

علاقه پیدا نمی‌شود، ایجاد می‌شود

«علاقات را پیدا کن؛ اگر آنچه را دوست داری انجام بدهی پیدا کنی، آن وقت دیگر مجبور نیستی حتی یک روز هم در زندگی‌ات کار کنی.»



«علاقه ات را پیدا کن؛ اگر آنچه را دوست داری انجام بدهی پیدا کنی، آن وقت دیگر مجبور نیستی حتی یک روز هم در زندگی ات کار کنی.» حتماً شما هم جملاتی از این دست را شنیده یا خوانده اید؛ جملاتی که نقل محافل و سمینارهای موفقیت است و کتاب های روانشناسی عامه پسند را پر کرده. مطالعات اخیر برخی روانشناسان برجسته نشان می دهد ممکن است زمانش رسیده باشد که شیوه تفکرمان را درباره علایق مان تغییر دهیم.

به گزارش ایسنا، روزنامه «جوان» در ادامه نوشت: کارول دوک، استاد روانشناسی دانشگاه استنفورد، به یاد می آورد که اخیراً در سمیناری از دانشجویان مقطع کارشناسی پرسید: «چند نفر از شما منتظرید که علاقه تان را پیدا کنید؟»

دوک به من گفت: «تقریباً همه دستشان را بالا بردند و در چشمانشان نگاه های خیال انگیز پیدا شد.» در این باره طوری صحبت می کردند که انگار «قرار است مثل موجی آنها را درنوردد.» شالاپ. هورا! به دامشان انداخت! آیا برای علاقه شان انگیزه ای نامحدود خواهند داشت؟ با جدیت سرشان را به نشانه موافقت تکان دادند. دوک گفت: «متأسفم که امیدتان را ناامید می کنم، اما معمولاً این جور نیست.»

چیزی که دوک از دانشجویانش پرسید در جامعه امریکایی نقل مجالس است. اصطلاح «دنبال علاقه ات باش» در کتاب های انگلیسی زبان از سال ۱۹۹۰ نه برابر بیشتر شده است. یکی دیگر از توصیه های حاضر و آماده مشاوره کالج از منشأیی ناشناس این است: «اگر آنچه را دوست داری انجام بدهی پیدا کنی، آن وقت دیگر مجبور نیستی یک روز هم در زندگی ات کار کنی.»

اما به عقیده دوک و دیگران، این توصیه افراد را اشتباه راهنمایی می کند. پل اوکیف، استادیار روانشناسی دانشگاه ییل، کالج ان. یو. اس می گوید: «پیامدهای این توصیه چیست؟» و اضافه می کند: «این توصیه به این معنی است که اگر عملی که انجام می دهی مثل کار است، یعنی دوستش نداری.» اوکیف مثال دانشجویی را بیان کرد که از این آزمایشگاه به آن یکی می پرد و سعی می کند تا آن آزمایشگاهی را بیابد که موضوع تحقیق آن مورد علاقه اش باشد. «تصور این است که اگر وقتی قدم به یک آزمایشگاه می گذارم، غرق در هیجان نمی شوم، پس موضوع تحقیقش اشتیاق یا علاقه ام نیست.»

به این دلیل است که او و دو همکارش - دوک و گرگ والتون از دانشگاه استنفورد- اخیراً مطالعه ای را انجام دادند که می گوید، ممکن است زمانش رسیده باشد که شیوه تفکرمان را درباره علایق مان تغییر دهیم. آن ها استدلال می کنند که علاقه «پیدا» نمی شود، بلکه ایجاد می شود.

مؤلفان، در مقاله ای که در مجله سایکولوژیکال ساینس در دست انتشار است، تفاوت دو ذهنیت را تصویر کرده اند. یکی ذهنیت «نظریه ثابت» است - این تصور که علاقه مندی های اصلی از زمان تولد وجود دارند و فقط منتظرند که کشف شوند- و دیگری «نظریه رشد»، یعنی تصویری که می گوید علایق چیزهایی اند که هرکس در طول زمان می تواند پرورش دهد.

مؤلفان، برای بررسی اینکه این ذهنیت های متفاوت چگونه بر ما تأثیر می گذارند تا موضوعات مختلف را دنبال کنیم، مجموعه ای از مطالعات را روی دانشجویان کالج انجام دادند؛ یعنی گروهی که غالباً به آن ها توصیه می شود اشتیاقشان را به شکل رشته تحصیلی یا مسیر شغلی پیدا کنند. ابتدا، دانشجویان به پرسشنامه ای پاسخ دادند که آن ها را یا در دسته «خوره های تکنولوژی» - اصطلاحی برای علاقه مندان به ریاضی و علوم- یا «هنری ها» - به معنی علاقه مند به هنر یا علوم انسانی- طبقه بندی می کرد. همچنین پرسشنامه ای را پر کردند که مشخص می کرد، چقدر با این تصور موافقت که علایق اصلی افراد در طول زمان تغییر نمی کند. سپس مقاله ای را خواندند که با علایق شان سازگار نبود، مطلبی درباره آینده الگوریتم ها برای هنری ها و مطلبی درباره دریدا برای خوره های تکنولوژی. هر قدر شرکت کنندگان از نظریه ثابت بیشتر حمایت کرده بودند به مقاله ای که با هویت مذکورشان، یعنی خوره تکنولوژی یا هنری، سازگاری نداشت کمتر علاقه داشتند. سپس مؤلفان رویه ای مشابه را تکرار کردند، اما ابتدا از دانشجویان خواستند که درباره نظریه ثابت یا نظریه رشد مطالعه کنند. بار دیگر، کسانی که مطلع شده بودند علایق در طول زندگی افراد ثابتند کمتر مجذوب مقاله ای شدند که با علایقشان سازگار نبود.

مؤلفان معتقدند این موضوع بدین معناست، دانشجویانی که طرفدار نظریه های ثابتند، ممکن است از سخنرانی های جالب یا

فرصت‌ها به این دلیل صرف نظر کنند که با علاقه‌هایی که قبلاً ابراز کرده‌اند، همسو نیستند. یا ممکن است مسیرهایی را نادیده بگیرند که در آن‌ها رشته‌های دیگر ممکن است با مسیر انتخابی‌شان تلاقی پیدا کنند.

والتون به من گفت: «احمقانه است اگر فکر کنید علایق چیزهایی‌اند که کاملاً شکل گرفته پیدا می‌شوند و کار شما این است که برای یافتنشان دور دنیا را بگردید» و ادامه داد: «این شیوه‌ای را منعکس نمی‌کند که من یا دانشجویانم دانشکده را تجربه می‌کنیم، این طور نیست که به کلاس برویم و کنفرانس یا صحبتی داشته باشیم و فکر کنیم که چه جالب، بلکه از طریق روند سرمایه‌گذاری و پیشرفت است که اشتیاقی همیشگی را در یک عرصه ایجاد می‌کنیم.»

دلیل دیگری برای اینکه نظریه ثابت را قبول نکنیم این است که این نظریه ممکن است باعث شود افراد به آسانی ناامید شوند. درواقع اگر کاری دشوار شود، آسان خواهد بود که به راحتی فرض کنید نباید اشتیاق شما بوده باشد. در بخشی از این مطالعه، احتمال کمتری داشت دانشجویانی که فکر می‌کردند علایق ثابتند، فکر کنند به دنبال اشتیاق بودن گاهی دشوار است. در عوض، فکر می‌کردند که این کار «انگیزه نامحدود» فراهم می‌کند. دوک، یکی از مؤلفان مقاله پیش از این، انواع مختلف ذهنیت را در پیوند با هوش مطالعه کرده است. براساس پژوهش او، افرادی که نوعی ذهنیت رشد در مورد هوش خودشان دارند از شکست کمتر می‌ترسند، چراکه آنان معتقدند ذکاوت پرورده‌ای است نه ذاتی. علایق به توانایی‌ها مرتبطند، اما از آن‌ها مجزایند؛ مؤلفان مقاله به من گفتند: ممکن است به چیزی علاقه مند باشیم، اما در انجامش خیلی خوب نباشیم. اوکیف می‌گوید: «۲۵ سال است که گیتار می‌زنم، اما نمی‌توانم بگویم که توانایی‌هایم در ۱۰ سال گذشته خیلی بهتر شده‌اند.»

دوک به من گفت: «علاقه‌ات را پیدا کن» تاریخی ستودنی دارد. «پیش از آن، افراد می‌گفتند: «استعدادات را پیدا کن» و این گفته بسیار وحشتناک بود. چون بر این دلالت می‌کرد «فقط کسانی که در انجام کاری واقعاً استاد بودند، می‌توانستند موفق شوند.» او افزود: «علاقه‌ات را پیدا کن دموکراتیک‌تر به نظر می‌رسد، همه می‌توانند علاقه‌ای داشته باشند»، اما این مطالعه می‌گوید حتی ایده پیدا کردن علاقه «حقیقی» هم ممکن است افراد را بترساند و مانع‌شان شود که در زمینه‌ای بیشتر به کندوکاو بپردازند.

کی. آن رنینگر، استاد دانشگاه در کالج سوارتمور که در این مطالعه شرکت نداشت، ایجاد علایق را بررسی کرده است و می‌گوید که «علم اعصاب تأیید کرده که می‌توان به ایجاد علایق یاری رساند.» به بیان دیگر، با کمک مناسب، اکثر افراد می‌توانند تقریباً به همه چیز علاقه مند شوند. رنینگر می‌گوید، پیش از هشت سالگی، کودکان همه چیز را امتحان می‌کنند. بین هشت تا ۱۲ سالگی، خودشان را با دیگران مقایسه می‌کنند و وقتی در انجام کاری مثل همسالانشان خوب نباشند، مضطرب می‌شوند. این زمانی است که مریدان باید راه‌های تازه‌ای بیابند تا آن‌ها را به برخی موضوعات علاقه مند نگه دارند.

مطالعه دیگری که در مورد دیدگاه بزرگسالان به علایق انجام شده است، نشان می‌دهد افرادی که فکر می‌کنند علایق را باید پیدا کرد، تمایل دارند شغل‌هایی انتخاب کنند که از آغاز کاملاً مناسب‌شان است. آن‌ها رضایت را بیش از درآمد خوب در اولویت قرار می‌دهند. در حالی که افرادی که فکر می‌کنند علایق ایجاد می‌شوند اهداف دیگری را، بیش از رضایت بی‌واسطه از کار، در اولویت قرار می‌دهند و مؤلفان این مطالعه می‌نویسند: «آن‌ها در طول زمان رشد می‌کنند تا حرفه‌شان را بهتر انجام دهند» و اینطور ادامه می‌دهند: «سرانجام، افرادی که تناسب کامل‌شان را در یک شغل پیدا نکردند می‌توانند امیدوار باشند؛ بیش از یک راه برای رسیدن به علاقه به کار هست.»

نقل و تلخیص از: وب‌سایت ترجمان / نوشته: الگا کازان / ترجمه: الهام آقاباباگلی / مرجع: آتلانتیک