گاهی دردهایی که می‌کشیم ناشی از دنیای غیر واقعی است که برای خود ساخته‌ایم و وقتی به ناچار با زندگی واقعی روبرو می‌شویم، دچار مشکل می‌شویم.

ممکن است شخص خود را بدبخت فرض کند به این دلیل که احساس می‌کند والدین او توانایی لازم را برای آنچه که می‌خواهند بدست آورند یا او انتظار داشته آنان آنگونه باشند ندارند (مثلاً پولدار) کسی که جایگاه واقعی خود را باور ندارد نمی‌تواند به توانایی‌های خود آگاهانه بیاندیشد. خود را سرکوب می‌کند و بنابراین نمی‌تواند از جای خود جابجا شود. دیگران را مسئول شکست‌های خود می‌داند و به جای تلاش برای بدست آوردن چیزی که می‌خواهد، فقط غصه و خشم نصیبش می‌شود.

چنین انسانی خود را باور ندارد، اعتماد به نفس ضعیفی دارد. بنابراین کارآیی او هم اندک می‌شود.

اول از همه باید خودمان را دوست داشته باشیم و ارزش‌های خودمان را بشناسیم خود را باور کنیم و خود را مسئول زندگی خود بدانیم. در این صورت می‌توانیم دیگران را هم دوست داشته باشیم

خانمی را می‌شناسم که دو دست ندارد و با این وجود تابلوهای نقاشی بسیار زیبایی خلق کرده است.

~~چرا چو~~ چطور؟ چون ~~[illegible]~~ خودش را با توانایی‌ها و ارزش‌هایش را شناخته و باور کرده و توانسته تغییر ایجاد کند و حتی الگویی برای دیگران باشد.

نگاه انسان به خودش باید با ارزش باشد، در مقابل خواسته‌های پراکنده‌اش
ارزش‌های درون خود را کشف کند و بی‌هدف تسلیم خودش نباشد.

باید بدانید خیلی از مردم در دنیا نه در رفاهند و نه هر آن‌چه که می‌خواهند را بدست
می‌آورند.

تلاش و زحمت است که شادمانی را در انسان ایجاد می‌کند و گرنه شادمانی
از بیرون به انسان هدیه نمی‌شود و جای لذتی را که از بدست آوردن چیزی با
تلاش و کوشش خود انسان حاصل می‌شود را هیچ چیزی نمی‌گیرد.

هر چقدر انسان ~~[illegible]~~ فاصله بین آرزوها و واقعیات زندگی را به هم نزدیک
کند و آنچه که هست را بپذیرد فرصت پیدا می‌کند که داشته‌هایش را ببیند
و از طریق آن داشته‌ها نیروهای درونی‌اش را با هم پیوند بزند و جایگاه معقول
و درستی داشته باشد و به یک پیشرفت معقول و واقعی هم دست یابد. (نه تو همی
آخرین نکته: دختر عزیز، تلاش کن که خودت را بیشتر بشناسی، ارزش‌های درونی
خودت را کشف کن، آنها را یک به یک یادداشت کن و فهرستی از توانایی‌های
بالقوه خودت پیدا کن و برای تک تک آنها برنامه‌ریزی کن بدون این که ناامید شوی
همهٔ اینها را در حد امکانات خودت انجام بده. توکل به خداوند داشته باش و
ایمانت را تقویت کن چون ایمان به خداوند نجات دهنده و یاردهنده است.

ولی آن چه مسلم است این وکت باید از خود تو آغاز شود و نه از هیچ کس دیگر
مطمئن هستم چنانچه به این ارزش‌های درونی خودت پی ببری و در مسیر رسیدن به یک هدف مشخص و
قابل رسیدن با توجه به توانایی‌هایت تلاش کنی موفق خواهی شد.