

زندگی

یادداشت

«بی» تربیتش
نکن

آیه طائبی

دبیر گروه زندگی

AYE.TAAEBI@GMAIL.COM

کم سن که بودم، پسرعمویی داشتم که کاپوس میهمانی‌ها و دورهمی‌ها بود. کودک بیش‌فعالی بود که به خاطر نوع نگاه و شیوه رفتاری والدینش تبدیل شده بود به یک قلدر به تمام معنا.

همه را اذیت می‌کرد، کارهای منزجر کننده انجام می‌داد، کودکان دیگر را به اسم شوخی و بازی آزار می‌داد، وسایل را خراب می‌کرد و بیش از اندازه پرسروصدا بود. والدینش عقیده داشتند پسرشان از آسمان افتاده و هیچ خطا و اشتباهی ندارد، ناراحتی و دلخوری اگر پیش می‌آمد حساسیت بیجای دیگران بود و کسی اجازه نداشت انتقادی به او وارد کند.

و این نگاه باعث شده بود پسر بچه معصوم تبدیل شود به قلدری که هیچکس از پیش‌برنمی‌آمد و هیچکس دلش نمی‌خواست در میهمانی که او هست حاضر شود.

خاطر من نیست با اقوام یادی از میهمانی‌های قدیمی کرده باشیم و یکی دو نفر با یادآوریش حالت تهوع نگرفته باشند.

اما راستش این است که بچه‌ها صفحات سفیدی هستند که به دست والدین و اتفاقات محیط نوشته می‌شوند. هیچ رفتاری در کودک نیست که بدون تربیت و صرفاً با گذر زمان درست شود. اگر کودکی زور می‌گوید و با جیغ و داد و گریه خواسته‌اش را به کرسی می‌نشانند و والدینش هم این فضا را به او می‌دهند و با بهانه‌هایی مثل «وای من اعصابش رو ندارم» یا «حالا اینکه چیزی نیست» از او می‌گذرند باید بدانند در چند سال آینده با یک قلدر نوجوان هم‌خانه خواهند بود که حقیقتاً یک قسمت از جهنم است. آنجا دیگر خواسته‌هایش شکلات دخترخاله یا موبایل پدرش نیست، در نوجوانی خواسته‌هایش عمیق، جدی و گاهی جزئی از حریم شخصی افراد دیگر است.

مادر بزرگم همیشه می‌گفت: «بچه خیلی عزیزه، تربیتش از خودش عزیزتر»



قلدری بود که حضورش برای همه‌مان غیر قابل تحمل بود و حتی مرور خاطراتش هم حال‌مان را بد می‌کرد

درباره ترس از موفقیت

دوست دارم موفق باشم اما می‌ترسم

نوید شفیعی
روانشناس



«من ترس از موفقیت دارم» جمله‌ای است که هیچ وقت از زبان کسی نمی‌شنوید. اما وقتی نشانه‌های رفتاری این افراد را بشناسید، به احتمال زیاد شما هم در اطرافیان‌تان متوجه آن خواهید شد. وقتی حرف از موفقیت و آدم‌های موفق می‌شود یک فهرست از فاکتورها و معیارها در ذهن شکل می‌گیرد. موفقیت واژه‌ای است که از کودکی بارها و بارها به‌عنوان نشانه‌ای از دستیابی به آمل و آرزوها از آن یاد می‌کنیم. با خیال‌پردازی، هدف‌گذاری و تلاش‌های مستمر، غایتی تعیین می‌کنیم و رسیدن به آن را مسیر اصلی زندگی خود قرار می‌دهیم. اما آیا همیشه آماده رسیدن و پذیرش این غایت هستیم؟

جرج برنارد شو، نویسنده، منتقد ادبی و برنده نوبل ادبیات می‌گوید: «دو ماجرای غم‌انگیز در زندگی وجود دارد، یکی از آنها فکر کردن به خواسته‌های قلبی و دیگری رسیدن به آنها است.»

به شکل کلی هرگونه دستیابی به جایگاه اجتماعی، ثروت، شهرت و محبوبیت که بتواند حسی از رضایتمندی در فرد ایجاد کند را موفقیت می‌دانیم. شاید رسیدن به همه این رتبه‌ها هم‌زمان ممکن نشود، اما تعریف دیگر موفقیت، کسب هر موقعیت با معنا و همخوان با خواست ذهنی است. نیاز به کسب موفقیت یا به تعبیری خودشکوفایی که در آن فرد می‌تواند به نهایت توانمندی‌های خود دست یابد، جزء نیازهای حیاتی بشری و نشانه‌ای از رشد حداکثری استعدادها می‌باشد.

شاید در نظر اول خنده‌دار یا غیر ممکن به نظر برسد که چیزی را با همه وجود بخواهیم اما در عین حال برای داشتن آن مضطرب شویم و آن را پس بزنیم، اما این واقعیت مورد تجربه خیلی از ماست، زمانی که امکان پیشرفت در شغل را داشتید اما در دمدمه‌های کسب یک پست بالاتر و جدید از محل کار خود جدا شدید، زمانی که کسی را بیش از همه دوست داشتید و بیش از همه از او فرار کردید.

نمدهای ترس از موفقیت را در میان مشاهیر هم می‌توانیم ببینیم. کم نبودند

مشاهیری که در اوج موفقیت با در پیش گرفتن رفتارهایی مانند رفتارهای غیر اخلاقی و نامتعارف تمامی جایگاه و شهرت خود را از دست داده‌اند. این ترس به دلیل زمینه‌های ناخودآگاهانه ممکن است از نظر فرد نامعلوم بماند.

این گریز از کسب بهترین‌ها و موفقیت را به‌عنوان «عقده یونس» در روانشناسی یاد می‌کنند. در داستان زندگی یونس پیامبر، او تلاش بسیاری در دعوت مردم به یکتاپرستی می‌کند، بعد از چندی آنها را به هیچ وجه اصلاح شدنی ندانسته و دست از دعوت برمی‌دارد. پس از آنکه یونس آنها را ترک می‌کند، مردم به علت ترس از نزول عذاب الهی دست از بت‌پرستی می‌کشند و به یکتاپرستی ایمان می‌آورند. یونس سوار بر کشتی راهی دیار دیگر می‌شود که در میان راه به نشانه هشدار الهی و فرار از مسئولیت در شکم ماهی گرفتار می‌آید. ترس از موفقیت یا عقده یونس نوعی فرار از مسئولیت و اضطراب تحقق استعدادهای بالقوه خویش‌تان است، اما برخی آن را واکنشی در برابر ترس از شکست می‌دانند.

در واقع ما صاحب دو نیروی انگیزشی هستیم، یکی انگیزه رشد که برآمده از وضع‌های رشدی ما است و جهت دهی درونی برای ایجاد تغییر است و گرایش به پیشروی دارد و دیگری انگیزه امنیت که میل درونی ما به حفظ ثبات و سکون است. تکانه امنیت‌عاملی‌ست که در مواقعی که ممکن است اضطراب تولید شود

با یک عقب‌نشینی یا میل به نیمه‌کاره رها کردن امور باعث حفظ ثبات و آرامش می‌شود. به همین دلیل ترس از موفقیت در دسته اختلالات اضطرابی قرار می‌گیرد. کارشناسان می‌گویند ترس از موفقیت یک چالش واقعی برای بسیاری از افراد است اما الزاماً چیزی نیست که نتوان بر آن غلبه کرد. نکته اصلی این است که منشأ آن را بشناسید و از طریق مدیریت احساسات روی آن کار کنید.

قرار گرفتن و ترس از دست دادن موقعیت را برای وی به همراه می‌آورد.

۶- ترس از تغییر

یکی از رایج‌ترین دلایلی که باعث ترس ما از موفقیت می‌شود، هراس شدید از تغییر است. به‌عنوان انسان و در روال عادی زندگی نوعی ترس از چیزهای ناشناخته در ما وجود دارد و همین به زندگی کاری و حرفه‌ای ما هم می‌تواند رسوخ کند.

در واقع با خود می‌گوییم اگر کاری را امتحان کنیم و شکست بخوریم به احتمال زیاد صحنه اطراف‌مان تفاوت چندانی نخواهد کرد و می‌دانیم که به همان نقطه آشنایی بازخواهیم گشت که قبلاً هم بودیم. اما اگر کاری را امتحان کنیم و موفق شویم، فضا جدید خواهد شد و ناگهان به دنیایی پرت خواهیم شد که قبلاً شناخت دقیقی از آن نداشتیم. این تغییرات می‌تواند برای ما وحشت به همراه بیاورد.

۷- ترس از دست دادن دوستان

موفقیت و رشد در زندگی شخصی و اجتماعی به طور بالقوه باعث می‌شود دوستان بیشتری پیدا کنیم و دوستی‌های قبلی ممکن است کم‌رنگ و حتی قطع شوند.

مطالعات نشان می‌دهد زنان اکثراً موفقیت را با عواقب منفی می‌سنجند. این بخشی از یک تصور بزرگ‌تر است که مردم را وا می‌دارد خودشان را با هنجارهای مورد انتظار جامعه بیشتر هماهنگ کنند، چرا که از واکنش‌های اجتماعی یا اقتصادی متفاوت بودن می‌ترسند.

۳- ترس از خوب نبودن به اندازه کافی

بعضی وقت‌ها افرادی که موفقیت را تجربه می‌کنند می‌ترسند که به اندازه کافی در مقایسه با سایر افراد در زمینه خود خوب نبوده‌اند. ممکن است هراس داشته که انتظارات را برآورده نکنند یا دیگران بفهمند که برای این جایگاه مناسب و آماده نیستند.

در این پدیده روانی که به نام نشانگان خود ویرانگری یا سندروم ایمپاستر شناخته می‌شود، فرد با وجود برخورداری از تحصیلات، تجربه و دستاوردهای مناسب مدام در درون خودش با احساس شک و تردید دست به‌گریبان است و نمی‌تواند موفقیت‌هایش را بپذیرد. در این حالت وقتی دیگران استعدادهای فرد را تحسین می‌کنند، فرد آنها را به پای خوش‌شانسی می‌نویسد.

در ادامه به ده مورد از عواملی که ترس از موفقیت را پدید می‌آورند اشاره می‌کنیم:

۱- ترس از اینکه خودمان را کم کنیم

بسیاری از ما هراس داریم که موفقیت یا کسب درآمد زیاد باعث غرورمان شده و ما را به افراد متفاوتی تبدیل کند. در واقع می‌ترسیم که موفقیت ممکن است باعث تغییر شخصیت‌مان شود، البته نه در جهت مثبت. باید دانست که مهم نیست شما چقدر موفق هستید، باید همیشه به یاد بیاورید این خود شما هستید که افکار و رفتار‌تان را کنترل خواهید کرد.

۲- ترس از واکنش متقابل

گاهی اوقات افراد به دلیل پیامدهای ارتباطی یا اجتماعی که موفقیت می‌تواند به همراه بیاورد از آن می‌ترسند. این مسأله در تحقیقات روانشناسی «اجتناب از واکنش متقابل» نامیده می‌شود. برای مثال زنان ممکن است از جلب توجه خودداری کنند چرا که می‌ترسند با نقش‌هایی که به طور سنتی برای جنسیت زن در جامعه نظر گرفته شده همخوان نباشند.