

تو خوبی، باور کن

بعضی‌ها جامعه کلاغ‌ها را دوست دارند، اما بعضی‌ها دنیای رنگارنگ را. کلاغ‌ها همه یک شکل‌اند و اگر هزار کلاغ را کنار هم بچینیم هیچ فرقی با هم ندارند.



جام جم آنلاین: بعضی‌ها جامعه کلاغ‌ها را دوست دارند، اما بعضی‌ها دنیای رنگارنگ را. کلاغ‌ها همه یک شکل‌اند و اگر هزار کلاغ را کنار هم بچینیم هیچ فرقی با هم ندارند. اما در دنیای رنگارنگ هر کسی شکل خودش را دارد، بعضی‌ها کوچکند و بعضی‌ها بزرگ و بعضی‌ها قوی و بعضی‌ها ضعیف، اما هر کدام در جای خودشان مفید.

ما آدم‌ها هم همین‌طوریم، اگر قرار باشد ما را در قالب‌هایی یک شکل ریخته‌گری کنند، آن وقت می‌شویم همان کلاغ‌ها اما با این حال بعضی‌ها می‌خواهند ما را قالب بزنند و یک شکل کنند. برای همین است که ما احساس خفگی می‌کنیم و دوست داریم این پوسته آزاردهنده را بشکافیم و آزاد شویم. روان‌شناسان اسم این احساس خفگی را گذاشته‌اند از دست رفتن عزت‌نفس که به زبان ساده خودمانی می‌شود، تولید آدم‌هایی که خودشان را دوست ندارند.

اگر ما خودمان را دوست نداشته باشیم و احترامی برای خودمان قائل نشویم، زندگی سختی خواهیم داشت چون در سوگ عزت‌نفس از دست رفته‌مان دیگر کاری از دستان بر نخواهد آمد. حرف اصلی عزت‌نفس به ما این است: تو ارزشمندی پس به خودت، افکارت و توانمندی‌هایت ایمان داشته باش.

کودکی و عزت‌نفس مقتول

نه باید مغرور بود و نه خودشیفته و خودبزرگ‌بین، بلکه باید نفس را عزیز داشت. یعنی باید خود را باور کرد و دانست که می‌توان هر کاری را انجام داد حتی اگر انجامش زمان زیادی لازم داشته باشد. همه ما وقتی کودکیم سرشار از عزت‌نفسیم، اما همین که کمی بزرگ می‌شویم و دنبال کنجکاو‌هایمان را می‌گیریم و برای رسیدن به استقلال و آزادی تلاش می‌کنیم دیگران را همان را می‌بندند.

شاید آنها فکر می‌کنند ما هنوز کوچکیم و آسیب‌پذیر؛ شاید هم فکر می‌کنند هنوز صلاحمان را نمی‌دانیم و ندانسته خودمان را به خطر می‌اندازیم، ولی شاید آنها نمی‌دانند که با گوشزد کردن این نکته که ما نمی‌دانیم و نمی‌توانیم، ذره ذره به عزت‌نفس ما لطمه می‌زنند.

آنهايي که مرتب فکر می‌کنند از عهده هیچ کاری بر نمی‌آیند یا همیشه گمانشان این است که دیگران بهتر از آنها هستند، همان کسانی که عزت‌نفسشان در کودکی لطمه دیده است. پس خودتان قضاوت کنید؛ آیا می‌شود بدون دوست داشتن خود و احترام گذاشتن به وجودمان همان طوری که هستیم زندگی کرد؟

چشم‌هایت را بشوی

هیچ کدام از ما بالغ و عاقل به دنیا نیامده‌ایم، چون همه ما نوزادان نحیف و رنجوری بوده‌ایم که پدر و مادر و اطرافیانمان ما را به شکل امروزی درآورده‌اند، پس هر نقصی داریم به خاطر عملکرد آنهاست و هر حسنی که داریم ناشی از توانمندی آنها.

پس، از دست رفتن عزت‌نفس یک شبه اتفاق نمی‌افتد و فرد بالغی که خودش را دوست ندارد و احساس مثبتی نسبت به خود ندارد ریشه این وضعیتش را باید در کودکی‌اش پیدا کرد. پدر و مادرها وقتی بچه‌های کوچکی دارند همیشه برایشان نگرانند برای همین مانع از خیلی کارهایشان می‌شوند. همین تراشیدن بن‌بست‌های پی در پی بر سر راه بچه‌ها آنها را تبدیل به کسانی می‌کند که خودشان را باور ندارند و همیشه دست‌کم می‌گیرند.

نکته: آنهايي که مرتب فکر می‌کنند از عهده هیچ کاری بر نمی‌آیند یا همیشه گمانشان این است که دیگران بهتر از آنها هستند، همان کسانی‌اند که عزت‌نفسشان در کودکی لطمه دیده است

باید باور کرد که هر کدام از ما با ویژگی‌هایی که فقط مخصوص خودمان است، به دنیا می‌آییم و نمی‌توانیم کسی غیر از خودمان باشیم. اما اطرافیان ما همیشه این را فراموش می‌کنند. پدر و مادرها همیشه از ما می‌خواهند تا مثل بچه فلان خانواده که فرد موفق است باشیم و دست از خودمان برداریم. اما مگر می‌شود؟

باید آدم‌ها را باور کرد حتی وقتی بچه‌های کوچکی هستند. نباید آنها را تحقیر کرد و دست کم گرفت بلکه باید راه را به آنها نشان داد و از آنها به قدر توانایی‌شان خواست و همین قدر که تلاش آنها به چشم آمد راضی بود.

نسخه بزرگ‌ترها

بزرگ‌ترها با آن که سن و سالی از آنها گذشته اما هنوز از دست نرفته‌اند و باید همچنان به آنها امید داشت حتی اگر در گذر زمان عزت نفسشان را از دست داده باشند. شاید روشن کردن تکلیف خود با خود بهترین روش برای شروع اصلاحات باشد یعنی دقیقاً تشخیص بدهیم که آیا ما آدمی با عزت‌نفس هستیم یا این احترام به خود را از دست داده‌ایم.

برای این کار ابتدا باید با ویژگی‌های هر دو دسته آشنا شویم یعنی بدانیم آدم‌هایی که به عزت نفس رسیده‌اند همان‌هایی هستند که خودشان تمام کارها را مستقل از دیگران انجام می‌دهند، چه این کارها کوچک مثل یک خرید ساده باشند و چه بزرگ مثل یک سرمایه‌گذاری اقتصادی. برای همین است که آدم‌هایی با عزت نفس آدم‌های مسوولیت‌پذیری هستند و از این که می‌بینند می‌توانند کارها را به درستی انجام دهند انرژی می‌گیرند. همین انرژی مثبت سبب می‌شود تا آنها حتی وقتی شکست می‌خورند سرخورده نشوند و دست از تلاش برندارند چون به این باور رسیده‌اند که شکست جزئی از مسیر موفقیت است و با تلاش بیشتر می‌توان بار دیگر موفق بود و از آن انرژی گرفت.

اما ویژگی ممتاز آدم‌هایی با اعتماد به نفس این است که به اشتباهاتشان اقرار می‌کنند، چون می‌دانند که به گردن نگرفتن اشتباهات و خطاها فقط نوعی فرار از واقعیت است و انداختن تقصیرها به گردن دیگران نشانه ضعف و سستی. درمقابل آدم‌هایی که در جبهه مقابل ایستاده‌اند، مدام به خودشان گوشزد می‌کنند که از عهده هیچ کاری برنمی‌آیند، پس دائم از دیگران ایراد می‌گیرند که چرا مانع‌تراشی می‌کنند و اگر آنها موفقیتی به دست نمی‌آورند تقصیر کم‌کاری آنهاست.

اینها آدم‌های ناامیدی هم هستند که همیشه برای خوشایند دیگران رنگ عوض می‌کنند و کسی می‌شوند که دیگران می‌خواهند، آنها از این که نشان دهند واقعا چه جور آدمی هستند، در هراسند و پشت چهره‌های ساختگی مخفی می‌شوند.

مسئله هیچ کدام از اینها حالات خوشایندی نیست و برای ادامه دار نشدن آن باید آستین بالا زد. اولین قدم این است که هرگز خودمان را با دیگران مقایسه نکنیم البته نه این که میل رقابت با آنها را کنار بگذاریم و نخواهیم به همان جایی که آنها رسیده‌اند برسیم بلکه باید قبول کنیم ما و دیگران آدم‌هایی با ویژگی‌های خاص خودمان هستیم و ممکن است همانطور که دیگران چیزهایی برتر از ما دارند ما هم چیزهایی داشته باشیم که دیگران در حسرت داشتن‌اش باشند.

قدم دوم پرهیز از زدن برچسب به خود است یعنی به محض این که کاری درست انجام نشد همه تقصیرها را متوجه خودمان نکنیم و باور داشته باشیم که این وضع می‌تواند ناشی از مسائل اجتماعی و اقتصادی و فرهنگی و... باشد که خارج از کنترل ماست.

قدم بعدی اعتماد کردن به خود و ایمان داشتن به این است که ما هم می‌توانیم کارها را بدرستی پیش ببریم بدون این که نگران باشیم و از انجام دادنشان طفره برویم. اگر می‌خواهیم فرد عزتمندی باشیم باید زندگی‌مان را نیز آن طوری پیش ببریم که فکر می‌کنیم درست است و همیشه دوست داشته‌ایم تا آن گونه باشد. البته ممکن است در این راه با موانع و مخالفت‌هایی هم روبه‌رو شویم اما مهم این است که نهراسیم و راهی را که فکر می‌کنیم درست است و به آن علاقه داریم دنبال کنیم.

آوید طالبیان / گروه جامعه