

هر کسی یک جور خوش حال است

ما آدم‌ها خیلی با هم فرق داریم. مثلاً سفر که می‌رویم یکی از هم سفرها عاشق طبیعتش می‌شود و هیچ علاقه‌ای به قدم زدن در بناهای تاریخی آن ندارد، اما هم سفر دیگر دقیقاً برعکس، عاشق بناهای تاریخی آنجا می‌شود و ارادت چندانی به طبیعتش ندارد. ما خانم‌ها مصداق همین همسفرها هستیم. هر کد امان به شکلی حالمان خوش می‌شود. مهم این است که ما خودمان و روحیاتمان را بشناسیم و دست به همان کارهایی بزنیم که با ما خوب همخوانی دارد.

روی کاغذ بنویسید

حتماً تا حدی می‌دانید کجاها می‌روید حالتان خوب است یا با چه کسانی هم صحبت می‌شوید یا چه چیزهایی می‌خرید یا... هر چقدر هم که در این باره از خودتان شناخت کمی دارید، اشکالی ندارد، همین کم‌ها را روی کاغذ بنویسید. این یک شناخت کلی از شما به خودتان می‌دهد و برای تصمیم‌گیری‌های بعدی کمکتان می‌کند.

حضور کم‌رنگ در شبکه‌های اجتماعی

تحقیقات نشان داده آدم‌های تنها و بی‌برنامه بیشتر به شبکه‌های اجتماعی پناه می‌برند و از آنجا که این فضاها مجازی، صحنه‌های کوتاهی از زندگی بر طمطراق دیگران را به تصویر می‌کشد، خود به تنهایی بر بار تنهایی این آدم‌ها می‌افزاید. بنابراین، تمامی توانی از حضور و تماشای صفحه‌های اجتماعی و البته تلویزیون فاصله بگیر. اگر می‌خواهید در این فضاها زمان محدودی بگذرانید، صفحه‌هایی را دنبال کنید که نه تنها سرگرم‌کننده که آموزنده هم باشند و البته همسو با برنامه‌های شما.

چند قدم به سوی یک حال خوب

حالت را آب و جارو کن

تغذیه خوب این بار برای خودمان

اغلب خانم‌ها چه شاغل و چه خانه‌دار همیشه به دنبال بهترین، سالم‌ترین و مقوی‌ترین مواد غذایی هستند، البته برای خانواده‌شان نه خودشان. حاضرند وقت و انرژی و هزینه بیشتری صرف کنند تا افراد خانواده از آن بهره ببرند، اما از خودشان غافل می‌شوند. یکی از ملزومات حال خوب، تغذیه مفید است پس آن را از خودتان دریغ نکنید.

● **شهناز سلطانی / «حالم اصلاً خوب نیست، حوصله هیچ کاری روندارم. انگار افسرده شدم. هیچ کس منو درک نمی‌کند. همش کار کار کار. آخه اینم شد زندگی.»** از این دست شکایت‌های زنانه زیاد می‌شنویم. شکایت‌هایی که مدام دنبال مقصر می‌گردند آن هم فقط از نوع بیرونی‌اش. اما آیا شده‌اند از کس دیگری بلکه از خودمان بپرسیم چرا حالمان خوب نیست. این یک بار را دور دیگران خط بکشیم و بنشینیم و با خودمان روراست باشیم که برای حال خوب خودمان، خودمان چه کارهایی کرده و نکرده‌ایم. شاید نمی‌دانیم هیچ کس به اندازه خودمان نمی‌تواند به حال خوبش کمک کند. شاید دیگرانی که ما به آن‌ها امید بسته‌ایم یک روز حاضر باشند و روز دیگر غایب، اما اگر ما روی خودمان حساب کنیم، یعنی همیشه یکی را کنار خودمان داریم که هوای ما را دارد! همان که ما را بیشتر از بقیه می‌شناسد و چه و چم و رو حیات ما را خوب بلد است.

مراقب جسممان باشیم

تحرک مناسبی داشته باشیم. اگر ورزش منظم باشد که چه عالی و اگر نیست، هفته‌ای حداقل سه روز با برنامه‌ای منسجم پیاده‌روی کنید. نه تنها جسمتان که روح و روانتان هم حال بهتری خواهد داشت و از استرس‌هایتان تا حد زیادی کم می‌شود. مسواک زدن و دوش گرفتن روزانه و آراسته و مرتب پوشیدن در خانه هم از ضروریات حال خوب است.

از گذشته و آینده بیرون بیایید

شاید همه این تقصیرها گردن ما نیست که یاد گذشته گیر کرده‌ایم یا منتظر آینده‌ایم. اوضاع اجتماعی و اقتصادی و فرهنگی حاکم بر جامعه ما در دهه‌های گذشته و اکنون در این نگاه مابین تأثیر نبوده است، اما باید بدانیم «حال» از هر دوی این‌ها هم مهم‌تر بوده و هست. اگر حال را دریابیم و برای آن تلاش کنیم در گذر زمان روزی بدل به گذشته و آینده می‌شود و ما هم حسرت نمی‌خوریم.

