

به نام خدا

چرا و چگونه انسان ها در برابر تغییرات جامعه تغییر میکنند؟

مؤلفان :

مریم دلخواه

فهیمة همدان نژاد

حکیمه ملایی

صدیقه علی یاری

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۵)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

Chaponashr.ir



سرشناسه: دلخواه، مریم، ۱۳۶۹
عنوان و نام پدیدآورگان: چرا و چگونه انسان ها در برابر تغییرات جامعه تغییر میکنند؟/ مولفان:
مریم دلخواه، فهیمه همدان نژاد، حکیمه ملایی، صدیقه علی یاری
مشخصات نشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۵.
مشخصات ظاهری: ۱۰۲ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۱۲۹-۴۶۹-۵
شناسه افزوده: همدان نژاد، فهیمه، ۱۳۷۲
شناسه افزوده: ملایی، حکیمه، ۱۳۶۳
شناسه افزوده: علی یاری، صدیقه، ۱۳۵۶
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: کتابنامه.
موضوع: انسان ها - تغییرات جامعه- تغییر
رده بندی کنگره: TP ۹۸۳
رده بندی دیویی: ۶۶۸/۵۵
شماره کتابشناسی ملی: ۸۸۹۶۵۲۱۴
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نام کتاب: چرا و چگونه انسان ها در برابر تغییرات جامعه تغییر میکنند؟
مولفان: مریم دلخواه - فهیمه همدان نژاد- حکیمه ملایی - صدیقه علی یاری
ناشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)
صفحه آرایی، تنظیم و طرح جلد: الهام غفاری
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۵
چاپ: زیر جلد
قیمت: ۱۷۵۰۰۰ تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:
<https://chaponashr.ir/ketabresan>
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۱۲۹-۴۶۹-۵
تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www.chaponashr.ir

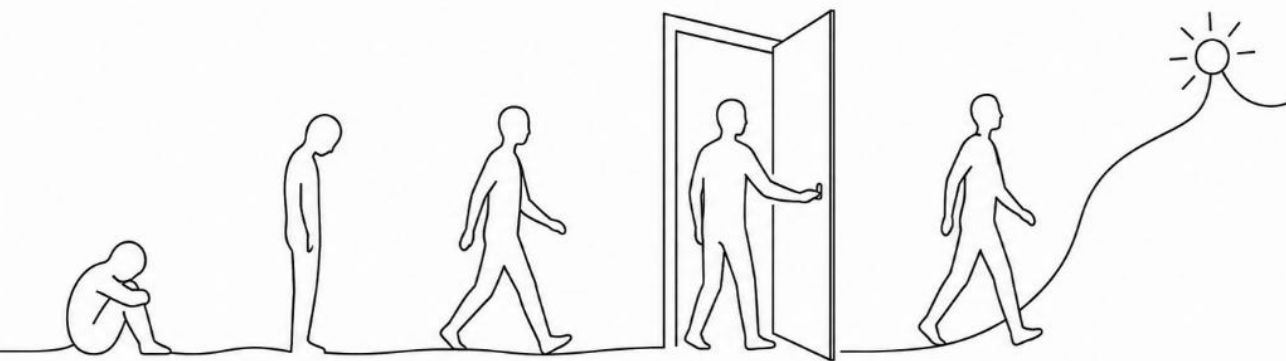


تقديم:

به پيشگاه ساحت مقدس حضرت ولي عصر (عج)

و تمامي معلمان ايران زمين

که چراغ راه دانايي و روشنايي مسير زندگي اند.



فهرست

پیشگفتار: چرا این کتاب؟ ۱۱

مقدمه: ۱۳

فصل اول: تعریف انطباق؛ تلاقی روانشناسی و جامعه‌شناسی ۱۵

۱,۱. مفهوم انطباق: نگاهی جامع ۱۶

۱,۲. تلاقی دو دنیای متفاوت ۱۶

۱,۳. انواع انطباق ۱۷

۱,۴. چرا مطالعه این موضوع در عصر حاضر حیاتی است؟ ۱۷

فصل دوم: تاریخچه تغییرات اجتماعی و واکنش‌های انسانی ۱۹

۲,۱. سیر تحول اجتماعی و اثر آن بر روان فردی ۲۰

۲,۲. گذار از جامعه سنتی به جامعه مدرن و پست‌مدرن ۲۰

۲,۳. واکنش‌های انسانی در برابر شوک‌های ساختاری ۲۱

فصل سوم: بیولوژی انطباق؛ مغز در برابر تغییر ۲۳

۳,۱. سیستم پاسخ به استرس و محور HPA ۲۴

۳,۲. انعطاف‌پذیری عصبی: ابزار بیولوژیک سازگاری ۲۴

۳,۳. نقش آمیگدال و قشر پیش‌پیشانی در تضاد انطباقی ۲۵

۳,۴. اثر اکسی‌توسین و تعلق اجتماعی بر کاهش استرس انطباقی ۲۵

فصل چهارم: نظریات بنیادین دلبستگی و تعلق اجتماعی ۲۷

۴,۱. نظریه دلبستگی: ریشه سازگاری ۲۸

۴,۲. الگوهای دلبستگی و واکنش به تغییرات اجتماعی ۲۸

۴,۳. مفهوم «تعلق اجتماعی» و نیاز به پذیرش ۲۹

۴,۴. رابطه میان دلبستگی اولیه و تاب‌آوری در بزرگسالی ۳۰

فصل پنجم: ساختار شخصیت و انعطاف‌پذیری روانی ۳۱

۵,۱. شخصیت؛ صخره یا رودخانه؟ ۳۲

۵,۲. مدل پنج عامل بزرگ و ارتباط آن با انطباق ۳۳

۵,۳. مفهوم خودِ منعطف در برابر خودِ صلب ۳۳

۵,۴. رابطه میان عزت‌نفس و توانایی انطباق ۳۴

فصل ششم: انطباق در خانواده؛ از سنت به مدرنیته ۳۵

۶,۱. خانواده به عنوان نخستین محیط انطباقی ۳۶

۶,۲. تضاد نسلی: شکاف میان سنت و مدرنیته ۳۶

۶,۳. مکانیسم‌های انطباق در برابر تحولات ساختاری خانواده ۳۷

فصل هفتم: فشار هم‌رده‌ها و روانشناسی گروهی ۳۹

۷,۱. مکانیسم «هم‌رنگی» و نیاز به پذیرش ۴۰

۷,۲. آزمایش‌های کلاسیک: از اش را به ارادت ۴۰

۷,۳. تفکر گروهی و از دست دادن هویت فردی ۴۱

۷,۴. تفاوت انطباق در محیط‌های مختلف: از مدرسه تا فضای مجازی ۴۱

فصل هشتم: انطباق در محیط‌های آموزشی و آکادمیک ۴۳

۸,۱. مدرسه و دانشگاه به مثابه اولین آزمایشگاه اجتماعی ۴۴

۸,۲. مکانیسم «هم‌رنگ شدن» در محیط‌های آموزشی ۴۴

۸,۳. تضاد میان خلاقیت و انطباق سیستمیک ۴۵

۸,۴. اثر محیط آموزشی بر شکل‌گیری خودِ اجتماعی ۴۵

فصل نهم: روانشناسی سازمان‌ها؛ انطباق در محیط کار ۴۷

۹,۱. قرارداد روانی و فشار انطباق ۴۸

۹,۲. فرهنگ سازمانی و هم‌رنگی ۴۸

۹,۳. سلسله‌مراتب قدرت و اثر فرمان‌برداری کورکورانه ۴۹

۹,۴. استرس‌های انطباقی و پدیده نقاب شغلی ۴۹

فصل دهم: تأثیر تکنولوژی و فضای مجازی بر بازتعریف خود..... ۵۱

۱۰,۱. ظهور خودِ دیجیتال و پارادوکس نمایش ۵۲

۱۰,۲. مکانیسم «تأیید اجتماعی» و سیستم پاداش دوپامینی ۵۲

۱۰,۳. پدیده «مقایسه اجتماعی رو به بالا ۵۳

۱۰,۴. انزوا در عین اتصال: گسست در پیوندهای عاطفی ۵۳

فصل یازدهم: پارادوکس اصالت؛ تضاد میان من واقعی و من سازگار ۵۵

۱۱,۱. تعریف پارادوکس اصالت ۵۶

۱۱,۲. هزینه روانی نقاب‌های اجتماعی ۵۶

۱۱,۳. مکانیسم‌های تطبیق تاکتیکی در برابر تطبیق استراتژیک ۵۷

۱۱,۴. تأثیر فضای مجازی بر تشدید پارادوکس اصالت ۵۷

فصل دوازدهم: اضطراب اجتماعی و ترس از طرد شدن ۵۹

۱۲,۱. ریشه تکاملی ترس از طرد شدن ۶۰

۱۲,۲. مکانیسم «ناپذیری» و فشار برای انطباق ۶۰

۱۲,۳. تحلیل روانشناختی: از شرم تا منزوی شدن ۶۱

۱۲,۴. اثرات محیط‌های دیجیتال بر اضطراب انطباقی ۶۱

فصل سیزدهم: فرسودگی روانی ناشی از انطباق‌های اجباری ۶۳

۱۳,۱. تعریف فرسودگی روانی در بستر انطباق ۶۴

۱۳,۲. مدل «تضاد ارزش‌ها» و فرسودگی ۶۴

۱۳,۳. نشانه‌های بیولوژیک و رفتاری فرسودگی انطباقی ۶۵

فصل چهاردهم: فرسودگی روانی و قیمت سنگین انطباق..... ۶۷

۱.۱۴. تئوری ظرفیت انطباقی..... ۶۸

۱۴,۲. فرسودگی شغلی و اجتماعی..... ۶۸

۱۴,۳. بحران هویت در میانسالی و بلوغ..... ۶۹

۱۴,۴. مکانیسم گسست به عنوان راهکار دفاعی..... ۶۹

فصل پانزدهم: بازگشت به اصالت؛ استراتژی‌های بازسازی خود..... ۷۱

۱۵,۱. تفکیک سازگاری سالم از انطباق بیمارگونه..... ۷۲

۱۵,۲. تکنیک مشاهده‌گر غیرداور..... ۷۲

۱۵,۳. بازتعریف مرزهای روانی..... ۷۳

۱۵,۴. ایجاد گروه‌های حمایتی کوچک..... ۷۴

فصل شانزدهم: استراتژی‌های بازسازی هویت و بازگشت به اصالت..... ۷۵

۱۶,۱. پذیرش «تضاد» به عنوان نقطه شروع..... ۷۶

۱۶,۲. مدل «سنگ‌ریزه» در بازگشت به اصالت..... ۷۶

۱۶,۳. بازتعریف ارزش‌ها: از تأیید بیرونی به رضایت درونی..... ۷۷

۱۶,۴. نقش «گروه‌های حمایتی» در گذار از انطباق..... ۷۷

فصل هفدهم: استراتژی‌های رهایی؛ از انطباق اجباری به سازگاری آگاهانه..... ۷۹

۱۷,۱. مفهوم سازگاری آگاهانه..... ۸۰

۱۷,۲. تمرین مرزگذاری روانی..... ۸۰

۱۷,۳. بازسازی عزت‌نفس: از تأیید بیرونی به پذیرش درونی..... ۸۱

۱۷,۴. هنر ناهم‌رنگی سازنده..... ۸۱

فصل هجدهم: استراتژی‌های بازسازی هویت و رهایی از انطباق اجباری..... ۸۳

۱۸,۱. از انطباق به سازگاری آگاهانه..... ۸۴

۱۸,۲. تکنیک تفکیک ارزش‌ها ۸۴

۱۸,۳. هنر «نه گفتن» و مدیریت مرزهای روانی ۸۵

۱۸,۴. پذیرش تنهایی سازنده و تقویت عزت‌نفس درونی ۸۵

فصل نوزدهم: استراتژی‌های بازیابی اصالت و رهایی از انطباق اجباری..... ۸۷

۱۹,۱. گذار از انطباق اجباری به سازگاری آگاهانه ۸۸

۱۹,۲. تکنیک‌های جداسازی شناختی ۸۸

۱۹,۳. بازسازی «من واقعی» از طریق ارزش‌های بنیادین ۸۹

۱۹,۴. ایجاد شبکه‌های حمایت امن ۸۹

فصل بیستم: فراتر از انطباق؛ بازگشت به اصالت و هنر نه گفتن..... ۹۱

۲۰,۱. پذیرش پارادوکس: سازگاری بدون فنا ۹۲

۲۰,۲. بازسازی «من واقعی» پس از سال‌ها انطباق ۹۲

۲۰,۳. هنر «نه گفتن» و مرزگذاری‌های روانی ۹۳

۲۰. نتیجه‌گیری نهایی: انسان به مثابه یک موجود پویا ۹۳

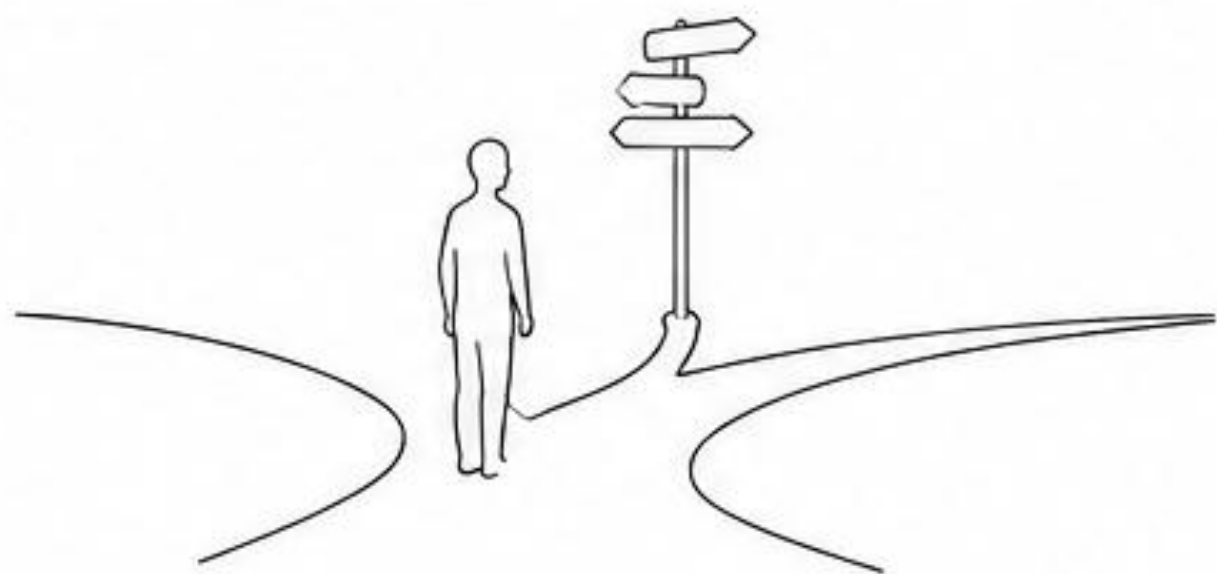
سخن پایانی: ۹۵

دفرنس: ۹۷

پیشگفتار: چرا این کتاب؟

نوشتن این اثر، برای ما نه از روی یک کنجکاوی ساده، بلکه از دلِ یک دغدغه‌ی عمیق و همیشگی زاده شد. سال‌هاست که به تماشای این تضاد عجیب نشستیم: تضاد میانِ «صدای درون» و «فشار بیرون». تماشای انسان‌هایی که در تلاش‌اند تا در جریانِ تندِ تغییرات جامعه، غرق نشوند و در عین حال، از جریانِ زندگی عقب نمانند. همیشه این پرسش حیاتی بود که چرا برخی از ما در برابر تغییرات محیطی، مانند صخره‌ای سخت و استوار می‌مانیم و برخی دیگر، مانند برگ‌ی در باد، هر طرف که باد می‌وزد تغییر جهت می‌دهند؟ چه چیزی در ساختار روانی ماست که تعیین می‌کند چه زمانی «سازگاری» کنیم و چه زمانی «مقاومت»؟

در دنیای امروز، ما با یک پارادوکس بزرگ روبرو هستیم: ما هرگز اینقدر با جهان متصل نبوده‌ایم، اما هرگز اینقدر احساس تنهایی و بیگانگی با خودمان نکرده‌ایم. این کتاب، تلاشی است تا این گسست را تحلیل کنیم. ما نمی‌خواستیم کتابی بنویسم که صرفاً تئوری‌های خشکِ دانشگاهی را تکرار کند؛ بلکه می‌خواستیم پلی بسازیم میانِ داده‌های علمی و تجربه‌های زیسته. هدف در این صفحات، ارائه یک دستورالعمل برای «بهترین بودن» نیست، بلکه ارائه ابزارهایی برای «شناختن» است. شناختنِ این نکته که چگونه جامعه در ما نفوذ می‌کند و چگونه ما می‌توانیم با آگاهی از این نفوذ، اختیارِ زندگی‌مان را دوباره به دست بگیریم. این اثر، حاصلِ ساعت‌ها تأمل در مورد روابط انسانی، تحلیل‌های روان‌شناختی و بررسی‌های جامعه‌شناختی است. امیدواریم هر کسی که این کتاب را ورق می‌زند، نه تنها با مفاهیم علمی آشنا شود، بلکه در پایانِ هر فصل، نگاهی صادقانه به درون خودش بیندازد و بفهمد که کجای وجودش در حال انطباق است و کجایش هنوز با صدای بلند، «من» می‌زند.

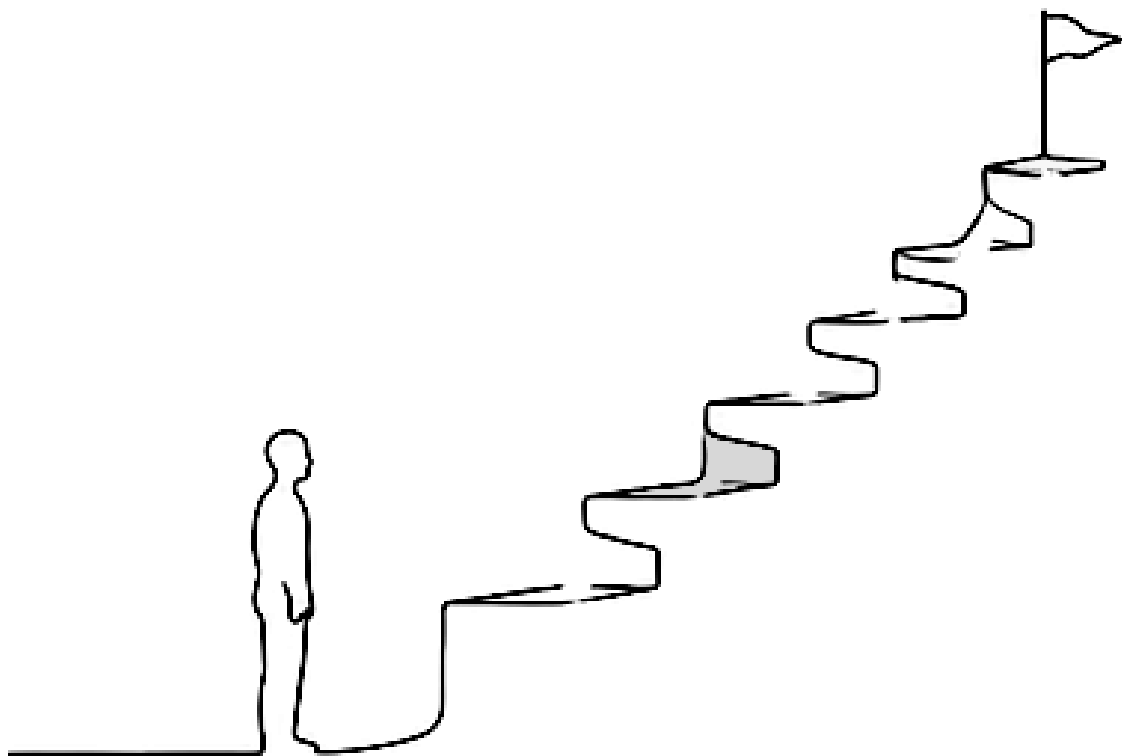


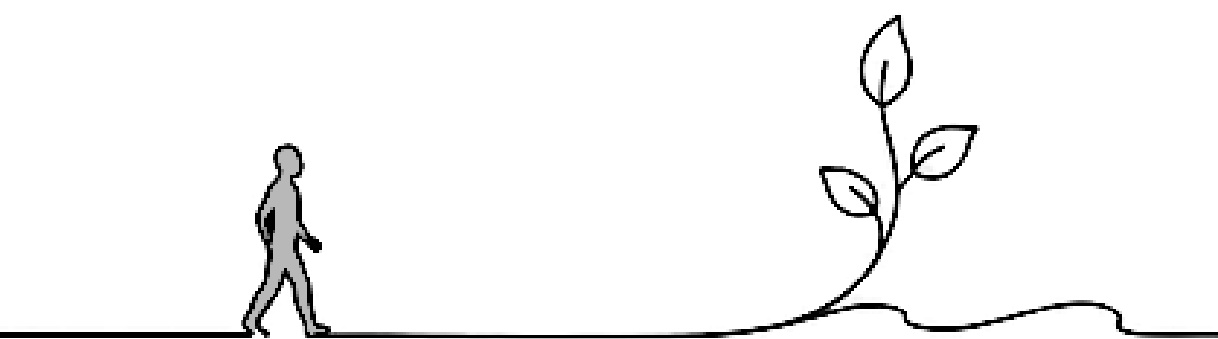
مقدمه:

انسان، موجودی است که همواره در حال تعامل با محیط پیرامون خود است. اما این تعامل، هرگز یک رابطه‌ی ساده و خطی نیست. ما در تلاشی همیشگی هستیم تا میان آنچه هستیم و آنچه محیط از ما می‌خواهد باشیم، توازنی برقرار کنیم. این توازن، همان مفهوم انطباق است؛ فرآیندی پیچیده که در آن روان فردی و ساختارهای اجتماعی در یک رقص متناقض با یکدیگر به حرکت در می‌آیند. در دنیای امروز، سرعت تغییرات ساختاری در محیط‌های زندگی ما از تحولات بنیادین در تکنولوژی و ارتباطات گرفته تا دگرگونی در ارزش‌های فرهنگی و اقتصادی به گونه‌ای است که مکانیسم‌های سنتی انطباق انسان را به چالش کشیده است. ما با تغییراتی روبرو هستیم که نه تنها رفتار ما، بلکه ادراک ما از خود و دیگری را نیز تغییر می‌دهند. پرسش بنیادین این است: وقتی ساختارهای اجتماعی تغییر می‌کنند، چه اتفاقی در اعماق روان ما رخ می‌دهد؟ آیا ما صرفاً واکنش نشان می‌دهیم یا فعالانه در حال بازسازی هویت خود هستیم؟ و چرا برخی افراد در مواجهه با این طوفان‌های تغییر، دچار فروپاشی روانی می‌شوند، در حالی که برخی دیگر، از دل این بحران‌ها، تاب‌آوری و رشدی دوباره می‌یابند؟

کتاب حاضر، تلاشی است برای پاسخ به این پرسش‌ها از طریق یک رویکرد بین‌رشته‌ای. ما در این اثر، مرزهای میان روانشناسی و علوم اجتماعی را می‌کوبیم تا بفهمیم چگونه فشار جمعی و تورم‌های اجتماعی در لایه‌های زیرین مغز و روان ما اثر می‌گذارند. هدف ما در این تحلیل، تنها توصیف پدیده‌ها نیست، بلکه کالبدشکافی مکانیسم‌های انطباق است؛ از واکنش‌های بیولوژیک در سیستم عصبی گرفته تا الگوهای رفتاری در گروه‌های اجتماعی. این کتاب سفری است از درون به برون. سفری که در آن می‌کوشیم بفهمیم چگونه می‌توان در دنیایی که مدام در حال تغییر است، بدون آنکه در جریان تند انطباق‌های

اجباری غرق شویم، اصالت خود را حفظ کرد و همزمان با محیط در همزیستی سازگار بود. ما در صفحات پیشِ رو، ابتدا مبانی نظری انطباق را بررسی کرده، سپس به سراغ تحلیل‌های عصبی روانی می‌رویم و در نهایت، الگوهای اجتماعی را در محیط‌های مختلف به می‌بندیم. این اثر، دعوتی است به تامل در مورد پیچیده‌ترین رابطه‌ی جهان: رابطه‌ی انسان با دنیایی که هر روز در حال بازتعریف شدن است.





فصل اول:

تعریف انطباق؛ تلاقی روانشناسی و جامعه‌شناسی