

چطور استراحت کنم
که احساس گناه
نداشته باشم؟

پادمانا



وقتی از استراحت صحبت می‌کنیم، یک راز مهم همراه آن است: تفریح؛ تفریح چیست؟ کاری که شادی و لذت را به زندگی‌ات بیاورد. اگر حرف من را قبول نداری، بیا از امام علی^(ع) بشنو: «مؤمن باید بخشی از زمانش را برای لذت‌های حلال و زیبا اختصاص دهد.»





تفریح یا استراحت؟

همه استراحت‌ها تفریح نیستند! باید بفهمی چه چیزی تو را واقعاً شاد می‌کند؛ تفریحی که مثل یک دکمه ریست عمل کند و تو را از نو زنده کند. بعضی‌ها می‌گویند: «وقت تفریح ندارم!» اما به‌راستی نوزده ساعت باقی مانده روزشان را چه می‌کنند؟ مگر اورانیوم غنی می‌کنند؟ برای یک ساعت تفریح، چه اتفاقی می‌افتد؟





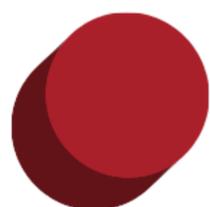
سبک زندگی شیک و ماندگار

۱. تفریحت را در برنامه‌ات بگنجان:

یک برنامه زندگی طراحی کن که تفریح جایش محکم باشد. این طور نباشد که از لای کارهای مهمت جا بیفتد.

۲. افکار مزاحم را کنار بگذار:

اگر هنگام استراحت، ذهن به تو گفت: «وقتی را تلف نکن»، جواب بده: «این تفریح است، من به آن برای شادابی و رشد نیاز دارم.»





۳. تفریحات دم‌دستی ممنوع:

به‌جای گوشی و تلویزیون، تفریحی را انتخاب کن که دستانت را مشغول کند یا طبیعت را دربر بگیرد. هرچه از فعالیت‌های روزمره‌ات دورتر باشد، لذت‌بخش‌تر است.





لیست تفریحات را بساز

یک لیست از کارهایی که دوست داری درست کن و جای ثابتی در برنامه‌ات به آن بده. هر وقت احساس کردی باید بیشتر کار کنی و تفریح وقت تلف کردن است، یادت باشد امام علی^(ع) می‌فرمایند: «مؤمن سه وقت دارد: وقتی برای رازونیا با پروردگار، وقتی برای محاسبه نفس و وقتی برای لذت‌های حلال و مناسب.»

شادابی تو به تفریح و وابسته است، پس آن را جدی بگیر.

