

گفتگوی تلویزیونی در مورد عزت نفس

مجری: بینندگان عزیز امروز در خدمت جناب آقای محمدپیام بهرامپور هستیم. ایشان کارشناس ارتباطات و سخنوری هستند و قصد داریم که در مورد سخنوری و در واقع راه های برقراری ارتباط در خانواده از طریق گفتگو و سخنوری بیشتر با ایشان صحبت کنیم. من سلام دوباره عرض می کنم خدمت شما جناب آقای بهرام پور خیلی خوش آمدید.

بهرام پور: متشکرم. من هم سلام دارم خدمت شما و بینندگان محترم برنامه خوبتون

مجری: زنده باشید سپاسگزارم

برای من نوشتند موضوع برنامه عزت نفس و سخنوری به عنوان یکی از راه های ارتباط در خانواده. ممکن هست خواهش بکنم که اول به ما بگید ربط این دو تا به هم چیه؟

بهرام پور: بله متشکرم از سوال خیلی قشنگ و عالی. ببینید عزت نفس سلامته، منتها سلامت روح ما هست. ما مثلا وقتی می خواهیم در یک مسابقه ای شرکت کنیم مثلا مسابقه ورزشی مسلما اول سلامت جسمی ما رو چک میکنند بعدا میرن مهارت هامون رو می سنجند و عزت نفس هم سلامت روح ماست و مثل اعتماد به نفس نیست. اعتماد به نفس اگر از یک حدی بیشتر باشه دیگه بد است و حالت خوبی ندارد و می گویند این اعتماد به نفسش دیگه خیلی زیاد است اما عزت نفس مثل سلامت می ماند. اصلا ما سلامتی زیاد نداریم. هر چقدر بیشتر باشه خدارو شکر بهتر است. **عزت نفس یعنی اینکه من خودم رو ارزشمند بدونم و همه دنیای اطرافم رو ارزشمند بدونم** یعنی دوست دارم خودم موفق شم، خودم خوشبخت باشم و خوشبختی رو برای همه بدونم و این همه مخصوص آدمها هم فقط نیست، حتی حیوانات، حتی درختها، هر چیزی که در محیط اطراف هست رو بهش احترام بگذارم و دوست داشته باشم که اونها هم خوشبخت بشن و حداقل بگیم که آسیبی نرسونیم بهشون.

خب بنابراین لازمه یک ارتباط خوب در خانواده این است که ما این دیدگاه رو در خانواده داشته باشیم. یعنی عزت نفسمون باید درست باشد.

مجری: بله

بهرام پور: عزت نفس وقتی که بالا یا پایین باشد یک سری رفتارهایی را در پی دارد و اگر رفتارهامون رو تغییر بدیم عزت نفسمون هم کم و زیاد می شود یعنی یک چیز دو طرفه است مثلا اگر من عزت نفسم بالا باشد به جای اینکه از شما بیشتر انتقاد کنم از شما بیشتر تعریف می کنم، از همه بیشتر تعریف می کنم، از خودم حتی بیشتر تعریف میکنم تا اینکه از همه بد بگم از خودم بد بگم از دیگران بد بگم. از آن طرف اگر سعی کنم از دیگران خوب بگم و همیشه انتقاد

نکنم عزت نفسم میرود بالا یعنی یک چیز دو طرفه است. یک لیوان آبی زمین هست یه بچه در خانواده می دود پاش میخوره به لیوان آب و یک نفر از اون طرف داد میزنه بچه مگه کوری؟

حالا همون آدم خودش میاد پاش میخوره به اون لیوان چی میگه؟

مجری: میگه کی این لیوان رو اینجا گذاشته بود؟

بهرام پور: زنده باشید. دقیقاً. ببینید یک اتفاقه دقیقا لیوان همونجاست یکی آمده پاش خورده. دفعه اول مقصر کسی است که پاش خورده و دفعه دوم مقصر اون کسی است که اون لیوان رو گذاشته اونجا. **این یک نمونه از عزت نفس است که ما مسئولیت کارهامون رو نمی پذیریم.**

مجری: پس خیلی مهمه که نگرشمون چگونه است.

بهرام پور: دقیقاً همین طوره **عزت نفس را به نوعی میتوان گفت که نگرش ما است که تبدیل می شود به رفتار.**

مجری: بله. بسیار عالی. خیلی ممنونم. خب حال سخنوری به معنی عام آن اگر قرار باشد به عنوان یک رفتاری که در عزت نفس ما تاثیر داره در خانواده ها چگونه میتونه عزت نفس رو بالا ببره فقط میشه گفت که با همین تعریف کردنا به این اندازه از عزت نفس برسیم؟

بهرام پور: خیر. فقط این نیست خیلی گسترده تر است ولی یکی از قویترین هاش حسن جویی یا همین تعریف کردن است من یه خرده راجع به تعریف کردن صحبت کنم بعد بریم سراغ اجزای دیگه و راجع به چیزهای دیگه صحبت بکنیم پارامترهای دیگه عزت نفس.

مجری: خواهش می کنم. بفرمایید

بهرام پور: ببینید در روز ما چند بار از دیگران انتقاد می کنیم هممون؟ و چند بار به ما انتقاد میشه؟ بعد در روز چند بار تعریف میکنیم؟ و چند بار از کار ما تعریف میشه؟

مجری: بله

بهرام پور: متأسفانه تعداد انتقادهای خیلی بالاست و اون کار خوب و اون کار درست خیلی کم دیده میشه و خب این اتفاق خیلی اتفاق خوبی نیست و نشون میده که گویا یک سطحی از جامعه باید بشتر روی عزت نفسشان کار کنند تا این رو ارتقا بدهند.

مجری: توی جامعه ما این شکلیه؟

بهرام پور: ببینید نمیتونم واقعا اینو بگم که تو هر جامعه ای چطوریه چون اونقدر دقیق نبودم بخوام بگم اینجا اینطوریه اونجا اونطوریه.

مجری: البته ما می دونیم که توی جامعه ما این شکلی است. این رو می دونیم.

بهرام پور: حالا جاهای دیگر کمتر زیادتار دارد خیلی وابسته به این است که در دوران کودکی و در مدرسه چه آموزش هایی داده شده. توی مدرسه به معلم گفتن از بچه ها تعریف و تمجید کنید یا اینکه معلم بچه ها را دعوا می کند بیشتر؟ چون این بچه ها کارشون الگوبرداری هست. یعنی این عامل بسیار بسیار مهمه یا توی خانواده ما نگاه میکنیم یه کودکی میاد نقاشی میکشد دو تا رفتار داریم از یک پدر یا مادر یکی تعریف می کند: آفرین چقدر کار خوبی کردی، چقدر قشنگ کشیدی. یکی میگه این درخته خب دو تا اثر داره روی اون بچه اون عزت نفس کم میشه چون احساس میکنه که ارزشمند نیست چون احساس می کند ارزشمند نیست و کار درستی را انجام نداده.

مجری: درسته

بهرام پور: یک رفتار است با دوتا نتیجه.

یا یک مثال دیگه که متاسفانه خیلی متداول شده. الان توی خونه که میری توی آیتم قبلی برنامه هم گفته شد که خب سرمون توی موبایل هست یه بچه ای میاد و میگه نقاشیم قشنگه؟

پدر: حوصله ندارم جواب بدم آره آره قشنگه . و میرن دوباره سراغ موبایل متاسفانه چیزیه که یه خرده خیلی زیاده.

مجری: فکر می کنیم که اون بچه خیلی متوجه نشده.

بهرام پور: متاسفانه این حس رو داریم و اون اتفاق بد که شما خیلی به زیبایی بیان کردین این هست که اون بچه خودآگاه و ناخودآگاهش متوجه این موضوع میشه که من ارزشمند نیستم و بعد میریم جلو، بیست سال آینده می بینیم که اون بچه به خاطر اینکه احساس ارزشمندی بکنه به هر درخواستی میگه: بله. بستگی داره دوستاش چی بگند اگر جمع بدی باشه به هر درخواستی میگه بله. چون می ترسه نکنه اینها هم احساس کنند من ارزشمند نیستم بنابراین می بینیم که افرادی که در کودکی به عزت نفسشون توجه نشده به شخصیت اون فرد احترام زیادی گذاشته نشده خب دچار مشکل می شوند. البته این به این معنی نیست که در بزرگسالی همیشه تغییرش داد . میشه تغییرش داد. ما باید رفتارهایی را جایگزین کنیم.

مجری: آگاهی در واقع من فکر میکنم که خودش اولین قدمه برای اینکه بتونیم ...

بهرام پور: بله. دقیقا همین طور هست.

شش پایه میگویند برای عزت نفس وجود دارد. فکر کنم به جای اینکه نام ببریم بهتر باشد یکیش رو خیلی دقیق یعنی اون پایه رو خیلی محکم بچینیم و خوب راجع بهش صحبت کنیم همون طور که خودتون فرمودید:

آگاهی یا به طور دقیق تر خودآگاهی یکی از پایه های بسیار مهم در عزت نفس هست.

اینکه خودم را بشناسم. بدونم هدفم در این زندگی چیه؟ واقعا چی میخوام؟ متأسفانه الان یکی از سخت ترین کارهایی که در زندگی ما اتفاق می افتد این است: که فکر نمی کنیم. یعنی فکر کردن تقریباً شده سخت ترین کار. خیلی کم پیش میاد. ما اولین کاری که وقتی تو ماشین میشینیم انجام میدیم چیه؟

روشن کردن ضبط اکثر ما این کار رو می کنیم ضبط یا رادیو به خاطر این که فکر نکنیم و اکثراً می بینیم. تا می بینیم یه لحظه بیکار هستیم میریم سراغ موبایلمون. یعنی تا حد ممکن از فکر کردن فرار می کنیم و به خاطر همین خیلی ها سالیان سال از زندگیشون میگذره و آخرش میگی خب چی شد؟

حرف خاصی ندارند که بزنند میگویند زندگی کردیم دیگه. نفسی رفت و اومد و واقعا هدفی نداشتند اون شفافیت توی زندگی وجود نداشت که دقیقاً بدونند چی میخوان؟

میخوان چه خدمتی به خودشون بکنند؟

چه خدمتی به دیگران بکنند؟

و اون روزی که باید دنیا رو ترک کنن چه اتفاقی میفته؟

مجری: چی از خودشون به جا گذاشته اند؟

بهرام پور: دقیقاً همین طوره

من میگم باید بیشتر از یک نفر باشند. یعنی ما نباید به یه نفر بسنده کنیم. باید خیلی بزرگتر و بیشتر از یک نفر و اثر گذارتر از یک نفر باشیم در زندگی هامون و این خیلی اتفاق بدی هست که داریم به جوری سبک زندگیمون میشه عادت کردن به یکنواختی و یکسان بودن و اینکه ببینیم بقیه چه کارایی میکنند ما هم همون کارها رو انجام بدیم و خیلی نرمال زندگی کنیم بدون دغدغه. خب این درست نیست چون خودمون رو قاعدتاً خوب نشناختیم و خب اثری نداریم. فکر میکنم هشتاد میلیارد نفر اگر اشتباه نکنم الان زیر خاک هستند و چند نفرشون رو ما میشناسیم؟

چند نفرشون اثری داشتند و حالا شناخته شدن مهم نیست. یه موقع نامی به جا می ماند یه موقع اثری به جا می ماند چند نفرشون بودند که اثری به جا گذاشتند تعدادشان خیلی کم است. به خاطر اینکه اکثراً شفافیت نداشتند از خودشون

که چی میخوان از این دنیا؟ و میخوان چه اثری از خودشون به جا بذارن؟ این خودآگاهی خیلی مهمه وقتی که خودآگاهی باشه و خودمون رو ارزشمند بدونیم دیگه نمیایم تو هر چیزی خودمون رو با دیگران مقایسه کنیم.

مجری: بله درسته

بهرام پور: متأسفانه مقایسه خیلی زیاد شده ما داریم پولمون رو با یکی، مقایسه می کنیم زندگی هامون را با یکی، اعضای خانوادمون رو با یک فرد دیگه و این مقایسه ها خیلی غیر استاندارد و یه خرده تصورات عجیب غریبی بر ما میگذاره و عملاً نارضایتی خیلی زیاد میشه. به خاطر همین نه خودمون رو دوست داریم و نه اطرافیانمون رو. بنابراین **باید مراقب مقایسه کردن باشیم این مقایسه کردن اثرات فوق العاده بدی دارد.** مثل اینکه همین اعضای خانواده دیگه احساس می کنند دوست داشتنی نیستند و ما دوستشون نداریم. یا مثال دیگری که وجود داره:

بحث قضاوت کردن است اینکه راحت به خودمون اجازه میدیم سریعاً از روی رفتار یک آدم قضاوت کنیم.

اتفاقی که یه خرده من رو ناراحت میکنه اینه تا یه کسی رو میبینیم که سن کمی داره و یه ماشین خوبی سوار شده سریع قضاوت می کنیم این پولش رو از کجا بدست آورده؟ در صورتی که اصلاً اجازه نداریم قضاوت کنیم. نه در دین ما هست. نه به لحاظ اخلاقی درسته. نه به لحاظ منطقی. اگر اطلاعات داشتیم خب بازم به ما ربطی نداره. ما کارهای مهمتری در زندگی داریم ولی اکثراً کارمون شده که قضاوت کنیم این آدم خوبیه یا این آدم بدیه؟

در صورتی که **ای کاش یاد بگیریم هر روز اخبار رو که نگاه می کنیم همون قدر هم وقت بگذاریم و خودمان را بررسی کنیم تحلیل کنیم ببینیم که چه آدمی هستیم.**

مجری: درود بر شما. جمله خیلی زیبایی گفتید.

بهرام پور: ولی کار سخته....

مجری: کار سختی هست. قبول دارم.

ممنونم از جناب آقای بهرام پور. امیدوارم که حتماً بتونیم با شما این گفتگوها رو ادامه بدیم و به جای خوبی هم برسیم. به هر حال همانطور که اوایل برنامه خدمتون عرض کردم باید دنیا رو بهتر از اون چیزی که تحویل گرفتیم، تحویل بدهیم. حیفه که فقط به خودمان نگاه کنیم و به اطرافمون نگاه کنیم. شاید یه فرزند خوب تحویل جامعه بدیم. شاید یه طرز تفکر خوب تحویل جامعه بدیم. شاید یه کمی شرایط اجتماعی رو بهتر بکنیم و فقط کافی هست یک دفعه، یک نفر بهتر بتونه نفس بکشه.

به اتفاق جناب آقای بهرام پور از شما خداحافظی می کنم تا عصر فردا