



نصائح لمن تجاوزوا الأربعين

متعكم الله بالطاعة والصحة والعافية

■ : النصيحة الأولى :

. عليك بالحجامة كل سنة وإن لم تشعر بالمرض

■ : النصيحة الثانية :

اشرب الماء دائماً وإن لم تشعر بالعطش .. فأكبر المشاكل الصحية و أغلبها . من نقص الماء في الجسم

■ : النصيحة الثالثة :

العب الرياضة وأن كنت في قمة انشغالك .. لا بد من تحريك الجسم ولو . بالمشي فقط

■ : النصيحة الرابعة :

قَلِّ الطَّعام بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه ، واطرك شهوة الطَّعام المفرطة . لأنها لا تأتي بخير أبداً .

■ : النصيحة الخامسة :

اطرك استخدام السيارة ما أمكن .. وسر على قدميك إلى المسجد ، البقالة الخ.....

■ : النصيحة السادسة :

. اترك الغضب لاتزعل .. حاول أن تتغاضى عن بعض الأمور

■ : النصيحة السابعة :

اطرك مالك في الشمس ، كما يقال ، واجلس في الظل .. أنفق على نفسك وعلى . من حولك بما يرضي الله.. فالمال جُعِلَ لنحيا به لالنحيا من أجله

■ : النصيحة الثامنة :

لا تذهب نفسك حشرات على أحد ، ولا على شيء لم تستطع تحقيقه ، ولا على شيء لم تستطع امتلاكه ؛ تجاهل ذلك ، وتغافل عنه.

■ : النصيحة التاسعة :

تواضع ثم تواضع .. فالمال والجاه والقوة والنفوذ ،كلها أمور تفسدُ بالكبرِ والغرور .. والتواضع هو مايقربُ الناس إليك ويرفعُ به الله قَدْرَكَ .

■ : النصيحة العاشرة :

إن تَلَوْنَ شعراً رأسِك بالشَّيب دليل على أن الحياة الأفضل قد بدأت: تفاعل ، عش



. بِالذِّكْرِ، سَافِرٌ، مَتَّعَ نَفْسَكَ بِالْحَلَالِ .. لَا تَسْهَرُ! نَمِ مَبَكْرًا وَاسْتَيْقِظْ مَبَكْرًا

● : النَّصِيحَةُ الْأَخِيرَةُ

عَلَيْكَ مَعَ تَقْوَى اللَّهِ وَطَاعَتِهِ أَنْ لَا تَتْرِكَ صَلَاتَكَ أَبَدًا فَهِيَ وَرَقَتُكَ الرَّابِحَةُ فِي الدُّنْيَا
. وَيَوْمَ لَا يَنْفَعُ مَالٌ وَلَا بَنُونَ