



آرامش با جویشی مایر - روز اول

شاید حس کنی معمولی و متوسطی، شاید به خودت بگی من به آدم عادی و ویژگی خاصی ندارم، ولی اون چیزی که تو رو ارزشمند می‌کنه، سازنده توئه. کسی که تو رو خلق کرده، خالق همه کائنات و دنیا هست. پس خودت رو دست کم نگیر، تو خیلی ارزشمندی و باید خودت رو فوق‌العاده و شگفت‌انگیز ببینی، به خاطر اینکه کسی که تو رو آفریده خداست. خدا تو رو منحصر به فرد آفریده و عاشق توئه. خوبی‌های تو رو می‌بینه و این چیزیه که باید همیشه به خاطرش سپاسگزار باشی. تنها چیزی که خدا از تو می‌خواه عشقه توئه. حضور تو توی این دنیا به حضور پررنگ و مهمه و تو مخلوق بی‌همتا و یکتای خدایی. شاید این رو فراموش کرده باشی، ولی وقتشه که دوباره به خودت یادآوری کنی که:

"تو عاشق خدایی و خدا هم عاشق توئه"

هر روز باید به خودت بگی که خاص و شگفت‌انگیزی. خدا تو رو منحصر به فرد خلق کرده و تو باید خودتو دوست داشته باشی. وقتی بتونی به خودت عشق بورزی، اون وقت می‌تونی بقیه رو هم دوست داشته باشی و بهشون عشق بدی. اگه دنبال ثروت و موفقیت هستی، اول باید اینا رو توی خودت پیدا کنی. اگه دنبال پولی، باید از درونت غنی و ثروتمند باشی تا بتونی توی بیرون هم به پول و ثروت برسی. اگه دنبال آرامشی، باید از درون آروم باشی تا صلح و آرامش رو توی زندگیت تجربه کنی.



اگه درونت پر از فقر و کمبود باشه و همیشه فکر و باورای منفی با خودت داشته باشی، نباید تعجب کنی که چرا توی دنیای بیرون هم فقر رو تجربه می‌کنی. تو همه چیزایی که برای پیروزی نیاز داری رو داری. تو دقیقا همون کسی هستی که برای موفقیت و پیروزی خلق شده. این لحظه، مال توئه. پس به خودت باور داشته باش و برای خواسته‌ها تلاش کن. زندگی تو دست خودته، شاید الان تو به شرایط سخت باشی و اوضاع زندگی به میل تو نباشه، ولی با تغییر افکار و باورها و با کسب آگاهی می‌تونی این شرایط رو عوض کنی و زندگیت رو تو مسیر معجزه‌ها و شگفتی‌ها قرار بدی.

یه نکته‌ای که باید همیشه یادت باشه اینه که تو یه آدمی نیستی که یه تجربه روحی داره، بلکه تو یه روحی هستی که تجربه انسانی داری و برای این تجربه، نیاز به یه جسم مادی داری. اما به اشتباه فکر می‌کنی که فقط همین جسم هستی. با تمرینات معنوی و تغییر باورها، یادت میاد که یه فرد دانا، توانا، سالم و معنوی هستی. وقتی خودت رو با انرژی «خود واقعی الهی» هماهنگ کنی، حس شادی و آزادی پیدا می‌کنی و با کمک خدای مهربون، دنیایی رویایی و هماهنگ با احساسات خوب و به سمت خواسته‌ها خلق می‌کنی و از نعمت‌های الهی برخوردار میشی.

تا وقتی فکر کنی که دنیای فیزیکی واقعیت مطلق توئه، هیچ معجزه‌ای رو نمی‌بینی. همیشه بهت گفتن که فقط روی دنیای فیزیکی تمرکز کنی، و این باعث میشه که نور الهی رو نادیده بگیری. در نتیجه خودت رو از دیدن حقیقت و شگفتی‌های زندگی محروم می‌کنی و تنها چیزی که می‌بینی تاریکی‌ای هست که خودت ساختی.

از بچگی یه دنیایی رو برات ساختن که پر از ترس، جدایی، قضاوت و کمبوده. تنها کاری که باید بکنی اینه که روی خودت رو به سمت نور برگردونی، چون باورهای تو بر اساس ترس از جهان و نگرشی که از جسم فیزیکی داری، باعث شده که باور به عشق الهی برات سخت بشه.



این باور که امنیت نداری، ممکنه مریض بشی، یا درد بکشی، تو رو از عشق الهی جدا می‌کنه. باید برای شفا و بیداری دست به کار بشی و هر روز به خودت یادآوری کنی که معجزه‌ها در پناه نور الهی اتفاق میفته. پس باید فرکانس و انرژی رو به سمت «نور الهی» ببری.

ما به طرز فوق‌العاده‌ای خلق شدیم. ما معبد و خونه خدا هستیم و خدا توی ما زندگی می‌کنه. خدا تو رو منحصر به فرد و شگفت‌انگیز آفریده، پس باید خودت رو دوست داشته باشی و وقتی به این باور برسی، بقیه هم تو رو شگفت‌انگیز می‌بینن. از امروز شروع کن و خودت رو همون‌طوری ببین که خدا می‌بینه، منحصر به فرد و شگفت‌انگیز. با ایمان قدم بردار و بگو:

«من فوق‌العاده خلق شدم، من شگفت‌انگیزم، من یه شاهکارم،
من آفریده پروردگارم و خودم رو دست کم نمی‌گیرم.
 خدایا سپاسگزارم، خدایا سپاسگزارم، خدایا سپاسگزارم.»

مکان مناسب برای تمرینات:

برای انجام تمرینات، نیاز دارید که یه مکان مناسب توی خونه‌تون انتخاب کنید. یه جایی که آرامش دارید و کمتر چیزی حواس‌تون رو پرت می‌کنه. مثلاً می‌تونید از اتاق خواب یا گوشه‌ای از اتاق نشیمن یا هرجایی در خانه که احساس می‌کنید آرامش بیشتری داره، استفاده کنید. باید جایی باشه که حواس‌تون رو پرت نکنه و بتونید با آرامش تمریناتتون رو انجام بدید. اینجا جاییه که می‌تونید به درون خودتون گوش بدید و پاسخ‌ها رو پیدا کنید. این مکان رو انتخاب کنید و از این به بعد در طول دوره برای تمریناتتون ازش استفاده کنید و سعی کنید همیشه یک لباس راحت بپوشید و اونجا بشینید.



برای اینکه فضای آرام‌تری ایجاد کنید، می‌تونید چندتا شمع روشن کنید و به موسیقی ملایم پخش کنید تا بیشتر بتونید توی تمریناتون متمرکز بشید و آرامش پیدا کنید. این مکان توی خونه‌تون، جاییه که هر وقت نیاز به آرامش و تمرکز داشتید، می‌تونید بهش برگردید و تمریناتون رو انجام بدید.

اهمیت سحرخیزی:

صبح زود بیدار شدن می‌تونه خیلی به بهبود کیفیت خوابت کمک کنه. وقتی زودتر بیدار می‌شی، می‌تونی خواب شبتو بهتر تنظیم کنی و اینطوری به بدن کمک کنی تا چرخه طبیعی خواب و بیداریش رو پیدا کنه. این باعث می‌شه کیفیت خوابت بهتر بشه و انرژی و تمرکزت در طول روز بیشتر بشه. علاوه بر این، تحقیقات نشون دادن که زودتر بیدار شدن با کاهش استرس و بهبود حال روحی ارتباط داره. از نظر معنوی هم، زود بیدار شدن به فرصت عالی برای مدیتیشن، دعا و آرامش ایجاد می‌کنه که باعث می‌شه ارتباط معنویات قوی‌تر بشه و روی اهداف زندگیت بهتر تمرکز کنی. صبح زود معمولاً همه جا آرومه و این سکوت می‌تونه کمک کنه تا بهتر به درون خودت گوش بدی و رشد معنویات رو تقویت کنی.



تهیه یک دفتر زیبا و تمیز و مرتب :

یک دفتر زیبا و تمیز و مرتب برای شکرگزاری، نوشتن خواسته‌ها و تمرینات و نکاتی که توی دوره گفته میشه تهیه کن. این دفتر باید همیشه همراهت باشه تا هر وقت نیاز داشتی، بتونی بهش مراجعه کنی. توش هر روز شکرگزاری‌ها و اهداف و نکات و تمرینات دوره رو قراره بنویسی. این دفتر باید تا پایان دوره کنارت باشه تا بتونی پیشرفت‌ها و تغییرات رو دنبال کنی و انگیزه‌ات رو حفظ کنی. هر بار که به این دفتر نگاه می‌کنی، یادت می‌افته که چه اهدافی داری و چقدر پیشرفت کردی. با این دفتر، به مرور زمان تغییرات مثبتی توی زندگی می‌بینی. وقتی سراغ این دفتر می‌ری و تمرینات و یادداشت‌ها رو مرور می‌کنی، احساس آرامش و رضایت عمیقی به تو دست می‌ده. بعد از اتمام دوره، هر زمان که احساس نگرانی و ناامیدی داشتی یا دچار مشکلات شدی، با مراجعه به این دفتر می‌تونی به آرامش برسی. این دفتر فقط جای یادداشت‌ها نیست، بلکه یه دوست واقعی و همراه خوب برای تو خواهد بود.

اگه می‌خواهی جهان رو تغییر بدی از رختخوابت شروع کن :

اگه می‌خواهی تغییرات بزرگی تو زندگی یا دنیای خودت ایجاد کنی، باید از کارای کوچیک و ساده شروع کنی. مرتب کردن رختخوابت یکی از همین کارای ساده‌س که نشون‌دهنده نظم و ترتیب تو زندگیته. وقتی این کار کوچیک رو با دقت انجام می‌دی، در واقع داری مسئولیت‌پذیری و نظم رو تو خودت تقویت می‌کنی. این نظم و ترتیب تو کارای کوچیک می‌تونه بهت انگیزه بده و تواناییت رو برای انجام کارای بزرگ‌تر و ایجاد تغییرات بزرگ‌تر تو زندگی و جهان بیشتر کنه. به عبارت دیگه، شروع از جزئیات و کارای روزمره می‌تونه پایه‌ای برای موفقیت‌های بزرگ‌تر و مثبت باشه.



www.jfarsi.com



تازه وقتی اولین کار و وظیفه روزانه رو درست انجام بدی، بقیه کارا هم درست میره جلو. یعنی وقتی روزتو با انجام درست یه کار کوچیک شروع می‌کنی، این کار بهت حس موفقیت و رضایت می‌ده. این حس باعث می‌شه که برای بقیه روزت هم انرژی و انگیزه بیشتری داشته باشی. انگار یه چرخه مثبت درست می‌کنی که از همون صبح شروع می‌شه و بهت کمک می‌کنه بقیه کاراتو هم با همون دقت و نظم انجام بدی. پس اگه اولین قدمو محکم و درست برداری، بقیه قدم‌ها هم راحت‌تر و بهتر برداشته می‌شه.