

به نیروی شگفت آور نیایش پی ببر!

عبادت، پنجره‌ی قلب و روح ما را به سوی خدا باز می‌کند. نیایش، شکرگزاری و ستایش نام او و البته طلب راهنمایی در مواقع سختی‌ست. هیچ احساسی بالاتر از این نیست که بدانید وقتی در همه چیز شکست خورده‌اید و جهان، پیش چشمانتان فروریخته، خدا آن‌جاست تا به شما عشق بورزد، راهنمای شما باشد و به شما نیرو دهد. این اطمینان می‌تواند آرامش را در جان و روح‌تان جاری کند. این حس، ترس و نگرش منفی را به امید و آرامش تبدیل می‌کند. نیایش با خدا، همیشه شرایط شما را تغییر نمی‌دهد اما همیشه نگرش و رفتار شما را به مسائل، تغییر خواهد داد.

زندگی ما پر از ناملایمت‌هاست. بسیاری از مواقع در مسابقه‌ی زندگی، می‌خواهیم بهتر و یا بهترین باشیم؛ در نتیجه، نیاز داریم زمانی را به عبادت و خلوت‌گزینی اختصاص دهیم.

نیایش با خدا، باتری احساس‌تان را شارژ می‌کند و به شما شجاعت و انرژی لازم را می‌دهد تا بهترین باشید اما زیبایی عبادت در این است که در هر زمان و هر مکان، می‌توانید آن را انجام دهید. همان‌طور که صحبت کردن با همسر، فرزند و دوستان‌تان برای داشتن ارتباط سالم با آنان، ضروری‌ست، صحبت کردن با خدا نیز امری حیاتی می‌باشد. هر چه وقت بیشتری را با خدا سپری کنید، زندگی را با چشمان خود، واضح‌تر خواهید دید.

چندی پیش به بیماری سختی مبتلا شدم؛ در آن زمان، اضطراب و نگرانی زیادی داشتم اما عبادت‌ها و رابطه‌ی من با خدا، نیرو و آرامش کافی را برای مبارزه در این میدان به من داد. خوشبختانه بیماری من بهبود یافت اما اگر حتی قرار باشد زمانی دوباره عود کند، با حضور خدا در زندگی‌ام، به خوبی می‌دانم که هر اتفاق بدی که می‌تواند بیفتد، آن اندازه که به نظر می‌رسد هم بد نیست.

مک اندرسون / رضا رنجبری - هدا هراتی

هدف نباید نتایج منفی به همراه داشته باشد:

حال از خود بپرسید که این هدف چه نکات منفی همراه خود خواهد داشت؟ پس از طرح این سؤال، چنانچه نکات منفی هدف و نتایج منفی آن بیش‌تر از نکات مثبت باشد، باید به دوصورت عمل نمایید:

۱) بهترین روش، این است که برای تمامی نکات منفی هدف، برنامه‌ریزی و فکر کنید و تمامی نکات منفی را تبدیل به نکات مثبت نمایید.

۲) دومین کاری که باید درخصوص این‌گونه اهداف انجام دهید، استفاده از «اصل انعطاف‌پذیری» است؛ یعنی یا هدف را تغییر دهید یا راه‌های رسیدن به آن را عوض کنید.

به اهداف خود نچسبید:

این اصل به انسان هدفمند می‌آموزد زمانی که شروع به اجرای «سیستم هدف‌گذاری» در زندگی می‌کند، هرگز به جنبه‌های منفی هدف تمرکز نکند؛ یعنی مدام با خود مناظره نداشته باشد که اگر به هدفم نرسم، چه اتفاقی خواهد افتاد؟ اگر نتوانستم چه؟ و...

باید سعی کنید همواره در راستای رسیدن به اهداف خود، گفت‌وگوی درونی‌تان را به سمت خلق هدف جهت دهید تا سیستم عصبی و شعور حاکم بر طبیعت، هردو در راستای خلق هدف، شما را یاری کنند.

در بسیاری از مواقع نیز به محض روبه‌رو شدن با اولین مانع یا رسیدن به یک هدف ساده در زندگی، به آن قانع شده و طبق سیر تکاملی انسان، به دنبال اهداف بالاتر نمی‌رویم و این مسأله، خود ناشی از اکتفا کردن به یک هدف خاص است. جهان مدام در حال حرکت و تغییر است و هر سیستمی - اعم از انسان یا دیگر موجودات - اگر با این تغییر و تحولات، هم‌گام و هم‌راه نشود، قطعاً خود را از چرخه‌ی تکامل، خارج می‌کند. مطمئن باشید اگر در این سیستم قدم بردارید، با هر قدم شما، طبیعت و خداوند حکیم صدها قدم برای‌تان بر خواهند داشت و اگر در همان شرایط متوقف شوید، طبیعت و شعور حاکم بر آن هم در مقابل شما متوقف خواهد شد؛ پس تنها به فکر پیشرفت باشید و به اهداف ساده و پیش‌یافتاده قناعت نکنید. متأسفانه در بسیاری از تفکرات حاکم بر افراد، استفاده از کلماتی هم‌چون اگر، ای‌کاش و... وجود دارد که خود، یکی از نشانه‌های بی‌هدفی در زندگی‌ست و به شدت باید از آن‌ها دوری جست زیرا افرادی از این جملات استفاده می‌کنند که:

- هدف ندارند.
- میل به منفی‌گرایی دارند.
- عدم خودباوری و اتکاب‌نفس دارند.
- مخلوق شرایط و محیط هستند.



استاد امیرحسین غروی

فارغ التحصیل در ان.ال.پی - هیپنوتیزم اریکسونی و اناگرام