

افکار پویا

سه راه‌حل کاربردی برای مقابله با استرس‌های زندگی:

۱- هرگز عادت به بازگوکردن مسائل خود نزد همه نکنید؛ بازگو کردن مسائل وزن آنها را زیاد میکند.

۲- فقط به زمان حال فکر کنید، گذشته‌تان و آینده‌تان را خیلی جدی نگیرید، گذشته تمام شده است و آینده هنوز نیامده است.

۳- به خودتان استراحت بدهید استراحت های روزانه مانند خواب روزانه، فیلم دیدن و استراحت‌های هفتگی مانند وقت گذراندن با دوستان و خانواده در آخر هفته‌ها و استراحت‌های ماهانه یا سالانه مانند مسافرت. با این سه گام بعد از مدت کوتاهی ظرفیت روحتان افزون میشود و مسائل بدون استرس برایتان حل شدنی خواهد بود. امتحان کنید

چگونه سطح انرژی خود را افزایش دهیم؟

#بیادداشتمحمدمعظمی

یکی از چیزهایی که سطح انرژی را در انسان بالا می‌برد و به آدم شور و نشاط و قدرت می‌دهد و پوستِ صورت را شاد و پرخون و چشم‌ها را برق می‌کند این است که:

«به قدر کافی استراحت کنید تا بدن‌تان فرصت داشته باشد خودش را بسازد».

انسان‌های پرانرژی و شاد و سرحال، آدم‌های هدف‌مندی هستند . افرادی هستند که باخودشان آشتی‌اند.

از خود و دیگران گله و رنجشِ زیادی ندارند و وقت و فکرشان را زیاد صرف کارهای بیپهوه نمی‌کنند.

کسانی که زیاد غر می‌زنند، ایراد می‌گیرند و یا توجیه می‌کنند، عمرشان را هدر می‌دهند.

یعنی انرژی خود را صرف کاری می‌کنند که سود و فایده‌ای ندارد.

پس می‌توان گفت:

آدم تنبل و کم‌انرژی وجود ندارد (ممکن است شخصی بیمار باشد که مسئله‌ی آن جداس‌ت).

در حالت عادی نه آدم تنبل وجود دارد و نه آدم بی‌حس‌وحال.

آدم تنبل و بی‌حس‌وحال، یا آدمی است که کم‌خواهی‌ده یا مشکل جسمی دارد. یا صحنه‌ی ذهنش خیلی مشغول است وآن‌قدر انرژی، درون خود مصرف می‌کند که انرژی‌ای برای او باقی نمی‌ماند تا او را به حرکت وا دارد؛ و یا حتی ممکن است تصمیم نگرفته باشد که کجا برود و چه کار کند!

به خودتان، فرزندان‌تان و همه‌ی اطرافیان‌تان کمک کنید که هدف‌گذاری کنند و هدفمند زندگی کنند.

هدف‌گذاری سبب می‌شود که پر انرژی و نیرومند شوید، از تضادها و رنجش‌هایتان کاسته شود، انعطاف‌تان بالا رود، با خودتان آشتی کنید و از این که آدم مغفیدی هستید، لذت ببرید و شادتر و سربلندتر زندگی کنید.



زندگی را تنوع ببخش و رنگ بزن
« رنگ شادی » نگذار او رنگت کند
به « رنگ غم ...»

اگر کسی بتواند خود را با جریان روح خلاقه هماهنگ کند، کلامش نیز هماهنگ شده و محقق خواهد شد. اما متاسفانه موانعی وجود دارند که اجازه نمی دهند به سهولت خود را با جریان روح خلاقه هماهنگ کنیم. این موانع عبارتند از غافل بودن از این موهبت بزرگ، قضاوت‌ها و برداشت‌ها که باعث محدود شدن ما می‌شوند و حجاب هایی در ذهن ایجاد می‌کنند که گویی جلوی چشم انسان را می گیرند و باعث می‌شوند انسان بر اساس دریافت‌های اشتباه عمل کند، داشتنی ها و دانستنی ها، تکبر، تردید و خود بینی، منیت و...



قانون زندگی؛ قانون باورهاست. باور کنید نیروی آدمی بیکران است. باور کنید هیچ کاری از اراده آدمی خارج نیست. باور کنید که از عشق آفریده شده‌اید. پس عشق را بیافزینید. باور کنید لایق بودن هستید. باور کنید که اکنون مهمترین لحظه است. باور کنید که روح شما قدرت صعود به ماورا را دارد. باور کنید که شما هم می‌توانید و تمام باورهای خود را از ته دل باور کنید تا زندگی شما را باور کند

گرانپهاترین گنجینه ی زندگی قلبی عاشق است که به همه؛ به دوست، دشمن، انسان، گل، پرنده، و همه هستی عشق می ورزد...

اذان صبح	۴:۰۳
طلوع آفتاب	۵:۵۰
اذان ظهر	۱۳:۰۷
غروب آفتاب	۲۰:۲۵
اذان مغرب	۲۰:۴۵

اتحاد ملت

روزنامه
سیاسی، اجتماعی، اقتصادی
ورزشی، فرهنگی
صبح ایران

صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی مطبوعاتی اتحاد ملت ایرانیان
مدیر مسئول:پویا وکیلی
سردبیر:شورای سردبیری
مسئول آی تی :مصطفی بهارلو
مدیر سازمان آگهی‌ها و امور استانها: رها طالبی‌اردکانی

اتحاد ملت روزنامه ای برای آنانکه اندیشه ثروت آفرینی دارند؛

رابطه اندیشه و ثروت



افکاری خلاق تغذیه کند.

همانطور که می تواند افکاری با طبیعت مخرب را در زمین حاصلخیز خود کشت نماید.

فصل ۵. دانش تخصصی

«هر دب یاری، هر شکست و هر دل شکستگی با خود به

همان اندازه یا بیشتر امتیازی مثبت دارد.»

ما با دو نوع دانش عمومی و تخصصی روبرو هستیم. دانش عمومی، بدون توجه به اندازه و تنوع آن نقش چندانی در تحصیل ثروت بازی نمی‌کند.

میلیونها نفر انسانی بوده است که گمان می کنند «دانش قدرت است» هرگز چنین چیزی نیست.

کلمه آموزش در زبان انگلیسی از یک کلمه لاتین اقتباس شده که مفهوم عمل از درون را تداعی می‌کند.

انسان تحصیل کرده لزوماً کسی نیست که دانش عمومی و تخصصی زیاد دارد. بلکه کسی است که ذهنش را وسعت بخشیده و به کمک آن می تواند به خواسته خود برسد.

فراموش نکنید که توماس ادیسون تنها سه ماه به مدرسه رفت و هنری فور بیش از ۶ سال به مدرسه رفت و به مردی ثروتمند تبدیل شد.

فصل ۶: تخیل: کارگاه ذهن

خیال کارگاهی است که در ان تمام برنامه‌های ناشی از انسان شکل می گیرد. عمل به کمک قوه تخیل ذهن جاری می‌شود.

ذهن خیالی انسان به دو شکل تصور خلاق و تصور مصنوعی عمل می‌کند.

تصور مصنوعی: این ذهنیت چیزی را خلق نمی‌کند بلکه صرفاً به استناد تجربه، آموزش و مشاهدات دریافتی گذشته کا رمی‌کند که اغلب مخترعین از آن استفاده می‌کنند.

تصور خلاق: انسان به کمک این ذهنیت الهامات را دریافت می‌کند. به وسیله این ذهنیت است که نقطه‌نظرهای جدید به انسان منتقل می‌شود به کمک این ذهنیت است که شخص می‌تواند با ذهن نیمه هوشیار سایرین ارتباط برقرار سازد.

«اگر اراده‌ای باشد، راهی وجود دارد»

فصل ۷: برنامه‌ریزی سازان یافته

هیچ کس به تنهایی تجربه، آموزش، توانایی و دانش کافی ندارد که با ان به ثروت کلان برسد. بدون همکاری دیگران این مهم امکان پذیر نیست.

در صورت شکست هر برنامه، برنامه بعدی را به اجرا بگذارید. اگر نخستین برنامه انتخابی شما با موفقیت همراه نبود، جای ان را با برنامه دیگری تغییر دهیدو انقدر ادامه دهید تا برنامه‌ای مؤثر و مفید بیابید. با هوش ترین افراد بدون داشتن برنامه‌های معین و عملی نمی توانید موفق شوند. این حقیقت مهم را به ذهن بسپارید. وقتی برنامه‌ای به شکست منتهی می‌شود بدانید که شکست موقتی، به مفهوم ناکامی دائمی نیست.

«انسان تا زمانی که خود را شکست خورده نپندارد، شکست خورده نیست».

فصل ۸ : تصمیم‌گیری: غلبه بر تردید و دودلی ناتوانی در تصمیم‌گیری از جمله مهمترین دلایل شکست و ناکامی است. کسانی که نمی توانند سرمایه

فصل ۳ : ایمان

«محدودیت ذهن ما همان محدودیتی است که ما برای آن» درنظر می گیریم، فقر و تنعم هر دو نشأت گرفته از ذهن ما هستند».

ایمان مهمترین عنصر ذهن است. وقتی ایمان با اندیشه درهم می‌آمیزد، ذهن نیمه هوشیار بی درنگ ارتعاش آن را درک می‌کند و آن را به فراست لایتنهای تبدیل می نماید.

چگونه ایمان را در خود ایجاد کنیم: می توانید به کمک تلقین به خود، اشتیاق را به معادل فیزیکی یا پولی آن تبدیل کنید. ایمان حالتی از ذهن است که می‌توان آن را به کمک تدبیر یا آموزشهای تکراری برای ذهن نیمه هوشیار و به کمک اصل تلقین به خود ایجاد نمود.

بدشانسی وجود ندارد: ذهن نیمه هوشیار اندیشه‌های منفی یا مخرب را درست به همان شکل اندیشه‌های سازنده به عمل تبدیل می‌کند.

این همان پدیده غریبی است که میلیونها نفر آن را تجربه‌کرده‌اند و بسیاری آن را بدبیلیاری یا بدشانسی می‌دانند.

ایمان شما همان عنصری است که عمل ذهن نیمه هوشیار را مشخص می‌سازد. می توانید با تلقین به خود ذهن نا هوشیار‌تان را فریب دهید.

برای رسیدن به این مهم و برای آنکه به آن جامه عمل بپوشانید، خود را چنان ببینید که انگار به خواسته خود نرسیده‌اید. توجه داشته باشید که عمل شرط لازم موفقیت است. لازم است که احساسات مثبت ذهن را تشویق و احساسات منفی را کنار بگذارید و براساس آن عمل کنید. ایمان آن چیزی است که به شما حیات، قدرت و عمل می‌بخشد

ایمان نقطه شروع انباشت ثروت است.

ایمان مبنای همه اعجاز هاست، همه اسراری است که

آن را به کمک قانون علم نمی‌توان تحلیل نمود.

ایمان عنصری است که اندیشه را متحول می‌سازد.

* ایمان تنها عاملی است که به کمک آن می‌توان نیروی فراست الهی را در خدمت انسان گرفت.

فصل ۴: تلقین‌ت به خود راه نفوذ بر ذهن نیمه هوشیار تلقین به خود، مفهومی است که ارتباطی میان ذهن هوشیار و نیمه هوشیار برقرار می‌سازد. در واقع ارتباطی میان ذهن هوشیار و ذهن نیمه هوشیار است. تلقین به خود، خود به خود به ذهن نیمه هوشیار می‌رسد و ان را تحت تأثیر افکار قرار می‌دهد.

انسان طوری ساخته شده که می‌تواند به کمک حواس پنجگانه خود دریافتی ذهن نیمه هوشیار را کنترل کند. اما به خاطر داشته باشید که ذهن نیمه هوشیار را به زمین حاصلخیز تشبیه کردیم که اگر در آن بذره‌ای نامطلوب بکاریم و از آن مراقبت نکنیم، علفهای هرز در آن به وفور رشد می‌نند. تلقین به خود عاملی کنترل کننده است که انسان به کمک آن می تواند داوطلبانه ذهن خود را با

نتایج یک بررسی حاکی از تأثیر منفی آلودگی هوا بر قدرت باروری در زنان است.

به گزارش ایستا، پزشکان در مطالعه‌ای جدید دریافتند قرار گرفتن در معرض هوای آلوده می‌تواند بر تعداد سال‌هایی که امکان باروری زنان وجود دارد، تأثیر بگذارد.

گروهی از متخصصان ایتالیایی در بررسی خود به مطالعه تأثیر آلاینده‌ها بر قدرت باروری پرداخته و دریافتند زنان ساکن در مناطق شهری آلوده نسبت به زنانی که در مناطق پاک و با هوای سالم زندگی می‌کنند سه برابر بیشتر احتمال دارد که فرآیند تخمک‌گذاری در آنان با مشکل روبرو شود.

کارشناسان اظهار داشتند: درحالی‌که این شرایط لزوما احتمال بارداری زنان را در دهه ۲۰ سالگی و اوایل دهه ۳۰ سالگی از بین نمی‌برد اما می‌تواند به کاهش سال‌های باروری آنان و باتسگی زود هنگام منجر شود.

گوناگون

پنجشنبه ۶ تیر ۱۳۹۸ / شماره ۴۴۷
 ۲۳ شوال ۱۴۴۰ – ۲۷ ژوئن ۲۰۱۹