

کم هزینه ترین لذت های دنیا

تنظیم : سید رضا حسینی از واحد خوی

اگه کمی و فقط کمی بخواهیم از زندگی لذت ببریم و نگاهمان را کمی بهتر کنیم بسیاری از لذت ها نه وقت زیادی می خواهد 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

گاهی به تماشای غروب آفتاب بنشینیم

سعی کنیم بیشتر بخندیم

تلاش کنیم کمتر گله کنیم

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

گاهی هدیه‌هایی که گرفته‌ایم را بیرون بیاوریم و تماشا کنیم

بیشتر دعا کنیم

هر از گاهی نفس عمیق بکشیم

قدر این که پایمان نشکسته است را بدانیم

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

گاهی به دنیای بالای سرمان خیره شویم

با حیوانات و سایر جانداران مهربان باشیم

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

از تفکر درباره تناقضات لذت ببریم

در يك روز برفی با خانواده آدم برفی بسازیم

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

مجموعه‌ای از يك چیز (تمبر، برگ، سنگ، کتاب و... برای خودمان جمع‌آوری کنیم

گاهی از درخت بالا برویم

احساس خود را در باره زیبایی‌ها به دیگران بگوئیم

گاهی کمی پابرهنه راه برویم

بدون آن که مقصد خاصی داشته باشیم پیاده روی کنیم

وقتی کارمان را خوب انجام دادیم مثلا امتحاناتمان تمام شد، برای خودمان يك بستنی بخیریم و با لذت بخوریم

در جلوی آینه بایستیم و خودمان را تماشا کنیم

سعی کنیم فقط نشنویم، بلکه به طور فعال گوش کنیم

رنگها را بشناسیم و از آنها لذت ببریم

وقتی از خواب بیدار می شویم، زنده بودن را حس کنیم

زیر باران راه برویم

کمتر حرف بزنیم و بیشتر گوش کنیم

قبل از آن که مجبور به رژیم گرفتن بشویم، ورزش کنیم و مراقب تغذیه خود باشیم

چند بازی و سرگرمی مانند شطرنج و... را یاد بگیریم

اگر توانستیم گاهی کنار رودخانه بنشینیم و در سکوت به صدای آب گوش کنیم

هرگز شوخ طبعی خود را از دست ندهیم

احترام به اطرافیان را هرگز فراموش نکنیم

به دنیای شعر و ادبیات نزدیک تر شویم

گاهی از دیدن يك فیلم در کنار همه اعضای خانواده لذت ببریم

تماشای گل و گیاه را به چشمان خود هدیه کنیم

از هر آنچه که داریم خود و دیگران استفاده کنیم ممکن است فردا دیر باشد