



Webb Creek and Redwoods, Mount Tamalpais State Park, California



نشت های علمی گروه شنوایی شناسی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران
آکادمی علوم توانبخشی

چگونه با تغییرات غیر مترقبه و ناگهانی مواجه شویم؟

پنجمین نشست گروهی - حمایتی برای
والدین دارای فرزند با کم شنوایی

دکتر فرنوش جارااللهی
عضو هیئت علمی گروه شنوایی شناسی

۵ آذرماه ۱۳۹۸



- همه چیز **همواره در حال تغییر** است (فصول، بدن ما، جهان، اشیاء و ...)
- **تنها چیزی که تغییر نمی کند، خود تغییر است.**
- **فرایند زندگی یعنی شدن مداوم**
- **در عرصه زندگی باید سرعت انتقالمان را بالا ببریم** و آماده تغییراتی باشیم، که خواسته یا ناخواسته هر لحظه در معرض آنها هستیم. **از تغییرات نمی توان گریخت.**
- **مثبت یا منفی بودن تغییرات بستگی به نگاه ما دارد.** (در تغییرات خود واقعی نمایان می شود.)



تغییرات، فقط یک فرصت هستند. شما چگونه با آن برخورد می کنید؟



□ استنباط شما از تغییر چیست؟

مواردی که جرأت مواجهه با آن را نداریم منجر به مرگ ما می شود (جسمی، عاطفی، روانی، مدیریتی و فرصتی).

جهان هستی همواره در حال تغییر و دگرگونی است. من آگاهانه و با شجاعت از این تغییرات در جهت بهبود کیفیت زندگی ام استفاده می کنم.



□ در دریای زندگی ناخواسته دچار توفان و طغیان هایی می شویم. مانند فوت یک عزیز- کم شنوایی فرزند- ورشکستگی و ...

□ واکنش ما چیست؟

- با طبیعت دعا کنیم، ناسزا بگوییم و گله از خداوند داشته باشیم که چرا این مصیبت برای من؟!

- تأثیر و فایده ای ندارد. چاره ای جز تسلیم و درک شرایط موجود نیست.

- بهتر است به دنبال فلسفه وقوع این تغییر در زندگی مان بگردیم.

* با این تغییر آرام همراه شویم.

* قدرت پذیرش و سازگاری مان را بالا ببریم. شجاعانه با آن روبرو

شویم.



چکار کنیم تا بتوانیم تغییر کنیم؟



باید بر سه نوع مقاومت غلبه کنیم:

۱. از درون خودمان (آیا هدف مورد نظر بر اساس توانمندی هایمان می باشد؟)
۲. مقاومت از بیرون: از افرادی که با آنها در یک رده هستیم (بشین، نرو، حوصله داری و ...)
۳. مقاومت از بیرون: که از رده های بالاتر بر ما ایجاد می شود (برو سر جاییت. اینجا جای تو نیست و ...)



چه عواملی نمی گذارند ما تغییر کنیم؟



- علت و معنی تغییر را نمی دانیم. چرایی را نمی دانیم.
- آموزش ندیده ایم که آماده تغییر باشیم.
- ترس از تغییر (اطلاعاتمان کافی نیست. مبادا در اثر تغییر حذف شویم یا مورد تمسخر و انتقاد واقع شویم.
- به خودمان باور نداریم.
- ترس از اشتباه کردن (مبادا کامل نباشم که مساوی خواهد بود با دوست نداشته شدن و از دست دادن چیزها یا افراد مهم در زندگی. ما مشروط بزرگ می شویم.)
- باورهایمان را دوباره سنجی نکرده ایم. باورهای غلط زیاد داریم (مارگزیده از ریسمان سیاه و سفید می ترسه - مرغ همسایه غازه - آهسته برو آهسته بیا).



چه عواملی نمی گذارند ما تغییر کنیم؟

- وجود قوانینی که تقریبا مثل حکم الهی عمل می کنند (مانند: با فرزند حرف نزدن جزء رسوم یک خانواده است چون او پررو می شود)، کلیشه های بی بنیان هستند.
- احساس اجحاف، تحمیل، فریب، ترس از دست دادن چیزهایی که اندوخته ایم.
- اصرار و اثبات حقانیت خودمان
- پند و نصیحت و استدلال زیاد بویژه با نوجوانان
- عدم انعطاف پذیری و در روتین زندگی کردن
- وجود خیلی از بیماری ها





چگونه پتانسیل تغییر را در وجودمان فعال نگه داریم؟

- ابتدا آگاهانه و مسئولانه بهای تغییر را پردازیم، چون تغییر دشوار و دردناک است و از دست دادن هایی دارد.
- هدفمندانه تغییر کنیم.
- قدرت انعطاف پذیری مان را بالا ببریم.
- با تقویت اطلاعاتمان، قدرت پیش بینی داشته باشیم.
- از روتین خارج شویم و خلاقیت نشان دهیم.
- در نظام باورها و نگرشمون تغییر ایجاد کنیم تا کیفیت زندگی مان بالا رفته و راضی باشیم.

عادت کنیم که به چیزی عادت نکنیم



چگونه پتانسیل تغییر را در وجودمان فعال نگه داریم؟

- بر ترس هایمان غلبه کنیم.
- عشق به همه چیز را در وجودمان بالا ببریم که باعث افزایش شجاعت ما شده و ترس هایمان کاهش می یابد.
- برای عدم تغییرمان بهانه نیاوریم.
- مهارت یاد بگیریم.
- ریسک کنیم. جرأت کنیم.
- اگر نوع تغییر، فقدان و مرگ نباشد؛ هر تغییر دیگری جذاب است و مطمئن باشید که آسیب نمی بینیم و به رشد ما در زندگی کمک خواهد کرد.



با سپاس از توجه تان