

آرامش با جوئیس مایر - روز پنجم

www.jfarsi.com

خدا می‌خواد که ما همیشه شاد باشیم، ولی گاهی اوقات چیزهایی رو با خودمون حمل می‌کنیم که اصلاً نیاز بهشون نداریم، مثل نگرانی. نگرانی می‌تونه ما رو زمین بزنه و نذاره از سفر زندگی لذت ببریم.

تا حالا دقت کردی که اکثر چیزهایی که نگرانشون بودی، هرگز اتفاق نیفتادن؟ خدا نمی‌خواد تو به این روش زندگی کنی. برای اینکه زندگی بی‌نظیری داشته باشی، لازمه سُبُک سفر کنی. نگرانی‌ها رو کنار بذار و هر روزت رو با امید به معجزه شروع کن. شادی رو پیدا کن و به روزی که خدا برات در نظر گرفته، ایمان داشته باش.

بارها شده که اول هفته بیدار شدی و برای هفته پیش‌رو نگران بودی و دلهره داشتی، در حالی که نمی‌دونستی این نگرانی فقط اوضاع رو بدتر می‌کنه. نباید فقط منتظر باشی آخر هفته برسه تا از زندگی لذت ببری. اگه بتونی نگاهت رو تغییر بدی، می‌تونی از هر روز زندگی لذت ببری و زندگی پر از معجزه و اتفاقات بی‌نظیر رو تجربه کنی.

از امروز تا پایان دوره، هر روز صبح بگو:

«امروز به روز عالی میشه، خدایا شُکرت.»

تعیین کیفیت روز برای ما ضروریه. روزت رو با ایمان به خداوند شروع کن و تمام نگرانی‌هات رو به خدا بسپار. باور داشته باش که خدا راهنما و هدایتگر قدم‌های توست و بهترین‌ها رو امروز برات رقم می‌زنه.



هر روز صبح طلوع آفتاب رو تماشا کن و در رحمت خدا نفس بکش. این خیلی مهمه که روز زیبای خودت رو با سپاسگزاری و کلمات زیبا آغاز کنی: «ممنونم خدای خوبم، برای امروز...»

عالی نمی‌شه اگه هر کدوم از ما بی‌توجه به اینکه کجا زندگی می‌کنیم و پنجره‌مون به چه منظره‌ای باز می‌شه، با احساس سپاسگزاری از خواب بیدار بشیم. حقیقت اینه که همه ما هزاران کار ناتمام داریم و هر کدوم از اینا می‌تونه باعث نگرانی و تنش بشه. ولی اگه بگی که روز خوبی خواهی داشت و اون رو با احساس سپاسگزاری شروع کنی، روزت خیلی درخشان‌تر می‌شه.

چند دقیقه وقت بذار و به پرتوی ملایم خورشید که از لابه‌لای درختان رد می‌شه، نگاه کن و از پرواز پرنده‌ها لذت ببر. لحظه‌ای درنگ کن و در رحمت خدا نفس بکش. از رایحه چای تازه دم لذت ببر. به کودکان نگاه کن و از شادی‌شون لذت ببر و به حرفاشون گوش کن.

این روزی هست که خدا آفریده، خودت رو اونقدر تحت عجله و شتاب نذار که زیبایی امروز رو از دست بدی.

حواست باشه که امید یه روحیه و طرز فکر مثبته. کسی که امیدواره، هیچ وقت نمی‌ذاره که منفی بشه. یعنی حتی وقتی با مشکلات دست و پنجه نرم می‌کنی، باید حواست باشه که تو افکار و حرف‌ها و روحیت فقط از پیروزی حرف بزنی. هر چی که می‌گی باید مثبت باشه، مثبت حرف بزنی، مثبت فکر کنی تا به پیروزی برسی.

وقتی با مشکلات روبرو می‌شی، باید بدونی که هر چالشی یه فرصت برای یادگیری و پیشرفت به حساب میاد. با افکار مثبت می‌تونی انرژی بیشتری پیدا کنی و خلاقیت رو برای حل مشکلات به کار ببری.

این طرز فکر کمک می‌کنه تا بهتر با چالش‌ها روبرو بشی و سریع‌تر به نتیجه برسی.



حتی وقتی روزهای سختی داری، باید به یاد داشته باشی که این روزها هم می‌گذره و موفقیت در انتظارت هست.

تلاش کن که همیشه در گفتار و رفتار و حتی درون خودت، امید و انرژی مثبت داشته باشی. این باعث می‌شه که اطرافیانت هم از تو انرژی بگیرن و بهت کمک کنن. وقتی ذهنیت مثبت باشه، نه تنها به راحتی مشکلات رو پشت سر می‌ذاری، بلکه به موفقیت‌های بیشتری هم دست پیدا می‌کنی.

قدرت افکار و گفتار مثبت یعنی نوع نگرش و کلمات ما می‌تونن تأثیر عمیقی بر زندگی‌مون بذارند. افکار مثبت به ما انرژی و انگیزه می‌دن تا با چالش‌ها روبرو بشیم و به سمت اهداف‌مون حرکت کنیم. این نوع تفکر میتونه احساس شادی و رضایت رو تقویت کنه و به کاهش استرس کمک کنه. همچنین، گفتار مثبت به تقویت اعتماد به نفس و بهبود روابط با دیگران کمک می‌کنه. وقتی با خودمون و دیگران مثبت صحبت می‌کنیم، نه تنها احساس بهتری داریم بلکه محیط اطراف‌مون هم تحت تأثیر قرار می‌گیره و باعث می‌شه ارتباطات سالم‌تر و حمایت‌کننده‌تری ایجاد بشه. در مجموع، افکار و گفتار مثبت میتونن به بهبود سلامت جسمی و روانی و موفقیت‌های بیشتر در زندگی کمک کنن.

پس هر روز باید بگی: «خدایا مچکرم که دیگران رو برکت میدی و منم توی صف هستم، من ناامید نمیشم و امیدم به خداونده و باور دارم یه اتفاق خوبی قراره برام بیفته.»



حتی وقتی روزهای سختی داری، باید به یاد داشته باشی که این روزها هم می‌گذره و موفقیت در انتظارت هست.

تلاش کن که همیشه در گفتار و رفتار و حتی درون خودت، امید و انرژی مثبت داشته باشی. این باعث می‌شه که اطرافیانت هم از تو انرژی بگیرن و بهت کمک کنن. وقتی ذهنیت مثبت باشه، نه تنها به راحتی مشکلات رو پشت سر می‌ذاری، بلکه به موفقیت‌های بیشتری هم دست پیدا می‌کنی.

قدرت افکار و گفتار مثبت یعنی نوع نگرش و کلمات ما می‌تونن تأثیر عمیقی بر زندگی‌مون بذارن. افکار مثبت به ما انرژی و انگیزه می‌دن تا با چالش‌ها روبرو بشیم و به سمت اهدافمون حرکت کنیم. این نوع تفکر میتونه احساس شادی و رضایت رو تقویت کنه و به کاهش استرس کمک کنه. همچنین، گفتار مثبت به تقویت اعتماد به نفس و بهبود روابط با دیگران کمک می‌کنه. وقتی با خودمون و دیگران مثبت صحبت می‌کنیم، نه تنها احساس بهتری داریم بلکه محیط اطرافمون هم تحت تأثیر قرار می‌گیره و باعث می‌شه ارتباطات سالم‌تر و حمایت‌کننده‌تری ایجاد بشه. در مجموع، افکار و گفتار مثبت میتونن به بهبود سلامت جسمی و روانی و موفقیت‌های بیشتر در زندگی کمک کنن.

پس هر روز باید بگی: «خدایا مچکرم که دیگران رو برکت میدی و منم توی صف هستم، من ناامید نمیشم و امیدم به خداونده و باور دارم به اتفاق خوبی قراره برام بیفته.»