

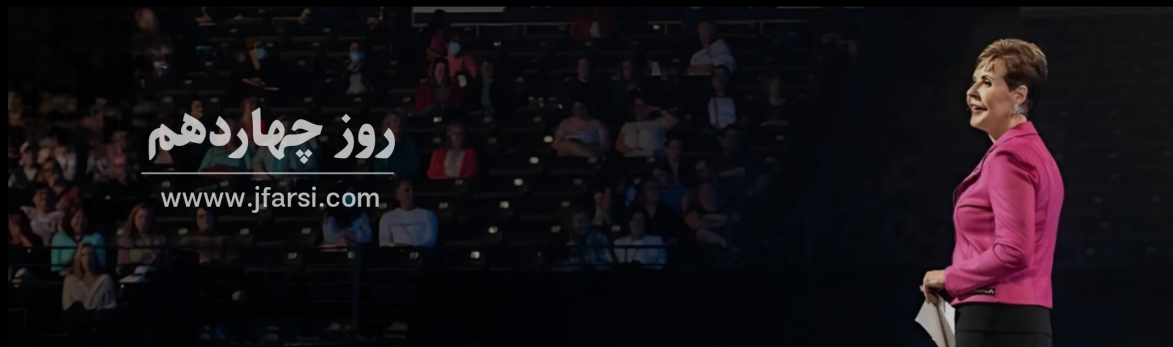


آرامش با جویس مایر - روز چهاردهم

به منشأ متصل شو

برای اینکه هر روزمون رو با قدرت، شور و انرژی شروع کنیم، یکی از بهترین راه‌ها اینه که یه زمانی رو با خداوند بگذرونیم. خیلی راحت می‌تونیم صبح زود گوشی تلفن رو برداریم و پیام‌ها و ایمیل‌هامون رو چک کنیم و ببینیم توی شبکه‌های اجتماعی چه خبر شده. اما با این کار، روح‌مون رو از همون اول صبح با چیزای اشتباه پر می‌کنیم. اینطوری زمان رو از دست می‌دیم و مجبور می‌شیم روزمون رو با عجله شروع کنیم.

قبل از اینکه با دنیا ارتباط برقرار کنیم، باید با خداوند ارتباط بگیریم. باید از حرف‌ها و وعده‌هاش انرژی بگیریم و روزمون رو با نیروی بیشتری شروع کنیم. خدا منشأ و سرچشمه ماست و می‌دونه ما به چی نیاز داریم. اگه می‌خوایم بهترین نسخه خودمون باشیم و یه زندگی بی‌نظیر داشته باشیم، لازمه هر روز زمانی رو با خدا بگذرونیم. نباید تمرکزمون فقط روی دنیای بیرون باشه، بلکه باید به درون خودمون توجه کنیم. همون‌طور که با خواب شبانه جسم‌مون رو شاداب و پرانرژی می‌کنیم، نیاز داریم وقت بذاریم تا «من» درونمون رو هم نیرومند و شارژ کنیم.



ممکنه اونقدر وقتمون رو صرف آماده کردن ظاهر و جسممون برای شروع روز کنیم که «من» درونمون رو فراموش کنیم؛ و بعدش از خودمون بپرسیم چرا اینقدر استرس داریم، چرا نمی‌تونیم درست تصمیم بگیریم و بر عادات نادرستمون غلبه کنیم.

برای اینکه «من» درونمون قوی بمونه، باید براش وقت بذاریم. «من» درون ما هویت‌مونه؛ واکنش‌هامون به زندگی رو کنترل می‌کنه و نگرش و افکارمون رو شکل می‌ده. وقتی «من» درونمون قوی باشه، همه‌ی زندگی‌مون تحت تأثیر قرار می‌گیره و می‌تونیم تصمیم‌های درستی بگیریم. یه ضمیر قوی کمک می‌کنه که نجوای خداوند رو بشنویم و هدایتش رو توی زندگی‌مون دریافت کنیم. وقتی به ضمیر باطنمون توجه می‌کنیم، می‌تونیم هر روز رو با قدرت شروع کنیم.

شاید بگی: «من صبح‌ها خیلی سرم شلوغه، باید بچه‌هام رو بفرستم مدرسه، صبحانه و ناهار درست کنم، کلی کار دارم و وقتی برای آروم کردن و قوی کردن «من» درونم ندارم.» ولی اگه اینطور باشه، داری به خودت صدمه می‌زنی. باید هر روز وقت بذاری و «من» درونت رو تغذیه کنی.

اگه می‌خوای توی زندگی‌ت خوشنود باشی، باید خدا رو اولویت قرار بدی. هیچ دوستی، هیچ فرزندی، هیچ شغلی نمی‌تونه خلأ درونت رو پر کنه. خداوند بزرگه و نقشه‌های شگفت‌انگیزی برای تو داره. خدا می‌خواد توی همه جزئیات زندگی‌ت درگیر باشه و راهنماییت کنه. اگه کلام خدا رو درک کنی، می‌تونی صدای خدا رو بشنوی.



خدا می‌خواهد توی همه‌ی بخش‌های زندگیت حضور داشته باشه، پس سعی نکن جلوش رو بگیری. زندگی رو به دو قسمت روحانی و دنیایی تقسیم نکن. هر کاری که خدا توش باشه مقدس می‌شه. حتی رفتن به سوپرمارکت می‌تونه به همون اندازه که عبادت مقدسه، مقدس باشه اگه با خدا به اونجا بری. هدف این باشه که لبخند رو به لب‌ها بیاری و نورت رو همه‌جا بتابونی.

هر چی به خدا نزدیک‌تر بشی، رابطه‌ت باهاش صمیمی‌تر و شخصی‌تر می‌شه. خدا می‌خواهد به رابطه نزدیک، شخصی و پر از محبت باهاش داشته باشه و عاشقت باشه.

بعضی‌ها هر روز با سه وعده کامل، بدن فیزیکی‌شون رو تغذیه میکنن اما روح‌شون رو فقط هفته‌ای یه بار تغذیه می‌کنن. ولی واقعیت اینه که شما هر روز نیاز دارید «من» درون‌تون رو هم تغذیه کنید. به چیزهایی که برای تغذیه‌ی خودتون استفاده می‌کنید فکر کنید؛ خوندن کتاب‌های مقدس و کلام خدا «من» درون‌تون رو با یه غذای روحانی تقویت می‌کنه. اینکه هر روز صبح آروم باشید و از خداوند به خاطر نعمت‌هایی که بهتون داده سپاسگزاری کنید، خودش یه غذای روحانیه.

وقتی هر روز صبح «من» درون‌تون رو با غذایی که واقعاً بهش نیاز داره تقویت می‌کنید، ایمان‌تون رو شعله‌ور می‌کنید. بعد می‌تونید با قدرت بلند بشید و بچه‌هاتون رو آماده کنید یا ناهار درست کنید؛ هیچ کدوم از این کارها پوچ و بی‌معنی نیستن، چون با ایمان تغذیه شده‌اید.



وقتی می‌تونید روزتون رو با سپاسگزاری از نعمت‌های خداوند شروع کنید و ذهن‌تون رو برای یه روز سازنده آماده کنید، دیگه نباید با احساس دل‌سردی وارد روز بشید. هر روز صبح که بیدار می‌شید، از خداوند برای سلامتی‌تون، روابطتون، خانواده‌تون و شغل‌تون تشکر کنید. اینطوری، «من» درون‌تون تغذیه می‌شه.

وقتی خودتون رو با خداوند هماهنگ می‌کنید، دیدتون به زندگی روشن‌تر و نگرش‌تون مثبت‌تر می‌شه و انرژی بیشتری پیدا می‌کنید تا یه روز معمولی رو به یه روز بی‌نظیر تبدیل کنید.