

این شماره:
تغییر
کردن

بعضی‌ها عوضی عوض می‌شوند یعنی به جای اینکه تصمیم بگیرند تغییرها بشان مثبت باشد مثل جناب ضحاک دچار تغییرهای منفی می‌شوند

۱. خودآگاهی

هر چه آدم‌های بیشتر خودشان را بشناسند بهتر می‌توانند عوض شوند. تصور کنید که یک نفر بخواهد سیستم حمل و نقل را در یک شهر عوض کند اما نداند که آن شهر چه خیابان‌هایی دارد و سیستم حمل و نقل فعلی‌اش چه مشکلاتی دارد. ما برای اینکه عوض شویم، قبل از هر چیز باید اعتراف کنیم که چیزهای زیادی هست که در باره خودمان نمی‌دانیم و بهتر است که اول آنها را بشناسیم. خیلی از این چیزها ممکن است در گذشته ما وجود داشته باشند و حالا ناخودآگاه در رفتار ما اثر بگذارند. برای خود آگاه شدن نسبت به بعضی از چیزها وظیفه ماست و بعضی دیگر از این خود آگاهی را محیط باید بر ایمن فراهم کند.

ما چه کار کنیم؟

وظیفه ما این است که فعالانه از دیگران درباره خودمان واکنش بگیریم. معمولاً دوستان صمیمی، خانواده و البته روان شناس‌های بالینی می‌توانند چیزهایی در مورد ما به ما بگویند که خودمان هم از آنها خبر نداشته‌ایم. استفاده از تست‌های معتبر روان‌شناسی هم می‌تواند به ما کمک کند که بتوانیم خودمان را در مورد یک ویژگی مثل هوش یا یک مشکل مثل افسردگی با دیگران مقایسه کنیم. همین که آدم برای شناختن خودش دغدغه داشته باشد، خودش خیلی از چیزها را حل می‌کند.

محیط باید چه چیزهایی را فراهم کند؟

هر چه آدم‌یزاد در محیطی قرار بگیرد که در آن بیشتر در مورد خودش آموزش ببیند، راحت‌تر می‌تواند عوض شود. وقتی که شما در محیط خانواده، مدرسه یا دانشگاه چیزهایی یاد بگیرید که مستقیماً با ویژگی‌های شما ربط داشته باشند، بهتر می‌توانید برای عوض شدن تصمیم بگیرید؛ مثلاً تصور کنید که در مدرسه به شما یاد بدهند که چطور روی حس‌هایتان نام بگذارید؛ مثلاً چطور فرق بین تعجب و شادی را بفهمید، شما لاقلاً هیجان‌هایتان را می‌توانید بهتر بشناسید و در نتیجه بهتر می‌توانید آنها را مدیریت کنید؛ مثال خیلی ساده و جزئی‌اش همین صفحه موفقیت است که یک جورهایی مهارت‌های زندگی را به شما آموزش می‌دهد. اگر این صفحه یا صفحات مشابه در یک محیط بیشتر تولید شوند، احتمال دارد که آدم‌های بیشتری در آن محیط آنها را بخوانند و راه‌های حل مشکلاتشان را بفهمند و عوض شوند.



متحول شدن به این راحتی هم که در سریال‌ها نشان می‌دهند نیست و برای تحول، لازم است که اول پیش شرط‌های عوض شدن را بدانید

عوض شدن چه مشکل

سعید بی‌نیاز

معمولاً سال که نو می‌شود، بعضی‌ها یک تصمیم اساسی می‌گیرند: «امسال می‌خواهم یک آدم دیگر شوم». البته معمولاً سال که به وسط می‌رسد، آدم‌هایی که این تصمیم را گرفته‌اند، به این نتیجه می‌رسند که تغییر کردن به این راحتی‌ها هم نیست و خلاصه کم‌کم بی‌خیال متحول شدن می‌شوند. یکی از اصلی‌ترین دلایل این شکست این است که خیلی از آدم‌ها نمی‌دانند اصلاً چه جوری باید عوض شوند. این «چه جوری» را روان‌شناس‌ها خوب می‌دانند و چم و خم‌هایش را خوب می‌شناسند. اصلاً آنها از همین فرایندهای «چه جوری عوض شدن» استفاده می‌کنند که می‌توانند به آدم‌ها کمک کنند تا به اصطلاح روان‌درمانی شوند؛ اما برای کنار گذاشتن مشکلاتی که خیلی هم شدید نیستند، شاید بشود بدون کمک روان‌شناس‌ها هم عوض شد. به قول آدلر - روان‌شناس مشهور - «بعضی وقت‌ها زندگی خودش روان‌درمان بخش است». این شماره می‌خواهیم بگوییم که شما در چه شرایطی بهتر می‌توانید عوض شوید و این وسط سهم خودتان و محیط اطرافتان هر کدام چقدر است. البته شما می‌توانید تقلب کنید و از بخش دوم جوری استفاده کنید که به دیگران هم کمک کنید تا عوض شوند. گرفتید که؟ اگر نگرفتید بخش‌های دوم هر بخش را که بخوانید دستتان می‌آید که چطور می‌شود عوض شد. این شما و این شرط‌های ۵ گانه عوض شدن:

۲. تخلیه هیجانی

بعضی‌هایم گویند جلسه روانکاوای که در آن گریه کردن نباشد، جلسه به دردی بخوری نیست! یکی دیگر از شروط و شروطهای عوض شدن این است که آدم احساس هایش را در دل خودش تلخ نکند. البته احساس‌هایم همیشه غم‌غصه هم نیستند، بعضی وقت‌ها یک کینه قدیمی، یک عصبانیت شدید یا حتی یک عشق ناگفته می‌تواند دما را از روزگار آدم در آورد؛ این جور وقت‌ها و برای اینکه عوض شود، اول باید هر چهره اتوی دلش هست بیرون بریزد. اما چطور؟

ما چه کار کنیم؟

ما باید یک سنگ صبور درست و درمان پیدا کنیم و احساس‌هایی را که ریخته‌ایم توی خودمان بریزیم بیرون. حرف‌هایی که آدم به روان‌شناسش می‌گوید، شکل‌های رسمی‌تر این تخلیه هیجانی است؛ اما حتما لازم نیست که آدم مثل سنت آگوستین اعترافاتش را کتاب کند و بدهد ملت بخوانند؛ همین که یک دفترچه خاطرات داشته باشید یا یک وبلاگ با نام مستعار، می‌توانید بدون تحقیر شدن، همه حس‌هایتان را خالی کنید. اصلا این «وبلاگ درمانی» و «نوشتن درمانی» که می‌گویند، اصلش همین تخلیه هیجانی است. معمولا هر چه آدم بیشتر حس‌هایش را بیرون بریزد، رفتارش کمتر درگیر آن هیجان‌ها می‌شود و این خودش یعنی یک راه برای راحت‌تر عوض شدن.

محیط باید چه چیزهایی را فراهم کند؟

هر چه سنگ صبور دور و بر آدم بیشتر باشد، راحت‌تر می‌تواند خودش را خالی کند. غیر از این، جامعه مراکز مشاوره و روان‌درمانی را به وجود آورده تا شما بتوانید پیش یک متخصص هیجان‌هایتان را بیرون بریزید. البته بعضی از کشورها کارهای جالب‌تر اما سطحی‌تری هم انجام می‌دهند. شاید شما هم در مورد مراسم چکش کوبیدن به ماشین‌های دست دوم یا رستوران‌هایی که در آن هر چیزی را که دستتان می‌آید می‌شکنید و البته دست آخر پولش را می‌دهید، شنیده باشید. همه این جنگ‌وک بازی‌ها برای این است که شما خشم‌تان را یک جور هیجانی خالی کنید. البته برای خالی کردن خشک و خالی این حس‌های منفی، راه‌های معقول‌تری مثل ورزش‌های رزمی هم وجود دارند. اما جالب‌ترین چیزی که محیط می‌تواند فراهم کند، انواع محصول‌های فرهنگی هنری‌ای است که احساس آدم‌ها را نشان می‌دهند. یکی از دلایل‌هایی که «فیلم درمانی» و «تئاتر درمانی» موثر است، این است که ما به واسطه شخصیت‌های فیلم تئاتر، هیجان‌های خودمان را بیرون می‌ریزیم.

۳. شرطی نبودن

بعضی وقت‌ها ما عوض نمی‌شویم، به این خاطر که شرطی شده‌ایم در محیط‌های مشابه، کارهای مشابهی انجام دهیم؛ مثلا چون که یک شکست تحصیلی افتضاح داشته‌ایم، شرطی شده‌ایم که تا اسم امتحان بیاید مضطرب بشویم یا اینکه چون یک بار برق آسانسور مان رفته است، دیگر از تمام مکان‌های بسته‌ی ترسیم، شرطی شدن می‌تواند زندگی ما را فلج کند؛ بنابراین برای اینکه عوض شویم باید فکری برای این شرطی شدن‌ها کنیم.

ما چه کار کنیم؟

ما باید چیزهایی را که نسبت به آنها شرطی شده‌ایم هر جور که شده دوباره تجربه کنیم؛ مثلا اگر شرطی شده‌ایم که با رفتن به قبرستان افسرده می‌شویم و به همین خاطر دیگر به قبرستان نمی‌رویم، باید دقیقا برعکس عمل کنیم، اجتناب نکنیم و به قبرستان رفتن را دوباره تجربه کنیم. معمولا این کار بیشتر به درد مشکلاتی مثل اضطراب‌ها و ترس‌های نامعقول می‌خورد. البته اینکه فقط این محرک‌های اضطراب آور یا ترسناک (مثلا آسانسور، امتحان، سخنرانی یا دیدن مار) را تجربه کنیم کافی نیست. ما اول باید یاد بگیریم که چطور می‌توانیم در حضور این محرک‌ها آرام باشیم تا بتوانیم بر این مشکلات غلبه کنیم. پیشنهاد ما این است که لاقل این کار دوم را در حضور یک روان‌شناس انجام دهید.

محیط باید چه چیزهایی را فراهم کند؟

بعضی وقت‌ها لازم است که محیط عوض شود تا ترس‌ها و اضطراب‌های ما ریشه کن شوند. گاهی واقعا خود محیط آن قدر اضطراب‌آور است که همه آدم‌ها را می‌ترساند. در این شرایط، بهتر است که این آدم‌ها، محیطشان را اصلاح کنند یا به یک جای دیگر مهاجرت کنند.

۴. تشویق و تنبیه

آدم‌ها یاد است دیگر؛ بعضی وقت‌ها تا یک کار مثبت پاداشی نداشته باشد آن را انجام نمی‌دهد یا برعکس، تا یک کار منفی تنبیهی در پی نداشته باشد آن را کنار نمی‌گذارد. یکی از ساده‌ترین کارهایی که آدم برای عوض شدن می‌تواند انجام دهد این است که کاری کند که رفتارهای مثبتش با تشویق و رفتارهای منفی‌اش با یک چیز ناخوشایند مواجه شود. چطور؟

ما چه کار کنیم؟

بعضی وقت‌ها لازم است که بدون اینکه تنبیه یا تشویقی در میان باشد، خودمان آن قدر انگیزه درونی قوی‌ای داشته باشیم که بتوانیم رفتارهایمان را عوض کنیم؛ یعنی مثلا به جای اینکه درس خواندن به خاطر نمره انجام دهیم، به خاطر خود درس خواندن و چیز یاد گرفتن، درس بخوانیم. اما چون معمولا این کار را انجام نمی‌دهیم، می‌توانیم خودمان سیستمی را طراحی کنیم و هر گامی که برای تصمیم‌هایمان برمی‌داریم، خودمان به خودمان پاداش دهیم و برعکس به خاطر عوض نشدن، خودمان را از چیزی خوشایند محروم کنیم.

محیط باید چه چیزهایی را فراهم کند؟

خوشبختانه محیط لاقل در بعضی جاها، در این مورد کار خودش را انجام می‌دهد. اینکه راهنمایی و رانندگی برای بد رانندگی کردن، ما را جریمه می‌کند، یا اینکه به خاطر درس خواندن به ما مدرک می‌دهند، خودش یعنی اینکه دارند به وسیله کنترل نتیجه‌ها، رفتارهای ما را مدیریت می‌کنند؛ اما در یک سطح کوچک‌تر و البته مهم‌تر، خانواده و گروه دوستان می‌توانند برای تغییرهای مثبت ما پاداش در نظر بگیرند. البته خودتان هم می‌توانید یک قرارداد با آنها ببندید و اصل پاداش را هم خودتان در اختیار آنها بگذارید تا خرد خرد به شما بدهند و به این شیوه خودتان را دور بزیند! البته بعضی از پاداش‌ها را متاسفانه نمی‌توانید بخرید؛ مثلا فقط دیگران هستند که می‌توانند خالصانه به تغییرهای شما توجه کنند و کسی نمی‌تواند مجبورشان کند.



۵. حق انتخاب

خیلی وقت‌ها ما نمی‌توانیم عوض شویم به این خاطر که فقط یک راه پیش رویمان قرار دارد یا اینکه فکری که کنیم فقط یک راه پیش رویمان است. وقتی که آدم برای خودش حق انتخاب قائل نباشد، مجبور است که همان راه قدیمی را ادامه دهد و این یعنی عوض نشدن. تصور کنید کسی را که از شغلش خوشش نیاید اما به خاطر اینکه کار دیگری بلد نیست یا پیشنهاد کاری ندارد مجبور است که در همان شغل باقی بماند. البته معمولا مشکلات رفتاری آدم‌ها از تغییر شغل خیلی پیچیده‌تر است.

ما چه کار کنیم؟

ما باید ذهنمان را نسبت به تغییر باز نگه داریم. خیلی وقت‌ها این خود ما هستیم که فکری نمی‌کنیم نمی‌شود سبک‌های زندگی دیگر، نوع جدیدتر بر خوردن با مشکلات یا یک نگاه تازه‌تر به زندگی را امتحان کرد. هر چه ما آزادی‌های بیشتری برای خودمان قائل باشیم، راحت‌تر می‌توانیم تغییر کنیم. کافی است که کلیشه‌های ذهن‌تان را بشناسید و سعی کنید که جور دیگر فکر کردن و جور دیگر رفتار کردن را امتحان کنید.

محیط باید چه چیزهایی را فراهم کند؟

محیط‌های آزادتر راحت‌تر می‌توانند تغییر آدم‌ها را تحمل کنند. البته همیشه هم این محیط به وسعت یک کشور نیست؛ همین که خانواده شما یا گروه همسال‌هایتان برای شما حق تغییر قائل باشند و بتوانند عوض شدن شما را تحمل کنند، خودش خیلی ارزش دارد. معمولا یکی از مشکل‌های روان‌شناس‌ها این است که وقتی مراجعه‌کننده‌شان رفتارش تغییر کرد اطرافیان او نمی‌توانند این تغییر را تاب بیاورند و تحمل کنند.

حتی اگر ضحاک هم بخواهد عوض شود باید یک حق انتخاب دیگر برای امرار معاشش (مثلا بادکنک‌فروشی) داشته باشد. البته اگر مارهای اجبار بگذارند

