

در یکسال هوشمندانه زندگیمان را می سازیم

درس سی و هشتم: بازی کن!

آیا بازی های زمان کودکی مثل قایم موشک یا وسطی را به خاطر می آورید؟ وقتی بچه بودیم می توانستیم به سادگی همه کارها را رها کنیم و از بازی کردن لذت ببریم. ولی حالا که بزرگسال هستیم یادمان می رود بازی و تفریح کنیم.

آنقدر سرمان به کار کردن گرم است و آنقدر کار را جدی گرفته ایم که به خود اجازه نمی دهیم برای ساعتی فقط بازی کنیم. ما تعادل بین بازی و کار را از دست داده ایم. باور کنید یا خیر، بازی کردن یک نیاز اساسی برای ذهن ماست. بازی فقط برای وقت گذرانی نیست. بلکه بازی کردن، به ذهن ما طراوت میدهد و به ما کمک می کند بتوانیم روی موارد جدی زندگیمان بهتر متمرکز شویم.

تمرین این هفته، بازی کردن است. اگر شما جزو آن دسته آدم‌هایی هستید که فقط و فقط کار جدی انجام می‌دهید و یا اوقات فراغت خود را با نشستن جلوی تلویزیون پر می‌کنید، اصرار می‌کنم که این هفته دست کم یک بار بازی کنید، آن هم یک بازی که جسم و ذهن شما را درگیر کنید. یک بازی مهیج و مفرح و جسمانی

تمرین:

این هفته فعالیتی را برنامه ریزی کنید که هیچ فایده‌ای جز لذت بردن نداشته باشد. با دوستان به بولینگ بروید. یا یک پیک نیک ترتیب بدهید و دوستان را به بازی وسطی دعوت کنید. یک دست والیبال بازی کنید. یا قلم موهای خود را بردارید و یکی دو ساعت، نقاشی کنید و به خود اجازه بدهید که هنرمند درون شما دست به آفرینش و خلق بزند.

آیا سازی را در گوشه ای در کمد یا انباری رها کرده اید؟ آخرین باری که دوچرخه سواری کرده اید چه زمانی بوده است؟ آیا قبلاً طناب بازی می کردید؟ یا هولاهوپ می انداختید؟ این وسایل عزیز را که گوشه ای رها شده اند تا خاک بخورند، بیرون بیاورید و بازیگوشانه آنها را به کار بگیرید. دقت کنید که این بازی ها و بازیگوشی ها چه اندازه روی سایر جنبه های زندگی شما تاثیر مثبت می گذارد و شما را شاد می کند.

امتیاز:

برای هر بازی می توانید ۱۰۰ امتیاز به خود 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.