

## الصفاء

لدينا ثلاثة خيارات تجاه مشكلة:  
- فإما أن نحلها، إن أمكن ذلك  
- أو نتقبلها  
- أو يصيبنا الغضب و الاكتئاب.

من الطبيعي أن نشعر بالحزن أو الاستياء أو الغضب أمام مشكلة فإفعل ما في وسعك لتحسين الوضع وحاول ألا تقلق كثيراً. فإن القلق لن يحل شيئاً.

- لا تقلق عن الآخرين (الأطفال، والأصدقاء، الخ)، فالكل يقلق عن نفسه ودورك يكون بتقديم المساعدة لهم عبر كل الوسائل المتاحة.
- ابذل مجهوداً لاتمام الأمور اليومية على أكمل وجه فإن ذلك سيساعد لتشعر بأنك بأفضل حال.
- ابتسم، وتأهل بالآخرين، كن لطيفاً، واستمتع بالأوقات الطيبة.
- باختصار، إتبع حياة أكثر صفاء فسوف تشكر لك ذلك صحتك وعش مرتاحاً وابتسم للحياة.



قد تكون السعادة أفضل راء للصحة فإذا كنت سعيداً يتحسن ضغط الدم ومعدل السكر والكوليسترول، وينخفض عدد النزلات الصدرية وتعيش حياة أطول وبصحة أفضل.

- حاول لرؤية الجانب الإيجابي من كل الأمور من حولك ولا تغضب على مواضيع لا تستحق ذلك.
- تجنب الحكم على الآخرين على الرغم من اختلافهم وتقبلهم كما هم.
- جد توازناً بين العمل والمكافآت الممنوحة لنفسك.
- خصص وقتاً لنفسك كل يوم للتفكير، والاستماع إلى مكنوناتك ومراجعة جدول الأعمال الخاص بك والتنفس بسهولة، والاسترخاء.
- مارس من جديد بعضاً من وسائل الترفيه المفضلة لديك.
- أحبّ جسدك وامنحه حياة صحية وتناول الطعام المغذي الصحى.
- وتجنب التدخين والكحول، ومارس الرياضة بانتظام.
- استرخ واحترم ساعات للنوم. لا تدفع بجسدك إلى أقصى الحدود.
- استفد من فترات الانتظار للاسترخاء وتنفس بعمق وانظر من حولك بهدوء (على سبيل المثال، عندما يكون عليك الانتظار في الطابور، وعند السفر في الحافلة أو المترو أو حتى عندما لا يعمل الكمبيوتر).
- وإذا كنت تريد شيئاً اطلبه ولا تنتظر من الآخرين تخمينه.
- إذا ساورتك الشواغل فأكتبها على دفتر فيساعدك ذلك على تنظيم أفكارك وستشعر بتحسّن.