



مثبت اندیشی ، احساس خوب داشتن ، خوشبینی

و تاثیر آن در خانواده و جامعه

مرضیه عبداللهی فر^۱

چکیده :

نگاه در صلح بودن با خود ، آرامش داشتن ، حال خوب داشتن باعث می شود که هر جایی بریم با آدمهایی برخورد کنیم که آنها هم با خودشان در صلح هستند و آرامش دارند. شکرگزاری شاه کلید رسیدن به احساس خوب و رسیدن به خواسته ها و نعمتهاست. با رها شدن وبه خداوند اعتماد کردن واز لحظه به لحظه زندگی لذت بردن ، عاشق آدمها بودن چون آنها بخشی از خداوند هستند و تمرکز کردن روی نکات مثبت آدمها، سعی کنیم آگاهانه ذهن را کنترل کنیم و توجه و افکارمان را ببریم به سمت اتفاقات مثبت و خواسته ها، تا با مثبت اندیشی دروازه های ثروت و نعمت به زندگی ما باز می شود. اگر شرایطی می بینیم که مطلوب ماست و در واقع در زندگی مان به دنبال موارد بیشتری از همین جنس هستیم، باید آنها را ببینیم، باید توجه ما را به خودشان مشغول کنند.

واژگان کلیدی:

سپاسگزاری ، احساس خوب ، نکات مثبت ، در صلح بودن ، باور، ایمان و توکل به خداوند و تلاش کردن

۱. دبیر ریاضی مدرسه غیرانتفاعی - آموزش و پرورش ناحیه ۲ بندرعباس - (Marzieh Abdollahifar)

ma95abdollahifar@gmail.com



مقدمه :

همیشه به جایی هست که بهتر از اینجا است. کلاس ، دانشگاه ، فلان شهر و فلان کشور، بهتر از شهر و کشور من است. نگاهی داریم که فکرمی کنیم کاری که داریم، دوستان ، خانواده و شرایطی که ما داریم... خوب نیست. این نگاه که اوضاع ما خوب نیست اوضاع دیگران خوبه ، ضعف شخصیتی ما تبدیل به عادت ذهنی مخرب شده و سپس این عادت ذهنی مخرب ، کانون توجه ما را به گونه ای جهت دهی می کند که نه تنها نعمت های زندگی خود را نمی بینیم ، نه تنها درباره آنچه داریم ناسپاس می شویم بلکه بانادیده گرفتن مداوم داشته های زندگی خود مرتباً خود را در احساس بدبختی ، احساس قربانی بودن در یک کلام احساس نارضایتی از زندگی نگاه می داریم. طبق قانون فرکانس نه تنها نعمت های فعلی را از زندگی ما خارج می کند بلکه مجراهای زیادی برای ورود ناخواسته ها، مسائل و مشکلات پی در پی به زندگی ما باز می کند. با ادامه دادن به این جنس از توجه وارد مدار ناخواسته ها می شویم، در نتیجه از این مشکل به مشکل بعدی برخورد می کنیم و هر بار بیشتر در این باتلاق فرو می رویم و زندگی ما را به نابودی می کشاند. خبر خوب این است : می شود در هر لحظه و از همان جایی که هستیم با تغییر کانون توجه و فکر مسیر زندگی خودمان را به سمت نعمت ها و خوشبختی و خواسته هایمان تغییر دهیم.

وقتی تمرکز می کنید روی چیز نازیبا از اون جنس نازیبایی به سمت زندگی خودمان جذب می کنیم. اینکه داریم به چه چیزی توجه می کنیم، آیا به نکات منفی یا مثبت؟ اگر به چیزهای منفی و نازیبا توجه و فکر می کنیم و اگر در هر چیزی و هر شخصی به نکات مثبت اون فکر می کنیم و می اندیشیم، از همون جنس وارد زندگی ما می شود.

همیشه به نکات مثبت توجه کنیم ، تمرکز روی زیبایی ها و خواسته هایمون بزاریم تا از جنس همون بیشتر و بیشتر وارد زندگی ما شود. حواسمان باشد که توجه ما روی چه چیزی است و مسئولیت زندگی خود را بعهده بگیریم، بجای اینکه بگوییم شرایط باعث شده من به جایی نرسم، بگوییم خودم هستم که مسئول زندگی خودم هستم من خودم دارم اتفاقات و شرایط را رقم می زنم، من خودم با کانون توجه ام اقداماتم باعث شدم.

اگر من در بیزنس ام درآمد خوبی ندارم ، بجای اینکه بگوییم شرایط باعث شده بگویم به ایرادی در من هست من مسئول شرایط بیزنس هستم من باید چه مهارتهایی یاد بگیرم؟

اگر من در کلاس درس نمره خوبی نگرفتم بجای اینکه بگویم استاد هام خوب نیستند، بگویم من باید چه مهارتهایی پیدا کنم و چه تغییراتی در شخصیتم بوجود بیارم؟ آیا من نشسته ام مطالعات و تحقیقات خودم را انجام بدهم . ما خودمان داریم با باورها و کانون توجه مان زندگی مان را خلق می کنیم . می توانیم از همان جایی که هستیم زندگی مان را تغییر دهیم با تغییر افکار و نگاهمان . اگر ما کانون توجه مان بزاریم روی



زیبایی های روابط مان، روی زیبایی شرایط فعلی مان روی روی موقعیتی که هستیم و روی نکات مثبت اطرافمان و سپاسگزاری کنیم از خداوند، لاجرم به زیبایی های بیشتر و نعمتهای بیشتری هدایت می شویم.

روش :

بحث پیش فرضهای ذهنی : ذهنیت شکل گرفته باعث بوجود آمدن تجربیات ما می شود. وقتی نگاهمان درمورد چیزی مثبت یا منفی باشد از همان جنس نگاه وارد زندگی ما می شود. مثبت اندیشی یعنی مانگاه درستی به مردم دنیا داشته باشیم و به طبع آن هدایت می شویم به جاهای بهتر به اتفاقات بهتر به موقعیت بهتر با توجه به نگاه و تفکری که ما داریم . وقتی سعی کنیم تمرکزمان را بر روی نکات مثبت وقتی سعی کنیم دنیا را از زاویه مثبت ببینیم ، و اگر به نکته منفی دیدیم سعی کنیم آگاهانه بهش توجه نکنیم . چیزهای خوب را درموردش صحبت کنیم . یعنی یک اتفاق خوب را سعی کنیم با خودمان و با دوستان درموردش صحبت کنیم و یک نکته مثبت را بارها تکرار و درموردش صحبت کنیم . به اتفاقات جالب و مثبت توجه کنیم. باعث می شود که ذهنیت ما مشکل بگیرد و کانون توجه ما برود به سمت نکات مثبت و این باید در زندگی ما به یک اصل تبدیل شود و در وجود ما نهادینه شود. ذهن ما به صورتی است اگر خانواده و دوست ما هزار بار برای ما کار خوب انجام دهند ، توجه نمی کنیم ولی اگر یکبار برخورد خوبی نداشته باشند یا کاری برای ما انجام ندهند، اون خوبی ها را بهش فکر نمی کند و فقط به این یکبار نشدن توجه می کند. این خاصیت ذهن است و باید این خاصیت را تغییر دهیم. باید آگاهانه به این یکبار توجه نکنیم تا از جنس اتفاقات و کارهای خوب برای ما رخ دهد. چون به هرچی توجه کنیم از جنس همان اتفاق بیشتر و بیشتر رخ می دهد. باید بتوانیم نگاهمان را متفاوت کنیم تا بتوانیم ذهنمان را کنترل کنیم درمورد موضوعات مختلف باید بتوانیم ذهنمان را کنترل کنیم . توجه کنیم به نکات مثبت زندگی مان و با سپاسگزاری از خداوند بخاطر داشته هایمان به احساس خوب برسیم. وقتی یک اتفاق به ظاهر بد می افتد، ما دو نگاه باید داشته باشیم ، اول اینکه به خودمان بگوییم این اتفاق به ظاهر منفی کلی درس داده برای یادگیری من و حتما به نفع من تمام خواهد شد و سپس کانون توجه و نگاهمان را بر روی اتفاقات و شرایط خوبی که تاکنون برای ما افتاده و افکارمان را کنترل کنیم . در آخر می بینیم نه تنها آن اتفاق به نفع ما تمام می شود بلکه از جنس اتفاقات خوب وارد زندگی ما می شود. همچنین نباید درمورد آن موضوع منفی حرف بزنیم. پس با کنترل و نگاه مثبت مان اتفاقات مثبت بیشتر و بیشتر وارد زندگی مان می شود.



بحث :

باورهای ما^۲ شرایط زندگی ما را رقم می‌زنند. احساس ما نمایشگر کیفیت باورهای ماست. آنچه اتفاقات را رقم می‌زند افکار لحظه‌ای ما نیست بلکه افکار غالب (باورهای) ماست. باورها توسط ورودی‌ها شکل می‌گیرد. اینکه چقدر در طی روزبه ورودی‌های ذهنت توجه داری. اگر نتوانی روزنه‌ای برای رسیدن به احساس خوب پیدا کنی نمی‌توانی شرایط را تغییر دهی. افکار دارن اتفاقات زندگی ما را خلق می‌کنند. باورهای ما دارن جهت می‌دهند. چه چیزهایی، چه مطالبی مطالعه می‌کنیم؟ چه فکرهایی در طول روز داریم، باچه افرادی هم صحبت هستیم، در طول روز چه احساسی داریم؟ اگر روی فرکانسی هستیم که به چیزهایی که نمی‌خواهیم و دوست نداریم فکر و تمرکز داریم، بنابراین جهان نیز از جنس همان وارد زندگی ما می‌کند. توانایی در رسیدن به احساس خوب لحظه‌ای نیست بلکه احساس خوب ماندگاری است که نتیجه فائق آمدن بر نخواستهای ذهن و پیروی نکردن از برنامه‌ای مدون ذهن برای گذران زندگی ما از ترس و نگرانی است. تنها راه برای توانا شدن در ایجاد احساس خوب ماندگاری، مداومت و ورزیدن در تمرکز بر نکات مثبت هر اتفاق در هر جنبه‌ای از زندگی ماست. توانایی تمرکز صرف بر نکات مثبت هر موضوع به گونه‌ای که با هر دلیل و منطقی هیچ گزینه‌ای جز تلاش بر رسیدن به احساس خوب روی میز زندگی ما نماند. بالاترین حد از هماهنگی با خداوند است. توانایی که نه از توهم، بلکه از درکی عمیق درباره ساز و کار این جهان فرکانسی می‌آید و خودش را در قالب توکل، سرسپردگی و خوشبینی صرف به نمایش می‌گذارد. به دلیل همین درک است که فرد می‌تواند به «الخير في ما وقع»^۳ نه به عنوان یک جمله زیبا، بلکه به عنوان قانون بدون تغییر خالق دل خوش کند که برگی بدون اجازه اش از درخت نمی‌افتد. به دلیل این درک است که فرد می‌تواند به «ان مع العسر يسرى»^۴ نه به عنوان یک شعار بلکه به عنوان یک وعده بی‌برو برگرد از جانب انرژی‌ای نگاه کند که بهترین شیوه برای حل تمام مسائل را می‌داند. و به دلیل این حد از درک است که فرد می‌تواند مقاومت و تقلا را کنار بگذرد و به جریان هدایتی پیوندد که خاصیتش، ساده، به معنای روان انجام شدن کارهاست. زیرا «چگونگی تحقق خواسته‌ها»^۵ وصل مسائل را می‌شناسد و یک راست مارا سراصل مطلب می‌برد. تمام آنچه بهش فکر می‌کنیم بخاطر ورودی هامون هست پس بهتره تمرکز مون را از چیزهایی که نمی‌خواهیم برداریم و بزاریم روی چیزهایی که می‌خواهیم. وقتی ما به چیزی توجه می‌کنیم فقط توجه می‌کنیم به یک صحبتی، به یک صحنه‌ای، به فیلمی به موزیکی، به یک اتفاق در ذهن، وقتی به یک خاطره‌ای توجه می‌کنیم یا چیزی در موردش می‌نویسیم یا در موردش صحبت می‌کنیم یا به آن گوش میدهم یا در موردش فکر می‌کنیم یعنی کاری می‌کنیم که فرکانس‌هایی در مورد اصل آن موضوع به جهان ارسال شود، جهان همیشه به فرکانس‌های ما پاسخ می‌دهد.

۲. باور به اعتقاد قلبی به بودن و یا نبودن چیزی و یا انجام پذیر بودن و یا انجام ناپذیر نبودن کاری می‌گویند که از تکرار افکار هم نوع ساخته می‌شود.



دهد. اگر ترس باشد، اگر شادی باشد، اگر فراوانی باشد، هر چه که باشد داریم به جهان هستی فرکانس هایی ارسال می کنیم و جهان هستی شرایط، افراد و اتفاقاتی وارد زندگی ما می کند که هماهنگ هست از نظر فرکانسی با آنچه که ما ارسال کردیم. بجای تمرکز کردن بر روی اون چیزهایی که نمی خواهیم، بیاییم تمرکز کنیم روی چیزهایی که می خواهیم، روی سلامتی، موفقیت، پیشرفت ها و فراوانی و غیره. کافی است در خاطراتمان، تجاربمان، اطرافمان و همین حالا به دنبال چیزهایی بگردیم که احساس خوبی به ما می دهند زیرا احساس خوب داشتن از همه چیز مهم تر است چون احساس خوب داشتن یعنی به صلح رسیدن با خودمان است که فاصله میان ذهن ما و اصل مان (روح) را از میان می برد و ما وارد چرخه اتفاقات خوب می شویم. می توانیم به سادگی احساس خوب برسیم اگر: کمی راضی تر باشیم، کمی سپاسگزارتر، کمی سرزنده تر، کمی پر ذوق و شوق تر، کمی خوش بین تر باشیم. کافی است از همین حالا شکایت کردن از دوست، همسر، همسایه، رئیس، دولت و... را متوقف نمائیم. کافی است فقط به روایت، به آنچه که می خواهیم فکر کنیم و وفادارتر باشیم. کافی است با آرزوهایمان همراه شویم. حتی کافی است کمی وانمود کنیم اکنون همان چیزی هستیم که دوست داریم باشیم.

وقتی با خودمان در صلح^۳ باشیم به هماهنگی میان ذهن و روح مان می رسیم، به خدا وصل می شویم و این اتصال، درهای زندگی را به روی همه ی چیزهای خوب می گشاید. کافی است کمی رهاتر باشیم و بتوانیم به ماجراهای زندگی از زاویه ای دیگر نگاه کنیم که به ما احساس بهتری می دهند. کمی همان چیزی باشیم که در قلبمان می گذرد. این رهایی است این نهایت سلامتی است این بهترین شناخت ما از خود واقعی مان است که نگاه دائمی به هیچ چیز ندارد. دستاوردهای ما در این نوع نگاه نهفته است که ما را با خودمان و همه هستی به هماهنگی می رساند و مراقبه^۴ (مدیتیشن) می تواند آرامش و سکوت را باز گرداند و ما را به ذهن آرام نزدیک تر کند. ذهن آرام می تواند برحافظه اثر بگذارد، آن را اصلاح کند و همه چیز را تغییر بدهد. در مراقبه همه حقایق جهان آشکار می شود. مراقبه تمام پارامترهای پیری را کند، متوقف و پس از مدتی به عقب، جسم و ذهن را به تعادل بازمیگرداند و حتی بر محیط پیرامون ما اثر میگذارد حتی بر طبیعت.

آرامش برادر اک است، از خودمان، از خدا و از جهان می افزاید....

^۳. در صلح بودن یعنی به ویژگی های مثبت هر چیزی توجه کرده و از زاویه ای به آن نگاه کرده تا به احساس خوب برسیم در زمان حال زندگی کرده و وابسته به نتایج نباشیم بلکه از مسیر رسیدن به خواسته های خود لذت ببریم با خداوند و خودمان به هماهنگی رسیده و فاصله ی میان روح و ذهنمان را کم کنیم تا به راحتی به خواسته های خود دست یابیم.

^۴. عملی است که در آن فرد از یک تکنیک، مانند ذهن آگاهی، یا تمرکز ذهن بر روی یک موضوع، فکر یا فعالیت خاص، برای آموزش توجه و آگاهی و دستیابی به یک حالت روان و آرام و پایدار ذهنی استفاده می کند.



فقط در آرامش است که درک می‌کنی یک تجربه شخصی است و همه چیز در درون ماست. باید مانند آن دانه گیاه که می‌کوشد تا با شکافتن پوسته، خود را به درون ماجرای زندگی پرتاب کند و درک کردن چیزیکه یک درخت را از یک دانه اش شکاف بر نداشته متمایز نموده، جسارت یگانه اش که برای کشف تجربه ی شخصی اش از درخت بودن است، به این ادراک برسیم و گر نه آن دانه هم درخت های زیادی برای تماشا کردن می‌شناسد. پس لازم است بجای قضاوت تجربه ی دیگری، بجای تماشا کردن، به جای یافتن دلایل حرکت نکردن، بجای همه بهانه ها، همه ولی واما واگرها، برای تجربه ی شخصی مان از موفقیت ... از ثروت و از رحمت ... ولذت به راه بیفتیم و قدمی برداریم، چون خداوند هر موجودی را برای هدفی خلق کرده است.

بخش :

بخشش به معنای لطفی عظیم به خودمان برای هم فرکانس شدن با بالاترین فرکانس هستی، تجربه ای است که اصل ما نمی‌تواند آنرا نادیده بگیرد. بخشیدن بسیار ساده است و این بزرگ ترین امتیاز است. یک لبخند ساده یعنی بخشش. یک تعریف ساده از دوست، همسر، فرزند، همسایه یا هرکسی که اکنون مقابلش ایستاده ایم.

مطمئناً همه افراد چیزی زیبا برای ستودن و برای تحسین دارند. آدم های زیادی هنوز هم موفق به تجربه عشق و دوستی نشده اند، چون دچار غرورند ... چون شهادت دیدن زیبایی هایی دیگری را ندارند... و شهادت تعریف از دیگران را ندارند...

غرور :

غرور ما را در برابر زیبایی ها بی بصیرت می‌کند چون اجازه تجربه فرارفتن از خودمان را نمی‌دهد ... این نوع غرور یک ترس است ... و عشق یک شهادت ... شهادتی برای تجربه گسترش در همه ابعاد وجودمان ... شهادتی برای تجربه شور و اشتیاق زندگی ... همه ما به این شهادت نیاز داریم ... چون نیاز داریم تا اجازه دهیم چیزهایی که باید رخ بدهند ...

شکرگزاری :

آیه ۷ سوره ابراهیم را مهم ترین و صریح ترین آیه قرآن در مورد شکر نعمت و یا کفران آن دانسته‌اند. و پروردگارتان اعلام کرد که اگر مرا سپاس گوئید، بر نعمت شما می‌افزایم و اگر کفران کنید، بدانید که عذاب من سخت است.

شکرگزاری، توجه و تمرکز بر روی داشته‌هاست. البته نوع دیگری از شکرگزاری هم وجود دارد، که اساتید مطرحی مانند «دکتر جو دیسپنزا» در آموزه‌هایشان به آن تأکید دارند، و آن شکرگزاری به خاطر نعمت‌هایی است که هنوز وارد زندگی شما نشده‌اند؛ اما این تکنیک اصلاً قرار نیست تعریف ما را از شکرگزاری نقض کند، چون در این روش هم شما در قالب یک فردِ دارا فرو می‌روید و از آن جایگاه شکرگزاری می‌کنید، که این هم دقیقاً همان دیدن داشته‌هاست.



«والاس واتلز» نویسنده سرشناس کتاب «علم ثروتمند شدن»:

"افرادی که صادقانه خدا را بابت آنچه در تخیل خود دارند شکر می‌کنند، ایمان واقعی دارند؛

آنان ثروتمند می‌شوند و موجبات خلق هر آنچه را می‌خواهند، فراهم می‌آورند."

موضوع این است که اگر شرایطی می‌بینیم که مطلوب ماست و در واقع در زندگی مان به دنبال

موارد بیشتری از همین جنس هستیم، باید آن‌ها را ببینیم، باید توجه ما را به خودشان مشغول کنند. به جای

اینکه بگوییم طبیعی ست، بگوییم عالی ست، خدا را بابت شان شکر بگوییم و باز هم از همان‌ها

بخواهیم. تمام این صحبت‌ها را شنیده‌ایم، اما اغلب تمام حواس و ادراک ما انسان‌ها به دنبال نازیبایی

می‌گردد. زیبایی‌ها برای ما عادی هستند. ما به دنبال غیرعادی‌ها می‌گردیم، به دنبال این هستیم که کجای

کار ایراد دارد. می‌دانید چه اتفاقی می‌افتد؟ جهان هستی، ایرادها و اشکالات بیشتری برای دیدن به ما نشان

می‌دهد در نتیجه با توجه به چیزهایی که داریم و تشکر کردن بابت آن‌ها آنها را وارد زندگی خود کنیم.

نتیجه گیری

احساس خوب = اتفاقات خوب و احساس بد = اتفاقات بد

شکور بودن، سپاسگزاربودن در عمل است

آگاهانه نکات مثبت و تحسین برانگیز آدم‌های اطراف مان را ببینیم و مهم تر از همه تمرین کنیم که حداقل

با کلامان سپاسگزاری خود را به آنها ابراز کنیم یا نکات مثبت شان را به آنها بگوئیم. و آدمهای بی نظیری

که وارد زندگی مان می‌شود را بعنوان برکت‌های خداوند در زندگی مان ببینیم و به خاطرش از خداوند

سپاسگزاری کنیم. مکانیزم شکر گزاربودن و سپاسگزاربودن گسترش، اضافه کردن و اضافه شدن. خداوند

در قرآن می‌فرماید شکر گزار باشید تا خدا بر شما بیفزاید. قوی ترین و نزدیک ترین فرکانس به خدا

شکرگزاری و سپاسگزاری هست. پس وقتی خداوند به ما نعمتی داده ازش درست استفاده کنیم و در مسیر

خیر و خوبی از آن بهره ببریم. وقتی آدم‌های اطرافمان یا جهان برای ما کاری می‌کند، سعی کنیم همانجا

سپاسگزار باشیم و بگوییم خدا یا شکرت، فلانی ازت سپاسگزارم. این یعنی فرکانس خوب فرستادن به

جهان که از اصل اون بیشتر می‌خواهم.

وقتی با خودمان در صلح باشیم به هماهنگی میان ذهن و روح مان می‌رسیم، به خدا وصل می‌شویم و این

اتصال، درهای زندگی ما را به روی همه ی چیزهای خوب می‌گشاید.

باورهای ما شرایط زندگی ما را رقم می‌زنند. احساس ما نمایشگر کیفیت باورهای ماست.



پیشهادات

کار اکنون ما چیست ؟

نگریستن به تمامی امکان‌ها و ادراک‌هایی که این لحظه به ما داده شده و انتقال زیبایی‌های آن به روزها و تجارب آینده ما ...

زندگی بسیار سخاوتمند است . عادت دادن چشمانمان برای دیدن زیبایی‌های هر لحظه تا ببینیم که این لحظه فقط و فقط آمده است تا به لحظه‌ای بهتر و تجربه‌ای زیباتر برایمان دگر دسی یابد. پس کمی سخاوتمند باشیم هرگاه کسی را ملاقات کردیم لبخند بزنیم .

در آدمها، جامعه یا محیط اطرافمان به دنبال مقصر نگردیم تا اون را عامل تجربه ناخواسته و حال بدمان بدانیم، بلکه به دنبال زیبایی و نکته مثبت هر چیزی و هر کسی بگردیم. چون کانون توجه ما قدرت زیادی دارد و حال خوبمان نتایج مان را رقم می زند. این جسم ما یا تلاشهای فیزیکی ما نیست که نتایج را رقم می زند، بلکه ما با باورها و فرکانس‌ها و حال خوبمان زندگی خود را خلق می کنیم .

References

The Holy Quran, Surah Ibrahim

Studying the Effectiveness of Positive Emotion Training in Students Author: Hemmatifard, Saman; Zarghi, Mohammad; Talebi, Saba; Amiri, Amirbakhsh; Journal: Psychological Studies and Educational Sciences (Negareh Institute of Higher Education) » Winter 2019 - Issue 58 (22 pages - from 259 to 280)

The Effects of Gratitude in the Holy Quran Author: Shokohi Tabar, Mahmoud; Journal: Health and Religion Science » Az 1403 No. 75 (3 pages - from 5 to 7)

The science of getting rich book Author : Wallace Wattles

Investigating the different dimensions of the effects of positive thinking in students and the factors affecting it Authors: Sahar Bayat Komijani Bozchaloi, Masoom Masoomi, Hava Hosseinzai, Mohammad Soleimani Shishvan Year of publication 1403 Place of publication: The Fourth International Conference on Educational Sciences, Counseling, Psychology and Social Sciences

www.abasmanesh.com

Files on focusing on the positive, thanking God, and staying in a good mood

www.azmandian.com Success Files

The Power of Thought Book "The fruit of years of research by Dr. Joseph Murphy"