



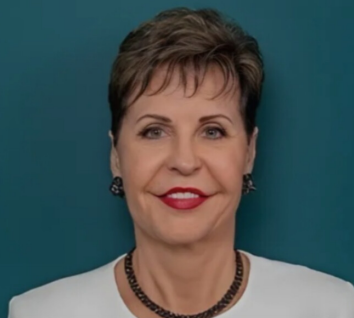
آرامش با جوئیس مایر - روز بیست و یکم

ترس و ایمان یه شباهت عجیب دارن؛ هر دو از ما میخوان چیزی رو باور کنیم که نمی‌تونیم ببینیم. ترس همیشه می‌گه که باید به منفی‌ها فکر کنیم. مثلاً ممکنه بگه:

«پهلو و پات درد می‌کنه؟ مادر بزرگت هم با همین درد مرد!» یا
«وضعیت کاریت خرابه و داری ورشکست می‌شی.»

ولی ایمان حرف دیگه‌ای داره. می‌گه:
«این بیماری موقتی‌ه و به زودی خوب می‌شی.» یا
«خدا نیازها رو برآورده می‌کنه و بهترین روزای زندگیت درپیشه»
کلید اینجاست که به هر چیزی فکر کنیم، همون رو جذب می‌کنیم.
اگه تمام روز به ترس‌ها فکر کنیم و اجازه بدیم که در ذهنمون جا باز کنن، به واقعیت تبدیل میشن. مثلاً وقتی دائم نگران این هستیم که خوشی‌ها دوام ندارن، به جایی می‌رسیم که واقعا اون خوشی‌ها رو از دست می‌دیم.

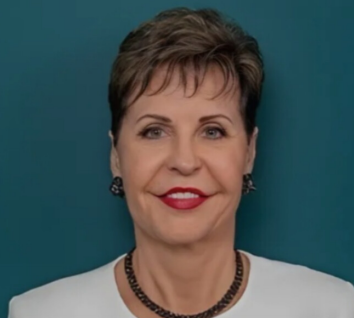
وقتی زندگی خوب پیش می‌ره، خیلی مهمه که به خودمون اجازه بدیم از این لحظات لذت ببریم و شکرگزار باشیم. به جای اینکه دائم نگران از دست دادن این خوشی‌ها باشیم، باید با اعتماد به نفس به جلو پیش ببریم و از هر لحظه‌ای که داریم استفاده کنیم.



ترس به ما یادآوری می‌کند که در محدودیت‌ها و مشکلات تمرکز کنیم اما ایمان به ما کمک می‌کند تا با امید و باور به آینده روشن، به جلو حرکت کنیم. پس به جای غرق شدن در ترس، روی ایمان و مثبت‌اندیشی تمرکز کنیم و از لحظات خوب زندگی‌مون لذت ببریم.

وقتی افکار منفی به سرت می‌زنند، نذار جا بیفتند. سریع به مسیر ایمان برگرد و بگو: «خداوندا! تو گفتی که لطف تو همیشه با من خواهد بود، تو گفتی نعمت و رحمت همیشه در کنارم خواهد بود» این یعنی باید ایمان رو به ترس ترجیح بدیم. امروزه خیلی چیزها برای نگرانی و ترس وجود داره. مردم نگران وضعیت اقتصادی، سلامتی و فرزندانشون هستن. اما خداوند بهت می‌گه: «انرژی‌ات رو برای نگرانی نذار، بلکه برای ایمان داشتن خرج کن.»

ایمان داشتن به اندازه نگرانی انرژی می‌طلبه. خیلی آسونه بگی: «خدا پاسخگوی همه نیازهای من هست» اما ممکنه گفتن «هرگز از عهده این کار برنمیام» برات راحت‌تر باشه. هرگز انتظار بدترین‌ها رو نداشته باش، چون این کار، ایمان تو رو به سمت منفی می‌بره. به جای اون بگو: «خدایا، زندگی من دست توست. می‌دونم که تو، من رو هدایت می‌کنی. من انتظار شکست رو ندارم، بلکه منتظرم سالی پر از برکت داشته باشم. انتظار دارم اوج بگیرم، نه سقوط کنم.»



اینکه به جای تمرکز روی نگرانی‌ها و ترس‌ها، انرژی‌مون رو برای تقویت ایمان بذاریم، تغییر بزرگی در زندگی‌مون ایجاد می‌کنه. وقتی به مشکلات فکر می‌کنیم و ذهن‌مون رو درگیر نگرانی‌ها می‌کنیم فقط به خودمون آسیب می‌زنیم و از پیشرفت باز می‌مونیم. اما وقتی با ایمان به جلو پیش میریم، نه تنها به خودمون بلکه به دیگران هم انرژی مثبت منتقل می‌کنیم. مهم اینه که هر روز یادآوری کنیم که ایمان به خداوند می‌تونه ما رو از هر مشکلی عبور بده و به موفقیت‌های بزرگ برسونه.

به یاد داشته باش که انتخاب با توست. می‌تونی انرژی‌ات رو برای نگرانی و ترس مصرف کنی یا برای تقویت ایمان و امید. انتخاب ایمان، نه تنها به نفع خودت بلکه به نفع اطرافیان هم هست. با تغییر نگرش و تقویت ایمان، می‌تونی زندگی بهتری بسازی و به نتایج مثبت و موفقیت‌های بزرگ‌تری برسی.