



آرامش با جوئیس مایر - روز پانزدهم

عشق بورز

کلمات تشویق آمیزتون می‌تونه خیلی تاثیرگذار باشه و حتی کسی رو دوباره سرپا کنه. وقتی کسی رو دلگرم می‌کنید، بهش قدرت و اعتماد به نفس میدین. خداوند می‌گه که باید یکدیگر رو دلگرم کنیم و این دلگرمی به زندگیمون برمی‌گرده و ما رو هم بالا می‌بره. یعنی وقتی به دیگران انگیزه میدین، خودتون هم از این محبت بهره‌مند می‌شید و زندگیتون بهتر می‌شه.

به یاد داشته باشید، مثل این که وقتی آب بندرگاه بالا میاد و همه کشتی‌ها بالا می‌رن، وقتی دلگرم می‌کنید، خودتون هم از این انرژی بهره‌مند می‌شید. پس هر روز سعی کنید دیگران رو تشویق کنید و عشق خداوند رو بهشون یادآوری کنید. این کار نه تنها به اونها کمک می‌کنه، بلکه به شما هم برمی‌گرده و زندگیتون رو روشن‌تر می‌کنه. کتاب مقدس می‌گه: «شخص سخاوتمند موفق می‌شه و کسی که سیراب می‌کنه، خودش سیراب می‌شه.»

وقتی دیگران رو دلگرم می‌کنید، عشق خداوند رو نه تنها توی وجود اون‌ها، بلکه توی روح خودتون هم می‌دمید. یکی از بهترین جاهایی که می‌تونید این کار رو شروع کنید، توی خونه‌تونه. به خانواده‌تون بگید که چه ویژگی‌های خوبی دارن و با تحسین کردن همسر و بچه‌ها، فضای خونه رو مثبت و دلگرم‌کننده کنید.



به جای اینکه فقط به اشتباهات اشاره کنید، به کارهای درستشون و چیزایی که خوب انجام می‌دن، توجه کنید. همه می‌تونند ایرادها رو ببینند، ولی بیااید سعی کنیم توجه‌مون رو به کارای خوب و موفقیت‌هاشون جلب کنیم.

کلمات و رفتارهای مثبت شما می‌تونه برای دیگران امید و انرژی بیاره. کتاب مقدس می‌گه که هر روز باید همدیگه رو دلگرم کنیم تا از فریب گناه دور بمونیم. پس با کلمات خوب و رفتار مثبت‌تون، به اطرافیان‌تون و خودتون کمک کنید که زندگی بهتری داشته باشید.

اگر عشق رو نمی‌شناسی، پس خداوند رو هم نمی‌شناسی. هر چی بیشتر یاد بگیریم محبت کنیم، بیشتر از خدا می‌فهمیم. باید با خودت بگی و تکرار کنی:

«من می‌خوام به خدا نزدیک بشم. می‌خوام باهاش صمیمی بشم.»
اگر دوست داری که خداوند تو رو به خاطر اشتباهات و گناهانت ببخشه، پس چرا باید کسانی که بهت آسیب رسوندن رو نبخشی؟
بیشتر کسانی که به ما آسیب می‌زنند، خودشان هم توی گذشته آسیب دیده‌اند. ما نمایندگان خدا هستیم و مردم باید ببینند خداوند چگونه محبت می‌کنه. وقتی کسی رو که بهت آسیب زده می‌بخشی، نشون میدی که شبیه خداوندی. خدا می‌گه: «همونطور که من تو رو دوست دارم، همدیگه رو هم دوست داشته باشید.»

دلگرمی می‌تونه به موقعیت‌های تاریک روشنایی بده و وقتی در مقابل ناامیدی تسلیم می‌شیم، روح‌مون رو تازه کنه. دلگرمی میتونه از کارهای ساده شروع بشه. این کارهای کوچیک تأثیر زیادی دارند. محبت واقعی یعنی همین.



خداوند فقط در مورد رابطه‌های ازدواج صحبت نمی‌کنه، بلکه درباره تمام آدم‌های اطراف‌مون هم حرف می‌زنه. این یه راه درست برای زندگیه که خداوند تعیین کرده. ما باید کنار هم باشیم چون خدا ما رو طوری خلق کرده که توی اجتماع زندگی کنیم. بعضی وقتا فکر می‌کنیم که اگر خودمون همه کارا رو انجام بدیم راحت‌تر خواهیم بود و به کمک کسی نیاز نداریم. ولی حقیقت اینه که ما توی دوره‌های سخت و چالش‌برانگیز نمی‌تونیم به بالاترین سطح انرژی درونی‌مون برسیم.

دیدید پرنده‌ها چطور توی صفوف منظم پرواز می‌کنن؟ این کار رو انجام می‌دن تا سفرشون راحت‌تر بشه. وقتی با هم پرواز می‌کنن، ۴۰٪ انرژی کمتری مصرف می‌کنن. البته می‌تونن به تنهایی پرواز کنن اما فهمیدن که کنار هم، مسافت‌های بیشتری رو با موانع کمتری طی می‌کنن. در کتاب مقدس بیش از سی بار از «یکدیگر» صحبت شده:

به یکدیگر عشق بورزید.

یکدیگر رو دلگرم کنید.

به یکدیگر خدمت کنید.

مایه تسلی یکدیگر باشید.

این یعنی باید کنار هم باشیم و همدیگه رو حمایت کنیم. شما به آدم‌های اطرافتون نیاز دارید. خودتون رو توی تنهایی غرق نکنید و فکر نکنید که من به اندازه کافی قوی‌ام و می‌تونم همه چیزو تنها انجام بدم. شاید بخواید طبق نقشه‌ای که توی ذهنتون دارید زندگی کنید، ولی خداوند برای شما نقشه‌ای بزرگتر و بهتر داره که به تنهایی نمی‌تونید از عهده‌اش بر بیاید.



شما چیزی دارید که هیچ‌کس دیگه نمی‌تونه ارائه بده. یه نفر ممکنه نیاز داشته باشه بدونه که شما بهش ایمان دارید و باور دارید که می‌تونه موفق بشه. نباید فقط به فکر بهتر کردن زندگی خودمون باشیم و اینکه چطور پیشرفت کنیم. باید برای بهبود زندگی دیگران هم وقت بذاریم.

نگاه‌تون باید اینجوری باشه:
امروز چطور می‌تونم کسی رو دلگرم کنم؟
امروز چطور می‌تونم روز کسی رو بسازم؟
اینطوری هم زندگی خودمون بهتر می‌شه، هم به دیگران کمک می‌کنیم.