

در یکسال هوشمندانه زندگیمان را می سازیم

برای اینکه بتوانیم با قدرت به جلو حرکت کنیم و نتایجی بزرگ بدست آوریم، باید خطر کنیم. گاهی اوقات ما برای برای از دست ندادن راحتی و آسایش کنونی، خود را کوچک و حقیر نگه میداریم. بعضی از افراد خود را در قفسی تنگ زندانی می کنند زیرا می ترسند وارد دنیایی ناشناخته بشوند.

برای بدست آوردن چیزی که در حال حاضر آن را ندارید، لازم است کاری متفاوت انجام بدهید. برای تجربه سطح بالاتری از موفقیت، رضایتمندی، صمیمت، شور و هیجان لازم است با ترسهای خود روبرو شوید و خطر دست و پا چلفتی بودن و احمق به نظر رسیدن را به جان بخرید.

باید خطر اشتباه کردن و درخواست کمک کردن را بپذیرید.

اگر از اشتباه کردن بترسیم، همیشه نتایج کنونی خود را خواهیم داشت و هرگز نتیجه جدیدی کسب نمی‌کنیم.

تمرین:

این هفته جنبه‌های مختلف زندگیتان را بررسی کنید:

-شغل -درآمد -روابط خانوادگی -روابط صمیمی و خصوصی -سلامتی

از نتایج کدامیک از جنبه‌های زندگی خود ناراضی هستید؟

ممکن است از چند جنبه زندگی خود ناراضی باشید، ولی برای این هفته فقط یکی از نارضایتی های خود را در نظر بگیرید.

یک صفحه کاغذ بردارید و بالای آن بنویسید:

۱- مشکل چیست؟

حالا همه جزئیات مشکل خود را بنویسید.

۲- تا به حال چه کارهایی برای حل این مشکل انجام داده اید؟

هر راهی را که برای حل این مشکل به کار بسته اید، یادداشت کنید. نتیجه آن راه حل را هم بنویسید.

در ضمن هیچ کاری نکردن هم یک اقدام است! گاهی اوقات بهتر است هیچ کاری نکنیم و دست روی دست گذاشتن، راه حل خوبی است، ولی بیشتر اوقات «هیچ کاری نکردن» باعث پیچیده تر و غیرقابل تحمل تر شدن مشکل می شود.

۳- سه اقدام جدید را که تا کنون امتحان نکرده اید، بنویسید.

برای مثال آیا لازم نیست به یک مشاور مراجعه کنید؟ آیا لازم نیست راهنمایی حرفه ای برای حل مسئله خود درخواست کنید؟

اگر خودتان راهی به نظرتان نمی رسد، می توانید از سه نفر که برای نظر آنها احترام قایل هستید، پرسید چگونه نتایج دلخواه شما را به دست آورده اند.

در یکسال **هوشمندانه** زندگیمان را می سازیم

به خاطر داشته باشید وقتی نتایج جدیدی به دست می آورید که رفتار قدیمی خود را دور بریزید و کار تازه ای را آغاز کنید. این هفته ریسک پذیری را امتحان کنید. بله! حق با شماست. ممکن است انجام کارهای جدید ترسناک باشد. ولی این هفته قرار است، خطر کنی و از منطقه امن خود خارج بشوی.

امتیاز:

برای هر بار خارج شدن از منطقه امن و انجام یک عمل تازه ۲۰۰ 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 می شوید؟

این کار دوفایده دارد هم شما با بیان و نشتن تجربه خود به آموخته های خود عمل بیشتری می کنید هم سایر دوستان شما به ادامه راه تشویق می شوند.

این درس برای شخص شماطراحی شده است شما نمی توانید آن را در اختیار شخص دیگری بگذارید ممنونم که به حقوق مولف احترام می گذارید.