



اعتیاد به کار با کار شیفنگ

یا انواع واکنش‌ها ساخته شود. کارکنان سخت‌کوش بین کار و زندگی، تعادل برقرار می‌کنند. کارکنان پرتلاش وقتی پشت میز کارشان هستند، به خانواده، مسافرت و تفریح فکر می‌کنند اما افراد معتاد به کار، هنگام بازی فوتبال، سر میز شام یا هنگام خواب، به کار می‌اندیشند و نسبت به روابط خود با دیگران، سلامت خویشتن و علایق‌شان بی‌تفاوت‌اند. افراد معتاد به کار، مانند معتادان به مواد مخدر هستند و زمانی که در حال مصرف مواد هستند، فکرتان به نوبت بعدی‌ست که چه کار باید بکنند! افراد شیفته‌ی کار، وقتی متوجه می‌شوند از خانواده‌شان غافل شده‌اند که دیگر دیر شده چون می‌بینند تربیت و تحصیل فرزندشان با مشکل مواجه شده و روابط با همسرشان به سردی گراییده است.

هزینه‌های پنهان کار شیفتگی

کار شیفتگی، نوعی اعتیاد قابل احترام در جامعه است اما به علت کاهش بهره‌وری، روابط ضعیف و کاهش نوآوری، هزینه‌های سنگینی را بر سازمان‌ها تحمیل می‌کند. افراد معتاد به کار، از رفتن به مرخصی طرفه می‌روند چون نگران کارند. تحقیقات نشان می‌دهد بذر کار شیفتگی، در دوران کودکی کاشته می‌شود که علت آن، ناشی از عزت‌نفس پایین است که به بزرگسالی تسری می‌یابد. با وجود این که افراد معتاد به کار، ساعات طولانی را صرف کار کرده و سلامتی خود را وقف کار می‌کنند و به مشاغل مدیریتی نیز ارتقاء می‌یابند اما واقعاً کارآیی ضعیفی دارند چون نمی‌توانند در کارهای گروهی مشارکت فعالی داشته و به زیردستان تفویض اختیار کنند.

«کاروشی»، واژه‌ای ژاپنی‌ست و به شرایطی از کار گفته می‌شود که فرد به کار، اعتیاد پیدا می‌کند. ترجمه‌ی کلمه‌ی «کاروشی»، به‌دورگ ناشی از کار زیاد اطلاق می‌شود. تخمین زده شده که سالیانه هزار نفر در «ژاپن» بر اثر «کاروشی» فوت می‌کنند. تحقیقی که در کشور «هلند» صورت گرفت، نشان می‌دهد ۳ درصد جمعیت کاری آن کشور، به عارضه‌ای به نام بیماری «اوقات فراغت» مبتلا هستند یعنی افرادی که در تعطیلات آخر هفته یا تعطیلات رسمی که کار تعطیل است و باید به استراحت پرداخته یا تفریح کنند، به لحاظ روانی و جسمی، دچار مشکل می‌شوند و نمی‌دانند اوقات خود را چگونه سپری کنند و به ناچار، مدام به کار فکر می‌کنند. واژه‌ی «کارشیفتگی» در «آمریکا» مطرح شد و آن را محترمانه‌ترین، جذاب‌ترین و شریف‌ترین نوع اعتیاد می‌دانند! هرچند کارکنان معتاد به کار، مورد علاقه و محبوب مدیران هستند اما واقعیت این است که اعتیاد به کار، سمی مهلک و خطرناک برای سلامت جسمی و روانی شناخته می‌شود. «کارشیفتگی» یک فرآیند اعتیاد است؛ فرآیندی که موجب می‌شود فرد به‌نوعی رفتار خاص عادت کند یا موجب تغییر خلق و خوی و تغییرات شیمیایی مغز شود.

تفاوت میان کار شیفتگی و سخت کار کردن

دکتر «برایان رابینسون» می‌گوید: «کار شیفتگی، نوعی اعتیاد، نوعی اختلال وسواسی جبری، وسواسی فکری و یک رویداد ذهنی مزاحم و تکرارشونده است.» او می‌گوید کار شیفتگی مانند سخت کار کردن یا ساعات کار طولانی نیست؛ سخت کار کردن موجب شده انسان، یا به کراهی ماه بگذارد

پرسش‌نامه‌ی میزان اعتیاد به کار

اکنون با پاسخ دهی به پرسش‌نامه‌ی زیر، میزان اعتیاد به کار خود را اندازه‌گیری کنید.

۱- به‌طور میانگین، هفته‌ای چندساعت کار می‌کنید؟

- (الف) کم‌تر از ۴۰ ساعت
(ب) ۴۰ تا ۵۰ ساعت
(ج) ۵۰ تا ۶۰ ساعت
(د) بیش از ۶۰ ساعت

۲- در ۶ ماه گذشته، چندبار دوستان و اقوام، شما را دعوت کرده‌اند که به‌خاطر مشغله‌ی کاری، یا با تأخیر رسیده‌اید یا عذرخواهی کرده‌اید؟

- (الف) هرگز
(ب) ۱ مرتبه
(ج) ۲ تا ۳ مرتبه
(د) ۴ مرتبه و بیش‌تر

۳- در ۶ ماه گذشته، چندبار به‌خاطر مشغله‌ی کاری، از مشارکت در سایر طرح‌ها خودداری کرده‌اید؟

- (الف) ۳ مرتبه یا بیش‌تر
(ب) ۲ تا ۳ مرتبه
(ج) ۱ مرتبه
(د) هرگز

۴- وقتی به‌طور کلی به زندگی نگاه می‌کنید، چند درصد از انرژی خود را صرف کار کرده‌اید؟

- (الف) کم‌تر از ۵۰ درصد
(ب) ۵۰ تا ۶۰ درصد
(ج) ۶۰ تا ۸۰ درصد
(د) بیش از ۸۰ درصد

۵- کدام‌یک از جملات زیر را از خودتان در مورد شغل‌تان شنیده‌اید؟
(الف) کار یعنی پول‌درآوردن و در خانه نیز باید کار کرد.

(ب) کار به‌اندازه‌ی خانواده‌ام برایم اهمیت دارد.

(ج) ارتقای شغلی خیلی برایم مهم است و معمولاً جزو اولویت‌های زندگی‌ام است.

(د) من برای زندگی کار می‌کنم؛ بدون کار، پژمرده شده و می‌میرم!

۶- زندگی خاطره‌انگیز شما چگونه به‌خاطر کار آسیب می‌بیند؟

(الف) اصلاً کارم خیلی مسأله‌ی مهمی نیست.

(ب) کار به‌معنی ایثار و فداکاری دلسوزانه است.

(ج) کار، مسأله‌ی مهمی است و بخشی از زندگی‌ام است.

(د) زندگی خاطره‌انگیز یعنی چه؟!

۷- سلامتی شما چقدر تحت‌تأثیر کارتان است؟

(الف) کار اصلاً بر سلامت من اثرگذار نیست.

(ب) به‌طور کلی از سلامت خوبی برخوردارم و کار نیز به سلامت جسمی من کمک می‌کند.

(ج) در چندماه گذشته، وقت رفتن به سالن ورزشی را نداشتم چون تمام وقتم را کار می‌گیرم.

(د) از شدت استرس، دچار بیماری ازجمله زخم معده، ناراحتی قلبی، اضطراب، خارش پوست، خشم و چاقی شده‌ام.

۸- آیا دارای سرگرمی هستید؟

(الف) بله، خیلی زیاد

(ب) در تعطیلات آخر هفته یا رسمی به تفریح می‌پردازم.

(ج) بله، تعداد کمی سرگرمی دارم اما بیش‌تر آن‌ها را فراموش می‌کنم.

(د) وقتی برای پرداختن به سرگرمی ندارم.

۹- اگر به‌طور ناگهانی فرداشب تصمیم بگیرید مراسم شامی برپا کنید، چند نفر از دوستان (نه اقوام) انتظار دارند حضور داشته باشید؟

(الف) بیش از ۵ نفر

(ب) بین ۳ تا ۵ نفر

(ج) ۱ تا ۲ نفر

(د) هیچ‌کس

۱۰- کدام‌یک از جملات زیر را دوست دارید از همکاران خود بشنوید یا شنیده‌اید؟

(الف) آدم خوبی هستید اما نه مدیر خوبی.

(ب) بین زندگی و کارتان تعادل وجود دارد.

(ج) خیلی کار می‌کنید؛ نمی‌دانیم خانواده‌چطور شما را تحمل می‌کند!

(د) لازم است به زندگی‌تان برسید.

نتیجه‌گیری:

اگر بیش‌ترین پاسخ‌ها «الف» باشد: به احتمال قوی انرژی زیادی صرف کار نمی‌کنید. خیلی برای‌تان مهم نیست وقتی تصمیم می‌گیرید، چطور وقت و انرژی خود را صرف کنید. شما دارای کارایی شغلی نمی‌باشید.

اگر بیش‌ترین پاسخ‌ها «ب» باشد: می‌دانید چطور بین کار و زندگی تعادل برقرار کنید. خانواده، اقوام و دوستان برای‌تان خیلی مهم هستند. شما به‌خوبی می‌دانید چطور مرزهای سلامت جسمی و روانی را حفظ کنید.

اگر بیش‌ترین پاسخ‌ها «ج» باشد: در معرض «کارشیفتگی» قرار دارید. اگر همین مسیر را ادامه دهید، درمانده می‌شوید. واقعاً باید انرژی و وقت‌تان را به تساوی میان کار و زندگی شخصی تقسیم کنید و به مرخصی بروید؛ در غیر این‌صورت خلاقیت از شما دور می‌شود.

اگر بیش‌ترین پاسخ‌ها «د» باشد: شما دچار کارشیفتگی هستید. به‌دنبال کمک باشید! لازم است اولویت‌های زندگی‌تان را بازنگری کنید. استرس را از خودتان دور نمایید؛ وگرنه دچار آسیب‌های جدی جسمی و روانی می‌شوید.

منبع:

www.treatment4addiction.com

www.cvshealthresources.com

ترجمه و تنظیم: سیروس آقاییار

کارشناس ارشد مدیریت منابع انسانی