

در یکسال هوشمندانه زندگیمان را می سازیم

به نصیحت‌های خود گوش کن!

یکی از بامزه‌ترین چیزهایی که در مورد خودم کشف کرده‌ام این است که وقتی دارم به دیگران پند و اندرز می‌دهم، در واقع دارم خودم را نصیحت می‌کنم، زیرا خودم نیاز دارم آن مطالب را یاد بگیرم و به آنها عمل کنم؟

گاهی اوقات ما به سایر مردم می‌گوییم لازم است چه کاری را انجام بدهند تا به خود یادآوری کنیم لازم است خودمان چه کاری انجام بدهیم.

برای مثال من مرتب به شما می گویم:

با خود مهربان و نرم باشید؛

خود را تشویق کنید!

دست از سرزنش خود بردارید؟

از خدا که پنهان نیست، از شما هم نباشد که من بدترین منتقد خودم هستم و به این راحتی نه

از خودم راضی می شوم و نه خودم را تحسین و تشویق می کنم... در واقع هر بار به یکی از شما

می گویم «خودت را دوست بدار!» دارم این حرف را با خودم تکرار می کنم که ملکه ذهنم

شود.

این از اعتراف من! برگردیم سر درس این هفته. این هفته به پند و اندرزی که به سایر مردم ارائه می کنید، توجه کنید و ببینید که آیا این نصیحت‌ها به درد خود شما هم می خورد؟

تمرین:

این هفته هر بار خواستید کسی را نصیحت کنید، قدری تأمل کنید و ببینید که دارید چه می‌گویید؟

ببینید که دارید چه نصیحتی را ارائه می‌دهید؟ به نظر شما آنها باید به کدام بخش زندگی خود و به چه صورتی توجه کنند که مناسب تر است؟

آیا به آنها می گوئید:

قدری نظم و ترتیب داشته باش!

به خودت برس!

به سلامتی خودت توجه کن!

اینقدر حرف دلت را در سینه نگه ندار، حرف بزن!

نترس!

ریسک کن!

توجه کنید و ببینید آیا نسخه ای که برای دیگران می پیچید، به درد خودتان هم می خورد؟ اگر نصیحت خوبی است، این هفته به آن عمل کنید.

اگر عادت ندارید آدم‌ها را نصیحت کنید، فکر کنید و ببینید که دلتان می خواهد چه کسی را راهنمایی کنید. دوست دارید چه چیزی به او بگویید؟

حالا ببینید که آیا این راهنمایی و توصیه به درد خودتان هم می خورد؟

امتیاز:

هر بار که متوجه شدید دارید نصیحت می‌کنید و به فایده آن برای خودتان توجه کردید،
۱۰۰ امتیاز و هر بار که خودتان آن توصیه را اجرا کردید، ۱۰۰ امتیاز دیگر 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.