



آرامش با جویسی مایر - روز دوم

سپاس و ستایش مخصوص پروردگار جهانیان است. سوره حمد آیه ۱
اگر شکر نعمت کنید، بر نعمت شما می افزایم. سوره ابراهیم آیه ۷
[و گفتیم] شکر خدا را به جا آور، و هر کس شکر کند، تنها به سود خود
شکر می کند و هر کس ناسپاسی کند [به خدا زبانی نمی رساند] که خدا
بی نیاز و ستوده است. "لقمان آیه ۱۲

"در همه حال شکر کنید؛ زیرا این خواست خدا در مسیح عیسی برای
شماست. "اول تسالونیکیان ۵:۱۸

"برای هیچ چیز نگران نباشید، بلکه در هر موقعیتی، با دعا و درخواست
همراه با شکرگزاری، درخواست های خود را به خدا عرضه کنید."
فیلیپیان ۴:۶

بودا گفته است به واسطه ی احساس سپاس و امتنان به خواسته هایت
میرسی.

لائوتزو گفته است: اگر از آنچه هست راضی باشی همه ی جهان از آن
تو خواهد بود.

کریشنا گفته است: رضا به داده بده و هرگز گره بر جبین میفکن.
داود نبی گفته است خود را وامدار جهان بدان و از همه چیز و همه کس
تشکر کن.

و عیسی مسیح (ع) پیش از هر معجزه ای خدا را شکر می کرد.



هر کس سپاسگزار باشد، نعمت های بیشتری به او داده خواهد شد و از فراوانی برخوردار می‌شود. هر کس سپاسگزار نباشد حتی داشته هایش از او گرفته خواهد شد.

فارغ از اینکه پیرو چه آیینی هستی یا اصلاً از هیچ آیینی پیروی نمی‌کنی، به هر حال، آیات کتاب مقدس و قرآن کریم حقیقت دارن و تو زندگیت هم این حقیقت‌ها کاملاً مصداق دارن. طبق قانون جذب، که روی همه انرژی‌های جهان، از شکل‌گیری یه اتم تا حرکت همه سیاره‌ها حکمفرماست، هر چیزی مشابه خودشو جذب می‌کنه. به خاطر همین قانون جذبه که سلول‌های همه موجودات زنده و حتی عناصر همه اشیا کنار هم قرار می‌گیرن. تو زندگیت هم این قانون روی فکرها و احساساتت حاکمه، چون فکرها و احساساتت هم از جنس انرژی‌ان. پس هر فکری بکنی یا هر احساسی داشته باشی، همون فکر و احساس تو زندگیت ظاهر میشه و به واقعیت تبدیل میشه.

اگه فکر کنی که «من از شغلم خوشم نمیاد»، «به اندازه‌ی کافی پول ندارم»، «نمی‌تونم همسر مناسب خودمو پیدا کنم»، «نمی‌تونم صورت حساب هامو پرداخت کنم»، «فکر می‌کنم دارم بیمار میشم»، «او قدر منو نمی‌دونه»، «نمی‌تونم با والدینم کنار بیام»، «فرزندم مایه دردسرمه»، «زندگیم داغونه»، یا «ازدواجم موفقیت‌آمیز نبوده»، اونوقت تجربه‌های مشابه بیشتری رو به سمت خودت جذب می‌کنی.

اما اگه به چیزهایی فکر کنی که باعث میشه احساس سپاسگزاری و امتنان تو وجودت بیدار بشه، مثل «من شغلمو دوست دارم»، «اعضای خانواده‌ام حامی من هستن»، «من بهترین تعطیلاتو گذروندم»،



«امروز حس خوبی دارم»، «بیشترین تخفیفو گرفتم»، یا «من آخر هفته محشری رو با پسرَم گذروندم» و از ته دل شکرگزار باشی، قانون جذب می‌گه باید چیزای مشابه بیشتری رو به سمت زندگیت بکشونی. قانون جذب دقیقاً مثل آهنرباست و شکرگزاری تو مثل براده آهن، هر چی بیشتر شکرگزار باشی، نعمت بیشتری رو به سمت خودت جذب می‌کنی. این یه قانون همیشگیه.

تو بارها شنیدی که میگن: «هر کسی آن درود عاقبت کار که کشت»، «هر چی کنی، خودت می‌کنی، چه خوب چه بد»، «با هر دستی بدی، با همون دست می‌گیری». همه این حرف‌ها به یه قانون اشاره دارن «هر عملی، عکس‌العملی هم‌ارز خودش داره». حالا اگه ایده شکرگزاری رو بذاری توی قانون نیوتن، اینجوری میشه: هر شکرگزاری، یه عمله. هر عملی هم عکس‌العملی داره و عکس‌العمل شکرگزاری، دریافت نعمته. پس، چیزی که دریافت می‌کنی همیشه هم‌ارز میزان و کیفیت شکرگزاریته. منظور اینه که خود عمل شکرگزاری باعث میشه نعمتی بیشتر نصیبت بشه. هرچی شکرگزاری صمیمانه‌تر و عمیق‌تر باشه، نعمتی که می‌گیری هم بیشتر و ارزشمندتر خواهد بود.

یکی از مهم‌ترین عوامل رسیدن به خواسته‌هاست اینه که یه فرصتی ایجاد کنی تا شکرگزاری راهنماییت بشه. هرچی بیشتر شکرگزاری کنی، به نعمات بیشتری می‌رسی، چون وقتی شکرگزار باشی، از لحاظ ارتعاشی با ذات طبیعی عشق هماهنگ می‌شی. شکرگزاری یعنی انرژی پذیرش و بدون مقاومت بودن. وقتی مقاومتی نباشه، تو تبدیل به منبع جذب خواسته‌ها و نعمات می‌شی. تو در حالت شکرگزاری، آرام، متوکل هستی.



شکرگزاری به انرژی فوق العاده برای آشکار شدن خواسته هاست. وقتی با شکرگزاری هماهنگ باشی، می تونی خواسته هات رو به خدا بسپاری و به برنامه الهی که خیلی بزرگ تر از برنامه خودته، اعتماد کنی و با شکرگزاری موانع سر راهت رو کنار بزنی. هدف شکرگزاری اینه که دست از کنترل برداری و بذاری خدا حامی خواسته هات بشه. سریع ترین راه برای دست کشیدن از کنترل، اینه که بری تو حالت شکرگزاری. با حس کردن این انرژی، اون هم تو لحظه «حال»، حس خوبی پیدا می کنی و از مسیر لذت می بری.

مهم نیست خواسته هات آشکار شده باشن یا نه، وقتی تو حال و هوای شکرگزاری باشی و با تلاش بذاری نعمات الهی بیشتری به سمت بیان، نه تنها نعمات و فراوانی بیشتری رو جذب می کنی، بلکه موانع هم از بین می رن و شکرگزاری تو رو به منبع نعمات وصل می کنه.

با تمرکز روی چیزهایی که موفقیت آمیز و دلخواهت هستن، حال و هوای خوبی پیدا می کنی و این حال و هوا باعث میشه نعمات بیشتری رو جذب کنی. ولی اکثر مردم برعکس عمل می کنن؛ اونا روی چیزایی که نمی خوان، زیادی حساسیت به خرج میدن چون احساس ناامیدی دارن. در حالی که تمرکز روی چیزایی که می تونی به خاطرشون شکرگزار باشی، زندگیت رو به سمت جذب بهتر و بیشتر می بره. تقریباً همه مون چیزایی داریم که می تونیم تو هر زمینه ای از زندگی به خاطرشون شکرگزار باشیم. یادت باشه کائنات به «انرژی» تو واکنش نشون میده و شرایطی هم ارتعاش با اون انرژی رو برات فراهم می کنه. اگه به خواسته برات دست نیافتنی به نظر میاد، روی حس خوبش تمرکز کن تا بهش نزدیکتر بشی. بذار کائنات سریع به حس خوبت واکنش نشون بده و میبینی به شکلی غیرمنتظره به خواسته ات نزدیک می شی.



شکرگزاری از نعمات الهی، تو رو تو به وضعیت ذهنی قرار میدی که موقعیت‌های بهتری رو جذب کنی و برای راه‌حل‌های خلاقانه‌ای که ممکن بود از دستت برن، آماده‌تر بشی. در پشت شکرگزاری، یه انرژی قدرتمندی نهفته است که روحیه‌ات رو بالا می‌بره، ذهنت رو باز می‌کنه و تو رو به یه مغناطیس برای جذب خواسته‌ها تبدیل می‌کنه.

وقتی به خاطر نعمت‌ها و داشته‌ها مون از خداوند شکرگزار باشیم، این نعمت‌ها تو زندگیمون بیشتر و بیشتر میشه. ولی اگه ازشون غافل باشیم، ناخواسته تو دام منفی‌های زندگی می‌افتیم و همین‌طور چیزای منفی بیشتری رو جذب می‌کنیم. با شکرگزاری می‌تونی «احساس خوب» رو تجربه کنی و وقتی احساس خوبی داشته باشی، «ارتعاشی» که به جهان هستی می‌فرستی باعث میشه اتفاقات خوب یکی پس از دیگری تو زندگیت بیفته. هر چی بیشتر شکرگزار باشی، احساس می‌کنی شادتر هستی و زندگیت سریع‌تر تغییر می‌کنه و نعمت‌ها و فراوانی‌های زندگیت به‌طور معجزه‌آسایی چندین برابر میشه.

اگه می‌خواهی نعمت‌های بیشتری در زندگی داشته باشی و به آرامش برسی باید برای داشته‌های الان ات شکرگزاری و سپاسگزاری از خدا رو در برنامه روزانه‌ات قرار دهی، پس هر روز صبح و هر شب قبل از خواب باید تلاش کنی نعمت‌ها و داشته‌های زندگیت رو بشماری، نعمت‌هایی چون: خانه، خانواده صمیمی، شغل، خورشید و گرما، غذا، هوا، درختان، حیوانات، پرندگان، گلها، آسمان، باران، ستاره‌ها، ماه، گوش، زبان، بینی، دست، پا و

از امروز تا پایان دوره هر روز صبح و هر شب قبل از خواب باید ۱۰ تا از نعمت‌ها و داشته‌هایی که داری رو در دفتر جادویی شکرگزاری ات با احساس خوب بنویسی.