



آرامش با جوئیس مایر - روز نوزدهم

باید از هر کاری که انجام میدی لذت ببری، مهم نیست اون کار چقدر ساده یا کوچیک باشه، فقط باید خوشحال باشی. خدا نمی‌خواد که ما فقط از تعطیلات، مرخصی‌ها، مهمونی‌ها و خرید کردن لذت ببریم. اون می‌خواد از هر لحظه زندگی لذت ببریم. چون بزرگترین هدیه‌ای که خدا به ما داده، همین لحظه‌ای هست که الان داریم.

حالا از خودت بپرس:

چقدر از زندگیت لذت می‌بری؟ واقعاً خوشحالی؟

شاید میگی اگه ازدواج کنم خوشحال میشم! اگه خونه داشته باشم! اگه خونه‌ای که الان دارم بزرگتر بشه! اگه ماشین داشته باشم! اگه یه ماشین بهتر زیر پام باشه! اگه فقط یه شغل داشته باشم! اگه از شغلی که الان دارم بیام بیرون و به شغل مورد علاقه‌ام برسم! اگه ترفیع شغلی بگیرم! اون موقع خوشحال میشم! اما اگه نتونی الان از زندگیت لذت ببری، هیچوقت دیگه هم نمی‌تونی حتی اگه به همه خواسته‌ها برس. چون شادی و لذت واقعی ربطی به عوامل بیرونی نداره و به درون خودت بستگی داره.



بعضی از مردم حاضرین مشکلاتی که تو داری رو به جان بخرن. اونا با کمال میل حاضرین جای تو باشن. حاضرین تو شغلی که تو رو دلسرد و ناامید کرده کار کنن. حاضرین تو همون ترافیکی که تو ازش خسته شدی، توی اون ماشین که دوستش نداری بشینن. حاضرین با همسری که تو رو عصبی می‌کنه زندگی کنن. حاضرین تو همون خونه‌ای که تو فکر می‌کنی خیلی کوچیکه، زندگی کنن.

شاید فکر می‌کنی به محض اینکه از این محله بری و تو محله بهتری زندگی کنی، شاد و خوشحال میشی. اما چرا تصمیم نمی‌گیری همین الان تو جایی که هستی، شاد و خوشحال باشی؟ بدون توجه به اینکه چی داری یا نداری، انتخاب کن که نگرش مثبتی داشته باشی. تمام شادی و خرسندی تو توی زندگی، به نوع نگرش تو به زندگی بستگی داره. به نوع نگاه تو به زندگی برمی‌گرده.

- یکی صبح بیدار میشه و میگه: صبح بخیر خدای عزیز!
 - یکی دیگه صبح بیدار میشه میگه: آه خدای من! دوباره صبح شده!
- حالا کدوم یکی از این دو رویکرد تو به زندگیه؟

کنترل روزی که پیش رو داری کاملاً دست خودته. تو می‌تونی هر چقدر که بخوای شاد و خوشحال زندگی کنی و هیچ محدودیتی برای شاد بودن وجود نداره.

یاد بگیر حتی کاری رو که دوست نداری، با شادی انجام بدی. کلی آدم هستن که آرزو دارن صبح که از خواب بیدار میشن، تو همون شغلی که تو ازش متنفری، مشغول به کار بشن. چقدر آدم‌های پیاده‌ای هستن که حاضرین تو همون ترافیکی که تو ازش متنفری، رانندگی کنن.



اینکه خیلی وقتا ناراحتیم، ربطی به موقعیت کنونی مون نداره. مشکل اینه که داریم انتظار می کشیم، ولی امید نداریم. وقتی هر لحظه امید داشته باشی اتفاقات خوبی قراره برات بیفته، همون لحظه خوشحالی. یه کشاورز وقتی که زمین ها رو شخم میزنه و یه دونه می کاره، صبر می کنه تا وقتی که دونه از خاک جوانه بزنه و رشد کنه. کشاورز کاری رو که باید انجام بده رو انجام می ده و یه مدت توی انتظار و امید صبر می کنه. به دونه آب می ده، علف های هرز رو می کنه، و روزها و روزها این کارو ادامه می ده. دوباره و دوباره تکرار می کنه تا به نتیجه برسه.

● انتظار، صبر و امید کلید موفقیتته.

شرایط و وضعیت های زندگی نیستن که باعث درد و رنج و ناامیدی تون می شن؛ بلکه این نحوه واکنش و رویکرد خودتونه که وضعیت روحی و روانی تون رو تعیین می کنه. خیلی وقتا خودمون باعث ناراحتی و ناامیدی خودمون می شیم. تو نمی تونی میزان ترافیک، وضعیت آب و هوا یا اینکه دیگران چطور باهات رفتار می کنن رو تغییر بدی. اگه شادیت رو بر اساس چیزایی بذاری که مطابق میل تو باید پیش برن یا اینکه دیگران باهات چطور رفتار می کنن، خیلی زود ناامید و دلسرد می شی. اگه ذهنت رو با انرژی های مثبت و فکرای خوب هماهنگ نکنی، افکار منفی جاشون رو پر می کنن.



تو نمی‌تونی روزت رو با یه انرژی خنثی شروع کنی. اگه منفعل باشی و همونطور روی تخت دراز کشیده باشی، فکرای منفی از راه میرسن: «تو هیچ وقت به رؤیاهات نمی‌رسی؛ هیچ وقت ازدواج نمی‌کنی؛ تو خیلی پیر و فرسوده‌ای. هیچ وقت سلامتیت رو دوباره به دست نمیاری. دیگه هیچ اتفاق خوبی تو زندگیت نمی‌افته. هیچ وقت از شر بدهی‌ها خلاص نمی‌شی.»

قبل از اینکه از خونه بیرون بری، باید تصمیم بگیری که فارغ از اینکه چه اتفاقی می‌افته، روی فکرای مثبت تمرکز کنی و از کل روزت لذت ببری. باید از قبل تصمیم بگیری که جدا از هر اتفاقی همیشه پایبند به تفکرات مثبت بمونی.

توی کتاب مقدس هم به این موضوع اشاره شده و گفته: «ذهن خود رو با برترین و والاترین موارد هماهنگ کنی و همیشه این ذهنیت رو توی خودتون نگه دارید.» منظور از برترین و والاترین موارد، همون وقایع و اتفاقای مثبتیه. وقتی صبح از خواب بیدار می‌شی، باید ذهنت رو روی موفقیت و پیروزی تنظیم کنی و اینجوری به زندگی نگاه کنی که:

- امروز یه روز فوق‌العاده برای من خواهد بود.
- لطف خداوند همیشه توی زندگیم جاریه و من برای روزهایی که در راه هستن هیجان‌زده‌ام.



ذهنت رو با چیزای والا هماهنگ کن:

وقتی ذهنت توی سطح بالایی از مثبت‌نگری، امیدواری و انتظار برای اتفاقای شگفت‌انگیز تنظیم شده دقیقاً همون موقعه که به جاهایی می‌رسی که حتی فکرش رو هم نمی‌کردی. درهای تازه‌ای به روت باز می‌شن، فرصت‌های جدید سر راحت قرار می‌گیرن و آدم‌های شایسته و لایقی وارد زندگیت می‌شن.

امروز که از خواب بیدار شدی بگو:

«من انتظار دارم که اتفاق خوبی برام بیفته، حس خوبی دارم،

پرانرژی‌ام، خلاقیت دارم و برای امروز هیجان دارم.

امروز یه روز عالی میشه.»

ما همیشه دنبال چیزایی هستیم که نداریم و حواسمون به داشته‌هامون نیست. اگه خودت رو به خاطر چیزایی که نداری ناراحت کنی و ناامید باشی، هیچ وقت نمی‌تونی از چیزایی که داری لذت ببری.

● از امروز شروع کن و برای داشته‌هات جشن بگیر.