

در توصیف درخواست‌های

توقع بیجا مانع

زهرا قربانی

دبیر

نوجوانه



ماشکست خورده رفتارها و تصمیمات کوچک، کوچکیم. شاید از بالا که به داستان زندگی مان نگاه کنیم یک جمله می‌توی ذهن مان تکرار شود: «حق من این نبود!» اما دکمه انصاف مان را که روشن کنیم حق می‌دهیم رفتارهای ریز ریزمان کار دست مان بدهد و نتیجه با آنچه مطلوب مان است تومنی دوزار فرق کند. توقع داشتن هم جنسش از همین رفتارهاست. نمی‌دانی چرا خوب نیستی، چرا آدم‌ها نمی‌فهمند، نمی‌دانی چرا دلت می‌گیرد اما جوابش یک کلمه است: توقع! امید و انتظار از زمین و آسمان و عالم و آدم.

توقعات

اساسا وقتی قرار است رابطه‌ای بین دو نفر برقرار شود، سه وجه مهم این اتفاق را تضمین می‌کند. اول فرستنده پیام، دوم گیرنده و سوم هم خود پیام. بر این اساس در گفت‌وگوی دوطرفه، یکی گوینده است (فرستنده)، یکی شنونده است (گیرنده) و پیام هم که همان کلامی است که رد و بدل می‌شود. در این فضا، اگر کسی که شنونده است خوب گوش نکند، کار مختل می‌شود. حالا خودتان را در نظر بگیرید که روح‌تان تشنه برقراری ارتباط و گفت‌وگوست. بعد می‌روید هی با بزنید ولی حس می‌کنید یک جای کار می‌لنگد. حالا روش‌تان را عوض کنید و به جای این که در جای فرستنده باشید، در جایگاه شنونده قرار بگیرید. این طور همه روابط‌تان صد درصد منعقد می‌شود شنیدن و آن قسمت ماجرا را محکم کرده‌اید. در توقعات هم همین روحیه را داشته باشید. البته اگر دنبال آرامش هستید، مثلاً قرار است با دوست خب شما اگر دنبال خواسته خودتان باشید و این که کجا بروید به خودتان خوش می‌گذرد، لاف‌ها هم بودن است می‌لنگد. ولی اگر حواستان به توقع دوست‌تان از این بیرون رفتن بود، مطمئن می‌شود هم بودن می‌برید چون شما نشست‌اید در جایی که می‌خواهد حال دیگری را خوب کند و مطمئن خودتان هم منتقل می‌شود.

ماشین بابام

شب امتحان یکی توی سر خودش می‌زند، یکی توی سر کتاب و بالاخره با نمره ۱۰ پاس می‌شود. مدرسه غیردولتی، وعده ماشین میلیاردی ایرانی بعد از قبولی کنکور و گوشی چندمیلیونی، شده است چشم‌انتظار و امید به آینده. حالا فکر کنید هر سال که تورم بیشتر کمر خانواده را خم می‌کند و معمولی‌ترین لوازم می‌شود آرزو، پدر نتواند به خواسته فرزندش چشم بگوید. وای از آن روز که خانواده باید اوقات تلخی این توقعات برآورده نشده را تحمل کند. اصلاً کل غصه و ترس از آینده برای همین ناامیدی از نداشته‌هایی است که امیدش را به حقوق کارمندی پدر گره زده‌ایم. حتماً این جمله را با غرولند مادر و اخم پدر شنیده باشید که: بچه هم انقدر پرتوقع؟! اما چشم‌های‌تان را ببندید و ادامه متن را نخوانید تا دو کلمه هم با والدین صحبت کنیم: معلوم است وقتی از کودکی این ذهنیت در بچه ایجاد می‌شود که بدون سعی و زحمت زیادی و با یک درخواست و پاکوبیدن روی زمین و بعدها در نوجوانی با غر و اصرار به خواسته‌هایت برسی، تلاش و جنگیدن خودش برای توقعاتش می‌شود لقمه را دور سر چرخاندن و راحت‌ترین کار را انتخاب می‌کند. هیچ جای مباحث تربیتی و دینی ما نگفته است فرزند مساوی است با برآورده کردن همه خواسته‌ها. نسل زد و نوجوان امروز به اندازه کافی به خاطر حجم زیاد چیزهایی که از طریق فضای مجازی می‌بیند و دسترسی‌های راحت و...، خواسته‌هایش سربه فلک کشیده است و یک تلنگر مثل بنیانگذاری رفتارهای اشتباه در موافقت با توقعات او و سهل‌الوصول بودن خواسته‌هایش از سمت خانواده می‌تواند تا ثریا دیوار تربیتی‌اش را کج بچیند.



همینی که هست ممنوع!

بیماری لاکچری کمال‌گرایی در حال حاضر یک مهر تایید برای توقعات بی‌جا اما خوشگل و دهن پرکن از خود است. آن نوجوانی که در بخش قبل توی شب امتحان توی سر خودش و کتاب می‌زد تا به هر ضرب و زوری پاس شود را یادتان بیاید، حالا در این قسمت می‌خواهم بگویم گاهی ما خودمان خودمان را اذیت می‌کنیم تا بهترین باشیم. بهترین فرزند خانه، درس‌خوان‌ترین دانش‌آموز، خوش‌پوش‌ترین فرد بین اکیپ دوستان و خلاصه تمام تلاش‌مان را می‌کنیم که بشویم همان بچه فامیل که توی سر بقیه می‌زنندش. تمام غصه‌مان می‌شود راضی کردن بقیه. از پدر و مادر تا غریبه و دوست و آشنا و مدام توی ذهنمان خود را با بقیه مقایسه می‌کنیم و به خودمان سرکوفت می‌زنیم و خلاصه روزگار را به کام خودمان تلخ می‌کنیم. از طرفی تازگی‌ها باب شده که مدام همه به هم یادآوری می‌کنند: «همینی که هست» و انگار این جمله شده است سبک معمول زندگی‌شان. نه تنها دیگران را می‌رنجانند بلکه یک نگاه درونی هم اگر به خود بیندازند متوجه می‌شوند این منی که از خود ساخته‌اند انصافاً آن منی که دوست دارند باشند نیست و اصلاً یک جایی اخلاقیات‌شان با انسانیت نمی‌خواند! توقع زیادی و توقع نداشتن از خود آن هم وقتی فطرت انسان کمال طلب است، دو طرف یک پشت بام است که اگر از هر طرف بیفتی، باختی. درست است که آدم باید سعیش را بکند ایرادات کمتری داشته باشد و پدر و مادر در وهله دوم و خود را در وهله اول، با رفتار و عملکردش خوشحال کند اما قرار نیست بی‌ایراد باشد و همیشه به هر چیز چشم بگوید. قرار هم نیست هر جور دوست دارد عمل کند و در یک زندگی که هرجایی نفس بکشی اجتماع محسوب می‌شود، ضد اجتماع باشد و به هیچ صراطی مستقیم نشود. خلاصه که تعادل داشتن در توقع خوب چیزی است.

