

به نام خدا

تو... بله، خودِ تو

مؤلف :

افسانه رضایی

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۵)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

Chaponashr.ir



chaponashr.ir



iran-journals.com



سرشناسه: رضایی، افسانه، ۱۳۶۹
عنوان و نام پدیدآورگان: تو... بله، خود تو/ مولف: افسانه رضایی
مشخصات نشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۵.
مشخصات ظاهری: ۲۰۴ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۱۲۹-۴۳۴-۳
وضعیت فهرست نویسی: فیفا
یادداشت: کتابنامه.
موضوع: تو... بله، خود تو - خودشناسی
رده بندی کنگره: TP ۹۸۳
رده بندی دیویی: ۶۶۸/۵۵
شماره کتابشناسی ملی: ۹۸۶۵۲۱۴۷
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیفا

نام کتاب: تو... بله، خود تو
مولف: افسانه رضایی
ناشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)
صفحه آرایی، تنظیم و طرح جلد: الهام غفاری
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۵
چاپ: زیرجلد
قیمت: ۳۵۰۰۰۰ تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:
<https://chaponashr.ir/ketabresan>
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۱۲۹-۴۳۴-۳
تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www.chaponashr.ir



تقدیم به مادرم

کسی که نخستین مواجهه من با مفهوم عشق بود، پیش از آنکه بتوانم عشق را تعریف کنم. مادر، ریشه‌ای است که انسان از آن آغاز می‌شود؛ پیوندی عمیق میان بودن، امنیت و معنا. در نخستین سال‌های شکل‌گیری انسان، پیش از آنکه جهان بیرون او را تعریف کند، آغوش مادر نخستین تجربه او از اعتماد و تعلق است.

اگر انسان روزی بتواند خودش را بشناسد، بخشی از این شناخت به همان اولین نگاهی باز می‌گردد که به او گفت: تو ارزشمند هستی.

برای تمام صبوری‌هایی که دیده نشد، تمام نگرانی‌هایی که گفته نشد و تمام محبت‌هایی که بی‌هیاهو بخشیده شد؛

با تمام واژه‌هایی که هرگز برای قدردانی کافی نیستند،
سپاسگزار تو هستم.

به تو که نه فقط زندگی را بخشیدی، بلکه معنای زیستن را آموختی.

فهرست

پیشگفتار.....	۹
چرا با وجود اینکه همه چیز داری، هنوز چیزی کم است؟.....	۱۱
بخش اول: گمشده‌ای که اسمش را نمی‌دانی.....	۱۵
فصل اول: تو کی هستی وقتی هیچ‌کس نگاهت نمی‌کند؟.....	۱۵
تصویری که به دنیا نشان می‌دهی.....	۱۷
نقشی که برای گرفتن عشق و پذیرش بازی می‌کنی.....	۲۰
فاصله بین خود واقعی و خود نمایشی.....	۲۲
اولین باری که یاد گرفتی خودت نباشی.....	۲۴
برای اینکه دوستم داشته باشند، باید چگونه باشم؟.....	۲۵
بعضی قسمت‌های وجود من امن نیستند.....	۲۵
تمرین: ملاقات با خود پنهان.....	۲۷
فصل دوم: چرا با خودت مثل یک دشمن رفتار می‌کنی؟.....	۳۱
صدای منتقد درون از کجا آمده؟.....	۳۳
چرا اشتباهات را بزرگ‌تر از موفقیت‌هایت می‌بینی؟.....	۳۷
مغز چرا خطر را بیشتر از فرصت تشخیص می‌دهد؟.....	۴۱
چگونه با ذهن خود رابطه جدید بسازی؟.....	۴۴
فصل سوم: زندگی‌ای که داری، انتخاب تو بوده یا برنامه‌ریزی دیگران؟.....	۴۹
باورهایی که بدون اجازه وارد ذهن تو شدند.....	۵۲
خانواده، جامعه و فرهنگ چگونه تو را شکل دادند؟.....	۵۵
چند تصمیم مهم زندگی واقعاً تصمیم خودت بوده؟.....	۵۹
چگونه باورهای قرضی را تشخیص دهیم؟.....	۶۲
بخش دوم: زخم‌های نامرئی.....	۶۷

فصل چهارم: کودک درون تو هنوز منتظر یک جواب است.....	۶۷
نیازهای عاطفی برآورده نشده.....	۷۱
چرا بعضی اتفاق‌ها هنوز درد دارند؟.....	۷۴
الگوهایی که از کودکی به بزرگسالی منتقل می‌شوند.....	۷۸
چگونه گذشته را بفهمیم، بدون اینکه در آن گیر کنیم؟.....	۸۱
فصل پنجم: چرا همیشه به سمت چیزهایی می‌روی که به تو آسیب می‌زنند؟.....	۸۵
انتخاب‌های تکراری اشتباه.....	۸۸
رابطه‌های ناسالم.....	۹۱
عادت‌های مخرب.....	۹۵
مغز چگونه به چیزهای آشنا، حتی اگر دردناک باشند، وابسته می‌شود؟.....	۹۸
فصل ششم: ترس‌هایی که لباس منطق پوشیده‌اند.....	۱۰۳
من واقع‌بین هستم یا من می‌ترسم؟.....	۱۰۵
ترس از شکست.....	۱۰۸
ترس از دیده شدن.....	۱۱۱
ترس از شروع دوباره.....	۱۱۲
عبور علمی از منطقه امن.....	۱۱۳
بخش سوم: بازسازی انسان جدید.....	۱۱۵
فصل هفتم: اگر لازم نبود کسی را راضی کنی، چه کسی می‌شدی؟.....	۱۱۵
رها شدن از تأییدطلبی.....	۱۱۸
پیدا کردن ارزش‌های شخصی.....	۱۲۰
مرز بین مهربانی و از دست دادن خود.....	۱۲۲
ساختن هویت مستقل.....	۱۲۴
فصل هشتم: مغز تو قابل تغییر است.....	۱۲۷

چرا تغییر سخت است؟	۱۲۹
عادت‌ها چگونه ساخته می‌شوند؟	۱۳۱
چگونه مسیرهای ذهنی جدید بسازیم؟	۱۳۳
تمرین ۳۰ روزه بازسازی ذهن	۱۳۶
فصل نهم: احساسات دشمن تو نیستند	۱۴۱
چرا احساسات سرکوب شده قوی‌تر می‌شوند؟	۱۴۳
چگونه خشم، غم و اضطراب را بفهمیم؟	۱۴۵
تفاوت بین احساس و واقعیت	۱۴۷
تکنیک‌های تنظیم هیجان	۱۵۰
بخش چهارم: تولد دوباره خود	۱۵۵
فصل دهم: روزی که تصمیم می‌گیری دیگر فرار نکنی	۱۵۵
مواجهه با خود	۱۵۸
مسئولیت‌پذیری بدون سرزنش	۱۶۱
بخشیدن خود گذشته	۱۶۳
شروع دوباره	۱۶۶
فصل یازدهم: ساختن نسخه‌ای که دوست داری باشی	۱۶۹
واقعاً می‌خواهم چه انسانی باشم؟	۱۶۹
هدف واقعی چیست؟	۱۷۱
اگر هیچ‌کس قرار نبود مرا به خاطر این هدف تحسین کند، آیا باز هم آن را می‌خواستم؟ ..	۱۷۲
چرا انگیزه کافی نیست؟	۱۷۴
سیستم ساختن برای زندگی بهتر	۱۷۶
هویت جدید چگونه ساخته می‌شود؟	۱۷۸
فصل دوازدهم: تو هنوز همان آدمی هستی که منتظرش بودی	۱۸۳

۱۸۶	 بازگشت به خود
۱۸۸	 معنای واقعی موفقیت
۱۸۹	 چگونه زندگی‌ای بسازیم که نیاز به فرار از آن نداشته باشیم
۱۹۲	 پایان کتاب
۱۹۲	 یک لحظه برای دیدن دوباره خودت
۱۹۳	 تست کوتاه خودشناسی
۱۹۵	 تمرین عملی: نامه‌ای به خودی که فراموشش کردی
۱۹۵	 سؤال پایانی
۱۹۶	 سخنان نهایی نویسنده
۲۰۱	 خلاصه کتاب در یک نگاه

پیشگفتار

اگر این کتاب به دست تو رسیده است، احتمالاً به دنبال پاسخ سؤالی هستی که شاید هرگز نتوانسته‌ای آن را به درستی بیان کنی. سؤالی که همیشه در پس‌زمینه ذهن تو حضور داشته، اما در هیاهوی زندگی روزمره فرصت شنیده شدن پیدا نکرده است. شاید بارها از خودت پرسیده باشی چرا با وجود تمام تلاش‌هایی که کرده‌ای، هنوز احساس می‌کنی چیزی در زندگی‌ات کم است؛ احساسی مبهم که نه با موفقیت از بین می‌رود، نه با پول، نه با رابطه، نه حتی با رسیدن به هدف‌هایی که زمانی تصور می‌کردی خوشبختی را برایت به ارمغان خواهند آورد.

ممکن است زندگی تو از نگاه دیگران کاملاً عادی یا حتی موفق به نظر برسد. شاید شغل مناسبی داشته باشی، خانواده‌ای که دوستت دارند، دوستانی که کنارت هستند و آینده‌ای که از بیرون امیدوارکننده به نظر می‌رسد. اما حقیقت این است که انسان همیشه با آنچه دیگران درباره او می‌بینند زندگی نمی‌کند؛ او بیشتر با گفت‌وگویی زندگی می‌کند که هر شب، وقتی سکوت جای همه صداها را می‌گیرد، میان خودش و ذهنش شکل می‌گیرد. همان گفت‌وگویی که گاهی با یک سؤال ساده آغاز می‌شود: آیا این همان زندگی‌ای است که واقعاً می‌خواستی؟

شاید در سال‌های گذشته بارها تصمیم گرفته باشی تغییر کنی. کتاب‌های زیادی خوانده باشی، دوره‌های مختلفی گذرانده باشی، برای خودت هدف تعیین کرده باشی و با انگیزه فراوان شروع کرده باشی. اما بعد از مدتی دوباره به همان نقطه‌ای برگشته‌ای که از آن حرکت کرده بودی. شاید در آن لحظه خودت را سرزنش کرده باشی، اراده‌ات را زیر سؤال برده باشی یا به این نتیجه رسیده باشی که مشکل از شخصیت توست. اما اگر مسئله اصلاً این نباشد چه؟ اگر آنچه سال‌ها با آن جنگیده‌ای، دشمن تو نبوده باشد، بلکه تنها نتیجه داستانی باشد که مدت‌ها پیش برایت نوشته شده است؟

ما پیش از آنکه فرصت شناختن خودمان را پیدا کنیم، توسط خانواده، مدرسه، جامعه و فرهنگ با تعاریفی از خوب و بد، موفقیت و شکست، ارزشمند بودن و دوست‌داشتنی بودن آشنا می‌شویم. آرام‌آرام یاد می‌گیریم برای اینکه پذیرفته شویم، بخش‌هایی از وجودمان را پنهان کنیم؛ برای اینکه تحسین شویم، نقش‌هایی را بازی کنیم که شاید هرگز انتخاب خودمان نبوده‌اند؛ و برای اینکه تنها نماییم، گاهی از خواسته‌ها، احساسات و حتی هویت واقعی خود فاصله بگیریم. این فرایند آن قدر آرام و تدریجی اتفاق می‌افتد که اغلب متوجه نمی‌شویم چه زمانی از زندگی کردن بر اساس حقیقت خود، به زندگی کردن بر اساس انتظار دیگران رسیده‌ایم.

شاید به همین دلیل باشد که بسیاری از ما در بزرگسالی بیش از آنکه به دنبال ساختن آینده باشیم، ناخواسته در حال تکرار گذشته هستیم. الگوهای را تکرار می‌کنیم که هرگز آگاهانه انتخابشان نکرده‌ایم، از موقعیت‌هایی می‌ترسیم که ریشه ترسشان را نمی‌شناسیم و تصمیم‌هایی می‌گیریم که بیشتر از آنکه حاصل ارزش‌های شخصی ما باشند، بازتاب باورهای هستند که سال‌ها پیش از دیگران به ارث برده‌ایم. در چنین شرایطی طبیعی است که حتی موفقیت هم نتواند احساس رضایت عمیقی در ما ایجاد کند؛ زیرا انسان نمی‌تواند با ساختن زندگی‌ای که متعلق به خودش نیست، احساس تعلق و آرامش واقعی را تجربه کند.

این کتاب برای آن نوشته نشده است که نسخه‌ای جادویی برای خوشبختی ارائه دهد یا ادعا کند همه پاسخ‌ها را می‌داند. زندگی انسان پیچیده‌تر از آن است که بتوان آن را در چند قانون ساده خلاصه کرد. هدف این کتاب تنها این است که تو را به سفری دعوت کند؛ سفری که مقصد آن جایی در بیرون از تو نیست، بلکه بازگشت به بخش‌هایی از وجودت است که شاید سال‌ها فرصت دیده شدن نداشته‌اند. در این مسیر قرار نیست صرفاً درباره روان‌شناسی یا علوم اعصاب مطالبی بخوانی، بلکه قرار است یاد بگیری چگونه آن دانسته‌ها را در زندگی واقعی خود ببینی، لمس کنی و به کار بگیری.

در فصل‌های پیش رو درباره هویت، باورها، ترس‌ها، احساسات، عادت‌ها، روابط، کودک درون و سازوکارهای ذهن صحبت خواهیم کرد؛ اما هدف اصلی هیچ‌یک از این موضوعات صرفاً افزایش اطلاعات نیست. دانستن، اگر به شناخت عمیق‌تر از خود منجر نشود، تنها باری است که ذهن با خود حمل می‌کند. آنچه می‌تواند زندگی انسان را تغییر دهد، لحظه‌ای است که دانستن به دیدن تبدیل می‌شود؛ لحظه‌ای که ناگهان متوجه می‌شوی سال‌ها با خودت مانند یک غریبه رفتار کرده‌ای و اکنون برای نخستین بار فرصت آشنایی دوباره با خود واقعی‌ات را پیدا کرده‌ای.

ممکن است هنگام خواندن بعضی از صفحات این کتاب احساس راحتی نکنی. شاید برخی جمله‌ها تو را به یاد خاطراتی بیندازند که مدت‌ها تلاش کرده‌ای فراموششان کنی یا سؤالاتی را در ذهنت زنده کنند که همیشه از پاسخ دادن به آن‌ها طفره رفته‌ای. اگر چنین شد، آن را نشانه اشتباه بودن مسیر ندان. گاهی رشد از جایی آغاز می‌شود که جرئت می‌کنیم بدون قضاوت، حقیقت خود را ببینیم. روبه‌رو شدن با واقعیت همیشه آسان نیست، اما تنها راهی است که می‌تواند ما را به آزادی درونی برساند.

در تمام این مسیر تلاش کرده‌ام با تو نه از جایگاه یک معلم، بلکه از جایگاه همراهی صحبت کنم که باور دارد هیچ انسانی با نقص‌هایش تعریف نمی‌شود. همه ما مجموعه‌ای از تجربه‌ها، انتخاب‌ها، ترس‌ها، امیدها و زخم‌هایی هستیم که بخشی از آن‌ها را خودمان انتخاب نکرده‌ایم. اما از جایی به بعد، مسئولیت ساختن ادامه مسیر بر عهده خود ماست. گذشته می‌تواند دلیل بسیاری از رفتارهای امروز ما باشد، اما نباید بهانه‌ای برای ماندن در همان نقطه شود.

اگر پس از خواندن این کتاب تنها یک اتفاق رخ دهد، دوست دارم آن اتفاق این باشد که رابطه تو با خودت تغییر کند. شاید شرایط زندگی‌ات فوراً عوض نشود، شاید مشکلات همچنان وجود داشته باشند و شاید مسیر پیش رو همچنان دشوار باشد؛ اما وقتی نگاه انسان به خودش تغییر می‌کند، تصمیم‌هایش، رابطه‌هایش، هدف‌هایش و حتی معنایی که به زندگی می‌دهد نیز آرام‌آرام تغییر خواهند کرد. بزرگ‌ترین تحول‌ها معمولاً از بیرون آغاز نمی‌شوند؛ آن‌ها از لحظه‌ای شروع می‌شوند که انسان تصمیم می‌گیرد خودش را با صداقت ببیند.

پیش از آنکه صفحه بعد را ورق بزنی، تنها از تو می‌خواهم یک سؤال را با خودت همراه داشته باشی؛ سؤالی که شاید پاسخ آن امروز روشن نباشد، اما می‌تواند در طول این سفر کم‌کم شکل بگیرد: اگر هیچ ترسی از قضاوت، شکست یا پذیرفته نشدن وجود نداشت، آیا باز هم همان انسانی بودی که امروز هستی؟

اگر احساس می‌کنی پاسخ این سؤال می‌تواند زندگی‌ات را تغییر دهد، از همین حالا سفر ما آغاز شده است.

چرا با وجود اینکه همه چیز داری، هنوز چیزی کم است؟

گاهی زندگی دقیقاً همان چیزی می‌شود که سال‌ها برای رسیدن به آن تلاش کرده‌ای. شغلی داری که زمانی آرزویت را داشتی، درآمدت نسبت به گذشته بهتر شده، آدم‌هایی در اطرافت هستند که دوستت دارند و شاید حتی بسیاری از کسانی که تو را می‌بینند، زندگی‌ات را موفق و کامل بدانند. اما با تمام این‌ها، لحظه‌هایی وجود دارد که احساس می‌کنی چیزی درونت خالی است؛ حسی که نمی‌توانی آن را با یک خرید جدید، یک سفر، یک تفریح شغلی یا حتی یک موفقیت بزرگ از بین ببری.

این احساس، نشانه ناسپاسی نیست. به این معنا هم نیست که قدر داشته‌هایت را نمی‌دانی. مسئله این است که انسان فقط برای جمع کردن دستاوردها زندگی نمی‌کند. او به معنا، تعلق، هویت و

هماهنگی میان آنچه هست و آنچه زندگی می‌کند نیز نیاز دارد. وقتی این هماهنگی از بین برود، حتی موفقیت هم نمی‌تواند آن خلأ را پر کند.

بسیاری از ما از کودکی یاد گرفته‌ایم که خوشبختی در مقصدی بیرون از ما قرار دارد؛ جایی بعد از قبولی در دانشگاه، پیدا کردن شغل مناسب، ازدواج، خرید خانه، داشتن فرزند، افزایش درآمد یا رسیدن به جایگاهی که دیگران آن را موفقیت می‌نامند. هر بار که به یکی از این مقصدها می‌رسیم، برای مدتی احساس رضایت می‌کنیم، اما خیلی زود ذهن، آن موفقیت را به وضعیت عادی تبدیل می‌کند و دوباره مقصد دیگری می‌سازد. انگار همیشه چیزی آن‌طرف‌تر منتظر ماست.

روان‌شناسان این پدیده را سازگاری لذت‌جویانه می‌نامند؛ یعنی توانایی شگفت‌انگیز ذهن برای عادت کردن به اتفاق‌های خوب. به همین دلیل، چیزهایی که زمانی رؤیا بودند، پس از مدتی به بخشی عادی از زندگی تبدیل می‌شوند. مشکل این نیست که خوشحال نمی‌شوی؛ مشکل این است که ذهن انسان برای ماندن در خوشحالی دائمی طراحی نشده است.

اما داستان فقط این نیست.

گاهی آن احساس کمبود، از جایی عمیق‌تر می‌آید. از سال‌هایی که برای پذیرفته شدن، نسخه‌ای از خود را ساختی که دیگران بیشتر دوستش داشته باشند. از انتخاب‌هایی که بیشتر برای جلب تأیید دیگران بودند تا پاسخ به خواسته‌های واقعی خودت. از هدف‌هایی که هرگز از خودت نپرسیدی آیا واقعاً آن‌ها را می‌خواهی یا فقط یاد گرفته‌ای که باید بخواهی.

شاید تمام عمر در حال ساختن زندگی‌ای بوده‌ای که دیگران آن را موفق می‌دانند، اما هرگز فرصت نکرده‌ای از خودت بپرسی آیا این همان زندگی‌ای است که خودت انتخاب می‌کردی. ممکن است خانه‌ای که برایش سال‌ها زحمت کشیدی، شغلی که برای رسیدن به آن جنگیدی یا جایگاهی که به دست آوردی، همگی ارزشمند باشند؛ اما اگر با ارزش‌های عمیق درونی تو همسو نباشند، احساس رضایت پایدار ایجاد نخواهند کرد.

بعضی از خلأها با بیشتر داشتن پر نمی‌شوند؛ با صادق‌تر زندگی کردن پر می‌شوند.

شاید چیزی که کم است، پول بیشتر نباشد؛ بلکه آرامشی باشد که مدت‌هاست به تعویق افتاده است. شاید موفقیت بیشتر نباشد؛ بلکه آزادی این باشد که بتوانی بدون ترس از قضاوت، خود

واقعیات باشی. شاید رابطه‌های بیشتر نباشد؛ بلکه تجربه دیده شدن، فهمیده شدن و پذیرفته شدن همان‌گونه که هستی باشد.

این کتاب قرار نیست به تو بگوید داشته‌هایت بی‌ارزش هستند یا باید همه چیز را رها کنی و از نو شروع کنی. برعکس، قرار است کمکت کند بفهمی آیا آنچه ساخته‌ای، با آنچه واقعاً هستی هماهنگ است یا نه. زیرا تفاوت بزرگی میان داشتن یک زندگی خوب و احساس خوب داشتن در آن زندگی وجود دارد.

شاید پاسخ سؤالی که سال‌ها دنبالش بوده‌ای، در به دست آوردن چیزهای بیشتر نباشد؛ شاید در شناختن کسی باشد که سال‌ها در تمام این مسیر، کمتر از همه به او توجه کرده‌ای: **خودِ تو**.

بخش اول

گم شده‌ای که اسمش را نمی‌دانی

فصل اول

تو کی هستی وقتی هیچ کس نگاهت نمی‌کند؟

تو بیشترِ عمرت را صرف ساختن تصویری از خودت کرده‌ای؛ اما شاید سال‌هاست کسی که آن تصویر را ساخته، خودِ واقعی تو نباشد.

لحظه‌ای را تصور کن که در خانه تنها هستی. نه تلفنی زنگ می‌خورد، نه پیامی می‌آید، نه کسی از تو چیزی می‌خواهد و نه لازم است نقش خاصی را بازی کنی. هیچ چشمی تو را قضاوت نمی‌کند، هیچ انتظاری روی دوش نیست و هیچ نیازی به توضیح دادن خودت نداری. در آن سکوت، وقتی تمام نقش‌ها کنار می‌روند، چه کسی باقی می‌ماند؟

شاید این سؤال در نگاه اول ساده به نظر برسد، اما اگر کمی بیشتر به آن فکر کنی، متوجه می‌شوی پاسخ دادن به آن از بسیاری از سؤال‌های بزرگ زندگی دشوارتر است. بیشتر ما نام، شغل، جایگاه اجتماعی، تحصیلات، باورها یا حتی رابطه‌هایمان را با هویت خود اشتباه می‌گیریم. وقتی از ما می‌پرسند تو کی هستی؟ معمولاً درباره کاری که انجام می‌دهیم یا نقشی که در زندگی دیگران داریم صحبت می‌کنیم، نه درباره انسانی که پشت همه این عنوان‌ها زندگی می‌کند.

از همان سال‌های نخست زندگی، یاد گرفتیم که دیده شدن، دوست داشته شدن و پذیرفته شدن، قواعدی دارد. وقتی رفتار خاصی از ما مورد تشویق قرار گرفت، آن رفتار را تکرار کردیم. وقتی به خاطر گریه کردن، اشتباه کردن، ابراز خشم یا متفاوت بودن سرزنش شدیم، کم‌کم آموختیم بخشی از خودمان را پنهان کنیم. هیچ‌کس یک روز روبه‌روی ما ننشست و نگفت: خودت نباش. اما گاهی نگاه‌ها، سکوت‌ها، تشویق‌ها و سرزنش‌ها همین پیام را منتقل کردند.

به مرور زمان، نقابی ساختیم که کمک می‌کرد راحت‌تر در جهان زندگی کنیم. نقابی که گاهی فرزند خوب، دانش‌آموز نمونه، کارمند مسئولیت‌پذیر، دوست همیشه در دسترس یا انسانی قوی و شکست‌ناپذیر بود. این نقاب‌ها در بسیاری از موقعیت‌ها مفید بودند؛ آن‌ها به ما کمک کردند با محیط سازگار شویم و روابطمان را حفظ کنیم. مشکل از جایی آغاز شد که دیگر مرز میان نقاب و هویت واقعی‌مان را فراموش کردیم.

بسیاری از انسان‌ها سال‌ها برای محافظت از تصویری که از خود ساخته‌اند تلاش می‌کنند، بی‌آنکه از خود بپرسند آیا این تصویر هنوز با حقیقت درونی‌شان همخوانی دارد یا نه. ممکن است همیشه لبخند بزنی، چون از کودکی یاد گرفته‌ای ناراحت بودن نشانه ضعف است. ممکن است همیشه دیگران را در اولویت قرار دهی، چون باور کرده‌ای ارزش تو به میزان فداکاری‌ات بستگی دارد. ممکن است مدام مشغول کار باشی، چون در اعماق وجودت می‌ترسی اگر موفق نباشی، دیگر دوست‌داشتنی نباشی. در همه این حالت‌ها، رفتار تو واقعی به نظر می‌رسد، اما انگیزه‌ای که پشت آن قرار دارد، شاید متعلق به خود واقعی‌ات نباشد.

روان‌شناسان معتقدند هر انسان برای سازگار شدن با محیط، بخش‌هایی از شخصیت خود را به دیگران نشان می‌دهد و بخش‌هایی را پنهان می‌کند. این پنهان کردن همیشه آگاهانه نیست. گاهی آن قدر طولانی می‌شود که خودمان هم فراموش می‌کنیم چه چیزهایی را پشت آن نقاب جا گذاشته‌ایم. به همین دلیل است که بعضی افراد، با وجود موفقیت‌های فراوان، احساس می‌کنند در حال بازی کردن نقش زندگی خود هستند؛ گویی بازیگری هستند که آن قدر در نقش مانده، چهره واقعی‌اش را از یاد برده است.

خود واقعی، انسانی کامل، بی‌نقص یا همیشه شاد نیست. خود واقعی همان بخشی از توست که بدون نیاز به تأیید دیگران، می‌داند چه چیزی برایش معنا دارد، از چه چیزی می‌ترسد، چه چیزهایی او را زنده می‌کند و چه چیزهایی تنها برای راضی نگه داشتن دیگران انجام می‌دهد. شناخت این بخش، شاید مهم‌ترین قدم در مسیر خودشناسی باشد؛ زیرا تا زمانی که ندانی چه کسی هستی، هر تغییری ممکن است فقط به ساختن نقابی تازه منجر شود.

شاید اکنون از خودت بپرسی اگر این همه سال با نقاب زندگی کرده‌ام، آیا باید همه آن‌ها را کنار بگذارم؟ پاسخ، نه است. ما در زندگی اجتماعی به نقش‌ها نیاز داریم. هیچ‌کس در محل کار، خانه، دوستی یا جامعه دقیقاً به یک شکل رفتار نمی‌کند و این طبیعی است. مسئله نقش داشتن نیست؛

مسئله این است که نقش‌ها نباید جای هویت را بگیرند. وقتی تمام ارزش خود را به نقشی گره می‌زنی که بازی می‌کنی، با از دست دادن آن نقش، احساس می‌کنی خودت را نیز از دست داده‌ای.

شاید به همین دلیل است که بعضی افراد پس از بازنشستگی، پایان یک رابطه، از دست دادن شغل یا حتی مهاجرت، احساس می‌کنند دیگر نمی‌دانند چه کسی هستند. آن‌ها فقط چیزی را از دست نداده‌اند؛ هویتی را از دست داده‌اند که سال‌ها آن را با خود واقعی‌شان اشتباه گرفته بودند.

این فصل قرار نیست به تو بگوید واقعاً چه کسی هستی؛ هیچ کتابی نمی‌تواند چنین کاری انجام دهد. اما شاید بتواند کمک کند لایه‌هایی را ببینی که سال‌ها روی هویت نشسته‌اند. شاید بتوانی برای نخستین بار میان آنچه واقعاً هستی و آنچه برای پذیرفته شدن شده‌ای، تفاوت قائل شوی. و شاید پاسخ این سؤال، آغاز تمام تغییرهای بعدی باشد:

وقتی هیچ کس نگاهت نمی‌کند، آیا هنوز همان انسانی هستی که دیگران می‌شناسند؟

تصویری که به دنیا نشان می‌دهی

از لحظه‌ای که وارد اولین جمع زندگیت شدی، یک اتفاق آرام اما مهم آغاز شد؛ دیگر فقط زندگی نمی‌کردی، بلکه کم‌کم یاد می‌گرفتی چگونه دیده شوی. شاید در ابتدا تنها دغدغه‌ات این بود که لبخند بزنی تا والدینت خوشحال شوند یا کاری نکنی که باعث ناراحتی آن‌ها شود. اما با گذشت زمان، این تلاش ساده برای جلب توجه و پذیرش، به ساختن تصویری از خودت تبدیل شد؛ تصویری که قرار بود به دیگران نشان دهد تو چه کسی هستی.

این تصویر، لزوماً دروغ نیست. مشکل از آنجا شروع می‌شود که به تدریج از خود واقعی‌ات فاصله می‌گیری.

همه ما نسخه‌های متفاوتی از خودمان را در موقعیت‌های مختلف نشان می‌دهیم. در محل کار، رفتاری متفاوت از جمع دوستان داریم؛ در کنار خانواده، جنبه‌هایی از شخصیت ما فعال می‌شود که شاید همکارانمان هرگز نبینند. این انعطاف‌پذیری، بخشی طبیعی از زندگی اجتماعی است و

روان‌شناسان آن را نشانه توانایی انسان برای سازگاری با محیط می‌دانند. اما میان سازگاری و زندگی کردن پشت یک نقاب دائمی فاصله زیادی وجود دارد.

جامعه‌شناس کانادایی، **اروینگ گافمن**، در نظریه مشهور خود، زندگی اجتماعی را به یک صحنه تئاتر تشبیه می‌کند. از نگاه او، هر انسان هنگام حضور در جمع، مانند بازیگری است که تلاش می‌کند برداشت خاصی در ذهن تماشاگران ایجاد کند. ما لباس، لحن صحبت، حالت چهره، واژه‌هایی که انتخاب می‌کنیم و حتی سکوت‌هایمان را، آگاهانه یا ناآگاهانه، طوری تنظیم می‌کنیم که تصویری مطلوب از خود ارائه دهیم. این فرایند آن قدر طبیعی است که معمولاً متوجه انجام دادنش نمی‌شویم.

امروزه این صحنه نمایش، تنها به دنیای واقعی محدود نیست. شبکه‌های اجتماعی فرصتی فراهم کرده‌اند تا هر کس بتواند نسخه‌ای ویرایش‌شده از زندگی خود را به نمایش بگذارد؛ نسخه‌ای که در آن شکست‌ها کمتر دیده می‌شوند، تردیدها پنهان می‌مانند و لحظه‌های دشوار، پشت عکس‌های لبخند و موفقیت مخفی می‌شوند. مقایسه مداوم خود با این تصاویر گزینش‌شده، باعث می‌شود بسیاری از افراد احساس کنند زندگی دیگران کامل‌تر، شادتر و ارزشمندتر از زندگی خودشان است؛ در حالی که آنچه می‌بینند، تنها بخشی انتخاب‌شده از واقعیت است.

اما فقط دیگران نیستند که تحت تأثیر این تصویر قرار می‌گیرند؛ خود ما نیز کم‌کم آن را باور می‌کنیم.

در روان‌شناسی پدیده‌ای وجود دارد که نشان می‌دهد انسان‌ها پس از مدتی، نقش‌هایی را که بارها تکرار می‌کنند، به بخشی از هویت خود تبدیل می‌کنند. اگر سال‌ها تلاش کنی همیشه قوی به نظر برسی، ممکن است حتی در خلوت خود نیز اجازه ندهی آسیب‌پذیری‌ات را ببینی. اگر همیشه نقش فردی شاد را بازی کنی، شاید دیگر نتوانی غم واقعی‌ات را بشناسی. ذهن انسان میان چیزی که بارها انجام می‌دهد و چیزی که واقعاً هست، مرز روشنی قائل نمی‌شود؛ تکرار، به آرامی هویت می‌سازد.

این اتفاق از دید علوم اعصاب نیز قابل توضیح است. مغز برای صرفه‌جویی در انرژی، رفتارهای تکرارشونده را به الگوهای خودکار تبدیل می‌کند. هرچه یک شیوه رفتار بیشتر تکرار شود، مسیرهای عصبی مربوط به آن قوی‌تر می‌شوند. به همین دلیل، نقابی که روزی برای محافظت از

خود ساخته بودی، ممکن است سال ها بعد به عادتت تبدیل شود که حتی بدون فکر کردن آن را اجرا می کنی.

شاید به همین دلیل است که بعضی افراد، پس از سال ها موفقیت و تحسین، ناگهان احساس می کنند دیگر خودشان را نمی شناسند. آن ها زندگی ای ساخته اند که از بیرون تحسین برانگیز است، اما در درون، ارتباطشان با احساسات، خواسته ها و ارزش های واقعی خود کمرنگ شده است. آنچه دیگران دوست داشته اند، رشد کرده و آنچه خودشان واقعاً بوده اند، آرام آرام در سکوت مانده است.

البته داشتن یک تصویر اجتماعی، ذاتاً مشکل نیست. انسان موجودی اجتماعی است و برای برقراری ارتباط، ناگزیر است بخشی از خود را متناسب با موقعیت بیان کند. مشکل زمانی آغاز می شود که تمام انرژی ما صرف حفظ این تصویر شود. وقتی بیش از آنکه نگران حقیقت وجودمان باشیم، نگران برداشت دیگران از خودمان باشیم، آرام آرام اختیار زندگی مان را به نگاه دیگران واگذار کرده ایم.

از خودت بپرس: اگر هیچ کس قرار نبود مرا تحسین کند، آیا باز هم همین مسیر را انتخاب می کردم؟ اگر هیچ کس مرا قضاوت نمی کرد، آیا باز هم همین لباس را می پوشیدم، همین شغل را می خواستم، همین حرف ها را می زدم و همین آدم باقی می ماندم؟

پاسخ این سؤال ها قرار نیست تو را وادار کند تصویرت را خراب کنی؛ قرار است کمک کند بفهمی چه مقدار از آن تصویر، بازتاب حقیقت توست و چه مقدار، حاصل سال ها تلاش برای پذیرفته شدن.

زیرا هیچ تصویری، هرچقدر هم زیبا و کامل باشد، نمی تواند جای هویتی را بگیرد که از درون، احساس واقعی بودن می کند. شاید بزرگ ترین آزادی انسان، نه در ساختن تصویری بی نقص، بلکه در کم کردن فاصله میان کسی باشد که به دنیا نشان می دهد و کسی که در سکوت، واقعاً هست.