

## دوری محل کار چه بلایی سرما می آورد؟

شاید کمی اغراق شده به نظر برسد؛ اما واقعیت دارد. نتایج یک تحقیق در دانشگاه اومیا در سوئد نشان می دهد احتمال طلاق در زوج هایی که یکی از آنها مسیری بیش از ۴۵ دقیقه را از منزل تا محل کار طی می کند ۴۰ درصد بیش از بقیه زوج هاست. البته این تنها عوارض دوری محل سکونت تا محل کار نیست. متأسفانه معایب دیگری هم وجود دارد که در زیر می خوانید:

### بیماری و چاقی

کاهش تحرک به دلیل طی کردن مسیرهای طولانی روزانه باعث کاهش تحرک می شود. کاهش تحرک و یک جا نشستن باعث دردهای جسمانی، چاقی و در نهایت بیماری می شود. تحقیقات نشان می دهد کسانی که مسیرهای طولانی تا محل کار خود طی می کنند، چاق تر هستند و افزایش عمومی زمان رفت و آمد بین منزل و محل کار یکی از عوامل اثبات شده شیوع چاقی است. همچنین بیشتر کسانی که مسافت طولانی را طی می نند تا به محل کارشان برسند با مشکلاتی مانند کلسترول بالا، چاقی، درد در گردن و کمر، درد مچ پا - اگر خودشان رانندگی کنند - دست و پنجه نرم می کنند.

### افزایش استرس و اضطراب

روانشناسان معتقدند کسانی که برای رسیدن به محل کار باید هر روز مسافت طولانی را بروند و دوباره همان مسیر را برگردند به دلایل مختلفی مانند دوری از خانواده و احتمال مواجه شدن با اتفاقاتی مثل تصادف، کیفزنی، آزار وادیت خیابانی و تأخیر در رسیدن به محل کار و... استرس و اضطراب بیشتری تحمل می کنند.

### افزایش هزینه

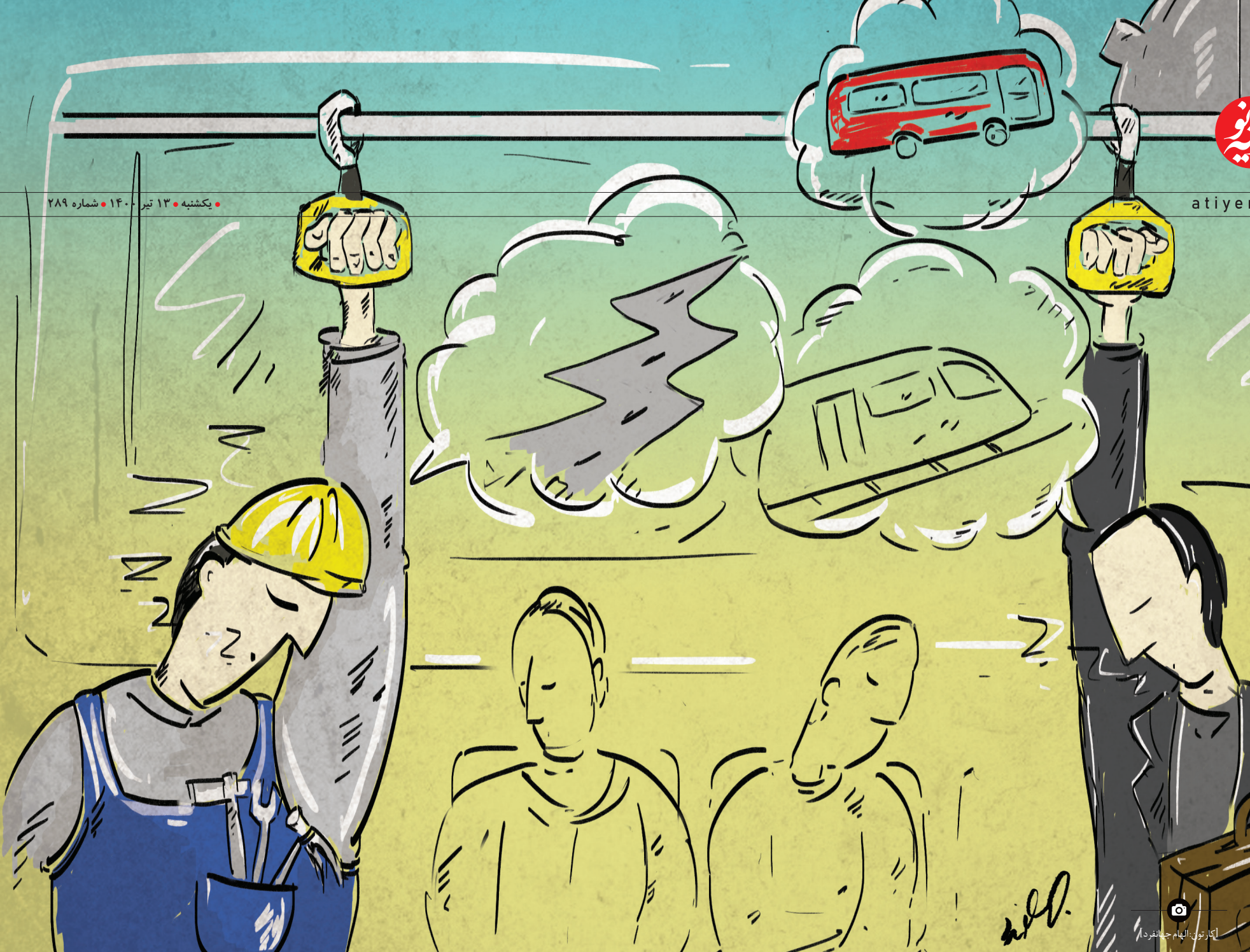
هم کسانی که خودرو شخصی دارند و هم افرادی که از وسایل حمل و نقل عمومی مثل تاکسی، اتوبوس و مترو استفاده می کنند مجبور هستند هزینه زیادی برای رسیدن به محل کار و بالعکس بپردازند، چون با چند برابر شدن مسافت رفت و آمد، میزان مصرف بنزین برای کسانی که خودرو دارند و میزان هزینه کرایه هم چند برابر می شود.

### افزایش احتمال استعفا و ترک کار

محققان انگلیسی در پژوهشی به این نتیجه رسیده اند که احتمال استعفا و ترک کار ناگهانی در کسانی که هر روز مسیر طولانی برای رسیدن به محل کار طی می کنند نسبت به بقیه افراد بیشتر است. این افراد زمانی که در ترافیک های چند ساعته گیر می کنند، یا در شلوغی مترو و اتوبوس احساس خفگی دارند، یا زمانی که در سرما و زیر برف و باران برای آمدن تاکسی می لرزنند، این تصمیم های ناگهانی را می گیرند. آمار نشان می دهد بیشتر کسانی که استعفا می دهند در شرایط سخت و یا در همان مسیر طولانی به این نتیجه رسیده اند که دیگر نمی توانند به آن کار ادامه بدهند.

### کاهش بازدهی کارکنان

افزایش زمان رفت و آمد باعث کاهش شادابی کارمندان می شود. افرادی که هر روز مسیر طولانی برای رسیدن به محل کار خود طی می کنند، خسته تر هستند و زمان کمتری برای فراغت و خوشگذرانی با خانواده و دوستان دارند. افزایش مسیر همچنین باعث ایجاد خستگی و احساسات بد و منفی، استرس و اضطراب بیشتری می شود و...



## مسیر طولانی رسیدن به محل کار و بازگشت عصر گاهی به خانه

# من یک مسافرم... هر روز!

### گزارش

انگار راهی سفر می شوند. در تاریک و روشنی سپیده دم وقتی هنوز چراغ همه خانه ها خاموش است، از خانه بیرون می آیند و به سمت ایستگاه تاکسی یا اتوبوس و مترو می دوند. هنوز چشم های شان خوب باز نشده که مجبورند در آن شلوغی اتوبوس و مترو جایی برای نشستن یا ایستادن پیدا کنند و حواس شان باشد از ایستگاه همیشگی رد نشوند و دوباره به سمت یک مترو دیگر یا اتوبوس بعدی بدونند تا این مسیر طولانی تمام شود. یک قسمت از سفر را که می روند دوباره راند دوم شروع می شود. دوباره باید همان مسیری که صبح طی کرده اند را بروند تا به خانه برسند. آنها مسافرانی هستند که هر روز راهی سفر می شوند، اما هیچ وقت به مقصد نمی رسند. مقصد آنها موقتی است، خسته و کوفته با استرس و اضطراب کارهای شان را انجام می دهند و دوباره به خانه بازمی گردند. آنها کارگران یا کارمندانی هستند که مجبورند برای رسیدن به محل کار هر روز راهی سفر شوند. سفری خسته کننده و تکراری که قرار نیست در آن به آنها خوش بگذرد و فقط باید یک مسیری را بروند و سپس باز گردند.

دیوانه کننده است. من از اکباتان تا از گل باید از چند بزرگراه شلوغ بگذرم و به محل کارم برسم. اصلاً حوصله مترو و اتوبوس را هم ندارم. با اینکه هزینه بنزین ام زیاد است، اما ترجیح می دهم با ماشین خودم این مسیر را طی کنم. همسرم باردار است و به دلیل بیماری کرونا می ترسم در مترو و اتوبوس کرونا بگیرم یا به همسرم منتقل کنم؛ به همین دلیل در حال حاضر بهترین راه برای رسیدن به محل کارم همین خودروی شخصی است. پیمان به طور متوسط هر روز بین یک دو ساعت تا ۲ ساعت و نیم در ترافیک است تا به محل کار برسد. البته موقع برگشت ممکن است این زمان کمی طولانی تر شود: «عصرها وضعیت بزرگراه های تهران دیدنی است. به خاطر کرونا خیلی ها با خودروی شخصی به سر کار می روند به همین دلیل ترافیک سرسام آور است. بیشتر وقت ها در ترافیک برای خودم تصمیم می گیرم، به خودم می گویم این دیگر آخرین روز کاری من است. دیگر تمام شد. وقتی به دلیل کلاچ و ترمز زیاد زانوهایم ورم می کند و به دلیل نشستن زیاد از کمر درد نمی توانم بخوابم همان لحظه می گویم فردا استعفا می دهم، اما دوباره فردا صبح از خواب بیدار می شوم و راهی محل کارم می شوم. انگار به این وضعیت عادت کرده ام، با اینکه می دانم با این وضعیت افسرده می شوم و می دانم برای ام خوب نیست اما همچنان این کار را ادامه می دهم». مسیر طولانی و تحمل ترافیک زیاد باعث شده پیمان در محل کار و حتی خانه با همکاران و همسرش مشکل پیدا کند. او می گوید: «بعضی روزها که بعد از ترافیک صبحگاهی به محل کارم می رسم تحمل ام خیلی کم می شود و خیلی زود اعصابم به هم می ریزد و با کوچکترین انتقاد یا حرفی پر خاش می کنم و نمی توانم جلوی خودم را بگیرم. این عصبانیت گاهی به خانه هم می رسد. همسرم هم باردار است و اخلاق اش کمی فرق کرده و نمی تواند مثل همیشه حال خراب مرا تحمل کند. همین موضوع باعث می شود با هم جر و بحث و دعوا کنیم. من خودم می دانم منشأ این حال بد از کجاست. اما فعلاً برایش چاره ای ندارم. البته هر روز در ذهن ام استعفا می دهم، اما دوباره پشیمان می شوم.»

در راه هستم. البته این ساعت طولانی در زمان هایی از هفته، ماه و سال متفاوت است. روزهای بارانی و برفی اتوبان قفل می شود و ترافیک بیشتر است و مدت زمان رسیدن به محل کار و خانه هم بیشتر می شود. روزهای یکشنبه و چهارشنبه اتوبان خیلی شلوغ تر است. ماه های پایانی سال هم خیلی شلوغ است. مریم می گوید: «از ۱۵ بهمن ماه به بعد ترافیک اتوبان چند برابر می شود. روزهایی که با مترو به خانه بر نمی گردم ممکن است چهار ساعت هم در ترافیک بمانم. شب های عید که باور نکردنی است. سه سال پیش که هنوز خبری از کرونا نبود و مردم دوسه روز قبل از نوروز راهی شمال می شدند، حدود پنج ساعت در ترافیک ماندم. یعنی از ساعت ۵ تا ساعت ۱۰ شب طول کشید تا من از میدان ونک به گلشهر کرج برسم. از شدت کمر درد و عصبانیت حس می کردم در ترافیک می میرم و عمرم در این راه تهران کرج تمام می شود. مریم اما همین این ترافیک ها و شلوغی مترو را تحمل می کند؛ چون به قول خودش چاره ای ندارد: «هر وقت ترافیک و شلوغی مترو حال ام را خراب می کند تصمیم می گیرم استعفا بدهم اما در حال حاضر در این شرکت اوضاع خوب است. از حقوق ام راضی هستم و تازه تفریح هم گرفته ام. اما اگر در کرج کار خوبی پیدا کنم یک روز هم سر این کار نمی مانم. دیگر اعصاب ماندن در ترافیک را ندارم. از شنبه تا پنجشنبه ساعت ۵ صبح از خواب بیدار می شوم؛ نه استراحتی دارم نه تفریحی. همه عمرم در این ترافیک و این مسیر طولانی تمام شد.»

### فردا استعفا می دهم

پیمان مهندس شیمی است و در یک شرکت محصولات پزشکی کار می کند. با اینکه پست خوبی دارد و از حقوقی که می گیرد راضی است اما هر لحظه که در ترافیک می ماند به استعفا دادن فکر می کند. محل کار پیمان شمال شرقی تهران و در از گل است، اما او در شهرک اکباتان زندگی می کند. او برای رسیدن به محل کارش باید هر روز از غربی ترین نقطه تهران راهی شمال شرقی شهر شود. پیمان می گوید: «صبح زود ترافیک اتوبان ها و بزرگراه های تهران واقعاً

بازگشت خیلی شلوغ تر است و گاهی مجبور است با تاکسی به خانه برگردد. مریم می گوید: «کار من ساعت ۵ تمام می شود. یعنی ساعتی که بیشتر شرکت ها و اداره ها تعطیل می شوند. بین ساعت ۵ تا ساعت ۷ در ایستگاه های مترو ازدحامی می بینید که باور نکردنی است. با اینکه هنوز شیوع کرونا تمام نشده و می گویند تعداد قطار ها را زیاد کرده اند، اما در این ساعت سوزن توی واگن ها بیندازید پایین نمی رود. من بعضی وقت ها نمی توانم این شلوغی را تحمل کنم به همین دلیل با تاکسی های خطی به خانه بر می گردم. اما ترافیک و شلوغی اتوبان ها باعث می شود این مسیر برای او بیشتر از همیشه طول بکشد: «از هزینه و کرایه تاکسی که بگذریم، ترافیک عصر اتوبان تهران کرج دیوانه کننده است. از خیابان گاندی تا میدان ونک ۱۰ دقیقه پیاده روی می کنم و به ایستگاه تاکسی آخر اتوبان یا همان گلشهر می رسم. بعد که سوار تاکسی می شوم حدود دو ساعت و نیم تا سه ساعت طول می کشد تا به گلشهر برسم. از آنجا هم باید یک تاکسی دیگر سوار شوم و تا به خانه برسم، حدود ۲۰ تا نیم ساعت دیگر هم به آن زمان اضافه می شود. یعنی وقتی ساعت ۵ از شرکت بیرون می آییم، ساعت ۸ و نیم می رسم خانه. سه ساعت و نیم طول می کشد تا برسم. اگر آن دو ساعتی که صبح ها طی می کنم تا به محل کار برسم با این سه ساعت و نیم جمع کنیم حدود ۵ ساعت و نیم فقط من

### فکر می کردم در ترافیک می میرم

مریم -ح ۲۶ ساله در ۱۵ سال گذشته از کرج به تهران می رود تا به محل کارش برسد؛ از مهرشهر کرج تا خیابان گاندی. او در یک شرکت خصوصی حسابدار است و باید هر روز از شنبه تا پنجشنبه به محل کارش برود. ساعت کار مریم ۸ صبح است به همین دلیل او هر روز ساعت ۵ صبح از خواب بیدار می شود تا ساعت ۵ و نیم از خانه بیرون برزند و به متروی ۶ صبح گلشهر صادقیه برسند. مریم می گوید: «از خانه که بیرون می آییم یک تاکسی سوار می شوم تا به مترو گلشهر کرج برسم. بعد سوار مترو صادقیه -امام خمینی (ره) می شوم. بعد باید به سمت مترو تجریش بدم. در مترو تجریش باید در ایستگاه حقانی پیاده شوم و با تاکسی یا پیاده خودم را به خیابان گاندی برسانم. این یعنی دو تاکسی و سه مترو! مریم وقتی به محل کارش می رسد، خسته است. خسته از مسیر طولانی، خسته از سروصدای فروشنده های مترو و خسته از راهی که آمده تا به میزش برسد: «وقتی می رسم فقط ۱۰ دقیقه روی صندلی ام می نشینم و به افق خیره می شوم. از بس که راه طولانی است انگار یک سفر کوتاه رفته ام. وقتی کمی حالم جا می آید یک لیوان قهوه می خورم و کارم را شروع می کنم. اما هنوز خسته ام. من هنوز کارم را شروع نکرده خسته ام.» مریم برای برگشت به خانه هم باید همین مسیر را طی کند با این تفاوت که مسیر



اکرم احمدی

روزنامه نگار

اگر آن ۲ ساعتی که صبح ها طی می کنم تا به محل کار برسم با این ۳ ساعت و نیم جمع کنیم فقط من حدود ۵ ساعت و نیم در راه هستم

66

### چرا اینقدر عذاب می کشیم؟

رفت و آمد در مسیر طولانی خانه و محل کار سخت و کسل کننده و... است. حال سؤال اینجا است که چرا با تمام این مشکلات و سختی هایی که هر روز باید با آن دست و پنجه نرم کنیم، باز هم محل سکونت را خیلی دور تر از محل کار انتخاب می کنیم؟ پاسخ این سؤال خیلی روشن است. تحقیقات نشان داده، محل کار بسیاری از کارمندان در مناطقی است که هزینه مسکن خیلی گران است به همین دلیل بیشتر آنها برای اینکه خانه ای در حد وضعیت مالی شان پیدا کنند مجبور هستند از محل کار خود دور شوند تا هزینه مسکن به وضعیت مالی آنها نزدیک شود. وقتی قرار باشد بین یک آپارتمان کوچک ۴۰ متری با هزینه اجاره سنگین و یک آپارتمان بزرگ با اجاره کمتر به فاصله دو ساعت از محل یکی را انتخاب کنیم، بیشتر ما دومی را گزینه بهتری می دانیم. اما اقتصاددانان معتقدند وقتی مجبور می شویم محل سکونت خود را دور از محل کار انتخاب کنیم، هزینه ناشی از زمانی را که به خاطر این مسأله تلف می کنیم، در نظر نمی گیریم، چون طی مسیرهای طولانی برای رسیدن به محل کار و خانه هم از نظر زمانی و هم از نظر پولی هزینه بیشتری را به ما تحمیل می کند. هزینه کرایه تاکسی، اتوبوس و مترو در چند سال گذشته چند برابر شده است. به غیر از کرایه ها، باید هزینه خرید غذا در زمان دیر رسیدن به خانه و هزینه های پیش بینی نشده دیگر را هم اضافه کرد. اقتصاددانان معتقدند وقتی این هزینه ها را با دقت بررسی کنید، متوجه می شوید فقط عمرتان را در مسیر طولانی خانه و محل کار گذاشته اید و تمام.