



## التعامل مع مراحل التحوّل

### التغيير.

بالنسبة للكثير منا، فمجرد ذكر كلمة "التغيير" يزيد من قلقنا ويثير مخاوف خفية دفنت تحت راحة الروتين اليومي. فالتغيير يجبرنا على التكيف مع بيئتنا، والتخلي عن قوالب الافتراضات الثابتة حول أنفسنا و عملنا ومجتمعنا وعلاقاتنا، وغالبًا ما يمنح معنى لحياتنا.



قد نسيطر على التغيير أو يكون خارج سيطرتنا. الأمثلة على تغيرات الحياة تشمل الآتي:

- الكوارث الطبيعية
- فقدان الوظيفة
- اندماج الشركات
- وظائف جديدة
- وضع آخرين الأهداف
- وفاة شخص تحبه
- ميلاد طفل
- العلاقات الزوجية
- إصابة بإعاقة
- التحرك

مهما كان السبب، فإن التغيير يزعج حياتنا، ويجبرنا على تغيير الروتين، واستكشاف أفكار جديدة، وتعلم مهارات جديدة، والتفكير بشكل مختلف. الفكرة المهمة التي يجب تذكرها هي أنه على الرغم من أننا لا نستطيع دائماً التحكم في التغييرات التي تحدث في حياتنا، فإنه يمكننا تحمل مسؤولية كيفية تعاملنا مع الأحداث المحيطة بنا.

مع أي تغيير هناك عملية تحوّل. وقت التحوّل هو المعالجة العاطفية لتجاربنا الفردية وردود أفعالنا الناتجة عن التغيير الخارجي. نبدأ عملية التحوّل هذه عندما نعتزف لأنفسنا أن كل شيء له نهاية. حتى عندما نرحب بالتغيير، هناك حالات فقدان يجب الإقرار بها ومشاعر حزن لمشاركتها بالطريقة التي من المعتاد أن تسير عليها الأمور.

عملية التحوّل تتكون من ثلاث مراحل أساسية:

- وقت النهاية
- المنطقة المحايدة
- وقت البداية

تتيح لنا عملية التحوّل الوقت للتخلي عن الفرضيات القديمة وتكوين مهارات تأقلم جديدة. هل تسمع صوتاً مخيفاً؟ يجب ألا يكون هذا هو الحال. قالت هيلين كيلر، "أفضل طريقة للخروج من المحنة يكون دائماً من خلالها." إن الطاقة التي نستخدمها لتجنب الحالة أو وقت التحوّل هي التي تسبب غالباً مشاعر متزايدة من التوتر وتتركنا في حالة ضعف عاطفي.

## وقت النهاية



وقت النهاية يشمل فقدان. يعتمد التعامل مع التغيير أولاً على قدرتنا على التعرف على ما فقدناه ثم الحزن على هذا الفقدان. عندما يحزن الناس، فإن المشاعر السائغة التي يحسون بها هي: الصدمة والإنكار والغضب والاكتئاب والتفهم وأخيراً القبول. سنواجه في حياتنا مجموعة متنوعة من الفقدان، مثل:

- **فقدان الانتماء.** "هناك الكثير من الوجوه الجديدة في العمل، لم أعد مرتاحاً هنا بعد الآن."
- **فقدان مصدر العيش.** "لقد طردوني من المشروع الذي عملت فيه لمدة ثمانية أشهر، كما لو أنني لم أفعل شيئاً."
- **فقدان المستقبل.** "لقد عملت هنا لمدة 15 عاماً. لطالما اعتقدت أنه إذا عملت بجد فستتم ترقيتي في النهاية إلى درجة أعلى."
- **فقدان الهيكل الإداري.** "لست متأكدًا من المسؤول بعد الآن أو كيفية تحديد الأولوية القصوى."
- **فقدان المعنى.** "لا أفهم سبب حدوث ذلك لي. لا شيء مهم بعد الآن، فلماذا أحاول؟"
- **فقدان السيطرة.** "لقد منحوني هذه الوظيفة، وحددوا أهدافاً كبيرة جداً والآن لم يُجد الأمر نفعاً. ماذا سيحدث لي خلال الفترة القادمة؟"

## المنطقة المحايدة:



غالبًا ما يشار إلى المرحلة الثانية من عملية التحوّل هذه باسم المنطقة المحايدة. خلال هذه الفترة نشعر بالفراغ بين الوضع القديم والجديد. الشعور بالفراغ واستغراق ذلك يومًا أو ساعة واحدة في كل مرة هو أمر شائع. لإجابة النموجية عندما يسأل الآخرون عن خططهم تكون غامضة، "لا أعرف". هذا هو الوقت الذي يبدأ فيه الشخص في التشكيك في قيمه الشخصية، ومعنى حياته، وغالبًا ما يعتريه (أحياناً للمرة الأولى) الشك في تقديره لذاته. هذا هو الوقت الذي يجبرنا على النظر إلى من يقف وراء شخصياتنا المعتمدة على مهارات أو ألقاب معينة، مثل: المشرف، الأم، الزوج، المدير، السائق، إلخ. هذا هو وقت التحلي عن كيف كانت الأمور في السابق.



## وقت البداية

ستشعر ببداية جديدة عند فهمك وقبولك للتغييرات التي حدثت. ستبدأ في الشعور بالمسؤولية عن حياتك.

النظر إلى التغيير باعتباره بداية جديدة يمنحنا الأمل والإثارة والتحفيز والنمو الشخصي والاتجاهات الجديدة، وسيزودنا في النهاية بإحساس جديد بالراحة والروتين المألوف والشعور بأننا ننتمي إلى حيث اخترنا أن نكون.

عملية التحول هذه تعني جعل عواطفك تعمل لصالحك - وليس ضدك. فيما يلي بعض الخطوات التي تساعدك في التغلب على حزن فقدان وإعادة التفكير في قيمك والبدء من جديد:

- التخلي عن القواعد القديمة التي لا تعكس حقيقة الموقف الذي تواجهه.
- فصل الحقيقة عن الرأي.
- تعليق الأحكام.
- تحديد الفرضيات غير المنطقية التي تزيد من مخاوفك، مثل أن "طلب المساعدة هو علامة على الضعف وعدم السيطرة".
- وضع الحجج المنطقية التي تتحدى معتقداتك، على سبيل المثال، "كل شخص لديه قيود. طلب المساعدة وقبولها هو الطريقة الأكثر فعالية للحصول على ما أريده أو أحتاجه لتعلم هذه المهمة الجديدة".
- واجه مخاوفك. تقترح سوزان جيفرز ، الحاصلة على درجة الدكتوراه في كتابها "اشعر بالخوف وافعل ذلك على أي حال"، أنه في أوقات التغيير يجب على الفرد إدراك الآتي: "لن أشعر وحدي بالخوف عندما أكون في موقف غير مألوف، لكن أي شخص آخر سيشعر بذلك" و"مواجهة الخوف أقل وطأة من العيش مع خوف كامن سببه الشعور بالعجز".
- زيادة قدرتك على تحديد مشاعرك بدقة. إذا كنت حزينًا أو خائفًا، فلا تتصرف بطيش. اعترف بالأذى الذي لحق بك.
- بدل الكلمات، "لا أستطيع" و"لا بد من" واستخدم محلها "أريد"، و"سأفعل" و"أستطيع".
- توقف عن القلق حيال ما قد يعتقده الآخرون. هذا هو الوقت المناسب لإعادة تقييم الأمور المهمة بالنسبة لك. ابتعد عن الأشخاص الذين يركزون على رؤية السلبيات في أي موقف معين.
- إذا مرت ثلاثة إلى ستة أشهر وما زلت تستحوذ عليك سلوكيات انهزامية تسبب لك صراعًا في المنزل والعمل، احصل على مساعدة من متخصص.

أساس التكيف مع التغيير، سواء كان بسيطاً أو جذرياً، هو السماح بتجربة مجموعة كاملة من المشاعر ومجربات وقت النهاية، والمنطقة المحايدة، ووقت البداية. ضع في اعتبارك أنه يمكنك أن تكون المصدر ولست مستقبلاً للأشياء التي تحدث في حياتك. اسأل نفسك هذه الأسئلة الثلاثة للبدء:



- "إلى أين أذهب؟"
- "ما هي خياراتي؟"
- "كيف أصل إلى هناك؟"

ضع خطوات عمل صغيرة للوصول إلى الأهداف التي حددتها لنفسك، وضع خطة شخصية للعناية بنفسك، وحدد جداول زمنية واقعية مع مكافأة نفسك وأنت تحرز تقدماً خلال العملية العقلية والبدنية والعاطفية للتكيف مع التغيير.

## الدعم الحرج عندما تحتاج إليه

تفضل بزيارة [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) للحصول على موارد ومعلومات إضافية حول الدعم الحرج.



# Optum

ينبغي ألا يُستخدم هذا البرنامج لتلبية احتياجات حالات الطوارئ أو الرعاية العاجلة. عند وجود حالة طارئة، يُرجى الاتصال برقم الطوارئ في بلدك أو الذهاب إلى أقرب غرفة طوارئ. لا يحل هذا البرنامج محل رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. تشاور مع طبيبك للمتطلبات أو العلاج أو الدواء ذي الصلة بالعناية الصحية الخاصة. ونظراً لاحتمال وجود تضارب في المصالح، لن تُقدّم الاستشارات القانونية في القضايا التي قد تنطوي على اتخاذ إجراءات قانونية ضد Optum أو الشركات التابعة لها، أو أي كيان يتلقى المتصل من خلاله هذه الخدمات مباشرة أو بطريقة غير مباشرة (على سبيل المثال، صاحب العمل أو الخطة الصحية). قد لا يتوفر هذا البرنامج ومكوناته في جميع الولايات أو لجميع أحجام المجموعات كما أنه عرضة للتغيير. قد تُفرض استثناءات وحدود للتغطية.

Optum® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Optum, Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. جميع العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى هي علامات تجارية مسجلة أو علامات مسجلة لملكية أصحابها المعنيين. Optum هي رب عمل يؤمن بتكافؤ الفرص.