

ارزش من چقدره؟ باید چیکار کنم که سرم کلاه نره؟

ارزش من چه ربطی به تصمیمیما و انتخابام توی زندگی داره؟

ارزش من چقدره؟ این سؤالیه که شاید خیلی از ما جوابشو ندونیم یا حتی اصلاً بهش فکر نکرده باشیم.

تاحالا پیش اومده که یه چیز باارزش داشته باشی، ولی ندونی ارزشش چقدره و خیلی ارزون بفروشی؟ یا مثلاً وسط بازی چون ارزش کارتت رو نمی‌دونی خیلی راحت از دستش بدی و بعد پشیمون بشی؟ حتماً وقتی بفهمی چقدر اشتباه کردی، حسابی ناراحت می‌شی و حالت گرفته میشه، درسته؟ همین حس بد میتونه نسبت به خودمون یا چیزایی که تو زندگی واقعی داریم اتفاق بیفته، البته اگه ارزش واقعی‌شونو ندونیم.

ما تو دنیای واقعی، هرچی می‌خوایم بخریم، هزار بار قیمتشو از جاهای مختلف چک می‌کنیم تا مطمئن بشیم سرمون کلاه نمیره! پس چرا وقتی نوبت به خودمون می‌رسه اینقدر راحت از کنارش رد می‌شیم؟ شاید چون نمی‌دونیم که هرکدوم از ما چقدر ارزشمندیم و وجودمون قیمتی. زندگی ما هم مثل یه بازی؛ یه بازی که واسه اینکه توش موفق بشیم، اول از همه باید قیمت دستمون باشه، اگر نه بدجوری ضرر می‌کنیم. خیلی وقتاً ما کلی وقت می‌ذاریم که چیزای جدید یاد بگیریم یا تجربه‌های جدید کسب کنیم، اما فراموش می‌کنیم که یه وقتی هم برای شناخت خودمون بذاریم.

آخه وقتی ما بفهمیم چقدر ارزش داریم، دیگه کمتر پیش میاد که خودمونو ارزون بفروشیم. اون موقعست که دیگه همون جوری که واسه کلاس رفتن و درس خوندن و کارای دیگه وقت می‌ذاریم، حواسمون به شناختن خودمونم هست.

همه چی به نگاه تو بستگی داره!

فکر کنین داریم با دوستانمون بازی می‌کنیم و هرکدوممون باید واسه یه شیئی که تو بازی هست، قیمت بذاریم. قبول دارین هرکی با توجه به نظر و احساس خودش نسبت به اون شیء، واسش قیمت می‌ذاره؟ مثلاً اگه اونو بیشتر دوست داره یا طبق تجربه‌ش میدونه که چیز باارزشیه، براش قیمت بالاتری انتخاب می‌کنه؛ اما اگه ازش خوشش نیاد، واسش قیمت کمتری می‌ذاره. ما تو زندگی واقعیمون هم دقیقاً همین جور رفتار می‌کنیم. ارزش و قیمتی که به چیزای مختلف میدیم، وابسته به مدل نگاه و احساسیه که نسبت بهشون داریم. شاید باورش سخت باشه، اما حتی ارزش من خودمونو هم بسته به نگاه و احساسی که بهش داریم، تعیین می‌کنیم .

نوع نگاه ما به خودمون، زندگی‌مون و حتی بقیه، روی انتخابا، ارتباطها، فکرها و رفتارای ما تو زندگی تأثیر مستقیمی داره؛ یعنی ما اون‌جوری تصمیم می‌گیریم و انتخاب می‌کنیم، با بقیه دوست میشیم، فکرامونو می‌چینیم یا کلاً رفتار می‌کنیم که واسه هرچیزی ارزش و قیمت قائلیم. مثلاً اگه بیشتر از چیزای مادی خوشمون میاد، بیشتر وقتمونو صرف پول درآوردن یا رسیدن به سرو وضع خودمون یا زندگی‌مون می‌کنیم. اگر بیشتر اهل چیزای عمیق‌تر و معنوی‌تریم، اینو تو رفتارمون با بقیه و وقتی که واسشون می‌ذاریم نشون میدیم. یه جورایی همین قیمت‌گذاری‌مون معلوم می‌کنن که چه‌جوری وقت و احساساتمونو واسه کارای مختلف خرج می‌کنیم .

مثلاً اگه یکی از اعضای خانواده‌مون مریض بشه، هر کاری که از دستمون برمیاد انجام میدیم تا اونو دوباره سالم و خوشحال ببینیم، حتی اگه لازم باشه کلی هم واسش هزینه می‌کنیم، چون برامون خیلی مهمه، اما اگه یه گلدون خونه‌مون هم بشکنه، همین‌قدر ناراحت می‌شیم؟ برای اونم همین‌قدر وقت و انرژی می‌ذاریم؟ قطعاً نه، چون ارزشش واسمون به اندازه خانواده‌مون نیست.

پس قیمت‌گذاری ما براساس اینه که چقدر به یه چیز اهمیت میدیم و این اهمیت هم به نوع نگاه و شناخت ما نسبت به اون چیز بستگی داره.

مگه نوع نگاه ما به خودمون چیه که اینقدر مهمه؟

دور و بر ما پر از آدماییه که هرکدومشون یه جور یه دنیا نگاه می‌کنن، اما تا حالا به این فکر کردین که چرا هرکسی دنیا رو یه جور می‌بینه؟ مثلاً توی یه مدرسه، یکی از بچه‌ها فقط درس خوندن براش مهمه و همیشه دنبال بهترین نمره‌هاست؛ یکی دیگه فقط به فکر مد جدید و هر روز با یه تیپ و استایل جدید میاد مدرسه؛ یه نفر همیشه داره راجع به مسائل سیاسی حرف می‌زنه و نفر بعدی فقط به فکر برنامه‌های مذهبیسه. می‌دونین این تفاوت‌ها از کجا میان؟ درست، همشون به نوع نگاه هرکسی به خودش و زندگی برمی‌گرده! همه‌ی اینا نشون میدن که چه‌جوری نوع نگاه ما به خودمون و دنیا، رو زندگی‌مون اثر می‌ذاره و همه چیزو تعیین می‌کنه؛ از دوستانمون گرفته تا برنامه‌های آینده‌مون.

پس چرا نوع نگاهمون مهمه؟ چون نه‌فقط قیمت و ارزش من رو مشخص میکنه، که کل زندگی‌مونو هم شکل میده. فکرش رو بکنین، درست مثل وقتی که توی یه بازی ویدئویی، تصمیم می‌گیریم که کدوم قهرمان باشیم؛ این انتخاب ما هم روش بازی‌مونو مشخص می‌کنه، هم تعیین می‌کنه که با چه مشکلاتی روبه‌رو می‌شیم و حتی اینکه چه جایزه‌هایی می‌تونیم بگیریم.

وقتی دقیق‌تر به رفتارای روزمره‌مون نگاه کنیم، می‌بینیم که هر تصمیمی که تو زندگی می‌گیریم، از انتخاب دوست گرفته تا نوع سرگرمی‌ها، لباسی که می‌پوشیم یا موسیقی که گوش می‌دیم، همه و همه با نگاهی که به خودمون داریم، تعیین میشن؛ مثلاً کسی که فکر می‌کنه مهم‌ترین چیز تو زندگی‌ش تفریح، بیشتر

وقتش رو صرف بازی‌های ویدئویی یا دوره‌های دوستانه می‌کنه یا کسی‌که واسه‌ش پرستیژ اجتماعی مهمه، به هر دری میزنه تا دکتر و مهندس صداش بززن.

چی قیمت ما رو معلوم میکنه؟

گفتیم که نوع نگاه ما به خودمون، همه تصمیم‌ها و انتخابایی که تو زندگی مون می‌گیریمو مشخص می‌کنه؛ البته شاید بعضی وقتا فکر کنیم که تصمیم‌ها یا انتخابای کوچیک ما مهم نیستن؛ مثل اینکه چه لباسی بپوشیم یا با کدوم دوستمون بیشتر وقت بگذرونیم، اما راستش هر کاری که می‌کنیم، حتی کوچیک، یه تیکه از پازل بزرگ زندگی‌مونه رو درست می‌کنه و آخرش هم معلوم میکنه که ارزش من چقدره و چقدر قیمت دارم!

هر انتخاب و تصمیمی که تو زندگی می‌گیریم، مثل یه تیکه دومینو می‌مونه که می‌تونه یه زنجیره بزرگو شروع کنه؛ اگه انتخابامون با دقت باشن و از روی یه شناخت درست از خودمون باشن، می‌تونن ما رو به موفقیتای بزرگ برسونن، ولی اگه حواسمون نباشه، ممکنه خودمونو تو مسیری بندازیم که بعداً پشیمون بشیم و تو قدوقاره‌ی یه انسان رفتار نکنیم. خب حالا که نوع نگاه ما به خودمون و زندگی اینقدر مهمه و قیمت نهایی‌مونو تعیین میکنه، چرا تو انتخابش دقت نکنیم؟!

آخه درسته که ما مثل گیاهها رشد می‌کنیم و مثل حیوانات برای خودمون زندگی اجتماعی داریم، اما ته تهش انسانیم؛ یه انسان که کارهای گیاهی و حیوانی‌ام یه بخشی از وجودشن. خب اگه بفهمیم انسانیم و چقدر ارزش داریم، دیگه کمتر پیش میاد خودمونو مفت و ارزون بفروشیم. پس وقتشه بریم دنبال اینکه قیمت واقعیمون چیه و چه‌جوری به خودمون نگاه کنیم و با زندگی و خودمون رفتار کنیم که تو حد و اندازه‌ی ما باشه؛ یعنی به اندازه و قیمت یه انسان!