

کنترل قوای محرکه، مشاهده‌ی کنترل نفس و شکیبایی!

هنگام رنجش و خشم، عکس‌العمل سریع نداشته باش!

وقتی در نتیجه‌ی بعضی از مسائل ناگهانی و تنش‌ها و علائم بی‌ربط، با اظهارنظر بعضی از اطرافیان، احساس آشفتگی و بی‌قراری می‌کنید، عکس‌العمل آنی نشان ندهید و از خشم ناگهانی خودداری کنید. صبر کنید تا مدتی بگذرد. از انجام دادن هر کار یا گفتن هر چه که آشفتگی فکرتان را بیش‌تر می‌کند، روی برگردانید. بهتر است به‌طور موقت از شخص یا موقعیتی که موجب آشفتگی فکری شما شده، دوری کنید یا از مکانی که هستید، خارج شوید و مدتی را در تنهایی و سکوت بگذرانید. در آرامش، تمام اندیشه‌ها و افکار خود را بررسی کنید. در چنین موقعیتی است که با آن مشکل، بهتر مواجه خواهید شد. خشم، قدرت فکر منطقی را نابود می‌کند.

«ار. ام. کی. گویتا»



مهندس ماندانا دانش
عضو هیأت علمی

اگر در زندگی روزمره‌ی خود هر کاری انجام دهید یا هر چه به فکرتان می‌رسد بگویید و نتوانید بر اعمال‌تان نظارت داشته باشید، همه‌ی این‌ها نشانه‌ی ضعف فکری شماست. باید بتوانید بر افکار‌تان کنترل داشته باشید و هیچ‌وقت برده‌ی آن نشوید، بلکه فرماندهی فکر و احساس خود باشید. بگذارید که آن‌ها به‌عنوان خدمتکار شما کار کنند؛ به‌طوری که اجازه نداشته باشند از حد خود تجاوز کنند.

آنچه به‌طور آنی به ذهن می‌رسد (از ضمیر ناخودآگاه) یک‌باره بر زبان نرانید، بلکه ابتدا به‌طور صحیح، آن‌ها را بررسی کنید و بیازمایید، سپس به دلیل مصلحت، آن را برای زمانی خاص در ذهن خود نگاه دارید یا این‌که به‌طور کامل از آن صرف‌نظر کنید. با «تمرین شکیبایی»، به‌تدریج قدرتمند خواهید شد. این یک پیش‌نیاز ضروری برای زندگی موفق است.

همان‌گونه که با بستن سد و مهار کردن آب، قدرت آن افزایش می‌یابد، قدرت فکر نیز اگر کنترل شود، افزایش خواهد یافت.

بودن شاد تا ابد