

# در یکسال هوشمندانه زندگیمان را می سازیم

# هفته بیست و پنجم: خوبهارا جستجو کن!

بیشتر ما عادت داریم که در هر چیزی دنبال عیب آن بگردیم. در هر آدم، رابطه با موقعیتی به دنبال عیبجویی هستیم. ما متخصص این هستیم که با آب و تاب تعریف کنیم که چه چیزی در اندام ما، شغل ما، والدین ما، روابط ما، فرزندان ما یا دولت کشور ما بد و نامناسب و غلط است.

خبر بد! اگر دنبال ایراد بگردید، قول می‌دهم که پیدا می‌کنید! و طبیعی است که احساس نومیدی و نارضایتی خواهید کرد.



بیاید تصمیم بگیریم آگاهانه به جنبه های مثبت هر چیزی نگاه کنیم. با این کار نعمتها و هدایای زندگی بر سر ما خواهد بارید. اگر دنبال خوبیهای هر چیزی باشیم، برای داشته های خود سپاسگزار و شاکر می شویم. کم کم می توانیم در هر موقعیت و آدمی، نکات ارزشمند و خوب ببینیم.

تمرین این هفته شما، تمرین جستجوی خوبی و زیبایی است. توجه کنید که هر بار این کار را انجام می دهید، چقدر احساس خوب و ارزشمندی و شاکر بودن پیدا می کنید.

**تمرین:**

به شخصی فکر کنید که شما را آزار و اذیت می کند. کسی که طاقت دیدن او را ندارید.

این هفته هر روز ده دقیقه در مورد خوبی های این آدم را بنویسید.

متعهد شوید که این هفته درباره صفات خوب و مثبت این آدم فکر کنید.

توجه کنید که با این کار احساس شما چه تغییری می کند. برای مثال شاید او موهای زیبایی دارد یا دستپخت خوبی دارد. شاید پدر خوبی است. شاید خوب پول در می آورد. هر آدمی هر قدر هم که به شما بدی کرده باشد، باز هم خوبی هایی دارد. به صفات خوب او فکر کنید.

این تمرین به این معنا نیست که همین امروز بروید و آن آدم را به خانه تان دعوت کنید و



در یکسال **هوشمندانه** زندگیمان را می سازیم

اجازه بدهید او رفتار زشت همیشگی خود را تکرار کند. بلکه این تمرین در حال حاضر فقط در سطح نوشتن است. از معجزه ای که رخ خواهد داد، متعجب خواهید شد.

**امتیاز:**

برای هر صفت مثبتی که در این آدم پیدا کرده اید، ۵۰ امتیاز به خود بدهید.

**بهترین ها 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.