

روح را بب

اگر راستش را بخواهی

گاهی خسته می شوی. دیگر حوصله هیچ کس را نداری. حتی نمی خواهی با خودت هم خلوت کنی. دنیا در چشم تو خیس و نمور و خاکستری است. فکر می کنی هیچ کس نمی تواند تو را و نیازهای تو را درک کند. احساس می کنی دوستانت به تو خیانت کرده اند. پدرت به فکر کارهای خودش است. مادرت به دنبال حل گرفتاریهای خانه است. هر کسی به فکر خویش و کارهای خودش است.

اگر راستش را بخواهی خودت هم در ته دل می دانی که همه دوست دارند. و می دانی که دوست داشتن تو دلیل بر این نیست که هر چه می خواهی همان ساعت بر آورده کنند. گاهی دچار ناکامی می شوی و این ناکامی ممکن است تو را افسرده و گوشه گیر کند.

خب می خواهیم بگویم در چنین مواردی دچار سوء تغذیه روحی شده ای. یعنی روح را با غذاهای خوب تغذیه نکرده ای.

همان طور که جسم برای حفظ و تقویت خود به غذای سالم و خوب نیاز دارد، روح هم باید با غذاهای مخصوص خودش تغذیه شود. تصور کن برای تغذیه جسمی ات به جای خوردن غذاهای خوب، هله هوله بخوری. کم کم خودت هم متوجه می شوی که بدنت رو به تحلیل می رود. ضعیف می شوی و حتی ممکن است مریض شوی. یا ممکن است پر خوری کنی. پر خوری هم باعث بیماری می شود. اینها را می دانی و سعی می کنی برنامه خوبی برای تغذیه جسمی ات داشته باشی. اما آیا برای تغذیه روحت هم فکری کرده ای؟

زندگی خوش طعم

برای داشتن زندگی خوش طعم باید به روح غذاهای سالم برسانی. علامتهایی که در ابتدای نوشته خواندی، نشانه های ضعف و بیماری روحی هستند. عاملهای زیادی برای تقویت روح وجود دارند. مثلاً دانش و دانستن باعث تقویت روح است.

اما در این جا می خواهیم تو را با بهترین کار در زمینه کسب آرامش و روشنی در زندگی آشنا کنیم. و آن نیایش و عبادت پروردگار است. نیایش یعنی با خدا حرف زدن. بهترین دوست هر انسانی خداوند مهربان است. خدای مهربانی که در همه جا کنار ماست و دستهایش آماده کمک کردن به همه ماست.

هر وقت احساس می کنی آرام نیستی، هر وقت احساس بی پناهی می کنی، دست و رویت را بشوی و گوشه های

بنشین و هر چه حرف داری در گوشش بگو. خداوند گفته است: «من هم نشین کسی هستم که مرا به یاد می آورد.»

دوست نداری هم نشین خدا باشی؟ خدایی که

نمی خواهد به تو کلک بزند، خدایی که چیزی را برای

خودش نمی خواهد و در رابطه دوستانه با تو، فقط به فکر

بخشیدن و دادن است؟



در دری

بهترین غذاهای روح

برای نزدیک‌تر شدن به خدا فقط باید کارهای خوب انجام بدهی. می‌توانی اشتباهات خود را با انجام کارهای خوب جبران کنی. برای خداشناسی بیشتر می‌توانی به کتابهای خوب در این زمینه مراجعه کنی. علم زندگی امروزه به این نتیجه رسیده است که نیایش بهترین وسیله کسب آرامش در زندگی است. انجام کارهای نیک، زندگی را آرام‌تر و بهتر می‌کند. تصور کن می‌روی پیش پدر بزرگ یا مادر بزرگت که تنها زندگی می‌کنند. می‌بینی که آنها چه اندازه از دیدار تو خوش حال می‌شوند. این خوش حالی انگیزه مثبت و قوی به روح تو منتقل می‌کند و تو احساس شادابی بیشتری می‌کنی. این کارهای خوب، بهترین غذاهای روح هستند. روحی که درست تغذیه شود، هرگز بیمار و افسرده نمی‌شود.

شکرگزاری یکی دیگر از غذاهای روح است. اگر به خاطر نعمتهایی که خداوند به تو داده است، او را شکر کنی، خداوند نعمتهایش را بیشتر می‌کند. این قول خداوند است: کسی که شکرگزار من باشد، من نعمتهایش را زیاد می‌کنم.

چه نعمتی بالاتر از آرامش و خوش طعمی زندگی؟! پس با شکرگزاری، خدمت به مردم و انجام کارهای خوب، و نیز نیایش خداوند، روح را تغذیه کن و به زندگی‌ات رنگ و بو و طعم خوش ببخش.

بله دوست من، خدای بزرگ را بشناس، با او دوست شو و مثل یک دوست با او نشست و برخاست کن. با او قدم بزن. با او غذا بخور. با او تفریح کن. همه‌جا و در همه حال او را در کنار خودت تصور کن. این یک تصور خیالی نیست، این یک واقعیت است. وقتی باور کنی که خدا بهترین پناه توست، هیچ وقت احساس بی‌پناهی نمی‌کنی.

و جالب این است که از همان لحظه برقراری ارتباط با او، می‌بینی که رنگ و طعم زندگی‌ات تغییر می‌کند. زندگی‌ات خوش طعم می‌شود و آرامشی را حس می‌کنی که تا قبل از آن هیچ وقت در زندگی‌ات نداشته‌ای. ممکن است به دلیل بعضی از اشتباهات زندگی‌ات، فکر کنی که خدا تو را دوست ندارد. اما هرگز این‌طور نیست. کافی است به خدا بگویی من اشتباه کردم، بیا و این اشتباه مرا نادیده بگیر.

همان لحظه اشتباه تو از زندگی‌ات حذف می‌شود. هرگز به خاطر یک یا چند اشتباه، از خدا دورتر نشو، چون او هرگز از تو دور نمی‌شود.

