



نویسنده: مریم نیکوبخت/روانشناس

زندگی اصیل در دنیای پر سروصدا: چطور خود واقعی مان را دوباره بسازیم؟

روایت‌هایی از زندگی واقعی:

روایت ۱: زندگی براساس انتظارات دیگران

مریم ۳۳ ساله بود و همه چیزش روی کاغذ عالی به نظر می‌رسید؛ شغل ثابت، رابطه‌ی نسبتاً آرام و خانواده‌ای راضی. اما هر صبح با گرهی در معده بیدار می‌شد. یک‌بار در مسیر محل کار، از خودش پرسید: «چند درصد چیزهایی که تو زندگی دارم، انتخاب خودمه؟» جواب ترسناک بود. تقریباً هیچ. او فهمید سال‌هاست نقش «دختر موفق» را بازی می‌کند، نه زندگی‌ای که خودش می‌خواهد. همین سؤال ساده نقطه شروع تغییر شد: یک نه کوچک، یک انتخاب بر اساس علاقه، یک گفت‌وگوی واقعی با شریکش. اصالت از همان‌جا شروع شد؛ از یک لحظه صادقانه با خود.

روایت ۲: رابطه‌ای که به‌خاطر ترس از دست دادن، غیرواقعی شده بود

سامان همیشه تلاش می‌کرد در رابطه‌اش «خوب» باشد. هر خواسته‌ای را می‌پذیرفت، حتی وقتی خسته بود. هر دلخوری را قورت می‌داد تا «مشکل درست نکند». ظاهر رابطه آرام بود، اما درونش پر از خشم خاموش. روزی در یک مشاوره، مشاور از او پرسید: «آخرین باری که احساس واقعی‌ات را گفתי کی بود؟» سامان نتوانست جواب بدهد. چند هفته بعد، اولین بار گفت: «من الان نیاز دارم تنها باشم. خسته‌ام.» نه مشاجره‌ای شد، نه فاجعه‌ای. فقط یک نفس راحت. این اولین تجربه‌اش از صمیمیت واقعی بود. صمیمیتی که از حقیقت می‌آید، نه از نقش بازی کردن.

www.psynerds.com

www.psynerd.ir

کانون روانشناسی سایپرد ۰۹۳۰۰۱۶۸۴۲۵



روایت ۳: خستگی از زندگی پر سروصدا

آرش همیشه با هدفون کار می‌کرد، با پادکست می‌خوابید و با موسیقی ورزش می‌کرد. همیشه شلوغی می‌خواست چون «تنهایی حوصله‌اش را سر می‌برد». تا اینکه در یک سفر کوتاه، اینترنت گوشی‌اش قطع شد. اول بی‌قراری کرد. بعد، سکوت عجیب فضای جنگل کاری کرد که سال‌ها از آن دور شده بود: صدای خودش را شنید. افکارش، ترس‌هایش، چیزهایی که مدت‌ها سرکوب کرده بود. وقتی برگشت، ده دقیقه سکوت روزانه را تبدیل کرد به یک عادت. همان ده دقیقه آرام آرام مسیر شغلی، روابط و حتی نحوه تصمیم‌گیری‌اش را تغییر داد. سکوت، ساده‌ترین دروازه‌ی اصالت بود.

روایت ۴: مواجهه با ارزش‌های واقعی

الهام همیشه خودش را "آدم پرمشغله اما موفق" می‌دید. پروژه‌های زیاد، زمان کم، و احساس دائمی فرسودگی. تا اینکه یک روز کاری مهم را لغو کرد تا به دیدن مادر بزرگش برود که بیمار شده بود. در آن دیدار، فهمید چقدر ارتباط عاطفی برایش ارزشمند است—ارزشی که سال‌ها زیر بار کار مدفون شده بود. بعد از آن روز، تصمیم گرفت برنامه‌اش را از نو بنویسد. دیگر کار همه‌چیز نبود؛ رابطه‌ها و زمان انسانی، وارد اولویت‌های اصلی شدند. این تجربه نشان داد ارزش‌ها نه در شعار، بلکه در انتخاب‌های لحظه‌ای خود را نشان می‌دهند.

www.psynerds.com

www.psynerd.ir

کانون روانشناسی ساینرد ۰۹۳۰۰۱۶۸۴۲۵



روایت ۵: اولین «نه» نجات بخش

کتابون همیشه در جمع‌ها مسئولیت‌هایی را قبول می‌کرد که هیچ علاقه‌ای به آن‌ها نداشت. از برگزاری مهمانی تا کمک‌های اضافی در کار. روزی آن‌قدر خسته بود که وقتی از او خواستند مسئولیت جدیدی بگیرد، گفت: «نه. این بار نمی‌تونم.» تعجب کرد از اینکه دنیا خراب نشد. هیچ‌کس دلخور نشد. برعکس، چند نفر دیگر داوطلب شدند. این تجربه ساده، سنگ بنای مرزبندی سالم در زندگی‌اش شد. گاهی یک نه کوچک، شروع یک زندگی قابل‌تنفس‌تر است.

روایت ۶: برگشتن به خود با یک انتخاب کوچک

علی سال‌ها نقاشی کرده بود اما بعد از دانشگاه گذاشته بودش کنار. زندگی روزمره انقدر پر شده بود از «وظایف ضروری» که جایی برای لذت واقعی نمانده بود. تا اینکه یک روز عصر، تصمیم گرفت بعد از کار بجای رفتن به خانه، وارد یک مغازه لوازم هنری شود. قیمت‌ها بالا بود، تردید داشت. اما یک لحظه گفت: «این انتخاب برای دیگران نیست. برای منه.» سه قلمو خرید و همان شب اولین نقاشی بعد از ۸ سال را کشید. گفت: «حس کردم یک قسمت از وجودم دوباره زنده شد.» اصالت همیشه از یک انتخاب کوچک شروع می‌شود.

۱. چرا این‌قدر راحت از خودمان دور می‌شویم؟

در جهانی زندگی می‌کنیم که سرعتش از سرعت فکر کردن ما جلو زده. لحظه‌ای که از خواب بیدار می‌شویم، ده‌ها محرک بیرونی از قبل برای ذهن ما برنامه‌ریزی شده‌اند: اعلان‌ها، شبکه‌های اجتماعی، پیام‌ها، مقایسه‌ها، و جریان بی‌پایانی از «بایدها». این حجم از ورودی، یک اتفاق ساده را رقم می‌زند: ما به‌جای اینکه به سمت خواسته‌های خودمان حرکت کنیم، واکنش‌گر می‌شویم. درست مثل کسی که دائم در حال خاموش کردن آتش‌های کوچک است و هرگز فرصت نمی‌کند آتش اصلی وجودش را روشن نگه دارد. دور شدن از خود، معمولاً تدریجی است. اول از یک «تعارف کوچک» شروع می‌شود، بعد تبدیل می‌شود به یک «انتخاب بر اساس نگاه دیگران»، و در نهایت به جایی می‌رسیم که تصمیم‌های بزرگ زندگی‌مان — از شغل، رابطه یا سبک زندگی — بر پایه‌ی صدای اجتماع گرفته شده، نه صدای درونی.

www.psynerds.com

www.psynerd.ir

کانون روانشناسی ساینرد ۰۹۳۰۰۱۶۸۴۲۵



۲. صدای بیرون چطور صدای درون را خفه می‌کند؟

صدای بیرون همیشه داد نمی‌زند؛ گاهی خیلی آرام و محترمانه وارد ذهن می‌شود. همان جایی که توقعات خانواده، فرهنگ، رسانه‌ها و حتی موفقیت‌های دیگران تبدیل می‌شود به «معیار قضاوت خودمان». وقتی برای سال‌ها در چنین محیطی قرار بگیریم، ناخودآگاه شروع می‌کنیم به ساختن یک «خودِ نمایشی». «این خودِ نمایشی معمولاً دو ویژگی دارد: یکی اینکه همیشه باید قابل قبول باشد و دوم اینکه همیشه باید برنده به نظر برسد. اما هزینه‌اش چیست؟ یک خستگی عمیق، شبیه حمل کردن کوله‌باری که هر سال سنگین‌تر می‌شود. نتیجه؟ رابطه‌هایی که با نیت تأیید گرفتن ساخته شده‌اند، مسیرهای شغلی که انتخابشان نکرده‌ایم، و روزهایی که می‌گذرد بدون اینکه واقعاً زندگی‌شان کنیم.

۳. نه گفتن؛ مهارتی ساده روی کاغذ و دشوار در عمل

در دنیای پر ادعا، «نه» گفتن یک عمل انقلابی است. چون شما را از حالت سازگاری بی‌وقفه بیرون می‌آورد. مشکل اصلی این است که سال‌هاست «نه» گفتن را برابر با بی‌ادبی، بی‌محبتی یا حتی دشمنی تعریف کرده‌ایم، در حالی که «نه» گفتن در واقع یکی از سالم‌ترین شکل‌های احترام به خود و دیگران است. وقتی «نه» نمی‌گوییم، فشار روانی مان بالا می‌رود، مرزهایمان فرسوده می‌شود و رابطه‌هایمان تبدیل به صحنه‌هایی برای اجرای نقش می‌شوند، نه تجربه‌ی صمیمیت. اولین قدم برای بازیابی اصالت، همین است: یک «نه» کوچک در جایی که همیشه «بله» گفته‌ای. نه برای تنبیه دیگران؛ نه برای اثبات مستقل بودن؛ بلکه برای این که خودت را از هر جایی که به آن تعلق نداری، بیرون بکشی.

۴. رابطه اصیل یعنی چه؟ (و چرا این قدر کم پیدا می‌شود؟)

رابطه اصیل رابطه‌ای نیست که همه چیز در آن آرام و بی‌تنش باشد. برعکس، رابطه‌ای است که در آن «واقعی بودن» به «بی نقص بودن» ترجیح داده می‌شود. در چنین رابطه‌ای:

- قرار نیست همیشه حرف‌ها شیرین باشد.
- قرار نیست دیگری همیشه حدس بزند چه می‌خواهی.
- قرار نیست برای حفظ آرامش ظاهری، خودت را سرکوب کنی.

www.psynerds.com

www.psynerd.ir



رابطه اصیل جایی است که می‌توانی بگویی «این چیزی است که من دوست ندارم»، «این موضوع مرا آزار می‌دهد»، یا «در این لحظه نیاز به زمان دارم». «نه تنش را حذف می‌کند، نه رنج را. اما یک چیز حیاتی را فراهم می‌کند: **واقعیت مشترک**. آدم‌ها با واقعیت به هم وصل می‌شوند، نه با نقش‌ها.

۵. کم کردن سر و صدا: چرا سکوت، بخشی از درمان است؟

زندگی معاصر جایی برای شنیدن خود نمی‌گذارد. سکوت فقط خالی بودن صداها نیست؛ نوعی «توقف درونی» است که کمک می‌کند به لایه‌های پایین‌تر ذهن برسیم. وقتی چند دقیقه در روز سکوت آگاهانه داشته باشیم، اتفاق مهمی می‌افتد: ذهن از حالت دفاعی خارج می‌شود و حقیقت‌هایی که مدت‌ها پنهان کرده بودیم، بالا می‌آیند. خواسته‌ها، ترس‌ها، نیازها، سؤال‌هایی که همیشه عقب زده‌ایم. به همین دلیل است که بسیاری از افراد از سکوت فرار می‌کنند: سکوت، آینه‌ای است که چیزهای دفن‌شده را دوباره نشان می‌دهد. اما همین مواجهه، نقطه شروع بازسازی اصالت است.

۶. برگشتن به ارزش‌ها: ستاره قطبی زندگی

ارزش‌ها چیزهایی نیستند که در شبکه‌های اجتماعی پست می‌شوند. ارزش واقعی، چیزی است که حضری برایش هزینه بدهی. چیزی که اگر از زندگی حذف شود، جهان برایت بی‌معنا می‌شود. وقتی ارزش‌ها را روشن نکنی، زندگی پر می‌شود از تصمیم‌هایی که جذاب به نظر می‌رسند اما عمق ندارند. ارزش محوری یعنی:

- انتخاب شغل نه فقط بر اساس درآمد، بلکه بر اساس معنا
- انتخاب رابطه نه فقط از روی ترس از تنهایی، بلکه از روی هم‌دلی و رشد
- انتخاب روزمره‌ها نه بر اساس مقایسه، بلکه بر اساس رسالت شخصی

ارزش‌ها نقش «فیلتر» را دارند؛ هرچقدر دقیق‌تر باشند، زندگی تمیزتر و انتخاب‌ها شفاف‌تر می‌شود.

www.psynerds.com

www.psynerd.ir

کانون روانشناسی ساینرد ۰۹۳۰۰۱۶۸۴۲۵



۷. چطور اصالت را در زندگی روزمره تمرین کنیم؟ (روش‌های عملی)

تمرین ۱: یک تصمیم کوچک فقط بر اساس خواسته درونی

مثلاً انتخاب یک فعالیت ساده مثل کتابی که همیشه گذاشته‌ای برای بعد. هدف تصمیم نیست؛ هدف «عضله تصمیم‌گیری اصیل» است.

تمرین ۲: نوشتن سه چیز که امروز برای تأیید گرفتن انجام دادم

این تمرین ساده اما هشیارکننده است. وقتی بفهمیم چند درصد رفتارهایمان برای نمایش است، فضای اصلاح باز می‌شود.

تمرین ۳: گفت‌وگوی واقعی با یک نفر

نه گله، نه نصیحت، نه نقش. فقط بیان یک حقیقت کوچک و شخصی: احساس، خواسته یا ترس.

تمرین ۴: ده دقیقه سکوت بدون هدف

نه مدیتیشن حرفه‌ای، نه تکنیک خاص. فقط قطع ورودی‌ها و رصد کردن ذهن.

تمرین ۵: نوشتن ارزش‌های غیرقابل مذاکره

سه ارزش. کنارش بنویس: «برای حفظش چه هزینه‌ای می‌دهم؟»

این تمرین‌ها کوچک‌اند، اما جمعشان زندگی را از حالت «زندگی برای دیگران» به «زندگی از درون» منتقل می‌کند.

اگر این مطلب برای شما مفید بود، مقالات زیر را هم مطالعه کنید:

- چطور از آگاهی به مرگ، زیستن آگاهانه بیافرینیم؟
- همدلی در عمل: چطور شنونده واقعی باشیم؟
- چطور نه بگوییم؟ هنر تعیین مرز در روابط

www.psynerds.com

www.psynerd.ir