

بگیر، تغییر را نه!

روان شناسی و استادان این حوزه تعامل دارم. خوشبختم که با بعضی های شان دوستی دارم و بعضی باره تغییر کردن بنویسم، اول از همه سراغ آنها رفتم. با کمک شان کمی موضوع را بالا و پایین کردم، سال، خانم مطهره وکیلی یادداشت گرفتم و مقالاتی را مطالعه کردم تا در نهایت، این صفحه را نوشتم. تغییر:

فیلم پیشنهادی

فیلم «در جست و جوی خوشبختی»، از جمله فیلم های تأثیرگذاری است که با نگاهی انسانی، به موضوع تلاش، تغییر و عبور از آسیب های اجتماعی می پردازد. این فیلم که براساس داستان واقعی زندگی «کریس گاردنر» ساخته شده، داستان مردی را روایت می کند که با پسر کوچکش درگیر فقر، بی خانمانی و فشارهای شدید زندگی است اما به جای تسلیم شدن، تصمیم می گیرد زندگی اش را تغییر دهد؛ از جایی که هیچ چیز ندارد، شروع می کند و برای رسیدن به موقعیت بهتر، با تمام توانش می جنگد.

کریس در طول فیلم با مشکلاتی مثل از دست دادن شغل، نداشتن خانه، و حتی خوابیدن در سرویس های بهداشتی روبه رو می شود اما چیزی که این فیلم را خاص می کند، این است که نشان می دهد تغییر واقعی از درون شروع می شود؛ از جایی که یک نفر به جای سرزنش دنیا، تصمیم می گیرد خودش را مسئول بداند و برای بهتر شدن اوضاع تلاش کند. فیلم بدون اغراق، واقعیت سخت زندگی را نشان می دهد اما در عین حال، تماشای این فیلم می تواند نگاه ما را به «تغییر» و نقش آن در ساختن آینده دگرگون کند.

یادداشت

تغییر با حمایت، نه اجبار

نوجوانی یکی از حساس ترین و در عین حال پرفرصت ترین دوران زندگی است. در این مرحله از زندگی، هویت فرد شکل می گیرد، مرزهای استقلال مشخص می شود و راه آینده فرد بنا

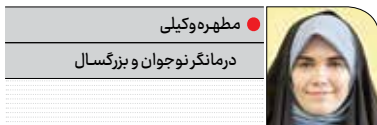
می گردد. از نظر روان شناسی، تغییرات در این دوران نه تنها طبیعی بلکه اجتناب ناپذیر نیز به حساب می آید. با این حال مهم، جهت این تغییرات است: آیا این تغییرات به سمت رشد و شکوفایی پیش می روند یا به سوی آسیب و انحراف؟

تغییر کردن در نوجوانی، مثل یاد گرفتن زبانی تازه یا نواختن سازی جدید است؛ ابتدا سخت و پر از تردید اما به مرور، با تمرین و پشتکار، بخشی از وجود ما می شود. مهم است که نوجوان بداند تغییر، یک فرآیند است نه یک تصمیم لحظه ای. این طور نیست که امروز تصمیم بگیریم صبورتر یا اجتماعی تر باشیم و فردا ناگهان چنین شویم. تغییر واقعی از خودآگاهی آغاز می شود؛ این که چه چیزی در رفتار، افکار یا احساسات مان، ما را آزار می دهد یا مانع رشد ما شده است.

قدم بعدی، پذیرفتن مسئولیت آن چیزی است که درون ماست. نوجوانی که بتواند به جای سرزنش دیگران، نگاهی به درون خودش بیندازد، در مسیر تغییر واقعی قرار گرفته. گاهی لازم است از یک مشاور کمک بگیرد یا حتی فقط با یک دوست قابل اعتماد صحبت کند تا زاویه نگاهش روشن تر شود. تغییر نیاز به تمرین مداوم، صبر و گاهی اشتباه کردن دارد. مهم این است که نوجوان باور داشته باشد می تواند مسیر خود را بسازد و هر بار که لغزد، دوباره برخیزد. این خودباوری، کلید اصلی حرکت به سوی بهتر شدن است.

یکی از عوامل اصلی که می تواند جهت تغییرات دوران نوجوانی را تعیین کند، رابطه ای است که نوجوان با خانواده اش دارد. هیچ تغییری بدون وجود ارتباط درست، آگاهی و فرصت برای رشد ممکن نیست. اینجا است که نقش بزرگ ترها اهمیت پیدا می کند، چه والدین، چه معلمان و چه مشاوران. وظیفه ما این است که فضایی امن و حمایتگر ایجاد کنیم تا نوجوان بتواند آزادانه رشد کند، نه این که مسیر زندگی اش را برای او تعیین کنیم. اگر نوجوان احساس امنیت کند، در محیطی که آزادی تفکر و انتخاب دارد، به احتمال زیاد تغییرات مثبتی را تجربه خواهد کرد

و به سمت پیشرفت گام برخواهد داشت اما اگر نوجوان از سوی والدین تحت فشار قرار گیرد یا احساس کند که تغییرات باید به زور انجام شود، نه تنها تمایلی به پذیرش آنها نخواهد داشت بلکه ممکن است به طور ناخودآگاه از آنها فاصله بگیرد. در چنین شرایطی، نوجوان ممکن است با رفتارهایی به ظاهر مستقل، قصد نشان دادن این را داشته باشد که «من خودم می دانم چه می خواهم» و «تو نمی توانی برای من تصمیم بگیری». جالب اینجاست که در بسیاری از مواقع، کاری که نوجوان می خواهد، کاری نیست که واقعا می خواهد بلکه کاری است که والدینش اصرار داشته اند که انجام ندهد! درواقع، مقاومت نوجوان گاهی پاسخی است به حس نادیده گرفته شدن، نه به خود موضوع. وقتی حس کند صدایش شنیده نمی شود، ممکن است برای دیده شدن، تصمیم هایی خلاف میل درونی اش بگیرد. حمایت واقعی شنیدن، فهمیدن و همراهی کردن، نه قضاوت و فشار برای تغییر. نوجوانی که در چنین بستری رشد می کند، به مرور یاد می گیرد که چگونه مسئولیت پذیر، مستقل و همزمان متصل به خانواده باقی بماند.



مطهره وکیلی
درمانگر نوجوان و بزرگسال

