

اعلام می‌کنم

موفقیت در زندگی

با ۳۱ راز معنوی

www.ketab.ir

جوئل استین

ترجمه
زهرا بهرامی



انتشارات توانمندان
مجموعه نشریاتی با کیفیت و تخصصی

سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

سرشناسه: استین، جوئل Osteen, Joel

عنوان و نام پدیدآور: اعلام می‌کنم: موفقیت در زندگی با ۳۱ راز معنوی / جوئل استین؛ ترجمه زهرا بهرامی.
مشخصات نشر: تهران: توانمندان، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۸۰ ص؛ ۵/۱۴×۵/۲۱ س.م.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۱۶-۸۳-۸: ۳۵۰۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: I declare : 31 promises to speak over your life, 2012.

یادداشت: کتاب حاضر نخستین بار با عنوان "آرامش در پرتو ایمان: ۳۱ کلام معجزه‌گر برای کامیابی در زندگی" با ترجمه شبنم سمیعان توسط نشر ققنوس در سال ۱۳۹۲ منتشر شده است.

عنوان دیگر: موفقیت در زندگی با ۳۱ راز معنوی.

عنوان دیگر: آرامش در پرتو ایمان: ۳۱ کلام معجزه‌گر برای کامیابی در زندگی.

موضوع: مکالمه با خود -- جنبه‌های مذهبی -- مسیحیت

Self-talk -- Religious aspects - Christianity

مثبت‌نگری

Affirmations

شناسه افزوده: بهرامی، زهرا، ۱۳۶۶-۰۳-۰۶

رده بندی کنگره: BV۴۵۰۱/۳

رده بندی دیویی: ۲۴۸/۴

شماره کتابشناسی ملی: ۸۷۰۳۳۰۵



انتشارات توانمندان
Tavanmandan Publications

اعلام می‌کنم: موفقیت در زندگی با ۳۱ راز معنوی

پدیدآورنده: جوئل استین مترجم: زهرا بهرامی

نوبت چاپ: اول، زمستان ۱۴۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۱۶-۸۳-۸ ISBN: 978-622-6216-83-8

ناشر: توانمندان شمارگان: ۳۰۰ نسخه قیمت: ۳۵۰/۰۰۰ ریال

تلفن: ۰۲۵-۳۲۹۱۳۴۵۲ فکس: ۰۲۵-۳۲۹۱۳۵۵۲ همراه: ۰۹۱۲۵۵۲۰۷۶۵

www.tavanmandan.com , www.malolan.com , @tavanmandan_com

فهرست

۷.....	مقدمه
۱۳.....	روز اول
۱۵.....	روز دوم
۱۷.....	روز سوم
۱۹.....	روز چهارم
۲۱.....	روز پنجم
۲۳.....	روز ششم
۲۵.....	روز هفتم
۲۷.....	روز هشتم
۲۹.....	روز نهم
۳۱.....	روز دهم
۳۳.....	روز یازدهم
۳۵.....	روز دوازدهم
۳۷.....	روز سیزدهم
۳۹.....	روز چهاردهم
۴۱.....	روز پانزدهم
۴۳.....	روز شانزدهم
۴۵.....	روز هفدهم
۴۷.....	روز هجدهم
۴۹.....	روز نوزدهم
۵۱.....	روز بیستم

- ۵۳..... روز بیست و یکم
- ۵۵..... روز بیست و دوم
- ۵۷..... روز بیست و سوم
- ۵۹..... روز بیست و چهارم
- ۶۱..... روز بیست و پنجم
- ۶۳..... روز بیست و ششم
- ۶۵..... روز بیست و هفتم
- ۶۷..... روز بیست و هشتم
- ۶۹..... روز بیست و نهم
- ۷۱..... روز سی ام
- ۷۳..... روز سی و یکم
- ۷۵..... کلام آخر

مقدمه

سخن ما نیروی فوق‌العاده‌ای دارد. زمانی که سخن می‌گوییم به آن جان می‌دهیم. اشخاص بی تفاوت به مثبت یا منفی بودن کلامشان از جملات منفی زیادی در مورد خود، خانواده و آینده‌شان استفاده می‌کنند. آن‌ها می‌گویند: «هیچ وقت موفق نمی‌شوم»، «این مریضی مرا نابود می‌کند»، «بازار خراب است»، «نمی‌توانم موقعیت را درست کنم»، «سرما در راه است حتماً مریض می‌شوم».

آن‌ها نمی‌دانند یا بیان این جملات در مسیر پیشگویی آینده هستند. در کتاب مقدس می‌خوانیم: «ما نتیجه کلاممان را می‌بینیم». به این معنا که ما دقیقاً نتیجه سخنانمان را دریافت می‌کنیم. کلید موفقیت شما در کلام است. سخنانی بگویید که در مسیر زندگی ایده‌آل‌تان باشند نمی‌شود از شکست صحبت کنید ولی در انتظار موفقیت باشید. نمی‌شود از کمبود صحبت کنید و در انتظار فراوانی باشید. هر چیزی بگویید همان را می‌آفرینید. اگر دوست دارید بدائید پنج سال دیگر چه موقعیتی خواهید داشت، ببینید در مورد خود چه می‌گویید.

با کلاممان می‌توانیم آینده موفق و یا وحشتناک برای خود رقم بزنیم. برای همین است که هیچ وقت نباید بگوییم: «من پدر یا مادر مناسبی نیستم. جذاب نیستم. هیچ کاری را نمی‌توانم درست انجام دهم. در کار شکست می‌خورم». احتمالاً این افکار به ذهن شما بیایند، اما نباید آن‌ها را به زبان بیاورید. زمانی که از افکار منفی خود صحبت می‌کنید در حقیقت به آن‌ها فرصت می‌دهید در زندگی شما ریشه بگیرند. من هر وقت افکار منفی به سراغم بیاید و بی اختیار بخواهم آن‌ها را بیان کنم بلافاصله به تأثیر این افکار منفی در زندگی ام فکر می‌کنم و جلوی خودم را می‌گیرم. درباره زندگی ام از شکست نمی‌گویم بلکه از محبت پروردگارم سخن می‌گویم؛ «خوشبخت، توانمند و تندرست هستم. امسال سالی عالی برایم

خواهد بود». با این کار آینده‌تان را تضمین می‌کنید.

این کتاب را نوشتم تا شما بتوانید با مطالعه ۳۱ بخش آن که در اصل یک ماه کامل را تشکیل می‌دهد، آینده روشنی را برای خودتان بیافرینید. امید دارم هر روز فرصتی را برای مطالعه این کتاب اختصاص دهید و سخنان مثبت، الهام‌بخش و دلگرم‌کننده آن آینده شما را روشن کند. باور دارم اگر روزی یک بخش از آن را بخوانید در مسیر رحمت خداوند قرار خواهید گرفت.

سال‌ها پیش تصمیم داشتم تا ساختمان موسسه خودمان را بازسازی کنم. از معماران خواستم تا هزینه آن را برآورد کنند. هزینه میلیونی بازسازی ساختمان مرا متعجب کرد، زیرا بیش از آن‌چه تصور می‌کردم سرمایه نیاز داشت. بعد از این که طرح به مرحله اجرا درآمد، با خود فکر کردم، «ممکن نیست، هیچ‌وقت نمی‌توانم چنین هزینه‌ای را تهیه کنم و هیچ راهی برای آن ندارم». من این افکار منفی را داشتم اما آن‌ها را به زبان نمی‌آوردم، زیرا یقین داشتم که اگر قرار باشد آینده‌ام را پیش‌بینی کنم باید از چیزهای خوب صحبت کنم. چیزی را به زبان نمی‌آوردم که هم اکنون در جهان واقعی می‌بینم یا احساس می‌کنم بلکه از چیزی سخن می‌گویم که خداوند درباره من می‌گوید. من در آن لحظه گفتم: «پروردگار تمام نیازهایم را رفع می‌کند، به نظر محال می‌رسد ولی خدا می‌تواند غیرممکن را ممکن کند». زمانی که پروردگار ایده‌ای را به شما الهام می‌کند شرایط آن را نیز فراهم می‌کند. به خودم یقین دادم که پیروز می‌شوم و رویایم به واقعیت می‌پیوندد. همان‌طور که در کتاب آسمانی آمده است: «زبانان می‌توانند زندگی شما را حفظ کند و یا آن را بر باد دهد». حالا چه چیزی درباره آینده خود یا خانواده‌تان می‌گویید؟

اگر طرفدار بیس‌بال هستید به احتمال زیاد حوزه لیما را می‌شناسید. او در تیم هوستون آستروس، پرتاب‌کننده توپ بود. در یک فصل در ۲۱ بازی پیروز شد و به عنوان بهترین پرتاب‌کننده لیگ شناخته شد. تا این‌که محل بازی تیمشان به محل جدیدی در مرکز شهر انتقال یافت، اما حفاظ اطراف زمین بازی بسیار نزدیک‌تر از زمین قبلی بود که برای ضربه زنده توپ فرصت خوبی محسوب می‌شود اما کار را برای پرتاب‌کننده توپ سخت می‌کرد. اولین باری که حوزه لیما به زمین بازی جدید رفت روی قسمت مرتفعی از زمین ایستاد.

وقتی نزدیکی حفاظ را به زمین مشاهده کرد اولین کلامی که از دهانش خارج شد این بود: «هیچ وقت نمی توانم در این جا تویی پرتاب کنم، حفاظ بسیار نزدیک است.» می دانید چه شد؟ او از یک قهرمان به بازیکنی تبدیل شد که در ۱۶ بازی شکست خورد. این حادثه یکی از بدترین اتفاقات تاریخ آستروس بود. او با گفتن این کلمات آینده اش را پیش گویی کرد. افکار منفی به سراغش آمد اما به جای این که آن ها را نادیده بگیرد آن ها را به زبان آورد. وقتی سخن می گوید به عقیده تان جان می بخشید. کتاب آسمانی می گوید: «با کلامتان خود را گرفتار کردید».

در زمان کودکی مردی را می شناختم که یک شرکت داشت. او مسئولیت زمین های یک مکان مذهبی را نیز به عهده داشت. مهربان و دوست داشتی بود اما همیشه سخنانی منفی به زبان می آورد. هرگاه با او گفت و گو می کردم از سختی زندگی، کسب و کار واکند و خرابی وسایلیش می گفت. او در منزل نیز مشکلاتی داشت؛ یکی از فرزندانش پیوسته او را با کارهایش آزار می داد. قریب به ده سال هفته ای دو بار او را می دیدم. به خاطر نلارم هیچ وقت از چیزهای مثبت حرف زده باشد. همیشه در حال پیش بینی شکست در آینده اش بود. اما نمی دانست که با کلامش خود را بدبخت می کند. وقتی ۵۵ سالش بود به بیماری سختی دچار شد و دو یا سه سال آخر زندگی اش در مسیر بین خانه و بیمارستان گذشت. مرگ بسیار غمناکی داشت و در تنهایی خداحافظی کرد. من هم نتوانستم به او کمک کنم. او همه داستان زندگی اش را با غم پیش گویی کرد. پیوسته نگران بود که نتواند سال های بازنشستگی خوبی داشته باشد. در اصل از هر چیزی که سخن گفت همان را دریافت کرد.

احتمالا در موقعیت دشواری هستید ولی هیچ وقت از کلامتان برای بیان شرایط استفاده نکنید. تندرستی، نعمت و رحمت را در زندگیتان اعلام کنید. از این کتاب به عنوان راهنمایی استفاده کنید که هر روز از موفقیت با شما صحبت می کند. این شما هستید که به هر چه می گوید جان می بخشید. شما همه روز باید از این سخنان استفاده کنید: «رحمت خداوند من را در بر گرفته است. خداوند همه کارها را برایم انجام می دهد. من موفق، نیرومند و سالم هستم.» تنها باید از موهبت های آینده تان سخن بگوئید زیرا با انجام این کار

زندگی موفق‌تری خواهید داشت.

اگر یک روز صبح از خواب بیدار شدید و احساس کسالت داشتید به هیچ عنوان نگویید: «امروز، روز بدی است. دوست ندارم سرکار بروم. از بودن با این بچه‌ها خسته شده‌ام». بلکه بگویید: «امروز روزی برای من عالی خواهد بود. برای آینده خیلی هیجان دارم، چرا که می‌دانم اتفاقات خوبی برای من روی می‌دهد». شاید احساس ناامیدی کنید، رابطه عاطفی‌تان موفق نباشد و یا به پیشرفت مورد نظرتان نرسیده باشید. در این صورت شاید انتقاد کنید و بگویید: «از همان اول باید متوجه می‌شدم. هیچ‌وقت به موقعیت خوبی نرسیدم. بدشانس هستم». در عوض بگویید: «می‌دانم اگر خداوند یک در را ببندد دری دیگر را باز خواهد کرد. چه بسا خداوند خیر من را در چیزی قرار داده باشد که به نظر من خوب نیست. نه تنها از این وضعیت بیرون می‌آیم بلکه شرایط من نسبت به قبل بهتر خواهد شد».

از موفقیت سخن بگویید

سخنانی را که درباره خودتان می‌گویید بیش‌تر از سخنان دیگران باور می‌کنید. به همین علت است که باید بگویید: «من سعادتمند و توانا هستم. در تندرستی کامل هستم با استعداد هستم و آینده روشنی دارم». این کلمات به محض خروج از دهانتان به گوشتان می‌رسد. ذهن شما تصویری از آن چه گفته‌اید را می‌سازد و در طول زمان شما نیز آن را باور می‌کنید.

چندی پیش در اروپا پزشکی بود که بیشتر مراجعین او به بیماری‌های سخت مبتلا بودند. آن‌ها از روش‌های رایج برای درمان استفاده کرده بودند، اما هیچ تغییر در وضعیت سلامتی‌شان به وجود نیامده بود، پزشک نسخه‌ای عجیب به آن‌ها داد. آن‌ها می‌بایست در هر ساعت سه یا چهار بار این عبارت‌ها را با صدای بلند برای خود تکرار می‌کردند: «هر روز و هر جایی که باشم بهتر و بهتر می‌شوم». او بعد از چند ماه نتایج چشمگیری مشاهده کرد. بیمارانی که نتوانسته بودند با روش‌های پزشکی رایج درمان شوند، حال احساس بهبودی می‌کردند. چه اتفاقی برای آن‌ها افتاده بود؟ شنیدن سخنانی نظیر: «در حال بهبودی هستم. سلامتی‌ام بازمی‌گردد» باعث شده بود که در ذهنشان تصویری جدید شکل بگیرد. این تصویر به آن‌ها کمک کرد تا بتوانند خود را قوی و سالم ببینند.

وقتی تصویری را در ذهنتان می‌سازید، پروردگار آن را در دنیای حقیقی برای

شما پدیدار می‌سازد. اگر از سخنان منفی دوری کنید و از موفقیت و ایمان در آینده سخن بگویید زندگیتان دگرگون خواهد شد. اشخاصی را می‌شناسم که همیشه خسته و مریض هستند. آن‌ها پیوسته می‌گویند: «خستام، اصلاً حال ندارم.» و آن قدر در مورد این خستگی صحبت می‌کنند تا در واقعیت برایشان اتفاق بیافتد. آیا می‌دانید هر چه بیش‌تر از چیزی صحبت کنید آن را بیش‌تر به سوی خود جذب می‌کنید؟ زیرا آن را احساس می‌کنید. اگر وقتی از خواب بیدار می‌شوید تنها درباره احساس خستگی صحبت کنید؛ نه تنها موجب شکستتان می‌شوید بلکه خودتان را نیز گرفتار می‌کنید. درباره مشکل صحبت نکنید، از راه‌حل آن حرف بزنید. کتاب آسمانی نمی‌گوید که افراد ضعیف از ناتوانیشان صحبت کنند و دوستان ضعیف درباره کمبودهایشان با هم بحث کنند. بلکه می‌گوید: «اشخاص ضعیف باید دقیقاً برعکس حس ناتوانیشان، از قدرت صحبت کنند، آن‌ها باید بگویند که توانمند هستند.»

در مورد وضعیت فعلی‌تان صحبت نکنید. در مورد چیزی صحبت کنید که می‌خواهید باشید. اگر صبح احساس خستگی و خواب‌آلودگی دارید به جای این که انتقاد کنید، بگویید: «من نیرومند و پرامن هستم. خداوند قدرت تازه‌ای به من می‌بخشد و امروز روز فوق‌العاده‌ای برای من خواهد بود.» با انجام این کار نه تنها احساسات شما بلکه نگرشتان به خودتان نیز تغییر می‌کند. دیگر با حس شکست از خانه بیرون نمی‌روید، بلکه با روحیه پیروزی به بیرون از خانه قدم می‌گذارید. روحیه‌ای که در آن لبخندی بر صورت دارید، با اعتماد به نفس شانه‌هایتان را عقب می‌دهید و سرحال و چابک هستید. این کلمات روحیه شما را متحول می‌سازد و باعث می‌شود تا شما خود را در خوشبختی تصور کنید.

شما موجود منحصر به فردی هستید، به همین دلیل شاهکار خلقت و ارزشمندترین دارایی جهان نام گرفته‌اید. به جای این‌که در آینده نگاه کنید و بگویید: «چقدر پیر شدم، موهایت جو گندمی شده، چقدر چروک روی پوست افتاده»، لبخند بزنید و بگویید: «صبح بخیر زیبایی؛ صبح بخیر چهره جذابم؛ صبح بخیر موفقیت، صبح بخیر خوشبختی و قدرت» و با تمام وجود به آن باور داشته باشید و با ایمان از آینده صحبت کنید.