

מי מפחד משינוי? / רותי צפרוני

יש האומרים ששינוי קורה כאשר הכאב מלהחזיק מעמד הופך גדול יותר מהפחד להרפות.....
יש האומרים ששינוי בא כתוצאה ממחיר גבוה מידי שאנחנו משלמים לתוצר נחות מידי,
יש הרואים בשינוי משימה בלתי אפשרית. משהו שנמצא מעבר להרי החושך.
קל להגיד ששינוי הוא הזדמנות. נשמע נפלא.
קל להגיד ששינוי הוא מקפצה לצמיחה. גם זה נשמע טוב.
קל להבטיח אפשרויות פנטסטיות בעקבות שינוי עתידי. זה "מוכר" טוב.
אומרים לי מתאמנים – "זה נורא קשה". אומרים לי- "זה נורא מפחיד". אומרים לי –"אין לי כוח", "לא מאמין שזה יקרה."
אז חברים יקרים – הבשורה הטובה היא ש"קל" זאת אפילו לא אופציה, ש"קשה" זה לא בלתי אפשרי, שעם הפחדים כדאי לנהל משא ומתן ושכוח מגייסים. הוא לא בא לבד...
מי שלא מעוניין להתאמץ, שנהנה להתלונן ולתלות את האחריות בכול העולם מלבדו – מוזמן להפסיק לקרוא בנקודה זאת.
אבל מי שחש אי נחת באזור הנוחות שלו ומבקש להחליף את תחושת חוסר האונים שלו באסרטיביות של עשייה לשיפור מצבו- רוצה שינוי. מי שמעוניין להירתם לשנות את המצב הלא רצוי בצורה אפקטיבית – רוצה שינוי. מי שמוכן לעשות וויתורים לטובת מה שחשוב לו באמת – רוצה באמת שינוי. עבורכם, ידידי, כתובות השורות הבאות. ברוכים הבאים למועדון מובילי השינוי.

אני מזהה חמישה שלבים בהובלת שינוי

1. זיהוי אי נחת באזור הנוחות.
2. קבלת החלטה.
3. בניית תוכנית.
4. מעבר לפעולה. שלב אחרי שלב.
5. שימור ההצלחה.

זיהוי אי נחת באזור הנוחות

כשאנחנו מרגישים שמשהו שאולי היה מספיק בעבר אינו מספיק עוד, שמשהו שעבד בסדר מתחיל לגבות מחיר יקר מידי – נוצרת אי שביעות רצון מטרידה. בהתחלה אנחנו מנסים "לטאטא אותה מתחת לשטיח" אבל בשלב מסוים השטיח זז והלכלוך יוצא מהמחבוא. או שהלכלוך זז והשטיח צר מלכסות. כך או כך – הקשיבו לקולות ושימו אותם "על השולחן". בדקו אותם. בחנו אותם. תנו דעתכם – מה לעשות איתם?

קבלת החלטה

כבר הבנו שיש אי נוחות גדולה ועדיין אנחנו מהססים. לא בטוחים שהעיתוי מתאים, חוששים מכישלון, לא מרגישים מצוידים היטב לתהליך, רוצים אבל לא בטוחים לגבי המוטיבציה, נוטים למזער את המחיר ולהשלוח את עצמינו שהמצב הנוכחי אולי בכול זאת, איכשהו בסדר.
בשביל לקבל את ההחלטה "ללכת על זה ולעשות שינוי" אנחנו צריכים להרגיש את מלוא כובד משקל המחיר. בלי הנחות. להרגיש את הכאב שבכובד. אנחנו צריכים להאמין ביכולת שלנו לזוז מהמקום המכביד הזה, אנחנו צריכים להיטען במוטיבציה וברצון כנה ונקי להתקדם. רצון ברזל. לא פחות.

תוכנית פעולה

ההחלטה התקבלה ואנחנו מתמלאים סיפוק מקבלתה ונטענים באנרגיית יציאה לדרך.
במקביל, צפויים הפחדים והחששות לצוף ולהטריד את מנוחתנו, אך בשלב זה התרכזות בבניית המתווה לשלבי השינוי תרגיע אותם. הרעיון של בניית תוכנית הוא פירוק ה"פרויקט" הגדול של תזוזה ממקום מסוים למקום אחר – לחלקים המרכיבים אותו, לשלבים, לצעדים קטנים שננקוט בזה אחר זה. קל לנו להתמודד עם צעדים קטנים, הרבה יותר מאשר עם צעדים גדולים ומכבידים. עלינו להפעיל כאן יצירתיות בכדי לסמן את הצעדים הנכונים לנו. בכדי להתאים את הצעדים ליכולות שלנו, לצרכים ולהעדפות האישיות שלנו ובכך להגדיל את הסיכוי שלהם להתממש.

מעבר לפעולה

עכשיו, כשיש לנו תכנית ואנחנו רואים מול העיניים, שחור על גבי לבן איך זה הולך לקרות, שלב אחר שלב- אנחנו עוברים לפעולה. יוצאים לחלקו המשמעותי ביותר של התהליך. פעולה על פי השלבים שמתווה התוכנית, מחזקת את היכולת שלנו להצליח. כול הצלחה של שלב ומעבר לשלב הבא- מזרימה אנרגיה טובה למערכת שלנו. האנרגיה הטובה טוענת את המוטיבציה שמביאה את הכוחות הנדרשים לתהליך. כוחות אלה יאפשרו המשך תנועה ערה משלב לשלב, מבלי לאבד אסרטיביות בדרך. בנוסף לכך עלינו לגייס כאן אומץ ונחישות. זה המקום להיפרד מדעות קדומות שעשויות לעכב אותנו. כאן המקום להרחיב את זווית ההתבוננות ולנסות כיוונים חדשים. משהו שעוד לא עשינו אבל הפעם הופך להיות אפשרי ואפקטיבי. כשהפסימיות והציניות ינסו להיכנס לפעולה, ועוד שנייה תחל התפוגגות של המוטיבציה ואיזה רפיון קל- בואו ניזכר בכובד המחיר של המקום ממנו אנחנו מנסים לזוז –ניזכר כמה כואב לנו להיות שם – ונכריח את עצמינו לחשוב על ההקלה הגדולה שבהתרחקות משם, על מתיקות הרווח שבמעבר למקום החדש. לא קל, אבל אפשרי. בהחלט אפשרי.

שימור הצלחה. שימור השינוי.

השינוי, משהושג, צריך להישמר. מה יאפשר לנו לשמור על הצלחה? למנוע ממנה להתפוגג?

- **מיקוד בתוצרים.** לשמור את התוצרים גבוה בסדרי העדיפויות. לא להרפות.
- **הבנה שהתהליך ממשיך.** השגת התוצאה הרצויה אינה מעידה על סיום התהליך. רק שלב השינוי בתהליך הסתיים אך שלב שימור השינוי הינו המשך ישיר של אותו תהליך והוא אף פעם לא יסתיים!
- **התמדה.** פיתוח יכולת ליהנות מהתוצרים תאפשר התמדה. תיהנו מהתוצרים, לעולם אל תיקחו אותם כמובנים מאליהם. עבדתם קשה להשיג אותם ויש לכם זכות אדירה להפיק מכך ערך משמעותי.
- **סביבה תומכת.** ארגנו לכם סביבה תומכת- חברים, בני זוג, משפחה- אותם תוכלו לשתף בקשיים ומהם תוכלו לקבל עידוד ותמיכה להמשך.

אפשר לדמות את הצלחה בהובלת שינוי לטיפוס על הר. התאמצו, הזענו, התגברנו על קשיים והגענו לפסגה. האם מרגע שהגענו לפסגה הדרך היחידה היא לרדת? או לנוח מעט? ואולי הצלחה היא מאמץ לחפש את הפסגה הסמוכה ולייצר רצף של פסגות כבושות? אני נוטה להאמין שלכול אחד מאתנו יש את הדרך שלו מעבר לפסגה, אך אני ממליצה בחום לעשות הכול בכדי להימנע מן הצניחה לגאיות.