

# در یکسال هوشمندانه زندگیمان را می سازیم

## هفته بیست و دوم: یک روز «ویژه» بساز؟

«زندگیمان را **هوشمندانه** بسازیم» مجموعه‌ای از بهترین روزهای زندگی است. ولی اکثر ما فراموش می‌کنیم که «امروز» همان روزی است که از «دیروز» منتظر رسیدن آن بودیم و نام آن را «فردا» گذاشته بودیم.

اگر می‌خواهیم روزی داشته باشیم که همواره آن را بخاطر بیاوریم، لازم است آگاهانه برای آن روز برنامه ریزی کنیم. ما باید از روزمره زندگی کردن خارج شویم، خطر کنیم و از مرزهای امن خود بیرون بیاییم تا بتوانیم یک فضای عاطفی قوی بسازیم.



چه برنامه ای می توانید برای یک روز عالی ترتیب بدهید که روز شما چنان ویژه و فوق العاده شود و آن را در تمام طول عمر خود به خاطر داشته باشید؟

### تمرین:

یکی از روزهای این هفته را انتخاب کنید و از خود بپرسید: «اگر تصمیم داشته باشم این روز را با شور و اشتیاق و عشق کامل زندگی کنم و مطمئن باشم که این روز خاص را هرگز فراموش نخواهم کرد چه کاری انجام خواهم داد؟»

## چند پیشنهاد دارم:

یک گردش دسته جمعی در طبیعت تربیت بدهید. ضمن لذت بردن از پیاده روی و پیک نیک و مصاحبت دوستان، طبیعت را از زباله ها پاک کنید.

به خانه سالمندان بروید و برای افراد سالمند ناشناس، گل و شیرینی هدیه ببرید.

تعدادی کودک پرورشگاهی را برای شنا و گردش بیرون ببرید.

خلاقانه فکر کنید و کاری انجام بدهید که بر قلب خودتان و افراد شرکت کننده در آن تاثیری پایدار بگذارد. از مهربانی و سخاوت و خلاقیت خود لذت ببرید.



البته اینها پیشنهادهای من است. شما ممکن است از این کارها لذت نبرید و دوست داشته باشید به شکلی دیگر، روزی ویژه برای خود بسازید. این روز شماست! هرچور دوست دارید، آن را ویژه کنید. ولی حتما حتما و حتما یک روز ویژه و خاص بسازید!

### **امتیاز:**

برای هر روز ویژه ای که در این هفته ساختید، ۲۰۰ امتیاز به خود پاداش 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.