

از خود کمتر متوقع باشیم

ترجمه دکتر لادن رضایی-کارلیه
دکترای معنانشناسی روابط بین فرهنگی
(فرانسه - شهر لیموژ^(۱))

انسانی که از خودش بیش از اندازه متوقع است به تعادل روانی اش آسیب فراوانی می‌رساند.
انسان امروزی، باید خود را رها کند و محدودیت‌های توانایی خود را بشناسد.

شکوفایی ذهنی و روانی انسان می‌شود، با این وجود
گهگاه انسان چنان تحت فشار روانی بیرونی (از
طرف اجتماع، خانواده و...) است که به طور ناخودآگاه
از خود بیش از اندازه متوقع می‌شود.

هانری پسی فر عقیده دارد که در ابتدا توقع بیش از اندازه
از خود در محیط خانوادگی - آموزشی به کودکان یاد داده می‌شود.
کودک علی‌رغم میل باطنی خود فرا می‌گیرد که در هر مقطع
زندگی هدفی عالی داشته باشد و این هدف نیز از هر مقطع به
مقطع دیگر زندگی بسیار سخت به دست می‌آید در نتیجه کودک
در یک دور تسلسل نارضایتی از خود به دام می‌افتد و راهی برای
رهایی نمی‌یابد. از طرف دیگر وی هرگونه شکست را پرخاشگرانه
رد می‌کند در حالی که «شکست در زندگی» امری بسیار
عادی و طبیعی است در نتیجه کودک از دوران کودکی تا بزرگسالی،
احساس ناامنی زندگی می‌کند و از بین بردن این احساس بسیار
مشکل است و نیاز به درمان‌های روان‌پزشکی دارد.

لوران^(۴)، ۳۵ ساله می‌گوید:

خوب به خاطر دارم در دوران جوانی پدر و مادرم بسیار سخت

ژوسلین^(۲) ۴۲ ساله می‌گوید:

من باید اعتراف کنم که گهگاه توقع زیاد از حد از خودم
زندگی‌ام را سیاه می‌کند. در محل کار، در خانه، هنگامی که با
دوستانم هستم می‌خواهم برتری خود ثابت کنم و از حدود توانایی
خودم فراتر می‌روم به همین دلیل پس از انجام هر کاری احساس
تلخی و ناامیدی ناگهانی‌ای سراسر وجودم را فرا می‌گیرد و از
خودم مایوس می‌شوم ولی متأسفانه کاری از دستم ساخته نیست
تا بتوانم از این معضل رهایی یابم.

دوران کودکی:

طبق نظر **دکتر هانری پسی سر^(۳) «توقع زیاد از**

خود» ریشه در دوران کودکی دارد وی می‌گوید:

والدین از دوران کودکی به فرزندان خود یاد می‌دهند تا در
انجام هر کاری بیش از توانایی خود تلاش کنند، آنان با تعیین
اهداف زندگی فرزندان‌شان، به جای آنان تصمیم می‌گیرند و به
آنان القا می‌کنند که تنها راه موفقیت اجتماعی و حتی شکوفایی
شخصیت‌شان، رسیدن به این اهداف از پیش تعیین شده است.
توقع از خود در واقع اصل مثبتی است که باعث