

تغییر از کجا آغاز می شود؟

معمولا وقتی کسی به تغییر فکر می کند که موقعیت قبلی آزرده اش کرده باشد. یک جور خستگی، نارضایتی یا دلزدگی از وضعیتی که تا به آنجا پذیرفته بوده است. در روان شناسی اسم این نقطه را می گذارند «نارضایتی شناختی» یا «ناهمخوانی شناختی». حالا این اصطلاح که گفتیم، یعنی چه؟ فرض کنید کسی عادت دارد سیگار بکشد اما به سلامتی خودش همواره اهمیت می دهد، این تناقض یا ناهمخوانی، باعث می شود که آن فرد دو کار کند. یا دیگر سیگار نکشد یا سیگار کشیدنش را توجیه کند. چون اصولا آدمیزاد دلش

می خواهد میان باورها، نگرش ها و رفتارهایش یک هماهنگی وجود داشته باشد، پس هرطور که شده، حتی با گول زدن خودش، ناهماهنگی ها را رفع می کند. کسی که از ناهمخوانی شناختی خسته شده، دکمه ایست را فشار می دهد و اگر در مرحله خوبی باشد، دست به تغییر می زند. البته تغییر هم به همین راحتی نیست. از زمانی که میل به تغییر پیدا می کند تا زمانی که اقدام کند، ماجراهایی پیش می آید که صحبت درباره اش، بحث رازپادی تخصصی می کند. پس می گذاریم در فرصتی بهتر!

چه نیازی به تغییر داریم؟

همه ما می دانیم که آدمیزاد موجودی پویاست. حالا شاید بگویید که نه، همه ما نمی دانیم و اصلا پویا یعنی چه؟ جانم برای تان بگویم که پویا یعنی در حال تغییر؛ یعنی من چه بخواهم و چه نخواهم با دو سال پیش خودم متفاوت هستم. حتی عمیق تر، من امروز با من دیروز متفاوت است. حتی اگر فقط یک جوش روی صورتم در آمده باشد یا چند سلول از دست داده باشم یا خاطره یک خواب بد در ذهنم مانده باشد. به همین دلیل هم تغییر جزء جدانشدنی ماست. درواقع تغییر نه تنها واکنشی به بحران ها بلکه ضرورتی ذاتی برای سلامت روان و رشد فردی محسوب می شود. جمله قبل سنگین بود؛ دو دقیقه سکوت لطفا! از اینها که بگذریم، می رسیم به چیزهایی که باعث

می شود ما به تغییر نیاز داشته باشیم. یکی از این عوامل، خودشکوفایی است. آبراهام مزلو در نظریه سلسله مراتب نیازهای انسانی، خودشکوفایی را بالاترین سطح نیاز می داند. هم در این معنا که انسان به طور طبیعی به سمت خودشکوفایی حرکت می کند و هم این که برای خودشکوفایی، به تغییر نیاز دارد. از نظر جسمی، بقا و ابعاد اجتماعی و روانی هم ما به تغییر نیاز داریم. مثلا ما در جامعه به تغییر کردن نیازمند می شویم. چرا؟ چون همواره همه چیز در حال تغییر است، از تکنولوژی و فرهنگ گرفته تا سبک زندگی و حتی ارزش ها. اگر کسی نتواند با تغییر درست، به سازگاری اجتماعی برسد، دچار آسیب های اجتماعی مثل انزوا و اضطراب مزمن می شود.

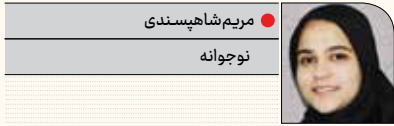
تغییر کجا اتفاق می افتد؟

قبل تر گفتیم که خستگی از وضعیت موجود و ناهماهنگی شناختی، فکر تغییر را در سر ما می اندازد. اما حتما شنیده اید که میان دانستن و عمل کردن تفاوت از زمین تا آسمان است. در روان شناسی انگیزشی می گویند مهم است که افراد برای رفتارهای شان چه توضیحی دارند یا آن را به چه چیزی ربط می دهند. آن کسی که دلیل عادت هایش را به عوامل قابل تغییر ربط بدهد، احتمالا بیشتر تغییر می کند تا کسی که همان مورد را به عوامل بیرونی و چیزهای غیر قابل کنترل ربط می دهد. بگذارید مثال بزنم. مثلا کسی چاق است، اگر این چاقی را به ژنتیک ربط بدهد، احتمالا کمتر به مرحله اقدام برای رفع چاقی می رسد تا کسی که معتقد است چاقی اش به خاطر برنامه های غذایی نامناسب است. از طرفی آدم هایی که به جای سرزنش کردن خود، مسئولیت های شان را گردن می گیرند، بیشتر به مرحله «اقدام برای تغییر» می رسند. یعنی بپذیرد که فلان رفتارش درست نیست و لازم است تغییر کند. در صفحه فوت و فن این شماره از نوجوانه، درباره راه هایی برای چگونگی تغییر درست، مفصل صحبت کرده ایم.

پرونده ای درباره چگونگی تغییر

هوا را از من بپرس

من روان شناس نیستم اما با دانشجویان را دورادور می شناسم. وقتی قرار شد در مشورت گرفتم و از درمانگران نوجوان و بزرگ بنابراین این شما و این، کلاف پیچ در پیچ



● مریم شاهپورسندی
نوجوانه

کی گفته تغییر کردن خوبه؟

در نگاه عمومی، تغییر کردن خوب و درست و مفید است اما از دیدگاه روان شناسان پیچیده تر از این حرف هاست که خوب یا بد تلقی شود. حتی بعضی از تغییرها ممکن است از بیرون مثبت به نظر برسد اما اگر آمادگی روانی وجود نداشته باشد، فرسودگی و آشفتگی می آورد. حالا چطور باید متوجه این مرحله بشویم؟ روان شناسانی مثل جیمز هیلمن و کارل یونگ معتقدند که هر تغییری باید از خود واقعی فرد سرچشمه بگیرد، نه از خواسته های تحمیلی جامعه و خانواده. با این فرمول، تغییر می تواند مثمر و مفید باشد. البته عوامل دیگری هم وجود دارد که در این مقال نمی گنجد.

ارتباط تغییر با آسیب اجتماعی

پس تغییر در زندگی می تواند هم عامل آسیب باشد و هم راهی برای عبور از آن. اگر بدون آمادگی روانی و فرهنگی، ناگهانی یا تحمیلی اتفاق بیفتد، ممکن است فرد دچار سردرگمی، اضطراب، یا رفتارهای پرخطر شود. اما زمانی که تغییر از درون فرد آغاز شود، با آگاهی همراه باشد و محیط اطراف نیز از آن حمایت کند، به فرصتی برای رشد و رهایی از آسیب ها تبدیل می شود. تغییر سالم نیاز دارد که فرد خودش را بهتر بشناسد، خانواده تعامل درستی با او داشته باشد و جامعه هم زمینه رشد و یادگیری را فراهم کند. پس تغییر یک بزنگاه یا تصمیم احساسی یا نیست بلکه انتخابی آگاهانه و مهم در مسیر بهتر شدن است.