

مهم این است که آن لحظات را بدون برنامه‌ریزی برای دیگران و بدون حواس‌پرتی بگذرانیم. خیلی‌ها فکر می‌کنند اگر به خودشان توجه کنند خودخواه یا بی‌تفاوت به دیگران به نظر می‌رسند در حالیکه حقیقت درست برعکس است کسی که برای خود ارزش قائل نیست نمی‌تواند با تمام وجود برای دیگران مفید باشد درست مثل ماسک اکسیژن در هواپیما که اول باید آن را به صورت خود بزنییم تا بتوانیم به دیگران کمک کنیم. در دنیای پرشتاب امروز، اختصاص زمانی برای خود نه تنها یک نیاز بلکه ضرورتی برای حفظ تعادل و سلامت روانی است. این زمان‌های شخصی فرصتی برای بازنگری، آرامش و تجدید انرژی فراهم می‌کنند که با انجام این کار می‌توانیم به بهبود کیفیت زندگی، افزایش بهره‌وری و رضایت شخصی دست یابیم. این لحظات به ما امکان می‌دهند تا با خودمان ارتباطی عمیق‌تر برقرار کنیم و مسیر رشد و توسعه فردی را هموار سازیم.

در نهایت وقت‌گذشتن برای خود سرمایه‌گذاری در سلامت روانی و جسمی است که نتایج مثبتی در تمامی جنبه‌های زندگی به همراه دارد.



تهیه و تنظیم: واحد آموزش / روابط عمومی

آخرین باری که برای خود وقت گذاشتم کی بود؟

آیا تا به حال از خود پرسیده‌اید آخرین باری که واقعا برای خودتان وقت گذاشتید چه زمانی بوده نه وقت‌هایی که با عجله یک فنجان قهوه نوشیدید یا پنج دقیقه‌ای میان دو جلسه چشمانتان را بستید بلکه زمانی که با دل و جان به خودتان گوش دادید، برای نیازهای درونی‌تان وقت گذاشتید و با خودتان خلوت کردید.

در دنیای پرشتاب امروز جایی برای "خود ما" باقی نمانده است. صبح‌ها با زنگ ساعت بیدار می‌شویم و بلافاصله درگیر وظایف می‌شویم: رسیدگی به خانواده، مسئولیت‌های شغلی، حل مشکلات اطرافیان و شب که می‌شود چشمان خسته‌مان را بر هم می‌گذاریم و فردا دوباره همین چرخه تکرار می‌شود اما در این میان آن انسانی که درون ما زندگی می‌کند چه می‌شود؟ چه کسی به نیازهای روحی، آرامش، رؤیاهای و علاقه‌های شخصی ما توجه می‌کند؟ کمتر کسی به یاد می‌آورد آخرین باری که به خودش فکر کرده چه زمانی بوده است.

وقتی برای خودمان وقت نمی‌گذاریم، پیامدهای آن به تدریج ظاهر می‌شود: خستگی مزمن، بی‌حوصلگی، اضطراب، کاهش تمرکز، احساس پوچی، همه‌ی این‌ها زنگ هشدارهایی هستند که ذهن و بدن‌مان برایمان به صدا درمی‌آورند تا بگویند وقت آن رسیده است که مکث کنیم، برگردیم و خودمان را جدی بگیریم. برای شروع لازم نیست کار بزرگی انجام دهیم حتی ده دقیقه خلوت روزانه، نوشیدن یک فنجان چای با موسیقی دلخواه، پیاده‌روی کوتاه در طبیعت یا مدیتیشن می‌تواند شروعی برای بازگشت به خودمان باشد.