

از آثار پرفروش
نیویورک تایمز

Joel
Osteen
Next Level Thinking

جوئل اوستین

بهترین نسخه خودت باش!

۷ کلید مهم، برای باز کردن قفل های زندگی

سرشناسه: اوستین، جوئل Osteen, Joel
 عنوان و نام پدیدآور: بهترین نسخه خودت باش: ۷ کلید مهم، برای باز کردن قفل‌های زندگی /
 جوئل اوستین؛ مترجم فریده یگانه پرستان؛ ویراستار محدثه بلقان آبادی.
 مشخصات نشر: قم: انتشارات آرنیک کتاب، ۱۴۰۰.
 مشخصات ظاهری: ۴۴۴ ص: ۱۴/۵ × ۲۷۵ س. م.
 شابک: 978-622-97864-6-8
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 یادداشت: عنوان اصلی: 7 keys to improving your life every day, 2007.
 یادداشت: کتاب حاضر با عناوین مختلف توسط مترجمان و ناشران متفاوت در سال‌های مختلف
 ترجمه و منتشر شده است.
 عنوان دیگر: ۷ کلید مهم، برای بازکردن قفل‌های زندگی.
 موضوع: خودسازی -- جنبه‌های مذهبی -- مسیحیت
 موضوع: Christianity -- Religious aspects -- Self-actualization
 موضوع: زندگی مذهبی (مسیحیت)
 موضوع: Christian life
 شناسه افزودن: یگانه پرستان مقدم، فریده، ۱۳۶۴، مترجم
 رده بندی کنگره: BV ۴۵۹۸/۲
 رده بندی دیویی: ۳۸۷/۴
 شماره کتابشناسی ملی: ۷۶۲۸۸۱۰
 وضعیت رکورد: فیبا

عنوان:.....بهترین نسخه خودت باش
 نویسنده:.....جوئل اوستین
 مترجم:.....فریده یگانه پرستان
 ویراستار:.....محدثه بلقان آبادی
 صفحه آرای:.....سحر عاشق
 ناشر:.....آرنیک کتاب
 گرافیک و تولید محتوا:.....۰۹۱۹۲۹۵۸۷۷۳
 چاپخانه:.....ولیعصر
 نوبت چاپ:.....چهارم/۱۴۰۳
 شمارگان:.....۵۰۰ نسخه
 شابک:.....۹۷۸-۶۲۲-۹۷۸۶۴-۶-۸

مرکز پخش

آدرس: قم- خیابان سمیه- کوچه ۱۸- پلاک ۶۴

۰۹۱۲۵۵۲۹۳۴۳/۰ ۲۵-۳۷۷۳۳۹۰۳

کلیه حقوق مادی و معنوی اثر برای ناشر محفوظ است.

سیاس گزاری ۱۰

مقدمه ۱۲

بخش اول (رو به جلو برو)

فصل اول

خودت را بالاتر بکش ۱۷

فصل دوم

به رویاهایت شروعی جدید ببخش ۳۸

فصل سوم

قدرت نسل تو ۵۴

فصل چهارم

رهایی از پناهگاه گذشته ی خود ۷۲

فصل پنجم

موهبت های ارثی ۸۴

فصل ششم

سرنوشت خودت را پیدا کن ۹۸

نقاط عمل

بخش اول: به پیشروی ادامه بده ۱۱۱

بخش دوم (درمورد خودت مثبت اندیش باش)

فصل هفتم

از گوش دادن به صدا های متهم کننده پرهیز کن ۱۱۳

فصل هشتم

یاد بگیر خودت را دوست داشته باشی ۱۳۰

فصل نهم

از سخنان به نفع خود استفاده کن ۱۴۲

فصل دهم

به خود اعتماد داشته باش ۱۵۴

نقاط عمل

بخش دوم: در قبال خود مثبت اندیش باش ۱۶۷

بخش سوم (گسترش روابط بهتر)

فصل یازدهم

بهترین ها را در افراد به وجود بیاور ۱۶۹

فصل دوازدهم

کشمکش را از زندگی ات دور کن ۱۸۲

فصل سیزدهم

موضع گرفتن در مقابل خانواده ی خود ۱۹۸

فصل چهاردهم

روی روابطت سرمایه گذاری کن ۲۱۰

فصل پانزدهم

خوب بودن با مردم ۲۲۶

نقاط عمل

بخش سوم: روابط بهتر را گسترش بده ۲۴۱

بخش چهارم (عادت های بهتر را ایجاد کن)

فصل شانزدهم

عادات خوب را پرورش بده ۲۴۳

فصل هفدهم

عادت خوشبختی را گسترش بده ۲۶۶

فصل هجدهم

رسیدگی به انتقاد ۲۸۴

فصل نوزدهم

خودت را شاد نگه دار ۲۹۸

نقاط عمل

بخش چهارم: عادات بهتر را شکل بده ۳۱۲

بخش پنجم (جایی که در آن هستی را درآغوش بگیر)

فصل بیستم

جایی که در آن هستی را درآغوش بگیر ۳۱۵

فصل بیست و یکم

با روحیه‌ی من سازگار است ۳۲۶

فصل بیست و دوم

در آرامش بمان ۳۳۶

فصل بیست و سوم

خوبی را به یاد داشته باش ۳۴۶

فصل بیست و چهارم

خداوند کنترل دارد ۳۵۲

نقاط عمل

بخش پنجم: جایی را که در آن قرار داری ۳۶۶

بخش ششم (زندگی درونی خودت را توسعه بده)

فصل بیست و پنجم

حرکت رو به بالا ۳۶۹

فصل بیست و ششم

وجدان مهربان و حساس داشته باش ۳۸۰

فصل بیست و هفتم

پرداختن به مسائل اساسی (ریشه‌ای) ۳۹۰

نقاط عمل

بخش ششم: زندگی درونی‌ات را بهترین ۴۰۱

بخش هفتم (در زندگی پُرشور و اشتیاق)

فصل بیست و هشتم

برنامه‌ریزی برای رضایت (نعمت) ۴۰۳

فصل بیست و نهم

به آهنگ خودت ادامه بده ۴۱۸

فصل سی‌ام

از باور تا توقع و انتظار ۴۳۲

فصل سی و یکم

مشتاق زندگی باش ۴۴۶

نقاط عمل

بخش هفتم: شوق و اشتیاق زندگی داشته باش ۴۶۲

درباره‌ی نویسنده ۴۶۴

خواه زندگی خوب پیش رود یا در جلوی چشمانمان در حال فروپاشی باشد، همه‌ی ما می‌خواهیم که بهتر باشیم. می‌خواهیم که اثرگذاری بیشتری در زندگی‌مان داشته باشیم. می‌خواهیم که خدا را بهتر بشناسیم و می‌خواهیم که همسران، والدین، عاشقان، مشوقین، رهبران اجتماع، کارمندان و مدیران و رؤیسان بهتری باشیم. خداوند چیزی عمیق درون ما قرار داده است که این میل را در ما برمی‌انگیزد که هرچه بیشتر شبیه او شویم. درون خود صدایی را می‌شنویم که می‌گوید: «تو به دنیا آمده‌ای که بهتر از این باشی. هدف تو این است که درجه‌ی بالاتری از حال حاضر زندگی کنی به کمتر راضی نباش. تو می‌توانی بهتر باشی».

سؤال این است: «چگونه؟ برای بهتر شدنم چه کاری باید انجام بدهم؟» در کتاب اولم «زندگی عالی را تجربه کنید» هفت مرحله را برای زندگی کردن در کامل‌ترین پتانسیل ارائه کردم. امروزه بسیاری از افراد در حال بهبود بخشیدن دیدگاه بزرگ‌تری برای آینده‌ی خود و تجربه کردن نعمت‌ها و توجهات بیشتر خداوند هستند؛ اما با وجود این که شما بهترین زندگی را در حال حاضر دارید، مهم این است که درجا نزنید. خداوند همیشه می‌خواهد که ما با تلاش بیشتر و از طریق شناخت خودمان رشد کنیم. او همیشه می‌خواهد که ما خودمان را عمیقاً بشناسیم و سپس می‌خواهد که ما را به سطح بالاتری از زندگی ببرد. او ما را نیافریده که متوسط باشیم. او نمی‌خواهد که ما در مرحله‌ی «به اندازه‌ی کافی خوب است!» باقی بمانیم؛ او می‌خواهد که ما همیشه به کشش خود ادامه دهیم و به سطح بعدی پیش برویم.

حالا در کتاب «بهترین خودت باش» می‌خواهم کمک کنم که فقط همین کار را انجام دهید. می‌خواهم که شما را به عمق ببرم و امیدوارم که بتوانم کمک کنم به درون خود نگاه کنید و دانه‌های بسیار باارزش بزرگواری را که خداوند درون شما قرار داده است، کشف کنید. در این کتاب، هفت کلید که قفل آن دانه‌های

بزرگواری را باز می‌کند را به شما نشان خواهیم داد و به آن‌ها اجازه خواهیم داد تا در یک زندگی بسیار پربرکت شکفته شوند. این کلیدها پیچیده یا سخت نیستند؛ در حقیقت سادگی محض آن‌ها اغلب باعث می‌شود که توجه افراد از آن‌ها دور شود. با این حال، آن‌ها اصول اساسی هستند که به من کمک کردند که خودم را تغییر بدهم و منتظر چیزهای خوب در زندگی شخصی‌ام، روابطم، خانواده‌ام و شغل‌م باشم. می‌دانم که این اصول کار می‌کنند؛ زیرا من آن‌ها را مستقیماً در زندگی خودم تجربه کرده‌ام.

بسیاری از افراد در افکار، رفتار و اعمالشان میانه‌روی را انتخاب می‌کنند. اکنون وقت آن است که آن طرز فکرهای منفی را دور بریزیم و بالاتر برویم. به یاد داشته باشیم که خداوند هر چیزی را که برای زندگی پیروزمندانه به آن نیاز دارید را درون شما قرار داده است. حالا این وظیفه‌ی شماست که آن را ترسیم کنید. ما نمی‌توانیم اجازه دهیم که افکار اشتباه، گذشته‌ی منفی یا عقاید افراد دیگر ما را دلسرد کند یا باعث شود که از تلاش دست برداریم و از حرکت رو به جلو بازمانیم. افرادی که می‌خواهند در زندگی‌شان با تمام پتانسیل خود زندگی کنند، دریافته‌اند که اغلب خوبی می‌تواند دشمن بهترین‌ها باشد.

آیا تابه حال به یک شخص و افکارش دقت کرده‌اید که چه نگرش بزرگی دارد؟ او یک مادر نمونه یا کارمندی موفق است. به احتمال زیاد شخصی که تو او را تحسین می‌کنی، نمونه‌ی بارز کسی است که خودش را به نسخه‌ای بالاتر ارتقا داده است. آیا این به این معنی است که تو هم باید بهتر شوی؟ اولاً تو دریافتی که خداوند از تو می‌خواهد که همه‌ی آن چیزی که او در تو خلق کرده است، باشی. دوماً این ضروری است که بدانی که خداوند سهم خود را خواهد داشت؛ اما تو هم باید سهم خود را انجام بدهی.

برای این که بهترین خودت شوی باید:

- باید رو به جلو ادامه دهی.

- در قبال خودت مثبت اندیش باشی.
- روابط بهتر را گسترش بدهی.
- عادات بهتر را شکل بدهی.
- جایی که در آن هستی را بپذیری.
- زندگی درونی‌ات را بهبود بدهی.
- مشتاق زندگی باشی.

بیشتر ما بعضی کارها را برای بهبود این نقاط انجام می‌دهیم؛ اما برای دیدن واقعیت پیشرفت مشخص شده‌ای که می‌خواهیم، باید تمرکز روی آن‌ها را با یک حالت حساب شده آغاز کنیم. در صفحات پیش رو هر کدام از این اصول را به طور مفصل توضیح خواهیم داد که چگونه کار می‌کنند و تو چگونه می‌توانی از آن‌ها برای بهبود زندگی خود و تأثیر روی نسل‌های آینده استفاده کنی. به تو کمک خواهیم کرد که بدانی کجا هستی، کجا بوده‌ای و کجا خواهی رفت. درحالی‌که ما با یکدیگر رشد می‌کنیم، خداوند به جاری کردن چیزهای خوب در زندگی ما ادامه می‌دهد و درواقع او ما را به جاهایی می‌برد که در خواب هم نمی‌بینیم. اگر روزگار سختی را می‌گذرانی، شجاع باش. روزهای بهتر در پیش است؛ خداوند می‌خواهد به تو کمک کند تا موفق شوی و تو را بهتر کند و هر چیزی که از دست داده‌ای را به تو بازگرداند. به علاوه چیزهای بیشتری به تو بدهد.

اگر کامروا هستی و از زندگی لذت می‌بری، می‌توانی از این اصول برای محافظت از قلب و مغز خود و محافظت از نگرش و شیوه‌ی زندگی که خداوند راضی می‌کند، استفاده کنی. در سپاس‌گزاری از خداوند در زندگی خود سرعت داشته باش و همیشه در ذهن داشته باش که این به خاطر نعمت‌های اوست که تو لذت می‌بری و خوشبخت شده‌ای که افراد دیگر را خوشبخت کنی و او به پُر کردن زندگی تو از عشق، لذت و آرامش بی‌اندازه ادامه خواهد داد.

آماده باش؛ تو در حال آغاز سفری درونی هستی که در طول آن، بخش‌هایی

از خودت را که شاید قبلاً هرگز ندیده‌ای یا به ندرد دیده‌ای، کشف کنی. هر قدم درباره‌ی سفر قلب و روح توسست؛ اما تو با دیدن این که چگونه سفر درونی‌ات زندگی بیرونی‌ات را تحت تأثیر قرار می‌دهد و روابط بهتر و باکیفیت‌تری ایجاد می‌کند، استفاده‌ی خلاقانه از استعدادها و نبوغ و درنهایت یک زندگی کاملاً بهتر را برایت به ارمغان می‌آورد، شگفت‌زده خواهی شد. این باید هشدار برایت باشد. تمرین هفت کلید این کتاب می‌تواند مراحل تغییر کامل زندگی باشد و این که من نمی‌توانم ضمانت کنم که تو ثروتمند یا مشهور می‌شوی، می‌توانم این اطمینان را دهم که اگر از این نقشه و برنامه پیروی کنی، زندگی کامل‌تری خواهی داشت. بهتر شدن تو درگرو رشد، یادگیری و پیشرفت تو است. هرچه بیشتر یاد بگیری که به خدا اعتماد کنی، بهتر خواهی شد. به طور مستمر افق دیدت را گسترش خواهی داد و می‌توانی بهترین خودت شوی!