

## اعتیاد به کار

اعتیاد به کار شاید از مواردی باشد که با خود فکر می‌کنیم: «خب من که بهش مبتلا نیستم؛ پس درباره‌اش نمی‌خونم.» یا در حالت دیگر، با خود می‌گوییم: «من شاید درگیرش باشم، ولی از این بیماری لذت می‌برم؛ پس دلیلی نداره درباره‌اش بخونم.» با این شرایط، تشخیص این اعتیاد از طریق خود فرد، کار دشواری بوده و نیازمند این است که شخصی از بیرون برای درمان این بیماری به کمک وی بیاید.

در سازمان، مسئولیت این قبیل کارها برعهده [منابع انسانی](#) است. البته این واحد، وابسته به [استراتژی منابع انسانی](#) که سازمان دارد، خود می‌تواند به‌عنوان مجری درمان اعتیاد به کار وارد شود. همچنین می‌تواند به‌عنوان واحد آموزش‌دهنده به مدیران وارد شود و مدیران را توانمند کند که هرکدام بتوانند در واحد خود، این اعتیاد را برطرف کنند. در ادامه این مقاله اعتیاد به کار در [سیمپل اچ آر](#) در تلاش هستیم تا با درک بهتر دلایل ایجاد آن، راهکارهایی برای درمان پیشنهاد دهیم.

## علل اعتیاد به کار چیست؟

همانطور که در [مقاله انواع فرهنگ سازمانی](#) هم اشاره کردیم، ما ترجیح می‌دهیم سیم برق لخت را لمس کنیم تا اینکه بیکاری را تجربه کنیم. ما همواره در تحسین شلوغ بودن و پرکاری زمان خود را سپری کرده‌ایم. ما با کار کردن، تنها کار نکرده‌ایم؛ بلکه احساس ارزشمندی و تأثیرگذاری برای خودمان ایجاد کردیم. شاید دلیل اصلی که انقدر کار می‌کنیم، این است که خود را کافی یا به اندازه کافی دوست‌داشتنی نمی‌دانیم که تلاش می‌کنیم با کار بیشتر و در نتیجه تأثیر بیشتر (یا حتی تصور تأثیر بیشتر) این احساس بی‌ارزشی و دوست‌نداشتنی بودن را از خودمان دور کنیم. پس تلاش می‌کنیم ساعات طولانی سرکار بمانیم و وقتی به منزل می‌رسیم، همچنان ذهن خود را «عامداً» روی مسائل کاری نگهداریم و مدام گروه‌های کاری را بررسی کنیم.

البته یکی دیگر از علل اعتیاد به کار این است که «کار امروزی» با کاری که شاید ۶۰ سال پیش انجام می‌شد، متفاوت است. کاری که در گذشته انجام می‌شد، عمدتاً فیزیکی، بدون درگیری نیروی ذهن، بی‌معنی و خسته‌کننده بود. اما امروزه ما در حال انجام کارهایی هستیم که یکی از ملاک‌های اصلی انتخابشان، تأثیرگذاری آن در جامعه است. اینکه در آن شغل، امکان پیشرفت و وظیفه‌ای چالش‌برانگیز داشته باشیم نیز از ویژگی‌های کارهای امروزی است که شغل‌هایمان را بسیار جذاب و «اعتیادآور» کرده و رفتار ما را به نسبت گذشته با کارمان متفاوت کرده است.

### معایب اعتیاد به کار چیست؟

چرا اعتیاد به کار بد است؟ خب ما در حال انجام [کار معنادار](#)، چالش‌برانگیز با امکان یادگیری بالا هستیم؛ پس چه اشکالی دارد که همیشه مشغول به آن باشیم؟ مشکل این اعتیاد، یا کلاً هر نوع اعتیاد دیگری، مصرف بیش از اندازه آن است. حتی بهترین و مقوی‌ترین غذای جهان را نمی‌توان برای مدت زمانی طولانی خورد.

کار کردن طولانی، بدون در نظر گرفتن تایم استراحت مناسب که به‌طور کامل از «کار» جدا شویم، مانند همان مثال معروف قطع کردن درختان جنگل با تبر است که هرچه بیشتر پیش می‌رویم، تبرمان کندتر و تأثیرگذاری ما کمتر می‌شود. اما ما به‌جای اینکه بایستیم و تبرمان را تیز کنیم، با همان تبر کند بیشتر کار می‌کنیم تا تأثیرمان را بیشتر کرده و این چرخه معیوب را مدام تکرار می‌کنیم. به‌طور کلی، اعتیاد به کار، روابط شخصی ما را خراب می‌کند، خلاقیت را تا حد بالایی کاهش می‌دهد و سلامت ما را تضعیف می‌کند.

### درمان اعتیاد به کار

همانطور که درباره معایب اعتیاد به کار خواندیم، این موضوع، مشکلات بسیاری را برای ما ایجاد می‌کند. پس لازم است تا به‌دنبال درمان آن باشیم. در اینجا به ۵ گام درمان اعتیاد به کار می‌پردازیم.

#### • گام اول: موفق کیست؟

برای درمان اعتیاد به کار، اولین کاری که می‌توانید انجام دهید این است که معنی موفقیت در زندگی خود را مجدداً بررسی نمایید. پیشرفت شغلی خیلی خوب است، اما همه زندگی به حقوق، موقعیت شغلی و سازمانی که در آن کار می‌کنید، نیست. امروزه

به فردی موفق می‌گویند که کیفیت روابطش بالا بوده، از سلامت جسمی و روانی برخوردار باشد و تعامل خوبی با گروه‌هایی که با آن‌ها در ارتباط است، ایجاد کند.

#### • گام دوم: سوپرمن نیستید!

یکی از دلایلی که دچار اعتیاد به کار می‌شویم، این است که کمال‌گرایی بالایی داریم و جای هیچ نقص و اشتباهی را برای خود در نظر نمی‌گیریم و می‌خواهیم در همه امور، اول باشیم. ما نمی‌توانیم در همه چیز بهترین باشیم و حق نداریم به خودمان انقدر سخت بگیریم که روابط، خانواده و تعامل ما را با دیگران خراب کند. علاوه بر این، قرار نیست با بهترین کارمند، بهترین پدر، بهترین دوست، بهترین همکار یا هر بهترین دیگری در زندگی باشیم.

#### • گام سوم: تمرکز!

برای درمان اعتیاد به کار، لازم است تا شما کاملاً آگاه باشید که زمان، انرژی و توجه خود را چگونه سپری می‌کنید. شما کنترل بسیار بیشتری روی چیزهایی دارید که به آن‌ها فکر می‌کنید! به چه چیزی در چه زمانی فکر می‌کنید؟ به زبان ساده‌تر، مولتی‌تسکینگ نکنید. اگر پیش خانواده‌تان هستید و تلفنتان زنگ می‌خورد و یک کار کوچک انجام می‌دهید، شاید از نظر سازمان، فرد مسئولیت‌پذیرتری به نظر بیاید، اما شما کیفیت زندگی خودتان را خراب کرده‌اید و لذت بودن در کنار خانواده را از دست داده‌اید. هر کاری که انجام می‌دهید، صد در صد و کامل در آنجا حضور داشته باشید و همان کار را انجام دهید. البته اینکه [فرهنگ سازمانی](#) جایی برای این ارزش می‌داند و روی آن تأکید می‌کند، موضوعی است که واحد منابع انسانی و مدیران سازمان باید آن را تغییر دهند. اما شما در خارج از زمان کاری، حق این را دارید که مرز بین کار و زندگی خود را بسیار مشخص و شفاف کرده و از آن دفاع کنید.

#### • گام چهارم: همه را همراه کنید!

در اعتیاد به کار، دیگران هم سهیم هستند. لازم است برای اینکه این پروسه راحت‌تر طی شود، با آن‌ها گفتگو و همراه کنید. شاید لازم باشد به همکاران و مدیران بگویید که دیگر بعد از ساعت ۵، پاسخگوی تلفن آن‌ها نخواهید بود و این کار، برای این است که بتوانید بهتر استراحت کنید تا بتوانید در روز بعدی، با کیفیت بهتری سر کارتان حاضر شوید و بهره‌وری بالاتری داشته باشید.

شاید شما به‌عنوان واحد منابع انسانی، پیام‌رسان داخلی مجموعه را راه‌اندازی کنید و پیام‌رسان را در خارج از تایم اداری مجموعه غیرفعال کنید تا شخصی در ساعت غیراداری، کاری انجام ندهد. جلسات را خارج از تایم اداری کنترل کنید و [ملاک‌های ارزیابی عملکرد](#)، مانند «در دسترس بودن» را از سیستم خود حذف کنید.

#### • گام پنجم: دیجیتال کنسل!

اعتیاد به کار و اعتیاد به فضای دیجیتال، در زمانی که بسیاری از کارهای ما در فضای دیجیتال انجام می‌شود، ارتباط بسیار نزدیکی باهم دارند. تحقیقات نشان داده است که تنها «وجود» گوشی در جایی که دو نفر با یکدیگر در حال صحبت هستند، کیفیت رابطه را کاهش می‌دهد؛ زیرا هر لحظه به هر دو طرف، این امکان را می‌دهد که برای گوشی، پیام، تماس یا ایمیلی بیاید و مجبور شوند که مکالمه را قطع کنند.

درواقع حضور گوشی در جلسات و روابط ما به این معنی است که افرادی که در همان لحظه با آن‌ها در حال صحبت هستیم، آنقدر ارزشمند نیستند و اجازه می‌دهیم که حواسمان پرت چیزی دیگر شود. برای اینکه بتوانید زندگی دیجیتال خود را بهبود بخشید و در نتیجه، با اعتیاد به کار خود مبارزه کنید، می‌توانید از سه راهکار زیر استفاده نمایید. علاوه بر این‌ها، [مقاله استفاده از تلفن همراه در محل کار](#)، می‌تواند راهنمای مناسب و کاملی برای کنترل استفاده از آن باشد.

۱. **گوشی را از خودتان دور کنید:** تاجای ممکن، تلفن همراه را از دسترس خود دور کنید. گوشی خود را همیشه در جایی مشخص و دور از محل نشستن و صحبت کردن خود نگه دارید و خود را مجبور کنید که وقتی با گوشی کار داشتید، به آن محل روید و همانجا کارتان را انجام دهید.

هیچ لزومی ندارد که وقتی در منزل هستید، گوشی را نزدیک به خودتان نگه دارید تا اگر شخصی از محل کار با شما کار داشت، بتواند به راحتی با شما ارتباط بگیرد. همان‌طور که وقتی سرکار می‌روید، دلیلی ندارد گوشی را در کنار خودتان نگه دارید تا موضوعات غیرکاری، تمرکز شما را برهم زند.

۲. **گوشی زمان پر کن نیست:** بسیاری از افراد، از تلفن همراه به عنوان وسیله‌ای استفاده می‌کنیم که جلوی احساس بی‌کاری ما را می‌گیرد. در زمانی که مشغول خوردن چای هستیم، منتظر هستیم تا همکارانمان وارد اتاق جلسه شوند یا در جلسه آنلاین هستیم و فردی متوجه حرکت چشمانمان نمی‌شود.

ترک کردن این عادت واقعاً دشوار است اما این کار باعث می‌شود که بیشتر در زمان حال حضور داشته باشیم و از حالت «همیشه در دسترس بودن» و «همیشه مشغول کار بودن» راحت شویم و دچار اعتیاد به کار نشویم.

۳. **گوشی در حضور دیگران ممنوع:** اینکه در سازمان عادی باشد وقتی در جلسه هستیم، افرادی با گوشی خود مشغول به کار هستند، یا در زمان معاشرت دو نفره، گوشی در دستشان باشد، بی‌احترامی است. یکی از راه‌هایی که می‌توانید اعتیاد به کار را درمان کنید، این است که حداقل برای خودتان، استفاده از تلفن همراه را در حضور دیگران ممنوع کنید.

### **رویکرد سیمپل برای درمان اعتیاد به کار**

برای اینکه بتوانیم شخصی که اعتیاد به کار دارد را به زندگی عادی برگردانیم، یک رویکرد دیگر را می‌توانیم پیش بگیریم و آن این است که به جای اینکه وارد قسمت‌های مختلف طول روز شخص شویم و تلاش کنیم از این طریق، تعادل بین زندگی و کار را ایجاد کنیم، تنها مرزهایی را برای شخص یا خودمان مشخص کنیم که از آن مرزها فراتر نرویم. این مرزها سه دسته متفاوت زیر را شامل می‌شوند:

- **مرز زمانی:** برای کار کردنمان سخت است که مرز تعیین کنیم؛ اما می‌توانیم برای خانواده، ورزش و سلامتی، حداقل‌هایی را قائل شویم. برای مثال، ممکن است در ابتدا مرز زمانی شما این باشد که هر شب از ساعت ۷ تا ۹ شب، زمان خانواده است. البته این نکته را هم در نظر بگیرید که منظور از زمان خانواده، زمانی است که تماماً حضور داشته باشید، بدون گوشی و درگیری ذهنی.
- **مرز فیزیکی:** بعد از اتمام کارمان و برای درمان اعتیاد به کار، سعی کنیم تاجایی که می‌توانیم هیچ چیزی از کار را به خانه نبریم؛ نه لپ تاپ، نه کاغذ و نه هر وسیله‌ی دیگری که به کار مربوط می‌شود. همه وسایل مربوط به کار، در همان‌جا باید بمانند.

- **مرز ذهنی:** این مورد از همه سخت‌تر است که باید تلاش کنیم بعد از اتمام کار، ذهنمان را هم درباره کار خاموش کنیم. دیگر کار تمام شده است و فردا مجدد به آن برمی‌گردیم. مهم نیست چه زمانی به خانه برمی‌گردید یا چقدر کار می‌کنید، مهم این است که زمانی که برگشتید، همه چیز را همان جا رها کنید. تعیین این سه مرز، از مرز زمانی، فیزیکی تا ذهنی، به ترتیب درجه سختی‌شان قرار گرفته است که یک رویکرد متفاوت در درمان اعتیاد به کار است و می‌تواند خیلی راحت مورد استفاده قرار گیرد.

### **به سادگی، اعتیاد به کار را ترک کنید**

اعتیاد به کار پدیده‌ای سیاه یا سفید نیست. همه ما حداقل کمی به آن مبتلا هستیم و طوسی شده‌ایم. شما به‌عنوان مدیر سازمان و واحد منابع انسانی، با نشان دادن رفتارهایی که به این عادت مربوط است، می‌توانید ابتدا افراد را آگاه کنید که از چنین وضعیتی رنج می‌برند و سپس با راهکارهایی که در بالا معرفی شده، مانند تعریف مجدد «فرد موفق کیست؟»، کنترل کمال‌گرایی و افزایش تمرکز، شرایط خود و همکارانتان را بهبود بخشید.