

فقط برای امروز

۱۴ خرداد

بساز، ویران نکن

«احساس منفی ما نسبت به خود با ابراز علاقه مثبت نسبت به دیگران جایگزین می شود.»

کتاب پایه



شایعه پراکنی شیطان سیاه درونی ما را تغذیه می کند. گاهی اوقات تنها راهی که می توانیم درباره خود احساس خوبی داشته باشیم این است که فرد دیگری را از طریق مقایسه، بد جلوه دهیم. اما احترام به نفسی که به ضرر فرد دیگر تمام می شود، بی ارزش است و به تاوان آن نمی ارزد.

پس چگونه با احساس منفی درباره خود کنار بیاییم؟ ساده است. علاقه مثبت نسبت به دیگران را جایگزین آن می کنیم. به جای اینکه بر احترام نفس پایین خود انگشت بگذاریم، به نزد اطرافیان خود می رویم و سعی می کنیم در خدمت آنها باشیم.

شاید این کار راهی برای طفره رفتن از موضوع به نظر رسد، اما این چنین نیست. با انگشت گذاشتن بر احساس حقارت نسبت به خود نمی توانیم کاری انجام دهیم، جز اینکه خود را گرفتار مخمصه دلسوزی نسبت به خود کنیم. اما با جایگزینی دلسوزی نسبت به خود با ابراز علاقه عشق آمیز و فعال نسبت به دیگران، می توانیم برای خود احترام قائل شویم.

راه دستیابی به احترام به نفس، خراب کردن دیگران نیست، بلکه دلپسندتر کردن آنها از طریق ابراز عشق و علاقه مثبت است. برای اینکه در انجام این کار به ما کمک شود، می توانیم از خود بیرسیم آیا به ایجاد مشکل کمک می کنیم یا به یافتن راه حل. امروز، می توانیم به جای ویرانی، سازندگی را انتخاب کنیم.



فقط برای امروز: گرچه ممکن است احساس حقارت کنم، لازم نیست برای دلپسندتر کردن خود، دیگران را خراب کنم. امروز، احساس منفی نسبت به خود را با ابراز علاقه مثبت نسبت به دیگران جایگزین می کنم. به جای ویرانی، سازندگی را در پیش می گیرم.