

آیا شما خودتان هستید؟

خودبودن یعنی رو راست بودن با خود، یعنی بر اساس باور و اندیشه و عاطفه خود زندگی کردن. خودبودن یعنی اختیار زندگی خود را خود بر عهده گرفتن و مسئولیت آن را پذیرفتن.



خودبودن یعنی رو راست بودن با خود، یعنی بر اساس باور و اندیشه و عاطفه خود زندگی کردن. خودبودن یعنی اختیار زندگی خود را خود بر عهده گرفتن و مسئولیت آن را پذیرفتن.

به گزارش ایسنا، سیدمحمد مهدی شهیدی در سواد زندگی نوشت: تا به حال شده از خودتان بپرسید که چقدر خودتان اید؟ نه، این پرسشی بیهوده یا سرگرمی نیست. در واقع پرسشی اساسی و البته دشوار است.

ما از روزی که متولد می شویم مدام در پی تطبیق خود با تصویری هستیم که دیگران از ما دارند. تصویری که به مرور و هر چه بزرگ تر می شویم بیشتر از خود واقعی مان فاصله می گیرد تا جایی که دیگر خودمان نیستیم. تبدیل می شویم به کلیشه ایی که بر اساس انتظارات و توقعات دیگرانی شکل گرفته که آنها نیز در نهایت حاصل تبلیغات سبک زندگی و شخصیت پردازی های رسانه ای هستند.

رفتارها و عواطف ما را انتظاراتی شکل می دهد که در کمپانی های بزرگ چندملیتی و نیز در شبکه های اجتماعی طراحی شده اند. این که به چه بخندیم و به چه بگیریم، چه رنگی را دوست داشته باشیم و چه طعمی را بپسندیم. ما به یکی از محصولات تولید انبوهی تبدیل شده ایم که آرزوها و رویاهای شبانه مان نیز در بسته بندی های شیک عرضه می شود.

در خانه مادر، پدر، خواهر و برادر، بعدها همسر و فرزندان، در مدرسه معلم و همشاگردی ها، در محل کار رئیس و سایر همکاران، در محل زندگی همسایه ها، فامیل و همین طور الی آخر؛ ما مدام خودمان را با توقعات و انتظارات اطرافیان، جامعه، دولت و غیره تطبیق می دهیم؛ چرا که می خواهیم از سوی آنها دوست داشته شویم، تایید شویم، پذیرفته شویم، اعتبار بگیریم و ...

در این میان احساسات، علائق و خواسته های قلبی خودمان را روز به روز بیشتر فاکتور می گیریم. مادر می خواهد ویلون بزنیم، پدر می خواهد مهندس شویم، رئیس می خواهد مثل او فکر کنیم، همسر می خواهد اعتبارش باشیم. فرزندان می خواهند با ما پُر بدهند و دوست و آشنا و همسایه هر یک تصویر و توقع و انتظاری از ما دارند.

پس ما کی خودمان هستیم؟

واقعیت این است که ما اغلب اوقات اساساً به این نمی اندیشیم. اما زمانی به ناچار با آن رودررو می شویم. معمولاً پس از دوران جوانی و در آستانه میانسالی که خود را در میان انبوه انتظارات دیگران به جا نمی آوریم، نمی شناسیم و با خود بیگانه ایم.

این است که از تنها ماندن گریزانیم و به هر دری می زنیم تا دوباره خود را در آئینه توقعات دیگران باز شناسیم.

در این دوران معمولاً دچار سرگشتگی، افسردگی و از خود بیگانگی می شویم. غمگین رویاها، اندیشه ها و توانایی هایی که داشتیم و نامحقق ماندند. اغلب عصبانی و بی حوصله، ناامید و ناشاد روزها را سر می کنیم و عبوس و تلخ به زمین و زمان غر می زنیم و ناسزا می گوئیم تا دوران بازنشستگی و سال مندی و بالاخره مرگ در رسد و تنها فرصت ما برای زندگی بر این کره خاکی پایان یابد.

خود بودن یعنی چه؟

اما ببینیم خود بودن یعنی چه؟ مهم ترین تمایز نوع انسان از سایر انواع توان متفاوت بودن است. ما انسان ها به دلایل زیستی و ساختاری با یکدیگر متفاوت هستیم و این تفاوت ریشه "خودبودن" ماست.

همان طور که سرانگشت هیچ دو انسانی شبیه یکدیگر نیست، احساسات، اندیشه ها، باورها و رفتارهای ما نیز با یکدیگر فرق می کند. ما انسان ها به لطف تکامل توان آن را داریم که در محدوده اختیارات خود و امکانات جامعه، خود را کشف کنیم و به آن چه گوهر وجودی انسان نامیده می شود دست یابیم.

بدیهی است که خود بودن به معنی خودخواه بودن و نادیده گرفتن دیگران یا سر باز زدن از تعهدی که به خانواده، محل کار و جامعه خود داریم نیست. خود بودن یعنی کشف تفاوت های فردی خود، پذیرش آنها با شادی و خرسندی و رشد و پرورش آن بر اساس آن چه در فکر و رویای خود احساس می کنیم. خودبودن یعنی روراست بودن با خود، یعنی بر اساس باور و اندیشه و عاطفه خود زندگی کردن. خودبودن یعنی اختیار زندگی خود را خود بر عهده گرفتن و مسئولیت آن را پذیرفتن.

توصیه هایی برای "خودبودن"

اگر احساس ناشادی و ناخرسندی دارید، اگر از ابراز عواطف خود خجالت می کشید یا در بیان رویاها و باورهایتان مشکل دارید؛ اگر به رغم سلامت جسمی بی حوصله و کلافه هستید و اگر شب ها در خواب کابوس می بینید مطمئن باشید که خودتان را گم کرده اید.

بخش اعظم افسردگی ها، استرس و اضطراب ها از این نشأت می گیرد که ما در جامعه بالاجبار نقش هایی بر عهده داریم که چندان مورد رضایت مان نیست. اما این مانع از این نمی شود که حتی در ایفای آن نقش ها خودمان نباشیم.

خود بودن بیش از هر چه مبتنی بر روراست بودن با خود است. زندگی اصیل داشتن به معنی بی نقاب زندگی کردن است و برای به دست آوردن آن تنها باید خودتان را کشف کنید و خودتان باشید.

توصیه های زیر راهکارهایی تجربه شده و مبتنی بر مطالعات روانشناسی است که انجام آنها می تواند به شما در بدست آوردن آسایش و شادی ناشی از "خودبودن" کمک کند.

خودتان را در آینه کشف کنید

روبروی یک آینه بنشینید و به خودتان نگاه کنید. از خودتان چند سوال بپرسید. این کار را با صدای بلند انجام دهید. شاید ابتدا خنده تان بگیرد یا به نظرتان مسخره بیاید یا حتی از خودتان خجالت بکشید. اینها همه نشانه های "خود نبودن" شماست. پس ادامه دهید.

چند سوال مشخص از خودتان بپرسید و سعی کنید با خیره شدن به چشمان خود صادقانه به آنها جواب دهید:

۱- من کی ام؟

۲- آیا از کسی که هستم راضی ام؟ اگر نه/ بله چرا؟

این کار و پرسیدن و پاسخ دادن به این دو پرسش شاید ابتدا ساده به نظر بیاید، اما ساده نیست و شما نباید از تکرار آن خسته شوید. می توانید روالی روزانه یا هفتگی را برای آن تعیین کنید و آن قدر به آن ادامه دهید تا از پاسخ های خود راضی شوید.

این کار به شما کمک می کند تا تصویری واقعی را از خودتان در ذهن ثبت کنید. هر چه فاصله این تصویر با آن چه در طی روز هستید کمتر شود شما به خود واقعی تان نزدیکتر شده اید.

از گذشته فاصله بگیرید

رویدادها و اتفاقاتی که در گذشته روی داده، تمام شده اند و اگر وجود دارند تنها در ذهن ما وجود دارند. آن چه مهم است اکنون است، پس درگیر گذشته خود نشوید.

بدیهی است که هر رفتار اشتباه یا خسارتی را می توان در حد توان جبران کرد، اما نشخوار گذشته و درگیر شدن با اماها

و اگرها تنها به از دست دادن اکنون و امکانات حال می انجامد.

شما همین هستید که هستید و هر تلاشی برای تغییر آن تنها با پذیرش آن چه اکنون هستید امکان پذیر است.

از آن چه هستید شرمسار نباشید

بسیاری از افراد به این دلیل در دور باطل دیگری بودن (خود نبودن) گرفتار می شوند که از آن چه هستند شرمسارند. هر فردی در خانواده ای متولد می شود که متعلق به یک طبقه اجتماعی است. این که پدر من کارگری ساده بوده یا کارمند یا مغازه دار یا کارخانه دار یا تاجری ثروتمند و یا سیاستمدار، انتخابی است که دُخلی به من ندارد.

این که رنگ پوست من چیست یا به چه زبان یا لهجه ای حرف می زنم همه از جمله امکاناتی هستند که ما در انتخاب آنها نقشی نداشته ایم. یک معلول یا من که لکنت زبان دارم یا فردی که کم شنواست؛ این خصوصیات بخشی از خود ما است که درافتادن با آن یا انکار و پنهان کردنشان نه تنها کمکی نمی کند که بیشتر ما را اسیر خود می کند.

من تنها زمانی توانستم بر لکنت زبانم فایق بیایم که آموختم آن را بپذیرم و بی خجالت و خشم در کلاس یا بقالی محل حرفم را بزنم. اغلب ناخرسندی های ما مربوط به آن بخش از شخصیت ماست که از قضا مسئولیتی در پذیرش و انتخاب آن نداشته ایم.

اگر این موارد را با خود شفاف کنیم، لحظه ای می رسد که شرمساری و خجالت از وجود آنها در ما متوقف می شود و ما امکان تغییر آنها را پیدا می کنیم.

تناقض های خود را دریابید و بپذیرید

هیچ کس کامل نیست و هیچ دین، باور و مذهبی نیز انسان را کامل نمی داند. ما سرشار از تناقض هستیم. عدم تناقض تنها در معادلات ریاضی و منطق ممکن است. زندگی واقعی و عینی از تضاد سرچشمه و نیرو می گیرد. پس تلاش کنید تا احساسات و رفتارهای متضاد خود را به جای پنهان یا سرکوب کردن بشناسید و با آنها کنار بیایید. مهم این است که این احساسات و رفتارها از خودتان نشات بگیرد؛ در آن صورت وجود آنها همانقدر اصیل و مهم است که هر رفتار یا عمل دیگری. پس، از تضادهای رفتاری و عاطفی خود ناراحت نباشید و برای پنهان یا سرکوب کردن آنها تلاش نکنید.

مقایسه و قضاوت نکنید

ما تنها زمانی می توانیم به خود واقعیمان دست یابیم که از مقایسه کردن خود با هر کس یا الگوی دیگری دست برداریم. همه ما لحظاتی را تجربه کرده ایم که در اوج شادی یا ماتم، رها از هر مقایسه و قضاوتی خودمان بوده ایم؛ به صدای بلند خندیده ایم و شادمانی ما را به رقص در آورده یا های های گریسته ایم و مویه سرداده ایم. از قضا در این اوقات همواره کسی بوده که به ما گوشزد کند که: «مراعات شخصیت/موقعیت خود را بکن!» «خودت رو جمع و جور کن!» «چرا حواست نیست، کجایی؟» و از این قبیل توصیه ها برای فرو رفتن در لاک خود نبودن. سعی کنید این لحظه ها و انرژی سرشار نهفته در آن را به یاد بیاورید؛ لحظاتی که بی فکر قضاوت دیگران خودتان بوده اید.

همچنین ما اغلب اوقات درگیر مقایسه خود با دیگران هستیم و آن چه از این مقایسه نصیب ما می شود جز کاهش اعتماد به نفس و ناامیدی از خود چیزی نیست. ما وقتی خود را با دیگری مقایسه می کنیم تنها یک بُعد از خود را با یک بُعد از دیگری مقایسه کرده ایم در حالی که کوچک ترین رفتار و کنش هر فرد مجموعه ای پیچیده از ده ها فرایند عصبی، شیمیایی و حسی - حرکتی است.

به عبارت دیگر، ساده ترین رفتارها و کنش های ما مثل کوه یخی است که تنها نوک آن قابل دیدن است و از این رو امکان هر نوع مقایسه منتفی است. با دست کشیدن از مقایسه و قضاوت البته بار سنگین انتخاب و مسئولیت ناشی از آن را برگزیده ایم اما آرامش و فراغتی در آن است که اگر تجربه کنید دیگر رهایش نمی کنید.»