



مسیر رشد بزرگسالان



کسب کرده و رفتار خود را کنترل می‌کنیم، همچنین به‌طور فزاینده‌ای از آن آگاه می‌شویم و توانایی مدیریت بهتر روابط و عوامل اجتماعی تأثیرگذار بر خود را داریم. با این حال، بیشتر ما (حدود ۶۵ درصد از جمعیت عمومی) هرگز تبدیل به «بزرگسالان» با عملکرد بالا نمی‌شویم، زیرا هرگز به احساس مستقل «خود بودن» دست نمی‌یابیم و مبنای تفکرات و احساساتمان به نحوه فکر کردن دیگران در مورد ما وابسته است. بسیاری از ما فکر می‌کنیم که بزرگسال بودن به

◆ آسیه محمدزاده

مدیر اجرایی سازمان مدیریت صنعتی استان کرمان

در این مقاله سعی می‌شود به چگونگی رشد ما در بزرگسالی پرداخته شود. این‌که چگونه باید دنیا را درک کنیم و با آن درگیر شویم. چگونه درگیری‌ها را حل کنیم و با افراد اطرافمان تعامل داشته باشیم.

بزرگسالی برای همه ما اتفاق می‌افتد. ما چارچوبی برای رشد بزرگسالان نداریم که بتواند به ما کمک کند تا بفهمیم کجا هستیم و کجا می‌خواهیم باشیم.

تئوری رشد بزرگسالان دکتر رابرت گگن (Robert Kegan) نشان می‌دهد که بزرگسالان پنج مرحله رشد را پشت سر می‌گذارند و بیشتر ما در حال گذار بین مراحل هستیم.

بزرگسال شدن به معنای انتقال به مراحل بالاتر رشد است. این به معنای ایجاد حس مستقل «خود» و به دست آوردن صفات مرتبط با خرد و بلوغ اجتماعی است.

این به آن معناست که از «خود» مان آگاهی بیشتری

بسیار مهم است. پروفیسور گگن مراحل رشد بزرگسالان را این‌گونه بیان می‌کند:

مرحله ۱- Impulsive mind ذهن تکانشی (اوایل کودکی)،
مرحله ۲- Imperial mind ذهن پادشاهی (ذهن دوران نوجوانی، ۶ درصد جمعیت بزرگسال این ذهن را دارا هستند)،

مرحله ۳- Socialized mind ذهن اجتماعی شده (۵۸ درصد جمعیت بزرگسال)،

مرحله ۴- Self-Authoring mind ذهن خود نگار (۳۵ درصد جمعیت بزرگسال)،

مرحله ۵- Self-Transforming mind ذهن خود تغییردهنده (۱ درصد جمعیت بزرگسال).

نکته قابل توجه این است که در اغلب مواقع ما در حال انتقال بین مراحل بالا هستیم و یا در مراحل مختلف با افراد مختلف رفتار می‌کنیم (به‌عنوان مثال مرحله ۲ با شریک عاطفی و مرحله ۳ با شریک کاری) پس مسئله مهم این است که در کدام مرحله قرار داریم، چه زمانی و با چه کسی؟! فقط در این صورت است که می‌توانیم عمداً برای تغییر دیدگاه، افکار و احساسات و اعمال خود تلاش کنیم.

مرحله ۱- ذهن نوزادی و اوایل کودکی که همه‌ی انسان‌ها با آن به دنیا می‌آیند.

مرحله ۲- اغلب نوجوانان در این مرحله قرار دارند، اما بسیاری از بزرگسالان هرگز از این مرحله عبور نمی‌کنند، همه‌ی ما فردی را می‌شناسیم که در این گروه قرار می‌گیرد.

در این مرحله، تأکید بر نیازها، علائق و دستور کارها مشخص است. روابط، معاملات است و افراد، مردم را وسیله‌ای برای تأمین نیازهای خود می‌دانند. آن‌ها به نحوه درک دیگران اهمیت می‌دهند، آن هم فقط از این جهت که چه پیامدی برای شخص خودشان دارد؛ به‌عنوان مثال، وقتی دو دوست در مرحله ۲ به هم دروغ نمی‌گویند، به دلیل ترس از عواقب یا تلافی‌جویی است نه به دلیل این‌که آن‌ها باید با هم شفاف و صادق باشند و برای رابطه باید ارزش قائل شوند. علاوه بر این افراد در این مرحله فقط به دلیل پاداش یا مجازات‌های بیرونی از قوانین، فلسفه‌ها، ایدئولوژی‌ها پیروی می‌کنند نه به این دلیل که واقعاً به آن‌ها اعتقاد دارند.

مرحله ۳- ذهن اجتماعی شده که بیشتر افراد در این مرحله هستند

در این مرحله منابع خارجی، حس «خود» و درک ما

معنای بهتر شدن در کارهایی است که انجام می‌دهیم؛ یعنی کسب مهارت و دانش بیشتر، اما پروفیسور گگن با این موضوع مخالف است و بزرگسال شدن را به معنی یادگیری چیزهای جدید و یا افزودن چیزهایی به «ظرف» ذهن نمی‌داند، بلکه تغییر نحوه شناخت و درک جهان یا به عبارتی «تغییر شکل واقعی ظرف» ذهن را به معنی بزرگسال شدن و از نشانه‌های تحول می‌داند. «تحول» مانند تغییری است که کوپرنیک در برداشت ما از منظومه شمسی ایجاد کرد. قبل از کوپرنیک فکر می‌کردیم که زمین مرکز منظومه شمسی است، اما کوپرنیک نشان داد که خورشید در مرکز منظومه شمسی قرار دارد؛ بنابراین در حالی که هیچ چیز از نظر جسمی تغییر نکرد، کل برداشت و درک ما از جهان تغییر شکل یافت.

نکته دیگر تغییر موضوع - «شی» - است، از subject (چیزی که کنترل می‌کند) به object (چیزی که می‌توانیم آن را کنترل کنیم)

این موضوع بر این فرض استوار است که هر چه بیشتر زندگی خود را به‌عنوان یک «شی» در نظر بگیریم، با وضوح بیشتری می‌توانیم جهان، خود و افراد موجود در آن را ببینیم.

Subject: مفاهیمی است که ما به آن‌ها وابسته هستیم و بنابراین نمی‌توانیم آن‌ها را تغییر دهیم مانند ویژگی‌های شخصیتی، خانواده‌ای که در آن متولد شده‌ایم، پیش‌فرض‌هایمان در مورد نحوه کار جهان و رفتارها و احساساتمان.

Object: مفاهیمی است که می‌توانیم خود را از آن‌ها جدا کنیم، به‌گونه‌ای که بتوانیم به نوع دیگری نگاه کنیم، تأمل کنیم، درگیر شویم، کنترل کنیم و به آن متصل شویم.

به‌عنوان مثال تجربه «دین» در زندگی هر کدام از ما می‌تواند مثال خوبی از گونه تبدیلی subject-object باشد. ما در خانواده‌ای با دین و مذهب معین به دنیا می‌آییم و وارث این آیین می‌شویم اما با گذشت زمان و تأمل و تجزیه و تحلیل می‌توانیم تصمیم بگیریم که به چه چیزهایی باور داشته باشیم و چه چیزهایی را از خود دور کنیم و از چه اعتقاداتی عقب‌نشینی کنیم.

در نتیجه هر چه از تجربه subject فاصله بگیریم و از افکار، باورها و احساسات که هویت ما را ساخته کناره‌گیری کنیم به تجربه object نزدیک‌تر می‌شویم. تحول و تغییرات subject-object برای رشد بزرگسالان

بیشتر ما (حدود

۶۵ درصد از

جمعیت عمومی)

هرگز تبدیل به

«بزرگسالان»

با عملکرد بالا

نمی‌شویم، زیرا

هرگز به احساس

مستقل «خود»

بودن» دست

نمی‌یابیم و

مبنای تفکرات و

احساساتمان به

نحوه فکر کردن

دیگران در مورد ما

وابسته است.

چیزی است که من برای آن ایستادگی می‌کند. در این مرحله ما می‌توانیم انتظارات و ارزش‌ها را زیر سؤال ببریم، موضع‌گیری کنیم، محدودیت‌هایی تعیین کنیم و با چارچوب ذهنیت مستقل، مشکلات را کشف کنیم. ما می‌توانیم مسئولیت حالات و احساسات درونی خود را بر عهده بگیریم. «ما» درک خود از جهان را تولید می‌کنیم و با زمینه‌ای که در آن قرار داریم بی‌جهت شکل نمی‌گیریم.

مرحله ۵ - ذهن خود تغییردهنده که فقط ۱ درصد بزرگسالان به این مرحله می‌رسند

در این مرحله، احساس شخص به هویت‌ها یا نقش‌های خاصی گره نمی‌خورد، بلکه دائماً از طریق کاوش در هویت‌ها و نقش‌های فرد ایجاد می‌شود و با تعامل با دیگران بیشتر برطرف می‌شود. این «خودی» است که در جریان مداوم است و همیشه در حال تغییر. ما هم نویسنده این «خود» هستیم و هم مایلیم با اقتدار روی دیگران کار کنیم. ما نه تنها می‌توانیم دیگران بلکه خودمان را هم زیر سؤال ببریم. ما دیگر به دلیل هویت خود زندانی نیستیم؛ پیچیدگی‌های زندگی را می‌بینیم و می‌توانیم خود را گسترش دهیم، ما در حال بازآفرینی هویت خود هستیم، ما می‌توانیم چندین فکر و ایدئولوژی را همزمان داشته باشیم و از منظرهای مختلف هستی را درک کنیم.

در نتیجه در دنیایی که مسائل روزبه‌روز در حال پیچیده‌تر شدن هستند، فاصله بین پیچیدگی مسائل از یک‌سو و سطح پیچیدگی ذهنی ما از سوی دیگر باعث می‌شود که اکثر مسائل ما حل نشده باقی بمانند. اکثریت عدم تطابق‌ها، دودلی‌ها، شک و تردیدها، سرگشتگی‌ها و به بن‌بست رسیدن‌ها ناشی از این مسئله است. ما هیچ کنترلی روی روند افزایش پیچیدگی‌ها در دنیای پیرامونمان نداریم. تنها کاری که می‌توانیم بکنیم تحول در پیچیدگی ذهن خودمان است. حرکت در مسیری که کنترل ذهنمان را در دست بگیریم و آن را در مسیر پر چالش تحول بیندازیم و به سمت ذهن «خود تحول گر» حرکت کنیم تا بتوانیم هم خود و هم دنیای پیرامونمان را زیر سؤال ببریم. ♦♦

منابع:

Adult development in post_ industrial society and working life Author: robert kegan
Immunity to change Author: robert kegan and-
lisa laskow lahey

را از جهان شکل می‌دهند. در حالی که در مرحله قبل مهم‌ترین موارد نیازها و علایق شخصی ما بود، در این مرحله، مهم‌ترین چیزها ایده‌ها، هنجارها و اعتقادات مردم و سیستم‌های اطراف ما هستند، (خانواده، جامعه، ایدئولوژی، فرهنگ و ...)

برای اولین بار در این مرحله ما تجربه دیگران از خودمان را می‌فهمیم، ما از خودمان یک نگاه خارجی داریم (آن‌ها فکر می‌کنند من احمق هستم) و آن را بخشی از تجربه داخلی خود می‌کنیم (من احمقم) ما افکار، عقاید، اخلاق خود (آنچه را که درست میدانیم) از منابع خارجی دریافت می‌کنیم. قضاوت و نظر دیگران برای ما مهم است و ما از آن تأثیر می‌پذیریم و انرژی زیادی را برای جلوگیری از صدمه زدن به احساسات دیگران صرف می‌کنیم.

ما به دنبال اعتبارسنجی خارجی هستیم تا احساس خود را پیدا کنیم؛ به‌عنوان مثال دانش‌آموز تا نمره خود را در یک آزمون نمی‌بیند، نمی‌داند آیا با موفقیت در آن موضوع تسلط یافته است یا نه. یک مدیر اجرایی تا زمانی که همکارانش به او بازخور ندهند، نمی‌داند که آیا جلسه‌ای که برگزار کرده موفقیت‌آمیز بوده است یا نه.

ما یک احساس مستقل و قوی از خود نداریم. وقتی بین ایدئولوژی‌ها، نهادها یا افراد مهم تعارضی وجود دارد ما به‌سختی می‌توانیم به این سؤال پاسخ دهیم. ما چه می‌خواهیم؟ ما بیش از حد مشغول انتظارات دیگران یا نقشه‌های اجتماعی هستیم.

به‌عنوان مثال وقتی شخصی تقلب می‌کند در مرحله دو، نگران گرفتار شدن و عواقب آن مثل بیرون رانده شدن می‌باشد و در این مرحله احساس گناه وجود دارد؛ زیرا تقلب یک اشتباه است و مغایر با سیستم اعتقادی و ارزش‌هایش است. به نظر می‌رسد برای بسیاری از افراد، بلوغ اجتماعی در اینجا متوقف شده است، با این حال پتانسیل توسعه وجود دارد.

مرحله ۴ - ذهن خود نگار که ۳۵ درصد از بزرگسالان در این مرحله زندگی می‌کنند.

در این مرحله ما می‌توانیم «چه کسی هستیم» را تعریف کنیم و افراد دیگر، روابط ما یا محیط آن را تعریف نمی‌کنند. ما می‌فهمیم که ما یک «فرد» هستیم با افکار، احساسات و اعتقاداتی مستقل از استانداردها و انتظارات محیط خود. اکنون می‌توانیم نظرات دیگران را از نظرات خود متمایز کنیم تا قضاوت و داوری خود را تدوین کنیم. این نوعی از شخص من است، این همان

هر چه از تجربه

subject

فاصله بگیریم و

از افکار، باورها

و احساسات

که هویت ما را

ساخته کناره‌گیری

کنیم به تجربه

object نزدیک‌تر

می‌شویم.

تحول و تغییرات

subject-

object برای

رشد بزرگسالان

بسیار مهم است.