

معتادهای عزیز! روزتان مبارک

در خانه روی کاناپه نشسته‌اید و به جای اینکه از تعطیلات لذت ببرید، به برنامه‌ریزی کاری هفته آینده فکر می‌کنید؟ شغل‌تان باعث شده است که رابطه‌تان با افراد خانواده و دوستان‌تان آسیب ببیند؟

به گزارش سایت خبری پرسون، وقتی در سفر هستید، مدام فکر می‌کنید که الان باید سر کار باشید؟ شما سخت‌کوش نیستید بلکه یک معتاد به کار هستید؛ پس روز جهانی‌تان مبارک!

اگر زندگی خودتان را وقف کار کرده‌اید و برای فراموش کردن غم و غصه‌هایتان بیشتر کار می‌کنید و یا تمام روابط اجتماعی و میان‌فردی شما قربانی کار شده‌اند، به شما Workaholic و یا معتاد به کار می‌گویند و امروز ۵ جولای روز جهانی شماس است برای اینکه کمی به سبک زندگی‌تان فکر کنید.

معتادان کار چه کسانی هستند؟

واژه‌ی Workaholic کلمه یا اصطلاحی است که از الکل گرفته شده است. افرادی که به الکل معتاد هستند، الکلیک و افرادی که به کار خود معتادند در واقع «ورک‌لیک» هستند. افراد معتاد به کار کسانی هستند که حتی در مواقعی که در مکان یا زمانی جدا از زمان کاری و محیط کاری خود هستند، خود را با کارشان سرگرم می‌کنند.

این افراد در مورد کار خود بیش از حد هیجان زده به نظر می‌رسند و سعی می‌کنند در هر کاری که انجام می‌دهند آن کار را به بهترین نحو انجام دهند. اگر در کارشان شکست بخورند، ممکن است باعث شود که فشار بیشتری به خود بیاورند و کار بیشتری انجام دهند.

اگرچه این معتاد به کار بودن برای سازمان و یا مدیر محل کار شما خوب است و حتی باعث تشویق، پاداش و افزایش حقوق شما می‌شود اما باعث ایجاد مشکلات جدی در زندگی واقعی و شخصی شما نیز خواهد شد. بنابراین خیلی مهم است که گاهی اوقات کارتان را رها کنید و به سلامت روان خودتان بیشتر اهمیت بدهید.

۶ نشانه که می‌گویند شما معتاد کار هستید

اگر نمی‌توانید تشخیص دهید که شما سخت‌کوش هستید و یا یک انسان معتاد به کار به این ۶ سوال پاسخ دهید و کمی روی آن تأمل کنید:

– آیا شغل شما در رختخواب و در تعطیلات آخر هفته همراه شماست؟

– آیا شما بیشتر کار می‌کنید و یا بیشتر درباره کارتان صحبت می‌کنید؟

– آیا با خودتان فکر می‌کنید که شما عاشق کارتان هستید و هیچ اشکالی ندارد که تمام وقت خود را به شغل‌تان اختصاص دهید؟

– آیا وقتی با دوستان و اعضای خانواده خود تفریح و وقت‌گذرانی می‌کنید، احساس بی‌تابی دارید؟

– آیا در انجام همه کارهای روزمره حتی وقتی بازی می‌کنید، احساس رقابت با دیگران را دارید؟

– آیا ساعت کاری طولانی به رابطه احساسی شما با همسر‌تان آسیب زده است؟

این خیلی مهم است که شما با فکر کردن به این پرسش‌ها بتوانید مرز سخت‌کوشی و اعتیاد را تشخیص دهید.

برای تمام معتادان به کار امروز، روزی است که باید به عقب برگردند و کمی زندگی خود را مرور کنند. اگر فکر می‌کنید که یک معتاد هستید، شما نیاز به چرت بعد از ظهر، کمی مطالعه و فیلم دیدن دارید و مطمئن باشید که فردا زمان کافی برای کار کردن هست!

چرا روز جهانی اعتیاد به کار وجود دارد؟

برای اولین بار یک روانشناس آمریکایی به نام «وین اوتس» در سال ۱۹۷۱ عبارت معتادان کار را مطرح کرد و ۵ جولای روز جهانی اعتیاد به کار نام‌گذاری شد. اعتیاد به کار به الگویی از رفتار کاری بیش از حد اشاره دارد که بر روی سلامت، روابط و کیفیت زندگی کلی شخص تأثیر منفی می‌گذارد. افراد معتاد به کار معمولاً کار را به عنوان نیازی غیر قابل کنترل دانسته و توانایی جدا شدن از فعالیت‌های مربوط به کار را ندارند.

اعتیاد به کار به عنوان یک اختلال مجزا در کتاب راهنمای تشخیصی و آماری اختلال‌های روانی (DSM-۵) شناخته نشده است. با این حال، این اختلال شباهت‌هایی با اعتیادهای رفتاری دیگر مانند اعتیاد به قمار و اعتیاد به اینترنت و گوشی هوشمند دارد. برخی از محققان و متخصصان روانشناسی اعتیاد به کار را به عنوان یک زیرمجموعه از اختلال وسواسی-اجباری (OCD) یا اعتیاد رفتاری در نظر می‌گیرند.

افرادی که مبتلا به اعتیاد به کار هستند، اغلب کار را در اولویت قرار می‌دهند و سایر زمینه‌های مهم زندگی را مانند خانواده، دوستان و سلامت شخصی را در طیف اولویت‌های خود نمی‌بینند.

چگونه اعتیاد به کار را درمان کنیم؟

قطعا که شما برای بهبود وضعیت زندگی و امرار معاش خانواده‌تان باید شغل و درآمد داشته باشید اما در عین حال با خودتان صادق باشید و از خودتان بپرسید از چه چیزی فرار می‌کنید و به کار پناه می‌برید و بعد این راهکارها را پیاده کنید:

– برنامه کاری خود را ارزیابی و مرور کنید؛ آیا اگر واقعا زودتر ساعات کاری خود را پایان می‌دادید، مشتریانی را از دست می‌دادید؟ اگر بله، شاید باید از کارکنان دیگری در کار کمک می‌گرفتید.

– تمرین کنید کمی زودتر به خانه برگردید و آخر هفته آرام‌تری را تجربه کنید.

– برای مواجهه با موانع زندگی شخصیتان وقت بگذارید. مثلا به شکل جلسات نیم ساعته کاری، به بررسی مشکلات و برنامه‌ریزی برای رفع آنها اقدام کنید. اگر این کار برایتان سخت است، شاید بهتر باشد از مشاور خانواده هم کمک بگیرید.

– اگر با مشکلات خانوادگی، مانند طلاق و یا تنهایی دست و پنجه نرم می‌کنید، طبیعی است که به کار پناه بیاورید اما بهتر است که همین حالا از کمک مشاور یا پزشک استفاده کنید.

– با تجربه کردن کارهای دیگری که از آن لذت می‌برید، با ساعات کار طولانی مقابله کنید.

– صبور باشید و برای ایجاد تغییرات مثبت در سبک زندگی، به خودتان حدود ۶ ماه فرصت دهید.

منبع: ایسنا