

MUTLU OLMAK İÇİN

Ahmet TÜRKAN tarafından yazıldı.
Cumartesi, 27 Nisan 2024 04:19 -

1. Bol su için.
2. Kahvaltıda çok, öğle yemeğinde orta, akşam yemeğinde az yiyin.
3. Ağaçlarda ve bitkilerde yetişen yiyecekleri daha çok,

fabrikalarda üretilen yiyecekleri daha az yiyin.
4. Hiç bir şeyi içinize atmayın.
5. İbadet ve dua için zaman ayırın.
6. Her gün en az 10 dakika sessiz olarak oturun.Tefekkür edin.
7. Düzenli uyuyun.
8. Her gün 10-30 dakika yürüyüş yapın. Ve yürürken

gülümseyin.
9. Hayatınızı başkalarının ile karşılaştırmayın. Onların

MUTLU OLMAK İÇİN

Ahmet TÜRKAN tarafından yazıldı.
Cumartesi, 27 Nisan 2024 04:19 -

seyahatinin nasıl olduğuna dair hiçbir fikriniz yok.

10. Kontrol edemeyeceğiniz olumsuz düşüncelere sahip olmayın. Bunun yerine enerjinizi řu an için harcayın, nefes aldığınız her anın kıymetini bilin, keyfine varın.

11. Sadeliğin güzelliğini keşfedin.

12. Hayatı çok da ciddiye almayın. Fâni olduğunuzu unutmayın.

13. Kıymetli enerjinizi başkaları hakkında konuşarak boşa harcamayın.

14. S-i zandan kaçının.

15. Kıskançlık, ekememezlik zamanın boşa harcanmasıdır. İhtiyacınız olan her şeye zaten sahipsiniz.

16. Geçmiş meseleleri unutun. Kişilerin geçmiş hatalarını hatırlatmayın. Bu durum mevcut mutluluğunuzu bozar.

17. Hayat, birisine kin duyarak zamanı boşa harcamak için çok kısadır. Kimseden nefret etmeyin.

18. Gemişinizle barış yapın ki, şimdiki zamanı bozmasın.

MUTLU OLMAK İÇİN

Ahmet TÜRKAN tarafından yazıldı.

Cumartesi, 27 Nisan 2024 04:19 -

19. Hayatın bir okul olduğunu ve öğrenmek için burada olduğumuzu unutmayın. Problemler, cebir dersi gibi gelip giden, ancak aldığımız derslerin bir ömür boyu devam ettiği eğitim programının bir parçasıdır.

20. Daha fazla gülümseyin ve pozitif olmaya çalışın.

21. Her tartışmayı kazanmak durumunda değilsiniz. Aynı fikirde olmasanız da, anlaşın.

22. Ailenizi sık arayın.

23. Her gün diğerlerine iyi bir şey verin. Gülümseme, teşekkür, iltifat, yardım, destek, moral...

24. Herkesi her şey için affedin.

25. 70 yaşından büyük ve 6 yaşından küçük kimselerle vakit geçirin.

26. Her gün en az 3 kişiye gülümseyin ve tanımadığınız birine SELÂM verin.

27. Başkalarının sizin hakkınızda ne düşündüğü ile ilgilenmeyin.

28. Doğru olanı yapın, yanlışlarınız için de pişman olmayın. Ne oluyorsa ya da olmuyorsa, hayrımıza olduğu içindir!

29. Faydalı, güzel veya neşe dolu olmayan her şeyden uzak durmaya çalışın.

MUTLU OLMAK İÇİN

Ahmet TÜRKAN tarafından yazıldı.

Cumartesi, 27 Nisan 2024 04:19 -

30. ALLAH her şeyi iyileştirir, řu an fark etmesek de, yaşadığımız her şey iyiliğimiz içindir.

31. Bir durum iyi veya kötü olsun, nasılsa değişecektir. Durumu kabullenin.

32. Nasıl hissederseniz hissedin, kalkın, giyinin ve ortaya çıķın. Kendinizi eve kapatmayın.

33. En iyisine henüz sıra gelmedi.

34. Sabah canlı olarak uyandığınız için ALLAH' a şükredin.

35. Maneviyatınız daima mutluluğunuzdur. Hislerinizi nemseyin. İnanın, dua edin, gerekeni yapın ve gerisini ilahi akışa bırakın...

Prof. Dr. Nevzat Tarhan