



منفی توجه کرده اند ؟

برای ذهنی بهاری بایستی :

- به مسائل با شیوه ای نو نگاه کنیم. هر از چند گاهی نگرش به مسائل از دیدگاه تازه زوایای پنهان زیادی را برای ما آشکار می کند و سبب می شود تا تصمیمات بهتری بگیریم.
- مثبت اندیش باشیم. افکار مثبت، افکاری سازنده و انرژی بخش هستند که بر اثر تکرار و تمرین به ذهن راه می یابند و در این صورت کنترل افکار در دستان ما است .
- بخشیدن خود و دیگران و فراموش کردن آنچه که اتفاق افتاده و به فراموشی سپردن خاطرات بد و جایگزین کردن خاطرات خوش .
- نگاه منصفانه و واقع بینانه به همه ابعاد زندگی داشتن .مثال معروف لیوان پر و خالی را می دانید. حتی اگر قطره ای آب در لیوان باشد، بهتر است که آنرا این گونه توصیف کنید: من در لیوان خود مقداری آب دارم! (کمیت آن اهمیت چندانی ندارد. بلکه وجود آب در لیوان مهم است . و این شامل سلامتی، شادی، ثروت، موفقیت و همه چیزهایی می شود که می توان به داشتن آنها افتخار کرد و سپاسگزار خداوند بود.)
- و.....

پس از هم اکنون می توانیم ، در خانه ذهن خود بجز خاطرات، اندیشه ها و باورهای مثبت که همچون اثاثیه باارزش باعث راحتی و خوشحالی ما می شوند، بقیه افکار و نگاههای منفی را که باعث آزار و اذیت روحی روانی می شود را دور ریخته تا مجالی برای پیدایش اندیشه های تابناک که اهداف و برنامه های سازنده ای را به همراه دارند فراهم آوریم.

کوتاه سخن اینکه موفق ترین انسانها کسانی هستند که توانسته اند در ذهن خود اندیشه های نو و مثبت داشته باشند .

سال سلامتی، شادی و سرزندگی برای شما عزیزان آرزومندیم

راستی، در خانه ذهن شما چه می گذرد؟

ذهن آدمی کارگاه تولید فکر است که از منبعی به نام ضمیر ناخود آگاه سرچشمه می گیرد ، ضمیر ناخودآگاه همه ما پر از خاطرات تلخ و شیرین گذشته است.

ذهن ما همانند اتاقی خالی است که افکار و اندیشه ها در آن رفت و آمد می کنند. گاهی در آن می مانند و گاه آن را ترک می کنند. کسانی که وابسته به خاطرات گذشته هستند، افکار و اندیشه هایشان این خاطرات را مرور می کند، آنها را ارزیابی کرده و آنچه را که دلبستگی بیشتری به آن دارد، نگاه می دارد و هر از گاهی به آنها فکر می کند. کم کم به آنها خو می گیرد و آنها را ملاک و معیار انتخاب رفتار خویش قرار می دهد و اینها در قالب احساسات و اندیشه های آنها، خود را نشان می دهد.

مهرورزی، محبت، ستایش، خوبی ها، امید، بخشیدن خود و دیگران... نشانه های سلامت روان و برخورد منطقی و زندگی در اینجا و اکنون است

اما نا امیدی، کینه و نفرت، بدبینی و... که ویروس های روان هستند و از قدرت تخریب بالایی برخوردارند، نشانه ذهن ملامتگر و بدبین است.

البته این موضوع بسته به این است که چگونه می اندیشید و چه طرحی برای امروز و فردایتان دارید.

نوزایش، رمز یک ذهن بهاری است

یک ذهن بهاری همچون یک بوم سفید است که هرچه در آن نقاشی کنید ، نقش می بندد.

ایا می خواهید یک جنگل سرسبز و زیبا در آن نقاشی کنید که پر از نهال های جوانه زده و زبیاست و جوی آبی در آن جاری و روان است و لبریز از زندگی و شادابی است یا عکس آن را می خواهید و یا اصلا چیزی نمی خواهید و برنامه ای ندارید ؟

اگر عکس آن مد نظر باشد ذهن شما دیگر بهاری نیست تنها در فصل بهار به سر می برد بدون اینکه متوجه حضور این بهار زیبا و پر از شگفتی باشد یک ذهن بهاری شاهد تولد ی دیگر در خود است و این زایش را با تمام وجود در خود حس و لمس می کند. یک ذهن بهاری به فصل ها و ماه ها و روزهای پرفراز و نشیب و تلخ .. که پشت سر گذاشته است نمی اندیشد بلکه تولدی دیگر یافته است او یک نوزاد است نوزادی که می تواند خود را آنگونه که دوست دارد بزرگ کند و بپروراند.

آیا هرگز اندیشیده اید:؟

به طبیعت بنگرید که چگونه در پاییز و زمستان برگ و بار کهنه خویش را به دور انداخته و پس از چندی دوباره نو می شود؟

به آب نگاه کنید! اگر آب، این مایه حیات مثل همه موجودات به همین شکل و بدون تغییر و تحول در کره زمین به حیات خود ادامه می داد، بدون شك پس از مدتی می گندید و همه اقیانوس ها و دریاها به مرداب بزرگی تبدیل می شدند هیچ فکر کرده اید که از بدو پیدایش زمین تاکنون، چند بار؟ چند هزار بار؟ چند میلیون و میلیارد بار و چند... بار، آبهای جهان تبدیل به بخار و ابر شده و سپس به صورت برف و باران به روی زمین بازگشته اند؟

حتی پوست بدن و بسیاری از سلول های بدن انسان در طول زندگی خود چند بار «نو» شده اند؟

اگر این نوزایشها نبود، انسان و بقیه موجودات نیز همانند اسباب و اثاثیه زندگی، کهنه و مستعمل شده و دیگر کارایی خود را از دست می دادند و بیمارگونه به حیات خود ادامه داده و از زندگی خویش لذت نمی بردند.

حال که چنین ویژگی و توانایی برای نوزایش در وجود آدمی نهفته است، پس چرا عده ای خود را از این موهبت محروم می کنند و احساسات ناخوشایند و اندیشه ها و خاطرات تلخ... را رها نمی کنند.

آیا آنها به ضرر و آسیب های ذهنی، جسمی و روانی این خاطرات و افکار