

تا ابد شاد بودن

سکوت، خلوت و خویشتن‌نگری

سعی کنید روزانه، زمانی را در سکوت و خلوت و تنهایی، به «مراقبه» بگذرانید و تلاش کنید در آن مدت، خویشتن‌نگری هم داشته باشید. چنانچه مواردی را می‌خواهید اصلاح کنید یا قوی‌سازی کنید که در آن دچار لغزش و اشتباه بوده‌اید، با روش تجزیه و تحلیل خویش، پیشنهادات ضروری را برای اصلاح به خویش بدهید.

در سکوت، انرژی ذهنی خود را ذخیره کنید. همیشه کم سخن بگویید. با صدای آرام صحبت کنید و در صحبت‌ها به نکات مهم اشاره نمایید. هرگز با صدای بلند و زیاد صحبت نکنید. از غیبت و بحث‌های غیرضروری بپرهیزید. همیشه هنگام صحبت کردن، هدف داشته باشید. از صحبت‌های بدون هدف خودداری کنید چراکه انرژی ذهنی و فیزیکی بسیاری در بحث‌های بیهوده به هدر می‌رود.

غلبه بر ترس

ترس، یک عامل کاهش‌دهنده‌ی انرژی ذهنی‌ست و سنگ اصلی لغزش در برابر پیشرفت ماست. از هرچه بترسیم یا به آن شک و تردید داشته باشیم، طبق «قانون جاذبه»، شرایط و موقعیت‌های آن را در اطراف خود جذب می‌کنیم و خود را در دام حلقه‌ای شریک و بدکار گرفتار می‌سازیم.

به یاد آورید که هیچ‌چیز به‌راستی ترسناک در این دنیا وجود ندارد و در جهان هیچ‌چیز برای تولید ترس در وجود ما طراحی نشده است.

یکی از بهترین راه‌ها برای از بین بردن ترس، این است که به‌عمد، از آن روی برگردانید و در مقابل آن بایستید و وجود آن را در ذهن خود انکار کنید تا زمانی که ترس‌تان به کلی از بین برود.

این یک قانون است که هرچه بیشتر از چیزی بترسید، بیش‌تر گرفتار می‌شوید و هرچقدر از آن نترسید و در مقابل آن بایستید و پایداری کنید، آن موضوع، غیرقابل لمس و متفاوت و اتفاقات، برعکس می‌شود؛ یعنی ترس (ترس ذهنی) از شما دور می‌شود.

حتی رویدادهای معروف روحی، سحر و جادو و ناراحتی‌های روحی و بسیاری دیگر از تأثیرات فراحسی، فقط در افرادی تأثیرگذار است که از لحاظ ذهنی ترسو، ضعیف و حساس هستند؛ این چیزها روی اذهان قوی، بی‌تأثیرند.

در هر مبارزه و برخوردی در زندگی، شجاعانه و با دید مثبت و ایمان واقعی به خداوند برخورد کنید؛ زیرا فقط او می‌تواند سلامت و امنیت واقعی را برای ما به ارمغان آورد.

«ار. ام. کی. گوینا»



مهندس ماندانا دانش
عضو هیأت علمی

