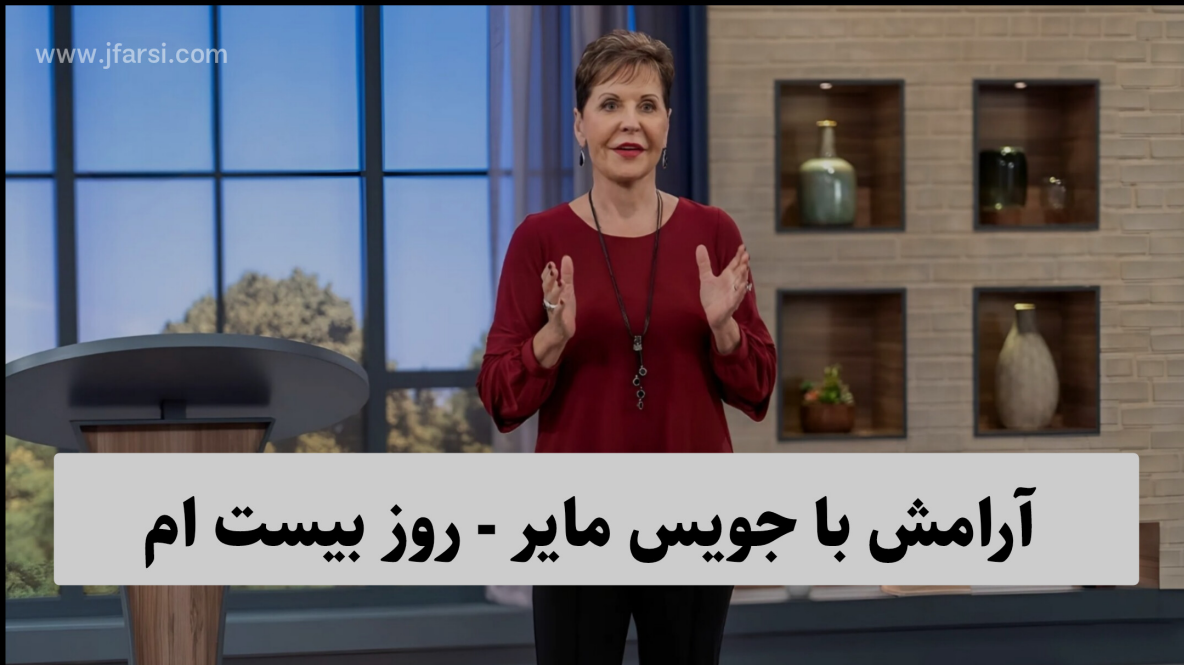




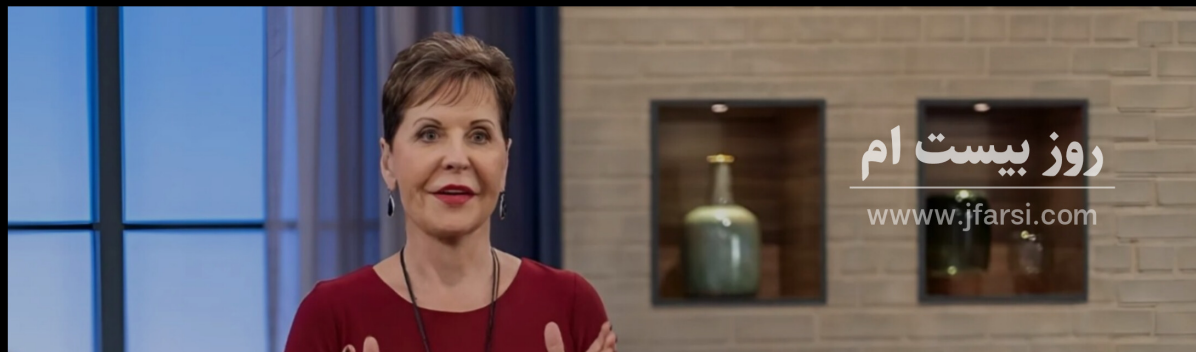
آرامش با جویش مایر - روز بیست ام

بخش اول

بیشتر چیزهایی که ما انجام می‌دیم، به خاطر عادات‌هایی هست که داریم. عادت‌ها بر اساس تکرار شکل می‌گیرند و هر وقت به کاری رو مدام انجام می‌دیم، به مرور زمان تبدیل به عادت می‌شه. مثلاً اگر هر روز صبح سر ساعت مشخصی از خواب بیدار بشید و ورزش کنید، بعد از مدتی این کار به یک عادت روزانه شما تبدیل می‌شه.

فکر کنید به عادت خوب مثل نوشیدن آب به جای نوشابه رو شروع کنید. اولش ممکنه سخت باشه، ولی با تکرار و استمرار، نوشیدن آب به بخشی از روزمرگی شما تبدیل می‌شه. از طرف دیگه، اگر همیشه بعد از کار استراحت نمی‌کنید و مستقیماً به کارهای دیگه می‌پردازید این هم به یک عادت تبدیل می‌شه که ممکنه باعث خستگی و استرس بشه و باید اون رو تغییر داد. برای تغییر عادت‌ها، نیاز به تمرین و صبر دارید.

با خدا وقت گذاشتن واقعاً می‌تونه زندگی شما رو تغییر بده. اگر همیشه با خدا حرف بزنی و کلامش رو مطالعه کنی، این کار بهت کمک میکنه از خیلی از عادت‌های بد و نامناسبی که داری دور بمونی.



شما می‌تونی روی عادت‌های خوب یا بدت تمرکز کنی. اگه روی عادت‌های خوب تمرکز کنی، افکار تو هم به سمت همون عادت‌های خوب می‌ره و این افکار خوب باعث می‌شه رفتارهای هماهنگ و بهتری داشته باشی. نمی‌تونی رفتار بدت رو اصلاح کنی، مگر اینکه افکار بدت رو تغییر بدی.

زندگی تو بر اساس افکار و باورهای تو شکل می‌گیره، و دقیقاً مثل به آهن‌ربا، هر چیزی که بهش فکر می‌کنی رو جذب می‌کنی.

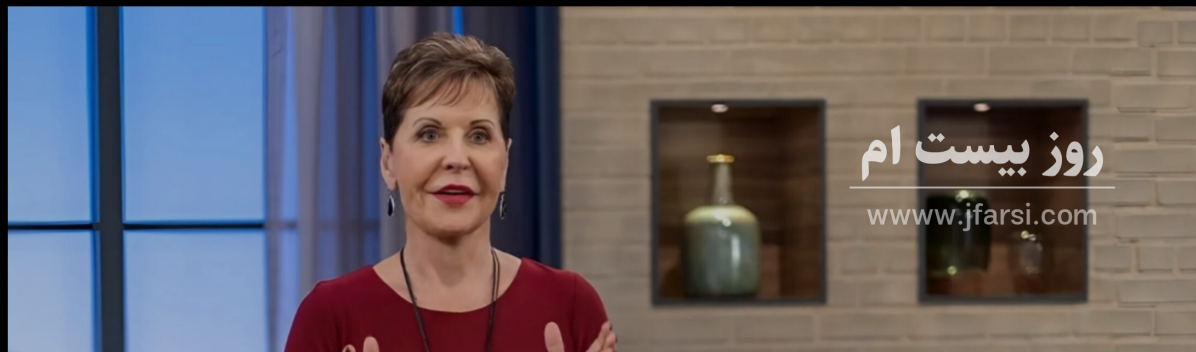
مثلاً اگه فکر کنی: «من نمیتونم توی آزمون موفق بشم» تو شکست رو به سمت خودت جذب می‌کنی.

اگه فکر کنی: «من نمیتونم این کار رو ادامه بدم» تو منفی‌گرایی رو جذب می‌کنی.

اگه فکر کنی: «من هرگز فرد مورد علاقه‌ام رو ملاقات نمی‌کنم» تو تنهایی رو جذب می‌کنی.

اگه فکر کنی: «من توانایی رسیدن به رویاهایم رو ندارم» تو زندگی متوسط و بی‌روح رو جذب می‌کنی.

بسیاری از مردم ذهنشون رو به انتظار شکست، نقصان و زندگی متوسط برنامه‌ریزی کرده‌اند. اونها هزاران بار با خودشون می‌گن: «من هیچ وقت سلامتی‌ام رو بدست نمی‌ارم» و سپس مغزشون بر اساس این اندیشه‌های منفی دست به کار می‌شه و پیام می‌فرسته: «بذارید مطمئن بشم که اون هرگز سلامتی‌ش رو بدست نمی‌آره، بذارید التهاب و بیماری و رنج بیشتری رو براش بیارم»



تعداد زیادی از مردم در طول روز احساس بی‌لیاقتی، حقارت و ناامنی رو تجربه می‌کنن. چون باورها و افکار این افراد تو این فرکانس‌ها هست، مغزشون می‌گه:

«دستورالعمل دریافت شد، آنچه درخواست شده به مرحله اجرا گذاشته میشه. باید مطمئن بشم اینا دست و پا چلفتی و کند هستن و هیچ ایده و فکری ندارن و همیشه اشتباه می‌کنن»

حالا مشکل چیه؟ چرا این افراد با این مشکلات دست و پنجه نرم می‌کنن و رنگ خوشبختی رو نمی‌بینن؟ چون اونا خودشون رو برای شکست برنامه‌ریزی می‌کنن و ذهنشون بدون عیب و نقص، دقیقاً در حال اجرای تفکرات منفی‌شون هست.

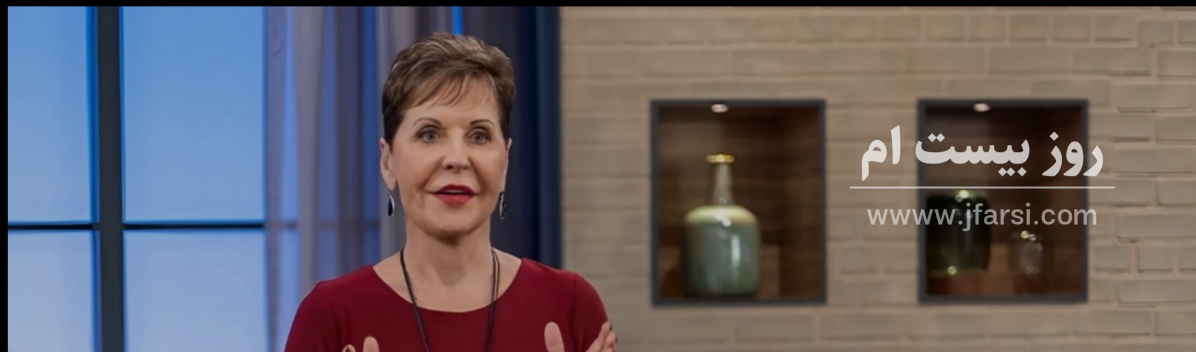
خبر خوب اینکه که این موضوع در جهت صحیح و مثبت هم عمل می‌کنه. وقتی در طول روز با خودت می‌گی:

«من مجهز، قدرتمند و توانا هستم»

مغزت دست به کار می‌شه و پاسخ می‌ده که: «بذار مطمئن بشم این شخص در راس مسابقه قرار داره و ماهر، باهوش، خلاق، بی‌پروا و استوار است.»

شاید دچار بیماری شدی و باهات دست و پنجه نرم میکنی، ولی نباید با خودت بگی: «من هیچ‌وقت سلامتی‌ام رو بدست نمی‌ارم»

باید بگی: «هر روز بهتر و بهتر می‌شم، سلامتی و شفا در من جاریست و خداوند جوانی و سلامتی منو برمی‌گردونه.»

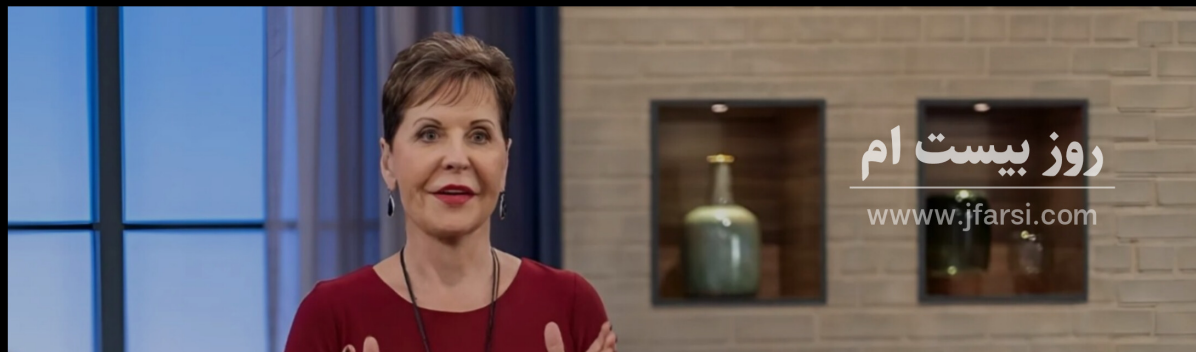


حالا مغز دست به کار می‌شه و به کل سیستم بدن پیام می‌ده که: «آیا می‌شنوید که اون چی می‌گه؟! اون اظهار می‌کنه که سالم و نیرومنده. مشغول شوید و شفا و التیام رو آزاد کنید. سلول‌های جدیدی تولید کنید و انرژی و حیات رو در بدن اون آزاد کنید.»

وقتی روی افکار منفی و باورهای منفی تمرکز کنی، بدنت رو مسموم میکنی و به ذهنت میگی که شکست، کمبود و نگرانی رو توی تو آزاد کنه. به همین دلیل که باید از ذهنت محافظت کنی.

مثلاً اگه داری تلاش می‌کنی وزن کم کنی، هرگز نگو: «من هرگز موفق به کاهش وزن نخواهم شد، من خیلی بی‌انضباط هستم. متابولیسم بدنم خیلی به هم ریخته است. حتی اگر کل روز را مشغول ورزش و تمرین باشم، هیچ تغییری ایجاد نخواهد شد.» وقتی چنین افکاری توی سرت باشه، ذهنت به سیستم بدنت دستور می‌ده: «همون‌طور که هستی بمونید، تا جایی که می‌تونید کالری ذخیره کنید. اشتیاق و ولع غذا خوردن رو بیشتر کنید. حس تمرین و ورزش رو کاهش بدید. مطمئن بشید که احساس بدی دارید و تمام انرژی‌تون رو تخلیه کنید.»

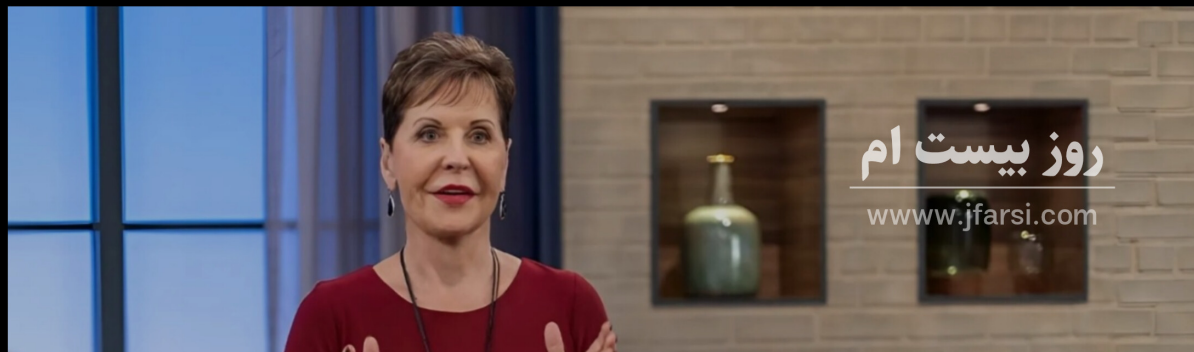
وقتی صبح از خواب بیدار می‌شید، با هر احساسی که دارید، به خودتون بگید: «هر روز دارم لاغرتر می‌شم و وزن بدنم کم می‌شه. من قوی، سالم و پرانرژی‌ام. انضباط شخصی بالایی دارم و می‌تونم خودم رو کنترل کنم.»



روی جنبه‌های مثبت تمرکز کنید. نکته اینه که فقط چون فکری به ذهنتون میاد به این معنی نیست که شما باید روش تمرکز کنید. کنترل دروازه ذهنتون کاملاً دست خود شماست. اگر فکری که به ذهنتون میاد منفی و مایوس‌کننده‌ست، سعی کنید روش تمرکز نکنید و درهای ذهنتون رو به این افکار منفی ببندید. به جاش روی افکاری تمرکز کنید که قدرت، انگیزه، امید و شادی رو براتون افزایش میدن، افکاری که ایمان شما رو تقویت می‌کنند و دلگرمتون می‌کنن. اگر ذهنتون رو پر از افکاری کنید که با رؤیاهای شما هم‌سو هستند، دیگه جایی برای افکار منفی نخواهد موند.

در طول روز باید روی افکار مثبت تمرکز کنید:
«رویداد خوبی برای من اتفاق خواهد افتاد. من فردی نیرومند، سالم، بااستعداد و منضبط هستم. من شخصیت جذابی دارم که دیگران از وقت گذراندن با من لذت می‌برند. فرزندان من سعادتمند و موفق خواهند بود. با کمک خداوند می‌توانم بر هر مشکل و مانعی غلبه کنم. هر آزمونی را با موفقیت پشت سر خواهم گذاشت. در نهایت فرد مناسب و مورد علاقه‌ام را ملاقات خواهم کرد. بهترین روزهای من در راهند.»

زمانی که ذهنتون پر از افکار مثبت، ایمان، امید و پیروزی باشه، تمام رحمت و برکتی که خداوند به سمت شما جاری کرده رو در زندگیتون جذب خواهید کرد.

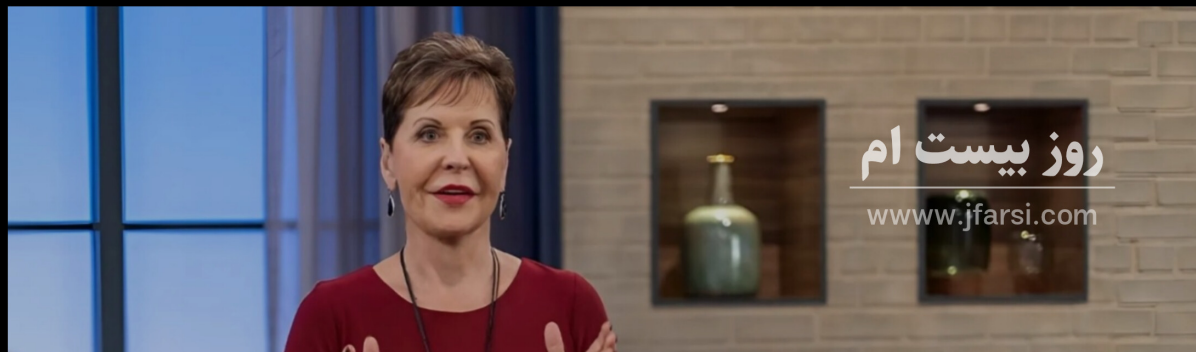


بخش دوم

راز موفقیت اینه که تصمیم‌های درست بگیریم. حالا چطور تصمیم‌های درست بگیریم؟ با تجربه کردن و یادگیری از تصمیم‌های درست و غلطی که داریم. یعنی همیشه همه تصمیماتمون درست نخواهد بود. مهم‌ترین نکته اینه که باید تصمیم‌گیری و جلو بری.

وقتی می‌خواهید تصمیم بگیرید، دنبال راضی کردن همه نباشید. شاید بترسید چون به عده ممکنه از تصمیم شما خوششون نیاد، اما فراموش نکنید که هر کاری که انجام بدید و هر تصمیمی بگیرید، همیشه به سری افراد هستن که موافق نخواهند بود. پس کار خودتون رو انجام بدید و تصمیم بگیرید و به اون عمل کنید. با به تعویق انداختن کارها، کارها آسون‌تر نمی‌شن. در واقع، با به تعویق انداختن، فقط خستگی و از خودگذشتگی‌ای که لازمه رو به تعویق می‌اندازید. با خودتون بگید: «این کاریه که می‌خوام بکنم و باید انجامش بدم. پس تمومش می‌کنم. تصمیمش رو گرفتم، پس انجامش می‌دم.»

برای مثال، فرض کنید شما قصد دارید وزن کم کنید. شاید دوستان و خانواده‌تون نگران باشن که تغییرات رژیم یا برنامه ورزشی‌تون باعث تغییرات زیادی بشه و اونها با این تغییرات راحت نباشند. اگر به دنبال تأیید همه باشید و تصمیم به کاهش وزن رو به تأخیر بندازید، احتمالاً هرگز شروع نخواهید کرد. اما اگر با اعتماد به نفس تصمیم بگیرید و جلو برید، حتی اگر همه موافق نباشند، به نتیجه خواهید رسید و وزن کم خواهید کرد. مهم اینه که تصمیم بگیرید و از اون پیروی کنید.



موفقیت نیاز به تصمیم‌گیری‌های قاطع و عمل به اون‌ها داره. شاید همیشه نتونید همه رو راضی کنید و بعضی اوقات با چالش‌هایی روبه‌رو بشید، اما مهم اینه که با اعتماد به نفس به مسیرتون ادامه بدید. تصمیم‌گیری درست، به شما امکان می‌ده تا از تجربه‌های مثبت و منفی یاد بگیرید و به جلو پیش برید. با به تعویق انداختن کارها، فقط مسیر رسیدن به اهدافتون رو سخت‌تر می‌کنید. پس تصمیم بگیرید، اقدام کنید و با پشتکار به سمت اهدافتون حرکت کنید. هر قدمی که برمی‌دارید، شما رو به موفقیت نزدیک‌تر می‌کنه.