



## آرامش با جوپسی مایر - روز دهم

بخش اول: مثل آب باشید

آب همیشه برای ما یه راز بوده. وقتی به کنار رودخونه میری و می‌خوای آب رو توی دستات نگه‌داری، نمی‌تونی و آب از لای انگشتات می‌ره. مگر اینکه از تلاش برای گرفتنش دست بکشی و دستت رو آروم توی آب بذاری. به طور عجیب و غریب، با رها کردن آب، در واقع اون رو به دست میاری. پس سعی کن از روش‌های اسرارآمیز آب استفاده کنی، حتی اگر بر خلاف شیوه فکری معمولت باشه. این یعنی به جای اینکه تلاش کنی چیزی رو به زور نگه‌داری، با آرامش و انعطاف‌پذیری به اون نزدیک بشی و بذاری کار خودش رو بکنه

۱. با تسلیم شدن، بر شرایط دشوار و سخت زندگیت، غلبه کن. وقتی با مشکلات روبه‌رو میشی، به جای مقاومت یا تلاش بیهوده، بهتره به آرامی و با صبر با اونا برخورد کنی. درست مثل آب که به آرامی و به تدریج باعث فرسایش سنگ‌ها میشه، تو هم با پذیرش و آرامش میتونی بر مشکلات غلبه کنی. به جای فشار آوردن و دلسرد شدن، با تسلیم و پذیرش، می‌تونی مشکلات رو راحت‌تر پشت سر بذاری و به آرامش برسی.



۲. آب چیزی نیست که به راحتی بتونی برش غلبه کنی. اما اونقدر انعطاف‌پذیره که می‌تونه از میان سخت‌ترین چیزها راهشو پیدا کنه. حتی اگه مسیرش رو تغییر بدی، آب با صبر و آرامش به جایی میرسه که هیچ چیزی نمی‌تونه جلوی راهش رو بگیره. با گذشت زمان، آب می‌تونه همه موانع رو از بین ببره و بر همه چیز غلبه کنه. این یعنی حتی کسانی که به نظر ضعیف‌تر می‌رسند هم می‌تونند بر کسانی که قوی‌تر به نظر می‌رسند پیروز بشند. پس مهم اینه که باید انعطاف و تواضع داشته باشی. مثل استادی که در بدترین شرایط هم آرام و صبور می‌مونه. وقتی اینطوری باشی، هیچ زشتی و بدی نمی‌تونه بهت آسیب بزنه.

۳. آب اونقدر نرم و آرامه که نمی‌شه بهش آسیب زد یا نابودش کرد. همیشه به راحتی به سرچشمه خودش برمی‌گرده و دوباره مورد استفاده قرار می‌گیره. حتی اگه آب رو بجوشونی، بخار می‌شه و بعداً دوباره برمی‌گرده. اگه آلوده بشه، با گذر زمان دوباره زلال و تمیز می‌شه و برمی‌گرده. این نرمی و آرامش آب باعث می‌شه همیشه به حالت اولیه برگرده.

تو هم با آرامش می‌تونی از پس سختی‌ها بربیای و ماندگار باشی. چیزی آرام‌تر از آب در این دنیا وجود نداره و چیزی هم برای مقابله با سختی‌ها بهتر از آب پیدا نمی‌شه. پس درس مهمی که اینجا هست اینه که آروم باشی. اگر حس کردی می‌خواهی قدرت خودت رو به دیگران نشون بدی، کمی صبر کن. به جای اینکه سرسخت و انعطاف‌ناپذیر باشی، صبور باش و به آرامش درونت اعتماد کن.



این بهت یادآوری می‌کند که از طبیعت، به‌ویژه آب، درس بگیرید و این نکات رو توی زندگیت به کار ببری. نگاهت رو نسبت به قدرت تغییر بده. فکر نکن که سرسختی، زور، غرور و برتری قدرت واقعی هستن. این ویژگی‌ها در واقع باعث می‌شن که نرمی و اون چیزی که بهش ضعیف می‌گی، بتونه بر تو غلبه کنه و پیروز بشه. سعی کن نگرشت رو تغییر بدی و ببینی که چطور این تغییر توی زندگیاات تأثیر می‌ذاره.

سعی کن مثل آب به آرامی و نرمی جریان پیدا کنی بدون اینکه توجه زیادی جلب کنی. سعی کن مثل آب نرم و آرام باشی. هر جا که راهی پیدا شد، مثل آب جریان پیدا کن. وقتی نظراتی رو می‌شنوی که با نظرت مغایرند، صبر و شکیبایی بیشتری داشته باش. کمتر توی کارهای دیگران دخالت کن و به جای اینکه دائم بخواهی راهنمایی‌شون کنی، بیشتر به حرفاشون گوش بده.

اگر کسی نظرش رو به تو گفت، می‌تونی با این روش جواب بدی:  
«من هرگز به این مسئله توجه نکرده بودم. ممنونم.  
راجع بهش فکر می‌کنم.»

اینجوری هم احترام به نظرش رو نشون میدی و هم بهش می‌فهمونی که بهش توجه کردی.



### بخش دوم:

یوسف وقتی برادرانش به او بدی کردن و حتی به بردگی فروخته شد، می‌تونست به راحتی به خاطر این همه ظلم و ناراحتی که بهش شده بود، خشمگین و دلخور بشه. اما او تصمیم گرفت که مثل آب رفتار کنه. آب همیشه نرم و آرامه و حتی وقتی با موانع مواجه می‌شه، از کنار اون‌ها می‌گذره و راهی برای خودش پیدا می‌کنه.

یوسف با وجود اینکه ۱۳ سال در زندان بود و به او دروغ گفته بودن، وقتی برادرانش در دوران قحطی پیشش اومدن، با محبت و فروتنی باهاشون برخورد کرد. او انتقام نگرفت و در عوض از آن‌ها مراقبت کرد. این نشون‌دهنده قدرت واقعی بخشش و نرمی هست که مثل آب به همه جا می‌رسه و بر سختی‌ها غلبه می‌کنه.

حالا، تو هم می‌تونی از این داستان درس بگیری. هر چیزی که باعث عصبانیت یا ناراحتی‌ات شده رو رها کن. بخشش یعنی اینکه به دیگران هدیه بدی، نه به خاطر اینکه حقشونه، بلکه به این دلیل که تو اونقدر بزرگ و انعطاف‌پذیری که این کار رو می‌کنی. این کار شاید به نظر ناعادلانه بیاد، اما مثل آب که به آرامی و نرمی عمل می‌کنه، تو هم با رها کردن خشم و ناراحتی، به خودت آرامش می‌دی و با این کار، تو در هماهنگی با خداوند قرار می‌گیری و پاداش تو رو دریافت می‌کنی.