أأنتِ مدمنة عمل؟

حب العمل والإخلاص فيه مطلوب، لكن كلّ ما زاد على حدّه انقلب إلى ضدّه. انتبهي، إن كنتِ تهتمين بعملك بشكل زائد، بحيث ذلك تقصّرين في واجباتك العائلية والاجتماعية فإنّ عليك أن تتوقفي وتراجعي نفسكِ. لتتأكدي، أجيبي عن أسئلة الاختبار التالي:

1- خلال انهماكي في إنجاز مهام حالية أفكر في الوقت نفسه في المهام المستقبلية، وكيف أنظّمها وأخطّط لها:

أ) أبداً

ب) أحياناً

ت) دائماً.

2- يحدث أحياناً أن أنسى أعياد الميلاد والاجتماعات العائلية أو الإجازات:

أ) أبداً

ب) أحياناً

ت) دائماً.

3- أجد صعوبة في الاستمتاع بالراحة عندما لا أكون في العمل:

أ) أبداً

ب) أحياناً

ت) دائماً.

4- لديّ دائماً أعمال طارئة ودائماً مستعجلة:

أ) أبداً

ب) أحياناً

ت) دائماً.

5- أفقد السيطرة على أعصابي عندما يقاطعني أحدهم وأنا أقوم بعمل ما:

أ) أبداً

ب) أحياناً

ت) دائماً.

6- أنا دائماً مشغولة، أفتح ملفات عديدة في وقت واحد:

أ) أبداً

ب) أحياناً

ت) دائماً.

7- في مكتبي، تجدني دائماً أقوم بأشياء عديدة في وقت واحد (آكل، أدوّن ملاحظات، أجيب على الهاتف، أتحدث إلى زميل...):

أ) أبداً

ب) أحياناً

ت) دائماً.

8- أتفانى في عملي، لدرجة أنني أحياناً أقبل العمل في ملفات تفوق طاقتي:

أ) أبداً

ب) أحياناً

ت) دائماً.

9- أفضّل أن أقوم بمهامي بنفسي بدلاً من أن أطلب المساعدة من أحد:

أ) لا، أبداً

ب) أحياناً

ت) دائماً.

10- لا أتحمّل أن تستغرق إحدى مهامي وقتاً طويلاً، أو عندما يكون عليّ أن أنتظر مشاركة شخص آخر لإتمامها:

أ) لا، أبداً

ب) أحياناً

ت) دائماً.

نتائجكِ:

- إذا كانت أغلب إجاباتكِ (أ):

إدمان العمل شيء بعيد عنك تماماً، بل إنك ربما تهتمين بحياتك الشخصية والأسرية على حساب عملك. راجعي نفسك في جميع الأحوال واسألي المحيطين بك، سيساعدونك في العثور على التوازن اللازم بين حياتك المهنية والأسرية.

- إذا كانت أغلب إجاباتكِ (ب):

علاقتك بالعمل علاقة سليمة ومتوازنة. تعرفين كيف تؤدّين عملك جيداً من دون أن تنغمسي فيه تماماً، ومن دون أن يكون ذلك على حساب حياتك الشخصية والعائلية. ما زلت تهتمين بأسرتك وتجدين دائماً وقتاً للترفيه عن نفسك وتستمتعين بإجازاتك. واصلي.

- إذا كانت أغلب إجاباتكِ (ت):

يبدو أنّ العمل يسيطر عليك ويهيمن على حياتك كلّها ليغطّي على باقي جوانبها. أصبحت تعيشين بعملك ولأجل عملك فقط. لهذا، عليك أن تنتبهي وتصحّحي مسارك قبل أن تضرّي بصحتك وبعائلتك. تحدثي مع المقرّبين إليك عن هذه المشكلة، وسترين كيف أنّهم سينصحونك بأن تخفّفي من ارتباطك بالعمل، وتخففي

عنك الضغوط التي تعرّضين نفسك لها. اطلبي النصيحة من طبيبك أيضاً.