

بازی خودشناسی

- تعریف‌های زیر را برای خود انتخاب می‌کنید؟
- یک کلک ساخته‌شده از تنه‌ی ناهموار درختان
 - یک قایق بزرگ پارویی (وایکینگ‌ها)
 - یک قایق بادبانی مسابقه‌ای
 - یک کشتی بزرگ مسافرتی و تفریحی

انتخاب شما:

کلید «شناور ماندن بر روی آب»

وقتی یک شناور بر روی سطح هموار و بدون شیب و محدودیت آب قرار می‌گیرد، بدون شک، می‌تواند بدون وجود هیچ مقاومتی به هر سمتی که می‌خواهد آزادانه حرکت کند. به همین سان، تصور کردن خود به‌عنوان یک قایق، به‌معنی زمان‌هایی از زندگی است که درگیر قیدوبند و محدودیت‌ها و ارتباط‌های اجباری هستید. نوع قایقی که شما خود را به‌صورت آن تصور کرده‌اید، در واقع مرتبط است با نحوه‌ای که دوست دارید وقت‌های فراغت خود را بگذرانید.

۱. یک کلک ساخته‌شده از تنه‌ی ناهموار درختان

شما دوست دارید وقت‌های آزاد خود را به رفتن از یک مکان به مکانی دیگر و یا در دامن طبیعت صرف کنید. فعالیت‌هایی مانند قایق‌سواری، صخره‌نوردی، اردو، ماهی‌گیری و حتی بدون هدف در طبیعت پرسه‌زدن، در محدوده‌ی علاقه‌های شماست. مهم‌ترین وجه مشترک این فعالیت‌ها، آمیختگی آن‌ها با طبیعت است. شما حتی ممکن است تمام روز را بر روی چمن دراز بکشید و به ابرهای آسمان نگاه کنید و شاد باشید که وقت‌های فراغت خود را این‌گونه گذرانده‌اید.

اگر می‌خواهید با این بازی به اسرار درون خود پی‌ببرید، به نکته‌های زیر به‌دقت توجه فرمایید:

- یک قلم در کنار خود داشته باشید.
 - اولین جوابی که به ذهن‌تان می‌رسد را بگویید. نیازی به فکر کردن نیست. بدانید که جواب درست و یا غلطی وجود ندارد.
 - سعی نکنید که جواب‌ها را حدس بزنید؛ زیرا چیزی از این کار یاد نخواهید گرفت.
 - با خودتان صادق باشید. شاید این فقط یک بازی سرگرم‌کننده باشد، ولی همین بازی می‌تواند چیزهای زیادی راجع به خودتان به شما یاد بدهد. از قبول حقیقت نترسید.
 - قبل از این که جواب خود را بنویسید، کلید بازی را مطالعه نفرمایید.
 - تا حد امکان سعی کنید گروهی بازی کنید و به عکس‌العمل‌های دیگران نیز توجه نمایید.
- قصد این بازی، شناخت خود و دیگران است. در این میان، هرگز خود یا دیگران را مورد قضاوت قرار ندهید. تفاوت‌ها هم می‌توانند جالب باشند.

شناور ماندن بر روی آب

ما انسان‌ها در بسیاری از زمینه‌ها پیشرفت کرده‌ایم؛ ولی هنوز نمی‌توانیم به‌طور کامل روی آب شناور بمانیم. بدون شک می‌توانیم با کمی تلاش و تمرین، سر خود را بیرون از آب نگاه‌داریم و حتی چندین بار هم طول استخر را شنا کنیم؛ ولی وقتی در میان اقیانوس بی‌کران، خود را در میان آب بیابیم، بدون داشتن جلیقه‌ی نجات، شاید نتوانیم آن‌طور که باید، شنا کنیم. انسان هوشمند، مانند همیشه، به این ضعف خود پی‌برده و برای رفع آن، قایق را اختراع کرده است. با کمک این شناورها، امروزه هر گوشه از دریاها روی زمین در دسترس ماست. حال تصور کنید که شما یکی از این شناورها هستید. کدام یک از



سفر به دنیای شادی

عمل

بسیار مهم است بدانید هر عملی که انجام می‌دهید، نتیجه‌ای دربر خواهد داشت. اگر آن چه را که در زندگی‌تان، خواهانش هستید، ندارید، به این دلیل است که اعمالی که انجام می‌دهید، نتیجه‌ای اشتباه به بار می‌آورد. گاهی عملی را انجام می‌دهید؛ ولی نتیجه‌ی آن، چیزی نیست که در جست‌وجویش بوده‌اید.

تمرین ساده‌ی زیر را انجام دهید تا به شما کمک کند بتوانید بر روی پیامد مطلوب‌تان تمرکز کنید و نتیجه‌های اعمال‌تان را بسنجید.

تمرین:

اعمال‌تان را با نتیجه‌ها، هم‌خوان کنید.

اول: نتیجه‌ها یا پیامدهایی را که خواهان آن هستید، فهرست کنید.

دوم: از خودتان پرسید: «برای رسیدن به این نتیجه‌ها، چه اعمالی باید انجام دهم؟» پاسخ‌تان را بنویسید.

سپس از خودتان پرسید: «نتیجه‌ی اعمال من چیست؟ آیا می‌توانم نتیجه‌ی دلخواهم را به دست آورم؟» اگر پاسخ‌تان مثبت است که عالی است؛ ولی اگر نیست، ادامه دهید.

سپس از خودتان پرسید: «چه‌طور می‌توانم اعمالم را تغییر دهم یا اصلاح کنم تا به نتیجه‌ی مطلوبم برسم؟»

پاسخ‌های‌تان را بنویسید.

منبع: «سفر به دنیای شادی» «جیم دناوان»
مترجم: «الهام آرام‌نیا- سیدشمس‌الدین حسینی»



۲. یک قایق بزرگ پارویی (وایکینگ‌ها)

هیچ چیزی مانند فعالیتی که عرق شما را درآورد، به شما آرامش نمی‌دهد. هیچ‌فرقی نمی‌کند که این فعالیت‌ها طاقت‌فرسا، آسان، ورزش گروهی و یا فردی باشد؛ شما از این که بدن خود را به فعالیت وادارید، لذت می‌برید.

۳. یک قایق بادبانی مسابقه‌ای

برای شما هیچ‌چیزی بهتر از گذراندن یک بعدازظهر زیبا در حال مسابقه‌ی پرسرعت و پرهیجان نیست. عکس‌العمل‌هایی با سرعت بالا، سرگرمی مورد علاقه‌ی شماست. یک مسابقه‌ی ورزشی پرسرعت، یک شرط‌بندی و یا هرگونه فعالیتی که ثانیه‌ها در آن نقش اساسی داشته باشند، از آن دسته سرگرمی‌هاست که شما ترجیح می‌دهید وقت‌های آزاد خود را به آن‌ها مشغول کنید.

۴. یک کشتی بزرگ مسافرتی و تفریحی

زندگی روزانه به اندازه‌ی کافی برای شما هیجان‌انگیز است. فعالیت‌های فکری و تحرک‌های آرامش‌بخش، همان چیزهایی هستند که شما در زمان استراحت به آن‌ها نیاز دارید. یک بازی شطرنج و یا جدول، یک راهپیمایی و یا یک کتاب طولانی با داستانی سرگرم‌کننده؛ این‌گونه فعالیت‌ها مورد پسند شما برای وقت‌های فراغت شخصی‌تان می‌باشند.



فرهاد مدرس

نماینده‌ی انحصاری Cavendish College
انگلستان در ایران
بنیان‌گذار مؤسسه‌ی راه موفقیت و خلاقیت