



عنوان مقاله : اعتیاد به کار(اعتیاد شغلی)

Subject : work addiction

سام نیک نام

دانشجوی ارشد مدیریت اجرایی دانشگاه آزاد اسلامی

Niknam.nisoc@gmail.com

یاسمن صمیمی

کارشناس ارشد mba

Niknam.y.s@gmail.com

چکیده

این موضوع که سرمایه انسانی متخصص و دانش مدار بخشی از دارایی های یک سازمان و مهمترین مزیت رقابتی در اقتصاد دانش محور امروز است یکی از بدیهیات مدیریت منابع انسانی به شمار می رود و از آن جهت که امروزه ارائه محصولات و خدمات متفاوت و با کیفیت، کاهش هزینه ها، خلاقیت و نوآوری و افزایش رقابت پذیری از مزایای وجود منابع انسانی کیفی و دانش مدار است. براساس نظریات اندیشمندی چون **مک کله لند و اوتس** نیاز به پیشرفت نیازی است مداوم که از پایین ترین سطح تا بالاترین سطح پیشرفت نوسان دارد همچنین **اتس**: اعتیاد به کار را نوعی خو گرفتن به چیزی می داند. وی معتاد به کار را شخصی میدانند که نیاز فراوانی به کار دارد.

بنابراین استراتژی کسب و کار سازمان ها بر محور منابع انسانی متمرکز شده است. برنامه ریزی برای منابع انسانی در تمامی ابعاد از جمله مراحل جذب و گزینش، آموزش و بهسازی، مدیریت استعدادها و مهمتر از همه نگهداشت نیروهای ارزشی یکی از راهکارهای توسعه و بقای سازمان هاست که نیازمند توجه و تمامی سازمان های تولیدی در صددند تا با روش های جدید، استعدادهای مورد نیاز خود را شکار کنند و در سازمان متبوع خود به کار گیرند.

با توجه به ضرورت شناخت فرصت ها، چالش ها و ظرفیت های منابع انسانی در صنعت نفت به عنوان یک صنعت مادر که نقش مهم و حیاتی در اداره و توسعه کشور دارد به نگارش این مقاله می پردازم.

واژگان کلیدی: اعتیاد شغلی-معتاد به کار-اعتیاد



مقدمه

طبق نظر مک کله لند نیاز به پیشرفت نیازی است مداوم که از پایین ترین سطح تا بالاترین سطح پیشرفت نوسان دارد. زمانی که یک کشش شدید فردی به سوی موفقیت در شغلی آنچنان نیرومند است که به سایر عوامل و حوزه های زندگی توجه کمتری معطوف می گردد شاید بتوانیم به فرد برچسب "اعتیاد به کار" یا "اعتیاد به پیشرفت" بزنیم.

اوتس (۱۹۷۱) اعتیاد به کار را نوعی خو گرفتن به چیزی می داند. وی معتاد به کار را شخصی می داند که نیاز فراوانی به کار دارد که اختلالها و تعارض های زیادی را در سلامت جسمانی، شادی، روابط بین فردی و روحیه اجتماعی بودن، به وجود می آورد.

عده ای این حالت را یک بیماری می دانند که در دسته اختلال های وسواس گونه قرار می گیرد. مشکل این است که این افراد اعتقاد دارند که اگر کار نکنند، دنیا بر سرشان خراب خواهد شد. آنها لزوماً عاشق کار خود نیستند یا کوششی برای رسیدن به مدارج بالا از خود نشان نمی دهند.

اگر شخصی تصور کند که خودش تنها کسی است که می تواند یک کار بخصوص را انجام دهد، به احتمال زیاد یک معتاد به کار یا **Workaholic** به شمار می آید.

برخی نظریه پردازان در زمینه اعتیاد، بر این باورند که اعتیاد و اشتیاق فراوان به کار، ناشی از شیفتگی فرد نسبت به کار است. اینان این افراد را خودشیفته می نامند. یکی از صحنه های بروز خودشیفتگی، سازمانها هستند. افراد خودشیفته می توانند مهارتها و قابلیت های خود را هنگام کار نمایان کنند. افراد خودشیفته سعی دارند در زمان کار، توانایی های خود را به رخ کشیده و تصمیم های موفق خود را جلوه دهند؛ از این رو زمان زیادی را صرف کار می کنند (wonneberg, 2007)

خودشیفتگی یک ویژگی فطری - شخصیتی و بنیادی انسان است که بسته به نوع زمینه های ژنتیک افراد، تربیت خانوادگی، شرایط رشد و شرایط اجتماعی و محیطی، ممکن است تشدید شده و یا شدت یابد، به نحوی که بر سایر ویژگی های شخصیتی غالب شود.

(Narcissistic Personality Disorder)

یکی از بزرگترین دغدغه های شاغلین در محیط کار به همین امر بستگی داشته و به راحتی

می تواند سلامت جسمی و ذهنی آنها را تحت الشعاع قرار دهد.



باید توجه داشت که انبوه مشکلات عدیده ای که در پی اعتیاد به کار ایجاد می شوند نه به نوع شغل فرد مورد نظر بستگی دارند و نه به جنسیت وی. در حقیقت این مشکل می تواند برای کلیه افرادی که در شرکت ها، و سازمانهای دولتی مشغول به فعالیت هستند و یا حتی کسانی که به طور شخصی برای خود در هر حرفه ای کار می کنند، ایجاد شود. در ارزیابی های اجرایی به منظور پی ریزی استراتژی های کاربردی برای رفع این اختلال که با عنوان "آموزه های صنفی" معرفی می گردد، افراد شاغل از سراسر جهان مورد تحلیل و بررسی قرار گرفتند. به همین دلیل وقتی در حال مطالعه ی این مقاله بوده و احساس کردید که مطالب آن در مورد شما صدق می کنند، احساس تنهایی نکنید، افراد زیادی مانند شما وجود دارند و در این میان تنها نیستید!

بسیاری از افراد، با استعداد و مدبر در حیطه شغلی خود هستند. توجه کنید که اعتیاد کاری نتیجه خواست فردی، بی استعدادی، نبود تحصیلات کافی، اشکالات اخلاقی و یا خانوادگی نیست. در بسیاری از نمونه ها تعداد زیادی از افرادی که به این اختلال دچار می شوند، خودشان هم از مشکل خود بی اطلاع اند. تنها چیزی که می دانند این است که زندگی دیگر برایشان جذابیت ندارد و این امر هم به محیط کار و هم به خانه بسط پیدا می کرد. در برخی از نمونه های دیگر هم افراد به موفقیت های بسیار زیادی می رسند، اما این موفقیت ها توانایی جلب رضایت آنها را ندارد.

کسی که به کار کردن معتاد می شود، سعی می کند هر روز سختتر از روز گذشته کار کند و به موفقیت های بیشتری برسد، چرا که نمی تواند لحظه ای استراحت کند، وقایع اطراف خود را احساس کند، و بوی موفقیت های امروز خود را استشمام نماید. این برنامه های فشرده ی کاری نشات گرفته از عوامل درونی تر نظیر احساس ناامنی و تصویر مخرب ذهنی شخصی باشد.

در بسیاری از موارد رفتارهای فرد معتاد به کار شامل تحمیل کردن کارهای زیاد به خودش است. متأسفانه این افراد درک صحیحی از شخصیت درونی خود ندارد. در برخی موارد دیده شده که با استفاده از دارو و یا الکل سعی در التیام بخشیدن آلام خود دارند و می خواهند از این طریق خودشان را کنترل کنند و تا می توانند از احساسات فاصله بگیرند.

ارزیابی سندرم اعتیاد به کار

متأسفانه در وضعیت اجتماعی حال حاضر ممکن است فردی که مبتلا به اعتیاد شغلی است مورد تشویق و حمایت قرار بگیرد، چراکه کارفرمایان با زندگی خصوصی این افراد ارتباط برقرار نکرده و از مشکلات آنها آگاهی ندارند. ضرر و زیانی که این تشویق ها به بیماران وارد می کنند، زیاد بوده و غیر قابل جبران می باشد. آنها با این تشویق ها بیشتر کار می کنند، سود بیشتری به شرکت ها می رسانند، و ضررهای بیشتری را به جان می خردند و تا آنجایی که عواقب جبران ناپذیری را تجربه نکنند، دست از کار نمی کشند. اگر همکاران به یک چنین افرادی کمک کنند، آنها این توانایی را پیدا می کنند که در آینده هم در زمینه شغلی و هم شخصی خیلی مفیدتر باشند.



در دنیای تجارت امروزی که خرید شرکت و یا موسسه توسط کارمندان، ادغام شرکت ها، تصاحب عمده سهام شرکت ها، و اخراج خدمه رواج زیادی پیدا کرده، شاید دور از انتظار نباشد که ببینیم شرکت ها و ارگان ها جاهلانه افراد مبتلا به اعتیاد کاری را تشویق می نمایند.

بسیاری از شرکت های بزرگ همچنان در جهالت و بی توجهی غرق شده اند و نمی دانند که چه مشکلات بزرگی این افراد را تهدید می کند. این مشکلات می توانند از نبود دلگرمی در این افراد شروع شده و تا آزار و اذیت فردی، استرس بیش از اندازه، و سایر مشکلات شخصی مانند طلاق و در نهایت ترک کار ادامه پیدا می کند. چنین شرایطی می تواند به سرعت استرس و تنش بی شاعبه ای را در فرد ایجاد کند و باعث ایجاد هرج و مرج و آشفتگی در محیط کار او شود. کسانی که دچار اختلال اعتیاد به کار هستند تصور می کنند که همواره در حال راه رفتن بر روی لبه ی تیغ هستند. آموزش نحوه ایجاد تعادل در زندگی می تواند به طرز باور نکردنی دورنمای ارزشمندی از زندگی شغلی و شخصی را در اختیار این افراد قرار دهد.

سوالات کلیدی که افراد معتاد به کار می توانند بر طبق آن خود را شناسایی کنند، به شرح زیر است:

فهرست موردی سندرم اعتیاد به کار

- ۱- چند ساعت کار می کنید و چه میزان از وقت خود را با دوستان و خانواده ی صرف می کنید؟ آیا برنامه ریزی های کاری شما برای مسائل اجتماعی و خانوادگی شما مشکل ایجاد کرده است؟
 - ۲- آیا زمانیکه نوبت به محدودیت تعیین کردن برای کار می رسد قدرت خود را از دست می دهید؟ وقتی صحبت از زودتر به خانه رفتن و صرف نظر کردن از کار به میان می آید احساس می کنید که کنترل و اختیار ندارید؟
 - ۳- آیا نمی توانید به خوبی از "ثمره" کارهایی که انجام داده اید لذت ببرید و علیرغم تمکن مالی و افتخار شغلی از زندگی خود راضی نبوده و از آن لذت نمی برید؟
 - ۴- آیا زیر قول هاییکه به خود، خانواده، و دوستانتان داده اید می زنید؟ و به خاطر مسائل کاری برنامه مسافرت و غیره را بر هم می زنید؟
 - ۵- آیا در زمینه واگذار کردن کارها به دیگران وسواس پیدا کرده اید؟ نمی توانید ذهن خود را از روی مسائل شغلی منحرف کنید؟
 - ۶- آیا الگوی کاری شما اجازه ی لذت بردن از کارهایی که قبلاً خوشحالتان می کرد، مانند: مسافرت رفتن، ماهیگیری، ورزش، موزه، و مطالعه را به شما نمی دهد؟
 - ۷- زمانیکه در تعطیلات به سر می برید، برایتان خیلی دشوار است که از کار دل بکنید و بی اختیار با استفاده از: تلفن، لپ تاپ، و بیجر باز هم خود را درگیر مسائل کاری می کنید؟
 - ۸- آیا سلامت خود را به دلیل ساعات متمادی کاری در خطر می بینید؟ آیا با اینکه پزشک، مشاور و یا همکاران به شما گوشزد کرده که بهتر است کمی استراحت کنید، همچنان به خودتان فشار می آورید؟
 - ۹- خیلی زود عصبانی می شوید و از کوره در می روید؟ آیا اطرافیان به همین دلیل تمایلی به برقراری ارتباط با شما ندارند؟ آیا احساس می کنید که عوض شده اید؟
 - ۱۰- آیا تا کنون اتفاق افتاده که بخواهید کار زیاد را کنار بگذارید، اما نتوانسته باشید و همچنان ساعات متمادی در محیط کار خود باقی مانده باشید؟ یا شده به خودتان قول بدهید که ساعات بیشتری را در خانه بمانید، و یا به باشگاه بروید، اما موفق به انجام یک چنین کاری نشده باشید؟
- اگر پاسخ شما به ۳ مورد (یا بیشتر) از سوال های فوق مثبت باشد، به احتمال زیاد دچار اختلال اعتیاد کاری هستید.

عوامل تاثیر گذار در بوجود آمدن اعتیاد شغلی

- ۱- نیاز مالی ۲- پذیرش مسئولیت های بیش از حد توان ۳-علاقه و ...
- ۱-۱ نیاز مالی یکی از مهمترین مواردیست که در بوجود آمدن اعتیاد به شغل دخیل میباشد و باید به آن توجه ویژه ای داشت از سوی دیگر همین احتیاج مالی زمانی که برطرف شد ممکن است شخص هنوز به کارش اعتیاد داشته باشد حال در این اینجا بحثی دیگر با عنوان (مانوس شدن) اخت گرفتن باشغل مطرح میشود. شخصی که با شغل خود انس بگیرد دلکندن از او برایش بسیار سخت میشود. در صنعت نفت از عوامل بوجود آمدن اعتیاد شغلی در طرحهای اقماری میتوان به مشکلات خانوادگی شخص اشاره نمود. زمانی که فرد با خانواده خود مشکلات عدیده ای داشته باشد مسلماً " فضای دور از خانه و خانواده و همراهی و همسویی با همکاران میتواند برای وی خوشایند باشد حال این دوری و این همبستگی با همکاران که شخص میتواند با آنها به طوری درد دل کند و اوقات خوش و یا حتی سختی را با یکدیگر پشت سر گذارند برای آنها محیطی مفید و مفرح به ارمغان می آورد و باز بعد از بازگشت به محیط خانواده میبیند که آن محیط همچنان برایش متنسج میباشد. پس با اینحال وی ترجیح میدهد که در همان محل کار خود استراحت کند و یا با جابجایی در شیفته کاریش دوباره در محل کار خود ظاهر شود. با این تفاسیر شخص با کار خود انس گرفته و از دچار شدن به اعتیاد شغلیش بی خبر است و از محیط و کانون گرم خانواده فاصله میگیرد. حال راه حلی که میتوان جهت پیشگیری از این معضل پیشنهاد کرد: آموزش دادن به این خانواده ها میباشد طوری که برای آنها کلاسهای تئوری خانواده و روانشناختی برگزار کرد و با آنها در خصوص شرایط سخت کاری و دوری از خانواده همسرانشان صحبت کرد و آنان را آگاه ساخت که بعد از بازگشت همسر خود به خانه چه برخورد معقولی با آنها داشته باشند تا این محیط برای آنها علاوه بر یک استراحتگاه خوب دارای مکانی با ریکاوری بالا باشد.

تاثیرات منفی زیاد کار کردن

این دور باطل با ترکیب دو مساله خطرناک، یعنی استرس زیاد و کم خوابی آغاز می شود. ابتدا اجازه دهید در مورد اضطراب صحبت کنیم. در حالیکه استرس های نرمال حتی می توانند کمک کننده هم باشند، اضطراب مزمن که هرگز قطع نمی شود و هر موقعیتی را وخیم جلوه می دهد، بسیار مضر و آسیب رسان است. اگر بیشتر روزها احساس اضطراب دارید، به احتمال زیاد معتاد کار هستید.

اگر این مساله خیلی ادامه پیدا کند منجر به ایجاد نگرانی و درماندگی می شود. نگرانی نیز به ایجاد بیماری هایی همچون ناراحتی های معده، فشار خون بالا و درد سینه منجر می شود. حتی ممکن است موجب تشدید و افزایش بیماری هایی شود که در حال حاضر به آنها مبتلا هستید.

مساله دوم، خواب بود. استرس می تواند در هر صورتی در خواب شما اختلال ایجاد کند. هم موجب می شود خوابتان نبرد و هم نمی گذارد خواب راحت و کاملی داشته باشید. به آخرین باری که خوابتان نمی برد فکر کنید، آیا فکرتان مشغول نبوده است؟

خواب یکی از اساسی ترین نیازهای بشر است بنابراین، کمتر از ۷ تا ۹ ساعت خوابی که در شبانه روز توصیه می شود به سلامت جسم و روح صدمه می زند. کمبود خواب باعث می شود تا نتوانید به درستی روی کارهای خود تمرکز کنید و قدرت تصمیم گیری شما کاهش پیدا می کند .

محققان همچنین کشف کرده اند کمبود خواب باعث زیاد شدن حس گرسنگی و کم شدن سوخت و ساز بدن می شود. به



این مساله توجه داشته باشید. وقتی مضطرب هستید سعی می کنید بیشتر سراغ غذاهای چرب و شیرین بروید و نوشیدنی های زیادی نیز می نوشید. این مساله برای کنترل وزن شما اصلا خوب نیست .

زیاد کار کردن همچنین روی سلامت روانی تاثیر منفی دارد. استرس های مزمن با افسردگی و تشویش رابطه مستقیم دارد و می تواند به نگرانی های مداوم منتهی شود. و کاملا واضح و مبرهن است که زیاد کار کردن تاثیر منفی روی زندگی شخصی شما نیز دارد. وقتی معتاد کار هستید، همیشه دیر در رویدادهای اجتماعی ظاهر می شوید و کمتر در کنار خانواده هستید. یا بیشتر قرارهای خود را لغو می کنید که این مساله چندان برای اطرافیان خوشایند نیست. در انتها، زیاد کار کردن فقط باعث بروز مشکلات در هر زمینه ای می شود. (گفتگو با کارکنان مناطق نفتخیز جنوب)

چگونه می توان به کار زیاد خاتمه داد؟

پاسخ این سوال بسیار دشوار است. اگر واقعا معتاد کار هستید باید به پزشک مراجعه کنید و دنبال درمان باشید. اعتیاد مزمن به کار شرایط بسیار سختی ایجاد می کند که باید حتما به آن رسیدگی و آن را برطرف کنید .

شما می توانید با یک برنامه کاهش دهنده استرس، زندگی کاری خود را به حالت تعادل در بیاورید. در قدم نخست، هنگام صبح به خود یک فرصت ۵ دقیقه ای بدهید و هیچ کاری انجام ندهید. شاید عجیب به نظر برسد اما فقط بنشینید و به محیط اطراف خود گوش فرادهید. لازم نیست در آن فرصت کوتاه برای ادامه روز خود برنامه ریزی یا فهرستی از کارهایتان را تهیه کنید. فقط بنشینید و به نفس های خود گوش کنید .

سپس، حداقل ۳۰ دقیقه زمان برای ناهار خود در نظر بگیرید. در این فرصت فقط به غذای خود فکر کنید و مسایل کاری را فراموش کنید. اگر ساعت ناهار شما حدود یک ساعت است، از ساختمان بیرون بروید و چند دقیقه قدم بزنید و در آن فاصله به هیچ عنوان به مسایل کاری فکر نکنید. در آخر، سعی کنید ساعات کاری خود را تا حد امکان کاهش دهید. می توانید این کار را با کم کردن ۱۵ دقیقه در روز شروع کنید تا زمانی که ساعات کاری شما در طول هفته به ۴۴ ساعت نزدیک شود . همچنین سعی کنید در شرایط پر استرس از روش هایی استفاده کنید که اضطراب را کاهش می دهند. مثلا می توانید نفس عمیق بکشید، دستشویی بروید یا با یک دوست صحبت یا چت کنید .

به طور کلی، فکر نکنید هر چه بیشتر کار کنید بهتر است مهم است که درست کار کنید. زندگی بسیار کوتاه تر از این است که عمر خود را با کار زیاد و استرس فراوان سپری کنید. زمانی را برای تفریح، بودن با اعضای خانواده و در کل، لذت بردن از زندگی اختصاص دهید. (دکتر فرهادی، ۱۳۹۳)

اسکات و دیگران (۱۹۹۷) استدلال می کنند که برای طبقه بندی معتاد به کار، باید توجه داشت که یک شخص باید:

- زمان قابل توجهی را برای فعالیت های کاری صرف کند.

- به کار فکر می کند، حتی زمانی که کار نمی کند.

- کار فراتر از احتیاج های اقتصادی و سازمانی است.

انواع اعتیاد کاری :

برطبق تحقیقات فاسل (۱۹۹۰) حداقل ۴ طبقه از افراد معتاد به کار وجود دارد شباهت های زیادی میان این ۴ دسته و ویژگی های افراد درون این ۴ دسته وجود دارد.



دسته اول : کارگران اجباری یا سواسی (**compulsive worker**) ، افرادی که حقیقتاً تمایل دارند تمام ساعات کار کنند این افراد ساعات طولانی به کار می پردازند و از مرخصی یا تعطیلات استفاده ای نمی کنند و به ندرت برای زندگی خارج از شغل خود برنامه ای طرح می کنند. چرا که این افراد مدام به چیزهایی که در کار برایشان پیش می آید توجه می کنند.

دسته دوم : کارگران شرابخوار (**binge worker**) ، افرادی که بسیار شدید کار می کنند و زمانی که باید وظیفه ای انجام شود ذهن آنها مدام مشغول این موضوع است که هرچه سریعتر آن را انجام دهند. فاسل (۱۹۹۰) تمثیل این افراد را مشروب خورانی می داند که به صورت افراطی مشروب می خورند.

دسته سوم : کارگران پنهان کار (**closet worker**)، سعی در نشان دادن این موضوع دارند که به فکر کار نیستند و ذهن و فکرشان را در مورد کار کردن مخفی کنند آنها قول می دهند که خودشان را اصلاح کنند اما به ندرت به قولشان عمل می کنند. آنها فایل ها و مسائل مربوط به کارشان را مخفی می کنند مثل راهی که الکلیسم ها بطری ها و مشروب هایشان را در صندوقخانه، زیرزمین، گوشه ها و شکاف دیوارها مخفی می کنند. در تعطیلات و مرخصی ادعا می کنند که کار نمی کنند مدام در فکر و طرح ریزی در مورد کارشان هستند. آنها ممکن است این اندیشه را داشته باشند که در حال استراحتند اما اندیشه کار مدام با آنهاست. آنها اساساً در مورد الویت ها و ترجیحاتشان با دیگران روراست نیستند.

دسته چهارم : کارگران بی اشتها به کار (**work anorexics**) ، افرادی هستند که در انجام کارشان تعلل می ورزند و کارشان برنامه ریزی شده نیست و کارشان طولانی می شود تا آخرین فرصت فرا برسد و به نظر می رسد که این افراد پرمشغله هستند. این افراد در واقع دقیقه ۹۰ هستند آنها در مورد کاری که به تعویق انداختند احساس گناه می کنند و وقتی فرصت آخر فرا می رسد احساس اضطراری برای انجام کار دارند تا در سازمان باقی بمانند و از تنزل مقام دور بمانند.

پیندر (۱۹۹۸) این پرسش را مطرح می کند که آیا در اقتصادی که نگران انگیزش نیروی کار خویش به منظور پیروزی در رقابت هاست، اعتیاد به کار چیز خوبی است؟؟؟ نزدیک به ربع قرن تحقیق و تفحص در این ارتباط پاسخ های آمیخته ای را بدست می دهد (فاسل ۱۹۹۲ - کیلینجر ۱۹۷۱ - اوتس ۱۹۷۱). سازمانها بدون وجود افراد معتاد به پرکاری نمی توانند به گونه ای اثربخش عمل نمایند. این افراد همواره به عنوان سدی در برابر خطاهای دیگران عمل می کنند. غالباً سطوح پایین عملکرد دیگران را جبران می کنند (پیندر ۱۹۹۸ - ترجمه ارشدی ۱۳۸۶)

فاسل ۱۹۹۲ اظهار می دارد که معتادین به کار به دلیل انجام کار بسیار خود را از بین می برند. به اعتقاد وی این گونه افراد به انواع بیماری های گوارشی و زخم معده مبتلا می شوند. به استعمال بیش از حد دخانیات می پردازند.

(اعتیاد به کار که با اصطلاح (**Workaholism**) برگرفته از الکلیسم از آن یاد میشود، اعتیادی است که برای شخص میتواند لذت بخش یا خسته کننده و مشکل ساز باشد. عده ای این حالت را یک بیماری میدانند که در دسته اختلالات سواس گونه قرار میگیرد .

مشکل این است که این افراد اعتقاد دارند که اگر کار نکنند، دنیا بر سرشان خراب خواهد شد. آنها لزوما عاشق کار خود نیستند یا کوششی برای رسیدن به مدارج بالا از خود نشان نمیدهند. اگر شخصی تصور کند که خودش تنها کسی است که میتواند این کار بخصوص را انجام دهد، به احتمال زیاد یک معتاد به کار یا **Workaholic** به شمار می آید . هرچند که اکثر موارد اعتیاد به کار در رابطه با یک شغل دارای درآمد است، اما این حالت میتواند در کسانی که به طرز افراط آمیزی به ورزش، موسیقی، هنر و مانند آن میپردازند هم صدق کند .

این اصطلاح در بسیاری از موارد به اشتباه در مورد افراد پر انرژی به کار برده میشود که علاوه بر داشتن رابطه خوب با همکاران، لذت بردن از فعالیتهای فاقد سود مالی، استراحت کافی و حضور مناسب در خانواده و جامعه، زمان زیادی را هم



برای کار در نظر میگیرند. این افراد، اشخاصی طبیعی هستند که تنها تفاوتشان با دیگران، برنامه ریزی صحیح در امور زندگی شخصی و شغلی است .

اعتیاد به کار حالتی است که در طی آن فرد مبتلا، به شکلی رفتار میکند که برای خانواده و زندگی اجتماعی او در محیط کار و خارج از آن، زبان آور است . این حالت به خستگی، نداشتن رابطه خوب با همکاران غیر معتاد یا کم بودن زمان و انرژی برای زندگی خانوادگی، دوستان، سرگرمیها و فعالیتهای دیگر منجر میشود .

ژاپن معمولاً به شکل یک فرهنگ معتاد به کار تصویر میشود. سالانه عده ای از ژاپنی ها به دلیل کار بیش از حد درمیگذرند و حتی برای مرگ در اثر کار زیاد، لغتی دارند: کاروشی ! (Karoshi) در مواردی که بتوان ثابت کرد علت مرگ کار بیش از حد بوده است، خانواده این شخص میتوانند به دلیل عدم مداخله کارفرما در رفتار خود تخریب گرانه کارمندش، از او تقاضای غرامت کنند .

● پرکار بودن در مقابل اعتیاد به کار

به عبارت دیگر، اعتیاد به کار را میتوان در کنار موارد دیگر استفاده افراطی از چیزی، عنوان نمود. اما برای تشخیص پرکار بودن ناشی از برنامه ریزی صحیح و داشتن انرژی کافی و اعتیاد به کار، به موارد اختلاف این دو توجه کنید :

۱. افراد کوشا، کار را به عنوان چیزی واجب انجام میدهند و در زمانهایی آنرا یک وظیفه ارضا کننده میدانند. معتادان به کار، کار خود را به عنوان جایی امن و فارغ از امور پیش بینی نشده زندگی در نظر می آورند که میتوانند با کمک آن از احساسات و تعهدات ناخواسته دور شوند .

۲. افراد کوشا میدانند چگونه و در چه زمانی محدوده ای برای کار خود قایل شوند تا بتوانند به طور کامل در کنار خانواده و دوستان حاضر باشند و در برنامه های آنها شرکت کنند. معتادان به کار اجازه میدهند کارشان در فهرست امور زندگی، بیشترین درجه اهمیت را پیدا کند. آنها غالباً به خانواده، دوستان و فرزندان خود تعهداتی میدهند که بعد به خاطر ضرورتهای کار این قول و قرار را میشکنند .

۳. معتادان به کار در مواجهه با ضرورتها و موقعیتهای سخت شغلی، ترشح اعتیاد آور آدرنالین را تجربه میکنند افراد کوشا چنین حالتی ندارند .

۴. افراد کوشا میتوانند اشتیاق خود به کار را از بین ببرند، معتادان به کار نمیتوانند کار نکنند. آنها حتی اگر در حال بازی گلف هم باشند یا به دیدن نمایش مدرسه فرزند خود رفته باشند، باز هم فکرشان مشغول کار است. ذهن این افراد مدام به سمت مسایل و مشکلات کاری پر میکشد.

امراض اعتیاد به شغل:

بنابر نظرات اندیشمندان و تحقیقات انجام شده اعتیاد شغلی اثرات مخربی بر روابط خارج و داخل کار میگذارد. از جمله این اثرات میتوان به عصبی بودن در محیط کار و روابط با دیگر همکاران تمرکز کردن بر یک موضوع خاص و در مورد دیگر موضوعات بی تفاوت بودن - اختلال حواس - استعمال دخانیات یا بعضاً " مواد مخدر - خستگی های مفرط - امراض جسمی همچون آرتروز مفصلی - معده - میگرنهای شدید - بروز تیک های عصبی و ... (دکتر معتمدنیا)

راههای پیشگیری از این موارد:

۱- مشاوره افراد (معتادان به کار) با مددکاران اجتماعی

۲- ارائه و نمایش دادن فیلمهای آموزشی



۳- ارائه بروشورهای مناسب در خصوص ایجاد روابط محکم با خانواده

۴- کم کردن بار مسئولیت از روی دوش آنها

۵- الزام آور شدن بحث جانشین پروری در رشته های خاص (به این صورت که فرد مورد نظر با آموزش دادن افراد واجد شرایط بتواند از بار مسئولیت خویش بکاهد و به این ترتیب تقسیم وظایف میتواند در این امر کارآمد باشد)

۶- مرخصی اجباری: با فرستادن افراد مورد نظر به مرخصی های اجباری به همراه خانواده و دور کردن آنها در برهه ای از زمان از محل کار، میتوان او را از جو حاکم بر خود رهایی داد.

۷- محیط کار را با لوازم ورزشی و تفریحی مزین کرد تا باین روش بتوان ذهن افراد را از تمرکز زیاد بر روی کار تا حدی منحرف کرد و به سلامت جسم و روح آنان نیز توجه داشت. (دکتر فرهادی، ۱۳۹۳)

نتیجه گیری:

در هر صورت با توجه به اهمیت زیاد هر شغل و هر سمت شغلی باید به فکر سلامت افراد مسئول نیز بود چراکه در غیر این صورت نهایتاً "منجر به کاهش شدید راندمان کاری میشود با این حال با توجه به راهکارهای استفاده شده در اکثر سازمانهای خارجی و اغلب سازمانهای داخلی میتوان توجه ویژه نسبت به بهبود روابط کاری و همچنین روابط اجتماعی و خانوادگی افراد نمود. امید است توانسته باشم بانگارش این مقاله توجه مسئولین سازمانهای دولتی و خصوصی را نسبت به اهمیت بالای سلامت جسمی و روحی کارکنان جلب نموده تا باین روش بتوانند جهت پیشبرد اهداف سازمان خود اقدامات لازم را مبذول نمایند.

منابع:

گفتگوی تفصیلی با کارکنان مناطق نفت خیز جنوب (طرح اقماری/نوبتکار/تعمیرات و ...)

مصاحبه با دکتر صمیمی ریاست محترم اسناد پزشکی استان خوزستان و پزشک معتمد تامین اجتماعی

مصاحبه با دکتر معتمدنیا عضو هیئت علمی دانشگاه (روانشناس)

مصاحبه با دکتر فرهادی (روانکاو و کاردرمان)



www.daneshyar.net

www.umi.com

www.search.escohost.com

www.emeraldinsight.com

www.online.sagepub.com

www.scopus.com

www.magiran.com

www.civilica.com

www.sid.ir

www.infolibrorgan.com

<http://escholarship.org>

<http://digitool.library.mcgill.ca/r>