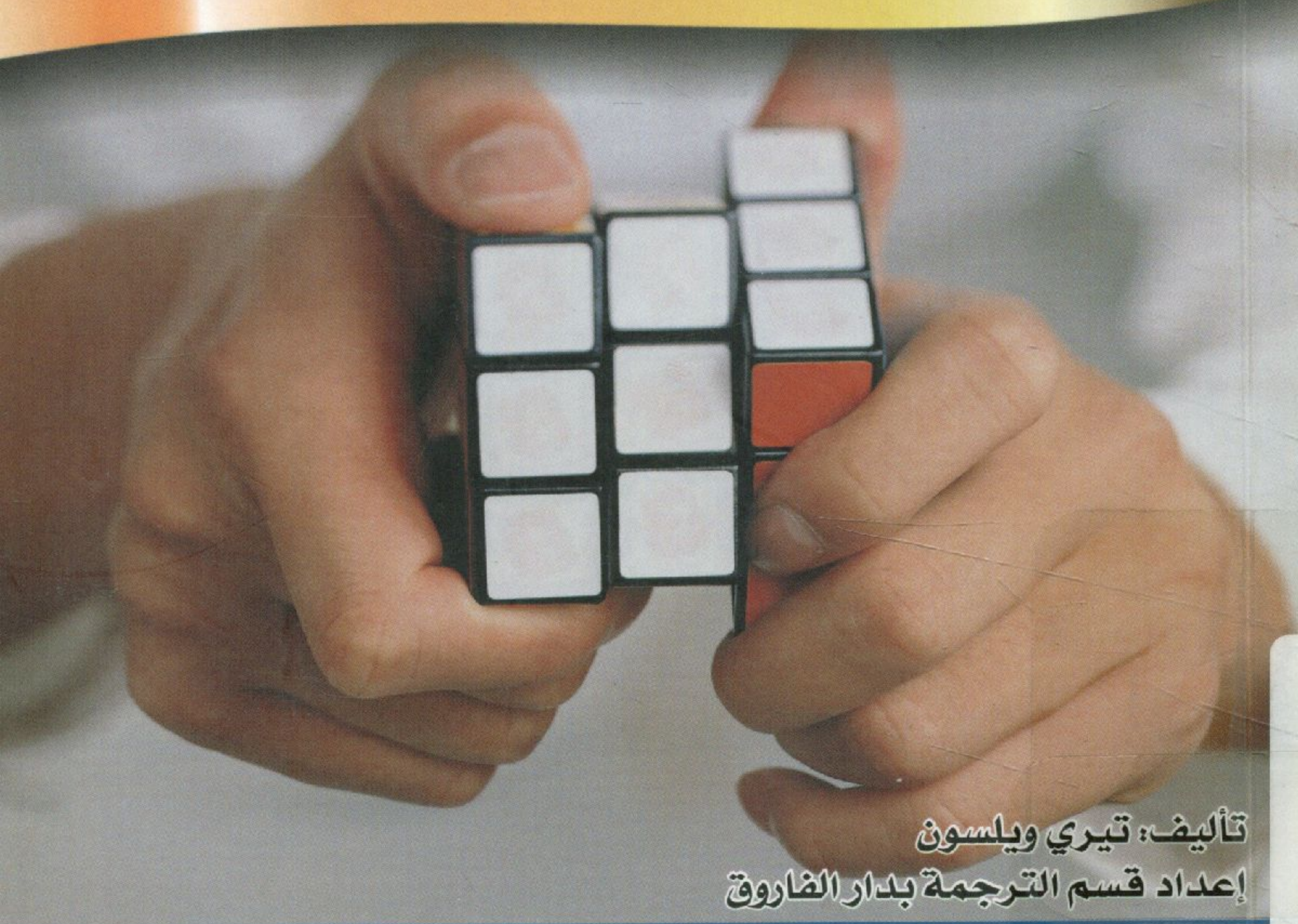


# الاستراتيجيات الذكية للتأقلم مع التغييرات الحياتية

الدليل العملي لإدارة شتى أشكال التغييرات الحياتية



تأليف: تيري ويلسون  
إعداد قسم الترجمة بدار الفاروق

مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم  
MOHAMMED BIN RASHID  
AL MAKTOUM FOUNDATION

مكتبة ابن عموش

دار الفاروق  
للاستثمارات الثقافية

\* مكتبة ابن عموش \*

\*.Telegram : @edubook

\* المصداق : قناة (كثب ثويوتا) على التليجرام .

**الاستراتيجيات الذكية للتأقلم  
مع التغييرات الحياتية**

**Changing Your Spots  
A Guide to Personal Change**

By: Terry Wilson

Copyright © 1998 by Gower

الناشر: دار الفاروق للاستثمارات الثقافية (ش.م.م)

العنوان: ١٢ ش الدقي - الجيزة - مصر

تليفون: ٠٢/٣٧٦٢٢٨٣٠ - ٠٢/٣٧٦٢٢٨٣١ - ٠٢/٣٧٦٢٢٨٣٢ - ٠٢/٣٧٦٢٢٨٣٣

٠٢/٣٧٤٩١٣٨٨ - ٠٢/٣٧٤٨٠٧٢٩

فاكس: ٠٢/٣٣٣٨٢٠٧٤

فهرسة أثناء النشر / إعداد الهيئة العامة لدار الكتب والوثائق القومية. إدارة الشئون الفنية.

ويلسون، تيري.

الاستراتيجيات الذكية للتأقلم مع التغييرات الحياتية - تأليف تيري ويلسون؛ ترجمة قسم الترجمة بدار

الفاروق - ط ١. - القاهرة: دار الفاروق للاستثمارات الثقافية (ش.م.م)، [٢٠٠٩] ٢٢٤ ص؛ ٢٢ سم. ١٨/

تدمك: 978-977-455-251-4

رقم الإيداع: ٢٠٠٨/٢٢١٠٩

١- التأقلم

أ- العنوان

ديوي ١٥٥، ٢٤

الطبعة العربية: ٢٠٠٩

الطبعة الأجنبية: ١٩٩٨

صدرت هذه الطبعة باتفاقية نشر خاصة بين:



مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم  
MOHAMMED BIN RASHID  
AL MAKTOUM FOUNDATION

الناشر  
دار الفاروق  
للاستثمارات الثقافية

مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم غير مسئولة عن آراء المؤلف وأفكاره، وتعتبر الآراء الواردة في هذا الكتاب عن وجهة نظر المؤلف وليس بالضرورة عن رأي المؤسسة.

حقوق الطبع والنشر محفوظة لدار الفاروق للاستثمارات الثقافية (ش.م.م) الوكيل الوحيد لشركة/ جوير على مستوى الشرق الأوسط لهذا الكتاب لإصدار اللغة العربية ولا يجوز نشر أي جزء من هذا الكتاب أو اختزان مادته بطريقة الاسترجاع أو نقله على أي نحو أو بأية طريقة سواء أكانت إلكترونية أم ميكانيكية أم بالتصوير أم بالتسجيل أم بخلاف ذلك. ومن يخالف ذلك، يعرض نفسه للمساءلة القانونية مع حفظ حقوقنا المدنية والجنائية كافة.

[www.daralfarouk.com.eg](http://www.daralfarouk.com.eg)

المصدر: مجلة (كتاب) الإلكترونية (على التليجرام) \*  
\* مكتبة ابن عمرو \*

\*.Telegram : @edubook

\* المصدر: قناة (كتب تيوبويتا) على التليجرام. \*

# الاستراتيجيات الذكية للتأقلم مع التغييرات الحياتية

كريم عروش

مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم  
MOHAMMED BIN RASHID  
AL MAKTOUM FOUNDATION

دار الفاروق  
للاستثمارات الثقافية

\* المصدر : قناة (كتب تيوبو) على التليجرام .

لشراء منتجاتنا عبر الإنترنت  
دون الحاجة لبطاقة ائتمان  
[www.dfa.elnoor.com](http://www.dfa.elnoor.com)

---

للتواصل عبر الإنترنت  
[marketing@daralfarouk.com.eg](mailto:marketing@daralfarouk.com.eg)

## عزيزي القارئ،

في عصر يتسم بالمعرفة والمعلوماتية والانفتاح على الآخر، تنظر مؤسسة محمد ابن راشد آل مكتوم إلى الترجمة على أنها الوسيلة المثلى لاستيعاب المعارف العالمية، فهي من أهم أدوات النهضة المنشودة، وتؤمن المؤسسة بأن إحياء حركة الترجمة، وجعلها محركاً فاعلاً من محركات التنمية واقتصاد المعرفة في الوطن العربي، مشروع بالغ الأهمية ولا ينبغي الإمعان في تأخيرها.

فمتوسط ما تترجمه المؤسسات الثقافية ودور النشر العربية مجتمعة، في العام الواحد، لا يتعدى كتاباً واحداً لكل مليون شخص، بينما تترجم دول منفردة في العالم أضعاف ما تترجمه الدول العربية جميعها.

أطلقت المؤسسة برنامج «ترجم»، بهدف إثراء المكتبة العربية بأفضل ما قدمه الفكر العالمي من معارف وعلوم، عبر نقلها إلى العربية، والعمل على إظهار الوجه الحضاري للأمة عن طريق ترجمة الإبداعات العربية إلى لغات العالم.

ومن التباشير الأولى لهذا البرنامج إطلاق خطة لترجمة ألف كتاب من اللغات العالمية إلى اللغة العربية خلال ثلاث سنوات، أي بمعدل كتاب في اليوم الواحد.

وتأمل مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم في أن يكون هذا البرنامج الاستراتيجي تجسيدا عملياً لرسالة المؤسسة المتمثلة في تمكين الأجيال القادمة من ابتكار وتطوير حلول مستدامة لمواجهة التحديات، عن طريق نشر المعرفة، ورعاية الأفكار الخلاقة التي تقود إلى إبداعات حقيقية، إضافة إلى بناء جسور الحوار بين الشعوب والحضارات.

للمزيد من المعلومات عن برنامج «ترجم» والبرامج الأخرى المنضوية تحت قطاع الثقافة، يمكن زيارة موقع المؤسسة [www.mbrfoundation.ae](http://www.mbrfoundation.ae).

## مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم

### عن المؤسسة:

انطلقت مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم بعبادة كريمة من صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس دولة الإمارات العربية المتحدة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، وقد أعلن صاحب السمو عن تأسيسها، لأول مرة، في كلمته أمام المنتدى الاقتصادي العالمي في البحر الميت - الأردن في أيار/مايو ٢٠٠٧. وتحظى هذه المؤسسة باهتمام ودعم كبيرين من سموه، وقد قام بتخصيص وقف لها قدره ٣٧ مليار درهم (١٠ مليارات دولار).

وتسعى مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم، كما أراد لها مؤسسها، إلى تمكين الأجيال الشابة في الوطن العربي، من امتلاك المعرفة وتوظيفها بأفضل وجه ممكن لمواجهة تحديات التنمية، وابتكار حلول مستدامة مستمدة من الواقع، للتعامل مع التحديات التي تواجه مجتمعاتهم.

## تهيئة

منذ سنوات عديدة، كنت أستمع إلى برنامج إذاعي يستضيف أحد الخبراء ليحكي عن بعض آرائه في موضوع التغيير. وخلال الحوار معه، قال هذا الخبير إن الأشخاص الوحيدين الذي يرحبون بالتغيير هم الأطفال الرضع عند تغيير حفاظاتهم المتسخة! لقد أثارَت هذه الجملة فضولي الشديد، وتعجبت بشأنها كثيراً. فهي تتضمن في معناها أن الأفراد يكرهون جميع أشكال التغيير وينزعجون منها. ولكن بالتأكيد ليس هذا هو الواقع. فأنا أعرف العديد من الأفراد الذين أدخلوا تغييرات جوهرية على حياتهم نتج عنها سعادة غامرة ورضا كبير. وهم يصفون انتقالهم من مرحلة لأخرى بالرحلة السعيدة. وعلى الناحية الأخرى، فأنا أعرف أشخاصاً فرض عليهم التغيير، واضطروا للمكافحة من أجل البقاء والتكيف مع الخسائر التي اضطروا لاستيعابها. وعليه، فإن هاتين الاستجابتين للتغيير تلقيان بالضوء على أحد أهم الأمور الأساسية التي ينبغي فهمها عند محاولة إدارة التغيير. فرد الفعل تجاه التغيير والامور الناتجة عنه قد يكون مختلفاً تماماً سواء أكان هذا التغيير ذاتياً أم مفروضاً من الآخرين. فقد يختار أحد المديرين الاستقالة من وظيفته للعيش على حد الكفاف في كوخ مهجور في إحدى الجزر البعيدة. وبالنسبة له، قد يكون ذلك هو أكثر الخبرات المرضية له في حياته كلها. وقد يتعرض مدير آخر للتسريح من شركته، وتجبره الظروف على اتباع أسلوب حياة مشابه للذي اتبعه المدير الأول. ولكنه قد يعتبر ذلك فشلاً مدقماً ورفضاً له، وقد لا يقبل أبداً بالظروف المتغيرة التي حدثت له.

إن رد الفعل تجاه التغيير يرتبط عادةً بسبب حدوثه ومقدار التحكم فيه. فعندما يكون الشخص المتأثر بالتغيير هو الذي أخذ مبادرة التغيير ويمتلك زمام السيطرة عليه، فإن موقفه يكون إيجابياً عادة. وعندما يكون العكس هو الصحيح، فإنه يظهر عادة موقفاً سلبياً من التغيير.



إن هذا الكتاب موجه بصفة خاصة للأشخاص المضطربين للتعامل مع التغيير الذي فرضه عليهم الآخرون. فهناك بعض الأفراد الذين يرحبون بمثل هذا التغيير المفروض عليهم، أما البعض الآخر فقد يصعقون منه وتتدمر حياتهم تبعًا لذلك.

تخيل أنك تعمل بإخلاص لدى إحدى المؤسسات لمدة ٢٥ عامًا، ثم استدعيت إلى مكتب مديرك لإخبارك بأن المؤسسة لا تحتاج خدماتك بعد الآن. ماذا ستفعل حينئذ؟ بل، كيف ستبدأ حتى في التفكير حيال هذا الأمر؟ عندما حدث هذا الأمر مع زميل سابق لي ذهب إلى مكتبه وشعر بكافة الأحاسيس الممكنة، بدءًا من بالاستياء والغضب والارتباك والرفض والإحباط إلى الراحة والرضا والسعادة والحماسة. وبعد حوالي ساعة، استقرت مشاعره وقبل الأمر، ثم بدأ يخطط لحياته المهنية الجديدة. ومع ذلك، كان هذا الشخص قد عمل لدى الشركة لمدة سنتين فقط وكان عمره ٢٩ عامًا فقط!

هناك شخص آخر أعرفه تعرض لخفض درجته الوظيفية، وشعر حينئذ بالغضب والعدوانية والاستياء. فقد وجد أنه من المستحيل قبول القرار الذي اتخذته مديروه بأنه غير مناسب لقيادة فريق من المهندسين نظرًا لافتقاره إلى المهارات التي تؤهله لتحفيز الفريق. وقد حول غضبه واستياءه إلى داخل نفسه، وأصبح متجهماً وغير متعاون. وقد أدى به هذا السلوك إلى الدخول في مشاجرة عنيفة مع أحد زملائه دون أن تكون الإدارة على علم بها. وسرعان ما أصبح مرشحًا للفصل من وظيفته. وقد تم إنقاذه من هذا الفصل عندما حضر ورشة عمل عن مهارات بناء الفرق؛ حيث أخبره زملاؤه ببعض تعليقاتهم القوية والمباشرة عن سلوكه وتصرفاته معهم. وفي هذا الجو المشحون بالعاطفة، تأثر هذا الشخص بآراء زملائه عنه، ووافق على تغيير سلوكه لمصلحته الخاصة.

جدير بالذكر أن القليل منا يستطيع الهروب من التغيير. ففي عالمنا سريع التحرك يؤثر التغيير علينا جميعًا طوال الوقت، وغالبًا ما نتمكن بسهولة من

التكيف معه. ويمكن تشبيه البيئة التي تنتج عن التغيير بالبحر. فمعظم الوقت، يكون البحر هادئاً مع ارتطام بعض الأمواج الصغيرة بالشاطئ. وتنسجم الرمال والحصى الموجودة على الشاطئ مع الأمواج، حيث تتعدد حركاتها بين الانحسار والتدفق على الشاطئ في إيقاع متناغم مع حركة مياه البحر. وبالطريقة نفسها، يمكن لمعظم الأفراد التكيف مع الحصى والأمواج الصغيرة الخاصة بالتغيير الذي يواجههم. وفي الواقع، إن التغيير بهذا الحجم الصغير يعد أمراً صحيحاً؛ حيث يوفر حركة وتغيير لأولوياتنا في الحياة. فمثل البحر، نشعر أحياناً بالملل من النظر إلى المياه الساكنة الهادئة تماماً. لذا، قد يتجه معظمنا إلى النقاط حساسة ثم يقذفها في المياه لإحداث بعض الحركة التي يمكننا ملاحظتها والاستمتاع بها. ولكن تتغير الحالة النفسية للبحر عندما تمر عليه عاصفة، ومن ثم يمكن أن يدمر البيئة المحيطة به ويحدث فوضى عارمة بها. فالأمواج الهائلة قد تغرق السفن والمدن والأفراد. وبالطريقة نفسها، قد يتسبب التغيير العميق في تكوين بيئة غير مستقرة يجبر فيها الأشخاص على اللجوء إلى غرائزهم الأولية للكفاح من أجل البقاء. أما إذا لم يكن حجم التغيير كبيراً للدرجة التي تعيق الأفراد عن الحركة، فهم يتعلمون فهم التغيير والتحكم في عواطفهم وردود أفعالهم وسلوكياتهم ويوجهون حياتهم نحو الأولويات الجديدة. ومن ثم، فهم يزيلون حطام ظروفهم القديمة، ويشيدون اتجاهات جديدة، بل وأحياناً حياة جديدة.

يمكن إدارة التغيير الشخصي أيضاً بشكل هيكل مخطط. ذلك، حيث يمكن إدارته بصورة منظمة بالطريقة نفسها التي يستطيع بها الفرد إدارة عملية شراء منزل أو سيارة. وعلى الرغم من ذلك، فهناك فارق جوهري بين إدارة التغيير وإدارة الأحداث الممثلة في شراء منزل على سبيل المثال. فإدارة التغيير الشخصي تتطلب غالباً إدارة المشاعر الشخصية العميقة والضغوط المرتبطة بها التي يتعرض لها الشخص الذي يشعر بالخطر أو عدم التحكم في الأحداث التي تحول مجرى حياته. وهذا يدعو إلى تبصر وتفهم وإدارة من نوع مختلف،

ويدعو أيضًا إلى إدارة الذات. وعليه، فإن هذا الكتاب يساعدك على اكتساب هذا التبصر والإدراك، حتى يكون انتقالك من مرحلة لأخرى أقل صعوبة ووطنًا. وختامًا، قد يكون التغيير أمرًا صعبًا للغاية. ولكن بالرغبة والالتزام والإيمان الشخصي ستمكن من التغيير. وذلك، بقراءة فصول هذا الكتاب وتطبيق ما تعلمته منها. حظًا سعيدًا لك!

## إرشادات حول استخدام الكتاب

إن هذا الكتاب موجه لأي فرد يرغب في تعلم كيفية إدارة التغيير الذي يمر به على المستوى الشخصي. وينبغي عليك قراءة هذا الكتاب في الحالات التالية:

- إذا كنت تتعرض شخصيًا لتغيير عميق.
- إذا كنت تتوقع التعرض لتغيير عميق.
- إذا كنت ترغب في تعلم المزيد عن إدارة التغيير الشخصي.

### الأجزاء الثلاثة للكتاب

ينقسم الكتاب إلى ثلاثة أجزاء سيتم عرضها فيما يلي.

#### الجزء الأول: مرحلة فهم التغيير

يهدف هذا الجزء إلى مساعدتك في إدراك أن التعرض للتغيير ومعايشة نتائجه هو جزء من الواقع المعاصر. ولا توجد أية طريقة يمكن لمعظمنا أن يهرب بها من التغيير مهما حاولنا في سبيل ذلك. علاوة على هذا، قد يكون لبعض التغييرات تأثير بعيد المدى قد يبدل حياتك كلها للأبد. وذلك، مثل عمال المناجم السابقين الذين كانوا يعملون في حقول الفحم الخاصة بمقاطعة "توتنجهام شاير" بإنجلترا، والذين انتهى بهم الحال إلى التدريب على تشغيل ماكينات الخياطة في مصانع النسيج وتجنيد كراسي السيارات عند إغلاق مناجمهم في أوائل تسعينيات القرن العشرين. إن هؤلاء العمال الذين أمكنهم التفكير في القيام بمثل هذه الأعمال (حيث لم يستطع غيرهم تخيل نفسه يؤدي تلك المهام) سيدركون أن حياتهم المهنية كلها قد تحولت بسبب تغيير وظيفتهم. على الجانب الآخر، هناك فئة اجتماعية أخرى تأثرت بالتغيير في بريطانيا. وهي تتمثل في بعض الأشخاص المهمين الذين كانوا يتعاملون مع شركة "اللويذرز" للتأمين، ثم فقدوا حياتهم المرفهة عندما اضطروا لسداد ديون التأمين التي فرضتها عليهم الشركة.

وعلى الرغم من أن الشدائد والمحن تحمل في طياتها فرصاً عديدة، فلن تتمكن من رؤية هذه الفرص طالما أنك لا تزال متشبثاً بظروفك الماضية. وبغض النظر عن مدى الألم الذي قد تشعر به عند محاولة نسيان الماضي، فعليك القيام بذلك لأنك لن تستطيع أن تشيد حياة جديدة طالما أن الماضي لا يزال حاضراً.

### الجزء الثاني: مرحلة فهم الذات

لكي تتجح في إدارة التغيير يجب أن تبدأ أولاً بفهم ذاتك، وتحديدًا فهم التأثير الذي يحدثه التغيير عليك. فالتغيير العنيف الذي تعجز عن التحكم فيه والذي يغير من حياتك، قد يسبب لك ألماً كبيراً، بل وحتى أذى بدنياً ونفسياً. فقد تشعر حينئذ ببعض الأحاسيس السلبية مثل الغضب والاكتئاب. لذا، ينبغي أن تدرك هذه الأحاسيس وتتحكم فيها. وعليك أن تدرك أن التأقلم مع التغيير والتحكم في مشاعرك قد يستغرق وقتاً طويلاً يمتد أحياناً لشهور أو لسنوات. وعليك أن تعمل على التطوير من أداء ذاتك، بينما تعمل في الوقت نفسه على التكيف مع بيئتك الخارجية. ولكي تطور من مهاراتك بشكل فعال عليك أولاً أن تتعرف على مشاعرك، ثم تبدأ تدريجياً في فهمها والتحكم فيها. وعليك أن تقيم موقفك تجاه التغيير، وتبدأ في وضع أسلوب محدد يمكنه أن يدفعك للتقدم. فمثلاً، يعد الاضطراب العاطفي والذهني من المشاعر الناتجة عن التغيير، والتي ينبغي التحكم فيها. ويمكنك تحقيق ذلك بنفسك، إلا أن مساعدة الآخرين وإرشادهم لسك ستكون غالباً ذات فائدة كبيرة.

### الجزء الثالث: مرحلة التكيف مع الوضع الجديد في الحياة

يركز الجزء الثالث على استراتيجيات التقدم وبناء حياة جديدة. فبعد أن تنتهي من قراءة الجزء الثاني، ينبغي أن تكون قد اكتسبت فهماً أعمق لآثار

التغيير عليك، وتكون مستعدًا لاتخاذ مواقف جديدة تجاه التغيير واتباع أساليب حياة مختلفة. وقد تضطر إلى قبول أنماط تفكير - أو أساليب تفكير - مختلفة تمامًا، إذا كنت تريد أن تتغلب على الماضي وتعيش حياة مرضية لك. وعليه، سيساعدك الجزء الثالث في تكوين وجهات نظر جديدة من خلال استثمار نقاط قوتك والاستفادة منها في أساسيات حياتك الجديدة. علاوةً على ذلك، يقدم لك هذا الجزء الفرصة لمساعدة الآخرين الذين يعانون من صعوبة إدارة التغيير بالنسبة لهم. ومن خلال مساعدة الآخرين، سوف تكتسب فهمًا أعمق لعملية إدارة التغيير بأكملها، وهي لا تقدر بقيمة لك وللآخرين الذين تعرفهم.

### نقطة البداية

إن نقطة البداية لهذا الكتاب تعتمد على احتياجات القارئ الشخصية. فيمكنك أن تقرأه من الغلاف الأمامي إلى الغلاف الخلفي كأنك تقرأ كتابًا دراسيًا أو رواية أدبية. ومن ناحية أخرى، يمكنك أن تركز على الفصول الأكثر ملاءمة لك وللظروف المفروض عليك التعامل معها. على سبيل المثال، هل تعرضت مؤخرًا لتغيير كبير اضطررت لقبوله، أو هل تعاني من ألم وضيق بسبب التغييرات التي يفرضها عليك الآخرون؟ إضافة إلى ذلك، قد تكون منغمكًا في التخطيط لمشروعات ومبادرات جديدة، أو قد ترغب في معرفة المزيد عن إدارة التغيير الشخصي. ولكي تبدأ في قراءة الكتاب، اقرأ ملخصات الفصول التي تضم مجمل الأربعة عشر فصلاً التي ينقسم إليها هذا الكتاب. وبعد أن تنتهي من قراءتها، يمكنك أن تلقي نظرة سريعة على هذه الفصول إذا كان ذلك ضروريًا. وحدد أي أجزاء الكتاب الثلاثة التي ترغب في التركيز عليها بدرجة أكبر.

## التفاعل مع الكتاب

يقوم كل فصل من الكتاب على أفكار ومفاهيم عملية من شأنها أن تساعدك في إدارة التغيير الذي يحدث في حياتك بنجاح. ولمساعدتك في ذلك، ستجد أن فصول الكتاب تتضمن العناصر التالية:

- شروح تفصيلية للمفاهيم الرئيسية التي يقوم عليها كل فصل. وغالبًا ما تحتوي الفصول على جداول تخطيطية لمساعدتك في الفهم الأعمق للمحتوى.
- دراسات حالة تعطي أمثلة عن بعض الأفراد الذين تمكنوا من التعامل مع التغييرات التي مرت بهم.
- استبيانات تمكنك من التعرف على بعض الأفكار بصورة تفصيلية؛ فهي غالبًا ما تحتوي على مقاييس تساعدك في تقييم نفسك وفقًا لبعض مفاهيم التغيير.
- تمارين مصممة بحيث تعطيك فهمًا أعمق لجوانب التغيير وكيفية تأثرك بها.
- ملخص في نهاية كل فصل؛ حيث يساعدك في تقييم ما تعلمته من خلال قراءتك لكل فصل وما يمكن أن تستفيد منه في مراحل أخرى من إدارة التغيير.
- خطط عمل تمكنك من اتباع الأفكار والرسائل الواردة في كل فصل، والتخطيط بشكل منظم للانتفاع بها.

كل هذه العناصر السابقة تضمن استفادتك القصوى من المفاهيم والأفكار الواردة في الأربعة عشر فصلًا. ويمكنك أن تدرس هذه المفاهيم والأفكار وحدك أو تناقشها وتختبر مدى صحتها مع الآخرين. وإذا استخدمت الكتاب بهذا الأسلوب، ستجد أنه سيصبح أداة عملية لإدارة التغيير الذي تمر به في حياتك.

## كيفية الاستفادة القصوى من الكتاب

يمكن للتغيير أن يبدل بعض معتقداتك الراسخة أو يقلبها رأسًا على عقب؛ مما قد يعني أنك ستتبع أساليب جديدة في التفكير حيال نفسك وأسلوب حياتك. وقد تكون هذه المرحلة عميقة وطويلة وذات مراحل عديدة. لذا، عند بداية هذه العملية ستحتاج إلى فهم العديد من الأمور المهمة وتحديدها بعناية شديدة.

### الحصول على التدعيم الكافي لإدارة التغيير

هل ستكون قادرًا على إدارة التغيير وحدك أم ستحتاج لمساعدة الآخرين؟ إن معظم الأفراد يعتمدون اعتمادًا كبيرًا على غيرهم في إمدادهم بالتوجيه والتدعيم اللازم في مرحلة معينة من انتقالهم من موقف لآخر. وقد يتمثل الأفراد المدعمون لك في أعضاء الأسرة أو الأصدقاء أو المستشارين أو الزملاء أو غيرهم. وقد يكون هناك بعض الأفراد المشتركين معك بالفعل في عملية التغيير منذ البداية؛ ومن ثم فعليك أن تعرض عليهم هذا الكتاب وتناقش معهم كيفية الاستفادة منه. وعلى الناحية الأخرى، قد لا تظهر الحاجة لمساعدة الآخرين لك إلا بعد الوصول لمرحلة متقدمة في عملية التغيير. وبالتالي، يمكن إشراك الآخرين معك في المراحل المناسبة لذلك.

### التفكير العميق في التغيير

تذكر أن الانتقال من مجموعة ظروف إلى أخرى ليس عملية فورية، بل هو عملية شاقة وغامضة وغالبًا ما تكون طويلة. وقليل من الأفراد هم من يعرفون كيفية التصرف الفوري عند مواجهتهم لتغيير جذري في حياتهم. لذا، فإن المفيد في أثناء عملية إدارة التغيير أن تفكر مليًا في موقفك وتبحث عن الخيارات المتاحة أمامك كافة. ولا تتخذ قرارات متعجلة قد تندم عليها لاحقًا. فإن الفترة الزمنية الملائمة مع تأملك وتفكيرك في ظروفك من الأمور الصحية التي تساعدك في اكتشاف اتجاهات جديدة واتخاذ قرارات صائبة. وعلى الرغم من



أن الغموض والتوتر المصاحبين للتفكير في عملية التغيير قد يصيبانك بالقلق بل وحتى الألم، فستظهر فائدة ذلك على المدى الطويل.

### قياس مدى استفادتك

في نهاية كل فصل، ستجد ملخصاً يهتم بتقييم ما تعلمته من خلال قراءتك لهذا الفصل. وعليك أن تهتم كثيراً بهذا الملخص؛ حيث إن إجاباتك ستمدك ببعض الأفكار الرئيسية عن نفسك وعن عملية التغيير وموقفك منها. وعندما تكتب ما تعلمته من كل فصل، لا تكرر فقط بعض الأجزاء الواردة بالفصول، ولكن حاول تحديد الحقائق الأساسية المفيدة لك من هذه الفصول. وللقيام بذلك، سيكون عليك أن تفكر ملياً في الفصل الذي قرأته، وفي موقفك الحالي، وفيما كتبته وقررتته. وسوف تظهر في ذهنك نقطة واحدة أو عدة نقاط كثيرة؛ مما سيضيف معنى محدداً وسيساعدك في فهم رسائل الفصول بشكل أعمق. وسوف تكون هذه النقاط هي أساس فهمك وإدارتك للتغيير الذي يؤثر عليك.

### الخطوة الأولى

عليك أولاً أن تصف التغيير الذي يواجهك والاستفادة التي تتوقعها من قراءتك لهذا الكتاب. وإذا كنت تقرأ هذا الكتاب لكي تتعلم إدارة التغيير، ولم تكن تواجه تغييراً جوهرياً في حياتك، فإن القسم التالي لن يكون له علاقة بك وعليك تجاوزه.

### التغيير الذي تواجهه

إن المرحلة الأولى من إدارة التغيير الذي تواجهه هو وصف هذا التغيير وكيفية تأثيره عليك. وسيساعدك التدريب التالي في أمرين اثنين. أولاً، بالتفكير في ظروفك وكتابتها، ستتمكن من رسم صورة أوضح عن التغيير وكيف سيؤثر عليك والخطوات الممكنة التي تستطيع اتخاذها. ثانياً، بوصف مشاعرك ستبدأ في الكشف عن مشاعرك الحقيقية؛ مما سيمكنك من التفكير في مدى تأثير هذه

المشاعر على موقفك وسلوكك تجاه التغيير، وسيساعدك ذلك في إدارتها بفعالية أكبر.

وصف التغيير
صف التغيير الذي يؤثر عليك. واذكر السمات الأساسية لهذا التغيير ونتائجه المحتملة عليك.
_____
_____
_____
_____

مشاعرك تجاه التغيير	
صف مشاعرك تجاه التغيير مستخدمًا كلمات مثل الغضب أو الحيرة أو السعادة أو الحزن أو الفرح الغامرة ... إلخ. وبعد كل كلمة من هذه الكلمات، اكتب وصفًا مختصرًا لسبب شعورك بها.	
المشاعر	الوصف
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

## توقعاتك من هذا الكتاب

الآن، اكتب الفوائد التي تتوقعها من قراءتك لهذا الكتاب. إن هذه الخطوة مهمة؛ حيث إن هذه الأفكار المبدئية هي التي ستساعدك في التفكير والانتباه عند حلك للتدريبات الأخرى على مدار الكتاب. ولا تقلق كثيراً إن لم تتمكن من وصف توقعاتك إلا بكلمات عامة غير محددة. فبعد أن تقرأ المزيد من صفحات هذا الكتاب، ستبدأ توقعاتك في الظهور بشكل أوضح.

توقعاتي من هذا الكتاب

## ملخص الفصول

### الجزء الأول: مرحلة فهم التغيير

#### الفصل الأول: حتمية التغيير

لا بد أن تعرف أنك تعيش في عصر مليء بحدوث التغييرات الجذرية. وبغض النظر عن مدى الشوق والحنين الذي تشعر به إلى الماضي عندما تبدو الحياة والعمل أكثر استقرارًا وثباتًا، فينبغي عليك أن تدرك أن كل شيء تقريبًا يخضع لقانون التغييرات الحياتية بدءًا من أنماط العمل والعلاقات الأسرية وحتى التكنولوجيا ومستويات المعيشة والسياسة والبيئة والعلوم الطبية وغير ذلك. باختصار، لم ينجُ أي شيء من عجلة التغيير! إن الحياة في مجتمع حديث متطور من الناحية التكنولوجية تعني التعايش مع التغيير والإحساس بالشك والغموض المرتبط به. كذلك، فإن إيقاع التغيير في تزايد مستمر، ولن تتوقف عجلة التغيير عن التأثير في كل ما يحيط بها - هذه هي الحياة التي يحيها معظمنا!

#### الفصل الثاني: التغيير سنة الحياة

في العصر الحديث، عليك أن تدرك أنك قد تتعرض لتغييرات جذرية ومؤلمة عدة مرات على مدار حياتك، كذلك، عليك أن تتقبل ذلك بصدق ورحب. فالصناعات القديمة تتوقف وتظهر صناعات أخرى جديدة. بالإضافة إلى ذلك، ازداد معدل ترك الأفراد لوظائفهم لدرجة أنهم قد يشغلون العديد من الوظائف المختلفة على مدار حياتهم، كما أصبحت حالات الانفصال والطلاق أمرًا شائعًا. لذلك، عليك أن تتذكر أنك لست الضحية الوحيدة للتغيير؛ فمعظم الأفراد تعرضوا لذلك ونجحوا في إدارة حياتهم والتأقلم مع الظروف الجديدة.

### الفصل الثالث: التغيير وتأثيره الجذري على حياة الإنسان

عندما تتأثر بتغيير واسع المدى - سواء أكان ذلك بسبب فقدان شريك الحياة أم التسريح من العمل لاعتبارك من العمالة الزائدة أم تغيير الوظيفة أم الانتقال إلى منزل جديد - يجب أن تتقبل حقيقة حدوث ذلك التغيير في حياتك وأن حياتك قد لا تعود لصورتها السابقة مرة أخرى. وليس من الواقعي أو المفيد أن تتخيل أن حياتك ستظل دائماً كما هي. وعليه، كن مستعداً لاستقبال أوقات النجاح والحياة الكريمة والسعادة، ولكن عليك أيضاً أن تدرك أن الظروف قد تتقلب ضدك وقد تتحول الحياة إلى كفاح وصراع. ومن ثم، فعليك أن تتعلم كيفية التأقلم مع تقلبات الحياة.

### الفصل الرابع: الفرصة وليدة المحنة

إن كل تغيير ملموس يحدث في حياتك ما هو إلا مرحلة انتقالية للتحول إلى ظروف جديدة وأسلوب حياة مختلف. وتتضمن الإدارة الناجحة للتغيير التخلص من أنقاض الحياة القديمة والنهوض لمواجهة تحديات الظروف الجديدة. ويتطلب هذا الأمر أن تتمتع برؤية شخصية وإيمان ومرونة في التعامل مع الأمور المختلفة، وذلك لكي تتمكن من إدراك الفرص المتاحة وتطويرها وتوليد فرص أخرى جديدة. فبعض التغيير قد يحمل معه مستقبلاً أجذب وبائساً، ولكن الأمر في النهاية يرجع إليك لو أردت بناء حياة أفضل لذاتك.

### الجزء الثاني: مرحلة فهم الذات

### الفصل الخامس: اختلاف المشاعر تجاه التغيير

في أغلب الأحيان، تختلف المشاعر التي يشعر بها الأفراد حيال التغييرات الحياتية التي تطرأ عليهم من شخص لآخر. لذلك، تعلم كيف تفهم مشاعرك الخاصة بالتغيير وتقييمها. يمكن القول إن للمشاعر جانب إيجابي يتضح في أن التعبير عنها يجعلك تشعر بالراحة، ولكنها قد تجعلك تتصرف بشكل غير



جاهدًا بكل حماس وإخلاص إلى تحقيق هذا التغيير والسعي وراء الفوائد الناجمة عنه.

### الفصل الثامن: عوامل تخفيف الضغوط النفسية

عندما يطراً عليك تغيير ذي إيقاع سريع، ينبغي أن تحدد بعض عوامل تخفيف الضغوط النفسية التي يمكنك اللجوء إليها في حياتك والاعتماد عليها. فعلى سبيل المثال، قد يفقد أحد الأشخاص وظيفته، ولكن ما سيهون عليه ذلك هو منزله الدافئ وأسرته المدعمة له والتي ستساعده في التغلب على هذا التغيير ومنحه الشعور بالاستقرار والتوازن النفسي. وقد تغير سيدة وظيفتها وفي الوقت نفسه تنفصل عن زوجها، ولكنها تلجأ إلى الترقى في مراتب الدين - الأمر الذي يعطيها القوة والرغبة في الاستمرار وبناء حياة مختلفة وتكوين علاقات جديدة. وعلى المنوال نفسه، يستطيع معظم الأفراد تحديد عوامل تخفيف الضغوط النفسية التي يمكنهم اللجوء إليها عند مرورهم بمرحلة انتقالية من أجل التحول إلى المستقبل الجديد.

### الفصل التاسع: الفترات الانتقالية

عندما تمر بتغيير سريع وجوهري في حياتك، فلن يكون بإمكانك أن تتوقع ما إذا كنت ستتقبل ظروفك الجديدة وتشعر بالراحة معها أم لا. كذلك، فإنك ستستغرق بعض الوقت حتى تتخلص من المعتقدات والأفكار القديمة واتباع أخرى جديدة، وكذلك تتخلص من المشاعر والسلوكيات والتوجهات القديمة والحالية المتكررة وتطوير أخرى جديدة. وقد تستغرق هذه العملية أسابيع أو شهوراً أو حتى سنوات وفقاً لطبيعة التغيير ومداه وطبيعة شخصيتك. وعادةً ما تكون الفترات الانتقالية مليئة بالنشاط أو الغموض أو الاكتئاب وفقاً لنوعية التأثير الذي يتركه التغيير عليك.

## الفصل العاشر: التكيف كوسيلة لمواجهة التغيير

من الممكن أن يهدد التغيير الجوهرى الذي يطرأ على وظيفتك أو مستقبلك المهني أو أسلوب حياتك أو علاقاتك الشخصية استقرارك العاطفي والنفسي. وإذا كان التغيير سريعاً وبعيد المدى، فيمكن أن يؤدي بك إلى حالة من الصدمة التي تجعلك تعاني من عدم تقدير الذات وانعدام الثقة بالنفس وشعور بالضعف وسهولة التأثر بالتأثيرات السلبية للتغيير. كما ستشعر بأنك أقل قدرة على تحمل الضغوط والتوترات التي تواجهك في العمل والحياة. على أية حال، فإن هذه الحالة ستخف تدريجياً مع التأقلم مع التغيير. كذلك، سيتم التكيف مع الظروف الجديدة مع إعادة بناء الثقة والتخلي بالمرونة والقدرة على التكيف مع الأمر.

## الجزء الثالث: مرحلة التكيف مع الوضع الجديد في الحياة

### الفصل الحادي عشر: اتباع أنماط تفكير جديدة

من الأمور الصعبة التي ستواجهك عند محاولة التكيف مع التغيير التخلي عن أنماط التفكير والمعتقدات والمفاهيم والأفكار القديمة. فقد تمثل أنماط التفكير الأساس الذي تقوم عليه حياة الإنسان، وحدث أي قدر من التغيير قد تشوه تلك الأنماط. على سبيل المثال، قد يتعرض أحد الأشخاص لتسريحه من العمل لاعتباره من العمالة الزائدة قبل ١٠ سنوات فقط من وصوله لسن التعاقد؛ مما يعني أن فرصته نادرة في إيجاد وظيفة أخرى. أما خطته الموضوعية للتقاعد - بأن يشتري منزلاً فاخراً ويعتمد على معاشه فقط - فلم تعد قابلة للتحقيق. وذلك يعني أن عليه التخلي عن أسلوبه القديم في التفكير ومحاولة التفكير في شيء آخر أقل طموحاً، وغالباً ما تكون هذه العملية شاقة ومؤلمة للغاية.



## الفصل الثاني عشر: مواجهة المستقبل

في أوقات التغيير السريع، من السهل أن تفقد القدرة على تحديد اتجاهك في الحياة، كما أنك تصطدم بالظروف من حولك. فإذا اضطرت للتخلي عن اتجاهك في الحياة، فعليك أن تبحث عن اتجاه آخر وتتبعه لدعم استقرارك في الحياة. وستحتاج حينئذ إلى استعراض جوانب حياتك المختلفة وتقييم التغيير الذي طرأ عليها واتخاذ قرارات بشأن ما ينبغي التركيز عليه. ويمكنك أيضاً أن تضع استراتيجية قصيرة المدى وأخرى طويلة المدى للتعامل مع التغيير والاستعداد لبناء مستقبلك الجديد. ويجب أيضاً تحديد وإدارة العوامل المهمة التي ستؤثر على تنفيذ هاتين الاستراتيجيتين.

## الفصل الثالث عشر: تعزيز مواطن القوة

ينبغي أن تتمتع بالقوة والمرونة والنضج واللازمة جميعها لإدارة التغييرات الكبيرة بنجاح. ويمكنك أن تستمد قوتك من عدد من العوامل، ولذا، عليك أن تدرك هذه العوامل التي تتمثل في كونك قادراً على السيطرة على مفردات حياتك والتعامل مع الأزمات وتحقيق الإنجازات ووضع أهداف محددة والتمتع بحياة متوازنة... إلخ. ويجب أن تستكشف كلاً من هذه العوامل بمزيد من التفصيل وأن تقيم مدى أهميتها بالنسبة لتعزيز مواطن قوتك ومرونتك في التعامل مع الأمور. كذلك، ينبغي أن تستغل مواطن القوة التي لديك من أجل إدارة التغيير الذي يطرأ عليك. أما المواطن الأخرى التي ليس لك باع فيها، فينبغي فحصها ووضع خطط محددة لتقويتها من أجل زيادة مقدار الثقة بالنفس ودعم مواطن القوة لديك.

## الفصل الرابع عشر: مساعدة الآخرين

إن مساعدة الآخرين في إدارة التغيير الشخصي الذي يطرأ عليهم سوف يساعدك بشدة في فهم التغيير ورد فعلك إزاءه. ومن المعروف أنك تتعلم

وتستوعب الكثير عن موضوع ما عندما تعلم أنك ستقوم بتعليمه لأناس آخرين. ومن ثم، قبل أن تكون مدرسًا أو مدربًا ناجحًا، عليك أن تفهم موضوع الدراسة فهمًا عميقًا. وبالطبع، فإن هذا يتطلب منك دراسة الأفكار والمفاهيم الخاصة به والتفكير فيها جيدًا. علاوة على ذلك، فإن تفاعلك مع المتعلمين سيقدم لك وجهات نظر جديدة من شأنها أن تضيف إلى فهمك لعملية التغيير بأكملها والخطوات التي يتعين على الأفراد اتخاذها من أجل إدارة التغيير بنجاح.

المصدر: قناة (كشيب ثيوويتا) على التليجرام. O.

\* المصداق : قناة (كشيب تويوتا) على التليجرام O.

## الجزء الأول

### مرحلة فهم التغيير

مقدمة الجزء الأول

الفصل الأول: حتمية التغيير

الفصل الثاني: التغيير سنة الحياة

الفصل الثالث: التغيير وتأثيره الجذري على حياة الإنسان

الفصل الرابع: الفرصة وليدة المحنة

ملخص الجزء الأول

\* المصدرة : قناة (كشيب تويوتا) على التليجرام O.

## مقدمة الجزء الأول

إن التغيير ظاهرة غريبة. فهو موجود حولنا مثل الهواء الذي نستنشقه، كما أن تأثيره علينا عظيمًا كتأثير الهواء. وعدم وجود هواء يعني الموت العاجل. إضافة إلى ذلك، فإن الهواء النقي يمدنا بالنشاط والانتعاش، بينما يؤدي الهواء الملوث إلى إصابتنا بالأمراض. وكذلك أيضًا التغيير؛ فعدم التغيير يمكن أن يؤدي إلى الركود والانهيار، والتغيير المبالغ فيه قد يؤدي لاضطراب الحياة والشعور بعدم الاستقرار، أما التغيير المعتدل فقد يكون شيقًا ويؤدي إلى السعادة.

إن معظم خبراتنا عن التغيير تأتي من تعرضنا له والتأثر به. فقد يحدث تغيير ما لنا أو لبيئتنا، ومن ثم نستجيب لهذا التغيير. فإذا تسبب التغيير في ظروف سعيدة، فإننا نكون سعداء به. أما إذا كان العكس هو الصحيح، وتسبب التغيير في حالة من اليأس والإحباط، فإننا نبحث عن وسائل لتجسيم آثاره السلبية أو الحد منها والانتقال إلى حالة من الاستقرار. وجميع من يواجهون تغييرًا مصيريًا يبحثون عن وسائل تمكنهم من التأقلم بشكل أفضل مع هذا التغيير. ويمكن تدعيم هذه العملية بشكل كبير من خلال فهم التغيير وآثاره علينا.

وعليه، فإن الجزء الأول من هذا الكتاب يهدف إلى مساعدتك في فهم التغيير بشكل أعمق. وذلك بهدف تمكينك من إدارة ذاتك خلال هذا التغيير بنجاح أكبر.

\* المصدرة : قناة (كشيب تويوتا) على التليجرام O.

## الفصل الأول

### حتمية التغيير

"لا يوجد شيء دائم سوى التغيير."

هرقليطس

عليك أن تدرك أنك ستتم بتغييرات هائلة مرات عديدة خلال حياتك، كما عليك أن تقبل بذلك. بل قد تضطر إلى التعايش مع التغيير كأسلوب حياة. ذلك، حيث تتغير المؤسسات وأنماط العمل ومحتوى العمل والظروف الشخصية. إن حقيقة الحياة التي يجب على العديد من الأشخاص قبولها هي أنهم سيتعرضون لتغييرات عديدة في الوظيفة أو المستقبل المهني أو سيتعرضون لفشل العلاقات الشخصية أو لظروف شخصية متقلبة. وجدير بالذكر أن الاستقرار قد بات شيئاً من الماضي بالنسبة لمعظم الناس. بعبارة أخرى، لن تتمكن من الهروب من التغيير.

في هذا الفصل، سنتبدأ في فهم بعض مصادر التغيير التي تدخل على حياتك أبعاداً وخبرات جديدة.

### فهم التغيير

من الطرق البسيطة لفهم التغيير النظر إلى طبيعة الأشياء في الماضي. ويعتمد ذلك على عمرك الحالي بالطبع. فالشيخ الطاعن في السن - البالغ مائة عام أو ما يزيد - قد يتذكر كيف كان الحصان هو وسيلة الانتقال الرئيسية وكيف كانت المنازل تُضاء بالشموع ومواقد الجاز، وكيف أن الأشخاص لم يكونوا ليسافرون ما يزيد عن ٢٠ ميلاً من موطنهم، وكيف كانت الطيور والحشرات هي الأشياء الوحيدة التي تطير في السماء. أما الرجل البالغ من العمر ٥٠ عاماً، فسوف يتذكر ظهور أول تليفزيون أبيض وأسود وبناء الطرق



السريعة وغزو الفضاء والانتقال من المنازل التابعة للجهاز الحكومي رخيصة الإيجار إلى المنازل ذات الملكية الخاصة وامتلاك الأسرة الواحدة أكثر من سيارة والبقاء في وظيفة واحدة مدى الحياة. والشباب البالغ من العمر ٣٠ عامًا سيتذكر أول أجهزة فيديو وأول أجهزة كمبيوتر شخصية وظهور الروبوت في الصناعة وسفر الأزواج إلى "جاميكا" لقضاء شهر العسل ووجود فرص متساوية للجميع وحصول النساء على حقوقهن وظهور نظام الرحلات الشاملة (الرحلات التي تنظمها شركات السياحة لمدة معينة وفق برنامج محدد بأجر شامل نفقات السفر والإقامة والتنزه) وانهيار النظام الشيوعي السوفيتي.

وخلاصة القول، إن كل شيء تقريبًا في تغيير مستمر. وعليك أن تقبل هذه الحقيقة إذا كنت تريد التكيف مع التغيير وإدارته بنجاح.

وفيما يلي، بعض الأمثلة على التغيير:

كان من المتوقع أنه بحلول عام ٢٠٠٥ ستعمل نصف القوة العاملة في بريطانيا العظمى بشكل غير متفرغ أو على أساس عقود مؤقتة أو لحسابهم الخاص.

في فترة التسعينيات، زاد معدل الطلاق بمقدار سبع مرات مقارنة بفترة الستينيات.

في السنوات الأربع السابقة لعامي ١٩٩٤ و١٩٩٥، ارتفع عدد الطلاب المتفرغين وغير المتفرغين في إنجلترا بنسبة ٤٠٪ إلى ١,٣ مليون طالب. وفي عامي ١٩٩٨ و١٩٩٩، كان من المتوقع أن يرتفع هذا العدد إلى ١,٤ مليون طالب.

في السبعينيات، بلغت نسبة السيدات العائدات إلى العمل خلال سنة من إنجابهن أقل من ١٠٪، بينما ارتفعت هذه النسبة إلى ٦٦٪ في التسعينيات.

من المتوقع أن يرتفع عدد الأشخاص البالغ عمرهم ٧٥ فيما فوق في بريطانيا من ٤ مليون نسمة في عام ١٩٩٤ إلى ٦,٨ مليون نسمة في عام ٢٠٣٤.

من المتوقع في عام ٢٠١٦، أن تصل نسبة الأسر التي تتكون من شخص واحد يعيش بمفرده إلى ٣٦٪.

في عام ١٩٧٢، بلغت نسبة الرجال المدخنين ٥٢٪ مقارنة بنسبتهم التي بلغت ٢٧٪ في عام ١٩٩٦.

انخفضت معدلات الوفيات الناتجة عن الإصابة بأمراض القلب في المملكة المتحدة إلى حوالي النصف بين عامي ١٩٧٢ و ١٩٩٥ بين الرجال تحت سن ٦٥.

بحلول عام ٢٠٢٠، ستبلغ نسبة القوة العاملة العالمية التي لا تزال تعمل داخل المصانع أقل من ٢٪.

في عام ١٩٦٥، نشرت جريدة "التايمز" قائمة بأكثر مائة شركة صناعية. وفي عام ١٩٩٥، لم يتبق من تلك الشركات سوى ٢٢ شركة في هذه القائمة.

في تسعينيات القرن العشرين، كان من المتوقع أن تعيش الفتيات إلى سن الثمانين مقارنة بسن التاسعة والأربعين في أوائل ذلك القرن.

### تدريب (١-١): رؤيتي عن التغيير

يهدف هذا التدريب إلى مساعدتك في فهم التغيير بشكل أوسع بناءً على خبراتك الخاصة. فهذا التدريب يضم عددًا من الفئات، مثل التسوق والإجازات والتعليم والأسرة والزواج والعمل ... إلخ. وعليك أن تتناول كل فئة من هذه الفئات بالترتيب، ثم صف باختصار كيف تغيرت هذه الفئة على مدار فترة زمنية محددة، لنقل مثلًا العشر سنوات الأخيرة. وأيضًا، حدد ما تعتقد أنه تسبب في هذا التغيير، ثم صف آثار هذا التغيير على نفسك.

مثال:

العامل المتغير	وصف التغيير	أسباب التغيير	آثار التغيير على
التسوق	إنشاء المتاجر الكبرى خارج المدن وإمدادها بتشكيلة واسعة من البضائع، وتحويل مراكز التسوق إلى أماكن للمشاة فقط مع منع سير السيارات والشاحنات بها	ارتفاع عدد السيارات، وزيادة فاعلية المتاجر الكبرى عن المحلات الفرعية الصغيرة، والازدحام المروري داخل المدن	سهولة التسوق، وتوفير تشكيلة أوسع من البضائع بسعر أرخص، وزيادة متعة التسوق في المراكز التجارية

العامل المتغير	وصف التغيير	أسباب التغيير	آثار التغيير علي
التسوق			
الإجازات			
التعليم			
الأسرة			
الزواج			
العمل			
الوظائف			
الإسكان			
المواصلات			
السياسة			
الحكومة			

المصدر: قناة (كثب ثيويتا) على التليجرام. \*

## ردود أفعالك تجاه التغيير

بعد تحليل التغيير الذي أثر على جوانب عديدة من حياتك، حاول تلخيص رؤيتك عن هذا التغيير ومشاعرك تجاهه مستخدمًا جملة قصيرة. وفيما يلي، بعض الأمثلة على ذلك:

- إن التغيير مؤلم ويعوق حياتي باستمرار.
  - إن التغييرات التكنولوجية تحمل معها مزايا هائلة، بينما التغييرات الاجتماعية سريعة للغاية.
  - إن التغيير يعطي الأفراد حريات أكبر ومستويات معيشة أفضل.
  - إن التغيير واسع المدى ومعقد جدًا لدرجة أن العديد من الناس يتخلفون عنه.
  - إن التغيير شيء مثير، ودائمًا ما يمدنا بالابتكارات والطرق الجديدة للقيام بالأشياء.
  - إن التغيير يقسم الناس إلى فئتين، فئة عاملة وأخرى عاطلة.
  - إن التغيير يوجد فرصًا أكبر للناس عما كان من قبل.
  - إن التغيير تسبب في انهيار القيم الأخلاقية والعلاقات الأسرية.
  - إن التغيير شيء يمكنني الاستغناء عنه.
  - أنا أستمتع بالتغيير المستمر.
- اكتب جملتك في المربع التالي.

جملتي المعبرة عن رأيي في التغيير:

خلال قراءتك للفصول التالية من الكتاب، ذكر نفسك دائمًا بجملتك المعبرة عن رأيك في التغيير؛ حيث ستعكس الاتجاهات والمشاعر التي تحملها في طريقة إدارتك للتغيير.

وبالطبع، بإمكانك تعديل رؤيتك عن التغيير أو حتى تغييرها تمامًا بعد الانتهاء من قراءة هذا الكتاب!

### ملخص الفصل

والآن بعد أن انتهيت من قراءة هذا الفصل، اذكر أهم ثلاثة أشياء تعلمتها عن التغيير ستنتفعك خلال قراءتك لباقي الكتاب.

تعلمت في هذا الفصل:	
١-	
٢-	
٣-	

## الفصل الثاني

### التغيير سنة الحياة

"ليت تلك الحياة كانت مثل ظل حائط أو شجرة، لكنها مثل  
ظل طائر يطير."

بعد الانتهاء من قراءة الفصل الأول من هذا الكتاب، ستكون قد بدأت في استيعاب معنى اضطرارك للعيش في حالة من التغيير المستمر؛ فهذا جزء من الحياة الحديثة. ويمكنك التكيف بسهولة مع جزء كبير من هذا التغيير؛ لأن بإمكانك التحكم فيه ولأن له تأثيرًا بسيطًا على حياتك. ولكن، ربما يكون هناك نوع آخر من التغيير أعمق كثيرًا من شأنه أن يؤثر على القيم والمبادئ الأساسية التي تتبعها في حياتك. وعليك أن تكون قادرًا على إدارة مثل هذا التغيير. وسيكون الأمر أسهل إلى حد بعيد إذا أدركت أن هناك العديد من الأشخاص يتعرضون لهذا الشكل من التغيير. فلست وحيدًا في هذا الأمر، وعليك ألا تشعر بالعزلة الشديدة عن الآخرين.

في هذا الفصل، ستدرك كم أن كثيرًا من الناس حولك اضطروا لإدارة تغيير عميق مر بهم، الشيء الذي سيساعدك في التعامل مع التغيير الذي يواجهك.

### دراسة تجارب الآخرين في مواجهة التغيير

عندما تتعرض للتغيير، قد تشعر بالوحدة والعزلة عن الآخرين. وقد تكون مستغرقًا جدًا في تلك العملية لدرجة أنك قد تفقد وجهة نظر أعم وأشمل، وتسمح للتغيير بالسيطرة على حياتك. وقد يمثل التغيير أحيانًا في انهيار بعض العلاقات التي كانت تتمتع سابقًا بالاستقرار، كما يحدث في حالات الطلاق أو الفصل من العمل. ويزيد مثل هذا التغيير من الشعور بالعزلة؛ لأن جانبًا مهمًا في حياتك يكون قد تعرض للتصدع أو التلاشي. ومن الممكن أن تحدث العملية

نفسها عند مرورك بتغيير من المفترض أن له سببًا إيجابيًا. فربما تغير وظيفتك إلى وظيفة أعلى منها، مما يستلزم الانتقال لمنطقة أخرى غير التي تعيش فيها. ولكن، ربما تذهب العلاقات القديمة والمستقرة مع الأصدقاء والأقارب في مهب الريح.

إن الشعور بأنك الوحيد الذي تمر بالتغيير أو أنك الوحيد الذي تعاني منه في الحياة يضيف عنصرًا سلبيًا ومؤلمًا على عملية التغيير. وإذا كنت تشعر أنك متأثر بشكل مغاير عن الآخرين بالتغيير، فعليك إكمال التدريب التالي.

### تدريب (١-٢): التغيير الذي تعرض له آخرون

حدد خمسة أشخاص تعرفهم، سواء أكانوا أصدقاءك أم أقاربك أم أفراد أسرتك أم زملاءك أم معارفك. اكتب أسماءهم في الخمس خانات الموجودة في العمود الأول من التدريب. بعد ذلك، فكر في كل شخص بالتدريب، واكتب التغييرات التي واجهته في حياته وكيف تعامل معها في السنتين الأخيرتين. قيم مستوى التغيير الذي واجهه كل منهم وفقًا للمقياس الآتي:

١- تغيير عالي المستوى يتطلب إعادة تفكير وتعديلات جذرية في الحياة وفي أسلوب الحياة ككل

٢- تغيير متوسط المستوى يتطلب تعديلات جوهرية في الحياة وفي أسلوب الحياة

٣- تغيير منخفض المستوى يتطلب تعديلات فرعية في الحياة وفي أسلوب الحياة

في العمود الأخير من التدريب، صف على قدر معلوماتك كيف تمكن كل شخص من إدارة التغيير.

اسم الشخص	التغيير/التغييرات	مستوى التغيير	كيفية إدارة التغيير
"جوزيف جودارد" أحد الجيران	تم فصله من وظيفته كمدير تسويق في إحدى شركات البناء وهو في عمر الخامسة والخمسين نتيجة العمالة الزائدة عن حاجة العمل.	تعرض لتغيير متوسط المستوى؛ حيث فقد دخله وسيارته، كما كانت زوجته لا تعمل. وبالتالي، أصبح أمامه مستقبل كئيب؛ فمن الممكن ألا يعمل مرة أخرى.	نظرًا لأنه كان مهتمًا بالأمر، فكان لديه الكثير ليقدمه. لذا، فقد بحث عن عمل آخر بطريقة منظمة على شبكة الإنترنت. ومن ثم، حصل على وظيفة مدير إدارة في شركة خاصة بأحد زملائه.

اسم الشخص	التغيير/التغييرات	مستوى التغيير	كيفية إدارة التغيير
١-			
٢-			
٣-			
٤-			
٥-			

المصدر: قناة (كتب تيوبوت) على التليجرام. O



بعد أن تعرفت على التغييرات التي أثرت على الأشخاص الذين تعرفهم، فكر في كل شخص بالترتيب وحدد العوامل التي ساعدته في إدارة التغيير الذي تعرض له. اكتب هذه العوامل في المربع التالي. وبالطبع، لن تكون لديك جميع التفاصيل عن كل شخص، ولكن من المفترض أن لديك معلومات كافية تمكنك من الوصول لبعض الاستنتاجات العامة. أما أنواع العوامل التي ستبحث عنها بالنسبة لكل شخص، فهي كما يلي:

- أظهر صلابة وقوة شخصية رائعة للصمود أمام ضغوط التغيير.
- كانت هناك شبكة مدعمة من الأصدقاء والزملاء الذين قدموا يد المساعدة وأسدوا النصيحة المطلوبة.
- قيم موقفه تقييماً واقعياً، وبنى تدريجياً حياة جديدة لنفسه.
- اعتمد على إيمانه في تجاوز المحنة.
- قبل التغيير دون مناقشة، وتحول لمغامرة جديدة بشكل سريع.
- خرج في إجازة طويلة وعاد منها إنسان آخر.
- دُعم باستشارة شخص معين.
- كانت لديه رؤية واضحة عما كان مطلوباً منه في هذه المرحلة، ومن ثم تقدم وأنجز ما هو مطلوب.

#### العوامل المساعدة على إدارة التغيير




## ملخص الفصل

والآن بعد أن انتهيت من قراءة هذا الفصل، اذكر أهم ثلاثة أشياء تعلمتها عن التغيير ستكون مفيدة لك في قراءتك لباقي الكتاب.

تعلمت في هذا الفصل:	
١-	
٢-	
٣-	

## الفصل الثالث

### التغيير وتأثيره الجذري على حياة الإنسان

"قد يكون غدًا مختلفًا تمامًا عن اليوم."

تيري ويلسون

إذا كنت تريد أن تفهم المزيد عن التغيير، أو كنت بالفعل تتعرض له، فعليك أن تدرك حقيقة أن التغيير قد يبدل حياتك تمامًا، وعليك أيضًا أن تتقبل ذلك. إن هذه هي الحقيقة التي يجد الكثير من الناس صعوبة في تقبلها. ذلك حيث يسعى معظم الناس لحياة مستقرة ومنظمة وخالية من المفاجآت، ولا يريدون أن يعكروا أي شيء صفو حياتهم. ودون شك، تمر العديد من أوقات حياتنا بهذا الشكل. وعلى الرغم من ذلك، عندما يفرض علينا التغيير السريع والعميق نجد أنفسنا غالبًا غير مستعدين ذهنيًا ونفسيًا للتعامل معه. لذا، يهدف هذا الفصل إلى تعريفك بحقيقة أنه في "أي وقت" يمكن أن تتعرض لتغيير هائل من شأنه أن يقلب حياتك رأسًا على عقب. ولا ينبغي أن تفاجأ بالتغيير عندما يأتي. فهذه هي الحياة التي يجب أن نتكيف معها!

### أشكال التغيير المختلفة

يمكن تقسيم التغيير وفقًا لنوعه وحجم تأثيره عليك، كما هو موضح بالشكل (١-٣). يوضح شكل (١-٣) على المحور الأفقي أنه يمكن تقسيم التغيير إلى بسيط أو عميق. والتغيير البسيط هو حدث يؤثر فيك بشكل مؤقت، ولكن لا يترك على حياتك أثرًا بعيد المدى أو طويل الأجل. ومن أمثلة التغييرات البسيطة ربح مبلغ خمسة آلاف جنيه إسترليني أو تعرض قدمك أو ساقك للكسر أو السفر للخارج. وربما يفرض عليك هذا المستوى من التغيير أن تعيد تسوية بعض الأمور في طريقة تفكيرك وسلوكك. ويستطيع معظم الناس أن يتواكبوا

مع مثل هذه التغييرات دون صعوبة بالغة، وبعد فترة من الوقت يتمكنون بسهولة من دمج تلك الظروف المتغيرة مع حياتهم والتعايش معها.

سعيد	الانتقال لبيت جديد	الفوز في مسابقة
غير سعيد	إلغاء العطلة	حادث طلاق

عميق

بسيط

نوع التغيير

تأثير التغيير عليك

شكل (٣-١): أشكال التغيير

أما التغيير العميق، فيكون عن طريق الأحداث التي بإمكانها تغيير حياتك أو ظروفك بشكل جذري. ومن أمثلة هذه التغييرات العميقة، موت الزوج أو الإفلاس أو انهيار علاقة صداقة طويلة الأجل أو الهجرة إلى بلد آخر أو ربح ١٠ ملايين جنيه إسترليني في مسابقة. وجدير بالذكر أنه يمكن لهذا النوع من التغيير أن يؤثر على أفكارك وقيمك واتجاهاتك والأسس التي بنيت عليها حياتك. وربما تكون هناك حاجة لإعادة التفكير في حياتك وإعادة بنائها بما يتواءم مع الظروف الجديدة التي تمر بها.

يبين المحور الرأسي في الشكل (٣-١) تأثير التغيير. فبعض صور التغيير تجعلك سعيدًا. فهناك بعض الأحداث التي ينبغي أن تكون سعيدة بالنسبة لمعظم الناس، مثل الزواج أو الانتقال إلى بيت جديد أو الترقية في العمل أو الفوز في مسابقة. وإذا تعرض أحد لمثل هذه التغييرات سيكون سعيدًا ومتحمسًا لتكيفه مع الظروف والفرص التي جلبها التغيير له.

يتمثل التأثير الآخر للتغيير في جعلك غير سعيد. وهذه التعاسة تأتي عادة من الأحداث التي لم تكن لتختار أن تحدث لك. وبصفة عامة، تشعر حينئذ أنك فقدت السيطرة على الموقف وأن التغيير قد فرض نفسه عليك. وتعتمد درجة التعاسة على حجم الحدث. فالعطل الذي قد يحل بسيارتك وما ينتج عنه من

الاضطرار لاستخدام وسائل المواصلات العامة بينما تنتهي من تصليحها قد يسبب لك بعضًا من التعاسة المؤقتة. وأيضًا، الاضطرار لإلغاء العطلة قد يكون له تأثير مشابه. ولكن، ستكون هذه التعاسة بسيطة عند مقارنتها بالألم الذي ستشعر به عقب وفاة زوجك أو فقدك لوظيفتك أو الإصابة بمرض خطير أو الطلاق.

لتقييم وفهم التغييرات التي حدثت لك في الماضي، أكمل التدريب التالي.

### تدريب (٣-١): التغييرات التي أثرت على حياتي الشخصية

فكر مليًا في حياتك في السنوات القليلة الماضية والأحداث المهمة التي تسببت في التغيير. ربما قد تكون مررت بالقليل فقط من الأحداث في السنوات الخمس عشرة الأخيرة أو ربما تكون قد مررت بتغييرات هامة في السنوات الثلاث الأخيرة. حدد عددًا كبيرًا من الأحداث وقيمها كما هو موضح بالمثال التالي.

#### مثال

التغيير	نوع التغيير	تأثير التغيير
	بسيط عميق	غير سعيد سعيد
الاستغناء عني بسبب العمالة الزائدة وتسريح من وظيفتي كمدير تدريب في سلسلة فنادق كبرى في عام ١٩٩٠، علمًا بأنني كنت أعمل في سلسلة الفنادق تلك منذ أحد عشر عامًا.	كان التغيير عميقًا إلى حد بعيد؛ لدرجة أنني قررت أن أعمل بشكل مستقل، ولذلك لم أعد أتطلع إلى مرتب منتظم. وقد شعرت أيضًا بفقد مكائفي بين أصدقائي وعائلتي.	في هذا الوقت، كنت سعيدًا لحد كبير للتغيير الذي حدث؛ حيث كنت أشعر بالملل من وظيفتي وكنت في حاجة لتحدٍ جديد.

التغيير	نوع التغيير	تأثير التغيير
١-	بسيط عميق	غير سعيد سعيد
٢-	بسيط عميق	غير سعيد سعيد
٣-	بسيط عميق	غير سعيد سعيد

### التغيير الذي تواجهه

ارجع إلى وصفك للتغيير الذي يؤثر عليك، والذي كتبتة في الجزء الخاص بكيفية استخدام الكتاب.

التغيير	نوع التغيير	تأثير التغيير عليك
	بسيط عميق	غير سعيد سعيد

## ملخص الفصل

والآن بعد أن انتهيت من قراءة هذا الفصل، اذكر أهم ثلاثة أشياء تعلمتها ستكون مفيدة لك في قراءتك لباقي الكتاب.

تعلمت في هذا الفصل:	
١-	
٢-	
٣-	

المصدر: قناة (كتب تيوبويتا) على التليجرام. O



\* المصدرة : قناة (كشيب تويوتا) على التليجرام O.

## الفصل الرابع

### الفرصة وليدة المحنة

"تحتوي كل مشكلة على فرصة قوية جدًا كامنة بها، وقادرة فعليًا على تحجيم هذه المشكلة. فأعظم قصص النجاح كتبها أشخاص أدركوا مشكلاتهم وحولوها إلى فرص."

جوزيف شوجرمان

إن أصعب ما يواجهه الناس بصفة عامة هو إدارة التغيير القوي الذي يتسبب في شعورهم بعدم السعادة. وأمام هذه الظروف يرون أساسيات حياتهم تنهار أمامهم رأسًا على عقب. وعندئذ، قد يشعرون بالاكنتاب ويفقدون الإحساس بالتوازن والتوجيه. وعلى الرغم من ذلك، فلا يهم كم يبدو الموقف محبطًا، فهناك دائمًا فرصة في ظل المحنة والموقف العاثر. فالفرصة يجب أن تُحدد وتُطور وتُستخدم.

### تحديد الفرص

سوف نعرض هنا بعضًا من دراسات الحالة التي شهدت تغييرًا عميقًا. وهذه الحالات تبين النتائج السلبية للتغيير وأيضًا الفرص المصاحبة له.

### دراسة حالة

#### "تيموثي"

ترك "تيموثي" الدراسة بالثانوية العامة في سن الخامسة عشر، وأكمل التدريب المهني على حرفتي السباكة وتركيب أجهزة التدفئة المركزية. لقد كان مجتهدًا جدًا في عمله وحرفيًا مجتهدًا وعضوًا محترمًا جدًا ضمن منظومة القسوة العاملة بشركته. وعند سن الرابعة والعشرين، تزوج من "جيل" وأنجبا طفلتين هما "إيما" و"سوزان". وخلال العشر سنوات التالية، نجحت الأسرة في أن تكون وحدة مترابطة قوية البنيان. وترقى "تيموثي" إلى منصب مهندس مقاولات؛ حيث كان

مسئولاً عن الإشراف على تركيب السباكة ووحدات التدفئة في مشاريع البناء في البلد. أما زوجته "جيل"، فبينما كانت ترعى بيتها وتربي الطفلتين، كانت تعمل بدوام غير كامل من منزلها في تصميم الستائر وتفصيلها وتصميم الأثاث المنزلي للأصدقاء والمعارف. وقد انتقلت الأسرة أيضاً من منزل لآخر عدة مرات، كما أنفقت قدراً كبيراً من وقت فراغها في تحسين بيتها وإعادة ضبط ديكوراتها. وقد كانت حياة هذه الأسرة مريحة ومنظمة.

بعد ذلك تعرض "تيموثي" للتسريح من عمله بسبب الكساد الذي حدث في قطاع البناء. وعلى الرغم من بذله لجهود كبيرة، وجد أنه من المستحيل العثور على وظيفة أخرى. ووقعت الأسرة في حيرة كيفية تدبير حياتها بهذا الشكل والمحافظة على مستوى معيشتها.

### المحن التي تعرضت لها الأسرة

- فقدان مصدر الدخل الرئيسي للأسرة
- شعور "تيموثي" بفقد مكانته بين أسرته وانخفاض تقديره لنفسه
- فقدان الأسرة لوسيلة التنقل الرئيسية، وهي سيارة الشركة بسبب تسريح رب الأسرة من العمل
- إصابة "تيموثي" بالاكتئاب، حتى أنه أصبح يتسكع حول منزله دون أن يجد شيئاً يفعله
- وقوع الزوجة "جيل" تحت ضغط رهيب؛ حيث أصبح عملها هو مصدر الدخل الرئيسي للأسرة

### الفرص التي كانت متاحة أمام الأسرة

بعد مرور فترة قصيرة من الاكتئاب والغضب والحيرة، قررت الأسرة قبول وضعها الجديد، واستغلال الفرص المتاحة أمامها للخروج من المحن التي ألمت بها. وبالتالي، قامت الأسرة بما يلي:

- توسعت "جيل" في عملها في مجالي الديكور والتصميم، فباتت تعمل فيه بدوام كامل، وافتتحت وحدة إنتاج صغيرة ومحل، وأصبح "تيموثي" يساعدها في الاعتناء بالمحل وتقطيع الخامات وتركيب الستائر.
- أخبر "تيموثي" أصدقاءه ومعارفه وزملاءه السابقين بإمكانية عمله كمقاول من الباطن لأعمال السباكة وتركيب أجهزة التدفئة.
- شغل "تيموثي" نفسه في المنزل بالعمل بكل المهام التي ظل يهملها لوقت طويل من قبل.

لقد ظل "جيل" و"تيموثي" يعملان بهذه الطريقة لعدة سنوات، وشهد عمل "تيموثي" كمقاول من الباطن تطوراً وتوسعاً كبيراً، حتى أنه أصبح الآن يمتلك عملاً حرّاً. علاوة على ذلك، كان عمل "جيل" في انتعاش وازدهار. وبذلك، تمكنت الأسرة من الحفاظ على مستوى معيشتها. واقتربت أيضاً البنات من إتمام دراستهما؛ حيث تدرس الابنة الكبرى في السنة الأخيرة من الجامعة.

### دراسة حالة

#### "بيتر"

كان "بيتر" مديراً كبيراً في إحدى مؤسسات التصنيع الدولية. وكانت العديد من وحدات تلك المؤسسة في بريطانيا بحاجة إلى استثمارات ضخمة في المصانع والمعدات والنظم الجديدة والتكنولوجيا المتطورة حتى تتمكن من إقحام الأسواق التنافسية شديدة الضراوة. وقد تم تعيين "بيتر" كمدير مشروعات لإحدى وحدات العمل؛ حيث كان مسؤولاً عن الإشراف على عمليات التجديدات التي استلزمت تطوير وتركيب الآلات الجديدة وخطوط الإنتاج الحديثة ونظم الكمبيوتر الجديدة وإعادة تنظيم القوة العاملة بالمشروع. وأيضاً كان من الضروري التخطيط لإحداث تغيير كامل في ثقافة العمل، وإعداد برنامج لهذا التغيير وإدارته. وتم الاتفاق على فلسفة محددة ورؤية واضحة وتحديد الأهداف والنتائج، ومن ثم بدأ المشروع. بعد ذلك، تم تركيب المعدات الجديدة بعد استلامها وبدأ إسناد المهام. على الرغم من ذلك، فلم يتم تقدير الوقت اللازم

لتشغيل المعدات حتى تعمل بشكل صحيح كما هو مفروض. وبعد شهور عديدة من المحاولات والتعديلات كان ناتج وحدة العمل أقل بكثير من الأهداف المحددة، وحلت الإدارة العليا محل "بيتر" في الإشراف على المشروع. وتم وضع "بيتر" في موقع آخر بوحدة التخطيط؛ حيث كان له تأثير قليل على الموظفين أو الموارد.

### الحزن التي تعرض لها "بيتر"

- تعرض "بيتر" لاستنزاف عقلي وبدني كبير بعد شهور من العمل الطويل والتوتر الشديد والضغط.
- اعتبر "بيتر" نفسه مخفقاً في عمله وكذلك فعلت باقي المؤسسة.
- لو كان "بيتر" قد أدار المشروع بنجاح، لكان ضمن أنه سيحصل على وظيفة أكبر في المؤسسة؛ وبذلك سيكون قد أرضى طموحه. ولكنه بدلاً من ذلك، فقد دفعته المؤسسة إلى شغل منصب منعزل ليس له أي تأثير؛ مما أدى لتقليص فرصته في الترقية.
- على الرغم من نجاح "بيتر" في إخفاء مشاعره الحقيقية، فقد شعر بالانكسار النفسي والاكتئاب.

### الفرص التي كانت متاحة أمام "بيتر"

بعد عدة شهور في عمله بمنصبه الجديد ومناقشة وضعه الحالي مع أسرته وزملائه، بدأ "بيتر" تدريجياً في تكوين رؤية أكثر توازناً. فقد كانت العديد من العوامل المتسببة في تأخير المشروع خارج نطاق سيطرته. وكانت أكبر تلك الصعوبات هي مصنعو المعدات الذين أمدوا المؤسسة بألات وأجهزة غير مجربة بشكل كامل. وقد تسببت التعديلات الشاملة المطلوبة في تأخير المشروع. وهنا، لاحظ "بيتر" عددًا من الفرص المتاحة أمامه. ومن ثم، قرر استغلالها وتطويرها. وعليه، فقد قام بما يلي:

- لقد اكتسب "بيتر" خبرة كبيرة من السنوات القليلة الماضية، وقد قرر ألا يكرر أبدًا أخطاءه نفسها مرة أخرى.
  - أدرك "بيتر" أن عمله داخل المؤسسة قد انتهى بعد قضائه ٢٠ سنة من العمل الجاد والإخلاص والوفاء لها. لذلك فقد وجب عليه الرحيل.
  - حصل "بيتر" على وظيفة جديدة في إحدى المؤسسات الاستشارية. وسرعان ما بدأ في إنشاء شركته الاستشارية الخاصة به.
- كان "بيتر" ناجحًا جدًا في وظيفته الجديدة كاستشاري، واستمتع بحياة أكثر ازدهارًا وراحة عما سبق.

### دراسة حالة

#### "لورا"

تزوجت "لورا" من "ستيوارت" عندما كانت تبلغ من العمر ١٧ عامًا بينما كان زوجها في الواحدة والعشرين من عمره. وفي سن الثامنة والعشرين، رزقت "لورا" بطفلين، ولكن كانت علاقتها بزوجها تشوبها التعاسة وتعصف بها المشاكل والأزمات. فقد كان "ستيوارت" عامل بناء يعاني من إدمان الكحوليات، كما كان غضوبًا وعنيفًا. وفي إحدى المرات الأليمة، وبعد نهاية أسبوع مفرح مليء بالمشاحنات والمجادلات حزم "ستيوارت" حقائبه وغادر المنزل، محطمًا علاقته بزوجته وتاركًا إياها لتربية الطفلين بمفردها.

#### المعن التي تعرضت لها "لورا"

- كان رد فعل "لورا" المباشر يحمل في طياته نوعًا من اليأس، وحالة من الحيرة بشأن إمكانية قدرتها على تربية الطفلين بمفردها ومراعاة المنزل دون وجود نقود. ولكن سرعان ما تبدلت حالة اليأس لدى "لورا" بالراحة عندما أدركت أن الرجل الذي سيطر على حياتها خلال فترة كبيرة من الزواج جاعلاً إياها تعيسة قد منحها أخيرًا حريتها.

- كانت "لورا" في حالة حيرة أيضاً من رد فعل الطفلين عند علمهما بفقدان الأب، وما إن كان ذلك سيسبب لهما مشاكل مستقبلية فسي سلوكهما أو توجهاتهما في الحياة أم لا.
- رغم إدراكها أن ذلك الخطأ لم يكن لها ذنب في حدوثه، فإنها شعرت بنوع من الندم على انتهاء العلاقة بذلك الشكل نهائياً. وكانت في أوقات كثيرة تسترجع الذكريات القديمة للسنوات الأولى من زواجها عندما كان "ستيوارت" شخصاً أكثر سعادة وهدوءاً واستقراراً. وأخذت تتساءل: هل ساهمت بأي شكل من الأشكال في تغير سلوك "ستيوارت"؟

### الفرص التي كانت متاحة أمام "لورا"

- كانت أولويات "لورا" هي التغلب على أزماتها والحفاظ على وحدة أسرتها. ومن ثم، قامت بما يلي:
- سعت "لورا" للحصول على نفقة من طليقها، ونجحت بالفعل في الحصول عليها.
- كونت صداقات عديدة وتعرفت على الكثير من مربيي الأطفال الذين تستطيع أن تضع ثقتهما فيهم وتطلب منهم المساعدة.
- أصبحت أكثر قرباً من والديها وأخوتها.
- بدأت أيضاً العمل بدوام غير كامل في حضانة أطفال حتى تتمكن من اكتساب دخل إضافي.
- ومع تأمين حياة الطفلين واستقرار حياة "لورا" بشكل معقول، بدأت تطور من نفسها وتحقق إنجازات شخصية هائلة. وذلك، حيث حققت ما يلي:
- بدأت "لورا" في المذاكرة حتى تتمكن من الحصول على شهادة جامعية.
- حصلت على شهادة في علم الاجتماع.
- قابلت "رالف" الذي تزوجها فيما بعد.
- أقام طفلاها معها، وانتهيا من دراستهما، والتحقا بوظائف مربحة مادياً.

تعمل "لورا" الآن في وظيفة بدوام كامل في منصب مسئول. وتستمتع "لورا" أيضاً بعلاقة جميلة مع شريكها "رالف"، وتخطط للتقاعد خلال ١٠ سنوات.

### الدروس المستفادة من دراسات الحالة

تؤكد دراسات الحالة السابقة أن الفرصة هي حقاً نتاج المحنة. وربما يكون التعرض للألم والتعاسة هو جزء من الحياة يجب المرور به قبل اكتشاف اتجاهات جديدة. إن الألم هو الآلية الطبيعية للتخلص من الروابط العاطفية التي تصلنا بالماضي، والسماح للمشاعر والعلاقات الجديدة بالظهور.

توضح أيضاً تلك الدراسات أن الانتقال من مرحلة لأخرى يستغرق وقتاً قد يمتد في أغلب الأحيان إلى شهور أو سنين. وعليك أيضاً أن تطور من بعض آليات التواكب مع المحن حتى تحصل على الدعم اللازم خلال فترة الإحباط والتغيير المرهق.

#### تدريب (٤-١): التغييرات التي أثرت على حياتي الشخصية

فكر ملياً في التغيير الذي يؤثر عليك، واستعن بالتدريب التالي في تحليل المحن والفرص كما هو موضح بدراسات الحالة السابقة.

المحن (العقبات)



## الفرص (سبل الخروج من المحنة)

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
---

يتمثل الجزء الأخير من التدريب في كتابة خطة موجزة من شأنها أن تساعدك على إدارة المحن التي تتعرض لها والتحكم فيها مع استغلال الفرص المتاحة أمامك. اكتب هذه الخطة في المربع التالي.

## خطة إدارة المحن

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
---

## ملخص الفصل

والآن بعد أن انتهيت من قراءة هذا الفصل، اذكر أهم ثلاثة أشياء تعلمتها ستساعدك في إدارة التغيير بشكل أفضل.

تعلمت في هذا الفصل:	
١-	
٢-	
٣-	

المصدر: قناة (كتب تيوبويتا) على التليجرام. O

\* المصداق : قناة (كشيب تويوتا) على التليجرام .O

## ملخص الجزء الأول

إننا نتعرض لتغييرات هائلة بشكل مستمر، مما يشكل حياتنا وفرصنا في تلك الحياة. وليس بأيدينا الكثير مما يمكن فعله لتجنب التغيير، ما لم نرغب في التقاعد أو الاعتزال أو عدم المشاركة في الحياة.

وأحياناً ما يكون التغيير عميقاً فيبدل قيمنا الرئيسية وأسلوبنا في الحياة من حال إلى حال. فبين عشية وضحاها، قد تفقد كل إنجازاتك في الحياة وتوقعاتك منها. وقد يكون لزاماً عليك أن تضع مجموعة جديدة من المبادئ لتتبعها، وأن تتبنى أسلوب حياة مختلف. وقد يكون من الصعب للغاية التفكير في فقد ما كنت تمتلكه من قيم وأشياء مادية، ومن الصعب أيضاً التكيف مع ذلك. على الرغم من هذا، فإن الفرص تنشأ من المحن، والعديد من الناس يحققون نجاحاً أكبر بعد تعرضهم للأزمات واليأس يفوق ما قد يمكنهم أن يتخيلوه.

لذا، كن مؤمناً ومقتنعاً بأن التغيير الذي تمر به سوف يجلب عليك مزايا إيجابية عديدة وسيقودك إلى إنجاز أعظم.

\* المصدرة : قناة (كشيب تويوتا) على التليجرام O.

## الجزء الثاني

### مرحلة فهم الذات

مقدمة الجزء الثاني

الفصل الخامس: اختلاف المشاعر تجاه التغيير

الفصل السادس: الضغوط كأحد توابع التغيير

الفصل السابع: المواقف المختلفة حيال التغيير

الفصل الثامن: عوامل تخفيف الضغوط النفسية

الفصل التاسع: الفترات الانتقالية

الفصل العاشر: التكيف كوسيلة لمواجهة التغيير

ملخص الجزء الثاني

\* المصدرة : قناة (كتب تيوبو) على التليجرام .O\*

## مقدمة الجزء الثاني

إن أهم تأثير للتغيير هو تأثيره عليك. وفي المراحل الأولى، يكون هذا التأثير عاطفياً وشخصياً. ومن الممكن أن تكون هذه العواطف جارفة جداً لدرجة أنها تمنعك من العمل بشكل فعال، وربما تؤدي بك للشعور بالضغط أو حتى اليأس. ورغم ذلك، فإنك في النهاية ستتمكن من إدراك مشاعرك والتحكم فيها، وستبدأ في إدارتها.

إن إدارة مشاعرك وذاتك هي عملية تتطلب الكثير من الجهد وعليك أن تقوم بها بشكل إيجابي وتعمل جاهداً على تحقيقها. فعليك اكتشاف مشاعرك وموقفك تجاه التغيير، وأن تحاول فهم السبب وراء شعورك وتفكيرك وتصرفك تجاه التغيير.

وفي النهاية، ستبذل كل مشاعر الحيرة والشك بردود أفعال أكثر إيجابية؛ لأنك ستبدأ في بناء أساس جديد مستقر ووضع مقاييس زمنية لتحقيق أهدافك الجديدة.

إن فهمك لذاتك ولرد فعلك تجاه التغيير يقودك أيضاً إلى الوصول لمستويات أعلى من الإيمان بالذات والثقة في النفس لمواجهة تحديات حياتك الجديدة.



\* المصداق : قناة (كشيب تويوتا) على التليجرام .O

## الفصل الخامس

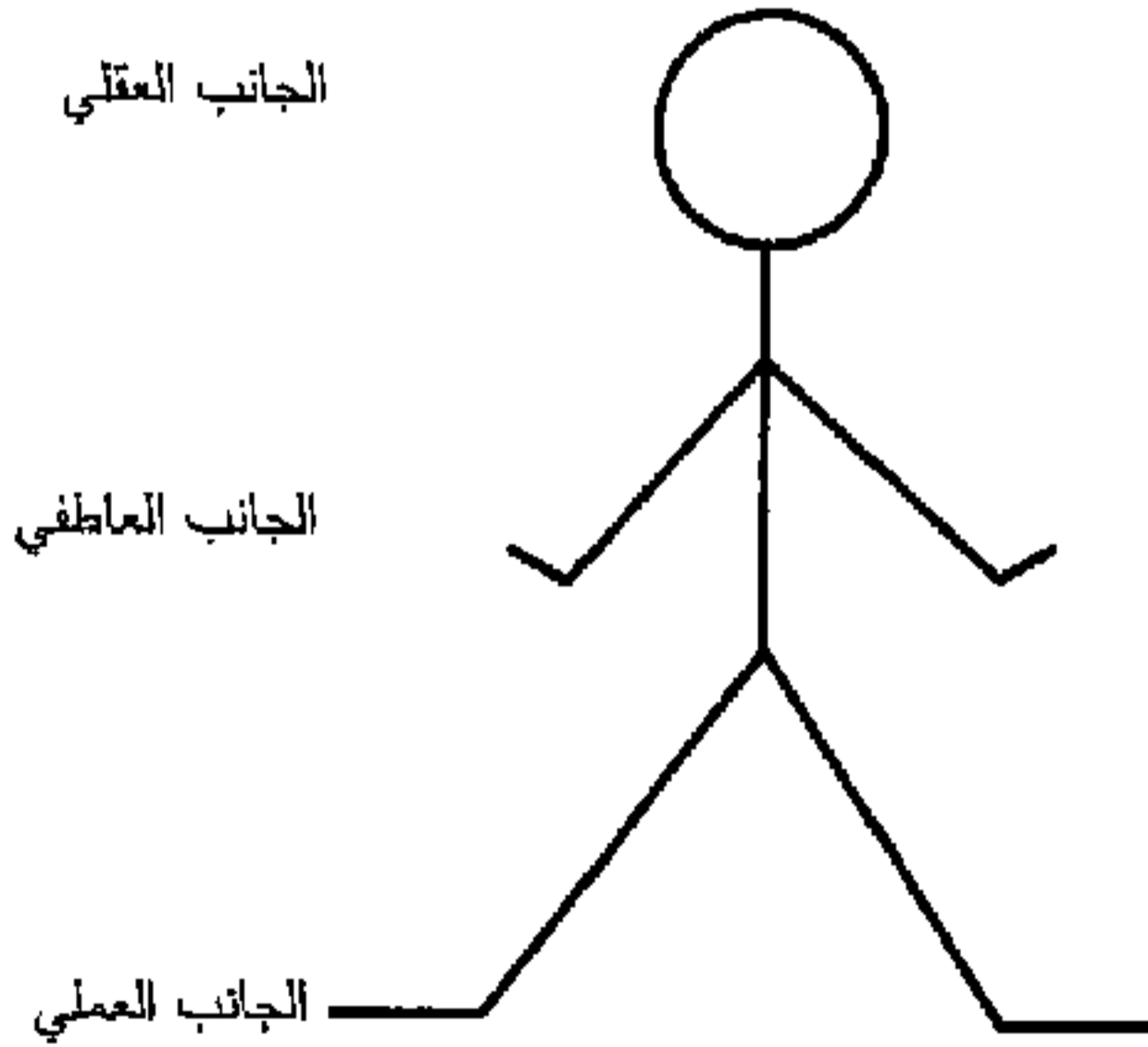
### اختلاف المشاعر تجاه التغيير

"كل تغيير جديد يمثل أزمة في تقدير الذات."  
إريك هوفر

تلعب مشاعرك دوراً مهماً في الطريقة التي تدرك من خلالها التغيير وتتعامل معه. فإذا واجهت تغييراً سريعاً وشديداً على نحو مفاجئ، فإن التأثير الأول لهذا التغيير سيقع على مشاعرك وانفعالاتك. فربما يبتأبك شعور بالغضب الشديد، أو ربما تكون لديك القدرة على الاحتفاظ بهدوئك واتزانك، أو ربما تصيبك حالة من القلق والاضطراب. ولكي تفهم التغيير وتتأقلم معه، لا بد أن تفهم مشاعرك وكيفية تأثيرها على سلوكك.

### الجوانب الثلاثة في الإنسان

لكي تبدأ في فهم كيفية تأثير مشاعرك وعواطفك على رد فعلك تجاه التغيير، انظر الشكل (١-٥).



شكل (١-٥): نموذج الجوانب الثلاثة في الإنسان

يوضح هذا النموذج الجوانب الثلاثة الرئيسية المرتبطة بمراد فعلك تجاه التغيير. أولاً، الجانب العقلي المتمثل في تفكيرك بطريقة عقلانية ومنطقية. ثانيًا، الجانب العاطفي المتمثل في مشاعرك تجاه الأمور والأحداث التي تمر في حياتك. ثالثًا، الجانب العملي المتمثل في اتخاذك ردود أفعال معينة. إن كل شخص لديه الجوانب الثلاثة كلها. وتكمن أهمية الجانبين العقلي والعاطفي في أن كلاً منهما يؤثران على الفعل الذي تقوم به. على سبيل المثال، لنفترض أن هناك شخصين يعاينان إحدى السيارات الرياضية المعروضة للبيع. قد ينظر الشخص الأول للسيارة ويحكم عليها من المنظور العاطفي. وبالتالي، فهو ينظر إلى الهيكل اللامع للسيارة وخطوطها الملساء والمصباحين الأماميين ذوي اللون الكرومي الفضي اللامع. إنه يتخيل قيادتها في الممرات الخضراء بالريف في ليالي الصيف الهادئة وهوائها الدافئ يطير شعره. إنه يعبر عن عاطفته وفرحه وحماسه التي سيشعر بها عند امتلاكه للسيارة. أما الشخص الثاني، فينظر إلى السيارة من المنظور العقلي. فهو ينظر إلى بطاقة السعر الخاصة بالسيارة، ويبحث في المشكلات التي قد تواجهه عند ركنها، كما يهتم لعدم وجود نظم أمان لها بالإضافة إلى تكاليف صيانتها والمشكلات الخاصة بالحفاظ على نظافتها. إن هذا الشخص يتخذ موقفًا هادئًا وعقلانيًا وعمليًا. وتعد هذه السيارة بالنسبة له مجرد سلعة ستحتاج إلى وقته وعنايته وموارده المالية.

هذا، ويميل الأشخاص عادة - كجزء من شخصياتهم - إلى الاعتماد على جانب أكبر من عاطفتهم أو عقلهم في الوصول لقراراتهم، ولكن في فترات التغيير الكبير، قد تسيطر العاطفة على العقل. فإذا علم شخص على نحو مفاجئ أنه قد أصبح من العمالة الزائدة عن حاجة العمل في شركته بعد أن عمل فيها لمدة ٢٠ عامًا، فقد يكون أول رد فعل له هو إخراج شحنة هائلة من المشاعر. وسيختلف نوع المشاعر وقوتها تبعًا لكل شخص وللظروف الفردية التي يمر بها. وهناك العديد من المشاعر المختلفة التي قد تظهر كرد فعل تجاه الموقف السابق ذكره. ومنها ما يلي:

● الغضب: ربما يشعر الموظف بالغضب تجاه الشركة ومديريها، حيث قد يرى أنه كان على الشركة وضع هؤلاء المديرين الآخرين في مثل هذا الموقف أيضًا.

● السعادة: ربما يشعر الموظف بالسعادة لأنه تخلص أخيرًا من القيود التي فرضها عليه العمل في تلك الشركة طوال السنوات السابقة.

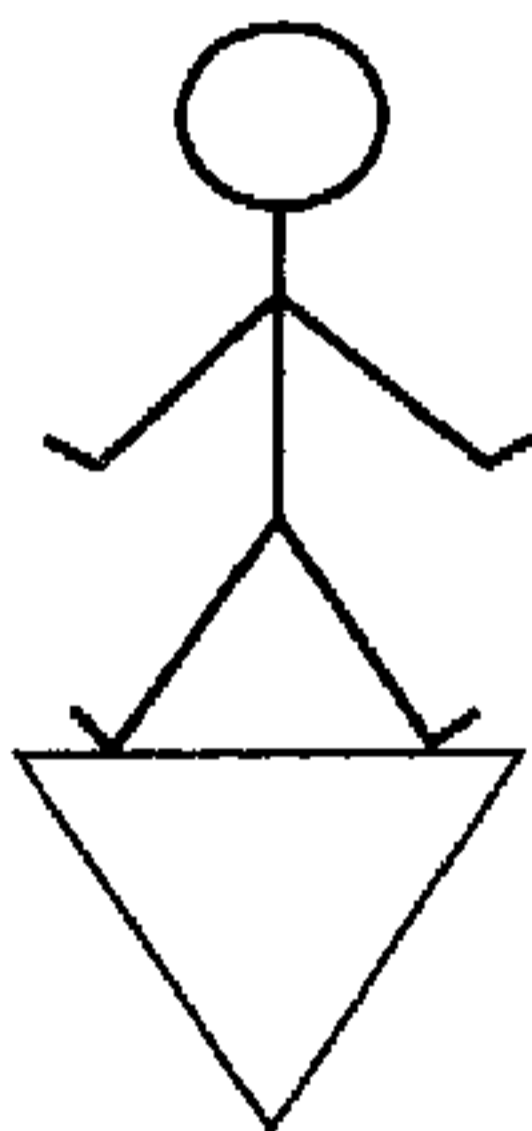
● الإنكار: ربما لا يقبل بحقيقة أنه قد أصبح من العمالة الزائدة في الشركة، ويتابع حياته وكأن شيئاً لم يحدث.

● الاكتئاب: ربما تضعف روحه المعنوية ضعفاً شديداً، وتتآبه حالة من الاكتئاب والملل وعدم الاكتراث.

إن ردود الأفعال تجاه التغيير تختلف من شخص إلى آخر وفقاً لمدى ضعف كل شخص أمام التغيير. فربما يعتبر أحد الأشخاص الذي أصبح من العمالة الزائدة في شركته أن هذا الأمر غير ذي أهمية، لأنه ما زال صغير السن ويتمتع بمؤهلات عالية ولديه موارد مالية كثيرة يستطيع الاعتماد عليها. ومن ناحية أخرى، قد يمثل الأمر نفسه كارثة بالنسبة لشخص يبلغ من العمر ٥٠ عاماً ويعد أباً لطفلين يعولهما بمفرده ويدفع إيجاراً كبيراً لمنزله، بل وقد تتدمر حياته تبعاً لذلك. وعليه، ربما يشعر الشاب صغير السن بعدم التأثر بالتغيير، بينما قد يشعر الرجل الأكبر بحالة من الخوف الشديد والحيرة ويصاب بالاكتئاب.

هناك تأثير آخر على شعورك تجاه التغيير يتمثل في القاعدة النفسية التي تقف عليها. حيث تشكل هذه القاعدة النفسية جزءاً من الصفات الوراثية لأي شخص والتربية والتعليم اللذين تلقاهما في مراحل العمرية الأولى. ولشرح هذه النقطة، يمكن تصور أن الناس يعيشون حياتهم وهم يقفون على قواعد نفسية مختلفة. وهذه القواعد موضحة في الأشكال (٥-٢) و(٥-٣) و(٥-٤).

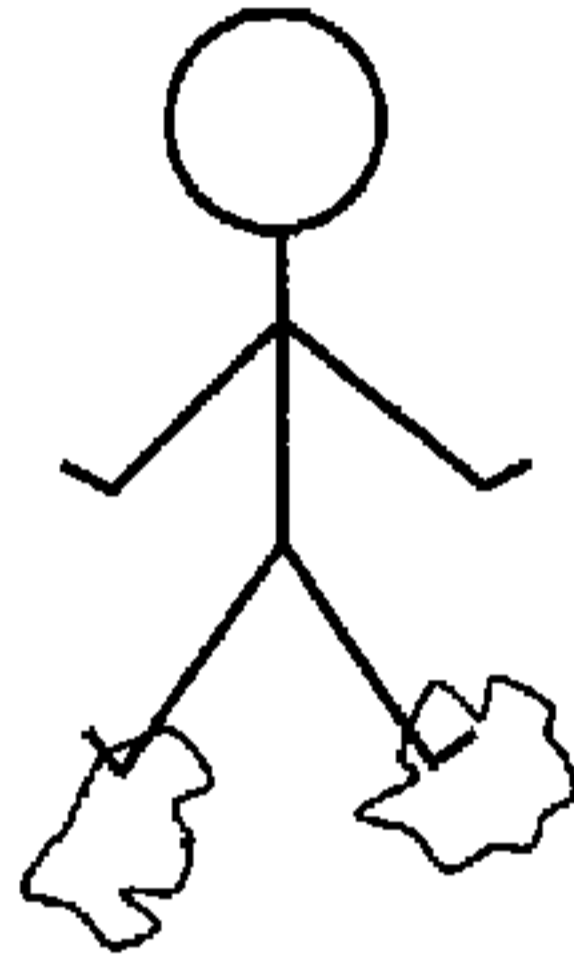
يوضح الشكل (٥-٢) شخصاً لديه قيم راسخة ويستطيع التمييز بين الخطأ والصواب، كما يعيش حياة منظمة ومستقرة وثابتة ويمكن التحكم بها. وهذا الشخص هو "الشخصية الصلبة" التي تشبه من يمشي فوق الصخور. ومن المتوقع أن يكون لمثل هؤلاء الأشخاص موقف ثابت تجاه الأمور التي يواجهونها في حياتهم. وأحياناً ما يوصف الشخص الذي يقف على مثل هذه القاعدة الصلبة بالشخص الصارم أو المتشدد. وتتمثل نقطة القوة العظمى التي يتمتع بها هذا الشخص في القاعدة الصلبة الآمنة التي يتحرك في حياته على أساسها. أما نقطة الضعف الأساسية في مثل هذه القاعدة الصلبة، فتكمن في أنه عندما تتغير ظروف الحياة وتكون هناك حاجة إلى اتباع قيم أو وجهات نظر أو سلوكيات جديدة، فربما يواجه هذا الشخص صعوبة شديدة في إدخال التعديلات اللازمة على هذه القاعدة. لذلك، إذا واجه هذا الشخص تغييراً عميقاً، فربما يرفضه ويمتنع عن التعاون، وقد تتنابه حالة من الغضب والمقاومة الشديدة.



شكل (٥-٢): الشخصية الصلبة

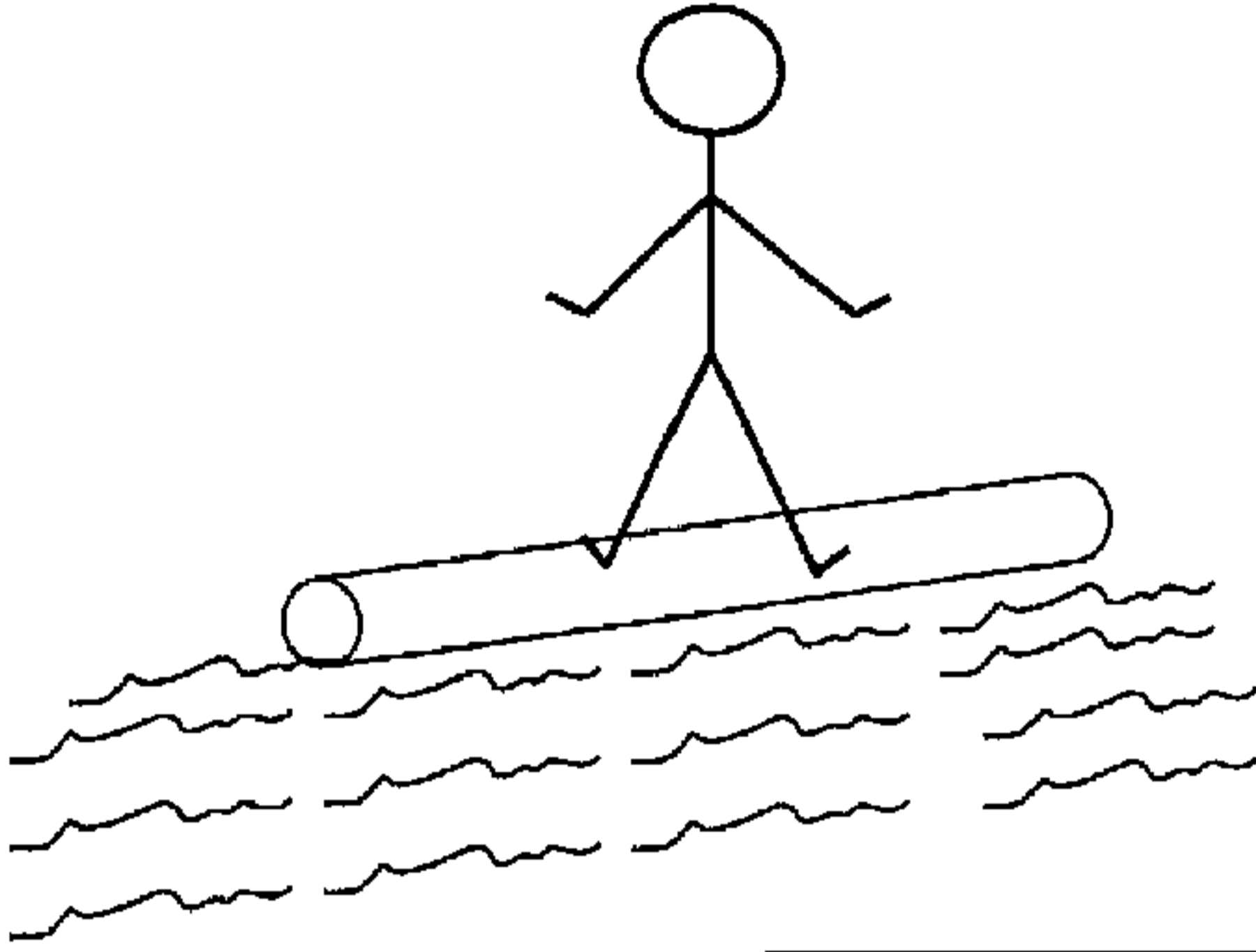
يوضح الشكل (٥-٣) القاعدة النفسية المقابلة للقاعدة الصلبة السابقة. ذلك، حيث يتسم الشخص المتساهل - الذي يشبه الشخص الذي يقفز بين المستنقعات - بالمرونة والليونة، ويستجيب لضغوط ومطالب الأشخاص والظروف

المحيطة به. ولكن للأسف، ربما يتصف هذا الشخص بقدر مبالغ فيه من المرونة ويأخذ على عاتقه مسؤوليات عديدة، وأحياناً ما يتعثّر ويقع لأنه لا يمتلك القاعدة النفسية الصلبة التي يتمتع بها الشخص الأول. وربما تطيح به الظروف ويتصرف كالفقار الذي يتحرك دون دفة، وربما تمر عليه أيضاً فترات من الشك والريبة. وفي أوقات التغيير السريع، يعاني هذا الشخص من القلق؛ حيث إنه لا يقف على أرض صلبة وليست لديه القدرة على تحقيق التوازن الذي يضمن له الاستقرار.



شكل (٥ - ٣): الشخصية المتساهلة

أما القاعدة النفسية المثالية التي لا بد أن يطورها الشخص لكي يتمكن من إدارة التغيير بنجاح، فهي موضحة في الشكل (٥-٤). ومن الممكن تشبيه الشخصية المتوازنة تلك بالحطاب الذي يركب على قطعة خشب لتسير به في النهر. تجدر الإشارة إلى أن هذه القاعدة ليست ثابتة وشديدة الرسوخ أكثر من اللازم كالقاعدة الأولى، وليست مرنة ومتقلقلة كالقاعدة الثانية. وهي تتميز بالاستقرار، ولكن في الوقت نفسه لديها القدرة على الحركة والاستجابة بصورة إيجابية لضغوط الحياة. وكما يغير الحطاب من وضعه على قطعة الخشب بما يتناسب مع حالات المياه المتغيرة، فإن الشخصية المتوازنة تغير من توجهاتها وآرائها ووجهات نظرها وسلوكياتها لإدارة الظروف المختلفة التي يفرضها التغيير.



شكل (٥-٤): الشخصية المتوازنة

إن هذه الشخصية ستشعر بالمشاعر التي قد تنتج عن التغيير غير المتوقع والسريع. ولكنها بخلاف الشخصيتين المتشددة والمتساهلة، ستتمكن بسهولة أكبر من التحكم في مشاعرها والتكيف مع التغيير.

### كيفية إدارة المشاعر

من أجل إدارة التغيير بنجاح، سيكون عليك إدارة مشاعرك؛ ولكن قد يتسم ذلك بالصعوبة بسبب طبيعة تلك المشاعر. فهناك بعض المشاعر التي تكون في نطاق تحكم الإنسان، فربما تشتري لنفسك طقم ملابس جديد وتشعر بالسعادة لبضعة أيام. من ناحية أخرى، هناك مشاعر خارج نطاق تحكم الإنسان. فربما تفقد ساعة يدك الثمينة وتشعر بالحزن الشديد لمدة أسبوع. ومهما كانت محاولتك للخروج من حالة الحزن الشديد التي تمر بها، فلن تتمكن من التحكم في مشاعرك.

وسرعان ما سيلاحظ الآخرون مشاعرك؛ حيث إن ما يشعر به الشخص يتضح في سلوكه وتعبيراته ووجهه ولغة جسده. فعندما تلتقي بأحد الأشخاص،

فإنك سريعاً ما تصدر حكمك على مشاعره وتترك ما إذا كان يشعر بالسعادة أو الحماسة أو الحزن أو الارتباك أو الاكتئاب أو الابتهاج أو الرضا أو ما إلى ذلك.

هذا، وقد تكون المشاعر هي الطريق لتغيير عميق. فقد يشاهد أحد الأشخاص في الغرب على شاشة التليفزيون أزمة الأطفال الذين يموتون ويعانون في إفريقيا. وهذا قد يخلق لديه شعوراً باليأس والشفقة عليهم؛ مما يحمله على ترك وظيفته المريحة والأمنة في بلده لكي يلتحق بإحدى وكالات الإغاثة.

إضافة إلى ما سبق، ربما تتخطى المشاعر العميقة الجانب العقلي في تحديد السلوك. فهناك الكثير من الأشخاص الذين يخاطرون بزواجهم وحياتهم المهنية والأسرية المستقرة بالانسياق وراء مشاعرهم والدخول في علاقات محرمة.

وربما تكون المشاعر قصيرة المدى أو طويلة المدى. فعندما ينظر إليك شخص ما بعين الإعجاب، قد يخلف ذلك لديك شعوراً بالجانبية والثقة بالنفس. وهذا يعد شعوراً قصير المدى مصاحب لرد فعل قصير المدى. على صعيد آخر، ربما يعود إليك شعور طويل المدى في كل مرة ترى فيها كلباً. فإذا كان قد عضك كلب بضراوة وأنت طفل صغير، فإنك في كل مرة تكون فيها قريباً من أحد الكلاب قد تشعر بالخوف والفرع. وفي هذه الحالة، تكون مشاعرك متوقفة على حدث تعرضت له منذ ٣٠ عامًا.

هذا، ومن الممكن أن تنتقل المشاعر من شخص لآخر على نحو سريع. فمن الممكن أن يؤثر المتحدث السياسي الذكي على الجمهور ويستولي على انتباههم طوال حديثه من خلال استخدام الأساليب البلاغية والإيماءات والمؤثرات الصوتية المختارة بعناية. وبالطريقة نفسها، ربما تنتشر مشاعر السعادة



والابتهاج بين جماهير أحد فرق كرة القدم بعد أن أحرز مهاجمهم المفضل هدف الفوز في المباراة. وربما تنتقل المشاعر السلبية في إحدى الحفلات إذا كان الحاضرون فيها من الشخصيات الانطوائية المملة الذين قلما يتحدثون وينتظرون اللحظة المناسبة لكي يستأنفوا للانصراف.

أما في المواقف الصعبة والمحيرة التي تتضمن تفاعلات واتصالات معقدة بين مختلف الأشخاص، فغالبًا ما تكون المشاعر هي القناة التي توصل إلى معظم الحقيقة. ففي محاولتك لفهم أحد المواقف، ينبغي أن تسأل نفسك عن كيفية "شعورك" بدلاً من أن تسألها عما "تفكر" فيه. فإن هذا السؤال من شأنه أن يقودك إلى وجهات نظر مختلفة ويحيطك علمًا ببواطن الأمور، حيث إن الكثير مما يخفيه التواصل العقلي تكشفه المشاعر.

من السمات المهمة للمشاعر هي أن كثيرًا من الناس يجدون صعوبة في كتبها. فعادةً ما تظهر هذه المشاعر عاجلاً أم آجلاً بطريقة أو بأخرى. فإن كبت المشاعر من الممكن أن يؤدي إلى ظهور بعض الأمراض، مثل القرحة أو أمراض القلب. وهناك بعض الأشخاص الذين يرغبون أيضاً في الانتقام لأنفسهم من الأشخاص الذين قد يكونون أخطئوا في حقهم منذ سنوات عديدة!

### تدريب (٥ - ١): مشاعرك تجاه التغيير

تعد المشاعر أحد العوامل القوية والمهمة في فهم وإدارة التغيير. ويمكنك حل هذا التدريب لتقييم نفسك فيما يتعلق بالعوامل التي تمت مناقشتها في هذا الفصل. وبذلك، ستكون لديك القدرة على فهم خبايا نفسك على نحو أعمق، مما سيساعدك في إدارة التغيير على نحو أكثر فاعلية.

### أسلوب حياتي

قيم أسلوب حياتك بالنسبة المئوية، وقسم نسبة ١٠٠٪ على العوامل الثلاثة التالية، بحسب ما يتلاءم معك لأقصى درجة.

الجانب العقلي تعتمد على عقلك في التفكير جيدًا في أفعالك ونتائجها قبل اتخاذ القرارات.

الجانب العاطفي تعتمد على قلبك في الانسياق وراء مشاعرك واتخاذ قرارات خاصة بحياتك على هذا الأساس.

الجانب العملي تعتمد على أفعالك في المبادرة والقيام بالأمر الخاصة بحياتك. ما النتائج التي توصلت إليها من هذا التحليل؟ دون هذه النتائج فيما يلي.

### النتائج التي توصلت إليها

---



---



---



---



---

### القاعدة النفسية التي اعتمد عليها في حياتي

قيم نوع القاعدة التي تقوم عليها شخصيتك من خلال اختيار المربع الملائم فيما يلي.

الشخصية الصلبة

الشخصية المتساهلة

الشخصية المتوازنة

دون فيما يلي النتائج التي توصلت إليها من هذا التدريب وتأثيرها على التغيير الذي تواجهه.

## النتائج التي توصلت إليها

---



---



---



---



---



---

## التغيير الذي يواجهك

## مشاعري تجاه التغيير

حلل مشاعرك تجاه التغيير الذي تمر به الآن. اكتب هذه المشاعر فيما يلي.

---



---



---



---



---

## الاستراتيجية التي أتبعها

بعد التفكير في مشاعرك تجاه التغيير الذي تمر به، اذكر الأفعال التي ستخذها لكي تتعامل مع التغيير الذي يؤثر عليك على نحو أفضل.

---



---



---



---

## ملخص الفصل

والآن بعد أن انتهيت من قراءة هذا الفصل، اذكر أهم ثلاثة أشياء تعلمتها من شأنها أن تساعدك في إدارتك للتغيير على نحو أفضل.

تعلمت في هذا الفصل:

١-	_____
	_____
	_____
٢-	_____
	_____
	_____
٣-	_____
	_____
	_____

المصدر: قناة (كتب تيوبويتا) على التليجرام. O

الوظائف الشاغرة لمنصب المدير، لم تتلقَ "سالي" أي رد بشأن خطابات التقدم للوظائف.

تركت "سالي" وظيفتها بعد انتهاء مهلة الشهر المحددة لها. وبسبب فقدان التواصل الاجتماعي مع زملاء العمل وجهادها الشاق في البحث عن فرصة عمل أخرى، بدأت "سالي" في الشعور بالاكئاب. وقد شعر "جاستين" بالتغيير في شخصية "سالي"، واقترح عليها اتباع خطة معينة للاعتناء بسلامتها البدنية والنفسية. وقد تضمنت تلك الخطة الانضمام لأحد مراكز البحث عن وظائف وممارسة تمارين رياضية بصفة منتظمة والالتزام بنظام غذائي مناسب والنوم بشكل منتظم. وبعد مرور شهرين، لم تتجح "سالي" في العثور على وظيفة، ومن ثم فقد انتابها معظم الوقت شعور بالحيرة والقلق. وعلى الرغم من كل ذلك، فقد تمكنت من التحكم في توترها وقلقها بسبب الخطة التي اتبعتها. وقد حصل الزوجان على مهلة مالية لسداد ديونهما بعد مفاوضات مع البنك والجمعية التعاونية للبناء اللذين يتعاملان معهما.

وفي خلال أربعة شهور من تسريح "سالي" من العمل، تمكنت من تأمين وظيفة أخرى لها تدر عليها دخلاً أكثر من سابقتها. كما أصبح "جاستين" يتلقى طلبات في عمله الحر أكثر مرتين مما سبق. وعليه، فقد تخطى الزوجان فترة عصيبة جداً في عمرهما، ودخلا مرحلة جديدة من التطور الأسري.

### مراحل إدارة الشعور بالضغط

كما توضح حالة تسريح "سالي" من العمل، فإن إدارة الشعور بالضغط لها عدة مراحل ويجب تنفيذها لمدة معينة من الوقت قد تتراوح ما بين أسابيع أو شهور أو حتى سنوات. وهذه المراحل عامة، ويختلف رد الفعل تجاهها من شخص لآخر. فسيعتمد رد فعلك على أسلوب رؤيتك للتغيير، وعلى التغييرات الأخرى التي تحدث في حياتك، وعلى حالتك البدنية والذهنية.

يزداد الشعور بالضغط، عندما ينتابك القلق من جهة المستقبل، وأيضًا عندما تكون الظروف خارج نطاق سيطرتك ولا تدري ماذا يحدث لك. وعليه، فإن التغيير العميق الذي ينتج عنه شعور بالضغط ينقسم إلى عدد من المراحل. وكلما فهمت هذه المراحل والطريقة التي يمكن أن تتعامل بها معها، تمكنت بصورة أفضل من مواكبة التغيير والتغلب على الشعور بالضغط المصاحب له. وسيتم الآن توضيح هذه المراحل بالتفصيل، مع تحليل للجانب العقلي (التفكير) والجانب العاطفي (المشاعر) والجانب العملي (ردود الأفعال).

### المرحلة الأولى: التأثير البدني

يتأثر كل شخص بالتغيير العميق، ويعتمد نوع التأثير على نوع التغيير والمدة الزمنية التي يتعرض فيها الشخص للتغيير. فعندما ترى أن التغيير شيء مدمر لك وتعرض له بصورة مفاجئة، فقد يكون رد فعلك هو حالة من الجمود أو العجز. ويحدث ذلك عندما يكون التأثير كبيرًا جدًا لدرجة أنك تعاني بسببه من صدمة بدنية ونفسية. ويوضح الجدول (٦-١) الأفكار والمشاعر وردود الأفعال النمطية التي تحدث عند التعرض لتغيير عميق.

جدول (٦-١): الأفكار والمشاعر وردود الأفعال المرتبطة بحدوث تغيير عميق

الأفكار	المشاعر	ردود الأفعال
لماذا حدث لي ذلك؟	غضب	انسحاب
كل شيء عملت من أجله اختفى.	خوف	يكاء
لن أقضي عطلة هذا العام.	رهبة	ركل الأشياء
لا أستطيع التكيف مع هذا الوضع.	ضوض	مجادلات استفزازية
الحياة لا تطاق.	اكتئاب	إدمان
	قلق	تقيؤ
	رفض	تحدث بطريقة قاسية
		تصرف بشكل متهور
		تخبط

في تلك الحالة من الشعور بالعجز، ستهتز الأرض الصلبة التي تقف عليها وربما تكون غير قادر على مباشرة حياتك الطبيعية.

### المرحلة الثانية: إنكار التغيير أو التقليل من شأنه

كوسيلة لتخفيف الشعور بالضغط والألم والمخاوف التي سببها التغيير، قد تحاول أن تستمر في حياتك وكأن شيئاً لم يكن. فالشخص الذي فقد وظيفته قد يستمر في النزول من منزله كل يوم صباحاً ليحلق بقطار الساعة والنصف ويقضي يومه في القراءة داخل المكتبة. وربما يقلل الشخص من تأثير احتراق بيته بأن يقنع نفسه بأنه لم يكن يحب ذلك البيت وكان بحاجة للانتقال لمكان آخر على أية حال. ويوضح الجدول (٦-٢) الأفكار والمشاعر وردود الأفعال النمطية المتعلقة بإنكار التغيير أو التقليل من شأنه.

جدول (٦-٢): الأفكار والمشاعر وردود الأفعال المرتبطة بإنكار التغيير

الأفكار	المشاعر	ردود الأفعال
سيختفي هذا الأمر تمامًا من حياتي إذا توقفت عن التفكير فيه.	راحة قلق	مواصلة التعامل مع روتين الحياة المعتاد
حسنًا، لقد تركتني زوجتي، ولكنها لم تحبني أبدًا على أية حال.	حزن رضا ذاتي	محاولة الوصول إلى درجة الكمال
إن تسريحني من العمل سيعطيني فرصة للبدء من جديد.	شعور بالذنب	إنهاء المهام غير المكتملة
لم أكن لأشعر بالسعادة لو ترقيت إلى منصب المدير.	قناعة سلام كبت	الإذعان لمن هم في مناصب قيادية
		الامتنال لرغبات الآخرين
		الانشغال طوال الوقت
		التخلص من الأشياء التي لا حاجة لها

المصدر: مجلة (كثير خير) بقلم: علي التليجي

### المرحلة الثالثة: تدفق المشاعر

إن المرحلة الثانية ما هي إلا شعور مؤقت بالراحة من واقع حدوث التغيير، ونظرًا لأن الفرد يعمل الآن على تفادي نتائج التغيير، فإن مشاعره المكبوتة يجب أن تخرج بشكل أو بآخر، وربما يستجيب شخص ما في المرحلة الثالثة بطريقة سلبية للغاية، بينما يستجيب آخر بأسلوب صاخب وعنيف. وهذا موضح بالجدول (٣-٦).

### جدول (٣-٦): الأفكار والمشاعر وردود الأفعال المرتبطة بالتعبير عن المشاعر الخاصة بالتغيير

الأفكار	المشاعر	ردود الأفعال
إن هذا أمر حقيقي.	غضب	الانسحاب من المواقف الإنسانية والاجتماعية
لن يختفي هذا الأمر أبدًا من حياتي.	وحدة	سرعة الانفعال
يجب تغيير حياتي الحالية.	حزن	سرعة الغضب
أنا عديم القيمة.	شعور بعدم القيمة	العدوانية
أنا واقع في مشكلة حقيقية.	ضعف	البعد عن الناس

### المرحلة الرابعة: قبول التغيير

إن الفرد في هذه المرحلة يسلم بحقيقة حدوث التغيير وعدم وجود الكثير مما يمكن فعله حيال ذلك. وقد تمكن في المرحلة الثالثة من التعبير عن مشاعره؛ مما كان له الأثر في تهدئته وشعوره بالراحة النفسية، وسيبدأ الآن في إدراك أن أفضل الطرق لإدارة التغيير هي التخلص من الأوجه المؤلمة وغير المرغوب فيها في سلوكه السابق وروتين حياته، واكتشاف أمور جديدة. هذا، ويوضح الجدول (٤-٦) الأفكار والمشاعر وردود الأفعال الخاصة بهذه المرحلة.



## جدول (٤-٦): الأفكار والمشاعر وردود الأفعال المرتبطة بقبول التغيير

الأفكار	المشاعر	ردود الأفعال
دعني الآن من الماضي.	رهبة	البحث عن فرص جديدة
يجب أن أعد شيئاً جديداً.	حيرة	تكوين صداقات ومعارف جديدة
يجب أن أحدد الاتجاه الأفضل لاتباعه.	حماسة	تقوية العلاقات بالصداقات والمعارف القديمة
لا بد أن أغير من حياتي.	حزن	زيادة الاهتمام بالنفس
إن الحياة استحالة أن تعود لما كانت عليه من قبل.	تأمل	شراء ملابس جديدة
	شعور بالذنب	البحث عن فرص جديدة
	خوف	

## المرحلة الخامسة: اختبار الخيارات الجديدة

في هذه المرحلة، ستكون قد فكرت في خيار أو عدد من الخيارات يمكنك اتباعها لتعويض الخسارة التي تعرضت لها من جراء التغيير، وسوف تكون مستغرقاً في اختبار هذه الخيارات. وسيكون هذا الاختبار مرتبطاً بالخسارة التي تعرضت لها. فالشخص الذي اضطر إلى العمل في منصب وظيفي أقل سيعتمد إلى تجربة الوظيفة الجديدة. والشخص الذي قبل التسريح من العمل قد يحاول اكتشاف حياة مهنية أخرى، واضعاً في الاعتبار الدراسة للحصول على مؤهل دراسي أعلى أو البحث عن فرصة للعمل بمهنة حرة. وربما يقوم الشخص الذي انفصل عن زوجته بتجربة أسلوب حياة جديد وعلاقات جديدة أيضاً. ويوضح الجدول (٥-٦) الأفكار والمشاعر وردود الأفعال المرتبطة بهذه المرحلة.

جدول (٦-٥): الأفكار والمشاعر وردود الأفعال المرتبطة باختبار الخيارات الجديدة

الأفكار	المشاعر	ردود الأفعال
إن مرحلة جديدة من حياتي على وشك أن تبدأ.	أمل	تجربة أشياء جديدة
سأجرب خيارات عديدة وأرى أيها سينجح.	حماسة	الخروج إلى أماكن جديدة
قد تكون الحياة مختلفة ومثيرة.	تقدم	التعرف على أشخاص جدد
إن الأمر ليس شيئاً للغاية.	متعة	التكيف مع الظروف الجديدة المحيطة
لماذا لم أفعل ذلك الأمر من قبل؟	عدم رضا	تكوين علاقات
إن هذا الأمر غير مناسب لي.	رهبة	اكتشاف أنشطة جديدة
	رضا	الانسحاب من المواقف غير المرضية
	ضعف	

المرحلة السادسة: بناء المستقبل

من المرحلة الخامسة وحتى هذه المرحلة، سيتم اختيار طريق المستقبل. وينبغي الاستغناء عن الطريق القديم، على الرغم من بقاء بعض الأجزاء منه. وإذا كنت اخترت مستقبلك بعناية شديدة، فستكون في هذه المرحلة مشغولاً جداً في تطويره والعمل على نجاحه. وستستقر العديد من المشاعر القوية الخاصة بالمراحل الأولى من التغيير مع دخولك في هذه المرحلة أو الفترة الجديدة من حياتك. ويوضح الجدول (٦-٦) هذا الأمر.

المصدر: قناة أكشوب ثيوبيتري (على قناة التيليجرام)

## الجدول (٦-٦): الأفكار والمشاعر وردود الأفعال المرتبطة ببناء المستقبل

الأفكار	المشاعر	ردود الأفعال
الحياة مشرقة	حماسة	العمل بجد في الطريق الجديد
لماذا أصبتُ بالإحباط الشديد عند حدوث التغيير؟	سرور	التطلع لفرص جديدة
عند حدوث التغيير مرة أخرى سأعرف كيف أتواكب معه.	قلق	اكتساب مهارات جديدة
لا فائدة من الندم.	سعادة	تطوير علاقات مع أصدقاء جدد
أفقد بعض جوانب الماضي.	قناعة	ترسيخ العلاقات
	رهبة	تتمية الموارد
	رضا	

## أعراض الشعور بالضغط

يشعر الإنسان بضغط عندما يقع تحت وطأة خطر معين ويكون غير قادر على مواجهته. ومواجهة الخطر تجعل الإنسان يتعرض إلى تغييرات في آلياته الفسيولوجية والنفسية. وتتضمن تلك التغييرات زيادة في معدل ضربات القلب وإفراز الأدرينالين في مجرى الدم وإفراز العرق وزيادة سرعة التنفس وارتفاع معدلي التيقظ العقلي والإدراك. وقد كانت تلك التغييرات مثالية عندما كان الإنسان يتعرض للخطر لدقائق أو لساعات، وعندما كان مضطراً للقتال أو للهروب، ولكنها غير مناسبة الآن لمن يشعرون بالخطر لفترة أطول. فإن حالة التيقظ العقلي المستمرة غير صحية للإنسان الطبيعي، ومن الممكن أن تؤدي لانهايار بدني وفسيولوجي. ويمكن تقسيم أعراض الشعور بالضغط لفئتين رئيسيتين هما: الفئة البدنية والفئة الذهنية. ويوضح الجدول (٦-٧) بعض هذه الأعراض.

جدول (٦-٧): أعراض الشعور بالضغط

الأعراض البدنية	الأعراض الذهنية
إفراز العرق	رغبة
سرعة خفقان القلب بصورة غير منتظمة	اكتئاب
جفاف الحلق	عدوانية
ارتفاع ضغط الدم	قلق
عسر الهضم	حيرة
نوبات صداع	إرهاق
شد عضلي	خمول
اضطراب حركة المثانة والأمعاء	ضعف الذاكرة
ضعف القدرة الجنسية	قلة التركيز
ضبابية الرؤية	سرعة الانفعال
دوار	عدم القدرة على التكيف
بكاء	توتر
عدم الانتظام في النوم	استغراق في أحلام اليقظة
إغماء	شعور بالفشل

اختلاف الشعور بالضغط من فرد لآخر

يختلف الضغط وآثاره من شخص لآخر. فالموقف الذي قد يسبب شعوراً بضغط شديد لشخص ما قد يكون مفرحاً جداً لشخص آخر بسبب الاختلافات بين الشخصيات وتكوينها النفسي. وعلاوةً على ذلك، فغالباً ما يمر كل شخص بظروف مختلفة عن الآخر. فمثلاً الشخص الذي يتعرض للتسريح من عمله قد يرحب بهذا الوضع؛ حيث سيعطيه ذلك الحرية في أن يبدأ حياة مهنية مختلفة. وربما يخلف الشيء نفسه شعوراً بالانهيار لدى شخص آخر، حيث يؤدي إلى زيادة معاناته الحالية كمروره بضائقة مالية أو حرمان أفراد أسرته.

وجدير بالذكر أن الشعور بالضغط ضروري - ولكن بقدر معين - لتحفيز الأفراد إلى المستوى الذي يستطيعون من خلاله التعامل مع التغيير الذي يواجههم. وبعبارة أخرى، فإن الشعور بالضغط هو شيء مفيد في واقع الأمر. فالمديرة التي تعد عرضًا تقديميًا لمجموعة من ٢٠٠ عميل مهمين ينبغي أن تحفز بشكل كافٍ لتكون على درجة عالية من الحماس والإدراك والالتيقظ للعملية التي ستقوم بها. ولكن إن لم تحفز وقدمت عرضها التقديمي بشكل ممل وغير شيق جعل الجميع يتأهبون حينها، فستكون قد أساءت لنفسها وللمؤسسة التي تعمل بها ولعملائها أيضًا. وإذا كانت محفزة بشكل زائد، وكانت تعاني من جراء ذلك من الصداع وضعف التركيز والدوار والتلعثم مما جعلها تقدم عرضًا تقديميًا غير مترابط، فقد يكون لذلك تأثير سلبي على جمهورها. بالرغم من ذلك، ففي ظل كل هذه الظروف قد تكتسب تعاطف بعض مستمعيها.

تصبح حالة التحفيز مجهددة جدًا عندما تكون لفترة طويلة وتؤثر على سلامتك وصحتك.

عندما تتأثر بالتغيير عليك أن توجه لنفسك ثلاثة أسئلة مهمة:

- هل أتعرض للضغط؟
- هل يؤثر الشعور بالضغط علي بشكل سلبي؟
- ما الذي يمكنني فعله تجاه هذا الشعور؟

### كيفية التحكم في الشعور بالضغط

حتى تخفف من وطأة الضغط الناتج عن التغيير، يجب الاهتمام بكل من الحلول قصيرة المدى وطويلة المدى. وبالرجوع لحالة "سالي" (التي تم تسريحها من العمل)، فإن الحل طويل المدى لمشكلتها كان يتمثل في إيجاد وظيفة أخرى حتى تستطيع أن تعول أسرتها وتسترجع مكانتها الاجتماعية وتقديرها لذاتها في المجتمع الذي تعيش فيه. على الرغم من ذلك، فقد كان عليها اتخاذ بعض

الإجراءات لتخفيف وطأة الضغط الواقع عليها في الشهور الأربعة التي استغرقتها في البحث عن وظيفة جديدة. أما الخطوات التي اتخذتها "سالي"، والتي ساهمت أيضاً في الوصول إلى الحلول طويلة المدى، فكانت ما يلي:

- تعبيرها عن شعورها لزوجها "جاستين"
- كان زوجها بمثابة مستشار لها.
- تبين لها من خلال مناقشاتها مع زوجها الأسباب التي أدت لاكتئابها الشديد بعد تسريحها من العمل.
- بمساعدة زوجها، وضعت "سالي" خطة محددة للعثور على وظيفة أخرى.
- بدأت "سالي" في ممارسة بعض النشاطات للاهتمام بصحتها الذهنية والبدنية؛ وذلك مثل ممارسة التمرينات الرياضية بانتظام واتباع نظام غذائي مناسب والسير على نظام نوم دقيق والالتحاق بإحدى مراكز البحث عن وظائف.
- المفاوضات مع البنك والجمعية التعاونية للبناء بشأن الأمور المالية
- محاولة "جاستين" البحث عن المزيد من العمل
- وبعد مرور أربعة شهور، استطاعت "سالي" التغلب على مشكلتها والبدء في حياة جديدة طبيعية مرة أخرى.
- إن هناك العديد من الأساليب للتقليل أو التخفيف من وطأة الضغط. وسيتم شرح بعض منها في الأجزاء التالية.

### أساليب تخفيف الضغوط النفسية

- شارك أصدقاءك المقربين أو أسرته في مشاكلك والضغوط التي تعاني منها.
- انضم إلى أحد مراكز تقديم الخدمات الاستشارية لعلاج الضغوط.

- استعن بشرائط الفيديو والكاسيت التي تحتوي على محاضرات لكيفية إدارة الضغوط.
- اقرأ بعض الكتب التي تتحدث عن الضغوط وكيفية إدارتها.
- خصص بعض الوقت للتأمل أو ممارسة رياضة اليوجا.
- اهرب من الضغط الواقعة عليك بالذهاب في إجازة على سبيل المثال.
- انضم إلى نواد وجمعيات جديدة.
- وسع دائرة أصدقائك.
- ابحث عن اهتمامات جديدة لنفسك.
- اتصل ببعض من أصدقائك القدامى.
- استمع لموسيقى هادئة.
- تعلم فن الطهي وادع أصدقاءك لتناول بعض الوجبات.
- اشتر أشياء مبهجة لنفسك.

### أساليب تخفيف الضغوط الصحية

- ألق عن التدخين.
- مارس رياضة المشي بصفة منتظمة.
- ابدأ في ممارسة رياضة السباحة.
- التحق بناد صحي.
- راقب نظامك الغذائي، وتناول طعامك بشكل منتظم.
- تأكد من حصولك على قسط كافٍ من النوم.
- عند شعورك بالضغط أو الإجهاد، احصل على غفوة قليلة لمدة ١٥ دقيقة.
- اذهب إلى طبيبك للحصول على استشارة أو علاج لما تشكو منه.

- انضم إلى ناد للجولف أو التنس أو الإسكواش أو تنس الريشة ... إلخ.
- لا تعمل لأوقات إضافية وتحت ضغط.
- احصل على جميع إجازاتك.
- اشترِ تليفون لتسجيل المكالمات بينما تكون خارج المنزل في نهاية الأسبوع أو المساء.
- قلل من استخدام السيارة وابدأ في قيادة الدراجة.

### أساليب تخفيف الضغوط المتعلقة بالمشكلة نفسها

- ضع خطة طويلة المدى لحل مشكلتك.
- تحدث مع أشخاص تعرضوا للمشكلة نفسها.
- احصل على نصيحة من أشخاص متخصصين.
- تناقش في أمورك المالية مع الخبراء مثل المحاسبين ومديري البنوك ومستشاري الرهون العقارية.
- اقرأ الكتب لاكتساب نصائح مفيدة وتوسيع مداركك.
- انضم إلى مركز متخصص لتعليم كيفية الاعتماد على النفس في حل المشكلات.
- زر المكتبات العامة للحصول على المزيد من المعلومات.
- حاول حل مشكلتك عن قرب مع أحد أصدقائك أو زملائك.
- فكر ملياً في عواقب عدم القيام بأي شيء تجاه المشكلة. فهل بذلك ستتلاشى المشكلة؟

### كيفية إدارة الضغط الذي تتعرض له

والآن بعد قراءتك لهذا الفصل، ينبغي أن تحدد أعراض الضغط التي تشعر بها وأن تخطط للتقليل أو التخفيف منها. صف الأعراض التي تشعر بها في الجدول التالي.





إلى القسم الخاص بأساليب إدارة الضغط، واستخدم بعض الأساليب والوسائل المبينة للتعامل مع الضغط. اكتب خطتك في التدريب التالي.

خطتي	من سيقومون بمساعدتي
ما سأبدأ في فعله في الحال.	
ما سأفعله خلال الستة شهور القادمة.	
كيف سيكون حالي في المستقبل؟ صف كيف ستفكر وتشعر وتتصرف عندما تنجح في التخفيف من مستوى الضغط الواقع عليك.	

## ملخص الفصل

والآن بعد أن انتهيت من قراءة هذا الفصل، اذكر أهم ثلاثة أشياء تعلمتها عن كيفية إدارة الضغط الواقع عليك نتيجة التغيير.

تعلمت في هذا الفصل:	
١-	
٢-	
٣-	

المصدر: قناة (كتب تيوبويتا) على التليجرام. O

## الفصل السابع

### المواقف المختلفة حيال التغيير

"إذا نظرت إلى الحياة من جانب واحد، فلن تشعر بالسعادة أبدًا."

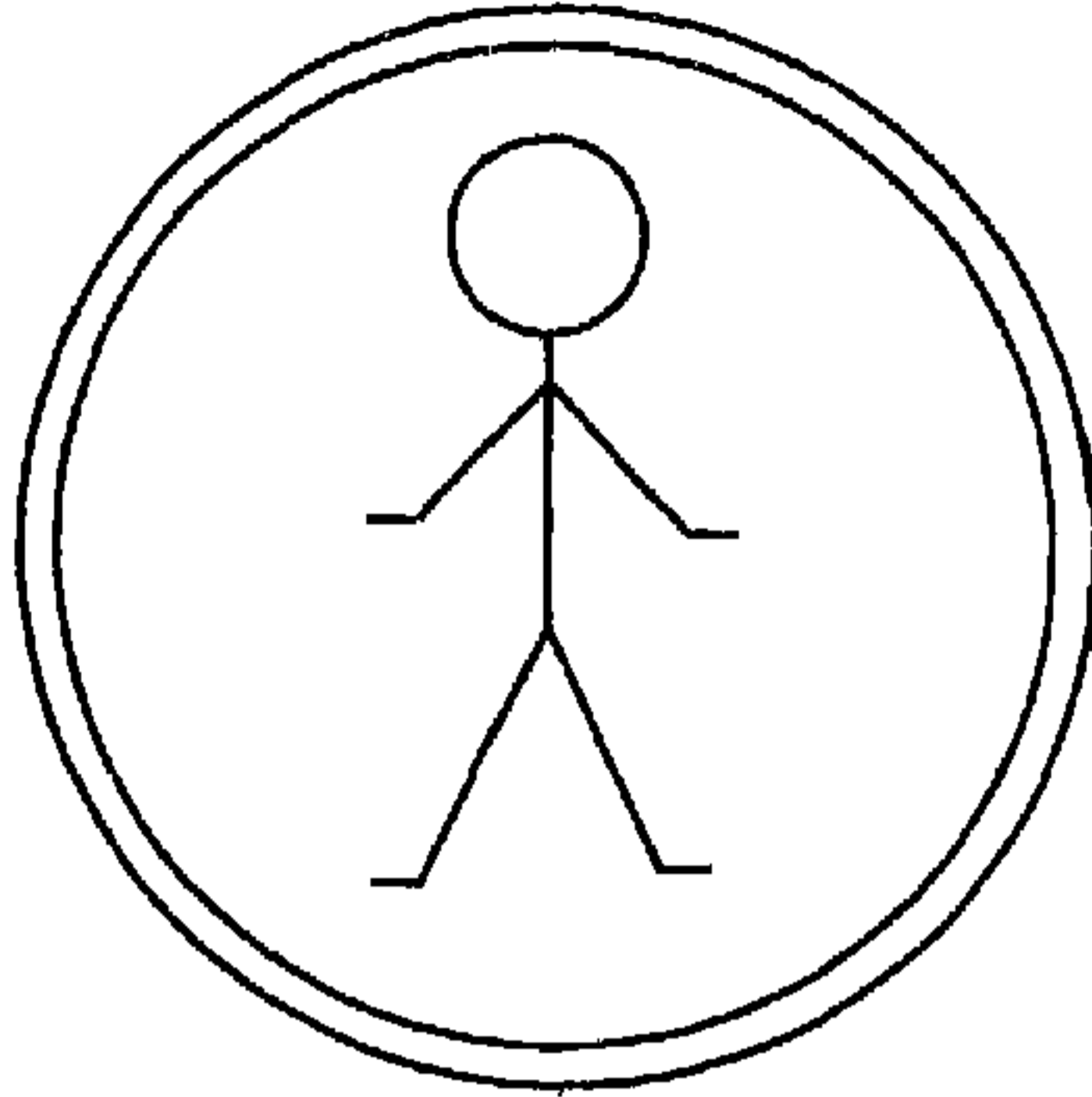
إليزابيث بوين

اتضح من خلال قراءة الفصلين الأول والثاني أن عليك أن تتعلم كيف تتعايش مع التغييرات المستمرة؛ حيث إنه لا مفر من التغيير، ويجب أن تتحدد ما إذا كنت ستتقبل التغيير وتجده شيئاً شيقاً ومليئاً بالفرص، أو ما إذا كنت ستقاومه وتراه كخطر حقيقي يجب تجنبه. هذا، ويعتبر تقبل التغيير والتكيف معه شيئاً صحياً يساعد على التقدم والمضي قدماً في الحياة. بينما يؤدي رفض التغيير إلى حدوث اضطراب نفسي وإحاطة الضغوط بك من كل مكان، ويمثل على المدى الطويل عائقاً أمام إنتاجيتك وإنتاجية المؤسسة التي تعمل بها.

### المواقف المختلفة حيال التغيير

تختلف الإمكانيات المؤهلة لاستيعاب أفكار مبتكرة وتعلم مهارات وسلوكيات جديدة من شخص لآخر. وأحد أهم أسباب ذلك هو أن جميعنا نحيط أنفسنا بحصن افتراضي للوقاية من التغيير - كما هو موضح بالشكل (٧-١).

إن حصن الوقاية من التغيير هو الجدار الذي يقيمه كل منا حول نفسه للحماية من العالم الخارجي. وبداخل هذا الحصن، نشعر إلى حد ما بالأمان لأننا بنينا بيئة نفسية قادرين على إدارتها. وعندما نتعامل مع الحياة من داخل هذا الحصن، نكون قادرين على التأقلم مع التغيير؛ حيث إننا نتعامل مع مواقف سبق لنا تجربتها والتدريب عليها مراراً وتكراراً. وإذا أرغمنا على التعامل خارج ذلك الحصن في ظروف مختلفة أو غير مألوفة أو صعبة، ترتفع مستويات الرهبة والحيرة والشعور بالضغط لدينا.



شكل (٧-١): الحصن الافتراضي للوقاية من التغيير

هذا، وتعد الآليات الدفاعية إحدى طرق الحفاظ على حصن الوقاية من التغيير. فهي وسيلة يستخدمها الفرد للتخلص من المؤثرات التي يرى أن لها ضرراً محتملاً عليه أو للتقليل من هذه المؤثرات. وهناك العديد من الآليات الدفاعية، ومن بين تلك الآليات الأكثر شيوعاً ما يلي:

- الإسقاط: وهو أن تنسب للآخرين ما لا تعترف به من دوافع ورغبات داخلية. فمثلاً، نجد أن الشخص كثير المشاكل يتهم الآخرين بالعدوانية.
- الإنكار: وهو أن ترفض قبول الأمر الواقع. فمثلاً، قد تقول إحدى الزوجات منكراً خيانة زوجها لها: "إن زوجي لا يمكن أن يخونني أبداً".
- تكوين رد الفعل: وهو التعبير عن الموقف المغاير للوضع الحالي. فمثلاً، قد تقول إحدى الفتيات التي تعرضت للخيانة من صديقتها المقربة: "سارة ليست شخصية ماهرة وغير جديرة بالثقة، بل هي ودودة ومتفتحة ومخلصة".

- الميل إلى النظر للأمور بصورة عقلانية: وهو عدم ذكر التفاصيل العاطفية المؤلمة والقاسية لحدث ما من خلال تصور هذا الحدث بشكل هادئ ومنطقي. فمثلاً، قد تقول إحدى الأمهات: "لقد حطمت ابنتي سيارتي الجديدة. ولكنها تعلمت الكثير من ذلك الحادث، وستقود بشكل أفضل بكثير في المستقبل."
  - الانسحاب: وهو رفض التورط في موقف عاطفي أو مؤلم. فمثلاً، قد تقول: "يمكنك أن تفصل "بريان" إذا رغبت في ذلك، ولكن لا تشركني في هذا الأمر. لا أريد التدخل في ذلك."
  - إخراج المشاعر: وهو إفراغ كل الأحاسيس العنيفة مثل الغضب أو العدوانية تجاه أشخاص أو أشياء لا علاقة لها بالموضوع، مثل كسرك للمرأة أو صياحك في وجه أطفالك.
  - تشتيت الانتباه: وهو عبارة عن تقليل الانتباه لموقف معين بتوجيه نفسك والآخرين بعيداً عنه بإطلاق بعض النكات أو إشاعة جو من المرح والضحك.
- إضافة إلى ما سبق، فهناك العديد من أشكال الآليات الدفاعية الأخرى، ويمكن تفسير معظم أشكال السلوك الإنساني بهذا الشكل.
- يوضح أيضاً حصن الوقاية من التغيير بعض السمات المهمة الأخرى، التي قد تكون غير واضحة المعالم لبعض الأفراد وقد يكونون غير مدركين لوجودها. فالآليات الدفاعية تعمل على مستوى لا شعوري؛ لأننا لا نشعر بوقت استخدامها أو معدل اللجوء إليها.
- ربما لا يعلم الآخرون بطبيعة الحصون الدفاعية التي نبنها حولنا. ويعتمد ذلك على مدى انفتاحنا معهم، وإلى أي مدى نسمح لهم برؤية مخاوفنا ونقاط ضعفنا، والطريقة التي نحمي بها أنفسنا. فغالباً ما ننتمي ما نظهره وما نخفيه بالاعتماد على الأشخاص والظروف المحيطة بنا. فمن

الممكن أن نكشف لأحد الأشخاص عن شعورنا بالخوف والرعب من إلقاء حديث أمام مجموعة صغيرة من الأشخاص، ومع ذلك لا نكشف عن هذه المعلومة لشخص آخر نتق فيه بشكل أقل.

يختلف سمك الحصون التي يبنيها الأفراد حول أنفسهم من شخص لآخر. فربما يبني أحد الأشخاص حول نفسه حصناً سميكاً، ويكون منغلِقاً جداً على نفسه. وستجد أن مثل هذا الشخص لا يظهر إلا القليل عن نفسه، ولا يتمكن الآخرون أبداً من التعامل معه عن قرب. وربما تجد شخصاً آخر يبني حول نفسه حصناً رقيقاً. وستجد أن مثل هذا الشخص متفتِحاً ومتجاوباً ومتعاوناً ويعتاد عليه الآخرون بسرعة هائلة.

إن أحد الأشياء الرئيسية المحددة لنوعية الحصن الذي يشيده الفرد حول نفسه هو درجة الأمان الشخصي ومقدار الضعف الذي يشعر به. فإذا كان يشعر دائماً أنه مهدد من البيئة المحيطة به، فإنه سيُشيد حول نفسه حصناً سميكاً وقوياً يمكنه صد الهجمات العنيفة. وعلى الناحية الأخرى، إذا كان يشعر أنه قادر على التعامل بفعالية مع بيئته المحيطة والتجاوب معها بصورة إيجابية ناجحة، فإنه سيُشيد حصناً أقل قوة وأكثر تأقلاً مع الظروف المحيطة.

جدير بالذكر أن الحصن الواقى يتطور خلال سنوات عمر الإنسان، ويتغير طبقاً لتجارب الحياة وخبراتها. فإذا تعرض شخص ما لعلاقة شخصية مؤلمة تركت به ألماً وجرحاً نفسياً غائراً، فربما يشيد حول نفسه حصناً سميكاً يصعب اختراقه ويمنع دخوله في أية علاقات أخرى خشية تعرضه لمزيد من الألم. بينما الشخص الذي لديه مجموعة من العلاقات الشخصية الجيدة والصدقات الحميمة قد يكون أكثر انفتاحاً لبناء علاقات جديدة مع الآخرين.

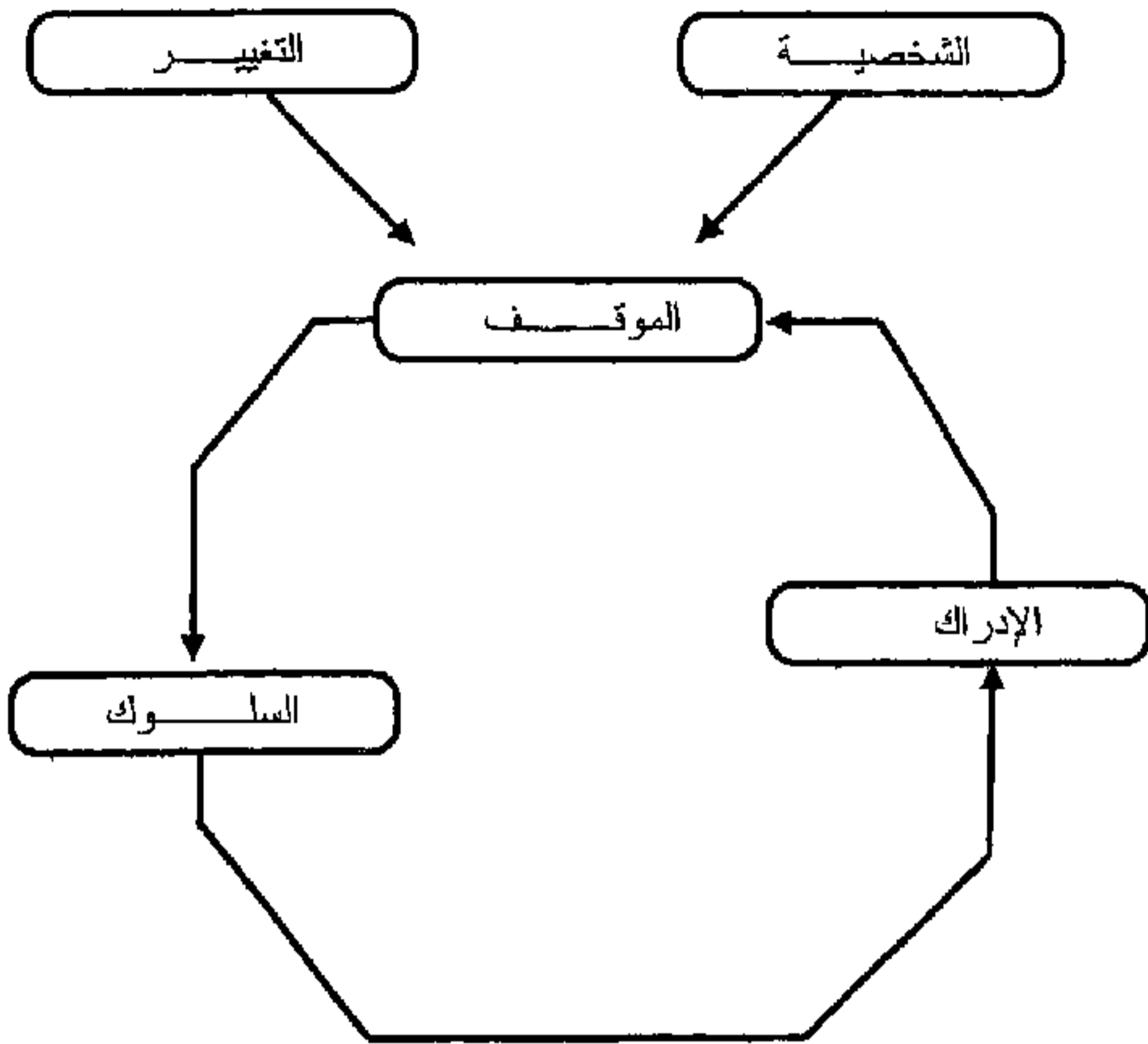
تتمثل أهمية الحصن الواقى من التغيير بالنسبة لتوجهات الفرد في أنه كلما كان الحصن قويًا ومنيعًا زاد احتمال أن يكون موقف الفرد من التغيير متشددًا أو سلبيًا.

### ارتباط موقف الفرد من التغيير بسلوكه تجاهه

يعتبر موقف الفرد الذي يتخذه من التغيير من الأمور المهمة جدًا لفهم معنى التغيير وإدارته؛ حيث إن موقفك سيحدد الطريقة التي ستدرك من خلالها التغيير وأسلوب رد فعلك وسلوكك تجاهه. يوضح الشكل (٧-٢) دورة الموقف والإدراك والسلوك.

تبين دورة الموقف والإدراك والسلوك أن موقفك من التغيير يتأثر بعاملين مهمين، هما شخصيتك وطبيعة التغيير الذي يؤثر عليك. وكما شرحنا سابقًا، فإن أنواع الحصون الواقية من التغيير التي يشيدها الأفراد حول أنفسهم تختلف باختلاف طبيعة هؤلاء الأفراد. فهذه الحصون ستجعل الأفراد يميلون للتفكير في التغيير بأسلوب معين. أما العامل الآخر المؤثر على مواقف الأفراد من التغيير، فهو كيفية تفاعل طبيعة التغيير مع الشخصية لتحديد موقفها من التغيير. فعلى سبيل المثال، لو كان التغيير المقترح هو تقليل عدد العاملين في أحد المكاتب بنسبة ٥٠٪ مع منحهم تعويضات هزيلة، فإن معظم من بالمكتب سيتخذون موقفًا سلبيًا من التغيير بصرف النظر عن نوع الحصن الواقى من التغيير الذي يقفون خلفه. وعلى الرغم من ذلك، فإن الموقف من التغيير قد يكون عكسيًا إذا كان معظم من بالمكتب يشعرون بالملل وعدم استغلال إمكانياتهم لأقصى درجة والاضطرار دائمًا لانتظار ما يقومون به من عمل.





شكل (٧-٢): دورة الموقف والإدراك والسلوك

ولو كان التغيير المقترح في المكتب نفسه هو إدخال نظام كمبيوتر جديد لمعالجة الأوامر التي يتلقاها المكتب، فعندها ستظهر مواقف متناقضة من التغيير. فالموظفون المتمتعون بحصون مرنة ضد التغيير والذين لديهم معرفة بالكمبيوتر، ربما يتخذون موقفاً إيجابياً متفتحاً من التغيير. بينما الموظفون المحيطون بأنفسهم بحصون صلبة ضد التغيير ومعرفتهم عن الكمبيوتر منخفضة قد يتخذون موقفاً سلبياً من التغيير.

إن موقفك من التغيير شيء حيوي جداً لأنه يؤثر على إدراكك للتغيير، كما هو موضح في دورة الموقف والإدراك والسلوك. فالموقف السلبي سيؤدي بك لاختيار النظر إلى الأمور السلبية أو الجدلية أو المزعجة من التغيير بدلاً من النظر لمظاهره الإيجابية ومزاياه. ويمكن ملاحظة هذا التأثير في المثال سابق الذكر عن إدخال نظام كمبيوتر جديد لمعالجة الأوامر. فإن الشخص ذا الموقف الإيجابي سيدرك أن هذا التغيير سيؤدي إلى تقديم خدمات أكثر فعالية والتقليل

من الأخطاء البشرية وسرعة استرداد البيانات وتسجيل شامل للشكاوى وكتابة التقارير بصورة أسرع ... إلخ. بينما الشخص ذو الموقف السلبي سينظر إلى حجم التكلفة الباهظ لإدخال نظام الكمبيوتر وإحلال أجهزة الكمبيوتر لوظائف الأشخاص ومشاكل تعطل الأجهزة وإجهاد العين الناتج من التعامل مع الشاشات وأيضًا الحجم الهائل للمعلومات والمهارات التي سيتعين على كل فرد تعلمها. وبناء على ذلك، فإن الموقف من التغيير يعمل كمرشح للمعلومات فيبني له قاعدة بيانات يعتمد عليها في تأييد التغيير أو معارضته.

بعد تناول تأثير الموقف من التغيير على طبيعة إدراكه، تركز الدورة سابقة الذكر على السلوك. فما يترسخ في عقلك عن التغيير سيحدد كيفية تصرفك. وبالتالي، فالأشخاص الذين يتخذون موقفًا إيجابيًا تجاه نظام الكمبيوتر سيدركون كل الأوجه الإيجابية والمزايا الخاصة بالتغيير، وبالتالي سيتصرفون وفقًا لها. وعليه، سيكون هؤلاء الأشخاص متحمسين وتواقين لتعلم ذلك النظام واستثمار أوقاتهم وطاقتهم في التأكد من أنه يعمل بشكل فعال. وسيقومون أيضًا بمساعدة الآخرين في فهم وتعلم النظام والاستمتاع بحل المشاكل التي قد تحدث. على الناحية الأخرى، فإن الأشخاص الذين يتخذون موقفًا سلبيًا من التغيير قد يختارون مغادرة العمل أو الانتقال لقسم آخر، وإذا لم يفعلوا ذلك فلن تكون لديهم رغبة حقيقية في تعلم مهارات استخدام نظام الكمبيوتر الجديد. فربما يفتقدون الحافز لتجربة النظام الجديد والتعرف على أقصى إمكانياته؛ حيث إنهم سيتعلمون النظام ويشغلون به بطريقة إجبارية. فسينظرون للأمر على أنه مهمة عليهم تنفيذها. وفي النهاية، عندما يتعلم هؤلاء الأشخاص السليبيون كيفية التعامل مع النظام ربما يقدرّون فوائده التي يعود بها عليهم وعلى عملاتهم، وربما يحدث تغيير في موقفهم. أي أنهم يتطورون على مدار هذه الدورة ويغيرون طبيعة إدراكهم ومن ثم سلوكياتهم. وستساعدك التدريبات التالية في تقييم وفهم موقفك من التغيير الذي يحدث في وظيفتك أو مكان عملك.

### تدريب (٧-١): موقفك من التغيير

يحتوي هذا التدريب على ١٥ زوجاً من الجمل، ويفصل بين كل زوج مقياس مقسم إلى ٧ نقاط. وعليك أن تقرأ كل زوج منها، ثم حدد لنفسك الدرجة التي تعكس مدى اتفاقك معهما. على سبيل المثال، الجملتان الأولتان هما:

١	٢	٣	٤	٥	٦	٧

١- معظم التغيير غير ضروري. فلحن نتغير من أجل التغيير فقط.

معظم التغيير ضروري. فعلياً التقدم نحو الأمام.

إذا كنت تعتقد أن "معظم التغيير غير ضروري"، فضع علامة (٧) على المربع الأول. وعلى الجانب الآخر، إذا كنت تعتقد أن "معظم التغيير ضروري" فضع علامة (٧) على المربع السابع. وإذا كانت وجهة نظرك تتراوح ما بين الجملتين، فضع علامة (٧) على المربع المناسب.

والآن، أكمل التدريب.

١	٢	٣	٤	٥	٦	٧

١- معظم التغيير غير ضروري. فلحن نتغير من أجل التغيير فقط.

معظم التغيير ضروري. فعلياً التقدم نحو الأمام.

| ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ | ٦ | ٧ |
|  |  |  |  |  |  |  |

٢- يعاني معظم الناس من التغيير.

يستفيد معظم الناس من التغيير.

| ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ | ٦ | ٧ |
|  |  |  |  |  |  |  |

٣- التغيير عملية مرهقة ومجهدة، وينبغي تجنبها إن أمكن.

التغيير عملية مفيدة وشيقة، ويجب أن تكون جزءاً لا يتجزأ من وظيفتي.

٤- يفقدني التغيير الشعور بالرضا والمتعة في وظيفتي.

٧	٦	٥	٤	٣	٢	١

٥- عندما أواجه مواقف جديدة، غالبًا ما أشعر بعدم الثقة والأمان.

٧	٦	٥	٤	٣	٢	١

٦- في الماضي، كنت أرى أن التغيير شيء مفيد ومربح بالنسبة لي.

٧	٦	٥	٤	٣	٢	١

٧- التغيير المستمر يرفع من معنويات الأفراد.

٧	٦	٥	٤	٣	٢	١

٨- ربما يصفني الآخرون بأنني شخص "منخلق".

٧	٦	٥	٤	٣	٢	١

٩- معظم الأفراد يريدون فقط الذهاب للعمل والالتزام بوظائفهم بدلاً من التعرض للتغيير طوال الوقت.

٧	٦	٥	٤	٣	٢	١

١٠- يتفرد كبار المديرين باتخاذ جميع القرارات الخاصة بالتغيير دون أخذ آراء الموظفين.

٧	٦	٥	٤	٣	٢	١

٤- يفقدني التغيير الشعور بالرضا والمتعة في وظيفتي.

٥- عندما أواجه مواقف جديدة، غالبًا ما أشعر بعدم الثقة والأمان.

٦- في الماضي، كنت أرى أن التغيير شيء مدمر وضار بالنسبة لي.

٧- التغيير المستمر يضعف من معنويات الأفراد.

٨- ربما يصفني الآخرون بأنني شخص "منخلق".

٩- معظم الأفراد يريدون فقط الذهاب للعمل والالتزام بوظائفهم بدلاً من التعرض للتغيير طوال الوقت.

١٠- يتفرد كبار المديرين باتخاذ جميع القرارات الخاصة بالتغيير دون أخذ آراء الموظفين.

١١- أحب العمل في بيئة مستقرة وثابتة وروتينية.	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	أحب العمل في بيئة سريعة التحرك ودائمة التغير.
١٢- المؤسسات الأخرى تدير التغير بشكل أفضل من مؤسستي.	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	تدير مؤسستي التغير بطريقة منظمة وفعالة.
١٣- إنني أتخذ القرارات بناء على مبادئ ومعتقداتي القوية.	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	إنني أتخذ القرارات بناء على الظروف الخاصة بكل حالة.
١٤- إن كبار المديرين هم الراحون الوحيدون من برامج التغير.	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	إن جميع الأفراد مستفيدون من برامج التغير.
١٥- إن نتيجة التغير هي أنني أعمل بجدية مقابل مكافأة أقل.	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	إن نتيجة التغير هي أنني قد أصبح مرهقًا ومرضيًا أكثر مما سبق.

### تقييم نتيجتك

اجمع النقاط التي أحرزتها في التدريب السابق. بعد ذلك، اكتب الناتج الإجمالي في المربع المخصص لذلك، ثم قارن الناتج الإجمالي الذي أحرزته بالتفسير الموضح بعد ذلك.

الناتج الإجمالي:
------------------

التفسير	النتائج
نسبة مرتفعة إنك تتخذ موقفاً إيجابياً جداً من التغيير. كما تدرك أن التغيير هو أسلوب حياة يجب تقبله وإدارته. ولا ترى أن التغيير يشكل خطراً عليك، بل تلاحظ العديد من الفوائد الناتجة عنه.	٧٥ - ١٠٥
نسبة متوسطة إن مجموع النقاط التي أحرزتها متوسطة؛ ويشير ذلك إلى أنه في الوقت الذي لا تعترض فيه على التغيير اعتراضاً مباشراً، فإن لديك تحفظات على فوائده تجاهك وتجاه مؤسستك. لذا، عليك أن تفحص موقفك تجاه أوجه التغيير التي ترفضها وتحاول أن تدخل بعض التعديلات على هذا الأمر.	٤٥ - ٧٤
نسبة منخفضة ربما تجد أن التغيير مرهق ومضرب لك. وعليه، فأنت ترفض التغيير والتأثير الذي يجلبه عليك وعلى وظيفتك. وتعتقد أيضاً أن التغيير الكثير غير ضروري ومن الصعب إدارته أو السيطرة عليه. وبالتالي، يمنعك هذا الموقف السلبي من المضي قدماً والنجاح في مواجهة ما يحمله المستقبل من تحديات.	١٥ - ٤٤

### تكوين موقف إيجابي تجاه التغيير

حتى تنجح المؤسسات في أعمالها وحتى يشعر الأفراد بالأمان والرضا عن وظائفهم، فإنه من الضروري وجود موقف إيجابي ومتحمس تجاه التغيير. إن من أكثر الدروس المفيدة التي يجب تعلمها عن التغيير هو أن المؤسسات التي لا تتغير على المدى الطويل لا تستطيع البقاء والنجاح. وإذا أردت أن تكون موقفاً إيجابياً من التغيير، ففيما يلي عدد من الخطوات التي عليك اتباعها.

الخطوة الأولى	فكر في الصناعات والمؤسسات التي لم تستمر أو التي تقلص حجمها بشكل كبير للغاية لأنها لم تتقبل التغيير وتديره بنجاح. اكتب ثلاثة أمثلة على ذلك فيما يلي.
الخطوة الثانية	صف حالة مؤسستك في خلال خمس سنوات إذا لم تتغير. اكتب وصفك فيما يلي.
الخطوة الثالثة	صف باختصار نوع الحصن الواقى من التغيير الذي تحيط به نفسك، كما سبق وصفه في بداية هذا الفصل، وفكر في الكيفية التي يمكن أن يصفك بها أصدقاؤك وزملاؤك.
الخطوة الرابعة	حدد أهم ثلاثة عوامل تمنعك من تكوين موقف إيجابي تجاه التغيير.
الخطوة الخامسة	ما الذي سيحدث لك إن لم يكن موقفك إيجابياً تجاه التغيير؟ اكتب وصفك فيما يلي.
الخطوة السادسة	ضع خطة عمل لتكوين موقف إيجابي تجاه التغيير.

### خطة العمل الخاصة بي

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

المصدر: قناة (كتب تيوبوت) على التليجرام. O.

## ملخص الفصل

والآن بعد أن انتهيت من قراءة هذا الفصل، اذكر أهم ثلاثة أشياء تعلمتها عن المواقف المختلفة حيال التغيير.

تعلمت في هذا الفصل:

١-	
٢-	
٣-	

المصدر: قناة (كتب تيوبوت) على التليجرام. O



\* المصداق : قناة (كشيب تويوتا) على التليجرام O.

## الفصل الثامن

### عوامل تخفيف الضغوط النفسية

" إذا لم تشعر بالولاء والانتفاء لشيء ما، فلن تجد الأمان  
والانسجام في حياتك العملية."

جوسي رويس

عندما تتعرض لتغييرات جذرية، فإن بعض أو ربما كل حياتك ستتحول من حال إلى حال من جراء هذا التغيير. وقد تعترض بعض ملامح هذا التغيير القواعد الأساسية في حياتك. وبالطبع عندما يحدث ذلك، فإن حياتك يمكن أن تضطرب وتصبح مليئة بالضغوط. وفي هذه الحالة، ينبغي أن يتم تحديد وتطوير الوسائل التي ستحقق لك الاستقرار والتوازن النفسي أو عوامل تخفيف الضغوط النفسية، كما سنطلق عليها في هذا الكتاب. وهذه العوامل ستشكل لك أرضًا ثابتة تقوم من خلالها بإدارة ملامح هذا التغيير وخطى التقدم في حياتك.

### أشكال مختلفة من التغيير

تتطلب أشكال التغيير المختلفة توفر أنواع متباينة من عوامل تخفيف الضغوط النفسية. فقد يشبع أحد عوامل تخفيف الضغوط النفسية أحد الاحتياجات في وقت ما، ثم بعد ذلك يتم التخلي عنه بمجرد أن يقوم بمهمته. وسوف تلقي دراسات الحالة التالية بالضوء على أشكال مختلفة من التغيير وأنواع عوامل تخفيف الضغوط النفسية التي تم اختيارها.

### التغيير المستمر المتداخل

يعمل "رالف" كمدير في الإدارة الوسطى في مصنع كبير لمعالجة المواد الغذائية، وعلى مدار الخمس سنوات الماضية، تعرض لموجات متتالية من التغيير التي تركته بعدها يعاني من الشعور بالاضطراب النفسي وانعدام الأمان

وفي حالة من الشك وعدم الثقة. وهذه الموجات التي كان ينبغي على "رالف" التأقلم معها هي كالتالي:

- قامت مجموعة شركات دولية كبيرة بشراء الشركة التي يعمل فيها "رالف". وكانت هناك شائعات بأن المصنع سيتم غلقه وسيتم تحويل خط الإنتاج إلى هولندا. وفي الوقت نفسه، تم الاستغناء عن ٢٥٠ موظفًا من العمالة الزائدة عن حاجة العمل بالإضافة إلى إلغاء العديد من خطوط الإنتاج. كذلك، تولى "رالف" مسئولية وحدتي إنتاج عندما تم التخلي عن زملائه في العمل لاعتبارهم من العمالة الزائدة.
- تمت الاستعانة ببعض الوسائل لمحاولة تخفيض التكاليف في المصنع بهدف زيادة مستوى الكفاءة. كما تم تعيين مستشارين خارجيين واختيار "رالف" كعضو في لجنة إدارية من أجل مناقشة التكاليف المخفضة والتصديق على المناسب منها.
- تم تعيين مدير جديد للمصنع قام بسرعة بإعادة تنظيم الهيكل الإداري للشركة، وأعلن أنه سيتم التخلي عن ٣٠ مديرًا في الإدارة الوسطى باعتبارهم من العمالة الزائدة. كذلك، تم نقل "رالف" إلى قسم تخطيط الإنتاج. وعليه، فقد قضى ثلاثة أشهر في تعلم مهارات الكمبيوتر المتقدمة وتقنيات تخطيط الإنتاج المختلفة.
- قررت الإدارة العليا تطبيق فلسفة العمل الجماعي في المصنع. وتم تنظيم وحدات الإنتاج بحيث تعمل بها فرق العمل ذاتية الإدارة. وتم تعيين "رالف" للعمل بشكل غير متفرغ لمساعدة الفريق على تطوير سياسة العمل الجماعي.
- بدأت الشركة في الازدهار وزاد عدد الطلبات المطلوبة منها. ومن ثم، تم افتتاح خطي إنتاج إضافيين، وانهمك الجميع كل في أداء مهامه. أما بالنسبة لـ "رالف"، فقد تم تأييده لتطوير وتوفير نظام تخطيط جديد ولتدريب الأفراد على استخدامه.

• قررت الشركة الأم أن تحصل على شهادة الجودة العالمية. وكان ينبغي على كل المديرين تطوير دليل الإجراءات والخطوات التي سيتم اتباعها. وتولى "رالف" مسئولية الشئون كافة المتعلقة بالتخطيط.

على مدار الخمسة أعوام الماضية، تعرض "رالف" لسلسلة من التغييرات الواحد تلو الآخر. فبغض النظر عن أداء "رالف" لمهام عمله اليومي، كان ينبغي عليه أن يكرس طاقاته وموارده ووقته لجانبين وأحياناً ثلاثة جوانب أخرى مهمة. ولتحقيق هذه الأهداف، قام "رالف" بالعمل لساعات طويلة وبأخذ بعض الأعمال المطلوبة منه لإنجازها بالمنزل كل مساء. كذلك، كان غالباً ما يتم استدعاؤه للعمل في عطلة نهاية الأسبوع. ونظرًا لهذا الكم الهائل من التغييرات التي طرأت عليه، تزايدت عليه الضغوط النفسية وضغوط العمل وأصبح من الصعب عليه التعامل مع كل ذلك. على أية حال، كان لدى "رالف" بعض عوامل تخفيف الضغوط النفسية القوية التي مكنته من الحفاظ على توازنه ونظرتة للأمور، ومن هذه العوامل ما يلي:

• "جوسي" زوجة "رالف" وهي زوجة مهتمة بشئون زوجها ومتفهمة لظروفه وطبيعة عمله، كما أنها تقدر ضغوط عمل زوجها وتحرص دائماً على ألا تزيد تصرفاتها من الأعباء الواقعة عليه. ويدرك "رالف" جيداً أهمية الدور الذي تلعبه "جوسي" في حياته، كما أنه يشعر بالعرفان بالجميل تجاهها نظراً لتشجيعها المستمر له. ولذلك، فهو غالباً ما يعبر لها عن امتنانه بتقديم بعض الهدايا البسيطة وإظهار مشاعر الحب والحنان.

• بعد العمل في هذا الجو المليء بالضغوط والبيئة المتغيرة من حوله، يفر "رالف" هرباً من ذلك الجو ليسمح لنفسه بالحصول على قدر من الهدوء وصفاء الذهن. لذلك، فهو يستيقظ كل يوم من أيام الإجازة من الصباح الباكر ويذهب للصيد في إحدى البحيرات القريبة. وبعد قضاء أربع

ساعات بمفرده في مشاهدة فلينة الصنارة الخاصة به وتأمل الطبيعة الساحرة، فإنه يشعر بالارتياح الشديد. ومن الأهمية هنا أن نذكر أن "رالف" يؤمن بأن العمل يعد جانبًا واحدًا من جوانب الحياة التي يحيهاها، ومن ثم فلا ينبغي أن يستنفد كل طاقاته.

• يقابل "رالف" أخويه "جيسون" و"ديفيد" في المساء مرة من كل أسبوع ليلعب معهما البلياردو. فالإخوة الثلاثة لديهم روح المرح والدعابة والمحبة التي تجمع بينهم طيلة الوقت. وهم في هذه الأثناء يتحدثون عن الأخبار الخاصة بأسرهم وأعمالهم واهتماماتهم المشتركة وأصدقائهم وغير ذلك من الأمور الأخرى. بالإضافة إلى ذلك، عندما ينتاب "رالف" حالة من القلق إزاء شيء ما، فإنه يناقشه مع أخويه اللذين يسديان إليه النصائح المفيدة ويقدمان إليه المساعدات اللازمة.

### التغيير الجذري المفاجئ

منذ ستة أشهر، انقلبت حياة "أنى" رأسًا على عقب. فبعد سبعة أعوام من الزواج أخبرها زوجها "سايمن" بأنه لم يعد يحبها وأنه يود الانفصال عنها، كما أنه سينتقل للعيش مع زوجته الجديدة "سوزي". وقد أصاب هذا التغيير المفاجئ "أنى" بصدمة شديدة اعتصرت قلبها. وكان السبب الرئيسي في الجرح واليأس الذي شعرت به "أنى" هو أن خيانة "سايمن" وعدم وفائه لها كانا بمثابة مفاجأة غير متوقعة بالنسبة لها. فقد بدت علاقتهما مستقرة تمامًا وكانت الحياة بينهما تتسم بالتوافق والانسجام، بصرف النظر عن حدوث بعض الخلافات بينهما بين الحين والآخر. وعلى الرغم من أن "سايمن" كان يتسم في بعض الأحيان بالفظاظة والجفاء معها، كانت "أنى" تعزو هذه الحالة المزاجية المتغيرة إلى ضغوط العمل. ذلك، حيث إنه كان يعمل مندوبًا للمبيعات، وكانت طبيعة عمله تتطلب منه الذهاب في زيارات في وقت مبكر من اليوم إلى العملاء وأحيانًا لم

يكن يعود إلى المنزل قبل الثامنة مساءً. أضف إلى ذلك أنه كان دائماً ما يواجه صعوبات كثيرة من أجل تحقيق المبيعات.

تعمل "أنى" كصراف في قسم الخزينة في جمعية تعاونية للبناء. وكانت لها مواعيد عمل ثابتة في مقر عملها بوسط المدينة، وقد مكنها ذلك من أن يكون لديها الوقت والنظام اللازمان من أجل إدارة شئون المنزل. وبعد زواج "أنى" و"سايمن"، قاما بشراء منزل بضمان رهن وتم فرشاه بالأثاث المناسب. ومن ثم، بدأت "أنى" تتطلع إلى إنجاب بعض الأطفال في الوقت الحالي.

قبل أن يغادر "سايمن" المنزل، قال لـ "أنى" إن زوجته الجديدة "سوزي" تعمل معه في قسم المبيعات وأن علاقتهما تطورت بحكم طبيعة عملهما معاً. وبعد مرور ستة أشهر من الانفصال، بدأت "أنى" تتقبل الوضع الجديد وتتعلم كيف تتعايش مع الآلام التي سببها لها "سايمن". ومن العوامل التي ساعدتها على ذلك التعايش ما يلي:

- بمجرد أن انتقل "سايمن" للعيش مع زوجته الجديدة، اتصلت "أنى" بأحب صديقاتها إلى قلبها، "لويزا"، التي جاءت لتظل بجوارها وتمكث معها لبضعة أيام. وكانت "لويزا" تستمع إلى "أنى" بكل تعاطف وتفهم كلما أخذت في الكلام والبكاء أو حتى الصراخ. فقد أدركت "لويزا" أن "أنى" في حالة صدمة شديدة وأنها يجب أن تساعدنا في أن تتغلب على هذه الصدمة وأن تحدث بعض التوازن لمشاعرها، وذلك قبل أن تتمكن من التفكير بعقلانية في وضعها الحالي. علاوة على ذلك، فقد نصحتها "لويزا" باستشارة أحد الأطباء ليساعدها في التخفيف عنها وإعطائها بعض الأدوية المهدئة التي تساعدنا على النوم في أثناء الليل. وبعد أن تجاوزت "أنى" الصدمة الأولى، ظلت "لويزا" بجانبها تؤازرها وتسدي إليها النصيحة والإرشاد وتمد إليها يد العون.

• سرعان ما أدركت "أنى" أنه بعد الانفصال عن زوجها سوف تلعب وظيفتها دورًا أكبر في حياتها. كذلك، فقد بدأت تتأقلم على أن تشجع نفسها بنفسها بعد أن أدركت أن عملها سيكون هو مصدر الدخل الوحيد لها في المستقبل. وبناءً عليه، قامت "أنى" بالتخطيط كي تشترك في دورات تعليمية في العام القادم، وهذه الدورات من شأنها أن تؤهلها للتدرج في مناصب أعلى في الشركة التي تعمل بها.

• وبعد مرور عدة أشهر، تغيرت مشاعر "أنى" تجاه "سايمن" بالتدرج حتى تحولت إلى مشاعر النفور والاشمئزاز وحتى الكراهية في بعض الأحيان. فقد كانت تشعر بأنها لم تخطئ في حقه وأنه هو الذي أنهى الحياة بينهما دون سابق إنذار. ومن ثم، صار السلوك الذي اتخذه "سايمن" ذنبًا لا يُغتفر. وهذا التغيير في المشاعر والأحاسيس تجاهه منحها الحافز اللازم لنسيان كل مشاعر الحب والحنان الخاصة بالماضي.

• التحقت "أنى" بإحدى الجمعيات المحلية لتقديم العروض المسرحية للهواة مع إحدى زميلاتها في الجمعية التعاونية. وهذا يعني أنها كانت تخرج في المساء يومين من كل أسبوع من أجل عمل البروفات الخاصة بالعمل المسرحي، وبعد ذلك كانت تخرج لتناول أحد المشروبات في أحد الأماكن العامة مع زميلتها. وفي بعض الأوقات، كان يتم عرض العمل المسرحي أيضًا في عطلات نهاية الأسبوع. لقد صار هذا النشاط الجديد جزءًا من اهتماماتها بالإضافة إلى أنه وسّع دائرة الأصدقاء من حولها.

### التغيير البطيء المتدرج

يعمل "جو" كمدير للتدريب في إحدى الشركات الجديدة التي تتوسع بسرعة في مجال إدارة وتشغيل المطاعم. وهو يشعر بالتعب والإرهاق الشديدين وقلّة الطاقة في جسمه، كما أنه يجد صعوبة في النوم في أوقات الليل ويجد صعوبة

أكثر في أثناء الاستيقاظ في الصباح. بالإضافة إلى ذلك، فهو سريع الغضب والانفعال في تعامله مع زوجته وأولاده. وفي الشهور الماضية، كان "جو" يعاني من بعض نزلات البرد والأنفلونزا الحادة. وفي تلك الأثناء - على وجه الخصوص - كان يشعر بالاكئاب وانخفاض الطاقة تمامًا في جسمه، ولكنه نجح في مقاومة ذلك والاستمرار في العمل. وبسبب ضغوط العمل الكثيرة، لم يحصل "جو" على أية إجازات هذا العام، على الرغم من أن زوجته وأطفاله ذهبوا لقضاء العطلة الصيفية مع خالتهم.

لقد كان هذا الأسبوع مرهقًا للغاية بالنسبة له. فعلى الرغم من أنه قد سمع صوت المنبه وهو يرن في تمام السادسة والنصف صباحًا، وهو التوقيت نفسه الذي اعتاد أن يستيقظ فيه كل يوم، فقد شعر بتعب وإرهاق شديد أعجزه حتى عن أن ينهض من فراشه للذهاب للعمل. وعليه، فقد طلب من زوجته أن تتصل برئيسه في العمل للاعتذار عن الحضور وأن تحدد موعدًا مع الطبيب ليذهب لاستشارته.

لقد كان شك "جو" في محله، فلقد شخّص الطبيب حالته على أن ضغوط وضخامة العمل الشاق الذي يقوم به أدت بالتدريج إلى استنفاد كل طاقاته البدنية والذهنية. ثم كتب له الطبيب بعض العقاقير ونصحه بالحصول على راحة تامة من العمل والروتين اليومي لمدة أسبوعين. استمع "جو" إلى هذه النصيحة وبسرعة قام بالإعداد لأخذ إجازة من العمل والاستمتاع بقسط من الراحة هو وزوجته. وقبل الذهاب لقضاء الإجازة في المكان الذي اختاره، قرر أن يعود بذاكرته إلى الوراء ليتتبع الظروف والتغيرات التي أدت به إلى الوصول لهذه الحالة. لقد أدرك "جو" التأثير السلبي الذي تركته السنوات الماضية على حياته.

عندما تم تعيين "جو" كمدير للتدريب منذ عامين، كانت الشركة قد بدأت في تنفيذ خطة عمل طموحة لعمل توسعات كبيرة من خلال افتتاح ٢٥ فرعًا جديدًا في مناطق متفرقة كل عام. وكان يتولى قيادة خطة التطوير الجديدة عضو





في معدل إنتاجه ومستوى أدائه، بالإضافة إلى عدم قدرته على تذكر الأشياء بسرعة وعجزه عن الاستجابة لمطالب الأفراد بتقديم المساعدة إليهم. وقد أخذ مستوى أدائه يزداد سوءاً يوماً بعد يوم إلى أن وصل للحالة التي لم يقوَ فيها حتى على النهوض من فراشه.

بعد كل هذا التحليل الذي قام به "جو"، بالاستعانة بالمناقشات التي دارت بينه وبين زوجته، قرر أن يعيد تنظيم حياته ويستعين بعوامل تخفيف الضغوط النفسية وإعادة التوازن لحياته لمنع حدوث مثل هذا الانهيار في حالته الصحية مرة أخرى. وقد اتفق الزوجان على القيام بالتصرفات التالية:

- سوف يناقش "جو" مع رئيسه في العمل مسألة تعيين مساعد له حتى يتقاسم معه عبء العمل الواقع عليه. كذلك، فسوف يتم إعداد جدول لتحديد ورديات العمل ومواعيده وسيتم إعلان هذا الجدول على كل العاملين بالشركة، بحيث يكون هناك بعض أيام الإجازات والفترات المسائية التي تخلو من تلقي أية مكالمات تليفونية.
- بدلاً من أن يضطر "جو" للسفر إلى منزله كل يوم في وقت متأخر من الليل بعد الانتهاء من المحاضرة الخاصة بالدورة التدريبية التي يقوم بإلقائها، فسوف يقضي ليلته في أحد الفنادق القريبة كلما أمكن ذلك. وهذا من شأنه أن يخفف من مشقة السفر وأن يسمح له بالحصول على قسط مناسب من النوم في أثناء الليل.
- سيتم تنظيم وقت قضاء العطلة الصيفية الخاص بالأسرة في بداية كل عام، ولن يتم تغييره أو إلغاؤه تحت أي ظرف.
- سيبدأ "جو" في لعب الجولف مع صديقه "كولين" كوسيلة من وسائل زيادة اهتماماته وممارسة الرياضة.
- سيتم الإعداد لنزهة قصيرة مرة كل شهر إلى أحد المراكز الترفيهية أو مدن الملاهي أو المسارح أو دور السينما أو المشي في إحدى المناطق

الريفية ... إلخ. ستكون المواظبة على الخروج للتنزه مرة كل شهر مناسبة لكل أفراد الأسرة - وخاصة "جو" - للحصول على قدر من الاستجمام والاسترخاء.

## الأنواع المختلفة لعوامل تخفيف الضغوط النفسية

يحتاج الناس على اختلاف سجاياهم وظروفهم إلى عدد مختلف من عوامل تخفيف الضغوط النفسية وفقاً لشكل التغيير الذي يؤثر عليهم والطريقة التي يتعايشون معه من خلالها. وهناك أنواع مختلفة من عوامل تخفيف الضغوط النفسية التي تتمثل فيما سيلي شرحه.

### الصدّاقة

من الممكن أن يكون هناك شخص يكون بمثابة الرفيق الذي يهون على الفرد ما يلاقه من خلال عقد الحوارات أو ممارسة الأنشطة الاجتماعية معه. والهدف الرئيسي من وجود هذا العامل توفير مصدر اهتمام جديد للفرد أو وسيلة من وسائل المتعة والترويح عن النفس، لجعل التغيير الحادث يسير في مساره الصحيح، بالإضافة إلى إمكانية عقد المناقشات الملائمة وتلقي النصائح المفيدة منه. وقد تتنوع الأنشطة الاجتماعية وفقاً لاهتمامات الأفراد المعنيين بهذا الأمر.

### العامل الروحاني

إن الشخص الذي يسعى للاستعانة بالعامل الروحاني قد يكون قد تأثر كثيراً بسبب التغيير الذي طرأ على حياته، ولذلك، فهو يكون بحاجة إلى أرضية صلبة جديدة لبناء حياته عليها من جديد. وقد يلجأ هذا الشخص إلى اعتناق بعض القيم والمبادئ والأساليب الروحانية. ويساعد هذا النوع من العوامل الشخص في الاعتقاد في شيء أسمى بكثير من مكونات الحياة اليومية المادية، وهذا الشيء من شأنه أن يعطي معنى للحياة التي يحيها.



## تطوير الذات

غالبًا ما يوفر التغيير الجذري في حياة الفرد حافزًا له لتقييم نفسه وللاستفادة مما قام بإنجازه في حياته السابقة. وقد يؤدي هذا التقييم إلى تغيير اتجاهاته تمامًا في حياته اللاحقة. على سبيل المثال، يمكن أن يتم الاستفادة من شهادة دراسة اللغة الفرنسية في إمكانية الحصول على وظيفة مدرس للغة الفرنسية فيما بعد. علاوةً على ذلك، فإن الشخص الذي يقضي عشرين عامًا من حياته في العمل بإحدى شركات التأمين قبل أن يتم الاستغناء عنه لاعتباره من العمالة الزائدة عن حاجة العمل من الممكن أن يقرر تحويل هواية النقط الصور الفوتوغرافية لديه إلى مشروع يستفيد منه.

## الاستشارة

يمكن أن تؤدي بعض مظاهر التغيير إلى تدمير أحد الأشخاص على المستوى النفسي، بالإضافة إلى أنه سيواجه صعوبات بالغة في التغلب على نتائج هذا التغيير بمفرده ودون الاستعانة بآخرين يقدمون إليه يد العون والمشورة اللازمة. وتحت هذه الظروف، يكون من الضروري الاستعانة باستشارة أفراد آخرين مثل الأصدقاء أو مكاتب تقديم الخدمات الاستشارية المتخصصة التي تقوم بتوفير الأطباء وإخصائيي علم النفس ومجموعات الدعم والمساعدة.

### تدريب (٨-١): تحديد عوامل تخفيف الضغوط النفسية

لقد قرأت هنا ثلاثة أمثلة حتى الآن عن أناس تعرضوا لأنواع مختلفة من التغيير، ثم تم تحديد وتطوير عوامل تخفيف الضغوط النفسية التي ساعدتهم على مسايرة هذا التغيير. والآن، قم بتحديد عوامل تخفيف الضغوط في حياتك وتدبر جيدًا كيف يمكن أن تساعدك في التأقلم مع هذا التغيير. أكمل المراحل التالية من التدريب.

### التغيير المؤثر في حياتي

قم بتلخيص مظاهر التغيير الذي طرأ على حياتك ويمثل مصدراً من مصادر الضغوط فيها.

التغيير

### العوامل المتوفرة لتخفيف الضغوط

تأمل عوامل تخفيف الضغوط التي لجأ إليها كل من "أني" و"الف" و"جو"، ثم اكتب العوامل التي ستستخدمها أنت في محاولة التأقلم مع التغيير الذي طرأ على حياتك. وأمام كل عامل، حدد بالضبط ما الخطوات التي ستتخذها حتى تحظى بالتأثير المرجو من هذا العامل.







تعلمت في هذا الفصل:

١-	
٢-	
٣-	

المصدر: قناة (كتب تيوبويتا) على التليجرام. \*

## الفصل التاسع

### الفترات الانتقالية

" غالبًا ما يكون للتغيير - حتى ولو كنا نتطلع إليه - الكثير من الضغوط ومظاهر القلق والكآبة نظرًا لأن الوضع السابق يكون قد بات جزءًا منا. وحتى تتمكن من العيش في حياة جديدة، ينبغي أن ننحي الحياة السابقة جانبًا."

أناتول فرانس

عندما تخضع لحدوث تغيير كبير في حياتك، ينبغي أن تفهم أن الانتقال من مجموعة ظروف إلى أخرى يتطلب المرور بمجموعة من المراحل ويستغرق فترة من الزمن. وغالبًا ما ينبغي التخلي تمامًا عن المشاعر والعلاقات والاتجاهات والسلوكيات المتعلقة بالوضع القديم وأن يتم تعلم كل ما يتعلق بالوضع الجديد. وهكذا، تكون هناك فترة انتقالية تقع ما بين الوضعين، وقد تتسم هذه الفترة بالإحساس بعدد من المشاعر التي قد تتمثل في الإحساس بالإثارة والألم والاكئاب والغضب والسعادة والاستياء والشك وما إلى ذلك. ينبغي أن تتم إدارة هذه الفترة جيدًا والتحكم فيها حتى يتم اجتيازها بنجاح.

### الفترات الانتقالية

في البداية، ينبغي أن تعرف أن الانتقال من مجموعة من الظروف إلى مجموعة أخرى يستغرق بعض الوقت. ويعتمد طول هذا الوقت على عناصر كثيرة، بما في ذلك المقومات الشخصية ونوع التغيير والخسائر والمكاسب الفردية الناتجة عن التغيير وردود أفعالك حيال هذا التغيير والدعم الذي تحصل عليه من الآخرين. ولاستعراض ملامح هذه الفترات الانتقالية، أكمل التدريب (١-٩).

## تدريب (٩-١): الفترات الانتقالية

توضح القائمة التالية عددًا من الأحداث التي تؤثر على الأفراد وتُحدث تغييرات في حياتهم.

الحدث	الفترة الزمنية المقدرة
إيجاد وظيفة جديدة والاستقرار فيها	
كسب ٣ مليون جنيه إسترليني من ورق اليانصيب	
عرض وظيفة جديدة عليك بضعف المرتب الذي تحصل عليه في الوظيفة الحالية	
فقد شريك حياتك في حادث مأساوي على الطريق	
الاستقالة من وظيفتك حتى تتفرغ للتعلم	
فقد أحد أطرافك في حادثة ما	
توصية أحد أقاربك بإعطائك ١٠٠ ألف جنيه إسترليني بعد وفاته	
مغادرة شريك حياتك لك حتى يرتبط بشخص آخر	
نشوب حريق هائل في منزلك في أثناء قيامك بإحدى العطلات	
موافقة رئيسك في العمل على طلبك في الحصول على ترقية	

حاول أن تقدر الفترة الزمنية التي يمكن أن تستغرقها حتى تتأقلم مع كل حدث من الأحداث السابقة، ثم قم بإدارة الفترة الانتقالية اللازمة حتى تتعايش مع الوضع الجديد. إذا لم يكن قد صادفك حدث بعينه، فما عليك سوى أن تخمن ماذا عساه أن يكون رد فعلك إزائه وما الفترة الزمنية التي يمكن أن تستغرقها حتى تتأقلم معه. فعلى أية حال، أنت أكثر الناس تفهمًا لذاتك ولردود أفعالك حيال المواقف المختلفة وللطريقة التي يمكنك أن تدير بها أي مظاهر للتغيير

الذي يمكن أن يطرأ عليك. وعليه، قدر الفترة الزمنية التي يحتمل أن تستغرقها واكتبها أمام كل حدث من الأحداث السابقة.

## العناصر التي سيتم بناءً عليها تقدير الفترات الانتقالية

سيكون لكل فرد من الأفراد الذين قاموا باستكمال التدريب (٩-١) تقدير مختلف للفترات الزمنية اللازمة للتأقلم مع التأثير الذي يحدثه التغيير في حياتهم. كما سيكون هناك أفراد غير قادرين على الالتزام بالفترات الانتقالية التي حددها. هذا، في حين سيكون هناك أفراد آخرون غير قادرين على افتراض أية فترات زمنية على الإطلاق نظرًا لأنهم لا يستطيعون تخيل الموقف أو العناصر التي تؤثر على طول الفترة الانتقالية. سيتم وصف بعض هذه العناصر فيما يلي.

### آثار التغيير

من الخصائص التي يتميز بها التغيير الذي يطرأ على الفرد أنه على الرغم من أن الفرد يكون على وعي تام بظروفه الحالية نظرًا لأنه هو الذي يحيها ويتعايش معها كل يوم، فإنه لا تتكون لديه سوى صورة غامضة وغير واضحة المعالم عن المستقبل الذي يقبل على مشارفه. إذ يدرك الفرد أن هناك تغييرات تحدث من حوله ولكنه يكون غير متأكد من الكيفية التي سيستمر بها التغيير ومن النتائج المترتبة عليه. ومن ثم، فإن الشخص الذي يتم الاستغناء عنه لاعتباره من العمالة الزائدة عن حاجة العمل وينبغي عليه البحث عن عمل آخر لا يكون لديه تصور محدد في البداية عن المستقبل. لذلك، تجد أنه يحدد اتجاهًا عامًا يتصرف بناءً عليه فيما قد يحدث. وعلى الجانب الآخر، قد يكون من المستحيل تنفيذ التصورات والخطط الموضوعية، ومن ثم، يتم التخلي عنها وتنفيذ خطط أخرى بعيدة تمام البعد عن الخطط الأولى. وحتى عندما تعمل خطة التغيير بنجاح، فإن ذلك يستغرق بعض الوقت حتى يشعر الفرد بقدرته على إدارتها وإحساسه بالتوازن والاستقرار في البيئة الجديدة.

## المفاجأة

هناك عنصر آخر يؤثر على طول الفترة الانتقالية التي يستغرقها الفرد حتى يتمكن من التأقلم مع التغيير الذي يطرأ عليه، ألا وهو عنصر المفاجأة بالنسبة للشخص الذي يستقبل المعلومات الخاصة بالتغيير. وكلما كانت المفاجأة كبيرة، كان الوقت الذي سيستغرقه الفرد من أجل الاستعداد للوضع الجديد صغيراً. وبناءً على ذلك، فإن الشخص الذي يقال له إن المؤسسة التي يعمل فيها سيتوقف نشاطها في اليوم التالي من المحتمل أن تكون صدمته أكبر وأن يستغرق فترة انتقالية أكبر من ذلك الذي يتم إبلاغه باحتمال حدوث ذلك قبلها بستة أشهر. ففي الحالة الأولى، يفقد الشخص جزءاً كبيراً من خبرته الحياتية، ولكن في الحالة الثانية، يتمكن الشخص من معايشة احتمالية إغلاق الشركة ويستطيع أن يعد خطة للعمل وفقاً لها في المستقبل.

## الاستعداد

هناك بعض الأفراد الذين تكون لديهم قدرة أكبر على التأقلم مع نواحي التغيير أكثر من أفراد آخرين. وقد يصل الفرد إلى مرحلة في حياته يحتاج فيها إلى حدوث بعض مظاهر التغيير. على سبيل المثال، الشخص الذي تكون علاقته غير مستقرة مع شريكه في الحياة قد يشعر بقدر ضئيل من الندم عند إنهاء العلاقة بينهما. وبالمثل، فإن المدير الذي طلب منه العمل في بلد آخر قد يرحب بهذا التغيير في حالة ما إذا كانت الوظيفة الحالية تفتقد إلى روح التحدي وكان هو يميل إلى البحث عن فرص جديدة. وعلى ذلك نقول إنه عندما يكون مستوى الاستعداد للتغيير كبيراً، فقد يجد الشخص التغيير محفزاً وممتعاً. وإذا كان مستوى الاستعداد للتغيير صغيراً، فمن الممكن أن تكون عملية التغيير صعبة ومليئة بالضغط بالإضافة إلى أنك ستحتاج إلى فترة انتقالية كبيرة حتى يتم التأقلم مع التغيير وآثاره.

## الارتباط العاطفي

سيكون لمسألة الارتباط العاطفي بالنسبة لما يتعلق بمسألة التغيير تأثير هائل على طول الفترة الانتقالية اللازمة للتكيف مع هذا التغيير. فقد لا يتجاوز الوالدان اللذان فقدوا طفليهما في حادث أليم الصدمة بسهولة. وعلى الرغم من أنه قد تكون لديهما القدرة على الاستمرار في الحياة مع حمل الذكريات الأليمة بين ثنايا قلوبهما، فإن وجود الارتباط العاطفي الشديد بين الآباء والأبناء يجعل تجاوز المحنة بسهولة أمرًا صعبًا للغاية. وعليه، فإن عدم وجود ارتباط عاطفي بالأشياء يمكن أن يقلل من طول الفترة الانتقالية اللازمة لمواكبة التغيير.

## الأزمات

يؤثر مقدار الأزمات التي يتعرض لها الفرد على طول الفترة الانتقالية التي يحتاج إليها من أجل التأقلم مع الوضع الجديد. فقد يفقد الفرد في خلال فترة وجيزة وظيفته وينفصل عن شريك حياته وينتقل للعيش في منزل آخر. وبالطبع، سوف تؤدي كل هذه الأزمات إلى اضطراب حياته على نحو قد يستمر معه لعدة سنوات. كما أنها ستحدث ضغوطاً نفسية والتي قد تزيد مع عدم الاستقرار في وظيفة جديدة والبحث عن مكان آخر للعيش فيه.

## المكاسب

قد يقل طول الفترة الانتقالية اللازمة للتكيف مع نواحي التغيير بصورة ملحوظة في حالة ما إذا كان سببها على ذلك التغيير بعض المكاسب للفرد، كأن يتم، على سبيل المثال، ترقية أحد الموظفين من درجة وظيفية إلى درجة أعلى. وقد يكون كل شيء في التغيير إيجابياً مثل: وجود تحدٍ كبير في العمل أو العيش في دولة متقدمة أو في مستوى معيشي أعلى أو امتلاك سيارة جديدة أو تكوين مجموعة ظريفة من الزملاء. وعليه، فيمكن القول إنه إذا كان كل شيء يسير على ما يرام، فإن الفترة الانتقالية ستكون قصيرة وستمر بسلام. وإذا كانت المؤسسة التي يعمل فيها الفرد ستتولى القيام بكافة المتطلبات المادية

المهمة، فإن حركة التغيير نفسها ستجلب على الفرد سعادة بالغة وطمأنينة كبيرة.

## الخسائر

غالبًا ما يجلب التغيير على الفرد بعض الخسائر بدلاً من تحقيق المكاسب. وقد تكون هذه الخسائر مادية مثل: ترك منزل مريح أو فقد بعض الممتلكات أو عدم الانتفاع بسيارة الشركة أو فقد مصدر ثابت للدخل. ويمكن أن تكون هذه الخسائر معنوية مثل: فقد مكانة مرموقة أو عدم تقدير الذات أو فقدان وضع متميز في المجتمع أو فقد احترام الأصدقاء. هذا علاوة على بعض الخسائر الأخرى مثل إفساد بعض العلاقات مع الآخرين. وبالطبع، يأمل الكثير من الأفراد الذين طرأ عليهم بعض التغيير في استعادة الخسائر التي لحقت بهم في أثناء محاولتهم للتأقلم مع التغيير ومسيرته. في بعض الأحيان، يكون من الممكن تعويض كل الخسائر، وفي أحيان كثيرة، لا ينجح الأفراد إلا في تعويض قدر يسير منها. وبالطبع، سوف تؤثر عملية تقبل هذه الخسائر ومحاولة التكيف معها على طول الفترة الانتقالية.

### تدريب (٩-٢): العناصر التي تؤثر على طول الفترات الانتقالية

سوف يساعدك هذا التدريب على الربط بين العناصر أو العوامل التي تؤثر على طول الفترات الانتقالية والتغيير الذي يطرأ على حياتك. وبعد الانتهاء من هذا التدريب، سوف يتكون لديك فهم أفضل للتغيير، وهذا سيمكنك من إدارته بنجاح.

يوجد في المربع التالي سبعة من العناصر التي تؤثر على الفترات الانتقالية وأربعة اختيارات أمام كل منها. ضع علامة (✓) أمام مربع واحد من المربعات الخاصة بكل عنصر، بحيث يكون هذا المربع يمثل وجهة نظرك الخاصة بالتغيير الذي وقعت تأثيراته عليك. راجع التعريفات الخاصة بكل عنصر من هذه العناصر لو اقتضت الضرورة ذلك.

غير معروفة تمامًا	غير معروفة إلى حد بعيد	معروفة بصورة جزئية	معروفة تمامًا	آثار التغيير
٤	٣	٢	١	
مفاجأة قوية تمامًا	مفاجأة قوية إلى حد ما	مفاجأة طفيفة	لا توجد مفاجأة على الإطلاق	مدى المفاجأة بالنسبة لك
٤	٣	٢	١	
غير مستعد على الإطلاق	غير مستعد إلى حد ما	مستعد بصورة جزئية	مستعد تمام الاستعداد	مدى استعدادك له
٤	٣	٢	١	
ارتباط شديد	ارتباط قوي إلى حد ما	ارتباط بسيط	لا يوجد أي ارتباط عاطفي	الارتباط العاطفي
٤	٣	٢	١	
أزمات شديدة	أزمات متوسطة	أزمات خفيفة	لا توجد أزمات على الإطلاق	الأزمات
٤	٣	٢	١	
لا توجد مكاسب	مكاسب متوسطة	مكاسب كبيرة	مكاسب ضخمة	المكاسب
٤	٣	٢	١	
خسائر ضخمة	خسائر كبيرة	خسائر بسيطة	لا توجد خسائر	الخسائر
٤	٣	٢	١	

المصدر: قناة (كتاب ترويت) على التليجرام O.



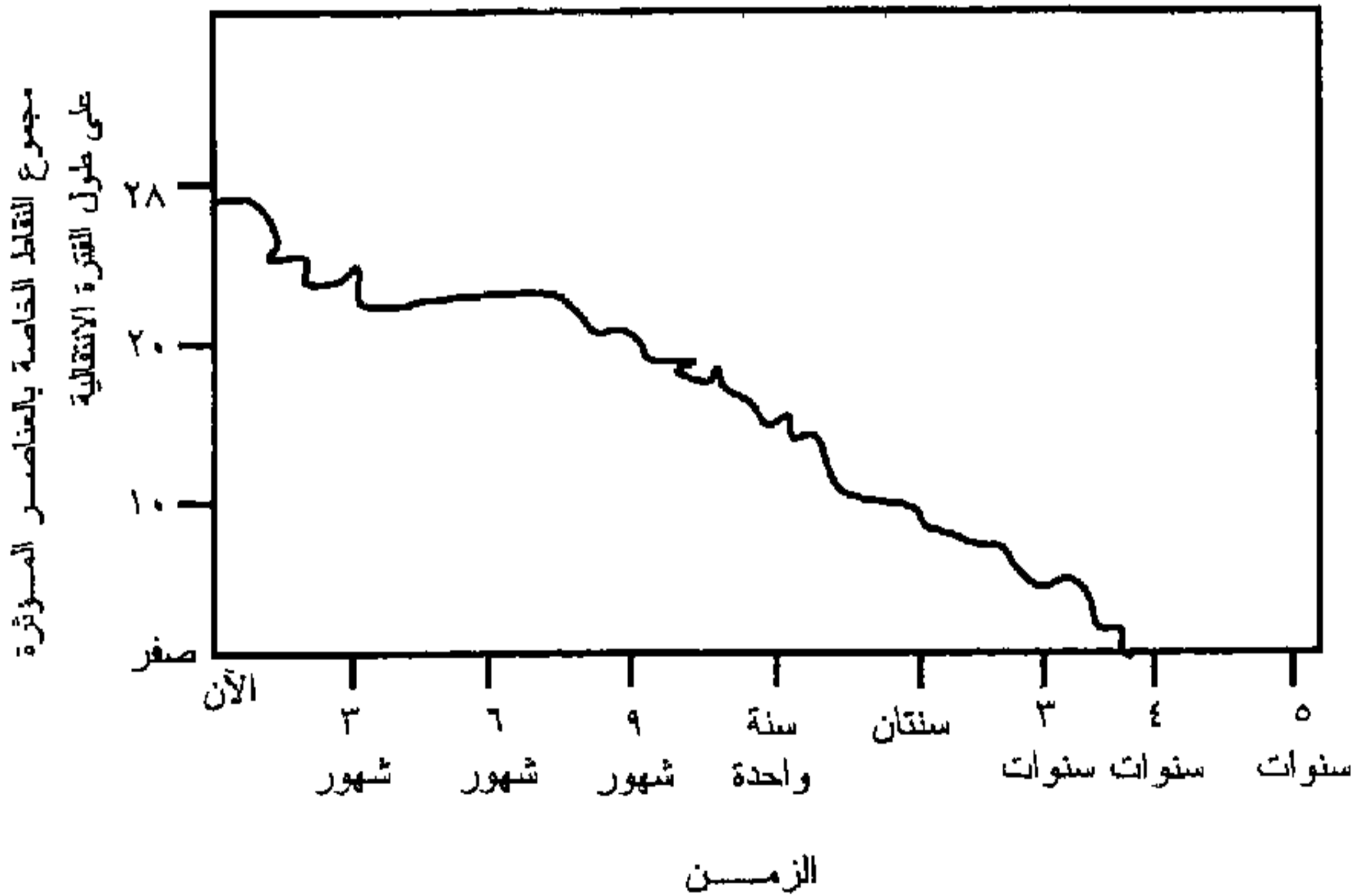
## تفسير النتائج

اجمع النقاط التي حصلت عليها أمام كل عنصر من العناصر السبعة، ستجد أن مجموع النقاط يتراوح بين ٧ و ٢٨. قارن بين مجموع النقاط والتقدير الموضح كما يلي.

مجموع النقاط	التفسير
٩-١	فترة انتقالية صغيرة يوضح هذا المستوى أنك يجب أن تكون قادرًا على إدارة التغيير بسهولة ويسر نظرًا لأن معظم العناصر لن يكون لها تأثير سلبي عليك. إذا حصلت على أكثر من ٧ نقاط، ستجد أن هناك عنصرًا أو اثنين يجب عليك التفكير فيهما ومحاولة إدارتهما جيدًا. يجب أن تخطط للكيفية التي ستقوم بها بذلك عن طريق استكمال خطة العمل الموجودة في الجزء القادم.
١٩-١٠	فترة انتقالية متوسطة يوضح هذا المستوى من النقاط أنه يجب عليك أن تفكر جيدًا في العناصر التي اخترت عندها نقاط عالية، وعليه، يجب أن تقوم بتحليل واحد أو أكثر من هذه العناصر وتحاول التحكم فيها. كذلك، خطط للكيفية التي ستقوم بها بذلك، كما هو موضح في الجزء القادم.
٢٨-٢٠	فترة انتقالية طويلة يدل هذا المستوى من النقاط على أن معظم العناصر التي تؤثر على الفترة الانتقالية سوف تحدث اضطرابًا في حياتك، كما أنها ستطيل مدة الفترة الانتقالية. ومن ثم، يجب عليك أن تقضي بعض الوقت حتى تتأقلم مع التغيير وتستعين ببعض السبل حتى تتغلب على تأثيراته. تأمل العناصر التي اخترت فيها الأربع نقاط كاملة. تأكد من أنك قد وضعت خططًا فعالة للتغلب على مثل هذه العناصر باستخدام خطة العمل الموضحة في الجزء القادم.

## مسار الفترة الانتقالية

بالطبع، لديك الآن رؤية أوضح حول طول الفترة الانتقالية والطريقة التي يمكن إدارتها من خلالها. وحتى يسهل عليك القيام بذلك، ارسم مساراً للفترة الانتقالية اللازمة للتأقلم مع التغيير الذي طرأ عليك، وذلك كالموضح في الشكل (٩-١). أولاً، تأكد من تسجيل مجموع النقاط الخاصة بالعناصر التي تؤثر على طول الفترة الانتقالية على المحور الرأسي من الرسم البياني. ثانياً، قدر طول الفترة الزمنية التي تعتقد أنك ستحتاجها من أجل التكيف مع التغيير، وذلك بالرجوع إلى الأرقام الموضحة على المحور الأفقي من الرسم. صل بين النقطتين بخط كما هو موضح على الرسم. يمثل هذا الخط مسار الفترة الانتقالية من الوضع السابق إلى الوضع الجديد. ينبغي أن يتم فهم وإدارة هذه الفترة بحرص شديد.



شكل (٩-١): مسار الفترة الانتقالية

## خطة العمل

تأمل مجموع النقاط الذي قمت بالحصول عليه في التدريب (٩-٢) وحاول التحكم في طول الفترة الانتقالية. فكر في بعض الطرق لمحاولة جعل الفترة الانتقالية أقصر وذات ضغوط واضطرابات نفسية أقل. يمكنك الاستعانة بالعناصر التي تؤثر على الفترة الانتقالية المذكورة في التدريب (٩-٢). ركز على العناصر التي تتراوح درجاتها بين ٣ و ٤، لأن هذه هي العناصر التي ينبغي أن يتم إدارتها والحد من تأثيراتها. ويمكنك الرجوع أيضًا إلى الأجزاء التي قمت باستكمالها في التدريب إذا اقتضت الحاجة ذلك. بالإضافة إلى ذلك، يمكنك الاستعانة بالملخصات المذكورة في نهايات الفصول نظرًا لأنها ستوفر لك أفكارًا قيمة للحد من طول الفترة الانتقالية. اذكر في المربع التالي خطة العمل التي تعتزم العمل وفقًا لها.

خطة العمل الخاصة بي

## ملخص الفصل

والآن بعد أن انتهيت من قراءة هذا الفصل، اذكر أهم ثلاثة أشياء تعلمتها عن كيفية التكيف مع التغيير.

تعلمت في هذا الفصل:

- ١- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ٢- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ٣- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\* المصطفى: قناة (كتب تيوبو) على التليجرام. \*

\* المصداق : قناة (كشيب تويوتا) على التليجرام .O

## الفصل العاشر

### التكيف كوسيلة لمواجهة التغيير

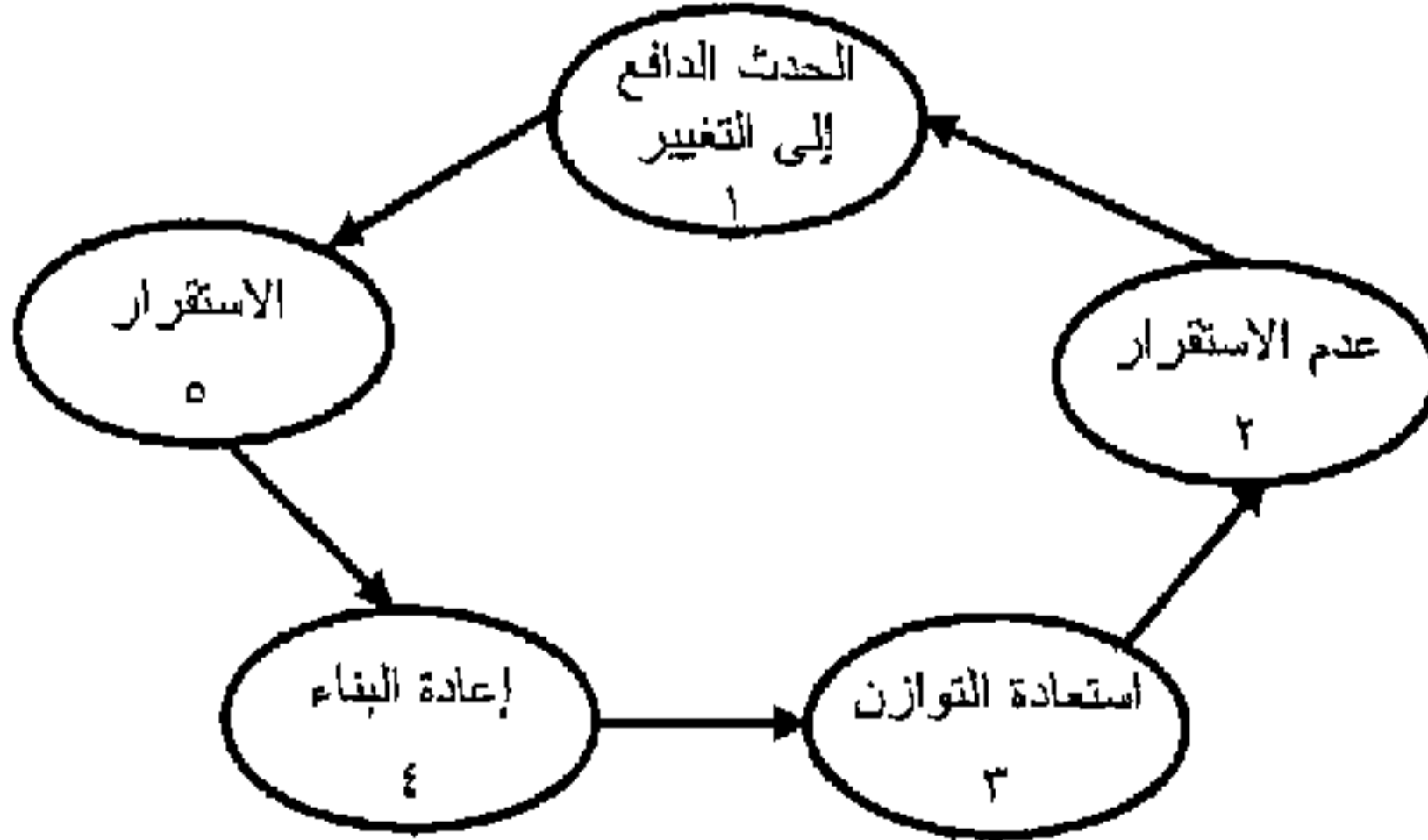
"ليست المرونة أن تتخلى عن مبادئك، ولكن المرونة هي أن تستفيد من كل إمكانياتك."

جانيس جوبلين

في الفصل التاسع، تحدثنا عن أن الانتقال من مجموعة ظروف إلى أخرى يستغرق وقتًا عندما يكون هذا الانتقال سببه تغيير رئيسي. قليل من الناس هم من يتمكنون من تقبل التغيير سريعًا. ذلك لأن الكثيرين يضطرون للمرور بمرحلة طويلة يعانون خلالها من الضغط والألم؛ مما قد يسلبهم قوتهم وثقتهم ومرونتهم، فيتركون ضعفاء بلا حيلة. أما إذا تمت إدارة التغيير بصورة صحيحة، فإن إمكانية التكيف الأصلية سوف تعود، بل وستزيد أيضًا بتجربة التغيير. وعليه، فإن المرء يصبح أقوى وتزداد قدرته على التأقلم مع المزيد من التغيير.

#### عملية التغيير

عندما يتعرض المرء لتغيير جذري، فإنه يمر بعملية تحول تؤثر عليه بدنيًا ونفسيًا وماديًا. وهذه العملية موضحة في الشكل التالي.



شكل (١٠-١): عملية التحول من مرحلة عدم الاستقرار إلى مرحلة الاستقرار

## المراحل الخمس لعملية التحول

### المرحلة الأولى: الحدث الدافع إلى التغيير

لنفترض أن شخصاً كان يعيش حياة مستقرة نسبياً أو على الأقل حياة يملك زمام أمورها، ثم حدث شيء جديد مفاجئ أثر عليه. وقد يتمثل ذلك على سبيل المثال في التسريح من العمل أو الطلاق أو وفاة أحد الأقرباء أو الأصدقاء أو الفشل التجاري ... إلخ. عندئذ، يؤدي هذا الحدث إلى المرحلة التالية المتمثلة في عدم الاستقرار.

### المرحلة الثانية: عدم الاستقرار

يؤدي التغيير إلى حالة من عدم الاستقرار واختلال التوازن. وقد يكون عدم الاستقرار مادياً؛ وذلك مثل أن يفقد الشخص وظيفته ويصبح غير قادر على دفع الرهن العقاري على منزله أو ما إلى ذلك. ومن ثم، يفقد ملكيته له.

قد يكون عدم الاستقرار نفسياً؛ فقد يفقد أحد الأشخاص زوجته في حادث سيارة. مما قد يؤدي لإصابته بانهيار عصبي، ويجعله غير قادر على العمل ومتابعة حياته بشكل طبيعي.

وقد يكون عدم الاستقرار بدنياً؛ وذلك مثل أن يتعرض الشخص إلى أزمة قلبية تمنعه من عيش حياته بشكل طبيعي والاستمرار في وظيفته السابقة الشاقة ومتابعة اهتماماته وأنشطته في الحياة.

جدير بالذكر أن بعض التغييرات قد تتضمن اثنين من عوامل عدم الاستقرار السابقة، أو قد تشتمل على الثلاثة عوامل جميعها.

### المرحلة الثالثة: استعادة التوازن

إن التعرض إلى حالة من عدم الاستقرار هو أمر غير مريح وشاق بالنسبة لمعظم الناس. ومن ثم، فهم يسعون للتخلص أو التقليل من العوامل الموجودة في حياتهم التي تسبب لهم القلق أو الألم، ويعملون على تطوير العوامل الأخرى

التي ستبني مستقبلهم. وتمثل المرحلة الثالثة غالبًا وقتًا عصيبًا جدًا؛ حيث يكون الشخص قد أنفق جزءًا كبيرًا من الوقت والطاقة والعاطفة والموارد في الماضي، وقد يضطر إلى التخلي عن كل ذلك الآن. وقد يمر الشخص بمرحلة من عدم الاستقرار لمدة زمنية طويلة، يشعر فيها أنه ممزق بين الماضي المنصرم والمستقبل المجهول. وفي هذه المرحلة، قد تسيطر على حياته مشاعر وعواطف قوية. وعلى الرغم من ذلك، ففي نهاية الأمر سيبدأ هذا الشخص في تكوين رؤية أكثر توازنًا عن حياته؛ حيث تستقر عواطفه ويصبح قادرًا على النظر إلى الأمور بشكل أكثر حيادية. وسيعتمد على عواطفه في تدعيم موقفه، كما سبق مناقشة ذلك في الفصل الثامن، وسيبدأ في إعادة بناء حياته تدريجيًا. وستزداد أهمية عوامل بعينها خاصة بموقفه، وستصبح هناك أرض أكثر صلابة يقف عليها في حياته.

#### المرحلة الرابعة: إعادة البناء

قد يتضح أن بعض المبادرات والقرارات المتخذة في أثناء مرحلة استعادة التوازن غير صحيحة أو غير مناسبة. فالشخص المطلق قد يدخل في علاقة أخرى، ثم يكتشف أنه تسرع فيها جدًا. وبالمثل، قد يجد مدير البنك الذي تعرض للتسريح من عمله ثم بدأ عمله الخاص كمستشار مالي، أن العمل والبيع في الفترات المسائية غير محبب بالنسبة له. وقبل تحقيق الاستقرار قد يمر المرء بعدد من الخيارات. وفي النهاية يقبل بخيارات بعينها، ويحدد لنفسه اتجاهات جديدة يعمل على أساسها. وتتبدد حالة عدم الاستقرار والمشاعر القوية التي تسبب فيها التغيير. فيستقر الشخص المطلق في منزل جديد مع زوجة جديدة، ويجد مدير البنك وظيفة أخرى في مؤسسة مالية أخرى بالرغم من أنها في درجة أقل. وتبدأ الحياة الآن في أن تكون مستقرة بشكل أكبر مع اختفاء الفلق وحالة الشك والغموض.



## المرحلة الخامسة: الاستقرار

في هذه المرحلة، تنتهي الأزمة ويتحقق الاستقرار، ويكون من الممكن وضع خطط للمستقبل مرة أخرى. وهذه القرارات أو الخطط يتم اتخاذها الآن من منظور إيجابي مليء بالقوة والثقة بدلاً من المنظور الضعيف السابق لهذه المرحلة. وفي مرحلة الاستقرار يتم وضع اتجاه محدد، ويبدأ الشخص في بناء عوامل تمكنه من تحقيق أهدافه. فالشخص الذي فقد وظيفته يؤمن لنفسه وظيفة أخرى. أي أنه يؤدي عمله بشكل جيد ويسعى إلى تحقيق المزيد من التقدير والنجاح في الحياة. أما الشخص الذي مر بتجربة طلاق مؤلمة والانفصال عن منزله وحياته الأسرية فيستقر في علاقة أخرى مستقرة يشعر فيها بالسعادة والأمان مع زوجته الجديدة والظروف المحيطة بهما، مع قبول ظروفه المتغيرة والتكيف عليها.

## تحقيق التوازن

كل تغيير يجلب معه خسائر ومكاسب للشخص الذي يمر به. ولإدارة التغيير بنجاح، من المهم أن تكون المكاسب أعلى من الخسائر. وقد يبدو من المستحيل إقناع الشخص الذي فقد وظيفته أو منزله بأن التغيير قد جلب عليه مكاسب أكثر من الخسائر، ولكن عليه الوصول في النهاية لهذا الاستنتاج إذا كان يريد قبول ظروفه المتغيرة وألا يصبح غاضباً بصورة دائمة أو مستاءً أو مكتئباً. وفيما يلي، بعض الخسائر التي قد تنتج عن التغيير.

## مستوى المعيشة

قد يؤدي تغيير الظروف إلى تبديل مستوى معيشة أحد الأشخاص بشكل جذري. فإذا تعرض دخل الأسرة أو الفرد إلى الانكماش أو الانخفاض، فقد يكون من الضروري تغيير أسلوب الحياة بشكل تام. فقد يضطر الفرد حينئذ إلى التخلي عن قضاء إجازاته حول البلاد، أو قد يضطر إلى التخلي عن منزله المريح أو سيارته، نظراً لتوقف دخله عند فقد وظيفته أو طلاقه أو فشله

التجاري أو فشل إحدى علاقاته الاجتماعية. وعلى الرغم من أن هذا الانخفاض الشديد في مستوى المعيشة قد لا يكون في مثل قسوة التعرض لأحد هذه الظروف، ولكن هذا لا ينفي أنه قد يكون مؤلماً وصعب التعايش معه.

### الممتلكات المادية

بالإضافة إلى فقد الدخل، قد يكون هناك أيضاً فقد للممتلكات المادية. فقد يضطر الشخص إلى التخلي عن بعض ممتلكاته مثل السيارة الفارهة أو الملابس الأنيقة. وبالنسبة لبعض الناس، تمثل الممتلكات رموزاً تظهر للعالم الخارجي وضعهم ومكانتهم في الحياة. وبالنسبة للبعض الآخر، تجلب الممتلكات المادية لهم شعوراً بالرضا والإنجاز، وتشعرهم بالنجاح والسعادة عند ارتدائها أو التعامل معها أو استخدامها. وفقد هؤلاء الأشخاص لممتلكاتهم قد يجعلهم يشعرون أنهم فقدوا جزءاً من أنفسهم، وقد يتسبب في حدوث فراغ في حياتهم.

### المكانة الاجتماعية

عندما يؤثر تغيير هائل على أحد الأشخاص قد يؤدي إلى فقدته لمكانته الاجتماعية. فمثلاً، الشخص الذي يشغل وظيفة مرموقة مربحة قد يكون مسئولاً في العديد من النوادي والجمعيات. فإذا فقد وظيفته وكان غير قادر على العثور على وظيفة مكافئة لها، قد يضطر أيضاً إلى الاستقالة من بعض المناصب الرسمية المعتمدة على وظيفته.

وقد يؤدي فقد الدخل أيضاً إلى انخفاض المكانة الاجتماعية. فقد يصبح الشخص غير قادر بعدها على دفع رسوم عضويته في الجمعيات الموسيقية أو المسارح أو النوادي الرياضية.

### صورة الذات

غالباً ما ترتبط صورة الشخص عن ذاته بوظيفته ونجاحاته وجودة علاقاته وتقييمه لمدى قدرته على تحقيق أهدافه بشكل فعال. وفي فترة التغيير الهائل، قد

تتدمر صورة الشخص لذاته بشكل كبير. فقد يفقد ثقته في نفسه وحكمه على الأمور. ويصبح من الصعب عليه التعامل مع القرارات أو الأفعال التي كان يتعامل معها سابقاً بكل ثقة.

وخلال عملية إعادة البناء، دائماً ما تؤدي الخسائر إلى مكاسب بشرط إدارة هذه الخسائر بحرص شديد وإدراكها بأسلوب صحيح وإيجابي. فالمدير الناجح للتغيير قادر على تحويل الخسارة إلى مكسب له. ولا يوجد خيار آخر إذا كان الشخص يريد أن ينسى الماضي ويبدأ حياته من جديد. فكلما تشبث بالماضي جره معه إلى الوراء ومنعه من البدء في تحقيق شيء جديد والتكيف مع الوضع الجديد في مواجهة التغيير. وسيرد فيما يلي ذكر بعض المكاسب الناتجة عن التعرض إلى تغيير جذري.

### تغيير الاتجاه في الحياة

إن الحدث الذي يحول حياة شخص بشكل جذري قد يكون الحافز لتغيير اتجاهه في الحياة. فغالباً ما يكون الشخص مدفوعاً أو مساقاً بظروفه في الحياة. فهو يسمح لنفسه بأن تتحكم فيه وظيفته أو حياته المهنية أو علاقاته، ولا يبذل سوى محاولة قليلة للتحكم في حياته والاتجاهات التي يتبعها. وفي بعض الأحيان، يكون نوع الحياة التي يحيها هذا الشخص والتأثير الذي تتركه عليه بالغ الضرر ويمثل خطراً على صحته وسلامته على المدى الطويل. فقد يكون الشخص متمسكاً بعلاقة تسبب له تعاسة بالغة. وقد يشغل شخص آخر وظيفة ذات ساعات طويلة وغير مناسبة تجعله يصاب بالإرهاق والضغط النفسي. وقد يكون شخص ثالث متحملاً لمسئوليات مالية عويصة تجعله أسيراً لدى البنوك والمؤسسات المالية. فالالتزام بدفع ديونه يقيد أسلوب حياته ويمنعه من التمتع بمباهج الإجازات وتناول الغداء في المطاعم وغير ذلك من الأمور الممتعة في الحياة. وعندما يتعرض بعض الأشخاص لهذه التغييرات الجذرية المؤثرة على

مثل هذه الأنواع من أساليب الحياة، قد يرون أن أساليب حياتهم غير مناسبة، ويتخلون عنها مقابل أساليب أخرى أكثر مناسبة لشخصياتهم ورغباتهم. وأحياناً ما يفرض التغيير مباشرة تغييراً آخر في أسلوب الحياة. فقد يشغل أحد الأفراد وظيفة مرهقة للغاية، ثم يتعرض للتسريح منها. ومن ثم، يضطر إلى البحث عن وظيفة أخرى، ثم يستقر في وظيفة مناسبة أكثر لإمكانياته وشخصيته. وبالمثل، قد يفقد الأشخاص المحملين بالتزامات مالية فائقة منازلهم، لعدم قدرتهم على الاستمرار في سداد الرهون العقارية. وقد تؤدي بهم هذه الصدمة إلى استيعاب أن أساليب حياتهم غير عملية، ومن ثم يعيدون ترتيب أمورهم المالية بما يتناسب بشكل أفضل مع ظروفهم.

### اتباع طرق تفكير جديدة

إن الفجوة التي تحدث في أسلوب حياة الفرد بعد تأثره بتغيير عميق قد لا تؤدي فقط إلى اتباعه لاتجاه جديد في الحياة، ولكن أيضاً إلى أسلوب جديد في التفكير. فقد يتعرض أحد رجال الأعمال النشطاء المولع باكتساب ثروات طائلة إلى الإفلاس؛ مما قد يدفعه إلى الشك في قيمه ومبادئه التي عاش طوال حياته يؤمن بها. وقد يبدأ في تقدير الأمور الروحية والأخلاقية بشكل أكبر، ويوجه جزءاً من طاقته إلى السعي نحو فهم الأمور الدينية بدلاً من إنفاقها كلها في السعي نحو اكتساب المزيد من الثروة.

إن التغيير في التفكير قد يحدث في أي جزء من حياة الشخص. فالعديد من الناس يغيرون انتماءاتهم السياسية عندما يتأثرون بحدث معين يرونه جزءاً من سياسة أحد الأحزاب السياسية الأخرى. وعلى ذلك، فوالد الطفل المعاق قد يغير توجهاته السياسية ويدعم الحزب السياسي الذي يرى أنه يفعل المزيد ليحقق احتياجات طفله.

## التغيير كفرصة لتقييم أسلوب الحياة

إن الفجوة التي تحدث عندما يتعرض المرء لتغيير واسع النطاق تعد وقتاً مثاليًا لتقييم ظروف الحياة وأحداثها. فإذا أدى التغيير - مثل الطلاق أو الوفاة أو التسريح من العمل أو الفشل التجاري أو الضائقة المالية وغيرها - إلى اختفاء أجزاء كبيرة من حياة المرء الحالية، فعندئذ يكون أمامه خيارات عديدة لإعادة بناء حياته وفقًا لها. ولكن الانتقال من أسلوب حياة إلى آخر نادرًا ما يحدث بشكل سريع، بل هي عملية تستغرق بعضًا من الوقت. وفي هذه الفترة من الغموض وعدم الاستقرار، يمكن للشخص التفكير في حياته الماضية وفي جودة حياته وقناعاته العامة وسعادته بحياته. وتكون عملية إعادة التقييم ممكنة بسبب صدمة التغيير، والفراغ الذي يحدث بسببه، والحاجة إلى إحلال شيء آخر محل الذي فقد. وقد تكون فترة التفكير والتقييم مفيدة للغاية، خاصة إذا كان الفرد قادرًا على التحكم فيما يريد أن يفعله والتخطيط لذلك بدلاً من أن يؤثر عليه الآخرون أو يتملقونه أو يجبرونه على فعل ما يريدونه. وجدير بالذكر أنه إذا تم استغلال فترة التقييم تلك استغلالاً حكيماً، فينبغي عندئذ أن تمثل أحد المكاسب الرئيسية خلال عملية التغيير. فالشخص الحكيم هو الذي يعيد ضبط اتجاهاته في الحياة.

## زيادة القوة الشخصية

من المكاسب المهمة الأخرى التي يجلبها التغيير هي زيادة القوة الشخصية على التعامل مع الأحداث المؤلمة. فبعد فترة من المعاناة من الألم الذي سببه التغيير، يبدأ الفرد في التواءم مع الخسارة التي تعرض لها أو يبدأ في قبولها. وينقشع الألم، وتبدأ الحياة في العودة إلى مجراها الطبيعي تدريجياً. ومن خلال المرور بعملية التغيير، يتعلم المرء كيف يتعامل مع المواقف المشابهة.

وتتبع هذه القوة من عدة مصادر. وأحد أهم هذه المصادر هي نجاح الفرد في التغلب على موقف صعب وأليم جدًا مر به. وهذا النجاح يمنحه مستوى أعلى من الثقة والتقدير الذاتي المرتفع. وتكمن أحد مصادر القوة الشخصية أيضًا في أن معظم الناس لديهم حافز طبيعي للتغلب على الأزمات والاستمرار في الحياة. فبغض النظر عن مدى قوة التغيير ينجح معظم الأشخاص في التغلب عليه ومتابعة حياتهم مرة أخرى بصورة طبيعية. ومن الأمور المهمة أيضًا هو أنه غالبًا ما يتم المبالغة في تقدير الحدث الدافع إلى التغيير. ولذا، يتعلم الفرد أن مشاعره وأفكاره الأولى تجاه التغيير قد تكون مبالغًا فيها بصورة سلبية. فالحقيقة ليست سيئة للغاية كما تصورها في البداية.

إضافة إلى ما سبق، يكتسب بعض الأشخاص قوة أكبر من خلال إعادة ضبط قيمهم وفقًا لما هو مهم في حياتهم. فالشخص الذي طالما بحث بضراوة عن المكانة والسلطة قد يفقد وظيفته ومركزه المرموق. ومن ثم، يمر بفترة إعادة تقييم ويبدأ في إدراك أن الحرية والاستقلال الشخصي يمنحانه رضا أكبر بحياته. وهذا الإدراك يؤدي إلى زيادة الثقة بالنفس والقوة الذاتية.

### مدى تكيفك مع التغيير

بعد أن قرأت عن بعض العوامل التي تؤثر على مدى تكيفك في مواجهة التغيير، فكر في كل منها بالتفصيل ثم حدد إذا ما كنت ترغب في زيادتها. ابدأ هذه العملية بإكمال التدريب التالي.

### تدريب (١٠-١): شعورك تجاه التغيير

إن مشاعرك هي تعبير خارجي عن مدى تكيفك مع التغيير. وفيما يلي، بعض الكلمات التي تصف مشاعرك. ضع دائرة حول الكلمات التي تصف مشاعرك تجاه التغيير الذي تواجهه الآن. ويمكن أن تضع أي عدد من الدوائر ترغب فيه، قليل كان أم كثير.

مبتهج	غير سعيد	مستقر	معتل الصحة
متحمس	مهموم	سعيد	
خائف	راض	حر	غير متيقن
مسيطر على الأمور	قلق	من الدرجة الأولى	
مقهور	وحيد	مستقل	مكره
متحكم	أمضي قدما	مرهق	
مليء بالحياة	متعب	متمتع بالصحة	ثانه
شاعر بأزمة	متماسك	منكسر	
ساكن	ذكي	قوي	أحمق
فعال	رائع	مكافح	
هادئ	مستاء	مرتاح البال	منبوذ
واثق الخطى	مريض	ضعيف	منهك
مرح	مرتاب	مجدد	عاجز

### تقييم مدى تكيفك مع التغيير

ضع علامة على كلمة بالجدول التالي وضعت عليها دائرة في التدريب السابق. بعد ذلك، اجمع عدد العلامات التي وضعتها في كل عمود للحصول على ناتج إجمالي.

مشاعر تكشف عن درجة عالية من التكيف	مشاعر تكشف عن درجة منخفضة من التكيف
مبتهج	معتل الصحة
مستقر	غير سعيد
متحمس	مهموم
سعيد	خائف
راض	غير متيقن

قلق	حر
مقهور	مسيطر على الأمور
وحيد	من الدرجة الأولى
مكره	مستقل
مرهق	متحكم
متعب	أمضي قدمًا
تائه	مليء بالحيوية
شاعر بأزمة	متمتع بالصحة
منكسر	متماسك
ساكن	ذكي
أحمق	قوي
مكافح	فعال
مستاء	رائع
منبوذ	هادئ
من الدرجة الثانية	مرتاح البال
ضعيف	يقظ
مريض	واتق الخطى
منهك	مسرور
مرتاب	مرح
عاجز	مجدد
الإجمالي	الإجمالي

### تفسير نتيجتك

يكشف العمود الأول في الجدول السابق عن توجه إيجابي متحكم فيه للتغيير. وكلما ارتفعت النتيجة الإجمالية التي حصلت عليها من هذا العمود، زاد مقدار تحكمك في التغيير الذي يواجهك. وإذا علمت على كل الكلمات، فستحصل على ٢٥ نقطة كحد أقصى. ولكن، من غير المحتمل أن تسجل مثل



هذه النتيجة المرتفعة. وإذا حصلت على نقاط تتراوح بين ١٠ و ١٢، فمعنى هذا أنك تتمتع بمشاعر إيجابية جدًا تكشف عن درجة عالية من التكيف.

أما العمود الثاني، فيشير إلى أنك تصارع من أجل محاولة التأقلم مع التغيير. وكلما كان مجموع النقاط أعلى في هذا العمود، زادت درجة صعوبة التعامل مع التغيير الذي يواجهك. وإذا علمت على جميع الكلمات فستحصل على ٢٥ نقطة كحد أقصى.

ويمكن تفسير النتيجة التي حصلت عليها كالاتي:

النتيجة	التفسير
نتيجة العمود الأول (١٠ - ٢٥ نقطة)	درجة عالية من التكيف
نتيجة العمود الثاني (صفر - ٥ نقاط)	تشير هذه النتيجة إلى أنك تمتلك زمام السيطرة على التغيير الذي يواجهك. فأنت متأقلم معه للغاية، وعليك أن تستمر في التقدم من خلال تقوية المشاعر التي تتم عن درجة عالية من التكيف وخفض المشاعر التي تتم عن درجة منخفضة من التكيف.
نتيجة العمود الأول (٥ - ١٥ نقطة)	درجة متوسطة من التكيف
نتيجة العمود الثاني (٥ - ١٠ نقاط)	تشير هذه النتيجة إلى أنك متأقلم نسبيًا بصورة جيدة مع التغيير، ولديك مشاعر إيجابية تجاهه. على الرغم من ذلك، فأنت تمتلك أيضًا عددًا من المشاعر التي تتم عن انخفاض مستوى التكيف لديك؛ مما يمنعك من تحقيق المزيد من التقدم. وعليك أن تفحص هذا الأمر وتقوم بتسويته.
نتيجة العمود الأول (صفر - ٥ نقاط)	درجة منخفضة من إمكانية التكيف
نتيجة العمود الثاني (١٠ - ٢٥ نقطة)	تشير هذه النتيجة إلى أنك تواجه صعوبة في التأقلم مع التغيير. وربما تكون تعرضت لتوك للتغيير (كما سبق وصف ذلك في بداية هذا الفصل في عملية التحول من عدم الاستقرار إلى الاستقرار). وعلى الناحية الأخرى، قد يكون للتغيير تأثير ضار عليك لم تتمكن من إدارته بنجاح.



تعلمت في هذا الفصل:

١-	
٢-	
٣-	

\* المصدر: قناة (كتب تيوبويتا) على التليجرام O.

## ملخص الجزء الثاني

قد تبدو لك بعض التحليلات والتدريبات الشخصية التي قمت بتكتمتها في الجزء الثاني غريبة بعض الشيء وربما في بعض الأحيان متعبة. ذلك، لأن عملية الاستبطان (أي النظر إلى داخل نفسك ومحاولة فهم ذاتك) ليست بالهينة، وهي مثل الرحلة التي لا تنتهي أبدًا. وعلى الرغم من ذلك، فلن تتمكن من التغلب على التغييرات التي تحدث لك إلا من خلال فهمك لمشاعرك وإدارتك لذاتك.

والآن، إلى أي مدى تستطيع أن تفهم آثار الضغوط على سلامتك البدنية والذهنية بوضوح؟ وهل تجتهد بشكل كافٍ لتخفيف حدة هذه الضغوط؟ إن إدارة الضغوط تشبه إدارة التغيير؛ فهي عملية مستمرة يجب أن تعمل جاهدًا على تحقيقها.

وخلال إدارتك للتغيير، راجع دائمًا النقاط التي أحرزتها في التدريب الخاص بمدى تكيفك في مواجهة التغيير (والسابق ذكره في الفصل العاشر). وستكتشف أن بإمكانك إحراز نقاط أعلى في هذا التدريب عندما تستعيد سيطرتك على الأحداث وتبدأ في توجيه حياتك بمعرفتك.

\* المصدرة : قناة (كشيب تويوتا) على التليجرام O.

## الجزء الثالث

### مرحلة التكيف مع الوضع الجديد في الحياة

مقدمة الجزء الثالث

الفصل الحادي عشر: اتباع أنماط تفكير جديدة

الفصل الثاني عشر: مواجهة المستقبل

الفصل الثالث عشر: تعزيز مواطن القوة

الفصل الرابع عشر: مساعدة الآخرين

ملخص الجزء الثالث

\* المصدرة : قناة (كشيب تويوتا) على التليجرام O.

## مقدمة الجزء الثالث

غالبًا ما تدمر التغييرات الجذرية جزءًا صغيرًا أو كبيرًا من أسلوب حياة الفرد أو بيئته المحيطة. وفي الوقت نفسه الذي تعمل فيه على تطوير ذاتك - كما سبق تسليط الضوء على هذا الأمر في الجزء الثاني - عليك أيضًا أن تتكيف مع رؤيتك وأهدافك للمرحلة القادمة من حياتك، كما عليك أن تتبكر رؤى وأهدافًا جديدة. وقبل أن تتمكن من القيام بذلك، عليك أولاً أن تتخلص من أنماط التفكير الحالية وتستبدلها بأخرى مناسبة لظروفك الجديدة.

وجدير بالذكر أن التخلي عن أنماط التفكير القديمة ليس بالمهمة السهلة؛ لأنه ربما يستلزم التخلي عن المعتقدات والقيم والتوقعات والأهداف الغالبة التي طالما تمسكت بها. ويحاول معظمنا التمسك بأنماط تفكيره القديمة على قدر المستطاع، ولكن يجب استبدال هذه الأنماط عند مرحلة معينة لأنها تمنع بداية حياة جديدة.

مع اتباع أنماط تفكير جديدة، تتضح الرؤية أكثر وتزداد معدلات الطاقة والحماسة لابتداع شيء مختلف وجديد. علاوةً على ذلك، ربما تستطيع مساعدة الآخرين حولك ممن يحتاجون المساعدة في معرفة كيفية التكيف مع التغيير.



\* المصداق : قناة (كشيب تويوتا) على التليجرام .O



### أنماط التفكير بطيئة التغيير

إن الحياة مليئة بأمثلة عديدة على أنماط التفكير المتغيرة. فقد رأينا على مدار عدة سنوات أمثلة على هذه التغييرات، كتحول رغبة الكثير من الأفراد من تناول اللحوم إلى النباتات، وتطور برامج معالجة الكلمات والاستغناء عن الآلة الكاتبة، وسفر الكثير من العائلات لقضاء إجازاتهم خارج البلاد، وتخصيص بعض المراكز التجارية بالمدن للمشاة فقط. ويمكن قول إنه لا يوجد تقريبًا وجه واحد من حياة الإنسان لم يتأثر بأنماط التفكير التي تتطور وتتغير ببطء.

### أنماط التفكير سريعة التغيير

بينما هناك العديد من أنماط التفكير التي تتطور ببطء على مدار عدة سنوات، فهناك أنماط تفكير أخرى تتغير بسرعة، بل بين عشية وضحاها. ومن أمثلة ذلك، انهيار نظام الشيوعية وهدم سور برلين وتلاشي صناعة الفحم البريطانية وانهيار قيمة العقارات واختراع الساعة المصنوعة من الكوارتز. وغالبًا ما تسبب كل تلك التغييرات السريعة الاضطراب والغموض في حياة الأفراد المتعرضين لها.

### أسباب تغيير أنماط التفكير

قد تكون هناك عدة دوافع وراء تغيير أنماط التفكير. فمن الممكن أن يتمثل هذا التغيير في ظهور اختراع تكنولوجي جديد، كما في حالة برنامج معالجة الكلمات أو الساعة المصنوعة من الكوارتز. وأيضًا أثرت العوامل الاقتصادية والتجارية بشكل مباشر في انهيار السوق العقارية، كما عجلت القوى الاقتصادية والسياسية بانهيار الشيوعية في روسيا. وأيضًا فإن زيادة عدد النباتيين والتحول إلى تناول أطعمة عضوية وأكثر نقاءً مرتبط بارتفاع الوعي العام والخوف من أساليب معالجة الحيوانات واستخدام المواد الكيميائية في إنتاج الغذاء.

## المستويات المختلفة لأنماط التفكير

إن أنماط التفكير تخص جميع مستويات تفكيرنا بدءًا من المستوى العالمي والدولي والقومي والإقليمي ونهاية بالمستوى العائلي والفردي. وربما نجد العديد من تلك الأنماط شيقًا، ولكنها ليست متعلقة بنا بصفة خاصة لأنها لا تؤثر على حياتنا اليومية. فربما تكون قد شاهدت في التلفزيون انهيار نظام الشيوعية وهدم سور برلين. وربما وجدت ذلك الأمر شيقًا، ولكنك شعرت بالأمان لأن حياتك لن تتأثر بهذا الأمر. وعلى الرغم من ذلك، فربما تشعر بالخطر لو علمت أن المؤسسة التي تعمل بها توشك على تغيير نمط عملها، كما تخطط لإدخال نظم كمبيوتر متطورة وافتتاح مكاتب جديدة للتخطيط.

## أنماط التفكير الفردية

على المستوى الفردي، فإن أنماط التفكير لها التأثير الأكبر على قدرتك على التكيف مع التغيير. فبالنسبة لكثير من الناس، تعد أنماط التفكير لديهم هي بوابتهم لدخول المستقبل. فالشباب ذو السبعة عشر عامًا الذي يحصل دائمًا على درجة "امتياز" في الامتحانات ويتوقع بعد ذلك أن يلتحق بالجامعة للدراسة قبل الشروع في حياته المهنية كصيدلي لديه نمط مخطط جيدًا. وأيضًا الموظف ذو الخمسين عامًا الذي يعمل في إحدى الوظائف الحكومية ويتوقع أن يعمل لمدة ١٠ سنوات قادمة ومن ثم يتقاعد مبكرًا وينتقل للعيش في شاليه صغير على البحر، فإن لديه نمطًا محددًا للمستقبل.

## مخاطر أنماط التفكير

من ضمن مخاطر أنماط التفكير هي أنها غالبًا ما تعوق إدارة التغيير الشخصي. فعندما نواجه تغييرًا سريعًا، فإننا لا نتقبله ولذلك نقاومه. فليس بمقدورنا تغيير نمط تفكيرنا أو حتى إدماج الأفكار الجديدة ضمن نمط التفكير الحالي. إضافة إلى ذلك، تزداد صعوبة إجراء أي تعديل فيه؛ لأننا نحيط أنفسنا بما يُطلق عليه "محصات الأنماط"، وهي تتمثل في الأفراد الآخرين

والمعلومات والأحداث والظروف التي تحافظ على أنماط تفكيرنا وتساعدنا في الاقتناع بمدى صلاحيتها.

وفيما يلي، بعض الأمثلة على أنماط التفكير والطريقة التي نحافظ بها عليها. وذلك من خلال دراسات الحالة الآتية.

## دراسة حالة

### "جوان"

تبلغ "جوان" من العمر ٥١ عامًا، وتعمل موظفة لشئون الأفراد بإحدى الهيئات المحلية في بلدها إنجلترا. وقد اضطر المجلس المحلي لخفض ميزانيته بنسبة ٧٪ بسبب خفض التمويل المالي الحكومي. ومن ثم، تم تقديم برنامج لتقليل حجم العمالة بشكل تطوعي وتشجيع من تجاوز الخمسين عامًا على التقاعد المبكر. ومن ثم، فقد أصبحت "جوان" في حالة حيرة شديدة. فقد كانت تهتم اهتمامًا كبيرًا بالمجوهرات التركية التي جذبتها عندما ذهبت في إجازة لتركيا منذ ١٠ أعوام. وهناك اكتشفت ورشة صغيرة تصنع تشكيلة متنوعة من المجوهرات المبتكرة بارعة التصميم. وفي زيارتها اللاحقة لتركيا اشترت عددًا من الأصناف التي باعتها بعد ذلك لأصدقائها وأقاربها، والذين انبهروا كثيرًا بها. وفي آخر زيارة لها لتركيا، اقترح عليها صاحب الورشة أن تؤسس مشروعًا في إنجلترا لبيع المجوهرات التي يصنعها. وبالتالي، يمثل لها مثل هذا المشروع فرصة في الوقت الحالي للتقاعد من عملها مبكرًا. إلا أن نمط تفكيرها يجعلها ترفض المشروعات الصغيرة.

إن أحد الأسباب التي جعلت "جوان" تقبل العمل في الهيئة المحلية هو اعتقادها بأن ذلك المكان سيوفر لها الأمان والاستقرار. فقد كان والداها يمتلكان محلًا لبيع الصحف والمجلات، وقد كان ذلك هو الشغل الشاغل لهما ولم يترك لهما وقتًا كبيرًا للاهتمام بأطفالهما. علاوة على هذا، فلم يكن عمل والديها مربحًا. ونتيجة لذلك، فقد كانا يعانيان دائمًا للتوفيق بين العمل وتربية الأطفال.

وعلى عكس طفولة "جوان"، فقد عاشت في كبرها حياة روتينية مستقرة. فقد التحقت بالعمل في الهيئة المحلية وهي في السادسة عشر، وعملت بها منذ ذلك الوقت؛ كما عملت بدوام غير كامل عندما كان أطفالها صغاراً ثم تابعت عملها بدوام كامل عندما بلغ أصغر أطفالها ١٤ عامًا.

أما زوج "جوان" - ويدعى "بيتر" - فقد كان يعمل كمدير في المستشفى المحلية. وكان جميع أصدقاء "جوان" وزوجها من الهيئة المحلية أو المستشفى المحلية. ولذلك، فقد كان نمط التفكير الذي تسير عليه "جوان" في حياتها هو الحصول على دخل منتظم والعيش في ظل نظام واستقرار. وقد تم تدعيم هذا النمط من خلال أصدقائها وهواياتها وأنشطتها. فهل ينبغي على "جوان" التخلي عن كل أساليبها الحالية في التفكير والتصرف والدخول في مغامرة مالية وشخصية بإقامة مشروع صغير؟

### دراسة حالة

#### "دايمين"

"دايمين" هو شاب يبلغ من العمر ٢٣ عامًا، ويشغل كعامل في منطقة للتجارة في مواد البناء. ويأتي الناس لتلك المنطقة لاقتناء مواد البناء مثل الطوب والبلاط والرمل والأسمنت ومستلزمات بناء أسوار المنازل والأخشاب والألواح ومستلزمات الحدائق وتجهيزاتها والأجهزة والمعدات المستخدمة في المنازل والحدائق. ويقوم العملاء بطلب البضائع التي يريدونها ويدفعون ثمنها من أحد المكاتب المركزية، ثم يحضرون نموذج طلب الشراء إلى "دايمين" وزملائه الذين يحضرون البضائع اللازمة ويحملونها على سيارات العملاء.

إن "دايمين" يعمل في تلك الشركة ويؤدي الوظيفة نفسها منذ أن ترك المدرسة من ١٠ سنوات مضت. وقد كانت سنواته الأولى في المدرسة واعدة ومبشرة. فقد كان تلميذًا ذكيًا ولماحًا ومتفحمًا، وكان متفوقًا أيضًا في ممارسة الرياضة ومبشرًا بمستقبل دراسي واعد. وعلى الرغم من كل ذلك، فعند سن

الثانية عشرة، بدأت الأمور تسير معه على غير ما يرام. فقد انفصل والداه وترك أبوه المنزل. وفي غضون شهور قليلة، تزوجت والدته من رجل آخر. وقد أظهر "دايمين" عداوة فورية لهذه الظروف الأسرية الجديدة، وانسحب من حياته الأسرية، ولم يكن يختلط بوالدته أو زوجها إلا قليلاً. وقد انسحب أيضاً من واجباته المدرسية. فقد كان يتغيب عن المدرسة ويتأخر دائماً، كما كان غير مطيع لمدرسيه وفي بعض الأحيان عدوانياً مع زملائه. وقد توقف عن اهتمامه بالرياضة، وكان يقضي إجازات نهايات الأسبوع مع مجموعة من المراهقين المشاغبين الذين كانوا يسببون الكثير من الإزعاج وغالباً ما يقعون في المشكلات.

أكمل "دايمين" حياته بهذا الشكل حتى ترك المدرسة وأمن لنفسه عملاً. وقد جلبت الوظيفة بعض الاستقرار والنظام في حياة "دايمين". وقد تحسنت حياته في سن السابعة عشرة عندما انتقل للمعيشة في بيت آخر مع ٤ شباب في مثل سنه. وأصبح مشجعاً بشدة لفريق كرة القدم المحلي، وكان يذهب إلى النوادي مع أصدقائه ويقضي معهم وقتاً لطيفاً. وقد تعرف مؤخراً على فتاة تدعى "كارولين" تدرس التمريض، وبدأت تحدث تغييراً في حياته. وكانت "كارولين" تعمل لفترات طويلة وتذاكر أيضاً في أوقات فراغها من أجل الاختبارات. وقد بدأ طموحها وتقانيها في عملها ودراستها يؤثران على "دايمين". وفي الشهور الماضية، أدرك أنه أضاع وقته كثيراً خلال العشر سنوات الماضية. وقد أدرك أنه ذكي وقادر على تحقيق أهداف أسمى في حياته. وأصبح الآن من الواجب عليه أن يقرر تغيير حياته ويستخدم قدراته الكامنة.

### مراحل تغيير أنماط التفكير

توضح حالتنا "جوان" و"دايمين" أن نمط التفكير ليس مجرد مفهومًا نظريًا يؤثر بشكل هامشي على حياتك، ولكنه يؤثر بشكل رئيسي على طريقة تفكيرك في حياتك وأسلوب حياتك في الماضي والمستقبل. وإذا رغبت في تغيير نمط تفكيرك، فعليك الالتزام بعدد من المراحل التي سيتم ذكرها.

## المرحلة الأولى: تحديد نمط التفكير الحالي

يجب أن تكون غير راضٍ عما يحدثه نمط تفكيرك الحالي في حياتك. وربما يأتي لك هذا الشعور بعدم الرضا، لأن نمط تفكيرك يمنعك من اتباع أسلوب جديد في التفكير والسلوك. لقد كان هذا الأمر هو سبب حيرة "دايمين"؛ فقد أدرك أن عليه أن يتغير حتى يحيا حياة أفضل وأكثر إقادة وإرضاءً له، ولكنه لم يكن متأكدًا من طريقة القيام بذلك. وأيضًا يمثل ماضي "جوان" عائقًا أمام مشروعها المحتمل الجديد. فهل ستكون قادرة على مقاومة الشعور بعدم الأمان الناتج عن العمل في مشروع صغير؟ وماذا سيحدث لو فشلت وفقدت أموالها؟

## المرحلة الثانية: تخيل نمط التفكير الجديد

أطلق لفكرك العنان، واحلم كيف ستكون حياتك إذا قررت التغيير بشكل كامل واتبعت أسلوب الحياة المختلف الذي سيجلبه لك نمط التفكير الجديد. وربما يكون هذا التخيل صعبًا في بعض الأوقات، لأنه لا توجد لديك صورة كاملة عن المستقبل. وحتى تساعد نفسك في رسم هذه الصورة المستقبلية، من المفيد غالبًا أن تنظر إلى شخص معين كمثل أعلى لك. وسيكون هذا المثل الأعلى شخصًا تعرفه نجح في تغيير وضعه وظروفه بشكل كبير. فيجب على "جوان" أن تحدد شخصًا تعرفه يدير مشروعًا صغيرًا وتفكر في أسلوب حياته والطريقة التي يعيش بها، وعندها تقرر إذا كانت مثل تلك الحياة ستناسبها أم لا.

إن اختيار المثل الأعلى شيء مهم. فمن الممكن أن تختار شخصًا سلبيًا غير ناجح كمثل أعلى لك؛ وهذا الشيء من شأنه تدمير أي أنماط تفكير جديدة. أو من الممكن أن تختار شخصًا نجح في إدارة التغيير الذي مر به، ومثل هذا الشخص سيكون بمثابة الحافز والدافع الإيجابي لك. فينبغي أن يبحث "دايمين" في مثله الأعلى عن شخص نجح في ظروف مشابهة لظروفه. وعندها، سيكون لديه صورة



أكثر وضوحًا لنمط التفكير الجديد الذي سيتبعه. وسيكون أيضًا قادرًا على أن يربط بين حياته وبين بعض الأمثلة الواقعية من أسلوب حياة مثله الأعلى وسلوكه.

### المرحلة الثالثة: إدراك عواقب عدم التغيير

سيتأثر قرارك باتباع نمط تفكير جديد تأثيرًا كبيرًا بنظرتك لمستقبلك إذا لم تتغير. فينبغي أن تقيم الشكل الذي ستكون عليه حياتك في غضون ٥ أو ١٠ سنوات تقريبًا. فعلى سبيل المثال، ربما يرى "دايمين" أنه قد يكون شخصًا محببًا وحنقًا. وربما ستكون "كارولين" مشغولة جدًا في متابعة حياتها المهنية بينما يعمل هو في وظيفة لا تظهر جميع مواهبه ولا تحمل توقعات كثيرة. بناءً على ما سبق، فإن اتخاذ القرار بالتغيير من عدمه يتوقف على رؤيتك لمستقبلك. فإذا كنت قانعًا وراضيًا بما تتصوره عن مستقبلك، فمن المستبعد أن تتبع نمطًا جديدًا في التفكير.

### المرحلة الرابعة: تقييم المكاسب والخسائر

يتوقف القرار الأخير بالتغيير من عدمه على تقييمك للمكاسب والخسائر التي ستعود عليك. فعلى سبيل المثال، يمكن لـ "جوان" التمسك بوظيفتها وعدم اتخاذ قرار بالتقاعد المبكر. وفي المستقبل، ربما تفرض الهيئة التي تعمل بها تسريحًا إجباريًا للعمالة الزائدة؛ ومن ثم فقد تصبح بلا عمل. علاوة على ذلك، ربما تكون قد فقدت الفرصة في عمل مشروع بيع المجوهرات. ومن ثم، من الممكن الآن أن تتخذ قرارًا بالتقاعد المبكر وهي واثقة من حصولها على معاش، وأيضًا لديها الفرصة في استيراد المجوهرات التركيبية والبدء في المشروع الذي تعتقد أنه سيكون ناجحًا للغاية. ولكن كانت لديها أيضًا بعض الشكوك بسبب الشقاء الذي تعرض له والداها في مشروعهما الصغير والساعات الكثيرة التي كانا يعملان خلالها. وهناك أيضًا المخاطرة المتمثلة في عدم نجاح المشروع. وهو الشيء الذي

قد يخلف لها ديوناً ضخمة في مرحلة من عمرها سيكون فيها الدخل والمدخرات من الأشياء المهمة.

## التخطيط للتغيير

ينبغي الآن أن تكمل عملية تغيير نمط التفكير الخاص بك والمقسمة إلى ٤ مراحل. وللقيام بذلك، أكمل الخطوات الخاصة بكل مرحلة مُتبعًا التعليمات.

### المرحلة الأولى: تحديد نمط التفكير الحالي

فكر في التغيير الذي تواجهه الآن، وصف نمط تفكيرك الحالي فيما يتعلق بالتغيير. فهل تعوق طريقة تفكيرك الحالية التغيير وتسبب لك آلاماً وضغوطاً؟ وهل تريد تغيير نمط تفكيرك لنمط آخر أكثر ملاءمة لظروفك المستقبلية التي ستضطر للعيش فيها؟

صف وضعك الحالي في المربع التالي.

نمط تفكيري الحالي

### المرحلة الثانية: تخيل نمط التفكير الجديد

أطلق لخيالك العنان في التفكير بالنمط المثالي لك بالنسبة إلى المستقبل. وإذا أمكن، استرخ على مقعد مريح، وأغمض عينيك وتخيل وضعك المثالي في المستقبل. في البداية، ربما تستمتع بالأفكار التي هي في الواقع مجرد خيالات، لا تعدل عن تلك الأفكار، لأنها ستعينك على عملية التفكير الحر الإبداعي. فكر في الخيارات العديدة التي قد تكون متاحة أمامك. وتخلص تدريجيًا من السمات الخاصة بنمط تفكيرك والتي لا جدوى لها حتى تصل في النهاية إلى الرؤية المستقبلية التي تشعر أن بإمكانك تحقيقها.

صف نمط تفكيرك المستقبلي في المربع التالي.

نمط تفكيري المستقبلي

### المرحلة الثالثة: تحديد عواقب عدم التغيير

للتأكد من مدى صحة اختيارك في التخلي عن نمط تفكيرك القديم واتباع آخر جديد، حدد عواقب عدم الالتزام بالنماذج والأشكال الجديدة للتفكير. وسيكون بعض هذه العواقب خطيراً وله تأثير وخيم عليك. وعندما تتعرف على العواقب ينبغي أيضاً أن تكون مقتنعاً بأنك قد وفقت في الاختيار الصحيح.

صف عواقب عدم التغيير كما تراها بالتفصيل في الجدول التالي.

عواقب عدم تغيير نمط التفكير الخاص بي

### المرحلة الرابعة: تقييم المكاسب والخسائر

حتى تتمكن من إدارة مرحلة الانتقال من نمط التفكير القديم إلى الآخر الجديد، ينبغي أن تعلم تماماً كل الخسائر التي سببها لك أسلوب التفكير القديم والمكاسب المتوقعة من نمط التفكير الجديد. وربما تكون المكاسب والخسائر عاطفية أو بدنية، أو ربما تكون متعلقة بالمكانة الاجتماعية أو السلطة أو المنصب الوظيفي أو الأمور المالية ... إلخ. وكنوع من الاختبار لقرارك،

ينبغي أن تكون المكاسب الناتجة عنه أكبر كثيراً من الخسائر. وستشعر بالثقة في صنع التغيير عندما تدرك أن هناك مكاسب عامة ناجمة من ورائه.

اكتب المكاسب والخسائر بالتفصيل فيما يلي:

المكاسب الناتجة من نمط التفكير الجديد	الخسائر الناتجة من نمط التفكير القديم
_____	_____
_____	_____
_____	_____

### ملخص الفصل

والآن بعد أن انتهيت من قراءة هذا الفصل، اذكر أهم ثلاثة أشياء تعلمتها عن أنماط التفكير الجديدة.

تعلمت في هذا الفصل:
١- _____ _____
٢- _____ _____
٣- _____ _____

\* المصدرة : قناة (كشيب تويوتا) على التليجرام O.

## الفصل الثاني عشر

### مواجهة المستقبل

"على الفرد الذي يريد اكتشاف أشياء جديدة تبني فكرة نسيان  
الماضي الذي يعوق تقبل كل جديد."  
أندريه جيد

يعتبر التخلي عن أحد النماذج القديمة وتكوين نموذج آخر جديد تدريجيًا واتباعه من الأمور الضرورية لإدارة التغيير بنجاح. وكلما يأخذ هذا النموذج الجديد في التطور، تقوم أنت بتكوين رؤيتك للمستقبل والعناصر المكونة له. ومن ثم، تصبح هذه الرؤية هي الأساس الذي تستطيع أن تبني عليه مستقبلك. وفي هذا الفصل، سنتعلم كيف تقوم بتكوين رؤيتك الخاصة بالمستقبل.

### بعض التوجيهات الخاصة بالمستقبل

تتألف حياة الفرد من مجموعة من الاهتمامات والأنشطة والأعمال والعلاقات والممتلكات المادية والمقومات الشخصية كالصحة والعقيدة وما إلى ذلك. وعندما يحدث تغيير جذري في حياة الفرد، فإن أحد أو بعض أو كل هذه العوامل، بالإضافة إلى الإحساس بعدم الثقة فيما قد يحل محلها، من الممكن أن تسبب الشعور بالألم والضغط النفسي.

يمكن أن تتم إدارة التغيير بسهولة ويسر إذا كانت لديك رؤية خاصة بالمستقبل وكنت قادرًا على تقبل هذا المستقبل. وفي بعض الأحيان، ينبغي أن يتقبل الأفراد التغييرات الثانوية في حياتهم وأن يتعايشوا معها. على سبيل المثال، إذا تم إلغاء نظام إعطاء البدلات الخاصة بالعمل الإضافي والعلاوات التشجيعية، فإن الشخص الذي كان يحصل على ٢٠ ألف جنيه إسترليني في العام، صار من المفروض عليه تدبير أمور معيشته بمبلغ ١٥ ألف جنيه

إسترليني فقط في العام. وهذا الانخفاض في الدخل يعني ضرورة خفض نفقات الأسرة على بعض العناصر المهمة، مثل المأكل والملبس ومستلزمات الأسرة وكذلك الحد من القيام بالرحلات. وبعبارة أخرى، فإن هذا يعني حدوث انخفاض عام في مستوى المعيشة. لقد اضطر هذا الشخص إلى تقبل هذه التغييرات لأن البديل الذي أمامه كان فقد الوظيفة تمامًا، وهذا ما كان سيكون له عواقب وخيمة بالنسبة له وللأسرة بأكملها. وبعد فترة من الوقت، تأقلمت الأسرة على العيش في ظروفها الجديدة، وبدأت تتقبلها.

من الممكن أن يكون هناك أنواع أخرى للتغيير لها تأثير أكبر على حياة الأفراد. فلنتخيل، على سبيل المثال، حال البطل الرياضي العالمي الذي يحقق مكاسب مالية ضخمة ويلقى حب واحترام الجمهور وتسلط عليه الأضواء من قبل وسائل الإعلام المختلفة ويحيا حياة مترفة منعمة، ثم بعد ذلك يشاء القدر أن يقلع عن ممارسة الرياضة عقب تعرضه لأزمة صحية خطيرة أو إصابة ما أثرت سلبًا على حياته. في خلال فترة وجيزة، من الممكن أن تتحول حياة هذا الشخص من الشهرة والأضواء إلى طي النسيان، ومن الممكن كذلك أن ينتقل للعمل كمندوب للمبيعات أو كموظف إداري عادي بعدما كان نجمًا رياضيًا ذائع الصيت. بالطبع، سيكون هناك انخفاض هائل في الدخل ومستوى المعيشة، علاوة على أنه ينبغي أن يحاول تكوين مجموعة جديدة من الأصدقاء والعلاقات مع الآخرين.

تتطلب الإدارة الناجحة للتغيير على المستوى الشخصي تقييم وضعك الحالي وفهم التأثيرات التي سيحدثها التغيير في حياتك ووصف صورة المستقبل المقبلة وتقبل حياتك المستقبلية الجديدة والتكيف معها. والتدريب التالي ما هو إلا تطبيق للأشياء التي تكلمنا عنها آنفًا.

## تدريب (١٢-١): المستقبل في حياتي

### المرحلة الأولى: العناصر التي تتألف منها حياتي

يتكون هذا التدريب من أربع مراحل. وفي المرحلة الأولى، سيتم تحديد العناصر التي تتألف منها حياة الفرد. تأمل كل شيء يحيط بك وله قدر من الأهمية في حياتك. توضح القائمة التالية بعض الأمثلة على ذلك.

- الأسرة	- الطعام	- السيارة
- الأبناء	- أعمال الحديقة	- الجيران
- المنزل	- الموسيقى	- الملابس
- الأم	- الأصدقاء	- البيئة
- الأب	- العمل	- الحيوانات الأليفة
- المال	- التعليم	- الصور الزيتية
- الدين	- الصحة	- الريف
- الهوايات	- السعادة	- الكمبيوتر
- الإجازات	- الرياضة	- الحياة البرية

اكتب العناصر الرئيسية التي تتألف منها حياتك في العمود الأول من ورقة التدريب الموضحة بعد العرض النظري للمراحل الأربعة الخاصة بهذا التدريب، مع محاولة إضافة عناصر جديدة إلى الأمثلة السابقة. رتب هذه العناصر ترتيباً تنازلياً من حيث أهميتها بالنسبة لك.

### المرحلة الثانية: حال هذه العناصر في الوقت الحالي

صف حال كل عنصر من هذه العناصر في الوقت الحالي أو كيف كان قبل أن يطرأ عليه التغيير. دون هذا الوصف في العمود الثاني من ورقة التدريب. وفيما يلي مثال على أحد الأشخاص الذي تم الاستغناء عنه لاعتباره من العمالة الزائدة عن حاجة العمل. عند وصف هذه العناصر ركز على الملامح الأساسية التي تميزها، وابتعد على الإسهاب في ذكر التفاصيل.



العنصر	حال العنصر في الوقت الحالي	التغيير الذي طرأ على العنصر	كيفية إدارة هذا التغيير
الموارد المالية للأسرة	أستطيع كسب ٢١ ألف جنيه إسترليني في العام من عملي كمدير لأحد المتاجر الكبرى للبيع بالتجزئة. تحصل زوجتي على مبلغ ١٨ ألف جنيه إسترليني في العام من عملها كمراقب حسابات.		
المنزل	لدينا منزل مستقل نقوم بتجديده شيئاً فشيئاً. لقد اشتريناه برهن قدره ٥٥ ألف جنيه إسترليني.		

#### المرحلة الثالثة: التغيير الذي طرأ على العنصر

والآن، صف الطريقة التي سيتغير بها كل عنصر من هذه العناصر وفقاً لتقييمك للموقف. تذكر أن ذلك بعد تصوراً لعنصر واحد من بين عناصر كثيرة. في الواقع، عند حدوث التغيير، من الممكن أن يقع حدث آخر يؤثر عليك وعلى ظروفك بصورة كبيرة. وفي أحيان أخرى، يمكن أن يغير هذا الحدث حالك بصورة جذرية. على أية حال، صف التغيير الذي تراه على هذه العناصر في ضوء ظروفك الحالية. يمكنك الاستعانة بالمثال الخاص بمدير أحد المتاجر الكبرى للبيع بالتجزئة، كما هو موضح فيما يلي.

#### المرحلة الرابعة: كيفية إدارة هذا التغيير

إنك الآن على وعي بالوضع الحالي لكل عنصر من العناصر التي تتألف منها حياتك وتصور محتمل لحالك بعد حدوث التغيير. قد لا يكون التحول إلى مجموعة جديدة من الظروف عملية سهلة، ولا سيما إذا كانت نسبة الخسارة فيه كبيرة. لذلك، يجب عليك أن تحاول إدارة الموقف بنفسك وألا

تدع الأحداث تتحكم فيك. وفي معظم الأوقات، لن يكون ذلك سهلاً، وخاصة إذا كان التغيير قد تسبب في حدوث صدمة لك أو في إثارة أعصابك أو ممارسة بعض ألوان الضغوط النفسية والانفعالية عليك. حاول التفكير بصورة عقلانية فيما ينبغي عليك القيام به ودون خطئك بشكل موجز في العمود الذي يحمل عنوان: "كيفية إدارة التغيير". وإليك فيما يلي الجزء المتبقي من هذا المثال.

العنصر	حال العنصر في الوقت الحالي	التغيير الذي طرأ على العنصر	كيفية إدارة هذا التغيير
نفقات الأسرة	أستطيع كسب ٢١ ألف جنيه إسترليني في العام من عملي كمدير لأحد المتاجر الكبرى للبيع بالتجزئة. تحصل زوجتي على مبلغ ١٨ ألف جنيه إسترليني في العام من عملها كمراقب حسابات.	ستواجهني صعوبات كثيرة في إيجاد وظيفة مشابهة بعدما صرت أبلغ من العمر ٥٢ عامًا. وقد تضطرنني الظروف لقبول وظيفة براتب ١٠ آلاف جنيه في العام. وبالطبع، سيكون الحصول على وظيفة مثل هذه أفضل من عدم الحصول على وظيفة على الإطلاق.	كيفية إدارة هذا التغيير
	لدينا منزل مستقل نقوم بتجديده شيئاً فشيئاً. لقد اشترينا برهن قدره ٥٥ ألف جنيه إسترليني.	بعد تسريحني من العمل وخفض نفقات الأسرة، سنكون قادرين على دفع مبلغ ٣٥٠ ألف جنيه إسترليني في الشهر من قيمة الرهن. ومن ثم، سيكون المنزل آمناً بعد فترة قصيرة.	

العنصر	حال العنصر في الوقت الحالي	التغيير الذي طرأ على العنصر	كيفية إدارة هذا التغيير
نفقات الأسرة	أستطيع كسب ٢١ ألف جنيه إسترليني في العام من عملي كمدير لأحد المتاجر الكبرى للبيع بالتجزئة. تحصل زوجتي على مبلغ ١٨ ألف جنيه إسترليني في العام من عملها كمراقب حسابات.	ستواجهني صعوبات كثيرة في إيجاد وظيفة مشابهة بعدما صرت أبلغ من العمر ٥٢ عامًا. وقد تضطرتني الظروف لقبول وظيفة براتب ١٠ آلاف جنيه في العام. وبالطبع، سيكون الحصول على وظيفة مثل هذه أفضل من عدم الحصول على وظيفة على الإطلاق.	سأقوم بالبحث عن وظيفة أخرى بكل إيجابية ونشاط. وسوف أكرس قدرًا كبيرًا من الوقت والمجهود والطاقة في إيجاد وظيفة جديدة مثلما فعلت عند التحاقني بالوظيفة السابقة. ومن الوسائل التي يمكن الاستعانة بها: (أ) اللجوء لأحد مكاتب توفير فرص العمل (ب) المعارف الشخصية (ج) ملء استمارات التقديم لدى مؤسسات مختلفة (د) متابعة الإعلانات الخاصة بالوظائف والتقديم فيها أمل أن أحصل في البداية على وظيفة مشابهة لوظيفتي السابقة، ولكن إذا لم أنجح في ذلك، فمن الممكن أن أكتفي بوظيفة أقل.
	لدينا منزل مستقل نقوم بتحديدته شيئًا فشيئًا. لقد اشتريناه برهن قدره ٥٥ ألف جنيه إسترليني.	بعد تسريحني من العمل وخفض نفقات الأسرة، سنكون قادرين على دفع مبلغ ٣٥٠ جنيهًا إسترلينيًا في الشهر من قیعة الرهن. ومن ثم، سيكون المنزل آمنًا بعد فترة قصيرة.	سأناقش وسائل خفض النفقات مع الزوجة والأسرة. من البنود التي سيتم إعادة النظر بشأنها: (أ) السلع والخدمات التي تحصل عليها الأسرة (ب) الإجازات (ج) السيارات (د) وسائل الترفيه (هـ) الملابس (و) تجديدات المنزل إذا لم ألتحق بوظيفة في غضون ٩ أشهر، فينبغي التفكير في وسائل أخرى فعالة.

القائمة الخاصة بعناصر مفردات حياتي			
العنصر	حال العنصر في الوقت الحالي	التغيير الذي طرأ على العنصر	كيفية إدارة هذا التغيير

المصدر: قناة (كتب تيوبويتا) على التليجرام. O.

تابع القائمة الخاصة بعناصر مفردات حياتي			
العنصر	حال العنصر في الوقت الحالي	التغيير الذي طرأ على العنصر	كيفية إدارة هذا التغيير

المصدر: قناة (كشيب ثيوويتا) على التليجرام. O.

تابع القائمة الخاصة بعناصر مفردات حياتي			
العنصر	حال العنصر في الوقت الحالي	التغيير الذي طرأ على العنصر	كيفية إدارة هذا التغيير

المصدر: قناة (كثب ثيويتا) على التليجرام. O

## العوامل المساعدة على تقبل التغيير

بعد استكمال التدريب (١٢-١)، ستصبح لديك فكرة أكثر وضوحًا عن الطريقة التي سيؤثر بها التغيير عليك. تذكر أن التغيير من حال إلى حال ليس بالأمر اليسير، ولا سيما إذا كان سيترتب على ذلك خسارة بعض الأشياء التي لها قدر من الأهمية بالنسبة لك. هناك عدد من العوامل التي تتعلق بالتغيير والتي ينبغي أن تفهمها وتحاول إدارتها بحرص شديد. وفيما يلي سيتم إلقاء الضوء على هذه العوامل.

### نسيان الماضي

غالبًا ما نحاول التمسك بالماضي وهذا ما يمنعنا من اجتياز الفترة الانتقالية والتأقلم مع الوضع الجديد. ومن الأهمية بمكان هنا أن نذكر أننا لا نتمكن من التكيف مع الظروف الجديدة في حياتنا إلا بعد أن نتقبل حدوث هذا التغيير وندرك أن الأمور لن تعود إلى ما كانت عليه من قبل. ومن الأمثلة على ذلك الشخص الذي مر بتجربة إنهاء العلاقة بينه وبين شخص آخر قريب منه. إذا لم يكن هذا الشخص مسئولاً عن إنهاء العلاقة، فقد يكون من الصعب عليه نسيان الماضي والتخلص من ذكرى الارتباط العاطفي بالشخص الآخر. ومن ثم، فهو يحرم نفسه من إمكانية تكوين علاقات جديدة مع أناس آخرين. ويحدث ذلك في بعض الأحيان لأن الشخص يرفض دون وعي تقبل فكرة إنهاء هذه العلاقة، كما أنه يتوقع باستمرار أن يعود الشخص الآخر إلى سابق عهده معه.

من الممكن أن تتكرر الحالة نفسها مع أحد الأشخاص الذي اضطر للعمل بوظيفة في إحدى الشركات، أقل مرتبةً من وظيفته السابقة. بالطبع، يجعله مثل هذا التغيير يشعر بالغضب والأسى. ومن ثم، فهو لن يتقبل حدوث هذا التغيير أو يشعر بالاستقرار النفسي تجاهه. ولذلك، فهذا النوع من الأفراد يتسبب في ممارسة بعض ألوان الضغط النفسي على ذاته، وغالبًا ما يكون مستوى أدائه

في الوظيفة الجديدة أقل من المستوى الطبيعي. وعليه، فإنه سيكون من الأفضل تقبل فكرة التغيير وعمل خطط لاستعادة المكانة والمنزلة المفقودة.

### اتخاذ نظرة إيجابية

بغض النظر عن الخسائر التي لحقت بك، فإن شغلك الشاغل الآن سيصبح هو المستقبل الذي ينتظرك. وبناءً عليه، حاول الحفاظ على النظرة الإيجابية وروح الحماسة عند التعامل مع الأمور المختلفة. فمن خلال هذه النظرة الإيجابية، ستُظهر للآخرين أنك قادر على التغلب على الصعاب. أما من جانبهم، فستجد أنهم يمدونك بالدعم ويرغبون في الانغماس معك في الأنشطة التي تقوم بها. أضف إلى ذلك أن النظرة الإيجابية للأمور تخلق طاقة هائلة بداخلك أنت والآخرين، وهذا ما سيتم ترجمته إلى عمل جاد وتصميم على النجاح.

مما لا شك فيه أن هذه النظرة الإيجابية تنبثق من أسلوبك الإيجابي في التفكير. ينبغي عليك أن تركز على الجوانب المشرقة في الوضع الجديد. فكر في المزايا التي ستحصل عليها. واعلم أن هناك بعض الأنواع القليلة فقط من التغيير التي لا يتحصل منها الإنسان إلا على الخسائر. ولكن المزايا لا تكشف عن نفسها في جميع الأحوال، إذ ينبغي أن تسعى للبحث عنها حتى تحصل عليها. وغالبًا ما تتجلى المزايا واضحة جلية بعد فترة من التفكير ومن خلال إجراء مناقشات مع الآخرين. بعدها فقط تبدأ في رؤية الأشياء بمنظور جديد بمرور الوقت.

كذلك، من الضروري أن تدرك أن عامل الوقت مهم في مثل هذه الأحوال. فمن غير المحتمل أن تحصل على المزايا المترتبة على التغيير مباشرة بعد تقبل الحصول على وظيفة أقل مرتبةً من وظيفتك السابقة أو بعد فقد وظيفتك الحالية أو بيع منزلك. ولكنك، بمرور الوقت، ستشعر أنك قد استعدت توازنك وأنسك أصبحت قادرًا على رؤية المزايا المتوفرة في الوضع الجديد. كذلك، فإنك



ستصبح قادراً على وضع استراتيجيات مستقبلية وتحسين نظرتك إزاء المكانة الوظيفية الجديدة.

### مشاركة الآخرين

هناك عدد قليل من الأفراد الذين لديهم القدرة على التغلب على ألوان التغيير الجذري بمفردهم. ولكن في الغالب يحتاج الأفراد إلى من يقف بجانبهم ويقدم إليهم النصيحة ويمد لهم يد العون والمساعدة. وقد يتجسد هذا الدعم في صورة نصيحة ودية أو استشارة متخصصة. وغالبًا ما تؤدي مناقشة موقف ما إلى فهم أفضل للأمور وإيجاد حلول للمشكلات الصعبة فيه.

بالإضافة إلى ذلك، من الممكن أن يشترك الأفراد الآخرون في الخطط المستقبلية الخاصة بك. ذلك، لأنهم سيتأثرون بالتغيير الذي يطراً عليك، ومن المحتمل كذلك أن يعربوا عن آرائهم في الحلول التي تقترحها. وبالتأكيد ستكون الحلول أكثر نجاحًا إذا كان هؤلاء الأفراد مشتركين بصورة فعالة في وضع هذه الحلول. على سبيل المثال، المدير الذي يتم تسريحه من العمل واعتباره من العمالة الزائدة ويقرر إقامة شركة صغيرة يديرها من المنزل ينبغي أن يتلقى الدعم الفعلي من شركائه وأسرته عند القيام بذلك. وذلك، لأن الأسرة لو كانت تتخذ رد فعل عدائيًا إزاء الخطط التي يضعها وترفض تحويل منزل العائلة إلى مقر للشركة، فسيمثل غياب روح التعاون بينهما عقبة حقيقية أمام تحقيقه للنجاح في المستقبل.

### التحقق من اتجاهاتك

بمجرد أن يتم الاتفاق على تبني اتجاه جديد، ينبغي أن يتم اتباعه بكل قوة وتصميم - وعناية أيضًا. وبغض النظر عن رغبتك في النجاح، عندما تُقبل على القيام بشيء جديد بالنسبة لك، فلا ينبغي عليك الاندفاع في هذا السبيل دون التخطيط له. ينبغي أن يتم تقييم الخطط والأفكار الموضوعية في الاتجاه الجديد بحرص شديد طالما أن هناك عشرات ينبغي التغلب عليها. وقد تكون هناك

بعض الخطط التي ينبغي تعديلها بينما أنت في الطريق لتعلم المزيد عن المستقبل الجديد. وقد يتطلب الأمر منك التخلي عن أهدافك بعدما يزداد الطريق وضوحًا، فقد تشعر باحتمالية فشل بعض الخطط التي كنت تعتقد في البداية أنه من الممكن تطبيقها. ومن الأمثلة على ذلك الشخص الذي يقضي ٢٥ عامًا من عمره في مؤسسة كبيرة، ثم يقرر بعد ذلك البدء في إدارة شركة صغيرة لحسابه الخاص. فهو يريد أن يحول هواية جمع الخرائط القديمة أو تصنيع لعب الأطفال إلى مشروع يستفيد منه. ينبغي أن يتم الإقدام على مثل هذه المشروعات بعد توخي الحذر الشديد. بالإضافة إلى ذلك، ينبغي أن يتم تقييم كل العناصر التي ستلعب دورًا في نجاح المشروع من عدمه، مثل المنتجات والأسواق والأرباح والموارد والالتزامات. واعلم أنه على الرغم من نجاح الكثير من الأفراد الذين يتركون العمل في الشركات ويقدمون على ممارسة نشاط حر لحسابهم الخاص، فإن هناك بعض الأفراد الذين يخسرون كل شيء نظرًا لأن هناك فكرة لا تتفق مع الروح التجارية هي التي دفعتهم للمضي في هذا السبيل، كما أنهم قد لا يحققون النجاح لأنهم لم يصيبوا في القرارات التي اتخذوها.

تأكد من أن عامل الوقت لا يمثل أي عائق بالنسبة لك حتى تعيد النظر في الاتجاه الذي ستختار المضي فيه. اجعل كل الأفراد الآخرين المرتبطين بك يشتركون في هذا الاختيار. ستوفر لك إعادة النظر في هذا الأمر تقييمًا موضوعيًا عن وضعك الحالي وستمكنك من اتخاذ القرارات الخاصة بالمستقبل.

### الموارد

ينبغي أن يتم إدارة الموارد المتاحة أمامك بحرص في المواقف المتعلقة بالتغيير. وذلك لأن التغيير يؤدي إلى حدوث اضطراب للشخص فيما يختص بعمله وحياته الأسرية ودخله ومستوى معيشتة. على سبيل المثال، قد يكون من الواجب على الشخص الذي انفصل عن شريك حياته تدبير الموارد المالية لبيت

جديد في الوقت الذي يضع الأطفال في اعتباره ويحافظ على توفير الرعاية لهم. كذلك، فإن الشخص الذي يفقد وظيفته قد يخسر الدخل الثابت وكل الموارد التي كان يحصل عليها وهو في وظيفته. بالإضافة إلى ذلك، من الممكن أن تعوق عملية فقد سيارة الشركة القدرة على التنقل من مكان لآخر بشكل مؤقت وكذلك من الممكن أن يسبب حدوث عطل في جهاز الفاكس أو معالج الكلمات أو ماكينة التصوير بعض المشكلات.

بالإضافة إلى ذلك، ينبغي أن يتم الاستعانة بالموارد المتاحة حتى يتم بدء الحياة الجديدة. قد يكون من المفروض على الشخص اقتراض بعض الأموال من أحد البنوك أو إعادة رهن منزله حتى يتمكن من تمويل مشروعه الجديد. ومن ثم، فالشخص الذي يبدأ في إدارة مشروعه الخاص ينبغي عليه الاستثمار في تجهيزات المكاتب وأجهزة الكمبيوتر، ومن الممكن كذلك أن يستأجر عقاراً مناسباً لإقامة المشروع عليه.

### تحديد الفترات الزمنية

نادراً ما يحدث التغيير من حالة إلى حالة أخرى في فترة زمنية وجيزة. وعادةً ما تكون هناك مراحل كثيرة ينبغي اجتيازها وعقبات ينبغي التغلب عليها. عند التخطيط لبرنامج التغيير الخاص بك، ينبغي أن تضع فترة زمنية محددة لانتهاء من هذا العمل - سواء كانت هذه الفترة أسابيع أو شهوراً أو سنوات. وعلى الرغم من أن عملية التغيير تتطلب فترة زمنية طويلة حتى تحدث، فإن خطوات هذه العملية ينبغي أن تكون محكمة بزمن معين. إن تحديد هذه الفترات الزمنية سيضع نصب عينيك أهدافاً بعينها تسعى لتحقيقها وكذلك سيضمن استمرار النشاط وروح الحماسة لديك. على سبيل المثال، إذا كنت ممن تم الاستغناء عنهم لاعتبارهم من العمالة الزائدة عن حاجة العمل وكنت تسعى للبحث عن وظيفة أخرى، ينبغي أن تحدد عدد طلبات الالتحاق التي ستقوم بتقديمها وعدد المقابلات الشخصية التي ستجريها والتاريخ الذي ستحصل فيه

على الوظيفة. وينبغي أن تضع في اعتبارك العوامل التي ستؤثر على مسار طلب الالتحاق الذي قدمته، مثل السن والوضع الاقتصادي الحالي والفترة التي مكثت فيها دون عمل. بالطبع، ستؤثر هذه العوامل بشدة على الوقت اللازم للحصول على الوظيفة.

### الاحتفال بالنجاح

من الممكن أن تكون الفترة الانتقالية اللازمة للتحويل من وضع لآخر طويلة ومليئة بالمتاعب. وقد تشعر بخيبة الأمل في بعض الأحيان، وهذا ما سوف يجعلك تشعر بالالاكتئاب أو اليأس ولكن تذكر أيضاً أنك ستحقق نجاحات في سبيل تحقيق أهدافك وخططك الموضوعية. ينبغي الاحتفال بهذه الإنجازات عن طريق مكافأة نفسك والأفراد الآخرين الذين ساهموا في تحقيقها معك. قدم لنفسك هدية ما أو اصطحب أفراد أسرتك لمشاهدة أحد العروض أو رتب لتناول الطعام في مطعمك المفضل. اعلم أن هذه النجاحات تعتبر خطوات مهمة للغاية في سبيل تحقيق هدفك الأساسي. وسوف تسهم هذه الاحتفالات في تعزيز طاقتك وحماسك وتساعدك على التغلب على أكثر الأجزاء صعوبة في عملية التغيير. وسوف تضمن هذه النجاحات كذلك الحفاظ على اتخاذ اتجاه إيجابي متوازن وعدم رؤية الأمور بنظرة سلبية تضعف من روح الحماسة والطاقت التي لديك.

ينبغي أن يتم إدارة العوامل السبعة السابقة بتأن حتى يتكامل التغيير بالنجاح. ويمكنك الاستعانة بالتدريب (١٢-٢) لتطبيق ذلك.

### تدريب (١٢-٢): العوامل المساعدة على تقبل التغيير

اقرأ الوصف الخاص بكل عامل من العوامل السبعة التي تساعد على تقبل عملية التغيير وحدد المهم منها بالنسبة لك والذي يتطلب أن تعيره المزيد من الانتباه. اكتب أمام كل عامل من هذه العوامل الخطوات التي ينبغي عليك اتخاذها حتى تتمكن من إدارة التغيير بطريقة سليمة.

العامل المساعد على تقبل التغيير	كيفية إدارة هذا العامل
نسيان الماضي	
اتخاذ نظرة إيجابية	
مشاركة الآخرين	
التحقق من اتجاهاتك	
الموارد	
تحديد الفترات الزمنية	
الاحتفال بالنجاح	

المصدر: قناة (كتب تيوبوت) على التليجرام. \*

## ملخص الفصل

والآن بعد أن انتهيت من قراءة هذا الفصل، اذكر أهم ثلاثة أشياء تعلمتها عن كيفية مواجهة المستقبل.

تعلمت في هذا الفصل:

١	
٢	
٣	

المصدر: قناة (كتب تيوبو) على التليجرام. O

\* المصداق : قناة (كشيب تويوتا) على التليجرام .O

## الفصل الثالث عشر

### تعزير مواطن القوة

" إن بناء الشخصية يبدأ في مرحلة الطفولة ويستمر حتى الموت. "  
إلینور روزفلت

ينبغي على معظم الأشخاص محاولة التكيف مع التغيير الذي يطرا عليهم خلال مراحل حياتهم. ومن ثم، فمن المهم للغاية أن نتعرف على الأساليب والخطط اللازمة لإدارة التغيير ولقد سبق لك دراستها خلال الفصول السابقة. واعلم أن تعزير فعالية كل تلك الأساليب والخطط يمثل مواطن القوة النفسية والعاطفية التي تكمن بداخلك. بعبارة أخرى، إذا كنت قويا، فسوف تصبح قادرا على التأقلم مع أصعب مواقف التغيير وأكثرها ضغطا عليك. وفي هذا الفصل، سنكتشف معا مواطن القوة لدى الأفراد ونتعرف أكثر على طرق تعزيرها.

### فهم مواطن القوة والنضج

من الممكن أن ينمو الفرد وتتطور قدراته عن طريق العديد من السبل. ويرجع ذلك إلى أن كل فرد يكون على وعي بما يتعرض له من نمو ونضج بدني وأيضا بالتغيرات التي تطرأ عليه في أثناء الانتقال من مرحلة الرضاعة إلى الطفولة، ومن مرحلة المراهقة إلى البلوغ. كذلك، تتطور النواحي الفكرية خلال مرحلة التربية والتعلم. فنحن نتعلم القراءة والكتابة، ثم نقوم بتنمية قدرات ومهارات التفكير المتقدمة التي تمكننا من التعامل مع الكمبيوتر واستحسان الشعر وكتابة التقارير. من المعروف أن الفرد يتطور وينمو من شتى النواحي الفكرية والبدنية والروحية والجمالية. ولا يستطيع الشخص التدخل بشكل كبير في مسألة النمو والنضج البدني، حيث إن الإنسان يخضع في ذلك للعوامل الوراثية. وعلى الرغم من أن جميعنا يمر بالمراحل نفسها من المهد إلى اللحد، فإننا نستطيع التأثير في الحالة البدنية من خلال نمط الحياة التي نحياها.



فالشخص الذي يتبع نظامًا غذائيًا سليمًا ويواظب على ممارسة التمرينات الرياضية ويحافظ على لياقته البدنية بصفة عامة يعيش حياته بصحة جيدة وفي شباب دائم أكثر من الشخص الذي يهمل في الحفاظ على صحته. علاوة على ما سبق، فإن النضج النفسي والعاطفي يؤثر في القدرة على التكيف مع التغيير. ذلك، حيث يكون الشخص الناضج على المستويين النفسي والعاطفي قادرًا على إدارة التغيير الحادث له بطريقة أسهل من الشخص الذي يفتقد لذلك النضج. كذلك، فإنه سيصبح أكثر قدرة على مقاومة الضغوط التي يحدثها التغيير، وفي الوقت نفسه، سيغدو قادرًا على اتباع اتجاه في الحياة يفتح آفاقًا جديدة على المستقبل. وليس من المهم مدى قسوة الأحداث التي تعرض لها؛ لأنه في جميع الأحوال سيكون قادرًا على استعادة السيطرة على الأمور والوصول إلى حالة من التوازن وتقبل التغيير الحادث له ثم الانطلاق في طريق مليء بالتفاؤل والأمل.

على النقيض من ذلك، سيحتاج الشخص الذي يفتقد لمواطن القوة والنضج النفسي والعاطفي وقتًا طويلًا ليتعافى من الصدمات والتأثيرات التي يحدثها التغيير. كما سيعاني ذلك الشخص من حالة من الشك وعدم اليقين لفترة طويلة، وربما يجد صعوبة في نسيان الماضي والتقدم بثبات نحو المستقبل.

وعلى المنوال نفسه لمعظم السمات والقدرات الشخصية، فمن الممكن تنمية وتطوير النضج النفسي والعاطفي بحيث تتولد القدرة على التعامل مع التغييرات المستقبلية بطريقة أكثر عقلانية ومن ثم الحصول على نتائج أكثر نجاحًا وفعالية.

يتناول بقية هذا الفصل الأفكار والأساليب التي تعزز من مواطن القوة لدى الأفراد. ولكن في البداية ينبغي أن تستكمل الاستبيان الذي يعبر عن مستواك الحالي.

### تدريب (١٣-١): قياس مواطن القوة

تعبّر الجمل الواردة بالجدول عن مواطن القوة النفسية والعاطفية لديك. قم بقراءة كل جملة على حدة ودون عدد النقاط (من ١ إلى ٥) التي تعكس مدى اتفاقك معها وفقاً للتوزيع الموضح فيما يلي:

١- مطلقاً

٢- نادراً

٣- أحياناً

٤- غالباً

٥- دائماً

النقاط المحرزة	مواطن القوة النفسية والعاطفية
	١- أستطيع التحكم في حياتي.
	٢- لدي القوة الكافية للتعامل مع أية أزمات قد تحدث في حياتي.
	٣- عندما لا يتم تنفيذ الخطط الموضوعّة كما تم التخطيط لها، أستطيع أن أعدلها حسبما يتطلب الأمر.
	٤- لا أعاني من القلق المفرط والضغط النفسية.
	٥- أشعر بالرضا إزاء ما حققته حتى الآن في حياتي.
	٦- ألتزم باتّباع خطط واضحة في حياتي.
	٧- أعيش حياة متوازنة ولدي العديد من الاهتمامات.
	٨- إذا فقدت كل ما أملك من أموال وممتلكات، فإنني سأكون قادراً على التكيف مع الأمر وبناء حياتي مرة أخرى.
	٩- لدي أصدقائي وأفراد عائلتي الذين ألبأ إليهم في وقت الشدة.
	١٠- لدي العديد من القيم والمعتقدات التي أنكى عليها في الحياة.
	١١- أحافظ على لياقتي البدنية.
	١٢- أتقبل باستمرار الأفكار الجديدة وأتعلّم أشياء مختلفة.
	١٣- لدي قوة شخصية ومرونة في التعامل مع الأمور.

## فهم دلالة النقاط المحرزة

يشتمل الاستبيان السابق على ثلاثة عشر عاملاً تساهم في زيادة النضج وتعزيز مواطن القوة النفسية والعاطفية للأفراد. تمثل الجمل التي حصلت فيها على ١ أو ٢ أو ٣ بعض العوامل التي تضعف مواطن القوة والنضج لديك. وعليه، يجب وضع الخطط اللازمة لتحسين تلك العوامل. وفيما يلي سيتم تقديم وصف لتلك العوامل.

## العوامل المؤثرة في تعزيز مواطن القوة النفسية والعاطفية

### العامل الأول: التحكم في الحياة

يجب أن تكون متأكدًا من أنك تستطيع التحكم في حياتك وألا يتم الزج بك رغماً عنك في مواقف عن طريق ظروف أخرى أو أشخاص آخرين. وهناك عدد قليل فقط منا يستطيع أن يتحكم في حياته بشكل كامل وأن يملك كل ما يرغب فيه. ومن ثم، فعلينا أن نتعايش مع الآخرين وأن نحاول التكيف مع الظروف المتغيرة باستمرار. وبالطبع، يكون الشخص القوي الناضج قادرًا على فهم الضغوط والقوى التي يتعرض لها. وهذه القدرة على الفهم تسمح له بتحديد اتجاه ووضع أهداف يسير على خطاها متحليًا بمواطن القوة والعزيمة والإصرار.

### العامل الثاني: القوة في التعامل مع الأزمات

يكون لدى الشخص القوي الناضج الثقة اللازمة لتجاوز أية أزمة تعترض طريقه. قد تكون تلك الثقة مبنية على قدرته على التعامل الجيد مع أزمات سابقة، كما أنها قد تمثل جزءًا لا يتجزأ من التكوين النفسي الخاص بتلك الشخصية. ومن ثم، يدرك ذلك الشخص أن بإمكانه إدارة أموره الحياتية وباستطاعته التعامل مع أي شيء يُبتلى به.

### العامل الثالث: القدرة على تعديل الخطط

في الفترات التي تشهد حدوث تغييرات سريعة، يجب أن تكون قادرًا على تجاوز الشعور بالإحباط وفي بعض الأحيان الآلام التي تسببها التغييرات الشاملة في الاتجاه والتخلي عن بعض الخطط. فعلى سبيل المثال، بالنسبة للشخص الذي يفقد عمله ويقرر شراء شركة صغيرة يكون المطمح من وراء تملكه وإدارته لهذه الشركة مساعدته على تجاوز محنة فقد الوظيفة بالإضافة إلى توجيه كل طاقاته وموارده للاستثمار في الشركة الجديدة. ولكن في اللحظة الأخيرة، قرر صاحب الشركة عدم البيع وأصبح الرجل في حيرة من أمره؛ بلا وظيفة وبلا عمل، كما صارت أوقاته وموارده تضيع في مهب الريح. وبات لسان حالة يقول كما تقول المقولة الشهيرة: "المصائب لا تأتي فرادى".

ومن الأهمية بمكان هنا أن نذكر أنه ينبغي أن تتوفر لدى الشخص الناضج القوي المرونة الكافية لتجاوز الأزمات والعثرات والسعي قدمًا نحو فرص جديدة.

### العامل الرابع: إدارة القلق والضغط النفسي

من الممكن أن يكون الإفراط في الشعور بالمخاوف والضغط ضارًا بصحة الإنسان عند التعامل مع الأزمات أو التغييرات السريعة. إذ يتسبب ذلك في التشويش على قدرتك على التفكير بشكل موضوعي واتخاذ قرارات عقلانية سليمة. ومن الممكن أيضًا أن يقلل الشعور بالضغط الكثيرة من روح الحماسة ومعدلات الطاقة لديك. ومن ثم، يجعلك ذلك تشعر بالكسل والإحباط وتفقد الرغبة في مقاومة ما تتعرض له من محن. ولكن يعتبر القدر المعقول من الشعور بالقلق والضغط من الظواهر الصحية؛ فهو يخلق نوعًا من اليقظة والتنبه للأشياء المحيطة.

### العامل الخامس: الإنجازات التي تم تحقيقها في الحياة

تعتبر الإنجازات التي حققتها في الحياة أساسًا قويًا يمنحك القوة النفسية المطلوبة في أوقات التغيير السريع. وقد تتم هذه الإنجازات على المستوى الشخصي، حيث يحقق كل فرد إنجازاته الشخصية التي تختلف عن إنجازات غيره من الأفراد. على سبيل المثال، ربما تكون أقصى الإنجازات التي يسعى شخص ما لتحقيقها تعلم السباحة أو ممارسة كرة القدم في المنتخب القومي لبلاده أو أن يصبح مهندس إنشاءات ناجح. بينما قد يرى شخص آخر أن أقصى ما يريد تحقيقه من إنجازات يتمثل في حصوله على درجة علمية، أو أن يصير مهندسًا معماريًا أو أن يكون أبا. يعتبر تحقيق الإنجازات شيئًا مهمًا في أوقات الإحساس بعدم اليقين عندما تتأبك الشكوك بشأن قدراتك ومستوى كفاءتك. ذلك، حيث تذكرك تلك الإنجازات بمواطن قوتك وبما تتمتع به من خصائص وبالطريقة التي تستخدمها للتغلب على العثرات في طريق تحقيق الإنجازات.

### العامل السادس: تجديد أهداف وخطط واضحة

ينساق بعض الأشخاص في الحياة بلا هدف ويكون الدافع والموجه فيها ظروفًا غير ظروفهم وأشخاصًا آخرين. كذلك، يفتقد هؤلاء الأشخاص إلى القدرة على التحكم في اتجاهاتهم، كما لا يكون لديهم الاستعداد الكافي للتكيف مع المواقف التي يجدون أنفسهم جزءًا منها رغما عنهم. وفي هذه الحالة، من الممكن أن تستمد القوة الشخصية من اتخاذ الاتجاه المعاكس - مثل تحديد اتجاه آخر وصياغة خطط لتحقيق الأهداف التي تسعى أنت إليها. ومن الجدير بالذكر أن هناك بعض الأشخاص الذين تغطي الخطط التي يضعونها كل مراحل حياتهم، ولكن أيضًا الخطط التي تمهد للسنوات القليلة القادمة أو حتى للشهور القادمة تكون مفيدة للغاية. توفر مثل هذه الأهداف والخطط الموضوعية هيكلًا للتفكير وإطار عمل خاص بالمستقبل، وهذا من شأنه أن يساعد في تعزيز إحساسك بالاستقرار. وقد يضطرك التغيير السريع والظروف الجديدة إلى إعادة

ترتيب أهدافك وتعديل خططك. حينئذ، ستوفر لك الخطط الجديدة هيكلًا للأنشطة التي ستقوم بها في المستقبل.

### العامل السابع: توفير حياة متوازنة

من المفضل أن تكون لديك أولويات واهتمامات في الحياة. تتمثل تلك الأولويات في العمل أو الحياة المهنية أو الحياة الأسرية. وإذا اختفت تلك الأولويات من حياتك فجأة، فإنها تجعلك تشعر بعدم الأمان مما يسهل التأثير عليك والإضرار بك. ومن ثم، ستجد أن الحياة التي تحياها ستتخفي من حولك وستعاني من الوحدة والفراغ. لذلك، يمكن القول إنه من الحكمة أن يكون لديك العديد من الاهتمامات، مثل العمل وشريك حياة وأطفال ومواهب وأصدقاء... إلخ. سيضمن لك وجود هذه الاهتمامات المتباينة عدم تشوه نظرتك إزاء جانب منها في حالة ما إذا تسبب هذا الجانب في حدوث أي ضغوط أو آلام لك.

### العامل الثامن: فقد الأموال والممتلكات

ربما يكون فقد الأموال والممتلكات بمثابة ضربة مدوية بالنسبة لمعظم الأشخاص. لقد تعرض أشخاص كثيرون لمثل تلك الظروف الاقتصادية الصعبة، مثل فشل كل مشاريعهم وفقد وظائفهم وتعرضهم للإفلاس. فبين عشية وضحاها، من الممكن أن يفقد الفرد كل شيء بذل من أجله الكثير خلال سنوات عمره الماضية. ويصبح ذلك الشخص مُحطماً، ويكون الوقت قد حان لاختبار مدى قوته ومرونته ونضجه. وعلى الرغم من ذلك، يجب أن تستمر الحياة وأن يُعاد بناؤها مرة أخرى. إذا كنت تتمتع بالقوة الكافية لمواجهة المواقف الصعبة، من الممكن أن تتولد لك إحدى الفرص من بين ثنانيا تلك المحنة، ومن الممكن أيضاً أن تبدأ من جديد في غير عجلة من أمرك.

### العامل التاسع: اللجوء للأصدقاء والأقارب في وقت الشدة

في أوقات الأزمات، من الممكن أن يمثل الأصدقاء والأقارب أحد المصادر التي تمدك بالقوة بشكل كبير. ذلك، حيث يكون لديك أشخاص تتحدث إليهم ويشاركونك همومك ويقدمون إليك النصيحة والمشورة. وإذا كانت الأزمة شديدة جدًا عليك، فربما تحدث لك صدمة وتكون غير قادر على أن تعيش حياة مترنة لفترة من الوقت. سيكون الأصدقاء والأقارب قادرين على العناية بك وتقديم الدعم اللازم إليك.

ربما يؤدي التغيير الذي تمر به إلى تقليص مواردك المالية وسيكون أقرب الناس إليك هم أكثر من يمد إليك يد العون حتى تستطيع النهوض واستعادة توازنك مرة أخرى.

من فوائد توفر مجموعة من الأصدقاء يتعاطفون معك في أوقات المحن والشدائد عدم شعورك بالعزلة وإحساسك بوجود من يسأل عنك وتستعين به إذا اقتضى الأمر ذلك. ويمدك ذلك بقوة زائدة تمكنك من مواجهة الصعاب والسيطرة على المشكلات.

### العامل العاشر: التمسك بالمعتقدات والقيم القوية

عندما تتعرض لقدرة كبير من التغيير في بعض النواحي المهمة في حياتك، فإن المعتقدات والقيم القوية التي تسير وفقاً لها يكون لها تأثير كبير في إدارة ذلك التغيير. على سبيل المثال، من الممكن أن تمثل المعتقدات الدينية أو الشخصية قاعدة يمكن البناء على أساسها. إذ تبقى هذه المعتقدات راسخة بداخلك عندما تتعرض في كثير من مجالات الحياة للمحن والصدمات.

من الجدير بالذكر أنه من الممكن أن تكون هناك جوانب سلبية لتلك المعتقدات والقيم، وذلك عندما يصطدم التغيير مباشرة بتلك القيم. فعلى سبيل المثال، ربما تكون من الأشخاص الذين يقدرون معنى الأمانة والنزاهة، وبعدها

تجد أن أحد أصدقائك المقربين قد خذلك وتسبب في أن جعلك تشعر بخيبة الأمل. ربما تتسبب تلك الخيانة في الشعور بالألم وزيادة حجم القلق والضغط النفسية عليك. ولكنك بمرور الوقت ستصبح قادراً على التغلب على هذه المحنة وإعادة توطيد معتقداتك.

### العامل الحادي عشر: الحفاظ على اللياقة البدنية

من الممكن أن تسبب لك الفترات الطويلة من التغيير على المستوى الشخصي إرهاقاً بدنياً وعاطفياً. فربما تشعر بالتوتر والقلق وعدم القدرة على النوم المتواصل بصفة منتظمة وعلى تناول نظام غذائي متوازن، وهو الأمر الذي قد يحدث لك تدهوراً في حالتك الصحية ويزيد الأمور صعوبة عليك في كيفية التعامل مع التأثيرات النفسية لذلك التغيير. إذا تعرضت لحدوث بعض مظاهر التغيير التي تسبب ضغوطاً نفسية عليك، فمن الممكن أن يظلم بالك مشغولاً بهذه التغييرات، بل وربما تجعلك تهمل جوانب أخرى مهمة في حياتك. ومن ثم، فعليك أن تجاهد من أجل محاولة التغلب عليها. وقد تشرع في التدخين وتتوقف عن ممارسة التمارين الرياضية وتدع حالتك الصحية تتدهور بشكل عام. وبالطبع، سيزيد هذا الإهمال من المشكلات الصحية التي تواجهك، حيث ستصبح أكثر عرضة لنزلات البرد والأمراض الأخرى، مما سيقلل من قوتك وطاقتك. لذلك، عندما تحاول السيطرة على هذا النوع من التغييرات، يجب أن تبدأ في اتباع برنامج دقيق للحفاظ على اللياقة البدنية. عندئذ، ستكون قادراً على التكيف مع الضغوط الناتجة بشكل أكثر فعالية، كما ستزداد جوانب اهتماماتك في الحياة. وهذا الجانب الجديد سيفرغ شحنات الطاقة الكامنة بداخلك بسبب المشكلات التي تتعرض لها بدلاً من أن تضيع هباءً في القلق والضغط النفسي.

### العامل الثاني عشر: تعلم أفكار جديدة

من العناصر المهمة المعززة لمواطن القوة لدى الأفراد الحرص على التعلم باستمرار. فمع ضغوط الحياة الحديثة، يكون من السهل أن نقف مكتوف الأيدي



وتتجاهل الأفكار الجديدة إلى أن تصل إلى حالة من الركود. ومن ثم، ستشعر بعدم الأمان والخوف لأنك لم تستوعب طبيعة البيئة المتغيرة من حولك. كذلك، ستبدأ في فقد السيطرة على حياتك بسبب ظهور الوسائل التقنية والتكنولوجية الحديثة. وعليه، ينبغي أن تنتبه لكل الأفكار والتقنيات الجديدة التي تُقدم إليك في بيئة العمل والحياة الشخصية وأن تتأكد من أنك تتعلم كيفية التعامل معها. تتميز بعض التقنيات ونظم الكمبيوتر بالتعقيد، كما أنها تتطلب وقتاً طويلاً لتعلمها. ولكنك يجب أن تستثمر ذلك لصالحك، وإلا فسوف تتأخر عن ركب التغيير، كما ستصبح أكثر عرضة للمؤثرات الخارجية. وضع في اعتبارك أن البيئة التي نعيش فيها ستظل للأبد في حالة من التغيير المستمر. وستجد أنك مُعتم بالقدرة والثقة بالنفس في حالة ما إذا تمكنت من فهمها جيداً.

### العامل الثالث عشر: التحلي بالقدرة والمرونة

من العوامل الرئيسية التي تساهم في تعزيز مواطن القدرة الاعتقاد الشخصي بأنك لديك قوة ومرونة في التعامل مع المحن. ينبغي أن يكون لديك إدراك بأنك ستتغلب على المشكلات والشدائد وتتمكن من النجاح. لكن التغلب على كل ذلك لا يعني أنك لم تخسر شيئاً. وعلى الرغم من حياتك من الممكن أن تتبدل من حال إلى حال بسبب التغيير الذي طرأ عليك، فينبغي أن يكون سلوكك في ذلك أنك تمكنت من التأقلم مع ذلك التغيير. ربما تكون الفترة الانتقالية بين الوضعين القديم والجديد مؤلمة، ولكن ينبغي أن تتحملها إلى أن تتغلب عليها. في الواقع، فإن ما تمر به من تجارب وخبرات في حياتك ستفيدك لدرجة أنك ستشعر بأنك قادر على مواجهة أية مشكلات ستعرض لها في المستقبل.

من المعروف أن هناك بعض الأشخاص الذين تكون لديهم القدرة والمرونة الكافية للتعامل مع الشدائد، ولكن، هناك آخرون ينبغي عليهم خوض تجارب مليئة بالصعاب حتى يكتسبوا قدرًا من هذه المهارة.

## تعزيز مواطن القوة لدى الأفراد

بعد دراسة العوامل التي تساهم في تعزيز مواطن القوة والمرونة التي تتحلى بها، يجب أن تقرر ما إذا كنت بحاجة إلى تحسين وتطوير تلك المواطن، ومن ثم تضع الخطط اللازمة لذلك، أم لا.

فكر مليًا في كل عامل من هذه العوامل وفي عدد النقاط التي حصلت عليها في الاستبيان السابق. إذا قررت أنه ينبغي تطوير تلك العوامل، فقم باستكمال التدريب التالي.

الخطوات الواجب اتخاذها	هل مطلوب تعزيزه؟ نعم (✓) لا (✓)		العامل المؤثر في تعزيز مواطن القوة
			١- التحكم في الحياة
			٢- القوة في التعامل مع الأزمات
			٣- القدرة على تعديل الخطط
			٤- إدارة القلق والضغط النفسي
			٥- الإنجازات التي تم تحقيقها في الحياة
			٦- تحديد أهداف وخطط واضحة

			٧- توفير حياة متوازنة
			٨- فقد الأموال والممتلكات
			٩- اللجوء للأصدقاء والأقرب في وقت الشدة
			١٠- التمسك بالمعتقدات والقيم القوية
			١١- الحفاظ على اللياقة البدنية
			١٢- تعلم أفكار جديدة
			١٣- التحلي بالقوة والمرونة

### ملخص الفصل

والآن، بعد أن انتهيت من قراءة هذا الفصل، اذكر أهم ثلاثة أشياء تعلمتها عن مواطن القوة والمرونة التي تتحلى بها.

تعلمت في هذا الفصل:

١-	
٢-	
٣-	

المصدر: قناة (كتب تيوبوت) على التليجرام. \*

\* المصدرة : قناة (كشيب تويوتا) على التليجرام O.

## الفصل الرابع عشر

### مساعدة الآخرين

"في البداية يُقبل المرء على تعلُّم الشيء ثم يُعلِّمه للآخرين."

تشوسر

عندما يطرأ عليك تغيير هائل، فستجد أن هناك أناسًا آخرين من حولك يتعرضون لتغيير مشابه لذلك الذي تعرضت له. بعد الاطلاع على فصول هذا الكتاب، ستكون قد تشكلت لديك بصيرة نافذة وفهم أعمق حول كيفية إدارة التغيير الذي يؤثر على الإنسان على المستوى الشخصي. وبالتالي، ينبغي عليك أن تقدم يد العون للآخرين لمساعدتهم في إدارة التغيير الذي يطرأ عليهم. ويوضح هذا الفصل كيف يمكنك أن تساعد الآخرين وما النفع الذي سيعود عليك عند القيام بذلك.

### أهمية مساعدة الآخرين بالنسبة لك

في بعض الأحيان، تجد أنك تتعلم أشياء كثيرة عن موضوع ما عندما تعرف أنه ينبغي عليك أن تعلمه للآخرين، وتكون هذه الطريقة أفضل من أية طريقة أخرى يمكن التعلم من خلالها. ويرجع السبب في ذلك إلى أن تعلم المعلومات عن طريق الصم لا يكون مفيدًا عندما يكون من الواجب عليك تعليم ما تعلمته لشخص آخر وشرحه له. ومعنى ذلك أنه حتى تقوم بتوصيل معلومة ما بفاعلية إلى شخص آخر، فينبغي أن تفهمها جيدًا وتقتنع بها. كذلك، فإن عملية التدريس تجعل المعلم يقيم المعلومة أولاً ويستفسر عن كل ما يتعلق بها قبل أن يقوم بتعليمها للمتعلم. وقد يقوم المتعلم بالاستفسار وطرح الأسئلة الخاصة بهذه المعلومة نظرًا لأنه يحاول استيعاب هذه المفاهيم والأفكار وجعلها تتلاءم مع الظروف المحيطة به. وعن طريق تعليم الآخرين، ستجد أنك تساعد نفسك أيضًا على إدارة أي تغيير يطرأ عليك. وكلما تتطور العلاقة التي تجمع بين

المعلم والمتعلم، فإن دور كل منهما يتضاءل ويبدأ نوع آخر من العلاقات في التطور والظهور، ألا وهو العلاقات التشجيعية المتبادلة.

## البدء في مساعدة الآخرين

في البداية، ينبغي أن تتأكد مما إذا كنت قادراً على تقديم المساعدة لشخص آخر أم لا. اسأل نفسك هل تغلبت من قبل على أية صدمة أو مشكلة لها علاقة بالتغيير الذي طرأ عليك؟ هل كانت لديك خطط واتجاهات واضحة في أثناء إدارتك للتغيير الذي طرأ عليك؟ هل توجد لديك طاقة وقدرة على الاحتمال لفهم المشكلات والصعوبات التي يتعرض لها أي شخص آخر وتدريبه؟ هل لديك وقت كافٍ لتقصيه في مناقشة شخص آخر وتدريبه وتقديم استشارة له؟ هل أنت صادق في رغبتك في تقديم المساعدة للآخرين من أجل إدارة التغيير الذي طرأ عليهم؟

إذا اتخذت قراراً بمتابعة الاطلاع على بقية هذا الفصل، فهناك عدد من النقاط التي ينبغي التطرق إليها أولاً. وفيما يلي سيتم إلقاء الضوء على هذه النقاط.

## اختيار الأشخاص الذين ستمد إليهم يد العون

حدد الشخص - أو الأشخاص - الذي طرأ عليه تغيير كبير والذي تعتقد أنه سيستفيد من مساعدتك له. احرص على أن يكون هذا الشخص من بين الأشخاص الذين يجدون صعوبة في إدارة التغيير بمفردهم. تذكر أنه ليس كل الأفراد الذين يتعرضون لبعض مظاهر التغيير يجدون صعوبة في إدارته. فكما اتضح في موضع سابق، من الممكن أن يدير بعض الأشخاص التغيير الذي يتعرضون له بكفاءة دون تلقي مساعدة من أحد، وذلك إما لأنهم يعرفون فن التعامل معه أو لأنهم كانوا يتمنون حدوث هذا التغيير بالذات.

قد يكون الشخص الذي اخترت أن تقدم له المساعدة صديقك أو زميلك أو أحد أفراد أسرتك أو فريق عملك. ينبغي عليك أن تحدد عدد الأفراد الذين ترغب في تقديم يد العون لهم. وبالطبع، ينبغي أن يكون لدى هؤلاء الأشخاص الرغبة في العمل وتقاسم مشكلاتهم معك. تأمل نوع التغيير الذي ينبغي إدارته وحدد ما إذا كانت لديك المهارات والخبرات اللازمة لمساعدة هؤلاء الأشخاص أم لا. ضع في اعتبارك أن من اخترت مساعدته قد يعاني من اضطراب شديد وغير قادر على العمل بصورة طبيعية بسبب فقد شخص عزيز أو الانفصال عن شريك الحياة أو إنهاء بعض العلاقات أو ما إلى ذلك. وقد يحتاج هذا الشخص إلى رعاية طبية أو مساعدة من بعض المستشارين المتخصصين بالإضافة إلى خدمات الدعم التي يقدمونها.

إذا اخترت أن تعمل مع شخص واحد، فثمة علاقة تشجيعية متبادلة ستنشأ بينكما في أثناء بحث ومناقشة الموضوعات معاً.

بالإضافة إلى ذلك، فقد تختار أن تعمل مع شخصين لتكوين ثلاثي منكم، مما سيوفر لكل فرد منكم فرصة أكبر للتعرف على رؤية جديدة ومختلفة فيما يتعلق بالتغييرات التي يمر بها الآخر. ومن ثم، سيكون الجو العام الخاص بثلاثة أشخاص يعملون معاً على إدارة التغيير مختلفاً تماماً عن ذلك الخاص بشخصين فقط. ينبغي أن يحصل كل فرد على الوقت الكافي لاستكشاف وصياغة الخطط اللازمة لإدارة التغيير بمساعدة من الشخصين الآخرين. وسيتطور دورك مع الشخصين الآخرين وفقاً للمستوى الذي وصلت إليه في إدارة التغيير الخاص بك. فقد تصبح مدرباً أو مستشاراً لهما أو قد تكون في موقعهما وتستفيد من النصائح والرؤى التي سيقدمانها لك لمساعدتك على التكيف مع التغيير الحادث.

من الممكن أن تقوم بتكوين مجموعة من خمسة أفراد، يريد فيها كل فرد أن يدير التغيير الذي طرأ عليه. ومن ثم، فسوف تلعب دور الميسر الذي يبدأ قيادة المناقشة الجماعية فيثيرها وينشطها ولكن لا يتدخل فيها برأيه. ولذلك، تأكد من أن كل فرد لديه الوقت اللازم لمناقشة التغيير المؤثر عليه والخطط التي يأمل



تطبيقها. كذلك، سيقدم لك الأفراد الآخرون بعض النصائح والاقتراحات التي قد تستفيد منها. وطالما أن تركيز المجموعة سينصبّ على شخص واحد في وقت واحد، فسوف يكون هناك عند مختلف من الرؤى والآراء التي يتم التعبير عنها، مما سيوفر فهماً أعمق لموقف كل فرد من أفراد المجموعة. وإذا نجحت المجموعة في العمل بكفاءة على هذا النحو، فإن هناك علاقة متبادلة نافعة قوية ستنشأ بين الأفراد. علاوة على ذلك، سيقوم كل فرد من أفراد المجموعة بتشجيع الآخر ومساعدته من أجل التغلب على الصعوبات التي تواجهه. وعند تقديم المساعدات للمجموعة وتبني المناقشة الجماعية بين أفرادها وشرح عملية التغيير التي يمر بها كل فرد منها، ستتعلم أموراً كثيرة عن إدارة أي تغيير قد يطرأ عليك.

### كيفية التعامل مع الأفراد

بعد اختيار الأفراد الذين ترغب في مساعدتهم وتحديد ما إذا كنت ستقرر العمل مع شخص واحد أو مجموعة من الأشخاص، ينبغي أن تحدد الكيفية التي ستتعامل معهم من خلالها. تأكد من أن الأفراد الذين قررت تقديم المساعدة إليهم يرحبون بذلك ولا يعتبرونه من قبيل التطفل أو التدخل في أمورهم الشخصية. على سبيل المثال، قد يكون هناك مجموعة من الأشخاص الذين عبروا في إحدى المحادثات غير الرسمية عن الصعوبات التي يواجهونها في إدارة التغيير الذي طرأ عليهم ويعربون عن رغبتهم في تلقي بعض الإرشاد والتوجيه من أجل التعامل مع الأمر. هذا، ولمعرفة المهارات المطلوبة لمساعدة الآخرين على إدارة التغيير الذي يطرأ عليهم، أكمل التدريب (١٤-١).

### تدريب (١٤-١): المهارات الخاصة بمساعدة الآخرين

يتطلب النجاح في مساعدة الآخرين على إدارة التغيير توفر بعض المهارات الخاصة. ومن ثم، ينبغي أن تقيم نفسك في ضوء هذه المهارات قبل البدء في تقديم يد العون إليهم. اقرأ التعريف الخاص بكل مهارة من هذه المهارات، ثم

حدد عدد النقاط التي ستحصل عليها. ضع علامة (✓) أمام العدد الذي يتفق مع مستواك في هذه المهارة.

مرتفع							منخفض							المهارة
٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	
														التعاطف أن تشارك الآخرين في المشكلات والصعوبات التي تعترض طريقهم وتظهر تعاطفك معهم وتوفر لهم سبل التخفيف من وطأة هذه المشكلات
														حسن الاستماع أن تكون هادئاً ومنتبهاً لما يقوله الآخرون، وألا يفوتك أي جزء من التفاصيل المهمة
														نفاذ البصيرة أن تكون لديك بصيرة نافذة بالنسبة للسمات التي تشكل شخصية الأفراد والمشكلات التي تعترض طريقهم
														المرونة أن يكون لديك عقل متفتح لاستيعاب الأفراد ومشكلاتهم وأن تكون قادراً على التكيف مع الظروف المختلفة
														الموضوعية أن يكون لديك رأي مستقل وألا تتجرف في مشكلات الآخرين لدرجة تجعل وجهة نظرك تبتعد عن الحيادية والموضوعية
														تقديم النصيحة أن تقدم المعلومات والنصائح والاقتراحات للآخرين، حتى يتمكن الأفراد من تطوير اتجاهاتهم والتقدم للأمام

مرتفع							منخفض							المهارة
٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	
														الصبر أن تكون قادرًا على التعامل بصبر وتأن مع افتقار الثقة والإحباط والضغط النفسية التي يتعرض لها الآخرون في أثناء محاولتهم التكيف مع التغييرات الحياتية التي تطرأ عليهم
														التفاهم الأتدين أو تعنف شخصًا آخر على ما قام به، ولكن عليك أن تقدر الظروف التي يمر بها
														قوة الاحتمال أن تكون لديك القدرة اللازمة على التعاون مع الآخرين في السراء والضراء حتى النهاية
														التأمل أن تساعد الشخص على تأمل ظروفه وتحديد الخطوات الملائمة التي ينبغي اتخاذها
														التواصل أن تحرص على التواصل مع الأفراد الآخرين بطريقة مباشرة ووجهًا لوجه

حتى تتأكد من أنك تتمتع بالمهارات اللازمة لتقديم المساعدة للآخرين، ينبغي أن تتراوح النقاط التي تحصل عليها في كل مهارة من المهارات الموضحة بين ٤ و ٧ نقاط. ولكن في حالة حصولك في إحدى المهارات على عدد يقل عن ٤ نقاط، يجب عليك إعادة النظر في هذه المهارة ومحاولة تحسينها قبل أن تحاول تقديم المساعدة لأي شخص.

### مساعدة الآخرين على استخدام الكتاب

من الممكن أن تكون الاستعانة بهذا الكتاب هي المرحلة الأولى من أجل مساعدة الآخرين على إدارة التغيير الذي يطرأ عليهم. قدم إليهم نسخة من

الكتاب ووضح لهم أن هذا الكتاب قد أعد خصيصًا لمساعدة الأفراد الذين تعرضوا لمواقف مشابهة للمواقف التي تعرضوا لها. أطلعهم على محتويات الكتاب مع قدر من التوضيح لمحتويات كل فصل. ويجب أن تلائم بين الخصائص التي تنطبق على نوع التغيير الذي تعرض له الأشخاص والفصول التي تتناول ذلك، بحيث يقوم هؤلاء الأشخاص بدراسة هذه الفصول قبل المقابلة التالية معك. قد يفضل بعض الأفراد دراسة الفصول التي ترتبط بنوع التغيير الذي طرأ عليهم، لأن ذلك من شأنه أن يساعدهم في تناول مشكلاتهم الحالية بدلاً من تأجيل التعامل معها نظرًا لأنهم سينشغلون في دراسة بعض الفصول التي لا تنطبق على حالتهم.

اطلب من الشخص الذي اخترت أن تقدم له المساعدة أن يصف لك التغيير الذي طرأ عليه، ومن خلال عقد المناقشات معه حاول أن تساعده في اختيار الفصول التي تعتقد أنها وثيقة الصلة بحالته. أكمل التدريب (١٤-٢) عن طريق وضع علامة (✓) أمام الفصول التي سيقوم الفرد بدراستها ودون أمامها أسباب اختياره لها. وإذا كنت ستساعد مجموعة من الأفراد، فقم بعمل نسخ مطابقة من هذا التدريب لكل فرد منهم.

#### تدريب (١٤-٢): استخدام هذا الكتاب

ملحوظات	الفصول التي سيتم دراستها	عنوان الفصل
		الجزء الأول: مرحلة فهم التغيير
		الفصل الأول: حتمية التغيير
		الفصل الثاني: التغيير سنة الحياة
		الفصل الثالث: التغيير وتأثيره الجذري على حياة الإنسان

		الفصل الرابع: الفرصة وليدة المحنة
		الجزء الثاني: مرحلة فهم الذات
		الفصل الخامس: اختلاف المشاعر تجاه التغيير
		الفصل السادس: الضغوط كأحد توابع التغيير
		الفصل السابع: المواقف المختلفة حيال التغيير
		الفصل الثامن: عوامل تخفيف الضغوط النفسية
		الفصل التاسع: الفترات الانتقالية
		الفصل العاشر: التكيف كوسيلة لمواجهة التغيير
		الجزء الثالث: مرحلة التكيف مع الوضع الجديد في الحياة
		الفصل الحادي عشر: اتباع أنماط تفكير جديدة
		الفصل الثاني عشر: مواجهة المستقبل
		الفصل الثالث عشر: تعزيز مواطن القوة
		الفصل الرابع عشر: مساعدة الآخرين

## تطوير العلاقة بينك وبين الأفراد الذين ستقدم إليهم المساعدة

ينبغي أن تتطور العلاقة بينك وبين الأفراد الذين ستقدم إليهم المساعدة في المرحلة التالية بحيث يغلب عليها طابع المرونة والتفاهم. سيشعر بعض هؤلاء الأفراد بالصدمة وسيستغرقون بعض الوقت للوصول إلى قرارات نهائية بشأن ما ينبغي عليهم القيام به في الوقت الحالي أو الاتجاه الذي ينبغي عليهم اتبعه في الحياة. ولذلك، ينبغي أن تتعامل معهم بحساسية كبيرة حتى يتمكنوا من وضع الخطط الخاصة بهم. وقد يتضمن هذا الاتجاه القيام بخطوة واحدة في كل مرة مع القيام بمقابلات كثيرة معهم على مدار عدة أشهر. وقد يعاني بعض الأفراد الآخرين من اضطرابات وضغوط نفسية أقل. ومن ثم، فمن المحتمل أن

يتقبلوا التغيير ويرغبوا في التقدم إلى المرحلة التالية في حياتهم بسرعة كبيرة. بالتأكيد، سيكون دورك في العلاقة مع مثل هؤلاء الأفراد كدور المدرب أو المعلم الذي يقدم إليهم يد العون من أجل تحقيق أهدافهم من خلال أكثر الطرق سرعة وفعالية.

حاول أن تستخدم كل تجاربك وخبراتك في إدارة التغيير الذي يطراً عليك. حاول أيضاً أن تكون نموذجاً للشخص المثالي الذي ينجح في إدارة الفترة الانتقالية بين الوضعين السابق واللاحق. كذلك، فستجد أنك أصبحت قادراً على التعبير عن المشاعر والمخاوف التي سيطرت عليك في أثناء التأقلم مع التغيير وعلى وضع خطط واتجاهات جديدة خاصة بالمستقبل. كما ستؤدي هذه الخبرات والتجارب المتبادلة إلى تطوير علاقة طيبة بينكما تعتمد على التفاهم والاحترام المتبادل. كذلك، فسوف يتعلم كل منكما من الطرف الآخر.

### إنهاء العلاقة بينك وبين الأفراد الذين ستقدم إليهم المساعدة

ينبغي عليك أن تنهي العلاقة بينك وبين الشخص الذي اخترت أن تقدم له المساعدة عندما يشعر كل منكما بقدرته على التكيف مع التغيير الحادث. وفي هذه المرحلة، ينبغي أن يكون الشخص قد تأقلم مع ما حدث وقرر المضي قدماً في الوضع الجديد. ومن ثم، سيقبل مقدار الخوف والشك الذي يعاني منه وستولد لديه ثقة في المستقبل.

لا تجعل العلاقة تتطور إلى أبعد من هذا الحد لدرجة تجعل الشخص لا يقوى على إدارة التغيير الذي يطراً عليه بمفرده. إذ من الممكن أن يترتب على الإفراط في توطيد العلاقات بينكما اعتماد كل منكما على الآخر في إطار سلبي يمنع الفرد من شعوره بالاستقلالية والاعتماد على النفس. وفي حالة ما إذا حرص هذا الفرد على استكشاف كيفية إدارة التغيير بمزيد من التعمق، فسيجد أن بإمكانه تقديم المساعدة للآخرين بالطريقة نفسها التي قدمت أنت من خلالها المساعدة إليه.

## ملخص الفصل

والآن، بعد أن انتهيت من قراءة هذا الفصل، اذكر أهم ثلاثة أشياء تعلمتها عن كيفية إدارة التغيير بصورة أفضل.

تعلمت في هذا الفصل:	
١-	
٢-	
٣-	

## ملخص الجزء الثالث

والآن بعد الانتهاء من الجزء الثالث من الكتاب، ينبغي أن تكون قد اكتسبت فهماً أعمق عن التغيير الذي طرأ عليك ويؤثر على حياتك وعلى الظروف المحيطة بك. ينبغي كذلك أن تكون قد تكونت لديك رؤية أفضل للأمور ونظرة أوضح للاتجاه الذي ستتبعه في محاولة التأقلم مع التغيير. أما بالنسبة للأفراد الآخرين، فستولد لديهم حماسة والفرام في أثناء تنفيذ الخطط الموضوعية في هذا الصدد.

عند تأمل ما قد ورد في الكتاب، قد تشعر بالرضا أو حتى بالسعادة إزاء المستوى الذي تمكنت من إدارة التغيير من خلاله. ارجع بذاكرتك إلى الوراء وتذكر الأوقات الحالكة التي كانت تتزايد فيها الضغوط الواقعة عليك نتيجة للتغيير وعبر عن مدى التحسن الذي تشعر به في كيفية إدارتك له. ما نقاط التحول التي أدت إلى هذا التقدم؟ كيف يمكنك تطوير مواطن القوة الجديدة الكامنة بداخلك التي اكتشفتها مؤخراً؟ ولنتذكر معاً ما قالتها السيدة "إلينور روزفلت": "إن بناء الشخصية يبدأ في مرحلة الطفولة ويستمر حتى الموت". وكذلك هي الحال بالنسبة لإدارة التغيير الذي يتعرض له الفرد على المستوى الشخصي. وكلما ازداد مقدار التفكير والممارسة والدراسة للتغيير، تحسنت قدراتك الخاصة بإدارته.



\* المصدرة : قناة (كتب تيوبو) على التليجرام .O\*

## الخاتمة

"لا تسألني إلى أين سافرت أو ماذا فعلت، ولكن اسألني  
ماذا تعلمت."

قول أحد الحكماء

من المعروف أن كل شيء في الحياة يخضع لعجلة التغيير المستمر: وسائل  
المواصلات والاتصالات ووسائل الترفيه والأسرة والزواج والوظائف  
والتكنولوجيا الخاصة بالكمبيوتر وأنماط تناول الطعام ووسائل الاستجمام  
والرعاية الصحية والتسوق والإجازات وغير ذلك كثير. وعلى مدار العصور،  
تعرض الأفراد لموجات من التغيير المستمر. وقد تقبل بعض هؤلاء الأفراد  
التغيير بصدر رحب في الوقت الذي عارضه البعض الآخر. ولكن الشيء  
المختلف قبل ذلك كان أن التغيير لم يكن يحدث بعمق وسرعة كبيرة مثلما  
يحدث الآن. والأفراد الذين حملهم التغيير إلى عكس ما تشتهي أنفسهم قد  
تصيبهم الحيرة والصدمة والتشتت نظراً لغياب المعلومات والخبرات والأدوات  
والأساليب اللازمة للتعامل مع التغيير الذي طرأ عليهم.

من الأهمية هنا أن نذكر أن كل شيء يحدث حولنا يشير إلى زيادة معدل  
التغيير في كل ما يحيط بالأجيال القادمة. ومن ثم، فلا ينبغي أن نتركهم  
بمفردهم يواجهون هذا الصراع ضد التأثيرات التي يحدثها التغيير في حياتهم.  
فالأجيال القادمة في حاجة إلى الحصول على المزيد من أطر العمل والمفاهيم  
والأدوات والمساعدات اللازمة لإدارة التغيير بفعالية. وعلى مدار الأعوام  
الماضية، تم تأليف العديد من الكتب في هذا الصدد. ومن الجدير بالذكر أن  
هناك مراكز لإدارة التغيير تم إنشاؤها في بعض الجامعات والكليات، كما أن  
هناك مستشارين متخصصين في إدارة التغيير بالإضافة إلى دورات تدريبية يتم  
إعدادها حول كيفية فهم وإدارة التغيير. لقد تم إنجاز الكثير من هذه الخطوات  
في هذا الشأن حتى الآن، ولكن لا يزال هناك الكثير الذي ينبغي القيام به. ستجد

المصدر: قناة بركشا كيشن موديشي (Berksha Kishan Modish) على علم بيشا رام

في هذا الكتاب شرحاً مفصلاً عن هذا الموضوع - محاولة التكيف مع التغييرات الحياتية واجتياز الفترة الانتقالية بين وضع وآخر بصورة فعالة. وقد تبدو عملية الانتقال سهلة وبسيطة عند النظر إليها بصورة سطحية، ولكن بالنسبة للشخص الذي وقع عليه التغيير فإنها قد تؤدي إلى ضغوط نفسية كبيرة. ويرجع السبب في ذلك إلى أن الإنسان كائن حي يشعر ويفكر ويتشكل ويتأثر بالبيئة من حوله. وبالنسبة لبعض الأفراد، من الممكن أن تكون البيئة بمثابة الحياة أو - على الأقل - جزء أساسي فيها. وعليه، فالشخص الذي تم تسريحه من العمل لاعتباره من العمالة الزائدة بعد مدة خدمة تصل إلى ٢٥ عامًا في إحدى المؤسسات قد لا يخسر فقط أحد مصادر الدخل ولكنه سيخسر أيضًا المكانة المرموقة في المجتمع والهوية الشخصية وعددًا من الصداقات، علاوة على أنه سيتعد عن النظام الروتيني اليومي والهدف المحدد واحترام الذات والخطط المتعلقة بالحياة المهنية والثقة بالنفس وغير ذلك. وبالطبع، لا يكون من السهل التغلب على الضغوط المرتبطة بهذا النوع من الخسائر. وعليه، ينبغي أن يكون الأفراد على وعي بأن هناك وقتًا ومعدلاً للتكيف يختلفان وفقًا لطبيعة التغيير الحادث، ومن ثم، فإنهم يستغرقون بعض الوقت إلى أن يتأقلموا مع الوضع الجديد. بالطبع، سيكون الأشخاص الذين تملؤهم مشاعر الغضب أو الاستياء أو الخوف غير قادرين على تقبل هذه الفكرة. ولذلك، فهم يعيشون مشاعر اللحظة الحالية ويكون التحدث معهم عن المستقبل بلا معنى إلى أن يبدؤوا في طريق استعادة توازنهم ويتمكنوا من اجتياز الفترة الانتقالية والتكيف مع الوضع الجديد.

من الخصائص المميزة لإدارة التغيير على المستوى الشخصي أن المهارات والتقنيات اللازمة لذلك ليست كالمهارات اليومية التي يحتاج إليها المرء، كالتواصل مع الآخرين أو استخدام اللغة أو معالجة الكلمات أو قيادة السيارات أو القراءة أو الكتابة. يحتاج معظم الأفراد إلى المهارات الخاصة بالتغيير فقط عندما يقع عليهم تأثير التغيير - وهو الأمر الذي قد يحدث مرة كل بضعة

أعوام أو بضع مرات على مدار حياة الإنسان. ومن ثم، فإذا حصل الإنسان العادي على شهادة أو درجة علمية في كيفية إدارة التغيير في مستقبل حياته، فإن ذلك لن يكون مفيداً له. ولكنه لا بد أن يتحصن بالمعلومات والتقنيات اللازمة قبل أن يتعرض للتغيير وأن يتم توجيهه في أثناء حدوث هذا التغيير.

من الأدوات المهمة من أجل إدارة التغيير بنجاح قدرة الفرد على الإدراك والتكيف مع الظروف الجديدة وتمسكه بالتوجهات والمهارات اللازمة لذلك. كذلك، فإن الطريقة التي يتبعها الفرد في التحكم في الأمور الخاصة به هي التي تحدد مدى الجودة التي سيدير بها شئونه في أثناء حدوث التغيير. وقد تكون هناك طاقة فطرية كامنة لدى بعض الأفراد للتعامل مع التغيير بصورة أفضل من طريقة تعامل أفراد آخرين، وذلك وفقاً للملامح والسمات والمهارات الفردية لكل فرد. ومن الممكن أن يقوم بعض الأفراد بتعلم وتعزيز الخصائص المطلوبة لإدارة التغيير بالطريقة نفسها التي يتعلمون بها المهارات الخاصة بالحسابات والكمبيوتر. بيد أن المشكلة التي تواجه الكثير من الأفراد هي أن التغيير يفرض نفسه عليهم دون وجود خطة معينة يتبعونها، ومن ثم فإنهم يواجهون العثرات ولا يحسنون الأداء. وغالباً ما يزداد الأمر سوءاً بسبب الشعور بالضغط والاضطرابات وعدم تحديد الاتجاه وغياب الهدف الواضح أمامهم. وفي الختام، فمن الأهمية بمكان هنا أن نذكر أن القراء الذين استخدموا هذا الكتاب كأطار عمل في إدارة التغيير يجب أن يكونوا قد تعلموا الكثير عن هذا الموضوع. وفي النهاية أود أن أهمس في أذنك - عزيزي القارئ - ناصحاً إياك بأن تتذكر ما قد تعلمته من هذا الكتاب بصفة دائمة نظراً للتغير السريع الذي يحدث في العالم من حولنا.

\* المصداق : قناة (كشيب تويوتا) على التليجرام O.

## الفهرس

الصفحة	الموضوع
٧	تمهيد .....
١١	إرشادات حول استخدام الكتاب .....
١١	الأجزاء الثلاثة للكتاب .....
١٣	نقطة البداية .....
١٤	التفاعل مع الكتاب .....
١٥	كيفية الاستفادة القصوى من الكتاب .....
١٦	التغيير الذي تواجهه .....
١٨	توقعاتك من هذا الكتاب .....
١٧	<b>الجزء الأول: مرحلة فهم التغيير .....</b>
٢١	<b>الفصل الأول: حتمية التغيير .....</b>
٢١	فهم التغيير .....
٣٥	ردود أفعالك تجاه التغيير .....
٢٧	<b>الفصل الثاني: التغيير سنة الحياة .....</b>
٢٧	دراسات تجارب الآخرين في مواجهة التغيير .....
٤١	التفكير في التغيير الشخصي .....

٤٣	الفصل الثالث: التغيير وتأثيره الجذري على حياة الإنسان .....
٤٣	أشكال التغيير المختلفة .....
٤٦	التغيير الذي تواجهه .....
٤٩	الفصل الرابع: الفرصة وليدة المحنة .....
٤٩	تحديد الفرص .....
٦١	الجزء الثاني: مرحلة فهم الذات .....
٦٥	الفصل الخامس: اختلاف المشاعر تجاه التغيير .....
٦٥	الجوانب الثلاثة في الإنسان .....
٧٠	كيفية إدارة المشاعر .....
٧٧	الفصل السادس: الضغوط كأحد توابع التغيير .....
٧٧	من أين تأتي الضغوط؟ .....
٨٠	مراحل إدارة الشعور بالضغط .....
٨١	المرحلة الأولى: التأثير المبدئي .....
٨٢	المرحلة الثانية: إنكار التغيير أو التقليل من شأنه .....
٨٣	المرحلة الثالثة: تدفق المشاعر .....
٨٣	المرحلة الرابعة: قبول التغيير .....

٨٤	..... المرحلة الخامسة: اختبار الخيارات الجديدة
٨٥	..... المرحلة السادسة: بناء المستقبل
٨٦	..... أعراض الشعور بالضغط
٨٧	..... اختلاف الشعور بالضغط من فرد لآخر
٨٨	..... كيفية التحكم في الشعور بالضغط
٨٩	..... أساليب تخفيف الضغوط النفسية
٩٠	..... أساليب تخفيف الضغوط الصحية
٩١	..... أساليب تخفيف الضغوط المتعلقة بالمشكلة نفسها
٩١	..... كيفية إدارة الضغط الذي تتعرض له
٩٥	<b>الفصل السابع: المواقف المختلفة حيال التغيير</b>
٩٥	..... المواقف المختلفة حيال التغيير
٩٩	..... ارتباط موقف الفرد من التغيير بسلوكه تجاهه
١٠٥	..... تكوين موقف إيجابي تجاه التغيير
١٠٩	<b>الفصل الثامن: عوامل تخفيف الضغوط النفسية</b>
١٠٩	..... أشكال مختلفة من التغيير
١٠٩	..... التغيير المستمر المتداخل
١١٢	..... التغيير الجذري المفاجئ



١١٤	..... التغيير البطيء المتدرج
١١٨	..... الأنواع المختلفة لعوامل تخفيف الضغوط النفسية
١١٨	..... الصداقة
١١٨	..... العامل الروحاني
١١٩	..... تكوين علاقات جديدة
١١٩	..... ممارسة التمارين الرياضية
١١٩	..... الاهتمامات الشخصية
١٢٠	..... تطوير الذات
١٢٠	..... الاستشارة
١٢١	..... العوامل المتوفرة لتخفيف الضغوط
١٢٢	..... العوامل الجديدة لتخفيف الضغوط
١٢٥	..... <b>الفصل التاسع: الفترات الانتقالية</b>
١٢٥	..... الفترات الانتقالية
١٢٧	..... العناصر التي سيتم بناء عليها تقدير الفترات الانتقالية
١٢٧	..... آثار التغيير
١٢٨	..... المفاجأة

١٢٨	..... الاستعداد
١٢٩	..... الارتباط العاطفي
١٢٩	..... الأزمات
١٢٩	..... المكاسب
١٣٠	..... الخسائر
١٣٢	..... تفسير النتائج
١٣٣	..... مسار الفترة الانتقالية
١٣٤	..... خطة العمل
١٣٧	<b>الفصل العاشر: التكيف كوسيلة لمواجهة التغيير</b>
١٣٧	..... عملية التغيير
١٣٨	..... المراحل الخمس لعملية التحول
١٣٨	..... المرحلة الأولى: الحدث الدافع إلى التغيير
١٣٨	..... المرحلة الثانية: عدم الاستقرار
١٣٨	..... المرحلة الثالثة: استعادة التوازن
١٣٩	..... المرحلة الرابعة: إعادة البناء
١٤٠	..... المرحلة الخامسة: الاستقرار

١٤٠	تحقيق التوازن .....
١٤٠	مستوى المعيشة .....
١٤١	الممتلكات المادية.....
١٤١	المكانة الاجتماعية .....
١٤١	صورة الذات.....
١٤٢	تغيير الاتجاه في الحياة .....
١٤٣	اتباع طرق تفكير جديدة.....
١٤٤	التغيير كفرصة لتقييم أسلوب الحياة .....
١٤٤	زيادة القوة الشخصية.....
١٤٥	مدى تكيفك مع التغيير .....
١٤٦	تقييم مدى تكيفك مع التغيير .....
١٤٧	تفسير نتيجتك .....
١٤٩	مدى تكيفك مع التغيير .....
١٥٣	<b>الجزء الثالث: مرحلة التكيف مع الوضع الجديد في الحياة....</b>
١٥٧	<b>الفصل الحادي عشر: اتباع أنماط تفكير جديدة .....</b>
١٥٧	أنماط التفكير .....
١٥٨	أنماط التفكير بطيئة التغيير .....
١٥٨	أنماط التفكير سريعة التغيير .....

١٥٨	..... أسباب تغيير أنماط التفكير
١٥٩	..... المستويات المختلفة لأنماط التفكير
١٥٩	..... أنماط التفكير الفردية
١٥٩	..... مخاطر أنماط التفكير
١٦٢	..... مراحل تغيير أنماط التفكير
١٦٣	..... المرحلة الأولى: تحديد نمط التفكير الحالي
١٦٣	..... المرحلة الثانية: تخيل نمط التفكير الجديد
١٦٤	..... المرحلة الثالثة: إدراك عواقب عدم التغيير
١٦٤	..... المرحلة الرابعة: تقييم المكاسب والخسائر
١٦٥	..... التخطيط للتغيير
١٦٩	..... <b>الفصل الثاني عشر: مواجهة المستقبل</b>
١٦٩	..... بعض التوجيهات الخاصة بالمستقبل
١٧٨	..... العوامل المساعدة على تقبل التغيير
١٨٧	..... <b>الفصل الثالث عشر: تعزيز مواطن القوة</b>
١٨٧	..... فهم مواطن القوة والنضج
١٩٠	..... العوامل المؤثرة في تعزيز مواطن القوة النفسية والعاطفية
١٩٧	..... تعزيز مواطن القوة لدى الأفراد

٢٠١	.....	الفصل الرابع عشر: مساعدة الآخرين
٢٠١	.....	أهمية مساعدة الآخرين بالنسبة لك
٢٠٢	.....	البدء في مساعدة الآخرين
٢٠٢	.....	اختيار الأشخاص الذين ستمد إليهم يد العون
٢٠٤	.....	كيفية التعامل مع الأفراد
٢٠٦	.....	مساعدة الآخرين على استخدام الكتاب
٢٠٨	.....	تطوير العلاقة بينك وبين الأفراد الذين ستقدم إليهم المساعدة
٢٠٩	.....	إنهاء العلاقة بينك وبين الأفراد الذين ستقدم إليهم المساعدة
٢١٣	.....	الخاتمة

\* المصدرة : قناة (كشيب تويوتا) على التليجرام O.

# الاستراتيجيات الذكية للتأقلم مع التغييرات الحياتية

إذا سألت نفسك ما الأسباب التي تحول دون تأقلمك مع التغييرات الحياتية المحيطة بك، فماذا عساه أن يكون الجواب؟ ضع في اعتبارك أن القليل فقط من الناس من يستطيع أن يجنب نفسه مغبة الخضوع لأي شكل من أشكال التغيير. فمعظم الناس لا يجدون مهرياً من التغييرات الحياتية التي تحدث لهم رغماً عنهم أو النتائج المترتبة عليها. وفي بعض الأحيان، يتلقى الإنسان رياح التغيير بصدور حجب، ولكنه - في أغلب الأحيان - يشعر أن هذا التغيير يهدد حياته ويحفها بالمخاطر. وبالطبع، فإن تقدير الإنسان لمدى أهمية التكيف مع هذا التغيير ما هو إلا مرآة تعكس طبيعة استجابته لهذا التغيير من الأساس.

وبناءً على ذلك، فإن الهدف الأساسي من هذا الكتاب هو مساعدة الأفراد في محاولة التأقلم الإيجابي مع التغييرات التي تطرأ على حياتهم دون تدخل منهم. على سبيل المثال، قد تقوم إحدى الشركات بالاستيلاء على الشركة التي تعمل فيها أو ربما يتم الاستغناء عنك لاعتبارك من العمالة الزائدة بعد سنوات طويلة من العطاء بولاء وإخلاص. وقد يحدث التغيير بعيداً عن أجواء العمل، على مستوى الحياة الشخصية، كفقد شخص عزيز عليك أو إنهاء صداقتك مع شخص معين. وأياً كان سبب التغيير، فإن الأهم من ذلك كله هو كيفية استجابتك لهذا التغيير ورد فعلك إزاءه ومستوى إدارتك له وكذلك مدى تكيفك معه.

وفي هذا الصدد، يسوق الكتاب عدداً من طرق التكيف مع التغييرات الحياتية، مثل: نسيان الماضي والتغلب على المشاعر المرتبطة بخبرات سيئة والاستعانة بتشجيع ودعم الآخرين، ومن ثم القدرة على متابعة الحياة من جديد. يشتمل الكتاب أيضاً على تدريبات وتقييمات ذاتية تتمكنك من تقبل التغيير وتطوير استراتيجيات لإدارته علاوة على تنمية القدرات الشخصية المرتبطة بالتكيف معه.

## نبذة عن المؤلف:

قضى "تيري ويلسون" سنوات كثيرة في مساعدة الأفراد في إدارة التغييرات الحياتية التي يتعرضون لها. ويشغل الآن منصباً رفيعاً في إحدى مؤسسات تنمية الموارد البشرية المتخصصة حيث يعمل على إعداد وتطبيق برامج إدارة التغيير داخل المؤسسة. هذا فضلاً عن أن له مؤلفات عديدة في هذا الصدد.

Bibliotheca Alexandrina



1212854

GOWEI

مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم  
MOHAMMED BIN RASHID  
AL MAKTOUM FOUNDATION

ISBN 978-977-455-251-4

دار الفاروق  
للاستثمارات الثقافية