

از معمولی بودن خسته نشو!

درباره این که همه آدم‌ها نمی‌توانند خاص و عالی باشند و نیز یافتن معمولی بودن می‌تواند طاقت آدم را تمام کند
با یک روان‌شناس گفت‌وگو کردیم

ZENDEGI-SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

شنبه ۱۸ شهریور ۱۴۰۲

۲۳ صفر ۱۴۴۵ • ۹ سپتامبر ۲۰۲۲

شماره ۲۱۳۰۴

۲۵۲۳



اكرم انتصارى | روزنامه‌نگار

پرونده

هیچ چیز راضی‌اش نمی‌کند و همیشه از خودش شاکی است. داریم در حال مقایسه خودش و هم‌سن‌وسال‌هایش است و بعد از هر مقایسه آن چنان آه از نهادش بلند می‌شود که انگار در زندگی صد-هیچ از خودش عقب‌است. خودش را «معمولی» می‌داند و فکر می‌کند این بدترین ویژگی دنیاست. آن قدر که هیچ کدام از موفقیت‌هاش خوشحالش نمی‌کند. خاص بودن در همه چیز و همه جا رویایی است که صبح و شب ذهنش را به خود مشغول کرده‌است. نظر شما درباره این افراد چیست؟ چند درصد خودتان را شبیه این فرد می‌بینید؟ آیا از معمولی بودن فراری هستید؟ اگر پاسخ‌تان مثبت است، شاید پرونده امروز بتواند نگاه‌تان را به معمولی بودن عوض کند و باعث شود حال‌تان با خودتان بهتر شود. شاید یک تلنگر کوچک برای والدینی باشد که همیشه روی صد فرزندشان در همه موارد حساب می‌کنند. بیا ببینیم قبول کنیم که اگر معمولی بودن را بپذیریم و روی توانایی‌های مثبت‌مان کار کنیم، می‌توانیم موفق‌تر و راضی‌تر از زمانی باشیم که فکر می‌کنیم باید غیر معمولی بود. به قول نقی معمولی در سریال پایتخت «چرا وقتی می‌خواهیم بگین چیزی بده، می‌گین معمولیه! مگه معمولی بده؟» راحت و روراست بخواهیم بگوییم، پرونده امروز در ستایش معمولی بودن است. برای این که بی‌خود و بی‌جهت حرف نزده باشیم با دکتر زهرا خوشنویسان، روان‌شناس تربیتی و استاد یار دانشگاه هم‌صحبت شدیم تا درباره معمولی بودن، این که پذیرفتن و نیز یافتن آن چه اثری می‌تواند داشته باشد و خوب و بد این موضوع گفت‌وگو کنیم. آن‌چه در ادامه می‌خوانید صحبت‌های این روان‌شناس درباره این موضوع مهم است.

مقایسه کردن عامل نارضایتی است

همه آدم‌ها این‌طور نیستند که فکر کنند معمولی بودن خوب نیست و نمی‌توانیم این موضوع را به همه تعمیم بدهیم. بخشی از آدم‌ها که آن‌ها را در دسته کمال‌گرا تقسیم‌بندی می‌کنیم افرادی هستند که شاید تصویرهای دنیای ایده‌آل‌شان خیلی گسترده‌تر است، هر چیزی را قبول نمی‌کنند یا به هر چیزی به راحتی کنار نمی‌آیند. دوست دارند داشته‌هایشان خیلی بیشتر از توانایی که دارند یا چیزی که واقعیت هست اتفاق بیفتد، برای همین یک نارضایتی هم ایجاد می‌شود. ما هر چقدر از شرایط موجودمان ناراضی‌تر باشیم یا دنبال خصوصیات یا شایم که دست‌یافتن به آن‌ها سخت باشد، روی سلامت روان‌مان تأثیر می‌گذارد و نارضایتی ایجاد می‌کند. یک عامل این موضوع، می‌تواند مقایسه کردن باشد. وقتی من ویژگی‌هایی را که در دیگران می‌بینم با خصوصیت یا نداشته‌های خودم مقایسه می‌کنم این نارضایتی صورت می‌گیرد و این حس را به وجود می‌آورد که من نمی‌توانم، من مثل دیگران نیستم و من معمولی‌ام. این یعنی خودشان را در حد متوسط جامعه یا منفی‌تر از آن (کسانی که اعتماد به نفس کمتری دارند) می‌بینند. در واقع این را ضعف می‌دانند و با تکرار «شرایط خوبی ندارم» نارضایتی‌شان از زندگی افزایش پیدا می‌کند.



۶۸ درصد ویژگی‌های افراد جامعه

منطبق بر میانگین

در تعریف روان‌شناسی تصور ایده‌آل بودن با شکست متفاوت است. اول این که انسان سالم روی خودش شناسایی اش کار می‌کند، خودآگاهی دارد و از ویژگی‌های مثبت یا نقاط ضعفی که در او وجود دارد، باخبر است. همه ما باید اول این را بپذیریم که انسان‌ها مجموعه‌ای از خصوصیات هستند که به نسبت همدیگر در بخشی قوی‌تر، در بخشی ضعیف‌تر و در بخشی در دامنه متوسطی قرار می‌گیرند. در هر خصوصیت انسانی حدود ۶۸ درصد افراد جامعه هنجار، در دامنه متوسط یا حول میانگین قرار دارند (یک انحراف استاندارد بیشتر از میانگین و یک انحراف استاندارد کمتر از میانگین)، ۱۶ درصد در دامنه زیاد و ۱۶ درصد در دامنه پایین منحنی عادی قرار می‌گیرند. ما این را باید بپذیریم. من نمی‌توانم تمام ویژگی‌های خودم را بالاتر از جامعه یا پایین‌تر از آن بخواهم ببینم، چون جامعه عادی این‌را می‌گوید.



نمی‌شود همه ویژگی‌ها بالاتر از عادی جامعه باشد

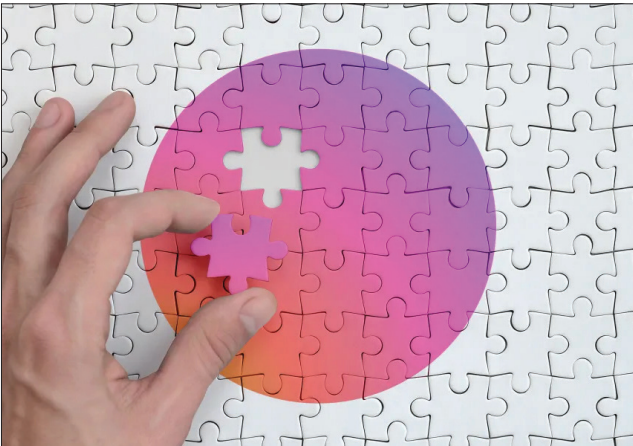
ایجاد می‌کند. با تلاش و برنامه مستمر می‌توانم این را رشد بدهم اما اگر منفعل باشم یا ایده‌آل بالایی داشته باشم که چرا به این ویژگی (چیزی که مدنظر من است) نمی‌رسم، باعث سرخوردگی و ناکامی می‌شود.



ما در بخش‌هایی شباهت‌هایی با هم داریم که می‌تواند استثنائاتی مانند ویژگی فیزیکی، بهره هوشی و... داشته باشد. حالا این تفکر که همه خصوصیت‌های من باید بالاتر از جامعه باشد، خطاست. به خصوص وقتی هیچ قدمی برای توانمندسازی خودم بر نمی‌دارم. البته بعضی افراد هدف‌گذاری و برای رسیدن به آن تلاشگری را شروع می‌کنند که بتوانند رشد را در زندگی‌شان ایجاد کنند اما نمی‌توانیم بگوییم همه ویژگی‌های ما می‌تواند بالاتر از حد عادی جامعه باشد یا من نباید نقطه ضعفی داشته باشم. این تفکر، فشار ایجاد می‌کند. بهتر است بپذیریم برخی خصوصیت‌مان نزدیک به بخشی از جامعه‌است، بخش‌هایی را که توانمند هستیم، بشناسیم و روی آن سرمایه‌گذاری کنیم. من باید بدانم اگر بخش‌های ضعیف را بدون توجه و آگاهی هدف‌گذاری کنم منجر به شکست می‌شود و ناکامی

جامعه به مجموعه توانایی‌ها نیاز دارد

بعضی وقت‌ها فرد توانمندی‌اش را ندارد و ندانسته کاری را شروع می‌کند که نمی‌داند چیست و چه ویژگی‌هایی لازم دارد. طبیعی است که در این مسیر به نتیجه‌ای نمی‌رسد و این باعث شکست‌های متوالی و کاهش اعتماد به نفس می‌شود. می‌آید و به من می‌گوید من ضعیف هستم و همیشه شکست می‌خورم. در صورتی که توانایی‌اش را ندارد و برای کارش برنامه‌ای نریخته‌است. در جامعه امروز علاوه بر توانایی، این که فرد چقدر دنبال آگاهی و تلاش است اهمیت دارد. بعضی توانایی‌ها بالقوه و بخشی اکتسابی است. یعنی بعضی ویژگی‌ها را می‌توانیم به کمک آموزش و جامعه رشد دهیم. این‌ها در کنار هم می‌توانند مجموعه مثبت‌تری باشند. نمی‌شود به این ویژگی‌ها نگاه تک‌بعدی داشت چون جامعه امروز به تلاش، پشتکار، آموزش، هدفمندی و امیدواری به هدف نیاز دارد.



...

ماهر چقدر از شرایط

موجودمان ناراضی‌تر

باشیم یا دنبال

خصوصیاتی باشیم که

دست‌یافتن به آن‌ها

سخت باشد، روی

سلامت روان‌مان تأثیر

می‌گذارد و نارضایتی

ایجاد می‌کند. یک عامل

این موضوع، می‌تواند

مقایسه کردن باشد.

خاص باشد. به فرزندى که هوش زیادى دارد خیلی توجه می‌کند اما به فرزندى که هوش متوسطى دارد توجهی ندارند. می‌گویند این که چیز عجیبی نیست و نگاه‌شان به او عادی است. این‌ها باورهای غلطی است که در جامعه رواج دارد ولی این را در نظر نمی‌گیرند که آن فرد عادی ویژگی دیگری دارد که نسبت به آن فرد باهوش می‌تواند بالاتر باشد. یعنی ما باید بپذیریم همه افراد ویژگی‌هایی دارند که می‌تواند متفاوت‌تر باشد و ویژگی‌هایی که می‌تواند اشتراکات زیادی با گروه و هم‌سن‌وسالان‌شان داشته باشد.

...

شکست می‌خوریم

و رشد می‌کنیم

اتفاق‌های محیطی،

تغییرات اجتماعی،

تغییر نوع نگرش نسل

جوان به یک ایده

یا موضوع از جمله

دلایلی است که شاید

مسیرمان را با شکست

مواجه کند. اصلا

نمی‌شود گفت مسیر

رشد بدون شکست

است.

باشم، ویژگی‌های خودم را بشناسم و در مسیری که قرار گرفتم و هدف گذاشتم تجربه شکست هم داشته باشم؛ این جدا از رشد نیست. ولی باید بپذیرم و این ظرفیت را داشته باشم. فرض کنید یک نفر قبل از شروع کرونا یک رستوران افتتاح کرده‌است و چند ماه بعد با شروع کرونا کسب و کارش از دست می‌رود و این یعنی آن فرد شکست خورده‌است. این جزو همان اتفاق‌هایی است که غیرقابل کنترل است. این که شکست را بپذیریم، تغییر دهیم یا ایده‌پردازى کنیم، کمک می‌کند در مسیر رشد جلو برویم. چون بخشی از اتفاقات قابل کنترل نیست. اما اگر این نگاه‌مان نباشد، شاید خودمان را مسئول بدانیم.

یکدیگر را همان‌طور که هستیم بپذیریم

تربیت خانواده و بیشتر از آن، فرهنگ جامعه می‌تواند خیلی بیشتر روی باورهای افراد تربیت‌کننده‌ها یا کسانی که نظام آموزشی هستند اثر بگذارد. اگر بخواهیم به دنبال منشأ نگاهی که معمولی بودن را بد می‌داند بگردیم، همین جاست. اگر در جامعه توجه‌مان به افراد به نوعی باشد که آن‌ها را با همان ویژگی‌هایی که دارند، بپذیریم، والدین فرزندان‌شان را همان‌طور که هستند قبول کنند، مقایسه نداشته باشند یا انتظاراتی را که در حد توان‌شان نیست نداشته باشند، می‌توانند روی فرهنگ خانواده و نظام آموزشی اثر گذار باشد. برای مثال بعضی خانواده‌ها شرایط خاص آموزشی برای فرزندشان فراهم نکرده‌اند ولی می‌خواهند فرزندشان در همان موضوع، درخشان و

جامعه به افراد سالم

در همه شغل‌ها نیاز دارد

جامعه به همه افراد در کنار هم نیاز دارد و تلاشگری جامعه‌است که آن‌را به رشد می‌رساند. ممکن است ما ویژگی‌های خاصی داشته باشیم اما راه اشتباه برویم. افراد تیزهوشی هستند که به سمت بزهکاری می‌روند و از زندان‌ها سر در می‌آورند. این‌ها رشد نیست. جامعه اصول تلاش‌گری و مسئولیت‌پذیری را لازم دارد. افراد جامعه در جایگاهی که هستند باید تلاش کنند، امیدوار باشند و با پشتکار و مسئولیت‌پذیری جامعه را به رشد برساند که این‌ها بیشتر نکات جامعه‌شناسی است. این که افراد نباید منفعل باشند، هدف داشته باشند، روی خودشناسی و توانمندی خود کار کنند یعنی جامعه سالم. چه بهتر که والدین تفکر پذیرش را داشته باشند. فشار اضافی روی فرزندشان و نظام آموزشی وارد نکنند، روی دور رقابت نیفتند و کمک کنند تا فرزندشان همان ویژگی‌های خوش را بشناسد و با علاقه و انگیزه روی آن کار کند. جامعه ما به افراد سالم در همه شغل‌ها نیاز دارد؛ یک پزشک با سلامت روان و یک خیاط که روانش آسیب ندیده‌است. علائقی را که خودشان دارند به فرزندشان القانند و روی رشد مهارت‌های هیجانی فرزندشان کار کنند. روی رشدی که باعث شود ناکامی را بپذیرند، تلاشگر باشند، خشم‌شان را مدیریت کنند و بتوانند ارتباطات سالمی با اطرافیان در شغل، محیط آموزشی و... داشته باشند.



می‌گفت پساکدترای فیزیک

چیزی نیست!

مراجعه‌کننده‌ای داشتیم که فوق‌دکترای رشته فیزیک داشت. یعنی یک فرد بسیار تلاشگر و توانمند بود ولی بسیار ناراضی از زندگی. می‌گفت این (تحصیلاتش) که چیزی نیست. یعنی حتی وقتی به آن سطح علم رسیده‌است دستاوردش را خیلی جدی نمی‌گیرد. در ازدواجش هم همین‌طور. می‌گفت این که چیزی نیست و انتخاب من می‌توانست خیلی عالی‌تر باشد. یعنی زندگی معمولی را در ازدواج هم نمی‌پذیرد. یعنی می‌خواست فرد همه‌خوبی‌های ممکن را داشته باشد. این انتظارات غلط را در ازدواج خیلی زیاد می‌بینم که بعد هم منجر به جدایی می‌شود. تصوراتی را در ذهن‌شان می‌سازند که این فرد خیلی برتر است ولی بعد از ازدواج همه‌تصورشان به هم می‌ریزد. این نکته به خصوص در موارد هیجانی و ازدواج‌هایی بدون منطق، زمان‌وشناخت اتفاق می‌افتد. تصورشان این است که زندگی باید بدون هیچ مشکلی باشد اما این‌ها بخشی است که همه‌ما در مسیر زندگی با آن روبه‌رو هستیم. معمولی بودن بدن نیست. این که چطور مدیریتش کنیم، چطور مهارتش را به دست بیاوریم، بپذیریم و چطور به زندگی‌مان توجه کنیم باعث رشد می‌شود. در غیر این صورت نارضایتی و مقایسه با تصویر ایده‌آلی که در ذهن‌مان داریم می‌تواند روی زندگی‌اثر منفی بگذارد.