



المجلس القومي للمرأة
THE NATIONAL COUNCIL FOR WOMEN

التغيير

مستخلص من مبادرة معاً لنبقي
البرنامج التوعوي للمقبلين علي الزواج
والمتزوجين حديثاً



#سر_قوتك

لنبقى
معاً



اتصل على

15115

للحصول على الدعم القانوني النفسي الاجتماعي

مكتب شكاوى المرأة
احنا معاكي

عام ٢٠١٦ كان بداية فكرة اتولدت جوا لجنة الشباب بالمجلس القومي للمرأة، فكرة إطلاق مبادرة وطنية للمقبلين على الزواج والمتزوجين حديثا، هدفها حماية الأسر من التفكك والحد من ظاهرة الطلاق التي بدأت تنتشر في السنوات الأخيرة. وخلال احتفالية المرأة المصرية في مارس ٢٠١٧ أعلن السيد رئيس الجمهورية عام ٢٠١٧ عاما للمرأة المصرية وكمان ناشد الحكومة إنها تتبني مبادرات لدعم الأسرة المصرية . وحماية كيانها .. لأن الاسرة هي نواة المجتمع اللي لو صلحت وتماسكت يبقى احنا أكيد هنكون في مجتمع سليم وسوي وفي عام المرأة بدأ تنفيذ برنامج **معا لنبقى** وكان هدفه الأساسي تعميم السلام المجتمعي من خلال إننا نتعلم إزاي نتقبل الاخر مهما كان مختلف عننا لإن الاختلاف بالاساس هو رحمة، وإزاي نستفيد من اختلافنا ونخليه حاجه إيجابية ونلحقه قبل ما يتحول من اختلاف لخلاف، واننا نتعرف على نفسنا ونفكر إزاي نحاسب نفسنا قبل ما نحاسب الاخر، نتعلم إيه هي حقوقنا وإزاي نطالب بيها بلطف وحيادية وواقعية ، وإيه هي التزاماتنا وإزاي نأديها ومنقصرش فيها، والمبادرة اتعلمنا فيها برضو يعني إيه حب وإيه هي أنواعه وإزاي تحب شريكك وتوصل له الحب دا بالطريقة اللي تسعده مش بطريقتك إنت، اتعلمنا إن أولادنا أمانة في إدينا وإن الخلفة مسئولية مشتركة وتربية الأطفال محتاجه مذاكرة واتعرضنا كمان في المبادرة للمشاكل اللي ممكن تحوم حوالينا وحوالين ولادنا منها التنمر والتحرش والعنف الأسري اللي بنمارسه على بعض من غير ما ناخذ بالنا منه ولا من نتايجه.

دوام الحال من المحال ..

دي جملة كلنا مؤمنين بيها .. كل حاجة حوالينا بتتغير .. العالم دايمًا محتاج للتغيير .. ومع التغيير اللي بيحصل حوالينا في كل لحظة.. احنا كمان بتتغير .. بمزاجنا احيانًا .. واحيانا غصب عننا .. دا ساعات بتتغير اصلاً منغير ما نحس

موضوعنا عن التغيير احنا اللي بنقره

- هل لو قررنا التغيير هل القرار دا لوحده كفاية علشان تتغير فعلاً؟
- ايه هي السلوكيات اللي لو لاحظتها في نفسك يبقى انت لازم تقرر تتغير

من خلال الكتيب دا هنعرف

- يعني ايه تغيير
- ايه اللي ممكن يخلينا نقرر نغير او نتغير
- هنتعلم ازاى ندير مرحلة التغيير

كل دا في ضوء منهج علمي اسمه معادلة التغيير .

المعادلة هتخلينا نعرف نوصل بالقرار للنتيجة المرجوة اللي هو التغيير بجد



ايه هي السلوكيات العامة اللي لو لاحظتها في نفسك يبقى لازم تقرر انك تتغير .. وهنتعلم ازاى ندير مرحلة التغيير واهم حاجة ايه هي

معادلة التغيير من خلالها ممكن نقدر نوصل بالقرار للنتيجة المطلوبة (التغيير)

موضوعنا هنا هو التغيير اللي بمزاجنا او اللي احنا بنتمني او بنقرر نشغل عليه سواء لمواكبة التغيرات والتوافق مع الواقع او التغيير اللي بنتمناه لانه ضروره للوصول لحالة افضل لينا او لى حوالينا ..

اسباب الرغبة في التغيير كتيره .. وايا كان الدافع للتغيير فالدافع بصفة عامة بيكون مؤثر خارجي لكن بيبتج عنه القرار ومن اول هنا تبدأ عملية التغيير .. اللي انت مسئول مسؤلية تامة عن نجاحها .. حتي لو دخل في نص مسيرتك نحو التغيير مؤثرات خارجية تعطلك .. هتفضل انت برضو المسئول عن التغلب علي هذه المؤثرات ..

عارف ليه ؟؟

علشان احنا قولنا من لحظة ان عملية التغيير مسؤليتك وان القرار بداية العملية .. يعني القرار بداية مسؤليتك .. ولما انت تقرر لازم تكون بنيت قرارك علي تحليل مسبق قوي ومتعمق .. بنيته بناء علي تحليل ترصد من خلاله كل العقبات المحتملة وتكون عامل حسابك عليها من الاول .

التغيير في حد ذاته له دلالات كثير ..

التغيير يحمل معنى واضح لبصيرة الإنسان بذاته ومعرفته بعيوبه ونقاط ضعفه او ادراكه للتغيرات والتحديات المحيطة به.

التغيير الارادي يعبر عن قدرة الإنسان على إدارة ذاته ، وامتلاكه الإرادة والقوة والعزيمة الصادقة لتحقيق ذلك.

التغيير يعبر عن موضوعية الشخص وتجرده من حب الانتصار لذاته والدفاع الدائم عن مواقفه والتبرير لها.



اللي هيساعدنا اكثر في فهم وتطبيق الكلام دا هو (معادلة التغيير Formula for Change)
معادلة التغيير تم إنشاؤها بواسطة ريتشارد باكهارد (Richard Beckhard)
وديفيد غلايتشر (David Gleicher) ، وتم تنقيحها بواسطة كاثي دينميللر
(Kathie Dannemiller)

معادلة التغيير المعروفة باسم معادلة غلايتشر بتقدم نموذج لتقييم نقاط القوى النسبية اللي بتأثر على نسبة النجاح المحتمل لعملية التغيير
المعادلة بتقول ان نجاح عملية التغيير هيجصل لو (م) اقل من (ع) + (ر) + (أ)

عدم الرضا عن كيفية سير الأمور الآن

= ع

رؤية خاصة بما يمكن تحقيقه

= ر

الخطوات الملموسة التي يمكن
اتخاذها لتحقيق الرؤية

= أ

المقاومة

= م

ايه كلام الرياضيات والاحصائيات
والنظريات دا ؟

الكلام دا معناه ان في حاجة اسمها قوة المقاومة .. قوة المقاومة دي لازم تكون اقل من ٣ قوى تانية لازم يتحدوا مع بعض علشان يبقوا اقوي منها.. ولو قدروا يبقوا اقوي منها فعلا ساعتها اكيد عملية التغيير هتحصل وهتنتج وتوصل للنتيجة المرجوة او المحتملة

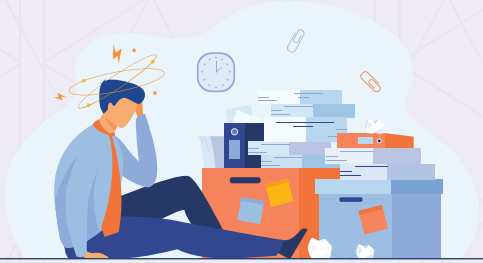
طب ازاي؟

معادلة التغيير عاملة زي الميزان .. بنحط الثلاث عوامل مع بعض في الكفه اليمين.. وبنحط الرابع (المقاومة) لوحده في الكفه الشمال.. تعالو نشرحهم.

الكفه الشمال (م) المقاومة

أي تغيير بنفكر نعمله بتحاربه وبتوقفه حاجه اسمها المقاومة (مقاومة التغيير) الي هي (م) بنسمع كثير كلمة Comfort zone او منطقة الراحة .. منطقة الراحة دي هي ابسط مثال لمقاومة التغيير..

يعني مثلا ممكن يكون مرتبك في الشغل وحش او يمش بتترقي خالص ومفيش امل قريب انك تترقي او مرتبك يزيد .. ويجيلك فرصة كويسة في مكان افضل علي وظيفة اعلي وبراتب اكبر بس انت تخاف انك تاخذ قرار الاستقالة لأى سبب.



..او الي نعرفه احسن من الي
منعرفوش

او يمكن بعد ما استقيل يحصل
حاجه و مياخدونيش

فممكن تقول لنفسك انا لو روحت
المكان الجديد ممكن مرتاحش
نفسيا ..

او انا مش عاوز اسيب صحابي الي
بحبهم واتعرف علي ناس جديدة

او يمكن لو فضلت في شغلي الحال
يتغير

دا كمان من كتر ما انت متمسك بمنطقة الراحة دي ممكن تقعد تفكر في حلول ملتوية علشان تصبر حالك وتهدي ضميرك الي مستغربك فتقول لا لا انا مش هسيب شغلي واروح الشغل الثاني ولو علي الفلوس انا هفضل في شغلي واشتغل جنبه بعد الضهر .. مع ان سبحان الله الحل السهل ادام عينك بس انت الي مش قادر علي المقاومة .. المقاومة مسيطرة .. المقاومة الي في الكفه الشمال اتقل كثير من اسلحتك الثانية الي في الكفه اليمين تعالو نشوف اسلحة الكفه اليمين.

الكفة اليمين :

في الكفة اليمين ٣ قوى اساسية هيحددوا مدي تأثير المقاومة عليك ..
الثلاثة لو اتحدوا مع بعض يبشكروا قوة و تقل.. لو قدروا يكونوا اتقل من الكفه الشمال الي هي قوة المقاومة
ساعتها نقدر نتغير .. ولو كانوا اخف يبقي التغيير مش يحصل وهنفضل زي ما احنا .. ايه هم ال ٣ قوى؟

أول وزن في الكفة اليمين (ع) عدم الرضا عن الوضع الحالي



هنا لسبب او لآخر انت بتحس انك مش راضي عن حاجه معينة .. وهناخذ مثال: انت ووزنك ١٢٠ كيلو
ومش راضي عن وزنك دا لانه مآثر علي صحتك ولياقتك البدنية .. لما بتسافر مصيف مش
بتحس انك مرتاح وانت لابس زي باقي الشباب ..كل دا يخليك مش راضي .. وعدم الرضا هو
الي هيوصلك لقرار التغيير وهي دي اول قوة بتحطها في الكفة اليمين .. انا مش راضي عن
الوضع الحالي .. انا هتغير انا هخس.



تاني وزن في الكفة اليمين (ر) رؤية خاصة بما يمكن تحقيقه



انا مش راضي .. انا هتغير .. انا هخس .. دي كانت اول خطوة في التغيير وأول وزن انت حطيته في الكفة اليمين لميزان معادلة التغيير بس لسه الكفة الشمال غالبه .. المقاومة اكبر .. بناء علي عدم رضاك انت قررت تغيير وتخس بس قرارك لوحده مش كفاية .. لازم يكون عندك رؤية وهدف محدد .. هتقولي طب ما انا قولت هخس وهو دا الهدف و الرؤية المحددة الهدف لازم يتحدد اكثر من كذا وميكونش عام ومطلق .. ازاي ؟
يعني انا مش راضي عن وزني .. او مش راضي بحالي وبظروفي وانا بالوزن دا .. انا هتغير .. انا هخس وتأخذ نفس عمق .. تتفرج علي الوضع الحالي والوضع المأمول .. انا ١٢٠ كجم .. انا عاوز اكون كام ؟ مين النموذج اللي احب اكون زيه .. الدكتور قالي المفروض اكون كام علشان صحتي تتحسن ..

انا ١٢٠ كجم .. انا عاوز اكون ٨٠ كجم .. انا قررت انزل من وزني ٤٠ كجم .. هو دا هدفي هي دي رؤيتي .. انا عارف انا فين و رايح علي فين ..



ثالث وزن في الكفة اليمين خطوات ملموسة بما يمكن تحديده (أ)

انت عرفت انت مش راضي عن ايه و عرفت نفسك تكون فين .. بس هتعمل دا ازاي ؟؟ هي دي اهم قوة في ميزان المعادلة، ياما كثير جدا في حياتنا بنحس بحاجات مضايقانا ونقرر نغيرها و متغيرش ..

انا لازم اتغير واهدي (رؤية) ..
لكن مبهدهاش ..

٣

انا صحي تعبت من السجاير
(عدم رضا) .. انا لازم ابطلها تماما
(رؤية) .. لكن مبتطلش

١

٤

انا متضرر من شكل جسمي
ووزنه (عدم رضا) ..
لازم انزل ل ٨٠ كجم
(رؤية) .. لكن مبتخسش

انا تعبت من عصبيتي دي بسببها
انا هخسر كل اللي حواليا
(عدم رضا) ..

٢

التغيير الفعلي او الوصول للمأمول مش هيحصل طول ما انت مش حاطط لنفسك خطه ..
تطبيق الشغل أهم من الشغل نفسه ..

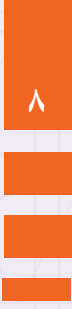
لازم تحط لنفسك خطوات هتمشي عليها خلال رحلتك للوصول للمأمول .. الخطة دي ليها اكثر من ميزة انت راكب عربيتك و طالع علي اسكندرية .. وفي اشارات في الطريق عمالة تقولك طول الطريق فاضل ٢٠ كيلو وتوصل اسكندرية .. فاضل ١٥ كيلو .. فاضل ١٠ كيلو .. فاضل ٥ .. انت خلاص وصلت .. تخيل لو انت ماشي في طريق منغير الاشارات دي تخيل انك ماشي في الصحراء .. لا انت متأكد من الاتجاه هل هو الاتجاه الصح ولا الاتجاه العكسي ولا انت حتي شايف اي مؤشر بيقولك فاضل اد ايه وتوصل .. هتحس ب ايه ؟؟



تعالى نرجع للمثال اللي فات

انا وزني ١٢٠ كجم (نقطة البداية) .. عاوز اوصل ٨٠ كجم (نقطة النهاية) من ١٢٠ كجم ل ٨٠ كجم مطلوب تخس ٤٠ كجم ..
يااااه هخس ٤٠ كجم دا هدف صعب اوي .. دا انا هتعب اوي علشان اوصل في مرحلة وضع خطوات ملموسة .. شوف رحلتك
في التغيير زي الخط المستقيم .. نقطة بدايته هي وضعك الحالي .. ونقطة نهايتك هي الوضع المأمول .. وفي النص لازم تحط
مؤشرات او علامات تنور طريقك و تأكد لك انك ماشي في الاتجاه الصح و انك مع كل خطوه بتخطيها انت بتتقدم وبتقرب
من هدفك المأمول .. و دا اللي هنسميه تفكيك الهدف او تكسيه.





طول ما الهدف كتلة واحدة كبيرة هتحس انك صعب توصل له .. لازم تكسره لأهداف صغيرة عشان تشوف التقدم وتحس بالأمل .. النهاردة اول يوم في السنة الجديدة ووزني ١٢٠ كجم .. مع اول فبراير انا هوصل ١١٠ كجم مع الرياضة وتنظيم الاكل .. في مارس هدفي اكون ١٠٠ كجم .. بس من اول ابريل لازم اكون عارف اني مش هنزل ١٠ كجم كل شهر .. اكيد هنزل اقل لان النزول السريع في لاول كان سببه المياة الكثيرة المتخزنة وبعد مرحلة معينة النزول سرعته هتكون اقل .. لازم واحنا بنحط الاهداف الصغيرة ا ن رعي كل الظروف المحيطة ونتخيل اسوأ متغيرات ممكن تحصل و نعمل حسابنا عليها في الخطة .. لازم تكون واقعي عشان متحسس بالزهق او اليأس في نص الطريق وفي النهاية(قوة عدم الرضا + قوة الرؤية المحددة +قوة دقة الخطوات الملموسة)الثلاثة مع بعض هم جنود لمحاربة المقاومة علي اد قوتهم نقدر نهزم المقاومة .. و لو اتهزمت هيحصل التغيير لا محالة .. واللي عاوز اوضحه ان المقاومة دي احيانا بتكون حاجه تافهه اوي .. زي مثلا الجو برد مش هقدر انزل الجيم في الشتاء .. أصلي معنديش لبس جيم .. اصلي مش معايا فلوس اشتراك في الجيم وهنا يجي دور الارادة .. انت ممكن تعمل لنفسك جيم بتاعك في بيتك بكאותشات العربيات .. والجرى في الشوارع مش بفلوس بس هي الارادة .. الارادة هي اللي بتقتل المقاومة ومعها العوامل الثلاثة.



حلمك لازم يكون علي مقاسك ★

من الاخطاء الشائعة في عملية التغيير والي ممكن تجييلك احباط .. انك تحلم بحاجه مش علي مقاسك .. كلمة كبيرة صح ؟؟ مع ان مفيش حاجه في الدنيا مش علي مقاسك .. انت قادر علي كل حاجه مهما كانت صعبة .. بنشوف حوالينا مشاهير وقصص نجاح كثير من ناس مكانش عندهم اي حاجه وقدروا يوصلو لهدفهم برغم ان في بدايتهم حلمهم مكانش علي مقاسهم .. زي اللي واقف ادام سلم الطائرة عاوز يركبها وهو مش معاه التذكرة.. الحلم مش علي مقاسه ..

تدريب عملي:-

انا خلصت كليتي واشتغلت في شركة صغيرة ومن احلامي اني اشتغل في شركة مالتى ناشيونال اسمها (س) .. الشركة (س) عملت اعلان عن وظيفة .. فروحت وقدمت فيها .. بس انت اترفضت في الانترفيو وأخدوا واحد تاني كان زميلكفي الجامعة وانت عارف انه مش اشطر منك بس اخدوه لان والده صديق لرئيس مجلس ادارة الشركة (س) .. حسيت ب ايه ؟؟ بنسبة كبيرة هيجيلك احساس بالاحباط والظلم ..

الحقيقة ان الواسطة موجودة في معظم دول العالم .. ومش هنكرها بس السؤال المهم .. انت لما روحت قدمت هل قرئت كل شروط الوظيفة .. هل كل معايير القبول للوظيفة كانت متوافرة فيك .. هو سلاحه كان واسطته فتفاوضوا عن بعض الشروط علشان الواسطة .. انت بقي سلاحك كان ايه ؟؟

هل كل المتطلبات كانت متوافرة فيك ؟؟ ولا في شرط منهم مكانش عندك وانت قولت اروح اجرب حظي يمكن تضبط كثير مننا بيعقع في الفخ دا .. بيرجع بس وهو بيغكر بفكر الضحية وان واسطة غيره كانت سبب في رفضه .. لكن مش بيكون صريح مع نفسه هو كان المفروض يكون حاصر اسلحته كلها صح علشان يكسب المنافسة، لكن هو معملش كدا، وفي الاخر اعلان بس من ان في شخص تاني عنده واسطه قدر بواسطته ياخذ الوظيفة اسلحته صح علشان يكون اد المنافسة .. و برضو مش هنكر ان الظلم في العالم حوالينا لا يمكن اغفاله .. انك ترمي الخطأ علي نفسك دي حاجه صحية .. طول ما انت بترمي اللوم علي الظروف هتحس انك قليل الحيلة .. لان ممكن الظروف ميكونش لينا عليها سيطرة .. انت تقدر بس تسيطر علي ظروفك انت .. تقدر تطور من نفسك انت وتشتغل عليها ..



ولما تكون كامل مكتمل وتتظلم بسبب ظروف خارجه عن ارادتك ممكن تكون ضحية وتحزن .. بس الفرق هنا انك مش هتكون ضحية ضعيفة وهشه .. انت هتكون ضحية معها اسلحة تساعدك في مكان تاني فيه عدل وامانة .. ومكتسباتك خلال رحلة كفاحك للوصول لهدف معين ممكن توصلك لمكان تاني مكانش في حساباتك.

بعد رفضك في الانترفيو هتتسي حلمك؟؟ مش هتحاول تاني .. طب ما تبص للموضوع مرة كمان كان مكتوب في الاعلان : يشترط في المتقدم ما يلي

١- يجيد المتقدم اللغة الانجليزية بطلاقة

٢- حاصل علي ماجستير ادارة اعمال MBA

٣- الا يتجاوز سن المتقدم ٣٠ سنة ولا يقل عن ٢٤ سنة



كان عندك وايه وناقصك ايه و انت رايح تقدم للوظيفة دي .. اكيد قدرت تحدد خلاص .. طب هتعمل ايه للخطوة الجاية انك تكون واقعي وحقيقي وصريح مع نفسك دا افضل سيناريو.. لكن لو عيشت في دور الضحية وقولت .. اصل انا اهلي دخلوني مدارس مافيهاش اهتمام باللغة .. اصل انا ظروف المادية وحشة ومش معايا فلوس MBA ..

حط خطة تخلي حلمك علي مقاسك وعلي اد ظروفك .. اولاه مفيش خطوة انت بتأخذها في حياتك بتخسر .. كل تجربة بتزود خبراتك وبتستفيد منها حتي رفضك فيه استفادة .. اعمل اللي عليك وسيب الباقي لربنا ولكل مجتهد نصيب .. تعالي نطبق.



● احنا في ٢٠١٩ وانا دلوقتي عندي ٢٣ سنة .. هحاول محاولة تانية في سنة ٢٠٢٣ هو فعلا ال ٣ سنين دول وقت كبير وعمر بيضيع بس هي دي ظروفك اللي انت بترمي عليها سبب رفضك .. فخليك واقعي وخطب امورك عليها .. انت قولت انا مش معاك فلوس اعمل MBA .. اتعلمت في مدارس مكانش فيها اهتمام باللغة .. فخلال ال ٣ سنين دول وعلي اد ظروفي انا هشتغل علي تحدي الظروف دي والتغلب عليها.



● من ٢٠١٩ ل ٢٠٢٢ انا هشتغل في اي شركة صغيرة بتشتغل في نفس المجال ومن مرتبي هحوش اقساط ال MBA الي بتستغرق سنتين دراسة بس هقول ٣ سنين علشان ممكن ظروفو المادية تضطرنني أأجل ترم او اكثر.

● خلال دراسة ال MBA لغتي الانجليزية هتتحسن .. بس جنبها انا هجيب كتب اقراها وكمان هنزل فيديوهات واسمع اغاني واشوف فيديوهات انجليزي.



● من خلال ٣ سنين شغل في شركتي الصغيرة انا هيبقي عندي ٣ سنين خبرة.

انت هنا بتخط خطة متكاملة وكل خطوة فيها بتكمل التانية .. عاملة زي الكورس العلاجي .. المسكن لوحدة منغير المضاد الحيوي هيحل الازمة مؤقتا لانه هيسكن المك بس ،لكن مش هيعالج مرضك ..كذلك المضاد الحيوي هيحل الازمة مستقبلا لكن هتتألم دلوقتي .. خطتك لازم تكون كلها بتخدم علي بعضها وشغالين كلهم مع بعض بالتوازي علشان عمرك مياضيعش .. انت ظروفك وحشة فلازم تتعب اكثر علشان تلحق ترتاح .. و دا مش ظلم .. دا قمة العدل .. انت هتكتسب خبرات ومهارات وهتكون اقوي من زميلك الي عاش مرتاح.

دا مثال بسيط بيقول لنا ازاوي يكون عندك ارادة موجهه ..
وتعمل خطة وتمشي عليها علشان تخلي حلمك علي ادك ..



خصائص التغيير



التغيير المادى أسهل وأسرع من التغيير الفكرى أو المعنوى.. يعني الانسان ممكن يغير عربيته .. ممكن يغير بيته .. ممكن يغير زوجته او زوجه .. ممكن يغير البلد اللي عايش فيها .. كل دا ممكن يحصل اسهل من انه يقدر يغير افكاره ومعتقداته ومشاعره .. لان الحاجات دي بتكون مترسخة جوا اوي والشغل عليها محتاج مجهود.

التغيير ينبع من داخل الانسان و لايفرض عليه .. احنا منقدرش نغير بعض .. بس انا ممكن اتغير بسببك او علشانك لو انت لفتت انتباهي اكثر من مرة ان وضعي الحالي غلط و بيأذيني او بيأذيني .. لكن مهما ضغطنا علي بعض علشان نتغير عمرك ما هتتغير الا اذا انت شخصيا اقتنعت بالفكرة وقررت تتغير .. اول طريق العلاج هو الاعتراف بوجود مشكلة .. الناس كلها بتقول اني متشائم بس انا مش هتغير غير لما انا اللي اصدق فعلا اني متشائم واحس ان دا بياثر علي علاقتي بالناس واني هخسرهم مثلا و اقرر اني لازم اتغير.



تغيير المستويات الخارجية من الشخصية أسرع من العميقة .. المستويات الخارجية من الشخصية مقصود بيها السلوك والاداء .. يعني الانسان اللي عنده حالة وفاة وبيعيط ممكن نقنعه يبطل عياط .. وبالفعل ممكن يتمالك نفسه ويوقف العياط لكن الاعمق واللي هو مشاعر الحزن وافكار الوحدة .. بيكون صعب انها تتغير وبتكون عاززة مجهود اكبر (ارجع لفصل الافكار المشاعر السلوك) فبيكون صعب ان مشاعر الحزن تبقي مشاعر رضا او ان افكار الوحدة والفرقة تتحول لأفكار ان محصلش حاجة.



تغيير الذات أسهل من تغيير الاخر .. لما بتحس انك عندك مشكلة ممكن تكثف جهودك علشان تغييرها .. لكن لو حسيت ان شريكك هو اللي عنده مشكلة بيكون صعب انك انت اللي تشتغل عليها لحد ما تغييرها .. اقصي دور تقدر تقدمه للشريك انك تلفت نظره بأضرار مشكلته عليه او عليكم .. و انك تدعمه لحد ما يحس بالمشكلة .. ويستمر دعمك له خلال مرحلة شغله علي نفسه ولحد ما يتغير .. وكمان بعد ما يتغير.. لازم تقدر مجهوداته وتحمسه وتحفزه.



التغيير الفردي اسهل من التغيير الجماعي .. المقصود هنا انك لو بتحاول تغير فرد وهو اصلا صعب زي ما قولنا في النقطة اللي فاتت (فرد لوحده دا بيكون اسهل من انك تغير مجموعة .. قوة مقاومة الفرد ليك ولنفسه بتكون اقل من قوة مقاومة المجموعات ودا منطقي كدا .. والمثال هنا بيكون في محاولة تغيير سلوك مجموعات زي المجموعات الارهابية مثلا ايا كانت معتقداتهم او دوافع اعمالهم الارهابية .. فصعب انك تحاول تخلي الناس دي اسوياء .. لكن ممكن تنجح لو سحبت واحد واحد منهم .. كذلك مجتمع المدنين زي مجتمع المدمنين .. صعب تغير الشلة لكن ممكن تسحب واحد منهم وتساعده.

● التغيير في الانسان أهم من التغيير في الجوانب المادية : نقصد هنا ان الافضل انك تكثف جهودك بأنك تستثمر في تغيير الافراد افضل بكثير من انك تدعمهم ماديا .. يعني علم ولادك احسن تعليم افضل من انك تأمن مستقبلهم بحسابات في البنوك



شروط إدارة التغيير:



- الاستهدافية: التغيير حركة تتجه إلى تحقيق أهداف معينة .. يعني مش اسمها انا هتغير وخلص لا .. اسمها انا هبدأ أتغير من كذا لكذا .. هبقي وزني ٨٠ بدل ١٢٠ كجم.
- الواقعية: يجب أن ترتبط إدارة التغيير بالواقع العملي .. يعني اشتغل علي تغيير حاجه واقعية .. يعني مينفعش نقول انا لازم اغير ابويا واجيب اب جديد.
- التوافقية: أي التوافق بين القوى المختلفة للتغيير: يعني يكون عندك حالة عدم رضا و رؤية خاصة و عارف الخطوات مهما كانت صعبة بس تكون محددة.
- الشرعية: يجب أن يتم التغيير في إطار شرعي وقانوني .. والشرعية والقانونية بتختلف من مكان لآخر وهنا لازم نحترم الشرعي والقانونية يعني في بلاد مينفعش يطلع شخص يقول انا هغير نوعي الجنسي بس ممكن ينفع في بلاد تانية .. برغم كذا ممكن يقدر شخص يعمل التغيير دا بس لازم يعرف ان المقاومة هتكون هنا قوية جدا.
- القدرة على التطوير: فالتغيير يجب أن يعمل على إيجاد وضع أفضل مما هو قائم : يعني التغيير لازم يؤدي اليإضافة او تحسين للاوضاع الحالية والا هيكون تقهقر مش تغيير ايجابي.
- الرشد: يجب أن يخضع كل قرار التغيير لاعتبارت الرشد والنضج .. يعني لازم نراعي التكلفة والعائد من الاستثمار بالتكاليف المطلوبة.



أسباب مقاومة التغيير (م)

الخوف على المكاسب المحققة .. ممكن تقول لنفسك انا خايف
اتغير احسن اخسر كل اللي كسبته .. في اول يوم دراسة باحد فصول
مدارس تعليم ادارة الموارد البشرية .. كان كل واحد مطلوب منه
يعرف عن نفسه ويقول خلفيته العلمية والعملية .. كل الحضور
كانوا مديرين موارد بشرية او موظفين في ادارة الموارد البشرية
بجهات مختلفة .. او بيشتغلوا في الادارة بوجه عام ..
لحد ما ظهر شباب وقال انا فلان الفلاني و ب shift career يعني بغير
مجال عملي من مهندس مدني الي HR وعارف اني هبدأ من السفر
وعارف ان عمري دلوقتي ٣٢ سنة وعارف ان ال ١٠ سنين خبرة في
شركة (س) الشهيرة هيروحوا وكأنهم حصلوش بس انا مرتاح
وهكون مرتاح كدا.



الخوف على العلاقات بالمحيطين ومعارضة من حولي:
هل يقبلوني بفكرى / طريقتى/ شكلى الجديد : المهندس الي قرر يبدأ
من الصفر في مجال ال HR قال انا كانت اكبر حاجه مخوفاني هو زعل
أبويا الي حلم اني اطلع مهندس زية .. كمان صعaban عليا اوي اني
مش هيتقال لي كلمة يا باشمهندس تاني .. بس عزلئ الوحيد
(وضحك) انها بقت تتقال لفئات كثير غير المهندسين الحقيقيين..
بس انا برضو مهندس في تخطيط الوظائف.

أسباب مقاومة التغيير (م)

الخوف على المجهول : كمان نفس المهندس قال انا مش عارف اذا كنت هلاقي شغل بسهولة ولا لأ وهل لو قدمت في شركة واتقال لي اشتغل HR Clerk (اصغر درجة وظيفية في الموارد البشرية) مش عارف هقبل ولا لا .. مش عارف هيصعب عليا نفسي ابقي كدا بعد ما كنت بديره ٢٥ فني وعامل ولا لا .. بس برضو انا مكمل

الخوف من عدم امتلاك قدرات التغيير: زي انك تقول لتفسك انا مش هقدر

نقص الإقتناع بالحاجة إلى التغيير لان الاقناع بالحاجة للتغيير هو اللي بيولد الارادة للتغيير وبيساعد علي قتل المقاومة

الخوف من تدهور في العلاقات والعادات والممارسات خلال فترة التغيير

قناعات سلبية مثل محدش بيتغير - حاولت ومنفعلش - انا احسن من ناس كثير

وفي النهاية **Robert** و **Angelo** لخصوا أشكال مقاومة التغيير في النقاط الآتية:

مهاجمة الأفكار الجديدة، والصمت، وعدم الرد، وإثارة المشكلات، والإصرار على أن التغيير غير عادل، و نشر الإشاعات عن النتائج السلبية للتغيير، والتقليل من أهمية الحاجة إلى التغيير، و الإكثار من الانتقادات عن التغيير.





سابق وقولنا ان تغيير المستويات الخارجية من الشخصية أسرع من المستويات العميقة ..
 وقولنا ان المستويات الخارجية من الشخصية مقصود بيها السلوك والاداء، :-

السلوك يكون فيه مشكلة و يحتاج تغيير لو الناس اللي بتتعامل معايا بتعاني من سلوكي او بتتأذي منه زي مثلا لو انا شخص شكاك وبسأل كثير .. ودايما بميل ان الاخر يفضل بيرر لي تصرفاته ..
 وبقف علي الكبيرة قبل الصغيرة اكيد دا بيضغط المحيطين بيا وبيتعبهم وبيستنفذ طاقتهم .. الشك اللي جوايا هو المستوي العميق من الشخصية ولو قدرت اشتغل عليه ف اوتوماتيك السلوك هيتغير لانهم مرتبطين ببعض
(أقرأ فصل الافكار المشاعر السلوك)
 وعلشان تغيير المستويات العميقة من الشخصية بياخد وقت .. ممكن نلجأ بصفة مؤقتة لتغيير السلوك علي الاقل لو بيأذي الناس اللي بنحبها .. لكن هرجع و اكرر انك هتحتاج بعد شوية تشتغل علي العمق .. تشتغل علي الفكرة او المعتقد العميق اللي بيحرك سلوك الاسئلة الكثيرة وطلب المبررات اللي بيهلك الاخرين.





السلوك سيكون مشكلة وللازم يتغير لو المجتمع يرفض السلوك دا .. ورفض المجتمعات لانواع معينة من السلوكيات بيختلف من مجتمع لآخر بحسب عاداته وقيمه ومعتقداته وعلشان زي ما قولنا قبل كذا ان التغيير الجماعي صعب و ان تغيير المعتقدات بياخد وقت .. فأنت دورك هنا انت انت اللي تغير سلوكك اللي مش مقبول في المجتمع اللي انت عايش فيه حاليا . لأن انت الفرد وهم الجماعة .. وعلشان دورنا اننا احنا اللي نشتغل علي نفسنا علشان نتغير مش دورنا اننا نغير بعض .. ولأنك انت المستفيد من دا .. علشان تقدر توصل للتوافق مع المجتمع .. يعني لو في شخص اعتاد علي سلوكيات معينة في مجتمع معين وكانت مقبولة وانتقلت للعيش في مكان تاني واصبحت سلوكياتك العادية اللي اعتادت عليها غير مقبولة وفقا لثقافة المجتمع الجديد .. هنا هو لازم تغير سلوكك ولو بصورة مؤقتة لموكبه المتغيرات والتوافق مع المجتمع الجديد.

لو الشخص نفسه بيعاني من سلوكه او بيتأذي بسببه .. لازم يغير السلوك دا يتغير .. ودا زي اللي الشخص المدخن علي سبيل المثال .. التدخين غالبا بيكون سلوك الشخص اعتاد عليه اكثر من كونه ادمان .. حتي الادمان رغم صعوبة التعافي منه بيعتبر سلوك لازم الشخص يتخلص منه لأن هو اول شخص يعاني من اثاره حتي قبل ما يسبب اذي للمحيطين بيه.



السلوك مشكلة عندما يؤثر على الأداء الوظيفي للشخص في العمل / الأسرة / العلاقات الاجتماعية: ممكن يكون سلوك الشخص المسبب للمعاناه هو مثلا سلوكه الانسحابي وقت حدوث مشاكل (ارجع لقصة تامر في فصل الافكار المشاعر السلوك) سلوك تامر الانسحابي اثر جدا علي اداء دوره في اسرته.

السلوك مشكلة إذا لم يحقق الفرد الانجازات المتوقعة منه في المرحلة العمرية للشخص.

الخطوات العملية لعملية التغيير:

الخطوة الاولى:

الشعور بالمشكلة /
الحاجة
(مع نفسك/ الاسرة
العمل /الأصدقاء
والجيران / المجتمع)
- ما هو الوضع / الحال
المطلوب تغييره ؟

الخطوة الثانية :

تحليل أسباب
المشكلة /الحاجة
- اسباب مباشرة
- اسباب غير مباشرة

الخطوة الثالثة :

تحديد النتائج المترتبة
على استمرار الوضع
الحالي .
- النتائج الحالية
- النتائج المستقبلية

الخطوة الرابعة :

أفضل بدائل التغيير
(حل المشكلة /
تحقيق الحاجة)

الخطوة الخامسة :

: وضع خطة عمل :
- الهدف / الاهداف
- الوسائل /
الاساليب

الخطوة السادسة :

عملية التنفيذ
(خطوات)

الخطوة السادسة :

المتابعة والتقييم

تم إصدار هذا الكتيب تحت مظلة برنامج «القضاء على العنف ضد النساء والفتيات وإتاحة خدمات أساسية عالية الجودة» الذي أطلقته هيئة الأمم المتحدة للمرأة في مصر، عام ٢٠١٥، بالشراكة مع المجلس القومي للمرأة. وهو واحد من البرامج التأسيسية لهيئة الأمم المتحدة للمرأة في إطار المبادرة العالمية حول «منع العنف ضد النساء والفتيات والحصول على الخدمات الأساسية لإنهائه». ويساهم البرنامج في تحقيق الهدف الخامس من أهداف التنمية المستدامة: «تحقيق المساواة بين الجنسين وتمكين جميع النساء والفتيات»، ولا سيما الغاية ٥،٢ التي تسعى إلى «القضاء على جميع أشكال العنف ضد النساء والفتيات في المجالين العام والخاص، بما في ذلك الاتجار بالبشر والاستغلال الجنسي». ويتم تنفيذ أنشطة هذا البرنامج بدعم من الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية.



المجلس القومي للمرأة
THE NATIONAL COUNCIL FOR WOMEN



الصياغة العامة والأمثلة

أ. ولاء سليم

باحثة قانونية
خبيرة تخطيط استراتيجي وإدارة مشروعات

اعداد المحتوى العلمي

أ.د عادل مدني

أستاذ الطب النفسي بجامعة الأزهر

info@ncw.gov.eg ✉

02 23490060 📞

http://ncw.gov.eg 🌐

01007525600 📞

11 شارع عبد الرزاق السنهوري- متفرع من مكرم عبيد- مدينة نصر.
القاهرة- مصر 📍

للتواصل مع مكتب شكاوي المرأة: 15115 📞

#سر_قوتك
مغفلة

اتكلمني
احمي نفسك .. وفيرك
اد للبرامج الإلكترونية

اتصل على
15115
للحصول على الدعم القانوني النفسي الاجتماعي

مكتب شكاوي المرأة
احنا معاكي