



التكيف مع الانتقال: بناء المرونة في أوقات التغيير

جدول المحتويات

3مقدمة
3فهم دورة الانتقال
3منحنى التغيير
4نموذج برديجز للانتقال
4استراتيجيات عملية للتكيف مع الانتقال
55. تنمية عقلية النمو
5التأمل ووضع خطة للعمل
6نبذة عن KonTerra

مقدمة

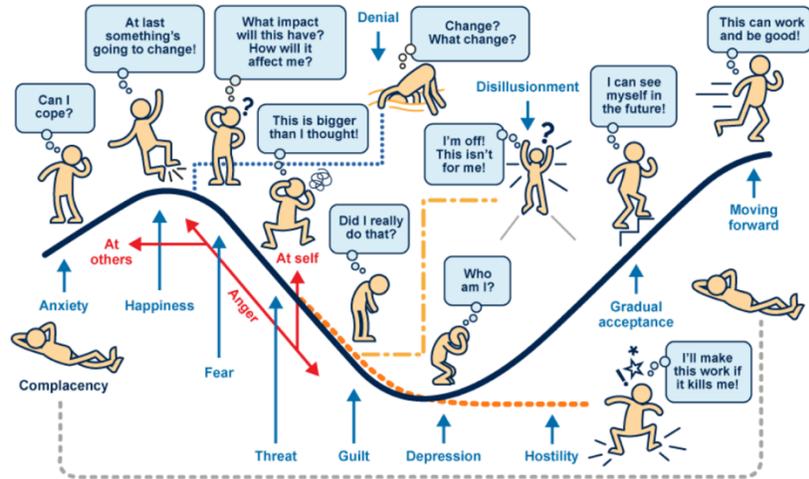
قد تكون فترات الانتقال صعبة، خاصة في أوقات الاضطراب داخل المؤسسة. سواء كنت تمرّ بعملية إعادة هيكلة، أو تغيير في القيادة، أو تحوّل في دورك، فإن هذه الانتقالات قد تثير مشاعر من عدم اليقين والانزعاج، وأحياناً حتى المقاومة. إن فهم طبيعة الانتقال، والتعرّف إلى مراحل العاطفية، وتعلّم كيفية التعامل معها بفعالية، يمكن أن يساعدك على المضي قدماً بثقة ومرونة.

فهم دورة الانتقال

نادراً ما يكون الانتقال عملية بسيطة. فهو غالباً ما يمرّ بعدة مراحل، ولكل مرحلة تحدياتها ومشاعرها الخاصة. وهناك نموذجان شائعان يوضحان كيف ينتقل الأفراد عادةً عبر هذه المراحل:

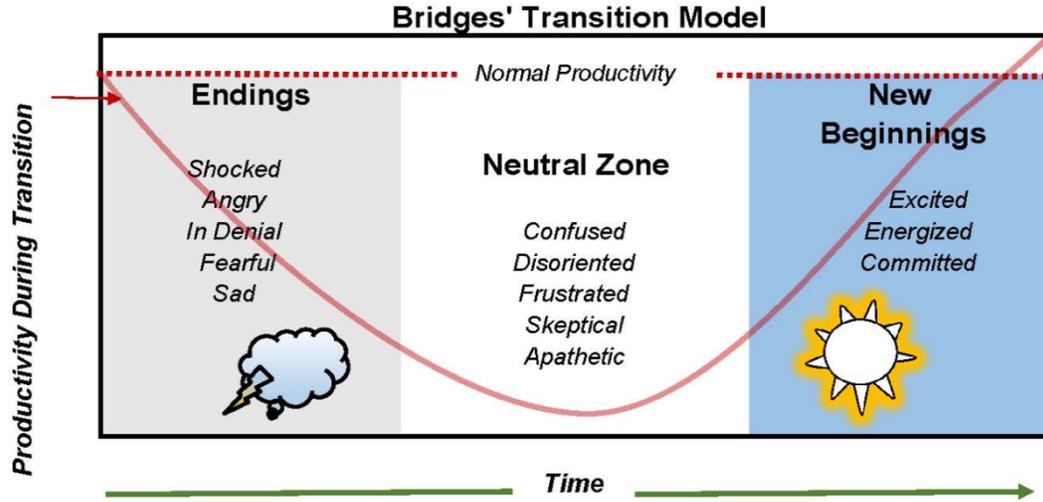
منحنى التغيير

يُشار إلى هذا النموذج أحياناً بأنه "أفعوانية المشاعر"، لأنه يعبر عن الاستجابات الانفعالية الشائعة التي قد تظهر خلال فترات التغيير، بدءاً من القلق والإنكار، وصولاً إلى التقبّل والحماس



نموذج برджер للانتقال

يركز هذا النموذج على الرحلة النفسية التي يمر بها الشخص عبر ثلاث مراحل: مرحلة الختام، والمرحلة الانتقالية، والانطلاقة الجديدة. ويذكرنا هذا النموذج بأن مستوى الإنتاجية ينخفض غالباً خلال فترات الانتقال، لكن من الممكن استعادة الطاقة والحماس مع التقدم نحو مرحلة البدايات الجديدة.



استراتيجيات عملية للتكيف مع الانتقال

1. الاعتراف بما تمرّ به من مشاعر
غالباً ما تصاحب فترات الانتقال مشاعر متداخلة ومتقلّبة، قد تبدأ بالصدمة أو الإنكار أو القلق أو الغضب، ثم تفسح المجال لاحقاً لمشاعر مثل التقيّل واستعادة الطاقة. ويُعدّ إدراكك للمكان الذي تقف فيه الآن ضمن هذه الدورة خطوة أولى مهمّة في فهم استجابتك الانفعالية والتعامل معها. حاول أن تكون أكثر وعياً بما تشعر به، وأن تمنح نفسك مساحة لاختبار هذه المشاعر من دون حكم على نفسك أو الضغط عليها.

2. التركيز على ما يمكنك التحكم فيه
في أوقات الغموض وعدم اليقين، من السهل أن نشعر بأن الأمور تفوق قدرتنا على الاحتمال أو السيطرة. لذلك، من المفيد أن نركّز على ما يمكننا القيام به فعلاً، مهما بدا بسيطاً. سواء تعلّق الأمر بوضع حدود واضحة، أو بتنظيم مساحة العمل، أو بتخصيص وقت للرعاية الذاتية، فإن هذه الخطوات الصغيرة يمكن أن تساعدك على استعادة الإحساس بالسيطرة وتخفيف التوتر.

3. إيجاد قدر من الاستقرار من خلال الروتين
من أكثر الأمور التي تساعد خلال فترات الانتقال، وجود روتين واضح وثابت. فحين تكون بعض جوانب يومك متوقّعة ومنظمة، سواء في العمل أو في حياتك الشخصية، يمكن لذلك أن يمنحك شعوراً بالراحة والثبات وسط التغيير. حاول أن تحافظ على مواعيد نوم منتظمة، وأن تأخذ فترات راحة خلال اليوم، وأن تلتزم بعادات بسيطة تدعم رفاهك.

4. الحفاظ على التواصل وطلب الدعم
قد يصاحب فترات الانتقال شعور بالعزلة، خاصة في أوقات الاضطراب داخل المؤسسة. لذلك، قد يفيدك أن تتواصل مع زملاء

أو أصدقاء أو أشخاص تثق بهم. فهذا التواصل قد يمنحك قدرًا من الطمأنينة والتشجيع، ويساعدك على رؤية الأمور بصورة أوضح.

5. تنمية عقلية النمو

قد يساعدك النظر إلى فترات الانتقال بوصفها فرصة للنمو على رؤية ما يحدث بطريقة مختلفة. اسأل نفسك: ما الذي يمكن أن أتعلّمه من هذا التغيير؟ وكيف يمكن أن يساعدني على تطوير مهاراتي؟ وما الفرص الجديدة التي قد تنشأ عنه؟ فالتعامل مع التغيير بانفتاح قد يفتح المجال أمام نمو لم تكن تتوقعه

التأمل ووضع خطة للعمل

فكر في الأسئلة التالية لمساعدتك على التعامل مع المرحلة الانتقالية التي تمرّ بها حاليًا:

1. في أي مرحلة من دورة الانتقال تجد نفسك الآن: **مرحلة الختام**، أم **المرحلة الانتقالية**، أم **الانطلاقة الجديدة**؟
2. ما الاستجابات أو المشاعر التي تمرّ بها حاليًا، وكيف يمكنك التعامل معها بطريقة تساعدك؟
3. ما الخطوات الصغيرة التي يمكنك القيام بها اليوم لتعزيز شعورك بالاستقرار؟
4. كيف يمكنك أن تدعم من حولك ممن قد يكونون هم أيضًا يمرّون بمرحلة انتقالية؟

إن تخصيص بعض الوقت للتفكير في هذه الأسئلة قد يساعدك على تحديد خطوات عملية تستعيد من خلالها تركيزك، وتعزّز مرونتك خلال هذه المرحلة من التغيير.

في KonTerra، نتخصص في دعم الجهات التي تعمل في بيئات معقدة وعالية الضغط، حيث تواجه المؤسسات وموظفوها تحديات صعبة.

عندما يعمل الموظفون في وظائف شديدة الضغط، أو في بيئات يكثر فيها التعرض للتهديد أو المعاناة أو المشاهد الصادمة أو النزاع، فإنهم قد يصبحون أكثر عرضة للإرهاق والاستنزاف وظهور استجابات للتوتر، مثل الاحتراق الوظيفي. وتعمل مجموعة KonTerra مباشرة مع الأفراد والفرق، وتزوّدهم بالأدوات التي تساعد على فهم هذه التحديات والتعامل معها بشكل أفضل.

ولا يمكن تقديم دعم فعال ومؤثر إلا بوجود الأشخاص المناسبين. فبفضل خبرة مستشارينا ومدربينا، إلى جانب حسّهم الإنساني وقدرتهم على التعامل بوعي وحساسية، نستطيع أن نقدّم لعملائنا دعمًا يميّز بالجودة والخصوصية. ويتميز جميع اختصاصييننا بأمرين أساسيين يساعدهم على تقديم دعم عالي الجودة: فهم جميعًا مختصون متمرسون في مجال الصحة النفسية على مستوى الماجستير أو الدكتوراه، ولديهم خبرة في دعم العاملين في البيئات والأدوار شديدة الضغط وعالية المسؤولية

تشمل الخدمات التي يوفّرها فريقنا المختص ما يلي:

- جلسات الإرشاد الفردي والتوجيه
- البرامج التدريبية والفعاليات التثقيفية، حضورياً وعبر الإنترنت
- تقييم رفاه الموظفين
- دعم المديرين وتقديم الاستشارات للمؤسسات والقيادات
- خدمات الاستجابة للحوادث الحرجة

إذا كنت مهتمًا بمعرفة المزيد عن أي من الخدمات المذكورة أعلاه، يرجى الاتصال بمدير حساب KonTerra الخاص بك

أو إرسال بريد إلكتروني إلى: info@konterragroup.net