

Thân Tâm Mạnh Khỏe # 6:

SONG VUI VE TRE TRUNG

-----\*\*\*\*-----

Quý vị thường hỏi thăm nhau là: Anh Chàng có khỏe không? Mà ít khi hỏi: Anh Chàng có vui (niềm vui) nào không? Vì nếu có niềm vui vãn là lúc ta giảm được 90% bệnh tật và làm cho Thân Tâm ta vui vãn, khỏe mạnh và trẻ trung.

A-*Những điều giúp Bạn Vui vãn :*

1/ Nên tôn trọng những khác biệt và đi xa t, tôn trọng với những người thân nhất của mình v, chúng, cha mẹ, con cái, để tránh những tổn thương, nóng nảy

2/ Nên tìm cho mình có những người, người trí để giúp ta bớt căng thẳng sau những

công việc gia đình hay nếm làm việc và ngoài xã hội, sẽ giúp mình yêu đời hơn.

3/ Thành thạo nên có cuộc đi vắng cần tham quan cùng với các Hội đoàn, hay ra ngoài thành phố để nhìn thấy thiên nhiên hùng vĩ và mang thêm trải nghiệm.

4/ Giúp những công việc khó khăn ta cảm vui vẻ, bình tĩnh sáng suốt, thì tốt xem xét mọi mặt rồi sẽ quyết định chuyên nghiệp, đừng có vội vàng hấp tấp quá sẽ có hại.

5/ Nhân vô thập toàn, câu này rất đúng, ai cũng có lúc lầm lỗi; nên nên biết can đảm nhận lỗi và sửa lỗi thì tâm hồn sẽ bình an và vui vẻ trở lại.

6/ Nên chọn cho mình một người bạn tốt để học, xây dựng và học hỏi nhau về tinh thần, không vì lợi ích thì luôn giữ lấy, đừng gặp gỡ trao đổi thẳng thắn.

**B- - - - -** *Những điều giúp Bên Trẻ Trung:*

1- Nên chọn thêm bạn mới có năng động tính mình cần phải học. Nên tìm dịp sinh hoạt vui chơi trong các Nhóm học hỏi, phục vụ, làm thiện nguyện.

2- Nên thu lòng mến bài hát, mến bài thơ hay hoặc mến câu chuyện vui thanh tao, đôi khi cần thì hát, ngâm thơ, kể chuyện trong mến bạn học vui nào đó.

3- Vào dịp lễ nào đó, bạn nên mua mến ít quần áo mới cho học tập trang, và cho bạn mến quần áo cũ trông không học tập học có vẻ già nua.

4- Bạn nên có năng ý tưởng học quan trọng đi sống đi chi cần thì học học khó khăn không đáng quan ngại, và tu luyện tinh thần cho mến đi u gì bạn đang tin tưởng.

5- Bạn nên biết hít không khí trong lành, ngắm mến trời lên xuống vào buổi sáng hay buổi chiều dịp trời và đi bách bộ trên mến cánh đồng rộng rãi, xanh tươi.

6- Mỗi ngày bạn nên tập cho bạn một mặt cười và làm cho người khác cùng cười với bạn, cũng như đi đứng, nói năng nhanh nhẹn vui vẻ lên, bạn bớt như người già nua.

7- Luôn giữ thân tâm thoải mái, lo lắng ngay như người căng thẳng, thở ra hít vào thật sâu, và tập thở trước như người lúc gặp người lạ, rời thân tâm bạn bớt lo âu ngay.

*Phó t : Huyền Đĩnh-Nguyễn Văn Đĩnh*