



آرامش با جویش مایر - روز نهم

بخش اول

به خودت اجازه بده که به رویاهات برسی، از بار قرض و بدهکاری بیرون بیای و بر تمام مشکلات و موانع غلبه کنی. به یاد داشته باش که همه‌ی این‌ها از ذهن تو شروع میشه. مطالعات نشون داده که وقتی منفی نگر هستی و فکرهای مایوس کننده داری، سطح سروتونین خونت پایین میاد و باعث میشه احساس غم و اندوه کنی. این احساس غم و اندوه فقط همین احساس رو نمیاره، بلکه روی خلق و خوی تو هم اثر می‌ذاره. ولی وقتی هر روز صبح با چهارچوب ذهنیت مثبت از خواب بیدار بشی، احساس امید و رخدادهای خوب رو داری و این باعث ترشح اندورفین در بدنت میشه که موجب شادی و نشاط میشه. با ترشح اندورفین، انرژی بیشتری حس می‌کنی.

اگه با فکرهای منفی همراه بشی، این افکار ایمان، انرژی و اشتیاق تو رو تخلیه می‌کنه و چیزهایی رو که خدا برای تو فرستاده از دست میدی. ولی اگه به ذهنیت مثبت روی بیاری، شگفت زده میشی که چقدر احساس بهتری داری، چقدر کارهای بیشتری انجام میدی و چقدر به رویاها و آرزوهات نزدیکتر میشی.



باید از روی عمد و آگاهانه فکرهای مثبت توی سرت بیپروونی:
« امروز روزی فوق‌العاده خواهد بود، سال جاری یکی از بهترین
سال‌های عمر من خواهد بود و من وفورِ رحمت و فراوانی رو در
سال جاری انتظار دارم. »

حتی نگرش و بینش دیروز ما برای امروز کافی نیست. هر روز صبح
باید آگاهانه، نگرش نو و تازه‌ای برگزینی و بگی:
من قصد دارم امروز شاد و خوشحال باشم. امروز می‌خوام با
دیگران با مهربانی و محبت رفتار کنم. امروز قصد دارم با جریان
زندگی پیش برم، می‌دانم خدا کنترل همه وقایع رو در دست داره و
من رو در هر قدم هدایت میکنه.
هیچ مانعی برام اونقدرها بزرگ نیست که نتونم بر اون غلبه کنم و
هیچ رویایی اونقدر بزرگ نیست که نتونم به دستش بیارم.
من لیاقت کافی برای انجام هرآنچه برایش اینجا هستم را دارم.

این نگرش نو و تازه، تو رو در مسیر جریان رحمت خدا قرار میده، و
با کمک خداوند تو قادری کارایی انجام بدی که به تنهایی نمی‌تونستی
انجامشون بدی. ایده‌های بیشتری به تو الهام میشه و بر موانع و
مشکلاتی غلبه می‌کنی که غیرممکن به نظر می‌رسید.



بخش دوم

اگه احساس خوبی نداشته باشی، خیلی راحت عصبانی می‌شی و فرکانسی که به هستی می‌فرستی دارای ارتعاش پایینیه و اتفاقات از همون جنس رو دریافت می‌کنی. با این فرکانس و ارتعاش پایین، دعا کردن برات سخت‌تر می‌شه و صدای خدا رو نمی‌شنوی.

وقتی دعا می‌کنی و از خداوند خواسته‌هایی داری و می‌خوای برات اتفاقی رو رقم بزنی، خداوند هم از تو می‌خواه یه سری کارهایی رو انجام بدی. سهم خودت رو باید انجام بدی و قسمت‌هایی که بر عهده تو هست رو خودت انجام بدی و بخشی از اون رو هم به خدا بسپاری.

آیا در طول شبانه‌روز فقط ۳ ساعت می‌خوابی؟ به غذایی که می‌خوری اهمیت نمی‌دی؟ ورزش نمی‌کنی؟ پیاده‌روی نمی‌کنی؟ تغذیه سالم نداری؟ تو داری از سلامتی فردات امروز استفاده میکنی و با کم‌توجهی به این موارد، داری از سلامتی فردات می‌زنی.

بدن تو معبد خداونده، تو خونه خدا هستی و این یعنی جسمی که توش زندگی می‌کنی، خونه خداست و باید ازش مراقبت کنی. باید با بدنت به گونه‌ای رفتار کنی که انگار مکانی مقدسه.

در کتاب مقدس آمده: "آیا نمی‌دانید که بدن شما معبد روح القدس است، که در شماست و از خدا به شما داده شده است؟ شما از آن خود نیستید، بلکه با قیمتی خریداری شده‌اید. بنابراین، با بدن خود خدا را جلال دهید."



باید بدنت رو با احترام و مراقبت ویژه‌ای که برای مکانی مقدس در نظر گرفته میشه، مورد توجه قرار بدی. این شامل تغذیه سالم، ورزش منظم، خواب کافی و پرهیز از مواردی است که می‌تونه به بدن آسیب برسونه.

از دیدگاه معنوی، جسم انسان به عنوان یک وسیله ارتباط با خدا تلقی میشه. بنابراین، مراقبت از بدن می‌تونه به تقویت ارتباط معنوی فرد با خدا کمک کنه.

این عبارت همچنین به ارزش و کرامت ذاتی هر فرد اشاره میکنه. با توجه به اینکه بدن انسان به عنوان خانه‌ای برای روح القدس در نظر گرفته میشه، هر فرد دارای ارزش و اهمیت فراوانی هست که باید محترم شمرده شود.

پس باید با بدن مون به گونه‌ای رفتار کنیم که نه تنها به سلامت جسمی و روانی ما کمک کنه، بلکه به معنویات و ارتباط ما با خدا هم تاثیر مثبت بذاره.

بدن تو بخشی از خداونده، با دهان تو حرف می‌زنه، تو دست‌هاش هستی، پاهاش هستی. از طریق تو مردم رو دوست داره، پس مواظب سلامتی خودت باش. ورزش کن، پیاده‌روی کن، غذاهای سالم بخور، به چیزی که می‌بینی و چیزی که می‌شنوی توجه کن.