



چرا روز تولدمان غمگین و افسرده می‌شویم؟

منظرهای مختلف می‌توان به ماجرا نگاه کرد، اما دیدگاهی که این غم را دقیق‌تر توجیه می‌کند، رویکرد روان‌شناسی وجودی است.

منظرهای مختلف می‌توان به ماجرا نگاه کرد، اما دیدگاهی که این غم را دقیق‌تر توجیه می‌کند، رویکرد روان‌شناسی وجودی است. این رویکرد می‌گوید همه ما از اضطراب‌هایی طبیعی رنج می‌بریم؛ اضطراب تنهایی، اضطراب مرگ و. وقتی یک سال دیگر از عمرمان می‌گذرد و به مرگ نزدیک‌تر می‌شویم، تأمل می‌کنیم.

برای آن‌هایی که از روزها و هفته‌ها قبل از سالگرد تولدشان با فکر کردن به جشن و هدیه و غافل‌گیری خوش‌اند، ناراحتی روز تولد چندان قابل درک نیست. شاید حتی متولد‌های غمگین را دست بیندازند یا پشت سرشان بگویند «آخه آدم روز تولدش بُغ می‌کنه؟»

اگر جزو این گروه هستید، خواندن این مطلب به شما کمک می‌کند کسانی را که شبیه شما فکر نمی‌کنند، درک کنید. اگر هم جزو آن‌هایی هستید که سوال این مطلب، مسئله شماست احتمالاً جواب‌تان را در گفت‌وگوی من با «سعید بی‌نیاز»، کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی پیدا کنید.

دلیل ناراحت شدن در روز تولد چیست؟

از منظرهای مختلف می‌توان به ماجرا نگاه کرد، اما دیدگاهی که این غم را دقیق‌تر توجیه می‌کند، رویکرد روان‌شناسی وجودی است. این رویکرد می‌گوید همه ما از اضطراب‌هایی طبیعی رنج می‌بریم؛ اضطراب تنهایی، اضطراب مرگ و وقتی یک سال دیگر از عمرمان می‌گذرد و به مرگ نزدیک‌تر می‌شویم، تأمل می‌کنیم.

این تأمل که اصولاً در موقعیت‌هایی با نشانه گذشت زمان و گذر عمر سراغ‌مان می‌آید، مثل تولد و عید نوروز و تمام شدن سال تحصیلی، طبیعی است؛ اما وقتی به غمی عمیق تبدیل می‌شود، احتمالاً نشانه آن است که خیلی از آن‌چه بر ما گذشته است، راضی نیستیم.

به این وضعیت در روان‌شناسی وجودی، می‌گویند «زندگی نزیسته»؛ یعنی زنده بوده‌ام، اما زندگی نکرده‌ام. این جمله برای هرکس معنای متفاوتی دارد؛ یکی می‌خواهد آدم تأثیرگذاری باشد، یکی دنبال آموختن است، هرکس ارزش‌های متفاوتی دارد که وقتی مطابق با آن‌ها زندگی نمی‌کند، اشمش می‌شود؛ زندگی نزیسته. در موقعیت‌هایی مثل سالگرد تولد که این زندگی نزیسته به آدم یادآوری می‌شود، غم بیشتر نمایان می‌شود.

بخشی از قضیه به بیرون از ما برنمی‌گردد؛ در جامعه آدم‌ها براساس دستاوردهای‌شان سنجیده می‌شوند، دستاوردهایی که طبق قوانین نانوشته باید در سنین مشخصی کسب شوند.

سوال دقیق و درستی است. ما در خلأ زندگی نمی‌کنیم؛ درخصوص اجتماع‌مان، با ارزش‌ها و کلیشه‌های اجتماعی احاطه شده‌ایم، اما در نهایت این ما هستیم که تصمیم می‌گیریم براساس این کلیشه‌ها زندگی کنیم یا خیر. مثلاً درباره پیشرفت مالی در ایران، دچار سندروم «پ پ پ» هستیم؛ منظورم از این اصطلاح خودساخته است، این است که جامعه از فرد توقع دارد «پول پیش یک خانه را جور کن، بعد یک پراید بخر، بعد پراید را به پژو تبدیل کن و «پ»‌های دیگر».

یا مثلاً در زمینه تحصیل، سندروم «ک ک ک» یعنی همان کنکورهای پی‌پی را داریم که فرد به خودش تحمیل می‌کند یا تحمیلش را از سوی اجتماع می‌پذیرد. چه کسی گفته ما باید از نردبان‌هایی که اجتماع تعیین کرده، بگذریم؟ وقتی ارزش‌های شخصی فدای این کلیشه‌ها می‌شود، یعنی مثلاً کسی که یادگیری برایش مهم است، ولی خودش را اسیر «ک ک ک» می‌کند، عقب ماندن از این کلیشه در موقعیتی مثل سالگرد تولد، اذیتش می‌کند.

طبق گفته شما در خلأ زندگی نمی‌کنیم، پس چطور می‌توانیم درگیر کلیشه‌های اجتماعی نشویم؟

درست است که ما در شعاع ارزش‌های تعیین‌شده از سوی اجتماع قرار داریم، ولی در نهایت این ماییم که تصمیم می‌گیریم. این تصمیم، هزینه هم دارد. سخت است آن‌طور که اجتماع بر من تحمیل می‌کند نباشم یا بخشی از خواسته اجتماع باشم که با ارزش‌های شخصی‌ام سازگار است، ولی می‌ارزد. ارزشش هم به این است که موقع مرور زندگی‌ام، بینم روندی که در پیش گرفته‌ام، همانی است که همیشه می‌خواسته‌ام.

اگر به آن سمت قضیه یعنی خوشحالی از تولد دقیق شویم، آیا این جشن گرفتن نوعی واکنش دفاعی در برابر مرگ نیست؟

غم روز تولد، معمولاً ناشی از حسرت است؛ از این که برمی‌گردم و زندگی‌ام را نگاه می‌کنم و می‌بینم چیزی نبوده که من می‌خواسته‌ام و گرنه اضطراب مرگ اتفاقاً حس سالمی است. لازم داریم به این دلیل که بدانیم وقت‌مان محدود است، باید کارهایی انجام بدهیم و بعد هم برویم.

بدون مرگ و اضطراب مرگ، زندگی بی‌انتهایی که هر وقت دل‌مان بخواهد کارهایی در آن انجام بدهیم، معنی ندارد. در واقع ترس از مرگ، ترس ناسالمی نیست که بخواهیم سرکوبش کنیم. اگر این زندگی را، از وقتی که در اختیار خودمان است یعنی از نوجوانی به بعد، پرشور زندگی کرده‌ام؛ باشیم جشن گرفتنش عجیب نیست. اما اگر این جشن، بعد از تجربه کردن آن غم باشد می‌توان آن را به‌عنوان واکنشی دفاعی در نظر گرفت.

کسانی که سالگرد تولد، غمگین‌شان می‌کند باید نگران خودشان باشند؟

به نظر من می‌شود به‌عنوان یک فرصت به آن نگاه کرد. بخشی از وجودشان دارد هشدار می‌دهد که تو انگار خیلی از آن‌چه از زندگی‌ات گذشته راضی نیستی. به قول خانم «توران میرهادی»، غم بزرگ را به کار بزرگ تبدیل کن.

این جمله البته آن‌قدر در فضای مجازی تکرار شده که به ضد خودش تبدیل شده‌است، ولی این وجهش را که کنار بگذاریم، حرف خیلی درستی است. اندوهی که این افراد تجربه می‌کنند، غم بزرگی است، ولی می‌شود به عاملی تبدیلیش کرد که فرد سال‌های پیش رو را با ارزش‌های شخصی‌اش زندگی کند.

اگر می‌توانست مطابق ارزش‌های شخصی‌اش زندگی کند، این کار را نمی‌کرد؟

فقط بحث توانستن نیست؛ باید انتخاب کند و هزینه‌هایش را هم بپردازد. فرض کنیم می‌خواهید با اسکی از نقطه الف به نقطه ب برسید. یکی با بالگرد می‌آید و دیگری گوید تو را می‌رسانم. همراهش می‌روید؟ در این مثال چیزی که اسکی کردن به شما می‌دهد، ارزش است و نقطه ب، هدف.

برای پیدا کردن ارزش‌ها، باید بفهمیم روند‌هایی که بهمان انرژی و خوشحالی می‌دهد، چه چیزهایی هستند و نه هدف‌ها. بعضی‌ها برای خودشان هدف‌های الف و ب و پ را تعیین و تصور می‌کنند با محقق شدن آن‌ها خوشحال خواهند بود. ولی بعد از رسیدن به آن‌ها، ممکن است به این نتیجه برسند که چقدر بی‌معنی بوده‌اند.

دلیلش هم این است که راه را با بالگرد، رفته‌اند. برای همین، معتقدیم پیدا کردن ارزش‌ها مهم است، اما چطور این کار را بکنیم؟ بعد از مشخص کردن هدف‌ها، وجه مشترک همه‌شان را شناسایی کنیم. وجه مشترک، همان ارزش‌هاست. این کار به کمک گرفتن از یک متخصص نیاز دارد.

اگر غم عمیقی را تجربه می‌کنم، یک درمانگر وجودی می‌تواند به من کمک کند ارزش‌هایم را پیدا کنم و به اجرای آن‌ها متعهد شوم. حسرت‌ها به‌هرحال وجود دارند، ولی وقتی مطابق ارزش‌های شخصی زندگی کنیم، افتخارها بر افسوس‌ها غالب خواهند بود.

منبع: روزنامه خراسان