

شبکه‌های واقعی را دریابید

دارا بودن شبکه‌ای از ارتباطات بین دوستان و خانواده و فامیل و همکار و هم کلاسی و... ارزشمند است. در مواقعی که احتیاج به مصاحبت آن‌ها داریم بی‌رودر یا بیستی با آن‌ها به اشکال مختلف تماس بگیریم. روی آن‌ها حساب باز کنیم تا روی مادر مواقع نیاز حساب باز کنند.

کافی و خوب بخوابید

خیلی خوب است قبل از خواب، خانه مثل دسته گل مرتب و تمیز باشد، اما باید ببینید بهایش چیست. یک تن رنجور که از شدت خستگی خوابش نمی‌برد یا ساعت‌هایی که از خواب کم شده تا خانه شبیه برنامه‌های تلویزیونی شود، هیچ کدام از این‌ها آن قدر ارزش ندارد که ساعت و کیفیت خواب ما کم شود.

سفر بروید

هزینه‌های زائد را حذف کنید تا هر از گاهی به سفر بروید. سفر با خانواده خوب است و لذت بخش، اما اگر امکانش را دارید خودتان را به سفر ببرید. این طوری شما همه هوش و حواستان پیش خودتان است و نه تنها هوای خودتان را خوب دارید که به شناخت خوبی هم از خودتان می‌رسید.

مهارت کنترل استرس

اوضاع زندگی به گونه‌ای است که هر کدام از ما به شکلی مضطرب هستیم، اما مهارتی به اسم کنترل استرس و اضطراب وجود دارد که همه ما لازم است آن را بیاموزیم. بنابراین، دست به کار شوید.

هزینه و استرس را هم‌زمان کم کنید

قبل از خریدن هر چیزی به این سؤال جواب دهید که آیا خریدنش ضروری است. بعد از مدتی دستتان می‌آید که بخشی از خریدهای مانه تنها ضرورتی ندارد و تحمیل فشار اقتصادی محسوب می‌شود که گاهی مسبب بخشی از استرس‌های ما هم هست. این به این معنی نیست که ما گاهی برای دل خودمان و حال خوب خودمان و اطرافیانمان هزینه نکنیم. این‌ها دو مقوله جدا از هم هستند.

فراموش نکنیم زندگی ما باید برنامه‌ای روشن و ساده داشته باشد. اگر ما برای هر روز و هر هفته و ماه و سالمان برنامه داشته باشیم، برای اجرای آن‌ها و دستیابی به هدفمان اجازه نمی‌دهیم وقتمان بیهوده تلف شود، پس خیلی وقت خالی نداریم. همین به تنهایی نشان می‌دهد ما بیراهه نمی‌رویم که حالمان هم به ناخوشی ختم شود. ضمن آنکه حال خوب مسری است. اگر حال ما خوب باشد آن را به خانواده هم منتقل می‌کنیم و اگر خوب نباشد همه چیز در خانواده به هم گره می‌خورد و اوضاع روحی ما و دیگران بد و بدتر می‌شود. پس خودمان و حالمان را به هیچ وجه دست کم نگیریم!

وقت اختصاصی بگذارید

در روز برای خودتان زمان‌هایی را صرف کنید که مختص شماست. می‌تواند خواندن کتاب باشد یا تماشای یک فیلم خوب. حتی می‌تواند چرت بعد از ظهری باشد. این وقت برای ما مصداق طلاست. همیشه و هر ساعت که ما نباید در حال خدمت‌رسانی به اعضای خانواده باشیم.

طبیعت را دست کم نگیرید

قدم زدن در طبیعت و اگر نشد در پارک محله و کشیدن نفس‌های عمیق، حال خوب را مثل اکسیژن وارد بدن ما می‌کند. خرید گل و گیاه را هم در برنامه بگنجانید. گاهی به یک گل فروشی سرک بکشید و تماشا کنید و لذت ببرید و چند شاخه گل یا یک گیاه سبز و سرزنده بخرید و با خودتان به خانه ببرید. هر بار که به آن آب می‌دهید یا شاهد رویش برگ جدید و باز شدن غنچه‌ای می‌شوید شک نکنید که یک قدم روبه جلو برای حال خوبتان برداشته‌اید.

با کودک و خانواده وقت بگذارید

اگر کودکی در خانه یا در اطرافیان‌تان دارید، با او بازی کنید بی آنکه در آن لحظه ذهنتان درگیر چیزی و کسی و جایی باشد. عمیقاً در این لحظات خودتان را با کودک سرگرم کنید و لذت و افر ببرید و البته به طور منظم با خانواده خودتان (منظور والدین و خواهر و برادران است) در تماس باشید.