



# من به چه دردی می‌خورم؟

یادداشتی از مرضیه مدنی‌فر  
روانشناس، مشاور و مدرس دانشگاه

نوه خاله مامانم، استعداد نقاشی، آن یکی استعداد ورزشی و دیگری استعداد نی زدن با بینی دارد و من، بی استعدادترین هستم؛ چون فقط می‌توانم درس بخوانم، آن‌هم از ریاضی که نمره‌ای نمی‌گیرم. سرم درد می‌کند برای طولانی شدن بحث‌ها در کلاس تاریخ، جامعه‌شناسی و مثل این‌ها، ولی این‌ها که استعداد نیست و برای کسی نون و آب نمی‌شود.

این تصور نقطه به نقطه از استعداد چگونه وارد مغز ما شده است؟ حیف است که سرمایه‌های ارزشمند وجودی را همین قدر مختصر و جزئی ببینیم؛ انسانی که سرمایه‌های وجودی‌اش بناست او را به کمال برساند معطل این بماند که بذر کاراته را فعال کند یا تکواندو را؟!

## همه ما سرمایه داریم

وقتی تصور ما از استعدادها این است که خدا یک جایی از وجود ما چند دانه بذر گذاشته که باید آن را پیدا کرده و پرورش بدهیم، آن وقت فکر اینکه این بذرها پیدایشان نشود چقدر اضطراب‌آور است. این تصور اشتباه یکی از موانع اصلی برای حرکت کردن ما جهت فعال کردن سرمایه‌های وجودی است.

## برچسب‌ها را بکن!

اگرچه امیدوار به تحول هستیم، اما یکی از اشکالات سیستم آموزشی ما این است که بر حفظ کردن تمرکز ویژه‌ای دارد و خبری از تجربه کردن نیست. تا وقتی هم پای تجربه به میان نیامده خبری از فعال کردن سرمایه‌های وجودی نخواهد بود. از طرفی، یک دسته برچسب دستمان داده که به یکی برچسب تیزهوش و به عده‌ای برچسب کندذهن را می‌چسبانیم و نوجوان تصور می‌کند چیزی بیشتر از این برچسب نیست؛ اما باید کلیشه و برچسب‌های خانوادگی و مدرسه‌ای را کنار گذاشت.

## تو فقط شروع کن!

یکی دیگر از موانعی که بعضی از ما به آن مبتلا هستیم کمال‌گرایی است؛ یعنی یا همه چیز باید مطابق آنچه من در ذهنم دارم رخ بدهد یا اصلاً سراغ تجربه‌ها نمی‌روم. یا اینکه فلان تجربه در شأن من نیست و سطح من بالاتر از این حرف‌هاست. در این صورت، به شما قول می‌دهم که اغلب اوقات بدون هیچ گام مفید و تلاش ارزشمندی، در یک نقطه نشسته‌اید و خودتان را از همان اندکی که موجود بود هم محروم می‌کنید.

## دوستی خاله خرسه

یکی دیگر از سنگ‌های مسیر، دوستی‌های افراطی است. اگر فکر کنیم چون در این حلقه دوستی هستیم هر کاری که دیگران کردند من هم باید مثل آنها عمل کنم، مطمئن باشید که خیلی زود بسیاری از تصمیم‌هایتان به شکست منتهی خواهد شد.

## بندها را باز کن!

هر فرد موفق‌تری از نقطه‌ای شروع کرده که نقطه صفر بوده است. به توانایی‌های جسمی و ذهنی‌تان اعتماد کرده و بی‌خیال ترس‌ها، با انگیزه و اطمینان وارد دنیایی از تجربه‌های جدید بشوید.

## دست به آچار

خانواده، یکی از مهم‌ترین افرادی هستند که به شما مشورت داده و گاه نظراتی متفاوت دارند. به دل‌سوزی و نگرانی آن‌ها به‌عنوان مانع نگاه نکنید. گفت‌وگوهای بدون پرخاشگری، قهرکردن و رهاکردن اهداف رقم بزنید. حل‌کردن این چالش‌ها خودشان نوعی تجربه هستند

## فانتزی‌ها شکست می‌خورند

بگذارید صمیمانه بگوییم: تجربه‌ها باید با عقل جور در بیاید و در پی تحقق فانتزی‌ها نباشیم؛ چون احتمال شکست بسیار بالارفته و کم‌کم فکر می‌کنیم هیچ استعدادی نداشته و دور از جانتان به هیچ دردی نمی‌خوریم.



غافل از اینکه مسیر را اشتباه رفتیم.

اما فراموش نکنید که اکسیری به نام شوق و تلاش وجود دارد که بسیاری از مسیرهای به ظاهر دست‌نیافتنی را برایتان هموار می‌کند. همیشه به دنبال راهی که دیگران رفته‌اند نباشید، بعضی راه‌های تازه قرار است به دست شما افتتاح شوند.

**مهم!**

حواستان باشد که در مسیر کشف استعدادها پا را از ارزش‌های اصلی و خط قرمزهایمان فراتر نگذاریم. کسب تجربه به معنی ساختارشکنی و جسارت‌های دور از شأن ما، خانواده و فرهنگ و دینمان نیست.

