

شما با مشکلات روزمره چگونه برخورد می‌کنید؟ شما چه قدر انرژی در روز فقط صرف حل مسائل می‌کنید و چه

قدر صرف پیشگیری از بروز آنها. آیا تا بحال فکر کرده‌اید که چه قدر انرژی صرف آن می‌کنید که اصلاً اجازه بروز مسئله و

مشکل را ندهید، حداقل آن مسائلی که خودمان مسبب آنها هستیم؟ به همین ترتیب هم می‌توان تصور نمود که مسائل

بسیار خرد و ناچیز لحظه حال که به نظر زیاده از حد بزرگ و لاینحل می‌آیند چه قدر از انرژی ما را بخود اختصاص

می‌دهد. و این درحالی است که بعد از مدتی آنها حدت خود را از دست داده و به همان اندازه اصلی خود برمی‌گردند ولی

انرژی را به ما باز نمی‌گردانند. پس چطور باید عمل کنیم که این انرژی صرف تأمین آرامش و شادی و رهایی خود از

احساسات ناخوانده و مضر شود؟ مایلم شما را با الفبایی آشنا کنم که تا حد زیادی به هر یک از ما کمک خواهد کرد با

خونسردی بیشتری به آنچه در پیرامون ما می‌گذرد برخورد کنیم.

قبول دیگران بهمان شکلی که آنها هستند و انتخابهایی که کرده‌اند حتی اگر درک عقاید، انگیزه‌ها و اعمال آنها برای ما

مشکل باشد.

دوری از تمام چیزهایی که در راه اهدافی قرار گرفته‌اند که ما در زندگی، امیدوار دستیابی به آنها هستیم.

ایجاد خانواده‌ای از دوستان که بتوانیم امیدها، آرزوها، اندوه و شادی خود را با آنها تقسیم کنیم.

اندیشیدن به موفقیتها و شادی‌های زندگی و نیروگرفتن از آنها برای رفع موانع.

کاوش و تجربه. دنیا خیلی چیزها برای هدیه کردن به ما دارد و از دست ما هم خیلی کارها برمی‌آید و هر وقت که ما دست

به کار جدیدی بزنیم خیلی چیزهای نو در باره خود یاد خواهیم گرفت.

بیایید ببخشیم و فراموش کنیم. کینه با سنگینی خود ما را به پایین خواهد کشاند و باعث اندوه و یأس خواهد شد. باید خود را

به بالای این ابرها بکشیم و به یاد داشته باشیم که همه دچار اشتباه می‌شوند. باید همیشه به چیزهای خوب امیدوار باشیم و

هر گز فراموش نکنیم که تا وقتی ما در راه رسیدن به هدف خود بیراهه نزنیم همه چیز امکان‌پذیر است.

به صدای منفی درون خود گوش نداده و آن را نادیده بگیریم. موفقیت‌های گذشته باید راهگشای پیروزی‌های بزرگتر ما در

رود خروشان زندگی باشد. بیاید به کمک افکار باز و روشن به دنیاهای جدید و امکانات جدید سفر کنیم و سعی کنیم هر

روز یک چیز جدید بیاموزیم.

بیاد داشته باشید که هرچند اوضاع ممکن است خیلی بد به نظر برسند بهر حال بهتر خواهند شد. مگر گرمای بهار همیشه در

پی سرمای سوزناک زمستان نمی‌آید؟

بگذاریم عشق قلبهای ما را پر کند. وقتی تنفر در قلب ما لانه کند دیگر جایی برای هیچ چیز دیگر باقی نمی‌گذارد، اما وقتی عشق در آنجا بنشیند جا برای سعادت بی‌پایان فراوان است.

باید به وقت توجه خاص کنیم. اگر یاد بگیریم از وقت و دارایی خود بطور عاقلانه‌ای استفاده کنیم، زیر بار نگرانی و فشار کمر خم نخواهیم کرد. بیایید چشمان خود را باز کنیم و تمام زیبایی‌های دنیا را با ولع ببلعیم. حتی در بدترین شرایط هنوز خیلی چیزها هست که می‌توانیم سپاسگزار وجودشان باشیم.

بله، در هر حالت روحی که هستید فراموش نکنید که آفتاب همیشه پشت ابر نمی‌ماند و بقول معروف پایان شب سیه سفید است.