

۱۶. هنگامی که تعریف دیگران با تعریف من از کمال مطابقت نمی کند، بسیار خشمگین می شوم:

- هرگز
- گاهی
- اکثراً
- همیشه

۱۷. از قرار گرفتن در موقعیتی که کنترل کار در دستم نباشد، بسیار آشفته و آزرده خاطر می شوم:

- هرگز
- گاهی
- اکثراً
- همیشه

۱۸. غالباً تحت فشار ناشی از ضرب الاجل‌هایی هستم که به خودم تحمیل می کنم:

- هرگز
- گاهی
- اکثراً
- همیشه

۱۹. داشتن آرامش و تمرکز اعصاب هنگامی که بی کارم، برایم بسیار مشکل است:

- هرگز
- گاهی
- اکثراً
- همیشه

۲۰. به جای صرف وقت در محافل دوستانه و خانوادگی یا تفریح و سرگرمی، زمان بیشتری را به کار اختصاص می دهم:

- هرگز
- گاهی
- اکثراً
- همیشه

۲۱. قبل از این که تمام مراحل یک پروژه قطعی شود، آن را شروع می کنم تا از منافع آغاز آن فوری بهره مند شوم:

- هرگز
- گاهی
- اکثراً
- همیشه

۲۲. آدمی هستم که حتی از کوچک‌ترین اشتباه خود آشفته می شوم:

- هرگز
- گاهی
- اکثراً
- همیشه

۲۳. زمان، فکر و انرژی خود را کمتر برای کسانی که دوستانشان دارم صرف می کنم:

- هرگز
- گاهی
- اکثراً
- همیشه

۲۴. آدمی هستم که جشن‌هایی نظیر تولد، ساگرد ازدواج، یا تعطیلات عزیزانم را فراموش می کنم یا نادیده می گیرم و یا آن‌ها را خیلی کم اهمیت تلقی می کنم:

- هرگز
- گاهی
- اکثراً
- همیشه

۲۵. قبل از این که به تمام حقایق و اسناد دست پیدا کنم، با عجله تصمیم‌های اساسی می گیرم تا بعداً بتوانم آن‌ها را بررسی کنم:

- هرگز
- گاهی
- اکثراً
- همیشه

پاسخ تست

امتیاز بین ۶۷ تا ۱۰۰: معتاد به کار

اگر شما در این سطح امتیاز آورده‌اید، به این معناست که در راه فرسودگی هستی و بنا بر نتایج تحقیقات جدید، اعضای خانواده‌ی شما به احتمال زیاد دچار سرخوردگی احساسی شده‌اند. به شما توصیه می شود که در نحوه‌ی کار کردن خود تجدیدنظر اساسی کنید.

امتیاز بین ۵۷ تا ۶۶: نیمه معتاد به کار

اگر در این سطح امتیاز آورده‌اید، اعتیاد متوسطی به کار پیدا کرده‌اید و هنوز آمیدی به بهبودتان هست، شما و خانواده‌تان می‌توانید، با پذیرفتن این مشکل و تعدیل و اصلاح آن، از تأثیرات منفی پایدار جلوگیری کنید.

امتیاز بین ۲۵ تا ۵۶: کوشا

اگر در این سطح امتیاز آورده‌اید، معتاد به کار نیستید، بلکه فردی کوشا قلمداد می‌شوید. از این بابت به شما تبریک می‌گوییم. نباید نگران شیوه‌ی زندگی و تأثیرات منفی کارتان باشید.

* عضو هیئت تحریریه‌ی مجله‌ی اقتصادی-اجتماعی مدیران، اقتصاد و زندگی

زیرنویس
I.Karoshi

منبع
www.wikipedia.org

یک نکته از این معنی

ایستگاه‌های زندگی

مدیری به عنوان مدیر نمونه انتصاب شد. وقتی از موفقیت او پرسیدم، گفت: «من عادت دارم در زندگی به صورت ایستگاه‌های عمل کنم. هر روز را برای روز بعد پله‌ای از نردبان بدانم. کارهای مهم را اولویت بندی کنم و هر روز تعدادی از کارهایم را انجام بدهم و در نهایت الگویی را برگزینم و هر روز تلاش کنم. مقداری به الگوی مورد نظر نزدیک تر شوم.»

عزیزه طاهرزاده خامنه

مدیر دبستان زینب منطقه ۷ تهران