

در یکسال هوشمندانه زندگیمان را می سازیم

هفته چهل و دوم: از اطرافیان خود به عنوان آینه استفاده کن!

یک ضرب المثل چینی می گوید: «سه راز بزرگ در دنیا وجود دارد: هوا برای پرندگان، آب برای ماهی و انسان برای خودش!».

معنی این ضرب المثل این است که بسیاری از اوقات وقتی چیزی برای ما خیلی نزدیک و آشناست، ما نمی توانیم آن را درک کنیم و فهمیدن آن برای مان دشوار می شود. به همین دلیل گاهی اوقات ما نمی توانیم صادقانه خود را برآورد و بررسی کنیم، زیرا نمی توانیم از فاصله و چشم انداز مناسب خود را تماشا کنیم.

اگر از دید دیگران به خود نگاه کنیم، بهتر می توانیم نقاط قوت یا ضعف خود را ببینیم.
اگر نظرات دیگران را در مورد خود بپذیریم، ممکن است بخش هایی از وجودمان را
کشف کنیم که از دید خودمان پنهان بوده است.
این هفته از اطرافیان خود به عنوان آینه استفاده کنید و صادقانه به خویشتن خود
بنگرید.

تمرین:

دو نفر از اطرافیان خود را انتخاب کنید، دو نفری که آنها را تحسین کنید و حرفشان را
قبول دارید. از آنها خواهش کنید که به سوالات زیر پاسخ دهند:

من قصد دارم بهترین سال عمرم را بسازم. به نظر تو من لازم است امسال چه کاری انجام بدهم که بهترین سال زندگی ام ساخته شود؟

فکر می کنی چه رفتار عادت یا باوری را باید رها کنم تا بتوانم **هوشمندانه** زندگی خود را بسازم؟

به نظر تو لازم است من چه مهارت‌ها و توانایی‌ها در خودم بیروانم؟

به نظرت، من توانایی دارم چه آینده‌ای برای خودم بسازم؟

به جوابها خوب گوش کنید و آنها را یادداشت کنید. ببینید آیا بین نصیحت‌ها و پیشنهادها، شباهت‌هایی وجود دارد؟

این پیشنهادها را به سه اقدام تبدیل کنید و در طول این هفته آنها را انجام دهید.

امتیاز:

برای هر نظر و پیشنهادی که شنیدید، ۵۰ امتیاز و برای هر اقدامی که انجام دادید، ۵۰ دریافت می کنید.

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 شماطراحی شده است شما نمی‌توانید آن را در اختیار شخص دیگری بگذارید ممنونم که به حقوق مولف احترام می‌گذارید.