

گاهی برای خودتان نوشابه باز کنید

امیرمقدم

برای اینکه بتوانید حال دل دیگران را خوب کنید، ابتدا باید حال دل خودتان خوب باشد. از این رو، بد نیست گاهی هم برای خودتان نوشابه باز کنید و کمی هم به خودتان برسید. برای این منظور هم نیازی نیست که حتماً سنگ بزرگ بردارید. گاهی یک فنجان چای گرم هم که با مهر بانی برای خودتان می ریزید، می تواند حال دلتان را خوب کند.

یک دورهمی دوستانه

هیچ چیز به اندازه یک دورهمی دوستانه نمی تواند آذرنالین خونتان را افزایش دهد. پس خیلی سریع دست به کار شوید و به چهارپنج نفر از دوستانتان رنگ بزنید و قراری بگذارید. این قرار می تواند در منزل یکی از شما یا در جای دیگری مانند پارک، کافی شاپ یا رستوران باشد. سعی کنید همه مدتی را که دور هم هستید، به شوخی و خنده بگذرانید و هر چه درونتان شمارا اذیت می کند، دور بریزید.

گل و هدیه های خاص

گرفتن گل یا هدیه از دست کسی که دوستش داریم، طعم دیگری دارد. اما گاهی لازم است که خودمان هم به خودمان هدیه بدهیم تا بدانیم که تا چه اندازه برای خودمان عزیز هستیم. پس شال وکلاه کنید و بروید برای خودتان یک هدیه کوچک بخرید؛ هدیه ای که مدت هاست انتظار دریافتش را از دیگران دارید و اتفاق نمی افتد؛ هدیه هایی مانند عطر و ادکلن و شیرینی و شکلات.

دل مشغولی های دوست داشتنی

دل مشغولی به کاری که دوستش داریم، بیش از هر گردش و تفریح و لذتی دل چسب است. پس قدری با خودتان خلوت کنید و با کاغذ و قلم، بوم و قلم مو، آلات موسیقی، دوربین عکاسی، میل بافتنی و خلاصه هر چیزی که ابزار خلق هنر تان است، مشغول شوید. یادتان باشد که به نیت خودتان آن را دست بگیرید و در پایان کار هم آن را فقط به خودتان پیشکش کنید. چون شما تنها کسی هستید که لیاقت دریافت آن را دارید.

گردش، تفریح و سرگرمی

مکان های تفریحی یا ورزشی زیادی در شهرمان داریم که می توانید یکی از آن ها را انتخاب کنید و دست کم نیمروزی را درست مانند نوجوانی تان خوش بگذرانید. تنها رفتن به چنین مکان هایی جذاب نیست. بنا بر این بهتر است یک دوست پایه را همراه خودتان ببرید. یادتان باشد در همه مدتی که آنجا هستید، مدام به خودتان یادآور شوید که چرا آن لحظه را آنجا هستید.

کافه کتاب و سینما

اگر جزو آن دسته از افراد هستید که با کتاب بیش از هر چیز دیگری حال می کنید و دوست دارید به جای خودتان فرد دیگری هم از شما پذیرایی کند، بهتر است رفتن به یک کافه کتاب را با یک دوست فرهنگی انتخاب کنید، آن هم همراه با خوردن یک فنجان از آن نوشیدنی های مورد علاقه تان در این نوع مکان ها. اگر هم اهل فیلم دیدن هستید، با یک دوست پایه که او هم حس و حال خودتان را دارد، راهی سینما شوید. پیشنهاد ما برای اینکه لحظات شاد و مفرحی داشته باشید، انتخاب یک فیلم کمدی است.

چند توصیه روان شناسی

گاهی باید کار را اصولی و از پایه درست کرد. اگر فعالیت هایی مانند کتاب خواندن، فیلم دیدن و بازارگردی اثری دوسه دقیقه ای برایتان دارد، باید به فکر تغییرات بنیادین در خودتان باشید که حکم واکسن برای روحتان را دارد. در ادامه به برخی از این راهکارها اشاره گذرای می کنیم.

به مثبت اندیشی عادت کنیم

تلاش کنید به جای تمرکز بر آنچه ندارید، به آنچه دارید بپردازید. یعنی هنگامی که افکار منفی و مخرب به ذهنتان هجوم می آورند، سعی کنید آن ها را به افکار مثبت و مطلوب تبدیل کنید.

هرگز قضاوت نکنیم

توصیه می کنیم به جای قضاوت کردن یا پیش داوری های منفی، چه درباره خودتان و چه درباره دیگران، به دنبال راه هایی برای مشکلاتتان باشید که بتوانید به خودتان و دیگران کمک کنید.

دنیا ل کشف مثبت ها باشیم

تلاش کنید در هر موقعیت منفی یا در رویایی با افراد منفی، چیزی را جست وجو و کشف کنید که آن را تحسین می کنید یا آن را ویژگی ارزشمند این وضع منفی می دانید.

خود کنونی مان را ببینیم

برخی افراد دائم در تلاش اند که در همه زمینه ها بهترین و کامل باشند و چون نمی توانند، احساس نا اراحتی می کنند، به گونه ای که گاه حتی دچار خودسرزنشگری نیز می شوند. پس بپذیرید که شما هم مانند همه نقص هایی دارید و حتی ممکن است تصمیماتی بگیرید که نباید بگیرید یا کارهایی را انجام دهید که نباید انجامشان دهید، اما با همه این ها، به اندازه کافی هم خوب هستید.

شکر

شماره ۱۲
۱۵ تیر ۱۳۹۷
۱۷ دی ماه ۱۳۹۷
شماره ۳۸۸



همسایه

حال خوشتان را خریداریم

از ظرفیت مناسبت های ملی و مذهبی برای ایجاد شور و نشاط اجتماعی بیشتر در جامعه کمک بگیریم

که در مناسبت های خاص مانند نیمه شعبان، نوروز یا عید غدیر در جامعه ایجاد می شود و همه در آن سعی دارند این حس خوب را به نوعی به دیگران هم منتقل کنند؛ پنهان ای که در این اوضاع سخت اقتصادی گاه می تواند نقش سوخت موتور را برای خیلی ها داشته باشد. برخلاف این باور که برخی معتقدند باید همه چیز روبه راه باشد تا آدم حال دلش خوب شود، خوب کردن حال دل خودمان و دیگران اصلا کار سختی نیست و نیاز به سوز و سالت و هزین ه زیادی هم ندارد. کافی است شروع کننده این حرکت پسندیده باشیم تا اثر مثبت آن را خیلی زود در خودمان و دیگران ببینیم؛ حرکتی که امروز می خواهیم چند نمونه آن را با هم مرور کنیم و از آن ها انگیزه بیشتری برای ایجاد یک روز بانشاط بگیریم.

ما می ماند و خیلی وقت ها هم مانند یک دو مینو دست به دست می شود. مانند این آدم ها. اتفاق های خوب نیز همین حس را به ما منتقل می کنند، مانند شور و نشاطی

شاهیان - متین نژاد « برای تهیه گزارشی میدانی دوسه ساعتی در شهر پیاده گز کرده ام و هنوز کارم به سرانجام نرسیده است. کلافه به اداره برمی گردم و هنوز در ست و حسایی پشت میز جاگیر نشده ام که یکی از همکاران با فنجانی چای و تکه ای شکلات غافل گیرم می کند. برمی گردم که تشکر کنم. پیش دستی می کند و مثل همیشه با جمله ای قصار از انرژی مثبتی می گوید که ترکیب رنگ لباس هایم به او داده است. حس می کنم همه آن خستگی ها و انرژی های منفی که از صبح وجودم را فرا گرفته، یک باره از بین رفته است. »

از آن دست آدم هایی است که با پنهان ه و بی پنهان ه به دیگران انرژی مثبت تزریق و حال دلشان را خوب می کند؛ حال خوشی که دست کم چند ساعتی با

دست و جیغ و هورا

برگزاری مسابقه با مشارکت همه گروه های سنی یکی از برنامه های جمعی است که شور و هیجان اجتماعی زیادی می سازد. فرض کنیم در محل زندگی ما یک زمین چمن است و گروه های سنی گوناگون از نوجوانان تا بزرگسالان به نوبت در آن مسابقه فوتبال برگزار می کنند. همین مسابقات را می توانیم به مناسبت های ماه رمضان، دهه فجر، عید های قربان و غدیر و... هدمند کنیم. برای نمونه فراخوانی تدارک ببینیم و از آقایان محله بخواهیم برای شرکت در مسابقه های مناسبی ثبت نام کنند. بهترین محل برای برنامه ریزی در این زمینه ها هم پایگاه های بسیج مساجد هستند. از طرفی، هم زمان با مسابقات ورزشی، می توانیم برنامه های متنوعی مانند مسابقه بافتنی، جشنواره آشپزی و برگزاری بازارچه محلی برای بانوان طراحی و اجرا کنیم.

شور شیرین

توصیه همیشگی افراد به یکدیگر، پیش از هر کاری این است که شورش را در نیاور! ولی این بار ما پیشنهاد می کنیم برای به وجود آوردن شور و نشاط اجتماعی، هرچه هنر و انرژی دارید، در مناسبت های ملی و مذهبی صرف کنید و شورش را در بیاورید. البته شوری که ما توصیه می کنیم، در راستای بیشتر شدن مشارکت ها و نشاط در بین اقشار مختلف مردم است. برای این کار لازم نیست راه دوری برویم. کافی است از خانواده خودمان شروع کنیم. برای نمونه اگر مدت هاست در نظر داریم خویشتان را دور هم جمع کنیم، تاریخ دورهمی خانوادگی را بر اساس یکی از مناسبت های تقویم انتخاب کنیم، یا اگر قرار است به دیداری از آشنایانمان برویم که مدت هاست از اوبی خبریم، در روزی باشد که مناسبتی خاص دارد. با این دست برنامه ریزی ها می توانیم انرژی های مختلف را جمع کنیم و حال دل خودمان و دیگران را دوباره بسازیم.

این روزها نذری های حال خوب کن زیاد شده اند، خرید پیتزا برای کودکان حاشیه شهر، بلیت سینما برای جمعی از بچه های یتیم، تهیه بلیت استخر برای اوقات فراغت کودکان نیازمند، کارهایی که هم حال خودمان را خوب می کند و هم سبب شادی و نشاط اقشاری می شود که نذری را در حقشان ادا می کنیم. البته برای نذری دادن نیاز نیست خودمان را خیلی به زحمت بیندازیم. گاهی فقط کافی است شروع کننده یک حرکت جمعی باشیم و ایده اش را در میان دوستانمان مطرح کنیم و گاهی هم می توانیم خودمان با شیوه ای خلاقانه و در عین حال ارزان و راحت کاری کنیم که دل برخی را شاد کند، کارهای کوچکی مانند عیدی دادن به پاکبان محله، توزیع شربت و شیرینی خانگی در میان ساکنان ساختمان مسکونی مان و حتی پخش کردن چند ظرف از همان غذایی که روز عید برای خود و خانواده درست می کنیم، در بین دوستان و آشنایان.

حال خوب کن ها

افزون بر نمونه هایی که به آن ها اشاره کردیم، روش های ساده تری هم برای خوب کردن حال دیگران وجود دارد که می توانید آن ها را هم امتحان کنید.

لبخند زدن را به یک عادت برای خودتان تبدیل کنید، حتی وقتی که کسی اطرافتان نیست.

کلمه هایی مانند «منون»، «و، لطفاً» را زیاد در گفت وگوهایتان استفاده کنید تا اثر آن را ببینید.

گاهی برای کسانی که دوستانشان دارند، یادداشت های مخفی لابه لای وسایشان بگذارید و از حستان به آن ها بگویید.

امروز که پشت فرمان نشستید، اجازه دهید خودرو کناری تان از شما سبقت بگیرد.

از دیگران نپرسید که آیا به کمک شما نیازی دارند، بلکه داوطلبانه وارد گود شوید و قدری در کاری که می کنند، خودتان را سهیم کنید.

از دیگران نپرسید که آیا به کمک شما نیازی دارند، بلکه داوطلبانه وارد گود شوید و قدری در کاری که می کنند، خودتان را سهیم کنید.

هدیه حال خوب

همه ما می دانیم فردی که هدیه می دهد، فرستنده یک پیام خوب است، پیامی با این محتوا که گیرنده هدیه برای من ارزشمند است. با این تعریف نباید دست و پای خود را برای تهیه هدیه های سنگین و تجملاتی ببندیم. فارغ از قیمت و ارزش مادی کادو، این عمل هدیه دادن دل نشین است که برخاسته از احساسات فرد اهدا کننده به فرد گیرنده است. خیلی ها هستند که در زندگی شان برای روزهای خاص برنامه ریزی دارند و سعی می کنند هدیه های کوچکی برای اطرافیان شان تهیه کنند. توجه به کودکان و نوجوانان، سالمندان و تهیه هدیه برای آن ها، حال دلشان را خوب می کند و خاطره خوشی از مناسبت هادر ذهنتان ماندگار می سازد.

به یاد گروه های خاص

برای همه ما پیش می آید که در شلوغی روزمرگی هایمان دیگر به یادمان نماند که بخواهیم از سالمندان عبادت کنیم یا به دیدار جانبازان برویم. بنا بر این یکی از راه های ایجاد شور و نشاط اجتماعی، سرزدن به آن هایی است که معمولاً کمتر به یادشان هستیم، مناسبت های تقویم هم یادآورهای خوبی برای این کار هستند. همین عید غدیر را در نظر بگیریم که همسایگان یک ساختمان یا مسجدی های یک محله می توانستند از روزهای گذشته برایش برنامه ریزی کنند و امروز با یک جعبه شیرینی یا چند شاخه گل به یکی از آسایشگاه های جانبازان یا معلولان برونند. برای چنین برنامه هایی هم نیاز به هزینه های زیاد نیست، بلکه گاهی تازه شدن دیدارها و کمی معاشرت دوستانه سبب ایجاد شور و شعف در ما و مخاطبانمان می شود.

رسم خوب نذری

این بار که از کنار یک همسایه یا همکار جدید رد شدید، با لبخند به او سلام کنید.

دفتر تلفنتان را باز کنید و به دوستانی که مدت ها از آن هابی خبرید، رنگ بزنید و از دل تنگی تان برای آن ها بگویید.

اگر به کاری که اطرافیان تان انجام داده اند، حس خوبی دارید، به آن ها بگویید. این تعریف و تمجیدها کسی را پررو نمی کند. برعکس، حس خوبی به خودتان و آن ها می دهد.

علاقه تان به اطرافیان تان را به زبان بیاورید و اجازه دهید آن ها از این حس شما خبردار شوند.

این بار که به رستوران یا فروشگاهی رفتید، هنگام خروج از کارکنان آنجا تشکر کنید.