آمدنم بهر چه بود؟

درباره خود گمشده و سفر به درون



ریحانه اوسطی
نوجوانه

همه ما در گذار از سن و سالی که ما را به بلوغ و بزرگسالی می‌رساند، درگیر و دچار قصه «آمدنم بهر چه بود؟» شده‌ایم. ساعت‌ها با خودمان فکر کردیم اصلا دقیقا که هستیم؟ چه کلماتی شخصیت ما را وصف می‌کند؟ اگر بخواهیم چند کلمه‌ای راجع به خودمان در جمعی صحبت کنیم باید چه بگوییم؟ رسالت ما در این زندگی کدام است؟ بعضی‌های‌مان روزها دنبال این حلقه گمشده گشتیم و از فامیل تا دوست مشاور مآب‌مان کمک خواستیم و در سایت‌های زرد و کتاب‌هایی با محتوای «خودت را بشناس» و «به خودت دروغ نگو دختر» گشتیم تا این گمشده را بیابیم. خیلی‌های‌مان از شدت کلافگی و سردرگمی تا مرز افسردگی رفتیم اما واقعا باید کجا به دنبال این گمشده باشیم؟ کجا مسیر و راه زندگی‌مان را پیدا کنیم؟ در این کلاف می خواهیم سفر برویم؛ سفری به اعماق درون....

۱ خودشناسی

شناخت خود بعد از کار در معدن، یکی از سخت‌ترین کارهای دنیاست اما امکان‌پذیر است. خودشناسی مستلزم این است که یک ذره‌بین دست‌مان بگیریم و تا لایه‌های نهان درون‌مان را بجوریم و دنبال ریزترین رفتارها، فکرها و اندیشه‌های‌مان بگردیم. شاید نوشتن در این مسیر خیلی کمک‌مان کند. این‌که بنویسیم (من واقعا که هستم؟) و بعد هر چیزی که به ذهن‌مان خطور می‌کند را در برگه سفید خط خطی کنیم. این نکته را باید در نظر بگیریم که «من که هستم؟» با «من که دوست دارم باشم؟» فرق می‌کند. باید بین خود واقعی و خود آرمانی‌مان تفاوت قائل شویم و خود واقعی‌مان را در دادگاه محکمه ذهن‌مان به تصویر بکشیم.

۲ خودآگاهی

شاید برای‌تان سؤال پیش بیاید که خودشناسی با خودآگاهی چه تفاوتی دارد. اما تفاوت از ارض تا سماست. شناختن با آگاهی پیدا کردن، متفاوت است. گاهی ما در پی شناخت هستیم و در مرحله جست‌وجو و کندوکاو قرار داریم و گاهی در آن مسأله به آگاهی رسیده‌ایم. پس خودآگاهی یک ایستگاه جلوتر از خودشناسی است. زمانیست که نسبت به خود واقعی‌مان آگاهی یافتیم. رفتارهای خوب و بد اخلاقی‌مان را می‌دانیم.
ارزش‌ها و اعتقادات و خط قرمزهای‌مان مشخص شده و حتی تصویری از خود ایده‌آل بر اساس ارزش‌های‌مان داریم که می‌خواهیم به آن برسیم. این مرحله، مرحله خودآگاهیست که البته برای رسیدن به آن نباید عجول بود و گاهی ممکن است مدت‌ها رسیدن به آن طول بکشد اما کمک گرفتن از یک متخصص برای رسیدن به خودآگاهی، این مسیر را برای‌مان تسهیل می‌کند.



۳ آیا رسالتی هست؟

نمی‌دانم چند نفر از شما با اسفار اربعه ملاصدرا آشنا هستید اما حالا که قرار است سفر کنیم به کنه وجودمان، بد نیست با این سفرها هم آشنا شویم. ملاصدرا اولین سفر هر خویشتن در جست‌وجوی حقی را، سفر از مردم به سوی خدا می‌داند، چون معتقد است ما تکه‌ای از نور لایتناهی هستیم و خداوند موقع خلقت ما ذره‌ای از خودش را در ما جا گذاشته است. همان‌طور که خودش هم در قرآن گفته: «انی جاعل فی‌الارض خلیفه» (شما جانشینان من روی زمین هستید). پس در ابتدا باید درک کنیم که ما جانشین خداوندیم و مگر می‌شود اشرف مخلوقات و جانشین خداوند برای هیچ و بیهوده آفریده شده باشد؟ درست همان‌طور که در پس تمام اتفاقاتی که آن منادی بزرگ رقم می‌زند، حکمتی هست، در آفرینش تک‌تک ما هم حکمتی وجود داشته است. رسالتی که بر دوش ما گذاشته شده تا به عنوان جانشینان خداوند آن را انجام بدهیم و در مسیر حق قرار بگیریم.

۴ به دنبال رسالت

حالا این‌که چطور باید رسالت‌مان را پیدا کنیم، خودش حدیث مفصلی است. آدم‌های بزرگ خیلی وقت‌ها با نشانه‌ها دنبال رسالت خود رفتند؛ مثلا متوجه شدند که یک دغدغه همیشه در زندگی‌شان پررنگ‌تر بوده و باید خودشان دست به کار شوند و کاری برای رفع آن مسأله انجام بدهند یا دیدند کاری هست که با آن می‌توانند بار را از دوش جهان بردارند یا حتی کاری که با آن آرامش درون‌شان ته‌نشین می‌شود. این نشانه‌ها را گرفتند و به دنبال رسالت خود رفتند، اما در کل به جز نشانه‌ها، چند مولفه وجود دارد که باید در انتخاب مسیر زندگی‌مان و آن حرفه‌ای که قرار است لحظه‌های‌مان خرجش شود، لحاظش کنیم.

۵ فاکتورهای انتخاب مسیر

اولین مولفه، توانمندی شماست. این‌که شما در چه کاری ذاتا خوب عمل می‌کنید و حتی بدون آموزش آن کار را خوب بلد هستید که دیگران را به شگفتی وامی‌دارید. دومین شاخص، لیست علاقه‌مندی‌هاست. به دنبال کارهایی بگردید که وقتی انجام‌شان می‌دهید زمان از دست‌تان درمی‌ورد و متوجه گذران لحظه‌ها نمی‌شوید؛ کاری که باعث شود حس رضایت، درون‌تان قل بزند. برای فاکتور بعدی باید کمی به بیرون از خودتان بروید و به آدم‌هایی که با شما در یک منطقه، در یک شهر، در یک بوم و بر و شاید حتی در یک کره خاکی زندگی می‌کنند نیز توجه کنید. ببینید چه کارهایی هست که از آن جهت می‌توانید به مردم نفع برسانید. اگر این نکته‌ها در لیست مسیری که می‌خواهید برای خود از میان این‌همه خوبان برگزینید تیک بخورد، یعنی راه را درست آمده‌اید.

۶ تجربه کن

در آخر هر چقدر هم در ذهن و کاغذتان، مسیر زندگی و رسالت‌تان را تصویر کنید باز هم تا وقتی بعضی از کارها را تجربه نکنید، نمی‌توانید واقعا بفهمید که آیا من برای آن کار ساخته شده‌ام یا نه؟ یا شاید خیلی اوقات با تجربه‌های متفاوت به این برسید که شما به درد چه مسیری می‌خورید. مثلا ممکن است در کلاس‌های طراحی سرای محله منطقه‌تان در تابستان متوجه بشوید تا چه اندازه نقاش و طراح فوق‌العاده‌ای هستید. یا در کلاس ورزشی که رفته‌اید تا شکمی که در دوره امتحانات ساخته‌اید را آب کنید، می‌فهمید که چقدر با ورزش کردن حال‌تان خوب است. شاید هم با کار کردن در کافه‌ای به صورت پاره‌وقت، رسالت خود را پیدا کنید. پس اگر تجربه‌ای که می‌خواهید کسب کنید امن و امان است، باید در دل ماجرا بروید تا واقعا بفهمید که با خودتان چند چندید.