



پنج مقاومت پنهان که جلوی تغییر را می‌گیرند

آنچه شما روایت کرده‌اید

سارا ۳۲ ساله معلم

مدت‌هاست می‌خواهد سبک زندگی سالم‌تری داشته باشد. بارها تصمیم گرفته ورزش کند و تغذیه‌اش را تغییر دهد اما همیشه بعد از چند روز بهانه‌ای پیدا می‌شود و به عادت‌های قبلی برمی‌گردد. او می‌گوید: «انگار یه نیروی نامرئی نمی‌ذاره تغییر کنم.»

حمید ۴۰ ساله کارمند شرکت خصوصی

مدت‌هاست می‌خواهد شغلش را عوض کند و کاری را دنبال کند که دوست دارد. اما هر بار که جدی می‌شود نگرانی‌های مالی و ترس از آینده باعث می‌شود عقب‌نشینی کند. خودش اعتراف می‌کند: «می‌دونم این کار دلخواهمه ولی نمی‌تونم قدم اول رو بردارم.»

نسترن ۲۴ ساله دانشجوی

هر ترم تصمیم می‌گیرد درس‌ها را منظم بخواند تا شب امتحان مضطرب نشود. اما باز هم خودش را در همان الگوی تعویق و اضطراب می‌بیند. او با ناامیدی می‌پرسد: «چرا هر بار با اینکه می‌خوام تغییر کنم باز به نقطه اول برمی‌گردم.»

کاوه ۵۰ ساله مدیر فروش

سال‌هاست سیگار می‌کشد. بارها قول داده ترک کند. حتی چند بار جدی شروع کرده. اما هر بار بعد از مدتی دوباره به سیگار برگشته است. او می‌گوید: «سیگار تنها چیزیه که وقتی عصبی‌ام آرومم می‌کنه. انگار بدون اون چیزی کم دارم.»

www.psynerds.com

www.psynerd.ir

کانون روانشناسی سایپرد ۰۹۳۰۰۱۶۸۴۲۵



مهتاب ۲۹ ساله طراح گرافیک

دوست دارد کسب و کار شخصی خودش را شروع کند. اما خانواده اش مدام به او می گویند «کار ثابت امنیت داره! ریسک نکن.» هر بار که به ایده هایش فکر می کند، صدای انتقاد و نگرانی اطرافیان جلوی او را می گیرد: «می ترسم به چشم بقیه آدم بی فکر و عجولی به نظر بیام.»

اینجا پرسش بزرگ مطرح می شود: چرا با وجود خواستن تغییر این قدر دشوار است؟

بخش دوم تغییر دقیقاً چیست؟

تغییر فقط یک رفتار جدید نیست. سفری درونی است. وقتی ما تصمیم می گیریم عادت ها یا شرایط زندگی مان را عوض کنیم، در واقع با ساختارهای عمیقی از ذهن و هویت خود روبه رو می شویم. روان شناسان می گویند: تغییر ترکیبی است از انگیزه خواستن، آگاهی دانستن چرا و چگونه و اقدام برداشتن قدم عملی.

اما حتی وقتی این سه عنصر حاضر باشند، نیروهای پنهانی در ناخودآگاه ما شکل گرفته اند که جلوی حرکت را می گیرند. این نیروها همان مقاومت های پنهان هستند. مکانیسم هایی که ذهن برای محافظت از ما در برابر خطرات ناشناخته به کار می گیرد.

پنج مقاومت پنهان که جلوی تغییر را می گیرند

ترس از ناشناخته ها

تغییر یعنی قدم گذاشتن در جاده ای تازه و ذهن انسان امنیت را در آشنا بودن می یابد. حتی اگر شرایط فعلی ناخوشایند باشد، قابل پیش بینی بودن آن باعث می شود ما حس کنیم کنترل بیشتری بر اوضاع داریم.

روایت حمید دقیقاً با این مقاومت روبه رو است. او از کار فعلی اش راضی نیست. اما آینده ی شغلی تازه را غیرقابل پیش بینی می بیند. همین ناشناخته بودن مثل سایه ای سنگین او را از حرکت باز می دارد.

www.psynerds.com

www.psynerd.ir

کانون روانشناسی سایپرد ۰۹۳۰۰۱۶۸۴۲۵



یکی از راهکارها این است که بدترین سناریوها را بنویسیم و واقعی بودن آنها را بررسی کنیم. با این کار متوجه می‌شویم که بسیاری از ترس‌ها در ذهن بسیار بزرگ‌تر از واقعیت هستند. تکنیک CBT نشان داده است که مواجهه تدریجی با ترس آن را کوچک‌تر می‌کند.

وابستگی به هویت قدیمی

بسیاری از ما خودمان را با عادت‌هایمان تعریف می‌کنیم. کسی که همیشه خود را آدم بی‌انضباط دیده، ناخودآگاه با تغییر مخالفت می‌کند. چون تغییر یعنی خداحافظی با تصویری که سال‌ها از خود ساخته است. روایت نسترن هر بار تصمیم می‌گیرد منظم باشد اما چون در ذهنش همیشه دانشجویی که دقیقه نود می‌خواند بوده، تغییر برایش شبیه خیانت به هویت قدیمی است. یک راهکار این است که هویت خود را با جلالت تازه بازنویسی کنیم. به جای «من تنبلم» گفتن «من فردی هستم که در حال ساختن عادت‌های تازه است.» این تغییر زبانی آرام‌آرام تصویری تازه در ذهن می‌سازد.

باورهای محدودکننده

جملاتی مثل: «من هیچ‌وقت موفق نمی‌شم، تغییر برای آدم‌های قوی‌تره یا من زیادی پیرم برای شروع»، مانند دیوارهایی نامرئی جلوی پیشرفت را می‌گیرند. روایت سارا می‌بینیم که بارها به خودش گفته من آدم ورزش کردن نیستم. این باور قدیمی مثل قفل هر بار تصمیمش را بی‌اثر می‌کند. راهکار شناسایی و بازنویسی این باورها در ACT می‌تواند به او کمک کند. باورها را فقط به عنوان افکار گذرا ببینیم نه واقعیت مطلق. جمله‌ی «من نمی‌تونم» می‌تواند تبدیل شود به: «ذهنم الان می‌گه نمی‌تونم ولی می‌تونم امتحان کنم.»

پاداش‌های پنهان عادت‌های قدیمی

هر عادت حتی مخرب سودی پنهان دارد. پرخوری ممکن است راهی برای آرام کردن استرس باشد یا سیگار مثل کاوه به او حس آرامش می‌دهد. تا زمانی که این سودهای پنهان شناسایی نشوند، تغییر موفق نخواهد شد. روایت کاوه می‌گوید: سیگار تنها چیزی که منو آرام می‌کنه. همین پاداش پنهان باعث می‌شود حتی اراده‌های جدی‌اش شکست بخورند. راهکار

www.psynerds.com

www.psynerd.ir

کانون روانشناسی سایپرد ۰۹۳۰۰۱۶۸۴۲۵



یافتن جایگزین‌های سالم است مثلاً اگر سیگار آرامش می‌دهد شاید ورزش، تنفس عمیق یا مدیتیشن بتوانند همان نیاز را با بهایی کمتر برآورده کنند.

فشارهای بیرونی و فرهنگی

تغییر فقط نبردی درونی نیست اغلب محیط هم مقاومت نشان می‌دهد خانواده دوستان یا جامعه ممکن است تغییر را تهدید بدانند روایت مهتاب دوست دارد کسب‌وکار شخصی راه بیندازد. اما هر بار صدای اطرافیان که می‌گویند: «کار ثابت امنیت داره» در ذهنش می‌پیچد این فشار بیرونی مثل طنابی او را در جای خود نگه می‌دارد. راهکار یافتن حلقه‌های حمایتی تازه است. کسی که می‌خواهد تغییر کند به هم‌مسیرانی نیاز دارد که به او یادآوری کنند تو تنها نیستی.

راهکارهایی برای غلبه بر مقاومت‌ها

نوشتن ترس‌ها و مواجهه تدریجی با آن‌ها، بازنویسی هویت شخصی با جملات تازه و مثبت، شناسایی باورهای محدودکننده و دیدن آن‌ها به عنوان افکار گذر، شناخت پاداش‌های پنهان و جایگزینی آن‌ها با راهکارهای سالم‌تر، ساخت شبکه‌های حمایتی و یافتن افراد هم‌مسیر و شروع تغییر با گام‌های کوچک و قابل‌دستیابی.

جمع‌بندی تغییر به مثابه سفری درونی

مقاومت‌ها دشمن ما نیستند بلکه سیگنال‌هایی‌اند که نشان می‌دهند ذهن ما به امنیت نیاز دارد. وقتی آن‌ها را ببینیم، بفهمیم و با آن‌ها کار کنیم، تغییر از یک تهدید به یک فرصت تبدیل می‌شود.

در نهایت پرسش اصلی این نیست که چرا تغییر سخت است بلکه این است:

من چگونه می‌توانم با مقاومت‌های پنهانم همکار شوم نه اینکه در برابرشان بجنگم؟

www.psynerds.com

www.psynerd.ir

کانون روانشناسی سایپرد ۰۹۳۰۰۱۶۸۴۲۵