

به نام خدای مهربان

در مقاله قبلی مفهوم اعتماد به نفس و خود باوری را توضیح دادیم و تاثیر آن در درمان و به این نتیجه رسیدیم که

• اعتماد به نفس یعنی خودباوری به مهارت هایمان

یعنی داشتن توانایی و مهارت کافی پیشنهاد شروع کارهاست، اما

**\*خودباوری باعث می شود شما از مهارت هایتان بهرمنند شوید.\***

### مطالب تکمیلی جهت مطالعه بیشتر:

در ادامه این مقاله بعد از درک مفهوم «عزت نفس» و خودباوری نیاز هست بصورت جداگانه دو مفهوم عزت نفس را با مفهوم وسیعتری به نام «احساس لیاقت» و خود ارزشمندی بررسی کنیم:

- عزت نفس یعنی خودباوری و ایمان به توانایی ها و مهارت هایمان
- احساس لیاقت یعنی توانایی ارزشمند دانستن بی قید و شرط خودت.

### مفهوم احساس خود ارزشمندی چیست و چه تفاوتی با عزت نفس دارد؟

عزت نفس اکثراً بر پایه‌ی دستاوردها، توانایی‌ها و کسب مهارت‌ها سنجیده می‌شود. بر این اساس فرد به احساس خود باوری می‌رسد. یعنی در هر حوزه‌ای که دستاوردهای خوبی داریم، عزت نفس بالایی داریم و در هر

حوزه‌ای که مهارت و دستاوردی نداریم، عزت نفس خوبی نیز نداریم. یک پزشک حاذق در زمینه تخصص خود اعتماد به نفس بالایی دارد اما همین آدم با این درجه از عزت نفس در این حوزه، در زمینه هنر یا موسیقی چنین اعتماد به نفسی ندارد چون مهارت یا دستاوردی در آن زمینه ندارد.

بنابراین، اغلب آنچه عزت نفس ما را می‌سازد دستاوردها و ارزش‌هایی است که خلق می‌کنیم، ترس‌هایی که بر آنها غلبه می‌کنیم، مهارت‌هایی که کسب می‌کنیم و به همین نسبت شخصیت قوی‌تر و خودساخته‌تری در خود پرورش می‌دهیم که برای توانایی‌هایش ارزش بیشتری قائل می‌شود و بهتر از آن‌ها بهره‌برداری می‌کند. اما از آنجا که ماهیت عزت نفس متأثر از دستاوردها و خودساختگی‌ها، می‌تواند در طول زمان و با توجه به شرایط و نتایجی که کسب می‌شود، نوسان داشته باشد و کم و زیاد شود.

اما برعکس عزت نفس، احساس خود ارزشمندی (لیاقت)، یک فرکانس عمیق و با ثبات از آگاهی درباره خود ارزشمندی است. خود ارزشمندی درونی که غیر وابسته به هر اعتبار یا دستاورد بیرونی است. به طوریکه تغییرات بیرونی (خواه مثبت یا منفی) کیفیت این احساس عمیق و با ثبات را تحت الشعاع قرار ندهد. "خودارزشمندی"، هویت تغییرناپذیر ماست. به طور کلی،

«احساس خود ارزشمندی» یعنی توانایی ارزشمند دانستن بی‌قید و شرط خودت.

یک باور درونی درباره اینکه من صرف نظر از دستاوردها یا شکست‌هایم، فقط به این دلیل که خلق شده‌ام و به عنوان یک انسان در این جهان مادی هستم، لایق برخورداری از تمام نعمت‌های جهان مادی هستم.

فارغ از اینکه چه‌رهام چقدر زیباست؛

تحصیلات عالیه دارم یا ندارم؛

رزومه‌ای از دستاوردها دارم یا ندارم؛

در چه خانواده‌ای به دنیا آمده‌ام؛

از چه قوم و نژادی هستم؛

چقدر اوضاع مالی رو به راهی دارم؛

چقدر مهارت کسب کرده‌ام؛

و...

"عزت نفس"، مثل مجسمه‌ای است که با هر خودسازی و رشد شخصیتی، قطعه به قطعه آن را می‌سازی و در کنار هم می‌چینی. اما "احساس لیاقت" مثل مجسمه‌ای در دل یک توده است که از قبل موجود بوده. فقط باید با زدودن توده‌ی باورهای محدود کننده از اطرافش، این مجسمه را دوباره احیاء کنی.

این مفهوم خالص احساس لیاقت است و همه‌ی ما با این احساس لیاقت خالص به دنیا آمده‌ایم. اما در طی محاصره شدن با باورهای محدود کننده جامعه اطرافمان، این احساس لیاقت خالص و غیر وابسته درونی، دستکاری

شده است. پر از تقلا برای ثابت کردن ارزشمندی‌ات به دیگران و راضی نگه داشتن آنهاست. پر از مقایسه خودت با دیگران و سنجیدن ارزشمندی‌ات از طریق این مقایسه‌های ویرانگر است...

فاجعه‌ی اصلی اینجاست که این باورهای محدود کننده، فاکتورهایی برای تعیین «احساس خود ارزشی ما» مشخص کرده‌اند که کاملاً از کنترل و اختیار ما خارج هستند. مثلاً اگر:

این میزان حساب بانکی؛

این تعداد فالوور؛

این میزان از مفید واقع شدن و حل مسائل دیگران؛

این میزان از تعریف و تمجیدهای دیگران؛

این میزان از تایید شدن توسط دیگران؛

این میزان از بهتر بودن از دیگران؛

این میزان از زیبایی؛

این میزان از نتایج؛

این میزان از خدمت‌رسانی و...

را داشته باشیم ارزشمند هستیم در غیر از اینصورت احساس لیاقتی در کار نیست. این فونداسیون بی‌ثبات که «خود ارزشی» خود را روی آن بنا کرده ای، می‌تواند در یک لحظه توسط عواملی که کاملاً خارج از کنترل شماست،

از پایه ویران شود و همه‌ی آنچه با تقلا روی این بنای ناپایدار ساخته‌ای را نابود کند.

به همین دلیل است که فرد به محض از دست دادن یا بدست نیاوردن یکی از این آیتم‌ها، به شدت احساس بی‌ارزشی می‌کند. به محض اینکه عملکرد او توسط فرد مهمی تأیید نمی‌شود یا در مقایسه با دیگران کمتر نتیجه می‌گیرد یا نمی‌تواند ارزش مهارت خود را به دیگران ثابت کند یا موفقیت مورد انتظار را کسب نمی‌کند، به شدت به احساس بی‌ارزشی می‌رسد و نمی‌تواند از درون خود را لایق بداند.

وقتی صادقانه نگاه کنی، می‌بینی خودت هیچ نقشی در تعیین میزان ارزشمندی‌ات نداری. ارزشمندی شما توسط دیگرانی سنجیده می‌شود که هیچ کنترلی بر تصمیمات و باورهای آن‌ها نداری؛

ارزشمندی شما توسط فاکتورهایی سنجیده می‌شوند که کاملاً از دسترس شما خارج هستند.

اکثر ما از این فاجعه بی‌خبریم. برای همین می‌خواهیم کمبود احساس ارزشمندی‌مان را با تقلاهای بیشتر جبران کنیم. اما می‌بینیم همه تقلا، هیچ نتیجه پایداری نداشته است. چون قانون خداوند این است که: اگر نتوانی ذات خود را - که غیر متصل به دستاوردهای بیرونی است - ارزشمند بدانی، فارغ از اینکه چقدر توانایی و مهارت داری یا چقدر برای پیشرفت تلاش می‌کنی، قطعاً جهان این فرکانس بی‌لیاقتی را از شما دریافت می‌کند و در پاسخ به این فرکانس، شرایطی را وارد تجربه زندگی‌ات

می‌کند که باز هم شما را به احساس بی‌ارزشی بیشتر برساند. به خاطر  
فرکانس عدم احساس خود ارزشمندی است که:

مدیر شما، قدرتان را نمی‌داند؛

ارزش‌هایی که در شغل خود ایجاد می‌کنید، دیده نمی‌شود و مورد تقدیر  
قرار نمی‌گیرد؛

مهارت‌های شما دیده نمی‌شود و بی‌ارزش دانسته می‌شود؛

همسرت قدرتان را نمی‌داند و به اندازه کافی برای شما ارزش قائل نمی‌شود؛

هنر، استعداد و توانایی‌های شما دیده نمی‌شود و بی‌ارزش به نظر می‌رسد؛

خدمات و محصولات شما بی‌ارزش به نظر می‌رسد و به فروش نمی‌رسد؛

...و

زیرا قانون این است: به میزانی که از درون خود را ارزشمند می‌دانی به  
همان اندازه جهان شما را ارزشمند می‌داند.

میزان «کیفیت» در تمام جنبه‌های زندگی شما، بستگی کاملی دارد به  
میزانی که می‌توانی از درون خودت را ارزشمند بدانی.»

منبع سایت [abasmanesh.com](http://abasmanesh.com)