

جول اوستین

چگونه بر خستگی
و ناامیدی غلبه کنیم؟

B+



۲۵ دقیقه از سخنرانی جول اوستین را
در این کتاب الکترونیکی بخوانید

توضیحاتی در مورد این کتاب:

این کتاب ۲۵ دقیقه سخنرانی جول اوستین با همین موضوع می باشد که برای علاقمندان به مطالعه تهیه شده است.

فیلم این کتاب به صورت محصول به همراه هدایای 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 فیلم های جول اوستین مراجعه کنید.

این کتاب را در هیچ جایی نمی توانید پیدا کنید، ۲۵ 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.

باعث افتخار ماست که در کنار شما هستیم. اگر شما هم اینجا آمدید در کنار ما بمانید، به شما قول می‌دهم که مانند خانه‌ی خودتان احساس راحتی کنید.

امروز می‌خواهم با شما در مورد «غلبه کردن بر خستگی» صحبت کنم.

در طول زندگی چالشی که همه‌ی ما بالاجبار با آن رو به رو می‌شویم، خستگی است. آسان است که خسته شویم. خستگی یعنی از دست احساس خوشی و لذتی که می‌توانستیم داشته باشیم.

می‌توانید فرزندان فوق‌العاده‌ای بزرگ کنید ولی چون خسته شده‌اید، دیگر از آنها و از زندگی لذت نبرید.

می‌توانید شغل رویایی‌تان را داشته باشید. برای به دست آوردن آن سخت کار کرده‌اید اما دیگر خسته شده‌اید، دیگر انگیزه‌ای برای رسیدن به آن ندارید.

بعضی وقت‌ها به دلیل اینکه مشکلاتمان بیشتر از حد تصورمان طولانی می‌شوند، دیگر خسته و ناامید می‌شویم.

اخیراً با یک خانومی صحبت می‌کردم. او در بیمارستان مخصوص سرطانی‌ها بستری بود و امیدوار بود که این دیگر آخرین دوره‌ی درمانش می‌باشد. ولی فهمید که درمانش ۶ ماه دیگر هم ادامه دارد. بسیار ناامید شده بود. او می‌گفت که فکر نمی‌کند دیگر بتواند بیشتر از این، این شرایط را تحمل کند.

وقتی مشکلات بیشتر از آنچه که انتظارش را داریم ادامه پیدا می‌کنند، ما سخت کار

کردیم، اما هیچ رشدی مشاهده نکردیم، ما ایمان داشتیم که روزی بچه دار خواهیم شد اما سال به سال می گذرد و ما هنوز بچه دار نشدیم... اینجا نقطه ای است که خستگی و ناامیدی به سراغ شما می آید.

اگر دشمن شما در مرحله اول نتواند شما را شکست دهد،

استراتژی بعدی او این خواهد بود که شما را خسته کند.

بسیاری از مردم در این مسیر خسته می شوند و کم می آورند. بعضی ها خیلی وقت است که چیزی را می خواهند.

سعی کردند اعتیاد را ترک کنند. ایمان داشتند که در شغلشان پیشرفت می کنند. برای اعضای خانواده چیزی خاص را دعا کرده اند اما هنوز نتیجه ای نتوانستند بگیرند. هیچوقت فکرش را هم نمی کردند که تا این سن نتوانند ازدواج نکنند، که این همه مدت با مریضی دست و پنجه نرم کنند، که این همه مدت وام گرفتن شان طول بکشد... الان دیگر آنها خسته شده اند.

پاول در کتاب گالاته ها می گوید در انجام کارهای درست خسته نشوید.

خدا می دانست که خستگی به سراغ ما می آید وگرنه هیچوقت به ما نمی گفت که خسته نشوید.

او به ما گفته است در انجام کارهای درست خسته نشوید، این یعنی اینکه شما ممکن است کارهای درستی انجام بدهید اما نتایج زحماتتان را به این زودی نبینید.

به نظر نمی رسد تفاوتی بین این جملات باشد.

اجازه دهید تا به شما اطمینان دهم که خیلی زود نوبت شما می شود. به زودی نتیجه زحماتتان را خواهید دید. اجازه ندهید طولانی شدن زمان، شما را از خواسته تان ناامید کند. اجازه ندهید ناامیدی باعث شود شما تسلیم شوید.

اجازه ندهید که افکار منفی شما را متقاعد کند که جایی که هستید بمانید و حرکت نکنید. ذهن شما بهانه های خیلی خوبی به شما می دهد...

مثلاً اینکه خیلی خسته شدم و دیگر نمی توانم اعتیادم را ترک کنم!

خیلی خسته شدم و دیگر نمی توانم به ازدواجم باور داشته باشم!

خیلی خسته شدم و دیگر نمی توانم بیشتر از این در زندگی ام پیشرفت کنم، خیلی وقت است که دارم تلاش می کنم!

اگر همواره به این افکار توجه کنید به خستگی اجازه می دهید بر شما غلبه کند، در این

صورت خسته تر، کسل تر، ناامیدتر و منفی تر از قبل می شوید

احساس خستگی اتفاقی در شما به وجود نمی آید بلکه ابتدا شما باید درها را به رویش باز کنید.

وقتی افکار منفی تان به شما می گوید که این کار فایده ای ندارد، خیلی وقت است که گذشته است، بگویید خیر متشکرم، من می دانم به زودی زحماتم نتیجه خواهند داد، می دانم که خداوند بر جایگاه قدرت نشسته است، من سمبلی از قدرت خداوند هستم، من با

قدرت خداوند برای پیروز شدن در مشکلاتم مجهز شده ام.

کتاب مزامیر می گوید به قدرت خدا ایمان داشته باشید...

این کاری بود که حضرت داوود انجام داده بود.

او همواره کار درست را انجام می داد اما سالیان سال اتفاق ها و نتایج بدی برایش رخ

می داد!

خانواده اش به او اهمیت نمی دادند و با او مثل یک بچه ناتنی رفتار می کردند.

می توانست ناامید و غمگین شود اما به نگهداری از گوسفندان پدرش ادامه داد. با نگرش

خوبی به زندگی کردن ادامه داد و فردی بسیار نیکو بود.

چگونه حضرت داوود توانست در برابر این اتفاقات با قدرت تمام بایستد؟

در تمام طول روز حضرت داوود با خود زیرلب تکرار می کرد که «در انجام کار درست

خسته نشو»...

با وجود اینکه با سائول (اولین پادشاه بنی اسرائیل) رفتار خوبی داشت، قلبا به او احساس

محبت می کرد و سعی می کرد کاری کند تا او احساس بهتری کند ولی او با نیزه می

خواست داوود را بکشد.

در این لحظه داوود می توانست ناامید شود، می توانست بگوید: خدایا این همه کار درست

دارم انجام می دهم فایده اش چیست؟ این مرد باز هم می خواهد جان من را بگیرد.

در عوض مدام به خود می گفت: داوود در انجام کار درست خسته نشو...

داوود این قانون را متوجه شده بود.

وقتی اجازه دهید خستگی بر شما غلبه کند،

قدرت تان را از دست می دهید.

وقتی در مورد این که این عادلانه نیست یا بیش از حد طول کشیده یا اینکار هیچوقت جواب نمیدهد، فکر می کنید، انرژی ای که برای رسیدن به اهداف و حرکت کردن به سمت سرنوشت تان نیاز دارید، از بین می رود.

من از شما انتظار ندارم که هیچوقت احساس خستگی نکنید، چون در هر حال خستگی همیشه هست ولی از شما می خواهم که به خستگی اجازه ندهید وارد زندگی تان بشود. وقتی خسته هستید دیگر انگیزه، تصمیم و شجاعت مبارزه برای رسیدن به چیزهایی که به آن باور دارید را ندارید.

اجازه ندهید احساس خستگی باعث شود شما پیروز نشوید!

اجازه ندهید احساس خستگی رؤیاهای شما را متوقف کند!

شما به خواسته هایتان بیشتر از آنچه که تصورش را بکنید، نزدیک هستید!

وقتی شرایط زندگی شما خیلی بحرانی می شود و وسوسه می شوید که دست از کار بکشید و خسته شوید، این یعنی پیروزی نزدیک است، این یعنی ارتقا شغلی، درمان و دستیابی به موفقیت به زودی برای شما اتفاق می افتد.

حضرت اشموئیل از زمان نوجوانی اش برای جانشینی حضرت داوود انتخاب شده بود، سیزده سال گذشت اما هیچ خبری از آن نشد.

روزی پس از اینکه داوود و ۶۰۰ نفر از یارانش از جنگ برگشته بودند دیدند که شهرشان مورد حمله قرار گرفته و نابود شده است، تمام دارایی هایشان را سوزانده بودند، خانواده هایشان را دزدیده بودند.

این بدترین شکست حضرت داوود در کل زندگی اش و همچنین تاریک ترین لحظات زندگی اش بود.

کتاب مقدس می گوید: آنها بسیار گریه و زاری کردند. داوود هم افسرده و ناامید شده بود. مطمئنم که او هم وسوسه شده بود تا به خدا بگوید دیگر تمام شد، سالهاست دارم کارهای درست انجام می دهم، دیگر تحملش را ندارم، بُریدم.

می توانست همان لحظه تسلیم شود و اگر این کار را می کرد داستان او در همان لحظه به پایان می رسید و هیچ وقت به تخت پادشاهی نمی رسید.

اما زمانی که داوود احساس خستگی کرد، زمانی که مردم پشت سر او حرف می زدند، او کاری را انجام داد که همه ی ما هم در این شرایط باید انجام دهیم...

تمام آن احساسات و حرف ها را زیرپایش له کرد و گفت: من این همه راه را نیامدم تا تسلیم شوم.

کتاب مقدس می گوید: حضرت داوود به لطف خداوند به خودش انگیزه و اشتیاق می داد

او با خودش تصمیم گرفت که دیگر به خستگی اجازه ندهد بر او غلبه کند و بیشتر از همیشه قدرت درونش را تقویت کند.

زمانی که بقیه داشتند گریه می کردند، ناامید بودند یا گله و شکایت می کردند می توانم صدای داوود را بشنوم که می گفت: من بسیار قدرتمند هستم، خداوند مرا انتخاب کرده است، هرکاری که بخواهم می توانم انجام دهم. قدرتی که من دارم بزرگتر از قدرتی است که بر علیه من می باشد.

می توانی با کلام خودت باعث شکست خودت شوی

یا می توانی با کلام خودت باعث پیروزی و خوشبختی خودت شوی

می توانی با کلامت، خودت را ضعیف کنی

می توانی با کلامت به خودت قدرت ببخشی

وقتی با خودتان مثبت و قدرتمند صحبت کنید، شجاعت، اراده و قدرت تصمیم گیری شما تقویت می شود.

هروقت با خود بگویید که این کار خیلی سخت است قدرت و انرژی شما از بین می رود. هروقت بگویید دیگر نمی توانم این کار را انجام بدهم، با گفتن این جمله ضعیف و ضعیف تر می شوید.

اگر بگویید من خیلی ناامید هستم، باور نمی کنم که این اتفاق برایم افتاده باشد. شما ناامیدی را به زندگی خود دعوت می کنید ولی وقتی که بگویید من توانا هستم، شما

قدرت را به زندگی خود دعوت می کنید.

وقتی که بگویید به لطف خداوند هرکاری را می توانم انجام دهم، شما لطف خداوند را به زندگی خود دعوت می کنید.

شاید به صورت بالقوه احساس خستگی کنید ولی نباید آن را بالفعل کنید

نباید با صحبت کردن در مورد احساس خستگی تان، آن را وارد زندگی تان کنید

کتاب مقدس می گوید: به ضعف هایتان اجازه دهید تا به شما بگویند که قوی هستند...

نگفته است که به ضعف هایتان اجازه دهید تا به شما بگویند که ضعیف هستند!

نگفته است که به مریضی اجازه دهید تا از بیماری هایش بگوید!

نگفته است که به ناامیدی اجازه دهید از شکست هایش بگوید!

بلکه عکس این موضوع را گفته است، قبول دارم این کار مشکلی است اما خداوند مرا

قدرتمند آفریده است، می دانم که خداوند در حل مشکلات همواره کنار من هست، او

همیشه به من انرژی می دهد تا حرکت کنم...

اینگونه باید به خدای خود باور و ایمان داشته باشید!

حضرت اشعیا (یکی از پیامبران بنی اسرائیل) گفته اند:

اگر به خدای خود توکل کنید و صبر داشته باشید، خدا نیز قدرت و انرژی تان را افزایش می

دهد، سپس مانند عقاب می توانید بال هایتان را بگشایید و پرواز کنید.

هرچقدر بدوید خسته نمی شوید و هرچقدر راه روید انرژی تان از بین نمی رود.

توکل به خدا به این معنی نیست که فقط بنشینید و هیچ تلاشی نکنید و بگویید خب خداجون من خسته شدم دیگر نوبت تو است، کارها را ردیف کن و قدرت من را افزایش بده.

از دیدگاهی دیگر صبر بدین معناست که کسانی که دنبال لطف خداوند هستند انتظار دریافت بهترین ها را از سوی خداوند دارند و برای دریافت بهترین ها تلاش هم می کنند.

صبر کردن (توکل) با تلاش معنا پیدا می کند

خدایا از تو ممنونم که شرایطم را تغییر می دهی، از تو ممنونم که بزرگتر از این سرطان هستی، ممنونم که قوی تر از مخالفانم هستی، خدایا از تو ممنونم که آرزوهایم را به حقیقت تبدیل می کنی.

اگر افکار منفی در سر خود پیورانید، هیچگاه مانند عقاب اوج نخواهید گرفت.

اگر همواره بر مشکلات تمرکز کنی و درست شدن کارت را غیرممکن ببینی، پس از کمی تلاش سریعاً خسته و ناامید می شوی.

وقتی که با امید و انگیزه زندگی می کنید، قدرت و انرژی شما افزایش پیدا می کند، اگر امید داشته باشید، خداوند هم همیشه در زندگی کنار شماست و مطمئن هستید که همه چیز تحت کنترل او است.

می تواند درهایی را به روی شما باز کند که هیچکس نمی تواند آن را ببندد و شما را به جایی که لیاقتش را دارید خواهد رساند.

وقتی ذهنتان را به سمت مسیر درست هدایت کنید خداوند وجود شما را پر از آرامش می کند و دیگر در زندگی خود احساس خستگی (کم انرژی بودن) نخواهید کرد. هیچ اتفاقی در زندگی شما نمی تواند خدا را از برنامه ای که برای زندگی تان دارد، منصرف کند.

مانند حضرت داوود، شاید خیلی طول بکشد. شاید شکست های زیادی بخورید اما خداوند همچنان بر تخت پادشاهی نشسته است. او می داند چگونه شما را به سمت سرنوشت تان هدایت کند.

حضرت داوود نه تنها با این کار به خود شور و اشتیاق داد بلکه این انگیزه را به یارانش نیز منتقل کرد.

نتیجه اش آن شد که به جنگ با کسانی که شهرشان را تصرف کرده بودند، رفتند و تمام چیزهایی که از آن ها غارت شده بود را پس گرفتند.

سه روز بعد، پادشاه سائول در نبردی کشته شد و داوود به پادشاهی رسید.

سیزده سال طول کشید تا داوود به هدفی که می خواست، رسید.

منظورم این است که داوود وقتی به هدفش نزدیک شده بود که بزرگترین مشکلات مثل تصرف شهرش برای پیش آمده بود.

وقتی اینطور به نظر می رسد که همه اتفاق ها برخلاف میل شما اتفاق می افتد، زمان زیادی طول کشیده است و باز هم مشکلات جدیدتری برایتان رخ داده است، جواب آزمایش

پزشکی اصلاً خوب نبود، کسب و کارتان دارد ورشکست شود، شرایط تان در محل کار سخت و سخت تر می شود...

در این شرایط نباید ناامید شوید چون اینها همه نشانه این است که دارید به هدفتان نزدیک می شوید!

شرایط قرار است عوض شود، موفقیت تنها کمی با شما فاصله دارد، کار درست را انجام بدهید و خسته نشوید.

شاید همه چیز در یک شب اتفاق نیفتد.

مثل حضرت داوود عمل کنید و حتی در دراز مدت هم دست از خواسته تان نکشید تا به آن برسید.

آن سیزده سالی که حضرت داوود در انتظار عملی شدن قول هایی بود که خدا به او داده بود باید خستگی هایی را که مشکلاتش برایش به وجود می آوردند، تحمل می کرد.

صدایی در ذهنش به او می گفت داوود هیچوقت این اتفاق نمی افتد، با این همه گرفتاری هایی که تحمل می کنی، هیچوقت به پادشاهی نخواهی رسید.

خستگی همیشه در زندگی او وجود داشت و هیچوقت او را تنها نمی گذاشت.

دلیل اینکه او به عملی شدن وعده های خداوند باور داشت و ناامید نمی شد این نبود که هیچگاه احساس خستگی و ناامیدی نمی کرد، این نبود که او یک انسان ماوراء طبیعی بود و هیچ وقت خسته نمی شد و یا اینکه برای تسلیم شدن وسوسه نمی شد، بلکه دلیلش این

بود که او به خستگی و ناامیدی اجازه نمی داد بر او غلبه کنند و وارد ذهنش شوند. وقتی فرآیند درست شدن کارهایتان طولانی می شود، باید حواستان باشد که بین راه خسته و ناامید نشوید.

آسان است تا تسلیم شوید و با خود بگویید:

دیگر نمی توانم مقاومت کنم!

دیگر نمی تونم با این مریضی مبارزه کنم!

دیگر نمی توانم باور داشته باشم که به رؤیاهایم می رسم!

وقتی همچنین احساس خستگی و ناامیدی در شما به وجود آمد به جای اینکه اجازه دهید بر شما غالب شوند، در این مواقع یاد بگیرید به خدا بگویید که خدایا قدرت و انرژی من را افزایش بده...

وقتی این کار را انجام دهید، قدرتی که در شما ایجاد می شود را احساس خواهید کرد

خدا احساس داشتن یک زندگی پر انرژی و جدید را به شما می دهد.

شاید امروز خسته و کم انرژی باشید، شاید خیلی وقت است که مشکلات زیادی در جنبه های سلامتی، روابط یا اوضاع مالی تان دارید، شاید در گذشته این باور را داشتید که از می توانید هر مشکلی را حل کنید ولی الان خسته شده اید و فکر می کنید دیگر شرایط تغییر نمی کنند...

بگذارید تا باورهای شما را تصحیح کنم...

چیزی که خداوند به شما قول داده را هرطور شده است، در نهایت بدست خواهید آورد. شاید شما تسلیم شوید، اما خدا هیچوقت تسلیم نمی شود. خدا شفاعت شماست و همیشه باعث رشد و پیشرفت شما می شود.

حالا شما وظیفه خودتان را انجام دهید. به خودتان انگیزه بدهید قدرت الهی را باور داشته باشید و اجازه ندهید خستگی وارد ذهنتان شود.

دشمن شما از نهایت توانش استفاده نخواهد کرد مگر اینکه بفهمد شما دارید به هدفتان نزدیک می شوید. او چون نمی تواند شما را نابود کند پس سعی می کند ابتدا شما را خسته کند، انرژی تان را بگیرد و ناامیدتان کند.

حواستان باشد که در این دام نیفتید...

مدام در طول روز با خود بگویید خدایا به خاطر اینکه به من انرژی و قدرت می دهی از تو سپاسگزارم.

از اینکه مانند عقاب می توانم اوج بگیرم از تو متشکرم.

از اینکه قوی هستم از تو سپاسگزارم.

شاید مشکل شما بیش از حد تصورتان طول بکشد تا حل شود، اما من ایمان دارم همین الان وجودتان پر از انرژی و قدرت می شود. امید در درون شما زنده می شود. خداوند وجود شما را پر از شجاعت، تصمیم های خوب و رؤیاهای قشنگ می کند.

شما می‌دوید اما هیچوقت خسته نمی‌شوید و شما راه می‌روید اما هیچوقت احساس ضعف نمی‌کنید.

این اتفاق برای یکی از دوستان من نیز افتاد. پزشکان تشخیص دادند که او سرطان مغز دارد و به او گفتند تنها ۶ ماه دیگر زنده است.

این بدترین نوع سرطان مغزی بود که کسی می‌توانست داشته باشد. برای خارج کردن تومور مغزی اش عمل جراحی کرد.

عمل موفقیت آمیزی بود اما دوباره تومور دیگری در سرش رشد می‌کرد. او هرکاری برای درمانش لازم بود را انجام داد.

رژیم غذایی اش را تغییر داد و همچنین در زمینه‌هایی که نیاز بود بسیار منظم شده بود آن ۶ ماه گذشت، همینطور ۶ ماه بعد و بعد و بعد.

هر زمان که او را می‌بینم، بسیار مثبت است. هنوز حس شوخ طبیعی در او وجود دارد، سرشار از ایمان و یقین است.

شما حتی با دیدن او نمی‌توانید بفهمید که ممکن است بیمار باشد. تا الان سه سال از آن زمانی که دکترها بیماری اش را تشخیص دادند می‌گذرد.

اخیراً دکترها مجدداً از مغز او عکس گرفتند و هیچ اثری از تومور پیدا نکردند.

دوستم زیرنظر یک پزشک معتبر بود، پزشکش یکی از بهترین‌ها در این زمینه در کل دنیا بود. این پزشک از دوستم پرسید آیا تمایل دارد عضو گروه حمایت‌کنندگان بیماران دارای

سرطان مغزی شود؟

دوستم جواب داد فک نمیکنم نیازی داشته باشم، حالم خوب است!

پزشک جواب داد که من بخاطر خودت نمیگم که عضو بشوی، بلکه از تو می خواهم که به خاطر بقیه اینکار را انجام دهی.

اینگونه آنها کسی را می بینند که سرطان را شکست داده و باورشان تقویت می شود.

آن پزشک می خواست تا دوستم به عنوان یک الگو به آنجا برود، الگویی که می توانست منبع امید برای دیگران باشد.

در طول این ۳ سال دوستم می گفت که بارها وسوسه می شد تا به خاطر خستگی تسلیم شود.

اولین بار که فهمید سرطان دارد بسیار داغون شده بود، هیچوقت فکرش را هم نمی کرد که سرطان داشته باشد، تومورش پس از عمل از بین می رفت، ولی باز مجدداً رشد می کرد و مجبور می شد دوباره عمل کند.

او می توانست اینطور فکر کند:

دیگر نمی توانم با این سرطان مبارزه کنم، اصلاً نمیتوانم دلیلش را بفهمم!

اما او اجازه نداد تا احساس خستگی و ناامیدی به ذهنش راه پیدا کند، پس به دعا کردن ادامه داد، باور داشت و هر کاری که می توانست انجام داد. نتیجه اش آن شد که به دلیل اینکه کار درست را انجام داد و تسلیم نشد خدا به او فرصت دوباره برای زندگی کردن داد

و باعث شد که او یک استثنا شود.

این نتیجه ای است که اگر در برابر مشکلات تان خسته و ناامید نشوید، مطمئناً بدست خواهید آورد.

شاید شما هم در شرایطی مانند دوستم گرفتار شوید که عبور از آن غیرممکن به نظر می رسد، می توانید اجازه دهید که شما را نابود کند اما بدانید که خدا به شما قدرت و انرژی داده است تا بر آنها غلبه کنید.

خدا می گوید که شما هیچوقت با مشکلی رو به رو نخواهید شد مگر اینکه قدرت حل آن را داشته باشید.

دیگر نگویند که این مشکل خیلی بزرگتر از توان من است و از انرژی و قدرتی که خدا به شما داده است استفاده کنید.

بیماری سرطان برای شما نیست. مشکلات حقوقی یا مشکلات مالی که برایتان رخ می دهد در نگاه اول شاید دائمی به نظر برسند

اما پس از گذشت مدتی کوتاه خواهید دید که خدا شرایط را به نفع شما تغییر می دهد

اجازه ندهید خستگی و ناامیدی شما را تسلیم کند

شاید زمان زیادی برای رسیدن به خواسته تان نیاز داشته باشید، اما مثل داوود بدانید که وعده ی خداوند نزدیک است.

اگر همواره ایمان داشته باشید، نه تنها خداوند قدرت و انرژی شما را افزایش می دهد

بلکه سلامتی را به شما باز می گرداند، روابط شما را با همسران بهتر می سازد، کسب و کارتان را رشد می دهد.

وقتی شما هیچ راهی پیدا نمی کنید

او برای شما راهی را می سازد

در باب ۱۸ ام از کتاب پادشاهان، الیاس، پیامبر قول اسرائیل دعا کرد و آتشی از آسمان به سوی زمین آمد و ۴۰ نفر از پیامبران دروغین که خدایی به نام بعل را می پرستیدند، در آن آتش سوختند و کشته شدند.

این یک پیروزی بزرگ در زندگی الیاس بود. اما زنی به نام جزابل در آنجا زندگی می کرد. زمانی که متوجه می شود چه بر سر آن ۴۰ نفر آمده است بسیار خشمگین می شود. نامه ای برای الیاس می فرستند و در آن می گوید:

اگر من تا فردا صبح تو را نکشتم، خودم را خواهم کشت!!!

الیاس خیلی می ترسد و از آنجا فرار می کند، او یک روز کامل را در بیابان می دود سپس زیر سایه درختی می نشیند و آنقدر ناراحت بود دعا کرد که بمیرد.

او گفت خدایا صبرم دیگر تمام شده است، به اندازه کافی تحمل کردم، زندگی مرا بگیر! اینطور است که مردی بسیار مشهور در زمان خودش، یکی از بزرگترین پیامبران در کتاب انجیل، کسی که دید خداوند چگونه کودکی را از مرگ برگرداند، کسی که کمی قبل از آن از خشکسالی نجات پیدا کرده بود، کسی که با دعایش خداوند از آسمان آتش بر زمین

فرستاد، یک معجزه ی عظیم!

ولی الان فقط به دلیل اینکه یک زن خشمگین دنبالش بود نمی خواست به زندگی ادامه بدهد.

این جملات معانی عمیق تری دارند اما من به اندازه کافی باهوش هستم که در موردش حرف نزنم!:-)

او زیر آن درخت دراز کشیده بود، افسرده و ناامید بود و هیچ تمایلی به ادامه دادن زندگی نداشت. فرشته ای به سمت او فرستاده شد و او را از خواب بیدار کرد! معمولاً زمانی که در کتاب مقدس فرشته ای نازل می شود قرار است کاری عجیب انجام شود مثل باز شدن درهای زندان، بسته شدن دهان شیرهای گرسنه، شکافتن آب دریا!

این فرشته هم یک کار جالب انجام داد، او گفت الیاس بیدار شو و غذایت را بخور! الیاس اطرافش را نگاه کرد و دید که نان داغ پخته شده و ظرف آبی در جلویش قرار دارد الیاس نان را خورد و آب را نوشید و مجدد خوابید.

چند ساعت بعد آن فرشته دوباره پیش او آمد و همان حرف ها را زد:

بیدار شو و غذایت را بخور!

او هم کمی دیگر از نان و آب را خورد. کتاب مقدس می گوید به خاطر انرژی ای که با خوردن آن غذا گرفته بود چهل روز سفر کرد تا به مرحله بعدی زندگی اش برسد.

نگرش او کاملاً تغییر پیدا کرده بود، چرا الیاس نبی ناامید و افسرده شده بود و هیچ

تمایلی به ادامه زندگی نداشت؟

چون او خسته بود، ناامید بود، گشنه بود و تنها به معجزه و مقداری خواب نیاز داشت!
بعضی اوقات که احساس خستگی می کنیم، به خاطر وجود یک مشکل روحی نیست،

بلکه تنها یک مشکل جسمی است

او ۲۴ ساعت دوید و تلاش کرد تا از دست آن زن فرار کند، فقط به کمی استراحت و غذا
نیاز داشت...

به عبارتی دیگر

فرشته وقتی او را بیدار کرد نگفت که بر خستگی ات غلبه کن و از این افسردگی خلاص شو
فقط گفت این غذا و آب را بخور. او داشت می گفت که الیاس مواظب خودت باش و تعادل
روحی ات را حفظ کن!

اغلب اوقات ما بدون هیچ انگیزه و امیدی در ذهنمان با مشکلات می جنگیم، نه بخاطر
دشمنان مان، بلکه تنها به خاطر اینکه بدانیم چگونه باید از خود مراقبت کنیم.

شما دارای سه بخش هستید:

۱- فیزیکی

۲- روحی

۳- احساسی

شما باید حواستان به هر ۳ بخش باشد. شما می توانید ۲۴ ساعت شبانه روز را مشغول

عبادت باشید اما از نظر فیزیکی احساس خوبی نداشته باشید، بدنتان نیاز به مراقبت دارد. شما می‌توانید هفت روز هفته روزی پنج ساعت را به باشگاه بروید اما اگر برای بُعد روحی و احساسی خود وقت نگذارید نمی‌توانید بهترین نسخه‌ی خودتان باشید.

کلید موفقیت، زندگی کردن در حالت تعادل است، نمی‌توانید تا دیروقت بیدار باشید و خواب کافی نداشته باشید و در عین حال انتظار داشته باشید که روز بعد حال‌تان خوب باشد. نمی‌توانید انگیزه و خلاقیت لازم را داشته باشید و در نتیجه تصمیمات خوبی نیز نمی‌توانید بگیرید.

بعضی انسان‌ها دعا می‌کنند در زندگی‌شان معجزه اتفاق بیفتد. ناامید شده‌اند و هیچ انرژی‌ای ندارند.

ولی اگر فرشته‌ای بر شما فرستاده شود همان چیزی را به شما می‌گوید که به‌الیاس گفت کمی استراحت کن، غذاهای خوب بخور و مواظب سلامتی‌جسمت باش! نمی‌توانید در روز ۲۵ لیوان قهوه بخورید، همیشه شیرینی بخورید و انتظار داشته باشید حالتان خوب باشد.

در جایی خواندم یکی از دلایل افسردگی کمبود خواب است.

منظورم چیست؟

منظورم این است که به مسائل کاربردی توجه کنید.

نمی توانید برخلاف قوانین طبیعت عمل کنید

و در عین حال انتظار داشته باشید که خداوند شما را

مورد لطف و رحمت خود قرار دهد

جسم شما مثل خانه ای است که در آن زندگی می کنید. کتاب مقدس جسم شما را مانند یک مکان مقدس معرفی کرده است. از شما می خواهم تا از این مکان مقدس مواظبت کنید. آت و آشغال وارد بدنتان نکنید.

روح شما، یعنی خود واقعی تان، نمی تواند بدون جسم تان در این دنیا زندگی کند.

ما تا سال های سال به شما در اینجا احتیاج داریم.

به خاطر اینکه مواظب آنچه که خداوند به شما داده است، نبوده اید اجازه ندهید عمرتان کوتاه شود.

آسان است که تمام روز بخواهیم کار کنیم؛ صبح زود بیدار شویم، تا دیروقت بیدار بمانیم

همیشه به شغلمان فکر کنیم؛ به این فکر کنیم که پس از این باید چه کاری کنیم؟

اما کار کردن بیش از حد می تواند به شما آسیب برساند. ذهن شما نیاز دارد که استراحت کند و بدن شما هم نیاز به آرامش دارد.

به همین دلیل است که در عهد عتیق خداوند احساس نیاز به داشتن یک روز تعطیل در

هفته را در آنها به وجود آورد.

آنها انتخاب دیگری نداشتند، آنها یک روز در هفته حتی اجازه برداشتن یک تکه چوب هم

نداشتند. مجبور بودند استراحت کنند.

حتی زمانی که خداوند جهان را خلق کرد در روز هفتم فقط استراحت کرد.

مطمئناً او نیازی به این استراحت داشت چون او خداست. او فقط می خواست این قانون را به ما یاد دهد.

داوود می گوید خداوند مرا به وسیله آب های آرام هدایت کرد. او مرا مجبور کرد تا در دشت های سرسبز دراز بکشم...

خیلی جمله ی قشنگی است... او مرا مجبور کرد که دراز بکشم!

به عبارتی دارد می گوید اگر شما مواظب خودتان نباشید، اگر بیش از حد کار کنید، عجله داشته باشید و مدام استرس داشته باشید، خواب کافی نداشته باشید و خوب غذا نخورید در نهایت مطمئناً آسیب می بینید.

اگر برای استراحت خود روی دشت های سرسبز وقت نگذارید خداوند شما را مجبور به دراز کشیدن بر روی آنها می کند.

ممکن است نهایتاً به این نکته دست پیدا کنید که به استراحت نیاز دارید.

منظورم چیست؟

قبل از اینکه آنقدر کار کنید تا خسته بشوید و آسیب بینید، استراحت بکنید.

اکثر اوقات ما خودمان دلیل بیماری خودمان هستیم، نمی توانیم کاری را همیشه انجام می دادیم را انجام دهیم، نه به خاطر دشمنان مان، بلکه به این خاطر که از جسم خودمان

مواظبت نکرديم.

شما نیاز دارید دوباره متولد شوید. شما نیاز دارید بخندید، نیاز دارید تا تفریح کنید. خندیدن مثل یک دارو است، خنده استرس را از بین می برد و سبب می شود شما انرژی بیشتری داشته باشید.

شخصیت من اینگونه هست... آدمی سخت کوش، هدفمند و مصمم هستم و دوست دارم کارهایم را به اتمام برسانم، اتفاقات زیادی در این حین رخ می دهد، می توانم ۲۴ ساعت شبانه روز را به کارم فکر کنم اما یاد گرفته ام اگر در طول هفته تمرین و ورزش نکنم، در آخر هفته نمی توانم بهترین حال روحی و جسمی ممکن را داشته باشم...

اگر برای بازسازی (سرحال کردن) خودم وقت نگذارم مثلاً با خانواده ام دوچرخه سواری و یا بسکتبال بازی نکنم، مطمئناً عملکرد و بازدهی من در بالاترین سطح ممکن نخواهد بود.

شما وقتی بیشتری بازدهی و تأثیرگذاری را دارید که بین جسم و روح و احساس خود

تعادل ایجاد کنید نه اینکه تمام مدت کار نکنید

اگر شما به یک بُعد بی توجهی کنید، توانایی هایتان محدود می شود.

بسیاری از مردم از بُعد فیزیکی شان خیلی خوب مراقبت می کنند، از بُعد احساسی شان نیز خیلی خوب مراقبت می کنند، اما به بُعد روحی خود توجهی ندارند یعنی هیچ ارتباطی با خداوند ندارند.

وقتی با کسی که شما را خلق کرد در ارتباط باشید، زندگی تان پر از برکت و لطف او می

شود. خداوند از روح خودش در شما دمید. او می داند شما چه اهدافی دارید و همچنین می داند چه کارهایی را می توانید انجام بدهید.

وقتی شما خدا را وارد زندگی خود کنید، با توانایی و استعدادهای خودتان می توانید بیشتر از آنچه که تصورش را کنید، پیشرفت کنید.

کتاب مقدس می گوید:

اگر خداوند را مقدم بشمارید او پاداش تلاش شما را با موفقیت می دهد، لطف هایی که خداوند به شما دارد شما را به جایی که خودتان تنهایی نمی توانید برسید، می رساند.

اگر می خواهید از بالاترین حد پتانسیل تان استفاده کنید

زندگی روحی و معنوی خود را در اولویت قرار دهید

هرروز صبح که از خواب بیدار می شوید، چنددقیقه برای شکرگزاری از خداوند وقت بگذارید به جای آنکه ابتدای روز با عجله و استرس از خانه خارج شوید، روز خود را با شکرگزاری شروع کنید.

در کل روز روی وعده هایی که خداوند به شما داده است، تمرکز کنید.

ذهن خود را از افکار امیدبخش، ایمان و از افکار پیروزمندانه پُر کنید.

دوستان شما مجبور نیستید زندگی را با احساس خستگی و کسل بودن بگذرانید، شاید زمانش رسیده تا زندگی خود را تغییر دهید، یک تغییر کاربردی مانند الیاس، بهتر از قبل مواظب خودتان باشید و یا شاید باید نگرش تان را تغییر بدهید، نحوه تفکرتان در مورد

محیط اطرافتان را تغییر دهید.

برای مدتی طولانی با یک مشکلی درگیر بودید و الان دیگر خسته شده اید و فکر می کنید نمی توانید ادامه دهید اما بدانید امروز یک روز جدید است و خداوند هرروز زندگی جدیدی را در روح شما می دمد.

جرات کنید و از قدرتی که به شما داده است استفاده کنید و به خود انگیزه و اشتیاق بدهید.

اگر احساس ضعف کردید این جمله را تکرار کنید: من قدرتمند هستم!

اگر این کار را انجام دهید من ایمان دارم و اعلام می کنم که هرچقدر بدوید خسته نمی شوید. خداوند قدرت و انرژی شما را آنقدر افزایش می دهد تا بتوانید مثل یک عقاب اوج بگیرید و سلامتی، شجاعت و حس خوب وارد زندگی شما می شود.

به شما تبریک می گویم که این کتاب را تا انتها خواندید...

اگر قصد تهیه فیلم این کتاب را داشتید، می توانید از طریق آدرس زیر اقدام کنید:

bplus2020.ir/?p=3735

