

## **Εκτιμώντας τη δική σας αξία**

Ο καθένας από εμάς είναι σαν ένας πολύτιμος σπόρος - έχουμε όλους τους σπόρους που χρειαζόμαστε για να ανθίσουμε. Αυτά τα χαρακτηριστικά μπορούν να εκδηλωθούν με διαφορετικούς τρόπους. Για παράδειγμα, κάποιος εκδηλώνουν τις δημιουργικές τους ικανότητες στις τέχνες, άλλοι μέσω τρόπων επίλυσης προβλημάτων ή επιβίωσης και άλλοι μέσω της συμπόνιας ή της βοήθειας προς τους ανθρώπους. Και υπάρχουν και εκείνοι των οποίων οι δημιουργικές ικανότητες φαίνονται σχετικά -αν και ποτέ εντελώς- αδρανείς. Παρ' όλα αυτά, ο καθένας μας διαθέτει κάποια δημιουργικότητα σε μια μορφή σπόρου. Είναι παρόμοια με άλλα επιθυμητά χαρακτηριστικά - σε όλους αναπτύσσονται σε κάποιο βαθμό. Ακόμη και ένας εγκληματίας είναι ειλικρινής μερικές φορές. Ακόμη και ένας αρχηγός συμμορίας μπορεί να είναι δημιουργικός όσον αφορά την επικοινωνία ή τις οργανωτικές ικανότητες (αν και με αυτοεκτίμηση, θα χρησιμοποιήσει αυτές τις ικανότητες για εποικοδομητικούς και όχι για καταστροφικούς σκοπούς).

Κάθε άτομο μπορεί να συγκριθεί με ένα πορτρέτο σε διάφορα στάδια δημιουργίας. Το ένα πρόσωπο είναι σαν ένας πίνακας με ένα μέρος σχεδόν τελειωμένο, το οποίο αντανακλά το φως με ενδιαφέροντα τρόπο, το άλλο σαν ένας πίνακας, κανένα μέρος του οποίου δεν ξεχωρίζει μέχρι στιγμής, αλλά αρκετά από αυτά είναι ήδη τόσο γυαλισμένα που μαζί δημιουργούν ένα μοναδικό και αρκετά ενδιαφέρον σχέδιο. Αν κοιτάξουμε κάθε πορτραίτο μέσα από τα μάτια ενός καλλιτέχνη, θα μπορέσουμε να απολαύσουμε τη μοναδικότητα των μορφών και των δυνατοτήτων του κάθε ατόμου ξεχωριστά.

Η ακόλουθη άσκηση θα σας επιτρέψει να διακρίνετε πιο ρεαλιστικά και ειλικρινά την αξία του Πρωτογενούς Εαυτού σας και να δείτε ότι ακόμη και τώρα ο Εαυτός σας εκφράζεται με τρόπο που σας υπενθυμίζει την αξία σας.

Η άσκηση αποτελείται από τρία μέρη. Ως μέρος του πρώτου, θα αξιολογήσετε τον κατάλογο των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας. Στο δεύτερο, θα αναλύσετε τα χαρακτηριστικά που είναι ιδιαίτερα σημαντικά στην περίπτωση σας. Το τρίτο μέρος θα σας βοηθήσει να κατανοήσετε πώς οι αντιδράσεις σας καταδεικνύουν τη βασική σας αξία.

## Μέρος 1. Χαρακτηριστικά προσωπικότητας

Αξιολογήστε τον εαυτό σας ως προς τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας που αναφέρονται χρησιμοποιώντας μια κλίμακα από το 0 έως το 10, όπου 0 σημαίνει ότι το χαρακτηριστικό απουσιάζει εντελώς (δηλαδή δεν το δείχνετε ποτέ σε κανένα βαθμό) και 10 - ότι το συγκεκριμένο χαρακτηριστικό είναι πλήρως ανεπτυγμένο (δηλαδή το δείχνετε στον υψηλότερο βαθμό που μπορεί να το δείξει ένας άνθρωπος).

Προσπαθήστε να κρίνετε τα επιμέρους χαρακτηριστικά με όσο το δυνατόν μεγαλύτερη ειλικρίνεια και ακρίβεια. Μην υπερεκτιμάτε ή υποτιμάτε τους βαθμούς. Μην ανησυχείτε αν βαθμολογήσετε ορισμένα χαρακτηριστικά υψηλότερα και άλλα χαμηλότερα, καθώς αυτό είναι απολύτως φυσιολογικό.

Δεν πρόκειται για διαγωνισμό όπου ανταγωνίζεστε κάποιον. Οι υψηλοί βαθμοί δεν σημαίνουν μεγαλύτερη αξία- να θυμάστε ότι η αξία του καθενός από εμάς ως άτομο είναι εκ των προτέρων δεδομένη και ίση για όλους.

Σε αυτή την άσκηση, θα πρέπει απλώς να εντοπίσετε τους συγκεκριμένους τρόπους με τους οποίους εκφράζεται σήμερα η αξία σας. Τα οφέλη που θα αποκομίσετε θα εξαρτηθούν κυρίως από το αν θα παραμείνετε αντικειμενικοί. Αποφύγετε τη σκέψη "όλα ή τίποτα" και την υπερβολική γενίκευση.

Βάλτε σε κύκλο τους κατάλληλους βαθμούς:

Νοημοσύνη/IQ	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Χαρακτήρας (ηθική, ειλικρίνεια, ηθική, δικαιοσύνη, δικαιοσύνη)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Δημιουργικότητα / Επίλυση προβλημάτων	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Κρίση / σοφία	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ευγένεια / συμπόνια	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Χιούμορ (να αστειεύεστε μόνοι σας ή να εκτιμάτε τους άλλους)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Σεβασμός/εκτίμηση των άλλων	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Σεβασμός στον εαυτό σας	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Δυνατότητα ανάπτυξης, βελτίωσης και αλλαγής	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

## Μέρος 2. Πρόσθετα χαρακτηριστικά

Τώρα απαριθμήστε πέντε επιπλέον χαρακτηριστικά που δείχνουν πώς συμβάλλετε στη βελτίωση της ευημερίας του εαυτού σας και των άλλων. Δεν θα πρέπει να είναι δύσκολο αν λάβετε υπόψη σας τα πολυάριθμα χαρακτηριστικά που περιγράφουν τους ανθρώπους.

Μπορείτε να εξετάσετε, για παράδειγμα, τις δεκατρείς αρετές του Βενιαμίν Φραγκλίνου (μετριοπάθεια, σιωπή, τάξη, σταθερότητα, λιτότητα, επιμέλεια, ειλικρίνεια, δικαιοσύνη, αυτοσυγκράτηση, αγνότητα, ειρήνη, αρετή και ταπεινότητα- Tamarin, 1969), τον κώδικα των προσκόπων (ο πρόσκοπος λέει πάντα την αλήθεια, είναι πιστός, κ.λπ.) ή τα δικά σας προτερήματα (π.χ. εκτίμηση των άλλων ανθρώπων, ευαισθησία, αγάπη, ενδοσκόπηση, αποφασιστικότητα, αγάπη για την τάξη, ζεστασιά, θάρρος, καλή οργάνωση, γαλήνη, σεβασμός στη ζωή και την ανθρώπινη αξιοπρέπεια, ευθυκρισία, ευγένεια ή διορατικότητα).

Το πρότυπο δεν είναι να έχει ένα δεδομένο χαρακτηριστικό σε απόλυτο βαθμό, αλλά μόνο σε κάποιο βαθμό. Στη συνέχεια, όπως και στο Μέρος 1, αξιολογήστε σε ποιο βαθμό το χαρακτηριστικό γνώρισμα έχει αναπτυχθεί σε εσάς.

A		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
B		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
C		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
D		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
E		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

### Μέρος 3. Ερμηνεία

Δεδομένου ότι οι άνθρωποι είναι πολύπλοκα όντα και διαφέρουν μεταξύ τους, το μοτίβο των κρίσεών σας που αποκαλύπτεται σε αυτή την άσκηση είναι σίγουρα διαφορετικό από αυτό οποιουδήποτε άλλου ατόμου. Πιθανόν να βαθμολογήσατε ορισμένα χαρακτηριστικά υψηλότερα από άλλα. Πιθανότατα κανένα από τα δύο δεν αξιολογήθηκε με 0 ή 10, καθώς τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας σπάνια εμφανίζονται σε ακραίο βαθμό.

Η άσκηση δημιουργεί ένα σύνθετο και μοναδικό πορτρέτο προσωπικών χαρακτηριστικών σε διάφορα στάδια ανάπτυξης. Και από αυτό το πορτραίτο αναδύεται μια πιο ολοκληρωμένη επίγνωση των βασικών σας αξιών. Οι αριθμητικοί βαθμοί δεν έχουν σκοπό να ενθαρρύνουν τη σύγκριση με άλλους ανθρώπους, αλλά μάλλον να παρουσιάσουν μια εικόνα του συνόλου. Η βασική αξία είναι παρόμοια με έναν κλασικό πίνακα ζωγραφικής - ορισμένα χρώματα είναι φωτεινά και ζωηρά, άλλα αχνά, αλλά όλα αλληλοσυμπληρώνονται και μαζί δημιουργούν ένα μοναδικό σύνολο.

Τι γίνεται με τα χαρακτηριστικά που βαθμολογήθηκαν χαμηλά; Σε αυτή την περίπτωση, μπορώ να προτείνω δύο στάσεις. Πρώτον, μπορείτε να αντιμετωπίσετε τον εαυτό σας σαν ένα πολύτιμο διαμάντι που είναι όμορφο αλλά έχει αναπόφευκτες ατέλειες. Δεύτερον, μπορείτε να θεωρήσετε τα χαρακτηριστικά με χαμηλή βαθμολογία ως τους τομείς με τις μεγαλύτερες δυνατότητες ανάπτυξης και να απολαύσετε την πρόκληση που αντιμετωπίζετε.

Συνοψίστε την παρακάτω άσκηση.

1. Καθώς αναλύετε τους βαθμούς σας από τα μέρη 1 και 2, ποια χαρακτηριστικά σας ικανοποιούν περισσότερο;

---

---

---

2. Τα χαρακτηριστικά που εκτιμώ περισσότερο είναι το

\_\_\_\_\_, επειδή το

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. Ας επιστρέψουμε στη μεταφορά της αυτοπροσωπογραφίας. Αν το πορτρέτο σας το έβλεπε ένας αμερόληπτος παρατηρητής, ποιο μέρος του πίνακα θα φωτιζόταν περισσότερο; Με άλλα λόγια, αν κάποιος έμπαινε στον κόπο να αναλύσει προσεκτικά τι είδους άνθρωπος είστε πραγματικά αυτή τη στιγμή, ποια χαρακτηριστικά θα εκτιμούσε ή θα του άρεσαν περισσότερο;

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. Αυτή η άσκηση μου έδειξε ότι

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_