

تا ابد شاد بودن

برنامه‌ریزی فکری

در فاصله‌های زمانی مختلف، مطمئن شوید که فکرتان برنامه‌ریزی شده و به‌طور منظم عمل می‌کند و به‌طور اتفاقی تصمیم نمی‌گیرد. افکار برنامه‌ریزی نشده و تصادفی و رؤیای روزانه، علامتی از ضعف فکری است و دلالت بر این می‌کند که به‌جای کنترل «ضمیر ناخودآگاه»، با آن درگیر می‌شوید. افکار آگاهانه‌ی شما باید به‌خوبی فعال باشد و ضمن آگاهی کامل، حالت فرماندهی خود را بر زیرگروه‌های خویش (مانند ضمیر ناخودآگاه) داشته باشد.

با رفتن به حالت بی‌حالی و تنبلی و رؤیای روزانه، تمایل دارید که «ضمیر ناخودآگاه» بر ذهن آگاه تأثیر داشته باشد؛ بنابراین مطمئن باشید فقط افکاری در ذهن خواهید داشت که به‌راستی بخواهید آن‌ها را در آن لحظه انجام دهید. این نکته اشاره به این دارد که در یک مسیر، قسمت اعظم وقت یک شخص، صرف افکار بیهوده می‌شود. از این آگاهی به‌سادگی می‌توان برای انجام‌دادن کارهای مفید استفاده کرد.

افکار مثبت

باید در ذهن خود، این عادت را توسعه دهیم که هر چیزی را، حتی اگر دارای بدترین موقعیت باشد، مثبت ببینیم. افکار منفی، ذهن را ضعیف می‌سازد، آن را بی‌قرار و بی‌تاب، مضطرب و ناپاک می‌کند. هر موقعیت منفی را با تعدیل و تنظیم وضع ذهنی خود به موقعیت مثبت تبدیل کنید. فرض کنید شخصی به شما دشنام می‌دهد یا در حالت عصبانیت، لقب‌های ناخوشایندی به شما نسبت می‌دهد؛ در آن هنگام به‌جای این که احساس بدی نسبت به او داشته باشید، فکر کنید که او در وضعیت خوبی نبوده؛ برای نمونه، غمگین بوده یا مشکلی داشته و هنوز هم حالت طبیعی ندارد و به این دلیل چنین مطالبی را گفته است اما علیه او بدخواهی و سوءنیت نداشته باشید؛ به این وضعیت، «مثبت» می‌گویند. با داشتن فکر مثبت، می‌توانید موقعیت‌های محیطی و فیزیکی مساعد و سودمندی را برای خود جذب کنید زیرا شما مطابق با قانون جاذبه‌ی روحی خود، موقعیت‌های فیزیکی را مطابق افکارتان جذب می‌کنید؛ برای نمونه، فرض کنید به‌طور مرتب یک فکر ترسناک مانند ابتلا به بیماری خاصی را در سر بپرورانید؛ درپی آن، درمی‌یابید که علامت و نشانه‌ی آن بیماری در شما شروع به تظاهر می‌کند. این قدرت فکر است.

با مثبت‌بودن، هاله‌ای از ارتعاشات مثبت در اطراف خود ایجاد کنید که نه فقط به خود شما، بلکه به سایر افرادی که با شما ارتباط دارند نیز منفعت می‌رساند؛ این هاله، همچنین شما را از اصابت آثار منفی سایرین حفظ می‌کند.

«ار. ام. کی. گویتا»



مهندس ماندانا دانش
عضو هیأت علمی