



## درباره تبعات ماندن در وضعیت‌های آسیب‌زا و ترس از تغییر

## «درماندگی آموخته‌شده» چیست؟

## گزارش

**نیولوفر منصوری / گروه گزارش - ترس از تغییر تجربه‌ای است که بسیاری از افراد در مقطعی از زندگی با آن روبرو می‌شوند؛ احساسی که گاهی حتی در دل ناراضیاتی و فشار هم باعث می‌شود فرد در همان وضعیت باقی بماند. کم‌نیستند کسانی که در یک رابطه، شغل یا سبک زندگی نامطلوب مانده‌اند و با وجود ناراضیاتی، تصمیم جدی برای تغییر نمی‌گیرند. این ماندن لزوماً به معنای رضایت نیست؛ گاهی نتیجه عادت، وابستگی، نگرانی از دست دادن داشته‌ها یا احساس ناتوانی در تغییر شرایط است. از نگاه روانشناسان، ذهن انسان معمولاً به وضعیت‌های آشنا تمایل دارد، حتی اگر آن وضعیت چندان مطلوب نباشد. تجربه‌های دوران کودکی، شیوه‌های تربیتی، شکست‌های قبلی و شکل‌گیری این باور که تغییر از کنترل فرد خارج است، می‌تواند او را در نوعی چرخه تکرار نگه دارد. در چنین وضعیتی، تغییر به جای آنکه فرصتی برای بهتر شدن دیده شود، به شکل یک ریسک یا موقعیت نامطمئن تصور می‌شود و فرد ترجیح می‌دهد در همان شرایط آشنا باقی بماند.**

اما چه عواملی باعث می‌شود فرد حتی در شرایطی که از آن آسیب می‌بیند، همچنان در همان موقعیت باقی بماند؟ چرا برخی انسان‌ها برای تجربه وضعیت‌های تازه آمادگی بیشتری دارند، در حالی که برخی دیگر بشدت از تغییر فاصله می‌گیرند؟ دکتر داوود فتحی، مشاور و روانشناس، در گفت‌وگو با «ایران» به ریشه‌های روانی این مسأله می‌پردازد. این روانشناس با طرح این پرسش که چرا برخی افراد در عین ناراحتی و رنج حاضر به تغییر نیستند، به «ایران» می‌گوید: «یکی از مهم‌ترین دلایل این موضوع آن است که فرد، موقعیت موجود را غیرقابل تغییر می‌داند و تصور می‌کند کنترل شرایط در دست او نیست و وقتی انسان به این باور برسد که بر وضعیت خود تسلط ندارد، به تدریج میل و اراده لازم برای تغییر را نیز از دست می‌دهد. به گفته او، نقش خانواده و تجربه‌های تربیتی، ترس از دست دادن، شکل‌گیری وابستگی‌های عاطفی، هویت‌یابی یا یک نقش و پدیده‌ای به نام «درماندگی آموخته‌شده»، از جمله عواملی هستند که می‌توانند اراده فرد برای تغییر را

کندن از وضع موجود رخ نمی‌دهد. این روانشناس برای روشن‌تر شدن این موضوع، مثال یک خودروی قدیمی را مطرح می‌کند و می‌گوید: «فرض کنید فردی یک خودروی مدل قدیمی دارد؛ خودرویی که شاید چندان مطلوب و به‌روز هم نباشد، اما صاحبش به آن خو گرفته و حتی دوستش دارد؛ اگر این فرد بخواهد خودروی بهتری بخرد، ناچار است آن خودرو را بفروشد. اما مشکل دقیقاً از همین‌جا آغاز می‌شود؛ او جرأت دل‌کنند از آنچه در اختیار دارد را ندارد، حتی اگر بداند گزینه بهتری در انتظار اوست.»

فتحی توضیح می‌دهد: «این مثال، فقط یک نمود بیرونی و ملموس از ماجراست. در واقعیت، مسأله اصلی معمولاً به چیزهای درونی‌تر مربوط می‌شود؛ مثل رابطه‌ها، وابستگی‌ها، عادت‌ها، نقش‌های تثبیت‌شده و نیازهای هیجانی. وقتی این وابستگی‌ها درونی و عاطفی می‌شوند، فرد دیگر به سادگی قادر به رها کردن آنها نیست؛ به همین دلیل است که برخی آدم‌ها با وجود آسیب دیدن از یک رابطه، شغل یا سبک زندگی، باز هم در همان موقعیت باقی می‌مانند.»

## مانع پنهان تغییر

او در همین زمینه تأکید می‌کند: «از نظر شخصیتی، معمولاً میان افراد جسور و خلاق با افراد ترسو و وابسته تفاوت وجود دارد. شخصیت‌های جسورتر آمادگی بیشتری برای تجربه وضعیت‌های تازه دارند، در حالی که شخصیت‌های وابسته و هراس‌محور، بیشتر به سمت حفظ وضعیت موجود می‌روند، حتی اگر آن وضعیت برایشان مطلوب نباشد.»

فتحی بخش دیگری از این مسأله را به سبک تربیتی و الگوهای والدین مرتبط می‌داند. او می‌گوید: «خانواده‌ها در شکل‌گیری نگرش فرد نسبت به تغییر نقش مهمی دارند. اگر در یک

خانواده، تغییر به‌عنوان امری سازنده، رشد‌یابنده و قابل مدیریت تجربه شده باشد، فرزندان نیز با نگاه مثبت‌تری به آن نزدیک می‌شوند. اما اگر تجربه‌های تغییر در محیط خانواده عمدتاً با شکست، آسیب یا بی‌ثباتی همراه بوده باشد، طبیعی است که اعضای آن خانواده نسبت به هر نوع تغییر احساس ناامنی و ترس پیدا کنند.»

این روانشناس برای توضیح این موضوع می‌گوید: «تصور کنید پدری در خانواده بارها تصمیم‌های مهمی گرفته اما بیشترین تصمیم‌ها به شکست انجامیده است. در چنین شرایطی، خانواده به این جمع‌بندی می‌رسد که تغییر، مساوی با بحران و شکست است. بنابراین ترجیح می‌دهد در یک نقطه به‌ظاهر امن باقی بماند و ریسک نکند.»

او توضیح می‌دهد: «در درماندگی آموخته‌شده، فرد به این نتیجه می‌رسد که تغییر از اختیار او خارج است. او ممکن است در گذشته بارها تلاش کرده باشد، اما نتیجه مطلوبی نگرفته باشد. به همین دلیل کم‌کم این باور در او شکل می‌گیرد که «هر تلاشی برای تغییر، محکوم به شکست است.» وقتی چنین باوری در ذهن فرد تثبیت شود، او دیگر حتی برای تغییرات ممکن و در دسترس هم اقدام نخواهد کرد.»

به گفته فتحی، این افراد معمولاً نه به این دلیل که تغییر واقعاً ناممکن است، بلکه به این علت که ذهن آنها شکست را قطعی می‌داند، در وضعیت قبلی می‌مانند. او تأکید می‌کند درماندگی آموخته‌شده، یکی از مهم‌ترین موانع روانی در برابر رشد و تحول فردی است.

موضوع دیگری که در این میان مطرح می‌شود این است که برخی از افراد می‌گویند «ما را با همین شغل، همین سبک زندگی یا همین موقعیت می‌شناسند» و همین شناخته شدن،



**درماندگی آموخته‌شده، فرد به این نتیجه می‌رسد که تغییر از اختیار او خارج است. او ممکن است در گذشته بارها تلاش کرده باشد، اما نتیجه مطلوبی نگرفته باشد**

در آن موقعیت، به یک نیاز روانی یا هیجانی پاسخ بدهد؛ نیازی که برای دیگران قابل مشاهده یا قابل فهم نیست، اما برای خود او معنا دارد. حتی اگر آن موقعیت با ضرر همراه باشد، باز هم ممکن است چون مانند یک مسکن روانی عمل می‌کند، برای فرد حفظ شود. به بیان دیگر، بعضی افراد در موقعیت‌هایی می‌مانند که از بیرون بی‌منطق به نظر می‌رسد، اما در درون، آن موقعیت موقتا از زنجی عمیق‌تر جلویگیری می‌کند.»

فتحی در توضیح این وضعیت، به تفاوت میان منافع آشکار و نیازهای پنهان اشاره می‌کند و می‌گوید: «گاهی یک موقعیت برای فرد، هم منفعت بیرونی و اجتماعی دارد و هم از نظر معنوی یا اخلاقی رضایتبخش است. اما گاهی فرد در موقعیتی باقی می‌ماند که نه سود مالی مشخصی دارد، نه مزیت اجتماعی روشنی و نه حتی توجیه بیرونی قابل قبولی. در این گونه موارد، باید به سراغ لایه‌های پنهان‌تر رفت.»

این روانشناس برای تغییر است. این نقش یا موضوع «هویت‌یابی با یک نقش یا موقعیت» می‌پردازد و می‌گوید: «گاهی فرد به این نتیجه می‌رسد که تغییر از اختیار او خارج است. او ممکن است در گذشته بارها تلاش کرده باشد، اما نتیجه مطلوبی نگرفته باشد. به همین دلیل کم‌کم این باور در او شکل می‌گیرد که «هر تلاشی برای تغییر، محکوم به شکست است.» وقتی چنین باوری در ذهن فرد تثبیت شود، او دیگر حتی برای تغییرات ممکن و در دسترس هم اقدام نخواهد کرد.»

## درمان الگوی نامطلوب



برش

برخی رفتارهای تکراری ریشه در الگوهای ناهوشیار ذهن دارند. فتحی در این زمینه می‌گوید: «وقتی فرد بارها در چرخه‌هایی تکراری از اشتباه، آسیب، اجبار یا رفتارهای بی‌حاصل قرار می‌گیرد و با این حال نمی‌تواند توضیح روشنی برای رفتار خود پیدا کند، باید احتمال داد درگیر تله‌های ذهنی و روانی شده است. این تله‌ها باعث می‌شوند فرد بارها و بارها یک الگوی نامطلوب را تکرار کند، بدون آنکه معنای واقعی آن را بفهمد.»

به گفته این روانشناس، چنین فردی بهتر است به متخصصی مراجعه کند که به رویکردهای طرح‌واره‌درمانی تسلط داشته باشد و در کنار آن از درمان شناختی-رفتاری (CBT) نیز بهره‌برد؛ زیرا این رویکردها می‌توانند به فرد کمک کنند تا ریشه تله‌های ذهنی، وابستگی‌ها، ترس‌ها و باورهای بازرانده خود را بشناسد و به تدریج از چرخه‌های تکراری خارج شود. به اعتقاد او، اگر این مسأله حل نشود، فرد ممکن است سال‌های طولانی و حتی تمام عمر خود را صرف پاسخ دادن به چرخه‌های بی‌معنا و تکراری کند و در نهایت با نوعی حس پوچی و فرسودگی مواجه شود؛ وضعیتی که در آن از خود می‌پرسد: «پایان این همه تکرار و ماندن چه بود؟»

برخی رفتارهای تکراری ریشه در الگوهای ناهوشیار ذهن دارند. فتحی در این زمینه می‌گوید: «وقتی فرد بارها در چرخه‌هایی تکراری از اشتباه، آسیب، اجبار یا رفتارهای بی‌حاصل قرار می‌گیرد و با این حال نمی‌تواند توضیح روشنی برای رفتار خود پیدا کند، باید احتمال داد درگیر تله‌های ذهنی و روانی شده است. این تله‌ها باعث می‌شوند فرد بارها و بارها یک الگوی نامطلوب را تکرار کند، بدون آنکه معنای واقعی آن را بفهمد.»

به گفته این روانشناس، چنین فردی بهتر است به متخصصی مراجعه کند که به رویکردهای طرح‌واره‌درمانی تسلط داشته باشد و در کنار آن از درمان شناختی-رفتاری (CBT) نیز بهره‌برد؛ زیرا این رویکردها می‌توانند به فرد کمک کنند تا ریشه تله‌های ذهنی، وابستگی‌ها، ترس‌ها و باورهای بازرانده خود را بشناسد و به تدریج از چرخه‌های تکراری خارج شود. به اعتقاد او، اگر این مسأله حل نشود، فرد ممکن است سال‌های طولانی و حتی تمام عمر خود را صرف پاسخ دادن به چرخه‌های بی‌معنا و تکراری کند و در نهایت با نوعی حس پوچی و فرسودگی مواجه شود؛ وضعیتی که در آن از خود می‌پرسد: «پایان این همه تکرار و ماندن چه بود؟»

## آگهی مناقصه عمومی

نوبت اول

### خرید ۱۵۰۰ متر سینی کابل به همراه اتصالات

**شرکت پالایش قطران ذغالسنگ اصفهان (سهامی عام)** در نظر دارد خرید ۱۵۰۰ متر سینی کابل به همراه اتصالات را براساس شرایط مندرج در مدارک و اسناد ضمیمه، از طریق مناقصه عمومی خریداری نماید. علاقه‌مندان می‌توانند جهت دریافت و تکمیل اسناد مناقصه حد اکثر تا تاریخ ۱۴۰۵/۰۴/۰۲ به آدرس اینترنتی [www.ctr-co.com](http://www.ctr-co.com) قسمت چند رسانه (اطلاعی‌ها) یا آدرس اصفهان، سه راه سیمین ابتدای خیابان سهروردی، نبش خیابان فرهنگ، پلاک یک (دفتر تدارکات) مراجعه نمایند.

**جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن‌های ۰۳۱۳۷۷۵۴۱۲۰ و ۰۳۱۳۷۷۵۳۲۱۵ تماس حاصل فرمایید.**

**شرکت پالایش قطران ذغالسنگ (سهامی عام)**

## آگهی دعوت به مجمع عمومی عادی سالانه شرکت الیاف دلچیان (سهامی خاص)

به‌شماره ثبت ۲۴۶ ششامه ملی ۱۰۷۸۰۰۴۴۴۳

بدین وسیله از کلیه سهامداران شرکت الیاف دلچیان پردیس دلچیان سهمی خاص دعوت به عمل می‌آید تا در جلسه مجمع عمومی عادی سالانه شرکت الیاف دلچیان که در ساعت ۹ صبح مورخ ۱۴۰۵/۰۴/۰۲ در محل شرکت به آدرس دلچیان شرکت صنعتی جاده اصفهان میدان اول سمت چپ کنونی ۳۷۹۱۵۴۴۳ تشکیل می‌گردد حضور به هم رسانند.

**دستور جلسه:** ۱- انتخاب اعضای هیأت‌مدیره ۲- انتخاب بازرسی ۳- تصویب ترازنامه و حساب سود و زیان و صورت‌های مالی سال‌های ۱۴۰۳ و ۱۴۰۴ ۴- هیأت‌مدیره شرکت الیاف پردیس دلچیان

## آگهی مناقصه عمومی

نوبت اول

مجدد یک مرحله‌ای شماره: ۱۴۰۴/۰۴۶

**موضوع آگهی:**

### بازسازی شیر آلات مستعمل موجود در انبار روباز پالایشگاه

آخرین مهلت اعلام آمادگی و ارسال رزومه پایان وقت اداری روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۴/۰۹

برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت این شرکت [www.baorco.ir](http://www.baorco.ir) و یا خبرگزاری شانا [www.shana.ir](http://www.shana.ir) و [WWW.TENDER@NIORDC.IR](mailto:WWW.TENDER@NIORDC.IR) مراجعه نمایید. روابط عمومی و امور بین‌الملل

## آگهی مناقصه عمومی

به شماره ۱/۱۴۰۵/۰۱ نوبت دوم

**مناقصه گزارش: شرکت عملیات غیرصنعتی و خدمات صنایع پتروشیمی بندر ماهشهر**

**موضوع مناقصه:** عملیات اجرای زمین چمن مصنوعی با سکوی مربوطه طبق شرح و نقشه واقع در بندر ماهشهر شرکت طاقانی متن کامل آگهی فوق در سایت شرکت عملیات غیرصنعتی و خدمات صنایع پتروشیمی بندر ماهشهر به نشانی اینترنتی [www.posc.ir](http://www.posc.ir) قابل رؤیت می‌باشد.

متقاضیان می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۰۲۱-۵۲۳۴۲۲۱۰۶ و در وقت اداری تماس حاصل نمایند.

درج این آگهی هیچ‌گونه تعهدی برای دستگاه مناقصه‌گزار ایجاد نمی‌نماید.

## آگهی مناقصه عمومی یک مرحله‌ای یکبارچه

نوبت اول

شماره: ۱۴۰۵/۰۴ IKAC

**موضوع: تعمیر، نگهداری، توزیع و جمع‌آوری چرخ دستی‌های حمل بار و خدمات همیار مسافر شرکت شهر فرودگاهی امام خمینی (ره)**

## آگهی تجدید مناقصه عمومی یک مرحله‌ای همراه با ارزیابی کیفی فشرده تهیه، طبخ و توزیع غذای پرسنل مجتمع دخانیات گیلان

شماره فراخوان: ۲۰۰۵۰۱۰۲۰۰۰۹۵

**مجمع دخانیات استان گیلان** در نظر دارد، جهت تهیه، طبخ و توزیع غذای پرسنل خود از طریق برگزاری تجدید مناقصه عمومی یک مرحله‌ای همراه با ارزیابی کیفی به‌صورت فشرده و با جزئیات مندرج در اسناد مناقصه در بستر سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس <https://setadiran.ir> با شماره فراخوان ۲۰۰۵۰۱۰۲۰۰۰۹۵ اقدام نماید. لذا از کلیه متقاضیان واجد شرایط دعوت به عمل می‌آید از طریق سامانه مذکور، نسبت به دریافت اسناد از ساعت ۸ صبح مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۱۷ لغایت ساعت ۱۹ مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۲۴ و بازگذاری اسناد مناقصه حداکثر تا ساعت ۱۹ مورخ ۱۴۰۵/۰۴/۱۳ اقدام نمایند.

(در صورت نیاز به راهنمایی با شماره تلفن ۰۹۱۱۳۶۸۵۱۸۰۳۳-۰۳۳۵۶۲۰۰۲-۰۱۳-۳۳۵۶۲۰۰۲ و یا همراه ۰۹۱۱۳۶۸۵۱۸۰۳۳-۰۳۳۵۶۲۰۰۲ تماس حاصل فرمایید)

مدیریت ارتباطات و امور بین‌الملل شرکت دخانیات ایران

## آگهی مزایده عمومی

نوبت اول

**سازمان مهندسی اجرایی و تأسیسات نزاچا** به‌عنوان دستگاه مزایده‌گزار در نظر دارد نسبت به اجاره استخر، سونا و جکوزی گلستان واقع در تهران، خیابان کارگر شمالی، خیابان فاطمی، خیابان هیات به مدت ۱۲ ماه شمسی به شرح ذیل اقدام نماید.

ردیف	موضوع مزایده	مبلغ اجازه ماهیانه (پایه) به ریال	میزان سپرده شرکت در مزایده (ریال)
۱	استخر، سونا و جکوزی گلستان	۵,۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۳,۱۲۰,۰۰۰,۰۰۰

**مدت زمان خرید اسناد:** از مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۱۸ لغایت پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۲۵

**محل دریافت و تحویل اسناد مزایده:** تهران- خیابان کارگر شمالی- تقاطع دکتر فاطمی- نبش فاطمی غربی- اعتبارات و امور مالی، شماره تماس: ۰۲۱-۶۶۹۴۱۵۸۸ و ۰۲۱-۵۳۷۷۲۵۳

**سایر توضیحات:** سپرده شرکت در مزایده به طریق ارائه ضمانت‌نامه بانکی معتبر می‌باشد- مدت اعتبار پیشنهادات می‌بایست سه ماه از آخرین تاریخ مهلت پیشنهادها معتبر باشد- واریز مبلغ ۲۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال بابت خرید اسناد مزایده به حساب شماره ۰۷-۱۸۴۳۰۷۰۱۸۴۳۰۷ بانک سپه شعبه جلالیه تهران به‌نام عواید داخلی دارای معاونت مهندسی نزاچا و ارائه اصل رسید به فروشنده اسناد مزایده- آخرین مهلت جهت تسلیم اسناد مزایده و پیشنهاد قیمت ساعت ۱۲ مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۲۵- بازگشایی پاکات مزایده در ساعت ۹ صبح مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۲۷ و در محل اتاق جلسات دستگاه مزایده‌گزار انجام خواهد گرفت- نوع، کمیت و کیفیت خدمات و سایر اطلاعات و جزئیات در اسناد مزایده درج گردیده است. معاونت مهندسی نزاچا نسبت به رد یا قبول پیشنهاد مزایده‌گران مختار است. هزینه نشر آگهی در دو نوبت بر عهده برنده مزایده می‌باشد.

**سازمان مهندسی اجرایی و تأسیسات نزاچا**