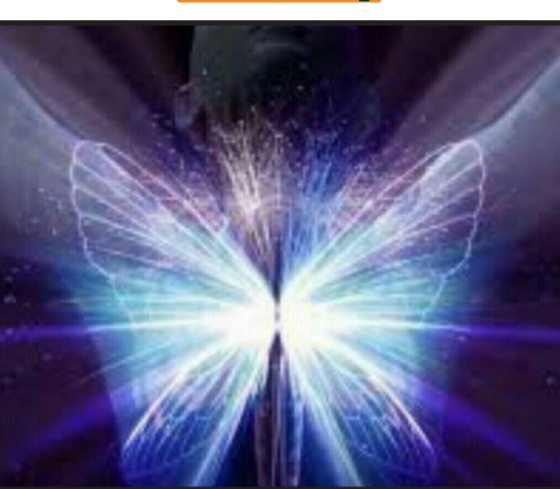


دفتر مرکزی: تهران، خیابان نجات الهی، روبروی خیابان اراک، کوچه ۴، پلاک ۴
فاکس: ۰۲۱۸۸۹۰۲۴۴ / ۰۲۱۸۸۹۲۱۳۷ / ۰۲۱۸۸۹۰۵۵۹۳ / ۰۲۱۸۸۹۰۴۴۲
پست الکترونیک: Etehademelat.ir / Info@Etehademelat.ir
 Etehademelat

افکار پویا



هر انرژی که از خودت ایجاد نی مانند فریاد زدن در کوهستان عیناً به خودت برمی گردد... انتخاب با توست مثبت بخواهی یا منفی... پس مثبت فکر کن و عمل کن!

دانشمندها به ضمیر نا خود آگاه می گویند بچه غول بی شعور! می دانید چرا؟

می گویند ضمیر ناخود آگاه بچه است چون منطق سرش نمی شود! می گویند ضمیر ناخودآگاه غول است چون مثل غول قدرت جادویی دارد و هر چیزی را می سازد!

می گویند ضمیر ناخودآگاه بی شعور است چون معنی واقعی چیزها را تشخیص نمی دهد و به نوعی فرق بین خوب و بد را نمی داند! فقط دستوری را که بهش داده می شود را انجام می دهد و خلق می کند!

هر فکری که در اثر تکرار و تلقین به باور تبدیل می شود، مثل یک درخواست از غول چراغ می ماند!

در واقع بچه غول ما، وظیفه دارد همه ی باورهای ما را بسازد و خلق کند!

هیچ کاری هم به خوب یا بد بودنشان ندارد!

یعنی آگه ما اینقدر به یک فکر منفی فکر کنیم و باورش کنیم، آن طبق وظیفه اش جادوگری می کند و همان فکر منفی را برلیمان خلق می کند! هیچ کاری هم ندارد که ما از ترسمان مدام به آن فکر منفی فکر کردیم،

اما دلمان نمی خواست که همه چیز آنطوری منفی باشد!

مثلا اگر یک نفر مدام به خودش بگوید که من خیلی فراموشکارم! همه چیز را همیشه از یاد می برم! بعد از چند بار تکرار شدن این حرف، این به یک باور تبدیل می شود

بچه غول بی شعور (ضمیر نا خود آگاه) می گویدچشم عللالدین! الان تو را به یک فراموشکار تبدیل می کنم...

مثلا اگر یکی مدام بگوید خسته شدم اینقدر این خانه بزرگ را جارو کردم! بچه غول این حرف را این گونه برای خودش معنی می کند که من این خانه ی بزرگ را نمی خواهم! لطفاً آن را از من بگیر، تا مجبور نباشم جارویش کنم.

باور

آن زمان که گلابه میکنی و از بدبختیهایت حرف میزنی، یادت باشد که لاشخورها به انتظار مرگ رُیاهایت کمین کرده اند تا بمیرند و به جانش بیفتند...

خواست باشد گفتارها سراغ شیرها نمی روند...

اما اگر ببیند شیری زخم برداشته و آرام آرام می خواهد جان دهد، با تمام قدرتشان بختر به سویش وحشیانه می پرند تا او را زمینگیر کنند و تاریخ زندگی اش را به اتمام رسانند...

با بسیاری از افراد که به صحبت می نشینیم، می بینم ناخواسته خود را به سوی مرگ می کشانند. اما عده ای می آیند و از سربلندیها و افتخار آفرینی هایشان سخن می گویند و آنوقت ادامه می دهند که دارای نقاط ضعفی نیز هستم که می خواهم آنرا پوشش دهم تا از تمام ظرفیتهای درونی ام استفاده کنم...!

مهم نیست چه کسانی تو را باور دارند ، فقط تو باید خودت را باور داشته باشی....

مدام شکر کنید:

من به خودم و توانایی های خودم باور دارم!!!!!!برم...

۱۰ عادت مضر که انسان را

از مسیر خوشبختی دور می کنند.

- نگرانی و دل‌مشغولی در مورد اینکه دیگران چگونه در مورد ما فکر می‌کنند
- تلاش برای راضی نگه داشتن همه
- نیاز به دانستن چیزهایی که به ما ارتباطی ندارند
- به هر سازی رقصیدن و دمدمی مزاج بودن
- هر چیزی را به هرکسی گفتن
- ایده‌آل گرایی
- سعی در کنترل کردن عوامل غیرقابل کنترل
- حد و مرز تعیین نکردن در روابط
- عدم یکپارچگی شخصیت (فاصله‌ی میان گفتار و عمل)
- در زندگی تسلیم ترس شدن

تغییرات فرکانسی؛

هر آنچه در طول روز برایتان اتفاق می افتد، با هر کسی روبرو میشوید و هر برخورد و رفتاری که با شما میشود، نتیجه سطح ارتعاشی اکنون شماست.

در صورتیکه از رفتار اطرافیان و یا شرایط جسمی و روحیتان احساس رضایت‌مندی لازم را ندارید کافیسف فرکانس خود را در سطحی قرار دهید که بواسطه این تغییر فرکانسی اتفاقات شروع به تغییر در جهتی کنند که شما خواهان آن هستید.

برای تغییر فرکانس خود بایستی احساساتتان را توسط چیزهایی که به شما احساس بهتری میبخشند ارتقاء دهید و این روند را آنقدر ادامه بدهید تا ضمیر ناخودآگاه تان این احساسات زیبا را به عنوان واقعیتی از زندگی شما بپذیرد.
شاد و پیروز باشید

اذان صبح	۴:۰۲
طلوع آفتاب	۵:۴۹
اذان ظهر	۱۳:۰۶
غروب آفتاب	۲۰:۲۵
اذان مغرب	۲۰:۴۵

اتحاد ملت

روزنامه

سیاسی، اجتماعی، اقتصادی

ورزشی، فرهنگی

صبح ایران

گوناگون

شنبه ۱ تیر ۱۳۹۸ / شماره ۴۴۲

۱۸ شوال ۱۴۴۰ – ۲۲ ژوئن ۲۰۱۹

صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی مطبوعاتی اتحاد ملت ایرانیان

مدیرمسئول: پویا وکیلی

سردبیر:شورای سردبیری

مسئول ای تی:مصطفی بهارلو

مدیر سازمان آگهی‌ها و امور استانها: رها طالبی‌اردکانی

اتحاد ملت روزنامه ای برای آنانکه خواهان زندگی موفق هستند؛

بزرگترین راز بشر



بر ذهن داشته باشید.

سبب قمرزی را در دست بگیرید و دقیق به آن نگاه کنید.

حال چشمانتان را ببندید و سبب را با تمام خصوصیاتش

تصور کنید. بعد از چند لحظه چشمانتان را باز کنید. دوباره

چشمانتان را ببندید و سبب قرمز را تصور کنید. این عمل را چندین بار تکرار کنید. شما به راحتی توانستید فرمانی به ذهن دهید و او هم فرمانبرداری کرد.

این تمرین ساده ای بود و شما می توانید در هر زمانی که اراده کردید اطلاعاتی را که می خواهید به ذهن بسپردید و باید این توان را هم داشته باشید تا جلوی افکار مزاحم را بگیرید. به همین سادگی یک تمرین برای تسلط بر ذهن انجام دادید: ذهن آرام و بدون تشویش، به سادگی اطلاعاتی را که شما می خواهید در خود جای می دهد، اما ذهنی مشوش و پر مشغله قادر نخواهد بود یا نظمی خاص فرمان شما را اطلاعات کند.

در دنیای پر استرس امروز باید محتاطانه گام برداشت، پیرامون ما پر است از وقایع و افرادی که همه را با عینک بدبینی نظاره می کنند و کلاً همه چیز برایشان سیاه و سفید چلوه می کند. در چنین محیطی چگونه می توان تسلط بر

ذهن پیدا کرد؟! فکر کنید اگر قرار باشد مدام با چنین افرادی مقابله کنید و نگذارید تا افکار منفی آن‌ها در شما رسوخ کند چه استراتژی باید به کارببرید!؟

کار ساده ای نیست، افرا منفی نگر فراوانند، شاید حتی مجبوریم با آن‌ها زندگی کنیم، موزیک هایی که این روزها

ساخته می شوند، همگی پر از پیغام های منفی و بدبینانه نسبت به دنیا و افراد، حتی فیلم هایی که از تلویزیون پخش می شود، پر از پیام های پر استرس و تشویش هستند.

یکی از راه هایی که به شما پیشنهاد می کنم تا به بتوانید ذهن خود را به آرامش برسانید تا نهایتاً بتوانید تسلط بر ذهن داشته باشید انجام مرتب و روزانه مراقبه است. با مراقبه به سکوت ذهن می رسید و خیلی راحت تر می توانید افکار را از فیلتر حفاظتی عبور دهید.

شدت احساس شما، تعیین کننده عمق و دوام جای گیری تصویر مذکور در ذهن نیمه هوشیار شماست.

حواس تان باشد باید در لحظه حضور داشته باشید. این نکته مهمی برای فیلتر کردن اطلاعاتی است که می خواهند وارد ذهن شما شوند. آگاه باشید، گذشته ای که گذشته را به

حال خود رها کنید و برای آینده ای هم که نیامده استرس بی مورد به خود راه ندهید. در حال حضور داشته باشید و آگاه باشید به اعمال و کردار و گفتارَتان. یکی از راه های تسلط بر

ذهن حضور در لحظه است.

باید کنترل ذهن را یاد بگیریم و افکار خود را مدیریت کنیم تا نتایج بهتری در زندگی مشاهده کنیم.

فوائد تسلط بر ذهن

اگر بتوانیم کنترل ذهن مان را بدست گیریم بر بسیاری از مشکلات زندگی فائق می آییم و در واقع این ما هستیم که

ذهن را کنترل می کنیم نه اینکه ذهن ما را کنترل کند و به هر ستمی که خواست هدایت کند.

اگر بتوانیم ذهن مان را مدیریت کنیم:



همچنین تقریباً نیمی از مبتلایان به صرع حداقل به یک نوع بیماری دیگر نیز

مبتلا هستند که افسردگی و اضطراب از شایع‌ترین آن‌هاست.
ابتلا به چنین بیماری‌هایی می‌تواند عوارض بیماری صرع را تشدید کند و کیفیت زندگی را کاهش دهد.
همچنین نگاه‌های منفی که به این بیماری وجود دارد، گسترده است و مانع از آن می‌شود افراد به دنبال درمان بیماری خود باشند.
بسیاری از کودکان مبتلا به این بیماری به مدرسه نمی‌روند و بزرگسالان در محل کار حاضر نمی‌شوند.
بیماری صرع از عوامل مختلفی ناشی می‌شود که می‌توان به آسیب دیدگی هنگام تولد، آسیب دیدگی مغزی، عفونت مغز (از قبیل مننژیت یا انسفالیت) و سکتة مغزی اشاره کرد.
برآوردها نشان می‌دهد که ۲۵ درصد از این موارد قابل پیشگیری است.

به گزارش ایسنا به نقل از سایت اطلاع‌رسانی سازمان بهداشت جهانی، صرع یکی از شایع‌ترین بیماری‌های عصبی است که نزدیک به ۵۰ میلیون نفر در جهان به آن مبتلا هستند. صرع یک بیماری مغزی شناخته می‌شود که احتمال ابتلا به آن در تمامی سنین وجود دارد اما کودکان و افراد بالای ۶۰ سال بیشتر در معرض ابتلا به آن هستند. این بیماری می‌تواند پیامدهای عصبی، شناختی، روانی و اجتماعی برای بیمار به همراه داشته باشد.