

چگونه عاقل بمانیم

فیلیپا پری

تینا حمیدی



۱. خودنگری

بعضی‌ها فکر می‌کنند که من از نوعی خودمحوری دفاع می‌کنم، نه از خودنگری. البته که خودنگری، داشتن وسواس نسبت به خود نیست. برعکس، ابزاری است که به ما امکان می‌دهد کم‌تر خودخواه باشیم، زیرا به ما می‌آموزد افکار و احساسات و سواسی بر ما غلبه نکنند. با خودنگری درون‌مان شفاف‌تر می‌شود، پذیرش زندگی عاطفی دیگران برای‌مان راحت‌تر می‌شود. این درک و پذیرش جدید، زندگی و روابط ما را بسیار بهبود می‌بخشد.

خودنگری تمرینی قدیمی است و نام‌های متفاوتی بر آن نهاده‌اند. بودا، سقراط، جرج گورجیف^۱ و زیگموند فروید همه مدافع خودنگری بوده‌اند. وقتی مهارت بیش‌تری در خودنگری به دست می‌آوریم، احتمال آن کم‌تر می‌شود که با بروز احساسات پنهان خودمان را گمراه کنیم یا الگوهای خودتخریبی را تکرار کنیم و در نتیجه دلسوزی بیش‌تری نسبت به خود و دیگران خواهیم داشت.

.....
۱. جرج ایوانویچ گورجیف (۱۴ ژانویه ۱۸۶۶ - ۲۹ اکتبر ۱۹۴۹) عارف.

توانایی مشاهده کردن و گوش دادن به حس‌های بدن و احساسات برای سلامت عقلانی ضروری است. باید بتوانیم از احساسات خود استفاده کنیم، نه این‌که احساسات از ما استفاده کنند. اگر به جای مشاهده‌ی احساسات‌مان، به خود آن احساسات تبدیل شویم، آشفته می‌شویم. از طرف دیگر اگر تمام احساسات خود را سرکوب کنیم، انعطاف‌پذیری‌مان را از دست می‌دهیم. این تفاوت در دو جمله‌ی «من عصبانی‌ام» یا «احساس عصبانیت می‌کنم» مشخص است. جمله‌ی اول توصیفی است که به نظر قطعی می‌رسد حال آن‌که جمله‌ی دوم تصدیق و پذیرش یک احساس است و تعریفی کلی از خویشتن فرد نیست. به این ترتیب خوب است بتوانیم خودمان را از احساساتی که حس می‌کنیم، جدا کنیم و این کار برای مشاهده افکارمان نیز ضروری است. بنابراین می‌توانیم به افکار گوناگون خود توجه کرده و به جای تبدیل شدن به آن افکار، آن‌ها را بررسی و بازبینی کنیم و این موجب می‌شود بفهمیم چه افکاری برای ما کارایی دارند و کدام‌یک از گفت‌وگوهای ذهنی‌مان موجب خودتخریبی ما می‌شوند.

برای تشریح نظریه‌ی بالا، این مثال را در نظر بگیریم که چگونه مادر برای درک کودک خود به او توجه می‌کند، به حالات و وضعیت درونی او فکر می‌کند و با توجه به مشاهدات خود متوجه نیازهای لحظه به لحظه‌ی او می‌شود. این‌گونه مشاهده شدن، درک شدن و برآورده شدن نیازها برای شکل‌گیری شخصیت ما حیاتی است و در حقیقت موجب بقای ماست. تمرین خودنگری همان راهی است که مادر کودک خود را مشاهده می‌کند و خود را با او وفق می‌دهد. خودنگری از نو تربیت کردن خودمان است و

به کمک آن می‌توانیم شکل بگیریم و خودمان را اصلاح کنیم. این به ما کمک می‌کند خودنگری را بخش مشخصی از وجود خودمان بدانیم. خودنگری پذیرفتن خود و قضاوت نکردن است. در واقع آن‌چه را که هست تصدیق می‌کند نه آن‌چه را که باید باشد و چیزی را «خوب» یا «بد» نمی‌داند. خودنگری به احساسات و افکار توجه می‌کند و به ما امکان می‌دهد تصمیم بگیریم چگونه از آن‌ها استفاده کنیم. خودنگری بخشی از وجود ماست که هم به احساسات و هم به منطق ما گوش می‌کند و از اطلاعات حسی ما آگاه است. برای شروع خودنگری، سوالات زیر را از خود پرسید:

الان چه احساسی دارم؟

الان به چه چیز فکر می‌کنم؟

در این لحظه مشغول انجام چه کاری هستم؟

چگونه نفس می‌کشم؟

این سوالات ساده مهم هستند چون بعد از این‌که به آن‌ها جواب دادیم در موقعیت بهتری قرار می‌گیریم تا به سراغ سوال بعدی برویم.

در این لحظه‌ی جدید، چه چیزی برای خودم می‌خواهم؟^۱

۱. این تمرین از تمرین مشابهی در کتاب «جنت رینواتر» به نام شما مسئولید: راهنمایی برای درمان‌گر خود بودن، آورده شده است.