

# در یکسال هوشمندانه زندگیمان را می سازیم

## هفته سی و دوم: قدری تفریح کن!

باور کنید یا نه، واقعیت این است که باید به بسیاری از بزرگسال یادآوری کنیم برای تفریح کردن وقت بگذارند، وگرنه مدت‌ها می‌گذرد و آنها برای تفریح کردن هیچ فرصتی به خود نمی‌دهند.

به ما یاد داده‌اند «کار کردن» خوب است و ما باید کار کنیم. به همین دلیل تصور می‌کنیم، وقتی ارزشمند هستیم که کار کنیم و فراموش می‌کنیم تفریح کردن هم، یک نیاز اساسی است و نه تنها جسم ما بلکه روح ما را تغذیه می‌کند.



این هفته قدری تفریح کنید و از اوقات خود لذت ببرید و از فوایدی که تفریح کردن در همه جنبه های زندگی شما ایجاد می کند، بهره ببرید.

## تمرین:

این هفته، هفته تفریح است؟

۱- فهرستی از ده تفریح را که دوست دارید به صورت منظم داشته باشید، بنویسید.

۲- این هفته دست کم یکی از این تفریحات را انجام بدهید.

## امتیاز:

برای هر فعالیت مفرحی که این هفته انجام داده اید، ۱۰۰ 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 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.