

اعتماد به کار

اعتیاد به کار چیست؟

اعتیاد به کار به نوع اختلال مهم و وخیم رفتاری است که در آن فرد به شغل خویش معتاد می شود. اعتیاد به کار با سخت کوشی فرق دارد و به طور مستقیم بر سلامت روحی و جسمی فرد تاثیر گذار است.

اعتیاد به کار ناتوانی در متوقف کردن رفتار و تمایل وسواس گونه به انجام کار بیش از حد نیاز است. این موقعیت اغلب یک نیاز اجباری برای رسیدن به موفقیت یا فرار از استرس است.





اعتیاد به کار چگونه تشخیص داده میشود؟

زمانیکه ارتباطات کاری فرد در رقابت با سایر ارتباطات
مهم فرد قرار میگیرد و افراد بیشتر در رابطه با کارشان
هیجان زده میشوند تا در رابطه با خانواده یا چیزهای
دیگر

فرد معتاد به کار چگونه است؟

افراد معتاد به کار نمی‌توانند کار نکنند، حتی وقتی مدتی از شغل خود دور باشند، مانند معتادانی که مواد مخدر به آن‌ها نرسیده واکنش نشان می‌دهند.

آن‌ها نمی‌توانند تفریح کنند و از تعطیلات خود بهره نمی‌برند. این افراد معمولاً مورد نفرت همکاران و مورد تشویق رئیس خود قرار می‌گیرند.

این افراد معمولاً بعنوان شخصیت کمالگرا شناخته میشوند و به این دلیل معمولاً نگاه منفی به آنها نمیشود.



علائم اعتیاد به کار

- ۸- فردی که اعتیاد به کار دارد بدون افزایش درآمد یا مزایا، کار خود را بیشتر می‌کند.
 - ۹- درخواست‌های دیگران برای کمتر کار کردن را نمی‌پذیرد.
 - ۱۰- ترس زیادی در مورد از دست دادن شغل خود دارد.
 - ۱۱- از کار به عنوان راهی برای کنار آمدن با مشکلات روانی خود نظیر اضطراب و افسردگی استفاده می‌کند.
 - ۱۲- از کار برای اجتناب از مواجه شدن با بحران‌های زیادی نظیر طلاق یا مرگ دیگران استفاده می‌کند.
- فرد معتاد به کار برای اینکه همان لذت و اثراتی که در گذشته کار کردن برای او به ارمغان می‌آورد را تجربه کند، باید بیشتر کار کند. همانطور که یک معتاد به مواد مخدر مصرف خود را بیشتر می‌کند.

- ۱- تمام فکر و ذکرش معطوف و مشغول به کارش است.
- ۲- از کار برای آرامش استفاده می‌کند.
- ۳- بیشتر از زمان مشخص در محل کار می‌ماند.
- ۴- وقت‌هایی که بیکار است، از حال روحی و جسمی خود ناراضی است.
- ۵- عملکرد زندگی در جنبه‌های خانوادگی و اجتماعی مختل می‌شود.
- ۶- تمام تلاش خود را برای هدر نرفتن زمان کاری به کار می‌بندد.
- ۷- سلامت جسمی و روانی خود را برای شغلش به خطر می‌اندازد، برای مثال ساعت‌های خواب را کاهش می‌دهد تا بتواند بیشتر کار کند.



علت معتاد شدن به کار

۱-کمالگرایی

۲-فشار و استرس بالا

۳-باور ها و اعتقادات کاری

۴-الگو های تربیتی معتاد به کار

۵-اوضاع مالی سخت

۶-فرار از افسردگی و فقدان ها

۷-رقابت طلبی

پناه بردن به کار، فرار از مشکلات روانی دیگر...

معمولاً افرادی که از **کمبود اعتماد به نفس**، **افسردگی** یا **مشکل در روابط اجتماعی** رنج می‌برند، خود را بیش از حد به کار مشغول می‌کنند. آن‌ها معمولاً کسانی هستند که فکر می‌کنند نمی‌توانند روی زندگی خود کنترل داشته باشند و برای آن تلاش کنند؛ بنابراین خود را با کار بیش از حد سرگرم می‌کنند. این افراد معمولاً از عدم مسئولیت‌پذیری نیز رنج می‌برند و با کار کردن سعی می‌کنند از مسئولیت‌های دیگر زندگی فرار کنند. همچنین **رفتار کمال‌گرایی** نیز در آن‌ها مشهود است و می‌خواهند خیلی زود به اهداف بلندمدت خود برسند. در واقع این افراد برای درمان اعتیاد به کار نیاز به حل مسائل ایجاد کننده اعتیادشان دارند.





فرهنگ کارشifftگی ژاپنی ها

ژاپن معمولاً به شکل یک فرهنگ معتاد به کار تصویر میشود. بسیاری از آنها بر این باورند که ساعات زیاد کار کردن پشت میز، نشان دهنده وفاداری به سازمان است. بسیاری از کارمندان ژاپنی نسبت به ترک کردن زود هنگام کار بی میل بوده و بر این عقیده اند که چون رئیس نمیخواهد زود به منزل برود پس من هم نمیتوانم زود به منزل بروم. سالیانه عده ای از ژاپنی ها به دلیل کار بیش از اندازه زندگی را ترک میگویند و حتی برای مرگ در اثر کار واژه ای به نام کاروشی دارند. در مواردی که بتوان ثابت کرد علت مرگ کار بیش از اندازه بوده است خانواده شخص میتوانند به دلیل عدم مداخله کارفرما در رفتار خود تخریب گرایانه کارمندش از او و تقاضای غرامت کنند.

آسیب های اعتیاد به کار

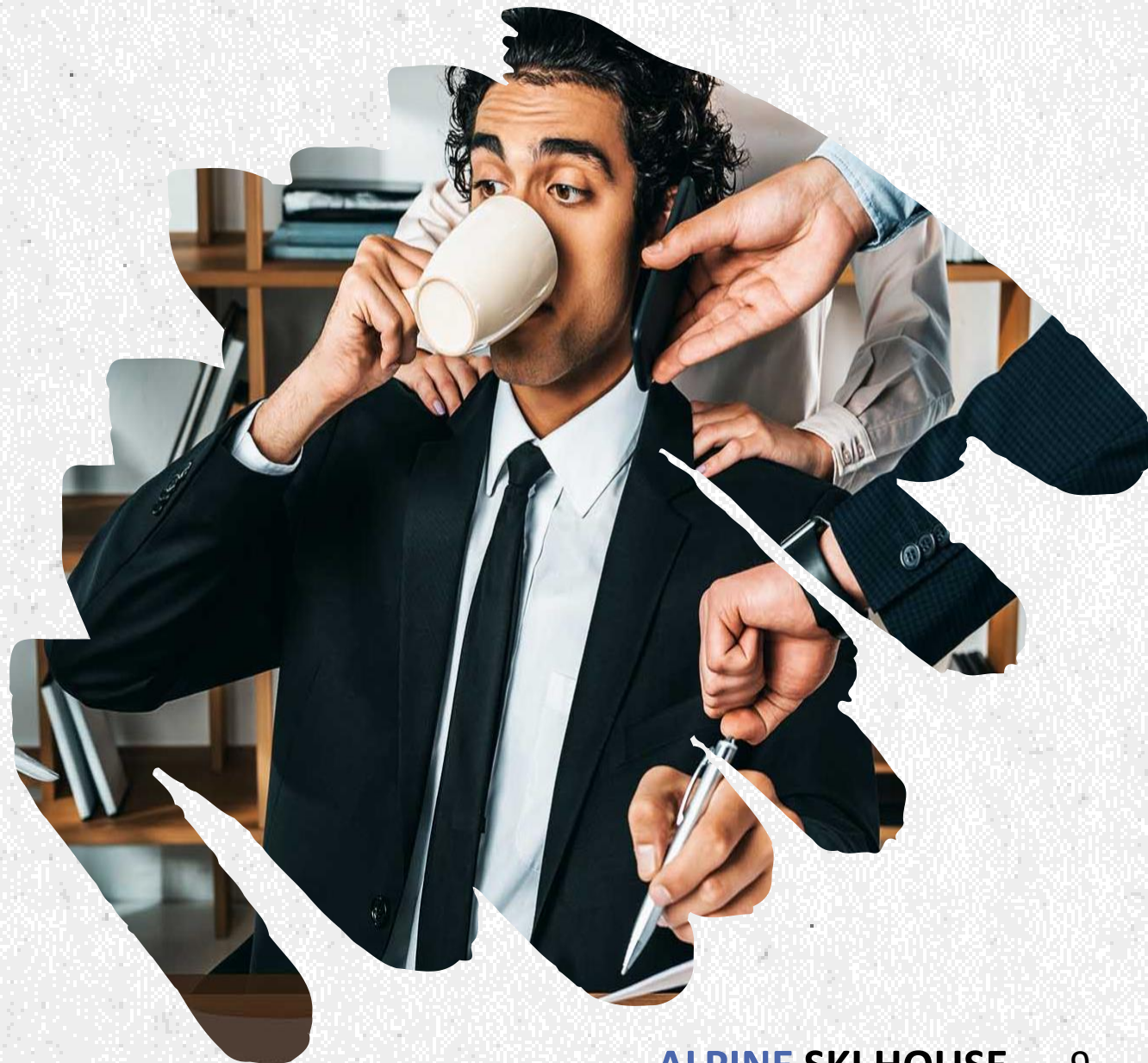
۱- دوری از خانواده، دوستان و آشنایان

۲- اجتناب از از تفریحات و سفر کردن

۳- احساس راحتی بیشتر با همکارانشان در عوض خانواده و دوستان شخصی شان

۴- سردرد اضراب و بیقراری کمردرد و خطر سکته قلبی

۵- تنهایی و افسردگی



توصیه هایی برای بهبود اعتیاد به کار

- ۱- زمان مشخصی را برای پرداختن به امور کاری اختصاص دهید
- ۲- استراحت نیز نیاز به برنامه ریزی دارد.
- ۳- استرس های زندگی تان را شناسایی کنید
- ۴- از تکنیک های آرام سازی خود کمک بگیرید
- ۵- باورهای خود در مورد تفریح را تعدیل کنید
- ۶- بین کار و زندگی خانوادگی مرزبندی های مشخصی ایجاد کنید
- ۷- برای درمان اعتیاد به کار کمک گرفتن از متخصصین را جدی بگیرید





منابع :

www.forbes.com

www.psychologytoday.com

[https://sobercollege.com/addiction-
blog/workaholics/](https://sobercollege.com/addiction-blog/workaholics/)

WWW.civilica.com/doc/567196/