



چهل مورد از کم هزینه ترین لذت‌های دنیا

اگه کمی و فقط کمی بخواهیم از زندگی لذت ببریم و نگاهمان را کمی بهتر کنیم بسیاری از لذت‌ها نه وقت زیادی می‌خواهد و نه پول زیادی. پس منتظر تغییرات زیاد در یه روزی که معلوم نیست کی باشد نباشیم ... در کوچکترین اتفاقات عظیم ترین تجارب بشر نهفته است . باور

اگه کمی و فقط کمی بخواهیم از زندگی لذت ببریم و نگاهمان را کمی بهتر کنیم بسیاری از لذت‌ها نه وقت زیادی می‌خواهد و نه پول زیادی. پس منتظر تغییرات زیاد در یه روزی که معلوم نیست کی باشد نباشیم ... در کوچکترین اتفاقات عظیم ترین تجارب بشر نهفته است . باور کنید ...

1- گاهی به تماشای غروب آفتاب بنشینیم.

2 - سعی کنیم بیشتر بخندیم.

3- تلاش کنیم کمتر گله کنیم.

4 - با تلفن کردن به یک دوست قدیمی، او را غافلگیر کنیم.

5 - گاهی هدیه‌هایی که گرفته‌ایم را بیرون بیاوریم و تماشا کنیم.

6 - بیشتر دعا کنیم.

7 - در داخل آسانسور و راه پله و... با آدمها صحبت کنیم.

8- هر از گاهی نفس عمیق بکشیم.

9- لذت عطسه کردن را حس کنیم.

10- قدر این که پایمان نشکسته است را بدانیم.

11- زمزمه کنیم و آواز بخوانیم.

12- سعی کنیم با حداقل یک ویژگی منحصر به فرد با بقیه فرق داشته باشیم .

13- گاهی به دنیای بالای سرمان خیره شویم.

14- با حیوانات و سایر جانداران مهربان باشیم.

15- برای انجام کارهایی که ماهها مانده و انجام نشده در آخر همین هفته برنامه‌ریزی کنیم!

16- از تفکر درباره تناقضات لذت ببریم.

17- برای کارهایمان برنامه‌ریزی کنیم و آن را طبق برنامه انجام دهیم. البته کار مشکلی است!

18- مجموعه‌ای از یک چیز (تمبر، برگ، سنگ، کتاب و...) برای خودمان جمع‌آوری کنیم.

- 19- در یک روز برفی با خانواده آدم برفی بسازیم.
- 20- گاهی در حوض یا استخر شنا کنیم، البته اگر کنار ماهی‌ها باشد چه بهتر.
- 21- گاهی از درخت بالا برویم.
- 22- احساس خود را در باره زیبایی‌ها به دیگران بگوئیم.
- 23- گاهی کمی پابرهنه راه برویم!.
- 24- بدون آن که مقصد خاصی داشته باشیم پیاده روی کنیم.
- 25- گاهی نیمه شبها از خواب بیدار شویم و از خدا بخاطر نعمتهایش تشکر کنیم
- 26- در جلوی آینه بایستیم و خودمان را تماشا کنیم.
- 27- سعی کنیم فقط نشویم، بلکه به طور فعال گوش کنیم.
- 28- رنگها را بشناسیم و از آنها لذت ببریم .
- 29- وقتی از خواب بیدار می‌شویم، زنده بودن را حس کنیم.
- 30- زیر باران راه برویم.
- 31- کمتر حرف بزنیم و بیشتر گوش کنیم ..
- 32- قبل از آن که مجبور به رژیم گرفتن بشویم، ورزش کنیم و مراقب تغذیه خود باشیم .
- 33- چند بازی و سرگرمی مانند شطرنج و... را یاد بگیریم.
- 34- اگر توانستیم گاهی کنار رودخانه بنشینیم و در سکوت به صدای آب گوش کنیم.
- 35- هرگز شوخ طبعی خود را از دست ندهیم.
- 36- احترام به اطرافیان را هرگز فراموش نکنیم.
- 37- به دنیای شعر و ادبیات نزدیک تر شویم.
- 38- گاهی از دیدن یک فیلم در کنار همه اعضای خانواده لذت ببریم.
- 39- تماشای گل و گیاه را به چشمان خود هدیه کنیم.
- 40- از هر آنچه که داریم خود و دیگران استفاده کنیم ممکن است فردا دیر باشد -