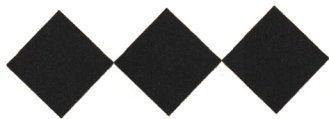


موسسه «مدرسه زندگی»

ترجمه صنوبر رضاخانی

خود را بهتر شناختن



| | | |
|----|-------|---------------|
| ۹ | | ناآگاهی |
| ۱۵ | | تعمق فلسفی |
| ۲۷ | | هویت احساسی |
| ۴۵ | | صداقت و انکار |
| ۵۵ | | قضاوت خود |
| ۶۳ | | شک احساسی |

۱ ناآگاهی

یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های ذهن ما این است که چندان درک‌پذیر نیست. ما صاحب وجود خودمان هستیم، اما خیلی کم آن را می‌شناسیم. شاید شناختن سیارات بسیار ساده‌تر باشد از فهم چیزهایی که در چین خوردگی‌های مغز ما رخ می‌دهد.

بی‌خبری ما از خودمان همواره موجب حیرت و آشفتگی مان می‌شود: بعضی روزها بدون دلیلی خاص احساس رنجش و اندوه می‌کنیم. گاهی اوقات در محل کارمان بی‌قراریم، اما تنها چیزی که به زبان مان می‌آید این است که «کاش کار خلاقانه‌ای انجام می‌دادم» یا «کاش در ساختن جهانی بهتر دست داشتم» — همین طرح‌های کلی و مبهم باعث می‌شود تسلیم طرح‌های دقیق و شفاف دیگران شویم.

یکی از دستاوردهای علم روانشناسی این است که ما دریافته‌ایم بین دو بخش خودآگاه و ناخودآگاه ذهن مان تفاوتی بنیادین وجود دارد: بین آنچه بی‌واسطه قابل درک است و

آنچه در سایه است و به صورت نشانه‌ها، رویاها، لغزش‌های زبانی، نگرانی‌های فراگیر، اشتیاق‌ها و ترس‌ها بر ما عارض می‌شود. علاوه بر این، در روانشناسی تأکید می‌شود که بلوغ یعنی تلاش بی‌وقفه برای کشاندن ناخودآگاه به خودآگاه، با هدف کسب مهارت در خودشناسی.

نباید به خاطر درک ناقصی که از دنیای ذهن داریم خود را سرزنش کنیم. مشکل در ساختار خود مغز نهفته است، عضوی که طی هزاران سال نه برای غربال کردن صبورانه و درون‌نگرانه افکار و احساسات که برای تصمیم‌گیری‌های سریع و غریزی تکامل یافته است.

با این حال، درجاتی از ترس احساسی هم هست که ما را از درون‌نگری بازمی‌دارد. قسمت زیادی از ناخودآگاه ما محتویات فریب‌دهنده‌ای دارد که دوست نداریم به آن نگاه کنیم. برای مثال، شاید نسبت به افرادی که زمانی فکر می‌کردیم عاشق‌شان هستیم خشمی آزاردهنده احساس کنیم. شاید برخلاف آنچه از انسانی نجیب و فروتن انتظار می‌رود، بی‌رحم و حسود باشیم. شاید ضروری باشد تغییراتی اساسی در زندگی خود ایجاد کنیم، اما تن‌پرورانه به وضع موجود رضایت می‌دهیم. شاید در دوران کودکی، بدون آن‌که خودمان متوجه باشیم، خط قرمزهای پررنگی بین کاربرد و خوب کشیده باشیم: مثلاً پسرها اجازه ندارند گریه کنند و پسندیده نیست دخترها بلندپروازی‌های غرماً مردانه داشته باشند.

شاید امروز ما با چنین نیاید‌های پیش‌پا افتاده‌ای دست به گریبان نباشیم ولی امکان دارد نیاید‌هایی به مراتب قدرتمندتر جای آن‌ها را گرفته باشد. شاید امروز باورهای پنهان اما محکمی برای خود ساخته باشیم، مانند این‌که آدم‌های محترم (حداقل آن‌ها که از عشق و احترام والدین بهره‌مند بوده‌اند) با شغل‌شان کنار می‌آیند، تن به رابطه نامشروع نمی‌دهند، یا این‌که پس از گذشت مثلاً سه سال از یک



شاید شناختن سیارات
بسیار ساده‌تر باشد
از فهم چیزهایی
که در چین خوردگی‌های
مغز ما رخ می‌دهد.