



خود و برند ذهن

می‌شویم که آن را واقعیت محض می‌پنداریم. این مسأله به آن می‌ماند که در سالن سینما چنان فیلم را باور کنیم که از جای خود برخاسته، خطاب به بازیگر روی پرده فریاد بزنیم: «مواظب باش! یک نفر پشت سر توست.» بعضی وقت‌ها انسان، چنان غرق در تفکرات ذهنی می‌شود که ناخودآگاه، واکنش نشان می‌دهد و اگر این تفکرات، هیجانی و ناراحت‌کننده باشد، دچار عرق‌زدگی شده و درحالی‌که کوچک‌ترین تحرک فیزیکی نداشته، بسیار خسته می‌شود. آیا واقعاً آن تفکرات، اتفاق افتاده که این چنین واکنش جسمی فرد را موجب شده است؟

در خارج، هیچ اتفاقی نیفتاده است؛ تمام آن چیزهایی که در ذهن ما شکل گرفته، ساخته و پرداخته‌ی ذهن بوده و واقعیت بیرونی ندارد اما در زندگی ما نقش واقعی و جدی ایفا کرده و زندگی‌مان را تحت‌تأثیر قرار داده است.

تصورات ذهن، نه تنها واقعیت وجود خود، بلکه واقعیت وجود دیگران را نیز تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. این که می‌گویند: «دل به دل راه دارد»، منظور همان ذهن است که فکرِ همدیگر را می‌خوانیم. درحقیقت آن چه ذهن ما تصور می‌کند، می‌تواند به حقیقت مبدل شود. پس ما با ذهن‌مان هم می‌توانیم روی دیگران تأثیر بگذاریم. به همین دلیل باید خیلی مواظب باشیم - چه به‌طور فیزیکی و چه ذهنی - اگر روی دیگران تأثیر بگذاریم، در پیشگاه حق و حقیقت مسؤولیم. ذهن، هم می‌تواند منبع افکار منفی باشد و هم منبع افکار مثبت؛ اگر ذهن را کنترل کرده و افکار را پالایش

آیا می‌دانید که شما صاحب نیرویی خارق‌العاده و جادویی هستید که با آن می‌توانید خود را در آن واحد، خوشحال یا غمگین سازید؟ با این نیرو می‌توانید هر چیزی را خراب و ویران یا کامل و بی‌نقص ببینید. این نیرو تمام چیزهای مربوط به شما را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد، می‌تواند شما را زیبا یا زشت، دوست‌داشتنی یا منفور، مقتدر و قوی و یا ترسو و زبون بنمایاند، می‌تواند منبع بی‌پایان الهام و خلاقیت یا نیروی نابودگر موفقیت‌ها و رؤیاهای شما باشد. این نیرو، قدرت ذهن شماست.

ما همیشه در زندگی به‌دنبال نیرویی هستیم که از طریق آن بتوانیم زمام امور و سرنوشت خود را به‌دست بگیریم اما از این حقیقت غافلیم که برترین قدرت‌های جهان، در وجود خودمان نهفته است.

سال‌ها دل طلب جام‌جم از ما می‌کرد

آن چه خود داشت ز بیگانه تمنا می‌کرد

ذهن ما همانند پروژکتور، فیلم تصاویر و داستان‌ها را روی پرده‌ی خودآگاه می‌افکند. این تصاویر و داستان‌ها، همان احساسات، عواطف، تجارب، زخم‌ها و افکاری‌ست که از زمان کودکی یا زندگی‌های گذشته، در ذهن‌مان انباشته شده‌اند. این فیلم، مجموعه‌ای از احساسات فروخورده است که هر روز تصویرش را بر انسان‌ها یا شرایطی که در مسیرمان قرار می‌گیرند، می‌افکنیم اما اغلب فراموش می‌کنیم که مشغول تماشای فیلمی هستیم که از پروژکتور ذهن‌مان به بیرون افکنده می‌شود و می‌اندیشیم که هرآن چه می‌بینیم، واقعیت دارد. ما چنان غرق تماشای فیلم

خنده، هوا را آلوده نمی‌کند

- شادی، اشتیاقی رهاست که نمی‌توان مانع آن شد.
- ما هیچ وظیفه‌ای را به اندازه‌ی وظیفه‌ی شادبودن، ناچیز نمی‌پنداریم.
- شادی قابل تعریف نیست، بلکه قابلیت‌ست که در وجود هر انسانی نهفته شده و هدف، محسوب نمی‌شود.
- چه شادی‌هایی که زیر پاهای انسان سرکوب شدند زیرا بیش‌تر انسان‌ها به آسمان توجه دارند و آن‌چه زیر پاهای‌شان است را نادیده می‌گیرند.
- زمانی که دری از شادی بسته می‌شود، در دیگری گشوده می‌شود اما اغلب، آن‌قدر به آن در بسته توجه داریم که دری را که برای‌مان گشوده است، نمی‌بینیم.
- سعادت، بیش‌تر به اثری که زندگی بر شما می‌گذارد، بسته است تا آن‌چه که اتفاق می‌افتد.
- رمز سعادت، در انجام تمایلات نیست، بلکه در تمایل داشتن به انجام چیزهایی‌ست که باید صورت گیرد.
- به‌ازای هر دقیقه عصبانیت، ۶۰ ثانیه شادی را از دست می‌دهید.
- سعادت در اوج پدید می‌آید؛ آن‌چه که در قعر وجود ندارد.
- بیشتر مردم تقریباً به‌همان اندازه شاد هستند که انتظارش را دارند!

گردآوری و تنظیم: حسام عباسی



کنیم، قطعاً سعادتمند خواهیم شد. درواقع ما با کنترل ذهن، خود را به‌دست خرد و هوش آسمانی سپرده‌ایم که آفریننده‌ی ما بوده و به تمام زوایای زندگی‌مان کاملاً آگاه است.

ما مجبور نیستیم به هرآن‌چه به ذهن‌مان می‌رسد، توجه کنیم. وقتی می‌بینید یکی از افکار می‌خواهد شما را به مقصدی ببرد که مورد علاقه‌تان نیست، خیلی ساده آن را با فکر مثبت‌تر و بهتری عوض کنید.

افکار ما همانند آهن‌رباست و انرژی‌های مشابه را می‌رباید. با نگاه‌کردن به صورت آدم‌ها، انرژی آنان را احساس می‌کنید و جنس افکارشان را می‌فهمید. البته منظور، نگاه‌کردن با بصیرت است؛ بصیرت است که می‌تواند افکار ذهن را پالایش کرده و از ورود افکار ناسالم به حوزه‌ی تصمیم‌گیری و عملیاتی جلوگیری کند.

پس فلسفه‌ی وجودی ذهن و نوع وظیفه‌ی آن، مستلزم افکارسازی مداوم بوده و نمی‌توان یک ذهن خالی و بی‌دغدغه را متصور شد و یا گفت که «ذهن من از هرگونه افکار منفی، خالی شده و فقط افکار مثبت در آن جریان دارد.» البته غلظت نوع افکار می‌تواند به‌سمت مثبت یا منفی تغییر کند؛ به‌نحوی که جا برای دیگری، بسیار کم و ناچیز باشد.

همان‌طور که گفتیم، وظیفه‌ی اصلی ذهن، افکارسازی و تحرک افکار در جهت‌ها و شکل‌های مختلف است، پس نباید از ذهن توقع داشته باشیم که به‌راحتی و به‌طور صددرصد در سلطه‌ی ما باشد.

خود برتر، با ذهن متفاوت است. ذهن، هم‌چون ماشینی‌ست که هم توانایی مثبت‌بودن دارد و هم توانایی منفی‌بودن اما خود برتر، آن چیزی‌ست که ما به‌خاطر آن آفریده شده‌ایم. واقعیت وجودی ما، همان خود برتر ماست. ذهن به‌طور مطلق، دشمن خود برتر یا دوست آن نیست، بلکه بسته به استفاده‌ی ما از آن، رفتار می‌کند.

خود برتر ما چیزی جدا از ذهن است و عامل شخصیت ماست. شخصیت واقعی ما، نشان‌دهنده‌ی قدرت خود برتر ماست. مدیریت ذهن درواقع مدیریت انسان است. اگر ما ذهن را مدیریت کنیم، گویی تمام جنبه‌های زندگی‌مان را مدیریت کرده‌ایم. ذهن همانند تلویزیونی‌ست که بی‌نهایت کانال دارد و هر کانالی را می‌توان انتخاب کرد. تنوع و تعدد کانال‌ها موجب می‌شود در یک خانواده‌ی معمولی نیز برای انتخاب کانال‌ها از سوی والدین، مدیریتی صورت‌بگیرد. بنابراین لازم است ما در انتخاب کانال‌های تلویزیون ذهن‌مان، دقت کافی به‌خرج داده و زندگی‌مان را دچار هرج و مرج فکری و عملی نکنیم.

این مدیریت درواقع به‌عهده‌ی خود برتر ماست. خود برتر ما، هدف اصلی آفرینش ماست و بر پایه‌ی رشد و کمال بنا شده است. هرچه غیر از خود برتر که در اثر عدم حضور آن به‌وجود می‌آید، منجر به بروز مشکلات عیدیه‌ای می‌شود که زندگی‌ها را به بیراهه می‌برد.

منابع:

- «رازهای ده‌گانه‌ی زندگی» «باربارا دی‌آنجلیس» ترجمه‌ی «نسرین گلدار و ناهید پایدار»
- «ذهن زیبا» «دکتر ژوزف مورفی» ترجمه‌ی «هوشیار رزم‌آزما»

...کریم عباس‌نیا