

آرامش با جويس ماير - روز سوم

امروز به روز هیجان‌انگیزه چون قصد داری نیروی سپاسگزاری رو برای آرزوها و خواسته‌ها به کار بگیری. اگه می‌خوای آرزوها رو به واقعیت تبدیل کنی، باید قبل از اینکه به خواسته‌ها برسی، بابتشون از خدا سپاسگزاری کنی. در واقع با تصور رسیدن به خواسته‌ها، نسبت بهشون مثبت فکر می‌کنی و آدمی که مثبت فکر می‌کنه، هیچ‌وقت وقتش رو برای گله و شکایت هدر نمی‌ده. تو در حالت «آرامش ذهنی» خواسته‌ها رو دریافت می‌کنی، «ارتباط قوی الهی» باعث می‌شه اضطرابت از بین بره و خیالت راحت باشه. این ارتباط الهی کمک می‌کنه که از کنترل کردن شرایط و زورکی اتفاق افتادن چیزی دست برداری، از تلاش‌های زیاد و پرفشار ذهنی، احساسی و جسمانی دست بکشی و در عوض، راهنمایی و حمایت الهی رو دریافت کنی.

ما گاهی به خودمون، به دنیا، به کار و شغلمون، به دولت، به حساب بانکی اعتماد می‌کنیم، ولی چیزی که لازمه اینه که این اعتماد رو از همه این‌ها برداریم و روی خدا بذاریم و به او اعتماد کنیم. آیا تا حالا به خدا اعتماد کردی که خواسته‌ای رو که داشتی بهت بده و حالا چون اون خواسته رو دریافت نکردی، ناامید شدی؟ باید اینو درک کنی که خدا بهترین‌ها رو به روش خودش و در زمان مناسب بهت میده.



تو با این باور بزرگ شدی که اراده خودت باعث میشه اتفاق‌ها بیفتن. ولی راز و رمز داشتن حال و هوای خوب و اینکه خواسته‌هاست بدون تلاش و دردسر آشکار بشن، اینه که از تکیه بر قدرت خودت دست برداری. این کار با استقبال از قدرت و عشق الهی ممکنه. وقتی افکار و اعمال الهی باشه، قدرت متعال حمایت می‌کنه. این رو به عنوان یه همکاری بین خودت و خدا ببین.

این‌جوری دیگه لازم نیست خودت به تنهایی مسئول زندگیت باشی و همه تصمیم‌ها رو خودت بگیری و برای رسیدن به خواسته‌هاست دست تنها اقدام کنی. در هر حرکتی، نیروی عشق الهی دنیای درون و بیرون رو احاطه کرده و برای دسترسی به این نیرو باید از سر راه خودت کنار بری. تا وقتی به اراده و برنامه‌های خودت تکیه کنی، سر راه موفقیتت یه سد درست می‌کنی و تو زمان حال وحشت‌زده و پر از اضطراب میشی و برای آینده‌ات نگران می‌مونی و در مورد تصمیمات مطمئن نیستی. ولی از همون لحظه که تلاش می‌کنی و نتایج رو به خدا می‌سپاری و خودت کنار میری، انرژی حمایت الهی دست به کار میشه.

خدا یه سری داروهایی برای روح ما داره، برای مریضی‌ها و بیماری‌هایی که تو جان و روح، افکار و احساساتمون وجود دارن. کلام خدا داروی هر مریضی که تو روح و جسم ما هست رو داره. کلام خدا می‌تونه ذهن و روح ما رو شفا بده و به ما کمک کنه که از اراده‌مون تو مسیری که خودش برامون می‌خواد، استفاده کنیم. احتمالاً اینو خیلی تجربه کردین که از راهی که خودتون می‌خواستین شادی داشته باشین رفتین ولی هیچ‌وقت نتونستین بهش برسین.

شاید خدا به مسیر زیباتر و بهتر براتون داره و به بار هم که شده باید اون مسیر رو امتحان کنین. خدا برای هر کدوم از ما مسیری رو در نظر گرفته که ممکنه در لحظه‌ای که توش هستیم، درکش نکنیم. ما ممکنه به دنبال راه‌هایی بریم که فکر می‌کنیم باعث شادی و موفقیت ما میشه، ولی گاهی این مسیرها به نتیجه‌ای که انتظار داشتیم نمی‌رسن. اینجااست که اعتماد به خدا اهمیت پیدا می‌کنه. خدا همیشه بهترین رو برای ما می‌خواد و هر وقت که ما بهش اعتماد کنیم، آرامش و اطمینان جایگزین اضطراب و نگرانی‌هامون میشه.

اولین دارویی که هر مشکلی که داشته باشی رو می‌تونه حل کنه، اعتماد به خداست. اعتماد به خدا باعث آرامش، شادی، اعتماد به نفس و سلامتی میشه.

دومین دارو، نیکوکاریه. نیکوکاری باعث خوشبختی و پاداش الهی میشه. کمک کردن به دیگران، مخصوصاً وقتی خودمون در مشکلات و گرفتاری‌ها هستیم، باعث میشه نه تنها به اون‌ها کمک کنیم بلکه خودمون هم از نظر روحی رشد کنیم. نیکوکاری، دل‌ها رو نرم می‌کنه و باعث میشه خدا از ما راضی باشه و پاداش‌های بزرگی به ما عطا کنه.

وقتی به مشکلی از راه می‌رسی و براس برنامه و نقشه داریم، ممکنه خدا بیاد و اون طرح و برنامه و نقشه ما رو عوض کنه. اولین واکنش ما اینه که ناراحت و ناامید می‌شیم و کنار می‌کشیم. در صورتی که باید توی سختی و مشکلات به خدا متوسل بشیم و نیکوکاری کنیم.

بهترین کاری که وقتی توی مشکل هستی می‌تونید انجام بدید اینه که نیکوکاری کنید و به کسی که تو مشکل و گرفتاریه کمک کنید.

در نهایت، نتیجه‌گیری اینه که اعتماد به خدا و نیکوکاری، دو داروی اساسی برای رسیدن به آرامش و خوشبختی واقعی هستن.



هر وقت توی زندگیت با مشکل یا تصمیم بزرگی مواجه شدی، یاد بگیر که به خدا اعتماد کنی و به جای ناامیدی، به دیگران کمک کنی. اینجوری هم خودت و هم دنیا بهتری خواهی داشت.

همیشه یادت باشه که خدا قول داده وقتی با اون باشی و دائماً بهش وصل بشی، بیشتر از خواسته‌ها بهت برکت میده، نه خواسته‌های نفسانی بلکه خواسته‌هایی که نیاز واقعی دل تو هستن. باید باور داشته باشی که همه چیز به نفع تو در حال اتفاق افتادنه. ما به خدایی ایمان داریم که دری رو که هیچکس نمی‌تونه باز کنه رو باز می‌کنه و دری رو که هیچکس نمی‌تونه ببندد رو می‌بندد.

راهنمایی و حمایت الهی به این معنی نیست که توانایی تصمیم‌گیری‌تو رها کنی، بلکه به این معناست که تصمیم‌گیری برات راحت‌تر میشه، ذهنیت بازتر میشه و تو مطمئن‌تر هستی. وقتی به موانع برمی‌خوری، به جای اینکه دودل و مردد باشی، می‌دونی برای کمک گرفتن باید به کی رو کنی و مسیر راهنمایی الهی بهت نشون داده میشه. توکل به خدا باعث پرباری زندگیت میشه، چون برای فهمیدن هر چیزی دیگه دچار فشار عصبی نمیشی. همه چیز رو رها کن و فقط به خدا توکل کن.

خیلی‌ها فکر می‌کنن که هرچه بیشتر روی امور و خواسته‌ها تسلط داشته باشن و کنترل کنن، بیشتر می‌تونن اونا رو بدست بیارن و جذب کنن. شاید خودت هم متوجه نباشی، و به نوعی کنترل‌کننده باشی. کائنات به انرژی کنترل‌گرانه جواب نمیده و وقتی جواب میده که بعد از تلاش، همه چیز رو رها کنی و از راهنمایی و حمایت الهی استقبال کنی. اگه پشت هر اقدامی انرژی کنترل‌گرانه باشه، به نتیجه دلخواهت نمی‌رسی. یکی از عوامل اصلی جذب خواسته‌ها، رها کردن اون‌ها بعد از تلاش.

ارتباط الهی که نیازمند توکل به خداست، باید برات تبدیل به یه عادت بشه. همه‌ی موارد جزئی و مهم رو به خدا بسپار. برای خدا درخواست کوچک یا بزرگ فرقی نداره. قلمرو الهی منتظرته که فقط درخواست کنی و خدا بهت بده. تلاش کن، از خدا بخواه، نتیجه رو به خدا بسپار و بهش توکل کن و منتظر راهنمایی الهی باش.

از امروز تا پایان دوره هر روز صبح و هر شب قبل از خواب باید ۵ تا از خواسته‌ها و آرزوهایی که داری رو در دفتر جادویی ات با احساس خوب بنویسی.