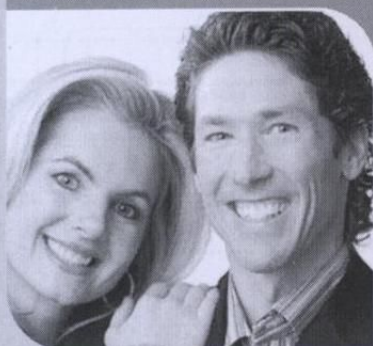


بهترین زندگی دونفره

جوئل اوستین
ویکتوریا [همسرش]



Victoria
Joel &
osteen

چگونه با همسر خود صمیمی تر شویم؟

our
Best Life
Together

Joel & Victoria Osteen

سرشناسه: اوستین، جوئل/Osteen, Joel
 عنوان و نام پدیدآور: بهترین زندگی دو نقره: چگونه با همسر خود صمیمی تر شویم؟/ نویسنده جوئل اوستین؛ مترجم فریده یگانه پرستان مقدم؛ ویراستار محدثه بلقان آبادی.
 مشخصات نشر: قم، انتشارات آرنیک کتاب، ۱۳۹۹.
 مشخصات ظاهری: ۲۳۲ص؛ ۱۴/۵ × ۲۷/۵ س.م.
 شابک: ۹۸۷-۶۰۰-۶۸۵۶-۸۸-۹
 وضعیت فهرست نویسی: قیفا
 یادداشت: عنوان اصلی: Our best life together: a daily devotional for couples. 2018
 عنوان دیگر: چگونه با همسر خود صمیمی تر شویم؟
 موضوع: متاهلانه -- کتاب های دعا
 موضوع: Married people -- Prayers and devotions
 موضوع: دعا های روزانه
 موضوع: Devotional calendars
 شناسه افزوده: استین، ویکتوریا
 شناسه افزوده: Osteen, Victoria
 شناسه افزوده: یگانه پرستان مقدم، فریده، مترجم
 رده بندی کنگره: BV ۴۵۹۶
 رده بندی دیویی: ۲۴۲/۶۴۴
 شماره کتابشناسی ملی: ۶۱۱۰۱۸۹

عنوان:.....بهترین زندگی دو نقره
 نویسنده:.....جوئل اوستین
 مترجم:.....فریده یگانه پرستان مقدم
 ویراستار:.....محدثه بلقان آبادی
 صفحه آرای:.....سحر عاشق
 ناشر:.....آرنیک کتاب
 گرافیک و تولید محتوا:.....۰۹۱۹۳۹۵۸۷۷۳
 چاپخانه:.....ولیعصر
 نوبت چاپ:.....چهارم/۱۴۰۳
 شمارگان:.....۵۰۰ نسخه
 شابک:.....۹۸۷-۶۰۰-۶۸۵۶-۸۸-۹

مرکز پخش

آدرس: قم- خیابان سمیه- کوچه ۱۸- پلاک ۶۴
 ۰۹۱۲۵۵۲۹۳۴۳/۰ ۲۵-۳۷۷۳۳۹۰۳

کلیه حقوق مادی و معنوی اثر برای ناشر محفوظ است.

۱۱.....	مقدمه.....
۱۲.....	خدا را در اولویت خود قرار دهید.....
۱۳.....	با هم یکی شدن زمان می برد.....
۱۴.....	لنگرهای خود را پایین بیاورید.....
۱۷.....	مشکلات دریچه‌ای برای نیایش با خدا هستند.....
۱۸.....	شاد بودن یک انتخاب است.....
۱۹.....	به‌طور مداوم به خود یادآوری کنید.....
۲۰.....	ماهیت قلبی.....
۲۱.....	نقش یکدیگر را در زندگی پُررنگ کنید.....
۲۲.....	به دیگران تکیه نکنید.....
۲۳.....	همیشه قدردان باشید.....
۲۴.....	راه‌های کج و اشتباه.....
۲۵.....	به اوضاع مسلط باشید.....
۲۶.....	نقاب‌ها را کنار بزنید.....
۲۷.....	ریشه‌های عمیق.....
۲۸.....	بانشاط و سرزنده باشید.....
۲۹.....	خدا را در زندگی خود، پُررنگ‌تر کنید.....
۳۱.....	نعمت و فراوانی سرریز خواهد شد.....
۳۳.....	زندگی سرشار از پویایی.....
۳۴.....	سرزنش کردن را کنار بگذارید.....
۳۵.....	ریسمان عروسک را ببُر.....
۳۶.....	به خودتان عشق بورزید.....
۳۷.....	قدرت خداوند را در دست بگیرید.....
۳۹.....	انسان مصلحی باشید.....
۴۰.....	برای خودتان ارزش و احترام قائل شوید.....
۴۱.....	انسان‌های ناکامل.....
۴۲.....	گاهی اوقات متوجه نمی‌شوید.....
۴۴.....	کنترل در دستان شماست.....
۴۶.....	درباره‌ی وعده‌های الهی سخن بگویید.....
۴۷.....	خوشبختی مقدر شده.....
۴۸.....	قدرت تحت کنترل.....

۴۹	احیاگر و شفابخش باشید
۵۰	با ملایمت سخن بگویید
۵۱	این چنین سخن بگویید
۵۱	آزاده زندگی کنید
۵۳	به یکدیگر قدرت ببخشید
۵۳	جوان و نیرومند بمانید
۵۵	خلق شده در تصورات او
۵۷	استوار و محکم
۵۸	بهتر شدن در راه است
۶۰	خود را از درگیری و نزاع دور نگه دارید
۶۱	خداوند تاج بندگی را بر سر ما نهاده است
۶۲	برای خود کافی باشید
۶۳	بهترین مسیر
۶۶	یاد بگیرید که راضی و خشنود باشید
۶۷	انتظار چه چیزی را دارید
۶۷	دگرگون شوید
۶۸	شادی واقعی
۶۹	دست از مقایسه کردن بردارید
۷۰	شجاعت خواسته‌های بزرگ را داشته باشید
۷۲	دزد آرامش
۷۳	توانا و شایسته
۷۵	سرعت گرفتن
۷۶	کلمات خود را زیباتر کنید
۷۸	فردی سازنده باشید
۸۰	قدرت خود را احیا کنید
۸۱	آرامش کامل
۸۲	دستان خداوند
۸۳	وقت خود را تلف نکنید
۸۴	گذشته را به فراموشی بسپارید
۸۵	رویاهای خود را به یاد بیاورید
۸۶	یک چیز جدید و نو

۸۷	مشتاق تغییر باشید
۸۸	دعوت نامه‌های جدید بفرستید
۸۹	فقط سنگریزه
۹۰	سدشکن باشید
۹۱	عشق با صداقت است
۹۳	نعمت به پایان رساندن کارها
۹۴	نگ و شرم از بین رفتنی است
۹۵	شاد بودن مداوم
۹۵	حتی موفقیت‌های جزئی را جشن بگیرید
۹۶	معجزه‌ی اشتباهات
۹۷	بنا شده روی یک صخره
۹۸	آفریده شده برای بخشش
۹۹	با کمک عشق بر همه چیز غلبه کنید
۹۹	اضطراب و نگرانی همانند یک دزد است
۱۰۱	قدرت الهی
۱۰۳	شادابی همیشگی
۱۰۳	قدرتی که به دست می‌آورید
۱۰۴	امیدواری در ایمان داشتن شکل می‌گیرد
۱۰۵	طرز تفکران را تغییر دهید
۱۰۶	زمان خود را تنظیم کنید
۱۰۷	محدودیت‌ها را از میان بردارید
۱۰۸	چمدان‌های گذشته‌ی را رها کنید
۱۱۰	مخالف و موافق باشید
۱۱۲	هر چیزی که به آن نیاز دارید
۱۱۳	قلبی خالص و پاک
۱۱۴	لحظات سرنوشت‌ساز و تعیین کننده
۱۱۵	محدوده‌ای از سرنوشت
۱۱۶	از آن چه دارید به خوبی استفاده کنید
۱۱۷	شما تأیید شده هستید
۱۱۸	درو کردن صلح و آرامش
۱۱۹	دست یکدیگر را بگیرید

- ۱۲۰..... لب‌های مهر و موم شده.....
- ۱۲۱..... تعادل خود را حفظ کنید.....
- ۱۲۱..... نادیده بگیرید.....
- ۱۲۲..... همان جایی که کاشته شده‌اید، شکوفه دهید.....
- ۱۲۳..... ندای ایمان.....
- ۱۲۶..... شاهکارهای او.....
- ۱۲۶..... همه چیز رو به راه است.....
- ۱۲۸..... به دیگران خدمت کنید.....
- ۱۳۰..... آن‌ها را پشت سر بگذارید.....
- ۱۳۲..... خداوند تا چه اندازه بزرگ است؟.....
- ۱۳۳..... برداشت محصول صد برابر.....
- ۱۳۴..... خلقتی شگفت!.....
- ۱۳۵..... پذیرای تغییرات باشید.....
- ۱۳۶..... وقتی فشارها و سختی‌ها روی ماست.....
- ۱۳۶..... همواره شکرگذار باشید.....
- ۱۴۱..... هدایای مختلف.....
- ۱۴۲..... امیدوار باش.....
- ۱۴۵..... به پیروزی پیش روی خود نگاهی بیندازید.....
- ۱۴۵..... زمانی که تنها می‌دانی.....
- ۱۴۶..... کنترل‌کننده‌ها.....
- ۱۴۷..... مسئولیت‌پذیر باشید.....
- ۱۴۸..... لطف خداوند.....
- ۱۴۹..... سرزمینی پهناور.....
- ۱۵۰..... تنها ایمان داشته باشید.....
- ۱۵۱..... دایره‌ی درونی خودمان.....
- ۱۵۲..... در کنار یکدیگر خوش بگذرانید.....
- ۱۵۳..... سخن گفتن با کوه‌ها.....
- ۱۵۴..... نیروی ذخیره.....
- ۱۵۵..... بخشش.....
- ۱۵۶..... ترسو نباشید!.....
- ۱۵۸..... تفاوت ایجاد کن.....

۱۵۸.....	این یک شراکت است.....
۱۵۹.....	تمام و کمال پرداخت شده!.....
۱۶۰.....	بشارت پادشاهی.....
۱۶۱.....	هر آن چه نیاز است را در اختیار داری.....
۱۶۲.....	عیب جو و خرده گیر نباشید.....
۱۶۳.....	مسیرهای جدید.....
۱۶۳.....	ایمانی که خدا می تواند ببیند.....
۱۶۴.....	زمان مقرر شده.....
۱۶۶.....	به خداوند روی آورید.....
۱۶۷.....	کمک به آسیب دیدگان.....
۱۶۷.....	دهانت را بسته نگه دار.....
۱۶۹.....	گذر از زمستان به بهار.....
۱۷۰.....	قلبی خوش رو و شاد.....
۱۷۱.....	تحت تأثیر قرار نگیرید.....
۱۷۱.....	ذات بلند پروازانه.....
۱۷۲.....	ایمان کم نظیر.....
۱۷۳.....	چیزهای درست را به خاطر داشته باشید.....
۱۷۶.....	دلسوز و مهربان باشید.....
۱۷۷.....	عظمتی درون شماست.....
۱۷۷.....	همانند یک سیل.....
۱۷۸.....	خنده ای از روی ایمان.....
۱۸۰.....	امروز روز تولد توست.....
۱۸۲.....	حفظ کردن آرامش.....
۱۸۳.....	گذشته به تاریخ پیوسته است.....
۱۸۶.....	در سرزمین موعود.....
۱۸۷.....	کمال حقیقی.....
۱۸۸.....	گذر از معمولی بودن به غیر معمول بودن.....
۱۸۸.....	از ذهن خود محافظت کنید.....
۱۸۹.....	درهای بسته شده.....
۱۹۱.....	با دانسته های خودتان زندگی کنید.....
۱۹۲.....	عشق بورزید.....

۱۹۳	 برای رشد کردن باید هرس کنید!
۱۹۴	 بر زندگی خود حکمرانی کنید
۱۹۷	 قانون ۸۰/۲۰
۱۹۹	 زمان درست و در جای درست
۲۰۰	 به سمت پیشرفت
۲۰۱	 کلمات حیات بخش هستند
۲۰۳	 پرونده ها را دور بریزید
۲۰۵	 ایمان و بردباری
۲۰۵	 شاهکار را کامل کن
۲۰۹	 فقط اطاعت کنید
۲۱۰	 بر روح خود کنترل داشته باشید
۲۱۲	 در پناه خدا آرام بگیرید
۲۱۴	 مسیریابی دوباره
۲۱۵	 پروردگار شما بسیار بخشنده است
۲۱۶	 از چیزهای منفی دوری کنید
۲۱۷	 امید به خداوند
۲۱۸	 واقعی باشید
۲۱۹	 هم فکری با خداوند
۲۱۹	 کاخی باشکوه در راه است
۲۲۱	 قرار نیست ادامه پیدا کنند
۲۲۳	 فراطبیعی بیاندیشید
۲۲۴	 تنها به خود یادآوری کن
۲۲۴	 طرحی عظیم
۲۲۵	 ستایش خداوند
۲۲۶	 امتیازهای دعا کردن
۲۲۷	 امانت دار و صادق باشید
۲۲۹	 وقتی خدا ساکت است
۲۳۰	 سپر محافظ
۲۳۱	 سرودی تازه بخوانید
۲۳۱	 آرامش و یکپارچگی



مقدمه

چه به تازگی ازدواج کرده باشید و چه چندین سال از ازدواجتان گذشته است، به یک سری قواعد و قوانین، لحظاتی سرشار از آرامش و سکون با یکدیگر، تجدید عشق و روابط عاشقانه نیاز دارید. امروز بیش از هر زمان دیگری به ایستادن در کنار یکدیگر و پایدار نگه داشتن رابطه نیاز داریم. غم و ناراحتی و مصیبت و نگرانی، همه و همه می آیند و می روند. بسیاری از خانواده ها دچار مشکلاتی مثل جدال و دعوا، عدم تعهد، عدم تفاهم، عدم داشتن ویژگی های مشترک و نگرش های اشتباه درباره ی یکدیگر هستند. اگر می خواهید رابطه ای پایدار و سالم را بسازید؛ باید نهایت سعی و تلاشی خود را بکنید و از پا ننشینید. من و همسر من ویکتوریا قصد داریم به شما یادآور شویم که این خداوند است که زندگی شما و همسران را به یکدیگر پیوند داده است و باید قدردان آن باشید؛ چون قرار است اتفاق های بهتری را سر راه شما قرار دهد. او شما را در کنار یکدیگر قرار داده که با هم به موفقیت ها و هر آن چه در توانایی و استعدادتان است برسید. به این معنا که شما به عنوان یک زوج وظایفی در قبال یکدیگر دارید. هر روزی که از با هم بودنتان می گذرد، وظیفه دارید یکدیگر را تشویق کنید. به ساخته شدن زندگی تان کمک کنید و چالش هایی را برای رسیدن به قله های موفقیت ایجاد کنید.

اگر تلاش کنید محبت خود را نثار یکدیگر کنید، احترام را در زندگی رعایت کرده و به هر روشی که دوست دارید با شما رفتار شود، رفتار کنید؛ خداوند هم مسئولیت را در قبال شما انجام خواهد داد و زندگی شما را سرشار از عشق خواهد کرد. حتی اگر اکنون نیز زندگی مشترک خوب و عالی دارید، خیلی مهم است که طوری رفتار کنید تا در طول زمان دچار احساس راکد بودن و ایستایی نداشته باشید.

خداوند همیشه دوست دارد که پیشرفت و ارتقاء را در هر زمینه ای سر راه شما قرار دهد و نعمت هایش را بر شما تمام کند. او همیشه خواهان این است که در عمق وجود خود، کشف و شهود داشته باشید و پس از آن بتوانید در روابط زندگی مشترکتان هم به پیشرفت برسید. او به هیچ وجه دوست ندارد که روابط عاطفی سطح پایین و معمولی داشته باشید. او نمی خواهد که شما منتظر چیزهایی باشید که برای تان کافی است؛ بلکه می خواهد بیشتر از حد نیازتان به شما نعمت دهد. او می خواهد همواره به سمت پیشرفت حرکت کنید.

اکنون در این کتاب قصد داریم به شما کمک کنیم تا زندگی تان را به همین سمت

سوق دهید. امیدواریم بتوانیم به شما کمک کنیم تا بذریه‌های موفقیتی که خداوند در عمق وجود هر کدامتان کاشته را یافته و اجازه دهید تا جوانه بزنند و تبدیل به درختی تنومند و پُرثمر شوند و زندگی‌تان را سرشار از فراوانی و نعمت کنند.

بسیاری از زوجها سعی می‌کنند از نظر طرز تفکر، نگرش و عمل در حد متوسط باقی بمانند. اکنون زمان آن است که تفکرات منفی را به کناری بگذارید و برای ارتقای یکدیگر تلاش کنید. به یاد آورید که خداوند هر آن چه برای یک زندگی مشترک سرشار از موفقیت و پیروزمندی نیاز دارید را در وجود شما قرار داده است. این که از آن استفاده کنید یا نه به خودتان بستگی دارد!

این کتاب الهام‌بخش همه‌ی زوجها خواهد بود و کمک خواهد کرد که در کنار هم بهترین زندگی را بسازند. برای داشتن تجربه‌ی یک زندگی مشترک کامل که مورد پسند و تأیید خداوند نیز هست، هیچ چیزی بهتر از این نیست که روزانه زمانی را به گفتگوهای صمیمانه‌ی خود اختصاص دهید و ذهنتان را در جهت درستی هدایت کنید. اگر زندگی مشترک خود را روی فرکانس مثبت تنظیم نکنید؛ خود به خود روی افکار منفی تنظیم خواهد شد! این همان علتی است که تصمیم گرفتیم چنین کتابی بنویسیم؛ این که بتوانید زندگی مشترکتان را روی فرکانس شادی و ایمان به خوشبختی تنظیم کنید.

زمانی که با یکدیگر زمان زیادی را می‌گذرانید و درباره‌ی نعمت‌هایی که خداوند به شما عطا کرده است می‌اندیشید و انتظار لطف و مرحمت از او دارید، در حال تنظیم کردن خود بر روی فرکانس یک زندگی مشترک سرشار از خوشبختی هستید. سعی کنید حداقل پنج روز در هفته، زمان کمی را به خواندن این کتاب اختصاص دهید. ممکن است زمان کمی به نظر برسد، اما تغییرات بزرگی را ایجاد خواهد کرد. زمانی که با هم یکی می‌شوید، درهای رحمت الهی به روی شما باز شده و شما را در خوشبختی و آرامش در هر جنبه از زندگی‌تان غرق خواهد کرد.

خدا را در اولویت خود قرار دهید

اغلب مردم در مواظبت از بدن فیزیکی خود بسیار خوب عمل می‌کنند؛ برای مثال رژیم غذایی سالمی را رعایت کرده و ورزش را در برنامه‌ی خود می‌گنجانند. بسیاری دیگر ممکن است به احساسات، حالات و نیازهای روحی‌شان توجه کنند، اما تعداد افرادی



که امروزه به بُعد معنوی خود اهمیت می‌دهند، بسیار کمتر شده است!

زمانی که حتی کم‌ترین و کوچک‌ترین ارتباطی با خداوند نداشته باشید؛ نخواهید توانست به سمت بهتر شدن پیش بروید.

اگر با خالق خود ارتباط محکمی داشته باشید؛ زندگی سرشار از نعمت و فراوانی خواهید داشت. او همان کسی است که از روح خود در شما دمید. او می‌داند هدف هر کدام از شما به‌طور جداگانه و همین‌طور به عنوان یک زوج چیست. او از توانایی‌های شما آگاهی کامل دارد. زمانی که خداوند را بخشی از زندگی خود قرار می‌دهید، فراتر از توانایی‌ها و استعدادتان پیش خواهید رفت. لطف خداوند شما را در زندگی به جایی می‌رساند که استعدادها و توانایی‌هایتان، هرگز قابلیت رساندن شما به آن جایگاه را نخواهد داشت!

خداوند می‌خواهد فرصتی را به شما، برای موفقیت در زندگی بدهد. اگر می‌خواهید به بالاترین پتانسیل خود در زندگی برسید؛ از تمامی ابعاد وجودتان مراقبت کنید. بُعد معنوی و روحی خود را در اولویت قرار دهید. صبح‌ها که از خواب بر می‌خیزید، فرصتی را برای قدردانی از خداوند اختصاص دهید. روز خود را با نگرشی مثبت و عالی شروع کنید. ذهن خود را روی ایمان و باور قلبی به خدا، امید و پیروزی متمرکز کنید. خدا را در اولویت خود قرار دهید تا او نیز تلاش‌های شما برای پیروزی را به ثمر برساند.

دعای امروز:

«خداوند، از تو ممنونم که ما را برای یک ارتباط و زندگی مشترک عالی در کنار هم قرار دادی. ما می‌خواهیم تورا در اولویت قرار دهیم و وارد زندگی‌مان کنیم. از تو ممنونیم که سخنان و کلمات را برای ما فرستادی و وعده‌هایت را نیز برای‌مان بیان کردی. ما باور داریم که زندگی ما را سرشار از کمال و خوشبختی خواهی کرد.»

با هم یکی شدن زمان می‌برد

همانند هر زوج دیگری، ما نیز در ابتدای ازدواجمان مجبور شدیم بر روی مسائل مختلفی کار کنیم. دو نفر می‌توانند یکی شوند، اما این فرآیند یک شبه اتفاق نمی‌افتد. کمی زمان



لازم است. با این که سی سال از زندگی مشترکمان گذشته است، هنوز هم در حال یکی شدن با یکدیگر هستیم. ما هرگز افراد کاملی نیستیم، اما از همان ابتدا تصمیم گرفتیم که بحث و جدل را از خانه دور نگه داریم. این اتفاق خودبه خود نمی افتد! ما دو شخص متفاوت بودیم و روش های حل مسئله ی متفاوتی هم در برخورد با مسائل داشتیم. ما مجبور بودیم با یکدیگر بزرگ شویم، کسب درآمد کنیم و چشم انداز آینده ی زندگی مان را ترسیم کنیم. اگر در این نبرد ایستادگی نکرده بودیم و تلاش نمی کردیم تا اختلافات خود را حل کنیم؛ هرگز زندگی امروزمان را نداشتیم.

در بسیاری از موارد هر دوی ما موافق یک موضوع نیستیم، اما به این معنا نیست که باید بحث و جدل کنیم! اگر می بینید که شرایط شما در حال متشنج شدن است، آهسته تر پیش بروید. لازم نیست درگیر شوید، بهتر است بین شما صلح برقرار باشد به جای این که راه خود را بروید.

بهتر است به جای این که بخواهید در درگیری ها پیروز شوید و پس از آن در زندگی مشترک خود احساس بدبختی کنید، سعی کنید فضایی سرشار از شادی و لذت در خانه بسازید. آموخته ایم؛ زمانی که که همه چیز را به خدا واگذار می کنیم، او نیز هر آن چه می خواهیم را در زندگی ما تغییر خواهد داد.

ما قادر نیستیم یکدیگر را تغییر دهیم؛ بلکه این کار تنها از خداوند بر می آید.

دعای امروز:

«خداوند، از تو ممنونم که ما را در کنار هم قرار دادی تا رشد کنیم و قلب و روحمان یکی شود. تو ما را کمک کردی تا چشم اندازی به سوی آینده ترسیم کنیم، تفاوت هایمان را بشناسیم و از تغییر دادن یکدیگر دست برداریم. من باور دارم که تنها تو می توانی آن چه را که در زندگی مشترک ما مستلزم تغییر است، تغییر دهی.»

نگرهای خود را پایین بیاورید

چه چیزی باعث می شود به عنوان یک زوج در کنار هم بمانید؟ چه عاملی باعث می شود تا شما از چالش های زندگی با سربلندی بیرون آیید و به رویاهای خود دست یابید؟