

زمانی برای خودم!

خوشبختی نمی‌کنیم زیرا خوشبختی هر فردی، در گروه آرامش روانی و آسایش فکری اوست و ما آن قدر در مسیر زندگی به دنبال مسائل اقتصادی دویده‌ایم که از لحظه‌ی استراحت و آرامش خویش، بی‌اعتنا عبور کرده‌ایم.

اگر شما هم جزو افرادی هستید که با زور و تقلا به تکاپو سرگردمید و تمام اوقات‌تان صرف کار و تلاش فراوان شده، بایستید و زمانی را به خودتان اختصاص دهید! برای نمونه، اگر کارمندی هستید که مدت‌هاست دل‌تان برای دو ساعت خواب بیشتر لک‌زده، می‌توانید در یک روز تعطیل به‌جای این که از صبح زود بیدار شوید و به نظافت خانه بپردازید، چند ساعت بیشتر بخوابید و بقیه‌ی روز را با تنی آرام و روانی روشن به فعالیت بپردازید یا اگر مدت‌هاست که آن قدر سرگرم کار و تلاش بوده‌اید که حتی به یک مسافرت کوتاه هم نرفته‌اید، می‌توانید برنامه‌ریزی کنید و تعطیلات آخر هفته را به یک سفر کوتاه بروید و آب و هوایی عوض کنید.

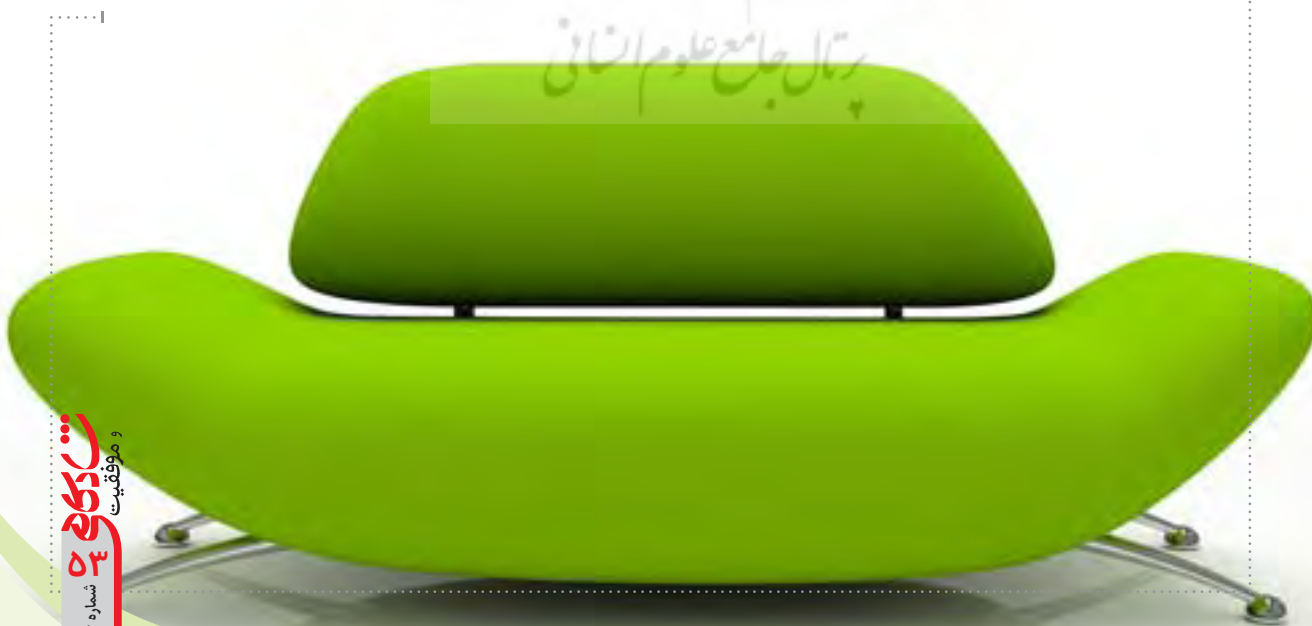
هرچند وقت یک‌بار، زمانی را به خودتان اختصاص دهید، روزی مناسب را انتخاب کرده و از قبل برای آن روز برنامه‌ریزی نمایید؛ طوری که طی آن روز به فعالیت‌ها و کارهای مورد علاقه‌تان بپردازید. می‌توانید در آن روز به ورزش مورد علاقه‌تان بپردازید، برای خود گل بخرید، لباس مورد علاقه‌تان را بپوشید، به رستوران مورد علاقه‌تان بروید و بهترین غذای آن‌جا را سفارش دهید و در آرامش تمام، فارغ از افکار و مشکلات روزمره، غذای‌تان را میل کنید. می‌توانید در آن روز به خودتان هدیه دهید؛ به‌خاطر تمام زحماتی که تاکنون کشیده‌اید. در هر حال، این حق شماست که زمانی را به خود اختصاص دهید؛ پس سعی کنید در آن روز، فقط به خودتان فکر کنید؛ به آرامش فکری و آسایش روانی‌تان.

برای خودتان وقت بگذارید! شما ارزش‌اش را دارید؛ ارزش احترام به خوشتن و محبت به خود را.

سمیه رنجبری

- در زندگی روزمره‌ی خود، چه قدر زمان صرف پرداختن به علاقتان می‌کنید؟
- آیا شما هم از زمره افرادی هستید که تمام زندگی‌تان را صرف کار و درآوردن پول می‌کنند؟
- آیا کار زیاد، زندگی‌تان را پر کرده است؟

اگرچه در جامعه‌ی امروزی، کار بیش‌تر، به‌معنای تأمین بیش‌تر نیازهای اقتصادی‌ست اما در زندگی همه‌ی ما انسان‌ها، جایی‌ست که احساس می‌کنیم به‌قول معروف «بنزین تمام کرده‌ایم!» و دیگر رمقی برای ادامه‌ی مسیر پرفراز و نشیب زندگی نداریم؛ جایی‌ست که توقف می‌کنیم، برمی‌گردیم و به پشت‌سرمان نگاه می‌کنیم؛ به مسیری که در زندگی پیموده‌ایم تا به لحظه‌ی کنونی رسیده‌ایم. روزهایی هست که احساس نگرانی، گیجی و آشفتگی را تجربه می‌کنیم، زمانی که حس دلسردی و ناامیدی بر ما چیره می‌شود و با خود می‌اندیشیم که با وجود زحماتی که تاکنون کشیده‌ایم، به موفقیت کامل نرسیده‌ایم. می‌بینیم که عمری طول کشیده تا دنیای‌مان را به‌شکل کنونی درآوریم و حال، با آن که به همه‌ی خواسته‌های اقتصادی‌مان دست‌یافته‌ایم، احساس



شکست چیز مهمی نیست، بلکه ترس از شکست مهم است. «فرانکلین روزولت»