

دکتر اگرفتند در ۸۳ سالگی با نیروی شگفت انگیز نیاز به تغییر

یک پژوهشگر معماری به یکی از مسن ترین افرادی تبدیل شده که از دانشگاه لیورپول در مقطع دکترا دانش آموخته شده است؛ چطور می توان در این سن وسال هم پیشرفت کرد؟



زهرا متقی شکیب | روان شناس و مدرس دانشگاه

محوری

حس نیاز به تغییر، یکی از بنیادین ترین تجربه های انسانی است که در تمام مراحل زندگی، از نوجوانی تا کهن سالی، خود را به شکلی متفاوت نشان می دهد. اما در میان سالی و سالمندی، این احساس نه از سر هيجان و ميل به تجربه نو، بلکه اغلب از دل مواجهه با معنای زندگی، مرگ اندیشی، بازنگری در دستاوردها و بازآفرینی هویت سر برمی آورد. جان هریسون، پژوهشگر ۸۳ ساله ای که پس از دهه ها مستندسازی در هیمالیا تصمیم گرفت دکتری معماری اش را بگیرد به یکی از مسن ترین افرادی تبدیل شده که از دانشگاه لیورپول دانش آموخته شده است. او جمله ای ساده اما عمیق بعد از کسب این مدرک گفت: «نیاز به تغییر داشتم، پس همه چیز را رها کردم و به سفر رفتم». این احساس نیاز به تغییر، گویی برشی از روان آدمی است؛ همان نیرویی که در میان سالی و سالمندی می تواند ما را از رکود و روزمرگی نجات دهد یا اگر به درستی هدایت نشود، به بحران، فرسودگی یا انتخاب های ناپخته منجر شود.

آن روی نیاز به تغییر

نیاز به تغییر، اغلب حاصل سه لایه درونی است: الف) تعارض های هویتی: در نظریه اریک اریکسون، دوره میان سالی (۴۰ تا ۶۵ سال) با چالش «زایندگی در برابر رکود» مشخص می شود. افراد در این دوره تلاش می کنند معنایی و رای خود بیابند؛ انتقال تجربه، خلق چیزهایی ماندگار یا پرورش دیگران. اگر این نیازها نا کام بمانند، نوعی خلأ در کود شکل می گیرد که به صورت نیاز به تغییر یا ترک وضعیت فعلی تجربه می شود. در سالمندی نیز، طبق نظریه اریکسون، فرد با دو گانه «تمامیت من در برابر نومیدی» روبه روست؛ جایی که زندگی گذشته مرور می شود و فرد می پرسد: «آیا رسته ام به آن گونه که می خواستم؟ اگر پاسخ منفی باشد، نیاز به تغییر (ولو دیر هنگام) و بازتعریف هویت رخ می دهد. ب) انگیزش های وجودی: در روان شناسی اگزیستانسیال نیاز به تغییر اغلب از رویارویی با چهار حقیقت بنیادین وجود می آید: مرگ (محدود بودن زمان زندگی)، آزادی (مسئول بودن

چرایی اوج گیری حس تغییر در میان سالی و سالمندی

نقطه عطف های زندگی عبارت اند از بازنگستگی، ازدواج یا طلاق فرزندان، مرگ همسر یا دوستان، بیماری یا حس پایان یافتن یک فصل از زندگی. این رخدادها محرک هایی قوی برای بازنگری هستند. کاهش نقش های اجتماعی قبلی:

سخت گیری؛ رمز طلایی پیشرفت کودکان؟

برای آینده فرزندان خود کمی سخت گیرتر رفتار کنید. طبق یک پژوهش جدید، کودکانی که با سبک فرزندپروری مقتدرانه بزرگ می شوند، تا سن ۱۱ سالگی عملکرد بهتری در مدرسه دارند. در این پژوهش مشخص شد که «مرزهای روشن» و اندکی سخت گیری توأم با محبت می تواند به رشد و پیشرفت کودکان کمک کند. نویسندگان این تحقیق می گویند: «هرچه والدین بیشتر برای فرزند خود حد و مرز تعیین کنند، احتمال موفقیت

فرددیگر نقش شغلی، والدینی یا مراقبیتی سابق را ندارد و در جست و جوی نقشی تازه برای معناست. افزایش آگاهی از مرگ: زمان، محدود شده است. این آگاهی اغلب محرکی قوی برای ایجاد تغییرات است: از بازگشت به دانشگاه تا تغییر سبک زندگی، مهاجرت یا آشتی با گذشته.

چگونه این نیاز را در ست هدایت کنیم؟ تولد دوم

حس نیاز به تغییر اگر در خلأ معنا یا با شتابزدگی هدایت شود، می تواند منجر به تصمیمات آسیب ز ا شود. اما اگر با آگاهی، حمایت روانی و بازنگری در ارزش ها همراه باشد، می تواند راهی برای «تولد دوم» باشد. از خودپرسید: «چه چیزهایی در زندگی بر ایما و اقعا معنا دارد؟»

مشورت با مشاور یا روان در مانگر

مشاوران می توانند کمک کنند تا مشخص شود این میل به تغییر، یک «گریز از وضعیت فعلی» است یا یک «حرکت به سوی چیزی ارزشمند».

آزمایش کوچک، پیش از تغییر بزرگ

مثلاً پیش از مهاجرت، یک سفر کوتاه، پیش از تغییر شغل، تجربه داوطلبانه یا پیش از بازگشت به تحصیل، شرکت در یک دوره آزاد.

پذیرش زمان به عنوان عامل محدود اما مؤثر

سالمندی به معنای پایان توانمندی نیست، اما واقع بینی درباره انرژی، منابع و زمان باقی مانده، می تواند کمک کند تغییرات به صورت هدفمند، نه هیجانی، اتفاق بیفتد. گریگوری پیرلمان، ریاضی دان گوشه گیر که پس از حل یکی از دشوارترین مسائل ریاضی، دنیای علم را ترک و زندگی ساده ای در انزو آغاز کرد. ناتانائیل برندن که در ۶۰ سالگی مسیر درمائی اش را تغییر داد و تمرکز را بر «حرمت نفس» گذاشت. نیاز به تغییر، نشانگر زنده بودن روان است. چه در ۴۰ سالگی، چه در ۸۳ سالگی، انسان تازمانی که می پرسد «آیا چیزی را باید تغییر دهم؟» هنوز در مسیر رشد است. اگر این پرسش ها با خود آگاهی، واقع بینی و حمایت عاطفی همراه شوند، نه تنها خطرناک نیستند، بلکه می توانند شروع فصلی تازه و پربار در زندگی باشند. نظریه رشد روانی-اجتماعی اریک اریکسون یکی از دقیق ترین و انسانی ترین چارچوب ها برای فهم تحولات روانی در طول زندگی است و اتفاقاً به خوبی می تواند رفتار و احساساتی مثل «نیاز به تغییر در میان سالی و سالمندی» را توضیح دهد.

روان شناسی

رد پای خاطرات فراموش شده بر تصمیم گیری

دانشمندان در پژوهشی جدید در یافتند خاطرات فراموش شده همچنان بر تصمیم گیری ها و انتخاب های ما تأثیر می گذارند. به بیان دیگر، ممکن است فکر کنیم چیزی را به خاطر نمی آوریم اما ردایی از آن خاطره بخش هایی از مغز را فعال می کند که با حافظه در ارتباط هستند. به نظر می رسد همین فعالیت ها بر تصمیم گیری های ما اثر می گذارند. حتی خاطراتی که آن ها را فراموش کرده ایم به ظاهر ا بر اعمال ما اثر می گذارند و این اتفاق می تواند اطلاعات بیشتری درباره چگونگی ذخیره آن ها در مغز در اختیار ما بگذارد.

تعریف های مختلف از حافظه

«نیک تورک-یراون» از دانشگاه «ییل» که در این پژوهش حضور نداشته، می گوید: «مردم به شیوه ای شهودی حافظه را چیزی می دانند که می توانند به یاد بیاورند و درباره اش با احساس حرف بزنند اما بیشتر روزهای ما صرف نشستن و فکر کردن به گذشته نمی شود. حافظه ما هنگام کار کردن، بچه داری یا خوشگذرانی تأثیر دایمی بر رفتار ما می گذارد. حدس می زنم ۹۵ درصد ذهن ما پنهان و در پس زمینه کار می کند». می توان تعریف های مختلفی از حافظه ارائه کرد. یکی از این تعریف ها بر اساس همان چیزی است که مردم گزارش می دهند، مانند به یاد آوردن این که دیشب چه غذایی خورده اند یا در جشن



دگرگونی ناگزیر است از تغییرات خوب، نباید ترسید

نکته ها

۶ نشانه نابغه های هیجانی

- شناسایی و نام گذاری دقیق احساسات
- عدم شخصی سازی رفتار دیگران
- خود تنظیمی و مکث پیش از واکنش
- عذرخواهی صادقانه و مسئولانه
- گوش دادن همدلانه بدون عجله برای راه حل
- پذیرش انتقاد و استفاده از آن برای رشد

مشاوره زوجین

جملات سمی که رابطه عاشقانه را

نابودمی کند

است، چنین حرف هایی می تواند حس بی توجهی و قضاوت را منتقل کند و باعث شود که طرف مقابل احساس کند جدی گرفته نمی شود. اما اجرای یکی از مراجعات را تعریف کرده است. چند سال پیش زنی به اسم لیزا برای مشاوره مراجعه کرده بود و از مشکلاتش در زندگی مشترک با همسرش، آرون صحبت می کرد. لیزا گفته بود که در اوایل رابطه، آرون مدام به او ابراز علاقه می کرد، اما حالا هر وقت بخواهد درباره موضوعی جدی حرف بزند، آرون فقط به او می گوید: «تو دیوانه ای!» به گفته برنستاین، چند ماه بعد رابطه آن ها تمام شد.

● **مرگ زندگی مشترک به واسطه مقایسه**
در همین باره، دکتر مارک تراورز، روان شناس دیگری از آمریکا، ماه گذشته جمله سمی دیگری را معرفی کرد که به گفته او، از آنچه تصور می کنید مخرب تر است. تراورز گفته که اگر از این جمله در رابطه تان استفاده می کنید، باید نگران باشید: «چرا نمی تونی مثل فلانی باشی؟». وقتی کسی این جمله را می گوید، در واقع شریکش را با افراد دیگری مثل یکی از دوستان، مادرش یا حتی نسخه ای بهتر از خود فرد در گذشته مقایسه می کند. تراورز این رفتار را «مرگ به واسطه مقایسه» نامیده؛ چون به وضوح نشان می دهد که رابطه یا دچار بحران جدی است یا به پایانش نزدیک شده.

گاهی اوقات هنگام دعوا با شریک زندگی مان، حفظ خونسردی واقعاً سخت می شود. اما باید حواسمان باشد که در لحظات عصبانیت، چه حرفی از دهانمان بیرون می آید. به گزارش «روزیاتو»، یک روان شناس هشدار داده که بعضی جمله ها نه تنها فضای رابطه را مسموم می کند، بلکه می تواند اعتماد طرف مقابل را از بین ببرد و احساساتش را بی ارزش جلوه دهد. به گفته دکتر جفری برنستاین، روان شناس و نویسنده، حتی اگر قصد تان آرام کردن فضا باشد، باز هم باید از گفتن این جملات خودداری کنید. در ابتدای رابطه عاشقانه، معمولاً تلاش می کنیم که بهترین خودمان را نشان دهیم و با دقت رفتار کنیم. اما به مرور زمان، بسیاری از ما احتیاط مان را کنار می گذاریم و شروع می کنیم به نشان دادن واکنش هایی که برای طرف مقابل خوشایند نیستند. اگر بیان این جمله ها به رفتار همیشگی مان تبدیل شوند، آینده رابطه به شدت در خطر خواهد بود.

● از «چیز مهمی نیست» تا «خیلی حساسی»
به گفته این روان شناس، سه جمله ای که باید از آن ها پرهیز کنیم، این ها هستند: «زیادی واکنش نشون می دی»، «چیز مهمی نیست» و «خیلی حساسی». برنستاین توضیح داده که حتی وقتی نیتمان آرام کردن اوضاع

ما و شما
راه ارتباطی با زندگی سلام پیامک ۰۲۰۰۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۲۹۴۵۷۶

● **کودکان و زنان مظلوم غزه**
انجام بدهم. ● **بعد از این که متوجه شدم**
امروز روز جهانی پدر بزرگ، مادر بزرگ و سالمندان است، با پدر بزرگ تماس گرفتم و بهش تبریک گفتم. خیلی خوشحال شد. ● **در زندگی سلام**
از عدم رعایت بهداشت فردی هم بنویسید. بعضی ها انگار هیچی رو بهشون در بیجگی یاد ندادن.

● **دیدن تصاویر گرسنگی مردم**
به خصوص کودکان غزه، خشم ما را نسبت به رژیم صهیونیستی و خیانت هایش بیشتر می کند. من امیدوارم که زودتر جشن پایان این رژیم کودک کش را بگیریم. ● **مدام به این فکر می کنم**
که چه کاری از دست من برمی آید که برای حمایت از



- زندگی سلام
- سه شنبه
- ۷ مرداد ۱۴۰۳
- ۴ صفر ۱۴۴۷
- ۲۹ جولای ۲۰۲۵
- شماره ۳۰۴۶

خانواده مشاوره

