

فقط برای امروز

۲۴ فروردین

تائیدطلبی

«... رفتار تائید طلبانه، ما را بیشتر در اعتیاد غرق کرد.»

کتاب پایه



وقتی دیگران از عمل یا حرف ما رضایت دارند، احساس خوبی داریم؛ اما وقتی رضایت ندارند، احساس بدی داریم. عقاید آنها درباره ما و نحوه تأثیرگذاری این عقاید بر احساسات ما می تواند ارزش مثبتی داشته باشد. آنها با ایجاد احساس خوب در ما نسبت به هدایت مسیری مستقیم، ما را برای ادامه آن تشویق می کنند. اما "تائیدطلبی" کاملاً مسئله دیگری است. و آن وقتی است که کاری را درست یا غلط صرفاً برای جلب رضایت فرد دیگری انجام می دهیم.

احترام به نفس پایین باعث می شود فکر کنیم به تائید فردی دیگر برای داشتن احساس خوب نسبت به خود احتیاج داریم. هر کاری که فکر می کنیم باعث می شود آنها بگویند ما خوب هستیم، انجام می دهیم. برای مدتی احساس خوبی داریم. سپس به تدریج لطمه می بینیم. در تلاش برای جلب تائید دیگران، خود و ارزش های خود را از بین برده ایم. متوجه می شویم تائید دیگران خلأ درونی ما را پر نمی کند.

رضایت درونی مورد نیاز ما از انجام اعمال درست به دلایل درست حاصل می شود. وقتی از اعمال خود صرفاً برای جلب تائید دیگران دوری می کنیم و به تدریج بر اساس اراده نیروی برتر خود عمل می کنیم، عادت دائمی جلب تائید افراد را کنار می گذاریم. وقتی این کار را انجام می دهیم، شاید به طور خوشایندی متحیر شویم از اینکه افرادی که واقعاً زندگی ما را ارزشی می کنند، از بخش اعظمی از رفتار ما رضایت دارند. از همه مهم تر، ما نیز از خود رضایت داریم.



فقط برای امروز: نیروی برتر، مرا در زندگی بر اساس اصول روحانی یاری کن. تنها در این صورت است که از خود رضایت دارم.