



آیا شما انسان ارزشمندی هستید؟

کمتر کسی است که به این سؤال پاسخ منفی دهد. اما موضوع به هیچ وجه به این سادگی‌ها نیست!

احساس ارزشمندی، چیزی است که در کودکی توسط والدین و محیط در اعماق ضمیر ناخودآگاه شما تعبیه شده و اگر به درستی جا نیفتاده باشد تمام عمر در حال دویدن برای اثبات آن به دیگران خواهید بود و هیچ گاه هم احساس رضایت نخواهید کرد (پدیده‌ای که به وفور و کاملاً برجسته در متولدین دهه شصت و هفتاد دیده می‌شود).

اگر همواره در حال مقایسه خود با دیگران بوده و همیشه فکر می‌کنید از دیگران عقب هستید،

اگر مدام در حال دویدن و تلاش برای اضافه کردن به افتخاراتتان هستید،

اگر داشته‌هایتان فقط زمانی برایتان ارزشمند است که دیگران شبیه به آنها را نداشته باشند،

اگر انتقادپذیر نیستید و به محض شنیدن کوچکترین انتقادی سریعاً حالت تدافعی می‌گیرید،

اگر بر موضوعات بی‌اهمیتی مانند ماه تولد، رنگ چشم، شغل پدر، رشته و مدرک تحصیلی خیلی تأکید کرده و سعی دارید برجسته‌شان کنید،

اگر سعی می‌کنید نقش بازی کنید، لهجه عوض کنید، چهره عوض کنید و می‌ترسید که خودتان باشید،

اگر از ترس اینکه انتخاب کاملی نداشته باشید ترجیح می‌دهید اصلاً انتخاب نکنید،

و اگر هر نشانه‌ای شبیه به اینها در خودتان احساس می‌کنید باید بدانید که احساس ارزشمندی در شما با مشکل جدی مواجه است! حتی اگر خودتان قبول نداشته باشید.

این کتاب به شما می‌آموزد که خودتان را چگونه که هستید بپذیرید. با تمامی نواقص و توانایی‌های‌تان!

به شما یاد می‌دهد که ارزشمندی شما در گرو دستاوردهای‌تان نیست،

در گرو اسم و رسم شما نیست،

در گرو خوب و کامل انجام دادن کارها نیست،

در گرو متفاوت بودن با دیگران و بهتر بودن از آنها یا بیشتر داشتن از آنها نیست.

به شما اثبات می‌کند که ارزش وجودی شما هیچ وابستگی به آنچه دیگران راجع به شما فکر می‌کنند ندارد.

بلکه شما هر کسی که هستید یک مخلوق خاص، با ویژگی‌های خاص و مفید برای این جهان هستید که دستگاه جهان بدون وجود شما ناقص خواهد بود. حتی اگر جایی احساس نشود.

این کتاب را تا کنون سه مرتبه مطالعه کرده‌ام. استدلال‌های این کتاب آنقدر منطقی است که هیچ راهی برای قبول نکردن آنها نخواهید یافت!

با مطالعه این کتاب با مفهوم ارزشمندی، نشانه‌های آن، برداشتهای اشتباه راجع به آن، موانع آن و راهکارهایی کاملاً عملی برای رفع آن موانع آشنا شده و اگر به آنها عمل کنید، از خود و زندگی‌تان احساس رضایت و آرامش خاطر بیشتری پیدا خواهید کرد.