

Kıdemli Vatandaşlara Tavsiyeler

Bu tavsiyelerden bazılarının yerine getirilmesi kolay olmasa da uygulamaya çalışınız. Sağlıklı, mutlu bir yaşam dileğiyle.

- ▶ Sizi üzecek, kızdıracak konuşmaları, tartışmaları ve haberleri dinlemeyiniz, önemsemeyiniz.
- ▶ Geçmişte yaşadığınız sıkıntıları, başarısızlıkları ve acıları hatırlamayınız.
- ▶ Gerekmedikçe başkalarının işlerine, inançlarına, kıyafetlerine ve yaşam tarzlarına karışmayınız.
- ▶ Tartışmayınız, sataşmayınız, uyumlu ve merhametli olunuz.
- ▶ Kızmayınız, kızdırmayınız, kimseyi incitmeyiniz ve kıskandırmayınız.
- ▶ Lüzumsuz yere eleştirmeyiniz, çekiştirmeyiniz, hor görmeyiniz, mütevazı ve olumlu olunuz.
- ▶ Kimseyi üzmemeyiniz, üzmeyiniz, endişelenmeyiniz, heyecanlanmayınız, soğukkanlı ve neşeli olunuz.
- ▶ Eve kapanıp kalmayınız, arkadaşlarınızdan ve çevrenizden kopmayınız, hobilerinizi, bedeni ve zihni faaliyetlerinizi sürdürünüz.
- ▶ Yaşamdan zevk alınız, karamsar ve kötümser olmayınız, kendinize güveniniz, hoşgörülü ve güler yüzlü olunuz.
- ▶ Sağlığınızın, mutluluğunuzun ve huzurunuzun bozulmaması için gereken tedbirleri alınız.
- ▶ Periyodik doktor kontrollerini (Check-up) ihmal etmeyiniz.
- ▶ Yaşınıza ve sağlığınıza uygun sporları, egzersizleri düzenli olarak yapmaya çalışınız.
- ▶ Evhama kapılmayınız, moralinizi bozmayınız, ümidinizi ve cesaretinizi yitirmeyiniz, iyimser olunuz ve halinize şükrediniz.
- ▶ Aldırmayınız, boş veriniz, sinirlenmeyiniz, neşeli, güler yüzlü, tatlı dilli, hoşgörülü, iyimser ve çok sabırlı olunuz.
- ▶ Bilginiz ve tecrübenizle gençlere faydalı olunuz.
- ▶ İyilik yapınız ve yardım ediniz.

Selahattin ÇETİNER
Eski İçişleri Bakanı