



@PDFSCOM

بهتر خودت

نویسنده : جول اوستین

قسمت اول



جوئل اوستین  
افسانہ مقدم

# نسخہ بہتر خودت

بسم الله الرحمن الرحيم

## نسخه بهتر خودت

هفت نکته کلیدی برای بهبود زندگی روزانه

جوئل اوستین

افسانه اکبرزاده مقدم

## نسخه بهتر خودت

نویسنده: جوئل اوستین

مترجم: افسانه اکبرزاده مقدم

ویراستار: پریوش تلایی

صفحه آرا: الهه ایمنی

طراح جلد: ندا ایمنی

ناشر: نسل نو اندیش

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۷

بخش اول: پیوسته به جلو حرکت کن

فصل ۱: ورود به مرحله بعد

فصل ۲: به آرزوهایت جانی دوباره ببخش

فصل ۳: نیروی اصالت تو

فصل ۴: خروج از حاشیه امن گذشته

فصل ۵: برکت موروئی

فصل ۶: کشف سرنوشت

بخش دوم: با خودت مهربان باش

فصل ۷: دیگر به کسانی که تو را مقصر می‌دانند گوش نده

فصل ۸: یاد بگیر خودت را دوست داشته باشی

فصل ۹: از کلامت به نفع خود بهره ببر

فصل ۱۰: به خودت مطمئن باش

بخش سوم: روابط بهتری برقرار کن

فصل ۱۱: بهترین بخش وجود دیگران را به تصویر بکش

فصل ۱۲: کشمکش‌ها را از زندگی‌ات دور نگه دار

فصل ۱۳: محض خاطر خانواده‌ات کاری نکن

فصل ۱۴: روی روابطت سرمایه‌گذاری کن

فصل ۱۵: با مردم مهربان باش

بخش چهارم: عادت‌های بهتری کسب کن

فصل ۱۶: عادت‌های خوبت را گسترش بده

فصل ۱۷: عادت کن خوشحال باشی

فصل ۱۸: شیوه برخورد با منتقدین

فصل ۱۹: خودت را خوشحال نگه دار

بخش پنجم: جایگاه کنونی‌ات را در آغوش بگیر

فصل ۲۰: جایگاه کنونی‌ات را در آغوش بگیر

فصل ۲۱: آیا این مسئله با روح و روان من همخوانی دارد؟

فصل ۲۲: آرام بمان

فصل ۲۳: نیکی‌ها را به خاطر بسپار

فصل ۲۴: خداوند کنترل اوضاع را به دست دارد

بخش ششم: وجودت را پرورش بده

فصل ۲۵: اوج بگیر

فصل ۲۶: شهودی قوی‌تر پیدا کن

فصل ۲۷: مواجه شدن با مشکلات ریشه‌ای

بخش هفتم: همچنان مشتاق زندگی باش

فصل ۲۸: برای خوشبختی برنامه بچین

فصل ۲۹: بازهم آواز خودت را بخوان

فصل ۳۰: از یقین تا انتظار

فصل ۳۱: همچنان مشتاق زندگی باش

تقدیم به ویکتوریا، عشق من در زندگی.

ممنونم که من را باور داری و تشویق می کنی کارهای بزرگ تری انجام دهم. عشق، دوستی و روح مهربان تو تمام روزهای زندگی ام با تو را به هدیه تبدیل کرده است. بدون تشویق های تو به این جایگاه نمی رسیدم. به تو احترام می گذارم، تو را تحسین می کنم و مشتاقم باقی عمرم را با تو بگذرانم.

تقدیم به جانانان.

ممنونم که چنین پسر شگفت انگیزی هستی! تو مهربان و محترم هستی و حس شوخ طبعی بی نظیری داری. هوش، ذکاوت و استعدادهایت من را شگفت زده می کند. اوقاتی را که با هم سپری می کنیم گنجینه ای گران بها برای من است. تو قرار است تأثیری شگرف بر دنیای ما بگذاری. افتخار می کنم که تو را «پسر» خطاب کنم.

تقدیم به الکساندرا، جواهر کوچک من.

ظاهری زیبا داری و باطنت هم زیباست. قلبی رئوف داری که از مهربانی و شفقت سرشار است. باهوش و بامزه ای و صدایی شبیه به فرشتگان داری. وقتی آواز می خوانی عشق خداوند را احساس می کنیم. من به تو افتخار می کنم و همیشه اولین طرف دارت خواهم بود!

## مقدمه

فرقی ندارد زندگی بر وفق مرادت باشد یا جلوی چشمانت از هم بپاشد، تمام ما می خواهیم بهتر شویم. می خواهیم تأثیر گذارتر عمل کنیم. می خواهیم خدا را بهتر بشناسیم؛ می خواهیم همسر، پدر، مادر، مشوق، مربی، کارمند، کارفرما و مدیری بهتر باشیم. خداوند در اعماق وجود ما آرزویی را نهاده است؛ می خواهیم بیشتر شبیه او شویم. در ژرفنای جان، صدایی را می شنویم: «تو برای بهتر از این ها به دنیا آمده ای؛ قرار بود در سطحی بالاتر از آنچه هم اینک هستی زندگی کنی. به کمترین قانع نشو. می توانی بهتر باشی.»

سؤال این است، «چگونه؟ باید چه کار کنم تا نسخه‌ای بهتری از خودم بشوم؟» در نخستین کتابم، هم اینک بهترین زندگی را تجربه کن، هفت نکته را خاطر نشان کردم تا بتوانی از بالاترین ظرفیت‌هایت استفاده کنی. امروزه افراد بسیاری چشم‌اندازی بهتر در مورد آینده خود دارند و برکت و موهبت‌های خداوند را در سطحی گسترده‌تر تجربه می‌کنند؛ اما حتی اگر هم اینک هم بهترین زندگی را تجربه می‌کنی، ممکن است رکود داشته باشی. خداوند همیشه می‌خواهد بیشتر به ما ببخشد، می‌خواهد درون ما و از طریق ما کارهای بیشتری را به سرانجام برساند. همیشه می‌خواهد خود کاوی کنیم تا ما را به مرحله‌ای بالاتر برساند. او ما را برای معمولی بودن نیافریده است. نمی‌خواهد به جمله «به اندازه کافی خوب است» بسنده کنیم. می‌خواهد فراتر برویم و به مرحله بعدی برسیم.

حالا، در کتاب نسخه بهتر خودت می‌خواهم به تو کمک کنم این کار را انجام بدهی. می‌خواهم عمق بیشتری را بررسی کنیم؛ امیدوارم در این جست‌وجوی درونی به تو کمک کنم بذره‌های ارزشمندی را که خداوند در وجودت نهاده است کشف کنی. در این کتاب، هفت نکته کلیدی را ارائه می‌کنم تا از آن استفاده کنی و قفل گنجینه‌هایت را باز کنی و اجازه بدهی خودشان را در زندگی‌ای سرشار از موهبت روان کنند. این نکات کلیدی پیچیده و دشوار نیستند؛ در واقع، سادگی محض آن‌ها سبب شده است توجه افراد را به خود جلب نکنند. با وجود این، این هفت نکته کلیدی شخصیت من را شکل داده و باعث شده است در زندگی شخصی، روابطم، خانواده و در زمینه شغلی‌ام چشم‌انتظار اتفاقات خوب باشم. می‌دانم این نکات کاربرد دارند، زیرا آن‌ها را اول از همه در زندگی خودم تجربه کرده‌ام.

بسیاری از مردم در افکار، گفتار و رفتارهای‌شان به حد وسط رضایت داده‌اند. زمان آن رسیده است که ذهنیت‌های منفی را کنار بزنی و اوج بگیری. به یاد داشته باش، خداوند تمام ملزومات یک زندگی پیروزمندانه را در وجودت قرار داده است. متجلی کردن آن‌ها به عهده توست. نمی‌توانیم به ذهنیت‌های نادرست، گذشته‌های منفی یا طرز فکر دیگران اجازه بدهیم ما را ناامید کنند و باعث شوند تسلیم شویم و دیگر به جلو حرکت نکنیم. افرادی که از تمام ظرفیت‌های خویش استفاده می‌کنند، دریافته‌اند که گاهی وقت‌ها اگر به یک چیز «خوب» راضی شویم در حقیقت مانع از «بهترین» شده‌ایم.

تابه حال به یک شخص یا یک طرز فکر دقت کرده‌ای، عجب طرز فکری! او مادری بی‌نظیر

است، او کارمندی تحسین برانگیز است. در واقع، این آدم نمونه بارز افرادی است که خودشان را به نسخه‌ای بهتر ارتقا داده‌اند.

دستیابی به این نسخه بهتر چگونه است؟ نخست متوجه می‌شوی خداوند از تو می‌خواهد همان آدمی که مدنظر داشت بشوی. سپس دانستن این نکته ضروری است که خداوند نقش خودش را ایفا می‌کند؛ اما تو نیز باید سهم خودت را ادا کنی. برای دستیابی به نسخه بهتر باید:

۱. کماکان رو به جلو حرکت کنی
۲. با خودت مهربان باشی
۳. روابط بهتری برقرار کنی
۴. عادت‌های بهتری کسب کنی
۵. جایگاه کنونی‌ات را در آغوش بگیری
۶. خودت را پرورش بدهی
۷. همچنان مشتاق زندگی باشی

بیشتر ما در این زمینه‌ها تلاش می‌کنیم؛ اما برای اینکه پیشرفتی چشمگیر داشته باشیم باید به شیوه‌ای سنجیده‌تر عمل کنیم. در صفحات پیش رو این اصول را مفصل توضیح خواهیم داد: کاربرد آن‌ها چیست و چگونه می‌توانی آن‌ها را به کار ببری تا زندگی‌ات را بهتر کنی و بر نسل‌های بعدی تأثیر بگذاری. به تو کمک می‌کنم جایگاه کنونی‌ات، جایگاهی که پیش‌تر در آن بودی و مقصد پیش‌رویت را پیدا کنی. در همین حین که با همدیگر رشد می‌کنیم، خداوند کماکان رحمتش را شامل حال ما می‌کند و بی‌شک ما را به جایگاهی که تابه‌حال تصور نکرده بودیم خواهد رساند.

اگر ایام سختی را می‌گذرانی، از من بشنو؛ روزهای بهتری در راهند! خداوند می‌خواهد تو را نجات بدهد، می‌خواهد زین پس آدمی بهتر بشوی و هرآنچه را از دست داده‌ای احیا کنی و حتی بیشتر به دست بیاوری!

اگر موفق هستی و از زندگی لذت می‌بری، می‌توانی از این اصول بهره‌گیری و از ذهن و



قلبت محافظت کنی و شیوه‌ای را پیش بگیری که خداوند را خشنود کند. سریع‌تر با برکت‌های خداوند در زندگی‌ات آشنا شو، به خاطر داشته باش که از موهبت‌های او لذت می‌بری و آن قدر از نعمت‌های او بهره‌مند هستی که می‌توانی برای دیگران هم منبع خیر باشی. او نیز همچنان زندگی‌ات را با عشق، نشاط و آرامشی بیکران سرشار خواهد کرد.

آماده باش! قرار است عازم سفری درونی بشوی و بخش‌هایی از وجودت را کشف کنی که ممکن است تا پیش از این به‌ندرت آن‌ها را آزموده باشی یا حتی هیچ‌وقت نیازموده باشی. هر مرحله با ذهن، قلب و روح تو در ارتباط است؛ اما وقتی بفهمی این خود کاوی تا چه اندازه بر زندگی بیرونی‌ات تأثیرگذار است، چگونه روابطی پربارتر به وجود می‌آورد و باعث می‌شود از استعدادها و نعمت‌های درست استفاده کنی و سرانجام زندگی کاملاً بهتری داشته باشی، شگفت‌زده خواهی شد.

باید هشدار بدهم: عمل کردن به این نکات کلیدی فرایندی است که زندگی‌ات را تغییر می‌دهد! نمی‌توانم ضمانت کنم که پول‌دار یا معروف می‌شوی؛ اما اطمینان می‌دهم اگر این برنامه را دنبال کنی، زندگی پربارتری خواهی داشت.

نسخه بهتر تو در مورد رشد، یادگیری و پیشرفت است. هرچه بیشتر به خدا اعتماد کنی، بهتر می‌شوی. او مدام افاق دید تو را گسترده می‌کند و می‌توانی نسخه بهتری از خودت بشوی!

## بخش اول: پیوسته به جلو حرکت کن

### فصل ۱: ورود به مرحله بعد

فرانک لیود رایت معماری سرشناس است که ساختمان‌های زیبا، خانه‌ها و بناهای باشکوه

بسیاری را طراحی کرده است. پس از پایان یکی از سازه‌هایش خبرنگاری از او پرسید: «در بین این طراحی‌های زیبای‌تان، ساختمان محبوب شما کدام است؟» فرانک بدون لحظه‌ای تأمل پاسخ داد: «ساختمان بعدی‌ام.»

فرانک قواعد ترقی را دریافته بود. می‌دانست که باید همچنان به جلو حرکت کند و هرگز به سادگی به موفقیت‌های پیشین بسنده نکند. تمام کائنات به انتظار ماجرای بعدی تو ایستاده‌اند.

بسیاری افراد در سطحی پایین‌تر از ظرفیت خود زندگی می‌کنند، استعدادها و موهبت‌های بی‌شماری دارند و قرار است بیشتر از این‌ها دریافت کنند؛ اما با وضعیت فعلی خود خو گرفته‌اند، همان جایی که هستند لنگر انداخته و به آسانی متقاعد شده‌اند.

آن‌ها اغلب برای درجا زدن‌های خود این‌گونه بهانه‌تراشی می‌کنند، «تا جایی که می‌شد به دست آوردم.»، «در مقایسه با دیگران شغل خود را به خوبی اداره می‌کنم.» و «به اندازه والدینم درآمد دارم.» عالی است؛ اما خداوند می‌خواهد جلوتر بروی. خدای ما خدای پیشرفت کردن است. خدا می‌خواهد نسل به نسل شادی، موفقیت و بینش خود را افزایش دهیم. مهم نیست در حال حاضر وضعیت زندگی ما چگونه است. خداوند غنایم بیشتری برای ما ذخیره کرده است و هیچ‌گاه نمی‌خواهد از رشد کردن دست برداریم. باید همواره در تمام زمینه‌های معنوی، مالی، کاری و روابط شخصی سطح توانمندی‌های خود را بالاتر ببریم. همیشه پله بالاتری وجود دارد. شاید به موفقیت خاصی رسیده باشیم؛ اما پیوسته با چالش‌های تازه‌ای روبه‌رو خواهیم شد. باید قلعه‌های جدید را فتح کنیم. آرزوها و اهداف دیگری هستند که باید دنبال شوند.

بدون شک خداوند در گذشته کمک‌های زیادی به ما کرده است. درهایی را برای ما گشوده است که هیچ‌کس دیگری نمی‌توانست باز کند. ممکن است خانه و خانواده‌ای بی‌نظیر نصیب ما کرده باشد. شاید با عزیز کردن ما در چشمان مافوق و کارفرما موجبات ترفیع ما را فراهم آورده باشد. عالی است و باید برای تمام نعمت‌هایی که به ما بخشیده است سپاسگزار او باشیم؛ اما مراقب باشید، گاهی وقت‌ها در حینی که از زندگی لذت می‌برید، ممکن است به آسانی راضی شوید و خود را قانع و فکر کنید بله خدا خیلی با من خوش رفتار است، نمی‌توانم شکایت کنم، به اهدافم رسیده‌ام و خوب خطم پر شده است؛ اما خداوند هیچ‌وقت شاهکارهای خود را در گذشته تو بنا نمی‌کند.

بسیاری را طراحی کرده است. پس از پایان یکی از سازه‌هایش خبرنگاری از او پرسید: «در بین این طراحی‌های زیبای‌تان، ساختمان محبوب شما کدام است؟» فرانک بدون لحظه‌ای تأمل پاسخ داد: «ساختمان بعدی‌ام.»

فرانک قواعد ترقی را دریافته بود. می‌دانست که باید همچنان به جلو حرکت کند و هرگز به سادگی به موفقیت‌های پیشین بسنده نکند. تمام کائنات به انتظار ماجرای بعدی تو ایستاده‌اند.

بسیاری افراد در سطحی پایین‌تر از ظرفیت خود زندگی می‌کنند، استعدادها و موهبت‌های بی‌شماری دارند و قرار است بیشتر از این‌ها دریافت کنند؛ اما با وضعیت فعلی خود خو گرفته‌اند، همان جایی که هستند لنگر انداخته و به آسانی متقاعد شده‌اند.

آن‌ها اغلب برای درجا زدن‌های خود این‌گونه بهانه‌تراشی می‌کنند، «تا جایی که می‌شد به دست آوردم.»، «در مقایسه با دیگران شغل خود را به خوبی اداره می‌کنم.» و «به اندازه والدینم درآمد دارم.» عالی است؛ اما خداوند می‌خواهد جلوتر بروی. خدای ما خدای پیشرفت کردن است. خدا می‌خواهد نسل به نسل شادی، موفقیت و بینش خود را افزایش دهیم. مهم نیست در حال حاضر وضعیت زندگی ما چگونه است. خداوند غنایم بیشتری برای ما ذخیره کرده است و هیچ‌گاه نمی‌خواهد از رشد کردن دست برداریم. باید همواره در تمام زمینه‌های معنوی، مالی، کاری و روابط شخصی سطح توانمندی‌های خود را بالاتر ببریم. همیشه پله بالاتری وجود دارد. شاید به موفقیت خاصی رسیده باشیم؛ اما پیوسته با چالش‌های تازه‌ای روبه‌رو خواهیم شد. باید قلعه‌های جدید را فتح کنیم. آرزوها و اهداف دیگری هستند که باید دنبال شوند.

بدون شک خداوند در گذشته کمک‌های زیادی به ما کرده است. درهایی را برای ما گشوده است که هیچ‌کس دیگری نمی‌توانست باز کند. ممکن است خانه و خانواده‌ای بی‌نظیر نصیب ما کرده باشد. شاید با عزیز کردن ما در چشمان مافوق و کارفرما موجبات ترفیع ما را فراهم آورده باشد. عالی است و باید برای تمام نعمت‌هایی که به ما بخشیده است سپاسگزار او باشیم؛ اما مراقب باشید، گاهی وقت‌ها در حینی که از زندگی لذت می‌برید، ممکن است به آسانی راضی شوید و خود را قانع و فکر کنید بله خدا خیلی با من خوش رفتار است، نمی‌توانم شکایت کنم، به اهدافم رسیده‌ام و خوب خطم پر شده است؛ اما خداوند هیچ‌وقت شاهکارهای خود را در گذشته تو بنا نمی‌کند.

شاید قبلاً کارهایی حیرت آور برای تو انجام داده باشد؛ اما هنوز هیچ چیز ندیده‌ای. بهترین‌ها در راهند. اجازه نده زندگی‌ات را کد شود. همراه با خدا به آرزوهایت ادامه بده. امیدوار باش و برای پروژه‌ها، تجربه‌ها و ماجراهای جدید نقشه بکش.

### **\* خداوند هیچ وقت شاهکارهای خود را در گذشته تو بنا نمی‌کند \***

من کشف کرده‌ام که خدا می‌خواهد رکورد خودش را بشکند. می‌خواهد امروز عالی‌تر از دیروز موهبت‌هایش را به تو ارزانی کند. می‌خواهد فردا بیشتر از امروز تو را در نعمت‌هایش غرق کند. قصد دارد امروز نسبت به دیروز تأثیرگذارتر عمل کنی؛ یعنی اگر معلم هستی هنوز بهترین درس‌هایت را یاد نداده‌ای، اگر ساختمان‌ساز هستی هنوز بهترین خانه‌ات را نساخته‌ای و اگر تاجر هستی هنوز بهترین معاملات را نکرده‌ای.

حالا وقت آن رسیده است که امیدت را بیشتر کنی، وسعت نگاهت را گسترش دهی و برای هر آنچه در افق دید خداوند قرار دارد آماده شوی. روزهای خوبت را پشت سر نگذاشته‌ای، آن‌ها روبه‌رویت قرار دارند؛ اما اگر قرار است چنین اتفاقی بیفتد باید رو به جلو بتازیم، باید از خودمان فراتر برویم و خودمان را از انتظارات سطح پایین خلاص کنیم.

برای زندگی نقشه‌های کوچک نداشته باش، بزرگ آرزو کن و طرز تفکرت این گونه نباشد که همه به خواسته‌های خود رسیده‌اند به جز من؛ وب خط من پر شده است، احتمالاً هرگز ترفیع نمی‌گیرم و نمی‌دانم چرا اندازه دیگران با استعداد نیستم.

نه از این طرز فکر مغلوب خلاص شو. تو جانشین پروردگار متعال هستی، خداوند از روح خویش در تو دمیده و بذر تعالی را در وجود تو کاشته است. برای اینکه سرنوشت الهی خود را کامل کنی، تمام اسباب را در اختیار داری. خداوند استعداد، خلاقیت، نظم، خرد و عزم را در وجودت نهادینه کرده است. همه در دل تو جا دارد. سرشار از استعداد هستی؛ اما باید نقش خود را ایفا کنی، باید هریک از این موهبت‌ها را با سرانگشت خود لمس کنی، باید از این نعمت‌ها و استعدادها بهتر بهره ببری. متون مقدس به ما می‌آموزند که گنجینه‌ای عظیم درون ما نهفته است. تو استعدادها و قابلیت‌هایی داری که هیچ کس دیگری ندارد. تصادفی روی سیاره زمین هبوط نکرده‌ای. تو دست‌چین خدای قادر مطلق هستی. پیش از آنکه در رحم مادر شکل‌گیری خداوند تماشايت می‌کرد و تو را به دلیلی آفریده است، وظیفه‌ای داری و کاری هست که خدا می‌خواهد به سرانجام برسانی. یک تن هست که باید از تو تأثیر

پذیرد. حتماً کسی وجود دارد که به داشته‌های تو نیازمند باشد. طوری زندگی نکن که آن گنجینه دست‌نخورده باقی بماند، نگذار بمیری و آن غنیمت سربه‌مهر باشد. به جلو حرکت کن و به آرزوها و خواسته‌هایی جان ببخش که خداوند در دلت قرار داده است.

متخصصان اعصاب دریافته‌اند انسان عادی کمتر از ده درصد از ظرفیت ذهن خود را استفاده می‌کند و این یعنی بیش از نود درصد قابلیت‌های ذهن غیرفعال باقی می‌ماند و هرگز کشف نمی‌شود.

اما ای کاش فقط می‌توانستیم دارایی خود را بشناسیم. خدا بخشی از خودش را درون ما جا داده است. خدا هنگام تولد گفته است: «بگذار مقداری از این استعداد را در وجودش قرار دهم، مقداری از آن موهبت، مقداری از این خلاقیت» تو صفات خدای متعال را در وجودت حمل می‌کنی. قرار نبود یک فرد عادی باقی بمانی. برای این آفریده نشدی که به یک مرحله خاص بررسی و بعد از آن هیچ قله‌ای در کار نباشد. تو مناسب بالا رفتن هستی. برای تعالی تو هیچ محدودیتی وجود ندارد. برای اهداف تو هیچ حد و مرزی ممکن نیست. به شرطی که پیله محافظه‌کاری را کنار بزنی و به مرحله بعد قدم بگذاری.

اما تمام این‌ها در دل و ذهن ما شروع می‌شود. باید باور داشته باشیم که می‌توانیم بهای آن را پردازیم. باید باور داشته باشیم که درون خود گنجینه‌ای از موهبت‌ها داریم. ممکن است دیگران تلاش کنند تا تو را پایین بکشند، شاید شرایط تو را از زندگی دلزده کند، شاید برای موفقیت تلاش کرده‌ای اما هر بار به در بسته خورده باشی، بازهم تلاش کن. شاید هزار بار جواب «نه» شنیده باشی، یک بار دیگر خواسته خود را مطرح کن و آن قدر ادامه بده تا سرانجام همان «بله» ای را بشنوی که منتظرش بودی. باید اصرار کنی. بسیاری از مردم به خیلی کمتر از آنچه خدا صلاح می‌داند راضی شده‌اند. گاهی وقت‌ها دلسرد می‌شوند؛ اما اغلب به سادگی به این وضعیت راضی می‌شوند، دیگر به جلو گام بر نمی‌دارند و ایمان خود را مانند آن بدنساز تنومندی که از تمرینات خود دست کشیده است و عضلاتش رو به تحلیل می‌رود، تقویت نمی‌کنند. یکی از دلایل چنین رکودی آگاهی نداشتن از ذخایر درونی است. آن‌ها از نعمت‌های خدادادی خود بی‌خبرند.

سال‌ها پیش یکی از دوستانم همراه با مسافری دیگر در حال رانندگی در یکی از شاه‌راه‌های آلمان بود که برخلاف بزرگ‌راه‌های امریکا محدودیت سرعت نداشت و می‌توانست با هر سرعتی که بخواهد رانندگی کند. دوستم یدال گاز را فشار می‌دهد و سرعت خودرو را به

۱۳۰ کیلومتر در ساعت می‌رساند و به شدت هیجان‌زده می‌شود. سپس ۱۴۵ کیلومتر در ساعت، ۱۶۰ کیلومتر، ۱۸۰ کیلومتر و... احساس می‌کرد فرمانروای جاده است، راه را می‌شکافت و دیگر خودروها را به چپ و راست می‌راند. چند دقیقه بعد خودرویی دیگر در اتوبان ظاهر می‌شود، دقیقاً هم‌مدل خودروی دوستم؛ اما طوری از آن‌ها سبقت می‌گیرد که بدون شک ۲۷۰ کیلومتر بر ساعت سرعت داشته است. مسافر خودروی دوستم می‌خندد و می‌گوید: «ببین؛ به اندازه‌ای که می‌توانستی تند نمی‌رفتی، به اندازه‌ای که دلت می‌خواست سرعت داشتی.»

به این داستان فکر کن: خودروی دوستم پتانسیلی بی‌نظیر داشت. حتی می‌توانست ۲۸۰ کیلومتر بر ساعت سرعت داشته باشد. شرکت سازنده آن ظرفیت را برای خودرو در نظر گرفته بود. سرعتی که دوست من می‌راند به ظرفیت خودرو ربطی نداشت. به عبارت دیگر، اینکه دوست من تصمیم نداشت از ظرفیت‌های خودرو استفاده کند چیزی از ارزش‌های خودرو کم نمی‌کرد و به کاربردن آن قابلیت‌ها بر آینده آن خودرو تأثیری نداشت.

ما هم همین‌گونه هستیم. توانایی‌های ما را سازنده ما، آفریدگار و خالق متعال، در وجود ما قرار داده است. اینکه از آن‌ها استفاده نکنیم یا نکنیم چیزی از آن استعدادها کم نمی‌کند؛ اما بر آینده ما تأثیر می‌گذارد. حوادث گذشته از استعدادهای تو کم نمی‌کند اینکه دیگران چگونه رفتار کرده‌اند یا چه حرف‌هایی زده‌اند قابلیت‌هایت را عوض نمی‌کند. شاید ناامیدی‌هایی را پشت سر گذاشته‌ای یا شاید در زندگی با بی‌عدالتی‌هایی مواجه شده‌ای، هیچ کدام از آن‌ها بر توانایی‌های تو تأثیر نخواهند گذاشت. آن نعمت‌ها را خالق کائنات در توبه و دیعه گذاشته و بی‌زوال است. هنگامی که باور داشته باشیم، ایمان ما تقویت می‌شود و از خودمان فراتر می‌رویم، آن وقت است که از این استعدادهای سربه‌مهر بهره‌برداری کرده‌ایم و آن وقت است که اوج می‌گیریم. ظرفیت‌ها در وجودت جا دارند. سؤال اصلی این است: آیا تمایل داری محدودیت‌های خودساخته را بشکنی و به مرحله بعد قدم بگذاری؟

اغلب به تجربه‌های گذشته اجازه می‌دهیم هنگام ورود به مرحله بعدی سد راه ما شوند. شاید یک شریک کاری، یک مربی، یکی از اقوام یا یک دوست گفته باشد: «هی، واقعاً فکر می‌کنی موفق بشوی؟ شاید آن موقعیت برای تو مناسب نباشد. اگر امتحان کردی و شکست خوردی چه می‌شود؟ اگر جواب ندهد؟»

این کلمات منفی می توانند مانع تو بشوند. این را بدان هیچ کدام از این جملات نمی توانند گنجینه درونی تو را عوض کنند. آن غنیمت همچنان در وجودت جا دارد. اجازه نده دیگران در مورد نعمت‌های خدادادی تو و کاری اظهار نظر کنند که خداوند می خواهد انجام بدهی.

بسیاری از مردم از اطرافیان خود نقطه نظرهایی منفی شنیده‌اند، مانند: «تو از پس آن بر نمی آیی، چندان با استعداد نیستی. فکر نمی کنم هرگز موفق بشوی.»

اگر مراقب نباشیم، اجازه می دهیم این کلمات منفی بارها و بارها در ذهنمان رژه بروند و برای خود دژ مستحکمی بنا کنند.

خانم جوانی به نام شری برای شنیدن موعظه پیش من می آمد. او سال‌های سال رابطه‌ای تحقیرآمیز را تحمل کرده بود. بارها به او گفته می شد: «تو نمی توانی هیچ کاری را درست انجام بدهی. خیلی گند هستی. هیچ جذابیتی نداری.» پس از مدت‌ها گوش سپردن به چنین حرف‌هایی، کاملاً از لحاظ جسمی، عاطفی و روحی ضربه خورده بود. هیچ نشاطی نداشت، اعتماد به نفسش کم شده بود و عزت نفسش به شدت پایین بود.

آنچه به او گفتم را برایت بازگو می کنم: «ارزش، نعمت و استعدادها را خداوند متعال در دل تو جا داده است. اصلاً مهم نیست دیگری در مورد تو چه حرف‌هایی می زند. خبر خوش این است که حکم آخر، همان حکم خداست. او می گوید گنجینه‌ای درون توست. می گوید تو سرشار از موهبت‌ها هستی. می گوید تو ارزشمندی.» باید آن صدای قدیمی را ساکت کنی و به این نغمه تازه گوش بسپاری. باید چنین افکاری را در سر پیروری: «من خلاقم، من با استعدادم، من باارزشم و آینده روشنی دارم. روزهای خوب من روبه‌روی چشم‌هایم هستند. باید ذهن خود را به این مسیر جدید هدایت کنی، زیرا منفی‌نگری اجازه نمی دهد آن کسی بشوی که خدا آرزو دارد.»

اهمیتی ندارد چه کسی این حرف‌های منفی را به زندگی‌ات وارد کرده است - پدر یا مادر، همسر، مربی یا معلم - باید آن حرف‌ها را از اعتبار ساقط کنی. کلمات قدرتمند هستند. آن‌ها می توانند دور قلب و ذهنت حصار بکشند. گاهی وقت‌ها عبارتی کوتاه می تواند ما را سال‌ها عقب نگه دارد. یکی از دوستانم به‌عنوان دستیار با کشیشی معروف سفر می کرد. روزی مردی به هتل آمد و تقاضا کرد کشیش برای او دعا کند. دوست من به او گفت: «متأسفم،

نمی‌توانیم مزاحم کشیش بشویم. او در حال استراحت کردن و آماده شدن برای سخنرانی امشب است.»

اما این مرد نمی‌خواست جواب «نه» بشنود و پشتکار داشت و مصمم بود. دوستم با رعایت ادب و نزاکت تلاش کرد مهمان ناخوانده را به آرامش دعوت کند؛ ولی او کماکان اصرار می‌کرد. سرانجام دوستم گفت: «نظرت در این مورد چیست؟ من برای تو دعا خواهم کرد. من تمام روز همراه کشیش کار می‌کنم و خوشحال می‌شوم برایت دعا کنم.»

به اینجا که رسید مرد به طرز ناخوشایندی سرش را بالا گرفت و گفت: «فکر نمی‌کنم تو بتوانی این کار را انجام بدهی.» کلمه‌ها نیشدار بودند «تو نمی‌توانی انجام بدهی.» پیام تلویحی این کلمات چنین بود، «تو به اندازه کافی خوب نیستی. دعا‌های تو نمی‌تواند کاری از پیش ببرد.»

دوستم بعدها تعریف کرد که آن کلمات تا چه اندازه قلبش را به درد آورده بودند. هر روز فکرش درگیر بود، «تو نمی‌توانی انجام بدهی.» هر شب که به رختخواب می‌رفت با خود می‌اندیشید «تو از پس این کار بر نمی‌آیی. تو مثل آن کشیش معروف تأیید نشده‌ای. نمی‌توانی به دیگران کمک کنی.»

مرد جوان از قبل با اعتماد به نفس خود گلاویز بود؛ اما حالا به این کلمات منفی اجازه داده بود مرتب در ذهنش مرور شوند. نمی‌توانست آن‌ها را تار و مار کند و در عوض گذاشته بود آن کلمات سال‌های سال او را زمین بزنند.

افراد بسیاری اعتماد به نفس و عزت نفس لازم را ندارند، زیرا دائم به افکار منفی اجازه اقامت می‌دهند. نمی‌خواهم مغرور شوم؛ اما تمام روز تلاش می‌کنم در ذهنم به خود یادآوری کنم که من تأیید شده‌ام، من خلاقم، من با استعدادم، من موفقم، من محبوب خداوندم و مردم من را گرامی می‌دارند. من قربانی نیستم، پیروز و قادرم.

امتحان کن! اگر این طرز فکر را پیرو رانی، دیگر عزت نفس پایین، کمبود اعتماد به نفس و خودکم‌بینی فرصتی برای رخنه کردن در وجودت نخواهند داشت. شانه‌هایت را صاف نگه دار، لبخندی بر چهره‌ات بنشان و دنبال فرصت‌هایی باش تا رو به جلو گام برداری.

در روزگار ان قبل، آدم و حوا از میوه ممنوعه چشیدند و پنهان شدند. در خنکای روز،



خداوند از آن‌ها سؤال کرد: «آدم، حوا، کجا هستید؟» آن‌ها گفتند: «خداوند، پنهان شده‌ایم، زیرا برهنه‌ایم.»

عاشق پاسخ خداوند. او گفت: «آدم، چه کسی تو را از این عریانی باخبر کرد؟» به عبارت دیگر «چه کسی به تو گفته است که عیب و ایراد داری؟» خداوند به سرعت دشمنی را که با آن‌ها صحبت کرده بود شناخت.

خداوند امروز این چنین می‌گوید: «چه کسی گفته نمی‌توانی بهای آن موفقیت را پردازی؟ چه کسی گفته بهترین نمره‌ای که می‌توانی در مدرسه کسب کنی شانزده است و بیست نیست؟ چه کسی گفته به اندازه کافی جذاب نیستی تا بتوانی در رابطه عاطفی‌ات موفق باشی؟ یا آن قدر استعداد نداری که در این شغل شکوفا شوی؟ چه کسی گفته زندگی زناشویی‌ات دوام نخواهد داشت؟»

### \* چه کسی گفته که عیب و ایراد داری؟ \*

آن‌ها دروغ‌هایی از زبان دشمن است. تو باید آن اندیشه‌ها را پس بزنی و ببینی خداوند در مورد تو چه می‌گوید. «خب، من فکر می‌کنم هرگز نمی‌توانم در این شغل ترفیع بگیرم.» چه کسی چنین حرفی زده است؟ خداوند می‌گوید: «وقتی در راه درست گام برمی‌داری از هیچ خیری برای تو دریغ نخواهم کرد.»

«خب، گمان کنم هیچگاه ازدواج نخواهم کرد. جوئل مدت مدیدی است که هیچ قرار ملاقاتی نداشته‌ام. فکر نمی‌کنم هرگز کسی را پیدا کنم که من را همان‌طور که هستم دوست داشته باشد و کنار او احساس تکامل کنم.» چه کسی چنین حرفی زده است؟ خداوند می‌گوید: «وقتی به رضای من راضی باشی مراد دلت را به تو خواهم داد.» «خب، فکر نمی‌کنم هیچ‌وقت بتوانم اوضاع را مدیریت کنم و بعید می‌دانم بتوانم رئیس شوم.» چه کسی چنین حرفی زده است؟ با یاری جستن از امدادهای الهی می‌توانی از پس تمام کارها بر بیایی. تو این پتانسیل را داری، اینکه آن را باور نداری یا تجربه‌های منفی بدی داشته‌ای ظرفیت‌هایت را تغییر نخواهد داد. این ظرفیت‌ها را خالق کائنات دائم در وجودت نهادینه کرده است.

در متون مقدس آمده است، «امدادها و موهبت‌های خداوند فسخ‌نشده هستند.»<sup>۱</sup> یعنی خداوند هیچگاه آن استعدادها را پس نمی‌گیرد. آن‌ها را در دلت روان ساخته است و هرگز

نخواهد گفت: «من از سرو کله زدن با تو خسته شده‌ام؛ بارها تلاش کردی و شکست خوردی؛ اشتباه‌های زیادی مرتکب شدی و می‌خواهم نعمت‌هایم را پس بگیرم.» نه، آن نعمت‌ها و آن خداداده‌ها تا وقتی که روی زمین اقامت داری همراه تو هستند؛ اما اینکه از آن‌ها استفاده بکنی یا آن‌ها را سربه‌مهر رها کنی، به خودت بستگی دارد.

## اگر می‌دانستی

در بخش چهارم یوحنا آمده است: مسیح در کنار چاهی در سامریه زنی را دید و تقاضای آب کرد. زن تعجب کرد، زیرا تا آن موقع یهودی‌ها کاری به سامری‌ها نداشتند. پس پرسید: «چطور ممکن است از من بخواهی برای آب تهیه کنم؟» مسیح پاسخ داد: «اگر می‌دانستی من که هستم، آن وقت از من تقاضای آب می‌کردی و من هم برای آب روان فراهم می‌آوردم.» زن گمان کرد مسیح واقعاً از آب صحبت می‌کند گفت: «آقا شما هیچ وسیله‌ای ندارید که با آن آب بکشید. حتی سطل هم ندارید، در حالی که چاه عمیق است. چطور ممکن است به من آب بدهید؟» نمی‌دانم چندین و چندبار خدا اراده کرده است که عالی‌ترین را در زندگی ما رقم بزند، اینکه سالم و سلامت باشیم و تمام قرض‌ها را پرداخت کنیم. با تمام وجود می‌دانیم که خدا می‌خواهد به ما کمک کند؛ اما مثل همان زنی که کنار چاه ایستاده بود شروع به فکر کردن در مورد نداشته‌هایمان می‌کنیم. تمام مانع‌ها را پیش چشم می‌آوریم و دیری نمی‌پاید که خود را از خداوند بسیار دور می‌کنیم.

«این اتفاق هرگز برای من رخ نمی‌دهد. من تحصیلات کافی ندارم. من استعداد ندارم. منظم نیستم. نمی‌توانم این اعتیاد را ترک کنم. رؤیای‌هایم به حقیقت نخواهند پیوست.» نه، باید از نگاه کردن به نداشته‌ها دست بکشی. باید شروع کنی و به این باور بال و پر دهی که همه چیز ممکن است. هیچگاه تصور نمی‌کردم روزی چنین کاری را انجام دهم و مشوق مردم سراسر جهان بشوم. پدرم مدت هفده سال تلاش می‌کرد در کلیسای خودمان سخنرانی کنم؛ اما من تمایلی نداشتم. ذاتاً آرام و کم حرف بودم و ترجیح می‌دادم پشت صحنه کار کنم؛ اما هنگامی که پدرم به رحمت خدا رفت، فهمیدم مقدر شده است وارد عمل شوم. با اینکه هرگز موعظه نکرده بودم، هیچ وقت به مدرسه علوم دینی نرفته بودم و هیچ آموزش رسمی ندیده بودم گفتم: «خدایا نمی‌خواهم به نداشته‌هایم نگاه کنم، به خودت چشم دوخته‌ام. می‌دانم که ضعف‌هایم را از همیشه قوی‌تر نشان می‌دهی.» ایمان خود را حفظ کردم و خدا من را به جایی رساند که خوابش را هم نمی‌دیدم. برای تو هم چنین کاری را انجام می‌دهد؛

در پيله فرسوده شغل و ازدواج گير نيفت، تو ظرفيت‌هاي بي نظير داري، بيشتر از آنچه فكريش را بکني. خداوند به قوانين طبيعت محدود نيست. قادر به انجام کارهايي است که بشر نمي‌تواند انجام دهد. راه حل اين است که چشم از مشکلات برداري و به خداوند چشم بدوزي.

وقتي خدا آرزويي را در دلت قرار داده است شايد به طور عادي غير ممکن به نظر برسد. شايد هر صدائي که به گوشت مي‌خورد بگويد، «اين اتفاق هرگز رخ نمي‌دهد. نمي‌تواني آن اعتياد را کنار بگذاري، هيچ وقت به آرزوهايت نمي‌رسی و هيچ گاه خوشحال نخواهي بود»؛ اما اگر باور داشته باشي و ايمان خود را حفظ کني و اگر در انتظار اتفاقات خوب باشي مي‌تواني احتمالات را به مبارزه بطلبي.

با بندبازي مشهور صحبت مي‌کردم که هفت نسل در سيرک مشغول به کار بود. از او پرسيدم: «کلید راه رفتن روی بندها چيست؟ تو اين کار را به راحتی انجام مي‌دهي.» او پاسخ داد: «جوئل، راه حل اين است که چشمانت را به جايي بدوزي که مي‌خواهي بروي. هرگز پايين را نگاه نکن، جايي که نگاهت مي‌رود همان جايي است که بدنت هم به آن سمت کشيده خواهد شد. اگر پايين را نگاه کني احتمال سقوط بسيار مي‌شود، پس هميشه بايد همان جايي را نگاه کني که مي‌خواهي بروي.» زندگي هم به همين منوال است. برخي هميشه به عقب چشم دوخته‌اند و بر دردها و آزردهگي‌ها تمرکز کرده‌اند. برخي به پايين نگاه مي‌کنند و براي خود متأسف هستند و شکوه مي‌کنند که زندگي عادلانه نيست. راه حل ترقی کردن اين است که نگاهت را به همان جايي بدوزي که مي‌خواهي بروي. رؤياهاي بزرگي در سر پروران. به جايي که امروز قرار داري توجه نکن. ديد مثبت داشته باش و خود را در حال تحقق آرزوها و تکميل کردن سرنوشت بين.

پيت نوجواني بود که به بيسبال علاقه داشت. شوروشوق او همين بود؛ اما وقتي براي عضو شدن در تيم بيسبال اقدام کرد، مربي هيچ شانسى به او نداد و گفت: «متأسفم پسر من تو خيلي نحيف هستي و هرگز نمي‌تواني در اين تيم بازي کني.» دنيا بر سرش آوار شد، قلبش براي بيسبال مي‌تپيد. مادرش آمد تا او را از مدرسه برگرداند. پيت و دوستش در صندلي عقب نشستند. طفلکي پيت! تلاش مي‌کرد خون سردی خود را حفظ کند و گريه نکند. دوستش که از پيت درشت هیکل تر بود گفت: «هي، به مادرت گفتي که براي جتهات در تيم قبول نشدي؟» حرف او قلب پيت را فشرد. او از اندام کوچک خود متنفر بود و با احساس

در پيله فرسوده شغل و ازدواج گیر نیفت، تو ظرفیت‌های بی‌نظیر داری، بیشتر از آنچه فکرش را بکنی. خداوند به قوانین طبیعت محدود نیست. قادر به انجام کارهایی است که بشر نمی‌تواند انجام دهد. راه‌حل این است که چشم از مشکلات برداری و به خداوند چشم بدوزی.

وقتی خدا آرزویی را در دلت قرار داده است شاید به‌طور عادی غیرممکن به نظر برسد. شاید هر صدایی که به گوشت می‌خورد بگویند، «این اتفاق هرگز رخ نمی‌دهد. نمی‌توانی آن اعتیاد را کنار بگذاری، هیچ‌وقت به آرزوهایت نمی‌رسی و هیچ‌گاه خوشحال نخواهی بود»؛ اما اگر باور داشته باشی و ایمان خود را حفظ کنی و اگر در انتظار اتفاقات خوب باشی می‌توانی احتمالات را به مبارزه بطلبی.

با بندبازی مشهور صحبت می‌کردم که هفت نسل در سیرک مشغول به کار بود. از او پرسیدم: «کلید راه رفتن روی بندها چیست؟ تو این کار را به راحتی انجام می‌دهی.» او پاسخ داد: «جوئل، راه‌حل این است که چشمانت را به جایی بدوزی که می‌خواهی بروی. هرگز پایین را نگاه نکن، جایی که نگاهت می‌رود همان جایی است که بدنت هم به آن سمت کشیده خواهد شد. اگر پایین را نگاه کنی احتمال سقوط بسیار می‌شود، پس همیشه باید همان جایی را نگاه کنی که می‌خواهی بروی.» زندگی هم به همین منوال است. برخی همیشه به عقب چشم دوخته‌اند و بر دردها و آزردها تمرکز کرده‌اند. برخی به پایین نگاه می‌کنند و برای خود متأسف هستند و شکوه می‌کنند که زندگی عادلانه نیست. راه‌حل ترقی کردن این است که نگاهت را به همان جایی بدوزی که می‌خواهی بروی. رؤیاهای بزرگی در سر پروران. به جایی که امروز قرار داری توجه نکن. دید مثبت داشته باش و خود را در حال تحقق آرزوها و تکمیل کردن سرنوشت بین.

پیت نوجوانی بود که به بیسبال علاقه داشت. شور و شوق او همین بود؛ اما وقتی برای عضو شدن در تیم بیسبال اقدام کرد، مربی هیچ شانس به او نداد و گفت: «متأسفم پسرم تو خیلی نحیف هستی و هرگز نمی‌توانی در این تیم بازی کنی.» دنیا بر سرش آوار شد، قلبش برای بیسبال می‌تپید. مادرش آمد تا او را از مدرسه برگرداند. پیت و دوستش در صندلی عقب نشستند. طفلکی پیت! تلاش می‌کرد خون‌سردی خود را حفظ کند و گریه نکند. دوستش که از پیت درشت‌هیکل‌تر بود گفت: «هی، به مادرت گفتی که برای جتهات در تیم قبول نشدی؟» حرف او قلب پیت را فشرد. او از اندام کوچک خود متنفر بود و با احساس

فرومایگی و افسردگی به خانه برگشت. هفته بعد مدرسه اعلامیه ویژه‌ای به دیوار زد، «از آنجا که افراد زیادی برای عضو شدن در تیم بیسبال ثبت‌نام کرده‌اند، می‌خواهیم تیم دوم مدرسه را تشکیل بدهیم، تیم ب.» پیت امتحان کرد و موفق شد. انتهای فصل هر دو تیم برای قهرمانی با یکدیگر رقابت کردند و تیم «ب» تیم «الف» را شکست داد. حدس بزن برد تیم را چه کسی رقم زد؟ درست است، تیم به دلیل مهارت‌های پیت برنده شد.

حال این سؤال را در نظر بگیر، وقتی تیم «الف» پیت را رد کرد چقدر توانایی داشت؟ آیا استعدادهای او هنگامی که برای تیم «ب» بازی می‌کرد فرق کرده بود؟

### \*دیگران تعیین کننده ظرفیت‌های تو نیستند.\*

نکته این است که نظرات دیگران استعدادهای تو را مشخص نمی‌کند. طرز فکر و سخنان آن‌ها موهبتی را که خدا در دستان تو قرار داده است تغییر نمی‌دهد. نگذار حرف‌ها و برخوردهای منفی آن‌ها در دل تو ریشه بدوانند و از ادامه مسیر منصرفت کنند.

شاید امروز خدا از تو می‌پرسد: «چه کسی گفته جثه‌ات نحیف است؟ چه کسی گفته باهوش نیستی؟ چه کسی گفته استعدادهای لازم را نداری؟» اگر خدا تمام ملزومات برآورده کردن یک آرزو را در دلت نگذاشته بود هیچ‌وقت این آرزو را به سرت نمی‌انداخت، یعنی اگر آرزو یا تمنایی را در دل می‌پرورانم می‌دانم از طرف خداوند است و نباید نگران این باشم که چگونه بهای برآورده شدن آن را پردازم. می‌دانم که خدا اشتباه نمی‌کند. خداوند کاری را به ما محول نمی‌کند که توانایی و طاقت انجام آن را نداشته باشیم. باید بدانی که خداوند تو را با جهان هماهنگ کرده است. به عبارت دیگر، حتی در ایامی که احساس می‌کنی نمی‌توانی آرزوهایت را برآورده کنی، باید از آن احساسات بگذری و در ژرفنای قلبت بدانی که من بذر خالق متعال را در وجود خود حمل می‌کنم. این را بدان خداوند هیچ آرزویی را در دلت قرار نمی‌دهد مگر اینکه ابتدا تو را با تمام آنچه نیاز می‌شود مجهز کرده باشد. اگر احساس می‌کنی هوش، استعداد، توانایی یا منابع لازم را در اختیار نداری کافی است به خودت یادآوری کنی خداوند من را با جهانم هماهنگ کرده است و هر آنچه را نیاز دارم درونم به ودیعه گذاشته است.

یک روز کشیشی اسکناسی بیست دلاری را به مردی داد و از او خواست آن را مخفیانه در کتاب دعای همسرش قرار دهد. کشیش تأکید کرد: «مطمئن شو که تو را نبیند». بعد در حین

خطابه از آن خانم خواست بایستد و از او پرسید: «خانم به من اعتماد دارید؟» او پاسخ داد: «آری، البته.» کشیش دوباره پرسید: «کاری که از شما بخواهم را انجام می‌دهید؟» او پاسخ داد: «آری انجام می‌دهم.» «خوب است، پس لطفاً کتاب دعایت را باز کن و آن اسکناس بیست دلاری را به من بده.» چهره زن چین افتاد: «متأسفم، اسکناس بیست دلاری ندارم.» کشیش درحالی که خود را مردد نشان می‌داد گفت: «فکر می‌کردم گفتید که به من اعتماد دارید.» زن پاسخ داد: «آری دارم.» «پس لطفاً کتاب دعا را باز کنید و آن اسکناس را به من بدهید.» زن بدون کوچک‌ترین حرفی کتاب دعا را گشود و در کمال شگفتی اسکناس را در میان صفحات پیدا کرد. با چشمان بهت‌زده به کشیش نگاه کرد و از او پرسید: «اما چطور از اینجا سر در آورده است؟» کشیش لبخندی بر لب آورد و گفت: «من آن را در کتابتان قرار دادم و حالا دوست دارم هدیه‌ای را که از قبل به شما بخشیدم بردارید و آن را به خوبی و خوشی خرج کنید.» خداوند نیز از تو تقاضایی ندارد که آن را از قبل در وجودت نهاده‌اند نکرده باشد. اگر جرئت داشته باشی که با ایمان قدم برداری، موهبت‌هایی را درون خود کشف خواهی کرد که پیش‌تر از وجود آن‌ها باخبر نبوده‌ای. برخی افراد کارهای بزرگی را که خداوند می‌خواهد از طریق آن‌ها و برای آن‌ها انجام دهد از دست می‌دهند، زیرا با حرف‌های‌شان خود را از خیر و صلاح خداوند دور کرده‌اند.

در تورات عهد قدیم هنگامی که خداوند از موسی خواست با فرعون فرمانروای مصر روبه‌رو شود و به او دستور دهد تا بندگان خدا را از بردگی خلاص کند، موسی امتناع کرد: «خدایا من نمی‌توانم چنین کاری را انجام دهم. من لکنت زبان دارم و زبانم گیر می‌کند، من سخنران خوبی نیستم.» عاشق پاسخ خداوند که در قبال اعتراضات و بهانه‌جویی‌های موسی گفت: «چه کسی زبان تو را آفریده است؟ چه کسی خالق صدای توست؟» خداوند با این سؤال‌های نیشدار به موسی راه را یادآوری کرد: «موسی، من آن چیزی را که احتیاج داری از قبل در وجودت قرار داده‌ام، حالا آن را هویدا کن و برای بزرگداشت من، به مصلحت خانواده، دوستان و خودت از آن استفاده کن.»

خداوند مشابه این سخنان را به جدعون، یکی دیگر از قهرمانان کتاب عهد قدیم، نیز گفته است. خداوند به جدعون فرمان داد یهودیان را از یوغ ستم برهاند و او را دلیر و نیرومند خطاب کرد. با وجود این ترس و ناامنی به جان جدعون افتاد: «نه، من نه خدا!» او فریاد می‌کشید: «من کوچک‌ترین عضو خانواده‌ام هستم و اطرافیان من همگی از من بااستعدادترند.» با این اوصاف خداوند دقیقاً هر آنچه را جدعون نیاز داشت به او عطا کرد.

اجازه نده بزرگی آرزوهایت یا عظمت آنچه خداوند از تو می خواهد باعث ترس و واہمہات بشود. همچنین نگذار منفی باف‌هایی که در مسیر ایستاده‌اند تو را از ادامه راه منصرف کنند. وقتی مردم تلاش می کردند پولس قدیس را دلسرد کنند، وقتی تلاش می کردند از هر دری سخن بگویند به جز آرزوهایش، وقتی نداشته‌هایش را برمی شمردند، او پاسخ داد: «ایمان نداشتن آن‌ها چه اهمیتی دارد؟ آیا بی‌ایمانی آن‌ها قرار است وعده‌های خداوند را در زندگی من بی اثر کند؟» پولس می گفت: «اگر دیگران نمی خواهند باور کنند که خدا کارهای بهتری برای آن‌ها انجام می دهد، این میل خودشان است؛ اما باعث نمی شود از ایمان و باور خود دست بکشم. من می دانم که وعده‌های خداوند در دل من جا دارند.» ما هم باید همین رویه را پیش بگیریم. پس چه اهمیتی دارد اگر دیگران می گویند که موفق نمی شوم؟ چه اهمیتی دارد اگر کسی تلاش می کند تا من را پایین بکشد؟ یقین نداشتن دیگران مهم است؟ من اجازه نمی دهم رفتارها، برخوردها یا نظرات آن‌ها من را مجبور کند از رؤیای خدادادی‌ام دست بکشم. نمی گذارم ناباوری آن‌ها در ایمان من خلل ایجاد کند.

### نگذار طرد شدن سد راحت شود

اغلب وقتی از ناامیدی و طرد شدن رنج می بریم، دلزده می شویم و گمان می کنیم دیگر پیشرفتی نخواهیم کرد: «حس می کنم قسمت نبود» و تلاش می کنیم خود را متقاعد کنیم: «فکر می کنم بدون کسی که دوستش دارم هم می توانم به زندگی ادامه دهم؛ اما شاید به اندازه کافی خوش چهره نیستم.» یا «فکر می کردم می توانم ترفیع بگیرم؛ تلاش کردم اما موفق نشدم، شاید بی استعدادم و تأثیر نداشت.»

وقتی ناامیدی‌ها و طردشدن‌ها تو را به زمین می کوبند بازهم بلند شو و دوباره راه بیفت. ما به آسانی از رؤیاهای خود دست می کشیم، باید درک کنیم همان طور که خداوند ماورایی درهایی را باز می کند، گاهی وقت‌ها هم ماورایی درها را می بندد. وقتی خداوند مانع می شود، همیشه به این دلیل است که برای ما بهتر از آن را ذخیره کرده است. پس اینکه با یک پایان مواجه شده‌ای به این معنا نیست که زمان تسلیم شدن فرا رسیده است. یک مسیر دیگر پیدا کن و در آن گام بردار. اغلب از بین بزرگ‌ترین طردشدن‌ها بهترین مسیرها نمایان می شوند. هنگامی که به در بسته می خوری یا یک چیزی در زندگی ات خوب پیش نمی رود، به جای آنکه آن را پایان دنیا در نظر بگیری به این فکر کن که خدا تو را به سمت بهتری هدایت می کند. آری، گاهی وقت‌ها کنار آمدن با آن راحت نیست، گاهی وقت‌ها شاید آن

را دوست نداشته باشیم؛ اما نمی‌توانیم به اشتباه عقب بکشیم و به همان جایی که هستیم برگردیم.

**\* از دل بزرگ‌ترین طردشدن‌ها بهترین مسیرها نمایان می‌شوند \***

سال ۱۹۵۹ پدرم پیشوای روحانی کلیسای موفقی بود که جمعیت آن رو به افزایش بود. آن‌ها جایگاه مقدس جدیدی ساخته بودند و پدرم آینده‌روشنی داشت. در همان زمان خواهرم لیزا با نوعی اختلالات گفتاری به دنیا آمد. پدرم بی‌صبرانه منتظر نگاه دوباره خداوند بود و برای مدتی با خداوند خلوت کرد. این بار طور دیگری در متون مقدس تحقیق کرد. می‌خواست خدا را با چشم دیگری ببیند، می‌خواست مهربانی خدا را بنگرد، می‌خواست خدای شافی را تماشا کند و می‌خواست اعجاز خدا را در این عصر حاضر به نظاره بنشیند. پدرم به کلیسا بازگشت و با شور و شوقی جدید مشغول سخنرانی شد، شعله‌ای تازه در وجودش زبانه می‌کشید. او فکر می‌کرد تمام حضار خواهند لرزید؛ اما واکنش آن‌ها درست برعکس بود. آن‌ها پیغام‌های جدید او را نپسندیدند. آن حرف‌ها با سنت‌های آنان سنخیت نداشت. پس از تحمل این همه آزار، اندوه و درد، پدرم می‌دانست بهترین کار ممکن برای او، ترک کلیساست.

طبیعتاً پدرم سرخورده شد. متوجه نمی‌شد چه لزومی داشت چنین اتفاقی رخ بدهد؟ اما به یاد داشته باش از دل طردشدن‌ها، مسیر جدید چهره نشان می‌دهد. وقتی درها بسته می‌شود، خدا می‌خواهد یک در بهتر و بزرگ‌تر را باز کند.

پدرم به خیابان رفت و وارد اغذیه‌فروشی متروکه‌ای شد. در آنجا همراه نود تن دیگر، در سال ۱۹۵۹ مطابق با روز مادر، کلیسای لیک وود را تأسیس کرد. منتقدان می‌گفتند دوام نمی‌آورد؛ اما امروز تقریباً پس از گذشت پنجاه سال، کلیسای آن‌ها گسترش یافته و یکی از بزرگ‌ترین مراکز مذهبی امریکاست و کماکان قدرتمندتر می‌شود.

باور دارم اگر پدرم در آن محیط باقی می‌ماند از موعظه‌های خود لذت نمی‌برد و آن چیزی نمی‌شد که خدا می‌خواست. راه‌حل این است: شاید رؤیایی که در دل داری از محیطی که خودت را در آن پیدا کرده‌ای وسیع‌تر باشد. گاهی اوقات باید آن پوسته را بشکافی تا تحقق رؤیاهات را به چشم ببینی.

رؤیایی که در دل داری شاید از محیطی که خودت را در آن پیدا کرده‌ای وسیع‌تر باشد.



درخت بلوط را در نظر بگیر. اگر آن را در یک گلدان بکاری، رشد آن محدود می شود. به محض اینکه ریشه های آن گلدان را پر کنند، دیگر نمی تواند رشد کند. مشکل از درخت نیست، مشکل از محیط است. این رشدی طاقت فرساست. شاید آرزوهای بزرگ تری در دل داشته باشی که محیط فعلی تو نتواند آن را برآورده کند. وقتی آزار می بینی یا طرد می شوی، همیشه به این معنا نیست که خصومت شخصی در میان بوده است. گاهی وقت ها شیوه خداوند برای هدایت تو به مسیر جدید این گونه است. او تلاش می کند تو را به جلو سوق دهد. می داند اگر تو را هل ندهد، جلو تر نمی روی، پس کاری می کند تا با شرایطی که در آن قرار گرفته ای احساس راحتی نکنی. اشتباه هایی که در آن ایام مرتکب می شویم، تلخ و گزنده است؛ ما بر اتفاق هایی که نیفتاده است تمرکز می کنیم. وقتی این کار را انجام می دهیم، مانع از باز شدن درهای جدید می شویم.

چند سال پیش کلیسای ما در صدد خرید ملکی بود تا بتواند جایگاه جدیدی بنا کند. ماه ها جست و جو کردیم و سرانجام یک زمین عالی با وسعت صد جریب پیدا کردیم. خیلی هیجان زده بودیم؛ اما روزی که می خواستیم معامله را تمام کنیم، فروشندگان زمین را پیش پای ما فروختند.

من به شدت ناامید شده بودم و به خود می گفتم: «جوئل، خداوند به دلیلی این در را بسته است. او زمین بهتری در آستین دارد.» قطعاً قبول دارم که سرخورده و دلسرد شده بودم؛ اما باید آن افکار را تارومار می کردم و می گفتم: «نه، من اینجا درجا نمی زنم. من به جلو می روم.»

چند ماه بعد ما ملک خوب دیگری یافتیم. اوضاع خوب پیش می رفت تا اینکه سلسله حوادث مشابهی روی داد و فروشنده از فروختن ملک به ما خودداری کرد. یک سرخوردگی دیگر. درک نمی کردم؛ اما گفتم: «خدایا، من به تو اطمینان دارم. می دانم راه های تو با من متفاوت است. صحیح به نظر نمی رسد. گویا عادلانه نیست؛ اما می خواهم ایمان خود را حفظ کنم و منتظر رویدادهای نیک بمانم.»

زیاد نگذشته بود که درهای گمپک سنتر، ورزشگاه شانزده هزار نفری واقع در یکی از شلوغ ترین قسمت های شهر به روی ما گشوده شد. پس روشن شد چرا خدا درهای قبلی را می بست. اگر هر کدام از آن ها را خریده بودیم از عالی ترین طرح خدا محروم می شدیم.

در زندگی همیشه تمام اتفاقاتی را که روی می دهند درک نمی کنیم؛ اما باید یاد بگیریم به خدا اطمینان کنیم. باید باور داشته باشیم در دستان پروردگار جا داریم، او ما را راهنمایی و هدایت می کند و همیشه خیر ما را در نظر گرفته است.

کسانی را می شناسم که در روابط شخصی خود طرد شدن را تجربه کرده اند. شاید زندگی زناشویی آن ها خوب پیش نرفته باشد. آن همه سال وقت صرف کرده اند، حالا آزرده خاطر هستند و طرد شده اند، نزدیک است مغلوب شوند و دیگر به اتفاقات خوب چشم امید ندارند.

باور ندارم طلاق، طرح طلایی خداوند باشد؛ اما متأسفانه گاهی وقت ها اجتناب ناپذیر است. اگر در این پروسه قرار گرفته ای، یقین داشته باش که خداوند برنامه های دیگری برایت دارد.

اینکه یک نفر تو را از خودش رانده یا از زندگی ات بیرون رفته و تو را آزرده خاطر کرده است، به این معنا نیست که عقب نشینی کنی یا درجا بزنی. آن طرد شدن، نعمت های خداوند را جابه جا نمی کند و به این معنا نیست که دیگر نمی توانی خوشحال باشی. وقتی یک در بسته می شود، اگر رفتار صحیح را ادامه بدهی، خداوند در دیگری را می گشاید؛ اما باید نقش خود را ایفا کنی و به جلو حرکت کنی. افراد بسیاری کج خلقی می کنند، عصبانی می شوند و خدا را مقصر می دانند. در عوض آن آزرده گی را رها کن. شاید درک نکنی؛ اما به خدا اطمینان کن و زندگی را پیش ببر؛ آن را خط پایان نبین، بلکه یک شروع جدید در نظر بگیر. شاید کسی تو را ترک کرده باشد؛ اما می توانی سرت را بالا بگیری و مطمئن باشی: خدا تو را پذیرفته است. خدا تو را پسندیده است و رویدادهای بهتری را برایت در نظر دارد.

دوست من، نگذار عمرت به پایان رسد و گنجینه های همچنان سربه مهر باقی بمانند. به جلو گام بردار، به فتح قله های جدید ادامه بده، به آنچه خدا در دلت نهاده است جان بیخش و نگذار دیگران تو را از آرزوهای منصرف کنند. به آنچه خداوند در موردت می گوید گوش بسپار، نه به آن صداهای منفی. وقتی با طرد شدن و ناامیدی مواجه می شوی، درجا نزن و بدان خداوند برنامه دیگری دارد. آن در بسته صرفاً به این معناست که خدا تجربه بهتری در چنته دارد. شاید لطف خدا را تا به حال تجربه نکرده باشی؛ اما امروز یک روز تازه است. آنچه خدا برایت در نظر گرفته است را ندیده ای، نشنیده ای و تصور نکرده ای. اجازه نده موانع و حواس پرتی ها باعث شوند لنگر بیندازی، در عوض به مرحله بعد صعود کن. تلاش کن بیشترین ظرفیت خود را به کار بگیری. اگر چنین کنی با اطمینان می گویم که روزهای

خوش روبه روی چشم‌هایت هستند. خداوند می‌خواهد الطاف و موهبت‌های بیشتری به تو نشان دهد و تو، بهتر می‌شوی، بهتر از هر آنچه تا به حال تصور کرده بودی.

## فصل ۲: به آرزوهای جانی دوباره ببخش

سال‌ها پیش به یک ساختمان دولتی رفتم که دو در اتوماتیک داشت. این درها به فاصله پانزده متر از یکدیگر طراحی شده بودند. همین که نزدیک شدم در نخست خود کار باز شد؛ اما به دلیل مسائل امنیتی پس از رد شدن باید صبر می‌کردم تا کامل پشت سرم بسته شود و در بعدی روبه‌رویم گشوده شود. مادامی که در آستانه در نخست ایستاده بودم، در روبه‌رویی باز نمی‌شد. زندگی نیز در موارد بسیاری مثل همان درهای اتوماتیک عمل می‌کند. باید ناامیدی‌ها را رها کنی، از شکست‌ها دست برداری و اجازه دهی درهای پشت سر کامل بسته شوند. رو به جلو گام بردار، به آینده‌ای که خداوند برایت در نظر گرفته است وارد شو و بدان که در مورد ناامیدی‌های گذشته هیچ کاری از دست ساخته نیست. نمی‌توانیم گذشته را عوض کنیم؛ اما می‌توانیم آینده را بسازیم. آنچه در مقابله قرار دارد بسیار مهم‌تر از آنچه پشت سر نهاده‌ای است. جایی که قرار است بروی از موقعیت فعلی‌ات بسیار شاخص‌تر است. اگر مسیر درست را پیش بگیری آنچه در آینده به دست خواهی آورد از آنچه از دست رفته است شکوه‌مندتر خواهد بود. دیگر پشت‌سرت را نگاه نکن، امروز یک روز تازه است.

شاید به نظر می‌رسد رؤیاهایت جان باخته‌اند؛ اما خداوند می‌تواند برای آرزوهای رستاخیزی رقم بزند و خواسته‌های کاملاً جدیدی در دلت جا دهد. خدای ما قدرت‌هایی ماورای درک ما دارد و هنگامی که یقین می‌آوریم، همه چیز ممکن می‌شود.

**\* آنچه در آینده به دست خواهی آورد از آنچه از دست رفته است  
شکوه‌مندتر خواهد بود.\***

خداوند از تو نبریده است. می‌داند که بذرتعالی را در وجودت کاشته است. تو چیزهایی برای ارائه کردن داری که در وجود هیچ کس دیگری یافت نمی‌شود. خدا خواسته‌ها و

آرزوهای نابی به تو بخشیده است. بیشتر ما اجازه می‌دهیم بدبختی‌ها، ناامیدی‌ها و عقب‌نشینی‌ها ما را منحرف کنند و دیری نمی‌پاید که خود را در حالی می‌یابیم که دیگر به جلو حرکت نمی‌کنیم؛ گام بر نمی‌داریم و باور نداریم صعود برای ما ممکن است.

مضحک است که برخی از بااستعدادترین آدم‌ها با ناکامی‌ها و تجربه‌های ناعادلانه مواجه می‌شوند، مثل طلاق، اخاذی، کم‌توجهی و... در این شرایط فرد به سرعت از خودش سؤال‌هایی می‌پرسد: «چرا این اتفاق برای من رخ داد؟ چه کردم که مستحق چنین اتفاقی شدم؟» متأسفانه دشمن نیز از آن چیزی که درونت قرار دارد باخبر است و ظرفیتی را که داری می‌شناسد و هر کاری که بتواند انجام می‌دهد تا آن بذر ریشه نگیرد. او نمی‌خواهد استعدادها و موهبت‌های متجلی شوند، نمی‌خواهد رؤیاهایت به حقیقت به پیوندند و می‌خواهد یک زندگی عادی و پیش‌پافتاده داشته باشی؛ اما این را بدان خداوند هیچ مخلوقی را بدون ودیعه‌های ارزشمند نیافریده است. شاید زندگی در صدد باشد با ناامیدی‌ها و عقب‌نشینی‌ها تو را پایین بکشد، به‌طور طبیعی شاید ندانی چقدر می‌توانی صعود کنی، نمی‌دانی چگونه می‌توانی خوشحال باشی، باید عزم خود را جزم کنی و بگویی: «من می‌دانم که گنجینه‌ای در وجودم نهان است. من آفریده خدای متعال هستم. من سرشار از قدرت کن فیکون پروردگارم. می‌خواهم اوج بگیرم و همانی بشوم که خدا برایم در نظر گرفته است».

پولس قدیس، تیموثی، شاگرد جوان خویش را تشویق می‌کرد، «دستی به سر و روی موهبت‌هایت بکش». تو هم باید به سر و روی موهبت‌ها، استعدادها، رؤیاها و خواسته‌هایت دست بکشی. خلاصه کنم، ظرفیت‌های درونی خود را بیرون بیاوری. شاید این توانمندی‌ها و ویژگی‌ها زیر آوار افسردگی، دل‌سردی و منفی‌بافی کسانی که می‌گویند «نمی‌توانی» و زیر ویرانه‌های ضعف، شکست و ترس مدفون شده باشند؛ اما الطاف خداوندی کماکان آنجا وجود دارد، باید نقش خود را ایفا کنی و آن‌ها را از زیر آوار بیرون بیاوری.

### **\* خداوند می‌خواهد شروعی تازه داشته باشی.\***

شاید بی‌عدالتی و اتفاقات تلخ را زیاد تجربه کرده باشی؛ اما این را بدان خدا می‌خواهد شروعی تازه داشته باشی؛ تسلیم نشو، این گونه فکر نکن که تمام قله‌ها را فتح کرده‌ای. فکر نکن که چوب‌خفت پر شده است، «خب جوئل از شرایط خبر نداری. تا جایی که تحصیلاتم اجازه می‌داد پیشرفت کرده‌ام»، «تو از کشمکش‌های من باخبر نیستی». نه، شاید من از هیچ کدام آن‌ها خبر نداشته باشم؛ اما خدایمان را می‌شناسم، او قادر مطلق است و

برایت نعمت‌های زیاد ذخیره کرده است. سؤال من از تو این است، «می‌توانی آن‌ها را دریابی؟ می‌توانی برای آن‌ها فضای خالی ایجاد کنی؟» اولین قدم از طرز فکر شروع می‌شود، اگر افکار محدودی داشته باشی پس زندگی‌ات نیز محدود می‌شود، «اما جوئل من ورشکسته شدم. تلاش کردم اما زمین خوردم.» خب بی‌خیال نشو. امروز یک روز تازه است. «در زندگی زناشویی به بن‌بست رسیده‌ام، خیلی ناامیدم و هیچ‌وقت فکر نمی‌کردم در زندگی به چنین روزی بی‌فتم.»

جای تأسف دارد؛ اما آخر خط نیست. وقتی یک در بسته می‌شود، خدا همیشه دری جدید می‌گشاید. اگر تمام درها بسته شود خدا یک پنجره باز می‌کند! خدا همیشه می‌خواهد شروعی تازه داشته باشی، خدا همچنان برنامه‌های بی‌نظیری برای زندگی‌ات دارد. می‌دانی چه زمانی قرار است رخ دهند؟ به محض اینکه از نگاه کردن به گذشته دست برداری نعمت‌های جدید چهره نشان می‌دهند. هر وقت زاری کردن برای آنچه را از دست رفته است تمام کنی. هیچ چیز به اندازه زندگی کردن در گذشته تو را از نعمت‌های دور نمی‌کند. شاید گمان کنی بی‌عدالتی‌ها و ناامیدی‌ها تو را زمین گیر کرده‌اند؛ اما هر کاری می‌کنی عقب نکش، دوباره سرپا شو، گرد را از شانه‌های بتکان و اگر کسی را نداری به تو انگیزه بدهد، خودت این کار را یاد بگیر. صبح‌ها از خواب برخیز، شانه‌هایت را صاف نگه دار، به آینه نگاه کن و بگو: «حالا حالاها مانده که دست بردارم؛ شاید زمین خورده باشم؛ اما نباخته‌ام. دوباره بلند می‌شوم، من برنده هستم و توانمندم نه قربانی.» اگر می‌خواهی درهای جدید به رویت گشوده شوند باید خودت را تشویق کنی. افراد بیشماری را می‌شناسم که در سرزمین «به اندازه کافی خوب است» زندگی می‌کنند.

«جوئل، من شغل خودم را دوست ندارم؛ اما به اندازه کافی خوب است. من و همسرم با یکدیگر نمی‌سازیم؛ اما اوضاع به اندازه کافی خوب است. دوام می‌آورم. من موهبت‌هایم را بدون استفاده رها کردم، از شغلی که دارم راضی نیستم؛ اما به اندازه کافی خوب است و از بیکاری بهتر است.»

نه، اجازه نده این اتفاق بیفتد. جمله «به اندازه کافی خوب است.» به اندازه کافی خوب نیست! ادامه بده. همچنان باور داشته باش آفریده نشده‌ای که در سطح متوسط بمانی. خلق شدی که بالاترین باشی. خلق شدی تا قرون و اعصار از تو تأثیر بگیرند. هر صبح تازه به خودت یادآوری کن: «من با استعدادم، خلاقم، غرق در الطاف خداوندی‌ام، مجهزم، بسیار

توانمدم و تحقق رؤیاهایم را به چشم می بینم.» این جملات را با یقین و اطمینان به زبان بیاور و دیری نمی پاید که به واقعیت تبدیل می شوند. بدان که در سراسر زندگی همیشه نیروهایی مخالف وجود دارند که تلاش می کنند ما را از آنچه خدا برای ما در نظر گرفته است دور کنند. بارها شده است که بدبختی ها و شرایط ناعادلانه حاصل تلاش های دشمن هستند. می کوشند ما را ناامید کنند و وسوسه می کنند از رؤیاهای مان دست بکشیم. شاید امروز در زندگی ات احساس خلأ کنی، شاید فکر می کنی موانع زیادی سر راهت قرار نمی گیرند، شاید مشکلات سختی را از سر می گذرانی؛ اما خداوند می خواهد تو را احیا کند، می خواهد به تو انگیزه بدهد، می خواهد تو را از امید الهی سرشار کند و می خواهد رستاخیز آرزوهایت را به چشم بینی و کاری تازه را شروع کنی. دائم به خودت یادآوری کن که گنجینه ای درونت داری، با استعدادی و اخلاق مدار.

دقیقاً به همین دلیل است که دشمن تلاش می کند تو را پایین بکشد. می خواهد از نعمت های عقب بمانی، از خلاقیت های، نشاط و لبخندت، شخصیتت، آرزوهایت و از لذت تماشای نور محروم بمانی. عاشق این است که استعدادهایت تمام عمر خاک بخورند. شکر خدا که هیچ چیز به دشمنان بستگی ندارد و همه چیز به تو وابسته است.

فرض کنیم که در زندگی شروعی دشوار داشته ای، شاید بی عدالتی های زیادی را چشیده باشی؛ اما نحوه ای که شروع می کنی مهم نیست، آنچه اهمیت دارد نحوه پایان رساندن است. گذشته را پس بزن. ناامیدی ها را کنار بگذار و به خودت یادآوری کن که خداوند کماکان بر زندگی ات نظارت کامل دارد. اگر همچنان به او اطمینان کنی به تو وعده می دهد که هر اسلحه ای رو به تو نشانه گرفته شود کارگر نخواهد افتاد. موقعیتی که در آن قرار گرفته ای شاید عادلانه نباشد، شاید سخت باشد و نیروهای مخالف با تمام قوا روبه رویت قد علم کرده باشند؛ اما خدا گفته است که شرایط تو را زیور و خواهد کرد و تو از آن نفع میبری. به کم قانع نشو و نگذار جمله «به اندازه کافی خوب است.» برایت کافی به نظر برسد.

خودت را دائم تشویق کن. نیروهایی که به نام تو پیکار می کنند از نیروهای مخالف قوی ترند. در متون مقدس آمده است: «شاید اندوه تمام شب به درازا بکشد؛ اما صبح فردا نشاط در راه است.»<sup>۲</sup>

**\* اجازه نده جمله «به اندازه کافی خوب است.» برایت کافی باشد.\***

باید رؤیاهایت را پس بگیری. آتش اشتیاق را دوباره شعله‌ور کن. زندگی زناشویی را صرفاً تحمل نکن، امروز رنگ جدیدی به آن بزن و شغلت را اتوماتیک‌وار ادامه نده. با ایمان قدم بردار. قرار است بیشتر از این‌ها را پیدا کنی. خودت را هل بده. آنچه آرزو داشتی شاید در گذشته به وقوع نپیوسته باشد؛ اما امروز یک روز تازه است. اگر ادامه دهی، امیدوار بمانی و باور داشته باشی اوج خواهی گرفت و می‌بینی تمام اوضاع به نفع تو تغییر می‌کند. «جوئل، تلاش کردم و به در بسته خوردم. رؤیایم نابود شد.» خب رؤیای دیگری در سر پروران، «اما به شدت ضرر کرده‌ام و به سختی شکست خورده‌ام.» بازهم بلند شو و ادامه بده. این همان کاری است که باید انجام بدهیم.

ناامیدی و انهدامی را تصور کن که آدم و حوا پس از شنیدن قتل هابیل توسط قابیل احساس کردند. با وجود دردی که داشتند در سفر پیدایش ۴:۲۵ آمده است: آن‌ها گفتند «خدا بذر دیگری در وجود ما کاشته است.» در نتیجه این‌گونه گفتند: «ما از این اتفاقی که در خانواده‌مان افتاد هراسیده‌ایم؛ اما نمی‌خواهیم تا آخر عمر عزاداری کنیم، زیرا می‌دانیم خدا بذرهای متعدد خواهد کاشت.» در تنگنای زندگی، در تمام شرایط سخت هنگامی که حس می‌کنی اوضاع از این خراب‌تر نمی‌شود، خدا همچنان می‌گوید: «دل قوی دار، می‌خواهم بذر دیگری به بار بیاورم، می‌خواهم دست به کار جدیدی بزنم.» شاید دکتر خبر بدی به تو داده باشد و شاید رابط‌ها به بن‌بست رسیده است. برای تمام چیزهایی که از دست داده‌ای، هر آنچه از تو به سرقت رفته است و هر چیز که غارت شده است، بدان خداوند نقشه دیگری دارد و می‌خواهد بذر دیگری بکارد. خداوند از کلمه بذر استفاده می‌کند تا به ثمره‌ای که قرار است به عمل بیاید اشاره کند. به خاطر بسیار اگر نقش خود را در رها کردن گذشته ایفا کنی و رو به جلو گام برداری، آینده‌ات از گذشته‌ات پرثمرتر خواهد بود.

افراد بی‌شماری هنگام رها کردن گذشته اوقات بفرنجی را می‌گذرانند. آن‌ها همیشه بر کسانی تمرکز می‌کنند که آن‌ها را آزرده‌اند و ناعادلانه رفتار کرده‌اند، «چرا این اتفاق برای من افتاد.» در همین اثنا موهبت‌ها، استعدادها و رؤیاهای آن‌ها خاک و تمام ظرفیت‌هایشان مدفون می‌شود. چنین اتفاقی برای پدرم رخ داد. او در سنین پایین ازدواج کرد؛ اما متأسفانه خوب پیش نرفت. پدرم نابود شده بود، گمان می‌کرد روزهای کشیش بودن او به سر رسیده است و دیگر نمی‌تواند تشکیل خانواده بدهد. مطمئن بود زندگی‌اش را تباه کرده و آینده‌ای که به آن امید داشت از بین رفته است. زمان زیادی را به افسردگی، شکست و اندوه سپری

کرد. سپس یک روز کاری را انجام داد که از تو می‌خواهم انجام دهی. به جای رضایت دادن به شرایط فعلی، به جای تمرکز کردن بر تمام اشتباهاتش و سروکله زدن با شکست‌هایش، تصمیم گرفت همه چیز را رها کند. سال‌ها بعد به من گفت سخت‌ترین کاری که انجام داده است در آغوش کشیدن الطاف الهی بوده است؛ اما در کتاب مقدس آمده است وقتی به گناهان خود اعتراف می‌کنیم خدا ما را می‌بخشد و تمایلی ندارد آن‌ها را یادآوری کند. اگر کسی مدام گذشته را پیش چشمانت می‌آورد باید بدانی از طرف خدا نیست. اگر خدا او را رها کرده است چرا تو او را رها نمی‌کنی؟

این همان کاری است که پدرم انجام داد. یک روز بلند شد گرد و خاک شکست را از شانه‌هایش زدود و گفت: «آری من اشتباه‌هایی مرتکب شدم. انتخاب‌های ضعیفی داشتم؛ اما می‌دانم خدا بذره‌های دیگری دارد. می‌دانم نقشه دیگری کشیده است.» کمی پس از آن مادرم را ملاقات کرد، سرانجام ازدواج کردند و خداوند طی سال‌ها با بخشیدن پنج فرزند، برکت زندگی آن‌ها را کامل کرد! افراد بسیاری مثل پدرم درد آزرده‌گی را تجربه کرده‌اند، در اشتباه‌های خود می‌غلطند، عذاب وجدان گرفته‌اند، خود را محکوم می‌کنند و سر به زانوی غم گذاشته‌اند و احساس می‌کنند سیلاب زندگی آن‌ها را غرق کرده است. آن‌ها اجازه می‌دهند استعداد‌هایشان به هدر برود و رؤیاهای خود را معلق نگه می‌دارند. لطفاً اجازه نده چنین بلایی گریبانگیر تو بشود. اگر اشتباه کردی بدان که خدای ما خدای فرصت‌های دوباره، سه‌باره، چهارباره و بیشتر است. نمی‌گویم راه ساده را برگزین و ازدواجت را به هم بزن، نه اگر یک درصد هم امکان دارد بحسب و اوضاع را روبه‌راه کن.

باوجود این اگر این مرحله را از سر گذرانده‌ای کنج عزلت اختیار نکن و گمان نبر که زندگی به انتها رسیده است و هرگز روی شادی را نخواهی دید. نه، خداوند بذری دیگری خواهد کاشت و می‌خواهد شروعی تازه داشته باشی. بگذار درها کامل بسته شوند و به آینده‌ای که خدا انتخاب کرده وارد شو. به عقب نگاه نینداز و در عوض الطاف خداوندی را در آغوش بکش و رو به جلو گام بردار. خودرویی که میرانی شیشه جلوی بزرگ است؛ اما داخل آن فقط یک آینه کوچک برای دیدن پشت سر تعبیه کرده‌اند. مفهوم آن واضح است، آنچه در گذشته رخ داده است به اندازه آینده اهمیت ندارد. جایی که قدم می‌گذاری از آنجایی که بوده‌ای مهم‌تر است. اگر بر گذشته تمرکز کنی مسئولیت از دست دادن موقعیت‌های عالی پیش رو با خودت است.



## \* آنچه در گذشته رخ داده است به اندازه آینده اهمیت ندارد.\*

چگونه از گذشته خود خلاص شویم؟ نخست افکارت را نظم بده تا در مورد آن نیندیشی. از صحبت کردن در مورد گذشته دست بردار. از جان بخشیدن و مرور تجربه‌های منفی دست بکش. اگر آسیب دیده‌ای یا یکی از رؤیاهایت جان سپرده است، البته باید زمان مناسبی را صرف عزاداری کرد؛ اما به نقطه‌ای خواهی رسید که باید بلند شوی، گرد زمین خوردن را بتکانی، شیوه جدیدی اتخاذ کنی و به جلو حرکت کنی. دیگر برای آنچه نمی‌توان تغییر داد شیون سر نده. خدا می‌خواهد شروعی تازه داشته باشی؛ اما پیش از دیدن روزهای تازه باید از سوگواری کردن برای گذشته‌ها دست برداری. بگذار در قبلی بسته شود تا درهای روبه‌رو باز شوند. شاید اجازه داده باشی تو را قانع کنند و در گوش تو بخوانند که نمی‌توانی اوج بگیری، هرگز تحقق رؤیاهایت را به چشم نمی‌بینی. مدت زیادی بر این روال طی شده است. زیاد از حد این افکار در تو انباشته شده است. این اراجیف را باور نکن و در عوض از شخصیت کالیب در کتاب عهد قدیم الگو بردار. هنگامی که مردی جوان بود، با جاشوا اعضای یک مأموریت اکتشافی جاسوسی بودند تا میزان استقامت دشمن را پیش از ورود به سرزمینی که خداوند وعده داده بود بسنجند. از میان دوازده جاسوس فقط کالیب و جاشوا اخباری خوش به موسی دادند. آن‌ها گفتند: «می‌توانیم زمین را بستانیم.» ده جاسوس دیگر گفتند: «نه موسی. آن سرزمین، غول‌هایی را در خود جا داده است، مقابله با آنان دشوار است و موانعی که باید بر آن‌ها غلبه کنیم بسیارند.» اکثریت تلاش داشتند با موسی مذاکره کنند تا او و دیگر فرزندان اسرائیل را از جلو رفتن و برخورداری از برکت‌های خداوند منع کنند، زیرا موسی و همراهانش به شدت مشتاق بودند به جای اینکه باقی عمر خود را در رکود به سر ببرند از فرصت پیش آمده بهره بجویند. متأسفانه آن گروه از منفی‌باف‌ها هرگز به ارض موعود پا نگذاشتند، آن‌ها چهل سال بعد را در حال نخ‌ریسی، آوارگی و بی‌هدفی در صحرا سپری کردند. سرانجام بیشتر آن‌ها آرزو به دل ماندند، درحالی که خدا نسلی کاملاً جدید را پرورش می‌داد.

در آن زمان کالیب ۸۵ ساله شده بود؛ اما از رؤیایی که خداوند در قلبش نهاده بود ناامید نشد. بسیاری از هم‌سن و سال‌های او روی صندلی را ک نشسته‌اند و به روزهای خوش گذشته فکر می‌کنند؛ اما کالیب این‌گونه نبود. او خود را مشتاق نگه می‌داشت، همچنین تلاش می‌کرد از پا نیفتد. او به جاشوا گفته بود که احساس می‌کند به اندازه همان روزی که وعده خدا را در

دلش احساس کرد، قدرتمند است. کالیب دقیقاً به همان مکان بازگشت، همان کوهی که دیگران از پیمودن آن خوف می کردند. او گفت: «خدایا، این کوه را به من ببخش.» در واقع کالیب می گفت: «من نمی خواهم جای دیگری زندگی کنم. من هنوز این رؤیا را در سر دارم.»

جالب اینجاست که کالیب میراثی نخواست به دست آید. درحقیقت کوهی که او پیمود پنج موجود غول پیکر را در خود جا داده بود. مطمئناً او می توانست مکانی را بیابد که نیروی محافظتی کمتر داشته باشد، بیشتر در دسترس باشد یا به آسانی فتح شود؛ اما کالیب گفت: «نه، اهمیت نمی دهم چند مانع بر سر راه است. خداوند این مکان را به من وعده داده است، با وجود اینکه چهل سال طول کشیده است، من ادامه می دهم؛ باور خود را حفظ می کنم تا آن وعده برایم محقق شود.»

این همان شیوه‌ای است که باید پیش بگیریم. ما به آسانی تسلیم می شویم. «خب به آن ترفیعی که می خواستم دست نیافتم، گمان کنم هرگز اتفاق نخواهد افتاد.» «من و همسرم با یکدیگر نمی سازیم. گمان کنم به آخر خط رسیده‌ایم.»

نه، ادامه بده و به جلو گام بردار. خودت را مشتاق نگه دار. تو نعمت‌ها، استعدادها و آرزوها داری. اجازه نده حداقل‌ها تو را از تماشای تحقق وعده خداوند باز دارند.

## در محیطی مناسب باقی بمان

یک نکته مهم دیگر برای دستیابی به ظرفیت کامل این است که خود را در محیط مستعد پرورش بذر قرار دهی. افرادی را می شناسم که بسیار با استعداد هستند و ظرفیت‌های بی نظیری دارند؛ اما اصرار دارند با آدم‌های نادرست نشست و برخاست کنند. اگر با آدم‌های بی انضباط و تنبل صمیمی شده‌ای، اگر آدم‌هایی که رؤیاهای بزرگ ندارند و ایرادگیر و منفی هستند از دوستان نزدیک تو به شمار می آیند، باید بدانی که از وجودت کم می کنند. افزون‌براین، محیطی که خود را در آن قرار می دهی تو را از اوج گرفتن باز می دارد. نمی توانی با آدم‌های منفی‌نگر معاشرت کنی اما انتظار زندگی مثبت داشته باشی. اگر تمام دوستانت افسرده و شکست خورده هستند و از رؤیاهای خود دست کشیده‌اند، تغییراتی اعمال کن. بگذار روراست باشیم: احتمالاً نمی توانی به آن‌ها پروبال دهی؛ کما اینکه اگر به معاشرت با این افراد ادامه دهی، آن‌ها تو را پایین می کشند.

## \* نمی توانی با آدم های منفی نگر معاشرت کنی اما انتظار زندگی مثبت داشته باشی.\*

مسئله به دوستان خود علاقه مند هستی؛ می توانی دعای خیرت را بدرقه راه آنان کنی و باعث انگیزه شوی تا در زندگی خود تغییرات مثبت ایجاد کنند؛ اما گاهی اوقات بهترین کاری که می توانی بکنی، فاصله گرفتن از آدم های منفی باف و قرار گرفتن در محیطی سالم، مثبت و سرشار از ایمان و یقین است.

این مسئله بسیار ضروری است، زیرا فرقی نمی کند چه استعداد چشمگیری داری، اگر آن بذر را در خاک خوب قرار ندهی، ریشه نمی دهد و رشد نمی کند.

ناتالی در محیطی سراسر منفی زندگی می کرد و کاملاً از لحاظ جسمی، عاطفی و لفظی از او سوءاستفاده می شد. همسرش سلطه جو و کنترل کننده بود و از چاره جویی ابا داشت؛ اما ناتالی سال ها آن زندگی را تحمل کرده بود. او از ترک کردن و رفتن واهمه داشت، از تنها بودن می ترسید، نگران بود نتواند زندگی خود و دو دخترش را تأمین کند، از اینکه نتواند مرد دیگری را بیابد که خودش و دخترانش را دوست بدارد و بپذیرد می هراسید.

او با من مشورت کرد تا آن زندگی را تحمل کند یا خیر. من پاسخ دادم: «گمان نمی کنم صلاح خداوند این گونه باشد. ناتالی، من همواره می خواهم اوضاع را وفق دهم و پاره ها را وصله کنم؛ اما بدان خداوند تو را برای تحقیر شدن و بازیچه بودن نیافریده است. مادرت وضعی مشابه داشت. تو هم درگیر همین اوضاع شدی و اگر تغییری ایجاد نکنی، دخترانت هم همین حال و روز را خواهند داشت.»

جانگداز بود؛ اما ناتالی سرانجام شهادت به خرج داد و اجازه داد درهای پشت سرش بسته شوند. شروعی تازه داشت، در مدرسه ثبت نام کرد و با سربلندی درس خود را تمام کرد. شغلی خوب به دست آورد و با مردی آشنا شد که با او و دخترانش مهربان بود. امروز ناتالی از ازدواج خود راضی و خوشحال است. دلیل کامیابی او این است که اجازه داد درهای پشت سر بسته شوند و راه دیگری را برگزید، و گرنه چنین اتفاقی نمی افتاد.

مردم به من می گویند: «جوئل، نمی دانم چرا به طرف چنین کسانی کشیده می شوم. من از یک رابطه بد بیرون آمدم و وارد رابطه دیگری شدم که دوبرابر بدتر از قبلی بود. می دانم باید تمام کنم، می دانم به خیر و صلاحم نیست؛ اما از عهده اش بر نمی آیم. عذاب وجدان

دارم.»

معمولاً این گونه پاسخ می‌دهم: «نه، تو وظیفه داری خودت را سالم و بدون نقص نگه داری. تو یک موهبتی. خداوند استعدادها و آرزوهایش را به تو سپرده است. شاید دردناک باشد؛ اما بهترین کار برای تو این است که خود را از شر کسانی که دائم روی اعصاب و روانت راه می‌روند خلاص کنی. اجازه نده با تو آن گونه رفتار کنند. تو خیلی ارزشمندی. تو ساخته دست خداوند متعال هستی.»

«جوئل، اگر سرکشی کنم و حد و مرز بگذارم، طرف مقابل من را ترک می‌کند؛ خواهد رفت.»

درحقیقت این بهترین اتفاق ممکن است. از کسی شنیدم که این را «نعمت خداحافظی» می‌نامید. یعنی اگر کسی که تو را تحقیر می‌کرد از سر راه کنار رفته است، شاید متوجه نشوی؛ اما او لطف بزرگی در حق تو روا داشته است. به عقب نگاه نکن؛ روبه‌رو را بنگر. برای چالش‌های جدید خداوند آماده شو.

**\*سرنوشت تو با کسانی که از تو فاصله گرفته‌اند گره نخورده است.\***

برخی افراد در برهه‌ای از زمان کسی ترکشان کرده است. آن‌ها ضرورتاً آدم‌های بدی نیستند. صرفاً فصل حضور آن‌ها خاتمه یافته است. شاید ما این را درنیابیم؛ اما خداوند به امور خود آگاه است. شاید او تو را عقب بیندازد. شاید اجازه ندهد بال‌هایت را بگسترانی. شاید تأثیر خوبی روی تو نمی‌گذارد. باید این را کشف کنی که گاهی اوقات اگر اصرار نداشته باشی، خداوند همه چیز را روی غلتک می‌اندازد. وقتی یکی تو را ترک می‌کند یا یک رابطه به پایان می‌رسد - فرق نمی‌کند شریک تجاری باشد یا دوست، همسایه، همکار - غمگین نشو. تلاش نکن او را برای ماندن متقاعد کنی. بگذار خدا کارهای جدیدی بکند. این را بدان: سرنوشتت با کسانی که از تو فاصله گرفته‌اند گره نخورده است.

شاید فکر کنی، «اما در زندگی‌ام به او نیازمندم. او دوست محشری بود. به او وابسته‌ام. او یک شریک تجاری عالی است.»

نه، او شاه کلید خودسازی تو نیست. وقتی خدا به رابطه‌ای خاتمه می‌دهد با هیچ وصله‌ای نمی‌توان آن را به هم دوخت. باید آن را رها کنی و برای چالش جدیدی که مدنظر خداوند

است آماده شوی. خود را در محیط جسمانی سالمی نگه دار. اگر با افسردگی و ناامیدی دست به گریبان شده‌ای، خود را گوشه اتاق تاریک حبس نکن تا به مشکلاتت فکر کنی. پنجره را بگشا تا نور به داخل بتابد. به موسیقی‌های انرژی‌بخش گوش بده. اطراف خود را سرشار از انرژی مثبت کن. اگر وسوسه ناامیدی به سراغت آمد، لطفاً دور خودت را با دوستان افسرده‌ای پر نکن که فقط تحلیل مشکلات را بلدند. کسی را بیاب که خنده بر لبانت بیاورد. با کسانی معاشرت کن که تو را برای اوج گرفتن تشویق می‌کنند. مراقب اطرافیانت باش، مخصوصاً وقتی که از لحاظ عاطفی آسیب‌پذیر شده‌ای، زیرا آدم‌های منفی می‌توانند آرزوهای قلبی‌ات را به یغما ببرند.

هنگامی که جابه‌جایی کلیسا را به محل کنونی‌اش سبک‌سنگین می‌کردم، افراد بیشتری به من گفتند که هرگز نمی‌توانیم این ملک را بخریم. راهنمایان تجاری و «کارشناسان» دیگری هم بودند که گفتند: «جوئل، پول و وقت را هدر نده، این اتفاق نخواهد افتاد.» می‌توانستم به سادگی تسلیم شوم و با خود بگویم احتمالاً آن‌ها در این زمینه خیلی بهتر از من هستند، هوش تجاری آن‌ها از من بالاتر است و باید بی‌خیال شوم؛ اما گفتم نه، خدا این آرزو را در قلبم جا داده است و نمی‌خواهم پنجاه سال دیگر به چنین روزهایی نگاه کنم و با حیرت از خودم بپرسم چرا باور نداشتم؟ چرا به آن‌ها اجازه دادم رؤیاهایم را به باد دهند؟ فکر نمی‌کنم بدتر از سرآمدن موعد عمر و حسرت به دل ماندن چیز دیگری وجود داشته باشد: چه می‌شد؟ چه باید می‌شد؟ ممکن بود چه بشود؟

هنگام رسیدن به آرزوها مراقب تأثیرات منفی باش. یکی از مشاورینی را به یاد دارم که استخدام کرده بودیم. هر بار که با یکدیگر دیدار می‌کردیم تمام دلایل توقف کارها را فهرست می‌کرد. همیشه اخبار بد داشت. وقتی تأثیر عمیق او را دریافتم گفتم: «ما در تیم خود به او احتیاجی نداریم، او محیط را آلوده و انرژی همه را تخلیه می‌کند.»

اطرافت را با کسانی پر کن که تو را تشویق می‌کنند، کسانی که شخصیتت را شکل می‌دهند. بدون شک به افرادی صادق نیاز داری که هنگام انتخاب‌های ضعیف و تصمیم‌های بد، شرایط را به تو گوشزد کنند.

فقط با آدم‌های «بله‌قربان‌گو» نگرد. از طرفی آدم‌های منفی‌باف، بدبین و آن‌هایی را که مدام نه می‌آورند هم تحمل نکن. گاهی اوقات آن‌هایی که تو را ناامید می‌کنند نزدیک‌ترین‌ها هستند.

حضرت داوود را به یاد می آوری؟ وقتی پسر بچه‌ای بیش نبود، به الیاب، برادر بزرگ ترش، گفت که می خواهد با جالوت، پهلوان تنومند فلسطینی، مبارزه کند. الیاب می خواست او را منصرف کند: «داوود، در میدان نبرد چه می جویی؟ باید خانه بمانی و از گوسفندان پدر مراقبت کنی.» در واقع او می گفت: «داوود، هیچ وقت نمی توانی این کار بزرگ را انجام بدهی. نمی توانی بهای آن را پردازی.» درست همان موقع داوود با تصمیمی خطیر مواجه بود: یا باید گفته‌های منفی برادرش را می پذیرفت یا آرزویی را باور می کرد که خدا در دلش نهاده بود. می توانست بگوید: «خب شاید حق با برادرم باشد. او از من بزرگ تر است. با تجربه تر است. از موانع پیش روی من خبر دارد. من بچه‌ام. خودم را آنچنان با استعداد نمی دانم و شاید در دعوا کشته شوم.»

اما نه، داوود گفت: «الیاب، به حرف‌هایی که در مورد من می زنی توجهی ندارم. من خودم را می شناسم. می دانم خدا چه آرزویی در قلبم نهاده است. می خواهم قدم بردارم و سرنوشت خدادادی‌ام را رقم بزنم.» او همین کار را انجام داد، با جالوت روبه رو شد و با سنگ ریزه‌های کنار نهر او را نقش زمین کرد.

شاید جالب باشد بدانی که عیسی هم به همین دلیل سرزمین مادری خود ناصریه را ترک کرد، زیرا بی ایمانی از سر و روی آن شهر می بارید. عیسی می دانست که اگر در آن محیط منفی به سر ببرد، او را عقب نگه می دارند.

تو هم اقوام و خویشاوندانی داری که تصورات ضعیفی دارند و نمی توانند تو را در حال دستیابی به بهترین‌ها تصور کنند. از آن‌ها عصبانی نباش. اغلب آن‌ها آدم‌های خوبی هستند. تو آن‌ها را دوست داری و به آن‌ها احترام می گذاری؛ اما این را درک کن که نمی توانی شبانه‌روز کنار آن‌ها باشی. باید از دور به آن‌ها عشق بورزی. زندگی کوتاه‌تر از آن است که در مجاورت آدم‌های منفی، حسود و دردسرساز سپری شود. میزان استعداد و عظمت نعمت خدادادی‌ات مهم نیست. اگر آن بذرها در خاک مساعد قرار ندهی، ریشه نخواهد گرفت و احتمالاً رؤیاهایت محقق نمی شوند.

**\* برخی را باید از دور دوست داشت. \***

باید با رؤیایپردازان دیگر معاشرت کنی - نه آن‌هایی که صرفاً خیال پردازی می کنند، بلکه کسانی که اهداف بزرگ دارند و می خواهند رویدادی شاخص را در زندگی خود رقم

بزند. با کسانی معاشرت کن که تو را به تصویر خدادادی ات نزدیک تر می کنند. خدا می گوید نوبت شروعی تازه است. بگذار درونت شعله بکشد. اشتیاق مرده را زنده کن. شاید مدت زیادی آسیب دیده‌ای، اینک موسم شفا رسیده است. مدت‌ها با افسردگی و ناامیدی گلاویز شده‌ای، اینک موعد آزادی است. شاید تمام خاندانت افسرده، شکست خورده و منفی بودند، اینک زمان نجات و بیرون آمدن از باتلاق فرا رسیده است. یک بار دیگر ایمانت را احیا کن. هر روز صبح با امید اتفاقات خوب از خواب بلند شو و به یاد داشته باش، خداوند طرف توست. او برای توست. در کتاب مقدس آمده است: «اگر به او اطمینان کنید ناامید نخواهید شد.»<sup>۳</sup> پدرم معمولاً نقل قول ساده اما پرمفهوم ادوین مارخام (۱۸۵۲-۱۹۴۰) را تکرار می کرد که نتیجه گیری مورد نیاز ماست: اینکه در جوانی به رؤیایی پایبند بمانیم عالی است؛ اما عالی تر آن است که سراسر عمر برای آن مبارزه کنیم و در آخر بگوییم رؤیایمان به حقیقت پیوست!

به حد وسط راضی نشو؛ اجازه نده جمله «به اندازه کافی خوب است.» تو را عقب نگه دارد. تو هم تحقق رؤیاهایت را به چشم بین!

## فصل ۳: نیروی اصالت تو

اخیراً مطالبی در مورد اسب‌های مسابقه خوانده‌ام، همان‌هایی که احتمالاً در مسابقات اسب‌دوانی کنتاکی یا هر مسابقه مشهور دیگری دیده‌ای. هرگز توجه نکرده بودم چقدر زمان، نیرو و منابع صرف پرورش این اسب‌های قهرمان می شود. همیشه گمان می کردم یک روز یک تن هنگام راندن متوجه می شود که اسبش بسیار سریع و با استعداد است، پس تصمیم می گیرد در بعضی از مسابقه‌ها شرکت کند. البته پرورش دادن اسب مسابقه خیلی بیشتر از این حرف‌هاست. آن‌ها اسب‌های عادی نیستند، اسب‌هایی اصیل هستند و نسل اندر نسل برنده متولد می شوند. این اسب‌ها به دقت بررسی می شوند و با همین هدف پرورش می یابند. دام‌پروران، مربیان و دام‌پزشکان اطلاعات پنجاه یا شصت سال گذشته را بررسی می کنند تا اصالت حیوان را به دست آورند. شرکت کردن اسب در مسابقات کنتاکی

تصادفی نیست. در این مسابقات متخصص مربوط تمرکز خود را بر اصالت حیوان می گذارد و ماهها روی نژادی خاصی از اسبها تحقیق می کند که پدرشان چگونه وارد مسابقات شد، طول قدم هایش چقدر بود، تا چه سرعتی می توانست بدود، چه جثه ای داشت و غیره. دام پروران می دانند که هیچ اسبی از روی بخت و اقبال برنده نمی شود. پیروزی در خون آنهاست. پرورش دادن یکی از همین اسبهای اصیل و قهرمان نیم میلیون دلار هزینه برمی دارد و تضمینی برای برنده شدن این کره اسب وجود ندارد. در واقع هنگامی که کره اسب به دنیا می آید پاهایی لرزان دارد، به سختی می تواند بایستد و چشمانش بی نور و حالت است. شاید تماشاگران بی خبر بگویند: «صاحبان بیچاره سرمایه خود را به هدر داده اند. این اسب هیچ وقت برنده نمی شود. شبیه اسبهای عادی و معمولی است.» اما صاحب او می داند که این اسب در تک تک رگهای وجودش ژن پیروزی را به میراث برده است. در واقع او چندین قهرمان در خود جا داده و برنده شدن در سلول هایش جاری است.

به همین دلیل آنها از ضعفهای اولیه کره اسب نگران نیستند. به اینکه چه رنگی است، چقدر زیباست یا حتی چه جثه ای دارد اهمیت نمی دهند، زیرا می دانند در رگهای او خون یک برنده جریان دارد.

دوست من خدا هم با همین چشم به من و تو می نگرد. ظاهر بیرونی بی اهمیت است. مهم نیست پوستت چه رنگی دارد یا از چه نژادی هستی. مهم نیست چه ضعفها و کاستی هایی داری. تو با خمیرمایه الهی خلق شده ای و از سیمای تو سروری می بارد.

این را در نظر بگیر: پروردگارت کهکشانش را آفرید. نیاکانت دشمنان را زیر سلطه آوردند. به پیشینیان خود نگاه بینداز:

موسی دریای سرخ را دو نیم کرد. ایمانی عظیم در رگهایت جریان دارد. داوود، پسر بچه ای چوپان، جالوت را با سنگ ریزه های کنار نهر از پا در آورد. در خون تو شجاعت جاری است. سامسون، قاضی قدیم بنی اسرائیل، ساختمانی را واژگون کرد. تو قدرت های ماورایی در وجودت داری. دانیال تمام شب را در قفس شیرها گذراند و آسیبی ندید. حمایت الهی پیرامون تو در گردش است. نهمیا دیوارهای اورشلیم را بازسازی کرد در حالی که همه با او مخالف بودند. عزم و اراده در هر ضربان تو جاری است. ملکه استر جان خود را به خطر انداخت تا مخلوقات خدا را نجات دهد. ایثار و قهرمانی در بطن توست.



متوجه هستی؟ تو از تبار قهرمانانی. تو عادی نیستی، اصیل زاده‌ای. مهم نیست شرایط فعلی زندگی‌ات چگونه باشد مهم این است بدانی خون قهرمانی در رگ‌هایت جاری است، بذریه‌تعالی را در وجودت کاشته‌اند. به اصالتت بیشتر توجه کن. قهرمان پشت قهرمان می‌بینی. تو دست‌آفریده خداوند متعالی.

### \* تو از تبار قهرمانانی! \*

به همین دلیل باید از توجه کردن به ضعف‌هایت دست برداری و دید وسیع‌تری به زندگی خود داشته باشی. این را بدان که خدا از قبل تو را در جرگه قهرمانان می‌داند، حلقه‌های گل را روی گردنت مشاهده می‌کند. این همان چیزی است که داوود به زبان آورد: «خداوند، یکی از روزهایی که از قبل مقدر کرده‌ای پیش چشم‌های من شروع شده است.»<sup>۴</sup>

شاید سی، چهل یا پنجاه‌ساله باشی؛ اما خداوند مدت‌هاست روی تو کار می‌کند. پیش از اینکه متولد شوی زندگی‌ات را برنامه‌ریزی کرده بود. تو خیلی باارزشی؛ عادی نیستی؛ مقدر شده است مالک شوی. تقدیر بر آن قرار گرفته است که بر این جهان تأثیر بگذاری.

گاهی اوقات از مردم می‌شنوی که خب، او ژن خوبی دارد. نیاکانی ارجمند داشته است. بگذار بگویم تو نیز از نیاکانی متعالی متولد شده‌ای. خداوند شاهکارهای خود را روی تو پیاده کرده است.

جالب است که از دید بسیاری از افراد، اسب‌های اصیل فرق چندانی با اسب‌های عادی ندارند. مسلماً هر دوی آن‌ها موجوداتی زیبا هستند؛ اما یک انسان معمولی نمی‌تواند اسب قهرمان را از اسبی که صرفاً نژاد خوبی دارد تشخیص دهد. تفاوت در خون آن‌هاست، همان چیزی که آن‌ها را بی‌نهایت ارزشمند می‌کند.

این مسئله در مورد ما نیز صدق می‌کند. متون مقدس می‌گویند ما با معصومیت فطری خود، لوح ده فرمان و با تمایلی که به فداکاری داریم پیروز می‌شویم. ما مخلوق خداوند و بااصالتیم.<sup>۵</sup> به دلیل شاهکار خداوند، تمام ما اصیل زاده‌ایم.

«اما تو نمی‌دانی زندگی‌ام چگونه است. در هر قدم شکست خورده‌ام، مرتکب خطا شده‌ام و هنوز هم این اعتیاد را دارم.» این مسائل اصالت تو را تغییر نمی‌دهد و آنچه را در وجودت نهفته است عوض نمی‌کند. شاید هیچ‌وقت قدر خود را ندانسته باشی و شاید از بهایی که

خداوند برای تو پرداخته است بی خبر باشی.

باید گوهر درونی‌ات را بشناسی. در رساله اول قرن‌تین آمده است که بهای بالایی برای تو پرداخته‌اند. خداوند عزیزترین دارایی‌اش را خرج تو کرده است. پس لطفاً به این مزخرفات فکر نکن و نگو بی‌ارزش هستی و آینده نداری. درون تو قهرمان‌هایی زندگی می‌کنند.

سال‌ها پیش پدرم در همایش کلیسای یکی از دوستانش شرکت کرده بود. به علت دیر رسیدن همان ردیف آخر نشست. چند دقیقه بعد مرد جوانی وارد شد. صندلی او با پدرم فاصله زیادی نداشت. پدرم متوجه شد او به شدت آشفته است. دلش به حال آن مرد سوخت و به شدت نگران شد. با خود اندیشید پس از سخنرانی سر صحبت را باز می‌کند و به او انگیزه می‌دهد؛ اما اواسط همایش مرد جوان بلند شد و رفت.

پدرم احساس کرد باید پی او برود، سراسر راهروی کلیسا را گشت اما نتوانست او را بیابد. حتی محوطه پارکینگ را هم جست‌وجو کرد. دیگر نزدیک بود قطع امید کند؛ اما تصمیم گرفت سرویس بهداشتی را هم بگردد. چند تن آنجا بودند، پس پدرم منتظر ماند. دقایقی بعد مرد جوان خارج شد.

از دیدن پدرم تعجب کرد. پدرم گفت: «می‌دانم تو من را نمی‌شناسی، نمی‌خواهم دخالت کنم؛ اما به شدت نگران هستم. می‌خواهم بدانی خداوند تو را دوست دارد و برای او بسیار باارزشی.» مرد جوان خیره به پدرم نگاه کرد و ناگهان اشک بر گونه‌اش روان شد. او گفت: «زندگی‌ام به شدت به هم ریخته است. به مواد اعتیاد دارم، دیگر توان خرید آن‌ها را ندارم. تصمیم گرفته بودم برای بار آخر به کلیسا بیایم و بعد به خانه بازگردم، تمام قرص‌هایم را بخورم و خلاص شوم.»

بعدها گفت وقتی پدرم را در ردیف آخر دیده بود او را نشناخته بود؛ اما تحت تأثیر لباس و کفش‌های پدرم قرار گرفته بود. آن کفش‌ها در ذهنش نقش بسته بودند و می‌دانست پدرم دنبال او خواهد آمد. او گفت: «خیلی تلاش کردم؛ اما به هر نقطه نگاه می‌کردم آن کفش‌ها من را تعقیب می‌کردند.»

پدرم گفت: «مهم نیست الان چه جایگاهی داری. شاید خطاهایی مرتکب شده باشی. شاید هزاران بار زمین خورده‌ای؛ اما بدان خداوند تو را با همان چشم می‌بیند. تو تصادفی به این سیاره هبوط نکرده‌ای. خداوند برای زندگی تو هدف و برنامه‌ای داشته است. نباید به حد

پدرم و مرد جوان دست به دعا برداشتند و آن شب به نقطه عطفی در زندگی آن مرد بدل شد. امروز پس از گذشت سی سال آن مرد پیشوای روحانی کلیسا و یاری بخش هزاران تن شده است تا دنیا را عوض کنند.

شاید تو هم مثل همان مرد جوان باشی. شاید هیچ وقت قدر گوهر درونی خود را ندانسته‌ای. شاید اشتباهاتی داشته‌ای؛ اما نگذار آن‌ها تو را عقب بکشند. برگرد و ادامه بده. خطاها و تصمیم‌های نابجا اصالتت را تغییر نمی‌دهند. جوهره‌ات را عوض نمی‌کنند. معمولاً فردی که شکست خورده یا انتخاب نادرست داشته است، از جامعه طرد می‌شود؛ اما خدا این گونه نیست. خداوند ظرفیت‌های تو را می‌بیند، می‌داند چه توانمندی‌هایی داری. او همانی است که وجودت را طراحی کرده است و می‌داند هنوز هم می‌توانی شاهکار کنی. این داستان در خون تو جریان دارد.

او تمام ملزومات پیروزی را برای تو فراهم آورده است. پس هر روز تکرار کن: «من می‌توانم بهایش را بپردازم. من از یک قهرمان عادی فراترم، نابغه‌ام، با استعدادم، موفقم، جذابم و حکمرانی می‌کنم.» خداوند تمام آن‌ها را در ذات تو قرار داده است.

### **\*اصالت روحانی تو بسیار قوی تر از اصالت ژنتیکی توست.\***

فرض کنیم با برخی عوامل منفی در محیط خانوادگی دست و پنجه نرم می‌کنی؛ اما همیشه به یاد داشته باش اصالت روحانی تو بسیار قوی تر از اصالت ژنتیکی توست، تو دست چپین خداوند متعال هستی و خدا خون حکمرانان را در شاهرگ‌های تو روان ساخته است.

از دانستن اینکه برگزیده خداوند هستی شانه‌هایت را صاف نگه دار و سرت را بالا بگیر. پیش از آفرینش جهان برای خلق تو برنامه‌ریزی‌ها شده بود. ارزش خود را بدان و تمام حقارت‌ها و ناامنی‌ها را تارومار کن. «قهرمان» هم‌اینک در وجودت نهفته است، انتظار می‌کشد تا حقیقتش را کشف کنی، او در خون توست.

### **بدذات‌ها چطور؟**

من در محلی پرورش یافتم که عادت داشتند در مورد آدم‌های دردسرساز این گونه بگویند: «خب او بدذات شده است.» در واقع حقیقتی در این امر نهفته است. آنچه در ذات تو وجود

دارد به شدت با اهمیت است. ما از والدین، آبا و اجداد، نیاکان و تمام کسانی که در شجره نامه ما وجود دارند رگ و ریشه گرفته ایم؛ اما یک نژاد معنوی هم داریم. خبر خوب این است که اصالت معنوی ما می تواند از این ریشه خونی سلب اعتبار کند. متون مقدس از احیای همه چیز سخن می گوید. گذشته در گذشت. ۶ به عبارت دیگر، ما نژادی تازه داریم. هنگامی که الطاف خداوندی را به درستی دریابی و براساس آن عمل کنی می توانی خود را از هر فلاکتی برهانی، می توانی از تمام بدبختی های قدیمی خلاص شوی. این قدرت از اصالت روحی تو سرچشمه می گیرد.

داوود در مزامیر ۱۳: ۱۳۹ چنین سراییده است: «پروردگارا، تو وجودم را آفریده ای و من را در بطن مادرم قرار داده ای.» آیه شانزدهم ادامه می دهد: «تمام روزهای عمر من پیش از آغاز شدن در لوح تو نوشته شده اند.» توجه کن داوود بر این باور است که خداوند پیش از تولد ما را به تصویر کشیده است. پیش از آدم و حوا، قبل از ابراهیم و موسی، قبل از پدر بزرگ و مادر بزرگ خدا تو را می شناخت. به عبارت دیگر، این گونه نبود که والدین با یکدیگر آشنا شوند، ازدواج کنند و تصمیم بگیرند بچه دار شوند. به دنیا آمدن تو از قبل مقدر شده بود؛ حتی پیش از آفرینش کائنات.

خداوند معمار بی بدیل کائنات است. او همه چیز را از قبل برنامه ریزی کرده است. هماهنگ کرده بود تو در این برهه از تاریخ روی کره زمین باشی. به همین دلیل باید سرنوشت و ارزشمند بودن خود را حس کنی. این را بدان که ارزش و اعتبار خود را براساس رفتار دیگران یا کیفیت زندگی و موفقیت های ارزیابی نکنی. منزلت تو فقط به این نکته بستگی دارد: تو آفریده پروردگار متعال هستی.

نه، ما بی نقص نیستیم؛ اشتباه کرده ایم و نقطه ضعف داریم؛ اما قدر و ارزش ما را در دیدگاه خداوند تغییر نمی دهد. ما هنوز هم نورچشمی های او هستیم. هنوز هم مغتنم ترین مایملک او به حساب می آییم. گاهی وقت ها «مذاهب» باعث می شوند مردم خودخوری کنند و احساس بدی به خودشان داشته باشند. «اشتباه کردی. شکست خوردی. با این آدم رفتار خوبی نداشتی. بچه های را درست تربیت نکردی.» بیشتر افراد خود را در محکومیت زنجیر می کنند و با عزت نفسی پایین و احساس بی ارزش بودن زندگی را به سر می برند. طرز فکر آنها این است که «خداوند هیچ وقت به من لطف نمی کند. اشتباه های زیادی مرتکب شده ام و گند زدم.» نه، خدا می داند که بی عیب و نقص نیستی. چرا سخت گیری می کنی؟ چرا به

خودت استراحت نمی دهی؟ دیگر خود را برای خطاهایی که انجام داده‌ای سرزنش نکن، از این‌ها که بگذریم، تو نمی توانی گذشته را تغییر دهی. اگر اشتباه کرده‌ای فقط بگو «خدایا متأسفم، به تو روی آوردم، کمک کن بار دیگر بهتر عمل کنم.» سپس رها کن و به جلو گام بردار. اگر گذشته را همچنان در دستان خود نگه داری، درهای گناه و محکومیت را باز می کنی. چیزی نمی گذرد که روزهایت با ذهنیت و خاطرات «من بیچاره» سپری می شود.

«من لیاقت هیچ چیز را ندارم من مثل یک کرم خاکی ضعیفم.» این‌ها را از مردم شنیده‌ام. نه، تو کرم خاکی ضعیف نیستی. تو آفریده پروردگار متعال هستی. شانه‌هایت را صاف نگه دار و رفتاری در خور شأن اشرف مخلوقات در پیش بگیر.

**\* حتی پیش از آنکه متولد شوی خداوند به تو می اندیشیده است.\***

دوست من، باید خودت را باور داشته باشی و بدانی قابلیت‌هایی برای ارائه کردن به دنیا داری که در وجود هیچ کسی نیست. تو در تصور خدای متعال آفریده شده‌ای، یعنی شبیه دیگر موجودات نیستی - سگ، گربه، اسب. در متون مقدس آمده است خداوند از روح خود در تو دمید. <sup>۷</sup> تو انسان هستی و سرنوشتی داری. ناگهانی ظاهر نشده‌ای. حتی پیش از آنکه متولد شوی خداوند به تو می اندیشیده است. کتاب مقدس می گوید که خداوند همه چیز را با دقت و وسواس برای تو فراهم کرده است.

برخی همیشه دنبال اشتباهات خود می گردند: «کاش این گونه به نظر نمی رسیدم. آرزو داشتم شخصیتم شبیه او بود. کاش با استعداد بودم.»

نه، خداوند تو را به همین صورتی که هستی و برای هدفی آفریده است. تو اصل هستی. نگرش‌های منفی و سرزنش کردن خود را فراموش کن و از خود همانند خلقت منحصر به فرد خدا لذت ببر.

امیدوارم سوء برداشت نشود؛ اما من خودم را دوست دارم. می دانم بی عیب و نقص نیستم و می دانم هنوز باید پیشرفت کنم. در مجموع از وجود خودم خشنودم و فهمیده‌ام برای خدا ارزشمندم.

شاید تو هم بخواهی بعضی چیزها را عوض کنی؛ اما به جای تمرکز بر آن مسائل حواست را به نعمت‌های خدا معطوف کن و بیشترین بهره را ببر. تو برای خدا باارزشی. از کسی شنیدم

که می گفت: «اگر خدا یخچال داشت، عکس تو روی آن چسبانده شده بود و اگر کیف پول داشت تصویرت داخل آن بود.»

شاید بگویی: «جوئل، من در زندگی ام سکوی پرتابی نداشته‌ام. مادر و پدرم هم با همین مشکلات دست و پنجه نرم می کردند. فکر می کنم سرنوشت من هم همین است.»

نه، سرنوشت تو این است که در زندگی ات قهرمان باشی نه قربانی. سرنوشت تو خوشحالی و سلامتی و وفور است. مسلماً باید با برخی از موانع طبیعی مبارزه کنی؛ اما اصالت روحی تو بی نظیر است. خالق تو به جهان گفت موجود باش و شد. می توانست هر کس دیگری را بیافریند و برگزیند؛ اما تو را انتخاب کرد. او تو را آراست و پسندید. من عاشق آن قسمت از متون مقدس هستم که ما را همان نسل وعده داده شده به ابراهیم معرفی می کند. ۸ یعنی تمام ما می توانیم مشمول دعای خیر ابراهیم بشویم. اگر زندگی او را مطالعه کنیم متوجه می شویم او کامیاب و سلامت بود، عمری طولانی و حیاتی پر بار داشت. شاید همیشه هم انتخاب های کاملاً درستی نداشت؛ اما از لطف و موهبت خدا بهره مند بود.

تعداد اشتباه هایت مهم نیست، باید بدانی در وجودت جوهر خداوندی نهفته است. باید این گونه برخورد کنی: «شاید راه زیادی در پیش داشته باشم، ممکن است دیگران بخواهند من را منصرف کنند، شاید سکوی پرتاب نداشته باشم؛ اما این ها ذات من را عوض نمی کند. می دانم که می توانم سرنوشتم را به سرانجام برسانم.» باید هر روز در انتظار اتفاقات عالی باشی، منتظر باشی تا لطف و رحمت خدا در زندگی ات سرازیر شود. خداوند روزهایت را برای خیر و خوبی برنامه ریزی کرده است نه شر و اندوه. «واقعاً توقع ندارم این اتفاق بیفتد.» شاید بگویی «من بدبختی های زیادی را از سر گذرانده‌ام.»

شاید همین طور باشد؛ اما اگر برای حرکت به جلو اصرار داشته باشی، اگر همچنان باور کنی، خدا قول داده است تا آن تجربه های منفی را از اعتبار ساقط کند و از آن ها به نحوی بهره بجویی که به نفع خودت تمام شود.

به یاد داشته باش ما را پیروز و فاتح می شناسند. پس باید موانعی وجود داشته باشد که بر آن ها غلبه کنیم. بدون نبردهای دشوار هرگز نمی توان به پیروزی های عظیم دست یافت. بدون اینکه از چند آزمون کوچک سربلند بیرون بیایی نمی توانی گواهی نامه دریافت کنی. وقتی دشمن دریابد خدا چه نعمت هایی برای تو ذخیره کرده است، تمام قوای خود را به کار

خواهد گرفت.

متون مقدس می گوید اگر اتفاقی ناعادلانه برایت رخ داده است، اگر از تو سرقت یا به تو خیانت شده است، خدا دوبرابر آنچه قبلاً داشتی را به تو پس خواهد داد. ۹ اگر در حال دست و پنجه نرم کردن با مشکلی هستی، این گونه اعلام کن: «از این تجربه بیرون می آیم، دوبرابر خوشحال تر، دوبرابر آرام تر، با عزت و موفقیتی دوجندان.» هر روز صبح که بلند می شوی اعلام کن: «امروز روز پیروزی من است. منتظر لطف ناگهانی خداوندم. موفقیت، موهبت، گشایش، همه و همه سر راه من قرار گرفته اند.»

### قدرت خدا را به کار بینداز

مردم می گویند: «جوئل، می دانم یک روز نوبت خوشحالی من می رسد. می دانم روزی می آید که از زندگی لذت می برم، روزی می رسد که دنیا به کام من می شود.»

من به گفته آنها احترام می گذارم؛ اما خدا می خواهد همین جا و همین ساعت از زندگی خود بهره ببریم. او می خواهد بهشت کوچک خود را روی زمین دقیقاً همین جایی که هستیم بیافرینیم. یکی از دلایل آمدن مسیح نمایان ساختن افق های وسیع تر زندگی است. می توانی در همین زندگی آزاد و بانشاط باشی نه اینکه منتظر بمانی یک روز در بهشت موعود به آزادی و نشاط برسی. می توانی قبل از رسیدن به بهشت آرزوهایت را محقق کنی.

چگونه؟ قدرت خدا را در وجودت به کار بینداز.

در کتاب مقدس آمده است، «مسیح ما را از فلاکت ها رها کنید.» ۱۰ این فلاکت ها در دل هر شکستی نهفته اند - گناه، اشتباه، انتخاب های نادرست، ترس، نگرانی، بیماری های مداوم، روابط ناسالم یا برخوردهای بد.

لطفاً این را بدان که از شر تمام این موارد خلاص شده ای؛ اما نکته اینجاست که اگر قدر آزادی خود را ندانی و از آن بهره نبری، اگر افکار، گفتار و رفتار خود را در جهت مناسب به کار نگیری، هیچ سودی به حال تو نخواهد داشت.

شاید کناره گرفته ای و منتظری تا خدا یک کار شگفت انگیز ماورایی برایت انجام دهد؛ اما حقیقت این است که خدا منتظر توست. تو باید با اختیار خود قد علم کنی، کمی عزم و اراده نشان بدهی و بگویی: «نمی خواهم حد وسط زندگی کنم. نمی خواهم با اعتیادها رویدادهای

منفی و شکست‌ها احاطه شوم. نه، می‌خواهم مثل پولس قدیس باشم و رو به جلو بتازم. می‌خواهم هر آنچه خدا برایم ذخیره کرده است در آغوش بگیرم.»

داستان سگ کوچکی را شنیدم که سال‌ها با طنابی شش‌متری به یک درخت بسته شده بود. خانه‌اش همان جا بود، صاحبش به او غذا می‌داد و گاه به گاه با او بازی می‌کرد؛ اما سگ همچنان قلاده به گردن داشت. او می‌توانست سگ‌های دیگر را ببیند و تا جایی که طناب قلاده اجازه می‌داد همراه آنان بدود. او دقیقاً می‌دانست بند قلاده چقدر است. می‌خواست آن‌ها را دنبال کند و دوست داشت بازی کند؛ اما می‌دانست محدودیت دارد. اگر دورتر می‌شد قلاده او را سر جای قبل برمی‌گرداند.

روزی صاحب سگ دلش به رحم آمد. پس تصمیم گرفت طناب را باز کند؛ اما به جای اینکه قلاده را در بیاورد فقط طناب را از آن جدا کرد. طناب همچنان دور گردن سگ بود اما به هیچ بندی وصل نبود. صاحب سگ مطمئن بود که سگ آزادانه و با خوشحالی شروع به دویدن خواهد کرد؛ اما در کمال شگفتی صاحبش، سگ پس از شش متر ایستاد، همان جایی که همیشه متوقف می‌شد.

چند دقیقه بعد گربه‌ای خرامان‌خرامان عبور کرد. این گربه سال‌ها سگ را اذیت کرده بود؛ اما می‌دانست کجا راه برود - درست کمی آن طرف‌تر، جایی که بند قلاده به او نرسد. باز هم سگ دوید؛ اما همان جایی که قبلاً می‌ایستاد متوقف شد. سگ آزاد بود فقط از این آزادی اطلاعی نداشت. دیگر بندی در کار نبود و تنها کاری که باید می‌کرد این بود که عادت خود را زیر پا بگذارد و یک قدم بردارد.

بارها پیش آمده است که ما هم همین‌طور رفتار کرده‌ایم. خداوند زنجیرهای اعتیاد، شکست و بد رفتاری را شل کرده است. مشکل اینجاست ما آن را از پای خود در نمی‌آوریم.

مردم ناله سر می‌دهند: «من همیشه همین‌طور بوده‌ام. زود جوش می‌آورم. اعتیاد پیدا کرده‌ام.» نه، باید بدانی از شر این‌ها خلاص شده‌ای. خداوند هزاران سال پیش این زنجیرها را شل کرده است. کنار زدن این زنجیرها به اختیار خودت است.

چگونه؟ طرز فکر را تغییر بده و دیگر نگو «نمی‌توانم انجام بدهم، هیچ‌وقت خوب نمی‌شوم، همیشه مقروض می‌مانم و مشکلات زیادی دارم که باید با آن‌ها سر کنم.»



تمام دشمن‌های زندگی‌ات از قبل مغلوب شده‌اند - نگرانی، افسردگی، اعتیاد، مشکلات اقتصادی - تو بر تمام این‌ها چیره شده‌ای. همان قدرتی که مسیح را زنده کرد درون توست. هیچ مانعی در زندگی‌ات نیست که نتوانی بر آن غلبه کنی. هیچ آزرده‌گی‌ای آن قدر عمیق نیست که فراموش نشود. تو می‌توانی تجربه‌های منفی زندگی‌ات را رها کنی. شاید هزاران بار زمین خورده باشی؛ اما قدرت بلند شدن را داری، شاید گزارش‌های پزشکی خوشایند به نظر نرسند؛ اما تو توانایی مقاومت کردن داری.

کناره‌گیری را کنار بگذار. غیر از بهترینی که خدا برایت می‌خواهد هیچ چیز را نپذیر. باید طرز فکر ت چنین باشد، «می‌دانم غل و زنجیرها برداشته شده‌اند. می‌دانم بهای آن پرداخت شده است. حتی اگر قرار باشد تمام عمر بر این باور باشم، حتی اگر تا روز مرگ به همین طرز تفکر اعتقاد داشته باشم، کناره‌گیری نمی‌کنم، زندگی حد وسط را نمی‌پذیرم و به جلو گام برمی‌دارم.»

بسیاری از مردم یاد گرفته‌اند کاری را انجام بدهند که برای آن ساخته نشده‌اند و وظایفی را پذیرفته‌اند که صلاح خداوند نیست. دعوا مرافعه به راه می‌اندازند، بدخلقی می‌کنند و بی‌انگیزه‌اند. اجازه می‌دهند در خانه‌هاشان دعوا شود، ایراد گیر و قضاوت کننده هستند و به جای روبه‌رو شدن و تمایل به تغییر، صرفاً روی این مسائل سرپوش می‌گذارند و همین‌طور به زندگی ادامه می‌دهند.

**\* بسیاری از مردم یاد گرفته‌اند کاری را انجام بدهند که برای آن ساخته نشده‌اند و در آن وارد نیستند.\***

هیچ وقت نمی‌توانی چیزی را تغییر بدهی که تحمل می‌کنی. تا وقتی که آن را پذیرفته باشی و خود را وفق بدهی، همان جایی که هستی خواهد ماند. من تو را تشویق می‌کنم یک قدم جلو بروی. تلاش کن روزی یک سیگار کمتر بکشی. یکی از کسانی را ببخشی که به تو توهین کرده بود. امروز تلاش کن کمی منظم‌تر از دیروز باشی.

خب، تو می‌گویی: «جوئل، مدت‌ها همین‌طور بوده‌ام و فکر نمی‌کنم هرگز عوض شوم.» نه، بهای آزادی تو از پیش پرداخت شده است؛ اما تو باید از قید این ذهنیت شکست خورده خلاص شوی و افکاری قدرتمند در سر پیورانی. این گونه بگو: «من آزادم. این اعتیاد من را کنترل نمی‌کند. قدرت درون من از تمام دنیا قوی‌تر است.» دیگر هیچ وقت نگو: «رؤیاهایم

هرگز محقق نمی‌شوند، احتمالاً تا آخر عمر ازدواج نمی‌کنم یا قسط‌هایم زیاد و درآمد پایین است. فکر نمی‌کنم بدهی‌هایم هیچ‌وقت تمام شوند.» نه، اوضاع را بگردان. تو نیاز داری با خودت تکرار کنی: «من بیشتر از یک مبارز هستم. من سرنوشت‌م را به سرانجام خواهم رساند. خداوند تمام احتیاجات من را برآورده خواهد کرد.»

اگر می‌خواهی به تمام نعمت‌هایی که خدا برایت ذخیره کرده است دست پیدا کنی، باید اصرار بورزی. عقب‌نشینی آسان است، «کارهای زیادی دارم. دشوار است. نمی‌خواهم تا این حد تغییر کنم. می‌دانم که منفی‌باف شده‌ام؛ اما فکر می‌کنم با خوب زندگی کردن آشنا نیستم. می‌دانم که نباید این هله‌هوله‌ها را مصرف کنم؛ اما خوشم می‌آید. می‌دانم باید سیگار را کنار بگذارم؛ اما از تلاش کردن برای این کار خسته شده‌ام.»

### **\*هیچ وقت نمی‌توانی چیزی را تغییر بدهی که تحمل می‌کنی.\***

آن رفتارها تو را از بهتر شدن دور نگه می‌دارند. تو می‌توانی اوج بگیری، می‌توانی انسانی بهتر باشی، همسر، همکار، مدیر و پدر یا مادر بهتر باشی. خداوند بیشتر از این‌ها برایت در نظر گرفته است. شاید خاندان شما برای نسل‌ها با مشکلات روبه‌رو بوده است و این مشکلات از نسلی به نسل بعد منتقل شده‌اند؛ بیماری، بدخلقی، اعتیاد، نگرانی‌های مالی، عزت‌نفس پایین و مسائل متفاوت دیگر. لطفاً این را در نظر بگیر که از شر این موارد خلاص شده‌ای و طلسم این مشکلات شکسته شده است.

شکی نیست که پیشینیان - والدین، اعضای خانواده، نیاکان - تو آدم‌های خوبی بودند؛ اما وقتی یک تن از موهبت‌های خدادادی‌اش بی‌اطلاع باشد، پذیرفتن زندگی معمولی و عادی آسان می‌شود.

مردی جوان به نام اریک برایم تعریف می‌کرد: «جوئل، پدر بزرگم و پدرم الکی بودند، حالا من هم همان مشکل را دارم و نمی‌توانم بر آن غلبه کنم.»

گفتم: «نه، تو می‌توانی غلبه کنی.» و او را تشویق کردم: «قدرت درون تو از هر اعتیادی قوی‌تر است؛ اما باید رفتارت را عوض کنی. باید تکرار این عبارت را شروع کنی "من آزادم" و هر روز این جمله را اعلام کن.»

در مورد آنچه هستی صحبت نکن، درباره آنچه می‌خواهی بشوی حرف بزن. اغلب از مردم

می شنوی: «معتاد که بشوی دیگر برای همیشه معتاد خواهی ماند، الکلی که باشی هیچ وقت نمی توانی ترک کنی.» مردم این حرف های بی سروته را به زبان می آورند؛ اما کلام خداوند می گوید: «کسی را که مسیح آزاد کند تا همیشه آزاد خواهد بود.» ۱۱

امدادهای خداوندی باعث می شود بر هر مانعی سیطره پیدا کنی، می توانی تمام عادت های بد را پس بزنی و هر سدی را بشکنی.

خب «جوئل، مادر بزرگم دیابت داشت، مادرم هم همین طور و احتمالاً من هم باید دیابت داشته باشم.» وقتی این گونه فکر کنی برای همین بیماری برنامه ریزی کرده ای و آن ناخوشی را به زندگی دعوت می کنی. باید روی پاهایت بایستی و بگویی: «مادر بزرگم دیابت داشت، مادرم هم همین طور؛ اما من و فرزندانم از این بیماری خلاص شده ایم. من در پرتو الطاف خداوند زندگی می کنم نه تحت جبر روزگار.» برای اتفاقات بد برنامه ریزی نکن.

تا جایی که امکان ریشه یابی وجود دارد، در خانواده پدری ام همه سابقه بیماری قلبی داشتند. افراد خانواده ام به علت مشکلات قلبی جوان مرگ می شدند. من برای یک زندگی سالم و طولانی نقشه کشیده ام و نقش خود را برای سلامتی ایفا می کنم، غذاهای سالم می خورم، مرتب ورزش می کنم و هر روز می گویم: «من سرنوشت خود را با سلامت به سرانجام خواهم رساند.»

شاید بیماری آلزایمر در خانواده شما موروثی باشد؛ اما تسلیم نشو و در عوض هر روز تکرار کن «ذهن من هوشیار است، من افکاری منظم دارم و حافظه ام خوب است. تمام سلول های بدنم رشد می کند و سالم تر می شوند.» اگر اختیار خود را به دست بگیری همان کسی خواهی بود که بر مشکلات دنباله دار خانوادگی خط بطلان می کشد.

**\* در مورد آنچه هستی صحبت نکن، درباره آنچه می خواهی بشوی حرف**

**بزن.\***

ونسا پزشکی است که به کلیسای لیک وود ملحق شد. سال ۱۹۹۵ در واشنگتن مشغول به تحصیل بود که دردی شدید در مفاصل خود احساس کرد. این درد به حدی زیاد شد که به سختی می توانست بایستد. او به هوستون آمد تا زانوهایش را عمل کند. امیدوار بود این جراحی مشکل را برطرف کند؛ اما متأسفانه بدتر شد.

قوای جسمی او رو به تحلیل می‌رفت. با اینکه هنوز سی سال نداشت با عصا راه می‌رفت. او به ما گفت که احساس می‌کند مثل یک پیرزن نودساله است.

جالب اینجاست پدر و نسا هم اوایل ۲۰ سالگی خود چنین مشکلی داشت و در ۴۳ سالگی از شدت بیماری درگذشت. مادربزرگش نیز از همین بیماری فلج شده بود. به نظر می‌رسید و نسا هم همین مسیر را طی خواهد کرد.

هنگامی که در همایش‌های کلیسای ما شرکت می‌کرد ۴۵ دقیقه طول می‌کشید تا مسیر پارکینگ تا جایگاه سخنرانی را طی کند، مسافتی که برای دیگران ۲ یا ۳ دقیقه طول می‌کشید. پس از سخنرانی معمولاً صبر می‌کرد خلوت شود و این گونه هیچ کس نمی‌فهمید شرایط او چقدر وخیم است.

در طول هفته باید ساعت ۳ نصفه شب از خواب بلند می‌شد تا حاضر شود، زانوهایش را ماساژ دهد و بتواند ساعت ۷ بیمارستان باشد.

آسان‌ترین کار این بود که عقب‌نشینی کند و بگوید: «طفلك من، پدرم همین مرض را داشت. مادربزرگم هم همین‌طور. فکر کنم روی پیشانی من هم همین را نوشته‌اند.» اما و نسا این کار را نکرد، او یک مبارز جنگجو بود.

او گفت: «من قد علم می‌کنم و هرآنچه را خدا برای من در نظر گرفته است در آغوش خواهم کشید.» او شروع کرد به دعا کردن، باور داشتن و تکرار این عبارت، «من بهتر و بهتر می‌شوم. خداوند سلامتی‌ام را دوباره باز می‌گرداند. من زنده می‌مانم و نمی‌میرم.» سه سال هیچ تغییری را مشاهده نکرد، انگار قرار نبود هیچ اتفاقی بیفتد. این وقفه و نسا را از پا درنیاورد. او همچنان باور داشت.

گاهی اوقات باید به دشمن نشان دهی که از او مقاوم‌تری. و نسا به همین کار مشغول بود. یک روز خیلی غیرمنتظره متوجه شد که درد آن قدرها شدید نیست و می‌تواند کمی آسان‌تر مفصل‌هایش را تکان دهد. روز بعد کمی بهتر بود. روز بعد باز هم آسان‌تر حرکت کرد.

یک‌شبه به وقوع نپیوست؛ اما طی سه ماه بعد، و نسا بهتر و بهتر شد و امروز کاملاً از آن بیماری خلاص شده است. دکتر و نسا خوشحال، سالم و سلامت است. او قد علم کرد و طلسم آن بیماری را شکست. اینک فرزندان، نوادگان و نسل بعد او از این موهبت بهره

می‌برند. او تصمیم گرفت زیر لوای رحمت خداوند زندگی کند نه زیر طلسم آبا و اجدادی‌اش.

«خب جوئل، نمی‌دانم برای من هم اتفاق می‌افتد یا نه، تو از شرایط من بی‌خبری.» حق با توست، اگر مردد و منفی‌باف هستی این مسئله برایت رخ نمی‌دهد. این نوع موهبت خاص کسانی است که باور قلبی دارند نه کسانی که شک می‌کنند. تو باید مثل دکتر ونسا دست به کار شوی، با موانع چشم در چشم شو و بگو: «تو را زمین می‌زنم. من آفریده خدای متعال هستم، می‌خواهم همانی بشوم که او می‌خواهد.»

از دست ذهنیت مغلوب خلاص شو. افکاری قدرتمند در سر پروران. افکاری نظیر «من می‌توانم هر کاری را به نام پروردگار انجام دهم. من توانمندم نه قربانی.» به یاد داشته باش همان قدرتی که مسیح را زنده کرد درون توست. زنجیرهایت از قبل شل شده‌اند. بهای خواسته‌هایت پیشاپیش پرداخت شده است. ایستادن و زمام امور را به دست گرفتن به خودت مربوط است.

**\* به کمتر از آنچه خدا برایت می‌خواهد راضی نشو. \***

چه چیزی در زندگی تو را عقب می‌کشد؟ اعتیاد، بدخلقی، عزت نفس پایین؟ آن را مشخص کن، به کاری که در آن وارد نیستی عادت نکن و برای تغییرات مشتاق باش.

یکی از پیامبران عهد قدیم به نام جوئل می‌گوید: «بلندشو عالی‌جناب» تو عالی‌جناب هستی و به کمتر از آنچه خدا برایت می‌خواهد راضی نشو. دستی به سر و روی نعمت‌های درونی‌ات بکش. رؤیای‌هایت را زنده نگه دار. تصمیم بگیر از امروز در برکت‌ها غوطه‌ور شوی. طلسم را بشکن. وقتی این کار را بکنی متوجه می‌شوی خداوند متعال از قبل زنجیرهای زندگی‌ات را شل کرده و به تو این قدرت را عطا کرده است تا از محدودیت‌های قدیمی فراتر بروی.

## فصل ۴: خروج از حاشیه امن گذشته

تکان‌دهنده است اما حقیقت دارد: تصمیمات امروز ما فقط روی خودمان تأثیر ندارند. اثرات

آن فرزندان و نوادگان نسل‌های بعد را نیز دربر خواهد گرفت.

کتاب مقدس می‌گوید که شرارت پدر ممکن است سه یا چهار نسل ادامه پیدا کند، یعنی عادات بد، اعتیادها، منفی‌بافی، طرز فکرهای نادرست و شرارت‌های دیگر می‌توانند به ارث برسند.

شاید الان با مشکلاتی که از انتخاب‌های ضعیف اجدادت ناشی می‌شود روبه‌رو باشی، بارها گذشته را مرور کرده‌ای و تأثیر آن انتخاب‌ها را دیده‌ای. آنچه اهمیت دارد این است که رویدادها را بررسی کنیم و این الگوی نادرست را به راحتی نپذیریم.

«خب من همین جوری هستم، این فقر و بیماری سال‌ها در خانواده‌ام جریان داشته است.» نه، تو باید بلند شوی و فکری به حال این مسئله بکنی. شاید سال‌های سال این گونه بوده است؛ اما خبر خوب این است که قرار نیست همین‌طور بماند؛ تو می‌توانی کسی باشی که آن را متوقف می‌کند، تو می‌توانی همانی باشی که به جای طلسم، موهبت را برمی‌گزیند.

اخيراً تحقیقاتی صورت گرفته است تا ژن‌های خاصی را بررسی کند و تأثیر وراثت را در الگوهای نظیر اعتیاد، مشکلات پرخوری یا کم‌خوری و حتی افسردگی در نظر بگیرد. محققان الگوی واضحی پیش رو دارند؛ اما نمی‌توانند قطع به یقین اعلام کنند که علت آن به ژنتیک مربوط است یا تأثیرات محیطی و وراثتی یا ترکیبی از تمام این عوامل.

مسئله تمام آن عوامل می‌تواند دخیل باشند، اما من باور دارم ریشه و علت آن معنوی است. کتاب مقدس آن را شرارت می‌نامد.

باید درک کنیم همان‌طور که ویژگی‌های فیزیکی به ارث می‌رسند، تجربه‌های ناخوشایند نیز از نسلی به نسل بعد منتقل می‌شوند تا اینکه کسی به پا خیزد و آن‌ها را متوقف کند. برای مثال، وقتی آدم و حوا از خداوند سرپیچی کردند، آن تصمیم بر خودشان و فرزندانشان تأثیر گذاشت.

می‌دانی اولین قتلی که در کتاب مقدس ذکر شده است چگونه بود؟ قابیل، پسر آدم. قتل دوم هم از نوادگان قابیل بود، مردی به نام لامخ. این خوی زشت در فرزندان جریان یافت و تمام خاندان آن‌ها این گونه بودند.

بسیاری از مشکلاتی که با آن‌ها مواجه هستیم به یکی از افراد خانواده بازمی‌گردد، او به این

مشکل پروبال داده است و حالا ما مجبوریم با آن سروکله بزنیم.

ما نباید برای ادامه آن الگو بهانه بیاوریم و خود را توجیه کنیم. باید اتفاقی را مشخص کنیم که افتاده است و با عزمی راسخ تر از همیشه آن مسائل را متوقف کنیم.

زن جوان زیارویی به نام بتسی مشکل بی‌اشتهایی داشت. او برایم توضیح داد که مادرش، چند خاله‌اش، خواهرها و دخترخاله‌هایش تسلیم این بیماری شدند. این بیماری خانواده را از هم گسسته بود. فقط یک تصادف نبود؛ این روحیه منفی مخرب در کل خاندان رواج یافته بود. اگر بتسی به جای طلسم بیماری، رحمت خداوند را نمی‌پذیرفت، این بیماری همچنان تلفات زیادی می‌گرفت. بتسی متوجه شد مبارزه با بی‌اشتهایی هم یک نبرد جسمانی است و هم پیکاری معنوی، از این رو با استعانت از مسیح زمام امور را به دست گرفت و خود را از قیدوبند موروثی رها کند.

جنبه‌هایی از زندگی خود را در نظر بگیر که بیشترین مبارزه‌ها را کردی. همان قسمتی که به نظر می‌رسد خانواده‌تان در حال زمین خوردن است. شاید الگویی از طلاق، اعتیاد، سوءاستفاده، افسردگی یا بیماری باشد.

تقریباً تمام مردهای خانواده تیم سکت قلبی کردند و در ۵۰ سالگی جان باختند. تیم اینک ۴۸ ساله بود و می‌توانی تصور کنی چقدر نگران و مضطرب است. «تیم تو می‌توانی همان کسی باشی که این طلسم را می‌شکند.» به او گفتم: «لطفاً برای تشییع جنازه‌ات برنامه‌ریزی نکن، تلقین نکن که سکت می‌کنی. در برابرش به پا خیز، غذای سالم بخور، مرتب ورزش کن و هر روز با خودت بگو خداوند با یک زندگی طولانی من را راضی خواهد کرد. خدا نجات و رهایی را به من نشان می‌دهد.»

دوست عزیزم باید تصمیم‌گیری موهبت را برگزینی نه طلسم را. اگر این الگوهای نادرست در خانواده اجرا می‌شود آن‌ها را شناسایی کن، چاره‌ای بیندیش و نپذیر. این الگوها لزوماً از یک خطای وحشتناک ناشی نشده‌اند، گاهی وقت‌ها فقط نتیجه این بوده است که یکی در را به روی دشمن گشوده است. شاید یکی از نیاکان تو دری را باز کرده است تا ترس، اضطراب، نگرانی یا هر مشکلی که سال‌ها گریبانگیر تو بوده‌اند، از آن دروازه وارد شوند. بی‌توجه به نحوه شیوع، تو می‌توانی به این مشکلات خاتمه دهی.

بردلی، فرزند استفن و سوزان، کلاس اول را شروع کرده و از این بابت سرشار از انرژی،

هیجان و هیاهو بود. دوستان زیادی پیدا کرد؛ اما پس از چند ماه حمله‌های عصبی شدید کرد. او می‌ترسید پدر و مادرش برای بازگرداندن او به مدرسه نیایند. معلم تلاش می‌کرد او را آرام کند. با استفن و سوزان تماس می‌گرفت و آن‌ها به بردلی اطمینان می‌دادند که دوستش دارند و به محض تمام شدن مدرسه او را به خانه خواهند برد؛ اما حرف‌های والدینش او را آرام نمی‌کرد. هر بار باید با عجله به مدرسه می‌آمدند تا بردلی مطمئن شود همه چیز روبه‌راه است.

ترس بی‌دلیل بردلی هیچ علتی نداشت. سوزان و استفن والدینی بامحبت بودند و هیچ‌وقت او را رها نمی‌کردند. با وجود این حمله‌های عصبی ماه به ماه ادامه یافت، اوضاع به حدی وخیم شد که بردلی در خانه از کنار سوزان تکان نمی‌خورد و از این اتاق به آن اتاق همراهش می‌رفت. وقتی سوزان می‌خواست بیرون برود بردلی هم آماده بود و اگر به هر دلیلی نمی‌توانست مادرش را پیدا کند باز هم حمله عصبی می‌کرد.

سوزان و استفن خسته و دلشکسته دنبال علت وقوع این شرایط حاد بودند. نمی‌فهمیدند چه کاری انجام داده‌اند که بردلی به این روز افتاده است و نمی‌دانستند چه کمکی از دستشان برمی‌آید. روزی استفن همراه پدرش در حال پیاده‌روی بود و این شرایط را برای او تعریف کرد. انگار جرقه‌ای در ذهن پدر بزرگ زده شد. «استفن، می‌دانم مشکل بردلی از کجا آب می‌خورد. وقتی کلاس اول بودم پدرم ناگهانی فوت کرد، خیلی ترسیده بودم و هر بار مادرم من را به مدرسه می‌برد در طول راه گریه‌زاری به راه می‌انداختم و گمان می‌کردم شاید بازنگردد. بارها شده بود که مادرم وسط کلاس من را برمی‌گرداند. باور دارم ترس بردلی به نوعی به ترس من مربوط است.»

استفن و سوزان دریافتند ترس بردلی از همان حادثه ناگوار زندگی پدر بزرگ نشئت گرفته است. آن‌ها متوجه شدند که این مشکلات ممکن است از نسلی به نسل بعد ادامه پیدا کند، مشکلاتی که خودشان آن را رقم نزده بودند. تو نمی‌توانی از طریق پزشکی، روان‌شناسی یا صرفاً راه‌حل‌های مادی با چنین شرایطی مقابله کنی. نمی‌توانیم فقط با نیروی اراده بر این موقعیت غلبه کنیم. این پیکاری معنوی است.

استفن و سوزان دست به دعا برداشتند. آن‌ها هر روز تلاش می‌کردند این دژ تسخیر نشده خانوادگی را درهم بکوبند. آن‌ها در برابر طلسم سر تسلیم فرو نیاوردند. امروز بردلی مردی جوان است که کاملاً از شر آن مشکل خلاص شده است و زندگی سالم و عادی دارد.



برخی افراد به شدت ناامید هستند، این روحیه نسل به نسل به ارث رسیده است. زندگی آن‌ها خلأ نشاط و انگیزه دارد. حتی در کودکان آن‌ها هم این مشکل را مشاهده کرده‌ام. کودکان عادی می‌خندند، بازی می‌کنند و خوش می‌گذرانند؛ اما کودکان خانواده‌های افسرده به نقطه‌ای نامعلوم خیره می‌مانند، جدی و گوشه‌گیر هستند و از کودکی خود لذت نمی‌برند. این همان روحیه افسردگی است.

کسانی را می‌شناسم که تمام دنیا به کام آن‌ها بوده است. خانواده عالی، پول فراوان و حرفه موفق، باین حال هرگز واقعاً خوشحال و راضی نبودند. انگار چیزی از درون آن‌ها را می‌خورد و نشاط، آرامش و پیروزی آن‌ها را به یغما می‌برد. دوست من، این طبیعی نیست. این چهره شکست و ناامیدی است و تو هم باید مثل استفان و سوزان با آن مقابله کنی - بلند شو، علیه آن قیام کن، سلاح دعا و مثبت‌اندیشی و جملات تأکیدی کتاب مقدس را به کار بگیر.

تو می‌توانی طلسم خانوادگی را باطل کنی. عقب‌نشینی نکن و نگو «خب ما همیشه بدبخت بوده‌ایم. من همیشه معتاد می‌مانم. همه در خانواده ما سه یا چهاربار طلاق گرفته‌اند.»

نه، همان کسی باش که می‌گویی: «کافی است. من از بیمار بودن و خستگی بیزارم. من و فرزندانم رحمت خدا را برمی‌گزینیم، ما طلسم را نمی‌پذیریم.»

تو می‌توانی همان کسی باشی که علیه تاریکی‌ها به پا می‌خیزد و خود و خانواده‌اش را از قلعه‌ای می‌رهاند که در آن زندانی شده‌اند.

در متون مقدس آمده است که آن بدشگونی بی‌علت نیست ۱۲، یعنی ما با مواردی چون اعتیاد، عادت‌های ناپسند و شغل‌های اجباری دست‌وپنجه نرم می‌کنیم که ناشی از تصمیم‌های اشتباه خودمان یا انتخاب‌های نادرست یکی از اقوام است. روی آوردن به الکل علتی دارد. خشونت والدین اتفاقی نیست. ارتکاب جرم، زندانی شدن و ادامه دادن همان جرائم پس از حبس بی‌دلیل نیست.

مسلماً عوامل اجتماعی ممکن است تأثیرگذار باشند؛ اما در قلمرو معنوی چنین اتفاق‌هایی شانسی رخ نمی‌دهند. یکی، جایی، دری را برای دشمن باز گذاشته است.

نابود کردن ناخوشی‌های موروثی

این را بدان که سروکله زدن با یک یا دو مورد از این مشکلات باعث نمی‌شود آدم بدی باشی. نباید افسرده باشی، عذاب وجدان بگیری و خودت را برای موانعی که بر سر راه است سرزنش کنی. این اتفاق بارها رخ داده است، شاید تو مقصر نبوده‌ای. کسی دیگر انتخابی ضعیف داشته است و اینک تو با پیامدهای آن مواجه شدی. با وجود این مراقب باش بهانه‌ای برای توجیه خودت پیدا نکنی و برای همیشه ادامه‌دهنده این الگوی ناخوشایند نباشی. باید عزم خود را جزم کنی و چاره‌ای بیابی. یکی از اولین قدم‌های مقابله با این مصیبت‌های آباجدادی، شناخت مسائلی است که با آن دست‌وپنجه نرم می‌کنی.

آن را مشخص کن، نادیده بگیر، گرد و خاک‌ها را به امید اینکه از بین بروند زیر فرش قایم نکن، زیرا از بین نمی‌روند. اگر تنبل و بی‌انضباط هستی بهانه‌تراشی نکن، قبول کن و بگو: «می‌خواهم با آن مبارزه کنم.» اگر زود جوش می‌آوری یا به دیگران احترام نمی‌گذاری، خودت را متقاعد نکن که همه چیز روبه‌راه است. اقرار کن و با آن روبه‌رو شو. کتاب مقدس می‌گوید که به یکدیگر اعتراف کنید و دعاگوی همدیگر باشید تا شفا بیابید. ۱۳

دقت کن باید به اندازه کافی با خودت روراست باشی که بتوانی خطاهایت را بشماری، بازهم توجه کن که باید یک دوست پیدا کنی و بگویی: «من به کمک تو نیاز دارم، من در این قسمت ضعیف هستم و می‌خواهم همراه من دعا کنی.»

بیشتر مواقع برعکس عمل می‌کنیم، با خود فکر می‌کنیم به هیچ کس در مورد مشکلم حرفی نمی‌زنم، زیرا از فکری که درباره‌ام می‌کنند شرم‌منده می‌شوم.

در عوض، غرورت را زیر پا بگذار. به ضعف‌هایت اعتراف کن و کمک بگیر تا خلاص شوی. پذیرفتن این مسئله که به کمک احتیاج داریم ساده نیست؛ اما ضروری است و البته رهاکننده.

رابرت در خانه‌ای پر از خشونت و عصبانیت بزرگ شد. در سنین جوانی اسیر اعتیاد شد و برای رفع نیاز به مواد، شروع به فروختن آن به دیگران کرد. زندگی خطرناکی داشت، دائم به خودش آسیب می‌رساند و الگوی خشونت و عصبانیت خانوادگی را دنبال می‌کرد. سپس در اواسط بیست‌سالگی زندگی خود را وقف پروردگار کرد، با شروع مطالعه کتاب مقدس وعده‌های شیرین خداوند را به گوش دیگران می‌رساند و سرانجام پیشوای روحانی شد. او عملکردی بی‌نظیر داشت و کلیسای او قدرتمند و پرجمعیت می‌شد. رابرت یکی از

محترم‌ترین شهروندان شده بود، به مکان‌های مختلف سفر می‌کرد و سرگذشت تغییراتی را برای دیگران تعریف می‌کرد که خداوند در زندگی‌اش اعمال کرده بود.

مردم نمی‌دانستند او کماکان با مشکلات عصبی مواجه است. خداوند او را از تمام عادت‌های بد نظیر اعتیاد به مواد مخدر و الکل رها کرده بود؛ اما رابرت همچنان عصبی بود. در مجامع عمومی عصبانیت خود را بروز نمی‌داد؛ اما اگر در خانه با مشکلی روبه‌رو می‌شد خشمی کنترل‌نشده و وجودش را دربر می‌گرفت. بارها پیش آمده بود که موضوعی بی‌اهمیت او را به مرز انفجار می‌رساند. او با همسرش بدرفتار و بددهان بود و با پرتاب اشیاء او را در معرض خطر قرار می‌داد و وقتی آرام می‌شد برای بخشیده شدن التماس می‌کرد. همسرش نیز به سرعت او را می‌بخشید و می‌گفت: «عزیزم ما به کمک احتیاج داریم باید درباره این مشکل با کسی صحبت کنیم.»

«من بسیار خجالت‌زده‌ام. من پیشوای روحانی کلیسا هستم و فرض بر این بود که الگو باشم، چطور می‌توانم به کسی بگویم با این بحران مواجه شده‌ام؟»

همسرش تمام شهامتی را که داشت به کار گرفت و گفت: «اما در متون مقدس آمده است به اشتباهات خود اعتراف کن تا شفا پیدا کنی. رابرت، هرگز نمی‌توانی به تنهایی با این مشکل مبارزه کنی، باید یک دوست، مشاور، راهنما یا پیشوا پیدا کنی. کسی که همراهت باشد و با تو دست به دعا رفتار کند، کسی را پیدا کن که به او جواب پس بدهی.»

کاملاً حق با او بود. یک یا دو اخلاق ناشایست به منزله بدبودن تو نیست. باید این تصور اشتباه را کنار بگذاری که چون عاشق خداوند هستیم و مردم به ما مراجعه می‌کنند، پس حتماً باید بی‌عیب و نقص باشیم. همیشه این طور نیست.

اگر مشکلات عصبی، اعتیاد به الکل یا هر اعتیاد پنهان دیگری داری تلاش نکن آن را به تنهایی برطرف کنی. از شدت خجالت آن را مخفی نکن، یک انسان خداجو پیدا کن که در ایمان با تو هم‌قدم باشد منظورم این نیست که تمام دنیا را خبر کنی، باید یک نفر را پیدا کنی که واقعاً به او اعتماد داشته باشی. همان‌طور که نقش خود را ایفا می‌کنی خداوند کمک می‌کند تا این الگوهای نادرست را در هم بکوبی.

رابرت بعدها اعلام کرد در مورد خشونت خود با کسی صحبت نخواهد کرد، زیرا فکر می‌کرد مشکل از خودش است. نمی‌توانست بفهمد چطور خدا تمام اخلاق‌های بد را از دور

کرده اما این مشکل عصبی همچنان پابرجا مانده است. بعدها محرمانه گفته بود که موقع عصبانیت این سؤال را از خودش می پرسید، «چرا این قدر عصبانی شده ام؟ چرا نمی توانم این خشونت را تمام کنم؟ چه مرگم شده است؟»

مشکل این بود که خشونت در خاندان آنها رواج داشت. ترک این عادت به آسانی عادت های دیگر نبود. افزون بر آن، باید ترس از قضاوت مردم را کنار می گذاشت. در نهایت رابرت مداوای خود را شروع کرد، به اشتباهات خود اقرار کرد و در برابر لشکر سیاهی ها ایستاد. خداوند او را کاملاً شفا داد. اینک او یکی از آرام ترین و مهربان ترین افرادی است که می خواهم ملاقات کنم.

تو هم نمی توانی از پس تمام مشکلاتی که سر راهت قرار می گیرند بر بیایی. هیچ اعتیادی برای خدای ما سخت نیست. در پیشگاه او هیچ دژی تسخیرناپذیر نیست. مهم نیست چند وقت است با آن مشکل دست به گریبان شده ای، مهم نیست چندبار تلاش کردی و شکست خوردی، امروز یک روز تازه است.

اگر با خودت روراست باشی، مشکلات را مشخص کنی و دوستی معتمد بیایی، آنگاه تو هم تحت لوای رحمت پروردگار روزگار خواهی گذراند نه زیر یوغ جبر. تو می توانی خودت را از آن الگوهای اشتباه آباجدادی برهانی و برای نوادگان خود الگوی پر از خیر و خوبی و عشق بسازی.

مسئولیت کارهایت را به عهده بگیر. خداوند قدرت اختیار را به تو عطا کرده است. تو می توانی برای تغییر کردن تصمیم بگیری. می توانی استانداردهای تازه ای تعریف کنی. هر تصمیم صحیح تو می تواند انتخاب های نادرست پیشینیان را باطل کند.

هر بار که بر وسوسه ای غلبه می کنی یک گام به پیروزی نزدیک تر می شوی. شاید سرگذشتی ناخوشایند داشته ای؛ اما نباید آن را ادامه دهی. نمی توانیم گذشته را عوض کنیم؛ اما می توانیم با تصمیمات درست امروز آینده را تغییر دهیم.

ناراحت کننده است، افرادی که آسیب دیده اند به دیگران هم آسیب می زنند. شاید گمان کنی با کناره گیری از محیط متشنج به سرعت تغییر می کنی. از مردم می شنوی: «خب، هیچ وقت فرزندانم را این گونه بزرگ نخواهم کرد و هیچ وقت مثل والدینم با همسر رفتار نمی کنم.» حقیقت این است که معمولاً همان رفتار منع شده دقیقاً تکرار می شود، زیرا نفس

آن عمل منتقل شده است.

اگر در محیطی مخرب بزرگ شده باشی، احتمالاً به گونه‌ای که با خودت رفتار شده بود با فرزندان برخورد می‌کنی. مگر اینکه آن الگوی اشتباه را خط بزنی.

کسانی را می‌شناسم که با خشونت و ناسزا بزرگ شده‌اند. شاید فکر کنی چون از این موضوع رنج برده‌اند پس حتماً از چنین رفتاری فاصله خواهند گرفت؛ اما تحقیقات عکس این قضیه را تأیید می‌کند.

کسی که بدر رفتاری دیده است به احتمالاً زیاد رفتاری بد پیش خواهد گرفت. چرا این گونه است؟ خودشان این طور نمی‌خواهند و می‌دانند که این رفتار آسیب‌زننده است. علت همان میراث شوم خانوادگی است. خدا را شکر ما می‌توانیم چاره‌ای بیندیشیم. در کتاب افسیان از متون مقدس آمده است که جنگ ما، نبرد جسم و خون نیست، نزاع ما پیکاری روحانی است. ۱۴ باید قیام کنی و بگویی: «من زمام امور را به دست می‌گیرم. دیگر این گونه زندگی نخواهم کرد.» خداوند قدرت لازم را به تو خواهد بخشید. فقط عقب نایست و وضع موجود را قبول نکن. چاره‌ای بیندیش.

مردم این روزها نمایی به راه انداخته‌اند. دیگران را مقصر می‌دانند. «تقصیر او بود.»، «خب، افسردگی من به دلیل افسردگی مادرم است.» یا «نمی‌توانم این اعتیاد را ترک کنم، در خانواده ما همه این مشکل را دارند.» یا «عصبانیت من به خاطر توست.»

از این مزخرفات دوری کن. مسئولیت کارهایت را بپذیر. شاید اتفاقی ناعادلانه رخ داده و زندگی را برای تو تلخ کرده است؛ اما باید چنین برخوردی پیش بگیری: «نمی‌خواهم گوشه‌ای بنشینم، زانوی غم بغل کنم و در مورد رفتارهای دیگران و شیوه‌ای که تربیت شده‌ام شکایت کنم. نه، خداوند این زندگی را به من بخشیده است و می‌خواهم بیشترین بهره را از آن ببرم. می‌خواهم از امروز تصمیمات درست بگیرم.»

در مورد فلاکت‌های آباجدادی زیاد شنیده‌ایم؛ اما تصمیمات ما هم به همان اندازه در سرنوشت نسل‌های بعد تأثیرگذار است.

\* خداوند این زندگی را به من بخشیده است و می‌خواهم بیشترین بهره را از آن ببرم.\*

تمام الگوهای نادرست خانوادگی را از بین ببر. شاید سال‌ها این‌گونه بوده است؛ اما تو می‌توانی همان کسی باشی که تفاوت ایجاد می‌کند. به یاد داشته باش، این یک نبرد روحانی است. باید زمام تمام امور را به دست بگیری. اولین قدم این است که مشکلات را بشناسی، مشخص کنی، سرپوش را برداری و با آن‌ها رودررو شوی. با انجام این کار، لطف و رحمت خداوند را در زندگی مشاهده و تمام این برکات را به نسل بعد منتقل خواهی کرد. در فصل بعد به تو نشان می‌دهم چگونه می‌توان میراثی نیک و جاودان به جا گذاشت.

## فصل ۵: برکت موروثی

بسیاری از ما به عواقب تصمیمات روزمره خود بها نمی‌دهیم؛ اما تصمیمی که امروز می‌گیریم بر فرزندان، نوادگان و نسل بعدی تأثیر خواهد گذاشت. ما بیشتر به همین لحظه و همین ساعت فکر می‌کنیم، «خب جوئل این زندگی من است. می‌دانم عادت‌های بدی دارم، زود عصبانی می‌شوم و با همه خوب رفتار نمی‌کنم؛ اما مشکلی نیست می‌توانم آن را اداره کنم.» ایراد این طرز فکر این است که فقط خود فرد آسیب نمی‌بیند، بلکه زندگی برای آن‌هایی که پس از او متولد می‌شوند نیز دشوار می‌شود. مسائلی که به آن‌ها مسلط نمی‌شویم و مشکلاتی که روی میز رها می‌کنیم، برای حل شدن به نسل بعد منتقل می‌شوند. هیچ کدام از ما برای خودمان زندگی نمی‌کنیم و نمی‌میریم. عادت‌های خوب یک تن و همین‌طور انتخاب‌های ضعیف مثل اعتیاد، بدرفتاری و طرز فکر اشتباه همگی به ارث می‌رسند. اما خبر خوش اینکه هر تصمیم درستی که می‌گیریم، هر بار که بر وسوسه‌ای غلبه می‌کنیم، هر دفعه که خداوند را ستایش می‌کنیم و مواقعی که کار درست را انجام می‌دهیم هم خودمان رشد می‌کنیم هم راه را برای نسل بعد کمی هموارتر خواهیم کرد. این‌گونه فکر کن: هر کدام از ما یک حساب بانکی معنوی داریم و شیوه زندگی ما نشان می‌دهد که خوبی‌ها را ذخیره می‌کنیم یا بدی‌ها را. خوبی‌هایی مانند راستی و درستی، عزم و اراده، خداگونه رفتار کردن... این‌گونه حساب ما از موهبت‌ها آکنده می‌شود. از طرف دیگر، بدی‌ها شامل عادت‌های اشتباه، اعتیاد، خودخواهی و بی‌نظمی است.

تمام این موارد خوب یا بد به نسل بعد منتقل می شوند. نگاه من به زندگی شبیه ایست های دوی مارا تن است. هنگامی که زندگی من خاتمه پیدا کند چوب دستی مارا تن را به فرزندانم تحویل می دهم، دی ان ای جسمانی من، ویژگی های ظاهری، رنگ مو، جثه، وزن و همچنین دی ان ای معنوی و عاطفی هم به ارث می رسد، یعنی تمایلات و رفتارها، عادت ها و طرز فکر. فرزندانم چوب دستی را از دست من می گیرند، کمی می دوند، آن را به فرزندانشان خود تحویل می دهند و این راه ادامه می یابد. هر قدر بیشتر هدفمند، با انگیزه و درست و حسابی بدویم به نفع افراد بعدی است. در واقع خوب بودن ما باعث می شود راه نسل بعدی به سمت موفقیت و درخشندگی هموار شود. باید نمای کلی را در نظر بگیریم. می خواهم برای خانواده ام مسیری بهتر از قبل به جا بگذارم. نمی خواهم خودخواهی، اعتیاد یا عادت های بد در زندگی ام رواج یابد. می خواهم اینک تغییراتی ایجاد کنم تا زندگی برای نسل بعدی من آسان تر باشد. حتی اگر فرزندی نداری، کسانی وجود دارند که از تو تأثیر می گیرند. عادت ها، رفتارها و آنچه برای آن قیام می کنی به کسی منتقل می شود.

تحقیق جالبی را خواندم که در سال ۱۹۹۳ ارتش ایالات متحده انجام داده بود. آن ها در مورد ویژگی هایی که از یک نسل به نسل بعد منتقل می شود کنجکاو شده بودند. می دانیم که ویژگی های جسمانی به ارث می رسند؛ اما ویژگی های عاطفی، ذهنی و معنوی چطور؟ بدر رفتاری و اعتیاد چطور؟ ویژگی های مثبت مثل راستی، درستی، شفقت و خداگونه رفتار کردن نیز منتقل می شوند؟ محققان چند گلوبول سفید از بدن داوطلب خارج کردند و آن ها را به دقت در لوله آزمایش قرار دادند.

سپس با استفاده از دستگاه دروغ سنج واکنش های عاطفی فرد را اندازه گرفتند. آن ها از داوطلب درخواست کردند از چند در بگذرد و در اتاقی تعیین شده، صحنه های خشونت آمیز یک فیلم جنگی قدیمی را از تلویزیون مشاهده کند. با وجود اینکه نمونه خون آزمایش شده در اتاقی دیگر بود، وقتی شخص عصبانی و هیجان زده می شد دستگاه دروغ سنج واکنش نشان می داد. نمونه خون در محیطی دیگر قرار داشت اما دستگاه کماکان واکنش های عاطفی را منعکس می کرد. محققان این آزمایش را روی افراد متعدد انجام دادند و هر بار به نتیجه مشابه رسیدند. آن ها نتیجه گرفتند گویا سلول خونی «به یاد می آورد» از کجا آمده است.

حال اگر بیماری، اعتیاد و طرز فکر اشتباه می تواند منتقل شود، پس موهبت ها، الطاف

خداوندی و عادت‌های خوب تا چه میزان به ارث می‌رسند؟ همان قدر که آگاهی از فلاکت‌های موروثی خانوادگی اهمیت دارد، شناختن موهبت‌های منتقل شده نیز حیاتی است. می‌دانم که بیشتر الطاف و موهبت‌های زندگی من حاصل تلاش شخصی خودم نبوده است. تمام آنچه امروز از آن بهره می‌برم به تنهایی گردآوری نشده است. از پدر و مادرم ارث رسیده است و آن‌ها وراثت جسمانی بلکه میراثی معنوی برای من به جا گذاشته‌اند.

ما تکیه بر گذشته داریم. پدرم هنگامی که چوب دستی را به دست من داد و اداره کلیسای لیک وود را به من سپرد، من را چهل سال در این مسیر جلو برد. آرزوی من این است که فرزندانم را تا جایی که می‌شود جلوتر ببرم.

از مسائل مالی حرف نمی‌زنم، منظورم طرز فکر آن‌هاست. می‌خواهم در مورد عادت‌های رفتاری، شخصیت و همراهی با خداوند به آن‌ها کمک کنم. باید بدانیم نسل‌ها به یکدیگر مرتبط هستند. تو برای نسل‌های بعدی بذری می‌کاری و چه آگاه باشی و چه نباشی، کوچک‌ترین رفتارهایت به حساب می‌آید. هر بار که مقاومت می‌کنی، هر دفعه که ایمان خود را حفظ می‌کنی، با هر خدمتی که به دیگران ارائه می‌دهی در حال اعمال تغییرات و افزایش موجودی «حساب خانوادگی» هستی. این طرز فکر ساده است: «خب من فقط یک بازرگان هستم.» یا «من فقط یک زن خانه‌دارم.» یا «من یک مادر تنها هستم، کودکانم را بزرگ می‌کنم، سر کار می‌روم و قرار نیست کار شاخصی انجام بدهم. واقع بین باش.»

نه، باید این مسائل را از منظر آباجدادی نگاه کنی. اینکه برای شغلت نهایت تلاش خود را می‌کنی یا به همسر و خانواده‌ات وفادار هستی - خود را وقف آن‌ها کرده‌ای - در حال کاشتن بذری برای نوادگان خود هستی. شاید همه آن را در عمر خود مشاهده نکنی. ممکن است این بذری در زمان فرزندت، نوه‌ات یا نسل بعد جوانه بزند؛ اما ناامید نشو. این میراث خانوادگی توست. تو فقط زندگی خود را تغییر نمی‌دهی، در واقع کل شجره خانوادگی را عوض می‌کنی.

مادر بزرگ پدری من بیشتر عمر خود را سخت مشغول کار بود. پدر بزرگ و مادر بزرگ من پنبه می‌کاشتند. آن‌ها به شدت ناامید بودند و پول زیادی نداشتند. مواد غذایی کمی در اختیار آن‌ها بود و هیچ ایده‌ای در مورد آینده نداشتند. مادر بزرگم روزی دوازده ساعت کار می‌کرد و در قبال شستن لباس‌های مردم ده سنت پول می‌گرفت، یعنی روزی یک دلار و بیست سنت؛ اما هیچ‌گاه در این مورد شکایت نکرد، این ذهنیت را نداشت که «چقدر



بیچاره‌ام» او تمام تلاش خود را می‌کرد، خود را وقف کرده بود و پشتکار و عزمی راسخ داشت. شاید خودش خبر نداشت؛ اما بذر استقامت را برای نوادگان خود می‌کاشت. او سخت کوشی، اراده و پافشاری را به پدرم منتقل می‌کرد. به دلیل زیربنایی که مادر بزرگم ساخته بود پدرم توانست فقر و افسردگی را درهم بکوبد و خانواده را به سطح کاملاً جدیدی برساند. مادر بزرگ هرگز از الطاف و موهبت‌هایی که در اختیار نوه‌هایش قرار داشت لذت نبرد. اگر او مشتاق نبود تا بهای این تغییرات را پردازد پدرم هیچ‌گاه از بی‌پولی نجات پیدا نمی‌کرد و من هیچ‌گاه احساس مفید بودن را تجربه نمی‌کردم.

این روزها من و ویکتوریا برای افراد موفق که آن‌ها را راهنمایی کرده‌ایم ارزش زیادی قائل هستیم؛ اما یاد گرفته‌ایم به گذشته نگاه بیندازیم. پدران و مادران ما هم لایق این احترام هستند و افراد زیادی از اعضای خانواده به‌نحوی در این مسیر به ما کمک کرده‌اند. مادر بزرگم در طول عمر خود هیاهوی چندانی نداشت، شکوه و جلال خاصی را تجربه نکرد؛ اما مسیر را برای خانواده هموار کرد. وقتی چوب‌دستی را تحویل می‌داد، آن را به استواری، پافشاری، تسلیم نشدن و ذهنیت توانگرانه آغشته کرده بود. حالا این ویژگی‌ها بخشی از میراث خانوادگی هستند. باور دارم چهار یا پنج نسل بعدی به خاطر مادر بزرگم اوستین زندگی بهتری را تجربه خواهند کرد.

وقتی سحرخیز هستی، به‌شدت کار می‌کنی و روحیه‌ای عالی داری، در آینده خانواده تغییراتی رخ می‌دهد. کوتاه‌نظر نباش. نگو اگر در حال حاضر اتفاق نمی‌افتد پس حتماً قرار نیست روی خوش ببینی. نه، تو در حال کاشتن دانه‌ای هستی که آیندگان خرمن انبوه آن را درو خواهند کرد. مادری تنها به من گفت: «اما جوئل من به‌شدت کار می‌کنم تا فرزندم را به دانشگاه بفرستم و خیلی خسته شده‌ام.»

من این مادر تنهای عزیز و امثال او را درک می‌کنم. هیچ‌کس از آسان بودن این شرایط حرف نمی‌زند؛ اما ایمان خود را حفظ کن. تو نمی‌دانی که خدا چگونه از آن فرزند استفاده خواهد کرد تا جهان را متحول کند. شاید یک تن از خاندان تو تاجر، مدیر، معلم، وزیر، سیاست‌مدار یا نویسنده‌ای شایسته شود. شاید در همین نسل یا چهارپنج نسل بعد باشد؛ اما سرانجام این اتفاق می‌افتد، زیرا تو می‌خواستی بهای آن را پردازی.

هر وقت آدمی موفق را می‌بینی که پیروزی‌های چشمگیری داشته است مطمئن باش افراد دیگری هم دخیل بوده‌اند، یک تن از یک راه دور بهای این موفقیت را پرداخته و این

ویژگی‌های مورد نیاز را به ارث گذاشته است.

وقتی زندگی خود را بی‌عیب و نقص پیش می‌بری و مسیر طولانی‌تری را طی می‌کنی، شاید کسی متوجه نشود و از ثمرات آن سود نبری؛ اما این را بدان: در دی‌ان‌ای خون تو شهامت قدرت و برتری نهادینه می‌شود. این ویژگی‌ها به نسل بعد منتقل می‌شوند. تو بانی این تغییرات هستی.

دوستی دارم که کلیسای بزرگی را در ایالتی دیگر سرپرستی می‌کند. او و همسرش چهارده یا پانزده سال پیش آن کلیسا را پایه‌گذاری کردند و امروز چند هزار تن منظم در همایش‌های آن کلیسای قوی و سالم شرکت می‌کنند. دوستم رؤیاهای بزرگی در سر دارد و می‌خواهد چندین و چند هزار تن در مراسم‌های کلیسا شرکت کنند. افزون‌براین، آرزو دارد کتاب‌هایی بنویسد که دنیا را تحت تأثیر قرار دهد. پس از چند سال کار در کلیسا به شدت ناامید شد، انرژی و انگیزه‌اش تحلیل رفت، اتفاق هیجان‌انگیزی نیفتاد و شمار اعضای کلیسا رو به کاهش بود. او هر روز صبح هنگام رفتن به محل کار، از کنار یک کلیسای بزرگ دیگر عبور می‌کرد. این کلیسا بین پانزده تا بیست هزار جمعیت داشت و بوستان‌های بزرگ، زیبا و ساختمان‌های نوساز زیادی را شامل می‌شد. دقیقاً همان آرزویی که دوستم برای رسیدن به آن تلاش می‌کرد. یک روز دوستم که در ترافیک گیر کرده بود به پردیس‌های زیبای کلیسای بزرگ نگاه می‌کرد و انگار بر زخم‌هایش نمک می‌پاشیدند. نومیدانه گفت: «خدایا این اصلاً عادلانه نیست من برای آرزویی که در قلبم نهادی با جان و دل تلاش کردم؛ اما گمان نمی‌کنم هرگز به موفقیت این مرد برسم. چرا کلیسای من رشد نمی‌کند؟» او در ادامه احساسات خود را صادقانه ابراز کرد: «خدایا حس می‌کنم تمسخر شدم. حتی نمی‌دانم باید ادامه دهم یا خیر.»

همان موقع خدا با او سخن گفت، نه با صدای بلند بلکه درون قلب و ذهنش: «عزیزکم، اگر پسرت رؤیای تو را محقق کند چطور؟ اگر دخترت کتابی بنویسد که جهان را تحت تأثیر قرار دهد؟ اگر فرزندان از آرزوی دیرینه تو لذت ببرند چطور؟» چشمان دوستم درخشید و گفت: «خدایا عالی است. آرزویم برآورده می‌شود.» او بعدها به من گفت آن تجربه دیدگاه او را تغییر داد، «شاید من دارم شرایط را برای فرزندانم مهیا می‌کنم. شاید زیربنای پروژه‌ای عظیم را برای نوه‌هایم آماده می‌کنم.» به یاد داشته باش، هر مانعی که از راه برمی‌داریم مسیر را برای آیندگان ساده‌تر می‌کنیم. هر روز که ایمان خود را تقویت می‌کنیم، از هر آزمونی

که سربلند بیرون می آیم و هر سدی که از میان برمی داریم خیر و برکت را برای نسل بعد به ارمغان می آوریم. تو راه را برای فرزندان و نوه‌های ساده‌تر می کنی، شاید رؤیاهایت همان‌گونه که آرزو داری تحقق نیابند؛ اما ثمرات آن نصیب دختران و پسرانت خواهد شد.

جالب است بدانی کشیش کلیسای بزرگی که دوستم از جلوی آن رد می شد چهارمین نسل کشیش‌ها در خانواده‌شان بود. پدر، پدر بزرگ و پدر پدر بزرگش با ایمانی راسخ چند صد تن را هدایت می کردند. این مرد چگونه چنین کلیسای پر جمعیت و تأثیر گذاری داشت؟ کسی بهای آن را پرداخت کرده بود. آری، آن پیشوای روحانی با استعداد بود؛ اما نیاکان و پیشینیان او کسانی بودند که او را تجهیز کردند. حالا برکت برای این نسل متجلی شده است. بگذار از تو بپرسم آیا مایلی بهایی پردازی که فرزندان و نوادگان تو بگیرند و بهره ببرند؟ اگر تو هم مثل من هستی هیچ چیز بیشتر از موفقیت فرزندان تو را خوشحال نمی کند. آن‌ها بیشتر از آنچه برای خود تصور می کردی به دست می آورند. بزرگ‌ترین لذت این است که بینی نوه‌هایت از رؤیاهایی که داشتی فراتر رفته‌اند.

### \* فرزندان مسیر بیشتری را طی می کنند.\*

معمولاً چشم‌اندازی وسیع‌تر از آنچه می توانی طی کنی پیش روی توست. خدا آرزوی را در قلبت قرار داده است که تنهایی نمی توانی به آن دست بیایی. پس حیرت‌زده نشو اگر فرزندان و نوه‌های تو از راه برسند و آنچه آغاز کرده‌ای به سرانجام برسانند. از کسی شنیدم که می گفت: «هیچ شاهکاری نمی تواند در طول یک عمر انجام شود.» در آن زمان متوجه منظور او نشدم، زیرا واضح بود که هر نسل می تواند کارهایی بزرگ انجام بدهد؛ اما آموخته‌ام گاهی وقت‌ها برنامه‌های خداوند نسل‌های بیشتری را دربر می گیرد.

بارها از پدرم شنیده بودم، «روزی تالار کنفرانسی می‌سازیم که بیست هزار تن را در خود جا بدهد، یک روز فضایی بزرگ خواهیم داشت تا گردهم بیاییم و عبادت کنیم.» او این رؤیا را در سر داشت؛ اما خداوند فرزندش را برای انجام آن مأمور کرده بود. با وجود این، اگر پدرم باور خود را حفظ نمی کرد، اگر عزم راسخ نداشت و روحیه عالی خود را از دست می داد گمان نمی کنم رؤیایش محقق می شد. پدرم بذر را پاشیده و جاده را هموار کرده بود، در نتیجه افراد خانواده‌ام - همچنین میلیون‌ها تن دیگر - از این موهبت بهره‌مند شدند.

شاید آرزوی بزرگی در دل داری. به یاد داشته باش شاید خدا می خواهد تو شروع کننده

باشی. ممکن است فرزندان و نوه‌هایت از آنچه فکر می‌کنی فراتر بروند.

در کتاب عهد قدیم، حضرت داوود آرزو داشت معبدی مانند گار بسازد تا مردم بتوانند خدا را پرستند. او لوازم مورد نیاز را جمع‌آوری کرد، یک درخت سدر غول‌آسا از لبنان و سرمایه‌ای از طلا و فلزهای باارزش دیگر فراهم آورد؛ اما خداوند هیچ‌گاه به داوود اجازه نداد معبد را بسازد. در عوض فرزند او سلیمان پرستشگاه را بنا کرد.

اگر همه چیز طبق زمان‌بندی تو پیش نمی‌رود، تمام تلاش خود را به کار بگیر. خداوند کماکان کنترل اوضاع را به دست دارد. همچنین در حینی که بذری می‌پراکنی و روحیه خود را حفظ کرده‌ای، باید بدانی که چیزی را تغییر می‌دهی. در زمان‌بندی مناسب خداوند تلاش‌های طاقت‌فرسایت به بار خواهند نشست. در کتاب مقدس آمده است «مردم آن عبادتگاه را از آنچه بود مجهزتر کردند»<sup>۱۵</sup> و این باید هدف ما هم باشد.

من می‌خواهم خانواده‌ام صداقت بیشتر، نشاط زیادتر، ایمان قوی‌تر، برکت عظیم‌تر و پیروزی‌های گسترده‌تر داشته باشند، می‌خواهم عزیزانم رها از قیدوبند و نزدیک‌تر به خداوند زندگی کنند.

شاید والدینت بذری موفقیت را در وجود تو نکاشته باشند. شاید آنچه به ارث برده‌ای روحیه شکست خوردن، حد وسط زندگی کردن، اعتیاد و منفی‌بافی باشد؛ اما خدا را شکر، تو می‌توانی از اینجا به بعد سیر تحول خانواده را رقم بزنی و همانی باشی که استانداردهای تازه‌ای تعیین می‌کند.

یکی باید برای پرداخت بهای تغییرات مشتاق باشد. یکی باید بلند شود و پس مانده‌ها را از روی میز جمع کند. شاید منفی‌بافی در خاندان تو رواج داشته باشد؛ اما تو مجبور نیستی آن را ادامه دهی. فقط کافی است یکی به پا خیزد و انتخاب‌های بهتری بکند. هر تصمیم صحیح تو، انتخاب‌های نادرست گذشتگان را بی‌اثر می‌کند.

شاید هیچ‌کس این کار را نکرده باشد؛ اما اگر تو این تغییرات مثبت را ایجاد کنی، یک روز خانواده‌ات به گذشته نگاه می‌کند و می‌گوید: «محض خاطر او بود. او نقطه عطف ما بود، اگر نبود شکست می‌خوردیم، معتاد می‌شدیم، بین وقتی به او رسید ورق برگشت و ما اوج گرفتیم.»

چه اتفاقی افتاد؟ طلسم شکست و برکت شروع شد. این همان کاری است که می توانی برای خانوادهات انجام بدهی. می دانم جایگاه امروز من، استجابت دعای یکی از افراد خانوادهام است. یکی برای درستکاری به پا خاسته بود. یکی خود را به تعهداتش ملزم کرده و راه درست زندگی کردن را در پیش گرفته بود. نیاکان من، کسانی که آنها را به چشم ندیده‌ام، این بذر را در زندگی من کاشته‌اند.

شاید یکی چنین بیندیشد: «آه جوئل، شانس آورده‌ای.» هیچ ربطی به شانس ندارد. زندگی من برکت یافته زیرا یکی از اقوام من به درگاه خدا پافشاری کرد و حتی هنگامی که اوضاع بر وفق مراد نبود هم او را پرستید.

اگر والدین یا پدربزرگ و مادربزرگی حق شناس داری باید بسیار سپاسگزار باشی، زیرا منفعت بسیاری به همراه آورده‌اند. این سهم بیشتری که از برکت و رحمت خداوند داری به خاطر آنهاست. آنها بهای تغییرات را پرداختند و برای آینده‌ات سرمایه گذاری کردند. علاوه بر این، چنین میراثی باعث می شود یک مرتبه درون موهبت‌ها غوطه ور شوی. اتفاقات شگفت‌انگیزی رخ می دهد که دلیل آنها را متوجه نمی شوی. انگار معجزه آسا درهای قفل شده باز می شوند، با اینکه می دانی شایستگی نداری، اما ترفیع می گیری. شانسی نیست، از دعای مادربزرگ است. پدر و مادرت روحیه‌ای عالی داشتند، نیاکان تو بذر درستکاری و موفقیت را کاشته بودند.

مسئله هر کدام از ما مسئول رفتارهای خودمان هستیم، من و تو باید بکوشیم از موقعیت‌های پیش رو بهره ببریم؛ اما کتاب مقدس می گوید وقتی میراث دار ایمان و یقین هستیم، گویا در خانه‌ای که خود آن را نساخته‌ایم زندگی می کنیم و از تاکستان‌هایی بهره می‌بریم که خود نکاشته‌ایم. رحمت خداوند سراغ ما آمده و ما را دربر گرفته است. من هر روز برای والدینم و والدین آنها به دلیل شیوه زندگی و کارهایی که کرده‌اند، از خداوند سپاسگزاری می‌کنم. اینک من نه زیر طلسم بلکه تحت رحمت خداوند زندگی می‌کنم.

تو هم می توانی همین کار را در حق خانوادهات انجام بدهی - پول، ملک، خودرو یا دارایی‌های دیگر شاید بخشی از ارثیه تو برای فرزندان باشد - اگر چنین اموالی به جا گذاشته‌ای عالی است. زندگی کردن بر مبنای راستی و درستی و ستایش خداوند از این‌ها عالی تر است. به ارث گذاشتن موهبت و رحمت خدا از هر چیزی در این جهان باارزش تر

است.

راه ساده‌تر را انتخاب نکن. حتی وقتی اوضاع مساعد نیست تمام تلاش خود را به کار بگیر. عاشق و بخشنده بمان. همچنان برای یاری رساندن آماده باش. یقین تو در بهشت مورد توجه قرار می‌گیرد. به این وسیله هم برای خودت هم برای نسل بعدی ات خیر و خوشی پس انداز می‌کنی.

در ساموئل اول فصل ۲۵ توضیح داده شده است که چگونه داوود و افرادش از خانواده و کارگران مردی به نام نابل محافظت می‌کردند. یک روز داوود افرادش را فرستاد تا از نابل مواد غذایی و آذوقه بگیرند. داوود گمان می‌کرد نابل قدر دان است و آذوقه را به رایگان در اختیار سربازان او قرار می‌دهد؛ اما نابل رفتاری ناشایست و بی‌ادب داشت. او گفت: «من حتی تو را نمی‌شناسم. من از تو هیچ کمکی نخواسته بودم، حالا هم روی پای خودتان بایستید و مزاحم من نشوید.» داوود از رفتار گستاخانه او به شدت خشمگین شد و گفت: «بسیار خب سربازان، شمشیرهای خود را بردارید. می‌خواهیم این مسئله را حل کنیم. باید او را از میان برداریم.»

اما در طول راه ایگل، همسر نابل، جلوی داوود را گرفت. او در مورد رفتار توهین‌آمیز همسرش شنیده و به این امید که از خشم داوود بکاهد، هدایا و طعام بسیاری فراهم کرده بود. او گفت: «داوود، همسر مردی بی‌ادب و قدرنشناس است. نباید این‌گونه رفتار می‌کرد.» در خط ۲۸ او می‌گوید: «اما داوود می‌دانم اگر او را عفو کنی خداوند سلسله‌ای بادوام به تو عطا خواهد کرد.»

من عاشق عبارت «سلسله‌ای بادوام» هستم. ایگل گفت: «داوود، تو حق داری عصبانی باشی. می‌دانم که همسرم در ازای محبت‌های تو نمک‌نشناس بوده است؛ اما اگر بتوانی چشم‌پوشی کنی و راه بزرگی و سروری را پیش بگیری و او را عفو کنی، می‌دانم خدا فرزندانت را برکت می‌دهد و سلسله‌ای بادوام به تو عطا خواهد کرد.»

داوود غرور خود را نادیده گرفت، رد شد، از آن توهین چشم‌پوشی و او را رها کرد و در عوض خداوند او و فرزندانش را مورد رحمت قرار داد.

در طول زندگی همه ما با شرایط تنش‌زا روبه‌رو می‌شویم. این شرایط می‌توانند دلیل کج‌خلقی‌های ما باشند و ممکن است بگویی: «جوئل، برای به هم زدن زندگی‌ام دلایل خوبی

داشتم، او با من بدرفتاری می کرد یا حق دارم عقده‌ای باشم، همیشه مجبور بودم درد بی‌عدالتی را تحمل کنم.»

درواقع، شاید دلایل خوبی برای بدرفتاری‌هایت داشته باشی. با وجود این، من از تو می‌خواهم بزرگی کنی و سخت‌نگیری. این طرز فکر داخل گوشت و پوستت فرو می‌رود و به ارث می‌رسد. فرزندان و نوه‌های تو به اندازه کافی مانع پیش روی خود دارند، تو دیگر چیزی اضافه نکن.

شاید دشوار باشد؛ اما تو توانایی غلبه بر تصمیمات اشتباه نسل‌های گذشته را داری. افزون بر آن، می‌توانی زندگی را برای آیندگان آسان‌تر کنی. هر توهینی که می‌بخشی، هر عادت ناپسندی که ترک می‌کنی و هر مبارزه‌ای که در آن پیروز می‌شوی مسیر را برای آن‌ها هموارتر می‌کند. حتی اگر برای خودت کاری نمی‌کنی به فکر فرزندان و نوادگانت باش. این کار را انجام بده تا سلسله‌ای با دوام داشته باشی.

از کسی شنیدم، «خون تو همیشه حرفی برای گفتن دارد.» یعنی تجربه‌هایت، خانواده‌ات را شکل می‌دهد. خون تو به یاد می‌آورد از کجا آمده است، طبق همان تحقیقی که پیش‌تر توضیح دادم صد سال دیگر خون تو کماکان با نسل‌های آتی صحبت می‌کند. چه مثبت چه منفی خون تو بقیه را هم تحت تأثیر قرار می‌دهد. از چه حرف می‌زند؟ شکست؟ حد وسط؟ نبخشیدن؟ اوقات تلخی؟

نه، باور دارم سلول‌های تو از استواری صحبت می‌کنند. از مقاومت، درستکاری، خداشناسی، سخاوت، موهبت، ایمان و پیروزی!

برای خودت مشخص کن میراثی خداگونه به جا بگذاری. تمام خوبی‌ها را به ارث بگذار. شاید خودت تجربه‌های منفی را به ارث برده‌ای؛ اما شکر خدا امروز یک روز تازه است. امروز یک خط و نشان بکش و اعلام کن: من از این طلسم آباجدادی خسته شده‌ام. از حالا به بعد ما در رحمت خداوند به سر می‌بریم.

**\* این کار را انجام بده تا سلسله‌ای با دوام داشته باشی. \***

هر روز از خواب بلند شو و تمام تلاشت را بکن. اگر چنین کنی، اوج می‌گیری و بهره‌مند می‌شوی و خدا نیز عهد بسته است فرزندان تا هزاران نسل بعد از برکت و رحمت خدا

برخوردار شوند - فقط به سبب شیوه‌ای که در پیش گرفتی.

## فصل ۶: کشف سرنوشت

پیش از اینکه متولد شوی پروردگار به تماشای تو نشسته بود. او تو را با موهبت‌ها و نعمت‌هایی ویژه راهی کرد. ایده‌ها و خلاقیت‌هایی در ذهنت قرار داد و جنبه‌های خاصی در وجودت نهاد تا به تعالی برسی.

پس چرا این روزها افراد بسیاری از زندگی خود ناراضی هستند، به یک شغل پیش‌پاافتاده بسنده و تلاش می‌کنند خرج خود را دریاورند؟ چرا در این شرایط ناخوشایند گیر کرده‌اند؟ پاسخ ساده است: آن‌ها رؤیایها و خواسته‌هایی را که خدا در قلبشان نهاده است دنبال نمی‌کنند.

اگر به سمت سرنوشت مدنظر خدا حرکت نکنیم همیشه با کشمکش‌ها و نارضایتی‌ها روبه‌رو خواهیم شد. با گذر زمان از بین نمی‌روند و تا زنده‌ایم در وجودمان خانه می‌کنند. ناراحت‌کننده‌ترین رویداد این است که عمر زندگی زمینی‌ات به سر آید و متوجه شوی واقعاً زندگی نکرده‌ای و آن چیزی که خدا می‌خواست نشدی. فقط یک زندگی عادی و معمولی داشتی؛ می‌توانستی اما بدون شور و شوق زندگی کردی و اجازه دادی ظرفیت‌های درونی‌ات دست‌نخورده باقی بمانند.

از کسی شنیدم ثروتمندترین بخش جهان، فورت ناکس یا ذخائر نفتی خاورمیانه نیست، حتی معادن طلا و الماس افریقای جنوبی هم نیست. شاید خنده‌دار باشد، غنی‌ترین مکان‌های سطح زمین گورستان‌ها هستند، زیرا در مزارهای‌شان تمام آرزوها و رؤیایهای محقق نشده آرمیده‌اند؛ کتاب‌هایی که هرگز نوشته نشدند، تجارت‌هایی که هیچ‌وقت آغاز نشدند و رابطه‌هایی که شکل نگرفتند در زیر خاک دفن شده‌اند. متأسفانه ظرفیت‌ها و قدرت‌های شگفت‌انگیزی در آن قبرها نهفته است.

از دلایل عمده دلسردی و بی‌انگیزه بودن افراد این است که سرنوشت خود را کامل



نکرده‌اند. این را بدان: خداوند هدیه‌ای به تو بخشیده و گنجینه‌ای در وجودت نهاده است؛ اما تو باید نقش خود را در بیرون آوردن این گنج ایفا کنی.

چگونه؟ ساده است: با عزمی استوار بر سرنوشت الهی‌ات تمرکز کن و به سمت رؤیاها و آرزوهایی قدم بردار که خدا در دلت قرار داده است. هدف ما باید زندگی کردن به بهترین شکل ممکن باشد. باید با شور و شوق رؤیاهای مان را دنبال کنیم و وقتی نوبت رفتن ما فرا می‌رسد، از ظرفیت‌های خود بیشترین بهره را برده باشیم. ما گنجینه‌های مان را دفن نمی‌کنیم و در عوض می‌خواهیم به بهترین نحو زندگی کنیم.

چگونه می‌توان سرنوشت الهی را کشف کرد؟ پیچیده نیست. سرنوشت تو همان چیزی است که هیجان‌زده‌ات می‌کند. در مورد چه چیزی شور و شوق داری؟ واقعاً عاشق چه کاری هستی؟ سرنوشت تو بخشی از رؤیاها، آرزوهای قلبی و ذات وجودی توست، زیرا خداوند تو را آفریده و همان کسی است که در وهله اول این آرزوها را در دلت قرار داد. متعجب نشو، چون سرنوشت تو همان چیزی است که از آن لذت می‌بری. برای مثال، اگر عاشق کودکان هستی، سرنوشت تو به احتمال زیاد به آن‌ها مربوط می‌شود - آموزش، مربی‌گری، مراقبت و هدایت از آن‌ها.

یا شاید عاشق ساخت و ساز و نوسازی باشی. احتمالاً سرنوشتت به ساختمان‌سازی، طراحی یا معماری مربوط می‌شود. افرادی را می‌شناسم که بسیار دلسوز، مراقب و یاری‌رسان هستند. بی‌شک سرنوشت آن‌ها را به سمت کارهای اجتماعی یا احتمالاً رشته‌های پزشکی سوق می‌دهد. آن‌ها باید پزشک، پرستار، مراقب و مشاور شوند. سرنوشت معمولاً همان رؤیایی را دنبال خواهد کرد که بیشترین شور و شوق را در موردش داری.

از ده یا یازده سالگی مجذوب برنامه‌های تلویزیونی بودم. به دوربین‌ها و تدوین و تولید عشق می‌ورزیدم. هر بخش از این مجموعه من را هیجان‌زده می‌کرد. اوایل جوانی روزهای پایان هفته را در کلیسای لیک وود می‌گذراندم، پدرم پیشوای ارشد بود. در آن زمان کلیسا چند دوربین صنعتی در اختیار داشت و تمام شنبه را با تجهیزات تلویزیونی سرگرم بودم. نمی‌دانستم چگونه کار می‌کند؛ اما شیفته شده بودم. دوربین را خاموش و روشن می‌کردم. قطعه‌های آن را جدا و دوباره سرهم می‌کردم. سیم‌ها را می‌پیچاندم تا همه چیز برای یکشنبه آماده شود. این علاقه ذاتی در من جریان داشت.

وقتی به اندازه کافی بزرگ شدم - شاید سیزده یا چهارده ساله - هنگام برگزاری همایش‌ها به فیلمبرداری کمک می‌کردم. واقعاً کارم خوب بود. درحقیقت خیلی زود یکی از بهترین فیلمبردارهای مجموعه می‌شدم. برایم دشوار نبود و برعکس، عاشق این کار بودم. قرار گرفتن پشت دوربین برایم عادت شده بود.

وقتی به گذشته نگاه می‌کنم، می‌بینم علاقه به تلویزیون بخشی از سرنوشت الهی من بود. پروردگار پیش از پیدایش این جهان این خواسته را در وجود من نهاده بود.

در دانشگاه مدت یک سال رشته رادیو و تلویزیون را ادامه دادم و یک برنامه کامل تلویزیونی در کلیسای لیک وود فیلمبرداری کردم. امروز آن طرف دوربین‌ها ایستاده‌ام و می‌توانم ببینم خداوند چگونه قدم‌هایم را هدایت و من را مهیا کرد تا سرنوشتم را کامل کنم. شاید شغلت را دوست نداری، هر صبح از رفتن به کار هراس داری و کار برایت بی‌مفهوم و پیش‌پاافتاده به نظر می‌رسد. اگر این‌گونه است زمان آن رسیده تا در شغلت تجدیدنظر کنی. قرار نیست بدبخت باشی و زندگی بی‌ثمری را بگذرانی. مطمئن شو در مسیری که تو را به سرنوشت نزدیک می‌کند قرار داری. ۲۵ سال از عمرت را بیهوده نگذران، کارهایی که دوست نداری را انجام نده، راحت طلب نباش، تن‌پروری نکن، نه؛ به سرنوشت الهی خود قدم بگذار.

ما باید عاشق کاری که انجام می‌دهیم باشیم. باید هر روز با شوق و اشتیاق به محل کار برویم. منظورم این نیست سخت کار نکنیم یا اینکه هیچ روز خسته‌کننده‌ای نخواهیم داشت و آدم‌های بدقلق سر راهمان قرار نمی‌گیرند. این‌ها در زندگی همه رخ می‌دهند. درنهایت باید از کار خود خشنود باشیم. وقتی شب به منزل برمی‌گردی باید احساس پیشرفت کنی، حس کنی در تبدیل جهان به مکانی شایسته‌تر نقش داشته‌ای. باور دارم وقتی سرنوشت خود را کشف کنی و در قلمرو خود گام برداری کامیاب خواهی شد.

**\* ما باید عاشق کاری که انجام می‌دهیم باشیم.\***

یک سگ شکاری خوب را در نظر بگیر - شکار برای نژاد آن‌ها طبیعی است. او را در محوطه‌ای محصور قرار بده. تمام روز در حیاط دراز خواهد کشید، تنبل، بی‌حرکت و بی‌انگیزه، فقط روز را می‌گذراند؛ اما وقتی صاحب او می‌آید و حصار را برمی‌دارد و سگ متوجه می‌شود وقت شکار رسیده است، گویی جان می‌گیرد. شروع می‌کند به پارس کردن،

می‌پرد و با هیجان در حیاط دور می‌زند. تفاوت این رفتارها مثل روز و شب واضح است. چرا؟ زیرا خداوند سگ‌های شکاری را این‌گونه طراحی کرده است. خداوند آن اشتیاق را درون آن‌ها نهاده، پس این هیجان و انگیزه طبیعی است. لازم نیست برای خوشحال بودن خود را مجبور کنند.

نباید بگویی: «خب، صبر کن به یک موعظه یا پیام انگیزشی گوش بدهم. امروز باید کمی شوق و ذوق به خود تزریق کنم تا بتوانم شکار کنم.»

نه، آن سگ‌ها وقتی می‌فهمند قرار است به شکار بروند، هیجان زده می‌شوند. خالق کائنات این تمایل را در وجود آن‌ها قرار داده است. واقعاً باور دارم وقتی سرنوشت خود را دربر می‌گیریم و همان کاری را انجام می‌دهیم که برای آن ساخته شدیم، ذوق و اشتیاق از سر و روی ما می‌بارد. شاید هر روز بالا و پایین نپریم؛ اما در اعماق وجودمان می‌دانیم: این همان کاری است که باید انجام بدهم. به همین دلیل متولد شده‌ام و این سرنوشت من است. حس می‌کنی این سرنوشت برایت مقدر شده و مقصود الهی است که خالق کائنات آن را در وجودت نهاده است. بخشی از ذات تو و خود حقیقی‌ات است.

دوست دارم این‌گونه به موضوع نگاه کنم: خداوند انواع حیوانات را آفریده است و ویژگی‌های منحصر به فردی در هر کدام از آن‌ها قرار داده است. برای مثال، جغد حیوان شب است. دوست دارد شب‌ها بیرون بیاید. خداوند چشم‌هایی به او داده است که در تاریکی هم به خوبی می‌بیند، مثل انسان‌ها که در روز دید کامل دارند؛ اما اگر جغدها تصمیم بگیرند شب‌ها بخوابند و روزها بیرون بیایند، برخلاف سرنوشت خدادادی خود عمل کردند و مسلماً با مشکلاتی روبه‌رو خواهند شد، برای یافتن غذا به دردسر می‌افتند، تمام روز تقلا می‌کنند و از زندگی خود لذت نمی‌برند، زیرا کاری که خدا برای‌شان در نظر گرفته است انجام نمی‌دهند و از مسیر سرنوشت خود دور شده‌اند.

از طرف دیگر وقتی واقعاً در جاده سرنوشت هستی همه چیز طبیعی سرراحت قرار می‌گیرد. مثال خودم را ادامه می‌دهم، هیچ‌کس به جغد نگفته است شب‌ها بیدار بماند. خداوند او را مخصوص شب آفریده و طبیعی است که در تاریکی با آمادگی کامل کارهایش را انجام دهد. خداوند در هر یک از ما ویژگی‌های خاصی قرار داده است. اگر بتوانیم سرنوشت خود را کشف کنیم و کارهایی را که ذاتاً در آن‌ها استعداد داریم انجام بدهیم، زندگی

لذت بخش تر می شود. دیگر تقلا و سردردی در کار نیست. اگر به خواننده های حرفه ای دقت کرده باشی، اجرای آن ها بدون تقلاست. چرا؟ چون کاری را که در آن استعداد دارند انجام می دهند.

از طرف دیگر اگر کاری را که در ذات تو نیست انجام می دهی، همیشه کشمکش خواهی داشت. اگر تلاش می کنی، تمرین می کنی، آموزش می بینی، فشار می آوری و بازهم نمی توانی این مهارت را کسب کنی، بدان در ذات تو وجود ندارد. البته اگر به سرعت و سادگی موفق نشویم بازهم باید پشتکار داشته باشیم. گاهی اوقات باید سخت تلاش کنی و مطالب سنگین را بیاموزی، آن درس ها معمولاً خیلی مفید هستند. به طور کلی زندگی نباید تقلای مدام باشد. وقتی هدفمند زندگی می کنی نتایجی شایان توجه به دست می آوری و حس می کنی چقدر همه چیز طبیعی است. یاد بگیر از مهارت ها و موهبت ها یا توانایی هایی که ذاتی در آن ها استعداد داری با احترام یاد کنی و از آن ها بهره ببری.

دو تن از دوستانم به مدرسه مطالعات کتاب مقدس می رفتند، هر دو قصد داشتند پیشوای مذهبی بشوند. پس از فارغ التحصیلی کریاگ کلیسای خود را راه اندازی و از دوستش ران درخواست همکاری کرد. ران هم می خواست کلیسای خودش را داشته باشد؛ اما چون شرایط مناسب پیش نیامده بود تصمیم گرفت مدتی با کریاگ همکاری کند. ران موسیقی دان، خواننده، ترانه سرا و پیانیستی شگفت انگیز بود.

کریاگ سرپرستی بخش موسیقی کلیسا را به او واگذار کرد و سال های سال ران در آن قسمت می درخشید و کلیسا به دلیل موسیقی برجسته او در تمام حومه شهر شناخته شده بود، جمعیت آن افزوده می شد و همایش هایش رونق می گرفت.

با وجود این ران همچنان به خود می گفت: «من باید بیرون بزنم و کلیسای خودم را باز کنم.» کریاگ و همسر ران هر دو فهمیده بودند موسیقی ران چه تأثیر مثبتی روی مردم می گذارد؛ اما گوش او بدهکار نبود. به نظرش موسیقی بسیار ساده بود، همیشه این کار را انجام می داد. ذاتش بود. او در این وادی بی نظیر بود؛ اما اطمینان داشت باید بیرون بیاید و کاری جدید، چالش برانگیز و سخت تر را امتحان کند.

روزی متوجه شد توانسته است از طریق موسیقی تمام امیدواری های خود را به مردم منتقل کند. احساس کرد این کار بخشی از سرنوشت اوست. در واقع وقتی بیشتر به پیشوا شدن فکر

کرد متوجه شد جنبه‌های بسیاری از آن موقعیت اصلاً برایش خوشایند نیست.

ران تصمیم گرفت همان جا بماند و همچنان از استعدادها و موهبت‌های خدادادی‌اش استفاده کند. افراد بسیاری با موسیقی او انگیزه و اشتیاق پیدا کردند و ران و خانواده‌اش عاقبت به خیر شدند. او تقریباً سرنوشت الهی خود را گم کرده بود، زیرا بیش از اندازه به آن نزدیک بود و به نظر می‌رسید زیادی «طبیعی» است.

خداوند به تو هم استعدادها، موهبت‌ها و مهارت‌هایی بی‌نظیر داده است. آن‌ها را بی‌اهمیت ندان. شاید در برقراری معامله و ارتباطات استعداد داشته باشی، شاید مشاور و ورزشی یا بازاریابی ماهر باشی، هرچه هست آن را به دلیل طبیعی بودن نادیده نگیر. شاید دقیقاً همان چیزی است که خدا برای تو در نظر گرفته باشد. ممکن است بخشی مهم از سرنوشت باشد. مطمئن شو آن را تمام و کمال شکوفا می‌کنی، به یاد داشته باش آنچه برای یک تن خسته‌کننده به نظر می‌رسد، برای دیگری روح‌افزاست، زیرا پاره‌ای از سرنوشت اوست.

کوپن، همسر خواهرم، مدیر کلیسای لیک وود است، او برای کل مجموعه کمک بزرگی به حساب می‌آید. کوپن «جزئی‌نگر»، تأثیرگذار و بسیار منظم است. هوشمندانه برنامه‌ریزی می‌کند و از اوقات خود بیشترین بهره را می‌برد. او چنین سیستمی را در سمینارهای مدیریت زمان نیاموخته است؛ نعمتی خدادادی است. (به نظرم این حجم از نظم و انضباط طبیعی نیست! اما خوشحالم کوپن منظم است.) وقتی در حال سرکشی از روند نوسازی یکی از پردیس‌های کلیسا بودیم که صدمیلیون دلار هزینه برداشته بود، کوپن تمام جزئیات ساخت پروژه را می‌دانست. حتی دلیل ریزه‌زینه‌ها را به خاطر داشت.

افزون بر آن دفعاتی را که صرفه‌جویی کرده بودیم به یاد می‌آورد. کوپن آدمی جزئی‌نگر است. وقتی من، ویکتوریا و بچه‌ها همراه کوپن و لیزا مسافرت می‌کنیم، از قبل برنامه سفر را برای من ارسال می‌کند. بلیت‌ها و گزارش‌های آب و هوایی را برایم می‌فرستد و اطلاعات مربوط به خودروهای اجاره‌ای و شرایط ترافیکی را هم ضمیمه می‌کند. یادم می‌آید از گواهی‌نامه‌ام را همراه داشته باشم. صبح روز پرواز تماس می‌گیرد تا نحوه عبور و مرور بزرگ‌راه‌ها و راهبندان را گزارش دهد. روزی در فروشگاه متوجه شدم گواهی‌نامه‌ام را نیاورده‌ام. از آن به بعد کوپن به صورت مکتوب فهرست کارهایی را برایم می‌فرستد که به ذهنم خطور می‌کند. این جزئی‌نگری نوعی موهبت است. نقطه قوت کوپن همین است. او مدیری بی‌نظیر است. کوپن می‌توانست با خودش بگوید: «خب، اگر بروم موعظه کنم حتماً

او نمی تواند سخنرانی کند، من هم نمی توانم مدیریت کنم. او ذات خود را نشان می دهد. کوین اغلب به من می گوید: «جوئل، این همان شغل رؤیایی من است. آرزویم به حقیقت پیوسته است.» کوین هر روز با عشق وارد محیط کار می شود. انگیزه دارد. حرفه ای است. این کار بخشی از سرنوشت اوست. باید از قدرت های ذاتی ات با خبر باشی و از آنها به نفع خودت و دیگران بهره ببری. در بخش دوازدهم رومیان آیه ۶ آمده است، «می توانی هر کاری را به خوبی انجام دهی؛ اما حتماً کاری که به خوبی انجام بدهی وجود دارد.» روی قدرت های تمرکز کن و مطمئن شو از سرنوشت خود دور نباشی، زیرا همیشه درگیر مسائلی که برایت طبیعی نیستند می شوی. وقتی واقعاً در مسیر سرنوشت باشی، تقلایی مدام در کار نخواهد بود. فقط احساس می کنی همه چیز روبه راه است.

### \* سرنوشتت با تو هماهنگ است \*

پدرم عاشق مسافرت به هند و یکی از بزرگ ترین آرزوهایش بود. من و ویکتوریا سالی دو یا سه بار با او سفر می کردیم. معمولاً پس از ورود به یکی از شهرهای بزرگ هندوستان پس از چهار یا پنج ساعت به روستایی کوچک در دل کشور می رسیدیم که البته آنجا هتل های زیبا ندارد و در راه بازگشت هم هیچ هتلی نیست. حتی غذای مورد علاقه مان هم وجود ندارد و علاوه بر آن، هوا هم معمولاً گرم و شرجی است. دقایقی پس از رسیدن احساس می کنیم کثیف شده ایم و این اوضاع ناراحت کننده است؛ اما پدرم علاقه شدیدی به مردم هند داشت، بنابراین هر سال به آنجا سفر می کردیم. گاهی اوقات در سربازخانه های قدیمی و مخروبه ارتش هند اقامت می کردیم، آنجا فقط چهار دیوار بتنی است. سرویس بهداشتی شخصی، دستگاه تصفیه هوا و ملحفه ندارد. در واقع اصلاً تخت خوابی در کار نیست، فقط تخت های سفری باریک تیره رنگ و چرک وجود دارد و احساسی ناخوشایند به آدم دست می دهد. در طول شب انواع حشرات مزاحم را می توان شمرد. من و ویکتوریا هیچ وقت از این شرایط گلایه نمی کردیم؛ اما بی صبرانه منتظر بودیم تمام شود. کمی پس از ازدواجمان در یکی از اولین سفرهای ویکتوریا به هند اتفاقی افتاد. یک روز صبح من و پدرم در چمنزار روبه روی سربازخانه نشسته بودیم و صبحانه می خوردیم که یک دفعه صدای ویکتوریا را شنیدیم، از عمق وجودش جیغ می کشید. تا آن موقع چنین صدایی نشنیده بودم. من و پدرم بشقاب غذا را انداختیم و به سمت ساختمان دویدیم. نزدیک که شدیم ویکتوریا را دیدم از پله ها پایین می دود و تا جایی که می توانست موهای بلند طلایی رنگش را با سرعت و شدت تمام تکان می داد. در آن لحظه مشکل را به چشم دیدیم: یک مارمولک بزرگ به موهای

ویکتوریا چسبیده بود. من به عنوان تازه داماد نابغه با خودم فکر کردم: ادامه بده ویکتوریا! چون اگر فکر می‌کنی من آن را برمی‌دارم سخت در اشتباهی! سرانجام ویکتوریای عزیزم توانست مارمولک را از موهایش پرت کند، خیالم راحت شد. گمان می‌کردم قرار است خودم عملیات نجات را انجام بدهم! اما انگار پدرم متوجه شرایط ناخوشایند نبود و طوری رفتار می‌کرد که انگار در هتلی مجلل اقامت دارد. هیچ بویی به مشامش نمی‌رسید، گرمایی حس نمی‌کرد، حشره‌ای نمی‌دید و بیش از حد خوشحال بود. در واقع هیچ وقت پدرم را خوشحال‌تر از زمان اقامت در روستاهای هند نمی‌دیدم. یک‌بار به من گفت: «جوئل، اگر از صمیم قلب مطمئن نبودم که باید واعظ لیک وود بشوم، هند زندگی می‌کردم.» چرا این‌گونه بود؟ چرا احساس ناراحتی نمی‌کرد؟ زیرا قسمتی از سرنوشت او بود و شور و شوق داشت. همان‌طور که خدا علاقه به برنامه‌های تلویزیونی را در وجود من گذاشته بود، مأموریت‌های کاری را هم برای او برگزیده بود. در بخش امثال ۱۶:۱۸ آمده است که موهبت خدادادی ات راه خود را پیدا می‌کند. یقین دارم اگر سرنوشت را دنبال کنی، صرف نظر از اینکه کجا قرار داری، هیچ مشکلی برای استخدام یا شادمانی نخواهی داشت. خیلی راحت با فرصت‌ها، محیط کار و دوستان متعدد روبه‌رو می‌شوی. در حقیقت وقتی به قدرت‌هایت پروبال بدهی و در وادی استعدادهایت قدم بگذاری، آن قدر با موقعیت‌های متعدد مواجه می‌شوی که احتمالاً بسیاری از آن‌ها را رد می‌کنی.

اگر احساس رضایت نمی‌کنی، احتمالاً در مسیر سرنوشتت گام بر نمی‌داری. مطمئن شو دنبال همان رؤیای خدادادی‌ات می‌روی. آیا ظرفیت‌هایت را بروز می‌دهی؟ بهترین عملکردت را کسب کرده‌ای؟ می‌دانی چه استعدادهایی داری؟ در کدام بخش بی‌ظن هستی؟ اگر قرار است مادری خانه‌دار باشی و فرزندان را پرورش دهی، پس تمام قوای خود را به کار بگیر. اجازه نده جامعه فشار بیاورد و فقط برای اینکه دوستان مشغول کار هستند تو هم یک کار عادی و پیش‌پاافتاده را قبول کنی. اگر در فروشنده‌گی مهارت داری تمام روز را تنهایی پشت میز سر نکن. سراغ مهارت‌هایت برو. نهایت تلاش خود را بکن. اگر می‌خواهی سرنوشت خود را کامل کنی، باید همان کاری را که خدا می‌خواهد انجام بدهی. مطمئن شو در همان قلمرویی که به آن اشتیاق داری اعمال قدرت می‌کنی. یکی از فیلم‌های قدیمی مورد علاقه من «ارابه آتش» است. در این فیلم اریک لیدل دونده‌ای با استعداد است و آرزو دارد در رقابت‌های المپیک شرکت کند. او حس می‌کرد باید در چین مذهب را تبلیغ کند، با وجود این می‌دانست استعداد دویدن در وجودش شعله می‌کشد. وقتی می‌دوید احساس

می کرد خود را وقف خداوند کرده است. در یکی از گفت و گوهای ماندگار فیلم لیدل می گوید: «وقتی می دوم، خداوند غرق لذت می شود.» او می گفت: «وقتی کاری را که خدا برای من در نظر گرفته است انجام می دهم و از استعدادها و نعمت هایم استفاده می کنم و دنبال سرنوشتم هستم، می توانم لبخند پروردگار را احساس کنم.»

دیگر گفت و گوی محبوب من وقتی است که لیدل می گوید: «پیروزی من به منزله ستایش پروردگار است.» باور دارم باید با همین طرز فکر زندگی کنیم، تلاش کنیم تا بی نظیر باشیم، سرنوشت را دنبال کنیم، بهترین نسخه خودمان را ارائه دهیم و در این میان خداوند را ستایش کرده ایم. اگر قرار است تاجر باشی در تجارت موفق شو، این عین ستایش است. اگر بنا شده است کودکان را آموزش دهی، عالی باش و خدا را ستایش کن. اگر تمام توان خود را به کار بگیری و بی نظیر باشی، هرچه بشوی در واقع خداوند را پرستیده ای. شاید هنوز در مسیر سرنوشت گام برنداشته ای، همچنان کارهای زیادی انجام می دهی، اشتیاق کمی داری و بی انگیزه ای. دیگر زمان آن رسیده خود بهترت را نشان بدهی.

قطعاً نمی شود آدم انگشتانش را دراز کند و شغل خود را تغییر دهد؛ اما حداقل زندگی ات را بررسی کن و از اینکه چگونه اوقات خود را سپری می کنی با خبر باش. آیا علاقه ات را دنبال می کنی؟ آیا استعدادهای خود را شناخته ای؟ اگر نه، نظرت راجع به تغییر کردن چیست؟ زمان کوتاه است. موردی را پیدا کن که به آن اشتیاق داری و اجازه بده آن را امتحان کنی و خداوند گام به گام تو را راهنمایی کند. قبلاً اشاره کردم خداوند چگونه اشتیاق برنامه های تلویزیونی را در وجود من قرار داد. من آن علاقه را دنبال کردم و هنگامی که پدرم به رحمت خدا رفت تمایل پیدا کردم واعظ کلیسا بشوم و پی آن را گرفتم.

امروز صادقانه اعلام می کنم که باور دارم در راه سرنوشت خود قدم گذاشته ام. می دانم خداوند به چه علت من را در این مسیر قرار داده است. من به همین دلیل به دنیا آمده ام. آرزویم برای تو این است که سرنوشت خدایی ات را دنبال کنی. تقدیرت را کشف کنی و هدفمند باقی بمانی. تصمیم بگیر کماکان جلو بروی، همچنان باور داشته باش و آن قدر ادامه بده تا رؤیاهایت محقق شوند. پس یک روز به گذشته ها نگاه می اندازی و با اطمینان می گویی خدا به همین دلیل من را آفریده است.

**نکات کاربردی**



۱. امروز حین مراقبه به چنین افکاری می‌اندیشم: برای تکمیل سرنوشتم همه چیز در اختیار من است. خدا من را پذیرفته است. او من را تأیید می‌کند. می‌دانم خدا خوبی‌های زیادی برای من ذخیره کرده است. من ارزشمندم. خون شهriاران در رگ‌های من است. آینده روشنی دارم. روزهای خوب پیش رویم هستند.

۲. در این هفته وقت می‌گذارم تا زندگی‌ام را به‌دقت بررسی کنم و الگوهای نادرستی را تشخیص دهم که در خانواده‌ام جریان داشتند. تصمیم گرفته‌ام همان کسی باشم که استانداردهای جدید تعیین می‌کند. من طرز فکرهای منفی را عوض می‌کنم و از این به بعد به جای طلسم، تحت لوای رحمت پروردگار زندگی می‌کنم.

۳. با یاری خداوند متعال از چالش‌هایی که سبب رشد من می‌شوند سربلند بیرون می‌آیم، به مرحله بعد قدم می‌گذارم و در جنبه‌های خاص زندگی موفق می‌شوم.

۴. آگاه‌تر شده‌ام که تصمیمات امروز من هم بر زندگی خودم و هم بر نسل‌های بعدی تأثیر خواهد گذاشت. من بیشتر مراقب هستم و برای تصمیمات عاقلانه‌تر وقت زیادتری می‌گذارم. دعا خواهم کرد، در متون مقدس دنبال راهنمایی می‌گردم، نصیحت‌های خداوند را دنبال و پیش از تصمیم‌های بزرگ اندیشه خواهم کرد و براساس خواسته‌هایم تصمیم می‌گیرم تا خانواده‌ام از قبل بهتر شود.

## بخش دوم: با خودت مهربان باش

فصل ۷: دیگر به کسانی که تو را مقصر می‌دانند  
گوش نده

اگر واقعاً می‌خواهی شخصیت بهتری پیدا کنی، باید یاد‌گیری به خودت احساس خوبی داشته باشی. بسیاری از مردم انگار همیشه در حال محاکمه‌شدن هستند، آن‌ها به حرف‌های نادرست گوش سپرده‌اند. کتاب مقدس دشمن را دوستی معرفی می‌کند که تهمت می‌زند. یعنی کسی که دوست دارد اوقات خود را با عذاب وجدان و احساس گناه سپری کند. او دائم ما را مقصر می‌داند، کارهای انجام داده و نداده را یادآوری می‌کند و تمام شکست‌ها و اشتباه‌ها را به یادمان می‌آورد، «هفته پیش بد اخلاق شدی؛ باید وقت بیشتری برای خانواده‌ات بگذاری؛ کلیسا رفتی اما دیر رسیدی؛ بخشنده هستی اما نه به اندازه کافی.»

بسیاری از مردم بدون کوچک‌ترین مقاومتی این حرف‌ها را به خورد خود می‌دهند، با احساس گناه و محکومیت به سر می‌برند، به شدت از خودشان دور می‌افتند، روز را بدون نشاط و اعتماد به نفس شب می‌کنند، منتظر بدترین اتفاق‌ها هستند و اغلب آن را به چشم می‌بینند. این یک اصل است که هیچ انسانی بی‌عیب و نقص نیست. همه ما خطا کرده‌ایم، شکست خورده‌ایم و اشتباه داشته‌ایم؛ اما بسیاری از مردم نمی‌دانند که رحمت خداوند می‌تواند شامل حال آن‌ها هم بشود، از این رو در عوض خودخوری می‌کنند. آن‌ها فرکانس رادیویی درون خود را روی این امواج تنظیم کرده‌اند: «گند زدی، خراب کاری کردی.» به خودشان سخت می‌گیرند و به جای اینکه به رشد و پیشرفت خود یقین داشته باشند چنین جملاتی را پذیرفته‌اند: «هیچ کاری را نمی‌توانی درست انجام بدهی، هرگز این عادت را ترک نمی‌کنی، فقط شکست می‌خوری.»

صبح که از خواب برمی‌خیزند صدایی به آن‌ها می‌گوید: «دیروز را اشتباه گذراندی و احتمالاً امروز هم خراب کاری می‌کنی.» در نتیجه به شدت از خودشان انتقاد می‌کنند و معمولاً به دیگران هم انتقال می‌دهند.

اگر می‌خواهیم با خودمان در صلح و صفا به سر ببریم باید یاد بگیریم روی پای خود بایستیم و بگوییم: «شاید بی‌عیب و نقص نباشم؛ اما می‌دانم رشد خواهم کرد. شاید اشتباه کرده‌ام؛ اما می‌دانم بخشیده شده‌ام و لطف خدا شامل حالم شده است.» قطعاً همه ما می‌خواهیم آدم‌های بهتری باشیم؛ اما نباید خود را برای نقطه ضعف‌های مان سرزنش کنیم. شاید سخنرانی بی‌نظیر نباشم؛ اما می‌دانم نیت خیر دارم. شاید مردم همیشه از من راضی نباشند اما مطمئنم خدا هست. تا وقتی تلاش می‌کنی و می‌خواهی خواسته‌های خداوند را به سرانجام برسانی، می‌توانی مطمئن باشی که خدا از تو راضی است. قطعاً خداوند می‌خواهد پیشرفت کنی؛ اما

می‌داند که همه ما ضعف‌هایی داریم، کارهایی را انجام می‌دهیم که می‌دانیم درست نیست. وقتی نقطه ضعف‌های بشری و کاستی‌ها مانع ایده‌آل‌گرایی می‌شوند، طبیعی است که به خودمان خرده بگیریم، علاوه بر آن ما دوست داریم این‌گونه بیندیشیم که لیاقت خوشحالی را نداریم و می‌خواهیم ثابت کنیم از عمق وجودمان متأسفیم. اما نه، باید یاد بگیریم لطف و مرحمت خداوند را بپذیریم. اجازه نده آن صداها را محکوم کننده در ذهنت تکرار شوند. آن‌ها فقط باعث می‌شوند برخورد ناخوشایندی با خودت داشته باشی اگر چنین شود از تمام جنبه‌های زندگی باز می‌مانی.

این اتهام‌های مخرب انواع گوناگون دارند: «به اندازه کافی معنوی نیستی. هفته قبل زیاد کار نکردی؛ خداوند به دلیل گذشته‌ات تو را مورد مرحمت قرار نمی‌دهد». تمام این حرف‌ها دروغ است. دیگر یک لحظه هم به بلعیدن این زباله‌ها ادامه نده. گاهی وقت‌ها وقتی می‌خواهم در لیک وود سخنرانی کنم یا از طریق تلویزیون پیام را برسانم، اولین فکری که به ذهنم می‌رسد این است: جوئل، پیغام امروزت چندان خوب نبود. هیچ‌کس از آن استفاده نکرد. در واقع داشتنی برای مردم لالایی می‌خواندی. یاد گرفته‌ام این حرف‌ها را تارومار کنم. رو برمی‌گردانم و می‌گویم: «نه، یقین دارم خوب بود! تمام تلاشم را کردم. می‌دانم حداقل یک تن از صحبت‌هایم استفاده کرده است. می‌دانم. فکر می‌کنم خوب بود. وقتی نهایت تلاش خود را می‌کنیم، حتی اگر اشتباه کنیم و شکست بخوریم هم نباید خود را محکوم کنیم. برای اصلاح کردن فرصت داریم؛ اما برای عوض کردن آن فکرها و پیشرفت نیز وقت بگذار. با حسرت‌ها زندگی نکن. دائم نگو: «خب باید این کار را می‌کردم. باید به دانشگاه برمی‌گشتم یا باید زمان بیشتری را با خانواده‌ام سپری می‌کردم. اصلاً مراقب خودم نبودم.» نه، محاکمه کردن را تمام کن. شاید تحلیل‌ها و مشاهدات صحیح باشد؛ اما اینکه خودت را تحقیر کنی نفعی برایت ندارد. بگذار گذشته در گذشته بماند. نمی‌توانی آن را تغییر بدهی و اگر به اشتباه با عذاب وجدان بابت اتفاقی که در گذشته افتاده است زندگی کنی، هیچ‌وقت قدرت پیروز شدن در زمان حال را به دست نمی‌آوری.

پولس قدیس چنین گفته است: «کارهایی را کنار گذاشته‌ام که می‌دانم باید انجام بدهم و کارهایی را با تمام قوا به دست گرفته‌ام که نباید انجام بدهم.» ۱۶ حتی پولس که مرد راه خداوند است و نیمی از عهد جدید را به رشته تحریر درآورده است با این مشکل دست به گریبان بود. این مسئله نشان می‌دهد خداوند فقط برای اینکه همیشه بی‌نظیر نبوده‌ایم، نعمت‌هایش را پس نمی‌گیرد. آرزو دارم همیشه بهترین عملکرد خود را نشان بدهم و هر

لحظه تلاش کنم بهتر شوم. از قصد کاری را اشتباه انجام نمی‌دهم؛ اما من هم مثل دیگران نقطه ضعف‌هایی دارم. گاهی وقت‌ها من هم اشتباه می‌کنم و گزینه‌های نادرستی را انتخاب می‌کنم؛ اما یاد گرفته‌ام برای آن مسائل خود را تحقیر نکنم. من در گل‌ولای محکومیت غلت نمی‌زنم. از گوش سپردن به آن صداهای محکوم‌کننده خودداری می‌کنم. می‌دانم خدا هنوز با من کار دارد، یعنی در حال رشد و یادگیری هستم، قرار است آدم بهتری بشوم. ذهن خود را آموزش داده‌ام تا بدانم نمی‌خواهم در حین پروسه یادگیری خود را محکوم کنم. وقتی آن صداهای متهم‌کننده سراغت آمدند، «هفته گذشته پشت ترافیک عصبانی شدم»، باید این‌گونه برخورد کنی: «موردی نیست. من در حال رشد کردن هستم.»، «خب دیروز حرفی زدی که نباید می‌زدی.» درست است کاش آن حرف را نمی‌زدم؛ اما خودم را اصلاح کردم. حالا می‌دانم بخشیده شده‌ام. دفعه بعد بهتر عمل می‌کنم. «خب پس آن شکست‌های عاطفی و کاری دو سال پیش چه می‌شود؟» گذشته است. من مورد رحمت خداوند قرار گرفته‌ام. امروز یک روز تازه است. به عقب بر نمی‌گردم. نگاهم به آینده است. وقتی چنین شیوه‌ای را پیش بگیریم، قدرت مهلک آن صدای متهم‌کننده به اختیار ما درمی‌آید و وقتی به این دروغ‌ها اعتنایی نکنیم هیچ کنترلی روی ما نخواهد داشت.

شاید لازم باشد آن احساس عذاب وجدان کهنه را دور بریزی. دیگر به این صدا گوش نده: «خدا از تو راضی نیست. تو ضعف‌های زیادی داری. اشتباه‌های بسیاری مرتکب شده‌ای.» مادامی که از خداوند طلب آموزش کنی و در مسیری که او می‌خواهد قدم برداری، اطمینان داشته باش خداوند از تو راضی است. وقتی آن صدای سرکوبگر طعنه می‌زند: «گند زدی، هیچ آینده‌ای نداری، منظم نیستی...» عقب‌نشینی نکن و با او موافق نباش: هووووم، درست است. لازم نیست با آن صدا گفت‌وگو کنی، باید زمام امور را به دست بگیری و بگویی: «یک لحظه صبر کن، من بنده صالح پروردگارم، خداوند من را باارزش آفریده است، ممکن است اشتباه کرده باشم؛ اما می‌دانم بخشیده شده‌ام و نورچشمی خداوندم. می‌دانم خدا بهترین‌ها را برایم ذخیره کرده است.»

در متون مقدس آمده است: «زره تأیید خداوندی را به تن کن.» ۱۷ زره یکی از مهم‌ترین لغات در این جمله است. بیندیش که چه قسمت‌هایی را پوشش می‌دهد: قلب، مرکز وجودی‌ات. شیوه‌ای که در مورد خودت فکر می‌کنی و احساسی که از عمق وجود به خودت داری اگر با آن احساس فرسایش پیش بروی و این‌گونه فکر کنی که من هیچ آینده‌ای ندارم، بارها خراب کاری کرده‌ام، امکان ندارد خدا از من خشنود باشد، من به تو

می گویم به صدای اشتباهی گوش می دهی، او تو را متهم می کند. باید روزهایت را با اعتماد به نفس بالا شروع کنی، از خواب برخیز و بگو خدا از من راضی است، خدا من را تأیید می کند، او من را به همین صورتی که هستم پذیرفته است و این را بدان خداوند از تو متعجب نمی شود. قرار نیست او در بهشت سر بخاراند و بگوید: «این چه دردسری بود برای خودم درست کردم؟ فکر نمی کردم با این مشکل روبه رو شود! گمان نمی کردم این قدر ضعیف باشد.»

او ما را آفریده است. همه چیز را در مورد تو می داند و همچنان تو را تأیید می کند. او از تو راضی است. شاید خطایی از تو سر زده باشد؛ اما کماکان نورچشمی او هستی. شاید هنوز به جایگاه اصلی خود نرسیده ای؛ اما درجا نزن و دیگر خودت را محکوم نکن.

کتاب مقدس می گوید کسی که روی شخصیت مشغول به کار است تا هنگام رجعت مسیح به این کار ادامه می دهد. ۱۸ خداوند کماکان سرگرم کار است.

فشار را از روی خودت بردار، تو نقطه ضعف داری، همیشه صد درصد عمل نمی کنی. وقتی اشتباهی از تو سر زد دو یا سه هفته زانوی غم بغل نکن. سریع به خداوند مراجعه کن و بگو: «خدای من، متأسفم، دوباره به سوی تو روی آورده ام. من را یاری کن بار دیگر بهتر عمل کنم.» کلید مسئله همین جاست: «سپس لطف و رحمت خدا شامل حال تو می شود.»

سم هر روز از خدا می خواست برای ماجرای که سه سال پیش رخ داده بود، او را بیامرزد. بیش از پانصدبار برای همین مسئله درخواست مغفرت کرد. او نتوانسته بود این نکته را دریابد که خداوند با همان اولین درخواست او را بخشیده است. مشکل اینجاست که لطف و مرحمت خدا را دریافت نکرد. او مدام به صداهای آزاردهنده گوش می سپرد: خراب کاری کردی، امکان ندارد خداوند از تو بگذرد، تو می دانی آن سال ها چه کارهایی انجام دادی. او باید هر روز صبح از خواب برخیزد و این گونه بگوید: «پروردگارا، سپاسگزارم که مرحمت تو دائمی است. در گذشته خطاهایی از من سر زد، اما می دانم هیچ کدام از اشتباه هایم در برابر مرحمت تو زیاد نیست. شاید دیروز هم اشتباه کرده ام؛ اما می دانم هر روز صبح لطف و رحمت تو دوباره شامل حالم می شود. پس به لطف تو یقین دارم.»

اگر این حقیقت را دریابی سدی که سال ها تو را عقب نگه می داشت خواهد شکست. دیگر به آن حرف ها گوش نده، در مورد خودت احساس های ناخوشایند نداشته باش. اگر خود را

محکوم کنی، رحمت خداوند را دریافت نخواهی کرد. شاید گاهی با خودت بیندیشی: احساس نمی‌کنم لیاقت آن را داشته باشم، فکر نمی‌کنم ارزشمند باشم.

اما تمام این مسائل به فیض الهی بازمی‌گردد. هیچ کدام از ما لیاقت آن را نداریم. این موهبتی سخاوتمندانه است، ما به خودی خود ارزشی نداریم. خبر خوب این است که خداوند به ما بها داده است. تو مثل یک کرم خاکی روی کره زمین نیستی، تو آفریده خدای قادر متعال هستی. دیگر به صداهای متهم کننده گوش نکن. «خب جوئل، مشکلات زیادی دارم که باید با آنها سر کنم.»

چه کسی مشکل ندارد؟ همه ما مشکلاتی داریم که باید در آنها پیشرفت کنیم. با وجود این، خداوند روی ضعف‌های تو تمرکز نمی‌کند. او تمام حواس خود را به نقاط قوت تو معطوف کرده است، او به اشتباه‌ها و کاستی‌های تو نمی‌نگرد به این نگاه می‌کند از کجا به کجا رسیده‌ای و چقدر پیشرفت کرده‌ای. باید امروز روی پای خود بایستی و بگویی: «دیگر با محکومیت زندگی نمی‌کنم. نمی‌خواهم با احساس گناه و بی‌ارزش بودن پیش بروم. هیچ کدام از اشتباه‌هایم آن قدرها وحشتناک نیست. من به سمت خداوند برگشته‌ام، طلب آمرزش کرده‌ام و اینک می‌خواهم یک قدم فراتر بروم و مغفرت او را دریافت کنم.»

به‌عنوان یک پدر به خطاهای فرزندانم توجه نمی‌کنم. شاید فرزندم هزاربار از زمین فوتبال اخراج شود؛ اما من و مادرش به همان تک گلی که در طول سال زده است افتخار می‌کنیم. اکنون که در حال نوشتن این کتاب هستم، فرزندم جاناتان دوازده سال دارد. اگر کسی در مورد او سؤال کند فوری تمام خوبی‌های جاناتان به ذهنم خطور می‌کند. می‌گویم: «او باهوش، با استعداد و با مزه است. حس شوخ‌طبعی دارد.»

یک بار در یکی از همایش‌ها اشاره کردم افراد فقط از ده درصد ذهن خود استفاده می‌کنند. جاناتان به ویکتوریا تکیه کرده و گفته بود: «مامان، من حد وسط نیستم. من از یازده درصد استفاده می‌کنم!» جاناتان بی‌عیب و نقص نیست. اشتباه می‌کند و من از اینکه به او بیاموزم، او را پرورش بدهم و کمک کنم تا اوج بگیرد ذوق می‌کنم. خدا هم با ما همین گونه رفتار می‌کند. او بی‌قید و شرط عاشق ماست. فرض کنیم یک روز جاناتان بیاید و بگوید: «بابا احساس می‌کنم دیگر لیاقت محبت تو را ندارم. فکر نمی‌کنم ارزش عشق تو را داشته باشم. می‌دانی، وقتی سه‌ساله بودم دروغ گفتم. چهار سالم بود خواهرم را زدم.» اگر او چنین چیزی بگوید حتماً دمای بدنش را چک می‌کنم. جاناتان می‌داند چگونه دریافت کند. می‌داند

دوستش دارم. خبر دارد من و ویکتوریا می خواهیم به او محبت کنیم.

چندین سال پیش ما برای او گیتار خریدیم. او آنقدر ذوق داشت که نمی توانست صبر کند تا به خانه برسیم و بلندگوها را وصل کند. چند دقیقه بعد جاناتان به گرمی من را در آغوش کشید و گفت: «بابا، بابت گیتار جدیدم خیلی متشکرم. راستی، فکر می کنی کی می توانیم پیانوی جدید بخریم؟» پسرم اصلاً خجالتی نیست!

این جسارت به نفع همه است. در متون مقدس آمده، «بگذار جسورانه در بارگاه پربرکت او حاضر شویم.» ۱۹ چرا؟ «تا شکست هایمان به موهبت بدل شوند.»

هیچ وقت این گونه نگو: «آه! خدا بازهم خراب کردم، من پدر (مادر) افتضاحی هستم، کنترل اعصابم را از دست می دهم، سر بچه هایم فریاد می کشم، می دانم لیاقت هیچ چیز خوبی را در زندگی ندارم.» اگر می خواهی رحمت خدا شامل حال تو بشود با فروتنی و احترام در پیشگاه او حاضر شو اما شهادت داشته باش و بگو: «خدایا من اشتباه کرده ام؛ اما می دانم تو عاشق من هستی، من طلب مغفرت می کنم. من برکت تو را می طلبم.» پس برو و منتظر لطف و رحمت پروردگار باش.

آنقدر جسور هستم که خودم را دوست خداوند متعال می دانم و مطمئنم او همین لحظه به من لبخند می زند. من پذیرفته ام که همیشه بی عیب و نقص نیستم؛ اما می دانم که نیت خوبی در دل دارم، با تمام قوا تلاش می کنم او را خشنود کنم. یعنی لازم نیست به آن صدای متهم کننده گوش بدهم. نباید با محکومیت زندگی کنم. وقتی مرتکب گناه می شوم فقط کافی است به او رو کنم و آمرزش بطلبم. سپس رحمت او را بپذیرم و مسیر درست را ادامه دهم. شاید تجربه های ناخوشایند تو را زمین زده باشند، شاید حتی تقصیر تو نبوده باشد، کسی با تو بد رفتاری کرده یا تو را ترک کرده است.

دشمن عاشق این است که خود را نمایش دهد و تلقین کند که تو مشکلی داری. این مسئله را در کسانی که در کودکی با آنها بد رفتاری شده است دیده ام. حتی کوچک تر از آن بودند که بفهمند اوضاع از چه قرار است؛ اما دشمن آنها را سرزنش می کند: تو باعث شدی، اشتباه تو بود. در روابطی که خوب پیش نمی رود شاید این صدا را بشنوی که مقصر تویی به اندازه کافی خوب نیستی، آن قدرها جذاب نیستی، چندان تلاش نکردی.

آیا تا به حال فکر کرده ای شاید طرف مقابل هم مشکلی داشته باشد؟ از پذیرش اتهامات سر

باز بزن. نگذار صداهای محکوم کننده ریشه بگیرند، اجازه نده جای موهبت‌های خداوند را در زندگی ات اشغال کنند. برخی به احساس گناه اعتیاد پیدا کرده‌اند. نمی‌دانند چگونه در مورد خودشان احساس خوبی داشته باشند و باور کنند کسی به آن‌ها علاقه دارد، بخشیده شده‌اند، یا ایمان بیاورند آینده درخشانی پیش روی آن‌هاست. «جوئل، تو نمی‌دانی در گذشته چه کارهایی کرده‌ام.» رگان به من گفت: «نمی‌دانی چه چیزهایی بر من گذشته است.» گفتم: «شاید ندانم رگان؛ اما ضرورتی ندارد این حس گناه، شرم و قصور را درونت پیروزی. باید بدانی وقتی به راه راست رو آورده‌ای، وقتی مغفرت خدا را دریافت کرده‌ای، او بطن تو را پاکیزه می‌گرداند. او تصمیم گرفته خطاها، گناه‌ها و شکست‌های تو را از یاد ببرد. سؤال من این است، چرا خودت از یادآوری آن‌ها دست نمی‌کشی؟ چرا از گوش سپردن به صداهای متهم کننده دست بر نمی‌داری؟»

عاشق داستانی هستم که مسیح درباره پسر ولخرج تعریف کرد. این مرد جوان اشتباه‌های بسیاری مرتکب شده بود. او به پدرش گفته بود که سهم ارث خود را می‌خواهد. وقتی پدرش پول را در اختیار او گذاشت، خانه را ترک و زندگی وحشیانه‌ای را آغاز کرد. سرانجام انتخاب‌های اشتباه گریبان گیر او شدند. هنگامی که پول‌هایش ته کشید دوستانش هم ناپدید شدند. خوراکی برای خوردن و سرپناهی برای ماندن نداشت. اوقاتش را در خوکدانی به غذا دادن به خوک‌ها سپری می‌کرد. آن قدر ضعیف و بیچاره شده بود که مجبور شد خودش هم از غذای خوک‌ها بخورد تا زنده بماند. روزی هنگامی که در نهایت آلودگی و شرمندگی نشسته بود با خودش گفت: «بلند می‌شوم و سراغ پدرم می‌روم.»

این بهترین تصمیم تمام عمرش بود. وقتی اشتباه می‌کنی و شکست و ناامیدی سراغت می‌آید زانوی غم بغل نکن و به حال خودت افسوس نخور. نگذار ماه به ماه خودت را محکوم کنی، خودت را طرد نکن. اولین گام پیروزی این است که دوباره بلند شوی و به آغوش مهربان پروردگارت بازگردی. مرد جوان به خانه رسید. مطمئنم در ذهنش چنین افکاری می‌گذشت، فقط وقتی را هدر می‌دهم. پدرم هرگز من را نمی‌پذیرد. او از من آزرده خاطر می‌شود. من انتخاب‌های افتضاح زیادی داشته‌ام. تصور می‌کنم تا به مقصد برسد سه یا چهار بار این حرف‌ها را با خود تکرار کرد و بی‌شک به خود گفته است: «من فقط شکست و ناکامی هستم. پدرم هیچ وقت من را نمی‌بخشد.» در کتاب مقدس چنین نوشته شده است: «وقتی پدر از راه دور او را دید» ۲۰ این یعنی حتماً پدرش منتظر او بوده و هر روز صبح که از خواب بلند می‌شده با خودش می‌گفته است: «شاید امروز همان روزی باشد که یسرم به خانه



باز می گردد.» صبح، ظهر، شب، پدر چشم انتظار بود. وقتی پسرش را دید، به سوی او دوید. نمی توانست منتظر بماند. تشبیه این داستان واضح است. پدر به مثابه پروردگار است. این تصویر من را شیفته می کند، زیرا تنها قسمتی از کتاب مقدس است که در آن خداوند می دود. چرا و به سمت چه کسی؟ یکی از حواریون؟ یکی از پیامبران؟ یکی از رهبران مذهبی سرشناس؟ نه، خداوند به سمت مرد جوانی می دود که نیازمند مرحمت است. کسی که اشتباهاتی غم بار مرتکب شده و به طرز تأسف باری شکست خورده است. وقتی پدر به آنجا می رسد، فرزندش را در آغوش می گیرد؛ او را بغل می کند. از دیدنش خوشحال شده اما پسر از شرمندگی سر را به زیر افکنده است.

پسر می گوید: «پدر خراب کاری کردم. تصمیم های وحشتناک گرفته ام. می دانم لیاقت هیچ کدام از این ها را ندارم؛ اما شاید تو بتوانی من را به عنوان یکی از مستخدم های خانه برگردانی و اجازه بدهی در مزرعه کار کنم.» پدر حیرت کرده می گوید: «از چه حرف می زنی؟ تو پسر من هستی. می خواهم باز گشت تو را جشن بگیرم.» شاید فکر می کنی خداوند هرگز تو را عفو نمی کند. اشتباه های بسیاری داشته ای، بارها خراب کرده ای اما بگذار به تو اطمینان بدهم هر کاری هم که کرده باشی در برابر مغفرت پروردگار هیچ است. او به دنبال محکوم کردن و سرکوفت زدن نیست. خدا با آغوش باز روبه روی تو ایستاده است. اگر از جایگاه اصلی خود دور افتاده ای، باید بدانی خداوند چشم انتظار توست و هر گاه یک قدم به سوی او برداری، به سمت تو دوان خواهد شد.

### **\* هر کاری هم که کرده باشی در برابر مغفرت پروردگار هیچ است.\***

شاید زمان زیادی دور بودی، در گناه و محرومیت به سر بردی و احساس می کردی امکان ندارد خداوند تو را ببخشد. امروز می تواند یک شروع تازه باشد. خداوند تمام اشتباه های تو را می آمرزد. پدر به یکی از خدمتکارانش گفت: «برو بهترین لباس ها را برای پسرم بیاور.» در یکی از ترجمه ها آمده است «ردای تکریم و احترام را بر او بپوشان.»

شاید تو هم اشتباه های احمقانه ای مرتکب شدی و از شکست های وحشتناک رنج برده ای. با وجود این خدا نمی خواهد فقط وجودت را ترمیم کند و فقط یک شروع تازه داشته باشی، او می خواهد ردای احترام را بر قامت تو اندازه کند. خدای ما این گونه است. به عبارت دیگر، حتی وقتی اشتباه و خود را بدبخت می کنیم، اگر به سوی خداوند باز گردیم او بسیار خوش بر خورد است و علیه ما جبهه نمی گیرد.

خداوند ما را به حضور می‌پذیرد و زندگی را به کام ما می‌گرداند. این موهبت فقط زمانی رخ می‌دهد که شیوه صحیح را پیش بگیریم، از این رو نمی‌توانیم به غلت زدن در کثیفی‌ها ادامه بدهیم و انتظار مرحمت خدا را داشته باشیم. شاید در جایگاه حقیقی‌ات نیستی؛ اما برای خودت متأسف نباش.

همان کاری را بکن که آن پسر ولخرج کرد، «بلند می‌شوم و سراغ پدرم می‌روم». به عبارت دیگر، من از زندگی کردن با گناه و شرم و محکومیت بریده‌ام. می‌خواهم از این آشفتگی خلاص شوم و رحمت خدا شامل حالم شود. مسلماً باید یقین پیدا کنی، زیرا تمام ذرات وجودت این‌گونه خواهند گفت: «می‌دانی چه کارهایی کرده‌ای؟ از اشتباهات خود باخبری و واقعاً فکر می‌کنی خدا تو را ببخشد؟»

دقیقاً در همان لحظه شانه‌هایت را صاف نگه دار و بگو: «گمان نمی‌کنم، یقین دارم. باور دارم خدای من خدای خوبی‌هاست. ایمان دارم مرحمت او از تمام خطاهای من گسترده‌تر است. پس می‌خواهم لطف او را حس کنم و چشم‌انتظار اتفاقات خوب زندگی‌ام باشم.»

بسیاری از مردم فکر می‌کنند خدا از آن‌ها عصبانی است، از تمام اشتباه‌های آن‌ها فهرست برداشته است و به علت خراب‌کاری‌های متعدد و انتخاب‌های ضعیف جرئت نمی‌کنند سراغ خدا بروند و از او آمرزش و کمک بخواهند. فرض می‌کنند باید تاوان پس بدهند. متأسفانه راهی که بیشتر مردم پیش می‌گیرند، دست کشیدن از رؤیاهای‌شان است؛ دائم احساس بی‌لیاقتی، افسردگی و شکست خوردن دارند، احساس می‌کنند اگر در سطحی پایین‌تر از آنچه خدا برای آن‌ها انتظار داشت زندگی کنند و لذت نبرند، حساب‌های خود را با پروردگار تسویه کرده‌اند.

اما خبر خوب این است که بدهی‌های تو از قبل پرداخت شده است. چرا لطف خدا را قبول نکنیم؟ چرا باور نداری خداوند همچنان برای تو خیر و برکت ذخیره کرده است؟ آری، ممکن است خطا کار باشی؛ اما هیچ‌کدام از اشتباه‌های تو بزرگ‌تر از لطف خدا نیست.

تصور کن صدای پسرمانان را بشنوم که من را خطاب قرار داده است: «بابا! بیا کمکم کن!»

من از پنجره نگاه می‌کنم و پسرمان را می‌بینم که از شاخه درختی بلند آویزان است و هر لحظه احتمال دارد سقوط کند. همان موقع متوجه می‌شوم اگر جانانان از آن ارتفاع بیفتند ممکن

است به شدت زخمی شود. فکر می کنی چه پاسخی دارم؟ هرگز نمی گویم: «امممممم، بگذار فکر کنم. این اواخر پسر خوبی بود؟» نمی پرسم: «ویکتوریا، آیا جاناتان تکالیفش را انجام داده است؟ بگذار اتاق او را بررسی کنم تا بینم همه چیز همان طور که انتظار داریم تمیز و مرتب است؟»

در همین لحظه جاناتان بدون هیچ تکیه گاهی از شاخه معلق شده است و با گریه فریاد می کشد: «بابا، لطفاً، لطفاً کمک کن، من به مشکل برخورده‌ام.» و من می گویم: «جاناتان کمی دیگر تحمل کن می خواهم کارنامه‌ات را بررسی کنم.»

نه، البته که چنین حرفی را نمی زنم و این کار را نمی کنم. جاناتان پسر من است و من عاشق او هستم (و همین طور عاشق دخترمان الکساندرا) و اگر یکی از فرزندان من و ویکتوریا به من احتیاج داشته باشد، هر کاری از دستم برآید دریغ نمی کنم.

خداوند هم تو را به همین چشم می بیند. او به شکست‌ها و اشتباه‌های تو توجه نمی کند. او علاقه ندارد تو را بدبخت کند و میزان ناامیدی‌ات را اندازه بگیرد. خدا می خواهد موفق بشوی، او تو را آفرید تا توانگر باشی. لازم نیست تق بزنی «خدا از من راضی نیست. اگر بعد از آن همه اشتباه به او رو کنم ریاکاری هستم.»

درست برعکس، تو نور چشمان او هستی. تو گنجینه باارزش پروردگاری. هیچ کدام از کارهایی که انجام داده‌ای یا انجام بدهی، نمی تواند مانع محبت و خیرخواهی خدا بشود.

جرئت کن و یقین بدان. احساس گناه و بی‌ارزشی را کنار بزن. اینکه در زندگی بدبخت بمانیم و تلاش کنیم تا به خدا نشان بدهیم چقدر بابت خطاهای مان ناراحت هستیم، خدا را خشنود نمی کند. در عوض، بدان که اشرف مخلوقات او هستی. او به تو عشق می ورزد و در همه جا یاری‌رسان توست. گرد را از شانیه‌های تکان بده، قد علم کن. سرت را صاف نگه دار، بدان که بخشیده شده‌ای و بگو: «شاید اشتباه کرده باشم. شاید به شدت خراب کرده باشم؛ اما می دانم خداوند سرشار از رحمت است و همچنان برنامه‌های بی‌نظیری برای زندگی من دارد.»

رها از قیدوبند گناه و محکومیت، شیوه جدید زندگی را گسترش بده - مهم‌تر از همه اینکه - به آن صداهای آزاردهنده گوش نده. اهمیتی ندارد چقدر در تو ریشه دوانده، تو را از پا انداخته و اشتباه‌هایت را یادآوری کرده باشد، خداوند کماکان نقشه‌های بی‌نظیری برای تو

دارد. شاید اولین برنامه خدا را از دست داده باشی، خبر خوب این است خدا برنامه دوم هم دارد، برنامه سوم و چهارم هم همین طور. می توانی به او رو کنی و این را بدانی که او از قبل به تو روی آورده است.

پدر و مادرم معمولاً داستان کنایه آمیزی را برای اعضای خانواده تعریف می کنند مبنی بر اینکه وقتی برادر بزرگم پاول پسر بچه کوچکی بود و هیچ کدام از ما خواهر و برادرهای دیگر به دنیا نیامده بودیم، یک روز والدینم تصمیم می گیرند از آن به بعد پاول در تختخواب خودش بخوابد. اتاق والدینم چند قدم پایین تر از هال بود و هر شب به او شب به خیر می گفتند و او هم پاسخ می داد. یک شب پاول می ترسد و چند دقیقه بعد از شب به خیر گفتن می پرسد: «بابا، هنوز همان جا هستی؟» پدرم پاسخ می دهد: «بله، پاول. همین جا هستم.» پاول دوباره می پرسد: «بابا، صورتت طرف من است؟» و با شنیدن اینکه پدرم به همان سمت نگاه می کند، آرام می گیرد و سریع به خواب می رود، زیرا می دانست تحت حمایت و حفاظت پدرم است. دوست خوبم، لطفاً بدان پروردگار به تو می نگرد. خبر خوب این است که خدا همیشه به تو نگاه می کند. فارغ از کارهایی که کرده ای، جایگاهی که در آن قرار گرفته ای و اشتباهاتی که داشته ای، او به تو عشق می ورزد و نگاهش همیشه سمت توست.

### **\*چشمان خداوند همیشه تو را می نگرد.\***

شاید قبلاً در زندگی هیجان زده بودی؛ اما همان طور که پیش رفتی شکست و ناامیدی و ناکامی را تجربه کردی. شاید آن صداهای آزاردهنده به جانت نق زدند و تو را ناامید، گناهکار و محکوم به زمین کوبیده اند. باید بدانی که امروز خدا به سوی تو می آید. خداوند بامحبت، مهربان و بخشنده است. او فرمانروای آسمانها و زمین است و همچنان نقشه هایی بی نظیر برای تو دارد.

علاوه بر آن، خداوند هرچه را از تو به سرقت رفته است بازمی گرداند. شاید هزاران بار زمین خورده باشی یا آنچه را عزیز می پنداشتی از دست داده باشی؛ اما مرحمت های خداوند پایان نیافته است. می توانی همین امروز آن را دریافت کنی. همه چیز از تغییر طرز فکر تو شروع می شود. دیگر با خودت بد رفتاری نکن. اتهامات را تصدیق نکن، مرحمت های خداوند را پذیرا باش. دیگر در گذشته دست و پا نزن، به شنیدن صداهای متهم کننده ادامه نده. در عوض، تأیید خداوند را بپذیر، بدان که بخشیده شده ای و آینده ای درخشان در انتظار

توست. وقتی چنین کنی، قدرت آن صداهاى متهم کننده را تحت کنترل خود گرفتی و احساس آزادی را تجربه خواهی کرد. حتی یاد می‌گیری خودت را دوست داشته باشی و احساس‌های خوبی به خودت پیدا می‌کنی. در بخش‌های بعدی شیوه این کار را به تو خواهم گفت.

## فصل ۸: یاد بگیر خودت را دوست داشته باشی

همه ما باید پیشرفت کنیم؛ اما مادامی که به جلو گام برداریم و نهایت تلاش خود را بکنیم، می‌توانیم یقین داشته باشیم خداوند از ما راضی است. شاید از تک‌تک تصمیم‌های ما خشنود نباشد؛ اما از خودمان راضی است. می‌دانم باور این حرف برای برخی افراد مشکل است؛ اما خدا می‌خواهد در مورد خودمان احساس خوبی داشته باشیم. می‌خواهد اطمینان داشته باشیم و خودمان را در عین سلامت تصور کنیم. انسان‌های زیادی بر ضعف‌ها و اشتباه‌های خود تمرکز کرده‌اند و وقتی اشتباه می‌کنند به شدت در مورد خودشان سخت‌گیر می‌شوند، مدام تق می‌زنند و خود را سرزنش می‌کنند که «آن چیزی که قرار بود بشوی نشدی، اصلاً مناسب نیستی، بارها خراب کردی.»

حدس بزن چه می‌شود؟ خدا می‌داند تو بی‌عیب و نقص نیستی، می‌داند ضعف داری، اشتباه می‌کنی و آرزوهای نابجا داری - حتی پیش از آنکه متولد شوی از این‌ها خبر داشت - اما همچنان عاشق توست! یکی از بدترین کارهایی که می‌توانی انجام بدهی این است که علیه خودت جبهه بگیری. این یکی از مشکلات اساسی امروز است. بسیاری از مردم با خودشان سر جنگ دارند و واقعاً خودشان را دوست ندارند، «خب من گُند هستم، نظم ندارم، جذاب نیستم و به اندازه دیگران هوش و ذکاوت ندارم.» آن‌ها تمام توجه خود را به کاستی‌ها معطوف کرده‌اند و نمی‌دانند درون‌بینی منفی، ریشه بسیاری از مشکلات آن‌هاست. روابط خوبی ندارند، ایمن نیستند، از زندگی لذت نمی‌برند و معمولاً هم به این دلیل است که با خود واقعی‌شان در آرامش نیستند.

مسیح گفته است: «همسایه‌ات را دوست بدار همان‌طور که خودت را دوست داری.» ۲۱

توجه کن که برای دوست داشتن دیگران لازم است خویشان را دوست داشته باشی. اگر به خودت احترام نگذاری، اگر یاد نگیری خودت را با تمام اشتباهات پذیری، هیچ وقت نمی توانی دیگران را به درستی دوست بداری. متأسفانه این روزها نفرت از خویشان سبب نابودی بسیاری از رابطه ها می شود.

افراد بسیاری را ملاقات کرده ام که گمان می کنند ازدواج آن ها به دلیل همسرشان به بن بست رسیده است یا مطمئن هستند که همکارشان اشتباه می کند؛ اما درحقیقت درون آن ها جنگی داخلی در گرفته است. از ظاهر خودشان راضی نیستند، از جایگاه خود در زندگی ناراحتند و از اینکه عادت های بد را ترک نکرده اند، سرخورده شده اند. این سم به تمام روابط دیگر آن ها نفوذ می کند. این را بدان آنچه را نداشته باشی نمی توانی ببخشی. اگر عاشق خودت نباشی نمی توانی به دیگران عشق بورزی.

اگر کشمکش های درونی داری از خودت مطمئن نیستی و به خودت خشم گرفته ای، احساس می کنی جذابیت نداری و خودت را محکوم کرده ای، پس فقط می توانی همین احساسات را بروز دهی. از طرف دیگر اگر بدانی که خداوند پروردگار و مربی توست یاد می گیری به جای ضعف ها و شکست ها خودت را پذیری، بنابراین می توانی عشق جاری در وجودت را ابراز کنی و روابطی سالم داشته باشی. فکر می کنی مشکل از دیگران است؛ اما پیش از هر پیشرفت شاخصی، در زندگی باید با خودت به آرامش بررسی. لطفاً این را بدان که اگر با خودت درست رفتار نکنی هم بر خودت و هم بر روابطت با دیگران تأثیر می گذارد. همچنین روابطت با خدا را دستخوش تغییر می کند.

به همین دلیل خویشان دوستی تا این اندازه اهمیت دارد. شاید اشتباهاتی داری و دلت می خواهد خودت را تا حدودی تغییر بدهی، خوب به جمع ما خوش آمدی، ما همه همین کار را می کنیم؛ اما راحت باش دیگر به خودت سخت نگیر. جالب است ما هرگز به کسی شک نمی کنیم و به او نمی گوییم: «تو واقعاً به درد نمی خوری. جذابیت نداری، منظم نیستی، دوست ندارم!»؛ اما این حرف ها را به خودمان می زنیم و هیچ اشکالی هم در آن نمی بینیم! اما بدان وقتی خودت را تحقیر می کنی خلقت باشکوه خداوند را به سخره گرفته ای.

پیت به من گفت: «تلاش می کنم درست زندگی کنم؛ اما جوئل، صبور نیستم، نمی توانم اعصابم را کنترل کنم و سریع ناراحت می شوم.»

من گفتم: «پیت مشخص است که از دست دادن کنترل اعصاب مشکل را حل نمی کند؛ اما بدان خداوند همچنان تو را پرورش می دهد. کار خودت را تمام شده حساب نکن و مادامی که خداوند مشغول تغییر دادن توست، ایرادی ندارد خودت را دوست داشته باشی.» کسی را نمی شناسم که نیاز به تغییر نداشته باشد؛ اما تا وقتی که درباره خودت سخت گیر و نامهربان باشی روند کار آهسته و باعث می شود کار خراب شود.

نمی گویم زندگی به هم ریخته داشته باش یا در مورد گناهها و اشتباههای بی قید و بی پروا باش. وقتی این کتاب را در دست گرفته ای نشان می دهد که تمایل داری پیشرفت کنی، برای تعالی خود تلاش می کنی و دلت می خواهد خداوند را خشنود کنی. اگر این گونه است پس فقط به دلیل اینکه هنوز در بعضی موارد موفق نشده ای زیر خروارها محکومیت زندگی نکن.

وقتی اشتباه می کنی کافی است سراغ خداوند بروی و به او بگویی: «خدای من، متأسفم. به تو روی آوردم، کمک کن دفعه بعد بهتر عمل کنم.» سپس مسئله را رها کن. لازم نیست دو هفته، دو ماه یا دو سال خودخوری کنی. آن احساس بد را نابود کن و ادامه بده. برخی افراد بزرگ ترین دشمن خودشان هستند. «خب، من خیلی چاق هستم و اصلاً نمی توانم رژیم بگیرم. به اندازه کافی با بچه ها وقت نمی گذرانم. خیلی بی نظم هستم. حتی هفته گذشته خانه را مرتب نکردم. مطمئنم خدا از من راضی نیست.»

به آن تله پا نگذار. متون مقدس می گویند که خداوند تو را تأیید کرده و پذیرفته است. جایی نوشته اند که خدا فقط وقتی تو را می پذیرد که زندگی کاملی داشته باشی. نه، نوشته است خدا همان طوری که هستی به تو عشق می ورزد، بی قید و شرط.

صادقانه بگویم خداوند برای کارهایی که انجام داده یا نداده ای به تو عشق نمی ورزد، بلکه برای آن چیزی که هستی به تو عشق می ورزد. ذات خدا این گونه است. خداوند عشق محض است. تو آفریده خداوند تبارک و تعالی هستی. اگر خداوند تو را تأیید می کند پس چرا خودت این کار را شروع نمی کنی؟ احساس گناه، محکومیت، بی لیاقتی و بی کفایتی را کنار بگذار. احساس خوبی به خودت داشته باش.

**\*اگر خداوند تو را تأیید می کند پس چرا خودت این کار را شروع نمی کنی؟\***

مردی خوش قلب و دوست داشتنی به من گفت: «خب جوئل، نمی دانم می توانم باور کنم یا

نه؟ همه ما گناهکاران سالخورده و بیچاره‌ای هستیم.» شاید این گونه بود؛ اما وقتی به مسیح روی آوردیم او گناهان ما را شست و با خود برد. او ما را از نو متولد کرد. اینک دیگر آن گناهکاران سالخورده و بیچاره نیستیم، آفریده‌های خداوند قادر متعال هستیم. به جای اینکه با ذهنیت من بیچاره سالخورده روی زمین سینه‌خیز بروی، می‌توانی سر میز شام بنشینی، خداوند برای تو ضیافتی مثال‌زدنی تدارک دیده و حیاتی توانگرانه فراهم آورده است. مهم نیست در گذشته چه اشتباهاتی کرده‌ای یا در حال حاضر با چه مشکلاتی دست به گریبان هستی، مقدر شده است پیروز و فاتح باشی. شاید آنچه دلت می‌خواست نشدی؛ اما می‌توانی به گذشته بنگری و بگویی: «خداوند، از اینکه دیگر آنچه بودم نیستم سپاسگزارم.»

دشمن نمی‌خواهد متوجه شوی که شیوه درست را در پیش گرفتی. بیشتر ترجیح می‌دهد در مورد خودت ذهنیتی گناهکار داشته باشی. پروردگار می‌خواهد خودت را در مسیر صحیح بینی. این نکته را بپذیر که تو برگزیده شده‌ای، گلچین شده‌ای، در بهشت تأیید و پذیرفته شدی و در زمین نیز در مسیر صحیح قدم گذاشته‌ای.

مهم نیست هر روز صبح که از خواب بیدار می‌شوی چه احساسی داری، باید از رختخواب بلند شوی و جسورانه اعلام کنی: «خدایا ممنونم که من را تأیید کردی، سپاسگزارم که از من راضی هستی، متشکرم که من را بخشیدی. من می‌دانم که دوست خدا هستم.»

همین‌طور که لباس می‌پوشی زره تأیید خداوندی را به تن کن. تمام روز هر جا که می‌روی تصور کن با حروف درشت روی این زره نوشته‌اند: «تأییدشده خداوند قادر متعال» هر زمان که آن صداها متهم‌کننده تلاش کردند تصویر ذهنی تو را درهم بکوبند و نظر بدهند که تو این‌گونه نیستی، تو آن‌طور نیستی و تو خراب‌کاری می‌کنی، فقط کافی است نگاهی به آینه بیندازی و آن جمله تأکیدی را نگاه کنی، «تأییدشده خداوند قادر متعال.»

من می‌دانم فرزندانم کامل نیستند، نقطه‌ضعف دارند و گاهی وقت‌ها خطا می‌کنند؛ اما این را نیز می‌دانم که در حال رشد هستند و یاد می‌گیرند. تصور کن از من بپرسی: «آیا از بچه‌هایت راضی هستی؟» فکر می‌کنی چه پاسخی بدهم؟ من خطاهای آن‌ها را فهرست نخواهم کرد. به اشتباهات دوره بلوغ فکر نمی‌کنم. حتی اگر هفته پیش نافرمانی کرده باشند به ذهنم نمی‌آید و بدون تردید به تو می‌گویم: «آری من از آن‌ها راضی هستم. آن‌ها بی‌نظیرند.» سپس تمام مواردی را که باعث خوشحالی من شده‌اند برایت تعریف می‌کنم. می‌گویم که دوست‌داشتنی هستند، مهربانند، جذابند و با استعدادند. منظورم این است که درست مثل



نه؟ همه ما گناهکاران سالخورده و بیچاره‌ای هستیم.» شاید این گونه بود؛ اما وقتی به مسیح روی آوردیم او گناهان ما را شست و با خود برد. او ما را از نو متولد کرد. اینک دیگر آن گناهکاران سالخورده و بیچاره نیستیم، آفریده‌های خداوند قادر متعال هستیم. به جای اینکه با ذهنیت من بیچاره سالخورده روی زمین سینه‌خیز بروی، می‌توانی سر میز شام بنشینی، خداوند برای تو ضیافتی مثال‌زدنی تدارک دیده و حیاتی توانگرانه فراهم آورده است. مهم نیست در گذشته چه اشتباهاتی کرده‌ای یا در حال حاضر با چه مشکلاتی دست به گریبان هستی، مقدر شده است پیروز و فاتح باشی. شاید آنچه دلت می‌خواست نشدی؛ اما می‌توانی به گذشته بنگری و بگویی: «خداوند، از اینکه دیگر آنچه بودم نیستم سپاسگزارم.»

دشمن نمی‌خواهد متوجه شوی که شیوه درست را در پیش گرفتی. بیشتر ترجیح می‌دهد در مورد خودت ذهنیتی گناهکار داشته باشی. پروردگار می‌خواهد خودت را در مسیر صحیح بینی. این نکته را بپذیر که تو برگزیده شده‌ای، گلچین شده‌ای، در بهشت تأیید و پذیرفته شدی و در زمین نیز در مسیر صحیح قدم گذاشته‌ای.

مهم نیست هر روز صبح که از خواب بیدار می‌شوی چه احساسی داری، باید از رختخواب بلند شوی و جسورانه اعلام کنی: «خدایا ممنونم که من را تأیید کردی، سپاسگزارم که از من راضی هستی، متشکرم که من را بخشیدی. من می‌دانم که دوست خدا هستم.»

همین‌طور که لباس می‌پوشی زره تأیید خداوندی را به تن کن. تمام روز هر جا که می‌روی تصور کن با حروف درشت روی این زره نوشته‌اند: «تأییدشده خداوند قادر متعال» هر زمان که آن صداها متهم‌کننده تلاش کردند تصویر ذهنی تو را درهم بکوبند و نظر بدهند که تو این‌گونه نیستی، تو آن‌طور نیستی و تو خراب‌کاری می‌کنی، فقط کافی است نگاهی به آینه بیندازی و آن جمله تأکیدی را نگاه کنی، «تأییدشده خداوند قادر متعال.»

من می‌دانم فرزندانم کامل نیستند، نقطه‌ضعف دارند و گاهی وقت‌ها خطا می‌کنند؛ اما این را نیز می‌دانم که در حال رشد هستند و یاد می‌گیرند. تصور کن از من بپرسی: «آیا از بچه‌هایت راضی هستی؟» فکر می‌کنی چه پاسخی بدهم؟ من خطاهای آن‌ها را فهرست نخواهم کرد. به اشتباهات دوره بلوغ فکر نمی‌کنم. حتی اگر هفته پیش نافرمانی کرده باشند به ذهنم نمی‌آید و بدون تردید به تو می‌گویم: «آری من از آن‌ها راضی هستم. آن‌ها بی‌نظیرند.» سپس تمام مواردی را که باعث خوشحالی من شده‌اند برایت تعریف می‌کنم. می‌گویم که دوست‌داشتنی هستند، مهربانند، جذابند و با استعدادند. منظورم این است که درست مثل

پدرشان هستند! در واقع این دقیقاً همان شیوه‌ای است که خداوند به تو می‌نگرد. او به اشتباهات تو توجه نمی‌کند، فهرستی بلندبالا از خطاهایت را فراهم نکرده است، خداوند نگاه نمی‌کند که در طول عمر چندبار عصیان کرده‌ای یا هفته پیش چقدر نافرمان بوده‌ای، او به کارهای خوب تو توجه می‌کند. در واقع از اینکه آگاهانه تصمیم گرفته‌ای زندگی بهتر و صحیح‌تری داشته باشی و به او اعتماد کنی خوشحال است. او از اینکه در مورد مردم مهربان و متواضع هستی رضایت دارد. خدا به این مسئله که تمایل داری او را بهتر بشناسی توجه دارد.

دیگر زمان آن رسیده است که با خداوند به توافق بررسی و در مورد خودت احساسی خوب داشته باشی. مسلماً هنوز باید از جهاتی پیشرفت کنی و پیشرفت می‌کنی، زیرا در حال رشد هستی. بهتر می‌شوی و از بارهای سنگینی که در گذشته پشتت را خم کرده بود خلاص می‌شوی.

### \* با خدا به توافق برس و به خودت احساسی خوب داشته باش.\*

به یاد داشته باش دشمن همیشه تو را متهم می‌کند که کافی نیستی، «به اندازه کافی سخت کوش نیستی، پدر یا مادر یا همسر مناسبی نیستی. دیروز رژیم غذایی را خیلی خوب رعایت کردی؛ اما نباید آخر شب آن دسر را می‌خوردی.» اهمیت نده. تو به ازای هر ویژگی نادرست، انبوهی ویژگی‌های مثبت داری.

«اما جوئل، من صبور نیستم.» خب شاید این طور باشد؛ اما آیا تا به حال به این موضوع فکر کرده‌ای که همیشه به موقع سر قرارهایت حاضر می‌شوی؟ تو آدمی سخت کوش و بااراده هستی.

«فکر نمی‌کنم مادر خوبی باشم.» شاید نباشی؛ اما توجه کرده‌ای که فرزندان در مدرسه عالی عمل می‌کنند؟ تمام وعده‌های غذایی آن‌ها به راه است، سلامت هستند، به راحتی با جامعه تعامل می‌کنند و سرگرم فعالیت‌های ورزشی، درسی و مذهبی هستند. «خب جوئل، من همسر خیلی خوبی نیستم.» بسیار خب، شاید به شدت کار می‌کنی و هیچ وقت قسط‌های خانوات عقب نیفتاده است، تو زندگی بی‌نظیری برای خانواده‌ات فراهم کرده‌ای؛ «اما اشتباهات فراوانی مرتکب شده‌ام.» باشد؛ اما این کتاب را برداشتی و در حال خواندن آن هستی تا یاد بگیری و تلاش کنی بهتر شوی. این یک تصمیم بی‌نظیر است. بنا را بر صحت

این گفته‌ها بگذار، آن خرقة محکومیت را دور بینداز و ردای درستکاری را به تن کن. زره تأیید خداوندی را بپوش.

می‌توانی و باید درباره خودت حسی خوب داشته باشی. وقتی به نیکی از خودت یاد کنی، با خداوند به توافق رسیده‌ای.

«اشتباهات گذشته‌ام چه می‌شود؟ سال قبل شکست خورده‌ام، آن را چه کنم؟»

لحظه‌ای که به خداوند رو می‌آوری او گناهانت را می‌بخشد و فراموش می‌کند و تصمیم می‌گیرد دیگر آن‌ها را به خاطر نیاورد. پس لازم نیست مسئله‌ای را که خداوند از خاطر برده است به یاد بیاوری. آن را رها کن و در مورد خودت احساسی خوب داشته باش. ما دوست داریم فکر کنیم خداوند خطاهای ما را فهرست‌برداری کرده است. در ذهنت او را در بهشت چنین تصور می‌کنی، «پوووووف! اینجا شکست خورد. بگذار او را از قلم بیندازم» یا «آ آ آ، این حرف را شنیدم. جبرئیل لطفاً یادداشت کن.»

شیوه پروردگار این‌گونه نیست. خدا برای توست؛ طرف تو را می‌گیرد و بهترین دوستی است که می‌توانی پیدا کنی. او به اشتباهات نگاه نمی‌کند، نگاه او به نیکی‌های تو جلب شده است. خدا به این کسی که الان هستی توجهی ندارد، او می‌خواهد ببیند چه می‌شوی. می‌توانی مطمئن باشی خداوند از تو راضی است. او روند تغییرات تو را شروع کرده است. به همین دلیل هر روز که از خواب بلند می‌شوم، حتی اگر اشتباهی مرتکب شده باشم هم با جسارت می‌گویم: «خدایا می‌دانم من را تأیید کرده‌ای، پس حس قشنگی به خودم دارم.»

**\* او به اشتباهات نگاه نمی‌کند، نگاه او به نیکی‌های تو جلب شده است.\***

آقای پابه‌سن گذاشته غرولند کرد: «جوئل، خیلی ساده گرفتی، به مردم مجوز گناه می‌دهی.» نه، تو به مجوز احتیاج نداری. اگر بخواهی گناه کنی، می‌توانی. من هم به انجام گناه مختارم. خبر خوب این است که نمی‌خواهم، دوست دارم به شیوه‌ای زندگی کنم که خداوند راضی باشد، می‌خواهم زندگی‌ام رو به کمال و تعالی باشد، دیگر با خطاهایت دست‌به‌گریبان نشو و کوله‌باری از نخواستنی‌ها را به دوش نکش. در کتاب عبرانیان آمده است: «از هر آنچه حواس‌پرتی می‌آورد دوری کن.» ۲۲ اگر همیشه خودت را منزوی کنی، اسیر شکست و ناامیدی می‌شوی. به آن‌ها نگاه نینداز؛ این را بدان تو در حال تغییر هستی، تو داری پیشرفت

می کنی. قبول کن فرایند رشد معنوی در حال انجام است، خُم رنگرزی نیست. کتاب مقدس می گوید خداوند ما را قدم به قدم تغییر می دهد.

بارها شنیده‌ام: «اما جوئل، من نقطه ضعف‌های زیادی دارم.» یا «اگر من را می شناختی...».

خبرهای خوشی در راه است: قدرت خدا هنگام رویارویی با نقطه ضعف‌های مان شگفت‌انگیز است. وقتی ما ضعیف هستیم او قدرتمند است. یاد بگیر به خداوند تکیه کنی و به جای انتقاد و سخت‌گیری بگو: «خدایا به تو تکیه کرده‌ام، از تو می‌خواهم کمک کنی این عادت بد را کنار بگذارم. خدایا می‌دانم ضعف دارم؛ اما باور دارم تو قدرتمندی و در من جریان داری. از تو می‌خواهم به من کمک کنی دیدگاه بهتری به خودم پیدا کنم.»

نقطه ضعف‌هایت هر چه باشند به جای تحقیر خودت، فقط از خدا بخواه یاری‌ات کند. قدرت او طوری نمایان می‌شود که هرگز ندیده بودی. باور دارم خداوند اجازه می‌دهد نقطه ضعف داشته باشیم تا همیشه بتوانیم به او اعتماد کنیم. اگر منتظری پس از خلاص شدن از کشمکش‌ها و بعد از رسیدن به کمال، خودت را دوست داشته باشی، پس باید تا آخر عمر صبر کنی. «خب جوئل، اگر بتوانم بیست پوند درآمد داشته باشم، از خودم راضی می‌شوم. اگر کمی صبورتر باشم و درک و شعورم بالاتر برود، احساس خوبی به خودم پیدا می‌کنم.» نه، همین حالا به خودت حس بهتری داشته باش. تو کامل نیستی؛ اما تلاش می‌کنی زندگی بهتری داشته باشی و خداوند به قلب تو نظر می‌کند. او درونت را می‌نگرد و گام به گام تو را تغییر می‌دهد. همه ما برای بلوغ معنوی با مراحل دشوار روبه‌رو می‌شویم. پس باید چنین شیوه‌ای را پیش بگیریم: «خدایا می‌دانم در این موارد نیاز به پیشرفت دارم؛ اما با تمام وجود تلاش می‌کنم. می‌دانم من را تأیید کردی و پذیرفتی. پس من هم خودم را باور می‌کنم. امروز ذهنم را بر دوست داشتن خودم تنظیم می‌کنم.»

داستان پدر و پسری را شنیدم که کوهنوردی می‌کردند. ناگهان پای پسر لغزید، لیز خورد و نزدیک سی متر پایین‌تر روی یک بوته افتاد. صدمه ندیده بود؛ اما وحشت‌زده فریاد می‌کشید: «یکی به من کمک کند!» صدا منعکس شد، «یکی به من کمک کند!» پسر ک مبهوت و متعجب پرسید: «تو کی هستی؟» باز هم صدا منعکس شد. پسر خشمگین شد و فریاد زد: «تو یک بزدلی!» صدا به خودش بازگشت، «تو یک بزدلی!» پسر گفت: «تو یک احمقی!» صدا تکرار کرد، «تو یک احمقی.»

در آن لحظه پدر رسید و به فرزندش کمک کرد از روی بوته بلند شود. پسر نگاه کرد و پرسید: «بابا چه کسی آنجاست؟» پدر با خنده گفت: «این انعکاس صداست؛ اما به آن زندگی هم می گویند. بگذار چیزی نشانت بدهم.» سپس داد کشید: «تو یک برنده‌ای!» صدا منعکس شد، «تو یک برنده‌ای!» پدر بلندتر فریاد کشید: «همه چیز در اختیار توست!» صدا فریاد زد، «همه چیز در اختیار توست!» پدر بلندتر گفت: «تو می توانی» و صدا پاسخ داد: «تو می توانی.» پدر توضیح داد: «پسرم زندگی هم دقیقاً به همین منوال است. هرچه بیرون بفرستی، همان به تو بازمی گردد.» اجازه بده سؤالی بپرسم: چه پیامی در مورد خودت می فرستی؟ «شکست خورده‌ام، جذاب نیستم، بی انضباطم، کم آورده‌ام، اعصاب ندارم، هیچ کس نمی خواهد اطراف من باشد.» شروع کن به فرستادن چنین پیام‌هایی، «من تأیید و پذیرفته شدم. من خلقت بی نظیر پروردگارم، خلاقم، با استعدادم. من یک سرباز ساده نیستم، یک فاتح توانمندم.» اطمینان پیدا کن امواج مثبت در مورد خودت می فرستی، زیرا هرآنچه بفرستی به سوی خودت بازمی گردد.

هنگامی که مسیح غسل تعمید داده شد، از آب بیرون آمد و غرشی در آسمان‌ها طنین انداز شد، «این دل‌بند من است که از او خوشنودم.»<sup>۲۳</sup> البته باور دارم خدا این حرف را در مورد تو هم خواهد زد. او از تو بسیار راضی است. «اوه، امکان ندارد خداوند در مورد من چنین حرفی بزند. هیچ تصویری از زندگی من نداری. نمی دانی در حال حاضر چه مشکلاتی گریبان گیر من شده است.» نه، بگذار این جمله در اعماق جان و ذهن و روان تو ریشه بگیرد که «خدا از تو راضی است. او از قبل تو را پذیرفته و تأیید کرده است. شاید از تمام تصمیم‌های تو خوشنود نباشد؛ اما اگر زندگی خود را به او بسپاری از تو راضی می شود.»

چه تراژدی غمباری را رقم می‌زنی اگر در زندگی ضد خودت باشی، مخصوصاً وقتی هیچ دلیل و منطقی برای این کار وجود نداشته باشد. لطفاً این را بدان، قرار نیست هروقت به کمال رسیدی خدا از تو خوشنود شود. نه، خدا هم‌اینک از تو راضی است. جنگ داخلی تمام و پیروزی از آن خداوند شد! پس هیچ ایرادی ندارد که هم‌اینک، همین لحظه، حسی خوب به خودت پیدا کنی.

## فصل ۹: از کلامت به نفع خود بهره ببر

خداوند هیچ کدام از ما را برای معمولی بودن نیافریده است. او ما را خلق نکرده است تا با آب باریکه سر کنیم. ما برای اوج گرفتن آفریده شده‌ایم. در کتاب مقدس آمده است، «خداوند پیش از آفرینش کائنات ما را برگزید و هر آنچه برای زندگی توانگرانه احتیاج داریم در اختیار ما گذاشت.» ۲۴ تو بذرتعالی را در بطن خود حمل می‌کنی؛ اما باور کردن این مسئله و عمل کردن به آن به خودت مربوط می‌شود.

این روزها افراد بسیاری را می‌بینم که عزت نفسی پایین دارند و احساس حقارت می‌کنند. انگار نمی‌دانند باید چه بهایی برای این پردازند. مادامی که تصور ذهنی مخدوش از خودمان داشته باشیم نمی‌توانیم لطف خدا را دریافت کنیم. تو هیچ وقت از آن تصویری که در ذهن داری فراتر نمی‌روی. به همین دلیل ضرورت دارد که خود را از چشم خداوند ببینیم.

خودت را یک قهرمان تصور کن. شاید هنوز قهرمان نشده‌ای و موانعی برای عبور وجود دارد؛ اما باید از اعماق وجود مطمئن باشی که قربانی نیستی و توانمندی. یکی از بهترین روش‌های بهبود تصویر ذهنی استفاده از کلام است. واژه‌ها مثل بذرتعالی می‌کنند و قدرت آفرینش دارند. در کتاب اشعیا آمده است، «ما ثمره کلام خود را برداشت خواهیم کرد.» پذیرش این حقیقت جالب است، کلام ما تمایل دارد هر آنچه گفته‌ایم بیافریند.

هر روز باید با کلام مثبت، خیر و برکت را به زندگی بیاوریم و چنین جملاتی بگوییم: «من خوشبختم، موفقم، سلامت، با استعدادم، خلاقم، عاقلم.» وقتی چنین کنیم، تصویر ذهنی خود را خواهیم ساخت. هنگامی که این کلمات به قلب، ذهن و مخصوصاً ذهن نیمه‌هوشیار نفوذ کنند، نگرش ما نیز تغییر خواهد کرد. در کتاب مقدس آمده است که ما با کلام خود می‌توانیم زندگی را برکت دهیم یا آن را لعنت کنیم. ۲۵ برخی با گفتن چنین جملاتی آینده خود را نحس می‌کنند: «هیچ چیز در اختیار من نیست، دست و پاچلفتی هستم و نمی‌توانم هیچ کاری را درست انجام دهم. خیلی بی‌انضباطم. احتمالاً هیچ وقت وزن کم نمی‌کنم.» باید به شدت مراقب کلامی که از دهانمان خارج می‌شود باشیم. کلمه‌ها به زندگی ما جهت می‌دهند. تو کدام جهت را برگزیده‌ای؟ جملات نیک ادا می‌کنی؟ به زندگی خود برکت می‌دهی؟ در مورد آینده خود و فرزندان با یقین صحبت می‌کنی یا تمایل داری منفی‌باف باشی؟ «هرگز اتفاق خوبی برای من نمی‌افتد. احتمالاً هیچ وقت قسط‌هایم تمام نمی‌شود.»

نمی‌توانم این اعتیاد را ترک کنم.»

وقتی این‌گونه حرف می‌زنی برای خودت محدودیت قائل می‌شوی.

### \* کلمه‌ها به زندگی ما جهت می‌دهند.\*

بسیاری از مردم به دلیل کلام نادرست خویش از یک تصویر ذهنی مخدوش عذاب می‌کشند. سال‌ها خود را تحقیر کردند و ذهنیتی نادرست را پروراندند که مانع اوج گرفتن در امور کاری و زندگی شخصی آن‌ها شده است. کاترین با گریه گفت: «جوئل، من خیلی خطا کارم، نمی‌دانم خدا چگونه من را برکت می‌دهد، فکر نمی‌کنم شایسته لطف خدا باشم.» به او گفتم: «نه، ما لیاقت مرحمت او را نداریم و این بخشی از الطاف رایگان خداوندی است.» بهترین کاری که می‌توانی بکنی این است که پذیرای این مرحمت باشی و تمام روز با خود تکرار کنی: «من از نو آفریده شده‌ام. بخشیده شده‌ام. من برای خدا باارزشم. او من را سزاوار آفریده است.» اگر به اندازه کافی این جملات را تکرار کنی آن‌ها را باور می‌کنی و چشم انتظار خیر و برکت خواهی بود.

شاید تنها باشی؛ اما نباید تمام وقت در مورد آن حرف بزنی: «خب من خیلی تنها هستم. ناامید شده‌ام. هیچ‌کس نمی‌خواهد کنار من باشد. احتمالاً هیچ وقت ازدواج نمی‌کنم.» نه هر روز صبح بلند شو و بگو: «من بانشاط هستم. دیگران دوست دارند اطراف من باشند، من جذاب و دوست‌داشتنی هستم. شخصیتی خوب دارم و افراد را به خود جلب می‌کنم. من مورد توجه هستم.» وقتی روزبه‌روز این جملات مثبت را ادا کنی خیلی زود متوجه می‌شوی ذهنیتی که از خود داری تغییرات مثبت می‌کند. در مورد خودت حس بهتری داری. هم اعتماد به نفست بالا می‌رود، هم با محبت‌تر و دوست‌داشتنی‌تر می‌شوی و افراد مثبت را به خود جذب می‌کنی.

شاید اطرافیانی منفی‌نگر داری و حرف‌های مخربی از آن‌ها شنیده‌ای. شاید از پدر، مادر، مربی یا معلم چنین جملاتی را شنیده باشی: «نمی‌توانی بهای آن را پردازی. هرگز موفق نمی‌شوی. نمی‌توانی در آن دانشگاه قبول شوی. به اندازه کافی باهوش نیستی.» اینک آن کلمات ریشه گرفتند و برای تو محدودیت قائل شده‌اند. متأسفانه این جملات را آن قدر شنیده‌ای که ذهنیت تو را به خودت سیاه کرده‌اند. تنها راه تغییر تأثیرات آن کلمات این است که از این اتهامات تبرئه شوی و کلماتی سرشار از ایمان و یقین بر زبان بیاوری. در

مورد خود از زبان خدا حرف بزن: «من تأیید شده‌ام. همه چیز در اختیار من است. من برگزیده شده‌ام. انتخاب شدم و مقدر شده است پیروزمندانه زندگی کنم.» وقتی کلماتی که این گونه از ایمان و یقین آکنده است به کار می‌بری به زندگی خود برکت می‌دهی علاوه بر آن ذهنیت شروع به تغییر می‌کند. خوب یا بد قدرت آفرینش در کلام تو نهفته است، زیرا کلمات خود را بیشتر از دیگران قبول داری به این مسئله بیندیش که کلمات از دهان تو خارج می‌شود و مستقیم به گوش خودت می‌رسد. اگر این نظرات را به اندازه کافی بشنوی بر روح و روان تو نفوذ می‌کنند و دقیقاً همان چیزی که گفته بودی عینیت خواهد یافت. به همین دلیل باید عادت کنیم هر روز در مورد خودمان با مهربانی سخن بگوییم. هر روز صبح که از خواب بلند می‌شوی به جای اینکه به آینه نگاه کنی و بگویی: «آه، نمی‌فهمم این دیگر چه قیافه‌ای است؟ چقدر پیر شدم. پوستم پر از چین و چروک شده است.» باید لبخند بزنی و بگویی: «صبح به خیر، چقدر خوب به نظر می‌رسی.» مهم نیست چه احساسی داری، به تصویر خود در آینه نگاه کن و بگو: «من قدرتمندم. سلامتتم. خداوند به من هم مثل عقاب‌ها نیرویی دوباره می‌بخشد. من امروز هیجان زده‌ام.» در قلمروی مادی و عادی شاید آن جملات صحیح به نظر نرسند، شاید آن روز سر حال نباشی و ممکن است موانع زیادی پیش رویت باشد. در متون مقدس آمده است ما باید چیزهایی را که وجود ندارند طوری خطاب کنیم که انگار از قبل وجود داشته‌اند. ۲۶

به عبارت دیگر، در مورد شیوه کنونی زندگی‌ات حرف نزن. از آن چیزی که می‌خواهی بشوی صحبت کن. ایمان یعنی همین. در قلمرو مادی باید بینی تا باور کنی اما خداوند می‌گوید باید باور کنی تا بینی. برای مثال شاید در بعضی موارد نامنظم باشی؛ اما به جای شکایت کردن و به زبان آوردن سخنان منفی، درباره هرچه دلت می‌خواهد انجام شود سخن بگو. شیوه سخن گفتن خود را عوض کن تا زندگی‌ات را تغییر بدهی. روز خود را این گونه آغاز کن: «من منظم هستم. روی رفتارهایم کنترل دارم. تصمیمات درست می‌گیرم. تمام موانع را از سر راه برمی‌دارم. این مشکل نیامده که بماند، آمده که برود.» تمام طول روز - در حال رانندگی به طرف محل کار، استحمام، شام پختن - زیر لب سخنانی صحیح، مثبت و مطابق کتاب مقدس به زبان بیاور: «من بیشتر از یک سرباز ساده‌ام. می‌توانم هر کاری دلم می‌خواهد انجام بدهم. من آفریده خدای قادر متعال هستم.»

\* شیوه سخن گفتن خود را عوض کن تا زندگی‌ات را تغییر بدهی. \*



باعث شگفتی است وقتی خودت را تأیید می کنی از لحاظ احساسی و معنوی قوی تر می شوی و آن تصویر ذهنی بهبود می یابد.

ژاکلین دانش آموزی باهوش بود؛ اما باور نداشت هرگز بتواند نمره های خوب بگیرد. او همیشه نق می زد: «من دانش آموزی ضعیف هستم. بیشترین تلاش من همین است. اصلاً متوجه ریاضی نمی شوم. معلم من سخت گیرترین آدمی است که می شناسم.» خوشبختانه ژاکلین یاد گرفت از محدود کردن خودش با کلمات دست بردارد. دیگر هر روز در مسیر مدرسه به خودش می گوید: «من عالی هستم. به سرعت یاد می گیرم. عادت های آموزشی خوب دارم. دانش آموزی برجسته و سرشار از خرد الهی هستم.» شاید در مورد دیگران ایراد گیر هستی و آن ها را قضاوت می کنی. گوشه ای ننشین و نگو من همین طوری هستم، در عوض به آینه نگاه کن و بگو: «من دلسوز و مهربانم. دیگران را درک می کنم. با آن ها احساس همدردی می کنم. تلاش می کنم بهترین ها را در وجود همه بینم.» وقتی دائم بر این جملات مثبت تأکید کنی طرز فکر جدید ریشه می گیرد و روابطت تغییر خواهد کرد.

وقتی خداوند به ابراهیم و سارا وعده بچه دار شدن داد، سال ها از سن باروری هردوی آن ها گذشته بود. شکی نیست که سارا به خنده افتاد و احتمالاً گفت: «ابراهیم از چه حرف می زنی؟ من بچه دار شوم؟ من یک زن سن و سال دار هستم فکر نمی کنم چنین شود.» خداوند باید پیش از اینکه ابراهیم و سارا بچه دار می شدند ذهنیت آن ها را در مورد خودشان تغییر می داد. خدا چگونه این کار را کرد؟

خدا نام آن ها را تغییر داد. کلمه ای که به گوش آن ها می خورد عوض شد. سارا به ساره تبدیل شد، به معنی شاهدخت و آبرام به ابراهیم بدل گشت به معنی پدر ملت های بسیار. کمی فکر کن. حتی قبل از اینکه ابراهیم یک فرزند بیاورد خداوند با ایمان و یقین او را پدر ملت های بسیار خطاب کرد. هر بار کسی می پرسید: «سلام ابراهیم، حالت چطور است؟ چه می کنی؟» در واقع می گفت: «درود بر تو پدر ملت های بسیار.» وقتی بارها و بارها آن را شنید در بطن جاننش نفوذ کرد. ساره بانویی مسن بود که هیچگاه فرزندی نداشت. احتمالاً احساس شاهدخت بودن به او دست نمی داد؛ اما هر بار کسی می گفت «سلام ساره» در واقع می شنید: «سلام شاهدخت» به مرور زمان تصویر ذهنی او تغییر کرد و دیگر خودش را یک زن مسن نازا نمی دید، خود را شاهدخت تصور می کرد و سرانجام فرزندی به دنیا آورد و بنا به درخواست پروردگار او را اسحاق نامیدند.

شاید آرزویی که خداوند در گوش جانانت نجوا کرده است کاملاً نشدنی به نظر برسد. شاید ممکن نباشد سلامتی‌ات را دوباره به دست بیاوری، قسط‌هایت را پردازی، ازدواج کنی، وزن کم کنی یا تجارتی جدید راه بیندازی. در ساحت عادی و مادی همه چیز مخالف توست و نمی‌دانی چطور ممکن است اتفاق بیفتد؛ اما اگر می‌خواهی رؤیایت به حقیقت پیوندد باید واژگان خود را به مسیری صحیح هدایت کنی و از آن‌ها بهره‌گیری تا تصویر ذهنی جدیدی را پرورش دهی. مهم نیست چقدر ناممکن به نظر برسد، مهم نیست چه احساسی داری، جسورانه اعلام کن: «من به نام پروردگار نیرو گرفته‌ام، توسط او می‌توانم هر کاری را به انجام برسانم. به‌خوبی می‌توانم سرنوشتم را کامل کنم.» وعده‌های پروردگار را فرا بخوان.

در متون مقدس آمده است بگذار ناتوان بگویند تو انمندم. شاید امروز احساس خوبی نداشته باشی اما با خود تکرار نکن: «فکر نمی‌کنم هیچ‌وقت از این بیماری خلاص شوم.» و در عوض جسورانه اعلام کن: «خداوند سلامت من را بازمی‌گرداند. من هر روز از همه جهات بهتر می‌شوم.» اگر وضعیت اقتصادی‌ات خوب نیست شروع کن به گفتن این جملات: «من سعادت‌مندم، توانگرم، خداوند به من عزت بخشیده است، قرض می‌دهم و قرض نمی‌گیرم.» از کلمات فقط برای توصیف شرایط استفاده نکن، از آن‌ها بهره‌گیری تا موقعیت را تغییر دهی. من و ویکتوریا دوستانی داشتیم که تلاش می‌کردند فرزند دیگری بیاورند. آن‌ها یک دختر داشتند و واقعاً می‌خواستند پسر هم داشته باشند. متأسفانه هر بار که خانم باردار می‌شد جنین را سقط می‌کرد. این اتفاق در یک بازه نُه‌ساله پنج‌بار تکرار شد. این زوج هر قدر پا به سن می‌گذاشت ناامید و بی‌انگیزه‌تر می‌شد. نام مرد جو بود. او تمام عمر با این اسم خوانده شده بود؛ اما یک روز به نام کامل خود توجه کرد، جوزف یعنی خدا اضافه خواهد کرد. با شنیدن این جمله جرقه‌ای در وجود جو زده شد. او می‌دانست خدا با او صحبت می‌کند. تصمیم گرفت از نام کامل خود استفاده کند. به دوستان، اعضای خانواده و همکاران خود گفت: «لطفاً دیگر من را جو صدا نکنید، به من جوزف بگویید.» آن‌ها نمی‌دانستند او چه می‌کند. برخی فکر کردند این هم یکی از بحران‌های میان‌سالی است؛ اما جوزف اهمیت نمی‌داد. او می‌دانست هر بار کسی می‌گوید: «سلام جوزف» در واقع تأکید می‌کند خدا اضافه خواهد کرد.

آن‌ها با این کلمات ایمان را به زندگی او تزریق می‌کردند. او این‌گونه برداشت می‌کرد که

خداوند یک پسر به ما اضافه می کند. چند ماه پس از اینکه او نام خود را باور کرد، همسرش دوباره باردار شد و برای اولین بار در این ده سال توانست فرزندش را به سلامت حمل کند. او یک فرزند پسر سالم به دنیا آورد. به عنوان مدرک برای کاری که خداوند انجام داد، آن‌ها نام کودک را هم جوزف گذاشتند: خدا اضافه خواهد کرد.

با کلمات خود می توانیم آینده را پیشگویی کنیم. متأسفانه افراد بسیاری شکست، مغلوب شدن، فقدان و حد وسط را پیش بینی می کنند. از این نظرات دوری کن و از کلمات بهره ببر تا بر خوبی‌ها تأکید کنی. بر سلامت، نشاط، توانمندی، روابط شاد و سالم تأکید کن. تمام طول روز می توانی اعلام کنی سرشار از لطف خداوندی‌ام. می توانم هر کاری را انجام دهم. وقتی چنین جملاتی را بگویی زندگی خود را برکت خواهی داد و تصویر ذهنی قدرتمندتری می سازی. اگر با افسردگی دست و پنجه نرم می کنی از کلمات خود بهره ببر تا شرایط را عوض کنی. شاید ناامیدی‌های زیادی گریبانگیرت شده باشد. شاید در گذشته شکست خورده باشی، از این رو بیشتر از هر کسی نیاز داری هر روز صبح جسورانه اعلام کنی: «امروز یک روز عالی خواهد بود، شاید در گذشته مغلوب شده باشم؛ اما امروز یک روز تازه است. خداوند با من است و اوضاع را به نفع من تغییر می دهد.» وقتی افکار ناامیدانه به سمت تو حمله‌ور می شوند به جای اینکه گلایه کنی و انتظار بدترین‌ها را داشته باشی، بارها و بارها بگو: «یک اتفاق خوب قرار است برای من بیفتد. من توانمندم نه قربانی.» اینکه فقط مثبت‌اندیش باشی کافی نیست، باید در مورد خودت مثبت حرف بزنی. تو احتیاج داری بارها و بارها این جملات را بشنوی: «موقعیت‌های خوب سر راه من قرار می گیرند. دروازه‌های جدیدی رو به من گشوده می شوند.»

وقتی تأکید می کنی ذهنیت جدیدی را شکل می دهی و اوضاع به نفع تو تغییر خواهد کرد. اگر هر روز پنج دقیقه از وقتت به تأکیدات مثبت سپری شود، از دیدن نتایج شگفت‌زده می شوی. پیش از شروع شلوغی، قبل از ترک خانه و رانندگی به سمت محل کار و رساندن بچه‌ها به مدرسه، چند دقیقه از موهبت‌های زندگی‌ات حرف بزنی. شاید ترجیح می دهی آن‌ها را یادداشت کنی، پس بنویس. در کتاب حَبَقُوق آمده است که رؤیاهایت را روی کاغذ بیاور. از آرزوها، رؤیاهای، اهداف، مواردی که می خواهی در آن‌ها پیشرفت کنی و اوضاعی که می خواهی تغییر کند فهرست تهیه کن. همیشه اطمینان پیدا کن که به کلمات خداوند تکیه کرده‌ای. سپس با خداوند خلوت کن و هر روز چند دقیقه از نعمت‌هایی که داری

حرف بز. به یاد داشته باش فقط خواندن و فکر کردن به این مطالب کافی نیست. بعضی اتفاقات ماورایی فقط زمانی رخ می دهند که آن ها را بیان کنی. این گونه است که به ایمان خود جان می بخشی.

شاید با نگرانی دست و پنجه نرم می کنی، همیشه در مورد مشکلات مختلف ناراحت هستی و ذهنت تمایل دارد درباره مسائل جزئی و بی اهمیت بیش از حد نگران شود. اعلام کن: «من آرامش الهی دارم. ذهن من آسوده است. من شیوه ای آرام و آسان را در پیش گرفته ام.» این جملات را با ایمان بگو و از کلمات بهره ببر تا اوضاع را عوض کنی.

بتی سال های سال تلاش می کرد سیگار را ترک کند. نیتی درست داشت و تمام تلاش خود را کرد؛ اما انگار نمی توانست این عادت را کنار بگذارد. او همیشه می گفت: «نمی توانم از عهده این کار بریایم، خیلی برایم سخت است، هیچ وقت ترک نخواهم کرد.» او به دوستانش می گفت: «حتی اگر بتوانم سیگار کشیدن را کنار بگذارم، می دانم اضافه وزن پیدا خواهم کرد.» او دائم در مورد زندگی اش حرف های منفی می زد و این شیوه سال ها ادامه یافت.

روزی کسی بتی را تشویق کرد نحوه سخن گفتن خود را تغییر دهد و اوضاعی که وجود ندارد به حضور بطلبد، طوری که انگار از پیش آماده شده است. او راه بهتری سراغ نداشت، پس شروع کرد به گفتن این جملات: «من دوست ندارم سیگار بکشم. دیگر نمی توانم مزه نیکوتین را تحمل کنم و وقتی سیگار را ترک کنم حتی یک ذره هم چاق نمی شوم.» او هر روز و هر ماه این جملات را تکرار می کرد و بعدها به من گفت: «جوئل آنجا نشسته بودم، سیگار می کشیدم، از آن لذت می بردم و همچنان می گفتم من نمی توانم سیگاری بمانم. نمی توانم این نیکوتین را تحمل کنم.» او در مورد شرایط فعلی خود حرف نمی زد، درباره روزهایی صحبت می کرد که می خواست تجربه کند. او ماه ها همین رویه را پیش گرفت؛ اما ناگهان یک روز که از خواب بلند شد و سیگاری روشن کرد، مزه متفاوتی را چشید - کمی تلخ تر. طولی نکشید که طعم آن بدتر و بدتر شد و سرانجام مزه سیگار آن قدر بد شد که دیگر نتوانست تحمل کند. پس موفق شد آن را زمین بیندازد و دیگر برندارد. جالب است که بتی به دلیل ترک سیگار یک ذره هم وزن اضافه نکرد. امروز او کاملاً از نیکوتین خلاص شده است. بتی با استفاده از قدرت کلمات خود آن اعتیاد را درهم شکست و آینده خود را پیشگویی کرد.

شاید تو نیز همانند بتی سال‌های زیادی در مورد خودت بدگویی کرده‌ای، «نمی‌توانم این اعتیاد را ترک کنم. نمی‌توانم لاغر بشوم. قسط‌های من هیچ‌وقت تمامی ندارند. هرگز ازدواج نخواهم کرد.»

این را بدان، آن کلمات در ذهن و قلب تو سنگر ساخته‌اند. تو تصویری نامناسب از خود داری، باید آن را تغییر بدهی و خود را پیروز میدان بینی، در غیراین صورت در همین سطح محدود باقی خواهی ماند.

از همین امروز تصمیم بگیر در مورد خودت فقط جملات مثبت به کار ببری. شاید هزاران عادت بد داشته باشی اما دیگر اجازه نده حرف‌های انتقادآمیز از دهانت خارج شوند. از کلمات بهره ببر تا زندگی‌ات را برکت دهی. به آینه‌نگاهی بینداز و آنچه را نیاز داری خطاب کن. تصور تو از زندگی پیش از تغییر یافتن در محیط بیرونی، ابتدا باید درون ذهنت عوض شود.

### \* از کلمات بهره ببر تا زندگی‌ات را برکت دهی.\*

هر روز تکرار کن: «من در محیط کار عالی هستم. خداوند به من لطف می‌کند. تصمیم‌های خوبی می‌گیرم. من کارمندی سخت‌کوش هستم و قرار است اوج بگیرم.» اگر به اندازه کافی این جملات را بشنوی، یک تصویر درونی جدید خواهی ساخت، تصویری از کامروایی و کامیابی.

هر روز، چه آن را حس می‌کردم یا نه، با خود می‌گفتم: «من تأیید شده‌ام، موهبت‌ها و استعدادهای من به حد کمال می‌رسند. پیغام‌ها بهتر و بهتر می‌شوند. مردم مجذوب من شده‌اند و می‌خواهند به من گوش کنند.»

گاهی وقت‌ها پیام‌هایی از مردم به دستم می‌رسد: «جوئل، من هیچ‌وقت برنامه‌های تلویزیون را نگاه نمی‌کنم. حتی از آن‌ها خوشم نمی‌آید؛ اما بنا به دلایلی هر وقت برنامه تو شروع می‌شود، نمی‌توانم آن را خاموش کنم.»

آقایی برای من نوشت که همسرش سال‌ها تلاش کرد تا او را به تماشای برنامه‌های من در تلویزیون ترغیب کند؛ اما او از این کار سر باز می‌زد. این مرد کاملاً به مسائل مربوط به خدا شکاک بود و مسخره می‌کرد؛ اما یک روز در حال عوض کردن شبکه‌های تلویزیونی به

برنامه ما رسید و طبق معمول فوراً دکمه را فشار داد تا شبکه را عوض کند؛ اما دستگاه کنترل کار نکرد و مجبور شد برنامه را تماشا کند. خشمگین و ناامید دستگاه کنترل را بررسی کرد اما نتیجه‌ای نداشت. باتری را عوض کرد باز هم بی‌فایده بود.

او در نامه‌اش اقرار کرد: «جوئل، با اینکه طوری رفتار می‌کردم که انگار نمی‌شنوم؛ اما حرف‌هایت مستقیم بر من تأثیر می‌گذاشت.» او ادامه داد: «بامزه اینجاست که لحظه‌ای پس از پایان برنامه تو دستگاه کنترل دوباره شروع به کار کرد.» وقتی این نامه را می‌خواندم با خود فکر کردم خداوند از راه‌هایی اعجاب‌انگیز کارهای خود را به سرانجام می‌رساند. اینک آن مرد هیچ‌گاه برنامه‌های یکشنبه کلیسا را از دست نمی‌دهد.

یاد بگیر اوضاع مساعد را به زندگی‌ات دعوت کنی. اگر در مورد خودت منفی و ایرادگیر باشی کلمات تو می‌تواند برنامه بی‌نظیر خداوند را متوقف کند. این همان چیزی است که تقریباً برای ارمیا، پیامبر عهد عتیق، رخ داد. خداوند گفت: «ارمیا، من حتی پیش از آنکه در رحم مادر شکل‌گیری به تماشای تو نشسته بودم و تو را برگزیدم تا پیامبر ملت‌ها باشی.»

ارمیای جوان اعتماد به نفس بالا نداشت. هنگامی که وعده خدا را شنید به جای اینکه احساس سعادت کند ترسید. او گفت: «خدایا، نمی‌توانم آن کار را انجام بدهم. نمی‌توانم برای ملت‌ها سخنرانی کنم. من خیلی جوانم. اصلاً نمی‌دانم باید چه بگویم.»

خداوند پاسخ داد: «ارمیا، نگو خیلی جوانم.»<sup>۲۷</sup> توجه کن، خداوند به سرعت جلوی کلمات منفی ارمیا را گرفت. چرا؟ زیرا خدا می‌دانست اگر ارمیا به گفتن جملاتی مثل «نمی‌توانم» از توان من خارج است. من خیلی جوانم.» ادامه بدهد، برنامه خدا را متوقف می‌کند و اجازه نمی‌دهد وعده پروردگار محقق شود.

خداوند گفت: «ارمیا، دیگر آن حرف را تکرار نکن. از آن کلمات برای نفرین آینده‌ات استفاده نکن.» ارمیا کلمات خود را تغییر داد و برای ملت‌هایی که به حداقل‌ها راضی شده بودند سخنرانی باشهامت شد.

خداوند از تو هم خواسته است بی‌نظیر باشی. او آرزوها و رؤیاهایی در دلت قرار داده است. مسلماً می‌خواهی در بعضی جوانب پیشرفت کنی و به جایگاهی خاص بررسی. مراقب باش بهانه‌تراشی نکنی: «خدایا، نمی‌توانم. اشتباهات زیادی کرده‌ام. خیلی جوانم. خیلی پیرم. خدایا من از یک محله فقیرنشین آمده‌ام.»

نه، خداوند همان حرفی را که به ارمیا زد به ما می‌زند: «بس کن. آن کلمات منفی می‌توانند تو را از تجربه برنامه‌های بی‌نظیر من دور نگه دارند.»

همین حالا تصمیم بگیر که امروز نقطه‌عطفی در زندگی‌ات باشد. تا پیش از این به ندرت در مورد خودت خوب صحبت می‌کردی؛ اما امروز شروع کن، از اتهام‌ها تبرئه شو و در مورد زندگی‌ات جملات مثبت به زبان بیاور. هر روز چنین جملاتی بگو: «من سعادتمندم، سالم و توانگرم، شایسته‌ام، مورد خطاب خداوند قرار گرفته‌ام، تأیید شده‌ام، من خلاقم، با استعدادم و به‌خوبی می‌توانم سرنوشتم را کامل کنم.»

### \* در مورد زندگی‌ات جملات مثبت به زبان بیاور.\*

اگر می‌خواهی پنج سال آینده‌ات را ببینی به کلمات گوش بده. تو آینده‌ات را پیش‌بینی می‌کنی. اگر می‌خواهی قوی‌تر، سالم‌تر و شادتر باشی، اگر می‌خواهی اعتیاد را کنار بگذاری، پس همین حالا اعلام کن. به یاد داشته باش ثمره کلام خود را خواهی چشید، پس آینده را متبرک کن. با خداوند هم‌عقیده شو و بیاموز در زندگی‌ات از ایمان و کامیابی حرف بزنی، این‌گونه هم تصویر ذهنی بهتری شکل می‌دهی و هم نسخه بهتری از خودت خواهی ساخت!

## فصل ۱۰: به خودت مطمئن باش

همه ما یک گفت‌وگوی درونی داریم و در طول روز با خودمان گفت‌وگو می‌کنیم. در واقع ما بیشتر از دیگران با خودمان حرف می‌زنیم. سؤال این است که چه حرف‌هایی به خودت می‌زنی؟ به چه مسائلی فکر می‌کنی؟ افکار مثبت؟ افکار نیروبخش؟ جملات تأکیدی یا افکاری منفی و مغلوب و چنین جملاتی به خود می‌گویی: «من جذاب نیستم، استعداد ندارم، اشتباهات زیادی دارم، مطمئنم خدا از من ناراضی است» این جملات منفی میلیون‌ها تن را از اوج گرفتن باز می‌دارند.

معمولاً ما ناخودآگاه با خودمان حرف می‌زنیم حتی بدون اینکه درباره آن فکر کنیم؛ اما در

پس ذهن، این افکار پشت سرهم ایجاد می شوند و برای بیشتر افراد افکاری منفی هستند، «من دست و پاچلفتی هستم، هیچ وقت نمی توانم گذشته را فراموش کنم، نمی توانم بهای آن را بپردازم.» مردم اجازه می دهند این پیام های نابجا تمام طول روز به ذهن و گفت و گوهای شخصی آنها نفوذ کنند. وقتی یک آدم موفق و سعادتمند را می بینند با خود می گویند: «این اتفاق هیچ وقت برای من رخ نمی دهد. من به اندازه او باهوش نیستم. من مثل او با استعداد نیستم.» وقتی کسی را می بینند که اندام متناسبی دارد و سالم، خوش فرم و جذاب به نظر می رسد، واگویه درونی به آنها می گوید: «من آن قدرها منظم نیستم. دیگر هیچ وقت خوش هیکل نمی شوم.» یک صدای منفی درونی وجود دارد که مدام به آنها اعلام می کند مشکل دارند.

«تو مادر خوبی نیستی. هفته گذشته چندان خوب عمل نکردی. تو آدمی ضعیف هستی.» اگر غفلت کنیم و اجازه بدهیم این واگویه های منفی ریشه بگیرند، افزون بر ایجاد آزرده گی، باعث محدود شدن موفقیت های مان می شوند. آدم های بسیاری زندگی متوسطی را می چرخانند، زیرا هر روز بارها و بارها جملات منفی را مرور می کنند. پی برده ام الگوی این افکار نادرست بیشتر از کودکی سرچشمه گرفته است. افرادی که مسئول پرورش ما بودند و اعتماد به نفسمان را شکل می دادند باید به ما می گفتند که می توانیم چه کسی بشویم؛ اما درست برعکس عمل کردند. آدم هایی را می شناسم که به لابلای گری مشغولند، زیرا وقتی در حال رشد بودند با آنها بد رفتاری شده است و از طرف کسی دیگر طرد شده اند. یکی از والدین، یک مربی یا یکی از هم سن و سال ها جملاتی نادرست به فرد گفته است و او که حرف دیگری نشنیده اجازه داده است آن حرف ها ریشه بگیرند. حال آن الگوی فکری نادرست نمی گذارد طرح خداوند در زندگی اجرا شود.

باید ذهن خود را از نو برنامه ریزی کنیم. لطفاً هر روز صبح در رختخواب دراز نکش و به تمام موارد منفی در مورد خودت فکر نکن. دراز نکش تا تمام اشتباهات خود را تکرار کنی. به کارهایی که نمی توانی انجام بدهی و بهایی که نمی توانی پردازی فکر نکن. مهم نیست چندبار تلاش کرده ای و شکست خورده ای باید آن تجربه ها و پیام های منفی را نابود کنی و جملاتی جدید را به کار ببری. اغلب به خودت یادآوری کن: «من آفریده خدای قادر متعال هستم. آینده روشنی دارم. خداوند از من راضی است. من با استعدادم. خلاقم. می توانم بهای آن را بپردازم و سرنوشتم را کامل می کنم.» ما باید این گونه با خود حرف بزنیم نه اینکه



مغرور باشیم. منظورم اعتماد به نفس کامل است. هر روز در عمق وجودمان باید چنین جملاتی بشنویم: «من تأیید شده‌ام، برگزیده شده‌ام، انتخاب شده‌ام، مجهزم و دولت من فرا رسیده است.» گفت و گوی درونی ما باید همواره مثبت و امیدوارانه باشد. همیشه باید با افکار تأکید کننده و نیروبخش با خودمان حرف بزنیم. باید از عادت منفی‌گرایی در مورد خودمان دست برداریم. دیگر هیچ وقت نگوی: «من گند هستم، جذاب نیستم، هرگز گذشته‌ام را فراموش نمی‌کنم.»

نه، این واژگان را از دایره لغات حذف کن. اگر غفلت کنی و با آن حرف‌های مضر سروکله بزنی زندگی‌ات را محدود می‌کنند. شاید در گذشته دردهای شدیدی کشیده باشی، شاید در حق تو بی‌انصافی کرده‌اند؛ اما اجازه نده حرف‌های نادرست دائم تکرار شوند و تو را زمین بزنند. تو حرف‌هایی را که در مورد خودت می‌زنی بیشتر از هر کس دیگری باور می‌کنی. دیگران می‌توانند مدام به تو یادآوری کنند که خدا برنامه‌های بی‌ظنیری برای زندگی تو دارد و آینده درخشانی برای تو ذخیره کرده است؛ اما تا وقتی که آن‌ها را در لوح وجودت حک نکنی و تمام طول روز در گوشت تکرار نشوند، نفعی برای تو نخواهند داشت. به نحوه حرف زدن با خودت توجه کن.

خواهشمندم سوء تفاهم نشود؛ اما هر روز در ذهنم این پیغام را تکرار می‌کنم: «جوئل، تو می‌توانی بهای هر چیز را بپردازی. می‌توانی آنچه را خدا خواسته است به سرانجام برسانی. تو با استعدادی، خلاقیت و به نام خداوند قدرت می‌گیری و به خوبی می‌توانی سرنوشتت را کامل کنی.»

اگر تو هم به شیوه صحیح با خودت صحبت کنی، هم از زندگی‌ات بیشتر لذت می‌بری هم اعتماد به نفسی بالاتر و جسارتی بیشتر پیدا می‌کنی. مقاله‌ای خواندم که در آن پژوهشگران عینک‌های ویژه‌ای را در اختیار گروهی از دانشجویان قرار دادند، این عینک‌ها همه چیز را برعکس می‌کردند و اشیا و افراد را کاملاً وارونه نشان می‌دادند. چند روز اول آزمایش پر از سردرگمی بود. دانشجویان تلوتلو می‌خوردند و به اشیای مختلف برخورد می‌کردند، نمی‌توانستند بخوانند یا بنویسند، لازم بود کسی آن‌ها را به طرف کلاس هدایت کند و به ندرت می‌توانستند کاری از پیش ببرند؛ اما به تدریج خود را وفق دادند. در انتهای هفته نخست خودشان می‌توانستند به سمت کلاس بروند و دیگر احتیاجی به کمک نداشتند. پژوهشگران شگفت‌زده شدند، بنابراین تصمیم گرفتند آزمایش را ادامه دهند. پس از یک

ماه دانشجویان کاملاً با شرایط انس گرفته بودند. ذهن آنها کاملاً به دنیای وارونه‌ای که داشتند خو کرده بود و می‌توانستند بدون هیچ مشکلی وارونه بخوانند، بنویسند، تکالیف خود را انجام دهند و تایپ کنند.

چنین داستانی برای ما هم ممکن است رخ بدهد. اگر بی‌اندازه با طرز فکر اشتباه زندگی کنیم و به خودمان بگوییم: «خب، من پدر (مادر) خوبی نیستم. اشتباهات بسیاری داشته‌ام. هیچ‌وقت اتفاق خوبی برای من نمی‌افتد.» درست مثل همان دانشجوها با وجود اینکه کاملاً برعکس است و خداوند ما را این‌گونه نیافریده است، سرانجام ذهن ما خود را وفق می‌دهد، با آن شرایط خو می‌گیرد و ما در همان سطح به زندگی ادامه می‌دهیم.

شاید دنیای تو هم اینک وارونه باشد. شاید خیلی پایین‌تر از ظرفیت‌هایت زندگی می‌کنی، به خودت احساس بدی داری، اعتماد به نفست پایین است و عزت نفست افتضاح. آیا تابه‌حال در نظر گرفته‌ای که این شرایط ممکن است حاصل گفت‌وگوهای منفی مداومی باشد که با خود داری؟ گفت‌وگوی درونی تو منفی است. قبل از اینکه هرچیز دیگری تغییر کند باید این گفت‌وگو را عوض کنی.

خانمی را در تلویزیون دیدم که هشتاد کیلو گرم از وزن خود را کاهش داده بود. او برای برداشتن پوست‌های اضافه تحت عمل جراحی قرار گرفت و همه چیز عالی پیش رفت. آنها عکس‌های قبل و بعد از وزن کم کردن را نشان دادند و او واقعاً بی‌نظیر بود؛ اما پس از چند ماه که برای مصاحبه سراغ او رفتند، متوجه شدند افسرده است و نمی‌تواند چیزی بخورد. آنها پرسیدند: «هی! مشکل چیست؟ تو عالی به نظر می‌رسی، تو بی‌نظیری.» پاسخ داد: «بله، این حرفی است که از همه می‌شنوم؛ اما در ذهنم گمان می‌کنم همیشه یک زن چاق هستم و هیچ جذابیتی ندارم.» در همین حال که برنامه را تماشا می‌کردم با خودم گفتم: «درست زدی به هدف. همه چیز به ذهنیت تو مربوط است.» او از لحاظ ظاهری تغییر کرده بود؛ اما از نظر ذهنی عوض نشده بود و کماکان همان سخنان منفی را مرور می‌کرد: «من چاقم، جذاب نیستم، هرگز خوشحال نخواهم بود.» حتی اگر چهل کیلو هم می‌شد باز خوشحال نبود. به واگویی‌هایی که تو را زمین می‌زنند گوش نده. شاید مثل مانکن‌های مجله‌ها نباشی؛ اما می‌توانم بگویم تو به سیمای خداوند متعال آفریده شده‌ای، اگر یاد بگیری مثبت حرف بزنی از اینکه چقدر زندگی‌ات لذت‌بخش‌تر می‌شود و احساس بهتری در مورد خودت پیدا می‌کنی شگفت‌زده خواهی شد.

حتی هنگامی که اشتباه می کنی و خطایی از تو سر می زند باز هم با خودت این گونه حرف  
زن: «خب من نمی توانم هیچ کاری را درست انجام بدهم. من دست و پاچلفتی هستم و کند  
پیش می روم.»

من همراه با کسانی ورزش می کردم که از روی ناآگاهی خود را با نام های خفت بار خطاب  
می کردند: «تو یک احمق! بیل، تو مایه خجالتی، بلد نیستی شوت بزنی، چقدر ابلهی.»

آدم های دیگری را می شناسم که در زندگی شکست خورده اند - ناامیدی ها، مغلوب شدن ها،  
ورشکستگی ها و طلاق. آن ها با سر خوردگی به اشتباهات خود توجه می کنند و اجازه  
می دهند آن واگویه های آزاردهنده دائم تکرار شوند: «تو خراب کردی، فرصت های تمام  
شده است. زندگی ات را به هم ریختی.»

بگذار صداهای جدید مرور شوند، به خودت بگو: «من آرزیده شده ام، آماده ام، خداوند  
نقشه های جدیدی دارد. اتفاقات خوبی در انتظار من هستند.»

نمی گویم ساده ترین راه را پیش بگیر، منظورم این است فایده ای ندارد زندگی را با حس  
محکومیت، سیه رویی یا بی لیاقتی سپری کنیم. آن اتفاق در گذشته رخ داده است. افرادی را  
می شناسم که ابری سیاه بالای سرشان حرکت می کند. این یک احساس مبهم است؛ حتی  
نمی توانند آن را به درستی مشخص کنند؛ اما همیشه صدایی را می شنوند: «تو هرگز خوشحال  
نخواهی بود، باید خوشبختی را به کل فراموش کنی.»

نمی توانی به راحتی عقب نشینی کنی و آن جملات را در مورد خودت پذیری. باید بلند  
شوی و به شیوه ای جدید با خودت حرف بزنی. تمام طول روز باید چنین جملاتی به زبان  
بیاوری: «قرار است اتفاقی خوب برایم بیفتد. خداوند از من راضی است. من آینده روشنی  
دارم. بهترین ها در راهند.»

پیش از آنکه اتفاقی در دنیای بیرون رخ بدهد باید دنیای درونت را عوض کنی. اگر هر روز  
صبح پیش از اینکه از رختخواب برخیزیم، چند دقیقه دراز بکشیم و فکرهای خوب در سر  
پیروانیم، به نفع ما تمام می شود: «من پدر (مادر) خوبی هستم. مدیری لایق هستم. همسری  
مناسب هستم. آینده ای درخشان دارم. خداوند از من خشنود است.» یاد بگیر از قصد چنین  
افکاری داشته باشی.

بزرگ شدن در دامان والدینی که اعتماد به نفس و عزت نفس را در وجود من پرورش دادند، سعادت‌تی برای من بود. همین‌طور که رشد می‌کردم پدر و مادرم به من می‌گفتند که می‌توانم به اهدافی والا دست پیدا کنم، آن‌ها دائم به من یادآوری می‌کردند که مایه افتخارشان هستم. حضور افرادی که ما را بار می‌آورند و به ما انگیزه می‌دهند بسیار با اهمیت است، مخصوصاً وقتی که در سنین پایین قرار داریم و الگوی فکری ما در حال شکل گرفتن است. پدرها و مادرها، من شما را تشویق می‌کنم تا این ویژگی‌ها را در وجود فرزندان خود نهادینه کنید. آن‌ها به عشق، انگیزه، تأیید، پذیرش و تأکید شما نیازمندند. هیچ‌وقت آن‌ها را تحقیر نکنید. هرگز نگویند: «چرا مثل برادرت نمره خوب نمی‌گیری؟» یا «تو برای دانشگاه رفتن باهوش نیستی.» یا «اگر به همین رویه ادامه بدهی دستت به هیچ کجا بند نمی‌شود.»

کلمات مثل بذر هستند، می‌توانند برای سال‌ها در ذهن شخص ریشه بدوانند. مسلماً وقتی فرزندان ما کوچک هستند باید آن‌ها را اصلاح کنیم؛ اما اشتباه نکن و چنین جملاتی به زبان نیاور: «تو دختر بدی شدی.» نه، او آدم بدی نیست. شاید اشتباهی از او سر زده باشد؛ اما بچه خوبی است و به سیمای خداوند آفریده شده است. خداوند هیچ کس را کم‌ارزش نیافریده است. پدرها و مادرها، ما وظیفه داریم اطمینان، عزت نفس و امنیت را در وجود فرزندان خود حک کنیم.

باعث تعجب است اما بسیاری از بزرگسالانی که امروزه در تقلا هستند در کودکی آموزش لازم را از والدین و مربیان خود دریافت نکرده‌اند. آن افراد باید کودک را به خوبی تشویق می‌کردند، شاید فقط او را اصلاح کردند و کودک به هیچ‌وجه تأیید نشده است. اگر پدر یا مادر هستی، لطفاً از این اشتباه اندوه‌بار دوری کن.

برادرم پائول و همسرش جنیفر بامزه‌ترین پسر بچه دنیا را دارند، جکسون. او همیشه خوشحال است و هر جا باشد به همه خوش می‌گذرد. جنیفر هر شب او را به رختخواب می‌برد، برایش قصه می‌خواند و با هم دعا می‌کنند. قبل از گفتن شب‌به‌خیر، جنیفر این‌گونه شروع می‌کند: «جکسون، حالا اجازه بده به تو یادآوری کنم چه کسی هستی.» سپس فهرست بلندبالایی از ابرقهرمان‌ها را برای او ردیف می‌کند: «جکسون تو سوپرمن من هستی، تو یک رنجر قدرتمند هستی، تو ناجی من هستی، تو کابوی من هستی، تو بازیکن بیسبال من هستی...» جکسون کوچک دراز کشیده است و لبخند بر لب تمام این جملات را با گوش جان می‌شنود. جنیفر چه می‌کند؟ او به جکسون فرمان می‌دهد گفت و گوی درونی خود را چگونه

پیش ببرد. با اینکه او فقط سه سال دارد جنیفر به او می گوید: «جکسون تو استثنایی هستی، ارزشمندی، قرار است در زندگی شاهکار کنی.» جنیفر همین روند را در مورد برادرش پائول هم در پیش گرفته است و اسم پدر همان قهرمان‌ها را روی برادرش می گذارد.

یک روز اتفاقی جالب افتاد. پائول و جنیفر دیر به خانه رسیدند، بنابراین جنیفر با عجله جکسون را به رختخواب برد. وقت نداشت فهرست طولانی ابرقهرمان‌ها را برای او تکرار کند. چند دقیقه بعد صدای نازک او را از طبقه بالا شنید: «مامان، مامان» جنیفر به سرعت از پله‌ها بالا رفت و گفت: «بله، جکسون؟ چه شده؟» او گفت: «مامان فراموش کردی بگویی من چه کسی هستم.» حقیقتی ژرف تر پشت آن عبارت ساده نهفته است. دریافته‌ام اگر به کودکان خود نگوئیم چه کسی هستند، فردی دیگر این کار را می کند. دوست دارم به فرزندانم بگویم: «همه چیز در اختیار توست. هیچ کاری نیست که نتوانی انجام بدهی. مادر و پدرت همیشه پشت تو هستند. ما به تو افتخار می کنیم، تو را باور داریم. تو قرار است در زندگی شاهکار کنی.»

در مورد فرزندان جملات سعادت‌مندان به کار ببر. زندگی آن‌ها را پررونق بخوان. آن‌ها به تشویق تو احتیاج دارند و به تأیید تو نیازمندند. کمک کن دورنمای بهتری از زندگی خود داشته باشند.

وقتی موسی به دنیا آمد، فرعون مصر فرمان داده بود تمام کودکان دوساله و کوچک‌تر را از میان بردارند. مادر موسی به جای اینکه تسلیم آن حکم پوچ اهریمنی شود، به هر شیوه‌ای که بود او را پنهان کرد و سرانجام او را در سبدي گذاشت و به رود نیل سپرد. یکی از دختران فرعون او را یافت و پرورش داد. موسی زیر دست یک پدر خداپرست بزرگ نشد، کسی را نداشت تا موهبت‌های زندگی را برای او بیان کند.

سال‌ها گذشت، خداوند به موسی وحی کرد: «موسی من تو را برگزیده‌ام تا مردم بنی اسرائیل را به مقصد برسانی.» جای تعجب ندارد، اولین کلماتی که از زبان موسی خارج شد این بود: «خدایا من چه کسی هستم؟»

وقتی به فرزندان خود نگوئیم چه کسی هستند و اعتماد به نفس آن‌ها را شکل ندهیم، همیشه با هویت خود درگیر می شوند و تقلا می کنند تا بفهمند چه کسی هستند و چه قابلیت‌هایی دارند. خداوند پاسخ داد: «موسی، نگو من چه کسی هستم. تو کسی هستی که من او را

سپس موسی سؤال دیگری پرسید: «اما خدا، چه کسی به من گوش می‌دهد؟ تو می‌دانی من سخنران خوبی نیستم. تو از لکنت زبان من باخبری.»

به کمبود اعتماد به نفس او توجه کن. او هم واگویی‌های ذهنش را مرور می‌کند. احتمالاً به دلیل حضور نداشتن پدر یا مربیانی که مرتب خوبی‌های او را گوشزد کنند، خودش را دست کم می‌گرفت؛ اما موسی با کمک پروردگار توانست بر آن ضعف تربیتی غلبه کند.

شاید تو هم در کودکی از تشویق‌ها و تأییدها محروم بوده‌ای. این مسئله نباید تو را عقب بیندازد. شاید پدر زمینی‌ات تو را از وجود حقیقی‌ات آگاه نکرده باشد؛ اما اجازه بده کمک‌حال تو باشم. تو آفریده خدای قادر متعال هستی. تاج شکوه و عظمت ایزدی روی سرت نهاده شده است. تو می‌توانی با تاسی جستن به نام اولیای خداوند هر کاری را به انجام برسانی. سرشار از ظرفیت‌ها هستی. خلاقیت در وجودت موج می‌زند. تمام آرزوهای قلبی تو امکان تحقق دارند. تو مملو از شجاعت، قدرت و توانایی هستی. لطف خداوندی هر لحظه تو را دربر می‌گیرد. به هر چه دست می‌زنی سعادت و برکت به همراه می‌آورد. رحمت خدا شامل حالت شده است و نمی‌توانی نفرین شده زندگی کنی.

بنابراین شانه‌هایت را صاف نگه دار، سرت را بالا بگیر و به خودت بگو: «من برنده‌ام، توانمندم و خداوند بهترین‌ها را در اختیار من قرار داده است.»

اگر واقعاً می‌خواهی شخصیت والاتری پیدا کنی باید افکار خود را به جهت صحیح هدایت کنی. تمام طول روز باید به موارد خوب بیندیشی. هنگامی که آن واگویی‌های قدیمی آزاردهنده سراغت آمدند، اجازه بده یادآوری کنند که وقت ثبت و ضبط صداها را جدید است. به سرعت در مورد خودت و خدای خودت جملات مثبت تأکیدی به زبان بیاور، «من تأیید شده‌ام، من می‌توانم و خداوند برای من خیر و برکت ذخیره کرده است!» بگذار افکار صحیح در ذهنت جاری شوند.

روزی در تالار کلیسای لیک وود با خانمی مشغول گفت‌وگو بودم. او زیبا بود و ظاهراً به نظر می‌رسید از خوشحالی روی ابرها سیر می‌کند؛ اما جنگی درونی در وجود او به پا بود. او خودش را دوست نداشت. گمان می‌کرد جذابیتی ندارد. فکر می‌کرد چاق است و فهرستی بلندبالا از مواردی که با آنها احساس ناراحتی می‌کرد تهیه کرده بود.

در حالی که با او حرف می‌زدم متوجه شدم پدرش همیشه او را تحقیر کرده است. او دائم از این خانم ایراد می‌گرفت، ضعف‌هایش را به رخ می‌کشید و در مورد آینده‌اش منفی‌بافی می‌کرد. بخش ناراحت‌کننده ماجرا این است که این خانم در بیست و چندسالگی دوبار طلاق گرفته بود و حال هم جدایی از همسر سوم در پیش بود.

من به او گفتم: «در ضبط صوت ذهنی تو نوارهای نادرستی قرار داده شده است.» تو مدام به خودت می‌گویی: «چاق هستم، جذاب نیستم. هیچ چیزی برای ارائه ندارم. دوست‌داشتنی نیستم.» تا وقتی که با این دروغ‌ها سروکله بزنی همیشه در وجودت جنگ به‌پاست. تو آفریده‌نشدی که این‌گونه زندگی کنی. خداوند تو را خلق کرد تا احساس خوشایندی به خودت داشته باشی. او تو را آفرید تا احساس کنی کامل هستی و هیچ عیب و نقصی نداری. به خودت مطمئن باش و خیالت راحت باشد - نه اینکه دائم در برابر خودت جبهه‌بگیری.

اگر نتوانی با خودت کنار بیایی هیچ‌وقت نمی‌توانی دیگران را همراهی کنی. این الگو از این رابطه به رابطه بعدی منتقل می‌شود. شاید هیچ آرامشی در خانه نداری و مشکل از طرف مقابل نیست. تو باید با آن حقیقتی که هستی به آرامش بررسی. دیگر اجازه نده آن اصوات در ذهن تو تکرار شوند. شاید مثل خانم جوانی که به او اشاره کردم، ریشه این ماجرا به اتفاقاتی در گذشته تو برمی‌گردد.

شاید مانند بسیاری از افراد، نمی‌دانی چطور این صداها را ساکت کنی. فکر می‌کنی اینکه در مورد خودت افکاری نادرست داشته باشی عادی است. شاید والدین یا مربیان همه چیز را در اختیار تو نگذاشته باشند؛ اما همیشه این را به یاد داشته باش: اینکه چگونه شروع می‌کنیم مهم نیست، آنچه اهمیت دارد پایان ماجراست. هر روز به خودت بگو: «من نور چشمان خداوندم. من باارزش‌ترین گنجینه‌ام هستم. تاج شکوه و افتخار خداوندی بر سر من است. من باارزشم، جذابیت دارم و آینده‌ای درخشان پیش رو دارم.»

این را بدان که افکار منفی پرسروصدا هستند. ممکن است بیست تن تو را تشویق کنند و یک تن از راه برسد و حرفی ناامیدکننده بزند، این دقیقاً همین چیزی است که از خاطرت پاک نمی‌شود. همان جمله‌ای است که ذهن تو می‌خواهد بارها و بارها مرور کند. تو می‌توانی صداها کار درست انجام بدهی و فقط یک اشتباه داشته باشی، آن وقت است که جنگی به راه می‌افتد تا خودت را محکوم و متهم کنی. صداها را آزاردهنده با تمام قوا سراغت می‌آیند؛ اما باید یاد بگیری آن‌ها را رها کنی. مادامی که روی آن اصوات تمرکز

کنی، با مبارزه مواجه هستی، احساسی خوب به خود نخواهی داشت و تنها راه خلاص شدن این است که افکارت را به سمت مناسب سوق بدهی، آن صداها را آزاردهنده را با پیغام‌های جدید، مثبت و انگیزشی عوض کنی و در مورد خودت افکار خوب داشته باشی.

خداوند در آیه ۹ از جاشوا ۵ به فرزندان بنی اسرائیل می‌گوید: «در این روز من ننگ بندگی مصر را از تو برداشته‌ام.» به عبارت دیگر آن‌ها احساس خوبی به خودشان نداشتند. حتی پس از اینکه از یوغ اسارت به درآمدند بازهم آزرده بودند، از آن‌ها سوءاستفاده شده بود و ناامید بودند. خداوند به آنان گفت: «بس کنید. من ننگ را از تو زدوده‌ام.» باور دارم این ننگ باید پیش از ورود به سرزمین موعود برداشته می‌شد. برای ما هم همین‌گونه است. شاید تلاش می‌کنی با کامیابی زندگی کنی. می‌کوشی موفق باشی و ازدواجی خوب داشته باشی. در مورد خودت احساس خوبی نداری. دائم با دردها و ناراحتی‌های گذشته‌ات دست به گریبانی. تا وقتی مشتاق رها کردن آن اهانت‌ها نباشی و بر موقعیت‌های جدید تمرکز نکنی، آن خاطرات بد تو را همین جایی که هستی به بند می‌کشند. تو نمی‌توانی با خودت برخورد بد کنی و چشم انتظار رحمت خدا بمانی. از تمرکز کردن بر خطاهایت دست بکش، خداوند آن ننگ را زدوده است - شرم، خجالت، شکست و بدبینی‌ها. خداوند نقش خود را ایفا کرده است و اینک نوبت توست. آن را رها کن تا به ارض موعود قدم بگذاری. در مورد خودت افکار مثبت و احساس خوشایند داشته باش و درباره خودت زیبا سخن بگو.

کتاب مقدس می‌گوید: «ایمان ما هنگامی مؤثر واقع می‌شود که تمام نیکی‌های درون خویش را بشناسیم.» ۲۸ به این جمله بیندیش: هنگامی که بر دردها و آزرده‌گی‌ها دست می‌گذاریم ایمان ما مؤثر نیست. وقتی به ضعف‌ها و شکست‌ها توجه می‌کنیم، باور ما بی‌اثر است. ایمان ما هنگامی که خوبی‌های خود را بشناسیم، بیشترین تأثیر را دارد. این جملات تأکیدی را به کار ببر: «من آینده روشنی دارم، نابغه‌ام، با استعدادم، مردم دوستم دارند و لطف خداوند شامل حال من است.»

وقتی به مسیحای درونی خود یقین داشته باشیم، آن زمان ایمان ما جان می‌گیرد. وقتی یقین داشته باشیم که از پس هر کاری برمی‌آییم، آن وقت است که روی موقعیت‌های پیش رو تمرکز می‌کنیم.

متأسفانه بیشتر مردم برعکس عمل می‌کنند. تمام بدی‌های خود را فهرست می‌کنند و حتی ناخودآگاه دائم واگویی‌های منفی را مرور می‌کنند و باعث می‌شوند به خود دید گاهی



ضعیف داشته باشند. اگر تو هم جزء همان دسته هستی، باید آن واگویه‌ها را تغییر بدهی.

شاید ساده‌لوحانه باشد؛ اما انتظار دارم من را دوست داشته باشند. انتظار دارم با من خوش رفتاری کنند و مایل باشند به من کمک برسانند. من در مورد خودم احساس خوبی دارم، زیرا می‌دانم به چه کسی تعلق دارم - من به پروردگار متعال تعلق دارم.

با ترس و بی‌پناهی قدم بر ندار و نگوی: «هیچ کس دوستم ندارد. به آن‌ها نگاه کن؛ آن‌ها همین الان هم در مورد من حرف می‌زنند. می‌دانستم نباید این لباس را به تن کنم. باید خانه می‌ماندم.»

نه، گفت و گوی درونی را به سمتی دیگر هدایت کن. عادت مثبت‌اندیشی را در وجودت پیروان؛ در مورد خودت دیدگاهی مثبت داشته باش. «خب جوئل، من فقط یک خانم خانه‌دار هستم. من فقط یک فروشنده‌ام. من یک معلم ساده هستم.»

نه، تو «فقط» یک عنوان ساده نیستی، تو والاترین آفریده پروردگار متعال هستی و به مقصودت می‌رسی. خداوند گام‌های تو را مقدر کرده است. خیر و برکت به دنبال تو روان هستند. تو فرزند سرنوشت هستی. دانستن و شناختن این ویژگی‌ها می‌تواند اعتماد به نفس تو را به اوج آسمان برساند.

هر روز بیدار شو و به خودت بگو: «من سعادت‌مندم. همه چیز در اختیار من است. لطف خدا شامل حالم شده است. امروز روزی بی‌نظیر خواهد شد.» تمام طول روز، بارها و بارها این جملات را در ذهنت مرور کن. اجازه بده واگویه‌های درست تکرار شوند. فقط و فقط افکار مثبت و انرژی‌بخش داشته باش. غافل نشو و اشتباهات را پررنگ نکن. خوبی‌های خودت را تشخیص بده. دیدگاهی مناسب به خودت داشته باش. اگر عادت کنی با خودت درست صحبت کنی و افکار مثبت و انرژی‌بخش در سر پیروانی، هم اعتماد به نفس بیشتر پیدا می‌کنی هم اوج می‌گیری و الطاف و موهبت‌های خداوندی را در چشم‌اندازی وسیع‌تر مشاهده می‌کنی.

## نکات کاربردی

بخش دوم: با خودت مهربان باش

۱. من اجازه نمی‌دهم به دلیل اشتباهات پیشین با احساس گناه و عذاب وجدان زندگی کنم،

درعوض با اطمینان به شرایط جدید قدم می گذارم. می دانم خداوند من را آمرزیده و امروز روز شروع دوباره است.

۲. امروز قصد دارم با جملات تأکیدی مثبت و کلماتی سرشار از ایمان به زندگی، تصویر ذهنی خود را بازسازی کنم. جملاتی نظیر «من سعادت‌مندم، توانگرم، سلامت‌م، دائم عاقل‌تر می‌شوم، در حیطه شغلی بی‌نظیرم، خداوند کمکم می‌کند تا موفق شوم. دیدگاهی مثبت به خود دارم، زیرا می‌دانم چه کسی هستم و برای چه کسی زندگی می‌کنم، من به پروردگار متعال تعلق دارم.»

۳. من می‌خواهم این گفت‌وگوی درونی مثبت را ادامه بدهم، از این رو افکار منفی در مورد خود و دیگران را پس می‌زنم و مراقبه می‌کنم تا چنین افکاری داشته باشم: من باارزشم و می‌توانم آنچه را خداوند می‌خواهد به خوبی محقق کنم.

## بخش سوم: روابط بهتری برقرار کن

### فصل ۱۱: بهترین بخش وجود دیگران را به تصویر بکش

وقتی به مدرسه متوسطه می‌رفتم یکی از ریزنقش‌ترین بازیکن‌های تیم بسکتبال بودم. در اولین بازی فصل قرار بود با یک تیم واقعاً خوب هم‌بازی بشویم و روبه‌روی پسرهای بزرگ قرار بگیریم، از این رو با توجه به جثه‌ام یکی از گزینه‌هایی بودم که تیم رقیب به‌سادگی می‌توانست من را بترساند. روز مسابقه در راهروی بین کلاس‌ها قدم می‌زدم، مربی بسکتبال که در کنار چند تن از دوستانم ایستاده بود من را صدا زد. او مربی بزرگ، قوی و سرسختی بود و با همان شیوه خشن همیشگی گفت: «تو زیاد قدبلند نیستی؛ اما بگذار بگویم جثه تو

اهمیتی ندارد و آنچه مهم است، همین جاست» او با دستش به سینه‌اش اشاره کرد و ادامه داد: «تو قلبی بزرگ داری و امسال قرار است شاهکار کنی.» وقتی حرف‌های مربی را شنیدم - که در کنار دوستانم با من سخن گفت - صاف ایستادم، شانه‌هایم را بالا نگه داشتم و حتی بیشتر از همیشه لبخند زدم! در آن لحظه انگار میشل جردن بودم. با خودم فکر کردم مربی من را قبول دارد! اعتماد به نفسم کاملاً بالا رفته بود. آن سال بهتر از همیشه بازی کردم. وقتی باور می‌کنیم کسی ما را قبول دارد با نتایجی شگفت‌انگیز روبه‌رو می‌شویم.

آن مربی در مدت زمانی کوتاه تغییری شگرف ایجاد کرد. او وقت گذاشت تا اعتماد به نفس را در وجودم نهادینه کند. اگر بخواهیم بهترین‌های وجود هر کسی را به تصویر بکشیم، باید بذر شجاعت را در دل آن‌ها بکاریم. شاید یک تن بگوید: «جوئل، هیچ کس من را تشویق نمی‌کند، پس چرا من باید دیگران را تشویق کنم؟» اگر می‌خواهی در زندگی پیشرفت کنی و زندگی‌ات بهتر شود باید به دیگران کمک کنی تا زندگی‌شان بهبود یابد. اگر دیگران را یاری کنی خداوند پیروزی خودت را تضمین می‌کند. خداوند افراد را به دلایلی سر راه ما قرار می‌دهد. ما می‌توانیم به آن‌ها کمک کنیم تا کامیاب باشند و همانی بشوند که خداوند آرزو دارد. بیشتر مردم نمی‌توانند جنبه‌های متفاوت وجود خود را شکوفا کنند، زیرا کسی آن‌ها را قبول ندارد. این یعنی من و تو وظیفه داریم هر جا که قدم می‌گذاریم دیگران را تشویق کنیم، شخصیت آن‌ها را بسازیم و آن‌ها را به چالش بکشیم تا اوج بگیرند. افرادی که اطراف ما گرد می‌آیند وقتی می‌روند باید بهتر از قبل شده باشند نه اینکه احساس ناامیدی و شکست به آن‌ها دست بدهد. باید بعد از وقت گذراندن کنار من و تو احساس کنند با چالشی جدید روبه‌رو و سرشار از انگیزه و انرژی شده‌اند. در کتاب مقدس آمده است، «عشق مهربان است.»<sup>۲۹</sup> یکی از ترجمه‌های دیگر می‌گوید، «عشق دنبال راهی است تا سازنده باشد.» به عبارت دیگر، عشق در صدد پیدا کردن روش‌هایی است تا زندگی دیگران را بهبود دهد.

### \* تو موهبت‌های منحصر به فردی برای ارائه داری.\*

وقت بگذار تا تغییر ایجاد کنی. خودخواه نباش که فقط زندگی خودت بهتر شود. به این بیندیش چگونه می‌توانی زندگی دیگران را هم عوض کنی. شیوه ما باید این گونه باشد: «امروز چه کسی را می‌توانم تشویق کنم؟ به چه کسی می‌توانم انگیزه بدهم؟ زندگی چه کسانی را می‌توانم بهتر کنم؟»

اهمیتی ندارد و آنچه مهم است، همین جاست» او با دستش به سینه‌اش اشاره کرد و ادامه داد: «تو قلبی بزرگ داری و امسال قرار است شاهکار کنی.» وقتی حرف‌های مربی را شنیدم - که در کنار دوستانم با من سخن گفت - صاف ایستادم، شانه‌هایم را بالا نگه داشتم و حتی بیشتر از همیشه لبخند زدم! در آن لحظه انگار میشل جردن بودم. با خودم فکر کردم مربی من را قبول دارد! اعتماد به نفسم کاملاً بالا رفته بود. آن سال بهتر از همیشه بازی کردم. وقتی باور می‌کنیم کسی ما را قبول دارد با نتایجی شگفت‌انگیز روبه‌رو می‌شویم.

آن مربی در مدت زمانی کوتاه تغییری شگرف ایجاد کرد. او وقت گذاشت تا اعتماد به نفس را در وجودم نهادینه کند. اگر بخواهیم بهترین‌های وجود هر کسی را به تصویر بکشیم، باید بذر شجاعت را در دل آن‌ها بکاریم. شاید یک تن بگوید: «جوئل، هیچ کس من را تشویق نمی‌کند، پس چرا من باید دیگران را تشویق کنم؟» اگر می‌خواهی در زندگی پیشرفت کنی و زندگی‌ات بهتر شود باید به دیگران کمک کنی تا زندگی‌شان بهبود یابد. اگر دیگران را یاری کنی خداوند پیروزی خودت را تضمین می‌کند. خداوند افراد را به دلایلی سر راه ما قرار می‌دهد. ما می‌توانیم به آن‌ها کمک کنیم تا کامیاب باشند و همانی بشوند که خداوند آرزو دارد. بیشتر مردم نمی‌توانند جنبه‌های متفاوت وجود خود را شکوفا کنند، زیرا کسی آن‌ها را قبول ندارد. این یعنی من و تو وظیفه داریم هر جا که قدم می‌گذاریم دیگران را تشویق کنیم، شخصیت آن‌ها را بسازیم و آن‌ها را به چالش بکشیم تا اوج بگیرند. افرادی که اطراف ما گرد می‌آیند وقتی می‌روند باید بهتر از قبل شده باشند نه اینکه احساس ناامیدی و شکست به آن‌ها دست بدهد. باید بعد از وقت گذراندن کنار من و تو احساس کنند با چالشی جدید روبه‌رو و سرشار از انگیزه و انرژی شده‌اند. در کتاب مقدس آمده است، «عشق مهربان است.»<sup>۲۹</sup> یکی از ترجمه‌های دیگر می‌گوید، «عشق دنبال راهی است تا سازنده باشد.» به عبارت دیگر، عشق در صدد پیدا کردن روش‌هایی است تا زندگی دیگران را بهبود دهد.

### \* تو موهبت‌های منحصر به فردی برای ارائه داری.\*

وقت بگذار تا تغییر ایجاد کنی. خودخواه نباش که فقط زندگی خودت بهتر شود. به این بیندیش چگونه می‌توانی زندگی دیگران را هم عوض کنی. شیوه ما باید این گونه باشد: «امروز چه کسی را می‌توانم تشویق کنم؟ به چه کسی می‌توانم انگیزه بدهم؟ زندگی چه کسانی را می‌توانم بهتر کنم؟»

تو موهبت‌های منحصر به فردی برای ارائه داری. کسی به تشویق‌های تو نیازمند است، یکی باید بداند که او را باور داری، پشتیبان او هستی و می‌دانی که از عهده این کار برمی‌آیی. اگر به زندگی خود نگاه کنی احتمالاً کسی را پیدا می‌کنی که در رسیدن تو به جایگاه کنونی‌ات نقشی محوری ایفا کرده است. شاید والدین یا یکی از معلم‌ها به تو اطمینان داشتند و کمک کردند تا خودت را باور کنی؛ شاید مدیرعامل شرکت تو را در جایگاهی بالاتر قرار داد و آن زمان احساس می‌کردی لیاقت آن پست و مقام را نداری یا مشاور مدرسه به تو گفته بود تو از عهده این کار برمی‌آیی، می‌توانی دانشگاه بروی و می‌توانی در این شغل موفق بشوی.

شاید آن‌ها استعدادهایی را که خودت از دیدن آن ناتوان بودی دیده بودند. آن‌ها کمک کردند به مرحله بعد قدم بگذاری. اینک نوبت تو رسیده است تا همین کار را برای دیگران انجام بدهی. چه کسی را قبول داری؟ به چه کسی انگیزه می‌دهی؟ چه کسی را تشویق می‌کنی تا موفق شود؟ در زندگی هیچ سرمایه‌گذاری‌ای بهتر از ساختن شخصیت دیگران نیست. روابط بسیار مهم‌تر از موفقیت‌های شخصی هستند.

ایمان دارم خداوند ما را مسئول کسانی قرار داده است که به زندگی ما وارد می‌شوند. خداوند روی ما حساب کرده است که به همسر، فرزند، دوست و همکار خود کمک کنیم تا بهترین بخش وجود خود را پیدا کنند. از خودت بپرس آیا به پیشرفت کسی کمک می‌کنم؟ کاری کرده‌ام تا اعتماد به نفس او بیشتر شود یا فقط پرسه می‌زنم و مشغول امور خودم هستم؟

من عاشق این ویژگی‌های ویکتوریا هستم. او همیشه من را قبول دارد و بزرگ‌ترین هوادار و طرف‌دار من است. او فکر می‌کند من مشهورترین آدم روی کره زمین هستم. حالا می‌دانم این چنین نیست؛ اما اینکه ویکتوریا من را بی‌نظیر می‌داند به دلم نشسته است. او گمان می‌کند از عهده انجام هر کاری برمی‌آیم. او همیشه بهترین‌های وجودم را به تصویر می‌کشد.

چندین سال پیش تصمیم گرفتیم خانه جدیدی بسازیم. خانه قبلی را فروختیم و ملکی خریدیم تا در آن شروع به ساخت و ساز کنیم. تلفن را برداشتم تا با یکی از دوستان ساختمان‌ساز هماهنگ کنم؛ اما ویکتوریا من را مصرف کرد و گفت: «جوئل چه می‌کنی؟ ما به کسی نیاز نداریم، تو می‌توانی خانه را بسازی.»

پاسخ دادم: «ویکتوریا من نمی‌دانم چطور باید خانه ساخت، من هیچ دانشی در این زمینه ندارم.» او جواب داد: «البته که داری جوئل» چشمانش از هیجان برق می‌زد. «وقتی خانه قبلی را می‌ساختیم تو هر روز آنجا بودی تمام کارهای آن‌ها را به چشم دیدی. خودت می‌توانی با آن پیمانکارها تماس بگیری و اوضاع را مثل دیگران سروسامان بدهی.» مسلماً این گفتار او باعث شد وارد عمل بشوم. خانه را ساختم. همه چیز عالی شد. البته این را هم در نظر بگیریم که لوله‌کشی را فراموش کردم!

یقین دارم او من را قبول دارد. باور نمی‌کنم اگر ویکتوریا سال‌ها پیش به من نگفته بود که یک روز پیشوای کلیسای لیک وود می‌شوم، چگونه می‌توانستم هر هفته روی صحنه بایستم و برای مردم سخنرانی کنم. این را به یاد داشته باش زمانی که ویکتوریا شروع کرد من را درباره استعدادهایم مجاب کند، حتی یک سخنرانی عمومی هم برگزار نکرده بودم چه برسد به برنامه‌های تلویزیونی. افزون‌براین آن موقع علاقه‌ای هم نداشتم. با وجود این هرگاه من و ویکتوریا به سخنرانی‌های پدرم گوش می‌دادیم، او به من می‌گفت: «جوئل، یک روز نوبت تو می‌رسد در آن جایگاه بایستی. تو قابلیت‌های بسیاری برای ارائه کردن داری. یک روز می‌توانی به افراد زیادی کمک کنی.» گمان نمی‌کردم بتوانم این کار را انجام بدهم. دوست نداشتم روبه‌روی مردم بایستم. من آموزش رسمی‌ای درباره پیشوا بودن ندیده بودم و زیر لب پاسخ می‌دادم: «ویکتوریا کاش دیگر ادامه ندهی. من این‌گونه نیستم. سخنران نمی‌شوم.» او می‌گفت: «نه جوئل، من می‌توانم تو را در آن جایگاه بینم؛ تو از عهده این کار برمی‌آیی.» ویکتوریا ویژگی‌هایی را که خودم ندیده بودم در من می‌دید. پس ادامه داد و بذره‌های شهامت را آبیاری کرد.

وقتی پدرم به رحمت خدا رفت و من برای اولین بار سخنرانی را در کلیسا شروع کردم، به شدت مضطرب بودم؛ اما دو عامل باعث شد ترس من فروکش کند. یک، تمام زحمتهایی که ویکتوریا کشیده بود و دو، حمایت حضار. هر بار که بلند می‌شدم تا سخنرانی کنم بسیاری از شرکت‌کنندگان من را تشویق می‌کردند، حتی پیش از آنکه پیام خود را شروع کنم برایم کف می‌زدند. شاید سخنرانی‌ام افتضاح می‌شد؛ اما آن‌ها بازهم من را تحسین می‌کردند و اعتمادبه‌نفس لازم را در اختیارم قرار می‌دادند. پس از چند ماه متوجه شدم که آن‌ها واقعاً من را باور دارند و با خودم گفتم این مردم فکر می‌کنند من می‌توانم. سرانجام در روند کار تغییری ایجاد شد و آنچه ویکتوریا، اعضای خانواده و جمع کلیسا

تلاش داشتند به تصویر بکشند متجلی شد. اینک به خودم قول داده‌ام بهترین بخش وجودی دیگران و تو را به تصویر بکشم. تو موهبت‌ها و استعدادهایی داری که هنوز رؤیای استفاده از آن‌ها را در سر نپرورانده‌ای. می‌توانی جلوتر بروی و بیشتر به دست بیاوری. به شرایط کنونی بسنده نکن. می‌توانی در تمام چالش‌ها موفق بشوی.

می‌توانی هر اعتیادی را ترک کنی. تو قدرت خداوند متعال را در خود داری. شروع کن خودت را قبول داشته باش و طوری رفتار کن که همه متوجه شوند قدرت تو حقیقت دارد. در بخش ۸ قرنطیان آیه اول آمده است، «عشق آدمیان را تشویق می‌کند تمام‌قد بایستند.» وقتی بهترین‌های وجود هر کسی را باور می‌کنی باعث می‌شوی آن را متجلی کند.

سوزان لوول در حرفه‌اش موفق بود و همه امورش عالی پیش می‌رفت؛ اما رضایت نداشت و در اعماق وجودش اشتیاق داشت به نوجوانان پردردسر کمک کند. یک روز شغل پردرآمد خود را کنار گذاشت و در مقام معلم در یکی از آشفته‌ترین دبیرستان‌های کالیفرنیا مشغول به کار شد. این مدرسه برای موادمخدر، گروه‌های اراذل و اوباش و مشکلات وخیم دیگر زبانزد بود. جای تعجب نداشت که این مدرسه آمار بالاترین میزان ترک تحصیل را داشته باشد و به ندرت بتواند آموزگاران خود را حفظ کند، زیرا دانش‌آموزان به شدت سرکش و یاغی بودند و هیچ کس گمان نمی‌کرد خانم معلم جدید دوام بیاورد؛ اما خانم لوول شیوه جدیدی را در پیش گرفت.

روز اول مدرسه از شاگردانش خواست روی یک برگه نام، آدرس و مطالب جالبی در مورد خودشان بنویسند. هنگامی که دانش‌آموزان سرگرم نوشتن بودند او در کلاس راه افتاد و مخفیانه اسامی را حفظ کرد. وقتی بچه‌ها کار خود را تمام کردند او اعلام کرد حالا نوبت اولین آزمون است. دانش‌آموزان غر زدند و شکایت کردند؛ اما او پاسخ داد: «نه این آزمون برای شما نیست، برای من است.» و توضیح داد: «اگر من بتوانم شما را با نام صحیح صدا بزنم پس قبول شده‌ام؛ اما اگر نتوانم، در اولین امتحان واقعی برای تمام شما نمره کامل لحاظ می‌کنم.»

دانش‌آموزان هیجان‌زده بودند. خانم لوول در راهروی کلاس قدم برمی‌داشت و اسم تک تک بچه‌ها را درست صدا می‌زد. کلاس تحت تأثیر قرار گرفت و معلم موفق شد حواس آن‌ها را به خود جمع کند و با صدای آرام ادامه دهد: «بچه‌ها دلیل این کار این بود که به شما نشان بدهم چقدر برای من بااهمیت هستید. باید بدانید وقتی به شما نگاه می‌کنم

تلاش داشتند به تصویر بکشند متجلی شد. اینک به خودم قول داده‌ام بهترین بخش وجودی دیگران و تو را به تصویر بکشم. تو موهبت‌ها و استعدادهایی داری که هنوز رؤیای استفاده از آن‌ها را در سر نپرورانده‌ای. می‌توانی جلوتر بروی و بیشتر به دست بیاوری. به شرایط کنونی بسنده نکن. می‌توانی در تمام چالش‌ها موفق بشوی.

می‌توانی هر اعتیادی را ترک کنی. تو قدرت خداوند متعال را در خود داری. شروع کن خودت را قبول داشته باش و طوری رفتار کن که همه متوجه شوند قدرت تو حقیقت دارد. در بخش ۸ قرنطیان آیه اول آمده است، «عشق آدمیان را تشویق می‌کند تمام‌قد بایستند.» وقتی بهترین‌های وجود هر کسی را باور می‌کنی باعث می‌شوی آن را متجلی کند.

سوزان لوول در حرفه‌اش موفق بود و همه امورش عالی پیش می‌رفت؛ اما رضایت نداشت و در اعماق وجودش اشتیاق داشت به نوجوانان پردردسر کمک کند. یک روز شغل پردرآمد خود را کنار گذاشت و در مقام معلم در یکی از آشفته‌ترین دبیرستان‌های کالیفرنیا مشغول به کار شد. این مدرسه برای موادمخدر، گروه‌های اراذل و اوباش و مشکلات وخیم دیگر زبانزد بود. جای تعجب نداشت که این مدرسه آمار بالاترین میزان ترک تحصیل را داشته باشد و به ندرت بتواند آموزگاران خود را حفظ کند، زیرا دانش‌آموزان به شدت سرکش و یاغی بودند و هیچ کس گمان نمی‌کرد خانم معلم جدید دوام بیاورد؛ اما خانم لوول شیوه جدیدی را در پیش گرفت.

روز اول مدرسه از شاگردانش خواست روی یک برگه نام، آدرس و مطالب جالبی در مورد خودشان بنویسند. هنگامی که دانش‌آموزان سرگرم نوشتن بودند او در کلاس راه افتاد و مخفیانه اسامی را حفظ کرد. وقتی بچه‌ها کار خود را تمام کردند او اعلام کرد حالا نوبت اولین آزمون است. دانش‌آموزان غر زدند و شکایت کردند؛ اما او پاسخ داد: «نه این آزمون برای شما نیست، برای من است.» و توضیح داد: «اگر من بتوانم شما را با نام صحیح صدا بزنم پس قبول شده‌ام؛ اما اگر نتوانم، در اولین امتحان واقعی برای تمام شما نمره کامل لحاظ می‌کنم.»

دانش‌آموزان هیجان‌زده بودند. خانم لوول در راهروی کلاس قدم برمی‌داشت و اسم تک تک بچه‌ها را درست صدا می‌زد. کلاس تحت تأثیر قرار گرفت و معلم موفق شد حواس آن‌ها را به خود جمع کند و با صدای آرام ادامه دهد: «بچه‌ها دلیل این کار این بود که به شما نشان بدهم چقدر برای من بااهمیت هستید. باید بدانید وقتی به شما نگاه می‌کنم



شما را دوست دارم و مراقبتان هستم. دلیل اینجا بودن من همین است.»

دانش آموزان متوجه شدند این آموزگار با دیگران فرق می‌کند. او فقط برای حقوق گرفتن نیامده بود و نمی‌خواست در ازای کمترین کار بیشترین پاداش را بگیرد. «این خانم معلم ما را قبول دارد. او فکر می‌کند در آینده اسم و رسم پیدا می‌کنیم.»

یک روز خانم لوول متوجه شد که آرماندو، یکی از پردردسرتترین شاگردهای کلاس، به یکی از گروه‌های او باش خیابانی صد دلار بدهکار است. شرایط به شدت وحشتناک بود، مخصوصاً اینکه آرماندو پولی نداشت تا قرض خود را پردازد. خانم لوول از او خواست بعد از کلاس صبر کند. وقتی آرماندو آمد به او گفت: «من در مورد وضع دشوار تو شنیده‌ام و می‌خواهم به تو وام بدهم تا قرض خود را پرداخت کنی؛ اما یک شرط دارد.» او پرسید: «چه شرطی؟» خانم لوول گفت: «باید به من قول بدهی پس از اتمام درست آن را به من بازگردانی.» آن موقع آرماندو سال دوم بود و بین تمام شاگردان خانم لوول، آخرین کسی بود که احتمال داشت فارغ‌التحصیل شود. خواهرها و برادرهای بزرگ‌تر او نیز به همین مدرسه می‌آمدند و ترک تحصیل کرده بودند. والدین او بیشتر از دوم دبیرستان درس نخوانده بودند. مهربانی خانم لوول قلب او را لمس کرد. هیچ‌کس تا به حال آن قدر به او محبت نکرده بود. هرگز کسی او را آن قدر قبول نداشت که گمان کند سرانجام درسش را به پایان می‌رساند. خانم لوول از دانش آموزان خواسته بود دفتر یادداشت روزانه داشته باشند و هفته پیش به آن‌ها گفته بود زیباترین کاری را یادداشت کنند که کسی در حق آن‌ها کرده است. آرماندو گفت: «خانم لوول هفته پیش مجبور بودم از خودم بنویسم، زیرا نمی‌توانستم به یاد بیاورم کسی به من محبت کرده باشد؛ اما آنچه را امروز در حق من کردید هرگز فراموش نخواهم کرد.» او ادامه داد: «خانم لوول شما را ناامید نمی‌کنم، من فارغ‌التحصیل می‌شوم، چون اگر شما فکر می‌کنید که می‌توانم، پس می‌دانم که می‌شود.»

این معلم به شدت به شاگردان خود ایمان داشت. آن‌ها هم خود را باور کردند. در واقع آرماندو اولین کسی بود که در خانواده‌اش دیپلم دبیرستان گرفت. آدم‌های زیادی هستند که احتیاج دارند یکی بارقه امید را در دل آن‌ها شعله‌ور کند، یکی بگوید: «آری تو می‌توانی از عهده این کار بر آیی.» آیا فرزندان را قبول داری؟ آیا اعتماد به نفس لازم را در وجود آن‌ها نهادینه کرده‌ای؟ آیا به آن‌ها گفته‌ای که می‌توانند شاهکارهای بزرگی را رقم بزنند؟ عزیزانت را باور داری؟ شاید برخی از آن‌ها از مسیر منحرف شده باشند. از آن‌ها ناامید نشو

و ایراد نگیر. اجازه بده مطمئن شوند که مراقب آنها هستی. بگذار بدانند واقعاً آنها را باور داری.

**\* وقتی بهترین بخش وجود هر کسی را به تصویر می کشی به او کمک می کنی بهترین شخصیت خود را متجلی کند.\***

نکته اینجاست: به وضعیت کنونی آنها توجه نکن، به آنچه قرار است بشوند فکر کن. ظرفیت درونی آنها را در نظر بگیر. ممکن است عادت های بدی داشته باشند یا کارهایی را که دوست نداری انجام بدهند؛ اما آنها را قضاوت نکن. دید منتقدانه نداشته باش. راهی پیدا کن که آنها را به چالش بکشی تا اوج بگیرند. به آنها بگو: «من برایت دعا می کنم. باور دارم که اعتیاد را کنار می گذاری و می دانم که شاهکار می کنی.»

وقتی مردم بفهمند که واقعاً به آنها اهمیت می دهی، واکنش های شگفت آور و خوشحال کننده ای نشان می دهند. مسیح به هر کجا قدم می گذاشت قابلیت هایی را در مردم می دید که خودشان نمی توانستند آنها را مشاهده کنند. روی اشتباهات و ضعف های آنان تمرکز نمی کرد و آنها را با تمام استعداد های شان می دید. برای مثال، نام یکی از حواریون شمعون بود به معنی سنگ کوچک یا سنگ ریزه؛ اما مسیح او را فراتر از این حرف ها می دید و گفت: «من می خواهم نام جدیدی برای تو انتخاب کنم. اسم جدید تو پطرس خواهد بود به معنای "تخته سنگ"». به عبارت دیگر، خداوند می گوید شاید الان یک سنگ ریزه باشی؛ اما وقتی کار من با تو تمام شد حتماً یک تخته سنگ خواهی شد محکم، سخت و مطمئن.

این یک اصل است، هیچ وقت نمی توانی با توهین، تحقیر و استهزا بهترین بخش وجود دیگران را به تصویر بکشی، باید عشق بورزی و به آنها نشان بدهی که برایت اهمیت دارند. شاید دوستان، اعضای خانواده یا همکارانت کارهایی را انجام دهند که دوست نداری یا به نظرت توهین آمیز هستند، ممکن است عادت های بد داشته باشند؛ اما روی ضعف های آنها تمرکز نکن، کارهای درست را پیدا و تشویق را آغاز کن.

منظورم این نیست هنگام جارو کردن گرد و خاک را زیر فرش پنهان کنی؛ اما منتظر زمان و موقعیت مناسب باش تا با آن طرز فکر و رفتارهای بد مقابله کنی. اول باید رابطه را شکل بدهی و احترام و اعتماد را به دست بیاوری. این کار با تشویق انجام می شود. باید دیگران را به چالش بکشی تا اوج بگیرند. یاد گرفته ام وقتی با افراد طوری رفتار می کنم که انگار دقیقاً مطابق میل من هستند، احتمال اینکه آنها واقعاً همان شخصیت دلخواه من بشوند بالا می رود

و برای تغییر کردن انعطاف زیادی پیدا می کنند.

برای مثال، اگر همسرت احترام لازم را نمی گذارد، تو خود را اندازه او پایین نیاور و بی احترامی نکن. نه، بذری بکار. هرطور شده به او احترام بگذار و او را ببین که شروع به تغییر می کند؛ اگر تنبل است طوری رفتار کن که انگار به شدت کوشا و تلاشگر است. شاید هزاران بار کارهایی را انجام بدهی که دوست نداری؛ اما یک مورد برای تحسین کردن پیدا کن و به او انگیزه ببخش.

عیب جوئی های نابجا و مقصر دانستن آسان است؛ اما هدف ما این است که بهترین ها را در افراد به تصویر بکشی. وظیفه تو مطرح کردن، ساختن و به چالش کشیدن مردم برای اوج گرفتن است.

یک روز آقای برای برداشتن روزنامه در خانه را باز کرد و دید سگ همسایه روبه روی روزنامه را برایش آورده است، مرد پیش خود خندید، با عجله به خانه برگشت و برای سگ غذای تشویقی آورد. سگ کوچک با خوشحالی تمام آنجا را ترک کرد و صبح روز بعد وقتی مرد در را باز کرد تا روزنامه را بیاورد متوجه شد همان سگ جلوی در نشسته و با خودش هشت روزنامه دیگر همسایه ها را آورده است!

انسان ها هم به تشویق شدن واکنش مشابه نشان می دهند، مخصوصاً وقتی آن ها را تأیید و تحسین می کنیم و وقتی از آن ها تشکر می شود. زن و شوهر باید بزرگ ترین طرف دار یکدیگر باشند. وقت بگذار و همسرت را تشویق و تحسین کن. در این زمینه تنبل نباش یاد بگیر آدم ها ضمانت نامه نداده اند که همیشه خوشحال و سرحال باشند و کنار ما بمانند.

یک روز ویکتوریا از کنارم رد شد و متوجه شدم چقدر زیبا و خواستنی است. او لباس زیبایی به تن داشت و موهایش را حالت داده بود. با خودم گفتم خدای من او امروز عالی به نظر می رسد؛ اما پشت میز مشغول کار بودم و نمی خواستم حواسم پرت شود، از این رو حرفی نزدم. افزون بر آن فکر می کردم او می داند که به نظر من زیباست، زیرا هزاران بار به او گفته بودم. من آن موقعیت را از دست دادم و بعدها فهمیدم که چقدر تنبل بودم. مسلماً ویکتوریا می دانست که من او را دوست دارم و تحسین می کنم و برای من جذابیت دارد؛ اما در مقام همسر وظیفه دارم در هر موقعیتی که می توانم روحیه او را بالا ببرم.

از کسی شنیدم تعریف و تمجید مثل یک چسب روابط را محکم می کند. این روزها

مشکلات زیادی در روابط وجود دارد و یک کلمه محبت آمیز می تواند شگفتی آفرین باشد.

«عزیز دلم، امروز زیبا به نظر می رسی؛ ممنون از غذای خوشمزه‌ای که درست کردی.» یا «هفته پیش پروژه‌ات را عالی پیش بردی.» تعاریف کوتاه، صادقانه و طبیعی می توانند روابط را مستحکم کنند.

### \* تعریف و تمجید مثل یک چسب روابط را محکم می کند.\*

تقریباً هر بار که سخنانی من تمام می شود و ویکتوریا می گوید: «جوئل امروز عالی بودی.» در حقیقت شاید اجراییم افتضاح ترین بوده باشد؛ اما برای ویکتوریا اهمیتی ندارد و همچنان من را تشویق می کند. یک روز از راهروی تالار رد می شدیم و ویکتوریا گفت: «جوئل تماشایی بودی.»

احساس خیلی خوبی داشتم. یکشنبه بعد ویکتوریا به من گفت: «جوئل امروز عالی بودی.» و من وانمود کردم حرفش را قبول ندارم و پرسیدم: «منظورت چیست؟ عالی؟ پس تماشایی نبودم؟» و ویکتوریا خندید و چشمانش گرد شد؛ می دانست که من را ناامید کرده است!

در تعریف و تمجید کردن خسیس نباش و سریع آن‌ها را به زبان بیاور، به یاد داشته باش افکار تو هیچ کس جز خودت را سعادتمند نخواهد کرد و می توانی تمام روز در مورد کسی فکر کنی؛ اما سودی به حال او ندارد، باید آن افکار را به گفتار تبدیل و ادا کنی. هر روز کسی را پیدا و تلاش کن از او تعریف کنی و شخصیتش را شکل بدهی. اگر پیشخدمت یک رستوران وظیفه خود را به خوبی انجام می دهد فقط به آن فکر نکن، به او بگو: «ممنون که امروز این قدر به ما رسیدگی کردی.» آن کلمات زیبا روز او را می سازند. برنت یکی از اعضای کلیسای لیک وود در خواربارفروشی ایستاده بود تا مبلغ اجناس خریداری شده را پرداخت کند. خانم جوان صندوقدار اوقات خوبی را نمی گذراند. کسانی که در صف ایستاده بودند خشمگین شدند و با او بد رفتاری کردند. نوبت برنت رسید. او تصمیم گرفت مانند دیگران عمل نکند تا اوضاع وخیم تر نشود. لبخندی بر لب آورد و گفت: «خانم می خواستم بگویم می دانم که شما خیلی خوب کار می کنید، من سخت کوشی شما را تحسین می کنم.» چهره خانم جوان به سرعت باز شد انگار برنت بار سنگینی را از دوش او برداشته بود: «آقا سه ماه است اینجا کار می کنم و شما اولین کسی هستید که این حرف را به من می زنید. خیلی ممنونم.»

جامعه ما از آدم‌های منتقد، بدبین و عیب‌جو پر شده است. بسیاری از مردم به سرعت اشتباه‌های تو را نشانه می‌روند؛ اما تعداد کمی از آن‌ها وقت می‌گذارند تا خوبی‌های تو را ببینند.

من نمی‌خواهم آن‌گونه زندگی کنم، می‌خواهم بخشنده باشم نه گیرنده، می‌خواهم دیگران را بسازم نه اینکه آن‌ها را بکوبم و می‌خواهم تمام تلاش خود را به کار بگیرم تا دنیا زیباتر از زمانی بشود که من به آن پا گذاشتم.

### \*بخشنده باش نه گیرنده.\*

اخیراً به مسائلی می‌اندیشیدم که مردم را به شهرت می‌رساند. داشتم به میراثی فکر می‌کردم که قرار است به جا بگذارم. تصمیم گرفتم صدها سال بعد، از من به‌عنوان کسی یاد کنند که بهترین‌های دیگران را به تصویر کشید و دنیا را طوری تحویل داد که محل بهتری برای زیستن شده بود. مسائل مالی به‌سرعت فراموش خواهند شد و تنها چیزی که باقی می‌ماند سرمایه‌گذاری ما در زندگی دیگران است.

می‌خواهم بهترین بخش شخصیت همسر و فرزندانم را به تصویر بکشم، می‌خواهم به دوستانم انگیزه بدهم و می‌خواهم مردم بگویند: «دوست دارم کنار جوئل اوستین باشم، او من را تشویق می‌کند اوج بگیرم، منتظر موقعیت‌های بهتر باشم و افق دید خود را گسترش بدهم. رفتار و نحوه‌ای که با دیگران برخورد می‌کند من را تحت تأثیر قرار می‌دهد و باعث می‌شود انسانی بهتر باشم. افزون‌بر آن دلم می‌خواهد اوقات هوشیاری‌ام را با کسانی سپری کنم که تلاش کردند من بتوانم بهترین بخش‌های وجودم را نشان بدهم.» در متون مقدس آمده است که آهن، آهن را تیز می‌کند. شیوه زندگی ما باید به گونه‌ای باشد که یکدیگر را برای بهتر بودن تشویق کنیم. از خودت بپرس آیا آدم‌های زندگی من پس از معاشرت با من احساس بهتری پیدا می‌کنند یا نه.

آیا در ملاقات‌هایی که دارم شخصیت آن‌ها را شکل می‌دهم؟ آیا بهترین بخش وجود آن‌ها را به تصویر می‌کشم یا آن‌ها را زمین می‌زنم؟ آیا کسی را قبول دارم؟ آیا اعتماد به نفس آن‌ها را بالا می‌برم تا زندگی خود را بهتر کنند یا اینکه فقط روی خودم تمرکز کرده‌ام؟

طی چند سال گذشته نامه‌های تحسین‌برانگیز زیادی از افراد مشهور دریافت کرده‌ام؛ ستارگان سینما، رهبران دولتی، ورزشکاران حرفه‌ای و... در آن نامه‌ها از من تعریف و تمجید

شده بود؛ اما بزرگ‌ترین تعریفی که شنیدم وقتی بود که ویکتوریا روبه‌روی حضار ایستاد و گفت: «پس از سال‌ها زندگی با جوئل می‌توانم بگویم انسان بهتری شده‌ام، اعتماد به‌نفسم بالاتر رفته است، مهربان‌تر شده‌ام، طرز فکر بهتری دارم، رشد کردم و از چالش‌ها سربلند بیرون آمدم.»

البته من هم می‌توانم این نظرات را در مورد تأثیری که او روی من گذاشت بیان کنم. او انسان‌ساز است و ما عهد بسته‌ایم طوری رفتار کنیم که هر کس وارد زندگی ما شد با حال بهتری ما را ترک کند. می‌توانی هر جا که قدم می‌گذاری انسان‌ساز باشی. آقایی را در نظر بگیر که در پمپ‌بنزین کار می‌کند، فقط باک خودروی خود را پر نکن، زندگی او را هم از انرژی‌های زیبا لبریز کن. خانمی را در نظر بگیر که در اداره می‌بینی و همیشه گرفته به نظر می‌رسد. به جای غر زدن از او تعریف کن. شخصیت دوستان، همکاران و رئیس خود را شکل بده. هر جا که می‌روی به جای اینکه احساسات منفی به جا بگذاری انرژی مثبت ساطع کن.

صبح که از خواب بلند می‌شوی به جای اینکه انرژی خود را صرف خوشبخت شدن خودت بکنی کسی را پیدا کن تا برکت زندگی او بشوی. اگر روز کسی را بسازی خداوند روز تو را خواهد ساخت.

در زندگی‌ام بسیار سعادت‌مند بوده‌ام و اطرافیانم من را باور داشتند - والدین، همسر و خانواده‌ام. حالا نوبت من است، من چه کسی را قبول دارم؟ چه کسی را تشویق می‌کنم؟ به چه کسی کمک می‌کنم موفق بشود؟

**\*اگر روز کسی را بسازی خداوند روز تو را خواهد ساخت.\***

دوست من تصمیم بگیر تا بهترین بخش وجود آدم‌هایی را به تصویر بکشی که خدا سر راهت قرار می‌دهد. وقتی بخشنده هستی بیشتر از هر وقت دیگر به خدا شباهت داری، وقتی به دیگران کمک می‌کنی از همیشه به قلب خدا نزدیک‌تری و اگر انسان‌سازی و تلاش کنی تا بهتر شوند، می‌توانم قول بدهم خداوند بهترین بخش وجودت را به تصویر می‌کشد.

## فصل ۱۲: کشمکش‌ها را از زندگی‌ات دور نگه دار

رابطه‌ها واقعاً در زندگی اهمیت دارند - رابطه ما با خدا، همسرمان، بچه‌ها، اعضای فامیل، دوستان و دیگران - با وجود این معمولاً اجازه می‌دهیم در فهرست اولویت‌ها جایگاهی بسیار پایین‌تر داشته باشند.

اگر مراقب نباشیم اجازه می‌دهیم کسی یا چیزی بین ما و عزیزانمان شکاف ایجاد کند. برای داشتن روابط سالم باید یاد بگیریم چگونه کشمکش‌ها را از زندگی خود دور نگه داریم. خداوند یکایک ما را منحصر به فرد آفریده است و شخصیت‌ها و خلق و خویهای متفاوت داریم. مواجهه ما با مسائل متفاوت است، از این رو جای تعجب ندارد که گاهی یکدیگر را آزرده خاطر می‌کنیم. معمولاً وقتی یک تن با ما موافق نباشد یا از دید ما به مسئله نگاه نکند اجازه می‌دهیم اختلاف‌ها شعله‌ور شوند.

فهمیده‌ام اگر کسی دقیقاً شبیه من نیست یا کاری را به شیوه من انجام نمی‌دهد، دلیل نمی‌شود که راه من درست باشد و راه او نادرست. ما فقط با یکدیگر متفاوتیم و این تفاوت‌ها می‌تواند حساسیت ایجاد کند. برای به تفاهم رسیدن با افراد متفاوت بلوغ خاصی لازم است. باید صبر داشته باشیم و سر مسائل جزئی دعوا و مرافعه به راه نیندازیم و زود دلخور نشویم.

اگر می‌خواهیم کشمکش‌ها را از زندگی خود دور کنیم باید یاد بگیریم بنا را بر صداقت بگذاریم، اگر خطا کرده‌اند لزوماً قصد و غرضی در کار نبوده است. ما هم باید در بعضی موارد چشم‌پوشی کنیم. هر انسانی مرتکب اشتباه می‌شود و همه ما ضعف داریم. نباید انتظار داشته باشیم اطرافیان ما بی‌عیب و نقص باشند، مهم نیست فرد مورد نظر چقدر بی‌نظیر است و اهمیتی ندارد چه اندازه به او عشق می‌ورزی، اگر زمان زیادی را با او بگذرانی احتمال اینکه به تو توهین کند وجود دارد.

هیچ وقت تعریفی تحت عنوان «همسر بی‌نظیر، رئیس بی‌نظیر یا کشیش بی‌نظیر» وجود ندارد. (البته من خیلی به این تعاریف نزدیک هستم!)

اگر این توقع بیجا را داشته باشیم و تأکید کنیم که باید بی‌عیب و نقص باشند، عادلانه رفتار نکرده‌ایم و این کار باعث ناامیدی ما می‌شود و همیشه ما را سرخورده می‌کند.

برخی افراد به این شیوه زندگی می‌کنند که «تا وقتی تو را دوست دارم که به من آسیب نرسانی یا خطایی مرتکب نشوی»، «تا وقتی با تو دوست می‌مانم که با من درست رفتار کنی. مادامی که کارها را به شیوه من انجام بدهی تو را تأیید می‌کنم و خوشحال می‌شوم.» این رفتار منصفانه نیست و فشار زیادی را به طرف مقابل وارد می‌کند.

متون مقدس به ما می‌آموزند که عشق اجازه می‌دهد از ضعف‌های دیگران چشم‌پوشید. عشق اشتباهات را می‌پوشاند، به عبارت دیگر باید از بعضی موارد بگذریم. از همسر، فرزندان و افراد دیگری که با آنها در ارتباط هستی توقع نداشته باش بی‌عیب و نقص باشند، یاد بگیر کمی عطف به خرج بدهی.

من نمی‌توانم همسری بهتر از ویکتوریا پیدا کنم. او بسیار دوست‌داشتنی، مهربان و سخاوتمند است؛ اما مواردی هست که باید بگذرم، مسائلی هست که باید چشم‌پوشی کنم و به این معنا نیست که او مشکل دارد. او هم انسان است، اگر من هم عیب‌جو و ایرادگیر بودم و از تمام خطاهای او فهرست تهیه می‌کردم، حتماً رابطه‌ای فرساینده پیدا می‌کردیم، چیزی نمی‌گذشت که با هم مخالف می‌شدیم، جر و بحث به راه می‌انداختیم و می‌جنگیدیم.

در عوض ما از ضعف‌های یکدیگر چشم‌پوشی می‌کنیم، یاد گرفته‌ایم قضاوت‌های سرسری نکنیم و خیلی راحت دلخور نشویم.

هیچ چیز وحشتناک‌تر از زندگی کردن با آدمی زودرنج و حساس نیست. اگر کسی تو را دلخور کرد و رفتار بدی داشت، یاد بگیر آن را بی‌اهمیت جلوه بدهی و پیش بروی. متون مقدس می‌گویند، «عشق بهترین جنبه و جودی هر کس را باور دارد.»

«خب، همسر امروز با من خوب صحبت نکرد. حتی برای غذایی که دیشب درست کردم از من تشکر نکرد.» به یاد داشته باش، به جای اینکه تمام روز را به دلخوری و ناراحتی سپری کنی، این را در نظر بگیر: شاید مثل همیشه نبوده است؛ شاید در محیط کار تحت فشار زیاد قرار داشته یا به دلیل مشکلی استرس داشته است. به جای قضاوت و سرزنش بنا را بر صداقت بگذار و بهترین وجه شخصیت او را قبول کن.

پدرم همیشه می‌گفت: «هر کس حق دارد هر چند روز یک‌بار بی‌حوصله باشد.» اگر کسی کاری را انجام می‌دهد که خوشایند تو نیست، اگر تو را تحقیر می‌کند یا از آن‌ها دلخور



می شوی، کافی است غرور خود را زیر پا بگذاری و بگویی: «من تصمیم می گیرم از آن توهین چشم پوشی کنم.» سپس راه خود را ادامه بده.

به جای اینکه سریع منفی بافی کنی و بدترین شرایط را در نظر بگیری، اگر عادت کنی که از زاویه مثبت به رویدادها بنگری و خوبی های افراد را قبول داشته باشی، تأثیری شگرف بر زندگی ات خواهی گذاشت.

در متون مقدس آمده است، «عشق هیچگاه بدی ها را به خاطر نمی سپارد.»<sup>۳۰</sup>

رابطه ات می تواند وارد مرحله ای کاملاً جدید بشود منوط به اینکه دفتر یادداشت ایرادگیری ها را کنار بگذاری. کسانی را می شناسم که از خاطرات بد بیست سال گذشته یادداشت های ذهنی درست کرده اند و هر بار که همسرشان آن ها را آزرده خاطر می کند، هر بار که رئیس شرکت بی منطق و بی ادب می شود و هر موقع که والدینشان آن ها را شهربازی نمی برند، جزئیات همه چیز را به خاطر می سپارند. به جای اینکه از تحقیرها و توهین ها یادداشت برداری کنی، آن دفترچه ناخوشایند را دور بینداز و خوبی ها را پیدا کن.

استیو به من گفت: «هر موقع که با همسرم به مشکل می خورم تمام اشتباهات ده سال قبل را پیش می کشد؛ تو سال قبل فلان کار را انجام دادی، یادت نمی آید ۲۰۰۵ چه کار کردی؟ ماه پیش من را آزرده کردی.» او لجنزار گذشته را هم می زند. مادامی که رنج های قدیمی را پیش بکشی در زمان حال هم کشمکش خواهی داشت.

می دانم که نق می زنی «اما حق با من بود!» شاید این طور باشد؛ اما می خواهی حق با تو باشد یا در خانه آرامش داشته باشی؟ می خواهی راه خود را بروی یا روابط سالم داشته باشی؟ بارها پیش می آید که نمی توانیم هر دو را با هم داشته باشیم. در تمام روابط مخصوصاً در ازدواج ضرورت دارد که رنجش ها را یادداشت نکنیم.

کریستین در حال رانندگی در یک چهارراه بود که ناگهان با سرعت پیچید و با خودرویی دیگر تصادف کرد. بدتر از همه اینکه خودروی او تازه وارد بازار شده بود و هدیه ازدواج از طرف همسرش اریک بود. کریستین خودرو را به شانه جاده هدایت کرد، راننده خودروی دیگر که مردی میان سال و محترم بود پیاده شد و سپر خودرو را که به شدت آسیب دیده بود واریسی کرد. سپس به طرف کریستین آمد که داخل خودرو نشسته بود و اشک می ریخت. با

مهربانی پرسید: «حالتان خوب است خانم جوان؟» کریستین با هق هق گفت: «من خوبم؛ اما تازه ازدواج کردم و این خودرو هدیه عروسی همسرم بود، او ناراحت می شود و نمی دانم چه کار کنم.»

«آها، مطمئنم همه چیز روبه راه می شود.» مرد محترم تلاش کرد او را تسلی بدهد. «همسرتان درک می کند.» آن ها چند دقیقه صحبت کردند و مرد ادامه داد: «بیمه نامه ها را با یکدیگر تعویض کنیم و هر کدام راه خودمان را برویم.» کریستین با گریه پاسخ داد: «اصلاً نمی دانم بیمه نامه دارم یا نه.» مرد محترم پیشنهاد داد: «خب، معمولاً در داشبورد قرار دارد، می خواهید آنجا بگردید؟» کریستین داشبورد را باز کرد و کارت ماشین و بیمه نامه را آنجا یافت. یک پاکت نامه هم به مدارک ضمیمه شده بود و یادداشتی داخل آن قرار داشت، «عزیزم اگر گاهی تصادف کردی این را بدان که من عاشق تو هستم نه خودرو.»

من می خواهم چنین آدمی باشم، کسی که لطف می کند، حتی در قبال اشتباه و خطا. به جای به رخ کشیدن اشتباه یک فرد یاد بگیر ضعف های اطرافیان را پوشانی.

### \* تصمیم بگیر که صلح و صفا بیاوری.\*

«اما جوئل، من و همسرم با هم نمی سازیم. اصلاً به هم نمی خوریم. خیلی تفاوت داریم.» نه ممکن است خداوند از قصد تو را در مجاورت کسانی قرار دهد که با تو متفاوت هستند. این اشتباه نیست. نقاط ضعف و قوت تو و نقاط ضعف و قدرت او شاید کاملاً متفاوت باشند.

اما در حالت ایده آل قدرت های تو می توانند ضعف او را جبران کنند و برعکس. شما مکمل یکدیگر خواهید بود.

شما باید کامل کننده شخصیت همدیگر باشید نه اینکه با هم رقابت کنید. شما هنگامی که با یکدیگر هستید به نسبت اوقاتی که تنها هستید خیلی قوی تر می شوید؛ اما باید او را بررسی کنی و بشناسی، از آنچه نمی پسندد آگاه باشی، آستانه تحمل او را پیدا کنی و به این ضعف ها اجازه ندهی رابطه شما را به دردمر بیندازند. شاید تو آدمی مرتب و منظم هستی، دوست داری هر چیزی را دقیقاً جای خودش قرار دهی؛ اما همسرت شلخته است و همه چیز را در گوشه و کنار منزل رها می کند.

هزاربار به او گفته ای کفش هایش را روبه روی تلویزیون نگذارد؛ اما مطمئنی دفعه بعد که از

جلوی تلویزیون رد بشوی کفش‌ها آنجا هستند. او را پیدا می‌کنی و می‌پرسی: «کی می‌خواهی کفش‌هایت را برداری؟ خسته شدم از بس کثیف کاری‌های تو را تمیز کردم. همیشه همین است!»

نه، چرا در صلح و صفا نیستید؟ خیلی راحت کفش‌ها را کنار بگذار و از ادامه روز لذت ببر. به عبارت دیگر «از گاه، کوه نساز.» این مسئله آن قدر مهم نیست که اجازه پیدا کند خانه تو را به هم بریزد.

دیوید با اوقات تلخی گفت: «بارها و بارها از همسرم خواسته‌ام وقتی از اتاق بیرون می‌رود چراغ‌ها را خاموش کند؛ اما او همیشه فراموش می‌کند و من باید برگردم و این کار را انجام بدهم.»

گفتم: «نه، به جای غر زدن به همسرت، چرا از اشتباه‌هایش چشم‌پوشی نمی‌کنی؟ مگر او خطاهای تو را نادیده نمی‌گیرد؟» افزون بر آن برگشتن و خاموش کردن چراغ آسیبی به تو نمی‌رساند و یک جور نرمش کردن است.

دیوید اعتراض کرد: «اما پس کی می‌خواهد عوض شود؟» شاید بتوانی پاسخ مناسبی برای او داشته باشی. وقتی که دیوید ایراد گرفتن را کنار بگذارد، غر نزنند و رفتار بهتری در پیش بگیرد، آن موقع است که همسرش تغییر می‌کند. واضح است که این‌ها مسائلی ساده هستند؛ اما در مورد مشکلات مهم‌تر هم همین قاعده صدق می‌کند.

وقتی اشتباهات او را می‌پوشانی و اجازه نمی‌دهی آرامش خانه را به هم بریزد، بذری را در وجود طرف مقابل می‌کاری و خداوند آن را آبیاری می‌کند. به یاد داشته باش تو نمی‌توانی دیگران را تغییر بدهی. این کار، کار خداست. تو می‌توانی تمام روز غرولند کنی؛ اما فقط باعث وخیم‌تر شدن اوضاع می‌شود و نتیجه آن کشمکش و اختلاف‌های مضاعف است.

هیچ چیز به سرعت عیب‌جویی‌های مداوم نمی‌تواند آرامش را از منزل تو دور کند، همچنین سخت‌گیری، تذکرهای پیوسته و رفتارهای منتقدانه باعث می‌شود محیط کار متشنج شود. کتاب مقدس به ما می‌آموزد، «برای برقراری صلح و صفا باید خود را وفق بدهیم و انس بگیریم.» ۳۱

نمی‌گویند آن‌ها باید خود را با ما هماهنگ کنند. نه، اگر ما می‌خواهیم در آرامش باشیم

خودمان باید مشتاق تغییر بشویم. نمی توانی این شیوه را پیش بگیری که «خب اگر همسرم به حرف های من گوش بدهد آرامش خواهیم داشت. اگر شوهرم وسایل خودش را مرتب کند همه چیز روبه راه می شود. اگر مدیر شرکت با من درست رفتار کند من هم دیگر به او بی ادبی نخواهم کرد.»

نه، ما هم برای صلح و صفا داشتن باید خود را وفق بدهیم. به عبارت دیگر، ما هم باید گاهی اوقات غرور خود را زیر پا بگذاریم. شاید کفش های او را از سر راه برداشته باشی، دیگر نمی خواهد به او اعلام بکنی که «خب فقط می خواستم بدانی که من امروز... بازهم... کفش های تو را مرتب کردم... درست مثل هر روز!»

نه، وقتی کفش ها را مرتب کردی دیگر حرفی نزن شاید متوجه نباشی؛ اما وقتی نقش خود را برای دور کردن کشمکش ها ایفا می کنی، خداوند را ستایش کرده ای. وقتی خداوند را ستایش می کنی او همیشه به تو عزت می دهد. وقتی بذر محبت و عطفوت را می پراکنی متوجه می شوی که رابطه تان رو به بهبود می رود.

نکته این است که انس گرفتن را بیاموزی. باید مشتاق باشی خود را با شرایط وفق بدهی. دیگر منتظر کسی نباش تا این کار را انجام بدهد، در عوض خودت پیام آور صلح و صفا در خانه و اداره باش.

گاهی وقت ها اجازه می دهیم در جزئی ترین و بی اهمیت ترین مسائل کشمکش به راه بیفتد. درباره مسائلی بحث می کنیم که اصلاً مهم نیستند. یک بار من و ویکتوریا در حال رانندگی توقف کردیم تا خانه ای را که در حال ساخت بود مشاهده کنیم. من گفتم: «نمی دانم چرا پارکینگ و انباری را اینجا ساخته است. من اگر بودم این قسمت را آن طرف ساختمان طراحی می کردم.»

ویکتوریا نگاهی به خانه انداخت و گفت: «خب فکر کنم پارکینگ را اینجا گذاشته است تا بتواند اتاق های بیشتری طراحی کند.» محوطه را بررسی کردم و موقعیت خانه را در نظر گرفتم؛ سپس پاسخ دادم: «با این کار نمی تواند اتاق های بیشتری داشته باشد.» ویکتوریا جواب داد: «صد درصد می تواند جوئل، این کار فضای بیشتری در اختیار او قرار می دهد.»

پانزده دقیقه گذشت و ما همچنان در مورد محل پارکینگ جروبحث می کردیم. صدای مان بلندتر شده بود و از کلمات تندتری استفاده می کردیم. سرانجام با خودم گفتم چرا طراحی

محل پارکینگ آنها باید برای ما مهم باشد؟ ما حتی این افراد را نمی‌شناسیم! به اینکه آرامش و نشاط خود را از دست بدهیم هم نمی‌ارزد. پس من و ویکتوریا توافق کردیم که نظرات متفاوت داریم.

مبارزه‌ها را عاقلانه انتخاب کن. در مورد مسائلی که واقعاً ارزشی ندارند بحث نکن. به اندازه کافی در زندگی مسائل مهم وجود دارد.

یک روز من و ویکتوریا در حال خروج از زمین بازی بیسبال هوستون در پارک مینیوت مید واقع در مرکز شهر بودیم. در آن زمان پارک تقریباً تازه‌ساز بود و من واقعاً بهترین مسیر برای خارج شدن را بلد نبودم. وقتی از استادیوم بیرون آمدیم پرسیدم: «ویکتوریا باید به راست پیچم یا چپ؟» ویکتوریا پاسخ داد: «گمان کنم باید به راست پیچی.» بالا و پایین خیابان را نگاه کردم، مسیر سمت راست برایم آشنا نبود. «نه فکر کنم باید از چپ برویم.» او به مسیرها نگاه کرد و گفت: «نه جوئل، می‌دانم که باید از راست برویم.» در حالی که به سمت چپ اشاره می‌کردم گفتم: «ویکتوریا خانه ما آن طرف است و مطمئنم باید از آن سمت برویم.» خودرو را روشن کردم و به چپ پیچیدم، او گفت: «بسیار خب، ایرادی ندارد اما اشتباه می‌رویم.» ما اوقات آرامی را در پارک گذرانده بودیم و به ما خوش گذشته بود؛ اما حالا حال و هوای ما عوض شده بود، پریشان، عصبی و پر خاشگر شده بودیم. دیگر با همدیگر حرف نمی‌زدیم، آن هم برای مسئله‌ای بی‌اهمیت. کافی بود غرورم را کنار بگذارم و از مسیری که او گفت بروم. هیچ اتفاق بدی نمی‌افتاد. حتی اگر اشتباه هم بود مگر ده دقیقه چه اهمیتی داشت؟

اما نه. من باید به او نشان می‌دادم که حق با من است. باید خودم را ثابت می‌کردم. شروع کردم به رانندگی... ادامه دادم... و ادامه دادم تا به مرکز شهر هوستون رسیدیم. تلاش می‌کردم وانمود کنم که از مسیر و مقصد مطلع هستم؛ اما انگار در ژاپن بودم!

هیچ ایده‌ای نداشتم. نمی‌دانستم کجا هستیم. اتوبان را می‌دیدم؛ اما نمی‌دانستم چطور می‌توانم به آن برسم. (همه کسانی که یک‌بار در مرکز شهر هوستون رانندگی کرده‌اند این مسئله را درک می‌کنند!)

هر بار که به ویکتوریا نگاه می‌کردم فقط لبخند می‌زد و می‌گفت: «خب تو باید به من گوش می‌دادی، احتمالاً فردا همین موقع به خانه می‌رسیم.» هر قدر ادامه می‌داد من عصبی‌تر

می شدم. سرانجام بعد از سی دقیقه چرخیدن در مرکز شهر گفتم: «بسیار خب، باشد برمی گردم به همان پارک تا ببینیم مسیر جدید ما را به منزل می رساند یا نه.» او گفت: «بحث زمان است.»

به همان پارک برگشتیم و ویکتوریا گفت: «بسیار خب، باید سمت راست پیچی، بعد بروی چپ.» به قسمت هایی از شهر رسیده بودیم که تا به حال ندیده بودم. امیدوار بودم گم شده باشیم. اصلاً برای من مهم نبود که به منزل برسیم فقط نمی خواستم ویکتوریا راه را به من نشان بدهد. از چندین خیابان جنبی گذشتیم و او سرانجام گفت: «بسیار خب پیچ راست.» این مسیر به اتوبان رسید و دقیقاً ما را به سمت خانه هدایت کرد. گیج شده بودم. نمی خواستم باور کنم او توانست این کار را بکند. گفتم: «ویکتوریا آن مسیرها را از کجا بلد بودی؟»

«خب، یک پارچه فروشی کوچک پایین این خیابان هست و من همیشه از آنجا خرید می کنم.»

اشتباه من را تکرار نکن. فکر نکن همیشه باید برتری خود را ثابت کنی. غرور را کنار بگذار. عقیده دیگران را هم در نظر بگیر. شاید فکر کنی حق با توست؛ اما احتمال اشتباه کردن برای تو هم وجود دارد.

بسیاری را می شناسم که برای مسائل احمقانه و بی نهایت جزئی طلاق گرفته اند. اجازه می دهند آن زخم عمیق چرک کند و چیزی نمی گذرد که پا روی خرخره یکدیگر می گذارند. شاید از صمیم قلب همدیگر را دوست داشته باشند؛ اما با گذشت سال ها اجازه می دهند کشمکش ها در روابط آنها شکاف ایجاد کنند.

مسیح می گوید: «خانه ای که جمع آن پراکنده شده است دائم خراب می شود و پابرجا نخواهد ماند.» توجه کن، اگر کشمکش ها را به زندگی ات راه بدهی به خرابی ختم می شود. شاید یک شبه اتفاق نیفتد، ممکن است طی چند ماه و چند سال رخ ندهد؛ اما اگر لجبازی کنی و نیش و کنایه بزنی، حتی اگر هم اینک متوجه نباشی، سرانجام آن رابطه رو به تباهی می رود. کشمکش ها تیشه به ریشه ات می زنند. اگر سریع دست به کار نشوی، زندگی روی سرت آوار می شود. یک روز به خودت می آیی و می گویی: «این چه کاری بود که کردم؟ من این رابطه را خراب کردم. این چه رفتار احمقانه ای بود؟»

سرسخت و لجباز نباش. شاید ماه ها گذشته است و با کسی اختلاف نظر داری یا با او صحبت

نمی‌کنی و او را نادیده می‌گیری. زندگی کوتاه‌تر از آن است که به این رفتارها بگذرد. اگر ممکن است مسئله‌ات را با او حل کن - تا وقتی که هنوز فرصت باقی است.

تازگی با مردی شکست خورده و مغلوب گفت و گو کردم. از او پرسیدم چرا به در دسر افتاده است، او برایم توضیح داد چگونه سر مسائل کاری با پدرش اختلاف پیدا کرده بود. آن‌ها دو سال با یکدیگر حرف نزده بودند و گفت: «جوئل، با تمام وجودم می‌دانستم که باید این کدورت را برطرف کنم؛ اما آن را عقب می‌انداختم تا اینکه اوایل هفته با من تماس گرفتند و متوجه شدم پدرم سگته کرده و مرده است.»

تصور کن این مرد حالا با چه عذابی زندگی می‌کند. تا وقتی که دیگر امکان آشتی وجود نداشته باشد منتظر نمان، همین امروز آشتی کن. غرورت را کنار بگذار و معذرت خواهی کن. حتی اگر اشتباه از تو نبوده است. آرامش را حفظ کن و این را بدان که همیشه مسئله برحق بودن نیست.

باید کشمکش را از زندگی‌ات دور نگه داری، تو می‌توانی در هر مجادله پیروز شوی؛ اما اگر به آشفتگی ختم شود، باعث دودستگی می‌شود و تو را نابود می‌کند. آخر هم متوجه می‌شوی اصلاً برنده نبوده‌ای - بلکه به شدت باختی. باور دارم خداوند همیشه به ما هشدار می‌دهد، یک زنگ خطر همه‌جانبه. ممکن است فقط بگویند: «این قدر دنبال جروبحث نباش، دیگر ایراد نگیر، از عیب و نقص‌ها فهرست تهیه نکن، صلح و صفا بیاور.»

وقتی صدای او را بشناسیم باید پاسخ دهیم. شاید یکی بگوید: «خب هر وقت همسرم تغییر کند من هم آشتی خواهم کرد. هر موقع رئیس رفتار بهتری داشته باشد رفتار من هم عوض می‌شود.»

اگر منتظر هستی طرف مقابل آرامش را برقرار کند، شاید تمام عمر در انتظار بمانی و زندگی‌ات معلق بماند. آرامش با تو آغاز می‌شود و باید اولین قدم را برداری، «اما آن دفعه هم من برای آشتی پیش قدم شدم. عادلانه نیست، نوبت اوست معذرت خواهی کند.» شاید منصفانه نباشد؛ اما شما را کنار یکدیگر نگه می‌دارد. غرور را کنار بگذار. بزرگ‌تری کن. وقتی چنین کاری انجام بدهی بذری را خواهی کاشت و خداوند همیشه آن مسئله را به نفع تو تمام خواهد کرد.

در کتاب مقدس آمده است ابراهیم همراه با خواهرزاده‌اش لوط وارد سرزمینی جدید شد.

آن سرزمین برای هر دو کافی نبود، پس در سفر پیدایش بخش ۱۳ آیه ۷ آمده است، پیروان لوط با پیروان ابراهیم درگیر شدند.

ابراهیم به سرعت مسئله را حل کرد. او می دانست اگر اجازه بدهد مشاجره ادامه پیدا کند بر رابطه اش با پیروانش و رابطه اش با لوط نیز تأثیر خواهد گذاشت. آن کشمکش سرانجام کل خاندان را به آشفتگی می کشید. پس ابراهیم بزرگ منشی پیشه کرد و اجازه داد زمین های بهتر نصیب لوط بشود. جالب است، نه؟ برای جلوگیری از کشمکش ابراهیم مشتاقانه به لوط اجازه داد تا از او بهره ببرد. ابراهیم مردی محترم و از لوط بزرگ تر بود و حق داشت زمین های بهتر را برای خود برگزیند.

گاهی وقت ها مهم نیست چقدر آزاردهنده باشد، برای جلوگیری از اختلاف های غیر ضروری باید اجازه داد دیگران راه خودشان را پیش بگیرند.

شاید درصدی شک نداشته باشی که حق با توست و آن ها اشتباه می کنند؛ اما اهمیتی ندارد. مسئله را رها کن، به خداوند اعتماد کن تا اوضاع را به نفع تو تمام کند.

کتاب مقدس این مسئله را برای ما آشکار می کند. از آنجا که ابراهیم آرامش را برقرار کرد و از کشمکش ها دوری جست، خداوند لطف خود را شامل حالش کرد و تمام کشور را به او بخشید.

اگر تصمیم بگیری حتی هنگامی که دیگران اشتباه می کنند آرامش را حفظ کنی، خداوند تو را توانگر می کند و برکت می دهد. خداوند تو را از آنچه بودی سرفرازتر خواهد کرد.

در کتاب مقدس نیامده است مادامی که اشتباه از جانب تو نیست حق داری با کشمکش ها خو بگیری. نه، وقتی زندگی به هم می ریزد اهمیتی ندارد چه کسی مقصر است، خرابی و آشوب به همراه دارد. افزون بر آن، شاید خدا از تو می خواهد که آرامش را برقرار کنی.

بیل و مری پس از ازدواج مشکلات بسیاری داشتند. در واقع به ندرت با یکدیگر ارتباط برقرار می کردند و صرفاً کنار یکدیگر روزگار می گذرانند. بیل به شدت خودخواه و اهل بحث و جدل بود. مردی منفی باف و ایرادگیر که به سختی می شد با او کنار آمد.

با وجود این، مری خالصانه پروردگار را دوست داشت. هر هفته به کلیسا می رفت و تلاش می کرد درست زندگی کند. بیل به اینکه کاملاً با او مخالف بود مباحثات می کرد. او هیچ



ارتباطی با مسائل الهی نداشت و اغلب امور معنوی را به سخره می گرفت. مری تقریباً هر روز دست به دعا برمی داشت تا خداوند همسرش را تغییر دهد. سال‌ها گذشت و پیشرفت چندانی حاصل نشد.

یک روز هنگام دعا، او از خداوند پرسید: «چرا من باید در چنین محیط زجرآوری زندگی کنم؟ پس کی همسرم را تغییر می دهی؟» خداوند در ژرفنای جان و روان مری نجوا کرد: «مری، به محض اینکه خودت تغییر کنی، همسرت را تغییر خواهم داد.»

«خداوندا، منظورت چیست؟» مری فریاد زد: «مشکل از اوست. بیل سلطه جو و ایرادگیر است. من هر یکشنبه به کلیسا می آیم.»

خداوند گفت: «نه، تو برای برقراری صلح تمام تلاش خود را به کار نگرفته‌ای. تو به این شرایط بی اعتنا شده‌ای.» سپس خداوند ادامه داد: «من تو را مسئول می دانم، زیرا از حقیقت باخبری. تو می دانی کدام کار درست است، هر زمان کار درست را انجام دادی، بیل را تغییر خواهم داد.»

مری سخنان خداوند را پذیرفت و برای برقراری صلح در خانه خود اقداماتی ویژه کرد. در کمتر از یک سال، بیل شروع به تغییر کرد، اوایل با سرعتی آهسته سپس با جهش‌هایی حیرت‌انگیز. امروز هر دو خداوند را ستایش می کنند و مثل تازه‌عروس و دامادها یکدیگر را دوست دارند.

در کتاب مقدس آمده است، «کسی که از حقیقت باخبر است و آن را در نظر نمی گیرد گناهکار است.»<sup>۳۲</sup> بیشتر ما منتظریم طرف مقابل تغییر کند. می دانیم که او مقصر است. باید بدانیم با آگاهی داشتن از اشتباه دیگران، خداوند مسئولیتی را به ما سپرده است. وقتی اجازه می دهیم کشمکش راه بیفتد، در واقع در را برای تمام بدبختی‌ها باز گذاشته‌ایم.

چند سال پیش من، ویکتوریا و فرزندانمان برای دوچرخه‌سواری به پارک رفتیم. آن روز، روز خوبی برای من نبود. از دست ویکتوریا عصبانی شده بودم و به جای اینکه آن موضوع را رها کنم دائم با آن کلنجار می رفتم. می توانستم چشم‌پوشی کنم، اصلاً مسئله بزرگی نبود. می توانستم آن را کنار بزنم و همراه خانواده‌ام لذت ببرم؛ اما تصمیم گرفتم بد اخلاق بمانم. دخترم الکساندرا را پشت دوچرخه خودم نشاندم و از ویکتوریا و پسرمان جاناتان دور شدیم. مسیر دوچرخه‌سواری عرض کمی داشت، تقریباً حدود ۱۲۰ سانتیمتر و جاناتان تازه یاد

گرفته بود دوچرخه‌سواری کند. هنوز به خودش اطمینان نداشت و مجبور بود آهسته براند. تقریباً ۹۰ متر از آن‌ها جلوتر بودیم که دوچرخه‌سوار دیگری از طرف مقابل نزدیک شد و با سرعت زیاد از کنار من گذشت. اولین فکری که کردم این بود، امیدوارم جانانتان مراقب باشد این مرد انگار پرواز می‌کند!

کمی بعد این دوچرخه‌سوار به جانانتان نزدیک شد. پسر تعادل خود را از دست داد و دوچرخه به سمت آن مرد منحرف شد. آن‌ها با یکدیگر برخورد کردند. صدای تصادف دوچرخه‌ها با یکدیگر به شدت وحشتناک بود. یک لحظه فکر کردم دست یا پای جانانتان شکسته است. ترمز کردم، دوچرخه را انداختم و تا جایی که می‌توانستم با سرعت دویدم. او را بلند کردم و از اینکه آسیب چندانی ندیده بود شگفت‌زده شدم. پاها و بازوهایش خراش برداشته بود؛ اما استخوان‌هایش سالم بودند و دوچرخه‌اش دیگر قابل استفاده نبود. خوشبختانه آن دوچرخه‌سوار هم سلامت بود. وقتی اوضاع آرام شد ندایی از درونم به گوش رسید، «جوئل، خودت این داستان را به راه انداختی. می‌توانستی اوضاع را مرتب کنی. این امکان را داشتی که به کشمکش‌ها خاتمه بدهی اما نخواستی.»

خودم بهتر می‌دانم، من حتی به دلخوری‌ها دامن زدم. با ویکتوریا خوب رفتار نکردم و آن حادثه رخ داد. این تصادف نتیجه بدخلقی‌های من بود.

در متون مقدس آمده است، «دنباله‌روی دشمن نباشید. پا جای پای کشمکش‌ها، مجادله‌ها و کینه‌ها نگذارید.» البته تمام تصادف‌ها به دلیل کشمکش‌ها نیست؛ اما می‌دانم من آن ماجرا را رقم زدم، بنابراین از اعضای خانواده‌ام معذرت‌خواهی کردم.

وقتی سنگدل می‌شویم، تصمیم می‌گیریم کشمکش به راه بیندازیم. در واقع انتخاب می‌کنیم تا از سایه حمایت پروردگار دور شویم و از لطف و رحمت خداوند کناره می‌گیریم.

مثل من گاهی وقت‌ها باید با مسائل روبه‌رو شویم؛ اما باید تصمیم بگیریم از کشمکش‌ها اجتناب کنیم و برتری‌طلبی خود را کنار بگذاریم.

باید پیش‌قدم شویم تا مشاجره را تمام کنیم. از مسائل جزئی که تفرقه و نفاق به همراه دارند خلاص شو. تصمیم بگیر اقدامات لازم را انجام دهی تا بتوانی زندگی آرام‌تری داشته باشی.

دوست من اگر غرورت را کنار بگذاری و تمام تلاش خود را به کار بگیری تا از اختلاف‌ها

دوری کنی، بذرتوفیق و برکت خداوندی را کاشته‌ای. وقتی این کار را انجام دهی متوجه می‌شوی که رابطہات در حال شکوفاشدن است. خداوند گفته است: «پیام‌آوران صلح و آشتی، برکت‌یافتگان هستند.» اگر چنین رفتاری در پیش گرفته‌ای، رابطہ‌هایت دائم بهتر و بهتر می‌شوند.

## فصل ۱۳: محض خاطر خانواده‌ات کاری بکن

علاوه بر حمله‌های تروریستی و فاجعه‌های زیست‌بومی، یکی از بزرگ‌ترین تهدیدات قرن بیستم حمله‌هایی است که داخل منزل‌های ما رخ می‌دهند. دشمن بیشتر از همه از خراب کردن رابطہات با همسر، والدین یا فرزندان لذت می‌برد. خانہ‌های بسیاری به دلیل کشمکش، توافق نداشتن، اولویت‌های اشتباه و رفتارهای نادرست خراب شده است. اگر می‌خواهی روابطی محکم و سالم داشته باشی باید پای خود را در یک کفش کنی و برای خانوادہات بجنگی. در کتاب عهد عتیق داستان نهمیا آمده است. او مسئول بازسازی دیوارهای اورشلیم بود. طی سال‌های گذشته دیوارها تخریب شده بودند، دشمن به بندگان خدا حمله می‌کرد و خانہ‌ها و زن‌ها و فرزندان آن‌ها را هدف می‌گرفت. اوضاع آن‌قدر وخیم شد که نهمیا از سربازان خواست با یک دست چکش بزنند و با دست دیگر شمشیر حمل کنند. او آن‌ها را تشویق می‌کرد: «مردم، برای پسران خود بجنگید، برای دختران خود قیام کنید، برای همسران و خانوادہ‌تان مبارزه کنید.» (نهمیا ۴:۱۴) او ادامه داد: «اگر شما بجنگید سپس خداوند مبارزه خواهد کرد.»

باور دارم که امروز خداوند مشابه همان جملات را به ما می‌گوید. اگر ما نقش خود را ایفا کرده باشیم و برای خانوادہ خود قیام کنیم، خداوند نیز سهم خود را ادا می‌کند. او به ما کمک می‌کند ازدواجی بی‌نظیر داشته باشیم و از رابطہ عالی با والدین و فرزندان خود لذت ببریم.

قطعاً همه ازدواج نمی‌کنند؛ اما اگر مرد یا زنی تصمیم به ازدواج بگیرد باید در آغاز دو مسئله را بررسی کند. اول اینکه به‌عنوان یک زوج در قبال پروردگار تعهد دارند طوری

زندگی کنند که او را بپرستند. ما مردمی هستیم که در تمام کارها درستکاری و کمال را سرلوحه قرار داده‌ایم. دومین مسئله باید این باشد که در مقام یک زوج به یکدیگر متعهد هستند. ممکن است گاهی وقت‌ها با یکدیگر اختلاف نظر داشته باشیم، حرفی نامربوط بزنیم، شاید اخم کنیم یا عصبانی بشویم؛ اما وقتی همه چیز گفته شد و انجام شد، باید گذشت کنیم. باید ببخشیم و پیش برویم. ترک کردن گزینه خوبی نیست. ما در اوقات خوب و بد به یکدیگر تعهد داریم.

اگر رها کردن یک رابطه را انتخاب کرده‌ای، پس همیشه به دنبال توجیه هستی: «جوئل، ما با یکدیگر نمی‌سازیم. با همدیگر هماهنگ نیستیم. تلاش کرده‌ایم؛ اما دیگر عشقی بین ما نمانده است.»

حقیقت این است که هیچ دونفری کاملاً با یکدیگر هماهنگ نیستند. ما باید یاد بگیریم با هم یکی بشویم، یعنی باید فداکاری کنیم و از بعضی موارد چشم پوشیم. باید به نفع رابطه‌های مان توافق کنیم. همسر بی‌عیب و نقص وجود ندارد. ویکتوریا گاهی وقت‌ها به مردم می‌گوید: «همسرم جوئل همسری بی‌نظیر است.» یک لحظه هم این حرف را باور نکن، هرچند که او با اطمینان این حرف را می‌زند!

همین رابطه را در دست بگیر و اجازه بده پیش برود. خانمی به کنایه گفت: «ازدواج من و همسرم برد و باخت بود. همسر نمی‌توانست بهتر از این برنده شود، من هم بدترین باخت عمرم را کردم.»

وقتی با کسی مخالف هستی بگذار آن مخالفت فقط در چهره‌ات نمایان باشد، اجازه نده به قلبت سرایت کند. من و ویکتوریا در این مواقع چشم در چشم نمی‌شویم، یاد گرفته‌ایم چگونه با اختلاف نظرهای همدیگر به توافق برسیم. وقتی عقیده خود را مطرح می‌کنی، تلاش نکن دیگران را مجبور کنی تا ذهنیت خود را عوض کنند. به آن‌ها حق بده طرز فکر خودشان را داشته باشند. اگر فقط زمانی خوشحال می‌شوی که دیگران با تو هم‌نظر باشند، پس در واقع از آنان سوءاستفاده و تلاش می‌کنی حرف آخر را خودت بزنی.

بهترین راه این است که عقیده خود را در میان بگذاری، حرف دلت را بازگو کنی؛ سپس یک قدم به عقب برداری و اجازه بدهی خداوند روی آن مسئله و آن فرد کار کند.

تا وقتی اهل جروبحث باشیم و دیگران را به پذیرفتن عقاید خود مجبور کنیم همیشه در خانه

خود کشمکش خواهیم داشت. هر جا که کشمکش باشد سوء تفاهم و اشتباه هم هست و هیچ چیز بدتر از زندگی کردن در خانه‌ای با فضای متشنج نیست. هیچ کس اعصاب ندارد. احساس می‌کنی هر آن ممکن است یک چیز منفجر شود. مجبور نیستی آن گونه زندگی کنی. تمام تلاش خود را به کار بگیر تا محیطی آرام و هماهنگ در خانه به وجود بیاوری. اگر وسوسه شدی حرف‌های آزاردهنده، عیب‌جویانه و زیان‌بخش به زبان بیاوری، به خودت لطفی بکن: تو می‌دانی این کار لازم نیست، پس اگر چنین موقعیتی پیش آمد یک نفس عمیق بکش، ده ثانیه صبر کن و به حرف‌هایی که می‌خواهی بزنی فکر کن.

کلمات می‌توانند مثل چاقو برنده باشند. شاید آن‌ها را در چند ثانیه به زبان بیاوری؛ اما شنونده حتی پس از گذشت سه ماه احساس می‌کند قلبش تیر می‌کشد.

تابه حال شده است به اجاق گاز دست بزنی و سریع دست را عقب بکشی اما هفته‌ها بعد هنوز هم احساس سوزش داشته باشی؟ کلمات آزاردهنده و عیب‌جویانه هم همین گونه عمل می‌کنند.

هیچ وقت همسرت را با طلاق تهدید نکن. از مردم شنیده‌ام: «خب اگر این کار را تکرار کنی دیگر من را نخواهی دید. اگر این کار را انجام ندهی تو را ترک می‌کنم.»

نه، اجازه نده این کلمات در خانه شما جاری شوند. کلمات تو نیرویی قدرتمند دارند. وقتی این گونه صحبت می‌کنی به دشمن اجازه می‌دهی به حرف‌هایت صحنه بگذارد. افزون‌بر این کتاب مقدس به ما می‌گوید، «هنگام عصبانیت گناه نکن.»

مثلاً گاهی وقت‌ها عصبانی می‌شویم. عصبانیت احساسی است که خداوند در وجود ما نهاده است؛ اما مجبور نیستیم خراب کاری کنیم و حرف‌هایی آزاردهنده بزنیم. عصبانیت رابطه ما را نابود می‌کند. یاد بگیر عقب‌نشینی کنی، به افکارت نظم بدهی و به آنچه می‌خواهی بگویی بیندیشی.

یک بار والدینم با یکدیگر اختلاف نظر داشتند و پدرم به شدت ناراحت بود، بنابراین تصمیم گرفت با مادرم زیاد صحبت نکند. وقتی مادرم با او حرف می‌زد پدرم با کوتاه‌ترین و رسمی‌ترین جملات ممکن پاسخ می‌داد. یک یا دو ساعت به همین منوال گذشت. او تمام تلاش خود را به کار گرفته بود تا مادرم را نادیده بگیرد. مادرم بسیار حساس است، از این رو تصمیم گرفت برای این موقعیت چاره‌ای بیندیشد. او پشت در پنهان شد و آرام و بی‌حرکت

آنجا ماند. کمی بعد پدرم متوجه غیبت مادرم شد و تمام خانه را دنبال او گشت؛ اما نتوانست مادرم را بیابد.

هرچه می گشت ناامیدتر می شد. او گفت: «اینکه تلاش کنی کسی را نادیده بگیری و حتی او را پیدا نکنی خیلی افتضاح است.» یک ربع به همین صورت گذشت. سرانجام پدرم نگران شد. آن وقت به سمت همان دری رفت که مادرم پشتش پنهان شده بود. مادر مثل یک گربه به سمت پدرم خیز برداشت، بازوی او را محکم در دست گرفت و گفت: «جان تا وقتی که آشتی نکنی از دست من خلاص نمی شوی.» آن‌ها به قدری خندیدند که پدرم فراموش کرد برای چه موضوعی عصبانی بوده است.

تلاش کن محیطی بانشاط در منزل فراهم کنی.

همه افراد موقعیت‌های تنش‌زا را تجربه می کنند، همه پریشان می شوند، همه ما اختلاف نظر داریم؛ اما نباید اجازه بدهیم طولانی شود.

اغلب از خود راضی می شویم: «خب می دانم نباید این گونه صحبت کنم؛ اما عصبانی ام. می خواهم این حرف را بزنم.» یا «می دانم باید بیخشم؛ اما از این کار خوشم نمی آید.» کم کم رابطه رو به ویرانی می رود. این بازی پوچ را ادامه نده. فداکاری کن تا آرامش حفظ شود.

بیش از بیست سال است که من و ویکتوریا ازدواج کرده ایم. ما همیشه با هم موافق نیستیم؛ اما به یکدیگر تعهد داریم و به کودکان و خانواده‌های خود هم متعهدیم.

پیشاپیش توافق کرده ایم برای برطرف کردن اختلافاتی که پیش خواهد آمد به خوبی عمل کنیم.

برخی فقط در زمان آشنایی یا سال‌های اولیه ازدواج به یکدیگر پایبند می مانند. تا وقتی همه چیز گل و بلبل باشد اوضاع خوب پیش می رود؛ اما اگر از تب و تاب بیفتند چطور؟ حالا به جای دیدارهای رمانتیک قرار است جوراب‌های کثیف و لباس ورزشی‌های بدبوی او را تمیز کنی. این مسئله تعهد می طلبد. وقتی قرار می گذاشتید خانمت همیشه مرتب و آرایش کرده بود، هرگز او را با موهای آشفته و صورت رنگ پریده ندیده بودی؛ اما حالا گاهی وقت‌ها با خود می گویی: «من او را نمی شناسم، آن زن کیست؟»

ازدواج یک تعهد است و فقط به احساسات مربوط نیست. داستان واقعی رئیس یکی از

آنجا ماند. کمی بعد پدرم متوجه غیبت مادرم شد و تمام خانه را دنبال او گشت؛ اما نتوانست مادرم را بیابد.

هرچه می گشت ناامیدتر می شد. او گفت: «اینکه تلاش کنی کسی را نادیده بگیری و حتی او را پیدا نکنی خیلی افتضاح است.» یک ربع به همین صورت گذشت. سرانجام پدرم نگران شد. آن وقت به سمت همان دری رفت که مادرم پشتش پنهان شده بود. مادر مثل یک گربه به سمت پدرم خیز برداشت، بازوی او را محکم در دست گرفت و گفت: «جان تا وقتی که آشتی نکنی از دست من خلاص نمی شوی.» آن‌ها به قدری خندیدند که پدرم فراموش کرد برای چه موضوعی عصبانی بوده است.

تلاش کن محیطی بانشاط در منزل فراهم کنی.

همه افراد موقعیت‌های تنش‌زا را تجربه می کنند، همه پریشان می شوند، همه ما اختلاف نظر داریم؛ اما نباید اجازه بدهیم طولانی شود.

اغلب از خود راضی می شویم: «خب می دانم نباید این گونه صحبت کنم؛ اما عصبانی ام. می خواهم این حرف را بزنم.» یا «می دانم باید ببخشم؛ اما از این کار خوشم نمی آید.» کم کم رابطه رو به ویرانی می رود. این بازی پوچ را ادامه نده. فداکاری کن تا آرامش حفظ شود.

بیش از بیست سال است که من و ویکتوریا ازدواج کرده ایم. ما همیشه با هم موافق نیستیم؛ اما به یکدیگر تعهد داریم و به کودکان و خانواده‌های خود هم متعهدیم.

پیشاپیش توافق کرده ایم برای برطرف کردن اختلافاتی که پیش خواهد آمد به خوبی عمل کنیم.

برخی فقط در زمان آشنایی یا سال‌های اولیه ازدواج به یکدیگر پایبند می مانند. تا وقتی همه چیز گل و بلبل باشد اوضاع خوب پیش می رود؛ اما اگر از تب و تاب بیفتند چطور؟ حالا به جای دیدارهای رمانتیک قرار است جوراب‌های کثیف و لباس ورزشی‌های بدبوی او را تمیز کنی. این مسئله تعهد می طلبد. وقتی قرار می گذاشتید خانمت همیشه مرتب و آرایش کرده بود، هرگز او را با موهای آشفته و صورت رنگ پریده ندیده بودی؛ اما حالا گاهی وقت‌ها با خود می گویی: «من او را نمی شناسم، آن زن کیست؟»

ازدواج یک تعهد است و فقط به احساسات مربوط نیست. داستان واقعی رئیس یکی از

دانشگاه‌های معتبر را شنیدم. او مردی میان‌سال، محترم و استادی بود که همه برایش ارزش قائل می‌شدند. همسرش آلزایمر داشت و ماه به ماه اوضاع وخیم‌تر می‌شد. طی سال‌ها بیماری او به قدری عود کرده بود که حتی نمی‌توانست همسرش را بشناسد. آن‌ها زوج تقریباً ثروتمندی بودند، بنابراین او پرستارهایی استخدام کرد تا از همسر بیمارش مراقبت کنند. سپس یک روز به هیئت‌رئیس دانشگاه مراجعه و استعفا کرد و گفت می‌خواهد باقی عمر خود را تمام و کمال همراه همسرش سپری کند. آن‌ها تلاش کردند او را منصرف کنند و یادآوری کردند که چقدر به او احتیاج دارند. یکی از اعضای هیئت علمی بلند شد و گفت: «قربان با همه احترامی که برای شما قائلم برایم سؤالی پیش آمده است، چرا می‌خواهید این کار را انجام بدهید، همسرتان حتی شما را نمی‌شناسد.»

رئیس دانشگاه به چشم‌های آن مرد نگاه کرد و گفت: «من پنجاه سال پیش به این زن تعهد داده‌ام، شاید من را به خاطر نمی‌آورد؛ اما من او را می‌شناسم.» ما در روابط خود نیز به چنین تعهداتی احتیاج داریم.

جالب است، خداوند پدر و همسر را موظف کرده است خانواده را کنار همدیگر نگه دارند. کلمه همسر در زبان لاتین به معنی «قیدوبند + خانه» است. به یک تسمه یا یک نوار بیندیش که چیزی را درون خود نگه می‌دارد.

یک مرد خوب باید برای همسر و خانواده‌اش این چنین باشد. سلیمان زیرک‌ترین مرد دنیا بود. کتاب احکام خردمندان او مرد را تشویق می‌کرد تا به چشمان همسر خود نگاه کند و بگوید: «زنان زیبای بسیاری در جهان وجود دارند؛ اما تو از همه آن‌ها بهتری.» سلیمان روز خود را با تشویق و تحسین همسرش شروع می‌کرد.

آقایان، تصور کنید اگر همه ما این‌طور از همسرانمان تعریف می‌کردیم، روابط ما چقدر و چگونه بهبود می‌یافت.

برخی خانم‌ها در طول سال یک عبارت تحسین‌برانگیز هم نمی‌شنوند، نه به این دلیل که لیاقت شنیدن آن را ندارند، بلکه در واقع کسی از آن‌ها قدردانی نمی‌کند. تمام آنچه می‌شنوند خطاها و اشتباهاتشان است، اینکه چرا غذا خوب نبود یا چرا بچه‌ها این‌قدر سروصدا می‌کنند.

هنگام صحبت کردن با همسرت به دقت مراقب کلمات و لحن صدای خود باش. آیا تمام



مدت غر می زنی و خطاهای او را گوشزد می کنی یا تو هم مثل سلیمان هستی، او را خوشبخت می کنی، به او انگیزه می دهی و روحیه اش را بالا می ببری؟

یک کلمه حرف حساب

سرود سلیمان یک داستان عاشقانه در کتاب مقدس است. سلیمان در هشت بخش کوتاه، چهل بار از همسرش تعریف کرده و قدرت، زیبایی و هوش او را روی کاغذ آورده است.

چاک به من گفت: «خب جوئل تو همسر را نمی شناسی، مشکل از اوست. همیشه بحث می کند. کنار آمدن با او آسان نیست.» پاسخ دادم: «شاید این طور باشد چاک؛ اما اگر تعریف کردن از او را شروع کنی و به او بگویی که چقدر زیباست و چه اندازه از داشتن او در زندگی خوشحال هستی، وقتی درباره خوبی ها حرف بزنی او نیز خوبی هایش را بروز می دهد؛ اما اگر درباره منفی ها صحبت کنی فقط رفتارهای نادرست خواهی دید. به خودت بستگی دارد.»

آقایان یاد بگیرید در مورد همسران با لحنی سرشار از برکت صحبت کنید تا ببینید که او وارد مرحله جدید می شود و به این تعریف و تمجید واکنش نشان می دهد. لازم نیست واژگان تو شاعرانه، خیال انگیز و ژرف باشد. ساده اما صادقانه به او بگو: «تو یک مادر عالی برای فرزندانمان و همسری عالی برای من هستی. من بسیار خوشبختم که همیشه می توانم روی تو حساب کنم.»

**\* وقتی از خوبی های او صحبت کنی او خوبی های بیشتری را بروز**

**می دهد. \***

اگر با همسرت مثل یک ملکه رفتار کنی او تمایل بیشتری نشان می دهد تا با تو مانند یک پادشاه برخورد کند. در مقام یک همسر باید بدانی که همسرت به مهر و محبت و تأیید تو احتیاج دارد.

شاید بگویی: «خب جوئل من آن قدرها رمانتیک نیستم. اصلاً نمی توانم از این کلمات احساساتی استفاده کنم.»

اگر می خواهی یک ازدواج سالم داشته باشی باید بدانی تعریف و تمجید یک گزینه نیست، بلکه یک ضرورت است. مانند سلیمان عادت کن به همسرت نگاه کنی و بگویی تو زیبایی،

خوشحالم که در زندگی من هستی. زنان زیبای بسیاری در جهان وجود دارند؛ اما تو از همه آنها برتری.

اگر ویکتوریا با چهره‌ای غمگین، موهایی پریشان و لباس‌هایی کثیف و چروکیده در انظار عمومی ظاهر شود این سرووضع و رفتار او تأثیر بدی روی من خواهد گذاشت. باید زندگی‌ام را بررسی کنم و از خودم بپرسم آیا من با او درست رفتار می‌کنم؟ آیا پیش من احساس امنیت می‌کند؟ آیا می‌داند که باعث افتخار من است؟

آقای عزیز تو باید به همسرت نگاه کنی و ببینی تا چه اندازه شکوه و جلال تو را نمایان می‌کند. همسرت باید قوی، مطمئن، محکم، زیبا، سرزنده و سالم باشد. باید این ویژگی‌ها را در لبخند او ببینی. باید متوجه شوی چگونه از خود مراقبت می‌کند.

یکی از اعضای تیم بسکتبالی که در آن بازی می‌کردم به همسر خود احترام نمی‌گذاشت. پس از بازی همیشه چنین جملاتی را به کار می‌برد خب به خانه می‌روم تا زن پیرم را ببینم.

حیرت‌زده با خودم فکر می‌کردم اگر در مورد همسرش چنین افکاری دارد پس در مورد خودش هم همین‌طور فکر می‌کند، زیرا همسرش نمایانگر شکوه و جلال اوست. لبخند زدم و گفتم: «من می‌خواهم به خانه بروم تا ملکه ویکتوریا را ببینم.» درست است! ویکتوریا ملکه خانه ماست. وقتی او را ملکه خطاب می‌کنم، پس خودم پادشاه هستم و این مسئله باعث خوشحالی من است. همان‌طور که در ضرب‌المثل‌ها آمده است، او همسرش را تحسین کرد، فرزندان‌ش نیز او را ستودند. ۳۳ بدون شک وقتی یک مرد از همسرش تعریف می‌کند فرزندان‌ش هم شیوه او را پیش خواهند گرفت. نحوه برخورد مرد با همسرش تأثیری خیره‌کننده بر میزان احترام و بزرگداشت مادر خواهد داشت. فرزندان تو ناخودآگاه لحن صدا، زبان بدن و رفتارهای شخصی تو را تکرار می‌کنند. پدر عزیز، دخترت به احتمال زیاد با کسی شبیه خودت ازدواج خواهد کرد. اگر مغرور و بی‌اعتنا هستی، گستاخانه صحبت می‌کنی و همسرت را با گفته‌هایت می‌آزاری، پس جای تعجب ندارد که دخترت نیز به شخصی با همین ویژگی‌ها متمایل شود. فهمیده‌ام باید طوری با همسرم رفتار کنم که می‌خواهم در آینده با دخترم رفتار شود. مادر عزیز، باید همان‌طور با همسرت رفتار کنی که دلت می‌خواهد با پسرانت برخورد کنند. آقای محترم، در خودرو را برای همسرت باز کن، صبح برایش قهوه درست کن، عشق، احترام و محبت خود را به همسرت نشان بده. از یک تن شنیدم اگر مردی در خودرو را برای همسرش باز کند یا خودرواش جدید است یا

همسرش! شاید لازم باشد به جامعه‌ای بازگردیم که مردان را به احترام گذاشتن تشویق می‌کند. شاید کسی بگوید: «اگر این گونه رفتار کنم دوستانم فکر می‌کنند زن ذلیل هستم. روزگارم را سیاه می‌کنند.» اگر این طور است، احتمالاً باید دوستان تازه‌ای پیدا کنی. مردانگی یک مرد با باز کردن در خودرو برای همسرش کاهش نمی‌یابد. نر بودن ضرورتاً باعث مردانگی نیست. احترام و بزرگ‌منشی از تو مرد می‌سازد. مراقبت از همسر و فرزندان تو را مرد نشان می‌دهد. هر وقت در مورد همسر و بچه‌هایت حرف‌های خوشایند بزنی یک مرد واقعی هستی. قبول دارم شاید در چنین موقعیتی بزرگ نشده باشی؛ اما می‌توانی استاندارد تازه‌ای تعیین کنی. می‌توانی استثنا باشی. در فرایند تولید مثل پدر جنسیت فرزند را مشخص می‌کند. زن دو کروموزوم X و مرد یک کروموزوم X و یک کروموزوم Y دارد. اگر پدر یک کروموزوم X به مادر بدهد، جنین دختر می‌شود و اگر کروموزوم Y بدهد پسر. مادر جنسیت بچه را تعیین نمی‌کند. هویت فرزند از پدر می‌آید. پدر عزیز، باید کاملاً مطمئن شوی که فرزندت را تأیید می‌کنی. تو تأثیری شگفت‌انگیز بر آن‌ها داری. هر روز علاوه بر همسرت برای فرزندان هم برکت بطلب. به چهره آن‌ها نگاه کن و بگو به شما افتخار می‌کنم. به نظرم شما عالی هستید. هیچ کاری نیست که نتوانید انجام دهید. فرزندان به این تأیید احتیاج دارند. تو به آن‌ها کمک می‌کنی هویت خود را بیابند. اگر در مقام یک پدر خیلی مشغول کار باشیم هیچ وقت برای فرزندانمان آماده نیستیم، اگر قبل از اینکه آن‌ها را تأیید کنیم قصد اصلاح رفتارهای شان را داشته باشیم، فرزندان ما به اندازه کافی قوی و محکم نخواهند بود.

مسلماً به دلیل مسئولیت‌های دیگر، پدر نمی‌تواند همیشه برای فرزندان‌ش وقت بگذارد، با وجود این تمام تلاش خود را بکن تا اولویت‌های صحیح داشته باشی. هیچ موفقیتی در محل کار نمی‌تواند ضعف حضور تو را در خانه جبران کند. مردان بسیاری را دیده‌ام که در تجارت و شراکت موفقیت‌های بزرگی کسب کردند؛ اما در رابطه با فرزندان خود ناکام مانده‌اند. فرزندان آن‌ها بدون الگوی پدر بزرگ می‌شوند. پدران عزیز، به جای اینکه فرزندان‌تان را به کلیسا بفرستید، خودتان آن‌ها را ببرید، هر وقت توانستید در مسابقات فوتبال آن‌ها حضور داشته باشید، دوستان آن‌ها را بشناسید، به موزیک مورد علاقه آن‌ها گوش دهید. بچه‌ها منتظر هدایت و راهنمایی هستند. وقتی آن مرد جوان می‌خواهد دخترت را به یک ملاقات دعوت کند، اولین فرد جلوی در باش. بگذار بداند در این خانه یک مرد از این خانم جوان مراقبت می‌کند. والدین عزیز، ما باید برای فرزندان خود مبارزه کنیم. اگر برای

آن‌ها بجنگیم خداوند برای ما خواهد جنگید. یکی از دوستان قدیمی‌ام برایم تعریف می‌کرد در زمان نوجوانی معتاد بود. برایم عجیب بود، زیرا او را به خوبی می‌شناختم و همیشه از او به‌عنوان یک بچه خوب یاد می‌کردم. او اصلاً شبیه معتادها رفتار نمی‌کرد. او گفت: «آره جوئل، پدر و مادرم من را معتاد کردند تا هر یکشنبه به کلیسا بروم. آن‌ها باعث شدند به مدرسه روزهای یکشنبه اعتیاد پیدا کنم. آن‌ها من را به مطالعه کتاب مقدس معتاد کردند!» او خندید و ادامه داد: «آن مواد هنوز در رگ‌هایم جریان دارد و روی تمام حرف‌ها و رفتارهایم تأثیر گذاشته است.»

سال‌ها پیش در بزرگ‌ترین مسابقات اختصاصی افریقای جنوبی شمار بسیاری از فیل‌ها را گردآوری کردند. نگهبانان تصمیم گرفتند سیصد فیل جوان را از والدین و فیل‌های بالغ دیگر جدا کنند.

این فیل‌ها دور از خانواده به یک پارک ملی دیگر منتقل شدند. آن پارک جدید قلمروی مطلق کرگدن‌های سفید بود. کرگدن‌ها به‌طور طبیعی دشمن نداشتند. هیچ چیز آنجا نبود، هیچ شیر، ببر یا خرسی وجود نداشت. کرگدن به‌شدت قدرتمند است، بنابراین نگهبانان گمان کردند ادغام کرگدن‌ها و فیل‌ها مشکلی در پی نخواهد داشت. به‌مرور زمان اجساد کرگدن‌ها در بیشه‌ها یافت شد و آن‌ها متوجه نمی‌شدند چه اتفاقی در حال افتادن است، پس دوربین‌های مداربسته نصب کردند تا نظارت کنند. در کمال حیرت متوجه شدند فیل‌ها دور از پدر و مادر خویش دسته‌هایی تشکیل داده‌اند و وحشیانه به کرگدن‌ها حمله می‌کنند. این حمله از روی غریزه خدادادی فیل‌ها نبود، بلکه حضور نداشتن والدین باعث رقم خوردن این رویداد عجیب و کشنده شده بود. باور دارم چنین مخمصه‌ای کودکان ما را هم تهدید می‌کند. مشکلات فرزندان ریشه در فقدان الگوی مثبت دارد. آن‌ها کسی را ندارند که برای‌شان خیر و برکت بطلبد و دعای خیر بکند، پدر و در بسیاری از موارد مادر سالم و مثبتی ندارند. منظور این نیست که این کودکان اصلاح نمی‌شوند. نکته ساده‌ای وجود دارد، کودکان بعضی از کارها را در حضور والدین خود انجام نمی‌دهند.

ما وظیفه داریم کودکان بدسرپرست را دریابیم. شاید بتوانی به آن‌ها مشاوره بدهی. اگر می‌خواهی واقعاً عاقبت به خیر شوی فقط برای خانواده خودت نجنک، برای دیگران هم مبارزه کن. جای خالی پدر یا مادر آن‌ها را پر کن. وقتی فرزند خودت را به تماشای بیسبال می‌بری آن بچه بدسرپرست را هم ببر. به کودکان دیگر هم سر بزن. به آن‌ها کمک کن

هویت خود را پیدا کند.

مندی در خانواده‌ای ناکارآمد بزرگ شد. پدرش هیچ وقت خانه نبود و مادرش درگیر خیل مشکلات شخصی‌اش بود. مندی در نوجوانی برادر کوچک خود را بزرگ می‌کرد. به چشم دیگران، مندی به خوبی این اوضاع را مدیریت می‌کرد؛ اما در واقع او نیازمند کمک بود. روزی یکی از هم‌کلاسی‌هایش به او گفت پدرش یک رستوران فست فود دارد و پیشنهاد کرد: «مندی به ما سر بزن. شاید پدرم بتواند شغلی به تو بدهد.» مندی قبول کرد و آن آقای محترم شغل خوبی به او داد و دخترک را زیر پر وبال خود گرفت. مراقبش بود تا بنزین خودرواش را پر کرده باشد و در مدرسه به خوبی عمل کند و غیره... شاید حتی متوجه نبود؛ اما جای خالی پدر را برای مندی پر کرده بود. سال‌ها بعد هنگامی که مندی می‌خواست ازدواج کند پدر واقعی‌اش را پیدا نکرد، حدس بزن چه کسی مندی را همراهی کرد؟ درست است؛ همان صاحب رستوران. او برای مراقبت از مندی وقت گذاشت. هم برای خانواده خودش هم برای فرزند یک تن دیگر مبارزه کرد. امروزه به برکت حضور آن مرد، مندی سالم و سلامت است و با خوشحالی ازدواج کرده است. برای خانواده خودت به پا خیز سپس برای کسانی که به خواهر، برادر، پدر و مادر نیاز دارند «خانواده» باش. وقتی برای دیگران وقت می‌گذاری خداوند همه چیز را برایت فراهم می‌کند.

## فصل ۱۴: روی روابطت سرمایه گذاری کن

«بچه‌ها لطفاً یک لحظه» تری با گفتن این جمله خودرواش را کنار خیابان متوقف کرد تا از دستگاه خودپرداز پول بگیرد. او ادامه داد: «باید کمی پول بگیرم و بعد به راهمان ادامه بدهیم. خوشحالم دعوت من را برای مسابقه فوتبال قبول کردید.» تری رمز عبور را وارد کرد، پس از درج مبلغ دویست دلار، دستگاه غیرغیژ کرد و چند ثانیه بعد یک برگه کاغذ بیرون داد... اما پولی در کار نبود. تری برگه را گرفت، آن را خواند و به سرعت در جیبش گذاشت و گفت: «دستگاه احمق! این وسیله‌ها هیچ وقت درست کار نمی‌کنند. کسی پول نقد دارد؟» یکی از اعضای گروه از صندلی عقب گفت: «او هوم، البته داریم، مشکلی نیست، پول

زیادی دارم و می‌توانم تا دوشنبه به تو قرض بدهم». دوستان تری نگاه معناداری به یکدیگر انداختند. آن‌ها می‌دانستند تری به چه علت نتوانست پول بگیرد. او حساب خود را پر نکرده بود. تری تظاهر می‌کرد بخشنده‌ای سخاوتمند است؛ اما در واقع گیرنده‌ای خودخواه بود. اگر می‌خواهی رابط‌ها ت پیشرفت کند باید روی آن سرمایه گذاری کنی. باید بخشنده باشی نه گیرنده. هر جا می‌روی تلاش کن در زندگی مردم حساب عاطفی باز کنی، به آن‌ها انگیزه بدهی، شخصیت آن‌ها را بسازی و کمک کنی تا احساس بهتری به خودشان داشته باشند. می‌دانم همیشه آسان نیست. وقت گذراندن با برخی افراد دشوار است، زیرا می‌خواهند انرژی و شور زندگی را از تو دریافت کنند.

آن‌ها آدم‌های بدی نیستند؛ فقط باعث می‌شوند انرژی‌ات تحلیل برود. آن‌ها همیشه مشکل دارند، همواره با یک بحران اساسی روبه‌رو هستند. آن‌ها متقاعد شده‌اند که حتماً به کمک احتیاج دارند. دائم حرف می‌زنند، آن قدر که حتی نمی‌توانی کلمه‌ای برخلاف آن‌ها حرف بزنی. وقتی گفت و گوی شما تمام می‌شود احساس می‌کنی انرژی عاطفی‌ات ته کشیده است. آدم‌های مشکل دار حساب‌های مثبت باز نمی‌کنند. آن‌ها به حدی مشغول هستند که وقت سرمایه گذاری ندارند. لطفاً سوء تفاهم نشود. گاهی وقت‌ها انسان ناامید و افسرده می‌شود. همه ممکن است یک روز بد داشته باشند؛ اما اگر این مسئله هر روز تکرار شود به معضل تبدیل می‌شود. اگر همیشه انرژی اطرافیان را تباه می‌کنی نمی‌توانی رابطه دوستی خود را پیش ببری.

بگذار مسئله‌ای را با تو در میان بگذارم، شاید دوستان هرگز این را به تو نگویند: اعضای خانواده، دوستان و همکاران نمی‌خواهند همیشه به مشکلات تو گوش بدهند. آن‌ها هم مسائل خودشان را دارند. بدون شنیدن غرغره‌های تو هم بار زیادی را به دوش می‌کشند. اگر همیشه در مورد مشکلات، بد رفتاری‌های افراد و شرایط ناگوار صحبت کنی، راه خودخواهی را پیش گرفته‌ای. تلاش کن این طرز فکر را تغییر بدهی و دیگر با دیدن اطرافیان این جمله را به زبان نیاوری، «چه کاری از دست برمی‌آید؟» این جمله را عوض کن، «چطور می‌توانم به دیگران کمک کنم؟ می‌توانم زندگی‌ات را بهتر کنم؟ چگونه می‌توانم به تو انگیزه بدهم؟» حساب عاطفی دیگران را پر کن نه اینکه دائم از آن‌ها انرژی بگیر.

دوست دارم رابطه‌هایم را به «بانک حساب عاطفی» تشبیه کنم. برای اعضای خانواده،

شرکای تجاری، دوستان، رهگذران و هر کسی که می‌شناسم یک حساب عاطفی باز می‌کنم. حتی با نگهبان شرکت، متصدی پمپ‌بنزین و گارسون رستوران هم حساب عاطفی دارم و هر بار که آن‌ها را می‌بینم به این حساب واریز یا از آن برداشت می‌کنم. چگونه به این حساب واریز می‌کنی؟ شاید به سادگی قدم زدن و فشردن دست کسی باشد، «امروز چطوری؟ صبح به خیر، از دیدنت خوشحالم.»

همین که باعث شدی احساس اهمیت کند حساب عاطفی را پر کرده‌ای. مهربانی‌ات اطمینان و احترام می‌آورد. با لبخند زدن، قدردانی، دلسوزی و خوش رفتاری در موقعیت‌های روزمره این حساب را پر کن.

وقتی از دیگران تعریف و تمجید کنی به این حساب افزوده می‌شود، به همکارت بگو چقدر خوب ارائه دادی عالی بود، به همسرت بگو می‌دانم برای خانواده زحمت می‌کشی و از تو متشکرم یا تو باعث شدی زندگی لذت‌بخش باشد. با گفتن این جملات هم از آن‌ها تعریف کرده‌ای هم به حساب مشترکتان افزوده‌ای.

همسرت را در آغوش بگیر و احساسات را ابراز کن، با بچه‌ها وقت بگذران، وقتی دخترت پیانو می‌نوازد به او گوش بده و اسکیت‌بازی پسرت را در پارک تماشا کن.

چشم‌پوشی از اشتباه‌ها هم نوعی افزودن به حساب بانکی است. شاید یکی از همکارانت پر خاشگر باشد و برای مسائل بی‌اهمیت پا روی خرخرهات بگذارد، به جای تلافی، او را رها کن و وقتی روز بعد از تو عذرخواهی می‌کند می‌توانی بگویی: «یک ذره هم نگران نباش، من همان موقع تو را بخشیدم. دیگر اصلاً به آن موضوع فکر نکردم و می‌دانم خود همیشه‌گی‌ات نبودی.»

وقتی چنین شیوه‌ای را پیش‌گیری سپرده عظیمی در آن حساب خواهی داشت، موجودی تو به‌طور چشمگیری افزایش می‌یابد. شاید یک روز مضطرب و نگران باشی یا با او درست برخورد نکنی؛ اما موجودی حسابت آن‌قدر زیاد است که مسئله ختم به خیر می‌شود.

چگونه از این حساب‌ها برداشت می‌کنیم؟ با رفتارهای خودخواهانه. وقتی فقط به خواسته‌ها و احتیاجات شخصی خودت فکر می‌کنی ناچار از حساب روابطت برداشت کرده‌ای. وقتی برای دیگران وقت نمی‌گذاریم تمام حساب عاطفی را خالی می‌کنیم. وارد اداره می‌شوی، مستقیم جلوی پذیرش می‌ایستی، لبخند نمی‌زنی، حتی به آن کارمند توجه نمی‌کنی. مهم

نیست چه بهانه‌ای بیاوری، حواست پرت باشد یا پرخاشگر شده باشی، در هر دو صورت این بی‌اعتنایی درست نیست، تو از این حساب برداشت و شخصیت خود را در نگاه او کوچک کردی.

از روش‌های دیگر برداشت از حساب عاطفی می‌توان به نبخشیدن و متعهد نبودن اشاره کرد. وقتی کسی شایستگی دارد اما از او تعریف نمی‌کنیم، حساب خود را خالی کرده‌ایم. شاید کسی زحمت کشیده و به تو خوبی کرده است، مهربانی او را تضمین شده ندان.

از او تشکر نمی‌کنی، سرت شلوغ است یا بدتر از آن، آن‌قدر خودت را دست‌بالا گرفته‌ای که قدردانی کردن از محبت دیگران را کسر شأن خود می‌دانی. این کار به منزله برداشت از حساب است.

مشکل بسیاری از روابط خالی بودن حساب بانکی عاطفی است و هنگامی که خطا کرده‌ایم و نیازمند گذشت، دلسوزی و فرصت دوباره هستیم، هیچ اعتباری در حساب خود نداریم. پس همیشه با اضطراب به سر می‌بریم. مسائل جزئی بزرگ می‌شوند، باید مراقب تک‌تک حرف‌های مان باشیم، چون گذشتی در کار نیست؛ ما منابع را تمام کرده‌ایم و اتفاقات کوچک یک‌مرتبه شدت می‌گیرند.

برای مثال یکی از اشتباهات فرزند نوجوانت را اصلاح می‌کنی و یک‌باره با پرخاشگری مواجه می‌شوی: تو چه کسی هستی که این حرف را به من می‌زنی؟ مجبور نیستم به تو گوش کنم. این جملات نشان می‌دهد حساب تو ته کشیده است. جایی برای اطمینان باقی نگذاشتی، علاقه‌ای به من نشان ندادی و احساس نمی‌کنم برایت اهمیت داشته باشم. او می‌گوید تو می‌خواهی برداشت کنی؛ اما حساب خالی است و این اواخر اصلاً چیزی واریز نکرده‌ای.

این موقعیت یک‌شبه ایجاد نمی‌شود. نوجوان یک روز صبح از خواب بلند نمی‌شود و تصمیم نمی‌گیرد که دیگر هیچ احترامی برای والدین قائل نشود. او سال‌ها به خواسته‌های خود نرسیده است و سرمایه‌ای در حساب او و پدر و مادرش باقی نمانده است.

اگر می‌خواهی کسی را اصلاح کنی یا از او انتقاد سازنده کنی، باید مطمئن شوی حساب مشترکتان پر باشد و از قبل بدانی که او برای تو احترام قائل است.



هنگام تربیت فرزندان از خود پرس: «آیا او را تشویق کرده‌ام؟ تا به حال از من تعریفی شنیده است؟ آیا به علایق او احترام گذاشته‌ام یا فقط از این حساب برداشت می‌کنم؟» اگر تمام جملاتی که فرزندت شنیده است این باشد که «اتاق را تمیز کن! تکلیفت را بنویس! زباله‌ها را بیرون ببر! لباس را صاف کن! ساعت ده خانه باش...» پس فقط از این حساب برداشت می‌کنی. بیا با این قضیه روبه‌رو شویم: والدین باید در سال‌های نوجوانی از این حساب برداشت کنند؛ اما به شرطی که از قبل آن را پر کرده باشند. باید سرمایه‌گذاری کنی و این رابطه را پرورش بدهی تا اطمینان حاصل شود.

پدری را می‌شناختم که با فرزند نوجوانش به شدت مشکل داشت. به نظر می‌رسید اصلاً با یکدیگر نمی‌ساختند، سلیقه مشترک نداشتند و نمی‌توانستند ارتباط برقرار کنند. پسر یک ورزشکار طلایی بود و پدر به تجارت خود علاقه داشت، تمام مدت مشغول کار بود و به ندرت مسابقه‌های فرزندش را تماشا می‌کرد. به مرور زمان رابطه آن‌ها خراب‌تر شد.

یک روز پدر متوجه شد باید تغییراتی ایجاد کند و فهمید برای اینکه احترام او را به دست بیاورد و بتواند با او صحبت کند باید به این حساب عاطفی بیفزاید. می‌دانست پسرش طرف دار دو آتشه بیسبال است، پس با وجود اینکه خودش به این بازی اهمیتی نمی‌داد تصمیم گرفت یک ماه کامل مرخصی بگیرد و همراه پسرش تمام مسابقات مهم لیگ را تماشا کنند. سفر به شهرهای متعدد امریکا هزینه‌بر و وقت‌گیر بود؛ اما به شفا و ترمیم این رابطه می‌ارزید. مسافرت یک‌ماهه آن‌ها نقطه عطفی در رابطه پدر و پسر بود. پس از بازگشت، یکی از شرکای تجاری مسئله را فهمید و حیرت کرد. او از شریک خود پرسید: «واقعاً بیسبال دوست داری؟» مرد پاسخ داد: «نه، حتی یک درصد؛ اما واقعاً عاشق پسر هستم.»

روی روابط با فرزندان سرمایه‌گذاری کن، شاید نتوانی مثل این پدر هزینه کنی؛ اما می‌توانی برای پسر وقت بگذاری و اجازه بدهی دخترت متوجه شود مراقبش هستی. این حساب‌ها را همیشه پر نگه دار.

## پیش از برداشت کردن واریز کن

وقتی دیگران متوجه شوند برای تو اهمیت دارند، طرف آن‌ها هستی و خوبی‌شان را می‌خواهی، واکنش‌های جالبی نشان می‌دهند. معمولاً هنگامی که بفهمند قصد محکوم

کردن آن‌ها را نداری، نمی‌خواهی شخصیتشان را بکوبی و باعث نمی‌شوی حس بدی به خودشان پیدا کنند، مشتاقانه تغییر خواهند کرد. اگر اصلاح کردن اصولی باشد، همیشه سبب می‌شود خود شخص رفتاری بهتر را پیش بگیرد.

اغلب بعد از برنامه‌های لیک وود یا سخنرانی‌های ویژه در سراسر کشور، من و ویکتوریا در مورد اتفاقاتی که افتاد و بخش‌هایی که می‌توانستیم بهتر باشیم با یکدیگر صحبت می‌کنیم. وقتی پیشنهاد یا انتقاد سازنده داشته باشیم به محض اینکه سوار خودرو شدیم شروع نمی‌کنم که خب ویکتوریا، اگر آن حرف را نمی‌زدی بهتر بود، کاش مثل من عمل می‌کردی. نه، وقتی پیشنهادی دارم و احساس می‌کنم به او کمک می‌کند، همیشه با یک جمله مثبت شروع می‌کنم. می‌گویم: «ویکتوریا عالی بودی. برای مردم از بطن زندگی حرف زدی. آن نکته‌ای که گفתי بسیار خوب بود. کاملاً واضح بیان کردی، آن مثالی که آوردی مفید بود؛ اما شاید دفعه بعد اگر مکث بیشتری کنی، تأثیرگذارتر باشد و از این هم بهتر عمل کنی.»

وقتی با جمله مثبت شروع می‌کنم او هم جبهه نمی‌گیرد و تمایل دارد پیشنهادم را بررسی کند. او نیز در مورد حوزه‌هایی که باید پیشرفت کنم همین شیوه را پیش می‌گیرد. به جای محکوم کردن، تصمیم گرفته‌ایم همدیگر را تشویق کنیم.

**\* سی ثانیه اول هر گفت‌وگو، یک ساعت بعد آن را مشخص می‌کند.\***

اگر پر کردن حساب عاطفی را اولویت قرار بدهی، موقع پیشنهاد دادن و اصلاح رفتار دیگران با مشکلات دیگری روبه‌رو خواهی شد. در واقع کارشناسان می‌گویند سی ثانیه اول هر گفت‌وگو، یک ساعت بعد آن را مشخص می‌کند. پس وقتی می‌خواهی در مورد مسائل مهم صحبت کنی یا مسئله‌ای پیش آمده و ممکن است گفت‌وگویی تنش‌زا در پی باشد، همیشه با جملات مثبت شروع کن.

مطمئن شو برای مطرح کردن آن مسئله زمان مناسب است. از قبل درباره نحوه شروع گفت‌وگو فکر کن، از لحن صدایت آگاه باش، حواست به زبان بدنت باشد و مسئله را به شیوه‌ای خوشایند و همراه با محبت مطرح کن.

هنگام بهبود یک رابطه اگر کلام یا رفتار به گونه‌ای باشد که طرف مقابل حالت تدافعی به خود بگیرد، در واقع در رسیدن به هدف خود شکست خورده‌ای. او مقصود کلام تو را درک نخواهد کرد، ممکن است آزرده‌خاطر شود یا اشتباهات خود را به رو بیاورد، «تو چه کسی

هستی که این حرف را به من می‌زنی؟ تو از من بهتر نیستی! فکر می‌کنی خودت بی‌عیب و نقصی؟» اگر گفت و گو را به گونه‌ای بهتر شروع کنیم، این آشفتگی‌ها پیش نخواهد آمد.

پژوهش‌ها نشان می‌دهد برای از بین بردن یک گفت‌وگوی عاطفی با بار منفی باید پنج گفت‌وگوی مثبت کرد.

به عبارت دیگر، قبل از اینکه از کسی انتقاد کنی مطمئن شو که پنج بار از او تعریف کرده‌ای. متأسفانه امروزه نسبت تعریف به اصلاح در جامعه برعکس است. در برابر هر کار درست پنج بار اشتباهاتمان را گوشزد می‌کنند و جای تعجب ندارد رابطه‌های ما آن‌طور که باید نیست و حساب‌های ما اعتبار ندارد.

**\* برای از بین بردن یک گفت‌وگوی عاطفی با بار منفی باید پنج گفت‌وگوی مثبت کرد.\***

وقتی دیگران را اصلاح می‌کنیم هیچ‌وقت نباید شخصیت آن‌ها را کوچک کنیم و باعث شویم احساس بی‌اهمیتی به آن‌ها دست بدهد. در محل کار این حرف‌ها را نزن، «این دیگر از کجا به ذهنت رسید؟ چه کسی این ایده بی‌خود را مطرح کرده است؟» در عوض تلاش کن همیشه بهترین جنبه هر پیشنهادی را پیدا کنی، حتی اگر به کار نیاید. گاهی اوقات یک تن در سازمان ما یک پروژه جدید را شروع می‌کند و به بن‌بست می‌خورد و می‌دانیم که نباید به آن ادامه دهیم. وقتی این اتفاق می‌افتد همیشه به همه می‌گوییم که پروژه‌های من هم شکست خورده‌اند، طرح‌هایی که فکر می‌کردم اوج بگیرند به دلایل متفاوت حتی از روی زمین بلند هم نشدند. می‌خواهم همکارم بداند من هم با این مشکل روبه‌رو بوده‌ام. هرگز نباید دیگران را برای تلاش‌هایی که به شکست منجر شده‌اند کوچک کنیم. هیچ‌وقت نباید کسی را بگوییم. فرقی نمی‌کند همسرمان باشد یا همکار یا فرزند، به مردم احترام بگذارید.

این را بدان، عشق حقیقی از خطاها چشم‌پوشی می‌کند. اگر اشتباه کردی تو را متهم نمی‌کند. عشق واقعی بهترین وجه هر کس را می‌بیند. اگر می‌خواهی سرمایه‌گذاری هنگفت در حساب خود کنی، وقتی کسی اشتباه می‌کند و خودش از آن باخبر است، از گاه کوه نسا، فرزندان را مقابل اعضای خانواده و دوستان شرمندانه نکن، کارمند را جلوی همکارانش تحقیر نکن و اگر مجبور هستی در مورد مسئله‌ای نظر بدهی، این کار را خصوصی انجام بده

و تلاش کن آبروی آنها حفظ شود. آشکار کردن خطا و شرمنده کردن یک تن در برابر دیگران هیچ نفعی ندارد. شاید کسی تو را آزرده است، شاید گاهی وسوسه می‌شوی تا تلافی کنی؛ اما اگر تسلیم این وسوسه شوی در درازمدت آن رابطه را از دست خواهی داد. وقتی می‌توانستی به سادگی چشم‌پوشی کنی اما آن فرد را خجالت زده کردی، حساب خود را خالی کرده‌ای و احساس اعتماد و صداقت را از بین برده‌ای.

سال‌ها پیش وقتی کالین پاول برای رئیس‌جمهور رونالد ریگان کار می‌کرد، او و برخی از اعضای کابینه سیاست جدیدی را در پیش گرفتند. آنها هیجان‌زده بودند و با رئیس‌جمهور ملاقاتی ترتیب دادند تا جزئیات را برای او شرح دهند.

ژنرال پاول برای ایده‌ای که به ذهنش رسیده بود به خود می‌بالید. او درباره مفید بودن سیستم پیشنهادی توضیحاتی ارائه داد؛ اما رئیس‌جمهور قانع نشد. او بعضی ایرادهای طرح را می‌دید و پاول را به چالش می‌کشید. سرانجام با وجود اینکه ناراضی بود تصمیم گرفت به ژنرال اعتماد کند و سیاست جدید را بپذیرد.

متأسفانه این اشتباهی بزرگ بود. آن طرح کاملاً شکست خورد و خرابی‌های بسیاری به بار آورد. در یک همایش خبری گزارشگران با طرح سؤال‌های کوبنده علت این مسئله را جویا شدند.

سرانجام یکی از آنها سؤال کرد: «آقای ریگان این طرح از خودتان بود؟» پاول آرزو می‌کرد کاش این پرسش را مطرح نمی‌کردند. ریگان بدون کوچک‌ترین تردیدی پاسخ داد: «من مسئولیت کامل این طرح را به عهده می‌گیرم.» پاول با چشمان اشک‌آلود در گوشه اتاق ایستاده بود. ریگان سرمایه‌هنگفتی را به این حساب واریز و از اعتبار پاول محافظت کرده بود و اشتباه او را پوشانده بود. ژنرال پاول درحالی که اتاق را ترک می‌کرد به یکی از اعضای کابینه گفت: «برای این مرد هر کاری انجام می‌دهم.»

یاد بگیر برای تجربه رفاقتی طولانی، اگر اعضای خانواده و دوستان مرتکب اشتباه شدند صادقانه و مبنی بر اطمینان از آنها حمایت کنی. گذشت داشته باش حتی اگر اشتباه از تو نیست. بزرگ‌تری کن. تمام تلاش خود را بکن تا از اعتبار افراد محافظت کنی. وقتی موقعیت پیش آمد کسی را شرمنده نکن.

مسئلاً از شرارت‌ها چشم‌پوشی نمی‌کنیم یا خطاهای عمدی را نمی‌پوشانیم؛ اما هر وقت که

اشتباه سهوی رخ داد تلاش کن به دقت و با درستی از آن رابطه مراقبت کنی.

هر جا می رویم باید سرمایه گذاری کنیم؛ در مغازه خواروبارفروشی، زمین فوتبال، مدرسه یا اداره. عادت کن بذریکی را در زمین زندگی مردم بکاری.

همیشه کاری کن دیگران احساس بهتری به خودشان پیدا کنند. این را وظیفه خود بدان، به مردم علاقه نشان بده، برای آن‌ها وقت بگذار و اجازه بده متوجه شوند برای تو مهم هستند. بگذار بفهمند برای تو خاص هستند. هنگام ترک محل کار سریع سمت پارکینگ نرو. چند دقیقه وقت بگذار و از آن متصدی بپرس: «امروز چه کار می کنی؟ حالت چطور است؟ چقدر خوشحالم بخشی از این شرکت هستی.» او را تشویق کن؛ اجازه بده احساس کند مهم است؛ کمک کن بفهمد به او اهمیت می دهی.

یاد بگیر دیگران را تحسین کنی و واژه متشکر را به کار ببری. فقط صرف اینکه دیگران در محیط کار زیر دست تو هستند باعث نمی شود خودت را از تعریف و تمجید معاف کنی، «خب جوئل، من حقوق خوبی به او می دهم. لازم نیست او را لوس کنم.» یا «به اندازه کافی مالیات می دهیم. چرا از پلیس تشکر کنیم؟» «نباید از آن معلم قدردانی کنیم. او وظیفه خود را انجام می دهد.» نه، یاد بگیر در زندگی دیگران سرمایه گذاری کنی.

کمی پیش در حیاط خانه ام مشغول کار بودم. صبحی گرم و شرجی بود. پس برای آب خوردن داخل خانه آمدم. در طول راه رفتگرهایی را دیدم که در حال جمع آوری زباله ها بودند. با خودم فکر کردم چند بطری دیگر آب با خودم می آورم و به آن‌ها تعارف می کنم. وقتی به خانه ما رسیدند بطری‌ها را به دستشان دادم. واکنش آن‌ها حیرت‌انگیز بود. انگار به هر کدام از آن‌ها یک اسکناس صد دلاری داده بودند. آن‌ها بسیار قدردان بودند. من برای این تصمیم زیاد فکر نکرده بودم و مسئله بزرگی نبود؛ اما سرمایه گذاری مهمی صورت گرفت.

چند ماه گذشت. یک روز نتوانستیم زباله‌ها را به موقع بیرون ببریم. ماشین حمل زباله صبح زود آمد و رفت. نمی خواستم سطل زباله اشباع شده مدت سه یا چهار روز منظره‌ای ناخوشایند را پدید بیاورد؛ اما کار چندانی از دستم بر نمی آمد. روز بعد آن رفتگرها برگشتند تا پیش از رفتن به محل خالی کردن کامیون، ببینند آیا زباله‌ای داریم یا نه. آن‌ها این کار را فقط برای ما انجام دادند. اگر حساب‌های عاطفی‌ات را پر کنی زمانی که اصلاً انتظارش را نداری محبتت جبران می شود. کمک‌های پیش‌بینی نشده و دوجانبه خودبه‌خود پدیدار

می شوند.

غفلت نکن، خودخواه نباش و تمام عمر فقط برای مسائل شخصی ات تلاش نکن. برای دیگران وقت بگذار و اجازه بده احساس خاص بودن به آنها دست بدهد.

یاد بگیر از آنها قدردانی کنی. وقتی پستی را می بینی به او بگو: «سلام؛ متشکرم، از تو ممنونم.» هنگام خرید از مغازه از صندوقدار تشکر کن. با کارمند بانک، متصدی پمپ بنزین و آرایشگر ت مهربان باش. از کنار هر کدام از آنها که می گذری حساب عاطفی ات را پر کن. شاید پرسی: «چرا خودم را به زحمت بیندازم، من که با آنها رابطه بلندمدت نخواهم داشت؟»

شاید این طور باشد؛ اما به عنوان بخشی از رابطه با خداوند مهر، محبت و قدردانی از هر کس را که می بینی ابراز کن. در کتاب مقدس آمده است باید هر روز به همدیگر انگیزه بدهیم <sup>۳۴</sup>، یعنی هر روز باید به دیگران کمک کنیم شخصیت خود را بسازند.

هر روز کسی را پیدا کن تا به او انگیزه بدهی. یک تعریف ساده می تواند تمام روز فردی را بسازد، «امروز عالی به نظر می رسی. این رنگ چقدر به تو می آید. خوشحالم که با هم دوست هستیم، خیلی برای من ارزشمند است.»

یادم می آید هر وقت پستی می آمد پدرم با لبخندی بر لب می گفت: «نگاه کن چه کسی آمده، بهترین پستی تمام دنیا.» چهره مرد می درخشید و تعریف ساده پدرم روز او را پر نور می کرد. تلاش زیادی نمی خواست و وقت زیادی از پدرم نمی گرفت. عادت کرده بود به مردم کمک کند تا در مورد خودشان احساس بهتری داشته باشند. کلمات تو این قدرت را دارند که سکوی پرتاب یک تن بشوند، زندگی او را از شکست نجات بدهند و به پیروزی او کمک کنند. جملات پدرم ده تا پانزده ثانیه بیشتر طول نمی کشید؛ اما شاید کسی که از تو تأثیر می پذیرد به شنیدن همین تعریف های چندثانیه ای نیازمند باشد.

این را بدان فارغ از اینکه افراد چقدر موفق به نظر می رسند همه به تشویق شدن احتیاج دارند. کسی دائم به من می گوید: «تو واقعاً به من کمک کردی.» یا «باعث شدی زندگی ام تغییر کند.» هر بار که چنین جملاتی می شنوم ترغیب می شوم بهتر عمل کنم. درون من حسی ایجاد می شود و می فهمم که زندگی بهبود یافته نیست و می توانم در دنیا تغییراتی ایجاد کنم. هر کسی که می شناسی به این تعاریف احتیاج دارد.

آقایان بدانند هر قدر هم که از همسرشان تعریف کنند باز هم کم است، «تو زیبایی؛ به نظرم عالی هستی؛ چقدر خوشبختم که تو همسر من شدی.» دائم این حساب عاطفی را پر کن، تعریف کن، مهربان باش و خود را بیش از حد دست بالا نگیر که هیچ کس را هم سطح خود ندانی.

در عوض کاری کن هر کس که تو را می بیند احساس کند اهمیت دارد. تلاش کن تا حس کنند چقدر خواستنی هستند، زیرا هر کسی که ملاقات می کنی به سیمای پروردگار متعال آفریده شده است.

رستوران مورد علاقه من و ویکتوریا غذایی عالی و فضایی دلنشین دارد. همچنین پیشخدمت رستوران خودروی مشتریان را پارک می کند. البته دقت کرده ام مشتری ها با این افراد مثل نوکر خود رفتار می کنند. من این کار را نمی کنم. همیشه تلاش می کنم با آنها مهربان باشم. چند ثانیه وقت می گذارم و می گویم: «چه خبر همه چیز خوب پیش می رود؟» تأثیر این چند ثانیه کوتاه حیرت انگیز است.

همچنین متوجه شدم هنگام خروج پنج تا ده فرد منتظر خودروهای شان هستند؛ اما خودروی ما همیشه زودتر از بقیه تحویل داده می شود. من از آنها نخواسته ام و انتظار ندارم برای ما کاری خاص انجام بدهند؛ اما آنها کماکان به ما محبت می کنند.

دیگر به این نتیجه رسیده ام هر گاه به دیگران محبت می کنیم آنها هم تمایل دارند محبت ما را جبران کنند. شاید در تمام عمرم بیشتر از پنج دقیقه با آنها صحبت نکرده باشم؛ اما می دانم که این حساب عاطفی پر شده است. به جای اینکه همیشه از دیگران توقع کمک داشته باشی، تلاش کن بینی خودت چگونه می توانی به آنها کمک کنی. هر جا که می روی حساب عاطفی باز کن. بخشنده باش نه گیرنده. این گونه هم روابطت بهتر می شود هم برکت و رحمت خدا را گسترده تر مشاهده می کنی و خوشبختی خدادادی ات را به چشم خواهی دید.

## فصل ۱۵: با مردم مهربان باش

آیا می‌خواهی از زندگی‌ات بیشتر بهره‌بری؟ چه کسی نمی‌خواهد؟ مگر نه؟ بسیار خوب، این را امتحان کن: هر روز صبح از خواب بلند شو و به‌جای اینکه به فکر مسائل شخصی باشی تمام نیروی خود را به کار بگیری تا دیگران را خوشحال کنی.

اگر شش هفته این کار را انجام بدهی - هر روز برای دیگران خیر و برکت باشی - زندگی‌ات آن قدر سرشار از موهبت‌ها می‌شود که نمی‌دانی آن‌ها را کجا نگه داری.

دریافته‌ام هنگامی که نیازهای دیگران را برآورده می‌کنم خداوند احتیاجاتم را تأمین می‌کند. اگر باعث خوشحالی دیگران بشوم خداوند صددرصد خوشحالی من را تضمین می‌کند. هر روز باید دنبال فرصتی برای مهربانی کردن باشیم. شاید بتوانی برای کسی ناهار بخری یا یکی را به منزلش برسانی، از فرزند کسی مراقبت کنی یا کمی بیشتر از حد معمول انعام بدهی.

عادت کن هر روز برای دیگران مایه برکت باشی، اشتباه نکن، خودخواهانه پیش نرو، این یکی از بدترین زندان‌های ممکن است. تو برای اینکه فقط روی خود تمرکز کنی خلق نشده‌ای، خداوند تبارک و تعالی تو را برای بخشش آفریده است. بهترین روش برای شکوفا شدن این است که خود را مرکز توجه قرار ندهی و به نیازهای دیگران بررسی.

**\*دریافته‌ام هنگامی که نیازهای دیگران را برآورده می‌کنم خداوند احتیاجاتم را تأمین می‌کند.\***

هر روز صبح با این فکر بلند شو که امروز به چه کسی می‌توانم خوبی کنم؟ چه کسی نیاز به انگیزه دارد؟ کجا به من احتیاج دارند؟ باور نمی‌کنم که این روزها مردم به اندازه کافی خوبی کنند. در مورد موفقیت‌ها و انتظارات خداوند از ما حرف‌های زیادی می‌شنویم؛ اما بیا فراموش نکنیم ما مشمول رحمت خداوند شدیم، پس می‌توانیم برکت زندگی دیگران باشیم و می‌توانیم هر جا که قدم می‌گذاریم رحمت خداوند را پراکنده کنیم. اگر می‌خواهی بر زندگی دیگران تأثیر بگذاری لازم نیست حتماً برای‌شان موعظه کنی، فقط خوب باش. رفتار به نسبت گفتار صدای بلندتری دارد. می‌توانی بگویی: «تو را دوست دارم و به فکرت هستم.»؛ اما عشق حقیقی را با رفتارهای خود نشان می‌دهیم، «اگر تو را دوست داشته باشم از کار خودم می‌زنم تا به تو کمک کنم.»، «تو را به محل کار یا مدرسه می‌رسانم حتی اگر لازم باشد زودتر از حد معمول از خواب بلند شوم»، «اگر دوست داشته باشم وقتی بیمار باشی از فرزندانت مراقبت می‌کنم.» عشق حقیقی کلمات و احساسات را به عمل تبدیل



می‌کند. پیاموز با دیگران مهربان باشی. هنگام بازگشت از آبدارخانه محل کار برای همکاری هم یک فنجان قهوه بیاور، شاید با خودت بگویی این کار را نمی‌کنم او هرگز برای من قهوه نمی‌آورد.

بزرگ‌تر از این حرف‌ها باش. این کار را برای خداوند انجام بده. فرصت خوبی در حق دیگران را از دست نده. در آزادراه هنگامی که ترافیک می‌شود اجازه بده خودرویی که عجله دارد سریع‌تر برود. در صف فروشگاه بگذار کسی که اجناس کمتری دارد زودتر حساب کند. در محوطه پارکینگ اگر هم‌زمان با یک خودروی دیگر به آخرین جاپارک باقیمانده رسیدی، دنده عقب بگیر و اجازه بده او پارک کند. آن‌ها را به خودت ترجیح بده با آن‌ها مهربان باش، شاید بگویی خب این لطف خدا بوده است که آخرین جاپارک باقی‌مانده به من برسد. نه، این همان طبیعت کهنه خودخواهانه است که می‌خواهد اولویت با خودمان باشد. اگر با مردم مهربان باشی برکت خداوند را بیش از حد نیاز دریافت می‌کنی.

هنگام غذا خوردن در رستوران انعام خوب پرداز. لطفاً وقتی خودت سی دلار غذا خورده‌ای برای آن پیشخدمت جوان فقط یک دلار باقی نگذار. «اما جوئل من وظیفه خودم را انجام دادم. از او خواستم به کلیسا ملحق شود.» نه، تو با این انعام کم وظیفه خود را بی‌اعتبار کردی.

من و ویکتوریا به رستورانی رفتیم که چندبار در آنجا غذا خورده بودیم. ما از قبل منو را حفظ بودیم و دقیقاً می‌دانستیم می‌خواهیم چه چیزی انتخاب کنیم. پس به محض نشستن سفارش دادیم. گرسنه‌ام بود؛ اما به نظر می‌رسید آشپز تا ابد غذاهای ما را حاضر نخواهد کرد. صبر کردیم و منتظر ماندیم. معنی نداشت. رستوران هم شلوغ نبود. وقتی سرانجام غذا را آوردند، سفارش ما اشتباه بود. غذای من را به آشپزخانه برگرداندند و یک تأخیر طولانی دیگر شروع شد. سرانجام از صبر کردن خسته شدم و از بشقاب غذای ویکتوریا خوردم. این بدترین سرویس آن رستوران بود. وقتی موقع پرداخت هزینه و انعام رسید، فکر کردم: خدایا خودت دیدی چه اتفاقی افتاد و من می‌دانم تو خدای باانصافی هستی و مسلماً انتظار نداری انعام خوب پردازم. تقریباً همان لحظه متوجه شدم اشتباه می‌کنم، گفتم بسیار خب، خدایا پنج درصد چطور است؟

بگذار رازی را با تو در میان بگذارم، هرگز با خداوند وارد مذاکره نشو، زیرا هیچ‌وقت برنده نخواهی شد. گفتم بسیار خب، خدای عزیزم ده درصد؟ پانزده درصد؟ این قیمت معمول

است. خدایا تو از تورم باخبری، باید از پس آن بریایم؛ اما باز هم آرامش نداشتم و می‌دانستم خدا می‌گوید: «فرصت خوب بودن را از دست نده، الان می‌توانی رحمت من را نمایان کنی.»

وقتی دیگران با ما خوب رفتار می‌کنند ما هم می‌توانیم با آن‌ها مهربان باشیم. این آسان است؛ اما خدا می‌خواهد با کسانی که مهربان نیستند خوب برخورد کنیم. در نهایت طرز فکرم را تغییر دادم و گفتم نمی‌خواهم فقط انعام بدهم، می‌خواهم در زندگی او بذری بکارم، می‌خواهم دست و دلبازی کنم و با او خوب باشم. ما برای یک غذای سی‌دلاری، بیست دلار انعام گذاشتیم. ما بذری را کاشتیم.

چند هفته بعد از آن خانم جوان نامه‌ای دریافت کردم. نمی‌دانستم ما را شناخته است. رفتارش این را نشان نمی‌داد. نامه با این پرسش آغاز شده بود: «من را به یاد می‌آورید؟ دختری که احتمالاً گارسون بدترین رستوران ممکن بود.» لبخند زدم و با خود گفتم: «دقیقاً می‌دانم چه کسی هستی!» او در ادامه نوشته بود که در یک خانواده خوب مسیحی بزرگ شده است و هر یکشنبه به کلیسا می‌رفتند؛ اما اوایل جوانی خانواده آن‌ها از یکی از رهبران انجمن ضربه خورد. یک فرد به آن‌ها بدی کرد. کل خانواده از خدا ناامید شدند و از کلیسا کناره‌گیری کردند؛ اما یک یا دو سال اخیر برنامه‌های ما را در تلویزیون دنبال می‌کردند. او ادامه داده بود، «به والدینم گفته بودم این افراد واقعی هستند. حسی درونی به من می‌گوید این افراد صداقت دارند و ما باید به کلیسا برگردیم. جوئل، وقتی به رستوران آمدید و ما سفارستان را اشتباه متوجه شدیم، با اینکه بیشتر مردم عصبی و خشمگین می‌شوند، اما شما آرام و مهربان بودید و افزون‌بر آن انعام زیادی گذاشتید. این باعث شد آنچه در دلم بود برایم مسجل شود. وقتی به خانه بازگشتم ماجرا را برای والدینم بازگو کردم و حالا ما می‌خواهیم زندگی خود را روی روال بیندازیم و هر یکشنبه صبح خداوند را در لیک وود پرستش کنیم.»

**\*وقتی عشق می‌ورزی در حال نشان دادن پروردگار به جهانیان هستی.\***

یاد بگیر با مردم مهربان باشی. احتمالاً این یکی از بهترین لحظه‌هایی است که می‌توانیم شاهد آن باشیم.

از این به بعد موقع پرداخت انعام به ویکتوریا می‌گویم می‌خواهیم در زمین قلب آن‌ها بذری بکاریم.

است. خدایا تو از تورم باخبری، باید از پس آن بریایم؛ اما باز هم آرامش نداشتم و می‌دانستم خدا می‌گوید: «فرصت خوب بودن را از دست نده، الان می‌توانی رحمت من را نمایان کنی.»

وقتی دیگران با ما خوب رفتار می‌کنند ما هم می‌توانیم با آن‌ها مهربان باشیم. این آسان است؛ اما خدا می‌خواهد با کسانی که مهربان نیستند خوب برخورد کنیم. در نهایت طرز فکرم را تغییر دادم و گفتم نمی‌خواهم فقط انعام بدهم، می‌خواهم در زندگی او بذری بکارم، می‌خواهم دست و دلبازی کنم و با او خوب باشم. ما برای یک غذای سی‌دلاری، بیست دلار انعام گذاشتیم. ما بذری را کاشتیم.

چند هفته بعد از آن خانم جوان نامه‌ای دریافت کردم. نمی‌دانستم ما را شناخته است. رفتارش این را نشان نمی‌داد. نامه با این پرسش آغاز شده بود: «من را به یاد می‌آورید؟ دختری که احتمالاً گارسون بدترین رستوران ممکن بود.» لبخند زدم و با خود گفتم: «دقیقاً می‌دانم چه کسی هستی!» او در ادامه نوشته بود که در یک خانواده خوب مسیحی بزرگ شده است و هر یکشنبه به کلیسا می‌رفتند؛ اما اوایل جوانی خانواده آن‌ها از یکی از رهبران انجمن ضربه خورد. یک فرد به آن‌ها بدی کرد. کل خانواده از خدا ناامید شدند و از کلیسا کناره‌گیری کردند؛ اما یک یا دو سال اخیر برنامه‌های ما را در تلویزیون دنبال می‌کردند. او ادامه داده بود، «به والدینم گفته بودم این افراد واقعی هستند. حسی درونی به من می‌گوید این افراد صداقت دارند و ما باید به کلیسا برگردیم. جوئل، وقتی به رستوران آمدید و ما سفارستان را اشتباه متوجه شدیم، با اینکه بیشتر مردم عصبی و خشمگین می‌شوند، اما شما آرام و مهربان بودید و افزون‌بر آن انعام زیادی گذاشتید. این باعث شد آنچه در دلم بود برایم مسجل شود. وقتی به خانه بازگشتم ماجرا را برای والدینم بازگو کردم و حالا ما می‌خواهیم زندگی خود را روی روال بیندازیم و هر یکشنبه صبح خداوند را در لیک وود پرستش کنیم.»

**\*وقتی عشق می‌ورزی در حال نشان دادن پروردگار به جهانیان هستی.\***

یاد بگیر با مردم مهربان باشی. احتمالاً این یکی از بهترین لحظه‌هایی است که می‌توانیم شاهد آن باشیم.

از این به بعد موقع پرداخت انعام به ویکتوریا می‌گویم می‌خواهیم در زمین قلب آن‌ها بذری بکاریم.

این یک فرصت دیگر برای خوب بودن است. وقتی رستوران را ترک می کنیم آن‌ها می توانند بگویند: «چه زوج سخاوتمندی، آن‌ها با مردم مهربانند.»

جهان به شنیدن موعظه احتیاج ندارد، نیاز دارد آموزه‌های آن را به چشم ببیند. یاد بگیر زمان، سرمایه و گفتار انگیزشی‌ات را برای دیگران خرج کنی. این گونه نیاز آن‌ها را برآورده کرده‌ای. وقتی عشق می‌ورزی در حال نشان دادن پروردگار به جهانیان هستی.

اگر به تو احترام نگذاشتند نگران نباش، اگر آن بانوی جوان به ما نامه نمی‌نوشت یک درصد هم اهمیتی نداشت و همچنان حس می‌کردم کار درستی کردیم. وقتی در شلوغی بزرگ‌راه به یک خودروی دیگر اجازه می‌دهی زودتر برود، شاید هرگز آن فرد را نبینی. وقتی به دلیل گوش سپردن به ندای قلبی‌ات به کسی بیست دلار انعام می‌دهی، شاید یک کلمه هم از تو تشکر نکند.

بسیار خوب، خداوند در حال یادداشت کردن است و تمام مهربانی‌هایت را می‌بیند. هر بار که به کسی محبت می‌کنی تو را نگاه می‌کند و تمام کلمات الهام‌بخشی که به زبان آورده‌ای می‌شنود. هر دفعه از خودت زدی تا به کسی کمک کنی و او تشکر نکرده است، به حساب می‌آورد.

نیکی‌های تو از چشم پروردگار تبارک و تعالی دور نمی‌ماند، در واقع متون مقدس می‌گویند که هر بار در خفا عملی انجام می‌دهی و کسی آن را به حساب نمی‌آورد، قرار است پاداش بزرگ‌تری دریافت کنی. اینکه به کسی کمک کنی و بعد سخاوتمندی‌ات را همه جا جار بزنی مسئله بدی نیست؛ اما اگر واقعاً می‌خواهی برکت پیدا کنی باید به دیگران یاری برسانی و به هیچ کس حرفی نزنی.

مقداری پول در یک پاکت بی‌نام بگذار و آن را روی میزان همکاری که مشکل مالی دارد قرار بده. در رستوران پول غذای یکی را حساب کن و ناشناس باقی بمان. در محل کار آشپزخانه را تمیز کن و اجازه نده کسی متوجه شود. وقتی این کارها را مخفیانه انجام بدهی و وقتی کسی تشکر و توجه نکند، تو بذری را کاشته‌ای تا خداوند برایت شاهکار کند.

دوست دارم جزء کسانی باشم که فارغ از نتیجه خوبی می‌کنند. نمی‌خواهم برای دیده شدن محبت کنم، نمی‌خواهم مردم بگویند: «نگاه کن چقدر عالی است.»، نه، می‌خواهم این کارها را برای خدا انجام بدهم و باور دارم وقتی چنین شیوه‌ای را در پیش بگیریم موهبت‌های خدا

را به شیوه‌ای می‌بینیم که تا به حال ندیده‌ایم.

در ایستگاه عوارضی بخش شلوغی از آزادراه، راننده‌ای به جای آنکه همان یک دلار را پردازد پنج دلار پرداخت و هزینه چهار خودروی دیگر را تقبل کرد. راننده خودروی بعدی این جمله را شنید: «عوارض خودروی شما حساب شده است.» این اتفاق آن قدر تکرار شد تا اینکه گزارشگری آن را شنید و این سخاوتمندی را در اخبار اعلام کرد. جالب است که یک مهربانی کوچک تمام روز یک فرد را می‌سازد.

کسی چه می‌داند، شاید آن کسی که عوارضش پرداخت شد، ناامید و سرخورده بود یا استرس داشت؛ اما یک دفعه متوجه شد لازم نیست قبض عوارضی را پردازد. شاید مسافران آن چهار خودرو عبوس و آزرده‌خاطر بودند؛ اما حالا با حال و هوای بهتری به خانه برمی‌گردند، زیرا فردی بذری را کاشته و فرصت نیکی را از دست نداده است.

اگر همه هر روز در جست‌وجوی راهی برای خوبی کردن بودند دنیای ما چگونه می‌شد؟ شهرها، مدارس و اداره‌ها چگونه می‌شد اگر هر روز دیگران را خوشحال می‌کردیم و چه می‌شد اگر با همدیگر مهربان بودیم؟

کتاب مقدس می‌گوید در هر موقعیتی که به دست می‌آوریم باید به دیگران نیکی کنیم<sup>۳۵</sup>، یعنی باید کنش‌گر باشیم تا این موقعیت‌ها را پیدا کنیم، امروز چه کسی را می‌توانم خوشبخت کنم؟ با چه کسی می‌توانم مهربان باشم؟ نمی‌توانیم منتظر بنشینیم تا این نیازها سراغ ما بیایند، باید خودمان دنبال آن‌ها برویم.

حساس باش. به اطرافیان توجه کن. اگر یکی از دوستانت بارها و بارها لباسی قدیمی را می‌پوشد، قدم بردار و برای او لباس جدیدی هدیه بخر. شاید مدت‌هاست از همکاری می‌شنوی هفته بعد می‌خواهم خودروام را بفروشم و نمی‌دانم بعد از آن چگونه رفت‌وآمد کنم، به او بگو: «من می‌آیم و تو را می‌رسانم.» شاید بگوید: «نه خیلی دور است، مسیر ما به هم نمی‌خورد.» به او بگو: «بسیار خوب، مسئله سخت نیست، خوشحال می‌شوم این کار را انجام بدهم.» به حرف‌های اطرافیان دقت کن.

البته نمی‌توانیم تمام وقت و پول خود را این‌گونه خرج کنیم؛ ولی بیشتر ما می‌توانیم مهربان‌تر باشیم. کتاب مقدس می‌گوید مردم ما را با ثمرات کارهای مان می‌شناسند.<sup>۳۶</sup>

آن‌ها ما را با تعداد آیه‌هایی که حفظ هستیم نمی‌شناسند، آن‌ها ما را با شعارهایی که روی سپر خود رومان می‌نویسیم نشان نکرده‌اند. وقتی نیازهای مردم را برآورده می‌کنیم آن‌ها ایمان ما را خواهند شناخت.

شاید پول زیادی داشته باشی. اگر چنین است وقتی یک مادر سرپرست خانوار را می‌بینی و او واقعاً مشکل دارد، چرا یک یا دو ماه اجاره او را به عهده نمی‌گیری؟ به او بگو هزینه‌های خود روی شما تا چند ماه با من و اجازه بده کمی این بار را سبک کنم.

مسیح می‌گوید وقتی یکی از این کارها را انجام می‌دهی انگار آن را برای من انجام داده‌ای. ۳۷.

افزون‌براین در ضرب‌المثل‌ها آمده است که وقتی به فقرا پول می‌دهی به خداوند قرض داده‌ای. شاید نتوانی پول بدهی؛ اما می‌توانی از بچه‌های کوچک مراقبت کنی. می‌توانی کمک کنی یک زوج جوان یا یک مادر شاغل کمی استراحت کند. به آن‌ها بگو برای خودشان کاری ویژه انجام بدهند، «این یک کارت هدیه است، برو فروشگاه. برو ناخن‌هایت را مرتب کن. از صندلی ماساژ استفاده کن. هر کاری که دوست داری انجام بده. خانواده ما امشب از فرزندان تو مراقبت خواهند کرد.»

شاید مشاور کسی باشی که در زندگی الگو ندارد. این کار احتیاجی به پول ندارد فقط زمان می‌خواهد، کسی را می‌خواهد که وقت بگذارد و تمایل داشته باشد تفاوت ایجاد کند.

یکی از پسر بچه‌های گروه موسیقی کلیسای ما در خانواده‌ای ناکارآمد پرورش یافته بود. پدرش زندانی بود و مادرش به شدت اعتیاد داشت. او مراقبت و توجه لازم را دریافت نمی‌کرد.

تا اینکه یکی از خانواده‌های عضو کلیسا سر راه او قرار گرفت و به او علاقه‌مند شد. آن‌ها پسر بچه‌ای هم‌سن او داشتند. پس این پسر را هم به کلیسا آوردند و به او محبت کردند.

پسرک تا پیش از این وارد کلیسا نشده بود؛ اما از رفت و آمد به لیک وود خوشش آمد. یکشنبه برایش مهم‌ترین روز هفته بود. برای آن روز لحظه‌شماری می‌کرد، سرانجام عضو گروه موسیقی ما شد و فهمید عاشق آواز خواندن است. حالا خانواده علاوه بر یکشنبه‌ها روزهای دیگر هم او را برای تمرین موسیقی به کلیسا می‌آورد. باید زمان و انرژی بیشتری

صرف کنند، زحمت آن‌ها زیادت‌تر شده است؛ اما شکایتی ندارند. این کار را با خوشحالی انجام می‌دهند و آن‌ها به زندگی او جان بخشیدند.

متأسفانه پسرک مادرش را در یک سانحه غم‌بار از دست داد. آن زن دقیقاً رو به روی چشم‌های او جان باخت. بی‌شک پسرک مغلوب و دلشکسته بود. چند روز پس از خاک‌سپاری اقوام و اعضای فامیل جمع شدند تا در مورد او تصمیم بگیرند.

اما هیچ‌کس او را پیدا نمی‌کرد و سرانجام در بسته اتاق را باز کردند و متوجه شدند در حال گوش دادن به نوارهای موسیقی و آماده شدن برای آواز بعدی است.

وقتی ماجرا را شنیدم با حیرت از خودم پرسیدم که اگر کسی استعداد او را کشف نکرده بود چه می‌شد؟ اگر این خانواده او را به کلیسا نیاورده بود و از او مراقبت نمی‌کرد در این شرایط چه واکنشی نشان می‌داد؟ اگر سرشان شلوغ بود؟ اگر او را به کلیسا می‌آوردند اما به کلاس‌های موسیقی اهمیتی نمی‌دادند و هزاران سؤال دیگر.

نه، آن‌ها مشتاق بودند خودشان را به دردسر بیندازند و وقت و هزینه خود را فدا کردند تا نیاز پسرک را برآورده کنند. آن‌ها زمان خود را صرف مراقبت از او کردند و زندگی واقعی یعنی همین.

کمک کردن به آسیب‌دیدگان نزدیک‌ترین ارتباط با پروردگار است. اگر برای دوستان، همسایگان و نیازمندان وقت نداشته باشیم پس به‌راستی سرمان شلوغ است! اولویت‌های ما از خط بیرون زده‌اند.

متون مقدس می‌گویند در آخرالزمان عشق در میان انسان‌هایی که اندام‌هایی تراشیده دارند کم‌رنگ می‌شود. ۳۸

دوست عزیزم، اجازه نده این تفسیر در مورد تو هم صدق کند. اطرافیان تو صدمه دیده‌اند، آن‌ها به عشق و انگیزه‌ات احتیاج دارند، معجزه این لحظه را از دست نده شاید هم این لحظه کسی به وقت و انرژی تو نیازمند باشد، آیا حواست جمع است؟

شاید یکی از همکارانت همین لحظه در مرز تسلیم شدن باشد، شاید به شدت به تشویق تو احتیاج دارد، نیاز دارد او را به ناهار دعوت کنی و اجازه دهی بداند مراقبتش هستی. لطفاً سرت بیش از حد شلوغ نباشد، به نیازهای دیگران بی‌اعتنا نباش و خودت را به زحمت بینداز!

با مطالعه زندگی مسیح متوجه می شویم همیشه برای دیگران وقت می گذاشت. مشغول بود. باید به مکان‌های متفاوت می رفت؛ اما همیشه مشتاق بود برنامه‌هایش را برای کمک به دیگران تغییر دهد. همان‌طور که در روستاها قدم می زد مردم او را صدا می زدند: «عیسی، لطفاً بیا اینجا و برای ما دعا کن.» او می ایستاد و از راه خود دور می شد تا برای آن‌ها شفا به ارمغان بیاورد. یک بار به او گفتند: «لطفاً به شهر ما بیا، یکی از اقوام ما به شدت بیمار است و باید برای او دعا بخوانی.» حضرت مسیح مسیر برنامه‌اش را عوض کرد و با آن‌ها همراه شد.

وقتی تلاش کردند کودکی را نزد او بیاورند حواریون گفتند: «نه مزاحم مسیح نشوید، او مشغول است، او کم کسی نیست.»؛ اما مسیح گفت: «نه نه، بگذارید کودک نزد من بیاید.» گیر کردن در دنیای کوچک خودمان و مشغول شدن به مسائل شخصی کاری ساده است: من برنامه‌های خودم را دارم، لطفاً من را از برنامه‌ام عقب نیندازید. در عوض برای دیگران وقت بگذار و فرصت نیکی کردن را از دست نده. باعث تغییر در زندگی دیگران باش، کار سختی نیست و اغلب یک نگاه محبت آمیز و عاشقانه می تواند تغییری بزرگ ایجاد کند. گروهی از زنان کلیسای ما روتختی می دوزند و بعد یکی آیاتی از کتاب مقدس را روی آن گلدوزی می کند و بعد آن را به مرکز نگهداری از بیماران سرطانی می برند. این روتختی‌های دست‌دوز به بیماران یادآوری می کنند که دیگران به فکرشان هستند. این ابراز عشق نور امید را در قلب آن‌ها بیشتر می کند. آن خانم‌ها از استعداد خود بهره می برند تا به دیگران نیکی کنند.

شاید پول مازاد نداشته باشی؛ اما بتوانی روتختی بدوزی یا کیک پزی و به جوان‌ها مشاوره بدهی. می توانی از خانه سالمندان و پرورشگاه‌ها بازدید کنی، می توانی با زندانیان ملاقات و آن‌ها را به رحمت خداوند امیدوار کنی. به دیگران نیکی کن!

آی «بام» فیلیپ، مربی افسانه‌ای فوتبال NFL، سال‌ها پیش از بازی کناره‌گیری کرد؛ اما واقعاً بازنشسته نشد و در هر فرصتی که پیدا می کند به زندان‌ها سر می زند و به آن‌ها امید و انگیزه می دهد، زندگی یعنی همین - نیکی کردن به دیگران. جان بانیان، نویسنده داستان کلاسیک سفر زیارتی، گفته است به کسی که نمی تواند محبت را جبران کند نیکی کن و تا وقتی این کار را انجام ندهی زندگی نکرده‌ای.

شاید بگویی: «اما جوئل من این کتاب را خریدم تا خودم را خوشبخت کنم، می خواستم یاد



بگیرم چگونه نیازهایم را برطرف کنم.»

دوست من دقیقاً همین طور است، اگر نیازهای دیگران را برطرف کنی خداوند احتیاجات تو را برآورده می کند.

وقتی احساس ناامیدی و سرخوردگی دارم، وقتی حس می کنم تمام بارهای عالم روی دوش من است، سری به بیمارستان می زنم و برای دیگران دعا می خوانم. وقتی به دیگران امید و انگیزه می دهم نشاط خودم به سرعت بازمی گردد و کانون توجه من را تغییر می دهد. کمی پیش در یک بیمارستان برای خانواده ای دعا می کردم، همین که از اتاق آن ها بیرون آمدم چهارپنج تن دور من جمع شدند تا برای عزیزانشان دعا کنم. با روی خوش پذیرفتم.

یکی گفت: «می شود بروید و برای پدرمان دعا کنید؟» گفتم البته، اما تو با من نمی آیی؟ پاسخ داد: «اگر ایرادی ندارد همین جا بمانیم.»

وارد اتاق شدم و طوری با مرد برخورد کردم که گویی دوست صمیمی من است. برای او خالصانه دعاهایی خواندم که به قدرت آن ایمان داشتم. وقتی بیرون آمدم خانواده اش شگفت زده بود و یکی از آن ها گفت: «جوئل، باور نمی کنیم او اجازه داده باشد برایش دعا کنی. هر وقت برنامه هایت را تماشا می کنیم او ما را دست می اندازد.» با خودم فکر کردم اگر می دانستم شاید طور دیگری دعا می کردم! فارغ از اینکه چه حسی به من داشت پس از دعا کردن ذخیره انرژی ام پر شده بود.

انسان ها در این جهان دو دسته اند: بخشنده و گیرنده. بخشنده باش و گیرنده نباش. زندگی دیگران را تغییر بده.

### \* زمانی که می بخشی از همیشه به خدا شبیه تری.\*

ماجرای پسر کوچکی را شنیدم که در یکی از شهرهای مرکزی کشور زندگی می کرد. حدود هشت سال داشت و خانواده اش به شدت فقیر بودند. یک روز سرد پاییزی پشت ویتترین مغازه ایستاده بود و با نگاهی تحسین آمیز یک جفت کفش تنیس را برانداز می کرد.

پابره نه در آن سرما ایستاده بود که خانمی جوان رد شد و پرسید: «مرد جوان به چه چیزی دقت کرده ای؟» پسر زیر لب و با خجالت گفت: «داشتم یه جورایی دعا می کردم و از خدا می خواستم یک جفت کفش تنیس جدید به من بدهد.»

زن بی هیچ تردیدی او را داخل مغازه برد و با مهر و محبت پای کثیف و یخ زده او را شست. سپس جورابی نو پای او کرد و گفت سه جفت کفش تنیس انتخاب کند. او باور نمی کرد، بسیار هیجان زده بود و تا آن موقع هیچ کفش نویی نداشت. همیشه کفش دست دوم و وصله پینه پوشیده بود. خانم پول اجناس را حساب کرد. پسرک با ناباوری به او می نگریست. هیچ کس تا به حال به او علاقه نشان نداده بود.

در حالی که اشک بر گونه هایش روان بود پرسید: «خانم می توانم از شما سؤالی بپرسم؟ آیا شما همسر خدا هستید؟» دوست من، زمانی که می بخشی از همیشه به خدا نزدیک تری. وقتی برای مردم وقت می گذاری و وقتی به کسی که نمی تواند محبت تو را جبران کند خوبی می کنی بیشتر از همیشه تداعی کننده پروردگار هستی. درگیر تفکرات خودپرستانه جامعه نشو - فقط خودم، من، من! تو هیچ وقت برای مراقبت از خودت خوشحال نمی شوی. نشاط حقیقی در ایثار کردن است.

واقعاً می خواهی بهتر شوی؟ بیا با هم تصمیم بگیریم به دیگران نیکی کنیم. به اطرافیان توجه کن - به دوستان، همکاران، خویشاوندان و حتی غریبه ها؛ به صحبت های آن ها گوش بده، حساس باش، فرصت نیکی کردن را از دست نده و بدان عشق حقیقی همیشه با عمل همراه است.

## نکات کاربردی

بخش سوم: روابط بهتری برقرار کن

۱. من کمک می کنم دیگران موفق شوند و اطمینان دارم خداوند موفقیت خودم را تضمین می کند. این هفته حداقل به سه تن انگیزه می دهم و کمک می کنم زندگی شان را بسازند.
۲. امروز عزم خود را جزم می کنم تا به دیگران نیکی کنم. تلاش می کنم روز کسی را بسازم و دنبال راهی می گردم تا دیگران را خوشبخت کنم، مخصوصاً آنهایی که توان جبران ندارند.
۳. اراده کرده ام کشمکش ها را از خانه خود دور کنم. مرتب به خودم یادآوری می کنم من به جای جنگ و دعوا آرامش را ترجیح می دهم. مسائل جزئی را نادیده می گیرم و به سرعت می بخشم. می خواهم بهترین وجه شخصیت دیگران را بیرون بکشم و همسرم، اعضای

خانواده و همکارانم را تحسین می‌کنم.

۴. امروز در زندگی اطرافیان حساب‌های عاطفی مثبت باز می‌کنم و بی‌منت از آنها تعریف می‌کنم. امروز طوری رفتار می‌کنم که احساس اهمیت داشتن به آنها دست بدهد.

## بخش چهارم: عادت‌های بهتری کسب کن

### فصل ۱۶: عادت‌های خوبت را گسترش بده

یکی از افسانه‌های باستانی قبیله چروکی در مورد پدربزرگی است که قوانین زندگی را به نوه‌اش می‌آموزد. پیرمرد عاقل قبیله چروکی می‌گوید: «پسرم درون هر انسان دو گرگ وجود دارد که به مبارزه مشغول هستند. یکی از این گرگ‌ها اهریمنی است؛ پر از خشم، حسادت، کینه، غرور و تنبلی. گرگ دیگر مظهر خوبی است؛ سرشار از مهر و محبت، تواضع و خویشن‌داری. این دو گرگ دائم در حال جنگند.» پسرک کمی فکر کرد و پرسید: «کدام گرگ برنده می‌شود؟» پدربزرگ لبخندی زد و گفت: «هر کدام که به او غذا بدهی.»

غذا دادن به عادت‌های منفی - بی‌قراری و عزت‌نفس پایین - آنها را قدرتمندتر خواهد کرد. برای مثال شاید مدام از شغلت شکایت داری، همیشه پشت سر رئیس بدگویی می‌کنی، غر می‌زنی که اعضای شرکت با تو درست رفتار نمی‌کنند، دیگر نمی‌توانی رفت‌وآمد به محل کار را تحمل کنی.

عجیب است؛ اما احساس می‌کنیم با غرزدن راحت می‌شویم. تأکید بر آن افکار منفی باعث می‌شود حس خوبی پیدا کنی؛ اما آن گرگی که از دست ما غذا می‌خورد همیشه بازهم

می خواهد.

دفعه بعد که وسوسه شدی غر بزنی، از خودت پیرس: «آیا واقعاً می خواهم به عادت های نادرست غذا بدهم؟ واقعاً می خواهم همین مرحله بمانم یا می خواهم دیگر به این غرزدن ها گرسنگی بدهم و یک مرحله بالاتر بروم؟»

اگر بر آرامش، مهربانی، لطافت، فروتنی و خویشن داری تأکید کنی می بینی که ویژگی های شخصیتی مثبت در زندگی ات گسترش پیدا می کنند. تصمیم های بهتر بگیر و به جای غرزدن در مورد رفت و آمد به محل کار، یاد بگیر بگویی: «خدای عزیزم، خوشحالم که لااقل یک شغل دارم. شاید مردم با من بد رفتاری کنند؛ اما من برای آن مردم کار نمی کنم، خدایا من به تو خدمت می کنم.» وقتی این کار را انجام بدهی بر خوبی ها تأکید کرده ای و عادت های جدید پرورش می یابند. عادت یک رفتار اکتسابی و آموختنی است. ما این کار را بدون فکر انجام می دهیم و تقریباً ارادی نیست.

آن قدر این کار را انجام داده ایم که بخشی از طبیعت ما شده است. اگر عادت های خوبی داشته باشیم ایرادی ندارد؛ اما گاهی وقت ها عادت هایی داریم که مانع از لطف پروردگار می شود و حتی نمی توانیم رحمت او را درک کنیم.

بسیاری از عادت ها ریشه در فرهنگ ما دارند. اگر در خانه ای بزرگ شدی که همه بی انضباط، نامرتب و تنبل هستند، تو هم بعضی از آن عادت ها را کسب می کنی. اگر با کسانی پرورش بیابی که سخت گیر، عیب جو و بی ادب هستند، شاید تو هم شبیه آنها بشوی. ممکن است اصلاً متوجه نشوی آن رفتارها اهانت آمیز هستند، زیرا فقط همین رفتارها را می شناسی.

از طرف دیگر، برخی افراد با آدم های مرتب، دیندار، تمیز و منظم بزرگ می شوند. بسیاری از مردم رژیم غذایی سالم دارند و ورزش می کنند. برخی سر ساعت بیدار می شوند و به موقع می خوابند. در نتیجه بدنشان سر حال است و استراحت می کنند. این رفتارها و الگوهای مثبت اکتسابی هستند.

عادت ها - خوب یا بد - به شدت در آینده تأثیر گذار هستند و مطالعات نشان می دهند نود درصد رفتارهای روزانه ما حاصل عادات ما هستند.

بگذار این جمله یک دقیقه در وجودت ته نشین شود، «از صبح تا شب نود درصد کارهای ما از روی عادت است.» یعنی شیوه رفتار با دیگران، نحوه خرج کردن پول، فیلم‌هایی که تماشا می‌کنیم و هر آنچه گوش می‌دهیم. نود درصد اوقات ما خودکار رفتار می‌کنیم و کارهای همیشگی را انجام می‌دهیم، پس جای تعجب ندارد. اگر می‌خواهی زندگی‌ات را تغییر بدهی باید آگاهانه عادت‌های روزانه را عوض کنی.

نمی‌توانی به رفتارهای قبلی خود ادامه بدهی و منتظر نتیجه‌ای متفاوت باشی. آیا تمایل داری افکار و رفتارهای منفی باشد؟ همیشه نگران هستی؟ پر خوری می‌کنی؟ مرتب تسلیم موادمخدر می‌شوی؟ این را بدان شاید عادت‌هایت از لحاظ شرع، عرف و قانون اشتباه نباشد، شاید یک رفتار یا طرز فکر بی‌ضرر باشد، شاید اصلاً مسئله مهمی نباشد؛ اما اگر فکری به حال آن نکنی سال‌های سال وقت و انرژی‌ات را از دست خواهی داد، رشد نمی‌کنی و ثمر نمی‌دهی. این بهترین طرح خدا برای تو نیست.

خبر خوب این است که می‌توانی تغییر کنی. می‌توانی عادت‌های بهتر کسب کنی. بیشتر مطالعات نشان می‌دهند که یک عادت می‌تواند طی شش هفته ترک شود. بعضی تحقیقات اثبات کردند که بعضی از عادت‌ها فقط در عرض ۲۱ روز عوض می‌شوند.

به این موارد بیندیش: اگر مدت یک ماه یا بیشتر به خود نظم بدهی و درد این تغییر را به جان بخری، می‌توانی از آن رفتارهای نادرست خلاص شوی، یک عادت سالم جدید کسب کنی و به سطح جدیدی از آزادی شخصی برسی.

پولس مقدس می‌گفت: «همه چیز برای من مجاز است اما سودمند نیست. همه چیز قانونمند است؛ اما هیچ چیز من را در اختیار خود نمی‌گیرد.» توجه کن، او تأکید داشت که می‌خواهم هر چیزی که در زندگی‌ام سودمند و مفید نیست رها کنم. او می‌گفت: «نمی‌خواهم در قیدوبند عادات نادرستم زندگی کنم.»

این یک حقیقت است، افراد موفق عادت‌های بهتری دارند. به همین دلیل است که حتی گلف‌بازان حرفه‌ای نیز تقریباً هر روز تمرین می‌کنند. برخی از این ورزشکاران حتی وقتی در تورنمنت‌ها نیستند باز هم پانصد الی هزار ضربه می‌زنند. ساعت‌ها مهارت‌های خود را تکرار می‌کنند تا در لحظه مسابقه بدون فکر کردن آن را اجرا کنند، بنابراین در بحبوحه لحظات حساس مسابقه بدن آن‌ها خودکار واکنش صحیح را نشان می‌دهد. جای تعجب ندارد که

این افراد موفق هستند! آنها عادت‌های صحیح را شکل داده‌اند.

اگر عادت کرده‌ای دیر به محل کار بروی، آن عادت را تغییر بده. آدم‌هایی که سر وقت می‌رسند معمولاً از دیگران جلوترند. پانزده دقیقه زودتر از خواب بلند شو تا سریع‌تر به محل کار، مدرسه یا مصاحبه برسی. برای مسافرت برنامه‌ریزی کن تا در زمان صرفه‌جویی شود. برای خودت قانونی جدید بگذار تا همیشه به موقع حاضر شوی. وقتی منظم بودن تا این حد ساده است، به خودت اجازه دیر کردن نده.

### \* آدم‌هایی که سر وقت می‌رسند معمولاً از دیگران جلوترند.\*

اگر عادت کرده‌ای هر روز مقدار زیادی فست فود و نوشابه‌های گازدار بخوری به خودت قول بده عادت غذایی بهتری را در پیش بگیری. رژیم‌های طاقت‌فرسا نگیر. فقط بخش کوچکی از آن را تغییر بده، کمی که بگذرد تغییرات بارزی در سطح انرژی و وضع ظاهری‌ات مشاهده خواهی کرد.

عادت‌ها بخشی از شخصیت ما می‌شوند. اگر به خودت اجازه بدهی همیشه دیر کنی و نامنظم باشی، دیگران تو را با همین ویژگی‌ها خواهند شناخت. اگر به خودت یاد داده‌ای با کوچک‌ترین مشکلی روحیات را ببازی، متأسفانه این ویژگی نیز جزئی از وجودت می‌شود. اولین گام برای تغییر کردن شناختن عامل بازدارنده است. عادت‌های بد را شناسایی کن و بعد برای برطرف کردن آنها تصمیم بگیر.

چگونه می‌توان یک عادت را تغییر داد؟ ساده است، دیگر به عادت‌های نادرست خوراک نرسان. باید به آنها گرسنگی بدهی و تمام حواس و توجهت را به عادات خوب معطوف کنی.

کسی می‌گفت عادات بد به سادگی کسب می‌شوند؛ اما زندگی کردن با آنها دشوار است. به عبارت دیگر بی‌ادبی، گستاخی، نیش و کنایه زدن آسان است؛ اما زندگی در خانه‌ای پر از تنش و کشمکش ساده نیست. چک کشیدن و خرید کردن به اعتبار پولی که در حساب وجود ندارد کاری ساده است؛ اما زندگی کردن تحت فشار و بدهی خوشایند نیست. وسوسه شدن و انجام هر کاری که دلمان می‌خواهد سهل است؛ اما حس محکومیت، عذاب وجدان و قیدوبند به همراه دارد.

یکی را در نظر بگیر که به مواد صنعتی اعتیاد دارد، عادت کردن کار سختی نیست، شاید در ابتدا تفنی باشد و هیجان‌انگیز به نظر برسد؛ اما پس از مدتی کنترل انسان را به دست می‌گیرد و فرد بنده اعتیاد می‌شود. عادت‌های بد به سادگی کسب می‌شوند اما زندگی با آن‌ها ساده نیست.

از طرف دیگر کسب عادت‌های خوب دشوار است. عادات خوب در اثر تمایل به انجام یک کار ایجاد می‌شوند و فداکاری زیاد می‌طلبند. گاهی وقت‌ها فرد باید مشتاقانه آن درد و رنج را تحمل کند؛ اما به راحتی می‌توان با این عادات زندگی کرد. مثلاً کنترل کردن زبان و چشم‌پوشی از خطای کسی که به تو توهین کرده است ابتدا سخت است، بخشیدن دشوار است؛ اما مسلماً زندگی در خانه مملو از آرامش و هماهنگی خوشایند است.

اگر مدت کمی سختی بکشی و درد تغییر را به جان بخری، در درازمدت زندگی بسیار بهتر می‌شود. درد تا ابد پایدار نمی‌ماند. در واقع به محض کسب عادت جدید معمولاً درد ناپدید می‌شود. ویکتوریا می‌داند که با او مخالفت نمی‌کنم. ما کشمکش‌ها و تنش‌ها را به خانه راه نمی‌دهیم. چشم‌پوشی و بخشش برای من سخت نیست، زیرا به خود آموخته‌ام صلح و صفا بیاورم. به خودم یاد داده‌ام حتی وقتی اشتباه از من نیست هم عذرخواهی کنم. همیشه هم چنین می‌شود!

اوایل ازدواج به این شیوه رفتار نمی‌کردم و در عوض کاملاً افکار و احساساتم را بیان می‌کردم. یک روز متوجه شدم این راهی نیست که خدا بخواهد. بهترین طرح خدا این گونه نیست و صدای آرام و ملایمی را می‌شنیدم که می‌گفت: «جوئل رها کن. تو بهتر از این هستی که این رفتار را نشان بدهی. در این سطح پایین زندگی نکن.»

فهمیدم که باید تصمیمی بگیرم: آیا می‌خواهم حقانیت خود را ثابت کنم یا می‌خواهم در خانه آرامش داشته باشم؟ شروع کردم به تغییر کردن. به تدریج دست برداشتن از دعوا و مرافعه برایم آسان‌تر شد. امروز سخت نگرفتن آسان است و بخشی از شخصیت من شده است. به نظرم طبیعی است. در واقع ممکن بود هنوز هم در همان موقعیت بیست سال پیش دست‌وپا بزنم و هربار که اوضاع مطابق میل من پیش نرود، اخم کنم و همیشه حرف آخر را خودم بزنم.

خوشبختانه من عادت‌های بهتری کسب کردم. درد تغییر را به جان خریدم و امروز می‌توانم

بگویم ارزشش را داشت. به طور قطع باید در مواردی دیگر شخصیت خود را پرورش بدهم. شاید یک هفته، یک ماه یا یک سال طول بکشد؛ اما سرانجام درد ناپدید می شود و تو از زندگی بیشتر لذت می ببری و در مرحله ای بسیار بالاتر زندگی می کنی.

دیرتر از معمول واکنش نشان دادن

خطری که در پس عادت بد نهفته این است که شاید عواقب آن به زودی گریبانگیر انسان نشود. اگر سلامت بدن خود را با خوردن الکل و کشیدن تنباکو به خطر بیندازی، شاید سال ها طول بکشد تا به سرطان پرهوایی ریه یا نارسایی کبد مبتلا شوی. اگر بد غذا باشی و ساعت های متمادی کار کنی و استراحت و مواد مغذی کافی نداشته باشی، شاید تا مدتی دوام بیاوری؛ اما آن عادت های بد خود به خود رشد می کنند.

اگر با خانواده، همکاران و دوستان گستاخی کنی شاید به روی تو نیاورند؛ اما یک روز به شدت منزوی خواهی شد، شاید دیگران غرور و بی اعتنایی ات را تا مدتی تحمل کنند اما سرانجام رابطات آسیب خواهد دید.

معمولاً وقتی از عادت های بد حرف می زنیم ذهنمان به سمت اعتیاد به مواد مخدر و الکل یا سوء استفاده های دیگر می رود؛ اما عادت ها انواع گوناگون دارند. به زندگی روزمره ات نگاه کن، اگر هر روز پنج دقیقه به پیدا کردن وسایلی اختصاص دهی که سر جای خودشان نیستند - کلید، موبایل، عینک، دفترچه یادداشت... - در انتهای سال حداقل یک هفته از عمرت را از دست داده ای. کتاب مقدس می گوید باید از وقت خود بیشترین بهره را ببریم. شلختگی و بی انضباطی راه خوبی برای خرج کردن وقتی که خدا به ما داده است نیست. از فردی شنیدم عادت ها شبیه نیروی جاذبه عمل می کنند، آنها تو را به سمت خود می کشند.

عادت های خوب زندگی را ساده تر، پربارتر و مفیدتر می کنند و دائم برای انجام کار صحیح به مشکل نمی خوری. وقتی عادت های خوب را پرورش می دهی زندگی ات ثمر می دهد. خوشحال و آرام زندگی سرشار از برکت خدا را تجربه خواهی کرد.

اما اگر عادت های بد داشته باشی بدون شک تو را زمین می زنند. مسلماً اگر بیست یا سی سال به یک شیوه نادرست عادت کرده باشی، فقط با یک دوره بیست و یک روزه نمی توانی بر آن غلبه کنی.



اما اگر به ذهنت نظم بدهی و از خدا کمک بخواهی تا این عادت را ترک کنی، سال‌ها طول نمی‌کشد. برای تغییر تصمیم بگیر، مصمم باش و از نتیجه کار حیرت‌زده خواهی شد. هر روز ساده‌تر می‌شود تا جایی که سرانجام خودکار راه درست را پیش می‌گیری و حتی لازم نیست دیگر به آن فکر کنی.

اوایل ازدواج من و ویکتوریا سوئیچ خودرو را سر جای خودش نمی‌گذاشتیم؛ من آن را روی میز قرار می‌دادم یا با خودم به اتاق خواب می‌بردم و ویکتوریا آن را داخل کیف دستی‌اش یا آشپزخانه می‌گذاشت. هر بار که آماده می‌شدیم بیرون برویم باید دنبال آن می‌گشتیم. یک روز حساب کردم چقدر وقت تلف می‌کنیم، از این رو یک چکش و میخ برداشتم و داخل کابینت پشت در یک جا کلیدی درست کردم. چند مرتبه درست مثل قبل کلیدها را با خودم می‌آوردم و حتی بدون اینکه فکر کنم آن‌ها را در کوله‌پشتی ورزشی می‌گذاشتم. باید به خودم یادآوری می‌کردم که بروم طبقه پایین و کلیدها را سر جای خودشان قرار بدهم، روی همان میخ کوچک داخل کابینت. هر روز و هر روز این کار را تکرار می‌کردم.

تغییر عادت ابتدا ساده نیست؛ اما سرانجام وقتی خود را آموزش بدهی عادت جدید جایگزین می‌شود. اینک من و ویکتوریا دیگر به محل قرار دادن کلیدها فکر نمی‌کنیم. وقتی به خانه می‌رسیم، مستقیم به سمت کابینت می‌رویم و کلید را آویزان می‌کنیم. عادت‌ها چه خوب و چه بد ماندنی می‌شوند. رفتارهای مکرر تقریباً خودکار انجام می‌شوند.

دوست من در باتلاق عادت‌های منفی فرو نرو. تصمیم بگیر عادت‌های بهتری را در خود پرورش دهی. برای تغییر کردن باید سازگار باشی. باید روزهای متمادی این کار را انجام بدهی. باید رویه «بدون استثنا» را پیش بگیری، یعنی مهم نیست چه حسی داری و تا چه اندازه مشتاق بازگشت به روزهای قبل هستی، باید به شیوه جدید بچسبی و استثنایی هم وجود ندارد.

کلید دوم این است که باید مشتاق باشی درد و رنج ابتدای مسیر را پشت سر بگذاری. افزون‌براین، اگر سال‌های سال اندامت را به شیوه‌ای خاص عادت داده باشی، الگوهای رفتاری شناخته‌شده‌ای را پرورش داده‌ای، بنابراین اگر برای تثبیت الگوهای جدید تلاش کنی، جای تعجب ندارد که بدنت به شدت واکنش نشان خواهد داد؛ اما اگر نظم و ترتیب

داشته باشی و محکم بایستی، چند ماه بعد می توانی عادت های تازه کسب کنی و زندگی ات بسیار پرثمرتر خواهد بود.

چند روز اول تمرین برای دونده ای که خود را برای مسابقات آماده می کند به شدت افتضاح است. معده اش چنگ می زند، پاهایش درد می گیرد و سر هر پیچ و سوسه می شود کنار بکشد، اما به مرور زمان که بدنش عادت می کند، می تواند سریع تر و بیشتر بدود، دیرتر خسته می شود و کمتر توقف می کند.

این را بدان، به محض اینکه دردهای نخست را پشت سر بگذاری، کسب الگوهای جدید و بهتر بسیار ساده تر خواهد شد. موشکی را در نظر بگیر که به فضا فرستاده می شود. پرتاب موشک انرژی هنگامی می طلبد. بخش زیادی از این انرژی هنگام غلبه بر نیروی جاذبه زمین صرف می شود. به محض ورود به فضای خارجی، حرکت کردن ساده تر می شود. برای شکستن عادت ها اگر بتوانی چند هفته اول را پشت سر بگذاری، ساده تر می شود و یک روز به کلی خلاص می شوی.

به تمام کسانی که می خواهند وزن خود را کاهش بدهند بیندیش. این روزها بازار رژیم لاغری صنعتی چندین میلیارد دلاری شده است. رژیم لاغری گاهی اوقات می تواند مفید باشد؛ اما راه حل بلندمدت کنترل وزن، امتحان کردن تمام رژیم های «حیرت انگیز» جدید نیست. بیشتر موفقیت های حاصل از آن رژیم های غذایی، مدت کمی دوام می آورند. متأسفانه بیشتر کسانی که رژیم می گیرند دوباره به وزن سابق خود برمی گردند - چه بسا بالاتر!

یک راه بهتر برای کنترل وزن و حفظ آن، کسب عادت های جدید است. شروع کن به ورزش کردن، مراقب باش کدام ماده غذایی را چه ساعتی و به چه اندازه ای مصرف می کنی. قبول دارم، همیشه ساده نیست؛ مخصوصاً ابتدای راه، باید به شدت نظم و ترتیب داشته باشی. هر بار که بر سوسه ای غلبه می کنی و هر بار که تصمیمی بهتر می گیری ساده تر می شود و یک روز متوجه خواهی شد که سالم تر و پربارتر زندگی می کنی.

به یاد داشته باش، شکل دادن به عادت های جدید ابتدا همیشه دشوار است. و سوسه می شوی برگردی و زندگی روزمره قبلی ات را پیش بگیری؛ اما نباید تسلیم شوی.

شاید بگویی: «اما جوئل اگر هر شب یک کاسه بستنی نخورم نمی توانم زندگی کنم.»

بله، می‌توانی بدون بستنی خوردن زندگی کنی و احتمالاً خیلی بهتر و طولانی‌تر هم زندگی می‌کنی! اگر می‌خواهی آن عادت را کنار بگذاری، اولین قدم این است که آخر شب وارد آشپزخانه نشوی. کتاب مقدس می‌گوید از وسوسه‌ها فرار کن، پس فرقی نمی‌کند بخواهی بر هوای نفس غلبه کنی یا وسوسه خوردن شیرینیجات، کلید موفقیت یکسان است: باید از آن دوری کنی!

وقتی وارد مرکز خرید می‌شوی، اصلاً به قفسه‌هایی که آن بستنی‌های لذیذ و چاق‌کننده پنهان شده‌اند و منتظرند تا تو را گول بزنند، نزدیک نشو. بهانه نیاور که خب، این بستنی دولیتری خامه‌ای و بیسکوییتی را برای وقتی که مهمان بیاید می‌خرم.

نه، می‌دانی که خودت تنها مهمانی هستی که آن بستنی را می‌خورد. دور بمان. از وسوسه فرار کن. غذا خوردن را از آنچه باید باشد سخت‌تر نکن. (کمی) اذیت می‌کنم؛ اما جدی می‌گویم، نمی‌توانی به بدنت ظلم کنی و توقع داشتی باشی طبق نظر خداوند پیش بروی.

## زمانی برای تغییر

درست همان‌طور که برخی افراد رژیم خود را مدیریت نمی‌کنند، برخی هم زمان خود را از دست می‌دهند. آن‌ها زندگی متعادلی ندارند، در نتیجه با نگرانی سر می‌کنند و همیشه خسته‌اند. آن‌ها عادت کرده‌اند بیش از حد کار کنند. به ندرت استراحت می‌کنند؛ کم پیش می‌آید که ورزش کنند. هیچ اوقات فراغتی برای خودشان ندارند. اگر عوض نشوند و زندگی خود را متعادل نکنند، این رویه گریبان‌گیرشان خواهد شد. مخصوصاً در ایام جوانی ممکن است با اضطراب زندگی کنند؛ اما اگر از لحاظ جسمی آسیب دیدند نباید شگفت‌زده شوند.

بهتر است همین حالا عادت‌های خوبت را گسترش بدهی. به طرز زندگی کردنت نگاه کن و از خودت بپرس چه کار می‌کنم؟ چرا؟ آیا چنین کاری از خانواده‌ام به ارث رسیده است؟ آیا عادت درستی است و به من کمک می‌کند آدم بهتری بشوم؟ اگر تحلیل کردی و متوجه شدی بعضی از عادت‌ها سودمند و مفید نیستند، دل و جرئت داشته باش و تغییراتی ایجاد کن تا بتوانی آن‌ها را جایگزین کنی. مطمئن شو که به هیچ چیزی اجازه نمی‌دهی به تو فرمان بدهد مگر پروردگار.

خانمی را می‌شناختم که پس از سال‌های سال اعتیاد به دخانیات تلاش می‌کرد سیگار کشیدن را ترک کند. تصمیم گرفته بود «این مرتبه» سیگار را کنار بگذارد و مدت چند هفته عالی عمل کرد؛ اما یک روز با همسرش بحث کرد، ناراحت و خشمگین شد، پس به مغازه مراجعه کرد و یک پاکت سیگار خرید. با خودش فکر کرد به او نشان می‌دهم، این پاکت را تمام می‌کنم!

اما وقتی خواست سیگار اول را روشن کند، ندایی درونی به او گفت می‌خواهی تمام زحمات را هدر بدهی؟ اگر این سیگار را شروع کنی، باید دوباره از اول خودت را عادت بدهی، آن هم فقط به دلیل اینکه کنترل عواطف را در دست نداری.

وقتی به آن همه نظم و انضباط و دردهای ترک سیگار فکر کرد، تصمیمی گرفت. سیگارها را زمین انداخت و عزم خود را جزم کرد دیگر آن‌ها را برندارد.

همیشه برای تغییر نکردن عذر و بهانه‌های زیادی وجود دارد. معمولاً می‌توانی دلیلی پیدا کنی و تسلیم شوی، دور بزنی، برگردی و همان روال قبلی زندگی را پیش بگیری. وقتی در معرض آزمون قرار گرفتی شگفت‌زده نشو. فقط به یاد بیاور که متون مقدس می‌گویند: هیچ وسوسه‌ای به سراغت نمی‌آید مگر آنکه بتوانی بر آن غلبه کنی. خداوند همیشه راهی برای گریز خواهد داشت. ۳۹ مهم نیست چه فشار سنگینی را تحمل کنی یا چقدر دشوار به نظر برسد، باید بدانی که می‌توانی مقاومت کنی. خداوند کمک خواهد کرد. او راهی برای گریز خواهد ساخت؛ اما طی کردن آن با توست.

**\* فقط ترک کردن عادات بد کافی نیست، باید آن‌ها را جایگزین کنیم.\***

اگر می‌دانی در یک مورد خوب عمل نمی‌کنی، بهانه نیاور. مسئولیت آن را به عهده بگیر و بگو متوجه هستم چه اتفاقی می‌افتد و تصمیم گرفته‌ام تغییر کنم. می‌خواهم عادت‌های بهتری داشته باشم.

درواقع فقط ترک کردن عادات بد کافی نیست؛ باید آن‌ها را جایگزین کنیم. به عبارت دیگر، اگر با نگرانی دست‌وپنجه نرم می‌کنی و ذهنت همیشه متلاطم است - نگران فرزندان، درآمدت و سلامتی‌ات هستی - باید متوجه شوی نگران بودن فعل ناخوشایندی است که تو به آن عادت کرده‌ای. اینکه هم نگران باشیم و هم به خدا اعتماد کنیم کاری دشوار است. خداوند می‌خواهد ذهنت آسوده باشد، با خیال راحت استراحت کنی و بدانی

او تو را در آغوش کشیده است. با وجود این اگر مدتی طولانی با نگرانی سر کنی، جزء سرشتت می شود. دیگر حتی به آن فکر نمی کنی. هر روز صبح از خواب بلند می شوی و نگران تمام اتفاقاتی هستی که پیش خواهد آمد.

در بیشتر موارد می توانی به سادگی تصمیم بگیری و دیگر نگران نباشی. باید افکار منفی را با تفکرات مثبت و سرشار از یقین جایگزین کنی. سپس هر وقت وسوسه شدی که نگران شوی، از آن وسوسه بهره ببر تا خوبی ها را به خودت یادآوری کنی. کتاب مقدس می گوید به مواردی توجه کن که پاک، کامل و خوش خبر هستند. ۴۰ اگر آن افکار منفی را با افکاری سرشار از امید، ایمان و کامیابی جایگزین کنی، واگویی های ذهنت را پس خواهی زد.

امروز و هر روز آن کار را انجام بده و چیزی نمی گذرد که متوجه می شوی خودت را با خوبی ها سرگرم کرده ای و عادت کهنه نگران بودن را از سرت انداخته ای.

کلید موفقیت این است که بتوانی چیزی را پیدا کنی تا جایگزین عادات منفی شود. اگر هر بار که نگران می شوی از روی عادت به سمت آشپزخانه می دوی تا چیزی بخوری، جای دیگری را برای رفتن انتخاب کن. به کاری دیگر مشغول شو. وقتی دلشوره می گیری برو بیرون و کمی قدم بزن. لازم نیست چندین کیلومتر پیاده روی کنی. کمی در خیابان راه برو، از کنار چند ساختمان عبور کن. وقتی برگشتی سرت را شلوغ کن و از آشپزخانه دور بمان!

در ضرب المثل ها آمده است که «کار نیکو کردن از پر کردن است.» درست است؛ اما گاهی وقت ها ما رفتارهای نادرست را مکرر بروز می دهیم. مردم به من می گویند: «جوئل، من به شدت منفی نگرم، والدینم هم همین طور و والدین آنها نیز چنین بودند. من ذاتاً این گونه هستم.»

با تمام احترامی که قائل هستم باید بگویم تو ذاتی این گونه نیستی. خودت اجازه داده ای این گونه باشی. خداوند تو را خلق نکرد تا چنین رویه ای را پیش بگیری. او تو را آزاد آفرید. تو را مجبور نکرد به چیزی معتاد شوی و تو را شلخته، زودجوش، ناامید و منفی نگر نیافرید. تو را انسانی متعالی خلق کرد. تو را خوشحال، سالم و سلامت آفرید. اما ما بیشتر ذهنیت نادرست داریم. به خودمان می گوئیم نمی توانم تغییر کنم، نمی توانم این عادت را کنار بگذارم؛ اما نه، مشکل اینجاست که ما رفتارهای نادرست را تکرار می کنیم.

جالب است، پولس قدیس در بخش هفتم کتاب رومیان می گوید کارهایی که می خواهم

انجام بدهم را انجام نمی‌دهم و کارهایی را تمام می‌کنم که دوست ندارم انجام بدهم. پولس تقلا می‌کرد رفتاری صحیح پیش بگیرد. در آیه ۱۹ او دلیل این تقلا را برای ما روشن می‌کند، «زیرا نتوانستم کارهای مورد علاقه‌ام را مکرر تمرین کنم.» در واقع او می‌گفت: «نتوانستم عادت‌های خوبم را گسترش بدهم. کارهایی را که باید انجام بدهم انجام نداده‌ام.» حقیقت این است که همه ما در حال انجام دادن رفتارهایی خاص هستیم و برای گسترش عادت‌های خوب باید آن‌ها را تکرار کنیم. شاید به عصبانی شدن عادت کرده‌ای، زیرا هفته‌ای چندبار اعصابت به هم می‌ریزد. شاید صبر و قرار نداری، زیرا هر روز موقع رفتن به محل کار تحمل خودت را از دست می‌دهی. می‌دانم افرادی که عادت‌های منفی پیدا می‌کنند بارها و بارها آن طرز فکر نادرست را تمرین و تکرار کرده‌اند. به یاد داشته باش، تکرار یک عمل باعث تثبیت آن می‌شود. باعث می‌شود خود کار جلو برویم، بنابراین باید مطمئن شویم که رفتارهای صحیح را تمرین می‌کنیم.

برای مثال، همه ما باید عفو و بخشش را تمرین کنیم. دفعه بعد که کسی به تو توهین کرد یا از او رنجیدی، بدی را با بدی پاسخ نده. به سرعت او را ببخش؛ نادیده بگیر و بخشیدن را تمرین کن.

بیا در شیوه خرج کردن و تصمیم‌های اقتصادی صحیح نیز منظم باشیم. بسیاری از مردم دخل و خرج یکسانی ندارند، زیرا عادت‌های بدی کسب کرده‌اند، مثلاً چک می‌کشند ولی پولی در حسابشان نیست. این طور خرید کردن شیوه‌ای نادرست است، فهمیدن این نکته نبوغ بالا نمی‌خواهد.

از مردم شنیده‌ام: «جوئل، نمی‌توانم از چک استفاده نکنم، اموراتم نمی‌گذرد.» می‌توانی؛ اما شاید کمی سختی بکشی. شاید در طول دوره تغییر آزرده شوی. پدرم بیشتر اوقات می‌گفت: «یاد بگیر تا وقتی که بتوانی صندلی بخری، روی جعبه سیب بنشینی.» منظور کلام او این بود که اگر از داشته‌هایت عاقلانه استفاده کنی، خدا بیشتر به تو می‌بخشد. این روزها مردم دعا می‌کنند معجزه شود؛ می‌خواهند وضعیت مالی‌شان از این رو به آن رو شود. با احترام می‌گویم که گاهی وقت‌ها به معجزه نیاز نداریم، فقط کافی است درست خرج کنیم. کسانی را می‌شناسم که اگر خدا فردا یک میلیون دلار به آن‌ها بدهد، یک سال بعد بازهم از لحاظ اقتصادی در مضیقه هستند و دوباره همین مشکلات را خواهند داشت. چرا؟ درست خرج کردن و صرفه‌جویی را بلد نیستند.

باید قبل از خرید وسیله‌ای که ما را به شدت مقروض می‌کند به اندازه کافی فکر کنیم. آیا واقعاً به آن خودروی فانتزی نیاز داری؟ آیا آن اسباب‌بازی اضافه واقعاً لازم است؟ کارشناسان اقتصادی می‌گویند اگر برای تمام خریدهای مان پول نقد می‌پرداختیم، در طول سال حدود نهصد دلار صرفه‌جویی می‌کردیم. چرا؟ وقتی قرار باشد تمام آن مبلغ را یکجا پرداخت کنی، باعث می‌شود از خودت بپرسی آیا واقعاً می‌خواهم اسکناس‌هایم را برای این جنس خرج کنم؟ خرج کردن پول نقد به نسبت اینکه از چک یا کارت اعتباری استفاده کنیم بیشتر ما را به فکر فرو می‌برد.

به خاطر داشته باش، فشار اقتصادی معمولاً یکی از سه علت عمده فروپاشیدن زندگی‌هاست. اگر می‌خواهی ازدواج‌تان دوام بیاورد، درست خرج کن. هیچ‌وقت برای انجام کار درست دیر نیست. اگر نقش خودت را ایفا کنی، خداوند نیز سهم خود را انجام خواهد داد. او به تو توفیق می‌دهد؛ به تو می‌افزاید، اما در وهله اول باید از داشته‌هایت به خوبی مراقبت کنی.

زوج جوانی از اعضای کلیسای لیک وود چهل هزار دلار بدهی داشتند و بدین دلیل پریشان و شرمسار بودند. هیچ راه‌گیزی نمی‌یافتند و در حالت عادی، ناممکن به نظر می‌رسید.

سپس یک روز آن‌ها طریق ایمان را پیش گرفتند؛ غرور خود را زیر پا گذاشتند و با یکی از مشاوران مالی ما در وزارتخانه ملاقات کردند. مشاور درآمد آن زوج را بررسی کرد و برای رفع مشکل اقتصادی آنان دستوراتی صادر کرد تا گام به گام پیش بروند.

زوج جوان خود را ملزم می‌دانستند قسط‌های‌شان را تمام کنند، بدین سبب مدت سه سال برای غذا خوردن به رستوران نرفتند، سفر نکردند و لباس‌های اضافه نخریدند. بودجه‌ای بخور و نمیر داشتند، راحت نبودند و فداکاری می‌کردند.

اما آن‌ها سال‌های سال اشتباه را جبران می‌کردند، عادت‌های بهتری کسب می‌کردند و زمینه‌ای را برای تصمیمات صحیح فراهم می‌آوردند که سال‌ها ادامه پیدا کند. آن‌ها دیگر از چک و کارت‌های اعتباری استفاده نکردند، تفاوت میان خواسته‌ها و نیازهایشان را درک کردند، نظم و انضباط و کنترل کردن خودشان را یاد گرفتند و سه سال بعد، کاملاً از بار قرض‌های‌شان رها شدند و خداوند به آن‌ها برکت داد. حالا افزایش درآمد و پیشرفت را به چشم می‌بینند و تمام این‌ها از وقتی که تصمیم گرفتند عادت‌های بهتری کسب کنند، شروع

شد. آن‌ها یک خط و نشان کشیدند و گفتند کافی است، دیگر این گونه زندگی نمی‌کنیم.

اولین گام برای غلبه بر هر عادت یا اعتیاد این است که عامل بازدارنده را پیدا کنی؛ اما همان‌جا متوقف نشو. تصمیم بگیر کاری برای آن بکنی. عمل کن. از کمک گرفتن خجالت نکش. مردم با اعتیاد به مواد مخدر، ناهنجاری‌های جنسی و ناخوشی‌های دیگر دست‌به‌گریبان هستند. شاید پرخاشگر باشند، شاید کنترل اعصابشان را ندارند؛ اما این را بدان که می‌توانند تغییر کنند. رهایی امکان‌پذیر است. این دروغ را باور نکن که گیر کرده‌ای و هرگز بهتر نمی‌شوی. خداوند از پیش مسیری را مخصوص تو ساخته است.

اما باید نقش خود را ایفا کنی و مشتاق طی کردن مسیر باشی. دفعه بعد که وسوسه به سراغت آمد، اولین کاری که باید انجام بدهی دعا کردن است. خدا را در شرایطت دخیل کن. ما نمی‌توانیم با زور به عادت‌های بد خود غلبه کنیم. از خداوند کمک بگیر. وقتی حس می‌کنی کنترل عواطف را از دست داده‌ای و وسوسه شده‌ای تا به کسی بی‌ادبی کنی، همان لحظه و همان‌جا دعا کن و زیر لب بگو خدایا از تو درخواست می‌کنم که به من کمک کنی. به من لطف کن دهانم را بسته نگه دارم و شجاعتی عطا کن تا راه خودم را بروم.

متون مقدس به ما می‌گویند، «بیدار بمانید و دعا کنید تا وسوسه بر شما غلبه نکند. روح انسان می‌خواهد آنچه را درست است انجام دهد؛ اما طبع بشری او ضعیف است.» ۴۱ نمی‌گویند دعا کن که هرگز وسوسه نشوی، همه ما وسوسه می‌شویم. خدا می‌گوید هرگاه وسوسه شدی از من مدد بخواه. در هر زمینه‌ای که برای تغییر تلاش می‌کنی - حتی مسائل جزئی - از خدا کمک بگیر، «خدایا می‌خواهم وارد آشپزخانه شوم و بوی کلوچه‌های شکلاتی را حس می‌کنم، بنابراین از تو می‌خواهم به من کمک کنی تا بر این وسوسه غلبه کنم و رژیمم را نشکنم. خدای خوبم، تمام دوستانم می‌خواهند امشب به خوشگذرانی بروند و من از صمیم قلب می‌دانم این کار درست نیست. خدایا از تو می‌خواهم یاری‌ام کنی بهترین تصمیم را بگیرم. به من کمک کن از برنامه مدنظر تو دور نشوم.»

«جوئل، دشوار است. بیرون رفتن با دوستان مشکل است، استفاده نکردن از کارت‌های اعتباری سخت است، ساکت کردن واگویه‌های ذهنی ساده نیست.»

آری آسان نیست؛ اما زندگی کردن با قیدوبند بسیار سخت‌تر است. اینکه در سطحی پایین‌تر از ظرفیت‌هایت زندگی کنی و در نتیجه احساس بدی به خودت داشته باشی به مراتب