

احترام به خود

می‌خوایم راجع به یکی از قفل‌های بسیار مهم هر آدمی صحبت کنیم که می‌تونه در روان هر آدمی وجود داشته باشه ولی ما متوجه نیستیم. که این می‌تونه مانع بزرگی برای جلوگیری از اتفاق‌های خوب باشه.

ممکنه مهمترین مسئله خیلی از شما که دارید این مطلب رو میخونید، ازدواج نکردن یا مجدد ازدواج کردن باشه و می‌گید چرا به آدمی که من ازش خوشم میاد و دوست دارم و احساس می‌کنم اون فاکتورهایی رو داره که من میخوام، سراغ من نیما! خیلی از شما ممکنه شنیده باشید که جهان، اون آدمی که انتخابش کردین و میخواین، حتما در مسیر زندگیتون قرار میده. ولی چرا تابحال این اتفاق برای شما نیوفتاده؟

جواب من به شما اینه که بله؛ جهان این کار رو انجام میده ولی یک نکته خیلی مهم داره که باید در وجود شما نهادینه بشه؛ درواقع بخشی از خاک وجود تو بشه. چون هر دانه ای که شما در این خاک بکارید، این خاک به قدری حاصلخیزه که هر بذری رو به بهترین شکل خودش پرورش میده. این نکته مهم در ابعاد مختلف زندگی شما تاثیر داره. اگر واقعا بتونید در وجود خودتون نهادینه کنید، درکارو در روابطتون قطعا پیشرفت میکنید و همینطور تاثیر زیادی در بالا رفتن سطح ارتباطات اجتماعی شما خواهد داشت. مثلا کم کم می‌بینید که دوستانتون درحال تغییر هستند.

اون نکته چیه که باید در خاک وجودی من ترکیب بشه و بخشی از عمیق ترین درونیات من بشه. اون چیه که می‌تونه یهو در همه ابعاد زندگی من تاثیر بزاره و اینقدر باعث موفقیت من بشه. بله، "احساس لیاقت".

احساس لیاقت یک احساسی از لایق بودن. انسان توانایی رسیدن به این احساس رو داره چون اشرف مخلوقاته و به میزانی که بتونه خودش رو کشف کنه، ظرفیتش برای داشتن احساس لیاقت بیشتر میشه. احساس لیاقت چیزی است که در بطن وجودی هر انسانی قرار داده شده.

حالا من می‌خوام به شما یک تمرین نوشتاری بدم که ازتون درخواست دارم قبل از خوندن ادامه متن انجامش بدین.

قلم و کاغذ بردارین و موارد زیر رو بنویسین و از خودتون سوال کنید:

- چه خواسته‌هایی رو تا امروز واقعا داشتین و اون خواسته‌ها انجام نشدن.
- حقیقتا چقدر خودت رو لایق اون چیز یا اون فرد میدونستی؟
- اگر خواسته تو مثلا به شخص خاص و سطح بالا برای رابطه بوده و وارد زندگیت شده، آیا جلوی اون آدم احساس کمبود نداشتی؟
- اگر با اون آدم ازدواج می‌کردی همیشه با خودت فکر نمی‌کردی که این آدم و خانوادش چقدر از ما بالاتر هستن؟
- خودت رو تو اون شرایط تصور کن، ببین آیا هرکاری نمی‌کردی که این فاصله رو پر کنی؟ یا شاید حتی دوست نداشتی خانوادت رو ببینن.
- به عنوان یه خانم یا یه آقا آیا این احساس رو نداشتی که این شخص با این شرایط خوب اصلا چرا باید با من وارد رابطه بشه یا ازدواج کنه؟ چون قطعا موقعیت‌هایی بهتر از من برای اون هست.

من دارم از یک چیز خیلی عمیق باهاتون حرف می‌زنم که درواقع از اولین بخش‌های یک شخصیت هست و برمیگرده به اینکه در کودکی چقدر به شما حس ارزشمند بودن داده شده. مثلا نقاشی‌های شما چقدر مورد توجه اطرافیان بوده، یا برای کاردستی که درست کردین، از سمت پدر و مادر چقدر بها داده شده. امروز شما دقیقا به همون میزان به محصولی که دارید بها میدید. مثلا اون محصولی که قصد فروش دارید به شدت برای تو ارزشمند و مهم باشه، وگرنه نمی‌تونن محصولت رو خوب بفروشی. خیلی از آدم‌ها چون به محصولشون اعتقاد ندارن و یا اونقدر احساس توانمندی برای فروش ندارن، واقعا اون محصولی که تولید کردن بی‌کیفیته و در نتیجه در فروش موفق نیستن. چون اونها همون ارزشی که درون خودشون داشتن دارن به محصولشون میدن.

این موضوع در ارتباط با خودمون هم همینطوره؛ اگر زمان کودکی به ما بهای زیادی داده شده، خودمون و کاری که انجام دادیم دیده شده، دقیقا امروز ما در ارتباط با خودمون اون میزان لیاقت رو احساس می کنیم. اگر اون زمان لازم بوده کاری انجام بدیم تا نظر خانواده رو جلب کنیم، یعنی مثلا لازم بوده یه مدل خاصی باشیم تا اون دختر یا پسر رو تو خانواده تایید کنن. یا همون مدلی که مادر دوست داشته رفتار کنیم تا بگه "آفرین چه دختر خوبی و من دوستت دارم". یا اگر کاری رو برخلاف میل پدر و مادر انجام میدادیم و می گفتن "تو دختر بدی هستی و ..."، ما امروز ظرفیت لازم رو برای حس لیاقت نداریم. الان هم ما در رابطه با همین کار رو داریم میکنیم، شروع میکنیم به محبت اضافه کردن و باج دادن برای اینکه اون آدم باهامون بمونه و این الگویی بوده که ما از کودکی یاد گرفتیم.

درواقع این رو **درونی کردیم** که "من برای جلب نظر پدر و مادرم باید جوری باشم که اونها می خوان، الان در رابطه با این آدم باید همونجوری که اون میگه باشم!" و اون آدم وقتی میبینه تو هرکار که میگه انجام میدی، هی باج بیشتری ازت میخواد. چون اون احساس کافی بودن و لیاقت در کودکی در ما شکل میگیره.

کسانی که عزت نفس پایین دارن تا بهشون بگی مثلا این مانته چقدر بهت میاد، فوری میگه انقدر ارزون خریدمش، یا بگی چقدر خوشگلی فوری یه ایراد رو خودش میزاره؛ چرا؟! چون ما درون اون حس لیاقت رو نداریم و تازه وقتی زیاد از ما تعریف میشه حاملمون بد میشه و فکر میکنیم دارن مسخره میکنن و بهمون دروغ میگن. ما این احساس رو نداریم که من به تنهایی بدون هیچ دستاوردی ارزشمند هستم. نه اینکه دستاورد های ما مهم نباشن، منظور اینه که حتی اگر تمام دستاوردهارو از من بگیری، اونیه که به این دستاوردها رسیده منم، من بهشون معنا میدم و بدون من فاقد ارزش هستن. من بودم که خانم مهندس شدم، عنوان "مهندس" به من اعتبار نمیده، من دارم اون مهندس رو معنی میکنم. حتی اگر نقاش هم بشم به همون میزان احساس لیاقت دارم که با مهندس بودن دارم چراکه "**من به تنهایی ارزشمند هستم**". چون خیلی از آدمها صرفا بخاطر لقب "دکتر" یا "مهندس" انتخابش میکنن.

اگر تو درون احساس لیاقت برای آنچه که داری رو نداشته باشی، حتی ممکنه چیزی که داری رو هم از دست بدی.

احساس لیاقت به زیباییت، خوش اندامیت، شغلت، ماشینت و ... اصلا ارتباطی نداره. مثلا در رابطه با آقایون، اغلب فکر میکنن شرایط خوب مالی و کار و ماشین فلان، میتونه بهترین رابطه رو واسشون رقم بزنه، به همین دلیل وقتی این هارو ندارن به شدت اعتماد به نفسشون پایین میاد. قطعاً ظاهر خوب، کار خوب و ... به اعتماد به نفس ما کمک میکنه ولی اگه تو امروز هیچکدوم از این هارو نداری، این رو بدون که این چیزها به دست آوردنیه.

احساس لیاقت باعث میشه تو خودت رو تحقیر نکنی، تن به هرکاری ندی، باج برای هیچ چیزی ندی، خودت رو هزینه نکنی برای چیزی که نیاز امروزه ولی هزینه ای که بابتش میدی ارزش نداره. اینکه من لازم نیست خیلی کارهارو انجام بدم تا مورد توجه یه آدم قرار بگیرم یا یه کاری رو پیدا کنم. (چیزی که جامعه الان ما به شدت درگیرشه)

اینها از کجا میاد؟ از جایی که تو کشف کردی کی هستی و خودت رو پیدا کردی. پس برای به دست آوردن هرچیزی در جهان باید احساس شایستگی اون چیز رو در درون داشته باشیم و به دست آوردن این حس شایستگی یک فرآینده که باید طی بشه.

حالا چطور این احساس لیاقت به وجود میاد؟

به کمک **انرژی جنگجو**. این انرژی هم درونی و هم بیرونی باید فعال بشه. درونیش همیشه همین کند و کاوهایی که درونت برای کشف و شناخت خودت انجام میدی؛ که موانع رو با همین جنگجو از بین ببری و کار درونی رو مداوم و مداوم انجام بدی. حالا فعال کردن انرژی جنگجو در بیرون چطور؟ اینکه خودت رو بدون قضاوت بررسی کنی. مثلا به این کار نگیری که نمیتونی خوب صحبت کنی و تو یسری چیزها ناتوانی و ... توجه کنین که وقتی حضرت موسی به پیامبری برگزیده میشه میگه خدایا من لکنتم دارم! ببین چه کسی به پیامبری برگزیده میشه، کسی که نمیتونسته درست حرف بزنه. اینجاست که ما باید ایمان بیاریم که توانایی های درونی ما ممکنه کاملا متضاد با چیزهایی باشه که در بیرون میبینیمش. برای همین میگیریم بررسی خود بدون قضاوت!

حالا در ادامه انرژی جنگجو در بیرون، ما باید یسری مهارت هارو هم آموزش ببینیم در اون کاری که هستیم. مثلا شاید لازم باشه کلی کتاب بخونیم و بریم در کار عملی انجام بدیم، آموزش زبان انگلیسی ببینیم و یا یکسری دوره ها شرکت کنیم. یا اگر قبلا پنج ساعت کار میکردیم، الان باید هشت ساعت کار کنیم. با خودت میگی هرکار لازمه میکنم تا این وضعیت رو تغییر بدم. تمام این ها با انرژی جنگجو امکان پذیره. جنگجو وقتی میره جنگ به این فکر میکنه که یا برنده میشم یا میمیرم و غیر این نمیتونه باشه و میره که برنده بشه! و ما هم با توجه به شرایطمون و موضوعی که داریم، باید ببینیم که جنگجوی ما الان باید دقیقا چکار کنه. نیروی جنگجو یعنی تلاش بیش از حد توان. اجازه بده که جنگجوی تو تورو قوی تر کنه. جنگجو در بیرون همگام با جنگجوی درونی کار میکنه. با برداشته شدن موانع درونی، حرکت در بیرون با سرعت بیشتری انجام میشه. کم کم که شدن ها رو میبینی انگیزه بیشتری هم میگیری. مثلا میبینی بعد یه مدت کوتاه درآمد تو یک میلیون بیشتر میشه و تو متوجه میشی که هر چه ظرفیت درونی تو داره بیشتر میشه، در بیرون نتیجه به این شکل دید میشه.

یه مورد دیگه که میخوام راجع بهش حرف بزنم که تاثیر زیادی روی **افزایش** حس لیاقت داره، اون ارتباطی هست که با خودمون به واسطه **گفتگو های درونی** داریم. اجازه بده اینجوری بهت بگم که با خودت در هر شرایطی با احترام برخورد کن، حتی اگر کاری رو کردی که میدونی اشتباه و خطاست. وقتی میری که اون اشتباه رو جبران کنی، این احترامیه که به خودت میزاری نه صرفا طرف مقابلت. حتی اگر کسی متوجه اون خطای تو نشده! هرگز خودت رو تحقیر نکن. اگر اشتباه کردی به خودت بگو میرم و جبرانم میکنم و بهاش رو هم میپردازم. چرا به خودت فحش میدی و خودت رو بی ارزش میکنی؟ با جبران اشتباهت ارزشیه که به شخصیت خودت میدی.

این روند برای تنبیه تو نیست، برای بالا بردن شأن توست. این در شأن تو نیست که اگر به آدمی ناسزا گفتی و تحقیرش کردی، عذرخواهی نکنی. به خودت بگو اشتباه کردم و نتونستم خودم رو کنترل کنم حالا میرم و جبران میکنم. جبرانم رو خودت بسته به میزان اشتباهت تعیین کن. شاید جبرانم با خرید یه هدیه کوچک باشه. با اینکار عزت نفس خودت رو بالا بردی. درسته همه آدمها اشتباه میکنند ولی اغلب آدمها بخاطر کمی عزت نفسشون خودشون رو بزرگتر از اشتباهشون میبینن و فکر میکنند اشتباه خاصی نکردن.

اگر تو یک کاری هستی که میتونی یه جاهایی از کار بزنی، اینارو نکن. یا اگر یه وقت هایی وسط کار میتونی بری تو گوشه ولی میدونی ریست راضی نیست، انجامش نده. چون این ها در دراز مدت به عزت نفس تو آسیب میزنه و درونت فکر میکنی که قابل اعتماد نیستی.

بعضی ها تا بهشون میگی به خودت احترام بزار، فکر میکنند باید بقیه رو تحقیر کنن و پایین بکشن تا خودشون رو بالا ببرن. دوستان این شیوه آدم های بی عزت نفسه! که تو یک جمعی به واسطه پولشون، چهره شون و یا موقعیتشون با دیگران اینکارو میکنند. چون فکر میکنند با جسارت قوی میشن. فکر میکنند اگر جلوی جمع رییسشون رو تحقیر کنن و باهاش بد حرف بزنن یعنی خودشون رو بالا بردن. **احترامی که تو به بقیه میزاری نشان دهنده احترامیه که به خودت میزاری.** پس به همون میزان به دیگران احترام بزار که میخوای بهت احترام بزارن. اگر دوست داری مورد توجه و احترام باشی، بیش از حد به دیگران احترام بزار. حتی اون دستفروشی رو که میاد بهت چیزی بفروشه و مورد آزار تو میشه هم با احترام ردش کن. حتی به کارگری که میاد و تو خونه تو کار میکنه، حقیقتا و درونا احترام بزار نه صرفا با کلام.

اگر دیگران رفتاری میکنند که تو فکر میکنی باید ترکشون کنی، ترکشون کن ولی بی احترامی نکن و با احترام ازش جدا شو. چون همیشه نوع برخورد شما تو ذهن آدمها میمونه. اگر لازمه که بهش یه حرف هایی رو بزنی، با کمال احترام حرفت رو بزن و بعد تمومش کن. واقعا با جملات خوب از یک آدم جدا شو. آدم ها به اندازی کافی زخم جدایی رو دارن، به خودت و اون آدم زخم بیشتر نزن و چاقو رو تو زخمش فرو نکن. به هیچ عنوان سر اعصابت معامله نکن. برای چند تومن پول حرمت نفس خودت رو به بازی نگیری. ولی اگر تو آدمی هستی که از جنگیدن و حق گرفتن میترسی، اتفاقا اینجا باید بری و حقت رو با روش درست و اقتدار بگیری. چون تو این هزینه رو برای عزت نفست و رفتن در دل ترست میکنی. بدون هیچ توهینی ولی مقتدر، میری و حقت رو میگیری

و در آخر اگر اهل اصلاح خودت هستی پس داری به خودت احترام میزاری. چه در رابطه چه در کار، اینکه داری خودت رو با صداقت بی رحمانه میبینی و برای اصلاحت در هر بعد از زندگی تلاش میکنی هرچند کوچک، داری به خودت احترام میزاری. آدمی که خودش رو حقیقتاً نگاه میکنه (نقاط مثبت و منفی باهم بدون سانسور) به چشم دیگران هم میاد. امیدوارم این فایل بهت کمک کنه که بتونی زندگی بهتری رو بسازی و اون احساس لیاقت و شایستگی رو آروم آروم در خودت پرورش بدی و وارد خاک وجودت کنی، اون موقع هر دانه ای در خاک تو پرورش پیدا میکنه و تو قادر به انجام هرکاری هستی.