

تقدیم به مردم خوب تبریز



درس هجدهم

راز یک زندگی سالم

باز باران با ترانه با گهرهای فراوان می خورد بر بام خانه...وه چه زیبا بود باران

پژوهشگران معاصر برای استناد حقیقت و بنیاد کتاب مقدس رنجه‌ها کشیدند. بشر یک اجتماع یکپارچه است. آنچه را که اغلب تقسیم میکنیم به جسم، عقل و روح یک شخص در واقع بهم مرتبط و جدا نشدنی است. در کلامی دیگر آنچه که بر ذهن اثر میگذارد بر جسم نیز اثر میگذارد. حالت روحی ما میتواند به وضعیت جسمی ما ضربه بزند. محققین علمی در مطالعاتی در زمینه کنترل سلامتی به این نکته پی بردند که خوشحالی و شادی و خنده یک تغییر قابل ملاحظه‌ای را در سیستم ایمنی بدن پدید می‌آورد. در واقع شما به جسم خود در مبارزه با بیماری بوسیله روحیه شاد کمک کرده‌اید. این مطالعات نشان میدهد که جسم و اندیشه چقدر نزدیک با هم عمل میکنند. هزاران سال پیش کلام خداوند به این نکته واجب اشاره کرد که جسم و اندیشه (روح) ارتباط تنگاتنگی با هم دارند و این واقعیت اخیراً "توسط تئوریهای پزشکی پذیرفته شده است.

امثال سلیمان ۱۷:۲۲ " شادی دل مانند دارو شفا بخش است اما روح پرمرده انسان را بیمار میکند."

بر اساس گفته یوحنا رسول سلامتی روحانی ارتباط نزدیک با جسم و اندیشه دارد. نامه سوم یوحنا ۲ "برادر عزیزم از خدا میخواهم که در تمامی کارهایت موفق باشی و بدنت نیز مانند روحت در سلامتی و تندرستی باشد". خالق بزرگ از ما میخواهد که از تندرستی لذت ببریم. کلام خدا برای ما مانند چشمه سلامتی و همچنین چشمه حیات ابدی است. سلامتی جسم و عقل و روح دست در دست با هم کار می‌کنند. پولس این مطلب زیر را از ما طلب کرد: *اول قورنتیان ۱۰:۳۱ " هر چه که میخوری یا*

مینوشی و هر کاری که انجام میدهی آنرا برای جلال خداوند انجام بده". انجیل ترمیم و بازسازی جسمی و روحی را متذکر شده است. زندگی در سلامتی کامل بما کمک میکند که یک مسیحی فعال و پر نشاط و با طراوت باشیم. در اینجا هشت اصل را که در واقع زندگی را بهتر و سالمتر و پربارتر میکند مطالعه میکنیم:

۱

هوای سالم

هوای پاک و تازه برای سلامتی ضروری است. در خلال روز یا در حالیکه در شب خوابیده ایم تهویه و گردش هوا در خانه یا محل کار تضمین میکند که خون ما به اندازه کافی اکسیژن را به نقاط مختلف بدن تقسیم میکند. نفس عمیق در حین پیاده روی در صبح مناسبترین روش برای اکسیژن دادن به بدن است. نوع هوایی که تنفس میکنیم آشکارا مهم است. مراقب باشید خود را معلول دود و گاز و باکتریهای متصاعد شونده در هوا که منابع نهفته دارند نکنید. دخانیات هوا را آلوده و امروزه یکی از بزرگترین قاتلین بشمار میرود. مطالعات علمی تنباکو و توتون را یکی از مسببین سرطان ریه، اتساع شرایین و بیماریهای قلبی بر شمرده است. اعتیاد بدن به نیکوتین موجود در سیگار یکی از سخت تریت عادتها برای ترک آن است. سیگار ۱۲ میلیون نفر را تا سال ۲۰۲۰ میلادی خواهد کشت اگر گرایش به آن همچنان ادامه داشته باشد.

۲

آفتاب

نور خورشید منفعتهای بسیاری دارد:

(الف) ۱۵ تا ۳۰ دقیقه در معرض آفتاب بودن در آغاز صبح یا نزدیک غروب به ترکیبات بدن کمک میکند تا خود ویتامین D بسازد که یک ویتامین ضروری برای هورمون و پوست میباشد. ویتامین D به خون کمک میکند تا کلسیم و فسفر تولید کند که سازنده و ترمیم کننده استخوان میباشد.

(ب) عمل آفتاب بعنوان گندزدائی "ضد عفونی" کننده و نابود کننده باکتری ها میباشد.

(پ) خورشید نوعی انرژی تولید میکند بطوریکه نباتات و گیاهان، دی اکسید کربن و آب را به کربوهیدرات تبدیل میکنند. بدون این مرحله انسان و احشام از گرسنگی خواهند مرد.

(ت) نور خورشید همچنین به شخص کمک میکند تا با کار شب سازگاری و وفق یافته و کسالت و افسردگی را تخلیه نماید که مربوط میشود به روزهای تاریک که زمستان پدید می آورد.

"اخطار": آفتاب همچنین میتواند مضر باشد. بمدت طولانی در معرض آفتاب بودن میتواند پوست را بسوزاند و خطر ابتلا بسرطان پوست را افزایش داده مرحله سالخوردگی را سرعت بخشد به چشمان آسیب رسانده و سبب بروز آب مروارید شود. (اقتباس از مجله Health to guide A)

۳

استراحت

بدن نیاز به استراحت دارد تا بتواند خود را بهبود بخشد. ما بایستی زمانی را برای استراحت و تفریح بمنظور فروکش نمودن تنشها و فشارهای ناشی از کار و مسئولیتهای زندگی اختصاص دهیم. بدون آن استراحتهای لازم مردم اغلب دچار اضطراب، افسردگی و زود رنجی میشوند. فشارهای عصبی باعث بیماری میشود که خودبخود ما را وادار میکند تا به استراحت بپردازیم. هیچ جایگزینی برای یک خواب خوب شبانه نیست. شارژ مجدد و هرروزه باتریهای روحانی همچنین برای سلامت جسم مفید است. تعمق فکری مسیحانه، مطالعه کتاب مقدس و دعا جسم و جان را شفا خواهد داد. ما همچنین به مرخصی از کار بطور منظم نیاز داریم. یک استراحت هفتگی و سالانه و تعطیلات بین سال بسیار سودمند میباشد.

۴

ورزش

ورزش برای سلامتی واجب است:
الف) ورزش فشار خون را متعادل میکند.
ب) ورزش اجازه میدهد که خون بسرتاسر بدن برسد و آنرا گرم نگه دارد.
پ) ورزش فشارهای روحی و جسمی را آزاد میکند و بشما کمک میکند تا احساس بهتری نسبت به زندگی داشته باشید. ورزش معمولاً بهترین علاج برای نگرانی و استرس میباشد.
پ) ورزش انرژی الکتریکی برای مغز و سلولهای عصبی تدارک میبندد. سلامتی را با تحریک سیستم ایمنی ترفیع میدهد. وقتی بدن با ورزشهای مناسب روی یک آهنگ و توازن قرار گیرد ذهن و فکر بیشتر خلاق و کارآمد میشود.

ت) ورزش چهره شما را بشاش و بدن شما را خوش فرم میسازد.
ث) ورزش بشما انرژی میبخشد ، فرسودگی جسمی و روحی را بتاخیر می اندازد.
ج) ورزش به تولید مواد شیمیائی مغز کمک میکند که بشما احساس خوبی بدهد و تحمل درد را در شما افزایش دهد.
اگر تا کنون ورزش نکرده اید کم کم شروع کرده و تدریجا" افزایش دهید تا استقامت یافته و زورمند شوید. معقول تر است که قبل از شروع با پزشک خود مشاوره نمائید. سعی کنید هر هفته چهار بار و هر بار حدود یک کیلومتر پیاده روی کنید.

۵

آب

از آنجا که آب برای هر سلول بدن ضروری است بایستی مقدار زیادی آب بنوشیم. بدانیم که ۷۰٪ بدن ما از آب تشکیل شده است. بدن ما روزانه حدود دو و نیم لیتر آب احتیاج دارد تا بتواند وظایف خود را بنحو احسن انجام دهد. برخی از آن وظایف گردش خون ، خروج مواد زائد، حمل مواد غذائی و هضم میباشد.
یک فرد بطور میانگین بین ۱۵ تا ۴۰ بیلیون سلول مغزی دارد. و هر کدام از آنها از ۷۵ تا ۸۰ درصد آب تشکیل شده است. آب کافی برای رسیدن به این سلولها کمک میکند که ذهن هشیار بوده و از افسردگی و زودرنجی ممانعت بعمل آورند. همچنانکه نوشیدن آب مهم است دوش گرفتن گردش خون را فعال و سپس به بدن و مغز انرژی میبخشد. دوش و حمام اعصاب را تسلی میبخشد که ناراحتی اعصاب جنگل تارهای عصبی را بهم ریخته و سیستم دفاعی و ایمنی بدن را ضعیف میکند. حمام ناپاکیها را از پوست جدا ساخته و تب را کاهش میدهد.

۶

رژیم غذائی مناسب

در آفرینش خداوند آدم و حوا را به خوردن مغز های گیاهی" مثل گردو و بادام و...، حبوبات و میوه جات آموخت. (پیدایش ۱: ۲۹). وقتی آدم و حوا گناه ورزیدند سبزیجات نیز به غذای آنها اضافه شد. (پیدایش ۳: ۱۸). پس از سیل و طوفان نوح خالق یکتا گوشتهای پاک را نیز به آن اضافه نمود. (پیدایش ۷: ۲-۳ و ۹: ۱-۶). گوشت حیوانات شامل چربی اشباع شده و کلسترول میباشد که خطر فشار خون بالا را افزایش میدهد. و باعث سکنه ، بیماریهای قلبی، سرطان، مرض چاقی ، دیابت و دیگر مرضها میشود. امروزه بسیاری از پزشکان توصیه میکنند که گوشت بمقدار اندک و بطور کامل پخته شده و ماهی بمقدار ناچیز مصرف شود.

بدلیل اینکه مردمیکه گیاهخوار هستند سالمتر و طول عمر بیشتری دارند بسیاری از متخصصین علوم تغذیه و بهداشت بما اصرار میکنند که ترجیحا" به رژیم غذایی اصلی که همان مغزهای گیاهی و حبوبات و میوه و سبزیجات است باز گردیم. اگر میخواهید گیاهخواری را شروع کنید باید توجه داشته باشید که چه نوع خوراکی در عوض گوشت تغذیه شما را کامل میکند. پنج تا شش بار در روز میوه و حبوبات و دانه های روغنی و سبزیجات بخورید.

سبزیجات زرد و سبز از جمله مرکبات مخصوصا" مهم هستند. از غلات آردی و برنج ترجیحا" قهوه ای بجای سفید استفاده کنید. مقدار دریافت غذا بایستی بین شش بار یا بیشتر در روز امتداد یابد. چربی های دریافتی از گوشت را به روغن های گیاهی جایگزین کنید. رژیم غذایی بالا با گوشت برابری میکند اگر بجای گوشت لبنیات استفاده کنید.

کسانی که از گوشت استفاده میکنند بهتر است از گوشتهائی استفاده کنند که کتاب مقدس آنرا پاک تعریف نموده است. وقتی که خداوند به مردم پس از طوفان نوح اجازه داد که از گوشت استفاده کنند (پیدایش ۷:۲-۳ و لایوان ۱۱:۴۷)، خداوند گوشتهای پاک و ناپاک را که برای خوردن مناسب نیستند تعریف نمود. کتاب لایوان ۱۱ و تثنیه ۱۴ پرندگان، وحوش و دریازبانی را که خداوند آنها را نامناسب خوانده لیست نموده است. مطابق با آن فصول حیوانات پاک بایستی سم داشته که از وسط دو قسمت شده باشند و جونده و نشخوار کننده باشند. ماهیان باید فلس، پولک و باله داشته باشند. پرندگان لاشه خوار ممنوع و حرام هستند. در زمره حیوانات ناپاک یا حرام (قو) مخصوصا" اشاره شده است (تثنیه ۱۴:۸). درصد بالائی از اجساد کالبد شکافی شده با "تریشین" عفونی و آلوده شده اند. این کرمهای نازک که داخل بدنهای مردم از طریق خوردن خوک منتقل شده اند. پژوهشهای علمی اخیر بطور تصاعدی نشان داده است که چرا خداوند برخی گوشتها را حرام خوانده است. یک دلیل ممکن است خطر بیماری از قبیل کرم تریشین از خوک باشد. دلیل دیگر ممکن است تاثیر مخرب چربیهای اشباع شده بر روی سیستم گوارش بدن باشد.



از چیزهای مضر پرهیز کنید

کتاب مقدس چه هشداری را در مورد مشروبات الکلی داده است؟ امثال سلیمان ۲۰:۱ "شراب انسان را به کارهای احمقانه و میدارد و مشروب باعث عربده کشی میشود چه احمقند افرادی که خود را اسیر مشروب میکنند".

اول قرنیتیان ۶:۱۰ "و همینطور دزدان طمعکاران مشروب خواران و کسانی که به دیگران تهمت میزنند و یا مال مردم را میخورند در دنیای جدیدی که خدا سلطنت میکند جائی نخواهند داشت".

الکل به سیستمهای مختلف بدن اثر میگذارد:

الف) سیستم ایمنی و دفاعی بدن – الکل سلولهای سفید را که قادر به دفاع از بیماریها هستند کاهش میدهد. افزایش خطر ذات الریه، بیماری سل، هپاتیت و سرطان های مختلف از جمله دستاوردهای الکل میباشد.

ب) سیستم غدد مترشحه درونریز – تنها دو یا سه بار نوشیدن الکل خطر سقط جنین ، جنین مردگی در رحم و تولد نوزاد پیش رس را بار می آورد.

ج) سیستم عروق – استفاده از الکل خطر انسداد شراین قلب را افزایش میدهد قند خون را کاهش و چربی و فشار خون را بالا میبرد سپس بیماری فشار خون را باعث میشود.

د) سیستم گوارشی – الکل معده را تحریک میکند در نتیجه باعث خونریزی معده میشود. اعتیاد به الکل خطر بیماری کبد، هپاتیترا افزایش داده و کبد را نازک و زخم میکند.

الکل مسئول درصد بالائی از خودکشی ، مرگ آبی ، موارد آزار جنسی کودکان و خشونت در خانه میشود.



به نیروی الهی توکل کنید

شخص اهمال کار و شکار شده با مواردی که در بالا گفته شد بسختی از مزایای سلامتی بهره مند میشود. ولی شخصی که مثبت گرایانه و با ایمان به خدا زندگی خود را پیش میبرد در نتیجه به منشأ سلامتی پی میبرد:

مزامیر ۱۰۳:۲-۴ " ای جان من خدا را ستایش کن و تمام مهربانیهای او را فراموش مکن. او تمام گناهانم را می آمرزد و همه مرضهایم را شفا مبخشد . جان مرا از مرگ میرهاند و با محبت و رحمت خود مرا برکت میدهد.

یکی از پژوهشگران در ابعاد وسیعی در ارتباط مابین دین و بهداشت تحقیق نمود. مطالعات او مستقیماً" در ارتباط متدینین به مسیح و سلامتی بود. او از آموختن این امر متحیر بود: آنهایی که به کلیسا می پیوندند طول عمر بیشتری نسبت بدیگران دارند.

کلیسا روندگان درصد بسیار کمی از حمله قلبی دارند.انسداد شراین و فشار خون بالا و دیگر بیماریها کمتر در آنان دیده میشود. آنانی که به خدا ایمان دارند زندگی پر بار تری نسبت به دیگران دارند. آنها کمتر افسرده میشوند و به الکل گرایش ندارند و کمتر در زندانها دیده میشوند و براحتی در دام ازدواجهای بد اقبال می افتند. توکل به نیروی الهی شالوده و سنگ اول دیوار مستحکم خوب بودن و تندرستی و زندگی شاد است. پس مراقب سنگ اول باشیم " خشت اول چون نهد معمار کج تا ثریا میرود دیوار کج". در صد بالائی از ادونتیستهای روز هفتم باسواد و دارای تحصیلات عالی هستند. ادونتیستها بطور میانگین ۸ سال بیشتر از دیگران زندگی میکنند. آنانی که اصول بهداشتی را رعایت میکنند نه تاه طول عمر بیشتری دارند بلکه کیفیت زندگی بسیار بهتری نسبت بدیگران دارند.

عملی ساختن ابعاد کتاب مقدس در زندگی نشان داده که مسیحیان زندگی معقولتری نسبت به دیگران دارند. کتاب مقدس مردم را متحول میکند – اندیشه و اعمالشان را دگرگون ساخته و زندگی جدی برایشان خلق میکند. بخاطر ارتباط نزدیک و پیوسته بین عقل و جسم و زندگی روحانی مسیحیانی که با کلام خدا زندگی میکنند خواهان پیروی اصول زندگی سالم هستند

همچنانکه خود را برای بازگشت دوباره عیسی آماده میکنند (اول یوحنا ۳: ۱-۳). مسیح نه تنها میخواهد که آماده برای دیدن او باشیم در موقع بازگشت او و همچنین میخواهد که کیفیت زندگی حاضر خود را نیز رشد دهیم. ما با او میتوانیم همکاری کنیم با پیروی از اصول بهداشتی که بنیاد آنرا خداوند برای ما نهاده است.

عیسی بجا وعده رهائی از هر عادت مخرب را با نیروئی که در ما کار میکند داده است. (افسیان ۳: ۲۰). اگر در تلاش برای غلبه بر اعتیادهای مخرب جسم از قبیل سیگار یا نوشابه های الکلی هستید بهترین راه اول توکل به خدا بعد تصمیم و سپس مراجعه به پزشک است. درب خانه خدا را بکوبید تا به شما نیروی غلبه بدهد. کلام خداوند وعده داده است: (فیلیپیان ۴: ۱۳) هر کاری را در مسیح میتوانم انجام دهم زیرا که او بمن قوت میبخشد. آمین

Family name

نام خانوادگی

Name

نام

Student Number ----- شماره دانشجویی

Address ----- آدرس

POSTAL CODE ----- کد پستی

Email address ----- آدرس ای میل

لطفاً یکبار دیگر درس را مرور کنید.

حال عبارت صحیح را علامت بزنید.

صحیح

یا غلط

کمک میکند که یک مسیحی فعال و پر نشاط و با طراوت باشیم.

امثال سلیمان ۱۷:۲۲ ".....مانند دارو شفابخش است اما انسان را بیمار میکند".

نور خورشید منفتهای بسیاری دارد: آن منفتهای را بطور خلاصه در پشت این برگه بنویسید.

تعمق فکری مسیحانه ، مطالعه کتاب مقدس و دعا جسم و جان را شفا خواهد داد.

بخش مربوط به ورزش را بخوانید و خلاصه ای از آن را در پشت این برگه با تجربیات خود بنویسید.

چرا نوشیدن آب مهم است. در پشت برگه بنویسید.

بر اساس کتاب پیدایش چه نوع غذاهائی برای ما معرفی شده است؟

آیا کتاب مقدس خوردن گوشت خوک را گاهی اوقات مجاز دانسته است؟

الکل معده را تحریک میکند در نتیجه باعث خونریزی معده میشود.

تجربیات خود را در مورد راه سلامتی برای ما بنویسید .

بهداشت روانی و جسمی

"اندرز"

- ۱- همیشه تمیز و مرتب باشید و مراقب بهداشت شخصی خودتان باشید.
- ۲- به تغذیه خود برسید، شخصی که انرژی دارد خیلی بهتر و مصمم تر می تواند رفتار کند.
- ۳- حس شوخ طبعی را در خود پرورش دهید.
- ۴- تأثیر معجزه آسای لبخند بر لب داشتن را تجربه کنید.
- ۵- مدت زیادی تنها نمانید، راههای بسیاری برای پیدا کردن دوست و آشنا وجود دارد.
- ۶- هیچ گاه محو دیگران نشوید، بلکه این مواقع را بشناسید و از بین ببرید.
- ۷- لااقل یک بار در روز خود را در آینه دقیقاً نگاه کنید. یکی از دلایلی که شما را محو دیگران می کند، این است که همیشه فقط دیگران را می بینید، مثلاً در یک میهمانی، فقط محاسن دیگران را دیده و یا در یک سخنرانی، فقط شخص سخنران را می بینید، بعد آنها را در ذهن خود بزرگ جلوه داده و احساس کمبود در خودتان می کنید. اما با کمی تفکر و شناخت خودتان می توانید شما هم از راههای مناسبی جلب توجه کنید و استعداد خود را نشان دهید.
- ۸- زیاد در خانه نباشید. سعی کنید کاری حتی جزئی برای خود بیابید، مواقعی که بی کار نیستید، نگرانی کمتری هم دارید.
- ۹- تعریفی که دیگران از شما کرده اند و همین طور موفقیت های خود را یادداشت کنید تا فراموش نشوند.
- ۱۰- اگر ویژگی خوبی در شخصی دیدید به او بگویید. البته در این کار نه تملق کنید و نه اغراق.
- ۱۱- چند بار در روز به خودتان تلقین کنید که شخصی مقتدر و استوار هستید که می توانید مشکلات خود را حل کنید. این را قبول داشته باشید که بسیاری از افکار منفی شما، ساخته ذهنیات و باورهای اشتباه خود شماست که چون مدت زیادی به آن فکر کرده اید، این افکار در شما تقویت شده، طوری که دیگر به اشتباه بودن آن پی نمی برید. این افکار منفی را در خود جستجو کنید و روی کاغذ بنویسید و در مورد آن فکر کنید تا متوجه غیرمنطقی بودن آن بشوید.
- ۱۲- قوه خلاقیت خود را آزاد بگذارید و تا حد امکان به آن عمل کنید، حتی راههایی را که دیگران هرگز نرفته اند شما می توانید امتحان کنید. البته اول در مورد آن بیاندیشید. هرچه بیشتر کارهای عاقلانه انجام دهید بیشتر می توانید شخصیت منحصر به فرد خود را بشناسید و از خودتان بیشتر خوشتان می آید. اگر این طور باشید، درمی یابید که گاهی مشکلات هم درصد نشان دادن راههای تازه ای در زندگی، به ما هستند. می توانید خود را امتحان کنید، خلاقیت خود را به کار ببرید و ببینید غیر از مواردی که در این مقاله آمده شما چند راه دیگر برای رسیدن به سلامتی روانی می توانید پیدا کنید.
- ۱۳- خود را فدای دیگران نکنید. وقتی بیش از حد برای دیگران مایه می گذارید و بعد می بینید که به قدر کافی از شما قدردانی نشده و دیگران زیاد به فکر شما نیستند، آن وقت به خاطر زحماتتان، سر دیگران منت می گذارید و آنها را از خود می رانید، آن گاه احساس تنهایی می کنید که مخصوصاً خانم ها خیلی مرتکب این اشتباه می شوند.

۱۴- دلسوزی دیگران را برای خود برنیانگیزید، بعضی از افراد، تنها وسیله دفاعی که دارند این است که با گریه های مداوم و یا درد دل کردنهای مشقت بار خود را ضعیف و ترحم انگیز جلوه دهند، اما اگر این طولانی مدت و به دفعات متعدد باشد باعث می شود دیگران از او دور شوند و او را به عنوان شخصی همیشه شاکی بشناسند.

۱۵- وقتی را به خودتان اختصاص دهید تا فارغ از مسائل زندگی به خودتان بپردازید. می توانید ارزیابی از خود و زندگی تان داشته باشید و به این بیاندیشید که چگونه می توانید بهتر رفتار کنید و یا می توانید به دیدار از دوستان، تماشای آثار هنری، تفریح و یا خرید کردن برای خودتان بروید.

حتی اگر فرزندی دارید که مانع از این می شود که شما کمی با خودتان تنها باشید می توانید از یک مشاور کمک بگیرید تا به شما بگوید چگونه می توانید وقتی را هم به خود اختصاص دهید. بعضی خانم ها آنقدر محو وظیفه مادری خود می شوند که از خود و نیازهای خود دست می کشند و بعضی پدرها هم آنقدر غرق کار کردن می شوند که از بقیه مسئولیتی که در قبال فرزند و مخصوصا خانم خود دارند، غافل می شوند. هیچ گاه اسیر یک زندگی مکانیکی و یکنواخت نشوید.

۱۶- وقتی را برای تفریح کردن در نظر بگیرید و به دامن طبیعت بروید.

۱۷- برای خودتان هدیه بخرید، هیچ احتیاجی نیست که این کار را حتما در روز خاص انجام دهید. این هدیه می تواند یک لباس، یا یک مجسمه برای اتاقتان و یا یک شاخه گل که نشانه علاقه شما به خودتان است، باشد.

۱۸- به جای تقلید از دیگران، سعی کنید ویژگی های ذاتی خود را بشناسید و این را بدانید که شما انسانی منحصر به فرد هستید.

۱۹- جملات و اشعاری را که به شما روحیه ای قوی می دهند روی کاغذی نوشته و در مکانهای مختلف، جلوی دید خود قرار دهید.

۲۰- تا حد امکان احساسات خود را نشان بدهید و آنرا سرکوب نکنید. مخصوصا احساسات و هیجانات منفی مثل ترس، خشم و اندوه، اگر روی هم انباشته شوند، بالاخره خود را به صورت یک مشکل روان تنی مثل مشکلات قلبی، فشار خون ... نشان خواهند داد، شما می توانید راههای مناسبی برای تخلیه آنها بیابید.

از طرف دیگر سعی کنید هیجانات مثبت خود را هم نشان بدهید، هیجان فقط یک امر درونی نیست بلکه باید نمود بیرونی هم داشته باشد.