

انسان بهتر

۷ اقدام مهم برای بهبود زندگی

جوئل استین

برگردان مهدی قراچه‌داغی

نشر آسیم

تهران، ۱۳۸۷

سرشناسه: آستین، جونل (Osteen, Joel)
عنوان و نام پدیدآور: انسان بهتر: ۷ اقدام مهم برای بهبود زندگی / جونل استین؛ برگردان مهدی قراچه‌داغی.
مشخصات نشر: تهران: آسیم، ۱۳۸۷.
مشخصات ظاهری: ۲۷۶ ص.
شابک: 978-964-418-417-8

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
یادداشت: Become a better you: 7 keys to improving your life every day.
عنوان اصلی:

عنوان دیگر: هفت اقدام مهم برای بهبود زندگی.
موضوع: خودسازی - جنبه‌های مذهبی - مسیحیت / زندگی مذهبی - مسیحیت / انطباق‌پذیری / مسیحیت / رضایت خاطر شخصی.
شناسه افزوده: قراچه‌داغی، مهدی، ۱۳۲۶ - مترجم.
رده‌بندی کنگره: ۱۳۸۷ الف ۵ / آ ۲ / ۴۵۹۸ BP
رده‌بندی دیویی: ۲۴۸/۴
شماره کتابشناسی ملی: ۱۲۵۱۰۳۱

این کتاب برگردانی است از:

BECOME A BETTER YOU

7 Keys to Improving Your Life Every Day

by

Joel Osteen

Free Press, Inc., U.S.A., 2007

ویراستار: بهاره فیروزه

حروف‌نگار: فریبرز عباسی

آماده‌سازی و اجرا: امیر عباسی

چاپ اول: ۱۳۸۷

شمار نسخه‌های این چاپ: ۲۲۰۰

حق چاپ برای نشر آسیم محفوظ است

چاپ: چاپخانه آسمان

مرکز پخش: نشر آسیم

تلفن و دورنگار: ۸۸۷۴۵۰۰۲ (۵ خط)

بها: ۴۳۰۰ تومان

فهرست

۱	 مقدمه
---	-------------

بخش یک: همچنان به پیش بروید

۷	 فصل ۱. به سطح بعدی برسید
۲۱	 فصل ۲. به رؤیاهای خود شروع جدیدی بدهید
۳۳	 فصل ۳. قدرت اصل و نسب شما
۴۷	 فصل ۴. از دژهای گذشته نجات پیدا کنید
۵۵	 فصل ۵. رحمت‌های نسلی
۶۳	 فصل ۶. سرنوشت خود را بیابید

بخش دو: در قبال خود مثبت باشید

۷۳	 فصل ۷. به صداهای ملامت‌کننده گوش ندهید
۸۱	 فصل ۸. بیاموزید که خود را دوست بدارید
۸۹	 فصل ۹. از کلمات به سود خود استفاده کنید
۹۹	 فصل ۱۰. به خود اطمینان داشته باشید

بخش سه: روابط بهتری برقرار کنید

۱۱۳	 فصل ۱۱. به دیگران کمک کنید تا بهترین‌های خود را بروز بدهند
۱۲۳	 فصل ۱۲. کشمکش را از زندگی خود دور نگه دارید
۱۳۳	 فصل ۱۳. از خانواده خود حمایت کنید
۱۴۳	 فصل ۱۴. در روابط خود سرمایه‌گذاری کنید
۱۵۵	 فصل ۱۵. با مردم به نیکی رفتار کنید

بخش چهار: عاداتهای بهتری ایجاد کنید

- فصل ۱۶. عادات خوب خود را تقویت کنید ۱۶۳
- فصل ۱۷. عادت خوشبختی را در خود ایجاد کنید ۱۷۵
- فصل ۱۸. برخورد با انتقاد کردن ۱۸۷
- فصل ۱۹. شاد باشید ۱۹۷

بخش پنج: از موقعیتی که دارید لذت ببرید

- فصل ۲۰. از جایی که در آن به سر می‌برید لذت ببرید ۲۱۳
- فصل ۲۱. روح و روان خوب من ۲۱۵
- فصل ۲۲. در صلح و آرامش به سر ببرید ۲۱۹

بخش شش: زندگی درون خود را متعالی کنید

- فصل ۲۳. اوج بیشتری بگیرید ۲۲۹
- فصل ۲۴. وجدان پاکی در خود ایجاد کنید ۲۳۵
- فصل ۲۵. روبه‌رو شدن با مباحث ریشه‌ای ۲۴۱

بخش هفت: مشتاق زندگی خود باشید

- فصل ۲۶. برای رسیدن به رحمت و عنایت خداوند برنامه بریزید ۲۵۱
- فصل ۲۷. سرود خودتان را بخوانید ۲۵۹
- فصل ۲۸. از باور کردن تا انتظار کشیدن ۲۶۳
- فصل ۲۹. مشتاق زندگی باشید ۲۶۹

مقدمه

چه زندگی خوشی داشته باشید چه بد، چه موفق باشید چه زندگی تان در برابر چشمانتان نزول پیدا کند، همه ما می‌خواهیم زندگی بهتری داشته باشیم. می‌خواهیم در زندگی خود مؤثرتر باشیم. می‌خواهیم خداوند را بهتر بشناسیم. می‌خواهیم همسر، پدر یا مادر تشویق‌کننده، رهبر، کارمند و رئیس و مدیر بهتری باشیم. خداوند در اعماق وجود ما چیزی به ودیعه گذاشته که میل کنیم به آنچه او اراده می‌کند نزدیک‌تر شویم. مادر درون خود ندایی را می‌شنویم که می‌گوید: «تو به دنیا آمدی تا از اینکه هستی بهتر باشی. منظور این است که در سطح بالاتر از آنچه هم‌اکنون قرار داری، بایستی. به کمتر رضایت مده. می‌توانی بهتر بشوی.»

در نخستین کتابم با عنوان بهترین زندگی حالای شما، به هفت نکته اشاره کردم تا به حداکثر توانمندی خود برسید. امروزه، شمار بیشتری از مردم برای آینده خود پنداره‌های بهتری در نظر می‌گیرند و بیشتر از مواهب و نعمات خداوند برخوردار می‌شوند. اما حتی اگر در بهترین شرایط زندگی خود به سر

می‌برید، مهم است که گرفتار سکون نشوید. خداوند همیشه می‌خواهد ما در شرایط بهتری قرار بگیریم. می‌خواهد از طریق ما کارهای بهتری صورت بگیرد. او می‌خواهد در اعماق وجود خود به خودشناسی پردازیم. می‌خواهد به سطوح بالاتری از زندگی برسیم. او ما را نیافریده تا متوسط و معمولی باشیم. نمی‌خواهد بگوییم: «به همین اندازه کفایت می‌کند.» او می‌خواهد ما به سطوح بعدی زندگی برسیم.

در کتاب انسان بهتر، می‌خواهم به شما کمک کنم که به این مهم دست پیدا کنید. می‌خواهم شما را به اعماق بیشتری ببرم. می‌خواهم به شما کمک کنم تا به بذرهای عظمت که خداوند در شما به ودیعه گذاشته، برسید. در این کتاب شما را با هفت اصل مهم آشنا می‌کنم تا به کمک آنها درهای وجود خود را به روی آن بذرهای عظمت بکشایید و به یک زندگی سرشار برسید. اینها اصولی دشوار نیستند، پیچیده نیستند. در واقع، سادگی و بدهاقت آنها گاه سبب می‌شود که اشخاص آنها را نبینند و متوجه نشوند. با این حال، این اصول مرا شکل دادند و همچنان سببی هستند که به دنبال چیزهای خوب در زندگی بگردیم. من می‌دانم که این اصول مؤثر واقع می‌شوند زیرا خود من نفر اولی بودم که آنها را تجربه کرده‌ام.

شمار کثیری از مردم در اندیشه‌ها، نگرش‌ها و یا اعمال و رفتار خود مترصد چیزهای متوسط و معمولی هستند. وقت آن رسیده که این ذهنیتهای منفی را به کنار بگذاریم و به سطوح بالاتر برویم. به خاطر داشته باشید، خداوند آنچه را که برای رسیدن به عظمت به آن احتیاج دارید، در شما به ودیعه گذاشته است. حالا نوبت شماست که از این مواهب بهره بگیرید. نمی‌توانیم اجازه بدهیم که ذهنیت اشتباه، گذشته منفی و یا نظرات دیگران: ما را مایوس کنند و اجازه پیشروی را از ما بگیرند. آنهایی که می‌خواهند در شرایط حداکثر توانمندی خود ظاهر شوند، می‌دانند که خوب همیشه می‌تواند دشمن بهترین باشد.

آیا هرگز متوجه کسی شده‌اید که به فکر تان رسیده باشد: «چه نگرش پر عظمتی دارد! او مادر بزرگ، یا کارمندی عالی است.» با بیشترین احتمال این شخصی که او را تحسین کردید، نمونه بارز کسی است که به انسان بهتری تبدیل می‌شود.

انسان بهتر شدن یعنی چه؟ اول اینکه بدانید خداوند می‌خواهد به کسی که او دوست دارد، تبدیل شوید. خداوند نقش خود را ایفا می‌کند، اما لازم است که شما هم نقش خود را بازی کنید. برای اینکه به انسان بهتری تبدیل شوید، باید:

۱. همچنان به جلو بروید.
۲. با خود رفتاری مثبت داشته باشید.
۳. روابط بهتری ایجاد کنید.
۴. عادات بهتری شکل دهید.
۵. قدر مکانی را که در آن به سر می‌برید، بدانید.
۶. زندگی درونی خود را رشد و توسعه بدهید.
۷. مشتاق زندگی باقی بمانید.

اغلب ما تلاش می‌کنیم در این زمینه‌ها بهتر شویم، اما برای آنکه به آن پیشرفتهایی که مایلیم برسیم، باید به شکلی عمده‌تر و بارزتر به آنها فکر کنیم. در صفحاتی که در ادامه مطلب می‌خوانید، درباره هر یک از این اصول به تفصیل بحث کرده‌ام: توضیح داده‌ام که چگونه کار می‌کنند و چگونه می‌توانید از آنها استفاده کنید که بر زندگی شما و نسل آینده تأثیر بگذارند. به شما کمک می‌کنم تا بدانید در کجا هستید و به کجا می‌روید. وقتی به اتفاق رشد می‌کنیم، خداوند زندگی مان را با چیزهای خوب سرشار می‌کند، ما را به مکانی می‌رساند که هرگز فکر نمی‌کردیم وجود داشته باشد.

اگر در شرایط سختی به سر می‌برید، مأیوس نشوید. روزهای بهتری در پیش است. خداوند می‌خواهد شما بهتر شوید. می‌خواهد آنچه را که گم کرده‌اید، به دست آورید. می‌خواهد از آنچه دارید به شما بیشتر بدهد.

اگر از زندگی خود شادمان هستید، می‌توانید از این اصول برای مراقبت از دل و ذهنتان استفاده کنید. می‌توانید سبک و طرز زندگی خوشایند خداوند را داشته باشید.

آماده شوید! قرار است به سفری بروید و بخشهایی از وجود خود را جست‌وجو کنید که قبلاً این کار را نکرده‌اید. هر قدمی که برمی‌دارید، موضوعی در ارتباط با ذهن و دل شماست. اما در این میان باشگفتی خواهید دید که چگونه دنیای درون شما، زندگی بیرون شما را شکل می‌دهد، بر کیفیت روابط شما می‌افزاید و امکانی فراهم می‌سازد که از نعمات و استعدادهایتان بهره بیشتری بگیرید و در نهایت به یک زندگی به مراتب بهتر برسید.

در اینجا باید نکته‌ای را به شما متذکر شوم: به کار بردن اصول هفت‌گانه این کتاب، می‌تواند به طور بالقوه فرایندی باشد که زندگی شما را تغییر می‌دهد. درحالی‌که نمی‌توانم تضمین بدهم که شما ثروتمند یا مشهور خواهید شد، می‌توانم به شما اطمینان بدهم اگر این برنامه را دنبال کنید، زندگی سرشارتری خواهید داشت.

تبدیل شدن به یک انسان بهتر کاری در ارتباط با یادگیری و بهبود یافتن است. هرچه بیشتر به خداوند اعتماد کنید: به انسان بهتری تبدیل می‌گردید. او افقهای شما را بسط می‌دهد و شما می‌توانید به انسان بهتری تبدیل گردید.