

## 10 نصائح لكي يكون يومك سعيداً



والنصائح كالآتي:

- 1- حينما تستيقظ من النوم كل صباح قل لنفسك: سأقضي اليوم سعيداً. إن السعادة تنبع من أعماق النفس، والمرء يغدو سعيداً بالقدر الذي يعتزم به أن يجعل نفسه راضياً بكل ما يكون.
- 2- حاول دائماً أن تكيف نفسك وفقاً لما هو كائن، بدلاً من أن تحاول تكيف ما يحيط بك وفقاً لما تريد أن يكون. فإذا أكفهر الجو مثلاً على غير ما كنت تتوقع فقل لنفسك: حسناً. أرجو أن يكون القدر قد أراد لي الخير من وراء ذلك رغم ما أعترض سبيلي من العقبات.
- 3- لا تغفل العناية بصحتك. إعطِ بدنك حبة من الرياضة والتغذية، وحذار أن تسئ استعماله، بل احتفظ به آلة جيدة صالحة، تؤدي ما يطلب منها بسرعة وإتقان.
- 4- حاول دائماً أن تشد عقلك بأن تدرس شيئاً نافعاً كلما استطعت ذلك، وبأن تقرأ موضوعات يحتاج فهمها واستيعابها إلى تركيز الفكر.
- 5- قبل أن تخرج إلى العمل كل يوم، أعتزم أن تقدم لشخص ما صنيعاً محموداً دون أن تنبئه بأمره، وأن تقوم بأداء مهمة واجبة كنت تحب أن ترجى أداءها.
- 6- حاول أن تكون دائماً أنيقاً، وأن يكون لباسك متسقاً مع سنك ومركزك الاجتماعي، وأعتزم - مهما كانت ميولك - أن تحترم جميع من تلقاهم، وأن تكون رقيقاً في حديثك معهم. ولا تنتقد أحداً منهم، كما لا تحاول أن تتدخل في شؤونهم الخاصة.
- 7- عش ليومك الذي أنت فيه، ولا تحاول أن تعالج مشاكل حياتك كلها في يوم واحد. إنك تستطيع أن تفعل أشياء كثيرة خلال اليوم، إذا ركزت تفكيرك فيها، ولم تدع فكريك يتشتت في أحداث الماضي أو

8- ضع لنفسك كل يوم برنامجاً معيناً.. سجل فيه ما ينبغي أن تفعله في كل ساعة من ساعات النهار.. وسترى أنك قد لا تتبع هذا البرنامج بدقة ولكنك ستستفيد منه كثيراً.

9- خصص لنفسك في كل يوم نصف ساعة، تخلو فيها إلى نفسك، وتقضيها في هدوء واسترخاء، متأملاً في قدرة الله ومعدداً نعمه التي أسبغها عليك أن هذه الفترات تجلو بصيرتك وتزيدك فهماً لحقائق الحياة.

ثق بأن الله معك، ومن كان الله معه فلا يخاف ولا تخف من أن تستمتع بكل ما هو جميل، ولا من أن تحب كل ما هو جدير بالحب. ▶