

من از بچگی
بزرگ شدم

ارزش من به اندازه‌ی خودم است

از کودکی به ما می‌آموزند که همیشه: «برای این که میز خود را ترک کنی، اجازه بگیر و خواهش کن، نیش‌گون‌های روی گونه را تحمل کن اما هیچ نگو، چون کسی که این کار را با تو می‌کند و یا مجبور هستی از او برای هر کاری اجازه‌گیری، بیش‌تر از تو می‌فهمد و بزرگ‌تر از توست.»

بنابراین با این پیام، این‌گونه استنباط می‌شود که بزرگ‌ترها مهم هستند و این شما بچه‌ها هستید که به حساب نمی‌آیید، دیگران بارزندان و شما کم‌ارزش، کارهای دیگران بارزندان است و کار شما همیشه مشکل‌دار است، پس باید از دیگران بپرسید، خواهش کنید که کمک‌تان کنند و...

اما نتیجه‌ی این آموزش‌ها چیست؟ ما تا به حال این‌گونه فکر کرده‌ایم که با این کارها، فقط این اندیشه در وجودمان راه پیدا کرده است که به نظر، اعتقاد و قضاوت خود اعتماد نکنیم و با یک سلسله‌دستورالعمل‌ها تحت‌عنوان ادب، عدم اعتماد به خود را از کودکی در ما تقویت کرده‌اند. اما شما بزرگ‌ترها، اشتباه نکنید. منظورمان اصلاً این نیست که برای تقویت اعتمادبه‌نفس کودکان، آنان را آزاد بگذارید تا هر کاری را که دوست دارند، انجام دهند یا این که بی‌ادبی گاه بچه‌ها را تأیید کنید و بگویید کار خوبی می‌کنند. نه! ما فقط می‌خواهیم بگوییم برای نظر و رأی کودکان، باید ارزش قائل شد و یا کم‌ترین کاری که می‌توانیم انجام دهیم، این است که حرف‌های‌شان را بشنویم، کارهای‌شان را ببینیم، در صورتی که کارشان درست بود، تأیید کنیم و به دلیل این که او یک کودک است، پس نمی‌فهمد و حالا یک‌چیزی گفته یا از روی غرور و این که بزرگ‌تر از او هستیم و بیش‌تر از او می‌فهمیم، از تأیید و تحسین کار او، خودداری کنیم.

گاهی یک‌سری عادات را وضع می‌کنید و نام آداب‌دانی به آن می‌دهید و بعد به کودک تلقین می‌کنید که با فدا کردن ارزش و اعتبار خود، رأی دیگران را ملاک قضاوت خویش به حساب بیاورد. با وجود تمام این صحبت‌ها، قبول کنید که انسان‌ها موجوداتی بسیار انعطاف‌پذیر هستند و همیشه می‌توانند تغییر کنند و آن‌چه را که اراده کنند، در خود ایجاد نمایند، پس:

نخست باید خودتان را بپذیرید. شما باید این توهم دروغین را از بین ببرید که شما تنها یک تصویر از خودتان در ذهن دارید و آن هم در همه‌ی اوقات، یا مثبت است یا منفی. اگر از شما بپرسند: «آیا خودتان را دوست دارید؟» ممکن است میل داشته باشید تمام افکار منفی را که نسبت به خود دارید، در یک پاسخ منفی جمع کنید و بگویید: «نه دوست ندارم.» در حالی که می‌توانید شخصیت‌تان را جزء به جزء کنید و با مشخص نمودن جنبه‌های نامطلوب شخصیت خودتان، متوجه شوید که

چه قدر خودتان را دوست دارید؟ چه قدر برای خودتان ارزش قائل هستید؟ چه قدر به نظر دیگران اهمیت می‌دهید؟ دیگران چه قدر می‌توانند روی شما نفوذ داشته باشند و نظرات‌شان را به شما تحمیل کنند؟ شما باید این را بدانید که ارزش انسان، از طریق دیگران مشخص نمی‌شود. شما ارزش دارید چون خودتان این‌طور می‌خواهید. اگر برای تأیید خودتان، به دیگران متکی باشید، این ارزش مربوط به دیگران است نه از آن شما.

کمی به عقب برگردیم و خاطرات کودکی‌مان را مرور کنیم. در دوره‌ی کودکی، خود را زیبا و مهم می‌پنداشتیم و فکر می‌کردیم وجودمان چه قدر در این دنیا مهم است، تصور می‌کردیم اگر روزی نباشیم، دنیا بدون ما، برای یک لحظه هم دوام نمی‌آورد اما چه اشکالی دارد دست کم در دوره‌ی خردسالی این‌طور تصور کنیم؟ چون به‌مرور زمان، همراه با بزرگ‌شدن‌مان، اجتماع به ما پیام‌های مداوم و بی‌درپی می‌دهد که وجود تو، بودن یا نبودنت، خیلی هم برای دنیا مهم نیست. اگر تو هم نباشی، هر روز صبح خورشید طلوع خواهد کرد و خلاصه این که دنیا کار خودش را انجام می‌دهد و به تدریج این تردید به خود است که در وجودمان شکوفا شده و با گذشت سال‌ها تقویت می‌شود.



کتاب
ارزش من
به اندازه‌ی خودم است

اگر پول را فدای خود نمایی، مانند یک اهریمن آزارت فواهر دار. «فیلدینگ»

پارسی را پاس بداریم

- به‌جای **کسب و کار** بگویید **سوداگری**
- به‌جای **ممانعت** بگویید **جلوگیری**
- به‌جای **مؤسس** بگویید **بنیان‌گذار**
- به‌جای **طمأنینه** بگویید **آرامش**
- به‌جای **طی کردن** بگویید **پیمودن**
- به‌جای **عاقبت به‌خیر** بگویید **نیک‌فرجام**
- به‌جای **عیش و نوش** بگویید **خوش‌گذرانی**
- به‌جای **تأسف‌بار** بگویید **اندوه‌بار**
- به‌جای **تأکید** بگویید **پافشاری**
- به‌جای **معاش** بگویید **روزی**
- به‌جای **مطرح کردن** بگویید **در میان گذاشتن**
- به‌جای **برعکس** بگویید **وارونه**
- به‌جای **لحاف** بگویید **روانداز**
- به‌جای **قطع کردن** بگویید **بریدن**
- به‌جای **نامتناسب** بگویید **بی‌قواره**
- به‌جای **علم بدیع** بگویید **دانش نوآوری**
- به‌جای **تجربه کردن** بگویید **آزمودن**
- به‌جای **تجانس** بگویید **همگنی**
- به‌جای **مدرس** بگویید **استاد-آموزگار**
- به‌جای **فارغ‌التحصیل** بگویید **دانش‌آموخته**
- به‌جای **منحل کردن** بگویید **برچیدن**
- به‌جای **شعبده‌بازی** بگویید **چشم‌بندی**
- به‌جای **پروسه** بگویید **فرآیند**
- به‌جای **مخلوق** بگویید **آفریده**
- به‌جای **سمبل** بگویید **نماد**
- به‌جای **منحصر به فرد** بگویید **بی‌همتا**
- به‌جای **لطفاً** بگویید **خواهشمند است**
- به‌جای **امام جماعت** بگویید **پیش‌نماز**
- به‌جای **سهواً** بگویید **ندانسته**



به کوشش سایت ایرانیان بلژیک

کدام اجزا را و چه تغییری باید بدهید.

شما در زمینه‌های جسمانی، فکری، اجتماعی و عاطفی، در مورد خودتان دارای احساساتی هستید و نسبت به استعدادهای تان در زمینه‌های موسیقی، ورزش، هنر، کارهای فنی، نویسندگی و... نظریاتی دارید.

شماره‌ی تصاویر شما از خودتان، به تعداد فعالیت‌های تان بستگی دارد و در لابه‌لای این‌ها، همیشه شخص شما قرار دارد؛ آن شخصی که مورد تأیید شما هست یا نیست.

بایستی ارزیابی شما از شخصیت خودتان، مشخص باشد. شما به‌عنوان یک انسان وجود دارید و این تمامی آن چیزی است که نیاز دارید.

ارزش شما، به‌وسیله‌ی شخص شما تعیین می‌شود و نیازی به توضیح‌دادن به کسی ندارد. ممکن است رفتار خودتان را در مورد خاصی نپسندید اما این امر، ارتباطی به ارزش شما ندارد.

شما می‌توانید برای خود ارزش قائل شوید و همیشه تصاویر خوب‌تر را به قصد اصلاح آن‌ها تغییر دهید.

افراد از کودکی، از خود درکی پیدا می‌کنند و هویت خود را می‌یابند و برای خصوصیات خود، ارزشی منفی یا مثبت قائل می‌شوند. مجموع این ارزیابی‌ها که فرد از خود دارد، عزت‌نفس یا اعتمادبه‌نفس او را تشکیل می‌دهد.

بنابراین برای داشتن اعتمادبه‌نفس، باید خودتان را بپذیرید، قبول داشته باشید و دوست داشته باشید چون تا وقتی که استعدادها و کمبودهای خود را نشناسید و قبول نداشته باشید، نمی‌توانید خودتان را مطرح کنید و زمانی که جمع، شما را نپذیرد، شما باز به خودتان، استعدادهای تان و شایستگی‌های تان شک خواهید کرد و به‌طور مسلم، این عزت‌نفس شما را پایین خواهد آورد و این دور باطل تا جایی که شما خودتان را نپذیرید، ادامه خواهد داشت.

ممکن است فکر کنید تمام توصیه‌های مربوط به دوست‌داشتن خود، احساسی منفی همانند خودپرستی را دربر داشته باشد. این تعبیر، دور از حقیقت است. دوست‌داشتن، هیچ ارتباطی به رفتارهایی که مشخصه‌ی آن‌ها، این است که مدام به دیگران گوشزد نمایند که موجودی فوق‌العاده هستید، ندارد.

عشق به خود یعنی این‌که شما خودتان را دوست دارید و در این راه، نه نیازی به محبت دیگران و نه احتیاجی به متقاعد کردن آنان دارید. پذیرفتن درون خود، کافی است و هیچ ارتباطی به نقطه‌نظرات دیگران ندارد. به قول «نیچه»: «اگر آینده هیچ دلیلی برای امیدواری به ما نبخشد، نفس زنده‌بودن ما در زمان و مکان حاضر، بایستی قوی‌ترین انگیزه برای زیستن براساس قانون و معیارهای مورد قبول خودمان باشد. این‌که ما دقیقاً در امروز زندگی می‌کنیم و زمانی را برای زندگی کردن پشت‌سر گذاشته‌ایم، باید نشانه‌ی آن باشد که بتوانیم ثابت کنیم چرا و به چه‌منظور در امروز و نه در روزگاران گذشته زندگی می‌کنیم. ما خود نسبت به زندگی و هستی خویش، مسؤولیم. در نتیجه باید ساکن‌دار حقیقی کشتی زندگی خود باشیم و نگذاریم زندگی مان عاری از اراده و اندیشه باشد.»

اعظم‌دانشجو