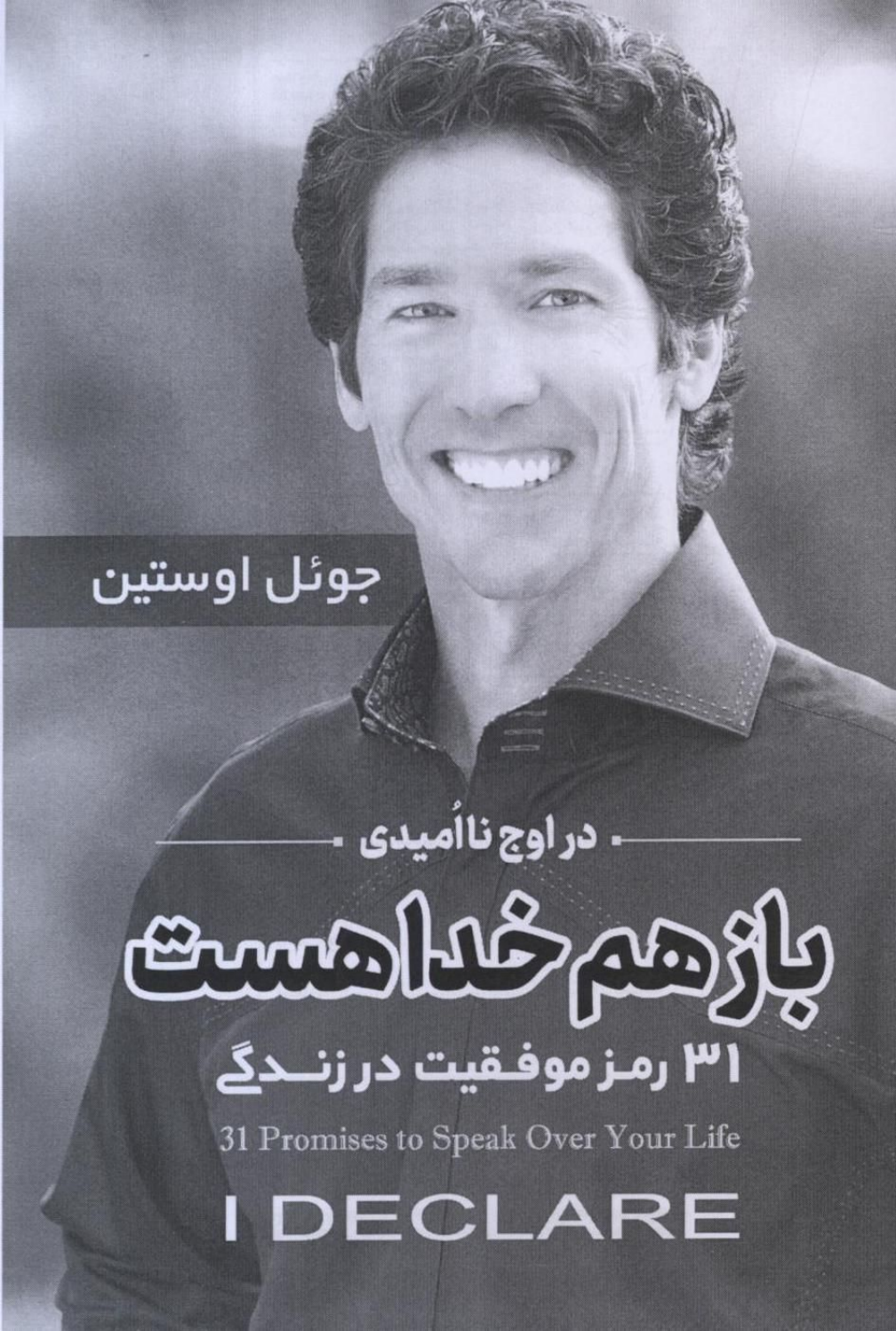




جوئل اوستین

— در اوج ناامیدی —

باز هم خدا هست

۳۱ رمز موفقیت در زندگی

31 Promises to Speak Over Your Life

I DECLARE

سرشناسه: اوستین، جوئل/Osteen, Joel / I declare: 31 promises to speak over your life
 عنوان و نام پدیدآور: در اوج ناامیدی باز هم خدا هست: ۳۱ راز موفقیت در زندگی.
 افشار، ویراستار سحر عاشق.
 مشخصات نشر: قم: انتشارات آرنیک کتاب، ۱۳۹۹.
 مشخصات ظاهری: ۱۵۲ ص: ۱۴/۵ + ۳۷۵ س.م.
 شابک: 978-622-97864-2-0
 وضعیت فهرست نویسی: فیا
 یاداشت: عنوان اصلی: 2012, I declare: 31 promises to speak over your life کتاب حاضر
 نخستین بار یا عنوان "آرامش در پرتو ایمان: ۳۱ کلام معجزه‌گر برای کاهایی در زندگی" یا
 ترجمه ششم سمیعان توسط نشر ققنوس در سال ۱۳۹۲ منتشر شده است.
 عنوان دیگر: آرامش در پرتو ایمان: 31 کلام معجزه‌گر برای کاهایی در زندگی.
 عنوان دیگر: ۳۱ راز موفقیت در زندگی.
 موضوع: مکالمه یا خود-- جنبه های مذهبی -- مسیحیت
 موضوع: Christianity -- Religious aspects-- Self-talk
 موضوع: مثبت نگری / موضوع: Affirmations
 شناسه افزوده: افشار، مریم، ۱۳۶۹، مترجم
 رده بندی کنکره: BV۴۵۰۷۳
 رده بندی دیویی: ۲۴۸/۴
 شماره کتابشناسی ملی: ۷۵۴۴۳۷۱ / وضعیت رکورد: فیا

عنوان:.....در اوج ناامیدی باز هم خدا هست
 نویسنده:.....جوئل اوستین
 مترجم:.....مریم افشار
 ویراستار:.....سحر عاشق
 صفحه آرای:.....محدثه بلقان آبادی
 ناشر:.....آرنیک کتاب
 گرافیک و تولید محتوا:.....۰۹۱۹۲۹۵۸۷۷۳
 چاپخانه:.....ولیعصر
 نوبت چاپ:.....سوم/۱۴۰۳
 شمارگان:.....۵۰۰ نسخه
 شابک:.....۰-۲-۹۷۸۶۴-۹۷۸-۶۲۲-۹۷۸

مرکز پخش

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

کلیه حقوق مادی و معنوی اثر برای ناشر محفوظ است.

۷	 مقدمه
۱۶	 روز یکم
۲۰	 روز دوم
۲۴	 روز سوم
۲۸	 روز چهارم
۳۲	 روز پنجم
۳۶	 روز ششم
۴۰	 روز هفتم
۴۴	 روز هشتم
۴۸	 روز نهم
۵۲	 روز دهم
۵۶	 روز یازدهم
۶۰	 روز دوازدهم
۶۴	 روز سیزدهم
۶۸	 روز چهاردهم
۷۲	 روز پانزدهم
۷۶	 روز شانزدهم
۸۰	 روز هفدهم

روز هجدهم ۸۴

روز نوزدهم ۸۸

روز بیستم ۹۲

روز بیست و یکم ۹۶

روز بیست و دوم ۱۰۰

روز بیست و سوم ۱۰۴

روز بیست و چهارم ۱۰۸

روز بیست و پنجم ۱۱۲

روز بیست و ششم ۱۱۶

روز بیست و هفتم ۱۲۰

روز بیست و هشتم ۱۲۴

روز بیست و نهم ۱۲۸

روز سیام ۱۳۲

روز سی و یکم ۱۳۶

جمع بندی ۱۴۰

کلمات ما قدرت خلاقیت دارند. زمانی که ما در مورد چیزی، خواه خوب باشد و یا بد، سخن می‌گوییم، در حقیقت به آن جان می‌بخشیم. بسیاری از افراد از کلمات منفی و ناامیدکننده‌ای در توصیف آینده‌ی خود و خانواده‌هایشان استفاده می‌کنند. آن‌ها جملاتی از قبیل: «من هرگز موفق نخواهم شد، این بیماری بهترین فرصت‌ها را از من خواهد ربود، کسب‌وکارم بسیار کساد شده است، فکر نمی‌کنم بتوانم به اوضاع سروسامان دهم، فصل آنفولانزا در راه است؛ احتمالاً من آن را خواهم گرفت!» می‌گویند؛ اما متوجه نیستند که با گفتن این حرف‌ها درواقع آینده‌ی خود را پیشگویی می‌کنند! آن‌ها هنوز به این حقیقت پی نبرده‌اند که آدمی ثمره‌ی کلامش را می‌چشد؛ به این معنا که دقیقاً همان چیزی را به دست خواهیم آورد که پیش از این در موردش سخن گفته‌ایم.

راه حل این است که شما کلام خود را به سمت و سوی سوق دهید که می‌خواهید در زندگی خویش به آن طرف پیش بروید. شما نمی‌توانید از شکست سخن بگویید و انتظار پیروزی داشته باشید. نمی‌شود که از کمبودها بگویید و منتظر باشید که فراوانی زندگی شما را فرا بگیرد.

هرآن‌چه را که به زبان می‌آوریم؛ دقیقاً همان را در آینده برداشت می‌کنیم.

اگر می‌خواهید بدانید که پنج سال دیگر زندگی شما چگونه خواهد بود، فقط کافی‌ست به آن‌چه در مورد خود می‌گویید، گوش بسپارید و از خودگویی‌های منفی اجتناب کنید. ما با کلام خود می‌توانیم آینده‌مان را رونق بخشیده و یا می‌توانیم آن را به پرتگاه تباهی بکشانیم؛ به همین دلیل است که هرگز نباید

بگوییم: «من پدر و مادر خوبی نیستم، من جذاب نیستم، من دست و پا چلفتی هستم. من نمی‌توانم کاری را درست انجام دهم؛ به احتمال زیاد اخراج خواهم شد.» ممکن است این افکار به ذهن شما خطور کنند؛ اما هرگز آن‌ها را بیان نکنید.

این را باور کنید که اگر لحظه‌ای افکارتان را به زبان بیاورید، به آن‌ها اجازه می‌دهید در ناخودآگاهتان رشد کرده، ریشه بدوانند و به ثمر بنشینند.

به دفعات اتفاق افتاده است که من به چیزی منفی فکر کرده باشم و خواسته‌ام که آن را به زبان بیاورم؛ اما خودم را کنترل کرده و اندیشیدم که بیانش کار درستی نیست. من از آینده‌ی شکست خورده نمی‌گویم. من از ناتوانی و درماندگی در طول زندگی‌ام سخن نمی‌گویم؛ دقیقاً برعکس، من گویشم را به جهت درست بازمی‌گردانم و به آینده‌ی خود لطف می‌کنم.

من اقرار می‌کنم: «من فرد خوشبختی هستم، من قوی هستم، من در سلامت کامل به سر می‌برم، امسال برایم سال پربرکت و بی‌نظیری خواهد بود.» وقتی این جملات را بر زبان جاری می‌سازید، آینده‌ی خود را با برکات الهی تضمین می‌کنید.

من در این کتاب ۳۱ رمز که به شما کمک می‌کند روزی به آینده‌ی درخشان خویش دست یابید را برایتان بازگو می‌کنم و امیدوارم که هر روز فقط چند دقیقه وقت بگذارید تا آینده‌ی خود را با یکی از این رمزهای مثبت، الهام‌بخش و دلگرم‌کننده، تعالی ببخشید. به اعتقاد من، شما با خواندن تنها یک بخش از آن در هر روز، خود را در مسیر موهبت‌های الهی قرار خواهید داد.

زمانی که ما به دنبال بازسازی مرکز سابق کامپک در هیوستون بودیم تا با

عنوان مؤسسه‌ی لیک‌وود جدید به مردم خدمت کنیم، معماران به ما گفتند که این پروژه میلیون‌ها دلار بیشتر از آن‌چه که ما در ابتدا برآورد کرده بودیم، هزینه‌بردار است. حقیقتاً از ارقامی که به ما دادند، بسیار جا خوردم. بعد با خود فکر کردم که این غیرممکن است! من هرگز نمی‌توانم پول بیشتری تهیه کنم. هیچ راهی وجود ندارد که این مبلغ را بتوانم جور کنم. این افکار سمی به ذهنم هجوم آورده بودند؛ اما من بهتر دیدم که آن‌ها را بیان نکنم. نگرش من این بود که اگر قرار باشد آینده‌ی خود را پیشگویی کنم، تصمیم دارم که اتفاقات خوبی را پیشگویی کنم. من قصد ندارم آن‌چه را که احساس می‌کنم به زبان بیاورم! من حتی از آن‌چه که در ظاهر واقعی به نظر می‌رسد هم نمی‌گویم؛ نه، من فقط از وعده‌های الهی سخن می‌گویم.

آن روز من اعلام کردم که: «پروردگار تمام نیازهای ما را برطرف خواهد کرد.» شاید این امری محال به نظر برسد؛ اما من یقین دارم که خداوند می‌تواند غیرممکن‌ها را ممکن سازد. در جایی که خداوند بصیرت بخشیده، روزی هم عطا فرموده است. من حتم داشتم که سهم ما از زندگی، پیروزی است و ما خیلی زود شاهد تحقق این رویایم بودیم. این را باید بدانیم که: «قدرت حیات و مرگ در کلام ما نهفته است.» آینده‌ی خود را چگونه مجسم می‌کنید؟ در مورد خانواده‌ی خود چه می‌گویید؟ در توصیف امور مالی خود از چه الفاظی استفاده می‌کنید؟

دقت کنید که کلماتی که به زبان می‌آورید در جهتی باشد که می‌خواهید مسیر زندگی شما را پیش ببرد.

اگر از طرفداران بازی بیسبال باشید، احتمالاً «جوزه لیما» را بشناسید. در طول دهه‌ی ۱۹۹۰ او از پرتاب‌کننده‌های ستاره‌ی باشگاه «هیوستون آستروز»^۲ بود. در یک فصل او موفق شد ۲۱ بازی را ببرد و یکی از بهترین پرتاب‌کننده‌های لیگ به حساب بیاید؛ اما اتفاق جالبی افتاد. هنگامی که آستروز از آسترودم به استادیوم جدید خود منتقل شد، نرده‌های آن در میدان سمت چپ بسیار نزدیک‌تر از نرده‌های آسترودم بود. البته که این به نفع ضربه‌زندگان بود؛ ولی کار را برای پرتاب‌کننده‌ها دشوارتر می‌کرد.

اولین باری که جوزه لیما به استادیوم جدید رفت، بر روی پشته ایستاد و برای پرتاب آماده شد. وقتی او به قسمت چپ میدان نگاه کرد و دید که نرده‌ها این قدر نزدیک هستند، اولین کلماتی که از دهان او خارج شد این بود که: «من هرگز پرتاب خوبی نخواهم داشت؛ نرده‌ها خیلی نزدیک هستند!» حتماً تعجب می‌کنید اگر بدانید او که در ۲۱ بازی برنده شده بود، حال به کسی تبدیل شده بود که در ۱۶ بازی شکست می‌خورد؟ این یکی از بزرگ‌ترین رخدادهای وارونه‌ی منفی در تاریخ آستروز بود. چه اتفاقی افتاد؟ او آینده‌ی خود را پیشگویی کرد. آن افکار منفی در ذهن او نقش بست و او به جای نادیده گرفتن آن‌ها، اشتباه کرد و آن‌ها را به زبان آورد.

وقتی کلامی را به زبان می‌آورید، درواقع به آن حیات می‌بخشید. شما با کلام خود در دام بلا گرفتار می‌شوید.

زمانی که من جوان‌تر بودم با آقای متشخصی مراوده داشتم که صاحب

۱. Jose lima

۲. Houston astros

شرکتی بود که از محوطه‌ی مؤسسه‌ی ما مراقبت می‌کرد. او مرد بسیار خوش‌برخورد، مهربان و صمیمی بود؛ اما همیشه خودگویی‌های منفی و ناامیدکننده‌ای داشت. هر وقت با او صحبت می‌کردم به من از زندگی تلخ و ناگوار، کسب‌وکار کساد و تجهیزات رو به خرابی‌اش می‌گفت. او از مشکلات خانه‌اش گلایه می‌کرد و می‌گفت که یکی از فرزندانش، مدام خودسری کرده و او را عذاب می‌دهد. من به مدت ده سال او را دو بار در هفته ملاقات می‌کردم و نمی‌توانم به یاد بیاورم که حتی یکبار هم از الفاظ مثبت استفاده کرده باشد! نکته این است که او با کلامش شکست را پیشگویی می‌کرد. او آینده‌ی خود را به زوال و تباهی سوق می‌داد و متوجه نمی‌شد که در بند کلامش گرفتار است! متأسفانه، او در سن ۵۵ سالگی به شدت بیمار شد و دو الی سه سال از آخرهای عمرش را به رفت و آمد در راه بیمارستان‌ها گذراند. او سرانجام در تنهایی محض و با مرگ بسیار غم‌انگیزی درگذشت. من نتوانستم کمکی به او بکنم؛ اما فکر می‌کنم که او در تمام طول عمرش این پایان غم‌انگیز را پیش‌بینی کرده بود؛ چراکه همیشه در مورد این‌که هرگز به سال‌های بازنشستگی نخواهد رسید، صحبت می‌کرد. در حقیقت او آن‌چه را که خواستارش بود دریافت کرد. شاید اکنون در شرایط دشواری به سر می‌برید؛ اما بگذارید شما را به چالش بکشم؛

از کلمات خود برای توصیف شرایط استفاده نکنید؛ بلکه از کلمات خود برای تغییر آن شرایط استفاده کنید.

برای اعلام پیروزی، هر روز از این کتاب به عنوان راهنمای خود استفاده کنید. به سلامتی خود اقرار کنید، لطف پروردگار را اعلام کنید، فراوانی را اعلام کنید.

شما با به زبان آوردن باورهایتان به آنها جان می‌بخشید. در طول روز باید بگوییم: «من لطف خدا را دارم. من می‌توانم با ایمان به خدای متعال به تمام اهدافم برسم. من خوشبخت هستم. من قوی هستم. من سلامت هستم.» وقتی این‌ها را با قاطعیت بیان می‌کنید، در حقیقت به زندگی خود برکت می‌دهید. شما فقط به نفع آینده‌ی خود سخن می‌گویید. به جای این‌که صبح بیدار شوید و بگویید: «امروز چه روز نحسی است؛ من نمی‌خواهم به سر کارم بروم، من از برخورد با این کودکان خسته شده‌ام!» برخیزید و بگویید: «امروز یک روز عالی خواهد بود. من از آینده‌ام هیجان‌زده هستم. اتفاق خوبی برای من در حال وقوع است.»

**شما باید سخنان خود را به سمتی که می‌خواهید زندگی شما پیش
برود، هدایت کنید.**

شاید شما ناامید و افسرده باشید، شاید یک رابطه‌ی به نتیجه نرسیده داشته باشید، شاید به ارتقای شغلی که انتظارش را دارید، نرسیده باشید؛ اما به جای شکوه و گفتن این‌که: «خوب، من باید این را می‌دانستم. من هرگز ترفیع درجه نمی‌گیرم. این در تقدیر من است!» بگویید: «من می‌دانم که وقتی دری به رویم بسته شود؛ خدا درب دیگری را به رویم خواهد گشود. خداوند هرآن‌چه که قصد آسیب رساندن به من را دارد، به خدمتم در خواهد آورد. من نه تنها از این مهلکه بیرون می‌آیم، بلکه بهتر و موفق‌تر از گذشته نیز خواهم بود.»

چیزی که من آموخته‌ام این است که باید لیستی از کامیابی‌ها برای خویش تهیه کنیم. ما از آن‌چه که در مورد خود می‌گوییم بیش از گفته‌های دیگران

تأثیر می‌پذیریم، به همین دلیل است که به طور منظم باید بگوییم: «من خوشبختم. من تندرست هستم. من نیرومند هستم. من ارزشمند هستم. من بااستعداد هستم. من خوش آتیه هستم.» این کلمات از دهانتان خارج شده و درست به گوش شما می‌رسند و در ضمیر ناخودآگاه شما شکل می‌گیرند. با گذشت زمان همان تصاویر ذهنی شما به واقعیت می‌پیوندند.

من مطلبی از یک پزشک اروپایی خواندم که بیمارانی صعب‌العلاج داشت. آن‌ها با روش‌های معمول تحت معالجه قرار گرفته بودند؛ اما بهبودی حاصل نشده بود؛ بنابراین او یک نسخه‌ی بسیار غیرمعمول برای آن‌ها تجویز کرد و از آن‌ها خواست که هر سه یا چهار ساعت یکبار تکرار کنند: «من هر روز از هر لحاظ بهتر و بهتر خواهم شد.» در طی چند ماه نتایج چشمگیری حاصل شد! بسیاری از این بیماران که با داروهای مرسوم بهبود نیافته بودند، به طور ناگهانی سلامتی خود را بازیافته بودند.

حقیقتاً چه اتفاقی افتاد؟ همان‌طور که آن‌ها هر روز بارها و بارها از خود می‌شنیدند: «من بهتر می‌شوم. اکنون در حال بهبودی هستم. به زودی سلامتی خود را باز خواهم یافت.» این کلمات در درونشان تصاویر جدیدی از سلامتی خلق می‌کرد. طولی نکشید که آن‌ها خود را قوی، تندرست و کامل دیدند. زمانی که تصویر خوبی در درون شما نقش بست خداوند به راحتی پیرونتان را نیز شبیه درونتان می‌کند.

اگر کلمات منفی را پس بزنید و به ایمان به پیروزی در آینده‌ی خود اقرار کنید، می‌توانید زندگی خود را به سطح کاملاً جدیدی سوق دهید.

من افرادی را می‌شناسم که همیشه رنجور و افسرده هستند. آن‌ها دائماً

می‌گویند: «من خیلی خسته‌ام. تمام انرژی‌ام تحلیل رفته است.» آن‌ها آن قدر در مورد این مسائل صحبت کرده‌اند که اجازه داده‌اند به واقعیت راه یابند. آیا می‌دانید هرچه بیشتر در مورد چیزی صحبت کنید، بیشتر آن را به سمت خود جلب می‌کنید؟ گویی که آن‌ها را تغذیه کرده و می‌پرورانید. اگر صبح بیدار شوید و فقط در مورد احساس بد خود، خستگی و تحمل‌ناپذیری آن صحبت کنید، بدون شک با شکست مواجه خواهید شد و با این کار خود را به دردسر می‌اندازید.

به جای درست کردن دیواری از مشکلات به دور خود، به دنبال راه حل باشید

اگر ضعیف و ناتوان هستید و در سختی به سر می‌برید و با مشکلات زندگی خود دست و پنجه نرم می‌کنید، به جای این‌که ضعف نشان داده و درمانده باشید، با شجاعت تمام به قدرتمندی خود اقرار کنید؛ به عبارت دیگر:

در مورد آن‌چه که هستید، صحبت نکنید؛ در مورد راهی که می‌خواهید پیمایید، سخن بگویید.

اگر صبح با احساس رخوت و بی‌حالی از خواب بیدار می‌شوید، به جای شکوه کردن بیش از هر زمان دیگری باید اظهار کنید: «من زیر سایه‌ی پروردگار نیرومند هستم. من سرشار از انرژی هستم. قدرت من در حال تجدید است. امروز روز بی‌نظیری خواهد بود.» وقتی این کار را انجام دهید نه تنها احساس شما، بلکه نگرش شما نیز تغییر خواهد کرد. شما دیگر با یک ذهنیت ضعیف،

شکست خورده و قربانی سر نخواهید کرد؛ در عوض با ذهنیتی پیروزمندانه و لبخندی بر لب، شانه‌های ستبر و مقتدرانه به دنیای بیرون قدم خواهید گذاشت. این کلمات به معنای واقعی می‌توانند روحیه‌ی شما را بالا ببرند و باعث شود که بتوانید آینده‌ای کاملاً روشن برای خود تجسم کنید.

شما منحصر به فرد هستید. شما یک شاهکار خلقت و دارایی گرانبها هستید.

صبح که از خواب برمی‌خیزید و به آینه نگاه می‌کنید، به جای این‌که پریشان شده و بگویید: «آه! مرد، بین چقدر پیر شده‌ای. به این موهای خاکستری نگاه کن، به این چین و چروک‌ها»، در عوض لبخند بزنید و بگویید: «صبح به خیر زیارو. صبح به خیر خوش‌تیپ. تو بنده‌ی سعادت‌مند، موفق، با استعداد، با اعتماد به نفس، خلاق و مورد پسند خداوند متعال هستی.» این را از درون احساس کنید و به آینده‌ی خود ایمان داشته باشید!