



چطور با تغییر و تحولات در محل کار سازگاری پیدا کنید؟

تجربیاتتان از سال گذشته تا کنون چقدر تغییر داشته است؟ شاید شما یک سیستم نرم افزار جدید را یاد گرفته باشید. شما ممکن است در تیم جدید عضو شده باشید و یا نقش جدیدی گرفته باشید یا شما ممکن است تجربیاتتان را ادغام و یا اکتساب کرده باشید.

تجربیاتتان از سال گذشته تا کنون چقدر تغییر داشته است؟ شاید شما یک سیستم نرم افزار جدید را یاد گرفته باشید. شما ممکن است در تیم جدید عضو شده باشید و یا نقش جدیدی گرفته باشید یا شما ممکن است تجربیاتتان را ادغام و یا اکتساب کرده باشید.

تغییرات روتین محل کارتان، انجام کارهایی که شما نمی توانید یا نباید آنها را متوقف کنید هر روز برای شما وجود دارد.

با این حال، شما می توانید انتخاب کنید که چگونه به آن واکنش نشان دهید.

اگر می توانید به راحتی با تغییرات سازگار شوید، شما برای سازمانتان بسیار ارزشمند هستید. شما به عنوان یک عضو بسیار انعطاف پذیر شناخته می شوید و فرصت های زیادی به سراغ شما می آید. با این حال اگر شما به طور مدام در برابر تغییرات مقاومت نمایید، به عنوان بخشی از مشکل شناخته می شوید و به راحتی پشت سر گذاشته می شوید. در این مقاله، ما به سازگاری با تغییرات که بسیار مهم نیز هست می پردازیم.

اهمیت سازگاری

سازگاری چیست؟ یک تعریف رسمی، سازگاری را "فرایندی که در آن فرد برای به حداقل رساندن احساسات منفی حاصل از تجربه حوادث منفی تلاش می کند." تعریف دیگری از سازگاری بیان می کند: "تلاش های شناختی و رفتاری برای مقابله با تجربه که بیش از یک منبع دارد."

به عبارت ساده، سازگاری، راهی است که ما فکر میکنیم چطور با رویداد استرس زا مقابله کنیم.

نکته مهم، این است که اغلب نگرش ما به تغییر است که احساس و تجربه ما را تعیین می کند. بعضی از افراد، تغییرات را مثبت و یک فرصت هیجان انگیز برای یادگیری و رشد می بینند. برخی دیگر تغییرات را منفی و چیزی برای ترس و جلوگیری.

این مهم است که بدانید چگونه با تغییرات مقابله کنید زیرا چیزهایی زیادی در مورد آن وجود دارد. سازمان ها به طور مداوم در حال رشد، تغییر، کوچک سازی، ادغام، و دستیابی به افراد و منابع جدید هستند. تحولات در فن آوری این معنی است که ما نیاز به یادگیری روش های جدید کار و برقراری ارتباط داریم. ما همچنین باید بدانیم که چگونه با تغییرات کوچک، مانند آشنا شدن با یکی از اعضای تیم جدید، و یا یادگیری استاندارد های جدید در یک صنعت خاص سازگار شویم.

افرادی که در برابر تغییر مقاومت به احتمال زیاد برای پروژه های مهم نادیده گرفته می شوند. عدم توانایی در کنار آمدن با تغییر نیز می تواند به استرس بزرگ، و دیگر اثرات جسمی و روانی منفی منجر شود.

چگونه با تغییرات سازگار شویم:

تغییر می تواند هم فرصت های شگفت انگیز را خلق کند و هم موجب شکست شود. هم می تواند موجب رشد یک تیم شود و هم اخراج افراد و دنبال کار جدید گشتن.

محققان استدلال می کنند که دو نوع عمده از استراتژی های مقابله وجود دارد :

"فرار از مقابله" و "کنترل مقابله"

"کنترل از مقابله" مثبت و فعال است. شما را قادر می سازد که قربانی احساسات نباشید و بتوانید بخشی از یک راه حل بوده و احساساتتان را کنترل نمایید.

"فرار از مقابله" اجتناب است. تجربه ی افکار و احساسات، و یا اقدامات خاص، به شما کمک می کند از تغییر اجتناب کنید.

افراد می توانند هر دو روش به طور همزمان در هنگام مقابله با تغییر استفاده کنید. با این حال، که شما می توانید تصور کنید، کنترل مقابله بهترین گزینه برای انتخاب است، چرا که شما را در یک موقعیت از کنترل مثبت قرار می دهد. در اینجا، شما فعالانه در جستجوی راهی برای بخشی از راه حل، به جای واکنش و اجتناب از آن، هستید و می توانید شرایط را تغییر دهید.

مدل کاربردی را از استرس و مقابله

بنابراین، چگونه می تواند به شما خود را در کنترل؟

ریچارد لازاروس و فولکمن سوزان پیشنهاد میدهند که یک راه مفید برای انجام این کار با "مدل کاربردی را از استرس و مقابله" می باشد. شما می توانید از این روش ساده برای نگاه عینی تر به وضعیت قابل تغییر و تجزیه و تحلیل آنچه که می توانید انجام دهید تا موثر باشید استفاده نمایید. سه مرحله در این مدل وجود دارد:

ارزیابی اولیه.

ارزیابی ثانویه.

تلاش برای سازگاری.

اجازه دهید به هر یک از این مراحل با جزئیات بیشتر نگاه کنید، و در مورد اینکه چگونه می تواند به شما کمک کند با تغییرسازگار شوید بحث کنیم.

1. ارزیابی اولیه

ارزیابی اولیه، ارزیابی شما از رویداد و اهمیت آن برای شما است، وضعیت منحصر به فرد خود، احساس شما در مورد امنیت. پاسخ به پرسش "آیا این تغییر تاثیر مثبتی بر من می گذارد؟ منفی؟" ارزیابی اولیه می باشد.

بخش عمده ای از سازگاری با تغییر، تصمیم گیری در مورد این ارزیابی است که آیا این تغییر نشان دهنده یک تهدید است. در مرحله اولیه، شما ممکن است مطمئن نباشید که چه خطرات و فرصت این تغییر برای شما دارد. انجام تجزیه و تحلیل در مورد تهدیدها و فرصت ها به شما می گوید که سازگاری ممکن است یا خیر. انجام یک تجزیه و تحلیل خطر به درک بهتری از خطراتی که ممکن است در این وضعیت تجربه کنید منجر می شود.

2. ارزیابی ثانویه

هنگامی که شما تعیین کرده اید چگونه این تغییر بر رشد و رفاه شما موثر است، بعد از آن شما می توانید ارزیابی ثانویه داشته باشید.

در این ارزیابی، شما در مورد اینکه چگونه می توانید آنچه اتفاق می افتد را کنترل کنید، فکر می کنید، یعنی پاسخ به پرسش "چه کاری می توانم در این وضعیت انجام دهم؟". شما به منابع در دسترس برای این تغییر فکر می کنید و در نظر میگیرید که آیا این منابع کافی هستند؟

بعدی ، یک لیست از چیزهایی که ممکن است به شما در انجام این تغییر کمک کند تهیه کنید. کدام یک از مهارت های فعلی شما کمک خواهد کرد که شما به موفقیت برسید ؟ آیا یک مهارت یا دانش که ممکن است برای تغییر کافی باشد ؟ و یا شما نیاز به آموزش های اضافی دارید ؟

همچنین، بهترین است برای سازگاری بیشتر فعال باشید و اطلاعات زیادی کسب کنید و از همکاران و دوستان کمک بگیرید و دانش خودتان را در اختیار آنها قرار دهید . این کمک خواهد کرد که آنها احساس آگاهانه و راحتی داشته باشند و از افزایش شایعات جلوگیری کرده و روحیه متعادلی ایجاد می کند.

3 . تلاش مقابله

تلاش برای سازگاری تعیین می کند که چطور موقعیت را در دست بگیرید. این جایی است که راهبرد ها کنترل سازگاری و فرار از مقابله ، اغلب به بازی می آیند.

این مهم است که برای جلوگیری از استرس از راهبردهای اجتنابی مانند ، مصرف بیش از حد الکل ، شکنجه عاطفی ، و سایر رفتارهای منفی استفاده کنیم و یا . بر روی راهبرد های کنترل سازگاری تمرکز کنیم ، و فکر کنیم چطور می توانیم از این موقعیت به صورت مثبت استفاده نماییم .

افرادی که چشم انداز مثبت دارند راحت تر از راهبردهای کنترلی سازگاری استفاده می کنند. بنابراین، استفاده از تکنیک های تفکر مثبت مانند تصدیق و تجسم نتیجه خوب بسیار کارساز است.

اغلب، رسیدن و تلاش برای کمک به دیگران نیز می تواند به شما کمک کند مقابله موثرتری با تغییرات داشته باشید.

به یاد داشته باشید اگر می خواهید با تغییر بزرگ سازگار شوید و گروه خود را ارتقاء دهید باید با سختی هایی مانند ساعت کار بیشتر، خطرات بیشتر در محیط کار سازگار شوید. بنابراین برای بهداشت روانی و جسمانی بهتر در طول روز به خوردن غذاهای سالم ، برخی از ورزش ها، و کنترل استرس ، بپردازید. و این نیز مهم است که پس از یک روز سخت کاری خوب استراحت کنید. در آخر، سعی کنید نگرش مثبتی در مورد موقعیت ها داشته باشید. حتی اگر موقعیتی در وهله اول منفی به نظر می رسد شما آن را مثبت قلم داد کنید. فقط شما می توانید تصمیم بگیرید موقعیتی موجب رشد و پیشرفت شما شود و یا شما را تضعیف کند.