

# در یکسال هوشمندانه زندگیمان را می سازیم

## خود را جای دیگری بگذار!

بیشتر اوقات، ما آنقدر در کلاف زندگی پیچیده می شویم که فراموش می کنیم به نیازها، خواسته ها و احساسات دیگران توجه کنیم. وقتی ما زندگی را از دیدگاه محدود خود تماشا می کنیم، تنها نیمی از تصویر را می بینیم. ولی برای لمس صمیمیت واقعی و درک حقیقی از روابط لازم است مدتی با کفش های دیگری راه برویم.

اگر با اطرافیان خود، در کشمکش هستید و یا اگر عشق و احترامی که انتظار دارید دریافت نمی کنید، می توانید یکی از دو راه زیر را انتخاب کنید:



۱) از مواضع خود دفاع کنید و ثابت کنید حق با شماست.

۲) خودتان را از دیدگاه دیگری تماشا کنید.

اگر اولین راه را انتخاب می کنید و اصرار دارید از مواضع خودتان دفاع کنید، کم کم قلبتان سخت می شود و بیشتر اوقات دعاها افزایش پیدا می کند یا صمیمیت ها رنگ می بازد و رابطه ها سرد می گردد.

ولی اگر دومین راه را انتخاب کنید، افقهای تازه ای از درک و فهم و صمیمیت را به روی شما باز می شود.

## تمرین:

به کسی فکر کنید که آنقدر که دلتان می خواهد با او صمیمی و نزدیک نیستید. این شخص ممکن است کسی باشد که شما را قضاوت می کند و یا جوری که دوست دارید با شما رفتار نمی کند.

تصور کنید که شما آن شخص هستید. از سوی او به خودتان نامه بنویسید.

این کار را وقتی انجام بدهید که روحیه خوبی دارید و در آرامش هستید.

توصیه می کنم که اول به یک پیاده روی لذت بخش بروید، یا چند دقیقه ای مراقبه کنید و یا دوش آب گرم بگیرید.



سپس چشمان خود را ببندید و چند نفس عمیق بکشید. تصور کنید که آن شخص در کنار شما نشسته است.

حالا زندگی را از دید او احساس کنید. حالا بنویسید که در رابطه بودن با شما از دید او چگونه است.

راه رفتن با کفش های دیگری به شما اجازه می دهد که درک بهتری از دیدگاه دیگران داشته باشید، پس می توانید ارتباط بهتری با آن شخص برقرار کنید.

این تمرین معجزه آساست و به نحوی شگفت آور باعث می شود رابطه شما با «آن شخص» بهبود پیدا کند.

## امتیاز:

وقتی این تمرین را کامل انجام دادید، دوستان امتیاز 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.