

سالها دل طلب جام جم از ما می کرد
آن چه خود داشت ز بیگانه تمنا می کرد

هرگاه ذهن انسان به افق تازه‌ای از اندیشه‌ی مثبت گسترش یابد، دیگر هرگز به موقعیت اولیه‌ی خود باز نخواهد گشت. گویی از دروازه‌ای گذشته است که بازگشت به مکان و موقعیت پیشین، برایش ممکن نیست و آن، چیزی نیست جز تفکر مثبت (دگرگونی).

دگرگونی‌هایی همچون:

• **تمایل به اندیشیدن و عمل کردن به جای ترس از تجربه‌های گذشته**
گفت گذشته دردناک و آینده نامعلوم است
گفتم زندگی آب‌تنی کردن در حوضچه‌ی اکنون است

• **توانایی قاطع برای لذت بردن از هر لحظه‌ی زندگی**

گفت زندگی‌ام از تجربه‌ها خالی‌ست
گفتم زندگی خالی نیست، مهربانی هست، سبب هست، ایمان هست

• **عدم تمایل به قضاوت و داوری در مورد دیگران**

• **عدم تمایل به تغییر و تفسیر اعمال دیگران**

• **عدم تمایل به نگران شدن**

• **تشکر و قدردانی مکرر و احساس رضایت باطنی از خداوند، مردم و طبیعت**

گفت خدا را کجا می‌توان یافت

گفتم در همین نزدیکی، لای این شب‌بوها، پای آن کاج بلند

• **برخورداری از چهره‌ای متبسم**

زندگی یعنی همین پروازها

صبح‌ها، لبخندها، آوازه‌ها

واژه‌های زیباتر از لبخند نیست

با لب خندان، کسی در بند نیست

یک لبخند تنها چهره‌ی انسان را آرام و زیبا می‌کند بلکه آرامش و زیبایی درونی نیز به او می‌بخشد.

• **آمادگی فراوان برای پذیرش عشق و کشش غیرقابل کنترل برای ایثار؛ عشق**

یعنی ایثار!

نگاه کن! پروانه را که جان عزیز خویش را فدای شعله‌ی شمع می‌کند و هستی‌اش را با ایثار و عشق در

کویر آتش می‌سوزاند.

رمز خوشبختی به جز در عشق نیست

کی شود زیبا بدون عشق زیست

دکتر حمیدرضا ترابی

متخصص بیماری‌های مغز و اعصاب

«کلامیم دوست ندارم جوانی را مگر این‌که یا دانشمند یا دانش‌آموز باشد.» (امام صادق ع)

دگرگونی ذهن