

آرامش بیشتر در زندگی



چه مادی و چه ذهنی - پر از مواردی شده که چندان به کارشان نمی‌آید و فقط جای چیزهای واقعا ضروری را گرفته است. روش‌هایی وجود دارد که با توجه به آنها می‌توانید به استقبال یک زندگی ساده و دوست‌داشتنی بروید.

زندگی مردم - چه مادی و چه ذهنی - پر از مواردی شده که چندان به کارشان نمی‌آید و فقط جای چیزهای واقعا ضروری را گرفته است. روش‌هایی وجود دارد که با توجه به آنها می‌توانید به استقبال یک زندگی ساده و دوست‌داشتنی بروید.

زندگی در شلوغ بودن و عجله کردن خلاصه نشده است، بلکه مکانی برای اندیشیدن، خلق کردن و برقراری ارتباط با کسانی است که دوستشان داریم.

* اگر خانه‌تان شلوغ و درهم برهم باشد ذهن‌تان هم همین‌طور خواهد بود، بدون این‌که متوجه شویم، این حواس‌پرت‌کن‌های بصری تمرکز و آرامش‌مان را می‌زدند. از شرشان خلاص شوید.

* صبح‌های پر از آرامش و بدون عجله، گنجینه‌ای است که باید آن را همیشه حفظ کنید. می‌توانید صبح‌ها کمی زود از خواب بلند شوید تا برای خواندن، نوشتن و اندیشیدن وقت کافی داشته باشید.

* به‌طور نمونه فقط یک ماه از چیزی دل بکنید و ببینید آیا آن را واقعا می‌خواسته‌اید یا خیر. می‌توانید این کار را با چیزهای دیگر هم انجام دهید و مطمئن باشید پس از مدتی اطراف و ذهن‌تان خالی از هر چیز بی‌فایده می‌شود.

* بعضی مواقع رها شدن از تلویزیون و تبلیغ‌های آن بهترین کار است. در آن صورت با دیدن آگهی‌های متفرقه مدام تشویق به خرید اجناس گوناگون نمی‌شوید.

* اشتباه نکنید! خرید کردن تفریح محسوب نمی‌شود؛ بلکه وقت و پول تلف کردن است.

* مصرف غذاهای ساده، سالم و مفید نه‌تنها بهتر از غذاهای حاضری و پرچرب است، بلکه درست کردن و خوردن آنها هم لذتبخش است.

* اگر زندگی‌تان را پر از موضوعاتی کرده‌اید که حواس‌تان را دائم پرت می‌کنند، احتمالا به این دلیل است که از زندگی بدون اینترنت، شبکه‌های اجتماعی، اخبار، تلویزیون و بازی‌های رایانه می‌ترسید. استفاده از این فناوری‌ها را به حداقل برسانید و می‌بینید که زندگی چقدر لذتبخش خواهد شد.

* از دیگران می‌شنویم که چه کارهایی انجام می‌دهند و به نظرم عالی می‌رسند و بلافاصله دوست داریم ما هم آن کارها را انجام دهیم، اما با اضافه کردن هر کار جدید به زندگی‌مان، فضای نفس کشیدن را محدودتر می‌کنیم. این فضا برای داشتن آرامش بسیار لازم و ضروری است.

با بازنگری زندگی و کارهایی که انجام می‌دهید، می‌توانید موارد دیگری به این فهرست بیفزایید و تا جایی که می‌توانید زندگی‌تان را به سمت ساده‌زیستی و آرامش بیشتر پیش ببرید.

منبع: zenhabit