

یکی از انگیزه‌های انسان در زندگی، کسب موفقیت در حوزه‌های مختلف است و این هدف، در حالت معمول یک ویژگی مثبت تلقی می‌شود که به خاطرش، دور و بری ایمان را تشویق و حمایت می‌کنیم اما گاهی امید رسیدن به موفقیت‌های بیشتر، ما را به انجام کار و تلاش بسیار زیاد ترغیب می‌کند، این قدر که نیازهای خودمان و اطرافیانمان و اوصالی هدف را کردن را فراموش می‌کنیم. این پدیده که مدت زمان زیادی هم نیست وارد حوزه مطالعات روان‌شناسی روز دنیا شده است، «اعتیاد به کار» نام دارد. اختلالی که افراد تحت تأثیر آن، بنا به دلایلی مثل ولع به دست آوردن موقعیت‌های شغلی بهتر و بالاتر و بهره‌مندی از مزایای بیشتر مثل تشویق، پاداش، پس‌انداز پول و موارد دیگری که در ادامه به‌طور مفصل به آن می‌پردازیم، ناخواسته به کار زیاد، وابسته و به عبارتی «معتاد به کار» می‌شوند. هر چند بر عکس دیگر اعتیادها، به‌معمول جاذبه‌ها به اشتباه احترام خاصی برای این افراد قائل است و این اعتیادها و افراط‌ارزش می‌داند و معتاد به کارها به اشتباه، افرادی سخت‌کوش و پرکار شناخته می‌شوند تا یک بیمار اما در پرونده امروز زندگی سلام، ما نشان‌دهانی این پدیده و تفاوت‌هایش با تلاش و پشتکار سالم آشنا می‌شویم و اگر خودمان یا اطرافیانمان جزو معتادان به کار تشخیص داده شدیم، به‌وسیله راهکارهای مطرح شده، تغییرات لازم را در وضعیت شغلی و حرفه‌ایمان ایجاد خواهیم کرد.



با مفهوم و نشانه‌های اعتیاد به کار آشنا شوید

کار زیاد به مثابه هویت معتاد

تعریف و تشخیص و واژه‌های اعتیاده کار (Workaholism) و معنای به کار (Workaholic) چندان راحت نیست. اولین بار در اواخر دهه ۶۰ میلادی این اصطلاح توسط یک روان‌شناس به نام «وین اوتر» در کتاب «اعتراقات یک معتاده به کار» استفاده شد. و این مفهوم این‌گونه تعریف می‌کند: «نیزای غیرعادی کنترل و سواوسا گونونه کار به روقفه و بدون احساس لذت، این وابستگی، نوعی اعتیاده رفتاری است که فرد، خود را ملزم به کار کردن می‌داند. گرچه این سواوسا ممکن است برای موفقیت شغلی و از سوی کارفرمایان و محیط‌های کاری تشدید و تشویق شود اما نتیجه در خواست‌های بیرونی یا لذت‌ناشی از کار نیست بلکه فشارهای درونی و شخصی است که باعث می‌شود فرد از کار کناره‌گیری، اشتغله و دواجر آگاه نشود. افراد مبتلا به این پدیده، دواجر کار کردن در آرد و دفتر کار به همراه ساسترس‌های کاری را همچون مدال افتخاری به همراه دارند. تعطیلات آخر هفته و خواب‌شبهانه برای آن‌ها مفهومی ندارد و دوقت و خستگی ناپذیری آن‌ها مافوق ناتوانایی معمول آدم‌های دور و پر است. آن‌ها اولین افرادی هستند که به محل کار وارد و آخرین نفری اند که از آن خارج می‌شوند و بعد از ترک کار، همچنان احساس گناه‌ناور ضایعی می‌کنند. برهمان‌طور که در دهه‌های ۱۹۵۰ و ۱۹۶۰ شاهد بودیم که کارکنان می‌کشند و لحظه به لحظه پیاپی‌های کاری در گوشه همراه خود چک می‌کنند. شاید این طور به نظر برسد که این افراد برای سیدین به شرایط مالی خوب این قدر تلاش می‌کنند اما این طور نیست؛ در واقع بحث مالی در حاشیه قرار می‌گیرد. نتایج محققان نشان می‌دهد که این افراد همواره مشتاق‌بده هستند، بیش از حد مشغله دارند، اغلب مایل اند چندین فعالیت را همزمان انجام دهند، نیاز دارند که همه چیز را در کنترل خود داشته باشند، و با گذاری کارها به دیگران احساس راحتی نمی‌کنند و کمک خواستار از دیگران نیستند. نشانه ضعف و ناتوانی می‌داند.

آشنایی با یک پدیده در حال گسترش در جوامع روبه پیشرفت

اعتیاد به کار اختلال پردردسر!



چه عواملی باعث اعتیاد به کار می‌شود؟

ترس و عشق؛ عاملان اصلی



بنایه گفته محققان و روان شناسان، عوامل زیر مهم ترین دلایل ابتلای افراد به اعتیاد به کار است:

- میل به دیده شدن به عنوان یک شخص باهوش و توانمند که اغلب ناشی از نداشتن اعتماد به نفس است.
- اعتقاد به این که ارزش هر فرد به میزان و چگونگی کار او نیاز به توجه همیشگی، یا کار فرمایان و تیم کاری خود ندارد.
- نبود امنیت شغلی و ترس از خوبی که دارند.

- تمایل به کمال گرایی بود؛
- این افراد همیشه از این که یک اشتباه کاری، باعث شرمندگی آن‌ها شود مضطرب هستند.
- دوری از شرایط منفی و نامناسب خانه؛ این افراد به جای مقابله با مشکلات درون خانه، مدت زمان کار بیرون از خانه اختصاص
- را که محیط کار را تنها محل ادای خود می‌شناسند.

تشخیص تفاوت اعتیاد به کار

با تلاش و پشتکار

من معتادم یا پرکار؟

خانم دکتر «میترا احکیم‌نوشتری» فوق تخصص
ان‌پزشکی و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم
پزشکی ایران در وبسایت روان‌شناسی و یکی
از روان‌تفاوت‌این‌دور این گونه شرح می‌دهد:

● افراد پرکار از انجام کار لذت می‌برند و در عین
حال در دسترس خانواده خود نیز هستند اما
خود را از افراد معتاد به کار در حقیقت با کار زیاد، خود را
از احساسات و روابط ناخوشایند دور می‌کنند
و می‌پارخند و کار را از هر نوع ارتباطی مهم‌تر
می‌دانند.

- افراد پر کار می توانند در مواقع ضروری، کار را به تعویق بیندازند و به موقعیت پیش رو توجه کنند اما برای افراد معنادار به کار این اقدام غیر ممکن است.
- افراد معنادار به کار با جلسات کاری غیر مرتبه استقامت می کنند و به هیچان از آن لذت نمی برند اما افراد پر کار اولویت بندی دارند.
- افراد معنادار به کار، علاقهای به اوقات فراغت ندارند و این اوقات آنیز با کار (به اشکال مختلف) پر می کنند. آن ها روابط انسانی در محیط کار را به ارتباطات بین فردی در سایر محیط ها ترجیح می دهند.
- معناداران به کار در مرز گذاری بین کار و زندگی دچار مشکل هستند و معمولاً از خستگی مزمن و اضطراب رنج می برند. در حالی که افراد پر کار در کفایت و کارایی لازم، در محیط ها دیگر قادرند نقش خود را حفظ در شغل شان خلاصه نمی کنند.

یک تست ساده که تا حدی

مشخص می‌کند معتاد به کار هستید یا نه؟

بسیار است، به اندازه کافی، کار کردی!

بر اساس تست پیشنهادی دکتر «رونالدی ریپیو» روان شناس اجتماعی از دانشگاه کالیفرنیا، اگر تعداد پاسخ های «بله» مشابه سوالات این تست، بیشتر از ۱۰ باشد، بهتر است قضیه را جدی بگیرید و بایک کار شناس و مشاور و مجرب مشورت کنید تا بتوانید در رفتار و روش کار خود تجدید نظر کنید. اگر فکر می کنید هر چه بیشتر کار کنید، هر روزی بیشتری را خواهید داشت، سخت در اشتباه هستید. اکنون زمان آن فرا رسیده است که همین کار روزی خود، توازن برقرار کنید و آثار مثبت آن را در همه ابعاد زندگی تان ببینید.

- آیا اغلب احساس کمبود وقت دارید؟ مثلاً فکر می کنید تعداد ساعات شبانه روز و تعداد روزهای هفته در برابر کارهای شما نیاز چند؟
- آیا در طول روز، فهرستی از کارهای انجام دادنی بی شمار دارید؟
- آیا وقت ناهار، غذای خود را سریع میل می کنید تا دوباره به ادامه کار برسید؟
- آیا فقط به خواب کمی احتیاج دارید و صبح خیلی زود برای رفتن به کار آمادهاید؟
- آیا لذت بردن از وقت بیکاری و استراحت برایتان دشوار است؟
- آیا در هر شرایط مکانی و زمانی آماده کار هستید؟
- آیا کار و تفریح را با هم قاطی و در تعطیلات هم کار می کنید؟
- در برابر کار، حس خستگی ناپذیر و پرنرزی هستید و دیگران شمارا با این ویژگی می شناسند؟
- آیا تمایل زیادی به بر تر بودن دارید؟
- آیا ترس از باز نشستگی دارید؟
- آیا قبلی کار خود را به منزل انتقال می دهید؟
- آیا حاضرید برای شنیدن تحسین و تشویق از سوی مافوق، حقوق و مزایای خود و خانواده تان را نادیده بگیرید؟

برای مقابله با اعتیاد به کار چه کنیم؟

برقراری تعادل بین کار و زندگی

پدیدۀ اعتیاد به کار، شخص را در حصار کار کردن زیاد اسیر می‌کند و او را توجه به مسائل مهم‌تر و ایفای نقش‌های متعدد فردی و اجتماعی باز می‌دارد و سلامت روان او را در معرض خطر قرار می‌دهد. پس لازم است فرد بداند که اعتیاد به کار یک مشکل واقعی است و به کمک خانواده، همکاران و روان‌شناس متخصص، درباره تشخیص دقیق‌تر و درمان این پدیده، قدم بردارد.

- بودم‌شمار یاروان شناس متخصص قرار ملاقات بگذارد.
- احساسات و مشکلات کار را خود را روزانه بنویسید.
- بخشی از کارتان را به همکاران واگذار کنید (این روش بسیار چالش برانگیز اما موثر است).

● از چند کاره بودن دست بردارید.

- **مرز بین خانه و کار** را دقیقاً مشخص کنید. اولویت‌ها (زندگی‌تان) خودتان، خانواده، استراحت، سلامتی، (کار) را یادداشت کنید و ببینید که بیشتر و کم‌ترین وقت خود را به چه مواردی اختصاص داده‌اید.
- **کار** تا آن‌جا به موقع شروع و پایان دهید. بعد از کار و در زمان استراحت، از دسترس خارج شوید تا پاسخ‌گوی تماس‌های کاری نباشید.
- **برنامه‌ریزی** و زمان‌بندی روزانه برای مسائل کار و خانه را فراموش نکنید.
- **به وظایف اضافی خارج از محدوده کار و غیر ضروری، نه بگویید.**
- **مزا داندزنی** خود را صرف خانواده، دوستان، اوقات فراغت، ورزش و استراحت کنید.