاملاً در چارچوب مقررات اتحادیه اروپا طراحی شده است. بر اساس توضیح مقام‌های مادرید، مجوزهای صادر شده تنها امکان اقامت و کار در اسپانیا را فراهم می‌کنند و به معنای آزادی کامل رفت‌وآمد شغلی در سراسر اتحادیه نیستند. از این منظر، دولت سانچز استدلال می‌کند که قانونی‌سازی مهاجرانی که از پیش در اقتصاد ملی فعال بوده‌اند، در حوزه صلاحیت حاکمیتی کشورها قرار دارد؛ تصمیمی که هدفان ساماندهی واقعیته موجود، نه ایجاد موجی تازه از مهاجرت است. در نگاه دولت اسپانیا، این رویکرد بخشی از چشم‌انداز گسترده‌تری است که بر چندجانبه‌گرایی، احترام به حقوق بین‌الملل و دفاع از ارزش‌هایی استوار است که بنیان اتحادیه اروپا را شکل داده‌اند. مقام‌های مادرید معتقدند مدیریت انسانی مهاجرت می‌تواند در کنار کنترل مؤثر مرزها قرار گیرد و حتی به کاهش ورودهای غیرقانونی کمک کند؛ چنان‌که در سال‌های اخیر در برخی مسیرهای حساس، از جمله جزایر قناری، نشانه‌هایی از این روند دیده شده است.