ZENDEGI-SALAM
ضمیمه روزنامه خراسان
پنج‌شنبه • ۸ آذر ۱۳۹۷
۲۱ ربیع‌الاول ۱۴۴۰ • ۲۹ نوامبر ۲۰۱۸
شماره ۱۹۹۷۳
۱۱۹۶

آشنایی با یک پدیده درحال گسترش در جوامع رو به پیشرفت

اعتیاد به کار اختلالِ پر دردسر!

فاطمه قاسمی | مترجم

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، دوروبری‌هایمان را تشویق و حمایت می‌کنیم اما گاهی امید رسیدن به موفقیت‌های بیشتر، ما را به انجام کار و تلاش بسیار زیاد ترغیب می‌کند، آن‌قدر که نیازهای خودمان و اطرافیان‌مان و اصولا هدف از کار کردن را فراموش می‌کنیم. این پدیده که مدت زمان زیادی هم نیست وارد حوزه مطالعات روان شناسیِ روز دنیا شده است، «اعتیاد به کار» نام دارد. اختلالی که افراد تحت تاثیر آن، بنا به دلایلی مثل ولعِ به‌دست‌آوردن 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 برعکسِ دیگر اعتیادها، معمولا جامعه به اشتباه احترام خاصی برای این افراد قائل است و این اعتیاد و افراط را ارزش می‌داند و معتاد به کارها به اشتباه، افرادی سختکوش و پرکار شناخته می‌شوند تا یک بیمار اما در پرونده امروز زندگی سلام، با نشانه‌های این پدیده و تفاوت‌هایش با تلاش و پشتکار سالم آشنا می‌شویم و اگر خودمان یا اطرافیان مان جزو معتادان به کار تشخیص داده شدیم، به‌وسیله راهکارهای مطرح شده، تغییرات لازم را در وضعیت شغلی و حرفه‌ای‌مان ایجاد خواهیم کرد.

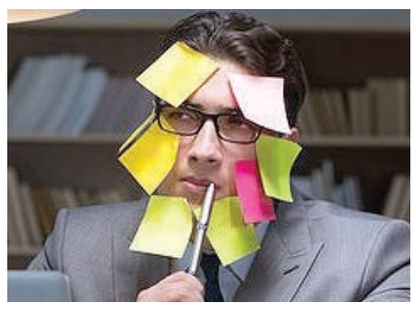
با مفهوم و نشانه‌های اعتیاد به کار آشنا شوید

کار زیاد به مثابه هویتِ معتاد

تعریف و تشخیص واژه‌های اعتیاد به کار (Workaholism) و معتاد به کار (Workaholic) چندان راحت نیست. اولین بار در اواخر دهه ۶۰ میلادی این اصطلاح توسط یک روان شناس به نام «وین اوتز» در کتاب «اعترافات یک معتاد به کار» استفاده شد. او این مفهوم را این گونه تعریف می‌کند: «نیاز غیرقابل کنترل و وسواس گونه به کارِ بی‌وقفه و بدون احساس لذت.» این وابستگی، نوعی اعتیادِ رفتاری است که فرد، خود را ملزم به کار کردن می‌داند. گرچه این وسواس ممکن است برای موفقیت شغلی و از سوی کارفرمایان و محیط‌های کاری تشدید و تشویق شود اما نتیجه درخواست‌های بیرونی یا لذت ناشی از کار نیست بلکه فشارهای درونی و شخصی است که باعث می‌شود فرد از کار نکردن، آشفته و دچار احساس گناه شود. افراد مبتلا به این پدیده، ساعت‌ها کار کردن در اداره و دفتر کار خود و استرس‌های کاری را همچون مدال افتخاری به همراه دارند، تعطیلات آخر هفته و خواب شبانه برای آن‌ها مفهومی ندارد و دقت و خستگی‌ناپذیری آن‌ها ما فوق توانایی معمول آدم‌های دور و بر است. آن‌ها اولین افرادی هستند که به محل کار وارد و آخرین نفری‌اند که از آن خارج می‌شوند و بعد از ترک کار، همچنان احساس گناه و نارضایتی می‌کنند. در مهمانی‌ها و دورهمی‌ها، ناخواسته حرف کار را وسط می‌کشند و لحظه به لحظه پیام‌های کاری را در گوشی همراه خود چک می‌کنند. شاید این طور به نظر برسد که این افراد برای رسیدن 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 شتاب‌زده هستند، بیش از حد مشغله دارند، اغلب مایل‌اند چندین فعالیت را همزمان انجام دهند، نیاز دارند که همه چیز را در کنترل خود داشته باشند، از واگذاری کارها به دیگران احساس راحتی نمی‌کنند و کمک خواستن از دیگران را نشانه ضعف و ناتوانی خود می‌دانند.

چه عواملی باعث اعتیاد به کار می‌شود؟

ترس و عشق؛ عاملان اصلی



بنا به گفته محققان و روان‌شناسان، عوامل زیر مهم‌ترین 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 بستگی دارد.
- نیاز به توجه همیشگی؛ این افراد معمولا مورد توجه کارفرمایان و تیم کاری خود نبودند.
- نبود امنیت شغلی و ترسِ از دست دادن موقعیت مالی خوبی که دارند.
- تمایل به کمال‌گرا بودن؛ 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 زیادی از وقت خود را به کار بیرون از خانه اختصاص می‌دهند.
- ترس از انزوا و تنهایی؛ چرا که محیط کار را تنها محل برای تعاملات و روابط اجتماعی خود می‌شناسند.
- علاقه افراطی به شغل خود.

تشخیص تفاوت اعتیاد به کار با تلاش و پشتکار

من معتادم یا پرکار؟

خانم دکتر «میترا حکیم‌شوشتری» فوق تخصص روان‌پزشکی و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران در وب‌سایت روان‌شناسی ویکی روان، تفاوت این دو را این گونه شرح می‌دهد:

- افراد پرکار از انجام کار لذت می‌برند و در عین حال در دسترس خانواده خود نیز هستند اما افراد معتاد به کار در حقیقت با کار زیاد، خود را از احساسات و روابط ناخوشایند دور می‌کنند و پرداختن به کار را از هر نوع ارتباطی مهم‌تر می‌دانند.
- افراد پرکار می‌توانند در مواقع ضروری، کار را به تعویق بیندازند و به موقعیت پیش‌رو توجه کنند اما برای افراد معتاد به کار این اقدام غیرممکن است.
- افراد معتاد به کار از جلسات کاری غیرمترقبه استقبال می‌کنند و با هیجان از آن لذت می‌برند اما افراد پرکار اولویت‌بندی دارند.
- افراد معتاد به کار، علاقه‌ای به اوقات فراغت ندارند و این اوقات را نیز با کار (به اشکال مختلف) پر می‌کنند. آن‌ها روابط انسانی در محیط کار را به ارتباطات بین فردی در سایر محیط‌ها ترجیح می‌دهند.
- معتادان به کار در مرزگذاری بین کار و زندگی دچار مشکل هستند و معمولا از خستگی مزمن و اضطراب زیاد رنج می‌برند. در حالی که افراد پرکار کفایت و کارایی لازم را در محیط‌های دیگر دارند و نقش خود را فقط در شغل‌شان خلاصه نمی‌کنند.

یک تست ساده که تا حدی مشخص می‌کند معتاد به کار هستید یا نه؟

بس است، به‌اندازه کافی کار کردی!

بر اساس تست پیشنهادی دکتر «رونالدای ریجیو» روان‌شناس اجتماعی از دانشگاه کالیفرنیا، اگر تعداد پاسخ‌های «بله» شما به سوالات این تست، بیشتر از ۱۰ تا باشد، بهتر است قضیه را جدی بگیرید و با یک کارشناس و مشاور مجرب مشورت کنید تا بتوانید در رفتار و روش کاری خود تجدید نظر کنید. اگر فکر می‌کنید هر چه بیشتر کار کنید، بهره‌وری بیشتری خواهید داشت، سخت در اشتباه هستید. اکنون زمان آن فرا رسیده است که بین کار و زندگی خود، توازن برقرار کنید و آثار مثبت آن را در همه ابعاد زندگی‌تان ببینید.

- آیا اغلب احساس کمبود وقت دارید؟ مثلا فکر می‌کنید تعداد ساعات شبانه‌روز و تعداد روزهای هفته در برابر کارهای شما ناچیزند؟
- آیا در طول روز، فهرستی از کارهای انجام‌دادنی بی‌شمار دارید؟
- آیا وقت ناهار، غذای خود را سریع میل می‌کنید 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 می‌کنید؟
- در برابر کار، خستگی‌ناپذیر و پرانرژی هستید و دیگران شما را با این ویژگی می‌شناسند؟
- آیا تمایل زیادی به برتر بودن دارید؟
- آیا ترس از بازنشستگی دارید؟
- آیا بقیه کار خود را به منزل انتقال می‌دهید؟
- آیا حاضرید برای شنیدن تحسین و تشویق از سوی مافوق، حقوق و نیازهای خود و خانواده‌تان را نادیده بگیرید؟

برای مقابله با اعتیاد به‌کار چه کنیم؟

برقراری تعادل بین کار و زندگی

پدیده اعتیاد به کار، شخص را در حصار کار کردن زیاد اسیر می‌کند و او را از 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 بپذیرد 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.

- با مشاور یا روان‌شناس متخصص قرار ملاقات بگذارید.
- احساسات و مشکلات پرکاری خود را روزانه بنویسید.
- بخشی از کارتان را به همکاران واگذار کنید (این روش بسیار چالش‌برانگیز اما موثر است).
- از چند کاره بودن دست بردارید.
- مرز بین خانه و کار را دقیقا مشخص کنید. اولویت‌های زندگی‌تان (خودتان، خانواده، استراحت، سلامتی، کار) را یادداشت کنید و ببینید که بیشترین و کمترین وقت خود را به چه مواردی اختصاص داده‌اید.
- کارتان را 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 اضافه و خارج از محدوده کاری و غیرضروری، «نه» بگویید.
- مازاد انرژی خود را صرف خانواده، دوستان، اوقات فراغت، ورزش و استراحت کنید.

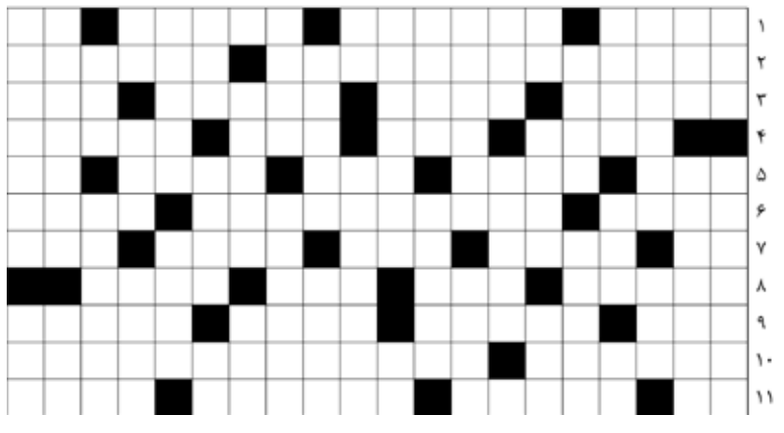
منابع: psychologytoday، Addiction Experts

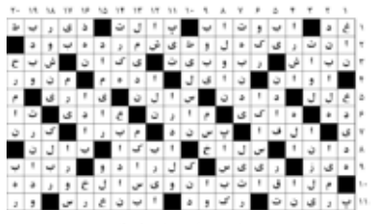
جدول سخت [شماره ۴۸۰]

طراح جدول: بیژن گورانی

افقی: ۱- نتیجه و ثمره- دست از کار کشیدن گروهی به نشانه اعتراض- مقاوم و پرطاقت- به دنیا آوردن ۲- مبارز خستگی‌ناپذیر علیه استعمار که به پیامبر قاره سیاه مشهور شد- از صور فلکی نیمکره جنوبی آسمان ۳- صاف و مسطح- مکان ملاقات- هدایت کننده- برادر مرگ است ۴- اهرم زیرپایی- از آثار داستانی هوشنگ مرادی کرمانی- بریدن شاخه‌های زاید- نامتناسب و بی‌نظم ۵- خواندن و نوشتن نمی‌داند- سنجش- اسب چاپار- پارچه ظریف بافت- ضمیر دوم شخص مفرد ۶- بر مرکب نشسته- شب معراج پیامبر اکرم(ص)- پیوسته تکرار شدن ۷- زمین آذری- مسافر سرزمین عجایب- شهری در ایالت تورینگن آلمان- تازه و جدید- کشوری قدیمی در بین النهرین ۸- فهرست- شکاف- کالبد- بوی خوش ۹- تحمل- مأمور تشریفات عصر صفوی- آرزوها- دیواری که آجرهای آن به صورت پله‌ای در هم چفت شده باشد ۱۰- مرتب و منظم- از آثار سینمایی مطرح جوزپه تورناتوره، فیلم‌ساز شهیر ایتالیایی ۱۱- آخرین یک رقمی- پایتخت تبت- شبیه بودن- هر عمل زشت و ناپسند

عمودی: ۱- رشته‌ای در شمشیربازی- دستیار ۲- سقف دهان- اثری به قلم موریس مترلینگ ۳- آرمان‌شهر- جیوه ۴- مقصود و منظور- مسیر حرکت- زائوترسان ۵- زین و برگ اسب- له‌شده ۶- بسیار خوب- دلداده مجنون- خانه بزرگ ۷- نود و ششمین سوره قرآن- فاقد تحرک ۸- نوعی معرف شیمیایی- چندرئیس ۹- پرده گوش- درشت و تنومند ۱۰- اولین شهری که ژاندارک از اشغال انگلیسی‌ها نجات داد- رطوبت ۱۱- شهر خرمای ایران- از ایالات آمریکا ۱۲- خدای هندو- خشمگین ۱۳- بیدار- محل اتصال دو سلول عصبی ۱۴- گلی زیبا- بت عصر جاهلی که مادر خدایان بود ۱۵- غذای تزریقی- اتاق ریلی- رنج بی‌پایان ۱۶- همشیره- ضعیف و لاغر ۱۷- شور و هیجان همگانی- فاقد جذابیت- ویران کننده ۱۸- همراه متل- عنوانی برای ملکه‌های روسیه ۱۹- وحشت‌زده- پیش قراول ۲۰- دانشگاه معروف انگلستان- قدرت و نیرو





حل جدول شماره ۴۷۹

جدول متوسط [شماره ۷۲۶۹]

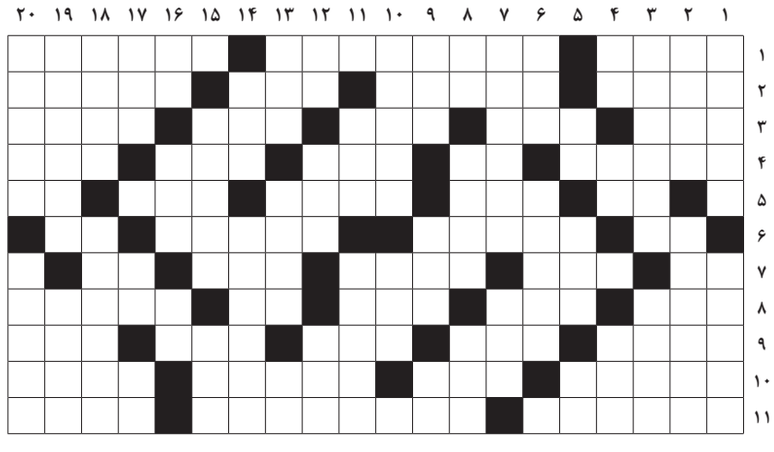
طراح جدول: مجید شادروح

افقی

۱- بریان- سبکی در نقاشی- اداره ۲- یک دور بازی- شهری در گیلان- ریشه خارجی- یارو ۳- خانه شعری- رنج- افسانه- برداشت غلات- توانگری ۴- راهنمایی- تکرار حرف- زمین کشاورزی که یک سال در آن زراعت نکرده باشند- منها- سپاس ۵- حرکت اسب شطرنج- زنبیل- پشیمان- نخست- وی ۶- واحد سطح- راهی- اختلاط- مزه دهان جمع کن ۷- مغز- چهارمین سوره قرآن کریم- پله درشکه- زخم عفونی شده- از ما بهترون ۸- درخت‌انداز است فقط حروفش در هم ریخته- سحاب- آزاد- من و شما- مشتری ۹- اکنون- سرپرست- نوشته- فرزندزاده- زادگاه ابراهیم ۱۰- مهتر قوم- دفینه- مطرود- چهره ۱۱- نرمی و مهربانی- از وسایل ارتباط جمعی- علامت

عمودی

۱- متقال- آداب ۲- لم یزرع- نابه‌سامانی ۳- پراکندن- اوج ۴- چاره و گزیر- زائوترسان- حلقوم ۵- وحشی- بلیغ- شهر بی دفاع ۶- گذرگاه- پیشینه‌ها ۷- بنای یادبود- شن ۸- دور دهان- ملول- به رخ کشیدن احسان ۹- گل نومیدی- نفوذگر رایانه‌ای- بالاپوش ستوران ۱۰- کشور اروپایی- واحد مقاومت الکتریکی ۱۱- دورویی- پیل الکتریکی ۱۲- جهت- سختی- کرشمه ۱۳- نهر- ملت- سازشاکی ۱۴- شکاف- تکاور ۱۵- ابزار- ضعف و سستی ۱۶- حرف تنفر- روفتن- میوه خوب ۱۷- لغزش- صدای پاره شدن پارچه- عمر ۱۸- تونلی که انگلستان را از طریق خشکی به قاره اروپا متصل می‌کند- ظرفیت ۱۹- پژواک- مادر جنوبی ۲۰- غذای مجردی- ضرر



حل جدول شماره ۷۲۶۸