

## این «خود واقعی» هم سم عجیبی بود

### چطور به خودباوری برسیم؟

نوید شفیعی  
روانشناس

حتماً شما هم با عبارت‌هایی مثل «خودت باش»، «زندگی بدون سانسور» و این دست توصیه‌های شیک و امروزی روبه‌رو بوده‌اید. اما آیا همیشه و همه‌جا این خود بدون سانسور و تغییر خوب است؟

حتماً آزاد بودن در جمع امن خانواده برای بیان اعتقادات، احساسات و تفکرات یکی از بهترین اتفاق‌هایی است که برای هر شخصی می‌تواند بیفتد. اما

این رهایی در خانواده قابل تعمیم به کل زندگی (در هر جا و هر زمان) نیست. اگر افراد در خانواده نتوانند آنچه می‌خواهند بیان کنند یا مدام احساسات خود را سرکوب کنند، چگونه می‌توانند در زندگی فردی و اجتماعی خود متمرکزتر بوده و مفید واقع شوند؟

این آزادی در خانواده نقش پررنگی در زندگی فردی و اجتماعی اعضا دارد و باعث رشد افراد و به تبع آن رشد جامعه می‌شود.

دلیل اصلی آن هم ویژگی واقعی خانواده است، جمعی صمیمی، خیرخواه و عاشق که تحت هیچ شرایطی برای همدیگر بدی نمی‌خواهند (پر واضح است که ما درباره استثنائات صحبت نمی‌کنیم). همان‌طور که شکوفایی استعدادها و توانایی‌های بالقوه افراد بدون داشتن این آزادی در خانواده میسر نمی‌شود، اصلاح ایرادات و اشتباهات هم در جمع امن خانواده بهتر اتفاق می‌افتد.

آزادی در خانواده را این‌طور تعریف می‌کنیم:

آزادی‌هایی که از جانب منبع قدرت درون خانواده یعنی والدین (پدر و مادر) به دیگر اعضا داده می‌شود؛ این آزادی‌ها می‌تواند در بیان افکار و عقاید، احساسات، انتخاب‌ها و... باشد.

قرار نیست فرزندان در خانه آزادی رفتاری مطلق و بی‌قانون داشته باشند، قانون یعنی امنیت، اما بسته به سن و سال اعضای خانواده می‌شود آنها را در

تا حالا برایتان پیش آمده که بزرگتری (مثلاً پدر بزرگ یا پدرتان) بگوید چرا پس‌انداز نداری یا چرا خانه نمی‌خری یا از این دست سؤال‌ها؟

برای من پیش آمده است. اول گوش‌هایم سرخ می‌شود بعد هم سخنرانی قرایمی می‌کنم در سختی شرایط زندگی و ویژگی‌های هرم مازلو و اینکه ما در قاعده هرم مانده‌ایم و آخر تعریض می‌کنم به آن عزیز بزرگتر که بزرگوار تودر این روزهای وانفاسا... داخل باغ نیستی چه بسا.

اما این حرف‌ها برای علی پیراهن نمی‌شود.

حالا چند وقتی ست که به این فکر افتاده‌ام که باید با راه‌هایی ممکن و روی زمین یک پس‌انداز برای خودم ایجاد کنم.

اگر شما هم دلتان می‌خواهد پس‌انداز داشته باشید و مثل من تا به حال از آن فرار کرده‌اید با این متن همراه شوید.

قطره قطره جمع گردد وانگهی...  
**۱. قلک، یک راه حل کلاسیک اما کارا**

قلک درست کنید. مدل کلاسیکش خریدن یک قلک آسان باز نشو است. بعد هم قرار دادنش در اولین نقطه خانه اما این راه اگر از دسته آدم‌های مثل من باشید که مطلقاً پول نقد ندارند کارساز نیست.



با درست کردن مربا و شربت و حتی رب هم لذت می‌برید و هم در مخارج تان صرفه‌جویی می‌کنید

## آشپزی می‌تواند مراقبه باشد

وقتی من نوجوان بودم مرداد و شهریور ماه‌های پیکاری بود. رب پختن، آب‌لیمو گرفتن، باقالی و لوبیا پاک کردن و کلی کارهای دیگر. هیچکس بیکار نبود، از صبح که بیدار می‌شدیم کار داشتیم. ولی حالا به لطف شرکت‌ها و کارخانه‌های بزرگ تولید مواد غذایی، خانم‌ها کلی وقت آزاد دارند.

اما از حق نگذریم هنوز هم درست کردن بعضی چیزها توی خانه لطف خودش را دارد، مخصوصاً که دیگر درست کردن اینها محدود به هیچ ماه و زمان خاصی نیست و هر زمان که دلتان بخواهد یا وقت داشته باشید می‌توانید دست‌به‌کار بختن رب، مربا، شربت، ترشی و... شوید. من به‌صورت تجربی از آدم‌های مختلف زندگی‌ام پختن و درست کردن بعضی چیزها را یاد گرفته‌ام کمی بالا و پایین کردم تا روش و سبک خودم را داشته باشم و باب میل خودم بشوند.

چون دلم می‌خواست کارها زود تمام بشود یک راهی پیدا می‌کردم که هم راحت‌تر باشد و هم سریع‌تر انجام بشود. یکی از دلایل این حالت من طبق طب ایورودایی (که طب اصیل هندی‌ست) طبع من کافاست و تقریباً معادل طبع بلغم طب سنتی ایرانی می‌شود؛ و دنبال ساده‌تر و سریع‌تر کردن کارها هم از همان طبعم می‌آید. همه کارها الان خیلی راحت است، مثلاً درست کردن رب، لازم نیست چند ده کیلو گوجه بخری، می‌توانی با سه کیلو گوجه یک کیلو رب بیزی که هم نگهدارنده ندارد و هم خوشمزه‌تر ست، هم سالم‌تر.

چند روز پیش توی عطاری خانمی داشت قیمت سکنجبین می‌پرسید، یک بطری یک لیتری هفتاد و پنج تومان. تازه همه‌اش رنگ مصنوعی و اسانس بود. قوری گفتم من با نصف این مبلغ و چهل و پنج دقیقه زمان یک سکنجبین عالی پختم. خانم وسوسه شد و همان‌جا سریع دستورش را گرفت. درست کردن مربا و شربت و حتی رب هم به همین سادگی است و کاری ندارد. حتی برای خانم‌های کارمند. هم لذت می‌برید و هم در مخارج تان صرفه‌جویی می‌کنید. حالا هم تصمیم دارم خیلی ساده برایتان دستور پخت رب گوجه‌فرنگی را بگویم که خیلی آسان است.

ماجرا از این قرار است که:

گوجه ..... سه کیلو  
نمک ..... سه قاشق  
روغن ..... سه قاشق

گوجه‌ها را خوب بشوید و در مخلوط کن حسابی له کنید. بعد توی آبکش ریخته پوست و هسته‌ها را جدا کنید. اگر مخلوط کن ندارید می‌توانید گوجه‌ها را خرد کرده توی قابلمه ریخته و نصف استکان آب اضافه کنید و بگذارید با حرارت ملایم گوجه‌ها کمی نرم شود. کمی صبر کنید تا وقتی سرد شد خوب گوجه‌ها را چنگ بزنید و در آبکش بریزید، صاف کنید تا هسته و پوست آن جدا شود. بعد از صاف کردن، پوره گوجه‌های آماده را توی قابلمه ریخته و روی گاز بگذارید تا جوش بیاید در قابله باز و شعله متوسط باشد. آب گوجه که تمام شد نمک و روغن را اضافه کنید. در این مرحله شعله را کم کنید تا تمام آب گوجه کشیده شود.

در مرحله آخر، کمی مراقبت می‌خواهد، مرتب هم بزنید تا مثل حلوا از ظرف جدا شود و بخاری از آن بلند نشود. رب شما آماده است، یک آبکش فلزی روی قابلمه بگذارید، اجازه بدهید تا سرد سرد شود. بعد در یک ظرف شیشه‌ای ریخته کمی روغن روی آن بریزید و در یخچال نگهداری کنید.



تعریف قوانین و تغییرشان هم دخیل کرد. اما حرف اصلی ما بیشتر درباره ایجاد فضایی برای خود بی سانسور بودن افراد در خانواده است.

اگر افراد این امکان را داشته باشند که در محیط خانه و خانواده، خودشان باشند، ساده‌تر و بی‌خطرتر می‌توانند هم به اشتباهات و ایرادات و هم به استعدادها و توانایی‌هایشان پی ببرند. لیا فینینگ نویسنده جایی در رد توصیه «خودت باش» می‌گوید:

«حدوداً نیمی از عمرم، یک عوضی تمام عیار بودم، جوانکی با شوخی‌های نجسب و حرف‌های نیش‌دار. دلیلم این بود که «خود واقعی» ام هستم و الکی ادای آدم خوب‌ها را در نمی‌آورم.

فکر می‌کردم که همیشه مشکل از دیگران است، تا اینکه همان‌ها قانعم کردند سری به روانپزشک بزنم. آن وقت فهمیدم نسخه واقعی خودم چقدر مزخرف است؛ اگر خود خودم باشم، دوست دارم دلم به استادم توهین کنم، تا لنگت ظاهر ببخایم و تمام روز در توییتز بچرخم...»

درباره تغییر این خود واقعی راست

حتما شنیده‌اید که بنده خدایی غذا نداشت بخورد بیاز می‌خورد اشتهاش باز شود حالا این پیشنهاد من شنیده‌ام ماجراست. اما عجله نکنید شاید نظرتان عوض شد.

برای کارمند و حقوق‌گیر احتمالاً تنها محل لمس پول قلمبه، وام است که البته اگر هفت خوان و هشت ضامن و نه مدرکش را جور کند به شرف حضور آن مقام عالی قدر می‌رسد. اما اگر کفش آهنین و امکان گرفتن وام دارید معطلش نکنید. وام را بگیرید.

حالا دو قرض پیش روی‌تان است یا با چلانند هزینه زندگی می‌توانید اقساطش را چاره کنید یا نه. اگر توانستید که چه بهتر اما اگر نشد هم پول را توی یکی از حساب‌های سرمایه‌گذاری معتبر بانک بگذارید و از سودش بخش بزرگی را قسطش را بدهید. سال بعد که زبانت لال تورم در همین مسیر بود شاید توانستید قسط را بدهید و سود هم روی پولاتان بیاید. با این مدل ۴ سال بعد یک پول قلمبه و البته آب رفته دارید اما خب چاره چیست؟ کاجی به از هیچی

**۵. درآمد جانی ایجاد کنید**

اگر ماشین یا موتور دارید تاکسی‌های

می‌گوید، اما موضوع این است که ما ایرانی‌ها امکان زندگی در خانواده یا حداقل در تعامل نزدیک با خانواده را داریم که در بسیاری از این موارد می‌تواند کمک حال مان باشد.

البته که هیچ‌کس جای روانشناس و روانپزشک را نمی‌گیرد. خانواده می‌تواند در کمک حرفه‌ای گرفتن افراد برای این تغییر همراه و حامی باشد. به همین خاطر است که از امکان آزادی در محیط خانواده حرف زدیم.

اگر افراد بتوانند در خانواده خودشان باشند، می‌شود به تغییر مسیر و بهبود شرایط امیدوار بود. اگر مدام نقش بازی کنند، حرف‌ها یا احساسات‌شان را در خانه سرکوب کنند و هیچ بروز واقعی نداشته باشند، حتماً جای دیگری این موارد را آزاد می‌کنند که دیگر نمی‌شود به امن و بی‌خطر بودن آن محیط‌ها مطمئن بود.

از سوی دیگر امکان بروز احساسات منفی و رسمیت دادن به آن حس‌ها به افراد کمک می‌کند گاردشان را پایین بیاورند و با صحبت و گفت‌وگو با آدم‌های مطمئن از مسائل ساده‌تر

اینترنتی گزینه‌های خوبی هستند، هم بخشی از هزینه استهلاک وسیله نقلیه‌تان را در می‌آورید هم بخشی از آن می‌شود جوی باریکی که استخر پس‌اندازتان را کم کم پر می‌کند.

برای این کار هم نیم ساعت زودتر از زمان مقرر رسیدن به محل کار، از خانه بیرون بزنید، نیم ساعت هم آخر وقت از همسر (و البته پدر و مادر برای مجردها) مرخصی بگیرید.

**۶. وسایل کم استفاده را بفروشید**

بعضی خانه‌ها پر است از وسایل کم استفاده، مثلاً ظرف‌های دکوری که احتمالاً تا زمان دعوت از یکی از سران مملکتی به خانه استفاده نمی‌شوند یا موبایل‌های قدیمی شده و کنار افتاده یا حتی کتاب‌های خوانده شده و تلبار شده.

همه اینها سرمایه‌های شما هستند. فروششان هم وزر و وبال اسباب‌کشی را کم می‌کند هم سنگ بنای پس‌انداز شما را گذارد.

این ۶ راه به ذهن من رسیده و البته قابل گسترش و ترکیب هم هستند مثلاً

عبور کنند و برای مسائل پیچیده به کمک گرفتن فکر کنند.

افراد موفق کسانی هستند که هم می‌توانند احساسات منفی و مثبت خودشان را ببیزینند و هم امکان همدلی و همراهی با احساسات دیگران دارند؛ و هیچ‌کس پیش از آنکه با احساسات خودش در صلح قرار بگیرد، نمی‌تواند همدلی صمیمانه‌ای داشته باشد.

یکی از مصادیق کمک خانواده به آزادی در بروز احساسات، عدم استفاده از برجسب‌های جنسیتی مثل «مرد که گریه نمی‌کند» یا «دختر بلند نمی‌خند» است. اینها نمونه‌های ساده و تکراری بود که همه شنیده‌ایم، اما با کمی کنکاش ذهنی خودتان می‌توانید نمونه‌های بهتری پیدا کنید و برای استفاده از آنها پرهیز کنید.

ایجاد یک بستر امن و آزاد در خانواده، باعث می‌شود افراد هم بتوانند خود واقعی و بدون سانسورشان را بی‌خطر تجربه کنند و هم می‌توانند در جهت بهبود این خود واقعی قدم بردارند.

می‌توانید از محل فروش کتاب‌های قدیمی پیش قسط خرید طلا بدهید یا درآمد تجارت خرد خودتان را برای پرداخت اقساط وام استفاده کنید اما خلاصه اینکه قبل از بهانه تراشیدن و متهم کردن نگارنده این متن به دلخوشی و خوشحال و بی‌خبری، یک راه را از موارد بالا یا هر راه جدیدی که به ذهنتان می‌آید انتخاب کنید و شروع کنید. مطمئن باشید روزی که به یک سال قبل از تصمیم برای پس‌انداز نگاه کنید به خودتان افتخار خواهید کرد.

