

با عرض سلام

همانندگی و همانیده بودن

از کجا بفهمم که با چه چیزی همانیده‌ام؟ به‌طور کلی هر چیزی که زیاد و کم شدن آن باعث می‌شود حال ما بالا و پایین بشود، ما با آن همانیده هستیم. سوالات زیر می‌توانند ما را کمک کنند که بفهمیم با چه چیزی همانیده هستیم.

همانندگی با متعلقات (پول، ماشین، خانه، لباس، قیافه، دانش، مسافرت، تفریح، ازدواج و غیره).

آیا احساس بی‌ارزشی می‌کنم وقتی می‌بینم یک عده‌ای متعلقات بالا را دارند و من ندارم؟ آیا خودم و خانواده‌ام را به‌خاطر نداشتن این‌ها مدام تحقیر می‌کنم و احساس مورد ظلم قرار گرفتن، می‌کنم؟ آیا دوست دارم جای آدم‌هایی باشم که این چیزها را دارند؟ آیا فکر می‌کنم چون این چیزها را ندارم، بنابراین از زندگی کردن محروم شده‌ام؟ آیا هر جا می‌روم در مورد این چیزها بحث می‌کنم و مدام اخبار این‌ها را دنبال می‌کنم و همه‌اش حواسم به این است که چه کسی بیشتر از این‌ها دارد؟ آیا به‌خاطر کمبود این متعلقات، همیشه خانه‌ما دعوا است؟ آیا این‌ها برای من ارزشش بیشتر از خود انسان‌هاست؟ آیا از دیگران توقع دارم این‌ها را به من بدهند؟ حسادت می‌کنم به آن‌ها؟ نگران و مضطرب هستم که نکنند این‌ها را از دست بدهم یا به دست نیاورم؟

آیا چیزها و وسایلی که نیاز دارم را می‌خرم؟ آیا از خرج کردن می‌ترسم و برایم کار سختی است؟ آیا پشتم به پولم گرم است و از آن‌جا حس امنیت می‌گیرم؟

آیا فکر می‌کنم چون مدرک دارم، پس از دیگران بالاترم؟ یا اگر ندارم، فکر می‌کنم از دیگران پایین‌ترم؟ آیا به‌واسطه ظاهر فیزیکی و لباس پوشیدن، خودم را بالاتر از بقیه می‌دانم؟ یا برعکس، خودم را پایین می‌بینم؟ آیا فکر می‌کنم چون ازدواج نکردم، پس زندگی هم نکردم؟

همانندگی با باور و دانستن:

به‌طور کلی آیا من انسان‌ها را به دو دسته خوب و بد تقسیم می‌کنم؟ یعنی می‌گویم فلانی آدم خوبی است یا آدم بدی است؟ درواقع اگر دیگران طبق باورها و الگوهای ذهن من عمل نمی‌کنند بد هستند و اگر عمل می‌کنند، خوب هستند.

آیا اصلاً من دشمن دارم؟ آیا من به‌طور کلی با دیگران بحث و گفت‌وگو می‌کنم تا ثابت بکنم که من درست می‌گویم؟ آیا اصرار دارم باور خودم را اثبات کنم و اگر موفق شدم، احساس برتری می‌کنم؟ آیا یک درصد هم احتمال می‌دهم که شاید دارم اشتباه می‌کنم؟ آیا بدون کوچک‌ترین مطالعه و تحقیقی، درباره همه مسائل با قاطعیت صحبت می‌کنم؟ میلیاردها نفر باور من را ندارند، ولی آیا من فکر می‌کنم آن‌ها همه اشتباه می‌کنند و دشمن من هستند و فقط من درست می‌گویم؟

آیا خانواده‌ام و فرزندانم را مجبور می‌کنم که طبق روش و باورهای من زندگی کنند و به آن‌ها می‌گویم مطلقاً این درست است؟ آیا اجازه اظهار نظر به فرزندانم و خانواده‌ام می‌دهم؟ آیا برای زندگی کردن، قید و بند تعریف کرده‌ام و می‌گویم خانواده‌ما و یا حتی همه مردم باید حتماً در این چارچوب زندگی کنند؟ آیا وقتی می‌بینم که دیگران طبق الگوی رفتاری من عمل نمی‌کنند، عصبانی می‌شوم و ممکن است واکنش نشان بدهم و به آن‌ها تذکر بدهم؟

آیا پارک ذهنی دارم؟ یعنی می‌گویم همسر من باید فلان جور رفتار کند، فلان جور لباس بپوشد، فلان جا برود، فلان جا نرود. فرزند من باید فلان رشته درس بخواند، فلان موقع ازدواج کند و با فلان خانواده ازدواج کند یا نکند.

آیا از بچگی به من یک خدایی معرفی کردند و من هم آن را در ذهنم تجسم و تصور کردم و آن را محکم چسبیدم و دارم با این خدای ساختگی ارتباط برقرار می‌کنم؟ اگر متعلقات من را زیاد کند خوشحال می‌شوم و اگر نکند ناراحت می‌شوم و می‌گویم چرا فقط من این‌طوری هستم.

همانندگی با آبرو و ناموس و پندار کمال:

درواقع یک سری از متعلقات و باورها را ارزش می‌دانم. حالا، یک تصویر ذهنی می‌سازم از این که دیگران در مورد من چگونه فکر می‌کنند و چگونه من را می‌بینند. آیا دیگران می‌دانند که من از این چیزهایی که ارزش حساب می‌شود، خیلی دارم؟ آبرو و ناموس من ذهنی یعنی این که دیگران درباره‌ی ما چگونه فکر می‌کنند.

آیا می‌ترسم اشتباه کنم؟ آیا می‌ترسم خودم باشم و طوری که دوست دارم، زندگی کنم؟ آیا قدرت اقرار به اشتباه و عذرخواهی کردن را ندارم؟ آیا استرس و فشار زیادی را تحمل می‌کنم برای این که دیگران را قانع کنم که آن طوری که دوست دارم مرا ببینند؟ آیا به دروغ می‌گویم که من فلان‌طور هستم که بقیه مرا بالا ببینند؟

همانندگی با خانواده:

من با پول و متعلقات و باور و آبرو و ناموس همانیده هستم و از آن‌ها ارزش می‌خواهم و حالا خانواده را مسئول این می‌دانم که این‌ها را برای من فراهم کنند، تا من با آن‌ها خوشبخت بشوم و همین باعث احساس تنفر و کینه نسبت به خانواده می‌شود.

آیا من حق خودم می‌دانم که پدر و مادرم نیازهای مرا فراهم کنند و از آن‌ها توقع دارم و اگر فراهم نکنند عصبانی می‌شوم و کینه و رنجش درست می‌کنم؟
من ممکن است سن بالایی داشته باشم، ولی اگر خانواده‌ام خواسته‌ی من را فراهم نکنند ناراحت بشوم، درحالی که از یک نفر غیر از افراد خانواده‌ی خودم چنین انتظاری ندارم، چرا؟ چون با مفهوم خانواده همانیده هستم.

آیا حرف‌های اعضای خانواده‌ام مثلاً پدرم مرا عصبانی می‌کند و یا یک حالت واکنشی در من ایجاد می‌کند؟ درحالی که اگر یک نفر دیگر غیر از اعضای خانواده این حرف را می‌زد، هیچ تاثیری روی من نمی‌گذاشت و به من ربطی نداشت. آیا دوست ندارم جایی که خانواده‌ام هستند، باشم؟

آیا ما خانواده‌ی خودمان را یک خانواده‌ی خاص می‌دانیم و اگر کسی بی‌احترامی کرد، سریع واکنش نشان می‌دهیم؟ آیا به هر قیمتی که شده می‌خواهیم نشان بدهیم که خانواده‌ی ما خیلی با آبرو و با شخصیت است؟ آیا من فرزندانم را طبق الگوهای باورِ خودم تربیت می‌کنم و حتی آن‌ها را مجبور می‌کنم که جوری زندگی کنند که همه بفهمند ما آبرو داریم؟ آیا فرزندانم جرات ندارند به اشتباهشان اعتراف کنند؟

آیا رفتار من با دوستانم در بیرون، با رفتار من با اعضای خانواده‌ام خیلی فرق دارد؟ یعنی با دیگران با نهایت احترام رفتار می‌کنم، ولی با خانواده‌ی خودم بی‌احترامی و واکنش رفتار می‌کنم؟

همانندگی با انسان:

آیا فکر می‌کنم باید همیشه یک نفر در زندگی‌ام باشد؟ آیا فکر می‌کنم خودم به تنهایی کافی نیستم و نمی‌توانم زندگی کنم و از پس خودم بریایم و می‌خواهم حس امنیت را از دیگران بگیرم؟ آیا فکر می‌کنم دیگران بدون من نمی‌توانند زندگی کنند؟

آیا یک نفر با حرف‌ها و رفتارهایش به راحتی حال مرا تعیین می‌کند؟ اگر حرف‌هایش قشنگ باشد، حال من خوب می‌شود و اگر بد باشد، حال من را بد می‌کند؟ آیا اعتقاد دارم که من و یک انسان دیگر حتماً برای هم درست شده‌ایم و باید حتماً با هم باشیم، درحالی که مشکلات و دردهای زیادی در رابطه‌مان داریم؟ آیا نگران زندگی و آینده‌ی شخص خاصی هستم و به همین دلیل او را کنترل می‌کنم؟ آیا فکر می‌کنم هرچه بیشتر آدم بشناسم و با آن‌ها دوست بشوم، خوشبخت‌تر خواهم بود؟

همانندگی با همسر:

آیا فکر می‌کنم همسر من باید آدم نجات‌بخش من باشد و مرا خوشبخت کند؟ آیا عشق به همسر را به معنی مالکیت می‌دانم؟ یعنی او روی من حساس باشد و مرا کنترل کند و تمرکزش فقط روی من باشد و من هم روی او.

متعلقات و چیزهایی که برایم ارزش داشتند را قبلاً از جامعه و خانواده می‌خواستم و ندادند. آیا الآن همه آن‌ها را از همسرم می‌خواهم؟ و اگر نتواند برایم فراهم کند، از او می‌رنجم؟

آیا با همسرم رفیق هستم و مثل دو دوست هستیم که یکدیگر را کنترل نمی‌کنیم و از همدیگر نمی‌ترسیم؟ یا نه، رفتار من در خانه با همسرم، با رفتار من در بیرون با دوستانم فرق دارد؟

آیا روش‌ها و الگوهای خاص رفتار با همسر را برای خودم تعریف کرده‌ام و همسرم را در آن قالب کنترل می‌کنم؟

همانیدگی با تأیید و توجه:

با یک سری چیزها همانیده هستم و آن‌ها را ارزش می‌دانم، مثل دانش. بنابراین ارزش خودم را به این می‌دانم که بقیه بگویند شما چقدر از این چیزها زیاد دارید و از این حرف خوشی می‌گیرم.

آیا واقعاً از این که من را تعریف بدهند و بگویند تو یک چیز دیگر هستی، خوشحال نمی‌شوم؟ آیا اگر یکی دیگر مورد تأیید و توجه قرار بگیرد، حالم بد می‌شود و حسادت‌م بالا می‌آید؟ آیا همیشه به دنبال پیدا کردن عیب و ایراد هستم و سخت‌گیری می‌کنم و خوبی‌ها را نمی‌بینم؟

همانیدگی با درد:

آیا خوشم می‌آید صدایم را بالا ببرم و مقاومت کنم و نشان بدهم که من یک آدم عصبانی هستم؟ آیا خوشم می‌آید که بگویم بدبخت‌تر از من نیست و هیچ‌کس مثل من نمی‌تواند درد و غصه بخورد؟ آیا با افتخار می‌گویم من از فلانی کینه دارم و عمراً نمی‌بخشم؟

آیا می‌گویم «هیچ وقت فراموش نخواهم کرد و همیشه یادم خواهد ماند»؟ آیا منشأ اوقات تلخی هستم و به دنبال کوچک‌ترین بهانه برای ایجاد آن هستم؟ آیا می‌ترسم شاد باشم و بخندم؟ آیا اعتقاد بر این است که شادی در جهان محدود است و نباید زیاد شاد بود؟ آیا عاشق اتفاقات و خبرهای بد هستم؟

نتیجه:

همه چیز از آن‌جا شروع می‌شود که ما فکر کردیم ارزش به متعلقات و باورها و همانیدگی‌هاست. بعد از آن شروع کرد به پیچیده شدن. این همانیدگی‌ها را از خانواده و جامعه خواستیم و این‌ها رفته‌رفته روی هم جمع شدند و یک سیستم فکری پیچیده به نام من‌ذهنی تشکیل دادیم.

از طرفی، طرح و قانون زندگی این است که ما حق نداریم این همانیدگی‌ها را در مرکزمان قرار دهیم و به همین دلیل اتفاقات طوری به وجود می‌آید که به این همانیدگی‌های ما تیر بخورد تا ما متوجه بشویم که نباید این‌ها را در مرکزمان قرار دهیم. ولی ما فکر کردیم که باید من‌ذهنی را پیچیده‌تر و سنگین‌تر کنیم. در نتیجه قصه زندگی ما شد درد و زندگی را زندگی نکردن.

ما انسان هستیم و اختیار داریم. شناسایی مساوی آزادی است. وقتی شناسایی کردم باید بدانم که من اختیار دارم و اگر واقعاً از ته دل بخواهم، می‌توانم همانیدگی را از مرکز بیرون کنم. کافی است بخواهم، در این صورت کل حواس و تمرکز را می‌گذارم که ذهنم را ببینم و وقتی بی‌مراد شدم، واکنش نشان ندهم و فضا باز کنم. اختیار دارم، کافی است واقعاً بخواهم. فضا را باز می‌کنم و خودم را در اختیار زندگی قرار می‌دهم.

با سپاس و تشکر
فرشاد از خوزستان