

در یکسال هوشمندانه زندگیمان را می سازیم

هفته بیست و هفتم: تو با ارزشی!

ما به خود اجازه می دهیم چه میزان عشق، موفقیت، ثروت، شادی و لذت را از جهان هستی دریافت کنیم؟

این میزان به مقدار ارزشی که برای خود قائلیم، وابسته است.

اگر احساس ارزشمندی کنیم، به خود اجازه می دهیم عشق، موفقیت، ثروت، شادی و لذت فراوانی را از جهان هستی دریافت کنیم. ولی اگر احساس کنیم ارزشمند نیستیم، به خود اجازه نمی دهیم چیزی از جهان هستی بگیریم.

بسیاری از ما وقتی احساس ارزشمندی می کنیم که شغلی مهم، عنوانی دهن پرکن، صورتی زیبا، هیكلی متناسب و حساب بانکی پر و پیمان داشته باشیم.

ولی احساس ارزشمندی راستین ارتباطی با مقدار ثروت یا میزان تحصیلات ما ندارد. بلکه به خود راستین ما مربوط است.

ما باید هر روز روح خود را با احساس ارزشمندی تغذیه کنیم. ما هر روز صبح که از خواب بیدار می شویم، احساس ارزشمندی نمی کنیم. چرا؟ زیرا بسیاری از چیزهای مورد نظرمان را نداریم. برای تغذیه روح با احساس ارزشمندی لازم است هر روز ویژگی ها و رفتارهای ارزشمندان را به خود یادآور شویم. به این ترتیب آگاهانه، قدرشناس ارزش های خود می شویم.

تمرین:

این تمرین دو بخش دارد:

بخش اول:

فهرستی از افکار، رفتارها و عاداتی را که باعث می شود در مورد خود احساس خوبی نداشته باشید، بنویسید.

برای مثال آیا مدام خود را سرزنش می کنید؟ آیا از ورزش و رژیم غذایی سالم غافل هستید؟ آیا غیبت می کنید و بعد بخاطر اینکه پشت سر کسی بدگویی کرده اید، احساس بدی دارید؟ حالا تصمیم قوی بگیرید که به مدت یک هفته این کار را انجام ندهید. و باعث احساس بی ارزشی در خود نشوید.

بخش دوم:

از سه نفر که برای نظر آنها ارزش قائل هستید، بپرسید در شما چه صفات و رفتاری را دوست دارند و می پسندند.

این مشخصات مثبت خود را یادداشت کنید. این هفته، هر روز، دست کم یکبار این فهرست را بخوانید.

از نتیجه این اقدام کوچک شگفت زده خواهید شد؟

امتیاز:

برای هر بخش که انجام دادید، ۳۰۰ امتیاز برای خود در نظر بگیرید.

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.