

## چهل مورد از کم هزینه ترین لذت های دنیا:

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

۱- گاهی به تماشای غروب آفتاب بنشینیم.

۲- سعی کنیم بیشتر بخندیم.

۳- تلاش کنیم کمتر گله کنیم.

۴- با تلفن کردن به يك دوست قدیمی، او را غافلگیر کنیم.

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

۶- بیشتر دعا کنیم.

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

۸- هر از گاهی نفس عمیق بکشیم.

۹- لذت عطسه کردن را حس کنیم.

۱۰- قدر این که پایمان نشکسته است را بدانیم.

۱۱- زیر دوش آواز بخوانیم.

۱۲- سعی کنیم با حداقل يك ویژگی منحصر به فرد با بقیه فرق داشته باشیم .

۱۳- گاهی به دنیای بالای سرمان خیره شویم.

۱۴- با حیوانات و سایر جانداران مهربان باشیم.

۱۵- برای انجام کارهایی که ماهها مانده و انجام نشده در آخر همین هفته

برنامه‌ریزی کنیم!

۱۶- از تفکر درباره تناقضات لذت ببریم.

- ۱۷- برای کارهایمان برنامه‌ریزی کنیم و آن را طبق برنامه انجام دهیم. البته کار مشکلی است!
- ۱۸- مجموعه‌ای از یک چیز (تمبر، برگ، سنگ، کتاب و...) برای خودمان جمع‌آوری کنیم.
- ۱۹- در یک روز برفی با خانواده آدم برفی بسازیم.
- ۲۰- گاهی در حوض یا استخر شنا کنیم، البته اگر کنار ماهی‌ها باشد چه بهتر.
- ۲۱- گاهی از درخت بالا برویم.
- ۲۲- احساس خود را در باره زیبایی‌ها به دیگران بگوئیم.
- ۲۳- گاهی کمی پابرهنه راه برویم!
- ۲۴- بدون آن که مقصد خاصی داشته باشیم پیاده روی کنیم.
- ۲۵- وقتی کارمان را خوب انجام دادیم مثلا امتحاناتمان تمام شد، برای خودمان یک بستنی بخوریم و با لذت بخوریم
- ۲۶- در جلوی آینه بایستیم و خودمان را تماشا کنیم.
- ۲۷- سعی کنیم فقط نشنویم، بلکه به طور فعال گوش کنیم.
- ۲۸- رنگها را بشناسیم و از آنها لذت ببریم .
- ۲۹- وقتی از خواب بیدار می‌شویم، زنده بودن را حس کنیم.
- ۳۰- زیر باران راه برویم.
- ۳۱- کمتر حرف بزنیم و بیشتر گوش کنیم ..
- ۳۲- قبل از آن که مجبور به رژیم گرفتن بشویم، ورزش کنیم و مراقب تغذیه خود باشیم .
- ۳۳- چند بازی و سرگرمی مانند شطرنج و... را یاد بگیریم.
- ۳۴- اگر توانستیم گاهی کنار رودخانه بنشینیم و در سکوت به صدای آب گوش کنیم.
- ۳۵- هرگز شوخ طبعی خود را از دست ندهیم.

- ۳۶- احترام به اطرافیان را هرگز فراموش نکنیم.
- ۳۷- به دنیای شعر و ادبیات نزدیک تر شویم.
- ۳۸- گاهی از دیدن يك فیلم در کنار همه اعضای خانواده لذت ببریم.
- ۳۹- تماشای گل و گیاه را به چشمان خود هدیه کنیم.
- ۴۰- از هر آنچه که داریم خود و دیگران استفاده کنیم ممکن است فردا دیر باشد.

واحد مشاوره مجتمع آموزشی توحید پسران

دی ماه ۱۳۹۰