

آرامش با جویش مایر - روز چهارم

بخش اول :

با نگاه کردن به آینه خیلی راحت می‌تونی زندگیت رو تغییر بدی. قدرتمندترین کلمات و باورها اونایی هستن که وقتی جلوی آینه وایسادی، با صدای بلند بیانشون می‌کنی. آینه احساساتی رو که در مورد خودت داری بهت برمی‌گردونه و سریعاً بهت نشون می‌ده که کجاها مقاومت می‌کنی و کجاها باز و پذیرایی. با وضوح بهت نشون می‌ده که اگه می‌خوای یه زندگی شاد و موفق داشته باشی، کدوم فکرات رو باید تغییر بدی. کار با آینه بهت یاد می‌ده که خودت رو دوست داشته باشی و دنیا رو یه جای امن و دوست‌داشتنی ببینی.

اون انسانی که توی آینه می‌بینی رو تغییر بده، بعد می‌بینی که دنیای بیرون هم به طرز شگفت‌انگیزی تغییر می‌کنه و دنیای شادتر و روزهای شگفت‌انگیزی رو تجربه می‌کنی. وقتی به خاطر اون انسانی که توی آینه می‌بینی سپاسگزار باشی، احساس ناامیدیت از بین میره. همون‌طور که می‌دونی، احساسات منفی درباره خودت بیشترین آسیب رو به زندگیت می‌زنه و مثل آهن‌ربا، چیزهای منفی رو به سمتت جذب می‌کنه. وقتی به خاطر وجود حقیقی خودت از خداوند سپاسگزاری کنی، فقط موقعیت‌ها و اتفاقاتی رو جذب می‌کنی که باعث می‌شه احساس بهتری داشته باشی. به زبان ساده، هر چیزی که ما می‌گیم یا بهش فکر می‌کنیم، مثل پیام‌هایی هستن برای ذهن نیمه هوشیار و ناخودآگاه ما که عادات، طرز فکر، باورها و عملکرد ما رو می‌سازن.

جملات مثبت تو وجودت افکار و عقاید شفا بخشی رو ثبت می کنن که بهت کمک می کنن اعتماد به نفس و عزت نفس خودت رو بالا ببری و به آرامش ذهن و شادی درونی برسی. وقتی یاد می گیری با آینه کار کنی، خیلی بیشتر از قبل از حرف ها و کارها آگاه می شی. اون موقع می فهمی که چقدر بیشتر از قبل باید از خودت مراقبت کنی.

کار با آینه باعث می شه رابطه خوبی با خودت داشته باشی، گذشته رو رها کنی و یه زندگی شاد و پر از معجزه رو تجربه کنی. تمرین با آینه باعث می شه عزت نفس خودت رو بسازی، خشم رو کنار بذاری، خودت و کسایی که بهت آسیب زدن رو ببخشی. این کار باعث بهبود روابطت می شه و اینکه بدون استرس زندگی کنی.

برای خیلی از ما اولش سخته که جلوی آینه بشینیم و با خودمون رو به رو بشیم، ولی وقتی به این کار ادامه میدی، کم کم انتقادات از خودت کم می شه و خیلی زود آینه برات مثل یه دوست عزیز می شه، نه یه دشمن. کار کردن با آینه یکی از بهترین هدایاییه که می تونی به خودت بدی. خیلی مهمه که در طول روز پیام های کوتاه مثبت به خودت بدی. تو زمان های سخت، هر چقدر بیشتر از آینه برای تعریف و تمجید از خودت و تأیید و حمایت از خودت استفاده کنی، ارتباطت با خودت عمیق تر و لذت بخش تر می شه.

میتونی بذره های تغییر رو بکاری و همین طور که به کار با آینه ادامه میدی، این بذرها تبدیل به عادات های ذهنی جدید و سالمی میشن که در رو به روی یه زندگی شاد و موفق برات باز می کنن.



وقتی چیز خوبی تو زندگیت اتفاق می‌افته، میتونی جلوی آینه بری و بگی:
«سپاسگزارم، سپاسگزارم، خیلی عالی بود، ممنونم که این کار رو کردی.»
اگه اتفاق بدی برات افتاد، می‌تونی جلوی آینه بری و بگی:
«اشکالی نداره، من باز هم تو رو دوست دارم. اتفاقی که افتاده می‌گذره،
اما من تو رو دوست دارم و تا آخر هم دوستت خواهم داشت.»

از امروز، هر روز تو آینه به خودت نگاه میکنی و ۳ تا ویژگی مثبت درباره
خودت میگی و برای اونا از خداوند سپاسگزاری می‌کنی.
برای تمرین امروز، صبح جلوی آینه وایسا و به اون انسانی که توی آینه
می‌بینی نگاه کن و با تمام وجود و احساس خوب سه تا ویژگی مثبت رو
درباره خودت بگو و از خدا سپاسگزاری کن.

پس چالش امروز تو اینه که بری جلوی آینه و بگی:

«من شگفت‌انگیزم»

«من خودم رو عاشقانه دوست دارم»

«من عاشق خودم هستم»

وقتی سپاسگزار باشی، انسانی شاد می‌شی و تبدیل به یه آهن‌ربا برای
جذب انسان‌های شاد می‌شی و کل دنیات تغییر می‌کنه.

بخش دوم :

خدا به نیازهای تو توی زمان مناسب جواب می‌ده و تنها کاری که باید بکنی اینه که شروع کنی و عشق خدا رو دریافت کنی. تنها راهی که می‌تونی احساس خوبی داشته باشی، اینه که عشق خداوند رو تو زندگیت بپذیری. عاشق زندگی باش. نگو از شغلم متنفرم، از ظاهرمت متنفرم، از ترافیک متنفرم، از ظرف شستن متنفرم، از این حسی که دارم متنفرم. کلمه "متنفرم" رو از ذهنت پاک کن. باید عشق و محبت توی مرکز زندگی‌مون باشه. جلوی آینه وایسا و به خودت بگو:

"خدا منو دوست داره و عاشق منه."

خدا شروع همه چیزه، وقتی عشق خداوند رو دریافت کنی، می‌تونی خودت رو دوست داشته باشی و همین باعث می‌شه بهترین هدیه رو به دنیا بدی، یعنی به خودِ سالم و با عزت نفس. وقتی خودت رو دوست داشته باشی و به خودت عشق بورزی، می‌تونی دیگران رو هم دوست داشته باشی. اگه خودت رو دوست نداشته باشی، نمی‌تونی دیگران رو دوست داشته باشی، چون چیزی که خودت نداری، نمی‌تونی به دیگران بدی.

باید عزت نفس داشته باشی تا بتونی کارهای بزرگ انجام بدی، دنیا رو عوض کنی و به زندگی فوق‌العاده داشته باشی. شاید شروع خوبی نداشته ولی می‌تونی به پایان خوب و شگفت‌انگیز داشته باشی. این به خودت بستگی داره، به اینکه عزت نفس بالایی داشته باشی، به اینکه در هر شرایطی که هستی و درگیر هر مشکلی هم که باشی، حواست به خودت باشه، خودت رو دوست داشته باشی. برای اینکه عزت نفس داشته باشی و خودت رو دوست داشته باشی، تنها راهش اینه که عشق خداوند رو دریافت کنی. پس جلوی آینه وایسا و به خودت بگو:

"خدا منو دوست داره و عاشق منه."

عشق به خداوند اینجوری نیست که هیچ وقت اشتباه نکنی یا هیچ وقت احساس گناه نداشته باشی. این طبیعی و انسانیست که گاهی اشتباه کنی، اما مهم اینست که خودت رو به خاطر اون اشتباهات سرزنش نکنی. هرگز به خودت نگو "از خودم بدم میاد"، چون تو می‌تونی از کارهای اشتباهت ناراحت باشی، می‌تونی گناهای که مرتکب شدی رو دوست نداشته باشی ولی باید در هر شرایطی خودت رو دوست داشته باشی. این خیلی مهمه که بفهمی، حتی با نقص‌ها و کاستی‌هایی که داری، همچنان می‌تونی خودت رو دوست داشته باشی.

ما انسانیم و هیچ‌کدوم مون کامل نیستیم. ممکنه بارها و بارها توی زندگی مون خطا کنیم و از مسیر درست دور بشیم، اما این دلیل نمیشه که ارزش و اهمیت خودمون رو زیر سوال ببریم. عشق به خدا یعنی بدونی که حتی با وجود این نقص‌ها، خدا هنوز عاشقته و تو هم باید همون عشق رو نسبت به خودت داشته باشی. وقتی یاد بگیری خودت رو با تمام اشتباهات و نواقصی که داری بپذیری و دوست داشته باشی، اون موقع هست که واقعاً می‌تونی روی رشد و بهتر شدن خودت تمرکز کنی.

نتیجه اینست که عشق به خود و پذیرش خودت، کلید داشتن یه زندگی پر از آرامش و رضایته. وقتی خودت رو با همه نقص‌ها دوست داشته باشی، نه تنها به خودت آرامش می‌دی، بلکه انگیزه پیدا می‌کنی تا با قدرت بیشتری به سمت بهتر شدن حرکت کنی. این عشق به خودت باعث میشه تو با دیدگاه مثبت‌تری به زندگی نگاه کنی و به جای غرق شدن توی احساس گناه یا سرزنش، روی رشد و موفقیت خودت تمرکز کنی.



باید همیشه نسبت به عشق خدا به خودت آگاه باشی. صبح‌ها که از خواب بیدار می‌شی، باید بدونی که خدا دوستت داره و این عشق رو توی تمام لحظات روزت حس کنی. باید اینو درک کنی که خدا عاشقته و توی روزمرگی‌ها محبت و عشقش رو لمس کنی. شروع کن و برای همه کارهایی که خدا برات انجام میده، خوشحال و هیجان‌زده باش. سعی کن حتی برای چیزای کوچیک هم توی طول روز از خدا تشکر کنی و شکرگزار باشی. جلوی آینه به خودت بگو: "من خودمو دوست دارم." در طول روز، محبت و عشق خدا رو توی قلبت حس کن و بگو: "من غرق در محبت و عشق خداوندم."

وقتی یه نعمت، یه خوبی، یا یه شادی از طرف خدا بهت میرسه، باید تو هم به بقیه خوبی و شادی برسونی. وقتی خدا یه چیز خوب رو درونت میذاره، تو هم باید اون رو به دیگران منتقل کنی. باید وسیله‌ای باشی که خدا از طریقش شادی و روزی رو به دیگران میرسونه. اینطوری خدا بهت بیشتر و بیشتر نعمت و شادی هدیه میده. این یه چرخه تکراریه که از خدا به تو میرسه و از تو به دیگران.