



Geçişlerle Başa Çıkmak

Değişim.

Birçoğumuz için, sözcüğün anılması bile endişemizi artırır ve günlük rutinin rahatlığının altına gömülmüş gizli korkuları ateşler. Değişim bizi çevremize uyum sağlamaya, kendimiz, iş, toplum, ilişkiler ve çoğu zaman hayatımızın anlamı hakkındaki sabit varsayımlarımızı terk etmeye zorlar.



Bitiş

Bitiş kayıp demektir. Değişim yönetimimiz, öncelikle neyi kaybettiğimizi fark etme ve ardından bu kaybın yasını tutma becerimize bağlıdır. İnsanlar yas tuttuklarında, yaşadıkları yaygın duygular şunlardır: Şok, inkar, öfke, depresyon, anlayış ve nihayet kabullenme. Hayatımız boyunca çeşitli kayıplar yaşarız, örneğin:

- **Aidiyet kaybı.** “İş yerinde o kadar çok yeni yüz var ki, artık buraya ait değilim.”
- **Etki alanı kaybı.** “Yaptıklarımın hiçbir önemi yokmuş gibi sekiz ay boyunca üzerinde çalıştığım projeden beni çıkardılar.”
- **Gelecek kaybı.** “15 yıldır burada çalışıyorum. Her zaman, eğer çok çalışırsam, eninde sonunda bir üst pozisyona terfi edeceğimi düşünmüştümdür.”
- **Yapı kaybı.** “Artık kimin sorumlu olduğundan veya neyin öncelikli olduğuna nasıl karar vereceğimden emin değilim.”
- **Anlam kaybı.** “Bunun neden benim başıma geldiğini anlamıyorum. Artık hiçbir şeyin önemi yok, öyleyse neden deneyeyim?”
- **Kontrol kaybı.** “Bana bu işi verdiler, hedefleri çok yükseğe koydular ve artık işe yaramıyor. Bundan sonra bana ne olacak?”



Tarafsız Bölge

Bu geçiş sürecinin ikinci aşaması genellikle Tarafsız Bölge olarak adlandırılır. Bu süre zarfında kendimizi eski ile yeni arasında bir boşlukta hissederiz. Bu boşluk duygusu ve her seferinde bir gün veya bir saat izin alma tutumu yaygın bir tutumdur. Başkaları tarafından planlarının ne olduğu sorulduğunda tipik olarak belirsiz bir “Bilmiyorum” yanıtı verilir. Bu, insanların kişisel değerlerini, hayatlarının anlamını sorgulamaya başladıkları ve sıklıkla (bazen ilk kez) kendi öz değerlerinden şüphe duydukları bir zamandır. Bu, bizi belirli beceriler veya amir, anne, eş, yönetici, şoför ve benzeri gibi unvanlar üzerine inşa edilmiş kimliklerimizin ötesine bakmaya zorlayan bir zamandır. Bu, eski rutinleri bırakma zamanıdır.



Başlangıç

Yeni bir Başlangıç duygusu, meydana gelen değişiklikleri anlamamız ve kabul etmemizle birlikte gelir. Hayatımızın sorumluluğunu hissetmeye başlarız.

Değişimi yeni bir başlangıç olarak görmek bize umut, heyecan, teşvik, kişisel gelişim ve yeni yönler sunar ve sonunda bize yeni bir rahatlık duygusu, bilinen bir rutin ve olmayı seçtiğimiz yere ait olduğumuz hissini verir.

Bu geçiş süreci, duygularımızın aleyhimize değil, lehimize çalışmasını sağlamak demektir. Kaybınızın yasını tutmanıza, değerlerinizi yeniden gözden geçirmenize ve yeniden başlamanıza yardımcı olacak bazı adımlar:

- Karşılaştığınız durumun gerçekliğini yansıtmayan eski kuralları bırakın.
- Gerçeği görüşten ayırın.
- Yargılamaya ara verin.
- Korkularınızı artıran irrasyonel varsayımları tespit edin; örneğin, “Yardım istemek, zayıflık ve kontrol eksikliği işaretidir.”
- İnançlarınıza meydan okuyan mantıklı argümanlar geliştirin, örneğin, “Her insanın sınırları vardır. Yardım istemek ve kabul etmek, bu yeni işi öğrenmek için istediğimi veya ihtiyacım olanı elde etmenin en etkili yoludur.”
- Korkunuzla yüzleşin. Doktor Susan Jeffers, “Feel the Fear and Do It Again” (Korkuyu Hissedin ve Tekrar Yapın) adlı kitabında, değişim zamanlarında bireylerin şunu fark etmesi gerektiğini öne sürer: “Bilmediğim bir bölgedeyken sadece ben değil, herkes korkar” ve “Korkuyu aşmak, çaresizlik hissinden kaynaklanan altta yatan korkuyla yaşamaktan daha az korkutucudur.”
- Duygularınızı doğru bir şekilde tanımlama becerinizi artırın. Üzgün veya korkmuşsanız, deli gibi davranmayın. Acıyı kabul edin.
- “Yapamam” ve “yapmak zorundayım” sözcüklerini “istiyorum”, “yapacağım” ve “yapabilirim”e çevirin.
- Başkalarının ne düşünebileceği konusunda endişelenmeyi bırakın. Bu, sizin için neyin önemli olduğunu yeniden değerlendirme zamanıdır. Herhangi bir durumun olumsuz yanlarını görmeye hevesli insanlardan uzak durun.
- Üç ila altı ay geçtiyse ve hala evde ve işte çatışma yaşamamıza neden olan kendi kendini baltalayan davranışlarda bulunuyorsanız, profesyonel yardım alın.



İster küçük ister büyük olsun, değişime uyum sağlamanın anahtarı, tüm duygu yelpazesini ve Bitiş, Tarafsız Bölge ve Başlangıç sürecini deneyimlemenize izin vermektir. Hayatınızda olan şeylerin alıcısı değil, kaynağı olabileceğinizi unutmayın. Başlamak için kendinize şu üç soruyu sorun:

- “Nereye gidiyorum?”
- “Seçeneklerim neler?”
- “Oraya nasıl gideceğim?”

Kendiniz için belirlediğiniz hedeflere ulaşmak amacıyla küçük eylem adımları oluşturun, kendinize bakmak için kişisel bir plan yapın, gerçekçi zaman çizelgeleri belirleyin ve değişime uyum sağlamanın zihinsel, fiziksel ve duygusal sürecinde ilerlerken kendinizi ödüllendirin.



İhtiyacınız olduğunda kritik destek

Ek kritik destek kaynakları ve bilgileri için optumeap.com/criticalsupportcenter adresini ziyaret edin.

Optum

Bu program, acil ya da zorunlu bakım ihtiyaçları için kullanılmamalıdır. Acil bir durumda, 112'yi arayın ya da en yakın acil merkezine gidin. Bu program bir doktor ya da profesyonel sağlık uzmanı tarafından sağlanacak bakımın yerine geçmez. Özel sağlık gereksinimleri, tedaviler veya ilaçlar için klinisyenimize başvurun. Çıkar çatışması olasılığı nedeniyle, Optum ya da iştirakleri veya arayan kişinin bu hizmetleri doğrudan ya da dolaylı olarak almakta olduğu herhangi bir kuruluş (ör. işveren veya sağlık planı) aleyhine yasal girişimler içerebilecek sorunlar üzerinde hukuki danışmanlık hizmetleri sağlanmaz. Bu program ve içerikleri tüm eyaletlerde veya tüm grup boyutları için mevcut olmayabilir ve değişikliğe tabidir. Kapsam dışı bırakılan konular ve kapsam sınırlamaları olabilir.

Optum®, Optum Inc. şirketinin ABD'de ve diğer yargılama alanlarındaki tescilli ticari markasıdır. Tüm diğer markalar ya da ürün isimleri ilgili sahiplerinin ticari ya da tescilli markalarıdır. Optum fırsat eşitliği sunan bir işverendir.

© 2023 Optum, Inc. Tüm hakları saklıdır. WF8463081 223388-092022 OHC