

# تکه‌های بازار ارزش تو

علیرضامتولی

بتوانی فهرستی از این ارزش‌ها را روی کاغذ بنویسی و آن قدر آن را بخوانی که در ذهن و دلت جا بگیرد.

هویت، چیزی است که تو هم اکنون آن را داری. اما مهم این است که بدانی چه قدر به آن آگاهی داری یا این که این هویت برای تو چه قدر قوی و روشن است. هویت همه آن چیزی است که از طریق خانواده، اجتماع، استعدادهای شخصی و... در تو شکل گرفته است. به وسیله آن تو از وجود خودت آگاهی داری و دیگران تو را با آن تعریف می‌کنند. اسم تو بخش کوچکی از هویت توست. دختر یا پسر بودنت بخش دیگری از هویت تو را تشکیل می‌دهد. اما مهم‌تر از همه، ارزش‌ها، باورها، نقش‌ها و هدف‌های تو هستند که هویت تو را ساخته‌اند. و هر چه ارزش‌ها، باورها، نقش‌ها و هدف‌های تو والاتر و بهتر باشد، هویت تو مشخص‌تر است. مردم به اندازه‌ای که با هویت تو آشنا می‌شوند، برای تو قیمت می‌گذارند. هر چه با هویت‌تر شوی، بیشتر تو را جدی می‌گیرند.

تو چه شناختی از هویت خود داری؟ شکل ساده‌تر این سؤال این است:

## من که هستم؟

باید وقت بگذاری و به این سؤال پاسخ بدهی. این کاری است که ناخودآگاه، هر روز انجامش می‌دهی، اما باید آن را به صورت آگاهانه در بیاوری. دفتر مخصوصی برای این کار در نظر بگیر. ابتدای کار ممکن است برایت سخت باشد، اما کم‌کم برایت به یک کار لذت‌بخش تبدیل می‌شود. تو کم‌کم با چیزهایی از خودت آشنا می‌شوی که قبلاً فکرت را هم نمی‌کردی. این چیزها همان تکه‌های پازل وجود تو هستند. باید این تکه‌ها را بشناسی.

از اسمت شروع کن. سن و سالت را بنویس. بهتر است سال و ماه تولدت را هم بنویسی و حتی می‌توانی از پدر و مادرت

در شماره‌های پیش دربارهٔ بحران هویت حرف زدیم. بحران هویت بزرگ‌ترین بحران زندگی بشر است. این بحران را کسی برای تو به وجود نمی‌آورد. این اتفاق دست خودت نیست، اما خارج‌شدن از بحران به دست خودت است. نمی‌خواهم بگویم کار سختی است، اما هشدار می‌دهم که برای رسیدن به شناخت درست از خودت باید زحمت بکشی. به زحمتش می‌ارزد. چون اگر تو، خودت را تعریف نکنی، دیگران تو را به میل و سلیقهٔ خودشان تعریف می‌کنند.

**دست به کار شو و اول به این سؤال جواب بده:**

## من چه ارزش‌هایی دارم؟

تو به عنوان یک انسان، ارزش‌های فراوانی داری، اما مهم این نیست که بدانی ارزش‌های فراوانی داری. مهم این است که



هر چه بیشتر بنویسی، بیشتر به امکانات، ارزش‌ها و توانایی‌های خودت پی می‌بری. و لازم است که

این کار را تا سال‌ها انجام بدهی. نوجوانی

مرحله‌ای از عمر تو است که باید بتوانی به کمک

خودت و دیگران شخصیت خود را محکم کنی. هر چه

بیشتر خودت را بشناسی و با کوچه پس‌کوچه‌های درون

خودت آشنا شوی، احساس ارزشمندی بیشتری می‌کنی و

هر چه این احساس در تو قوی‌تر باشد، توانایی جدی‌تر گرفتن

خود را داری و دیگران نیز درباره تو همان احساس را خواهند

داشت که تو از خودت داری.

**یک نکته مهم** این است که تو باید واقعیت‌ها و حقایق را در

مورد خودت کشف کنی. اگر چیزهایی به خودت نسبت بدهی

که در تو نیست، مردم چیزهایی را می‌بینند که در تو هست.

به خاطر همین ممکن است رفتاری با تو داشته باشند که تو

فکر کنی کسی تو را دوست ندارد.

**نکته مهم دیگر** این است که بدانی با بالاتر رفتن

سن، ممکن است بارها دچار شک و تردید شوی. به همه

چیزهایی که تا به حال از خودت و جامعه‌ات شناخته‌ای،

شک کنی. در این موارد نباید بترسی. انسان در طول

عمرش بارها و بارها با این گونه بحران‌ها روبه‌رو می

شود. و هر بار که با بحران تازه‌ای روبه‌رو شدی باید به

خودت تبریک بگویی؛ چون باید خودت را آماده کنی

برای یک مرحله تازه از رشد و شکوفایی.

و بدان که خداوند در همه مراحل در زندگی تو

حضور دارد و از تو حمایت می‌کند. خداوند

هیچ گاه تو را تنها نمی‌گذارد.

درباره ساعت تولدت و این که هوا در لحظه تولدت در چه

وضعیتی بوده پرسی و بنویسی. فرزند چندم خانواده هستی؟

دختر یا پسر بودن را یادداشت کن. حتی قد و وزن خودت

را بنویس. به چه رنگی بیشتر علاقه داری؟

**کدام فصل از سال را بیشتر دوست داری؟** به چه ورزشی

علاقه داری؟ ارتباطات با هنرهایی مثل نقاشی و موسیقی و

سینما و تئاتر چگونه است؟ ارتباطات با دیگران چگونه است؟

و سؤالاتی شبیه این‌ها را پاسخ بده. تا جایی که می‌توانی باید از

همه جنبه‌های وجود خودت آگاه شوی.

حالا خودت را بررسی کن و ببین چه چیزهایی برایت ارزشمند

هستند. با خودت صادق باش. اگر یک صفت بد در خودت

هست و آن را دوست داری، آن را هم بنویس. قرار است

خودت را بشناسی. شناختن ارزش‌ها بخش مهمی از شناختن

هویت توست. برای مثال ببین آیا از دروغ بدت می‌آید؟

**آیا خودت هم دروغ می‌گویی؟** آیا خودنمایی را دوست

داری یا از آن متنفری؟ آیا گاهی شده است که کاری را برای

خودنمایی انجام بدهی؟

تا چه حد حاضری برای نجات دادن جان انسان‌ها مایه

بگذاری؟ تا چه حد آمادگی داری به مردم بدون هیچ

دست‌مزدی خدمت کنی؟

دین تو چیست؟ ارتباطات با خداوند چگونه است؟ پاسخ به این

سؤال‌ها تا حدودی تو را با ارزش‌هایت آشنا می‌کند.

نقش تو در جامعه چیست؟ آیا فقط یک دانش‌آموز هستی؟

فرزند هستی. برادر یا خواهر دیگری هستی. دوست چند نفر

هستی. نوه پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها هستی. همسایه

هستی. مشتری هستی. عابر هستی. شهروند هستی. این‌ها

نقش‌های تو را در جامعه نشان می‌دهد. حالا باید پاسخ بدهی

که چه مقدار نقش خودت را در اجتماع بازی می‌کنی؟ آیا

به وظایفت عمل می‌کنی؟ آیا وظایفت را می‌شناسی؟

سپس اهدافی را که در زندگی داری بنویس. می‌خواهی

چه بشوی؟ **چه کاره بشوی؟** چه کارهایی انجام بدهی؟