

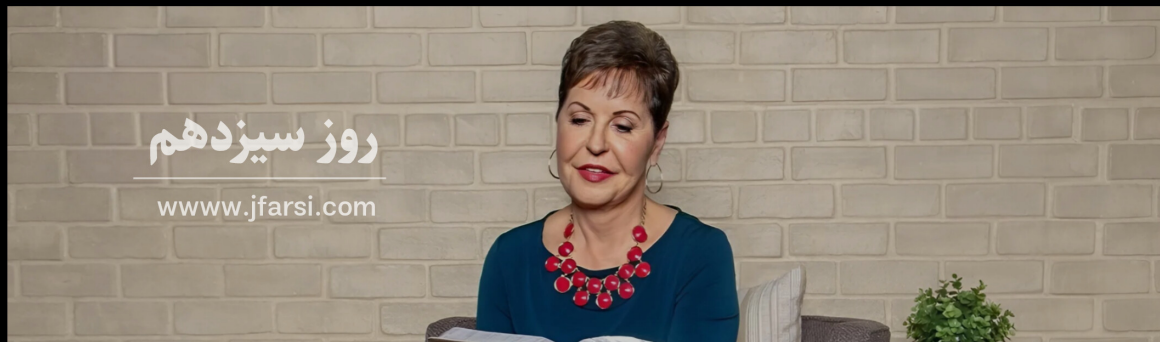


آرامش با جویس مایر - روز سیزدهم

خدا از مون می‌خواد که هر لحظه از زندگی مون رو باهاش شریک بشیم. وقتی اون کنارمونه، آرامش پیدا می‌کنیم و نگرانی‌هامون تبدیل به دعا می‌شه. خدا ما رو خلق کرده تا از هر لحظه لذت ببریم و زندگی مون رو به بهترین شکل بگذرونیم. نمی‌خواد اسیر نگرانی‌ها بشیم یا فقط روزها رو سر کنیم تا به آخر هفته برسیم.

گاهی اوقات یه کاری رو با عجله انجام می‌دی تا برسی به اون بخشی از روز که دوست داری، مثلاً می‌گی زودتر ظرف‌ها رو بشورم تا بعدش برم فیلم ببینم. ولی تو کتاب مقدس اومده که هر کاری می‌کنی، با تموم توانت انجام بده. منظور خدا اینه که تو هر کاری که انجام می‌دی، لذت رو پیدا کن. از بودن بچه‌ها تو خونه لذت ببر...

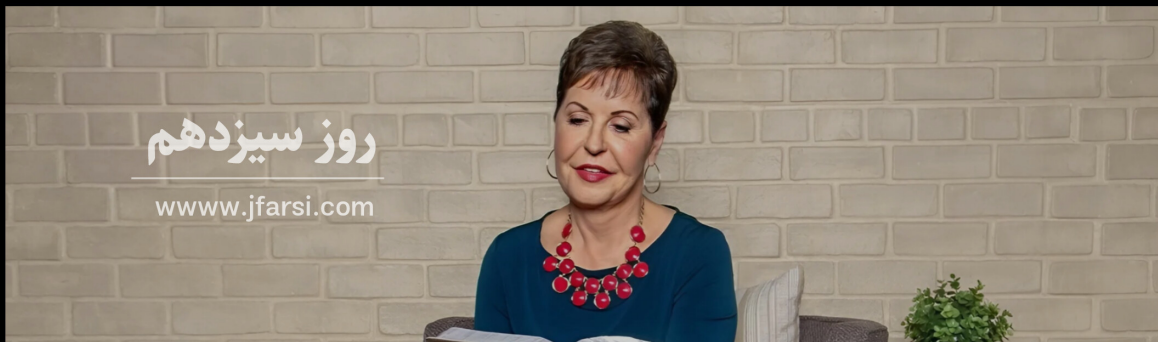
از شستن ظرف‌ها هم همونقدری لذت ببر که از تماشای فیلم بعدش. اینکه چطور به کارها و مسئولیت‌ها نگاه می‌کنی، می‌تونه تعیین کنه که اون‌ها برات به عنوان یه بار سنگین باشن یا یه کار لذت‌بخش. خدا می‌خواد هر لحظه‌ی زندگی مون رو طوری زندگی کنیم که انگار خود خدا کنارمونه.



یه راهب قدیمی بود که چند صد سال پیش زندگی می‌کرد. این راهب پنجاه سال توی صومعه بود و تمام وقتش رو به شستن ظرف‌ها و تعمیر کفش‌های ساکنین معبد اختصاص داده بود. شستن ظرف‌ها و تعمیر کفش‌ها شاید کار خاصی به نظر نمی‌رسید، ولی راهب می‌دونست که اینا بخشی از مسئولیتشه و کمک می‌کنه که کارهای معبد راه بیفته.

این راهب می‌تونست این کارها رو با عجله انجام بده و منتظر وقت دعا باشه، یا می‌تونست توی همین کارهای روزانه راهی برای عبادت پیدا کنه. خیلی زود فهمید که توی دعا و نیایش و شستن ظرف‌ها هیچ تفاوتی نیست.

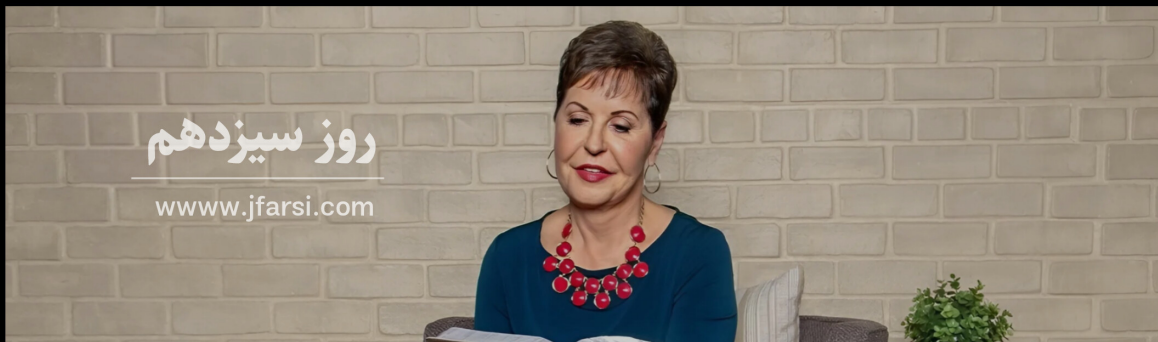
هر کاری رو که انجام می‌دی، برای خدا انجام بده. وقتی ظرف‌ها رو می‌شویی، طوری شستشو بده که انگار داری برای خدا این کارو می‌کنی. وقتی میری خرید، طوری خرید کن که انگار داری این کارو به خدا تقدیم می‌کنی. وقتی به گل‌ها رسیدگی می‌کنی، طوری این کارو انجام بده که انگار برای خدا داری این کارو می‌کنی. وقتی وظایف روزانت رو به دست خدا می‌سپاری و ازشون برای ستایش خدا استفاده می‌کنی، هر روز و هر لحظه از زندگیت خاص و بی‌نظیر می‌شه.



اگر طرز برخوردت با چیزهایی که نگرانت می‌کند رو تغییر بدی، می‌تونی هر لحظه از زندگی رو لذت‌بخش کنی. مثلاً، اگه توی ترافیک طولانی گیر می‌کنی و کلی وقت تلف می‌شه، می‌تونی با گوش دادن به فایل‌های صوتی که روح رو تقویت می‌کنن، این وقت رو به یه فرصت خوب تبدیل کنی. یعنی همون روزهایی که توی ترافیک هستی و خسته و نگران می‌شی، می‌تونی با تغییر نگاهت، اونها رو به لحظات شاد تبدیل کنی.

می‌تونی تصمیم بگیری از هر بخش زندگی لذت ببری، نه فقط آخر هفته‌ها یا تعطیلات. حتی وقتی مشکل داری یا شرایط خوب نیست، می‌تونی هر لحظه رو به خدا تقدیم کنی و ازش لذت ببری.

با خدا راحت باش و مثل یه دوست باهاش حرف بزن. وقتی دعا می‌کنی، لازم نیست خیلی رسمی یا سخنرانی کنی. بگو: خدایا، منم، دوباره. مرسی که هستی و بهت نیاز دارم. توی این مشکل کمک کن. تو فوق‌العاده‌ای. با این روش، رابطات با خدا راحت‌تر و صمیمی‌تر می‌شه. باید از هر لحظه‌ی زندگی لذت ببری و شادی و لذت رو به بقیه هم هدیه بدی. حتی با وجود مشکلات، باید خوشحال باشی، چون هر کاری هم بکنی، مشکلات همیشه توی زندگی هست.



باید بهترینِ خودت رو برای خدا انجام بدی، چون تو نماینده‌ی اون روی زمین هستی. صبح که می‌خوای لباس بپوشی، بهترین لباس‌ها رو بپوش، چون تو نماینده‌ی خدای بزرگی. اگه می‌خوای هر روز شوق و هیجان داشته باشی، راهش اینه که هر کاری رو برای خدا انجام بدی.

برای خدا هر کاری که انجام میدی مهمه، همه چیز براش اهمیت داره. خدا می‌خواد باهات رفیق باشه، می‌خواد باهات قاطی بشه، می‌خواد وقتی خونه رو تمیز می‌کنی، وقتی بازار میری، وقتی روغن ماشینت رو عوض می‌کنی، وقتی پیاده‌روی یا ورزش می‌کنی، کنار تو باشه. هر کاری که انجام میدی، اگه با خدا انجامش بدی، تبدیل به یه کار مقدس می‌شه. اگه کارهات رو با خدا انجام بدی، برای خدا انجام بدی، اون وقت از زندگی لذت می‌بری.

چالش امروز تو اینه که امروز از هر کاری که می‌کنی سعی کنی لذت ببری