

ذهن ها را باید شست

همانگونه که هنگام فرا رسیدن نوروز یا در زمان‌های دیگر خانه‌تکانی می‌کنیم و وسایل اضافی و غیرضروری را می‌بخشیم یا دور می‌ریزیم، در مورد ذهن نیز این مسئله مصداق دارد.

ما می‌توانیم این سنت نیکو را در مورد ذهن خود نیز انجام دهیم و هر از گاهی ذهن خود را خانه‌تکانی کنیم و حداقل سالی یکبار به صورت اصولی ذهن خود را از وسایل اضافی که برای ما سودی ندارند خالی کنیم. منظور از وسایل اضافی افکاری هستند که نه تنها باعث رشد ما نمی‌شوند بلکه موجب افت انرژی و عملکرد ما نیز می‌گردند. آیا تاکنون شده این افکار را مورد بررسی قرار دهید و سود و زیان آن را ارزیابی کنید؟ می‌توانید این کار را انجام دهید و بعد از این ارزیابی تصمیم‌گیری کنید. تصمیم به باقی ماندن و فکر کردن مکرر به آن و یا بیرون نمودن این افکار منفی از ذهن خود.

ما نمی‌توانیم همیشه مانع ورود این افکار شویم به عنوان مثال اگر بگوییم به میوه سیب نیاندیشید بلافاصله شکل آن در ذهن ما متصور می‌گردد پس مانع ورود این افکار منفی به ذهن نشوید ولی به حضور این مهمان ناخوانده ناخوب در ذهن خود کمک نکنید، نگذارید در ذهنتان ابراز وجود کند اجازه بدهید بیایند و رد شوند، شما فقط گذر افکار را ببینید و تسهیل‌گر خروج آنها شوید، آنگاه جایی را برای این افکار در نظر بگیرید وسیله‌ای مانند صندوقچه، کیف دستی و.. که بعد از خروج در داخل آن وسیله مورد نظر بروند. تصمیم بگیرید از هم‌اکنون هم‌زمان با آغاز سال نو روزی یک فکر منفی را بدین صورت از ذهن خود بزدايید، سپس ببینید که چه ذهن آرامی دارید هم‌اکنون برای افکار نو، احساس نو و رفتار نو فضای نو ایجاد کنید.

با پر و بال دادن به افکار منفی خواه مربوط به گذشته (اتفاق ناخوشایند گذشته)، خواه مربوط به زمان حال یا در خصوص آینده (ناامیدی در رسیدن به اهداف) باشد، مانع رشد و پیشرفت خود می‌شویم، به آرامش روانی خود آسیب می‌زنیم و وقت و انرژی را که باید برای کارهای دیگر بگذاریم صرف افکار بیهوده می‌کنیم. نحوه برخورد ما با افکارمان مصداق بارز این شعر است:

هر چه کنی به خود کنی گر همه نیک و بد کنی

ببیاید از همین الان نگذاریم افکار منفی در ما جراتمند شوند چرا که جراتمندی آنها، ما را فرسوده می‌سازد.