

# افغانستان آزاد – آزاد افغانستان

AA-AA

چو کشور نباشد تن من مباد بدین بوم و بر زنده یک تن مباد  
همه سر به سر تن به کشتن دهیم از آن به که کشور به دشمن دهیم

[www.afgazad.com](http://www.afgazad.com)

[afgazad@gmail.com](mailto:afgazad@gmail.com)

Political

سیاسی

داکتر محمد کریم فارغی - استراليا  
۲۱ دسمبر ۲۰۲۰



داکتر محمد کریم فارغی

## "خانه تکانی ذهنی" نیاز مبرم همه ما!

ما به همان اندازه که ضرور است بدانیم این را نیز باید بدانیم که چه ها را ندانیم؛ گاهی تناسب بین دانستی ها و حجم آنچه نباید می دانستیم تا آن حد می رسد که دانستی های ضروری تحت تأثیر دانستی های غیر ضروری قرار می گیرند و از ما انسان منفی و غیر معیاری می سازد با وجود آن که تحصیل و اندوخته های علمی و مسلکی هم شاید داشته باشیم ولی به خاطر این تناسب معکوس از دانستی ها و نه دانستی های ما در یک محاسبه، غیر از آنچه توقع داریم قرار می گیریم.

ما باید این مهارت را از حرکت زندگی بیاموزیم که همانگونه که ضرورت دانستی ها را در خود احساس می کنیم این مهارت را نیز کسب کنیم که چه چیز هائی را نباید یاد بگیریم و یا اگر آموخته ایم دوباره از دست بدهیم تا جای برای دانستی های خوب ایجاد گردد.

اگر کمی مسلکی تر بگویم تناسب دانستی های خوب و بد ما مثل تناسب کولسترول خوب و کولسترول بد است، اگر مقدار کولسترول خوب زیاد باشد باعث تصفیه خون از کولسترول بد می گردد و مانع سخت شدن شراین و در نتیجه بالا رفتن فشار خون و دیگر آفات می گردد.

برای تصفیه عضویت خود از دانستی های غیر ضروری و حتی مضر باید وقتاً فوقتاً خانه تکانی کنیم، اگر خیلی مثبت باشیم در ختم روز هنگام استراحت فقط برای پنج دقیقه به آنچه نباید در ما وجود می داشته فکر کردن ما را از یکطرف انرژی مثبت می دهد و از جانبی خواب آرام نصیب می کند، ولی اگر هر روز ممکن نباشد هفته وار و یا ماهوار و سالانه یکبار حتماً باید خانه تکانی صورت گیرد....