

۶۸۴۰۲۱

برای بهتر شدن تغییر کنید

تابآوری و بالندگی در حین فرایند تغییر
در کار و ابعاد مختلف زندگی

نویسنده: ژانین لامارش

مترجم: فریبا طیب‌نما



برای بهتر شدن، تغییر کنید تاب‌آوری و بالندگی در حین فرایند تغییر در کار و ابعاد مختلف زندگی

نویسنده: ژانین لامارش

مترجم: فریبا طیب‌نما

ویراستار: بهزاد مردآزاد ناو

طراحی داخلی کتاب: استودیوزاغ - یاسر عزآباد

طراح جلد: کارگاه گرافیک آسار

لیتوگرافی: فرانقش

چاپ و صحافی: کیمیا

تهران، خیابان انقلاب،
خیابان ۱۲ فروردین، کوچه
بهشت‌آیین، پلاک ۱۰
تلفن: ۰۲۶۲۲۹۰۱-۳
کد پستی: ۱۳۱۴۹۶۳۹۵۳
پست الکترونیک:
info@baharesa.com.ir
@baharesa

نوبت چاپ: اول، تابستان ۱۳۹۹

مارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۴۹۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۲۹-۵۲-۶

حق چاپ، محفوظ است.

این کتاب ترجمه‌ای است از:

Change Better

How to Survive and Thrive
During Change at Work
and Throughout Life

سرشناسه: لامارش، ژانین - ۱۹۴۳ - م.

Lamarch, Jeanenne, 1943-

عنوان و نام پدیدآور: برای بهتر شدن، تغییر کنید / ژانین لامارش: مترجم فریبا طیب‌نما.

مشخصات نشر: تهران: بهار، ۱۳۹۹

مشخصات ظاهری: ۲۵۶ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۲۹-۵۲-۶

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: Change better : ... to survive, and thrive, during.

change at work and throughout life

موضوع: تحول سازمانی -- مدیریت

Organizational change -- Management

موضوع: کارکنان -- راه و رسم زندگی

Employees-- Conduct of life

شناسه افزوده: طیب‌نما، فریبا، ۱۳۴۱ - مترجم

رده بندی کنگره: HD۵۸/۸

رده بندی دیویی: ۶۵۰/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۶۱۹۲۸۸۸

۹	درباره‌ی نویسنده
۱۱	تدمه
۱۳	پیشگفتار
۲۱	بخش ۱ شناخت تغییر
۲۳	جهان امروز، نیازمند
۳۲	جهت‌گیری مشخص شما نسبت به تغییر
۴۴	بزنگاه‌های تغییر
۶۲	مسیر شما به سوی تغییر
۷۱	بخش ۲ برنامه‌ی مدیریتی تغییر شخصی راهنمای گام‌به‌گام
۷۳	چگونه به پیشواز وضعیت مطلوب برویم؟
۹۵	چگونه وضعیت موجود را ترک کنیم؟
۱۱۴	چگونه از «وضعیت دلنا» عبور کنیم؟
۱۴۲	مهارت‌های لازم برای انجام دادن تغییر
۱۶۳	عواطف در برابر منطق: آنگاه که موضوع تغییر مهم است
۱۷۹	انتخاب پذیرش تغییر
۲۰۸	انتخاب مقاومت در برابر تغییر
۲۱۹	بخش ۳ پیمانی برای یک تغییر موفقیت‌آمیز
۲۳۱	ایجاد همدلی و مشارکت برای تغییر
۲۲۷	اکنون آن‌ها در چه وضعی هستند؟
۲۳۶	دفتر تمرین «برنامه‌ی مدیریت تغییر شخصی»

مقدمه

شاید هراکلیتوس - فیلسوف یونانی - که گفته بود «من هرگز دو بار در یک رودخانه شنا نکردم» به بهترین شکل ایجاز و استعاره، به تغییر دائمی من و جهان اشاره کرده بود.

گرچه تغییر تنها فرایند ثابت زندگی من است، واکنش ما انسان‌ها به تغییر، شبیه هم نیست. گروهی از افراد به استقبال تغییر می‌روند و گروهی از افراد از تغییر هراسان و نگران می‌شوند. تفاوت واکنش‌های ما به تغییر تابع دو موضوع است: شخصیت (personality) و مهارت (kill).

از منظر شخصیت، بخش مهمی از تفاوت‌های ما در انتخاب ما به انتخابمان ایجاد نشده‌اند. ژن‌ها و تجارب اولیه‌ی زندگی ما باعث شده‌اند که ما در موضوعات و خصوصیات هم‌چون «تنوع‌طلبی» و «خطرپرهیزی» با هم تفاوت باشیم.

افرادی که تنوع‌طلبی بالا و خطرپرهیزی پایین دارند، افراد ماجراجو، مکتشف و پیشگام هستند. آن‌ها به استقبال تغییر می‌روند. در حالی که افرادی که تنوع‌طلبی پایین و خطرپرهیزی بالا دارند، افراد محافظه‌کار، محتاط و قابل پیش‌بینی هستند، آن‌ها از تغییر می‌گریزند.

برخلاف شخصیت ما که شکل‌گیری آن خارج از اختیار و انتخابمان بوده است، ما در حوزه‌ی مهارت‌ها دارای اختیار و انتخاب هستیم. هرچه درباره‌ی تغییر و فرایند آن بیش‌تر بدانیم و هرچه برای تغییر سالم و کارآمد بیش‌تر تمرین کنیم، واکنش‌مان به تغییرات پخته‌تر و با بازده بهتر خواهد بود.

ما «انین لامارش» حدود ۳۰ سال است که واکنش به تغییر را در اشخاص و سازمان‌ها مطالعه و هدایت می‌کند. کتاب حاضر، حاصل دانش و تجربه‌ی ایشان است. دانش و مهارت ما را در این زمینه ارتقا می‌بخشد.

دکتر محمدرضا سرگلزایی

روانشک و مدرس مهارت‌های زندگی

فروردین ۱۳۹۹