



تغییر و تحول،

به مناسبت آغاز

یا مقلب القلوب و الابصار یا مدبر الیل و النهار،

ما یا در موضع تغییر خود هستیم یا در صدد تغییر دیگری. البته بیشتر در پی تغییر دادن هستیم تا تغییر کردن که اولی آسان تر و دومی یعنی تغییر خود بسیار سخت است. از این رو گفته اند که شجاع ترین آدم ها کسانی هستند که با خودشان مواجه می شوند. البته ما به عنوان مشاور بیشتر و به طور خاص با هر دوی این تغییرات مواجه می شویم. به عبارت دیگر، برای ما مشاوران ضروری است که هم به طور مرتب خودکاو می کنیم و در پی آن، به ایجاد تغییرات مثبت در خود بپردازیم (محاسبه و مراقبه نفس) و هم شرایط را به گونه ای فراهم آوریم که مراجعانمان و البته اطرافیان و مجموعه حاضر در دامنه حیاتمان خودشان به تغییر برسند، نه این که ما آن ها را تغییر بدهیم؛ زیرا بهترین تغییرات، تغییرات همراه با هشیاری و آگاهی و بینش است.

از طرفی، در جهان امروزی، ما خود را خواسته یا ناخواسته در مسیر تغییر قرار می دهیم و یا در معرض تغییر واقع می شویم. به عبارتی در برخی شرایط خودمان برنامه ریزی می کنیم که تغییر کنیم؛ یعنی هدفمند، آگاهانه و با برنامه پیش می رویم، به طور مرتب خود را از طریق برنامه های خویش می آفرینیم و نسبت به تغییرات خود هشیار و آگاهییم و صد البته اگر تکیه بر ارزش ها و منابع و فرهنگ جافتاده خودمان داشته باشیم با کمترین آسیب و هزینه رو به رشد می رویم، اما چنانچه بدون هدف و برنامه مطالعه شده، بدون آگاهی و هشیاری و ناخواسته و در واقع با برنامه ریزی دیگران پیش رویم؛ و در ظاهر به جلو رانده شویم؛ یعنی دیگران برنامه ریزی می کنند تا ما تغییر کنیم. گرچه می دانیم که تمامی تغییرات کوششی برای حفظ ثبات است و در عین حال به طور فطری رو به سوی کمال داریم، به این دلیل که ما مخلوقاتی هستیم که برای سکون آفریده نشده ایم. انسان موجودی است پویا، سیال، دائماً در حال تحول و شدن و شکل گرفتن و تکامل یافتن و... هستی در حال حرکت و تحول و دگرگونی است (در عین

ما چه به عنوان مشاور و چه به عنوان فردی عادی، معمولاً از شرایط فردی، اجتماعی و جهانی ناراضی هستیم. گله و شکایت می کنیم که چرا وضع این چنین است. غالب شکایت ها در این خصوص است که چرا شرایط و آدم ها (محیط مدرسه و دانش آموزان) تغییر کرده اند یا برعکس این که چرا تغییر نمی کنند. گاه به این فکر می کنیم که چگونه می توان این تغییرات را صورت داد. گاه تغییر را مضر می دانیم و از آن ناخرسندیم و گاه آن را لازم و ضروری تلقی می کنیم و تمام تلاشمان را برای ایجاد تغییر به کار می گیریم. در واقع، همواره و همیشه در این جهت حرکت می کنیم که از طریق تغییر به ثبات برسیم یا ثبات را برهم می زنیم تا تغییر کنیم و به وضع بهتر و مناسب تری برسیم. این شاید به این دلیل باشد که وجود ما هرگز یک بار و برای همیشه تثبیت نشده است و تمام این تلاش ها در جهت رسیدن به تعادل و توازن است. تعادل یعنی عدل، یعنی قرار گرفتن هر چیز در جای خودش، یعنی تنظیم شرایط، موقعیت ها، تنظیم امور، روابط و... تا هماهنگی و همخوانی و وحدت و انسجام ایجاد شود.

تمام اکتشافات و اختراعات در نتیجه احساس نیاز به یک تغییر تحقق پذیرفته اند. با نگاهی به گذشته، درمی یابیم که بشر یکنواختی را بر نمی تابد و سکون را موجب اضطراب می داند. او همواره در پی تغییر و در صدد دستیابی به شرایطی جدید، متفاوت و البته مطلوب تر است. در واقع، او همه ثباتش را برهم می زند، خود را به تنش می اندازد و امنیت و وابستگی را رها می کند تا به موقعیتی جدید دست یابد. در این میان، شجاعت در تغییر دادن است (تغییرات ارادی و همراه با آگاهی و خودخواسته) و مهم ترین و بارزترین و معنادارترین تغییرات، تغییراتی است که در خود (self) ایجاد می کنیم. در این نوع تغییر و تحول است که به فلسفه خلقت و چپستی خود پی می بریم و به آن معنا می بخشیم.

پیامی از طبیعت

از سال جدید

یا محول الحول و الاحوال، حول حالنا الی احسن الحال

شناخت‌ها، افکار و نگرش‌ها و رفتارها و حتی انگیزه‌ها و نیازها و روابط "فرد" با "دیگران" به‌ویژه اطرافیان مهم و نزدیکش، می‌دانند. به بیان دیگر، روان‌درمانی، ایجاد تغییر در آن دسته از ویژگی‌های شخصیتی مراجع است که در زندگی او مشکلاتی ایجاد کرده‌اند. درمان گاهی بر مراجع و شرایط درون فردی او تمرکز دارد و گاهی معطوف به روابط بین فردی می‌شود.

گاه تغییرات در جهت تثبیت نظام ارزشی و اخلاقی و فلسفه هستی فرد صورت می‌پذیرد و گاه در جهت تشکیل یا تغییر فلسفه زندگی و تغییرات سبک زندگی فرد.

اگر بخواهیم جامع‌تر و عمیق‌تر ببینیم و مقایسه‌ای داشته باشیم، می‌توانیم این‌طور مطرح کنیم که: ادیان الهی با ارائه یک نظام ارزشی در قالب مجموعه‌ای از قواعد و قوانین الهی و از پیش تدوین شده، ایجاد تغییرات بنیادین در فلسفه هستی و نظام اخلاقی و انگاره‌ها و باورهای فرد را مدنظر قرار می‌دهند و روان‌درمانی در راستای آن اهداف قدسی، با تسهیل شرایط و (ایجاد شرایط امن و احساس امنیت، احترام و آزادی در فرد) این امکان را به وی می‌دهد که با جست‌وجو در خود به ارزش‌های فطری خویش دست یازد.

وجه اشتراک آموزه‌های دینی و روان‌درمانی و مشاوره، افزایش سطح هشیاری، توجه و خودآگاهی در فرد و در نهایت، رساندن فرد به تغییر مثبت، سازنده و مطلوب است.

اینکه چه چیزی در فرد باید تغییر کند و چگونه این تغییر صورت گیرد، از جمله مواردی است که باید به آن پرداخته شود. امید است با تغییرات طبیعت ما نیز تغییراتی اساسی و مطلوب در خود ایجاد کنیم، تغییراتی در افکار و احساسات و رفتار خود همان‌طور که در دعای زیبای سال تحویل از خداوند چنین می‌خواهیم.

سردبیر

نظم و هماهنگی و انسجام و وحدت موجود) و ما به عنوان بخشی از هستی نمی‌توانیم ساکن و ثابت باشیم. تغییر می‌کنیم تا از آنچه که هستیم به آنچه که دوست داریم برسیم و شکاف بین این دو (ideal self و real self) را پر کنیم؛ چرا که شکاف یعنی ناهمخوانی و ناهماهنگی، و ناهماهنگی موجب ناسازگاری و عدم انطباق‌پذیری می‌شود و رفع شکاف یعنی انسجام، هماهنگی، وحدت، وحدت با خود و هستی و در نهایت، توحید یافتگی.

ما از طریق تغییر می‌توانیم به وجود خود پی ببریم و به آن معنا دهیم و هویت پیدا کنیم. به عبارتی، ما همواره بین تثبیت هویت خود و احساس تعلق و وحدت به خانواده، دیگران و هستی در نوسانیم و زمانی احساس رضایت می‌کنیم که به تعادل و توازن رسیده باشیم.

اصالت و اهمیت تغییر را در حدی بدانیم که خداوند فرمود: «ما هیچ قومی را تغییر نمی‌دهیم مگر آنکه آن قوم خود بخواهند تغییر دهند / رعد آیه ۱۱». خداوند بشر را در تغییر و سکون آزاد گذاشته است؛ راه‌های مختلف را پیش روی او قرار داد، و شرایط را برای تغییر تسهیل کرده است. او انبیا و رسولان و حجت‌هایی را در زمین قرار داده اما انتخاب تغییر را برعهده انسان گذاشته است تا او خود برگزیند و البته مسئولیت این آزادی و انتخاب را هم بپذیرد. انتخاب یعنی تعهد و مسئولیت و پذیرش مسئولیت شرط اصلی تغییر است.

در مشاوره و روان‌درمانی، درمان یعنی تغییر، نظریه‌های شخصیت، نظام‌ها و رویکردهای مختلف روان‌درمانی و مشاوره به‌وجود آمده و شکل گرفته‌اند تا تغییر صورت بپذیرد. نظریه‌های مشاوره درباره فرایندهایی که موجب تغییر می‌شوند و نیز محتوایی که باید تغییر کند، حرف می‌زنند. حتی همین نظریه‌ها تغییر می‌یابند تا تغییرات بهتری صورت بپذیرد.

روان‌درمانی را برقراری تماس به منظور ایجاد تغییر در احساسات،