

## هل أنت مدمن للعمل؟



«قد تقول أنا أحب عملي وحسب ولم أمل بعد إلى حدٍ إدمان العمل حتى النفس الأخير تعال نقيس درجة حبٍ أو إدمان العمل كما تقول:

أجب عن الأسئلة التالية بموضوعية وصدق ولا داعي لأن تخذع نفسك:

- 1- هل يسيطر عملك على حياتك (أو هل مَن حولك يقولون لك: إنَّ العمل هو كلُّ حياتك؟)
- 2- هل تميل للعمل وإنجازه بإيقاع سريع ومحموم؟
- 3- هل تبحث عن أعذار لتبرير عملك أو ساعات عملك الكثيرة؟
- 4- هل تبحث عن عمل جديد على الرغم من انشغالك في أعمال أخرى؟

- 5- هل أجندة المواعيد وما بها من مهام عمل يجب إنجازها أقرب إلى قلبك من صحتك ومن طعامك؟
- 6- هل إذا دق هاتفك وقبل أن ترد عليه تبحث عن قائمة مهام عملك لعل الهاتف يضيف المزيد؟
- 7- هل تسعد وتنشط وتزداد حدة تركيزك إذا كان عملك كثيرًا؟
- 8- إذا ما ذهبت إلى إجازة تصحب معك حقيبة عملك وجهاز الحاسب الشخصي لك وتعمل بجدية ونشاط دون راحة تذكر، فقط تغير مكان العمل؟
- 9- هل تتداخل أفكارك الخاصة بالعمل في ذهنك في أوقات فراغك أو إجازتك؟
- 10- هل إجازتك نادرة بسبب ضغوط العمل؟
- 11- هل تكتب مواعيد وإرتباطات أسرية خاصة في أجندة مواعيدك مثل: الغذاء مع الأسرة اليوم في...، حفلة عيد ميلاد ابني في...، حفلة مدرسة ابنتي يوم...، خروج مع زوجتي للنزهة يوم...،
- 12- هل قرأت شيئًا ليس له علاقة بعملك من باب الترفيه مؤخرًا؟
- 13- هل أنت دائم التفكير في عملك وتطويره وتجديده وزيادته و...؟
- 14- هل تعمل أكثر من خمسين ساعة أسبوعيًا؟
- 15- هل تنام أقل من ست ساعات يوميًا؟
- 16- هل تلعب وتمرح بانتظام مع أولادك (مهما كانت السن)؟
- 17- هل تمارس هواياتك بانتظام (مثل: القراءة، صيد السمك، المشي،...).
- 18- عندما تترك العمل وفي عودتك لمنزلك، هل مازال العمل معك في ذهنك حتى عندما تنام؟

- 19- هل تصحو من نومك فجأة لتكتب شيئاً قد نسيتَه خاصاً بالعمل وتخشى ألا تنساه أو لتجري مكالمة هاتفية خاصة بالعمل؟
- 20- هل تحب أن تحتفل بالمناسبات الخاصة لك في العمل عنها في المنزل؟
- 21- هل تفضل وتجتهد في أن تصل لدرجة "نجم" في عملك؟
- 22- هل أنت واقع تحت ضغوط تملي عليك توفير مستوى معيشي أفضل لأسرتك؟
- 23- هل تعاني من أزمات قلبية أو أجريت جراحة تغيير شرايين القلب نتيجة زيادة العمل عن الحد الطبيعي؟
- 24- هل في حالة وجود أوقات فراغ جديدة لديك، تملؤها بمشروعات جديدة؟
- 25- هل تجد صعوبة أحياناً في السيطرة على غضبك أو قلقك في موضوعات العمل؟
- 26- هل تتعرض بانتظام لمشاكل في ضغط الدم أو صداع، عسر هضم أرجعه الأطباء إلى توترات العمل وزيادة ضغوطه على الجسم؟
- 27- في كثير من الأحيان تجد أن تناول بعض المنبهات مثل: القهوة والشاي و... يساعدك على تهدئة أعصابك؟
- 28- عندما تذهب لتنام تجد صعوبة في نسيان الأحداث والمشكلات التي مررت بك في عملك أثناء اليوم وتفزع ليلاً منها أو تكلم نفسك بها وأنت نائم حالماً بها؟
- 29- دائماً تشكو أسرتك أنك لست معهم وأن لك عالماً خاصاً بك هو العمل ولا غير العمل يمكن أن تؤثر أو تتأثر به؟
- 30- هل يتحاشك أولادك وأنت تعمل في المنزل فهم يعرفون قدر وأهمية العمل لديك فلا صوت يعلو فوق صوت العمل؟

والآن: بماذا أجبت؟

على كم من العبارات أجبت بـ(نعم) وكم بـ(لا).

إن كنت أجبت عن عدد من العبارات بـ(نعم) بلغ:

- أكثر من 25 عبارة: أنت في درجة متأخرة جداً من الإدمان على العمل وحياتك الخاصة في طريقها للدمار إن لم تكن انفصلت عنك زوجتك أو يئست من أن تتغير، وأولادك الآن لا تعرف أي حال من أحوالهم وربما تزوجت ابنتك ورزقت بحفيد وحضرت الزفاف وأنت لا تدري أنك حضرت فقد نسيت.

- أقل من 25 وحتى 20 عبارة: أنت في درجة عالية من الإدمان وأنت في طريقك إلى الإدمان الكامل بحيث تموت لو تخليت عن العمل أو تمرض جداً.

- أقل من 20 وحتى 15 عبارة: أنت صاحب درجة معتدلة في إدمانك على العمل أو بعبارة أخرى تعشق عملك وتجيد في تطويره وتحمل بعضاً منه للمنزل وربما تفصل عملك أحياناً على البقاء بعض الوقت مع أسرته.

- أقل من 15 وحتى 10 عبارات: أنت متوازن في عملك بينه وبين باقي متطلبات حياتك.

- أقل من 10 وحتى 5 عبارات: أنت غالباً موظف لا إهتمامات عالية لك أو طموحات رجال الأعمال، تحيا حياة عادية وتتمنى أن تعيش حياة المشغولين دائماً ولكن لا تعرف.

- أقل من 5 عبارة: غالباً أنت عاطل عن العمل أو أن عقلك في حالة جمود مؤقت لسبب أو لآخر، كما أنه لا يعني هذا أنك متوازن في حياتك الخاصة مع من تعيش بينهم.

- معنى إدمان العمل:

الآن قد عرفت درجة إدمانك للعمل، فأنت مدمن صحيح أنك مدمن محترم ولكن يجب أن تعرف ما هو الداء الذي أدمنته، إدمان العمل هو: قضاء الشخص وقتاً كثيراً جداً في العمل على حساب الحياة الأسرية والشخصية، ورغم ما يبذله من جهد يشعر بأنه يبذله - رغم إجهاده - هو غير كافٍ.

وبالنظر إلى الكلمة إدمان أو اتباع السلوك الإدماني قد تحمل في طياتها المعنى والإيحاء السلبي لأنّها ارتبطت بالعادات السيئة مثل إدمان المخدرات والخمور، وبالمثل أيضاً الإفراط الإجباري في تناول الطعام الذي يصل إلى الحد المرضي وكافة أنواع ما هو ضار بالصحة؛ ولذا يرفض العقل كلمة إدمان فور سماعها .

وعلى العكس يقف إدمان العمل عكس السابق فهو إدمان إيجابي الفائدة منه ترقيات وعلاوات ومنزلة أدبية ونجومية لامعة في مكان ومحيط العمل.

كما تدعم الحالة النفسية لمن يدمنه فهو لديه سلوك يطغى عليه، يرتاح نفسياً عندما يعمل وليس مستاءً، وبالتالي قد تجد صعوبة في التخلص من هذا الإدمان الذي يمدحك عليه الناس.►

المصدر: كتاب لتكن لك حياتك الخاصة