



## آرامش با جوایس مایر - روز هجدهم

تحقیقات نشون میدن که ذهن ما به طور طبیعی بیشتر به سمت چیزای منفی می‌ره. همه مون می‌دونیم چقدر آسونه که خودمون رو به خاطر اشتباهات کوچیکمون سرزنش کنیم.

خاطرات مثبت و منفی توی بخش‌های مختلف مغز ذخیره می‌شن،

ولی خاطرات منفی فضایی بیشتر توی مغز اشغال می‌کنن چون پردازش اطلاعات منفی زمان بیشتری می‌بره. اگه ما به اندازه کافی به یادآوری خاطرات مثبت نپردازیم، تأثیر منفی‌ها بیشتر می‌شه.

مثلاً ما بیشتر خاطره از دست دادن یه میلیون تومان رو به یاد

می‌آریم تا خاطره به دست آوردن همون مقدار.

اثر منفی می‌تونه به راحتی اثر مثبت رو خنثی کنه. ما باید خودمون

رو متعهد کنیم که جعبه حافظه مون رو از خوبی‌ها پر کنیم تا جایی

برای منفی‌ها باقی نمونه.

شما بیشتر تحت تأثیر کامنت‌های منفی که زیر پستهای اجتماعی‌تون

گذاشته می‌شه، قرار می‌گیرید تا کامنت‌های مثبت. حتی اگه خیلی‌ها

بازخوردهای خوب بزارن، یه کامنت منفی میتونه همه اون کامنت‌های

خوب رو تحت الشعاع قرار بده. انگار تمام کامنت‌های خوب ناپدید

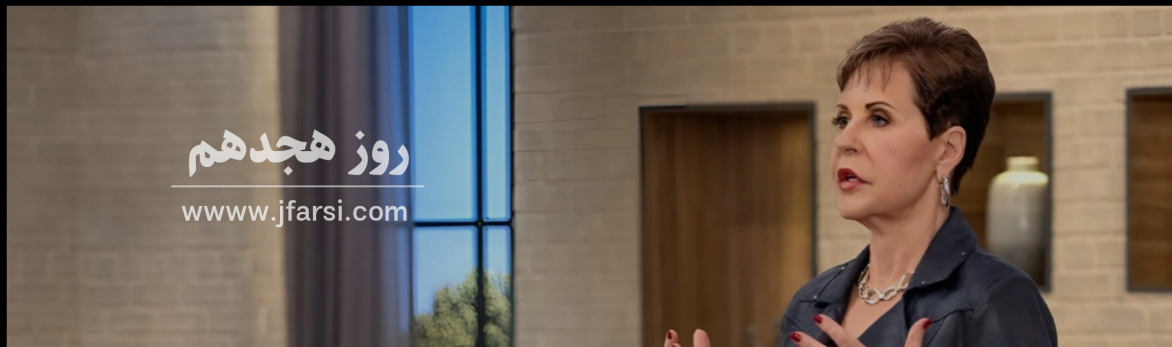
می‌شن و فقط صدای منفی به گوش می‌رسه.



آیا این حقیقت نیست که به کامنت منفی میتونه اثر تمام کامنت‌های خوب رو از بین ببره؟ پس باید از قبل جعبه خاطراتمون رو با یادآوری اتفاقات خوب پر کنیم تا بتونیم با منفی‌ها مقابله کنیم. تو چه چیزهایی رو همیشه توی ذهنت داری؟ وقتی به زندگیت نگاه می‌کنی، نباید فقط خاطرات منفی مثل شکست‌ها، طلاق‌ها یا مشکلات کاری رو به یاد بیاری. اینا چیزایی هستن که باید فراموش کنی.

یادته وقتی تنها بودی و خدا یه نفر فوق‌العاده رو به زندگیت آورد؟ یا وقتی که به طور معجزه‌آسا شفا گرفتی و پزشکا فقط ناامیدی رو پیش‌بینی کرده بودن؟ شاید یه دوره سختی تو زندگیت بود و فکر می‌کردی دیگه هیچ وقت روز شاد نمی‌بینی، اما خدا بهت دلیلی برای لبخند داد و بجای غم، شادی رو بهت هدیه کرد. یادآوری این‌طور اتفاقات خوب باعث می‌شه ایمانت تقویت بشه و بتونی بهتر با مشکلات روبرو بشی.

وقتی داوود برای اولین بار جالوت غول‌پیکر رو دید، می‌توانست مثل بقیه سربازهای ارتش بنی‌اسرائیل عمل کنه که تحت تأثیر جثه‌ی بزرگ جالوت، حرف‌های ترسناکش و تجربه‌های جنگی‌ش قرار گرفته بودن. داوود می‌توانست به یاد بیاره که وقتی سموئیل برای مسح پادشاه اومد، پدرش اون رو توی مزرعه تنها گذاشت. می‌توانست اجازه بده که این خاطرات منفی قلبش رو تسخیر کنن و شجاعتش رو از بین ببرن، اما داوود اجازه نداد که این تجربیات بد کل فضای زندگیش رو بگیره.



او خودش رو به فکر کردن به منفی‌ها عادت نداد و به یاد آورد که قبلاً شیر و خرس رو با دستان خودش کشته بود. چیزی که بهش نیرو می‌داد، یادآوری پیروزی‌های گذشته و کمک خداوند در موفقیت‌هاش بود. پس از شکست شیر و خرس، چرا نباید جالوت رو شکست می‌داد؟

اگه می‌خوای پرانگیزه بمونی و بتونی بر غول‌های زندگی‌ات پیروز بشی، باید به یاد بیاری که تو چه پیروزی‌هایی رو با کمک خدا به دست آوردی. اون پیروزی‌ها چیزهایی هستن که خودت به تنهایی نمی‌تونستی بهشون برسی و الان مثل سنگ‌های یادبود هستن. این موفقیت‌ها رو یادداشت کن و با صدای بلند بخون، حتی برای خانواده و فرزندان تعریفشون کن. با این کار، ایمانت تقویت میشه و دیگه هیچ غولی به نظر تو اونقدر بزرگ نخواهد بود که نتونی شکستش بدی.



هر کدوم از ما لطف و نیکی خدا رو تو زندگی مون دیدیم. وقتی به نظر می‌رسید همه چی غیرممکنه، خدا راهی باز کرده. اون به ما ترفیع داده، آدمای درستی رو تو مسیر زندگیمون قرار داده و از خسران و بدبختی نجاتمون داده. نباید بذاریم چیزایی که یه زمانی معجزه بودن، برامون معمولی و پیش پا افتاده بشن.

یادت بیاد روزی رو که بچه‌ات به دنیا اومد. یادت بیاد روزی رو که عشقت رو ملاقات کردی و عاشق شدی. روزی که از دانشگاه فارغ‌التحصیل شدی یا روزی که به لطف خدا یه شغل خوب پیدا کردی. حتی اون روزی که از یه تصادف رانندگی جون سالم به در بردی. اینا همون سنگ‌های یادبود هستن. جعبه خاطرات رو از این اتفاقای ارزشمند پر کن و هر از گاهی بهشون سر بزن. خودت رو عادت بده که با خاطرات خوب زندگی کنی و همیشه به یاد داشته باشی که خدا چه کارهایی برات انجام داده.

راحت میشه که بذاری موقعیت‌های سخت زندگیت، مثل گمراه شدن بچه‌ات، بیکار شدن، یا حتی مرگ سخت والدینت، نگرانی و اضطراب رو به دلت بندازه. ولی چرا به جای اینکه با سختی‌ها کشمکش کنی و با موج‌های زندگی بجنگی، یه لحظه وای نمیستی و به یاد نمیاری که خدا قبلاً چه کارای بزرگی برات انجام داده؟

یادت بیاد وقتی که خدا راهی برات باز کرد، در حالی که تو هیچ راهی نمی‌دید. یادت بیاد زمانی که خدا یه تغییر ناگهانی و بزرگ تو زندگیت ایجاد کرد. وقتی این وفاداری خدا رو به یاد میاری، نیرویی پیدا می‌کنی که با موانع بجنگی و به سطوح جدیدی برسی.

این همون چیزیه که ایمان ما رو می‌سازه و بهمون اعتماد به نفس می‌ده که ادامه بدیم و جلو ببریم.



هر کاری رو بدون غر زدن انجام بده. می‌تونی خونه رو بدون غر زدن تمیز کنی؟ می‌تونی تو ترافیک گیر کنی و شکایت نکنی؟ یا می‌تونی بری خرید و از گرونی‌ها حرفی نزنی؟ حواست باشه که اگه مدام شکایت کنی، دیوار محافظتت ضعیف میشه. توی مواقعی که لازمه، به جای غر زدن، از کلام خدا استفاده کن. فرشته‌ها کلام خدا رو میشنون و با گفتن کلام خدا، میتونی کمک‌های بیشتری رو تجربه کنی.

ما خیلی وقتا عادت کردیم از همه چی شکایت کنیم. انگار هر چیزی که پیش میاد، یه بهونه برای غر زدن پیدا می‌کنیم. مثلاً وقتی تو ترافیک گیر می‌کنیم، به جای اینکه بگیم "خدایا شکر که سالم هستم و تو ماشین خودم نشستم" شروع میکنیم به غر زدن که چرا باید این همه ترافیک باشه. یا وقتی می‌خوایم خونه رو تمیز کنیم، به جای اینکه به آرامشی که تمیزی میاره فکر کنیم، از خودمون ناراضی هستیم که چرا باید این کار رو انجام بدیم.

شکایت کردن فقط باعث میشه انرژی منفی به زندگی‌مون وارد بشه و همینطور که ادامه میدیم، انگار دیگه هیچ چیز خوبی نمی‌بینیم. ولی وقتی به جای شکایت، کلام خدا رو تو زندگی‌مون بیاریم و به جای غر زدن، شکرگزاری کنیم، اتفاقات خوبی میفته. انگار که خداوند راه‌های جدیدی رو برامون باز می‌کنه و فرشته‌ها به کمکمون میان.



فرض کن داری برای یه امتحان مهم درس می‌خونی. اگه مدام با خودت بگی:

چرا باید این همه درس بخونم؟ چرا این امتحان اینقدر سخته؟  
نه تنها روحیه‌ات رو از دست میدی، بلکه ممکنه تو امتحان هم  
خوب عمل نکنی. ولی اگه به جای شکایت، بگی:  
خدایا شکر که به من این توانایی رو دادی که درس بخونم و یه  
قدم به موفقیت نزدیک‌تر بشم  
هم انگیزه‌ات بیشتر میشه و هم حس بهتری داری.

پس بیایم یاد بگیریم که به جای شکایت، به خدا اعتماد کنیم و  
کلامش رو تو زندگیمون جاری کنیم. اینطوری نه تنها خودمون  
آرامش بیشتری داریم، بلکه مسیرهای جدید و کمک‌های بیشتری  
رو هم تجربه می‌کنیم.