

کارزدگی یا اعتیاد به کار چیست؟

سیما رفیعی*

خانواده و جامعه، زمان زیادی را هم برای کار در نظر می‌گیرند. این افراد، اشخاصی طبیعی هستند که تنها تفاوتشان با دیگران، برنامه‌ریزی صحیح در امور زندگی و کارشان است. اعتیاد به کار حالتی است که طی آن فرد مبتلا، به شکلی رفتار می‌کند که برای خانواده و زندگی اجتماعی او در محیط کار و خارج از آن زیان‌آور است. این حالت، به خستگی، نداشتن رابطه‌ی خوب با همکاران غیرمعتاد به کار و نداشتن زمان و انرژی برای زندگی خانوادگی و برای دوستان و سرگرمی‌ها و فعالیت‌های دیگر منجر می‌شود.

این شیوه در ژاپن، معمولاً به شکل یک فرهنگ اعتیاد به کار تصویر می‌شود. سالانه عده‌ای از ژاپنی‌ها به دلیل کار بیش از حد می‌میرند و حتی برای مرگ در اثر کار زیاد لغتی دارند: کاروشی^۱.

در مواردی که بتوان ثابت کرد که علت مرگ، کار بیش از حد بوده است، خانواده‌ی شخص می‌تواند به دلیل خودداری نکردن کارفرما از رفتار تخریب‌گرانه خود با کارمندش، از او تقاضای غرامت کنند.

پرکار بودن، در مقابل اعتیاد به کار

اعتیاد به کار را می‌توان در کنار موارد دیگر، افراط در کار عنوان کرد. برای تشخیص پرکار بودن ناشی از برنامه‌ریزی صحیح و داشتن انرژی کافی و اعتیاد به کار، به موارد اختلاف این دو توجه کنید:

۱. معتادان به کار در مواجهه با ضرورت‌ها و موقعیت‌های سخت شغلی، ترشح اعتیادآور آدرنالین را تجربه می‌کنند. افراد کوشا به طور طبیعی چنین حالتی ندارند.
۲. افراد کوشا کار را به عنوان امری واجب

به شمار می‌آید.

هر چند که اکثر موارد اعتیاد به کار در رابطه با شغل‌های دارای درآمد است، اما این حالت می‌تواند در کسانی که به طرز افراط‌آمیز به ورزش، موسیقی، هنر و مانند آن‌ها می‌پردازند هم صدق کند.

این اصطلاح در بسیاری از موارد، به اشتباه درباره‌ی افراد پرانرژی نیز به کار برده می‌شود که علاوه بر داشتن رابطه‌ی خوب با همکاران، لذت بردن از فعالیت‌های فاقد سود مالی، استراحت کافی و حضور مناسب در

اعتیاد به کار رفتاری است که برای شخص می‌تواند لذت بخش یا خسته‌کننده باشد. عده‌ای این حالت را یک بیماری می‌دانند که در دسته‌ی اختلالات وسواس گونه قرار می‌گیرد.

مشکل این است که بعضی افراد اعتقاد دارند، اگر کار نکنند، دنیا بر سرشان خراب خواهد شد. اگر شخصی تصور کند، تنها کسی است که می‌تواند کار به خصوصی را انجام دهد، به احتمال زیاد یک معتاد به کار



انجام می دهند و در زمان هایی آن را یک وظیفه ی ارضا کننده می دانند. معتادان به کار، کار خود را جایی امن در نظر می آورند که به کمک آن می توانند از احساسات و تعهدات ناخواسته دور شوند.

۳. افراد کوشا می دانند که چگونه و در چه زمانی محدوده ای برای کار خود قائل شوند تا بتوانند به طور مناسب در کنار خانواده و دوستان حاضر باشند و در برنامه های آن ها شرکت کنند. معتادان به کار اجازه می دهند کارشان در فهرست امور زندگی، بیشترین درجه ی اهمیت را پیدا کند. غالباً به خانواده، دوستان و فرزندان خود تعهداتی می دهند که بعداً به خاطر ضرورت های کاری این قول و قرارها را می شکنند.

۴. افراد کوشا می توانند اشتیاق خود به کار را از بین ببرند. معتادان به کار نمی توانند چنین کاری کنند. حتی اگر در حال ورزش باشند یا به دیدن نمایش مدرسه ی فرزند خود رفته باشند، باز هم فکرشان مشغول به کارشان است. ذهن این افراد مدام به سمت مسائل و مشکلات کاری پرمی کشد.

تست اعتیاد به کار

(طراحی شده توسط دکتر تاک سی سلرل ژاپن) با پاسخ به سؤال های زیر می توانید میزان اعتیاد خود به کار را ارزیابی کنید. به ترتیب زیر به خودتان امتیاز بدهید:

هرگز: ۱ امتیاز

گاهی: ۲ امتیاز

اکثراً: ۳ امتیاز

همیشه: ۴ امتیاز

۱. ترجیح می دهم بیشتر کارها را خودم انجام دهم تا این که کمک بگیرم:

هرگز

گاهی

اکثراً

همیشه

۲. هنگامی که مجبورم منتظر کسی بشوم یا کاری بیش از حد طول می کشد، بی قرار می شوم:

هرگز

گاهی

اکثراً

همیشه

۳. همیشه عجله دارم و سعی می کنم از ساعت مکرراً جلو بزنم:

هرگز

گاهی

اکثراً

همیشه

۴. اگر در کارم وقفه ای ایجاد کنند، خشمگین یا آزرده می شوم:

هرگز

گاهی

اکثراً

همیشه

۵. همواره به کاری مشغولم و کارهای دیگری هم هست که باید آن ها را انجام دهم:

هرگز

گاهی

اکثراً

همیشه

۶. گاهی متوجه می شوم که در آن واحد مشغول انجام دو یا سه کار هستم. مثلاً در حال نهار خوردن یک یادداشت می نویسم و در ضمن با تلفن هم صحبت می کنم:

هرگز

گاهی

اکثراً

همیشه

۷. با برداشتن لقمه های بزرگ تر از دهانم خودم را بیش از حد متعهد می کنم:

هرگز

گاهی

اکثراً

همیشه

۸. هنگامی که کار نمی کنم، احساس گناه می کنم:

هرگز

گاهی

اکثراً

همیشه

۹. برایم مهم است که نتیجه ی عینی کاری را که انجام می دهم ببینم:

هرگز

گاهی

اکثراً

همیشه

۱۰. نتیجه ی نهایی کار برایم مهم تر از روند انجام آن است:

هرگز

گاهی

اکثراً

همیشه

۱۱. برای من هیچ چیز به اندازه ی کافی سریع اتفاق نمی افتد یا سریع انجام نمی شود:

هرگز

گاهی

اکثراً

همیشه

۱۲. هنگامی که کارها به میل من پیش نمی رود یا نتیجه نمی دهد، عصبانی می شوم:

هرگز

گاهی

اکثراً

همیشه

۱۳. بدون این که متوجه باشم، یک پرسش را دوباره مطرح می کنم، در حالی که یک بار آن را پرسیده و جواب گرفته ام:

هرگز

گاهی

اکثراً

همیشه

۱۴. زمان زیادی را به فکر کردن و برنامه ریزی ذهنی برای اتفاقات آینده صرف می کنم و از چیزی که در زمان حال روی می دهد، دور می شوم:

هرگز

گاهی

اکثراً

همیشه

۱۵. گاهی متوجه می شوم که همکارانم رفته اند و من هم چنان به کار مشغولم:

هرگز

گاهی

اکثراً

همیشه