

# در یکسال هوشمندانه زندگیمان را می سازیم

## خود را با وجود همه عیب ها و نواقص دوست بدار

همه ما می دانیم فقط خداوند، بی عیب و نقص است. همه ما می دانیم که بشر جایز الخطاست. همه ما می دانیم که ما کامل نیستیم، بلکه در مسیر رشد و کمال قرار داریم.

با وجودی که به ظاهر همه ما این مطالب را می دانیم، باز هم تلاش می کنیم کامل و بی نقص به نظر برسیم. من که تا به حال ایک انسان کامل و بی نقص ندیده ام. آیا شما دیده اید؟

هنگامی که بتوانیم خود را با وجود همه نواقص و عیب ها، دوست داشته باشیم و بپذیریم، آنگاه به واقع خود را دوست داریم. هنگامی که بتوانیم خود را همینطور که هستیم، بپذیریم و دوست بداریم، آنگاه می توانیم دیگران را برآستی دوست بداریم.



هرچه خود و دیگران را بیشتر دوست داشته باشیم، یا به عبارت دیگر، هرچه عشق بیشتری در دل ما وجود داشته باشد، آرزوهای ما زودتر برآورده می شود و چیزهایی را که دوست داریم، آسان تر به زندگی خود جذب می کنیم.

پذیرش خود و دوست داشتن خود، هدیه سخاوتمندانه ای است که می توانیم به خود ارزانی بدهیم.

## تمرین:

این هفته فهرستی از عیب های خود تهیه کنید. هرچه را که در مورد خود دوست ندارید در این فهرست بنویسید.

هر روز این فهرست را بخوانید. هر عبارتی که می خوانید، مکث کنید و به خود بگویید: «من شایسته عشق و پذیرش خود هستم، علیرغم اینکه... هستم.»

## برای مثال:

«من شایسته عشق و پذیرش خود هستم، علیرغم اینکه پانزده کیلوگرم اضافه وزن دارم.»

«من شایسته عشق و پذیرش خود هستم، علیرغم اینکه بیکار هستم.»



«من شایسته عشق و پذیرش خود هستم، علیرغم اینکه تنها هستم.»

این فهرست را هر روز بخوانید و پس از هر جمله مکث کنید و نفس عمیقی بکشید و سپس جمله بعدی را بخوانید.

**امتیاز:**

برای هر عیب و نقصی که در خود پذیرفتید، ۵۰ امتیاز دریافت می‌کنید.

**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.