

می‌خواهیم حالمان خوب شود اما فکر می‌کنیم چه کار سختی است، سالی رفته سال دیگری آمده و

سارا جمال‌آبادی

ما در آستانه این تازگی سال جدید آن قدر خسته‌ایم و تاب ایستادن از پاهای خسته‌مان رفته است. ادعا نمی‌کنیم با خواندن این چند خط حالتان خوب خوب می‌شود اما ادعای کنیم اینها می‌تواند تغییری کوچک باشد با اثری بزرگ. تغییری تازه در آستانه سال نو! آنها را از خودتان دریغ نکنید!

غذا بخور با لذت

اگر اهل جویدن غذا نیستید، این پیشنهاد برای شما و در شما بیشتر اثر می‌کند. اگر هم اهل جویدن هستید اما این کار را از بس که انجام داده‌اید دیگر برایتان نه تنها سخت نیست که به طور اتوماتیک انجام می‌شود باز هم بی‌تأثیر نیست. قبل از خوردن غذا، مخصوصا غذای ایرانی و نه فست‌فود... حتما نگاهی به غذایی که می‌خواهید بخورید بیندازید. به خورش سبزی، به قیمه، به کاسه‌های آنگوشت به ظرف ماست و خیار تعناخ زده، بعد چشم‌هایتان را ببندید و سعی کنید «بو» بکشید! به به... چه بویی و بعد لقمه را که در دهان می‌گذارید با همان چشم‌های بسته سعی کنید طعم غذا را با تمام دل و جانتان بچشید...

سلام با محبت

این پیشنهاد درباره سلام دادن است. شیوه سلام دادن خود را تغییر دهید و راحت از این پیشنهاد نگذرید. سلام را سفت و محکم و البته با مهریانی بگویید حتی اسم افراد را به این کلام معجزه‌بخش اضافه کنید. وقتی که سلام می‌گویید در چهره کسی که به او سلام کرده‌اید نگاه کنید و این مورد را درباره افرادی که از آنها دلخوری دارید و قصد کرده‌اید تا این کدورت‌ها را از میان بردارید با دقت بیشتری انجام دهید. سلام به کودکان هم می‌تواند حال شما را بهتر کند. پاور کنید. همین امروز که در خانه‌تان باز شد و کودکی همراه دیگر مهمان‌هایتان برای عید دیدنی به خانه شما آمد جلوی پاهای این فرشته کوچک بنشینید تا هم قد او شوید و به او سلام کنید و این خاطره خوش را برای او و خودتان ثبت کنید.

یک لباس تازه

بهتر است در یک حرکت شجاعانه مدل لباس پوشیدنتان را البته با مشاوره با یک فرد خوش ذوق تغییر دهید. این مورد درباره

عکس بگیر!

درست است که این روزها بسیاری از ما یا دوربین داریم و یا گوشی همراهمان دوربین دارد و بی‌وقت عکس می‌گیریم اما این پیشنهاد تازه‌تر از عکس‌های تکراری مهمانی و تولد و

کتید و جایزه بگیرید. اصلا به سایت عکاسی سر بزنید و به لیست مسابقه‌ها نگاهی بیندازید. همه این مسابقه‌ها حتی اگر زمانشان گذشته باشد سال آینده تکرار می‌شوند و منتظر بزننده هستند. چرا شما برنده نباشید؟

همدیگر را نگاه کنید

بارها و بارها از کنار همدیگر گذشته‌ایم بدون اینکه به همدیگر نگاهی بیندازیم چرا تکرار می‌کنیم؟ امروز چشم‌های پف کرده مریم را دیدید؟ امروز متوجه قدم زدن‌های پیمان در خانه شدید؟ دیدید! ما گاهی سال‌ها در کنار هم هستیم و یکدیگر را نمی‌بینیم، نمی‌بینیم در میان موهای پدر بزرگ دیگر موی سیاهی پیدا نمی‌شود، مادر بزرگ پایش را به سختی از این پله به آن پله می‌کشاند و... خلاصه اینکه بیایید به همدیگر نگاه کنیم البته نه به نیت فضولی و عیب گرفتن بلکه تنها دیدن و دل به حرف‌های هم سپردن.

دایناسور را قورت دهید

تو از پیاز متفکری، من از سیر، دیگری سال به سال سیب نمی‌خورد، دوستم از بامیه متفکر است، آقایی بادمجان دوست ندارد اما این روزهای سال نو فرصت تجربه است. اصلا اگر قرار است یک سال جدید را شروع کنید، چرا تجربه‌های جدید را شروع نمی‌کنید، آن هم نه تجربه‌های خیلی سخت، نه! از همین عادت‌شکنی‌ها شروع کنید. امروز پیاز بخورید. توی غذایان سیر بریزید. بادمجان بپزید و امتحان کنید، شاید ذائقه‌تان تغییر کرد و عاشق همه همین‌ها شدید که از آنها متفکرید. اگر هم نشدید، باز هم تجربه می‌کنید که واقعا نمی‌توانید این خوراکی‌ها را به سال جدید راه بدهید.

مرور بچگی‌ها

هیچ چیز نمی‌تواند مثل مرور یک خاطره خوب حال بد ما را خوب کند. این هفتمین پیشنهاد ما است. به کتاب بچگی‌هایتان که عاشقش بودید یا به فیلمی که آن‌را می‌پرستید، فکر کنید بعد دنبالش بگردید. لای قفسه کتاب‌های خانه یا کارتن‌های زیرزمین و اگر نبود در کتابفروشی‌ها چون بسیاری از کتاب‌ها تجدید چاپ شده‌اند، آن هم با شکل و نقاشی‌هایی که داشت.

خود را ببین

خودبین‌باش اما خوب خودت را ببین! چگونه؟ اگر به فکر آینده‌ای و در راه رسیدن به آنه هستی کاملاً در اشتباهی چون این نوع دیدن نیازی به آینده ندارد بلکه می‌خواهی بدانی ژست کلی بدن

تو در طول روز و ماه و سال چگونه است. برای فهمیدن این موضوع زمان لازم است که این روزها فرصت خوبی است. برای شروع فکت را شل کن! آفرین، شل‌تر، شل‌تر اگر خیلی تغییر در فکتان ندانید خوب! حالتان خوب است اما اگر متوجه شدید که بی‌دلیل و ناخودآگاه در حال فشار دادن فکتان هستید باید بگوییم استرس دارید. بعد به پاهایتان نگاه کنید. اگر گاه و بی‌گاه آنها را تکان می‌دهید و این حرکت را مدام در طول روز تکرار می‌کنید، احتیاج به تمرین‌های آرامش‌بخش دارید. اگر دستتان را مدام روی سینه قرار می‌دهید و دست به سینه می‌نشینید و این ژست شما شده حتما تمرین کنید تا چند ساعت در روز از این حالت خارج شوید. چگونه؟ اگر امکان دراز کشیدن روی زمین را دارید، روی زمین دراز بکشید. دست‌هایتان را باز کنید و با چشم‌های بسته پیش خود تصور کنید دارید گرهمایی که در بدنتان افتاده را باز کرده و بدنتان را رها می‌کنید. با انجام این تمرین تازه متوجه می‌شوید چه قدر ناخودآگاه به جسم‌تان فشار وارد کرده و بدنتان را منقبض می‌کنید.

بوی خوش خانه

اگر بوی اسفند بیاید با خودتان چه فکر می‌کنید؟ حتما می‌گویید جایی عروسی است. خوب چرا در خانه شما عروسی نباشد. اگر بوی اسفند را دوست دارید، این پیشنهاد به کارتان می‌آید. کمی اسفند دود کنید و ببینید چه حال خوبی پیدا می‌کند. اگر هم نه این روزها تا دل‌تان بخواهد همه فروشگاه‌ها کلی عود با بوهای مختلف می‌فروشند که می‌توانند حال و هوای خانه‌تان را کلی تغییر دهند.

دفتری برای یادداشت

اگر از آن دسته افرادی هستید که مدام سال قبل با خودتان می‌گفتید چه قدر بی‌حواس شده‌ام و دارم آرزایم می‌گیرم، امسال این گونه نباشید و با حدود ۵۰۰ تا ۱۰۰۰ تومان این بی‌حواسی را درمان کنید. چگونه؟ با خرید یک دفترچه برای یادداشت کارهای روزانه! برای تمرین از یادداشت‌برداری در همین روزها شروع کنید. فردا چه کار دارید؟ کجا باید بروید؟ به که باید زنگ بزنید و...

پیشنهاد رویایی!

نه کتاب نه فیلم نه دفترچه یادداشت نه خرید لباس تازه نه تجربه یک طعم تازه بلکه یک پیشنهاد رویایی. بیایید روزی حداقل ۵ دقیقه چشم‌هایتان را ببندید و به همه آن چیزهایی که رؤیایشان را در سر دارید، فکر کنید! وقتی هم بعد از تکرار این ۵ دقیقه‌ها روزی رسید که به رؤیایان رسیدید ما را یادتان نرود!

عروسی است. اگر کمی حس هنری و حال و حوصله دارید در این فرصت تعطیلات شروع کنید از نزدیکانتان عکس بگیرید بدون اینکه از آنها بخواهید تا برایتان ژست بگیرند. مثلا از مادر در حال آشپزی، از پدر در حال نگاه کردن به تلویزیون، از نوه کوچک خانه در حال فضولی در کابینت‌ها و حتی از آدمی که هر روز در آینه می‌بینیدش از «خودتان». تجربه جالبی است. این پیشنهاد را جدی بگیرید! حال و هوایتان را عوض می‌کند و خدا را چه دیدید، شاید با همین عکس‌ها توانستید در مسابقه‌ای شرکت

از حال بد به حال خوب

۱۱ پیشنهاد عیدانه

بهترین مقاله را انتخاب کنید
۲۱۲۴۳۱
۲۰۰۰۲۸

اگر دنبال تعطیلات بهشتی هستی با ما باش

دوروی سکه تعطیلات

۱۳۴۱ روز تعطیلات عید، سکه‌ای است که دو روی خیلی متفاوت دارد: دو هفته بهشتی که همه کارهای نکرده

پارسا آذری

و کسر خواب‌ها و دلنگی ندیدن دوست و آشناها را جبران می‌کند. یاد هفته جهنمی که آخرش فقط خستگی و حسرت باقی می‌ماند. تو کدام روی سکه را ترجیح می‌دهی؟ اگر خودآزاری نداری و انتخاب بهشت است، پیش از آن که سکه تعطیلات را بالا بیندازی پیشنهادها ما را بخوان.

۱

بخواب، بخواب، بخواب با هم بخواب. به قدر کافی در روزهای دیگر سال با این فکر به خواب رفته‌ای که «چه قدر کار دارم» و «فردا صبح تکلیف فلان درس و بهمان چک چی می‌شود».

۲

خب، بس است دیگر، چه قدر می‌خوابی؟! خیلی کارها هست که در طول سال حتی فکرش را هم نمی‌شود کرد. مثل قدم زدن در هوای پاک خیابان. البته این مورد بیشتر مخصوص تهران‌ها است چون تهران این چند روزه حسایی خلوت می‌شود. در هوای بهاری اولین روزهای سال، قدم زدن، نان تازه خریدن، سلام و علیک و تریک گفتن سال نو به همسایه‌ها و مغازه‌دارهای محل، آن قدر هیجان‌انگیز و شادای آور است که فکرش را هم نمی‌توانی بکنی.

۳

حالا برگشتی خانه و صبحانه را ... نه، صبر کن، این یکی برای خودت است. نکته‌ای است. صبحانه از آن چیزهایی است که فرصت خوردنش در روزهای عادی سال معمولاً پیش نمی‌آید. یک صبحانه حسابی = همین‌هایی که توی تبلیغ‌های تلویزیونی نشان می‌دهند - جلوی رویت ردیف کن.

۴

حالا که صحبت از خورد و خوراک شد، یک پیشنهاد ویژه و هیجان‌انگیز برایت داریم: غذا پختن! اگر مرد یا پسر خانه هستی یا از آن دخترهایی که دست به سیاه و سفید نمی‌زنند، تجربه‌اش همین‌جوری هم فوق‌العاده است؛ اما حتی اگر همه سال یک

پای ثابت آشپزی خانه هم باشی، متفاوت بودن غذاها می‌تواند هیجان‌زده‌ات کند. سوشی، لازانیا، پیتزا، شنیسل گوشت و مرغ، سوپ خامه و شیر، مرغ سوخاری یا کنتاکی، جوجه چینی، غذاهای مکزیکی، و ...

۵

اول بهار که فصل کاشت گل و گیاه است و تو هم که حسایی بی‌کاری. دستکش، بیلچه، کمی کود و خاک مناسب همه چیزهایی است که لازم داری. تضمین می‌کنیم که این کار حداقل نصف روز از وقتت را با شادابی و احساس رضایت پر می‌کند. سراغ گلخانه و - اگر دارید - باغچه خانه هم می‌توانی بروی.

۶

یک جاهایی هست که در طول سال آدم برای رفتن و دیدنش دلش پر می‌کشد ولی وقتش پیدا نمی‌شود. مثل شاه‌عبدالعظیم که خرجش یک بلیت مترو است و امام‌زاده صالح، با یک بلیت اتوبوس (همین با مترو و اتوبوس رفتنش هم صفایی دارد که نباید بی‌خیالش شد). بعد از زیارت، یک چرخی هم توی بازار بزن، آن قدر خرده‌ریز ارزان قیمت اما هیجان‌انگیز و به‌درخور می‌توانی بخری که نگو، کمی‌اش برای تازه کردن سر و وضع خودت و اتاق و محل کارت، بقیه‌اش هم برای هدیه به دوستان دور و نزدیکی که وقتی ببینند تو به یادشان بودی، کلی انرژی می‌گیرند.

۷

دوچرخه‌سواری، جان می‌دهد برای روزهای اول سال. توی خیابان‌های خلوت، در هوای نه سرد و نه گرم بهار با آفتابش که خیلی می‌چسبد. اگر دوچرخه نداری، از بر و بچه‌ها که می‌شود گرفت. در تهران جاهایی مثل پارک چیتگر یا سرخه‌حصار هم هست که دوچرخه‌امانی دارند. تا آنجا رفتن و چندساعتی در هوای فوق‌العاده‌اش رکاب زدن، حتما ارزشش را دارد. شاید مصممم کند که برای روزهای دیگر سال هم دوچرخه بخری و دور اتومبیل را خط بکشی.

۸

وسط کارهای اعصاب‌خردکن روزمره که همه سال وقت آدم را می‌گیرند،

۱۳

آخرین روز مثل «شاه‌گل» بازی گل یا پوچ می‌ماند؛ اگر بگیری‌اش همه را بردی و اگر بدی‌اش یک جورهایی همه‌را بختی. آخرین شب همه چیزهای خوبی فکر کن که در سال ۸۸ در انتظار تو هستند.

بهترین مقاله را انتخاب کنید
۲۱۲۴۳۲
۲۰۰۰۲۸

HACOUPIAN
هاکوپیان
ՀԱԿՈՒՄԻԱՆ
1970

هاکوپیان
هنگام با پیشگامان صنعت پوشاک جهان

واحد نمونه تولید ملی و واحد کارآمد سال‌های ۱۳۸۵ و ۱۳۸۴
برگزیده و برنده جوایز بین المللی کیفیت، تکنولوژی، پرستیژ تجاری، خوشنام‌ترین شرکت و ... طی سال‌های ۱۹۹۴ تا ۲۰۰۸

مرکز اطلاعات تلفنی ۲۴ ساعته هاکوپیان: ۰۲۱-۸۸۸۲۳۲۱۲ | فکس: ۰۲۱-۸۸۸۴۲۹۳۳ | امیرمشتورکین: ۰۲۱-۸۸۸۲۷۸۸۲

www.hacoupian.net