

چرا توقعات همیشه به ناامیدی منجر می‌شود؟

اغلب گفته می‌شود که ناامیدکننده‌ترین جنبه زندگی زمانی است که اوضاع آنطور که ما انتظار داشتیم پیش نمی‌رود.

سلامت نیوز : اغلب گفته می‌شود که ناامیدکننده‌ترین جنبه زندگی زمانی است که اوضاع آنطور که ما انتظار داشتیم پیش نمی‌رود. وقتی به توقعاتتان نگاه می‌کنید، و اینکه از کجا ناشی شده‌اند و چرا به آنها اعتقاد داریم، می‌توان گفت که برای ناامید شدنمان برنامه‌ریزی شده است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مردمان ؛ زوجی را تصور کنید که چند ماهی است با هم آشنا شده‌اند و می‌خواهند اولین عیدشان را با هم جشن بگیرند. اینجاست که می‌بینیم مشکلاتی پیش می‌آید. دختر در خانواده‌ای نسبتاً سنتی بزرگ شده است که به شدت مراسمات عید از شام شب عید گرفته تا هفت‌سین و دید و بازدیدها انجام می‌شود و درمقابل پسر متعلق به خانواده‌ای است که راحتی و اولویت‌های شخصی مهمتر هستند و والدین خیلی زود کادوهای عیدی را باز کرده و در روز عید هم خانواده به بازی و تماشای تلویزیون و تفریح می‌گذرانند. عصر هم بعضی از اعضای فامیل به خانواده آنها آمده و حسابی دور هم خوش می‌گذرانند.

هیچکدام از این دو شخصیت واقعی نیستند اما در مواجهه ما با موقعیت‌های مختلف زندگی بررسی آنها به دردمان می‌خورد. هر دو نفر تصور می‌کردند که تجربه خودشان از عید «طبیعی» و نرمال است و همان کاری است که بقیه آدمها می‌کنند. اما این دو نفر اگر قبل از ازدواج با هم درمورد این اختلافات صحبت نکنند، بعد از ازدواج می‌بینند که کاملاً ناامید شده و هیچکدام از نیازهایشان برآورده نمی‌شود؛ بااینکه هیچکدام درواقع کار اشتباهی انجام ندادند. ما معمولاً تصور می‌کنیم که بقیه آدمها همه چیز را همانطور که ما می‌بینیم، می‌بینند و بیشتر مشاجرات بر سر این است که «روش من بهتر است».

این درمورد روابط هم صدق می‌کند. همه ما با خودمان معیارهایی را وارد رابطه می‌کنیم -او باید قدبلند، پولدار، قوی و سالم باشد و یا زن من باید زیبا و ظریف باشد، دست‌پخت خوبی داشته باشد و ... اینها دیدگاه‌های متداول هستند اما خیلی جالب است که چقدر از آن زمان تولد در ما برنامه‌ریزی شده است. ما انتظاراتمان را وارد رابطه کرده و همه آنها را به طرفمقابل تحمیل می‌کنیم و با خود می‌گوییم «این یکی فرق دارد». یکی از بزرگترین ناامیدی‌های روابط این است که فرد مقابل به میزانی که ما در وهله اول او را دریافته‌ایم متفاوت خواهد بود. آیا به این دلیل است که واقعاً خود آنها را ندیده‌ایم، یعنی آنها پشت انتظارات ما پنهان بوده‌اند؟ ما این کار را بطور ناخودآگاه انجام می‌دهیم و و تازمانیکه متوجه آن نشده‌ایم، کنترل بسیار کمی روی آن داریم.

اجازه بدهید تصور کنیم که معیار توجه یکی از مهمترین معیارهای شما برای طرفمقابلتان باشد. ما این را به نیمه دیگرمان منعکس می‌کنیم و بعد یک روز، توجه او کمتر می‌شود و آنوقت است که ما می‌گوییم، «تو قبلاً خیلی باتوجه‌تر بودی و ...» انتظارات ما به ناامیدی منجر شده است. بااینکه طرفمقابلمان فقط خودش است، ما او را بعنوان یک انسان که جایزالخطاست در نظر نمی‌گیریم چون توقع داریم طبق انتظارات ما رفتار کند.

جای دیگری که انتظارات ما معمولاً منجر به ناامیدی می‌شود آخرین وسیله\ماشین\لباس است که باید داشته باشیم. تبلیغات وعده می‌دهد که این محصول جدید شما را جذاب، قدرتمند، باحال و دوست‌داشتنی جلوه خواهد داد و به همین دلیل آن را می‌خرید. برای مدت کوتاهی به آنچه وعده داده بود عمل می‌کند تا زمانیکه تازگی آن از بین می‌رود و برایتان «عادی» می‌شود. عادی به معنی خسته‌کننده و غیرجذاب است و به همین دلیلی کم‌کم به سراغ محصول بعدی می‌روید که جایگزین آن کنید. بازاربایان می‌دانند که این دقیقاً همان چیزی است که شما دنبالش هستید و مدام از آن برایتان تعریف می‌کنند و می‌دانند که عمر آن هم برای شما بسیار کوتاه خواهد بود و خیلی زود برای محصولات جدیدشان برمی‌گردید.

صنعت آرایش دهه‌هاست که با لوازم آرایشی خانمها همین کار را انجام می‌دهند. رژلبی را با وعده اینکه بی‌اندازه زیبا و جذابتان می‌کند به شما می‌فروشند و چند ماه بعد محصول بعدی ارائه می‌دهند که ادعا دارد قدرت زیباسازی آن بیشتر است.

تازمانیکه می‌توانند رویاهای شما را زنده نگه دارند و نیازها و خواسته‌های شما را برآورده سازند، همیشه چیزی برای فروش به شما خواهند داشت. درآخر جای همه این محصولات ته کم‌دندان است چون نتوانسته به وعده‌های خود عمل کند اما برای الان آن بخش از شما که نیاز به زیبا و جذاب دیده شدن دارد فعال است و وعده‌های آنها را باور می‌کند.

انتظارات به این دلیل منجر به ناامیدی می‌شوند که ما سعی می‌کنیم چیزها را خلاف آنچه واقعاً هستند ببینیم. وقتی با آدمها برخورد می‌کنیم، تصور می‌کنیم که اعتقاداتی مشابه ما دارند و همه تاریخچه و تجربیاتمان را با آنها در میان می‌گذاریم. برای اینکه بفهمیم واقعاً که هستند وقت نمی‌گذاریم و به نظرات و اعتقاداتشان گوش نمی‌کنیم. براساس تجربه خودمان درمورد آن فکر می‌کنیم و کمتر

پیش می‌آید قضاوت اولیه‌مان در مورد آنها را زیر سوال ببریم.

والدین هم همین کار را با فرزندان خود می‌کنند. آنها به زندگی که گذرانده‌اند و درس‌هایی که باید می‌آموخته‌اند نگاه می‌کنند و در تلاش برای محافظت از فرزندان‌شان در برابر خطرات، همه چیزهایی که یاد گرفته‌اند را به آنها می‌آموزند. انتظار دارند که فرزندان‌شان باعث افتخار آنها شوند، همانطور که والدین خودشان چنین انتظاری از آنها داشتند و همان چیزی که برای خودشان می‌خواستند را به فرزندان‌شان منعکس می‌کنند. این کار معمولاً ناخواسته انجام می‌شوند اما همه این رفتارها به این معنی است که هیچ‌کس واقعاً آن بچه را نمی‌بیند یا نظر او را نمی‌پرسد و به این ترتیب، هویت اصلی کودک نادیده گرفته شده و روح واقعی او اجازه درخشش پیدا نخواهد کرد.

اینجا تقصیر کسی نیست، زیرا همه ما همه چیز را از والدینمان یاد می‌گیریم، آنها هم از والدین‌شان یاد گرفته بودند و تا آخر. اما چتر نفر از ما برای ندیدن کسی که واقعاً روبه‌رویمان قرار گرفته گناهکاریم؟ یا بخاطر لیست کردن انتظاراتمان بدون اینکه دیدگاه آن فرد به دنیا را بفهمیم؟ بخاطر قضاوت کردن و تصورات اشتباه، به جای روشنگر بودن و سعی در شناخت آنچه طرف‌مقابلمان واقعاً هست؟ اگر بتوانید به طریقی متفاوت بشنوید، این احتمال وجود دارد که بتوانید حقیقت را پیش رویتان ببینید، نه واکنش خودتان به آنچه می‌بینید.

این فرضیه‌ها را در نظر داشته باشید:

آیا فکر می‌کنید...

همه مردها باید پول درآورند
از خانواده محافظت کنند
گوشت و مرغ را تمیز کنند
ماشین را برانند
چمدان‌ها را حمل کنند
در را باز کنند

اینها همه انتظاراتی است که از آنها می‌رود و سوالی که پیش می‌آید این است: «چه کسی گفته است؟»

آیا فکر می‌کنید...

همه خانم‌ها باید خانه بمانند و بچه‌ها را بزرگ کنند
غذا بپزند
زیبا باشند
شما را سرگرم کنند...

اینها همه انتظاراتی است که از آنها می‌رود و سوالی که پیش می‌آید این است: «چه کسی گفته است؟»

وقتی به آنچه که انتظار دارید نگاه کنید و در عوض سعی کنید بفهمید واقعاً چه اتفاقی پیش رویتان می‌افتد، خواهید توانست با خودتان و دیگران صادق‌تر باشید.

ما هیچوقت نمی‌توانیم بفهمیم که در هر موقعیتی واقعاً چه اتفاقی می‌افتد اما خیلی‌ها را می‌شناسیم که تصور می‌کنند همه چیز را می‌دانند زیرا موقعیت‌های مختلف را براساس تجربیاتی که در گذشته داشته‌اند ارزیابی می‌کنند. این ممکن است انتظارات آنها را منجر به ناامیدی کند. یکی از بهترین کارها برای برخورد با موقعیت‌ها و روابط مختلف این است که با دیدی باز با آنها مواجه شویم و اجازه بدهیم آینده همانطور که می‌خواهد اتفاق بیفتد.