

# در یکسال هوشمندانه زندگیمان را می سازیم

## هفته بیست و چهارم: اشتباه خود را بپذیر؟

وقتی دو نفر با هم جرو بحث می کنند، به این دلیل است که هر دو نفر سعی می کنند ثابت کنند که حرف آنها درست است و دیگری اشتباه می کند.

گاهی اوقات ما میدانیم که حق با ما نیست و اشتباه می کنیم، ولی بر حرف خود پافشاری می کنیم. یعنی حاضریم کلی وقت و انرژی صرف کنیم و برای خود دشمن بتراشیم و زندگی خود را حرام کنیم، ولی اعتراف نکنیم که اشتباه کرده ایم!

این هفته توجه کنید نیاز به اینکه همیشه حق با شما باشد، چقدر می تواند انرژی و وقت شما را تلف کند و آرامش و آسایش را از شما بگیرد و باعث برهم خوردن روابط صمیمانه بشود.



از خود پرسید چه چیز مهم تر است؟ برحق بودن یا خوشبخت بودن؟  
آیا بهتر است همیشه حق با شما باشد یا اینکه شاد و خوشحال باشید؟  
آیا بهتر است با اخم‌های در هم فرورفته و احساس مظلومیت، حق با شما باشد؟  
یا به سادگی بپذیرید شما هم مثل هر آدم دیگری ممکن است اشتباه کنید؟  
آیا ساده تر نیست به اشتباه خود اعتراف کنید و خوشحال و شاد باشید؟

## تمرین:

این هفته از خود بپرسید

۱- در حال حاضر، برای اثبات حقانیت خود با چه کسی می جنگید؟

۲- آیا تلاش برای اثبات برحق بودن، باعث فرسایش اعصاب شما شده است؟

۳- آیا او را برای وضعیت کنونی روابط خود سرزنش می کنید؟

تمرین این هفته این است که قاطعانه تصمیم بگیرید نقش خود را در کشمکش فعلی قبول

کنید و مسئولیت خود را بپذیرید. حتی اگر احساس می کنید حق با شماست و شما

درست می گوئید، ببینید این کشمکش چه میزان انرژی و آرامش شما را تلف می کند.



بگذارید مثالی از زندگی خودم بزنم. شبی می‌خواستم صورت شوهرم را ببوسم و او صورتش را پس کشید. بگومگوی ما شروع شد. او مرتب توضیح میداد حواسش نبوده و من مرتب او را به بی‌احساسی متهم کردم. کم‌کم عصبانی شد. من هم عصبانی شدم که او حاضر نیست اشتباه خودش را قبول کند. صبح که از خواب بیدار شدم، هنوز عصبانی بودم. به خودم گفتم: «آخه چرا او همیشه فکر می‌کنه حق با اوست؟» یکمرتبه به خودم آمدم و متوجه شدم که خودم دارم همین کار را می‌کنم! من قبول نمی‌کردم حواس شوهرم پرت بوده و اصرار می‌کردم او از قصد به من بی‌محلی کرده است... از خودم خجالت کشیدم. الان از شما هم دارم خجالت میکشم...

در یکسال **هوشمندانه** زندگیمان را می سازیم





## امتیاز:

هر بار که قبول کردید که اشتباه کرده‌اید، ۱۵۰ امتیاز برای خود در نظر بگیرید.

**بهترین‌ها را برایتان آرزو دارم.**

آیا شما تجربیات هفته قبل خود را در باشگاه هوشمندان زندگی با بقیه دوستان سهیم می‌شوید؟

این کار دوفایده دارد هم شما با بیان و نشتن تجربه خود به آموخته‌های خود عمل بیشتری می‌کنید هم سایر دوستان شما به ادامه راه تشویق می‌شوند.

این درس برای شخص شما طراحی شده است شما نمی‌توانید آن را در اختیار شخص دیگری بگذارید ممنونم که به حقوق مولف احترام می‌گذارید.