

## هل تعاني من الغيرة المهنية؟



كل مؤسسة عمل تضم عدداً كبيراً من الموظفين والموظفات، مختلفي العادات والتقاليد وأسلوب التفكير وحتى طريقة التعامل، ما يؤثر في نشأة المنافسة والإحساس بالغيرة، والتي لا ترتبط بعمر، أو جنس، أو جنسية، أو مركز اجتماعي أو قيادي معيّن، الجميع يحسون بالغيرة أمام نجاح الآخر! والفرق يكون في نوعية الغيرة المهنية؛ هل هي إيجابية تُحفّزك وتدفعك إلى الأمام؟ أم هي غيرة سلبية تنزل بك ولا تأخذ بيدك؟ الاختبار يضم عدداً من الأفكار وتبعاً لعلامتك تتكشف لك مساحة تعرفك على مظاهر هذه الغيرة، وقدر معاناتك منها.

1- "الغيرة المهنية شعور لا إرادي وكثيراً ما يعاني منه الناجحون.. لكن يمكن التحكم فيه".

أ- نعم.

ب- غالباً.

ت- إلى حد ما.

ث- ضريبة نجاحهم.

2- "هي شعور سلبي ينتاب الأشخاص الذين لا يثقون في قدراتهم، ما يولد حقداً داخلياً عندما يرون نجاحات الآخرين".

أ- نعم.

ب- غالباً .

ت- إلى حد ما .

ث- أتعجب!

3- "الغيرة السلبية بين الزملاء تهدر الطاقات، وهذا يؤثر على إنتاجية الأفراد".

أ- نعم .

ب- غالباً .

ت- إلى حد ما .

ث- عدم ثقة .

4- "كثيراً ما يحتاج الإنسان لمراجعة أسلوب تفكيره، على نقاط ضعفه، وعدم الحكم بطواهر الأمور وحدها".

أ- نعم .

ب- غالباً .

ت- إلى حد ما .

ث- أحاول .

5- "النجاح مثل الكراسي الموسيقية يوم لك ويوم لغيرك".

أ- نعم .

ب- غالباً .

ت- إلى حد ما .

ث- لكل نصيبه .

6- "الغيرة المهنية قد تزيد من إنتاجية العمل، ويمكن أن تصبح شبحاً يلقى بظلاله الكئيبة على مكان العمل".

أ- نعم .

ب- غالباً .

ت- إلى حد ما .

ث- المثمرة أفضل.

7- "الإنسان السوي هو الذي يستفيد من الآخري؛ دون ابتذال وانتهازية ووصولية".

أ- نعم.

ب- غالباً .

ت- إلى حد ما .

ث- أحاول.

8- "من يتمتع بالنشاط والذكاء، ويضع لنفسه خطة واضحة، يرتق في عمله أكثر من غيره.. لكنه يثير حفيظة زملائه".

أ- نعم.

ب- غالباً .

ت- إلى حد ما .

ث- أحاول.

9- "عدم إثارة الحساسيات والتعامل بحذر شديد مع المرضى بالغيرة يعكس صورة راقية ومتحضرة".

أ- نعم.

ب- غالباً .

ت- إلى حد ما .

ث- أسعى لهذا .

10- عدم التباهي بإنجاز ما، والمشاركة في الأنشطة الاجتماعية، مع الحزم مع البعض يخفف حدة التعامل مع زملاء المرضى".

أ- نعم.

ب- غالباً .

ت- إلى حد ما .

والآن اجمعي النتائج:

(أ 5 فأكثر) لا تعانين منها..

إجاباتك المؤيدة للكثير من بنود الاختبار تعني إدراكك الجيد لتفاصيل ومظاهر الغيرة المهنية التي تحدث بين الموظفين بعضهم وبعض، وربما كنت عانيت من آثارها السلبية من قبل، ولهذا أصبحت تؤدين عملك بجد واجتهاد، وتحاولين بقدر الإمكان التواصل الاجتماعي والإنساني مع بقية الزملاء والزميلات؛ حتى لا تحدث فجوة تحفز غيرتهم ضدك.

كلمة: نتفق معك في المعاملة باحترام وتقدير، ومشاركتهم الأنشطة الاجتماعية، مع عدم التباهي بإنجازاتك بشكل مبالغ فيه أمامهم، ولكن أنصحك بالحزم مع أصحاب الغيرة السلبية؛ حتى لا يؤثر عليك.

(ب 3 فأكثر) لا تصدقها %100..

استعانتك بكلمة "غالبا" أكثر من مرتين لهي دليل على أنك لا تثقين مائة بالمائة في مصداقية تأثير لغيرة المهنية السلبية على الموظف، ولا تصدقين أنها من الممكن أن تمزق الصف، تشتت الجهود، وتنتج البغض بين الزملاء، وهي التي لا تتولد إلا في قلوب الكسالى، الرافضين العمل الجاد المتقن.

كلمة: معك ليست كل غيرة مهنية تتسم بالسلبية؛ هناك الغيرة الإيجابية التي تحفزك، وتبعث فيك النشاط والهمة والرغبة في التزود بالعلم أكثر فأكثر، كما يوجد كثيرون تمتلئ قلوبهم بالغيرة والحقد والرغبة في اختفائك من الصورة.

(ت 5 فأكثر) تعانين منها قليلاً..

أنت لا تؤيدين ما جاء بالاختبار من حقائق علمية ونفسية عن الغيرة، ومتى تصبح إيجابية؟ لست مقتنعة بتأثيرها، رغم حدوثها بين كافة المؤسسات والهيئات بقدر تواجدها بين الموظفين، ولا تدركين أنها ترجع إلى مدح في أداء موظف معين وتجاهل آخرين - مثلاً - أو لانعدام روح التعاون والفريق الواحد في مكان العمل، أضيفي إلى ذلك انعدام المراقبة والنظرة الشمولية للعمل والهدف منه.

كلمة: الإنسان الناجح والموظف السوي هو من يعرف كيف يستفيد من نجاحات الآخريين؛ فيطور نفسه، ويحاول السعي لتحقيق الأفضل بجرعات من الغيرة الإيجابية، مع قدر من الثقافة والعلم، ومن دون استهانة.

(ث 4 فأكثر) مشغولة.. لا تهتمين..

تميلين إلى عدم الرغبة في التعرف على مظاهر الغيرة السلبية - إلا قليلاً - كخطوة أولى في تفاديها، منشغلة فلا تبدين اهتماماً بمولد هذه المشاعر في القلوب من عدمها؛ وكأنك تسيرين في اتجاه

واحد، ولا تنظرين ماذا يحدث من حولك، لذا أنت في حاجة إلى مراجعة أسلوب تفكيرك، ومحاولة تنمية مهاراتك وتحليل مساحة قدراتك، وكسر أو تذليل الحاجز النفسي بينك وبين زملائك في العمل.

كلمة: أنصحك بعدم تركيز حياتك على العمل والزملاء وحدهم... توازني؛ وهذا يتوافق وأسلوب شخصيتك، فالنجاح في العمل لا يعني كل النجاحات.