هلدینگ بین المللی توسعه دهندگان
آموزش مجازی، آموزش حضوری، فناوری اطلاعات
سیستم های مدیریت کیفیت و ایزو

توسعه دهندگان آموزش و کارآفرینی ایرانیان
www.IranElearn.org

بنیاد آموزش مجازی و الکترونیکی ایرانیان
www.IranElearn.com

شرکت فنی مهندسی توسعه دهندگان سیستم ابتکار
WWW.TEDSA.COM

مجله توسعه دهندگان - علمی ، آموزشی ، سرگرمی

MAG.TEDSA.COM

عنوان کتاب :

چگونه با آرامش و بدون نگرانی زندگی کنیم

نویسنده:

جول اوستین

تماس و دریافت مشاوره رایگان پیرامون شرکت در دوره های آموزش حضوری و غیر حضوری و دریافت گواهینامه های ملی و بین المللی معتبر آموزشی
۰۹۳۳۰۰۲۲۲۸۴ | ۰۹۳۳۰۰۳۳۲۸۴ | ۰۹۳۳۰۰۸۸۲۸۴ | ۰۹۳۳۰۰۹۹۲۸۴ | ۰۹۱۳۰۰۰۱۶۸۸ | ۰۹۱۹۳۶۰۰۲۵۲ | ۰۹۱۹۳۶۰۰۲۵۳
دارای نمایندگی رسمی در کلیه استان های کشور :: مشاهده نمایندگان WWW.EBAMA.IR
تماس با دفتر مرکزی هلدینگ : ۰۲۱۲۸۴۲۸۴

جول اوستین

چگونه با آرامش و بدون نگرانی زندگی کنیم؟

این کتاب از کجا آمده است؟

- **این کتاب متن فیلم جول اوستین با همین موضوع می باشد که برای علاقمندان به مطالعه تهیه شده است.**
- **فیلم این کتاب به صورت محصول به همراه دو هدیه دیگر در سایت عرضه شده است که پس از خرید فیلم، این کتاب را نیز همراه آن دریافت می کنید.**
- **در اینجا من این کتاب را به صورت رایگان در اختیارتان قرار دادم. اگر دوست داشتید فیلم را ببینید کافیست به سایت بخش محصولات و فیلم های دانلودی مراجعه کنید.**
- **این کتاب را در هیچ جایی نمی توانید پیدا کنید، ۲۳ دقیقه از صحبت های ارزشمند جول اوستین در کلیسای ۱۶ هزار نفره آمریکا در آن گنجانده شده است.**
- **خواندن آن حداکثر ۱۵ دقیقه زمان خواهد برد.**

www.Tedsa.com

جول اوستین

چگونه با آرامش و بدون نگرانی زندگی کنیم؟

امروز می خواهم با شما در مورد حفظ آرامش در زندگی و در مسیر رسیدن به خواسته تان با شما صحبت کنم.

اگر شما دلتان می خواهد در آرامش زندگی کنید هرگز این اتفاق، شانسی و تصادفی به وجود نمی آید. ما هر روز این فرصت را داریم که ناراحت بشویم، اذیت بشویم و یا با نگرانی زندگی کنیم اما باید بدانیم که همواره زندگی جریان دارد.

ممکن است مردم شما را عصبانی کنند، صورت حساب های غیرمنتظره برایتان بیایند یا اعضای خانواده تان در بیمارستان باشند.

اگر شما منتظر شرایط زندگی تان باشید تا آرام شود و بعد شما به آرامش برسید و دست از نگرانی بردارید، اینطوری شما تمام زندگی تان باید منتظر بمانید.

جول اوستین

چگونه با آرامش و بدون نگرانی زندگی کنیم؟

خداوند هرگز قولی نداده که ما را از مشکلات دور نگه می دارد. او هیچوقت نگفته است که ما طوفانی در زندگی نخواهیم داشت ولی گفته است که در دل طوفان، به ما آرامش می دهد.

خداوند این را آرامشی بالاتر از درک و فهم ما می نامد. به این معنی که با وجود مشکلاتی که در زندگی شما وجود دارد شما هنوز آرامش خود را دارید.

گزارشات پزشکی خوب نبود، اما من نگران نیستم، چون می دانم که خداوند حواسش به من هست.

من آن مقامی که برایش زحمت کشیدم را نتوانستم کسب کنم، ولی ناراحت نیستم چون می دانم که خداوند مقام بالاتری را برای من در نظر گرفته است.

همکارانم با من بدرفتاری می کردند اما من ناراحت نمی شدم چون می دانستم خداوند پشتیبان من است، همیشه حواسش به من هست.

شما باید از آرامش زندگی خودتان محافظت کنید شما برای اینکه نگران و مضطرب

باشید، خلق نشدید. به همین دلیل است که خیلی از مردم از لحاظ سلامتی مشکل دارند. نمی توانند شب ها بخوانند، غذای آنها به خوبی هضم نمی شود، زخم معده گرفتند. همه این ها به این خاطر است که اجازه نمی دهند ذهنشان استراحت بکند. آنها به طور مداوم سعی می کنند از همه چیز سر در بیاورند، درباره ی سلامتی شان نگران باشند، درباره شغلشان ناراحت باشند یا به خاطر ترافیک استرس بگیرند.

دوستان ذهن شما نیاز به استراحت دارد، نمی شود همیشه این طور ادامه داد.

کتاب مقدس می گوید: محافظت از قلعه را به خدا بسپارید شما باید یاد بگیرید که به خداوند بسپارید.

شما آفریده نشده اید که بار سنگینی را به دوش بکشید، چون در نهایت ناامید خواهید شد.

قاعده این است که وقتی شما استراحت می کنید، خداوند دست به کار می شود اما وقتی شما کار می کنید خداوند استراحت می کند.

جول اوستین

چگونه با آرامش و بدون نگرانی زندگی کنیم؟

اگر شما تلاش می کنید که نقش خدا را بازی کنید، خداوند خودش را کنار می کشد و به شما می گوید: باشه خودت حلش کن، خودت همه چیز را کنترل کن و من کمی استراحت می کنم.

اما زمانی که شما آرامش خودتان را حفظ می کنید و می گویید: خداوندا من به تو اعتماد دارم زندگی من در دستان توست، من دیگر نگران چیزی نیستم و با استرس زندگی نمی کنم، همه چیز را به تو می سپارم و به تو توکل می کنم و می دانم تو خدای متعال هستی... اینطوری خداوند جای شما دست به کار می شود و راه حل مشکل را از یه طریقی به شما الهام می کند.

در کتاب مقدس داوود با مخالفت های بسیاری رو به رو می شود مردم با او مخالفت می کنند یا دشمنانش تلاش می کنند او را بکشند. او می توانست با نگرانی و استرس زندگی کند، اما او این قاعده را متوجه شده بود.

او می گوید: خداوند راهنمای من است او مرا از طریق آب های آرام هدایت می کند،

www.Tedsa.com

نسخه ی دیگری می گوید: با آب های پر از آرامش.

او می گوید: روشی که من سلامت عقلم را حفظ می کنم همان روشی است که من آرامش خودم را با آن حفظ می کنم. من با آب های آرام پایین می روم و تمام نگرانی ها، ترس ها و تشویش هایم را از ذهنم خارج می کنم... او با این کار اجازه می دهد که ذهنش کمی استراحت کند.

من راجع به جسم شما صحبت نمی کنم بلکه راجع به روح شما صحبت می کنم.

ممکن است بی نظمی های زیادی اطراف شما وجود داشته باشد مانند ترافیک، مردم، مشکلات. اما در درون شما آسایش همچنان برقرار است و روح شما در آرامش هست.

دوستان، «نگرانی» مثل یک دزد است خوابتان را از چشمانتان می دزدد، احساس لذت و خوشی را از شما می گیرد، خلاقیت شما را می دزدد.

وقتی نگران باشید تصمیم های درستی نمی توانید بگیرید، حتی اگر به نگرانی اجازه بدهید می تواند مانع رسیدن شما به خواسته هایتان بشود.

جول اوستین

چگونه با آرامش و بدون نگرانی زندگی کنیم؟

کتاب مقدس می گوید: ما با نگرانی نمی توانیم حتی ذره ای به زندگی مان اضافه کنیم

اگر می توانستیم الان خیلی از ماها قدمان بیشتر از ۳ متر بود.

راجع به چه موضوعی نگران هستید، چه چیزی نمی گذارد شما شب ها بخوابید؟

چه چیزی به شما اجازه نمی دهد احساس لذت و سرخوشی بکنید؟

وقتشه که به آرامش خودمان بازگردیم، وقتی آرامش خودتان را بدست آورید می توانید دید درستی نسبت به همه چیز داشته باشید. اما وقتی نگرانیم، مشکلات خودمان را خیلی بزرگ می بینیم.

در یک کلام چیزی که شما آن را مثل بزرگترین مشکل زندگی تان می بینید، تبدیل به خدای شما می شود.

اگر شما شب و روز نگران سلامتی تان هستید و نمی توانید بخوابید و دائم راجع به آن صحبت می کنید، دائم راجع به آن فکر می کنید آن بیماری را توی ذهن خود خیلی بزرگ کرده اید.

به نفع خودتان است که نگرانی هایتان را از تخت پادشاهی بردارید، بیماری را از تخت پادشاهی بردارید، مشکلات اقتصادی تان را از تخت پادشاهی بردارید و خداوند را بر تخت پادشاهی بگذارید.

از همین انرژی استفاده کنید تا از خداوند که هنوز همه چیز تحت کنترل اوست، تشکر کنید.

هر زمان که وسوسه شدید که نگران شوید، برگردید و از خداوند تشکر کنید که مراقب آن شرایط است.

اجازه دهید نگرانی، به شما یادآوری کند که باید از خداوند تشکر کنید و به سمت چیزهایی گام بردارید که نتایج خوبی را برای شما دربردارند.

شما باید از ذهنتان محافظت کنید، چون ذهن شما جایی است که افکار به آن هجوم می آورند. چون افکار خوب، به صورت اتفاقی وارد ذهن ما نمی شوند، بیشتر وقت ها مخصوصاً در شرایط بحرانی ابتدا افکار منفی به سراغ ما می آیند.

www.Tedsa.com

افکاری مثل: این دردی که در ناحیه پا داری خیلی خطرناک است، مشابه چیزی است که مادربزرگت به خاطر آن فوت کرد.

شما هرگز ازدواج نمی کنید و حالاحالاها مجرد می مانید.

شما هرگز از اینگونه افکار منفی در امان نخواهید بود، همه چیز برخلاف میل شماست.

آسان ترین کاری که می شود کرد این است که این دروغ ها را باور کنید و مقیم آنجا شوید.

چه می شود اگر من خوب نشوم؟ چه می شود اگر نتایج خوب نباشند؟ چه می شود اگر من نتوانم قسط ها را پرداخت کنم؟

در این تله نیفتید... زندگی شما نتیجه ی افکار شماست.

اگر شما همواره نگران و مضطرب و ناراحت باشید، نگرانی و اضطراب و چیزهای منفی بیشتری را به زندگی خود دعوت می کنید.

شما باید نگرانی هایتان را به ستایش تبدیل کنید، از خداوند تشکر کنید که در حل

مشکلات تان به شما کمک می کند.

شکر کنید که هیچ اسلحه ای علیه شما کارساز نیست.

وقتی که به گذشته ام نگاه می کنم می بینم بیشتر چیزهایی که نگران شان بودم، هرگز اتفاق نیفتادند.

من زمان و انرژی خیلی زیادی را هدر دادم تا ناراحت باشم.

آسان است که نصف شب بیدار شوید و موضوع هایی را پیدا کنید و نگران شان شوید.

این روزها بسیاری از مردم خیلی راحت نگران می شوند. حمام می کنند نگران هستند، دندان شان را مسواک می زنند نگران هستند، تا محل کار رانندگی می کنند نگران هستند.

یه نفر از من پرسید اگر می توانستی کاری را دوباره انجام دهی کدام کار را متفاوت نسبت به گذشته انجام می دادی؟

گفتم: به خداوند بیشتر اعتماد می کردم خواب هایم را از دست نمی دادم تا نگران

هزینه ها باشم، تا نگران این باشم که چه می شد اگر می توانستم وزیر باشم، نگران این باشم که مردم مرا دوست داشته باشند. هیچکدام از این نگرانی ها به من کمک نمی کند تا حتی ذره ای پیشرفت کنم.

متعجبم که افراد راجع به موضوعاتی نگران هستند که هرگز اتفاق نمی افتند.

سال ها پیش، من و ویکتوریا یادداشتی را دریافت کردیم مبنی بر اینکه در شهر ما و در همان خیابانی که ما زندگی می کردیم قرار است تابلوی خطر سرعت نصب کنند تا سرعت ماشین ها کم شود.

ما ۲ تا فرزند کوچک داشتیم، بعضی وقت ها مردم در محله با سرعت رانندگی می کردند پس ما با آن یادداشت موافقت کردیم.

ما دادخواستی امضا کردیم تا آنها بتوانند این کار را اجرا کنند قبلاً چند خیابان دیگر هم از این تابلوها نصب کرده بودند. در شهر هم تابلوهایی را قرار داده بودند تا به رانندگان اخطار دهد.

یک تابلوی ثابت بزرگ زرد رنگ بود، مثل تابلویی که رویش نوشته بود: خطر سرعت زیاد.

یک روز وقتی که در حال دویدن بودم متوجه شدم که آنها دارند در خیابانی دیگر دقیقا جلوی خانه ی دوم آن تابلو را نصب می کنند.

اتفاقا ما هم در خانه دوم خیابان خودمان زندگی می کردیم حالا دیگر آن تابلوها را نمی خواستم.

دیگر آن تابلوی بزرگ زشت را جلوی خانه ی مان نمی خواستم. به خانه های دیگری رفتم و فاصله از نبش خیابان را اندازه گیری کردم و به اندازه کافی اطمینان پیدا کردم که آن تابلو دقیقا جلوی پارکینگ خانه ما قرار خواهد گرفت.

ماه ها من نگران آن تابلو بودم و فکر می کردم که خیلی بد است اگر تابلو جلوی خانه ی ما نصب شود، نمی توانستم باور کنم که این اتفاق برای من افتاده.

تا اینکه ایده ای به ذهنم رسید. به این فکر افتادم که یک بوته ی درخت و کمی کود بیاورم و جلوی خانه مان بکارم تا حداقل مانع دیده شدن آن تابلو شود.

پس یه درخت شش هفت فوتی بزرگی گرفتم و آن جا جلوی خانه کاشتم. انگار یک درخت اتفاقی وسط ناکجاآباد بود.

من دانم همسایه ها گفتند که چقدر این ها عجیب غریب اند ولی می دانستم که این ایده می تواند برای حل این مشکل کمک کند.

ماه ها گذشت و درخت من رشد کرد و بزرگ و بزرگ تر شد تا اینکه ۲ سال بعد شهرداری آمد.

اما به جای نصب آن تابلو جلوی پارکینگ خانه ی ما مثل بقیه خیابان ها، آن را ٤ خانه پایین تر و در آن طرف خیابان قرار دادند.

من دوسال عمرم را تلاش کردم مشکلی را حل کنم که هرگز اتفاق نیفتاد.

هر زمان که به خانه ام می روم فکر می کنم که این درخت نگرانی های من است.

آیا شما هم تلاش می کنید مشکلی را حل کنید که هنوز اتفاق نیفتاده است؟

اما جول اگر برای سال آینده خیلی دیر بشود چه؟ چه دلیلی دارد تمام سال را صرف

نگرانی کنید؟

اگر من هیچوقت ازدواج نکنم چه؟ اگر ازدواج بکنید چه؟

چه مقدار از زمان تان را صرف نگرانی های بیهوده می کنید؟ اگر این دردی که احساس می کنم چیز خطرناکی باشد چه؟

برو دکتر چک آپ کن، اما ۳ سال از عمرت را برای آن نگران نباش، در نهایت متوجه می شوی که هیچ چیز نبوده.

حضرت مسیح این اصل را یاد گرفته بود: نگران فردا نباش فردا به اندازه کافی برای خودش نگرانی هایی خواهد داشت.

خداوند فقط امروز به شما فرصت خواهد داد، پس فرصت های خود را با نگرانی برای فردا از دست ندهید.

سعی نکنید دنبال این باشید که پنج سال آینده چه پیش می آید؟ با «چه میشد اگرها» زندگی نکنید، تلاش نکید متوجه شوید که سال آینده چگونه است.

این سوالات سطح انرژی شما را پایین می آورند. حقیقت این است که اگر همه ی «چه میشد اگرها» اتفاق بیفتد خداوند به شما توانایی کنترل آنها را می دهد.

چه می شود اگر گزارش های من خوب نباشد؟

اگر موفق نشوم چه؟ جول اگر به من دروغ گفته باشند چه؟

حتی اگر همه این ها هم اتفاق بیفتند باز هم آرامشی که بیشتر از نگرانی های شما از آینده است، منتظر شماست.

خداوند قول داده که شما را با قدرت برای هر مبارزه آماده کند. ما ممکن است ندانیم آینده چه اتفاقاتی برای ما در نظر گرفته است، اما می دانیم خداوند آینده را کنترل می کند.

پس امروز را برای نگرانی راجع به فردا از دست ندهید امروز یک هدیه است، ما هرگز نمی توانیم امروز را برگردانیم.

www.Tedsa.com

من معتقدم مانند من خیلی از چیزهایی که شما در مورد آن نگرانید هرگز اتفاق نخواهند افتاد

اگر حتی اتفاق هم بیفتند مطمئناً آنقدر که به نظر می رسیدند، مشکل نخواهند بود.

در هر حال شما امروز فرصتی برای نگران بودن ندارید.

قاعدتاً باید برنامه ریزی کنید، باید از حواس پنجگانه تان استفاده کنید ولی گاهی اوقات باید همه چیز را به خدا بسپارید و بگویید: خدایا تو می دانی چه چیزی برای من عالی است، بگویید فرصتی برای هر فصل به من بده، مثل اینکه به پرندگان غذا می دهی، می دانم که تو مراقب من هستی.

این که کارها را به خداوند بسپاری، رایگان است. شما قرار نیست در طول زندگی تان سنگینی بار نگرانی و استرس و اضطراب را تحمل کنید، بارهایتان را سبک کنید به آب های آرام بازگردید و همه را خالی کنید.

خیلی مهمه که هر صبح سعی کنید روزتان را با آرامش شروع کنید نه با داشتن استرس

و نگرانی و عجله. به طلوع خورشید نگاه کنید، به آواز پرندگان گوش کنید، نعمت های خداوند را احساس کنید و برای زیبایی های زندگی تان از خداوند قدردانی کنید.

«هیبروز» در مورد ورود به منطقه امن و پر از آسایش خداوند صحبت می کند. به این معنا که حتی اگر مشکلی دارید نباید خوابتان را از دست بدهید، چون می دانید که همه چیز تحت کنترل خداوند است.

این یکی از راه هایی است که می توانیم به خدا نشان بدهیم که به او اعتماد داریم و آرامش خود را حفظ می کنیم.

درست نیست که وقتی شرایط شما بد است شما هم بد باشید و وقتی خوب است شما هم خوب باشید.

شما باید ثبات داشته باشید و آن را حفظ کنید و در نهایت از آرامشی که خداوند به شما عطا کرده است، لذت ببرید.

در سال ۲۰۰۲ اعضای شورای شهر «هاستون» برای ما که تسهیلاتی داشتیم رأی گیری

کردند. ۲سال این ماجرا طول کشید، ما مجبور بودیم سخت کار کنیم و اعضای شورا را متقاعد کنیم و خداوند باعث همه ی این اتفاق ها شده بود.

رأی گیری چهارشنبه صبح بود عصر ما جشن بزرگی در کلیسا داشتیم. صبح روز بعد، من و ویکتوریا و ۲ فرزند کوچک مان چند روز برای استراحت به بیرون شهر رفتیم.

ما روی ابرها بودیم به طوری که نمی توانستیم باور کنیم که بالاخره این اتفاق افتاده است.

به هتل رفتیم و مشغول باز کردن چمدان ها شدیم، بعد برادرزنم «کوین» که مدیر ما بود، زنگ زد و گفت:

جول یک شرکت بزرگ، قانونی پیدا کرده است تا مانع وارد شدن ما به شورا شود. آنها گفته بودند ما سند محدودیت را نقص کردیم من از او پرسیدم که این یعنی چه؟

جواب داد یعنی ما دیگر نمی توانیم به آن ملک برویم چون آنجا توسط مراجع قانونی پلمپ شده است.

و وکلا گفتند ممکنه ۱۰ سال طول بکشد تا این مشکل حل شود و البته هیچ ضمانتی وجود ندارد که ما بتوانیم در نهایت پیروز شویم.

تلفن را قطع کردم، ویکتوریا مکالمه ی ما را شنیده بود.

او دست از باز کردن چمدان ها برداشت و پرسید حالا می خواهی چه کاری کنی؟ من گفتم: می خواهم بروم ساحل.

او گفت: آن جا می خواهی چه کار کنی؟ گفتم: می روم شنا کنم!

او گفت: نگران نیستی؟ استرس نداری؟ ناراحت نیستی؟

گفتم: نه ویکتوریا! ما کاری که می توانستیم انجام دادیم، حالا دیگر بقیه اش دست خداست. من به او گفتم:

من نگران چیزی نمی شوم که نمی توانم آن را تغییر دهم.

من قبلا این درس ها را یاد گرفته ام، دیگر درخت نگرانی نمی کارم، آرامش خودم را حفظ می کنم و به خداوند اعتماد می کنم تا کار من را درست کند.

جول اوستین

چگونه با آرامش و بدون نگرانی زندگی کنیم؟

آیا شما به خاطر چیزی که نمی توانید برایش کاری بکنید خواب خود را از دست می دهید؟

شما باید به خداوند اعتماد کنید، هر کاری از دستتان بر می آید را انجام دهید و سپس بقیه را به او بسپارید.

شاید با یک بیماری مواجه شود، نمی توانید حال خودتان را خوب کنید. البته شما باید کاری که می توانید را انجام دهید و از داروها استفاده کنید ولی در نهایت شما باید به خدا بسپارید و بگویید: خدایا، من به تو اعتماد دارم که بیماری من را درمان خواهی کرد و تا آن موقع من از زندگی ام لذت خواهم برد.

نگرانی به شما کمک نمی کند که درمان پیدا کنید.

مطالعات نشان می دهد که با استرس زندگی کردن و ناراحت بودن سیستم ایمنی بدن را ضعیف می کند... آرامش خود را حفظ کنید.

یا شاید افرادی در زندگی تان حضور داشته باشند که تصمیم های درستی نمی گیرند،

www.Tebsa.com

جول اوستین

چگونه با آرامش و بدون نگرانی زندگی کنیم؟

شما نمی توانید مردم را مجبور کنید که کار درست را انجام دهند.

اجازه ندهید که تصمیمات اشتباه آنها، آرامش زندگی شما را به هم بریزد، شما همواره باید آرامش خودتان را حفظ کنید.

به ۲۰ سال آینده نروید و نگران کسی دیگر باشید، آنها را به خدا بسپارید.

اگر شما از تخت پادشاهی پایین بیایید و آرامش خود را حفظ کنید، سپس خداوند بر تخت سوار می شود و کاری می کند که شما نمی توانید انجام دهید. به روش خودش و با زمان بندی خودش کارها را درست می کند.

پس اگر خداوند آنها را هنوز تغییر نداده است، واقعاً چه باعث شده است که ما فکر کنیم که می توانیم آنها را به تنهایی تغییر دهیم؟

مطمئناً ما باید بنده ی خوبی باشیم، باید عبادت کنیم، اما چیزی که من می گویم این است که شما نباید به خاطر تصمیمات بی ارزش فردی دیگر با استرس زندگی کنید، شما تنها یک بار زندگی می کنید.

www.Tedsa.com

شما به انرژی و توانایی و خلاقیت خودتان احتیاج دارید تا همان فردی بشوید که خداوند خلق کرده است تا باشید.

آیا سعی دارید چیزی را تغییر دهید که تنها خداوند می تواند تغییرش دهد؟

بار شما می تواند خیلی سبک تر شود، اگر آن را به خداوند بسپارید و آرامش او را وارد زندگی خود بکنید.

پادشاه هیرُد، پیتر را دستگیر کرده و به زندان انداخته بود او این حقیقت را نمی پسندید که پیتر یکی از پیروان حضرت مسیح بود.

پیتر در سیاهچالی بین دو سرباز به زنجیر بسته شده بود صبح روز بعد قرار بود او را برای محاکمه ببرند.

هیرُد قبلاً جیمز را کشته بود و اینطور به نظر می رسید که پیتر نفر بعدیست که قرار است کشته شود.

می توانید تصور کنید که پیتر به چه چیزهایی فکر می کرد. اما آن شب در زندان یک

فرشته ظاهر می شود و منتظر بود تا پیتر بیدار شود اما پیتر در خواب عمیقی فرو رفته بود.

کتاب مقدس می گوید که فرشته مجبور شد پیتر را تکان دهد تا بتواند او را بیدار کند.

حالا اگر بدانید که قرار است یک روز دیگر زندگی شما به پایان برسد و در خطر بزرگی هستید، آیا می توانید بخوابید یا اینکه مدام قدم می زنید، استرس دارید و می گویید: خدایا لطفاً به من کمک کن! اجازه نده آنها من را بکشند...

خوب است که دعا کنید خوب است که از خداوند درخواست کمک کنید، ولی گاهی اوقات لازم است که ما هم مثل پیتر رفتار کنیم و بگوییم خدایا من به تو احترام می گذارم، من عبادت هایم را کرده ام، من همچنان با ایمان هستم و تمام سعی ام را نیز کرده ام! حالا من میروم استراحت کنم.

من نگران گزارش های پزشکی نخواهم بود، به خاطر موقعیت کاری ام استرس نمی گیرم، نگران نمی شوم چون چیزی ندیدم که اتفاق افتاده باشد، خدایا من به تو اعتماد

دارم.

اگر پیتر استرس داشت و نگران بود، شاید فرشته اصلاً ظاهر نمیشد شاید هیچگاه او آزاد نمی شد.

اما وقتی خداوند او را در حال استراحت دید گفت: الان پس من دست به کار خواهم شد.

این موضوع خیلی شگفت انگیز است...

زمانی که شما آرامش خود را حفظ کنید شرایط به نفع شما تغییر می کند.

نگرانی هیچ چیز را بهتر نمی کند ناامید بودن توجه خداوند را جلب نمی کند، التماس کردن به خداوند و یادآوری این که چه چیزی اشتباه است فقط ما را افسرده می کند.

مشکلات را از تخت پادشاهی پایین بکشید و خداوند را روی تخت پادشاهی قرار دهید.

اگر بیشتر راجع به مشکلات تان صحبت کنید مطمئناً شما چیز اشتباهی را روی تخت پادشاهی قرار داده اید.

جول اوستین

چگونه با آرامش و بدون نگرانی زندگی کنیم؟

روز گذشته جایی دیدم نوشته بود که...

مشکل عزیز، خدای من خیلی بزرگتر از تو است

(Dear problem, my god is so much bigger than you)

با این حال به جای اینکه با ایمان دعا کنیم گاهی اوقات به خاطر چیزهایی که دوست نداریم از خداوند شکایت می کنیم.

خدایا همکارانم واقعاً اعصابم را خرد می کنند بهتره یه کاری کنی.

خدایا کمرم ٦ سال است که درد می کند خدا این قیمت ها خیلی بالا است، من به کمک تو احتیاج دارم.

به جای التماس کردن به خدا، به جای اینکه فقط چیزهای اشتباه را به او یادآوری کنید چرا یک دیدگاه متفاوت را امتحان نمی کنید؟

مثل پیتر رفتار کنید، بروید بخوابید و آرامش خود را حفظ کنید.

گاهی اوقات که من دعا می کنم می گویم: خدایا تو خودت همین الانش هم می دانی

www.Tedsa.com

که من چه چیزی نیاز دارم. می دانی که خواسته ی من چیست؟ همه چیز را در مورد من می دانی

پس خدایا من می خواهم به تو بگویم که دوستت دارم، به تو اعتماد دارم و از تو سپاسگزارم که من را به جایی که قرار بود باشم، رساندی.

به خداوند التماس نکنید بلکه در آسایش او را عبادت کنید در آرامش با او صحبت کنید.

صدای عمل ما بیشتر از صدای کلمات ما است.

وقتی بتوانید مثل پیتر در شرایط بحرانی آرامش خود را حفظ کنید به خداوند نشان خواهید داد که به او اعتماد دارید.

شما می گویید: خدایا، من می دانم که تو بزرگتر از این مشکل هستی تو آگاه و دانا هستی و من تمام کارها را به تو می سپارم.

حتی وقتی می دانم که همه چیز در زندگی من عالی نیست، باز هم آرامش را حفظ می کنم و می دانم که تو صاحب تخت پادشاهی هستی و مشکلات من را حل می کنی.

این یک روش با ثبات و رایگان برای داشتن یک زندگی خوب است.

پیام امروز من به شما خیلی ساده است در پناه آسایش و آرامش خداوند بروید بخوابید، دیگر درمورد موضوعات مختلف مدام نگران نباشید و سعی نکنید از همه چیز سر در بیاورید، کافیست آنها را به خداوند بسپارید...

همین الان شش نفر را دیده ام که خوابیده اند!

مسیح می گوید: من شما را به عنوان گوسفند در میان گرگ ها می فرستم.

گوسفندها حیوانات بسیار آرامی هستند آن ها ناراحت نمی شوند، من هرگز گوسفندی ندیده ام که اعصابش خرد شود. هرگز ندیده ام که یکی از آنها استرس داشته باشد آنها همیشه در راحتی به سر می برند.

تابستان گذشته من و ویکتوریا به کالورادو رفتیم، ما با موتور چهارچرخ به بالای کوهستان رفتیم و به جایی رسیدیم که حدود ۳۰۰ تا گوسفند در مسیر ما بودند و نتوانستیم از آنها رد شویم.

من فکر کردم شاید صدای موتور بتواند آنها را بترساند اما آنها هیچ حرکتی نکردند، من موتورم را خلاص کردم و دو سه بار گاز دادم.

آن گوسفندها طوری به من نگاه کردند که انگار می خواستند بگویند: تو چرا آنقدر سر و صدا می کنی؟ هیچ تأثیری روی آنها نداشت.

چیزی که جالب است این است که گوسفندها اساساً حیوانات بی دفاعی هستند. آنها نمی توانند سریع بدوند، دندان های تیزی ندارند و نمی توانند لگد بزنند.

آن ها به چوپان تکیه کرده اند تا از آنها محافظت کند، چوپان آنها را از خطر حفظ می کند چوپان از آنها در برابر حیوانات وحشی محافظت می کند، چوپان به آنها می گوید که کجا بروند.

آنها اصلاً نگران نیستند چون می دانند که تا وقتی با چوپان هستند، همه چیز خوب است.

ما می توانیم از گوسفندان یاد بگیریم.

در آرامش باشید، چون یک چوپان خوب هم مراقب شماست.

جول اوستین

چگونه با آرامش و بدون نگرانی زندگی کنیم؟

خداوندی که قبل از تولدتان شما را می شناسد. خداوندی که زندگی را در شما دمید، شما را راهنمایی می کند و از شما محافظت می کند.

بله در مسیر ما هم گرگ هایی وجود دارند، بعضی از آنها حمله می کنند، دلیلش را ممکن است نفهمیم، ولی به هم نریزید! شروع به شکایت کردن نکنید.

مثل یک گوسفند باشید، آرامش خود را حفظ کنید، لازم نیست فرار کنید. لازم نیست همه کارها را خودتان انجام دهید.

خداوند که چوپان خوبی است، در انجام کارهایتان کمک می کند، او شما را به سوی موقعیت های عالی هدایت می کند.

روح شما را تازه و سرحال می کند، ممکن است شما از چند مشکل عبور کرده باشید، شرایط سختی داشته باشید، لازم نیست از هیچ شیطانی بترسید به خاطر این که خداوند با شما است.

اما بعضی اوقات دلیل اینکه خدا را در زندگی خود گم می کنیم این است که مانند

www.Tedsa.com

جول اوستین

چگونه با آرامش و بدون نگرانی زندگی کنیم؟

گوسفندان عمل نمی کنیم.

اما گاهی اوقات بنا به دلایلی خداوند را در زندگی نادیده می گیریم، نگران می شویم و با استرس زندگی می کنیم، سعی می کنیم چیزهایی که نمی توانیم تغییر دهیم را تغییر دهیم.

چرا سعی نمی کنید به سوی آرامش حرکت کنید؟ آرامش خود را به دست آورید.

شما قبلاً به اندازه کافی راجع به مشکلات نگران بوده اید، دیگر بس است بگذارید ذهنتان کمی استراحت کند.

بعضی افراد هرگز اجازه نمی دهند ذهنشان استراحت کند آن ها برای جسم شان به تفریح و تعطیلات می روند، اما ذهنشان همچنان آشفته و نگران است.

آنها به همان اندازه که در خانه شان نگران هستند، به همان اندازه لب ساحل هم که هستند نگرانند.

یادتان باشد که نگرانی به شما اجازه نمی دهد که حتی یک گام هم در زندگی پیشرفت

کنید. دوستان اجازه ندهید که نگرانی از شما دزدی کند. اگر یک دزد هر هفته وارد خانه شما شود و غذا، لباس ها و مبلمان شما را بردارد و ببرد خیلی طول نمی کشد که شما متوجه می شوید و می گویید: دیگر کافیست...

و به سرعت او را متوقف می کنید این دقیقاً همان کاری است که باید با نگرانی بکنید.

اجازه ندهید که 5 سال دیگر نگرانی، احساس لذت و خوشی شما را بدزدد، احساس آرامش شما را بدزدد.

پاهایتان را محکم به زمین بکوبید و خیلی مصمم بگویید: امروز یک روز جدید است، دیگر بابت هیچ چیزی نگران نخواهم شد. من از ذهنم محافظت می کنم، آرامش خودم را حفظ می کنم و همیشه در آرامش زندگی خواهم کرد.

یادتان باشد وقتی استراحت می کنید، خداوند وارد عمل می شود و زمانی که شما کار می کنید، خداوند استراحت می کند.

در مورد هر چیزی که شما را می رنجاند، هر چیزی که حس می کنید نگرانش هستید از

شما می خواهم که آن را از تخت پادشاهی پایین بکشید و خداوند را به تخت پادشاهی بازگردانید.

برای خدا ارزش زیادی قائل باشید، از انرژی مشابهی استفاده کنید تا از او سپاسگزاری کنید که شما را در زندگی هدایت می کند.

اگر این کار را انجام دهید من ایمان دارم و اعلام می کنم که شما آرامشی بیشتر از حد تصورتان را تجربه خواهید کرد.

مهم نیست که در اطراف تان چه اتفاقی می افتد، شما همواره در درونتان، کاملاً در آرامش هستید و از موانع عبور می کنید.

شما رؤیاهایتان را عملی می کنید و همان فردی می شوید که خداوند شما را خلق کرده تا باشید.