

متفاوت، شکر و همند و پرنزری زندگی کنیم

رعایت نکته‌های زیر، به شما کمک خواهد کرد تا یک زندگی متفاوت، شکوهمند و پرنزری داشته باشید:

می‌روند اما درس‌هایی که از این کلاس فراگرفته می‌شود، عمری با شما باقی خواهند ماند.

- صبحانه‌تان را چون یک شاه، ناهارتان را چون یک شاهزاده و شام‌تان را چون دانشجویی بخورید که کارت اعتباری‌اش تمام شده است.
- زندگی کوتاه‌تر از آنی‌ست که وقت‌تان را صرف تنفر از دیگران کنید.
- مجبور نیستید همه‌ی بحث‌ها و منازعات را به نفع خود تمام کنید. با مخالفت‌ها نیز گاهی موافقت کنید.

- با گذشته‌تان از در سازش درآیید، آن وقت دیگر اکنون‌تان را خراب نخواهید کرد.

- زندگی‌تان را با زندگی دیگران مقایسه نکنید. شما از موضوع و هدف آنان هیچ نمی‌دانید.

- جز شما، کس دیگری مسؤول خوشبختی‌تان نیست.

- همه‌ی به‌اصطلاح بدبختی‌ها را با این جمله قالب دهید: «آیا تا ۵ سال آینده، هیچ اهمیتی خواهند داشت؟»

- همه را به‌خاطر هر چیز و همه‌چیز بیخشید.

- زمان، حلال همه‌ی مشکلات است. به همه‌چیز زمان دهید، زمان.

- حسادت، هدر دادن وقت است.

- بهترین‌ها هنوز در راه‌اند.

- شب‌ها قبل از خواب، این جمله‌ها را کامل و تکرار کنید: «به‌خاطر... ممنونم.» «امروز به... دست‌یافتیم.»

- یادتان باشد، برکت‌های زندگی، آن قدر هست که استرس و نگرانی را بدان راهی نباشد.

- روزانه ۱۰ تا ۳۰ دقیقه به قدم زدن بپردازید و در این حین لبخند بزنید. این بهترین داروی ضدافسردگی‌ست.

- صبح‌ها که از خواب بیدار می‌شوید، این جمله را کامل و تکرار کنید: «امروز قصد دارم...»

- زمانی را به مراقبه و نیایش اختصاص دهید. این‌ها سوخت روزانه برای انجام زندگی پر مشغله‌تان را فراهم می‌کنند.

- از غذاهایی که از گیاهان و درختان تهیه می‌شوند، بیش‌تر استفاده کنید و از آن‌هایی که در کارخانه‌ها تولید می‌شوند، کمتر.

- مقداری چای سبز و مقادیر بسیار فراوان‌تری آب بنوشید. غذاهای دریایی، گل کلم، بادام، گردو و خشکبار مصرف کنید.

- تلاش کنید هر روز دست‌کم سه نفر را به لبخند وادارید.

- از خانه گرفته تا داخل ماشین و روی میز کار، همه را مرتب و تمیز کنید.

- بگذارید انرژی تازه‌ای وارد زندگی‌تان شود.

- انرژی پرارزش‌تان را بر سر شایعه‌سازی هیولاهای انرژی‌خوار، مسائل مربوط به گذشته، افکار منفی و یا آنچه بر آن کنترل ندارید، هدر ندهید.

- در عوض، انرژی‌تان را صرف لحظه‌ی مثبت اکنون کنید.

- این را درک کنید که زندگی، یک مدرسه است و شما این‌جا بید تا بیاموزید و همه‌ی امتحانات خود را بگذرانید. مشکلات، تنها بخشی از این دوره‌ی آموزشی‌اند که درست مانند کلاس درس جبر، می‌آیند و

گردآوری و تنظیم: محمود قفال
ghafal@yahoo.com

