سبک فراغت

گاهی تفریحات و سرگرمی بالاخص تفریح گروهی ممکن است موجب آزار و اذیت دیگران و سرانجام باعث ناراحتی شود. گاهی برای تفریح و سرگرمی به جمعی ملحق می‌شویم که برای تفریح از اسباب و لوازم بیهوده استفاده می‌کنند یا برای خوشی زودگذر وقتشان را با مسخره کردن افراد و درآوردن ادای آنها به بیهودگی تلف می‌کنند یا با انجام اعمال دیگری که گاهی با لحاظ خوشی زودگذر است سبب گناه می‌شویم، اما بعد از مجلس احساس ناراحتی و عذاب وجدان به انسان دست می‌دهد. وقتی بعد از انجام فعالیتی احساس ناراحتی و نارضایتی داشته باشیم، یعنی فعالیتی که انجام داده‌ایم مناسب و سودمند نبوده و به‌جای اینکه روح و روان ما را تازه کند، آزرده خاطر کرده است. در کل می‌توان گفت کارهای بی‌هدف نمی‌تواند انسان را خلاق کند، البته که انسان گاهی نیاز دارد برای رفع خستگی از چالش‌هایی که مواجه بوده اعم از: درس، کار و فشار مشکلات، مدتی را برای تغییر روحیه به کارهای خارج از کادر روزمره زندگی بپردازد تا دوباره انرژی و انگیزه به دست آورد.

تفریح برای انگیزه بخشی به زندگی

تفریحات سالم شامل مواردی است که انسان را برای انجام وظایفی که در زندگی فردی و اجتماعی دارد، آماده‌تر کند و به او انگیزه بدهد. به همین خاطر تفریح سالم به هیچ وجه درآمیخته با گناه و معصیت و با بی‌تعهدی و بی‌مسئولیتی نیست. تفریحی که بتواند ذهن را از خستگی برهاند، انرژی بدهد و جسم و روح انسان را برای فعالیت‌های روزمره آماده کند، مناسب‌ترین تفریح است. در روایات داریم که یکی از بهترین تفریحات این است که انسان وظایفش را به درستی انجام دهد.

داروی آرام‌بخش طبیعت

گذران اوقات فراغت در طبیعت و اماکن سرسبز با توجه به تحقیقاتی که انجام گرفته نشان می‌دهد، اثری همانند قرص آرام‌بخش داشته و نگرانی و استرس را از انسان دور می‌کند، فشار از ذهن و جسم کم می‌شود و حس خوب به روح آدمی می‌بخشد. زمانی که به طبیعت سر می‌زنیم هوای تازه و تمیز، سرسبزی اطراف، صدای طبیعت، حیوانات اهلی دوست داشتنی حس سرزندگی را به انسان منتقل می‌کند. دور شدن از تنش‌های روزمره ذهن و روان را آسوده می‌کند و انسان جانی دوباره می‌گیرد. محیط شهری انسان را از احساس آرامش تهی می‌کند، زیرا تمرکز روی وظایف و فعالیت‌های روزمره گاهی آنقدر طاقت‌فرسا و سنگین است که ذهن را درگیر محرک‌های مصنوعی می‌کند. مناظر طبیعی به ما فرصت فکر کردن و آزادی اندیشه و خیال می‌دهد و همین موضوع می‌تواند به فرصت و غنیمتی برای بازیابی ذهن‌های خسته و شهرزده ما تبدیل شود. زمانی که فکر و خیال راحت باشد اثرات مثبت خود را بر روی جسم نیز می‌گذارد و به‌خاطر هورمون‌هایی که ترشح می‌شود بر ساز و کار بدن نیز اثر مثبت می‌گذارد و برعکس اگر فکر ناراحت باشد یا تحت تنش و استرس باشد اثر مخرب روی سلامت جسم نیز دارد. دوپامین یکی از هورمون‌هایی است در زمان‌هایی که در معرض نور خورشید قرار یا در شرایط مفرح و لذت از طبیعت زیبا قرار می‌گیریم از سلول‌های مغز و نخاع ترشح می‌شود و انسان را از لحاظ ذهنی هوشیار نگه داشته و سبب شادابی و نشاط می‌شود.

در سبک زندگی مدرن آسان نیست که بدن ما بتواند با استفاده از ساز و کارهای جامعه شهری خود را از شرایط تنش‌زا بازیابی کند. ثابت شده است که روزانه حدوداً ۱۵ دقیقه قرارگرفتن در معرض اشعه خورشید یکی از نیازهای اساسی بدن است که اگر نباشد، نه تنها باعث کاهش تولید ویتامین D می‌شود، بلکه در درازمدت نیز به افسردگی منجر می‌شود. برای رهایی از اضطراب‌هایی که مولد زندگی قرن اخیر است فرد باید اتصالش را با طبیعت آرامش بخش مجدداً برقرار کند.

> زمانی که به طبیعت سر می‌زنیم هوای تازه و تمیز، سرسبزی اطراف، صدای طبیعت حس سرزندگی را به انسان منتقل می‌کند. دور شدن از تنش‌های روزمره ذهن و روان را آسوده می‌کند و انسان جانی دوباره می‌گیرد. محیط شهری انسان را از احساس آرامش تهی می‌کند، زیرا تمرکز روی وظایف و فعالیت‌های روزمره گاهی آنقدر طاقت‌فرسا و سنگین است که ذهن را درگیر محرک‌های مصنوعی می‌کند

ورزش و تفریح در سیره و کلام معصومین(ع)

ورزش از موارد دیگری است که باعث افزایش انرژی و شادی می‌شود. در رویه معصومین (ع) ورزش یکی از روش‌های تفریح، سرگرمی، تقویت جسم و روح و از عوامل رشد و شکوفائی محسوب شده است. آنان ضمن پرورش روح و روان خویش از ورزش‌های تفریحی و تربیتی نیز غافل نبودند.

امامان معصوم بر تفریح سالم تأکید داشتند، امام صادق(ع) می‌فرماید: برای مسلمان خردمند سزاوار است که جزمیان سه کار نگردد: ترمیم زندگی، توشه برای آخرت و لذتی در غیر حرام. امام کاظم (ع) نیز در باب تفریح سالم می‌فرماید: بکوشید شبانه روز خودرا در چهار بخش تنظیم کنید: بخشی برای مناجات با خدا، بخشی برای تأمین هزینه زندگی، بخشی برای همنشینی با برادران و دوستان مورد اعتمادی که با صفای باطن در عیب‌زدایی شما سهم دارند و بخشی برای لذت جویی از حلال. مولای متقیان علی (ع) می‌فرماید: اوقات سرور و شادمانی فرصت مناسبی برای طراوت روح و جان است و سرور و شادمانی مایه انبساط روان و افزایش طراوت است.

تفریح و سرگرمی ارزان برای همه

همنشینی با دوستان و فامیل باعث نشاط می‌شود، سفر و گردش، مهمانی دادن و مهمانی رفتن، خود آرایی و رسیدگی به وضع ظاهری همه از عوامل فرح بخش هستند، اما باید توجه داشت با چه افرادی نشست و برخاست می‌کنیم؟ چه مجلس و محفلی را شرکت می‌کنیم؟ چه سفری را در پیش می‌گیریم؟ باید انتخاب‌هایمان را به سمت خوب‌ها و مفیدها ببریم تا اثرات مثبت و سازنده داشته باشد. رفتن به محیط‌هایی همچون پارک، جنگل، موزه‌ها، نمایشگاه‌ها، شرکت در گردهمایی‌های فامیلی و گروه‌های همسالان، رفتن به تئاتر، سینما و... از انواع تفریحات سالم است که البته هزینه کمی نیز دارد و با برنامه‌ریزی مناسب می‌توان به آنها پرداخت. مسئولان نیز باید برای تفریحات سالم افراد جامعه بستر لازم را فراهم کنند و کمک هزینه‌هایی را برای اقشار ضعیف در نظر بگیرند تا آنان از اثرات مثبت تفریح سالم بهره‌مند شوند، زیرا سلامت جامعه در گرو سلامت یکایک افراد است. متأسفانه جامعه ما خلأ شادی آفرینی برای عموم مردم را دارد پس باید عدالت برقرار شود و تفریح و سرگرمی مناسب برای همه اقشار فراهم شود تا همه از حداقل احتیاجات فرهنگی و تفریحی برخوردار شوند. دولت می‌تواند حداقل در برنامه‌های تلویزیونی که عموم جامعه به آن دسترسی دارند برنامه‌های مفرح سالم تدارک ببیند و موجبات شادی و نشاط را برای همه بالاخص کودکان پدید آورد. چه خوب می‌شد اگر در مدرسه برای همه کودکان ساعتی را در هفته به تفریحات سالم و شادی آفرین اختصاص دهند که برای کودکان نیز هیچ هزینه‌ای نداشته باشد تا خانواده‌هایی که توان پرداخت هزینه‌های تفریح را ندارند امکان بهره‌مندی از تفریحات و امکانات تفریحی سالم را داشته باشند.

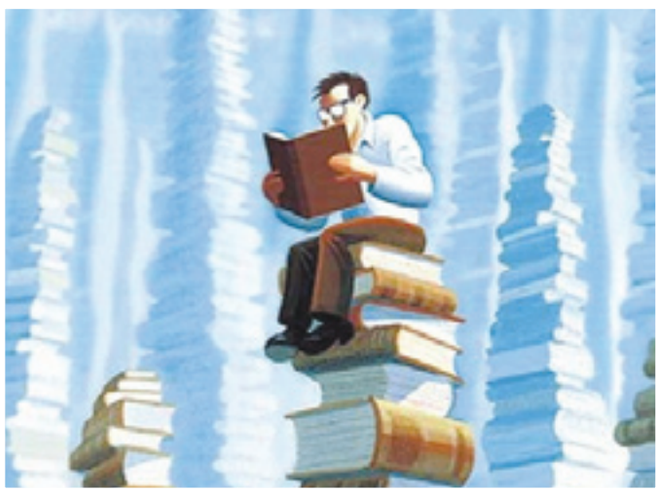
> گاهی تفریحات و سرگرمی بالاخص تفریح گروهی ممکن است موجب آزار و اذیت دیگران و سرانجام باعث ناراحتی شود. گاهی برای تفریح و سرگرمی به جمعی ملحق می‌شویم که برای تفریح از اسباب و لوازم بیهوده استفاده می‌کنند یا برای خوشی زودگذر وقتشان را با مسخره کردن افراد و درآوردن ادای آنها به بیهودگی تلف می‌کنند یا با انجام اعمال دیگری که گاهی با لحاظ خوشی زودگذر است سبب گناه می‌شویم

خود را از داروی آرام‌بخش طبیعت محروم نکنیم

تفریح سالم هزینه‌ای ندارد!

زهرا هنربخش

سبک نگرش



این کتاب‌ها ضد خودیاری است

خودیاری یا خودزنی؟!

اگر از دستورالعمل‌های بی‌سروته کتاب‌های خودیاری خسته شدید یا دیگر حوصله توصیه‌های طاقت‌فرسای آنها را ندارید، حالا زمانش رسیده که نفس راحتی بکشید. به تازگی سروکله ژانر جدید «ضد خودیاری» پیدا شده است که به‌جای کوبیدن بر طبل توخالی شادی و موفقیت، دشواری زندگی را یادآوری می‌کند و از ما دعوت می‌کند محدودیت‌های خود را بپذیریم و با بدبیاری‌ها و سختی‌ها کنار بیاییم، اما آیا در این توصیه‌های جدید چیزی شبیه دستورالعمل‌های رایج خودیاری نیست؟

بیشتر کتاب‌های خودیاری خواسته‌های طاقت‌فرسایی از خوانندگان خود دارند. مثنوی هفتاد منی از دستورالعمل‌های بی‌سروته، با مشتی جملات خودستایانه و انگیزاننده که قند در دل خوانندگانشان آب می‌کند. کتاب‌هایی که سربسته به شما می‌گویند که پیشروی در مسیرهای ناپیموده و بکر، نتیجه ایمان سفت‌وسخت به متوقف نشدن است. ناگفته پیداست که چرا کسی دست به قلم نمی‌برد تا یک کتاب خودیاری درست و درمان با نام «بی‌خیال ناهار» بنویسد و قال قضیه را بکند؟

اکنون آدم‌های خرده‌گیر و بدبین‌ها می‌توانند نفس راحتی بکشند، چراکه حالا سروکله یک ژانر ادبی تازه پیدا شده است که می‌توان آن را ضدخودیاری و ضدبه‌سازی نامید.

ماجرا از این قرار است که خواندن کتاب‌هایی که شما را از خودیاری بازمی‌دارند، شبیه سر کشیدن لیوانی زهرماری است آن هم به امید آنکه دل و دماغ دست کشیدن از عادت نوشیدن را پیدا کنید، اما انگار که چنین روشی جواب می‌دهد. هر دو کتاب رویکردی غیرعادی برای خوب زندگی کردن به قلم مارک منسون، و کتاب سارا نایت با نام «چطور وقت‌مان را با آدم‌هایی که دوستشان نداریم و کارهایی که خوشمان نمی‌آید تلف نکنیم»، در فهرست پرفروش‌ترین‌های کتاب قرار دارند. (در اینجا عناوین فرعی کتاب را به کار برده‌ایم، چراکه اسامی اصلی بی‌پرده از اصطلاحی رکیک معادل بی‌خیالی استفاده کرده‌اند.)

حالا هم کتابی شیواتر در این ژانر با عنوان «محکم بایست: مقاومت در برابر جنون خودبه‌سازی» به بازار عرضه شده است که نویسنده و روانشناس دانمارکی کتاب، اسوند برینکمن را به گل‌سرسبد رسانه‌های آن کشور تبدیل کرده است.

به قول این نویسنده چیره‌دست که در مقایسه با همکاران امریکایی طنازش او را با شخصیت عبوس و منزوی فردریک در فیلم هانا و خواهرانش به کارگردانی وودی آلن تشبیه می‌کنند: «عهد سکولار ما که سرشار از عدم‌قطعیت و هراس‌های وجودی و بنیادین است، مقاومت و ایستادگی را سخت می‌کند.» کتاب آقای برینکمن درست مثل کتاب آقای منسون بر دشوار بودن زندگی و خاص نبودن ما تأکید می‌ورزد، اما به جای کوبیدن بر طبل توخالی شادی یا موفقیت که لقلقه زبان برخی در فرهنگ رشدمحور ما شده است، تأکید دارد که می‌باید محدودیت‌های خود را بپذیرید و یاد بگیرید که با بدبیاری‌ها و سختی‌ها کنار بیایید.

بعضی از پیشنهادهای آقای برینکمن، مثل هر روز به فکر مرگ بودن، به طرز عجیبی غم‌انگیز هستند. او در فصل «عذر مربی‌ات را بخواه» درمورد قطع ارتباط با درمانگران، می‌نویسد: «مربی‌ات را اخراج کن و در عوض با او دوست شو. مثلاً یک بلیت دونفره موزه بخر و در این بین از او بپرس که اگر نگاهت به‌جای اینکه رو به درون باشد به بیرون باشد، اوضاع چطور پیش می‌رود و زندگی در آن هنگام چه چیزی در چنته خواهد داشت.»

برینکمن در فصل «در گذشته گیر کن» نیز می‌نویسد: «وقتی کسی حرف برنامه‌های خود برای نوآوری و چشم‌اندازش برای آینده را پیش می‌کشد، به او گوشزد کنید که قدیم‌ها اوضاع بهتر بود. به این قبیل آدم‌ها باید فهماند که مفهوم پیشرفت چندصد سالی عمر دارد- و در واقع، منسوخ و مخرب است.»

کاش دوربینی بود که تصویر طرفداران پروپاقرص برینکمن را وقتی که در حال واکنش به توضیحات مدیرانشان درباره روال جدید محاسبه خرده‌حساب‌ها هستند ثبت کند: «میدونی رئیس، ایده پیشرفت فقط چند قرنی قدمت داره!.» نظرتان راجع به چاپ آلبومی از تصاویر لحظاتی که بیماران، عذر درمانگرشان را می‌خواهند و در عوض یک بلیت نمایشگاه آثار هنری به او می‌دهند چیست؟ این می‌تواند دستمایه محشری برای برندون استنتون، عکاس و وبلاگ‌نویس صفحه «آدم‌های نیویورک» باشد.

عجالتاً، آقای برینکمن با در پیش گرفتن رویکرد جستارنویسی به‌جای دستورالعمل‌نویسی و جمع‌بندی فلسفه‌بافی‌ها و نوشته‌های متفکرانی چون رواقیون، باربارا اس. هلد، روانشناس، و هاروکی موراکامی، رمان‌نویس، خود را در جرگه مخالفان به‌سازی قرار داده است. نکته مهم‌تر در این خصوص آن است که آقای برینکمن به‌ویژه از حیث لحن نوشتاری، شمه‌ای روح‌بخش از خویشتن‌داری کلاسیک را وارد این ژانر کرده است. شاهد این ماجرا هم آن است که کتاب او برخلاف کتاب منسون، مخاطب را احمق فرض نمی‌کند و لحن گستاخانه‌ای هم ندارد.

در نتیجه، این سؤال به ذهنمان خطور می‌کند که ایراد نویسنده‌هایی مثل منسون چیست؟ کتاب خانم نایت که «برداشتی از دگرگونیِ زندگی با جادوی نظم» به قلم ماری کندو است، اساساً راهنمایی برای تمیزکاری زندگی است نه محیط زندگی. طبق گفته‌های خانم نایت به روزنامه تورنتو استار در کتاب کم‌حجم خود به کرات از واژه‌های زشت و سخیف استفاده کرده است که طبق شمارش او، عدد آن به ۷۳۲ مورد می‌رسد. او در ادامه گفته‌های خود می‌افزاید: «یک نفر روزی از من پرسید که آیا توانسته‌ام گوی سبقت در زمینه فحاشی را از گرگ وال‌استریت بربایم، من هم چرخی در گوگل زدم و فهمیدم که در گرگ وال‌استریت حدود ۵۰۰ حرف زشت استفاده شده است. با این حساب من خیلی از آنها جلوترم.» خوب، گویا هر کسی برای خودش اهدافی دارد! در سال ۲۰۱۴ شاهد چاپ کتاب «آداب نیکو برای مردمان نیک بودیم»؛ راهنمای عملی یک روان‌درمانگر برای مدیریت تمام موقعیت‌های غیرممکن زندگی (که این یکی هم عنوان فرعی کتاب است) در سال ۲۰۱۵ چاپ شد و کتاب «از ذهنت بیرون بیا و به زندگی‌ات برس»، نیز با فحش‌های خلاقانه‌تر و آبدارتر ارمغان سال ۲۰۱۶ بازار کتاب بوده است. چرا این نویسنده‌ها نمی‌توانند از لحن مناسب‌تری برای نوشتن استفاده کنند؟ می‌توان به آسانی تقصیر را گردن شبکه‌های تلویزیونی انداخت که خودشان را به هر آب و آتشی می‌زنند تا از شبکه‌های پولی و ادبیات آنها جا نمانند، یا آن را به موفقیت کتاب‌هایی مثل راهنمای خواب کودکان (با عنوان بگیر بکپ) آدام مانزباخ یا بی‌صاحب شدن دنیایی نسبت داد که در آن رئیس‌جمهور یک مملکت سیاست‌هایش را بدون آنکه روح مشاورانش باخبر باشند در توییتر منتشر می‌کند.

با این وجود من مایلم که به بررسی سبک نوشتاری گونه کتاب‌های خودیاری بپردازم. این مثال که برگرفته از کتاب منسون است، خیلی چیزها در این زمینه را برایتان روشن می‌کند: «میل به تجربه‌های مثبت‌تر، خود تجربه‌ای منفی است و عجیب آنکه، پذیرش تجربه‌های منفی خود تجربه‌ای مثبت است.» او این جمله را با قلم درشت در کتاب آورده است. منسون در ادامه می‌افزاید، «یک دقیقه به شما وقت می‌دهم که مغزتان را خالی کنید و دوباره این جمله را بخوانید». و در ادامه او دوباره جمله خود را این بار با حروف کج تکرار می‌کند. در چنین شرایطی، نویسنده با واژه‌های سخیف و رکیک می‌کوشد تا پیاز داغ ماجرا را بیشتر کند.

> بیشتر کتاب‌های خودیاری خواسته‌های طاقت‌فرسایی از خوانندگان خود دارند. مثنوی هفتاد منی از دستورالعمل‌های بی‌سروته، با مشتی جملات خودستایانه و انگیزاننده که قند توی دل خوانندگانشان آب می‌کند

نقل از وب سایت ترجمان/ نوشته: هنری آلفورد / ترجمه: مرتضی امیرعباسی / مرجع: نیویورک تایمز

قصه زندگی

یک ورشکسته تمام عیار

سلما سلطانی

چند سال پیش ورشکسته شده بود. یهو یه شبه تمام دارایی‌شو از دست داد. با اعتماد بیجا و ولخرجی برای دوست و رفیق و دادن ضمانت دست این و اون، خودش مونده بود و یه عالمه چک و یه دنیا طلبکار...

شده بود یه آدم افسرده و گوشه خونه کز کرده بود. یک ماهی از اتاقش بیرون نیومد و حرفی نزد. حتی به مریضی بچه‌اش هم واکنش نشون نمی‌داد. کم‌کم سرو صدای زن و بچه در اومد و هی تو خونه بحث و دعوا می‌شد.

راهی خونه پدریش شد و برای خودش تو خرپشته خلوت کرد و همش می‌خوابید یا فکر می‌کرد. باور نمی‌کرد کسایی که بهشون کمک کرده بود به هر دلیلی، اینطور سرش کلاه گذاشته و اینجور تنها رهاش کرده باشن.

مدتی گذشت تا کم‌کم به کمک برادر بزرگش که حق پدری گردنش داشت از جا بلند شد و از خونه زد بیرون و افتاد دنبال نقد کردن دونه دونه چک‌ها. خیلی‌هاشون به در بسته خورد و طرف زد زیرش، خودشو زد به ندارم ندارم و... بعضی‌هاشون هم که رقم‌های زیادی نبودن پاس شد، اما همشون خورد به زخم بدهی‌هایی که داشت.

همه چیزشو فروخت تا تونست بدهی‌ها رو بده و صفر بشه. بعد از یک‌سال و نیم وقتی خواست شروع کنه به کار دیگه، سراغ کار قبلیش که توش استادی شده بود و حسابی اسم و رسمی داشت نرفت، بلکه رفت توی یه مغازه و شروع به یک کار جدید کرد که اصلاً نه تخصصشو داشت نه دوستش داشت، اون هم با اصرار بقیه و فشار خانواده برای کسب درآمد و دخل و خرج خونه.

این آدم دیگه اون آدم سابق نشد. قبلاً بگو بخند بود و رفیق زیاد داشت. برو بیایی داشت و حسابی دورو برش شلوغ بود. حسابی گشت و گذار می‌کرد و سرکاری که داشت با آدم‌های زیادی در ارتباط بود و با همه دوست و صمیمی بود، اما بعد از اون اتفاق، دیگه سمت هیچ غریبه و آشنایی نمی‌رفت، حتی برای سرگرمی و تفریح وقت با کسی نمی‌گذروند، سراغ دوستای قدیمیشو هم حتی نمی‌گرفت.

اصلاً به کسی اعتماد نمی‌کرد و باور نداشت و اگر هم به کسی احساس می‌کرد می‌خواد نزدیک بشه، خیلی‌خیلی با احتیاط این کارو می‌کرد و دیر اعتماد می‌کرد، اون هم نه اعتماد کامل. با هیچ کدوم از رفقای قدیمیش دیگه ارتباط نداشت و هر چقدر دیگران دلیلش رو می‌پرسیدن می‌گفت اونا رفیق واقعی نیستن و هزار تا دلیل می‌آورد تا ثابت کنه هیچ‌کس قابل اعتماد نیست و....

نزدیکانش هم از این طرز برخوردش به تنگ اومده و حسابی خسته شده بودند. نگاهش به اجتماع نگاه به شدت مسمومی بود و هر کس به حریمش نزدیک می‌شد اونو به چشم خائن و دزد و کلاهبردار می‌دید.

خودش هم نمی‌دونست نگاه بیمار گونه‌ای پیدا کرده و این عدم اعتماد به اطرافیان مخصوصاً اونهایی که دوستش داشتن و براشون مهم بود، داشت همه رو از خودش دور می‌کرد. اون نمی‌دونست که نه تنها در کار ورشکسته شده، بلکه بهتره بگیم تو روابطش هم ورشکسته شده بود. در رابطه رفاقت و اعتماد به دوست، ورشکسته شده بود و دیگه نمی‌تونست به رفقاش یا افرادی که می‌خواستن در کنارش مثل دوست بمونن، اعتماد کنه.

در اصل، حساب اعتماد و اطمینانی که درونش نسبت به اطرافیانش باز کرده بود و ازش بی‌دریغ و بی‌حساب کتاب به دیگران می‌بخشید، یهو خالی شده بود. نه فقط حساب پولیش. حساب رفاقتش، سرمایه حساب تمام معرفت و محبتی که به دیگران کرده بود، در یک چشم به هم زدن از دست داده بود. یادمون باشه ورشکستگی همیشه برای اموال، پول و دارایی هامون اتفاق نمی‌افته. ورشکستگی گاهی برای احساسات درون ما اتفاق میفته وقتی بی‌دریغ و بی‌ملاحظه و بدون فکر، بدون اینکه روی رفتار و احساساتمون مدیریت داشته باشیم، تمام حس‌های خوب درونمون رو مثل عشق، احترام، دوست داشتن، اعتماد، رفاقت و... بدون فکر، خیلی راحت و بی‌حد و مرز خرج می‌کنیم، بدون اینکه فکر کنیم تمام این احساسات همون قدر که خرج میشن باید دریافت هم بشن تا حساب بانکی احساسیمون به هم نخوره و بتونه تعادلش رو حفظ کنه و کم نیاره.

حواسمون نیست که این حساب هم مثل حساب بانکی پولیمون، باید مراقب دخل و خرجش باشیم و مدیریتش کنیم که یهو، بی‌دلیل، بی‌ملاحظه خالی نشه. باید یاد بگیریم که بانک درونمون رو همیشه پرنگه داریم و همیشه بهش اضافه کنیم، همونطور که به اندوختن پول فکر می‌کنیم و برامون آینده و برطرف کردن نیازهای مادیمون مهمه، اینکه از درون غنی و پر از حس‌های خوب و مثبت باشیم، یکی از واجبات و اوصول زندگیه. اینکه حال دلمون رو بالانس نگه داریم و سعی کنیم به زیادکردن حس و حال خوب درونمون کمک کنیم، یکی از مسئولیت‌هایی که در قبال خودمون داریم و روزی باید به خودمون در قبالش جوابگو باشیم. یادمون باشه همونقدر که حق‌الناس مهمه، حق‌النفس هم از واجباته.