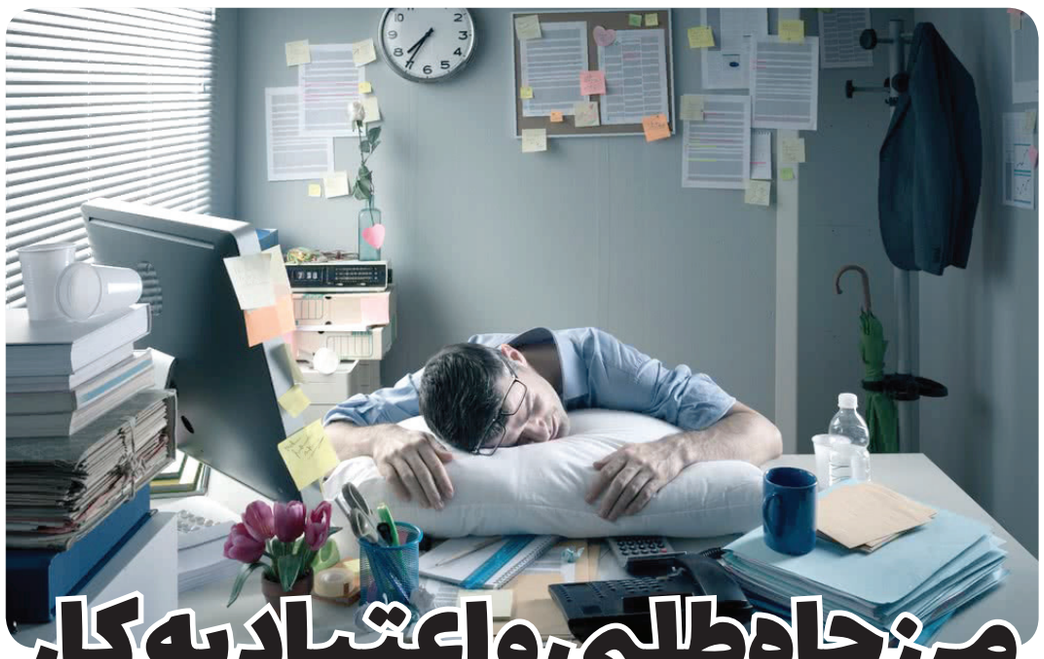

مرز جاه‌طلبی و اعتیاد به کار

در روز جهانی «اعتیاد به کار» از نشانه‌های افراد مبتلا به این اختلال و راهکارهای برقراری تعادل بین کار و زندگی گفتیم

فرزانه شهریاردوست | کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

محوری

اعتیاد به کار، یک نیاز غیر قابل کنترل به کار مداوم تعریف شده است. مثل هر اعتیاد دیگری، فرد معتاد به کار، در توقف کار کردن مداوم ناتوان است، اگرچه منجر به اختلال در زندگی شخصی یا آسیب‌های فیزیکی و روانی شود. اعتیاد به کار معمولا از نیاز اجباری به کسب موقعیت و موفقیت یا فرار از استرس‌ها سرچشمه می‌گیرد و معمولا ناشی از موفقیت‌های شغلی است، برای همین معمولا بین افراد ایده آل‌گرا شایع‌تر است. امروز یعنی ۵ جولای، روز جهانی اعتیاد به کار نام‌گذاری شده و به همین دلیل در ادامه خواهیم گفت که چطور بین کار و زندگی، تعادل برقرار کنیم؟

آیا من معتاد به کار هستم؟

در فرهنگی که مشغولیت زیاد به کار تحسین می‌شود، تشخیص اعتیاد به کار، موضوع آسانی نیست. افراد مبتلا به اعتیاد به کار، معمولا رفتارشان را با توضیح‌دادن درباره این که چقدر مشغله زیادشان خوب است و به آن‌ها در مسیر موفقیت شغلی‌شان کمک می‌کند، توجیه می‌کنند. آن‌ها ممکن است به سادگی به شغل خود یا موفقیت پروژه‌های خود متعهد به نظر برسند. با این حال، به یاد داشته باشید جاه‌طلبی و اعتیاد کاملاً متفاوت است. فردی که معتاد به کار است ممکن است برای اجتناب از سایر جنبه‌های زندگی خود مانند مسائل عاطفی نگران کننده یا بحران‌های شخصی، دست به کار اجباری بزند و مانند سایر اعتیادها، فرد ممکن است بدون آگاهی از تأثیرات منفی که اعتیاد ایجاد می‌کند، دست به این رفتار بزند.

علایم معتادان به کار

علایم اعتیاد به کار اغلب شامل این موارد است: ماندن زیاد در محل کار حتی زمانی که نیاز نیست، نخوابیدن به دلیل انجام کارها و اتمام وظایف شغلی، وسواس داشتن درباره موفقیت‌های مرتبط با شغل، ترس شدید از شکست در کار، بدبین بودن درباره عملکرد شغلی، از هم پاشیدن روابط شخصی به دلیل کار، داشتن نگرش تدافعی نسبت به دیگران به دلیل کارشان، استفاده از کار به عنوان ابزاری برای اجتناب از تعاملات، کار کردن برای مقابله با احساس گناه یا افسردگی، کار کردن برای اجتناب از مقابله با بحران‌هایی مانند مرگ، طلاق و مشکلات اقتصادی.

آزمون ۷ سوالی برای تشخیص اعتیاد به کار

به عبارتی که در ادامه می‌خوانید، با یکی از گزینه‌های «هرگز، به ندرت، گاهی اوقات، اغلب، همیشه» پاسخ دهید:

۱- شما به این فکر می‌کنید که چگونه می‌توانید زمان بیشتری را برای کار خالی کنید.

۲- شما برای کاهش احساس گناه، درماندگی، افسردگی و اضطراب کار می‌کنید.

۳- به شما گفته شده که زمان کار خود را کاهش دهید اما این درخواست‌ها را نادیده می‌گیرید.

۴- شما زمان بسیار بیشتری را نسبت به آن چه در ابتدا قصد دارید، صرف کار می‌کنید.

۵- زمانی که قادر به کار نیستید دچار استرس می‌شوید.

۶- اهمیت سرگرمی‌ها، فعالیت‌های سرگرم‌کننده و تناسب اندام را در ازای وقت کاری بیشتر کاهش می‌دهید.

۷- شما آن‌قدر کار می‌کنید که بر سلامتی شما تاثیر منفی گذاشته است.

تحقیقات نشان می‌دهد که اگر حداقل به چهار مورد از این موارد «اغلب» یا «همیشه» پاسخ دهید، ممکن است به کار اعتیاد داشته باشید.

اصول برقراری تعادل بین کار و زندگی

برخلاف درمان سایر اشکال اعتیاد، ترک کامل هدف درمان اعتیاد به کار نیست. از آن جایی که کار برای بیشتر مردم جنبه ضروری زندگی است، درمان اعتیاد به کار به جای ترک کامل، بر ایجاد یک رابطه سالم‌تر با کار متمرکز است. این ممکن است شامل ترسیم مرزها یا یادگیری نحوه مدیریت استرس‌های خارج از کار باشد. بدین منظور، ابتدا باید به این سوال پاسخ دهید: آیا کار، زندگی شما یا زندگی یکی از عزیزان را فراموش می‌گیرد؟ آیا جاه‌طلبی‌تان به اعتیاد تبدیل شده است؟ اگر پاسخ‌تان مثبت است، پس وقتی نوبت به کار و ایفای شغل می‌رسد، حد و مرزهایی را در جای خود قرار دهید که به شما فضای لازم را برای نفس کشیدن می‌دهد، استراحت کنید و راه‌های مختلفی را در زندگی کشف کنید که بیشتر از موفقیت مالی، رضایت شما را فراهم می‌کند. تجربیات به یادماندنی، مکالمات عمیق و روابط رضایت‌بخش ممکن است صورت حساب‌های مالی را نپردازند، اما مطمئناً سطحی از ثروت را برای زندگی شما فراهم می‌کنند که یک شغل نمی‌تواند. اگر مطمئن نیستید که آیا با اعتیاد به کار دست‌وپنجه نرم می‌کنید، یک ارزیابی با درمانگر درباره اعتیاد به کار انجام دهید تا علایم خود را بررسی کنید. توجه داشته باشید غلبه بر اعتیاد به کار با ایجاد حس تعادل بین کار و زندگی برای خود آغاز می‌شود. سعی کنید درباره کاری که انجام می‌دهید، چه در محل کار و چه در زندگی شخصی، با خودتان صادق باشید. اگر بیشتر از چیزی که دریافت می‌کنید می‌دهید، وقت آن فرا رسیده آن چه را که در زندگی‌تان مهم‌تر می‌دانید، دوباره ارزیابی کنید.

اتاق مشاوره

موفقیت

۶ اشتباهی که باید ترکشون کنی

محدثه ایرانی | روان‌شناس

✗ **اشتباه اول:** سرزنش کردن خودت وقتی اشتباه می‌کنی.

✓ **جایگزین صحیح:** به جای سرزنش نقطه ضعفت رو شناسایی و رشد کن.

✗ **اشتباه دوم:** وانمود کردن به این که حالت خوبه در حالی که حالت بده.

✓ **جایگزین صحیح:** درباره حال بدت با یک فرد مطمئن در خانواده یا مشاور صحبت کن.

✗ **اشتباه سوم:** باور به این که برای ارزشمند بودن حتما باید موفق باشی.

✓ **جایگزین صحیح:** برای ارزش‌هایت تلاش کن و بجنگ و یادت باشه موفقیت یعنی رشد نه رسیدن به مقصد.

✗ **اشتباه چهارم:** بد دونستن و سرکوب کردن احساسات بدی که داری.

✓ **جایگزین صحیح:** منشأ احساساتت رو به کمک مشاور کشف کن و راه کنترلش رو یاد بگیر و سرکوبش نکن.

اشتباه پنجم: این که فکر می‌کنی به کمک نیاز نداری و از کسی کمک نمی‌گیری.

✓ **جایگزین صحیح:** کمک گرفتن از افراد قابل اتکا کار کاملاً درستی است.

✗ **اشتباه ششم:** باور به این که همیشه همین جایی که هستی می‌مونی.

✓ **جایگزین صحیح:** من با رشد مهارت‌هام و با گسترش روابط صحیح می‌تونم شرایطم رو تغییر بدم و اوضاعم رو بهتر کنم.

دست پسر مورد علاقه‌ام در تصادف قطع شده است

با پسری آشنا شدم که در یک تصادف رانندگی، یکی از دست‌هایش قطع شده است. در یک کافی‌شاپ با هم آشنا شدیم و بعد از چند جلسه دیدار حضوری، به یکدیگر علاقه‌مند شدیم. او قبلاشغل مهمی داشته اما حالا نزول درجه یافته. می‌ترسم خانواده‌ام مخالفت کنند. او ۳۴ ساله است و من ۲۴ ساله هستم. تحصیلات هردونفرمان، کارشناسی ارشد است.

فریبا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

مشاوره ازدواج

افراد دارای نقص عضویا معلولیت، درست مشابه سایر افراد حق زندگی دارند. البته شما به عنوان فردی که خواهان ازدواج با کسی است که فقط یک دست دارد، باید توجه داشته باشید که قرار است چندین سال زندگی مشترک را در کنار او تجربه کنید و بدانید این معلولیت، ممکن است دردسرهایی داشته باشد. این که آیا شما می‌توانید با شرایط طرف مقابل‌تان کنار بیایید یا خیر، موضوعی است که باید قبل از ازدواج، تعیین تکلیف شود.

رایج‌ترین افکار افراد معلول درباره ازدواج

بعضی از افراد معلول، تفکرات و ترس‌هایی در ارتباط با ازدواج دارند که بهتر است درباره آن‌ها، آگاهی‌های لازم را داشته باشید. حتی شاید بتوانید درباره بعضی از آن‌ها، با خواستگارتان صحبت کنید تا اطمینان خاطر به او بدهید.

ترس از منت گذاشتن| بعضی از افراد معلول چون توانایی جسمی کمتری دارند و بخشی از کارشان را دیگران انجام می‌دهند، نگران این هستند که روزی طرف مقابل خسته می‌شود و رفتار بدی با او خواهد داشت. این افراد در مقابل شنیدن صحبت‌ها یا رفتارهایی که بوی منت می‌دهند، حساس هستند.

بی‌اعتمادی| این افراد ممکن است درباره هر محبتی بدبینانه قضاوت کنند و محبت را به عنوان ترحم برداشت کنند.

ترس از خیانت| بعضی از آن‌ها فکر می‌کنند نسبت به یک فرد سالم در مرتبه دوم قرار دارند و ممکن است همسرشان در صورت دیدن فرد سالم او را فراموش کند و به سراغ شخص دیگری برود.

این از ازدواج از سر ترحم است؟

اولین و مهم‌ترین موضوعی که با مشاهده ازدواج افراد معلول با یک فرد سالم به ذهن می‌رسد این است که احتمال ترحم از جانب فرد سالم وجود داشته باشد. ترحم موضوع بسیار مهمی است که باید هر دو طرف آن را جدی بگیرند. با خودتان صادق باشید، اگر حس ترحم دارید نمی‌توانید برای یک عمر با این احساس در کنار همسرتان زندگی کنید و پس از مدتی نسبت به این مسئله سرد شده و جنبه‌های منطقی بیشتری به چشم‌تان می‌آید. طرف مقابل شما به حس ترحم نیازی ندارد.

آمادگی شنیدن واکنش‌های دیگران

در صورت تصمیم به ازدواج با فرد معلول، خود را برای نگاه‌ها و رفتارهای نامناسب بعضی از اطرافیان آماده کنید. فشارها و رفتارهای دیگران شما را آزرده خواهد کرد پس باید آمادگی و توانایی مقابله را داشته باشید و گرنه با درد مواجه خواهید شد.

بررسی واقع‌بینانه محدودیت‌ها

در اولین فرصت، موضوع را با خانواده‌تان در میان بگذارید چرا که به مشورت آن‌ها برای گرفتن تصمیم نهایی نیاز دارید. در ادامه، شما باید شرایط ایشان را به دقت بررسی کنید، توانایی اداره امور اقتصادی زندگی را دارد؟ چه رفتارها یا امتیازاتی به سبب معلولیت از او گرفته شده است؟ و.... در انتها باید گفت هر دو نفر شما از مشاوره حضوری بهره بگیرید و فرصت بررسی و تفکر را به خودتان بدهید. از ازدواج یک مسئله لحظه‌ای و احساسی نیست و برای نظر خانواده باید فرصت دهید که آن‌ها هم کنکاش‌ها و بررسی‌های منطقی خودشان را داشته باشند.

پرسش و پاسخ های ۱۰ ثانیه ای

به صحبت‌های دوست کینه‌جویم درباره دیگران گوش بدهم یا نه؟

در رفتار با این افراد، بسیار بالغ باشید؛ پرحرفی، پرهیجانی و اظهار نظر نداشته باشید و اگر درباره خشم و کینه‌شان از دیگران حرف می‌زنند، با احترام بگویید علاقه‌ای به شنیدن حرف‌های منفی ندارم.

فهیمه میرزایی، کارشناس ارشد روان‌شناسی

مخترع گوشی: تلفن‌های همراه را زمین بگذارید و زندگی کنید

شبکه های اجتماعی

توصیه مخترع ۹۲ ساله تلفن همراه به مردم جهان برای استفاده از این دستگاه به سوژه رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی تبدیل شد. مخترع اولین تلفن همراه جهان می‌گوید از زمان زیادی که مردم اکنون برای دستگاه‌های خود تلف می‌کنند، شگفت‌زده شده و به کاربران می‌گوید: «از زندگی خود لذت ببرید». دویچه‌وله فارسی به نقل از نیویورک پست نوشته که «مارتین کوپر» ۹۲ ساله در مصاحبه‌ای در پاسخ به یکی از مجریان برنامه که مدعی بود بیش از پنج ساعت در روز از تلفن خود استفاده می‌کند، این اظهارات را بیان کرد: «شما واقعاً روزی پنج ساعت وقت می‌گذارید؟ زندگی کنید!»

تلاش‌های کوپر برای اختراع تلفن همراه

کوپر که اکنون در شیکاگو ساکن است، اولین تلفن همراه جهان را در سال ۱۹۷۳ اختراع کرد. او می‌خواست هر فرد شماره تلفن خود را داشته باشد که او اکنون آن را «بزرگ‌ترین دستاورد خود» می‌نامد. تا آن زمان، شماره تلفن با مکان‌هایی مانند خانه، ماشین یا میز مرتبط بود. سپس شرکت «موتورولا» میلیون‌ها دلار برای پروژه کوپر سرمایه‌گذاری کرد و این مهندس و تیمش فقط سه ماه طول کشید تا این تلفن را بسازند زیرا آن‌ها قبلاً از فناوری مشابهی برای ساخت رادیوهای پلیس استفاده کرده بودند. وزن اولین گوشی، ۲ پوند و ۱۰ اینچ بود اما فقط ۲۵ دقیقه دوام آورد تا این که باتری‌اش تمام شد و ۱۰ ساعت طول کشید تا دوباره شارژ شود. این گوشی به مدت یک دهه به بازار عرضه شد و قیمت آن ۳۹۹۵ دلار بود. کوپر در کتاب خاطرات خود با عنوان «بریدن سیم» که سال گذشته منتشر شد، درباره اختراع تلفن نوشته است.

وابستگی به گوشی، یک معضل جهانی

اکنون، تقریباً نیم قرن پس از اختراع کوپر، مردم به تلفن‌های همراه هوشمند خود بیش از حد وابسته شده‌اند. یک نظرسنجی در سال ۲۰۲۱ از ۲۰۲۸ آمریکایی توسط Statista نشان داد که ۴۵ درصد از پاسخ‌دهندگان هر روز پنج تا شش ساعت را با تلفن خود می‌گذرانند و ۱۱ درصد از پاسخ‌دهندگان هم هفت ساعت یا بیشتر را با دستگاه‌های همراه خود سپری می‌کنند. کوپر در همین باره گفته: «تلفن‌های همراه را زمین بگذارید و زندگی کنید.»

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*موضوع رحم اجاره‌ای رو بارها شنیده بودم ولی تا حالا، صحبت‌های خانم‌هایی که این کار رو انجام میدن، نشنیده بودم.

*در تصویر استفاده شده برای مطلب «اصولی دعوا کن» در صفحه خانواده، دو طرف دارن به هم ضربه می‌زنن و درگیر شدن در این حالت، دیگه اصولی نیست و خطرناکه.

*ماجرای رحم اجاره‌ای در تمام جهان یک کار پذیرفته شده است و الزاما به دلیل فقر نیست اما شما جوری نوشتین که انگار فقط خانم‌های بیچاره و بدبخت برای پول دست به این کار می‌زنن.

*یک بار بر اساس مطالبی که در صفحه سلامت منتشر می‌شه، از ما امتحان بگیرین تا ببینیم یاد گرفتیم یا نه؟ مثلا همین موضوع «منابع امگا ۳ را بشناسید»، من از حفظ تونستم جوابش رو بگم.

*درباره مطلب «چالش‌های زنانه در سالمندی»، توجه داشتین که پیرزن‌های الان هر کدوم حداقل ۳ یا ۴ بچه دارن، در آینده که یا بچه ندارن یا در نهایت یکی دارن که اونم وقت نداره.

*قیمت‌تون برای اجاره رحم، مال اون طرف ساله. الان یکی از فامیل‌های ما که پیگیر این ماجراست، مورد کمتر از ۲۰۰ میلیون با ۵ میلیون نفقه در تهران پیدا نمی‌کنه. هزینه خوراک و پوشاک و همه آزمایش‌ها رو هم تازه میگن باید بدین.

انجانب مرتضی یارمحمدیان مالک خودرو پژو ۴۰۵ نوک مدادی مدل ۱۳۹۳ به شماره انتظامی ایران ۳۲-۹۴۷ و ۵۸ به شماره شاسی NAAM۰۱CA۴EK۶۵۲۱۳۹ و شماره موتور ۱۲۴K۰۵۰۹۵۵۶ به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی و برگ سبز تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. م/۱۴۰۱۷۸۵۲۶

پاسپورت عراقی اینجانبان باسل مشعل داخل به شماره پاسپورت A۱۹۸۱۰۸۱۵ و نعیمه عبدالامیر خنجر A۱۹۸۰۹۹۷۲ مفقود و فاقد اعتبار است م/۱۴۰۱۷۸۵۲۳

پاسپورت عراقی اینجانب زینب سلمان عبد و مروه نصیر عزیز مفقود شده و فاقد اعتبار است ازیابنده تقاضا می شود به کنسولگری عراق تحویل نماید م/۱۴۰۱۷۸۵۴۰

سندمالکیت، سند کمپانی ، وکالت نامه و برگ سبز خودرو پراید سفید شیری جی تی ایکس آی مدل ۱۳۸۳ به شماره انتظامی ایران ۱۲-۸۲۳ ل ۸۲ به شماره موتور ۰۰۹۵۰۹۴۳ به شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۳۳۳۲۹۱۱ بنام حسن شکوهیان مفقود شده و فاقد اعتبار است م/۱۴۰۱۷۸۴۷۶

برگ سبز، کارت موتور، کارت سوخت و سند کمپانی موتورسیکلت پیشتاز مشکی مدل ۱۳۹۵ به شماره انتظامی ۷۷۶-۲۲۳۹۴ به شماره بدنه ۱۲۵A۹۵۱۰۳۴۰ به شماره موتور ۰۱۲۴NEG۴۴۷۶۲۲ مفقود شده و فاقد اعتبار است م/۱۴۰۱۷۸۴۹۰

پاسپورت عراقی اینجانب حسونه خلف حسن مفقود شده و فاقد اعتبار است از یابنده تقاضا می شود به کنسولگری عراق تحویل نماید م/۱۴۰۱۷۸۵۵۵

سند و مدارک تراکتور کشاورزی تیپ ۳۹۹/۴ به شماره انتظامی ۱۲ایران ۶۵۷ک۶۸ شماره شاسی YAW۱۴۰۳U شماره موتور G۰۶۷۸۰ بنام علاءالدین جان محمدی مفقود و فاقد اعتبار است. م/۱۴۰۱۷۸۳۶۵ف

برگ سبز موتورسیکلت پیشتاز CG۱۲۵ مدل ۱۳۸۷ رنگ آبی به شماره انتظامی ۷۶۹-۹۲۴۸۱ به شماره موتور ۰۸۴۰۲۴۳ به شماره تنه ۱۲۵A۸۷۰۸۵۹۳***NEG بنام کاظم شاعری مفقود شده و فاقد اعتبار است م/۱۴۰۱۷۸۴۹۱

پاسپورت عراقی اینجانبان رضا عقیل هادی - بشری محمد طالب ، دعاءعقیل هادی ، رقیه عقیل هادی مفقود شده و فاقداعتبار است از یابنده تقاضا می شود به کنسولگری عراق تحویل نماید. م/۱۴۰۱۷۸۵۱۶

برگ سبز خودرو پراید صبا GTX مدل ۱۳۸۲ به شماره انتظامی ۳۴۷ ق ۷۸ ایران ۸۲ به شماره موتور ۶۱۷۸۴۵ به شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۲۱۶۷۶۴۱ بنام سیدمحمود جلالی چیمه مفقود شده و فاقد اعتبار است م/۱۴۰۱۷۸۴۷۱

برگ سبزسواری پراید تیپ جی تی ایکس آی مدل ۱۳۸۸ به رنگ سفید روغنی به شماره شهربانی ایران ۲۰-۲۳۱ه۸۸ به شماره موتور 3102710 و شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۸۳۲۵۵۷۹ بنام سیده فهیمه وثوق حسینی بشماره ملی ۰۹۴۱۸۵۶۰۱۱ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط میباشد م/۱۴۰۱۷۸۵۳۵