

در یکسال هوشمندانه زندگیمان را می سازیم

هفته هجدهم:

هدیه ی سایه (بخش تاریک وجود) خود را پیدا کن!

سایه، یا بخش تاریک وجود ما، بخش هایی از وجود ماست که ما از آنها متنفریم و سعی می کنیم آنها را پنهان کنیم. ما باور داریم این بخش از وجود ما غیرقابل قبول و دوست نداشتنی است. بسیاری از ما انرژی عظیمی را صرف خلاص شدن از شر ویژگی های به اصطلاح بد خود می کنیم.

اگر بجای تلاش برای مخفی کردن یا اصلاح کردن عیوب خود، ببینیم چه موهبتی در آنها نهفته است، چه می شود؟

چه حرف ها! مگر عیب هم می تواند موهبت باشد؟!

البته که می‌تواند باشد. برای مثال موهبت ضعیف بودن، باعث می‌شود ما به دیگران اجازه بدهیم از ما حمایت کنند.

موهبت خشم، به ما کمک می‌کند تا حد و مرزهای روابط خود را تعیین کنیم و به هر کسی اجازه ندهیم که وارد حریم ما بشود.

موهبت عصبانیت به ما کمک می‌کند که چیزی را که نیاز داریم، درخواست کنیم.

یک رابطه بد ممکن است ما را به خودسازی و شرکت در کلاس‌های مهارت‌های زندگی هدایت کند.

موهبت حسادت به ما نشان می‌دهد چه چیزی را خیلی دوست داریم و دل‌مان می‌خواهد

به دست بیاوریم.

وقتی بدانیم به چه چیزی خیلی اهمیت می دهیم، می توانیم انرژی خود را برای به دست آوردن خواسته خود متمرکز کنیم.

موهبت تنبلی به ما فرصت می دهد که از دیگران کمک بخواهیم و به خود فرصت استراحت بدهیم.

وقتی ما به موهبت های نهفته در سایه یا بخش تاریک وجود خود توجه کنیم، یاد می گیریم به همه وجود خود عشق بورزیم و باور می کنیم که پنهان ترین عیوب ما می توانند ارزشمند و مفید باشند.

- ۱- دو تا از عیب‌ها، ضعف‌ها اشتباهات یا نقص‌های خود را بنویسید. برای مثال آیا شما تنبل هستید؟ آیا از دیگران زیاد ایراد می گیرید؟ آیا حسود هستید یا زود از کوره در میروید؟
- ۲- حالا فکر کنید که موهبت پنهانی در این دو نکته چیست؟ این دو صفت چگونه به شما خدمت می کنند؟ برای مثال، تنبلی چه خدمتی به من می کند؟ آیا باعث میشود که من در وقت خستگی، استراحت کنم؟ آیا باعث می شود آدم آسانگیری باشم؟ آیا باعث می شود راه‌های ساده تری برای انجام کارها پیدا کنم؟

۳- اگر چیزی به نظر خودتان نمی رسد، از یک دوست پرسید که نظر آنها در مورد موهبت شما چیست.

۴- این موهبت‌ها را جلوی نقطه ضعف خود بنویسید. حالا نوشته خود را بخوانید و از مزایای سایه وجود خود قدردانی کنید.

می بینید که تنها با تغییر دادن زاویه دید خود می توانید همه ویژگی های خود را دوست بدارید و از برکتهایی که خداوند در شما به ودیعه گذاشته است، سپاسگزار باشید.

امتیاز:

برای هر ویژگی که مورد قدردانی قرار دادید، ۲۰۰ امتیاز به خود اختصاص بدهید.

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.