خطط جديدة لحياة عقلية

* ما مضى فات، وما ذهب مات، فلا تفكر فيما مضى، فقد ذهب وانقضى.

* اترك المستقبل حتى يأتي، ولا تهتم بالغد لأنّك إذا أصلحت يومك صلح غدك.

* عليك بالمشي والرياضة، واجتنب الكسل والخمول، واهجر الفراغ والبطالة.

* جدد حياتك، ونوع أساليب معيشتك، وغير من الروتين الذي تعيشه.

* اهجر المنبهات والإكثار من الشاي والقهوة، واحذر التدخين والشيشة وغيرها.

* البلاء يعلمك الدعاء ويذهب عنك الكبر والعجب والفخر.

* لا تجالس البغضاء والثقلاء والحسدة فإنّهم حمى الروح، وهم حملة الأحزان.

* إياك والذنوب، فإنّها مصدر الهموم والأحزان وهي سبب النكبات وباب المصائب والأزمات.

* لا تتأثر من القول القبيح والكلام السيّئ الذي يقال فيك فإنّه يؤذي قائله ولا يؤذيك.

* سب أعدائك لك وشتم حسادك يساوي قيمتك لأنك أصبحت شيئاً مذكوراً ورجلاً مهماً.

* اعلم أن من اغتابك فقد أهدى لك حسناته وحط من سيّئاتك وجعلك مشهوراً، وهذه نعمة.

* أبسط وجهك للناس تكسب ودهم، وألن لهم الكلام يحبوك، وتواضع لهم يجلوك.

* أبدأ الناس بالسلام وحيهم بالبسمة وأعرفهم الإهتمام لتكن حبيباً إلى قلوبهم قريباً منهم.

* لا تضيع عمرك في التنقل بين التخصصات والوظائف والمهن، فإن معنى هذا أنك لم تنجح في شيء.

* كن واسع الأفق والتمس الأعذار لمن أساء إليك لتعش في سكينة وهدوء، وإياك ومحاولة الإنتقام.

* لا تفرح أعداءك بغضبك وحزنك فإنّ هذا ما يريدون، فلا تحقق أمنيتهم الغالية في تعكير حياتك.

* اهجر العشق والغرام والحب المحرم فإنّه عذاب للروح ومرض للقلب.

* أنت الذي تلون حياتك بنظرتك إليها، فحياتك من صنع أفكارك، فلا تضع نظارة سوداء على عينيك.

* إذا وقعت في أزمة فتذكر كم أزمة مرّت بك ونجوت منها. ►

المصدر: كتاب كيف تعيش الحياة وتحبها