



@PDFSCOM

بهتر خودت

نویسنده : جول اوستین

قسمت دوم (پایان)



جوئل اوستین
افسانہ مقدم

نسخہ بہتر خودت

دشواری است. هیچ چیز بدتر از این نیست که مسئله‌ای جزئی مانع پیشرفت شود و به خوبی بدانی که می‌توانی به آن غلبه کنی.

شاید با اعتیاد دست‌به‌گریبان هستی یا با خشم و بی‌قراری مبارزه می‌کنی. احتمالاً در حد وسط زندگی می‌کنی، فقط به دلیل اینکه اجازه داده‌ای این موارد جزئی کنترل تو را به دست بگیرند. بگذار با تو مسئله‌ای را در میان بگذارم که از قبل می‌دانستی: تو بهتر از این‌ها هستی. تو آفریده خدای متعالی. صفات شکوهمند او در رگ‌های تو جریان دارد. همان‌جا که هستی نمان. هیچ مانعی در زندگی - کوچک یا بزرگ - برطرف نشدنی نیست. مهم نیست روحیات عیب‌جویانه باشد یا اعتیاد به کوکائین داشته باشی، قدرت خداوندی درون تو از آن نیرویی که تو را عقب می‌راند قوی‌تر است. در نبرد ایمان به خوبی مبارزه کن. به هیچ چیز و هیچ کس روی زمین اجازه نده بر تو سروری کند. باید چنین شیوه‌ای پیش‌بگیری، «کافی است. اینجا نمی‌مانم. بالاتر می‌روم. می‌دانم بهتر از این حرف‌ها هستم».

قدرت خدایی درونت را به کار بینداز و دیگر نگو نمی‌توانم این عادت را کنار بگذارم. در عوض هر روز اعلام کن: «من آزادم. می‌توانم به نام پروردگار هر کاری را انجام بدهم. هیچ اسلحه‌ای که رو به من نشانه رفته باشد کارگر نخواهد افتاد.» به یاد داشته باش که مسیح گفت: «کسی که من آزاد کرده باشم به راستی آزاد است.» شروع کن و در زندگی چنین جملاتی را به کار ببر.

در بخش دوم کتاب فیلیپیان آمده است، «ما باید برای رستگاری خویش کاری انجام بدهیم.» یعنی ما تمام خوبی‌ها را درون خویش داریم؛ اما باید نقش خود را در شکوفایی آن‌ها ایفا کنیم. تو روح خداوند متعال را در وجودت داری. او توانایی کنترل بر خویشتن، نظم، مهربانی، بخشش، صبر و غیره را در تو قرار داده است. از آنجا که به او ایمان داری، تمام این ویژگی‌ها از قبل در وجودت نهاده شده‌اند؛ اما به کاراندازی هر کدام از آن‌ها به خودت مربوط می‌شود. خوبی‌ها خودبه‌خود پدیدار نمی‌شوند، فقط با انتخاب‌های درست عیان می‌شوند. آن‌هم نه یک‌بار، بلکه مداوم، بارها و بارها.

شخصیت من به گونه‌ای است که به شدت هدف‌گرا، منظم و مرتب هستم. اگر به تو بگویم که قرار است سر ظهر فلان‌جا باشم، نه زودتر می‌رسم نه دیرتر. در انجام دادن کارها منضبط هستم.

با وجود نقاط قوتی که در شخصیت خود داریم همیشه مواردی وجود دارد تا روی آنها کار کنیم. در حالی که ذاتاً منظم و حواس جمع هستیم؛ اما آرام و قرار ندارم. دوست ندارم منتظر بمانم. دوست دارم بروم، کار را انجام بدهم و ادامه بدهم. بیتابی کردن برای من آسان است، پس متوجه می شوم موردی وجودی دارد که باید در آن زمینه بهتر شوم. نمی توانم فقط بنشینم و بگویم خب من آدم صبوری نیستم؛ خداوند من را این گونه نیافریده است. نه، می دانم صبر در وجود من قرار دارد؛ اما باید نقش خود را ایفا کنم تا آن را به کار بگیرم. گاهی اوقات خداوند با روش هایی جالب از افراد و شرایط بهره می گیرد تا به ما کمک کند بهتر عمل کنیم.

برای مثال ساختار آزادراه های هوستون درس های زیادی در مورد صبوری به من یاد داد. عادت کرده بودم هر وقت ترافیک می شد استرس بگیرم. اینک آموخته ام رها کنم، با جریان پیش بروم و آرام بمانم. من بخشی از آن آرامش درونی را در ظاهر نیز متجلی کرده ام، در افکارم، رفتارم و برخوردهایم.

همچنین خدا از همسر زیبایم ویکتوریا بهره برد و به من کمک کرد به رستگاری برسم. اوایل ازدواج وقتی می خواستیم منزل را ترک کنیم، می پرسیدم: «ویکتوریا، آماده ای؟» او می گفت: «بله آماده ام. همین الان می آیم.»

با توجه به تیپ شخصیتی ای که داشتم، سوار خودرو می شدم و منتظر می ماندم، زیرا عبارت «حاضر» برای من یعنی همین الان راه می افیم اما شخصیت ویکتوریا آرام و آسان گیر است؛ هیچ مسئله ای برای او بغرنج نیست و صبورترین آدم این دنیاست، بنابراین وقتی می گوید «حاضر» تقریباً منظورش این است «حاضر هستیم اما بین ده الی پانزده دقیقه بعد خرامان خرامان به سمت در می آیم.»

وقتی اوایل ازدواج چنین اتفاقی رخ می داد، عادت داشتم در خودرو بنشینم و عصبی و پرخاشگر بشوم. فکر می کردم حاضر شده است، از این رو با عصبانیت با خودم حرف می زدم و می پرسیدم پس کی می آید.

اینک، بیشتر از بیست سال از ازدواج ما گذشته است و من یاد گرفته ام وقتی ویکتوریا می گوید «حاضر» مثل همان دو دقیقه وقت اضافه در فوتبال است. طبق ساعت باید دو دقیقه بگذرد؛ اما اگر اهل فوتبال باشی می دانی که حداقل ده یا پانزده دقیقه دیگر طول می کشد.

حالا وقتی ویکتوریا می گوید حاضر است، من گوشه‌ای می‌نشینم، متن موعظه‌ام را مرور می‌کنم، تلویزیون می‌بینم و چند دقیقه استراحت می‌کنم. به جای اینکه عصبانی شوم، آرام می‌مانم. خداوند از ویکتوریا بهره برد تا آرامش درونی‌ام را متجلی کند!

چگونه صبوری را یاد گرفتم؟ با تمرین کردن. به مرور زمان عادت‌های بهتری کسب کردم.

شاید در زمینه صبر کردن مشکلی نداشته باشی؛ ممکن است صبورترین آدم کره زمین باشی؛ اما نیمی از عمرت را به ناامیدی و افسردگی می‌گذرانی. باید کاری کنی که نشاط درونی‌ات به بیرون منتقل شود. باید صبح‌ها از خواب بیدار شوی و همراه با داوود چنین بگویی: «این روزی است که پروردگار آن را آفریده است. شادی می‌کنم و خوشحالم. می‌خواهم امروز با نشاط باشم.» روی خوبی‌ها تمرکز کن نه بدی‌ها. رستگاری را تمرین کن. آن دروغ‌های پیشین را باور نکن، «نمی‌توانم اعصابم را کنترل کنم، زود جوش می‌آورم.» نه، قدرت کنترل در وجودت قرار دارد؛ خداوند آن را در ذات تو تعبیه کرده است، مشکل اینجاست که هنوز آن را تمرین نکرده‌ای.

باید در آن مورد هم خودت را قوی کنی. اگر می‌خواهی مهربانی را تمرین کنی، با تشویق کردن دیگران شروع کن. از آن‌ها تعریف کن. نمی‌توانی گوشه‌ای بنشینی و منتظر باشی تا خداوند تو را به انسانی مهربان و دوست‌داشتنی تبدیل کند. برای محبوب شدن باید عادت کنی با مردم مهربان باشی.

افزون‌براین، باید همواره اهدافی جدید پیش روی خود داشته باشیم. شیوه ما باید این گونه باشد، می‌خواهم با خانواده‌ام بهتر رفتار کنم. می‌خواهم بهتر از این به همسرم احترام بگذارم و او را تحسین کنم. می‌خواهم با فرزندانم مهربان‌تر و بخشنده‌تر باشم. فقط برای از بین بردن عادت‌های بد تلاش نکن؛ عادت‌های خوبت را هم گسترش بده و تقویت کن.

شاید در زندگی با مواردی روبه‌رو هستی که باید کنترل آن‌ها را به دست بگیری. خداوند می‌گوید: «دیگر آن را عقب نینداز. امروز روز شروع است. امروز می‌تواند آغازی دوباره باشد.» اگر از صمیم قلب این حرف را بپذیری و مشتاقانه درد تغییر را به جان بخری، یک سال بعد چنین روزی، همان آدم سابق نخواهی بود. از اعتیادها، شیوه‌های نادرست و هر آنچه تو را عقب نگه می‌دارد خلاص خواهی شد.

مطمئن شو که کارهای درست را تکرار می‌کنی. به عادت‌های نادرست خود گرسنگی بده و

عادت‌های خوبت را سیر کن. اگر چنین کنی، به مرحله بالاتر می‌روی و خداوند باران رحمت و برکت‌های خود را بر زندگی‌ات فرو خواهد ریخت. دوست من، نگذار هیچ چیز به تو سلطه پیدا کند. عادت‌های بهتری کسب کن. از هر آنچه نتیجه خوبی به همراه ندارد خلاص شو.

به یاد داشته باش که عادت‌های امروز آینده‌ات را تعیین خواهند کرد. زندگی‌ات را بررسی کن، فهرست عادت‌هایت را بنویس و وقتی به موردی که نادرست است برخوردی، در تغییر آن شتاب کن. در این پروسه، عادت‌هایی را پیدا خواهی کرد که شخصیت را بهتر می‌کنند.

فصل ۱۷: عادت کن خوشحال باشی

بسیاری از مردم نمی‌دانند؛ اما بیشتر نگرش‌ها و برخوردهای ما در زندگی رفتارهایی اکتسابی هستند. این عادت‌ها طی سال‌ها تکرار می‌شوند و شکل می‌گیرند. اگر به جای دیدن خوبی‌ها تمام وقت خود را صرف اتفاقات نادرست کنیم، این الگوهای منفی اجازه نمی‌دهند از زندگی لذت ببریم. ما بیشتر عادت‌های خود را از والدین یا کسانی که هنگام کودکی اطراف ما بوده‌اند کسب کرده‌ایم. مطالعات نشان می‌دهند والدین منفی‌نگر فرزندان شبیه خود بار می‌آورند. اگر والدینت فقط به بدی‌ها توجه می‌کردند، مضطرب، بی‌حوصله و ناامید بودند، به احتمال زیاد تو هم بعضی از آن الگوهای ذهنی منفی را کسب کرده‌ای.

معمولاً از مردم می‌شنوم: «خب جوئل، من فقط یک سرباز ساده و بی‌حوصله هستم و خونگرم هم نیستم.» لطفاً این را بدان، آن‌ها عادت‌هایی بودند که کسب کرده بودی و خبر خوب این است که می‌توانی پردازشگر خود را دوباره برنامه‌ریزی کنی. از این ذهنیت منفی خلاص شو و به خوشحال بودن عادت کن. در کتاب مقدس آمده است، «همیشه شاد باشید.» ۴۲

یکی از ترجمه‌ها می‌گوید همواره خوشحالی کنید. مهم نیست چه چیزی سر راه ما قرار می‌گیرد، باز هم می‌توانیم لبخند به لب بیاوریم. باید هر روز صبح با انگیزه از خواب بلند شویم حتی اگر شرایطی سخت و ناخوشایند پیش رو داریم باید دیدگاهی مثبت بیورانیم.

بسیاری از مردم صبر می کنند تا همه چیز روبه راه شود و پس از آن خوشحال شوند؛ «به محض اینکه کاری دست و پا کنم، همین که فرزندم سر به راه شود، وقتی سلامتی ام را به دست بیاورم، خوشحال می شوم.» نه، ختم کلام این است که اگر می خواهی خوشحال باشی باید تصمیم بگیری همین الان احساس شادی کنی. شادی به موقعیت تو وابسته نیست، به خواسته تو مربوط می شود. انتخاب توست. کسانی را دیده ام که ترسناک ترین و اسف بارترین شرایط را از سر گذرانده اند؛ اما اصلاً متوجه مشکلات آن ها نشده ایم. همیشه لبخند به لب داشتند، خوش خبر بودند و با وجود مشکلات مهیب کماکان مثبت، خوش بین و پرنرژی ماندند.

*** شادی به موقعیت تو وابسته نیست، به خواسته تو مربوط می شود و انتخاب توست.***

دیگران در شرایط مشابه - و شرایط کمتر سخت - اصرار دارند که در باتلاق ناامیدی فرو بروند، زمین گیر شوند، افسردگی بگیرند، ناامید و مضطرب شوند. چه فرقی دارد؟ فقط به نحوه ای که ذهن خود را آموزش داده اند بستگی دارد. یکی به خوشحالی عادت دارد، امیدوار و مطمئن است و بهترین ها را باور کرده است و دیگری ذهن خود را منفی بار آورده است، مضطرب و ناامید است و همیشه شکایت می کند. اگر می خواهی به خوشحالی عادت کنی باید یاد بگیری به جای ناامیدی، آرام باشی و با جریان پیش بروی. باید باور کنی خداوند کنترل اوضاع را به دست دارد و این یعنی احتیاجی ندارد مضطرب و نگران باشی. علاوه بر این باید به جای اینکه در مورد نداشته های شکایت کنی، قدر دان داشته های باشی. خوشحال بودن را مهم ترین عادت زندگی ات قرار بده.

هر روز مملو از شگفتی ها و دردسرهاست. پس باید این حقیقت را بپذیری که همیشه همه چیز مطابق میل تو پیش نمی رود. تمام برنامه ها طبق زمان بندی تو اتفاق نمی افتند. پس مشتاقانه تصمیم بگیر اجازه ندهی شرایط تو را غمگین کند. در عوض انعطاف داشته باش و در دل این شرایط ناگوار خوبی ها را جست و جو کن.

یکی از بهترین درس هایی که گرفته ام این است که برای خوشحال بودن لازم نیست همه چیز مطابق میل من پیش برود. ذهنم را طوری برنامه ریزی کرده ام که از هر روز لذت ببرم. فارغ از اینکه برنامه هایم به سرانجام می رسند یا نه، شیوه ما باید این گونه باشد، حتی اگر لاستیک خودروام پنجر شود باز هم می خواهم از زندگی لذت ببرم، حتی اگر روز مسابقه

فوتبال باران بیارد، حتی اگر هنوز به شغل دلخواهم نرسیده باشم و...

وقتی چنین شیوه‌ای را پیش بگیری، آن رنج‌ها و دردهای کوچک که ممکن بود باعث هراس تو بشوند دیگر مشکل ساز نخواهند بود. مجبور نیستی تا این حد بی‌حوصله باشی. این را بدان، نه می‌توانی دیگران را کنترل کنی و نه می‌توانی آن‌ها را تغییر بدهی، تنها خدا می‌تواند. اگر کسی اعصابت را به هم می‌ریزد باید این مسئله را به خدا بسپاری. اجازه نده خصوصیات اخلاقی یا طرز فکر دیگران شخصیت تو را تحت تأثیر قرار دهد.

اگر همسرت پانزده دقیقه دیر کند و شام کمی سرد شود، آرامشت به هم می‌ریزد؟ نه آن قدر خشک و خودمحور نباش. زندگی کوتاه‌تر از آن است که با اضطراب سپری شود. افزون بر آن اضطراب‌های طولانی مدت می‌توانند سلامت را به خطر بیندازند و عمرت را کاهش دهند. نمی‌خواهم به دلیل اینکه پشت ترافیک گیر می‌کنم زود بمیرم. نمی‌خواهم به دلیل اینکه مهمانی آخر هفته‌ام خراب شده یا دیگران مطابق میل من رفتار نمی‌کنند زخم معده بگیرم.

ارزشش را ندارد. می‌توانی تصمیم بگیری که نرم‌تر باشی و ساده‌تر بگیری. در این مورد فکر کن. بسیاری از مسائلی که امروز باعث استرس تو شدند ده سال دیگر هیچ اهمیتی ندارند. حتی به یاد نمی‌آوری که مسابقه گلف پنج‌شنبه پیش به دلیل بارندگی برگزار نشد و فراموش می‌کنی پشت ترافیک مانده بودی.

یک‌بار من و ویکتوریا از چندین ماه قبل برنامه مسافرتی عالی را چیدیم. فرصتی بود تا هر دو چند روزی استراحت کنیم. هر قدر به تاریخ سفر نزدیک‌تر می‌شدیم هیجان من بیشتر می‌شد. بلیت‌های مان آماده بود و منتظر رفتن بودیم. مادرم در کودکی به دلیل ابتلا به فلج اطفال از قسمت لگن و مفصل ران مشکل پیدا کرده بود. پس از اینکه تیم پزشکی تمام تلاش خود را در مورد دارودرمانی به کار برد، تصمیم گرفت جراحی کند، بنابراین تاریخ عمل را تعیین کردند؛ اما لحظه آخر اتفاقی افتاد که مجبور شدند تاریخ را تغییر دهند و دقیقاً همان روزی باشد که برنامه سفر داشتیم. تصمیمی سخت پیش رو داشتم. نمی‌دانستم به مسافرت بروم یا بمانم و از مادرم مراقبت کنم. ماندیم، حس سرخوردگی و شکست داشتم؛ اما اجازه ندادم مانع خوشحالی‌ام شود. مادرم عمل کرد و آن هفته وقتی به عیادت او رفتم، باید برای بیست یا سی تن دیگر هم دعا می‌کردم. خانواده‌ها از من درخواست می‌کردند برای عزیزانشان دعا کنم، پس دائم از این اتاق به آن اتاق در رفت‌وآمد بودم. آخر هفته آن قدر انرژی داشتم و

آرام شده بودم که حتی مسافرت هم نمی توانست چنین تأثیری داشته باشد.

می توانستیم اجازه بدهیم آن مسئله اعصاب ما را به هم بریزد و بگوییم: «خدایا، عادلانه نیست. ما از قبل برنامه ریزی کرده بودیم. چرا این اتفاق برای ما افتاد؟»

اما به جای آن با ملایمت و انعطاف پذیری رفتار کردیم. در کتاب رومیان بخش ۸:۲۸ آمده است، «هنگامی که خدا را داری همه چیز به نفع تو عمل می کند.»، نمی دانم چرا عمل جراحی مادرم دقیقاً به همان روز مسافرت ما موکول شد. دلیل هیچ کدام از آن مسائل را نمی دانم؛ اما این را می دانم که خداوند به نفع ما کار می کند. این را هم می دانم، حتی وقتی برنامه هایم خوب پیش نمی رود، وقتی رویدادها مطابق میل من نیستند، از آنجا که خدا را ستایش می کنم و برای ادامه دادن راه درست عزم راسخ دارم، خداوند برایم جبران می کند. برای تو هم همین طور. وقتی برنامه هایت به هم ریخت، عبوس و منفی باف نشو. شروع نکن به شکایت کردن و گفتن اینکه باور نمی کنم چنین اتفاقی برای من رخ بدهد، خدایا نمی توانم این تأخیر را تحمل کنم. شاید خداوند تو را از حادثه ای محافظت می کند. از کجا می دانی این تأخیر برای آنکه فرد مورد نظر خداوند را ملاقات کنی نبوده است؟ یاد بگیر با جریان پیش بروی. غمگین نشو و اجازه نده انحرافات کوچک خوشی تو را به یغما ببرند.

گاهی اوقات برنامه های ما به هم می خورد، زیرا خدا می خواهد فردی تأثیرگذار را ملاقات کنیم یا کاری خاص انجام بدهیم. بارها پیش آمده است که از مسائل پشت صحنه سر در نمی آوریم؛ اما خدا از ما بهره می برد.

این او آخر من و پسرمان جاناتان برای غذا خوردن به رستوران مورد علاقه مان رفتیم. یک گروه پر جمعیت قبل از ما آنجا بودند و متوجه شدیم ۴۵ دقیقه تأخیر خواهیم داشت. ما نمی توانستیم آن قدر صبر کنیم و ناامید شدیم، زیرا واقعاً می خواستیم آنجا غذا بخوریم؛ اما تصمیم گرفتیم سخت نگیریم.

به جاناتان گفتم بیا کمی پایین تر برویم و همبرگر بخوریم. من تا به حال دوبار بیشتر آنجا غذا نخورده بودم. همین که وارد شدم مرد خوش پوشی را دیدم که تنها پشت یکی از میزهای روبه رو نشسته بود. در حین رد شدن به او نگاه انداختم، سرم را تکان دادم و لبخند زدم. اتفاق خاصی نیفتاد و به پیشخوان رسیدیم و سفارش دادیم.

چند روز بعد از آن مرد یادداشتی دریافت کردم. او نوشته بود که در مرحله سختی از زندگی قرار داشت و از لحاظ روحی ضعیف شده بود و از آنجا که قبلاً به ندرت دعا می کرد، آن روز صبح از خدا خواسته بود اگر واقعی است، نشانه‌ای برای او بفرستد. او در نامه‌اش ادامه داده بود: «وقتی چشم‌های مان به هم افتاد اتفاقی درون من شکل گرفت. تا پیش از آن این طور احساس محبت نکرده بودم.»

برایم جالب است، من هیچ حسی نداشتم - به جز گرسنگی! فقط می خواستم غذا بخورم، اما حالا که فکر می کنم متوجه می شوم خدا از قصد برنامه‌ام را تغییر داد. خدا در نقشه من مداخله کرد تا بتوانم آن مرد را بینم و در عرض چند لحظه، من و جانانان بخشی از پاسخ دعای او شویم. گاهی وقت‌ها خداوند تو را به مسیری کاملاً جدید هدایت می کند تا به کسی لبخند بزنی و به او سلام کنی. چهره‌ات می تواند امیدبخش دیگران باشد. خدا کاری می کند تا دیگران به چهره‌ات نگاه کنند و مهر و محبت او را بنگرند.

گمان نمی کنم اگر اضطراب داشتم هیچ کدام از این اتفاقات خوب رخ می دادند. اگر برای اینکه رستوران محبوبم جا نداشت غمگین و افسرده می شدم، باز هم می توانستم حس محبت را به آن مرد منتقل کنم یا نه؟ وقتی اوضاع بر وفق مراد نیست و هیچ چیز خوب پیش نمی رود، به نجوای ناامیدکننده اجازه نده تو را از پا دریاورند. هم در دسرساز می شوند و هم نمی گذارند خداوند در مسیر مورد نظر خویش از تو استفاده کند. گاهی تمام اتفاقات ممکن برخلاف میل تو رخ می دهند. وقتی یکی از این روزها پیش آمد، عزم خود را جزم کن و تصمیم بگیر لبخند بزنی، با جریان پیش برو. این را بدان که خداوند کماکان کنترل اوضاع را به دست دارد.

تازگی من و ویکتوریا از سفری به خانه بازمی گشتیم که بدون هیچ دلیلی ما را در جایگاه ویژه نشانند. این از لطف خدا بود که ما روی آن صندلی‌های درجه یک نشستیم. ما زیاد مسافرت می رویم، بنابراین وقتی برمی گردیم دوست دارم روی زمین بدوم! قرار بود نزدیک ظهر در هوستون فرود بیایم و من برای باقی روز برنامه‌ریزی کرده بودم. می خواستم نهار را در رستوران مورد علاقه‌ام بخورم، با بچه‌ها بازی کنم، بیرون بروم و چند کار دیگر را هم انجام بدهم. این برنامه‌ها را داشتم و متوجه شدم اگر من و ویکتوریا اولین کسانی باشیم که از هواپیما پیاده می شویم، می توانیم از بخش گمرک هم سریع تر رد شویم. هواپیما نشست و همان طور که برنامه‌ریزی کرده بودیم با عجله خارج شدیم. از قرار معلوم چهار یا پنج پرواز

بین‌المللی درست کمی پیش از هواپیمای ما به زمین نشسته بودند. گمرک به شدت شلوغ بود. چندین صف طولانی تا پایین هواپیماها تشکیل شد. تقریباً هزار تن در آن صف‌ها ایستاده بودند. با یک نگاه متوجه شدم یکی دو ساعت طول می‌کشد تا کارهای ما تمام شود، این مسئله برنامه‌هایم را به کلی خراب می‌کرد.

تصمیم گرفتم عصبی نشوم و لطف خدا را باور کنم. کمی با ویکتوریا شوخی کردم: «نگاه کن! الان یکی پیدایش می‌شود و ما را صاف می‌برد اول صف!» دعا کردم خدایا لطفاً رحمت را به من نشان بده. لطفاً کمک کن این جمعیت را کنار بزنیم و همین‌طور ادامه دادم. به نظر می‌رسید صف‌ها شلوغ‌تر می‌شدند؛ اما من ترسی به دل راه نمی‌دادم. منتظر رحمت خدا بودم. پس کنار ایستادم و لحظه به لحظه ابتدای صف را نگاه کردم. همان موقع متوجه شدم خانمی به طرفم می‌آید. یونیفورم پوشیده بود، نشان و بی‌سیم به همراه داشت. می‌دانستم که مأمور رسمی است. به ویکتوریا گفتم: «پیدایش شد. احتمالاً از اعضای کلیسای خودمان است.» خیلی هیجان‌زده بودم. می‌دانستم ما را به ابتدای صف راهنمایی می‌کند. او دقیقاً من را مورد خطاب قرار داد: «آقا» لبخندی به لب آوردم و کیف دستی‌ام را برداشتم تا به اول صف برویم. در همان حال گفتم: «بله خانم» او گفت: «ممکن است از صف بیرون نیایید؟» خدایا، من برای چنین حرفی دعا نکرده بودم. کل روز به همان منوال گذشت. هیچ‌کدام از برنامه‌هایم پیش نرفت؛ اما خدا را شکر یاد گرفتم ملایم و انعطاف‌پذیر بشوم. ذهنم را طوری تنظیم کردم که هرچه پیش بیاید خوشی من را به هم نزند. تصمیم بگیرم حتی اگر پشت ترافیک ماندی یا اگر پیشخدمت رستوران کت تازه‌ات را کثیف کرد یا صفی طولانی پیش رویت بود بازهم خوشحال بمانی.

این را بدان، خداوند تو را برای منفی‌بافی خلق نکرده است. او هیچ‌کدام از ما را برای افسردگی، اضطراب و ناامیدی نیافریده است. او قصد دارد خوشحال، آرام و بااطمینان باشیم و از زندگی خود لذت ببریم.

خدا می‌خواهد الگوی ایمان در زندگی باشیم. وقتی دیگران به ما نگاه می‌کنند باید آن‌قدر نشاط، آرامش و خوشحالی ببینند که دلشان بخواهد شبیه ما بشوند. صادقانه به زندگی‌ات نگاه کن. آیا آن‌چنان که باید خوشحال هستی؟ آیا هر روز با انگیزه به استقبال آینده می‌روی؟ آیا از مصاحبت با خانواده لذت می‌بری؟ با دوستانت خوش می‌گذرانی؟ اگر پاسخ منفی است، چه چیزی خوشی تو را دزدیده است؟ چه چیزی تو را غمگین و

عصبانی می‌کند؟ چرا نگران هستی؟ ان را پیدا کن؛ فهرستی بنویس و یک قدم فراتر برو. در آن موارد ذهنت را دوباره آموزش بده. می‌توانی تغییراتی کوچک بدهی، این تغییرات تأثیری شگرف بر زندگی و میزان خوشحالی‌ات خواهد گذاشت. کمی رفتارت را تعدیل کن، در برخوردهایت با دیگران بازنگری کن، در واکنش نشان دادن به مشکلات انعطاف داشته باش.

سال‌ها پیش ایوان پاولوف، دانشمند روسی، آزمایشی را روی چند سگ انجام داد. او عادات سگ‌ها و واکنش‌های آن‌ها را به موقعیت‌های خاص بررسی می‌کرد. هر بار که به آن‌ها غذا می‌داد، زنگی را به صدا درمی‌آورد. وقتی سگ‌ها غذا را می‌دیدند، هیجان‌زده می‌شدند و آب دهانشان به راه می‌افتاد و نمی‌توانستند برای خوردن منتظر بمانند. طی هفته‌های بعد هر بار که به آن‌ها غذا می‌داد زنگ را به صدا درمی‌آورد. پس از مدتی سگ‌ها صدای زنگ را به غذا خوردن ربط دادند. او پس از چند هفته تصمیم دیگری گرفت. در ساعاتی که وقت معمول غذا خوردن نبود زنگ را به صدا درمی‌آورد تا واکنش آن‌ها را ببیند. جالب بود، با نواخته شدن صدای زنگ حتی بدون اینکه بوی غذا به مشام سگ‌ها برسد بزاق دهان آن‌ها ترشح می‌کرد و در ذهن خود آماده غذا خوردن بودند. پاولوف مسئله را «شرطی شدن» نامید.

ممکن است این اتفاق برای ما هم رخ بدهد. ما هم می‌توانیم تمام این واکنش‌های شرطی منفی را در خود پرورش دهیم. برای مثال پشت ترافیک مانده‌ایم و فشارخون ما سر به فلک می‌کشد. عصبانی می‌شویم یا در محل کار کسی از قصد بی‌اعتنایی می‌کند، به جای اینکه رها کنیم و باعث شویم طرف مقابل در مورد رفتار خود مردد شود، به خودمان می‌گیریم. شرطی شده‌ایم و واکنشی خاص نشان می‌دهیم. به ذهنیت‌های منفی اجازه داده‌ایم خوشی ما را سرقت کنند. برای اینکه به خوشحال بودن عادت کنیم باید آن واکنش‌های منفی را عقب برانیم. شاید صبح پس از بیدار شدن احساس ناامیدی و افسردگی کنی، شاید حوصله نداشته باشی به محل کار بروی؛ اما به جای اینکه روز خود را به بیهودگی سپری کنی و با خودت بگویی: «هیچ اتفاق خوبی برای من نمی‌افتد. امروز یک روز نکبت‌بار می‌شود.» از آن پوله بیرون بیا، مهم نیست شرایطت چگونه است و بگو: «این روز را خدا آفریده است. می‌خواهم از آن لذت ببرم. دوست دارم خوشحال باشم.» از روی ایمان حرف بزن و هر بار که این کار را انجام می‌دهی واگویه‌های ذهنی را پس می‌زنی و عادت‌های جدید در مورد خوشحالی پیدا می‌کنی. همان‌طور که می‌توانیم عادت‌های بد را پرورش بدهیم و احساس شکست، ناامیدی، تلخی و افسوس داشته باشیم، می‌توانیم از تک‌تک روزها لذت ببریم. به ذهنت

بیاموز خوبی‌ها را ببیند. برای داشته‌هایت سپاسگزار باش و از واکنش‌های شرطی خلاص شو.

دوست من! این روزها اندوه بسیاری در جهان وجود دارد، حتی افراد زیادی به علت اضطراب، استرس و نگرانی مشکلات جسمانی پیدا کرده‌اند. این را بدان، شاید افسردگی به علت میزان نامتعادل هورمون‌ها به وجود بیاید؛ اما آدم‌های زیادی را دیده‌ام که به دلیل تمرکز بر مسائل منفی احساس افسردگی و شکست می‌کنند. آن‌ها به جای اینکه خوبی‌ها را ببینند توجه خود را به مشکلات و اشتباه‌ها معطوف کرده‌اند. تمام فکر و ذکرشان همان چیزهایی است که از دست داده‌اند یا نمی‌توانند از پس آن برآیند و دیگر هیچ کاری به داشته‌های خود ندارند.

کانون توجه خود را تغییر بده. شاید مشکلی کوچک داشته باشی؛ اما هرچه به آن بیشتر توجه کنی بزرگ‌تر می‌شود.

مشکل خود را بزرگ نکن خدا را در چشمت بزرگ کن.

از وادی ترس بیرون بیا و به سرزمین ایمان وارد شو. از آن ناامیدی‌ها دست بردار و نشاط را در آغوش بگیر. تصمیم بگیر خوشحال زندگی کنی. مشکل خود را بزرگ نکن و خدا را در چشمت بزرگ کن.

منظورم این نیست همیشه خودت را روی ابرها تصور کنی. واقع‌بینانه نیست، منظورم راضی بودن است. در واقع یک تفسیر از کلمه نشاط، آرامش و خوشحالی است، یعنی آرام هستی و لبخند به لب داری و با انگیزه به آینده نگاه می‌کنی. بیشتر ما مشکلاتی داریم و همه باید موانع را از سر راه برداریم؛ اما می‌دانیم خداوند کنترل اوضاع را در دست دارد و می‌دانیم ما را در آغوش خود گرفته است.

نکته اینجاست که باید ذهن خود را از واکنش‌های شرطی منفی دور کنیم. کسانی را می‌شناسم که اول هر هفته افسرده می‌شوند. شغل خود را دوست ندارند، از محیط کار می‌هراسند و هفته‌ها را با بدخلقی شروع می‌کنند. حیرت‌انگیز است؛ ولی محققان دریافته‌اند احتمال سکت قلبی در روز اول هفته هفتاد درصد بیشتر است؛ اما پولس مقدس گفته است: «یاد گرفته‌ام چگونه جدا از موقعیتی که در آن قرار گرفته‌ام راضی باشم.» به این جمله فکر کن، «یاد گرفته‌ام چگونه راضی باشم.» به عبارت دیگر، این مسئله خود کار رخ نمی‌دهد. باید ذهنم را آموزش دهم تا در آرامش باشد. باید بیاموزم نیمه پر لیوان را ببینم و به خوبی‌ها

توجه کنم. ما هم باید همین کار را انجام بدهیم. خوشحالی یک مرتبه رخ نمی دهد و انتخاب شخصی ماست. مثبت اندیشی حتماً به طور طبیعی در یک فرد وجود ندارد. اگر ذهن خود را تنها بگذاریم به سمت منفی ها متمایل می شود. اگر به این نجوای تو همین آمیز بی اعتنا نباشیم کم کم عبوس می شویم و دیگر آن قدرها لبخند نمی زنیم. کمی که بگذرد دیگر کسی دوست ندارد کنارمان باشد، ایراد گیر می شویم، شروع می کنیم به انتقاد کردن. در عوض اجازه نده این عادت های منفی جای خود را محکم کنند. هر روز صبح لبخند بزن و از همان ابتدای روز در مدار انرژی های صحیح قرار بگیر. اگر مدار انرژی اطراف خود را تعیین نکنی کسی دیگر انجام آن را به عهده می گیرد.

«جوئل اگر لبخند بزنم و طوری که انگار حال خوب است رفتار کنم، خب معلوم می شود که حسم واقعی نیست، چون در حال حاضر افسرده هستم و مشکلات متعددی دارم.» باید بدانی لبخند زدن ایمان تو را می رساند. وقتی لبخند می زنی به تمام بدنت پیغام می دهی و اعلام می کنی که همه چیز روبه راه خواهد شد. اگر این طرز فکر مثبت را پیروانی، بذری را برای خدا کاشته ای تا در زندگی ات مشغول به کار شود.

داستان زوجی جوان را خواندم که در دانشگاه درس می خواندند. آن ها در یک آپارتمان سکونت داشتند و واحد کناری آن ها متعلق به زوج جوان دیگری بود، بنابراین خیلی زود با یکدیگر دوست شدند. آن ها سلیق مشترک زیادی داشتند. به نظر می رسید زوج دوم از تمام مزایا برخوردار بودند. واحد آن ها بسیار بزرگ تر و زیباتر از واحدهای دیگر مجموعه بود و سر نیش قرار داشت. مبلمان آن ها شامل تازه ترین محصولات بازار بود. زوج دیگر لوازم زیادی نداشتند و آنچه داشتند نیز قدیمی و از کار افتاده بود. زوج همسایه لباس های زیبا و مد روز می پوشیدند در حالی که این ها لباس های تکراری تن می کردند. هر دو آقا تلاش می کردند استادیار دانشگاه شوند، باز هم همسایه موفق شد. مرد جوان واقعاً ناامید شده بود و به نظر می رسید اصلاً نمی تواند پیروز شود. افزون بر تمام این ها، همسایه های خوشبخت به مناسبت کریسمس خودروی اسپرت جدیدی از والدین خود هدیه گرفتند. زوج اول و انت قدیمی زهوار در رفته ای داشتند که فاقد تهویه بود. آن ها در قسمت گرم و مرطوب کشور زندگی می کردند. بارها پیش آمده بود که هنگام رانندگی به طرف دانشگاه عرق می کردند و با وضعیت بدی مواجه می شدند و این در حالی بود که دوستان آن ها صاحب خودرویی جدید بودند.

این روال ادامه داشت و مرد جوان منفی‌تر و افسرده‌تر می‌شد و شروع کرد به شکایت کردن در مورد شرایط خودشان و پس از مدتی با همسرش اختلاف نظر پیدا کرد. جروب‌ها می‌کردند و با وجودی که تا آن موقع مشکلی نداشتند، کار به دعوا کشید؛ اما طرز فکر منفی به سرعت در تمام جنبه‌های زندگی رخنه کرد و ممکن بود آن‌ها را به زمین بزند. یک روز که مرد جوان کلاس آمار داشت، ساعت‌های متمادی پشت کامپیوتر نشست تا حجم زیادی داده را وارد کند. او با این معادلات پیچیده طولانی مشغول بود، باید تمام ارقام را مرتب می‌کرد، آن‌ها را به ترتیب در ستون‌های مخصوص قرار می‌داد تا پس از فشردن دکمه اینتر پاسخ مناسب را دریافت کند. وقتی کارش تمام شد به پشتی صندلی تکیه داد و بازوهایش را کشید. گمان می‌کرد ده یا پانزده دقیقه طول می‌کشد تا سیستم بتواند این اطلاعات را پردازش و محاسبه کند؛ اما در کمال تعجب نگاه کرد و متوجه شد کامپیوتر دستور را به پایان رسانده است. باورش نمی‌شد، با خود گفت معرکه است! ساعت‌ها طول کشید تا این اعداد را وارد کنم؛ اما در یک‌دهم ثانیه پاسخ‌ها را به من داد! در همان لحظه استاد سر رسید و متوجه شد شاگردش مبهوت و ناراحت است. از او پرسید: «مشکل چیست؟» «خب چیزی نیست استاد. زمان زیادی طول کشید تا این اعداد را وارد کنم و اصلاً نفهمیدم چطور به این سرعت آن‌ها را محاسبه کرد؟» استاد لبخندی زد و گفت: «بگذار توضیح بدهم.» و برای شاگردش شرح داد که سیستم چگونه تک‌تک اطلاعات را می‌گیرد و تحت عنوان داده‌های الکتریکی مثبت یا منفی دسته‌بندی و ذخیره می‌کند. سپس به سادگی اطلاعات را فرا می‌خواند و آن‌ها را به شیوه‌ای صحیح جمع می‌زند. به دلیل طبقه‌بندی اطلاعات سرعت زیادی دارد؛ سپس جمله‌ای به زبان آورد که واقعاً توجه مرد جوان را به خود جلب کرد، «کامپیوتر به شدت شبیه ذهن انسان عمل می‌کند. پیش از اینکه چیزی وارد کامپیوتر ذهنی ما بشود، قبل از اینکه هر منظره، صدا، احساس یا شهودی در ذهن ما ذخیره شود، اول برچسب منفی یا مثبت می‌خورد. احساس برای ابد در خاطر ما می‌ماند. به همین دلیل است که گاهی وقت‌ها نام کسی را به یاد نمی‌آوریم؛ اما احساسی که به او داشته‌ایم به قوت خود باقی است.» استاد ادامه داد: «اما برخلاف کامپیوتر انسان‌ها این توانایی را دارند که ذهن خود را عمدتاً مثبت یا منفی پرورش بدهند.» گفته‌های استاد روشنی‌بخش ذهن مرد جوان شد و فهمید عادت کرده است خود را بدبخت جلوه دهد و حتی بدون اینکه از این مسئله خبر داشته باشد تمام مسائل زندگی را با برچسب منفی ذخیره کرده است. هر بار که همسایه‌اش را می‌دید به داشته‌های او و نداشته‌های خودش فکر می‌کرد، آن‌ها آپارتمان بزرگ‌تری دارند...

منفی. ماشین بهتری دارند... منفی. به شدت موفق هستند... منفی. او متوجه شد دلیل لذت نبردن از زندگی این دسته‌بندی‌های ذهنی منفی است. بی‌تردید آنچه در قلب و ذهن خود جا می‌دهی همان است که خواهی دید. قطعاً ممکن است شرایط بدی داشته باشی، موفقیت‌های مورد نظرت را کسب نکرده باشی، به مقامی که آرزو داشتی نرسیده باشی، پس به جای اینکه خود کار به آن‌ها برچسب منفی بزنی، طرز فکر خود را تغییر بده. به خودت یادآوری کن: «می‌دانم خدا گزینه بهتری در نظر دارد. می‌دانم وقتی یک در بسته می‌شود خدا در دیگری خواهد گشود.» با انجام این کار به آن تجربه، برچسب مثبت خواهی زد.

به خوراکی که به خودت می‌دهی توجه کن. آیا بیشتر مثبت‌ها را انبار می‌کنی یا منفی‌ها را؟ نمی‌توانی ذهنی به همه چیز برچسب منفی بزنی و توقع زندگی شاد و مثبت داشته باشی. «هفته پیش پشت ترافیک ماندم و یک ملاقات مهم را از دست دادم.» نه، آن را عوض کن و بگو «پروردگارا سپاسگزارم که باعث شدی در زمان درست در مکان درست قرار داشته باشم. نمی‌خواهم افسرده شوم. باور دارم که تو قدم‌هایم را هدایت می‌کنی و می‌خواهی این ملاقات از دست رفته را به نفع من برگردانی.» با این کار منفی‌ها را تغییر می‌دهی و برچسب مثبت به آن می‌زنی. در همین حین هرچه با این طرز فکر بیشتر آشنا می‌شوی متوجه می‌شوی که عادت کرده‌ای خوشحال باشی.

ذهن ما کاربردی خیره‌کننده دارد که به نام «سیستم فعال‌کننده مشبک» شناخته می‌شود. در این سیستم ذهن ما افکار و انگیزه‌های غیرضروری را حذف می‌کند. برای مثال سال‌ها پیش خواهرم لیزا در خانه‌ای اقامت داشت که دقیقاً کنار ریل راه آهن بود. هر شب دو تا سه بار صدای قطار شنیده می‌شد و انگار پشت شیشه پنجره سوت می‌کشید. در واقع رد شدن قطار ساختمان را می‌لرزاند. اوایل که به آن خانه نقل مکان کرده بود، فرقی نداشت خوابش چقدر سنگین باشد و هر شب با صدای قطار از خواب می‌پرید؛ اما پس از چند هفته اتفاقی جالب رخ داد، آن قطارها نیمه‌شب رد می‌شدند و لیزا به ندرت متوجه می‌شد. چند ماه بعد لیزا می‌توانست تمام شب بخوابد. یک‌بار خانه آن‌ها ماندم و نیمه‌شب قطار رد شد، فکر کنم چند متر بالا پریدم! انگار دنیا داشت به آخر می‌رسید. صبح روز بعد از لیزا پرسیدم: «چطور می‌توانی با رفت و آمد قطارها بخوابی؟» پرسید: «کدام قطارها؟»

سیستم فعال‌کننده مشبک ذهن صدای قطارها را پردازش کرده و اجازه داده بود لیزا شب‌ها بخوابد. ما هم می‌توانیم ذهن خود را آموزش دهیم تا هنگامی که افکار منفی و ناامیدکننده

سراغ ما آمدند دیگر بی تأثیر باشند. وقتی سرو کله افکار ترسناک پیدا شد مثل لیزا آن‌ها را پس بزن یا اینکه ندای «امروز یک روز نکبت بار است.» پیروز می‌شود. اگر ادامه دهی پس از مدتی سیستم فعال کننده مشبک ذهن می‌گوید: «او به این اطلاعات نیازی ندارد و توجهی نمی‌کند. حتی امواج ترس و نگرانی را هم ارسال نکن.»

قطعاً این یکی از ساده‌ترین پروژه‌های ذهنی است. باور دارم همان‌طور که لیزا توانست ما هم می‌توانیم پیام‌های منفی را ساکت کنیم. می‌توانیم آن‌ها را با امواج نشاط، آرامش، ایمان، امید و کامیابی عوض کنیم. «خب جوئل بچه‌های من رفتار مناسبی ندارند. از مسیر دور افتاده‌اند. به شدت نگران آن‌ها هستم.» نه، فقط آن‌ها را رها کن و به خدا بسپار. «پروردگارا متشکرم که فرزندانم برکت یافتند و تصمیمات درست می‌گیرند. من کلام تو را ادا می‌کنم، من و خانواده‌ام به پروردگار خدمت می‌کنیم.» «خب جوئل، مسئله کاری است. هزینه گاز بالاست. تجارت کم رونق است. نمی‌دانم چطور از پس آن بربیایم.» نه، این صدا را ساکت کن و بگو: «خداوند تأمین کننده تمام نیازهای من است. بر هر چه دست می‌گذارم برکت می‌یابد و شکوفا می‌شود. رحمت خدا شامل حال من شده است و من طلسم نشده‌ام.»

پس از طوفان مهیب کاترینا مشغول تماشای یک برنامه تلویزیونی بودم. گزارشگر با افراد سانحه دیده مصاحبه می‌کرد و هر کدام تک‌تک ماجرای خود را تعریف می‌کردند. بیشتر آن‌ها به شدت منفی و عبوس بودند و دولت، دیگران و خدا را مقصر می‌دانستند.

خانمی جوان پشت میکروفون آمد و به سرعت متوجه شدم طرز فکری متفاوت دارد. لبخندی به لب داشت و چهره‌اش می‌درخشید. گزارشگر با لحنی تمسخرآمیز به او گفت: «بسیار خب، داستانت را برای ما تعریف کن. مشکل چیست؟»

«مشکلی نیست. اینجا برای شکایت نیامده‌ام. فقط می‌خواستم از خدا تشکر کنم که زنده و سلامت‌م. شکر خدا فرزندانم هم سالم هستند.» گزارشگر جا خورد. دیگران از نبود برق و آب شکایت می‌کردند، هوا بیش از صد درجه بود و تهویه نداشتند. گزارشگر پرسید: «خب، برق چطور؟ چطور دستگاه تهویه دارید؟» خانم پاسخ داد: «نه، تهویه ندارم. حتی خانه‌ای برایم باقی نمانده است، در طوفان غرق شد.» و لبخندی زد و گفت: «می‌گویم چه چیزی دارم.» «خم شد و کتاب مقدس خود را برداشت: «من امید دارم، نشاط و آرامش دارم.» با چهره تابناک ادامه داد: «می‌دانم خداوند طرف من است.» او تصمیم گرفته بود آن موقعیت ناخوشایند منفی و جانگداز را تغییر بدهد و به آن برچسب مثبت بزند. افکار ترحم‌برانگیز را

نپذیرفته و اجازه نداده بود شرایط ناگوار خوشی را به یغما ببرند. او تأکید داشت: «می دانم خدا کماکان کنترل اوضاع را در دست دارد و گفته است حتی وقتی گنجشکی به زمین می خورد از نظر خداوند دور نیست. پس می دانم نگاهم می کند، می دانم مراقب من و فرزندانم است.» به ذهنت بیاموز خوبی ها را ببیند. شاید تمام اطرافیانت غر می زنند؛ اما تو می توانی در هر شرایطی خوبی ها را پیدا کنی. اگر به متون مقدس عمل کنی قطعاً می توانی همیشه خوشحال باشی.

فصل ۱۸: شیوه برخورد با منتقدین

ترا با خشم و اشک این جمله را ادا کرد: «باور نمی کنم این حرف ها را در مورد من به زبان آورده باشد. نمی خواهم با کسی که به او اعتماد ندارم کار کنم. او جلوی من یک طور حرف می زند و پشت سرم دقیقاً برعکس عمل می کند.»

بونی؛ دوست ترا، تلاش کرد او را آرام کند: «واقعاً منظوری نداشت. همیشه همین طور است. از همه ایراد می گیرد و با این کار در مورد خودش احساس بهتری پیدا می کند.»

«خب شاید؛ اما برای من ارزشی ندارد.»

از همه ما انتقاد شده است. گاهی عادلانه و بیشتر وقت ها ناعادلانه بوده است. این انتقادها باعث ایجاد تنش و استرس در افکار، احساسات و روابط ما شدند.

در محیط کار یا بین آشنایان کسی از تو بدگویی کرده یا تو را برای مسئله ای مقصر دانسته است؛ وجهه تو را بد جلوه داده و از این قضیه شر به پا کرده است. معمولاً این افراد هیچ علاقه ای به کمک کردن به تو ندارند و فقط می خواهند تو را زمین بزنند. مسلماً انتقاد سازنده می تواند مفید باشد. نظرات خردمندانه کسی که واقعاً خیرخواه توست می تواند راهگشای مسیر باشد؛ اما متأسفانه بیشتر منتقدان قصد ندارند شخصیت دیگران را بسازند و دقیقاً برعکس این را می خواهند. معمولاً خیر و برکتی در آن نیست و پر از نیش و کنایه های عمدی است. آن انتقادی که بیشترین آسیب را وارد می کند معمولاً بجا و منصفانه نیست.

بیشتر اوقات این رفتار به جای اینکه بازگوکننده شرایط کسی باشد که از او انتقاد می‌شود، بازتاب عقاید شخص انتقادکننده است.

متوجه شده‌ام که انتقادهای بیجا بیشتر از روی حسادت است و از روحیه رقابت نشئت می‌گیرد، زیرا تو آن چیزی را در اختیار داری که آرزوی دیگری است و به جای اینکه برای تو خوشحال باشد، راه درست را در پیش بگیرد و بداند که خداوند برای تمام کسانی که به او اعتماد کرده‌اند یکسان خدایی می‌کند، اجازه می‌دهد حسادت در وجودش ریشه بدواند و با عیب‌جویی، ایرادگیری، انتقاد و نیش و کنایه تلاش می‌کند کاستی‌های خود را بپوشاند. هر قدر موفق‌تر بشوی با انتقادات بیشتری روبه‌رو خواهی شد. وقتی در شرکت ترفیع می‌گیری اگر آدم‌های ایرادگیر از درودیوار فرو ریختند، تعجب نکن!

شاید یکی بگوید: «خب، خیلی با استعداد نیست و چاپلوس است. همیشه برای رئیس نقش بازی می‌کند.» یا دوستانت تا وقتی که مجرد باشی خوب هستند و به محض اینکه ازدواج می‌کنی شروع به گفتن چنین جملاتی می‌کنند: «باورم نمی‌شود با همدیگر ازدواج کرده‌اند. اصولاً آدم بی‌شخصیتی است.» متأسفانه همه اطرافیان شادی‌های تو را جشن نمی‌گیرند. وقتی با مرد رؤیاهایت ازدواج می‌کنی تمام دوستان مجردت از خوشحالی بالا و پایین نمی‌پرند! وقتی در شرکت مقام می‌گیری همه همکارانت تو را ستایش نمی‌کنند.

متأسفانه موفقیت تو به جای اینکه باعث تعریف و تمجید بشود روح حسادت و انتقاد را در برخی افراد زنده می‌کند.

یک شیوه برای مواجه شدن با انتقاد این است که هرگز آن را به خودت نگیری. بسیاری از اوقات اصلاً در مورد تو نیست حتی اگر مستقیم به تو ابراز شود. این آدم‌های ایرادگیر اگر در این لحظه شخصیت تو را تکه‌پاره نکنند، حتماً در مورد کسی دیگر شکایت خواهند کرد. گاهی وقت‌ها عقده‌ای در آنها وجود دارد که به دیگران ضربه می‌زند و مادامی که آن را حل و فصل نکنند زمین گیر می‌مانند.

یکی از مهم‌ترین مسائلی که یاد گرفته‌ام جشن گرفتن شادی‌های دیگران است. اگر همکاری همان ترفیعی را گرفت که تو آرزو داشتی، احتمال حسادت وجود دارد. البته این فکر به ذهن‌ت خطور می‌کند، «چرا برای من اتفاق نیفتاد؟ من سخت تلاش کردم و عادلانه نیست.»

شادی های دیگران را جشن بگیر!

با این حال اگر شیوه درست را پیش بگیریم و برای موفقیت دیگران خوشحال شویم، در زمان مناسب خداوند بهتر از این را برای ما رقم می زند.

متوجه شده ام اگر نتوانم از شادی دیگران به وجد بیایم نمی توانم به جایی که می خواهم برسم. بارها پیش آمده است که خداوند پیشرفتی را برای ما در نظر دارد اما ابتدا امتحان می کند.

او می خواهد آمادگی ما را بسنجد. وقتی بهترین دوست ما ازدواج می کند و ما هنوز مجرد هستیم، آیا می توانیم برای او خوشحال باشیم؟ یا وقتی اقوام ما به خانه رؤیایی خود نقل مکان می کنند و ما سالهاست دعا می کنیم تا خانه دار شویم و هنوز مستأجر یک آپارتمان شلوغ هستیم، این یک امتحان است. اگر حسود و ایرادگیر بشوی رفتارت تو را دقیقاً همان جایی که هستی به بند خواهد کشید.

یاد بگیر همراه با دیگران شاد شوی. اجازه بده موفقیت آنها تو را سر ذوق بیاورد. این را بدان، اگر خداوند چنین کار حیرت آوری برای آنها کرده است مسلماً برای تو هم می تواند.

اگر می خواهی بهتر شوی باید بدانی چگونه با منتقدها رفتار کنی؛ کسانی که پشت سر تو حرف می زنند، تو را قضاوت می کنند یا حتی اتهام نابجا می زنند. در ایام عهد عتیق این افراد «سنگ انداز» نامیده می شدند. وقتی دشمن به شهری حمله می کرد، اولین اقدام آنها سنگ باران دیوارهای حفاظتی بود. سپس چاه های شهر را از سنگ پر می کردند. مهاجمان می دانستند اگر بتوانند چاه ها را مسدود کنند و مانع جریان آب بشوند سرانجام افراد محاصره شده بیرون می آیند. تشبیه را می بینی؟ چاهی پر از خوبی ها، سرشار از نشاط، آرامش و پیروزی درون تو وجود دارد؛ اما اغلب به سنگ اندازها اجازه می دهیم چاه ما را مسدود کنند. شاید کسی در مورد تو حرف هایی تحقیرآمیز می زند؛ اما به جای اینکه او را رها کنی ذهنت مشغول می شود و عصبانی و غمگین تر می شوی. طولی نمی کشد که با خودت فکر می کنی تلافی می کنم. حسابشان را می رسم. در مورد من دروغ بافته اند. بگذار من هم هرچه از آنها می دانم بگویم.

در عوض زلال ماندن چاه را اولویت قرار بده. اگر کسی از تو انتقاد و تلاش می کند تا تو را بد جلوه بدهد، متوجه باش که در مسیرت سنگ می اندازد. اگر مقابله به مثل کنی یا احساس

خشم و انتقام سراغت بیاید، آن فرد به هدف خود رسیده است. یک بار دیگر بازهم چاه تو را
پراز سنگ کرده است و توانسته نشاط، آرامش و کامیابی تو را محدود کند و خوشبختی
دیگر مثل قبل جریان ندارد.

واقعیت این است که در زندگی همه ما سنگ اندازهایی وجود دارند؛ کسانی که تلاش
می کنند با گفتار و رفتارشان ما را زمین بزنند و شاید در ظاهر دوست باشند؛ اما می دانی اگر
موقعیت فراهم شود پشت سرت بدگویی می کنند.

شیوه غلبه بر انتقادات بیجا این است که به خودت اجازه تلافی کردن ندهی و رفتاری در
پیش نگیری که باعث انتقام گرفتن طرف مقابل شود. خودت را تا حد آنها پایین نیاور و
پشت سرشان بدگویی نکن. افزون بر آن، جبهه بگیر و تلاش نکن حقانیت خود و باطل بودن
منتقدان را ثابت کنی. نه، شیوه مقابله با سنگ اندازها این است که اهمیت ندهی و پیش
بروی. به نتیجه چشم بدوز، روی هدف متمرکز بمان و همان کاری را انجام بده که خدا
می خواهد.

هنگامی که مسیح حواریون را برای شفای بیماران، آموزش دادن و برآورده ساختن نیازهای
مردم به شهرهای مختلف روانه می کرد، از آنان می خواست بی اعتنا باشند. مسیح می دانست
پیروانش از طرد شدن رنج خواهند برد. قرار نبود همه از آنها استقبال کنند و مشتاقانه
پیغام های شان را بپذیرند. برخی مردم حسادت می کردند و در مورد آنها حرف هایی
نامربوط می زدند تا وجهه حواریون را بد جلوه بدهند. مسیح می دانست سنگ اندازها آنجا
حضور خواهند داشت، پس به حواریون آموخت، وقتی کسی شما را نپذیرفت یا به سخنانتان
گوش نسپرد، هنگام ترک آن خانه یا شهر، خاک پای خود را بتکانید. ۴۳

توجه کن، او نگفت اگر با تو بد رفتار و شایعه پراکنی کردند، او گفت وقتی چنین کردند. او
از حواریون نخواست عصبی و نگران شوند. همچنین تقاضا نکرد از اعتبار خود صیانت و
سوء تفاهم را برطرف کنند. او فقط گفت: «قرار نیست نشاط من را به یغما ببری. شاید من را
طرد کنی یا از من بدگویی کنی؛ اما خودم را در حد تو پایین نمی آورم، با تو نخواهم جنگید
و اجازه می دهم خداوند حامی ام باشد.»

گاهی وقت ها هنگام ترک محل کار باید همه چیز را فراموش کنی. مردم غیبت می کنند،
سیاست های خاصی را در پیش می گیرند، تلاش می کنند تو را عقب بیندازند؛ رها کن و آن

بار سنگین و بی‌ارزش را تا منزل حمل نکن. رهایش کن و حتی بعضی وقت‌ها پس از ترک منزل اقوام نیز باید همین حرف را بزنی: این مسئله را رها می‌کنم. نمی‌خواهم از زهر آن‌ها بنوشم.

ریک گفت: «یکی از رقیبانم پشت‌سرم حرف‌هایی زده است. تلافی می‌کنم، می‌خواهم آتش را با آتش پاسخ بدهم. خواهد دید.»

گفتم: «می‌توانی این کار را بکنی؛ اما این راه برنده‌شدن نیست، به‌جای آن بگذار خدا حامی‌ات باشد. اگر بزرگی کنی، خداوند در نبردهای تو مبارزه خواهد کرد. وقتی خودت را در حد او پایین بیاوری و به او حمله‌ور شوی، هرگز به معنای واقعی برنده نخواهی بود. از این مسئله رد شو.»

وقتی کسی از تو انتقاد می‌کند یا برخورد مناسبی ندارد، باید چنین رفتاری پیش‌بگیری: «من بهتر از این حرف‌ها هستم. اجازه نمی‌دهم سنگ‌های آنان چاهم را پر کند. اجازه نمی‌دهم روح حسود آنان زندگی‌ام را زهرآلود کند. می‌خواهم سرشار از نشاط باقی بمانم.»

شاید هنوز اعتنا می‌کنی و این اواخر اجازه داده‌ای سنگ‌اندازها تو را از بهترین وجه شخصیت دور کنند؛ درگیر انتقاد آن‌ها شدی، با کسی که تو را طرد کرده و حرف بدی زده است ترش‌رویی می‌کنی. بی‌حال شده‌ای، زیرا چاهت تقریباً مسدود شده است. وقت آن رسیده که سنگ‌ها را کنار بزنی و چاه درونی‌ات را تمیز و تازه نگه داری.

یک‌بار کشتی پولس قدیس در جزیره‌ای کوچک خراب شد. او تلاش می‌کرد هیزم جمع کند که ماری سمی او را گزید. مردم گمان کردند به‌زودی می‌میرد. وقتی کسی از ما انتقاد می‌کند هم همین است. وقتی کسی از تو بدگویی و تلاش می‌کند تو را به مخمصه بیندازد، می‌توانی نیش کلام او را احساس کنی. من عاشق واکنش پولس هستم. در یکی از ترجمه‌ها آمده است: «او فقط بی‌اعتنایی کرد.» گویی می‌گفت: «مسئله بزرگی نیست. نمی‌گذارم من را آزرده کند. شاید سمی باشد، ممکن است بد به نظر برسد؛ اما می‌دانم خدا کنترل اوضاع را به دست دارد. می‌دانم خدا قادر است از من مراقبت کند.»

با اینکه مار سمی و خطرناک بود، معجزه‌آسا نیشش به پولس آسیب نزد، زیرا از راز ساده بی‌اعتنایی آگاه بود.

بسیاری از مردم اجازه می دهند کلمات منفی دیگران و طرز فکر آن ها زندگی شان را به نابدی بکشاند. آن ها برای خرسندی دیگران زندگی می کنند و صادقانه بگویم، گمان می کنند با خوشحال کردن عالم و آدم خودشان هم شاد خواهند شد. نمی خواهند هیچ کس در موردشان حرف بدی به زبان بیاورد.

چنین چیزی ممکن نیست. باید این واقعیت را بپذیری که همه از تو خوش شان نمی آید و تو را قبول نمی کنند و قطعاً نمی توانی همه را راضی نگه داری. مهم نیست چه کاری می کنی، برخی افراد حتماً در کارهایت اشتباه پیدا می کنند. شاید هزاران بار بی وقفه به آن ها خدمت کرده باشی؛ اما دائم همان یک دفعه ای را یادآوری می کنند که نتوانستی به آن ها کمک کنی. زندگی کوتاه تر از آن است که به تلاش برای راضی نگه داشتن آن افراد بگذرد.

آری، ما باید مهربان و دل رحم باشیم؛ اما بیش از حد برای خشنودی کسی که هرگز خشنود نمی شود وقت نگذار.

تا وقتی مسائل درونی خود را برطرف نکنند خوشحال نخواهند شد. بگو، من نمی خواهم آن ها را بازی بدهم و تلاش نمی کنم آن ها را راضی نگه دارم، زیرا هر کاری انجام بدهم فرقی نمی کند، یک ماه که بگذرد من را زمین خواهند زد. وقتی بپذیری قرار نیست همه از تو خشنود باشند آرامشی عظیم وجودت را فرامی گیرد.

در بخش امثال متون مقدس آمده است: زبان فردی که عیب جو باشد و غیبت کند مانند نیش مار است. اگر اجازه بدهی شاید حرف های دیگران زندگی ات را زهرآلود کند. هرچه به آن بیشتر فکر کنی، سم بیشتری در بدنت پراکنده می شود.

اگر کسی بخواهد حرفی را که دیگران پشت سر من و خانواده ام زده اند برایم بازگو کند، به سرعت کلام او را قطع می کنم. واقعاً نمی خواهم بشنوم. نمی خواهم آن سم وارد بدنم بشود. در واقع وقتی از تمام جزئیات باخبر نباشی بی اعتنایی کردن ساده تر می شود. اگر کسی به تو چیزی گفت لطفاً به محض رسیدن به منزل با هفت تن از دوستان تماس نگیر و آن ها را در جریان نگذار که نظرشان چیست؛ فقط رها کن. به یاد داشته باش، بیشتر وقت ها مسئله واقعاً در مورد تو نیست. مشکل اینجاست که آن ها با آن روح حسود و ایرادگیر درونشان سرو کله می زنند.

ما نمی توانیم با دیدگاهی ایده آل به زندگی نگاه کنیم و بگویم من آدم خوبی هستم، مهربان

و دوست داشتنی‌ام و هیچ کس پشت سرم حرف بدی نمی‌زند. متأسفانه گاهی هر چه مهربان‌تر باشی مردم حرف‌های بیشتری می‌زنند. خوبی‌های تو بدی‌های آن‌ها را نمایان می‌کند. صداقت قلب تو باعث می‌شود احساس گناه به آن‌ها دست بدهد. تو می‌توانی به فقرا غذا بدهی؛ می‌توانی چمن‌های باغچه همسایه را کوتاه کنی، می‌توانی موقت نیازمندی را اسکان بدهی. شاید فکر کنی آدم‌های عیب‌جو خوشحال می‌شوند؛ اما نه، اینجاست که روح حسادت خودنمایی می‌کند: «خب، فکر کرده کیه؟ بچه مثبت! چرا هر روز صبح زود به محل کار می‌رود؟ می‌خواهد سر رئیس را شیره بمالد. چرا همیشه با همه دوستانه برخورد می‌کند؟ حتماً برایش نفعی دارد.»

بهترین راه این است که سنگ‌اندازها را نادیده بگیری. آن‌ها برای پیشرفت تلاش نمی‌کنند، پس باید تو را بکوبند تا صدای وجدانشان را نشنوند. وقتی آن نظرات منفی و اتهامات نابجا را می‌شنوی به خودت یادآوری کن، مسئله مهمی نیست. او هم یک سنگ‌انداز است. من ذهنم را آماده کرده‌ام و دیگر هیچ سنگی وارد چاه من نمی‌شود. می‌خواهم آزادانه زندگی کنم.

سنگ‌اندازها فقط باعث حواس‌پرتی می‌شوند، تلاش می‌کنند تمرکزت را به هم بزنند. حتی نباید پنج ثانیه از انرژی عاطفی‌ات را هدر بدهی و به این فکر کنی که چرا فلان فرد فلان حرف را زد و دقیقاً چه منظوری داشت. تو هر روز مقدار مشخصی انرژی داری. پس به سرعت حواس‌پرتی‌ها را کنار بزن تا بتوانی به شیوه مثبت از نیروی خود بهره‌گیری، در غیراین صورت اگر به خودت اجازه بدهی که در حواس‌پرتی‌ها غوطه‌ور شوی، وقتی به محل کار برسی نمی‌توانی شش‌دانگ حواست را جمع کنی. به خانه بازمی‌گردی و نمی‌خواهی با خانواده‌ات روبه‌رو شوی، زیرا از لحاظ عاطفی انرژی نداری، حواست پرت شده و تمام انرژی خود را صرف موضوعی بی‌اهمیت کرده‌ای.

مسیر خودت را پیش برو

این را بدان که نمی‌توانی دیگران را از عیب‌جویی بازداری. اگر تلاش می‌کنی نقش‌مأمور مبارزه با بدگویی را بازی کنی و امیدواری که هیچ کس هیچ حرف نامربوطی در مورد تو نزند، زندگی‌ات را به افسردگی می‌کشانی. نه، این واقعیت را قبول کن که افرادی خاص نظراتی نابجا خواهند داد؛ اما تو از این حرف‌ها بالاتری؛ مجبور نیستی از زهر آن‌ها بنوشی. می‌توانی از این مسئله فراتر بروی. می‌توانی بگذری و در هر صورت از زندگی خود لذت

* تمام وقت خود را صرف غلبه بر منتقدانت نکن، فقط مسیر خود را پیش

برو.*

آن قدر وقت ندارم که گوشه‌ای بنشینم و به تمام کسانی که از من دل خوشی ندارند فکر کنم. من می‌دانم که هر روز هدیه‌ای از جانب خداوند است و وقت من به حدی ارزشمند است که نمی‌خواهم با تلاش برای خشنود کردن دیگران آن را از بین ببرم. لازم نیست خودت را توجیه کنی. تمام وقت خود را صرف غلبه بر منتقدانت نکن، فقط مسیر خود را پیش برو.

هر روز صبح قلبم را زیر و رو می‌کنم و مطمئن می‌شوم که با تمام وجود در حال انجام کاری هستم که مدنظر خداوند است. وقتی از متون مقدس پیروی می‌کنم و از صمیم قلب می‌دانم که زندگی‌ام روی روال است، دیگر هیچ چیز مهم نیست. نمی‌توانم به آدم‌های عیب‌جو و آن نظرات منفی اجازه بدهم حواسم را پرت کنند - تو هم نباید اجازه بدهی!

بیشتر مردم به‌جای اینکه به رؤیاهای و اهداف خود فکر کنند تمام وقت خود را صرف حرف‌های دیگران کرده‌اند؛ اما این را بدان اگر می‌خواهی در زندگی شاهکار کنی - اگر می‌خواهی معلمی بی‌نظیر یا تاجری موفق یا قهرمانی طلایی باشی - قرار نیست همه تو را تشویق کنند. همه از رؤیاهایت هیجان‌زده نمی‌شوند و در واقع برخی از آنها به شدت حسادت هم می‌کنند. اشتباه‌ها و ایرادهای را به رو می‌آورند، زیرا به محض اینکه برای راضی کردن آنها قدم برداری، عقب‌نشینی کردی. قطعاً می‌توانی بگویی: «دیگر صبح زود سر کار نمی‌روم، همکارانم پشت‌سرم حرف می‌زنند یا خودرویی را که دلم می‌خواهد نمی‌خرم، اگر این کار را بکنم مردم من را قضاوت و محکوم می‌کنند.» نه، متوجه شده‌ام فرقی نمی‌کند چه کاری انجام بدهیم، زیرا در نهایت یکی خوشش نمی‌آید. پس وقت را هدر نده و نگران این مسئله نباش. دنبال رؤیایی که خدا در قلبت قرار داده برو و به او اعتماد کن، خودش آدم‌های ایرادگیر را کنترل خواهد کرد.

یکی از نقاط قوت من متمرکز ماندن است. اجازه نمی‌دهم گفته‌های دیگران من را از مسیر منحرف کند. می‌دانم همه من را درک نمی‌کنند. همچنین متوجه شده‌ام وظیفه‌ای در قبال قانع شدن و تغییر طرز فکر آنها ندارم. من مأیوسم بذر امید را در دل مردم بکارم. قرار نیست

بندبند کتاب مقدس را تفسیر یا عقاید و شبهه‌های مذهبی را به تفصیل بازگو کنم، این مسائل بر زندگی واقعی مردم تأثیری ندارد. موهبت من تشویق کردن، به چالش کشیدن و انگیزه دادن به مردم است.

از دیگران شنیده‌ام: «خب، جوئل اوستین برای این کار زیادی کوچک است.» یا «حرف‌های بزرگ‌تر از دهنش می‌زند.»

اگر بخواهم نظر تمام افراد ایرادگیر را عوض کنم که نمی‌شود! باور دارم یکی از دلایلی که خدا من را موفق کرد این است که خودم را همان‌طور که هستم قبول کرده‌ام. اجازه نمی‌دهم دیگران من را از سرنوشت مدنظر خدا دور کنند.

شاید تو هم باید از عادت خشنود کردن دیگران دست برداری. دیگر نگران ایرادگیری آن‌ها نباش. به یاد داشته باش هر وقت تلاش کردی جهان را به سوی خوبی‌ها پیش ببری و از تو انتقاد کردند، در مسیر صحیح قدم گذاشته‌ای. مسیح دائم برای کارهای نیک خود مؤاخذه می‌شد. حتی برای شفای مردی بیمار در روز شنبه به او خرده گرفتند. وقتی همراه با مأمور دریافت مالیات غذا خورد، او را سرزنش کردند. او را دوست گناهکاران خواندند. برای کمک به زنی که قرار بود سنگسار شود او را به باد انتقاد گرفتند. مسیح بیهوده تلاش نکرد تا خود را با انتقادهای آنان هماهنگ کند. تلاش نکرد خود را توجیه کند تا همه او را درک کنند؛ او تمرکز خود را از دست نداد و سرنوشت خویش را به سرانجام رساند.

این واقعیت خیلی به من کمک کرد تا خلاص شوم. در برهه‌ای از زمان می‌خواستم همه دوستم داشته باشند. اگر یک نظر منفی می‌شنیدم با خود فکر می‌کردم وای نه شکست خوردم. چه خطایی از من سر زده؟ چه چیزی را باید تغییر بدهم؟ یک روز متوجه شدم ممکن نیست همه به من علاقه داشته باشند و اگر کسی تصمیم بگیرد پیغام یا انگیزه‌های من را به اشتباه تفسیر کند، کاری از دست من بر نمی‌آید. دیگر به منتقدان خود اجازه نمی‌دهم غمگینم کنند یا خوشحالی‌ام را سرقت کنند. می‌دانم بیشتر وقت‌ها اصلاً به من مربوط نمی‌شود و موفقیتی که خدا نصیب من کرده است حسادت آن‌ها را برانگیخته است. اگر در حال ایجاد تغییر در خانواده، اداره یا محل کار خود هستی، از آدم‌های ایرادگیر بی‌نصیب نخواهی ماند. به آن‌ها اجازه نده آرامشت را برهم بزنند. فقط این را بدان که هر قدر بالاتر بروی برای کسانی که قصد سنگ‌اندازی دارند هدف مناسب‌تری خواهی بود.

پولس پیروان زیادی داشت؛ اما بارها و بارها مردم حسادت می‌ورزیدند، قیام می‌کردند و دفعات بسیاری او را از شهر فراری دادند. پولس چه کار کرد؟ آیا افسرده شد و گفت: «خدایا من تمام تلاش خود را کردم؛ اما هیچ کس من را درک نمی‌کند؟» نه، او گرد و خاک را از روی لباس‌های خود تکاند و با تأکید می‌گفت: «شما ضرر کرده‌اید نه من، زیرا من می‌خواهم کارهای بزرگی برای خداوند انجام بدهم، از این رو اجازه نمی‌دهم این طرد شدن و واژگان منفی من را از سرنوشتم دور کنند.»

شیوه او این گونه بود: «هرقدر می‌خواهی سنگ‌بینداز، من از چاه خود محافظت می‌کنم و اجازه نمی‌دهم زندگی من را زهرآلود کنی.» از دیگران شنیده‌ام: «اگر تو را از شهر راندند بازهم به خط مقدم بازگرد و طوری رفتار کن که انگار رهبری جنگ به عهده توست.» به عبارت دیگر، بی‌اعتنا باش و به راه خود ادامه بده. عاشق این قسمت از کتاب مقدس هستم، «هیچ اسلحه‌ای که رو به تو نشانه رفته است کارگر نخواهد افتاد؛ اما هر زبانی که در قضاوت ضد ما به گردش دربیاید خطای او را بر ملا کن.» ۴۴

شاید برخی افراد ضد تو حرف بزنند؛ اما اگر تمام تلاش خود را به کار ببندی، ثابت می‌کنی که عیب‌جویی‌های آنها بی‌اعتبار است، همچنین هرقدر آنها از تو انتقاد بکنند، باز خداوند باران رحمت خود را بر سرت فرو خواهد ریخت. این را بدان که سرنوشت تو به حرف‌هایی که دیگران می‌زنند گره نخورده است. برخی افراد عیب‌جو در هوستون پیش‌بینی کرده بودند کلیسای لیک وود هیچ‌وقت نمی‌تواند در گمپک سنتر بنا شود. به ما گفتند هیچ شانس نداریم، در واقع در ضیافت ناهاری که همراه با شهروندان رده بالای شهر برپا شده بود یکی به من گفت: «اگر لیک وود در گمپک سنتر بنا شود، حتماً امروز یکی از روزهای خنک جهنم است!»

وقتی نظر او را شنیدم بی‌اعتنایی کردم. می‌دانستم که سرنوشت ما به اظهارنظرهای یک فرد مخالف گره نخورده است. می‌دانستم آن اظهارنظر فقط یک حواس‌پرتی است. همچنین متوجه شدم قرار نیست همه علت جابه‌جایی کلیسا را درک کنند. از مردم می‌شنیدم: «چه نیازی به نقل مکان است؟ چرا کلیسای بزرگ‌تری می‌خواهند؟ چرا اصل و ریشه خود را ترک می‌کنند؟» بارها و سوسه شدم تا برای آنها توضیح بدهم و امیدوار بودم قانع شوند که این جابه‌جایی ایده خوبی است. می‌دانستم همه نمی‌خواهند متوجه شوند و گمان می‌کنم امروز یکی از روزهای خنک جهنم است! زیرا اعضای کلیسای لیک وود از جولای ۲۰۰۵

به این طرف در مکانی که سابق به نام گُمپک ستر شناخته می شد به پرستش پروردگار مشغول هستند. دوست عزیزم، سرنوشت تو را منتقدانت مقدر نمی کنند و خداوند حکم آخر را صادر می کند. دیگر به کسانی که مدام «نه» می آورند گوش نسپار و دست از خشنود کردن آن‌ها بردار. اهمیت نده و به جلو گام بردار.

سرنوشت تو را منتقدانت مقدر نمی کنند.

یک نکته کلیدی دیگر این است که اجازه ندهی انتقادها تو را عوض کنند. ما باید در ظاهر سرسخت اما از درون ملایم باشیم. معمولاً پس از شنیدن انتقادها سرد و بی روح می شویم. وقتی آدم‌های ایرادگیر پشت سر ما صحبت می کنند اگر مراقب نباشیم به آسانی زهر خود را وارد رگ‌های ما می کنند و شخصیتمان را تغییر می دهند؛ اما باید قلب خود را پاک نگه داری و به شخصیتی استوار و وفادار بمانی که خداوند برای تو در نظر گرفته است.

وقتی مردم در شخصیت تو تناقض یا نکته‌ای در ظاهرت بیابند آن را دست می گیرند. اگر آن‌ها را جدی بگیریم دائم مراقب اعمال و رفتار خود می شویم و بر شخصیت و برداشتمان از خودمان تأثیر می گذارد؛ اما نمی توانیم اجازه بدهیم این نیش و کنایه‌ها به گوشه گیری و انزوا بینجامد.

یکی از دوستان دوران دبیرستان من آدمی محبوب، شلوغ و پرجنب و جوش بود؛ اما به شیوه‌ای نامتعارف بلند می خندید. یک روز گروهی از دوستان ما دورتادور مدرسه راه افتادند و شیوه خندیدن او را تقلید کردند. آن‌ها قصد نداشتند آسیبی بزنند، فقط شیطنت می کردند و می خواستند خوش بگذرانند. متوجه شدم دوستم از آن به بعد تغییر کرد. خنده را کنار گذاشت و آرام و گوشه گیر شد. او آدم اجتماعی و اهل معاشرت بود؛ اما رفته رفته شخصیت حقیقی خود را زیر یک پوسته پنهان کرد، اعتماد به نفس خود را از دست داد، به خودش اطمینان نداشت و همیشه مراقب بود دست از پا خطا نکند. وقتی انتقادهای دیگران را به خودمان بگیریم چنین فرجامی عایدمان می شود.

شاید عادت‌ها یا ویژگی‌های شخصی خود را داشته باشی؛ اما این را بدان، خداوند به دلیلی تو را این گونه خلق کرده است. اگر دیگران تو را مسخره می کنند یا باعث می شوند احساس خجالت به تو دست بدهد، اهمیت نده. نگذار نظرات یا رفتارهای آن‌ها به تو بچسبد. برای مثال من زیاد لبخند می زنم، در واقع همیشه لبخند به لب دارم و دست خودم نیست. از وقتی

نوزادی کوچک بودم همین‌طور بود. هفت سال داشتم که در یک تصادف آسیبی شدید به سرم وارد شد. برخی از دوستانم برای ملاقات من به اتاق اورژانس آمدند، نگران بودند که غمگین باشم یا گریه کنم. وقتی وارد شدند من روی تخت دراز کشیده بودم و بعدها به من گفتند: «وقتی آمدیم به پهنای صورت لبخند می‌زدی.»

خداوند من را این‌گونه آفریده است. گاهی مردم لبخندهای بی‌اندازه من را دست می‌اندازند. شاید فکر کنی اگر فردی به جای اخم کردن لبخند بزند، دیگران را خوشحال می‌کند؛ اما در مورد من می‌گویند چرا این‌قدر لبخند می‌زند؟ تقریباً انگار منظورشان این است که حتماً یک تخته کم دارم.

چند ماه پس از اینکه پدرم به رحمت خدا رفت، شروع به سخنرانی کردم. کسی من را «واعظ خنده‌رو» خطاب کرد. این نام مستعار واقعاً همه‌گیر شد. کمی پس از آن خبرنگاری معروف با من مصاحبه کرد و با لحنی پر از کنایه پرسید: «شهرت یافتن به نام واعظ خنده‌رو چه احساسی دارد؟»

پاسخ من باعث شگفتی او بود و گفتم: «من این لقب را دوست دارم، من خوشحال هستم. باور دارم خداوند می‌خواهد خوشحال باشیم، پس با این مسئله مشکلی ندارم.» دهانش از تعجب باز مانده بود و نمی‌دانست چه بگوید. نمی‌خواهم به اعمال و گفتار دیگران اجازه بدهم بر من تأثیر بگذارند و من را از جایگاهی که خداوند برایم در نظر گرفته است دور کنند. تو هم باید به آنچه هستی اطمینان داشته باشی.

یک روز کلیپی را دیدم که ادای من را درآورده بودند. من را در حال سخنرانی نشان می‌داد و هر بار که لبخند می‌زدم دندان جلویی من غیر صدا می‌داد و یک ستاره روی آن می‌درخشید. شبیه تبلیغ خمیردندان شده بود! گمان کنم خودم بیشتر از دیگران به این کلیپ خندیدم. با خودم فکر کردم یک ذره هم ناراحت نشدم. من زیاد لبخند می‌زنم. اگر کسی خوشش نمی‌آید می‌توانم باز هم لبخند بزنم. کسی چه می‌داند؟ شاید شرکت‌های سازنده خمیردندان مثل کرسِت یا گُلگیت بخواهند اسپانسر برنامه تلویزیونی من بشوند! باید توانایی خندیدن به خودت را داشته باشی. اجازه نده انتقادهای نابجا باعث استرس بشوند. تمام حواس خود را بر چیزهایی متمرکز کن که خدا برایت ذخیره کرده است.

فصل ۱۹: خودت را خوشحال نگه دار

یکی از شاه کلیدهای زندگی بهتر این است که به جای راضی کردن دیگران، خودت را خوشحال نگه داری. اینکه بیخود و بی جهت خودت را مسئول بدانی، گمان کنی وظیفه داری همه را خوشحال کنی، باید این آدم را «روبه راه» کنی، آن یکی را نجات بدهی یا مشکلات دیگران را حل کنی، کاری ساده است.

مثلاً اینکه بخواهی تا حد امکان به دیگران کمک کنی بسیار شرافتمندانه و ستودنی است. دادرسی نیازمندان همیشه پسندیده است، گرچه اغلب تعادل را بهم می ریزیم. برای دیگران هر کاری انجام می دهیم؛ اما برای اینکه خودمان را خوشحال نگه داریم وقت نمی گذاریم. فهمیده ام وقتی تلاش می کنم با برطرف کردن احتیاجات اطرافیانم آنها را راضی نگه دارم، آن کسی که عذاب می کشد خودم هستم.

خداوند نمی خواهد شادی خود را فدای خوشحالی و رضایت دیگران کنی. در وهله اول شاید کمی خودخواهانه به نظر برسد؛ اما تعادل خوبی برقرار خواهد شد. اولین اولویت مراقبت از خویشتن است. برای این کار باید بدانی که برخی هیچ وقت راضی نمی شوند. فرقی نمی کند چه کارهایی برای آنها انجام بدهی، چقدر با آنها مهربان باشی و چقدر وقت و انرژی برای آنها صرف کنی. آنها با مسائلی روبه رو هستند که باید برطرف شود. عقده های درونی آنها نیاز به گره گشایی دارد.

نباید مسئولیت انتخاب های ضعیف دیگران را به عهده بگیری. اگر خودت را مسئول بدانی طولی نمی کشد که آن فرد از تو سوء استفاده می کند و کنترلت را به دست می گیرد.

شاید همیشه مضطرب هستی، اجازه داده ای خوشحالی ات تحت تأثیر دیگران باشد و شاید همسر، فرزند، دوست و همسایه روی تو تأثیر می گذارند. آنها کار صحیحی نمی کنند، زیرا مشکلات خود را به تو منتقل می کنند و توقع دارند هر مشکلشان را برطرف کنی و همیشه باعث خوشحالی شان بشوی.

حالا از این همه وقت و انرژی که برای آنها صرف کرده‌ای ناامید شدی. انگار هر دفعه که او را روبه‌راه می‌کنی فقط یک هفته دوام می‌آورد و باز به همان مشکل قبلی بازمی‌گردد. اگر به کمک کردن ادامه بدهی به خودت آسیب می‌رسانی و به آنها هم صدمه می‌زنی. عصای آنها می‌شوی، زیرا مادامی که بدانند می‌توانند به تو مراجعه کنند و باعث عذاب وجدان تو بشوند تا مشکلات آنها را به دوش بکشی، هیچ‌وقت اساسی با مشکلات خود روبه‌رو نمی‌شوند و هرگز تغییر نخواهند کرد.

حقیقت این است، برخی هیچ‌وقت کمک نمی‌خواهند. دوست ندارند تغییر کنند. آنها از توجه و ترحمی لذت می‌برند که زاینده مشکلات دائم آنهاست. گاهی اوقات بهترین کاری که می‌توان برای کسی انجام داد این است که به او کمک نکند.

یک بچه کوچک را در نظر بگیر. اگر هر بار که عصبانی و مضطرب می‌شود دوان‌دوان خواسته‌هایش را برآورده کنیم او همان الگو را تکرار می‌کند و یاد می‌گیرد چگونه حرف خود را پیش ببرد و از آن شیوه استفاده کند تا ما را کنترل کند؛ اما اگر فریاد بزند و جیغ بکشد اما بی‌توجهی ببیند، همه چیز را متوجه می‌شود. کافی است بی‌اعتنا باشیم یا او را برای رفتارش سرزنش کنی، زمان زیادی نمی‌گذرد که می‌فهمد شگردهای قدیمی‌اش بی‌اثر شده‌اند.

این الگو در مورد بزرگ‌سالان نیز صدق می‌کند مادامی که اجازه می‌دهی دیگران تو را برای خواسته‌های خودشان تحت فشار قرار دهند، آن رفتار را تکرار می‌کنند.

اما دوست من زندگی کوتاه‌تر از آن است که اجازه بدهیم کسانی ما را تحت تأثیر قرار دهند و از مهربانی ما سوءاستفاده کنند که نمی‌خواهند انتخاب‌های بهتر داشته باشند.

لطفاً این را بدان، تو مسئول شادمانی دیگران نیستی. تو وظیفه داری خودت را خوشحال کنی. اگر دیگران تو را کنترل می‌کنند، اشتباه از آنان نیست و خودت مقصری. تو باید حدود مرز قائل شوی. دیگر به آنها اجازه نده شبانه‌روز تو را صدا بزنند و مشکلات خود را بر سر تو آوار کنند. دیگر مراقب آنها نباش و هر موقع عصبانی شدند مشکل آنها را برطرف نکن. هر دفعه که تصمیم‌های نادرست می‌گیرند نباید روی قرض گرفتن از تو حساب باز کنند. بگذار مسئولیت کارهای خود را به عهده بگیرند.

لازم نیست بی عاطفه و خشن باشی؛ اما گاهی وقت‌ها به حدی خوش‌قلب و سخاوتمند هستیم که اجازه می‌دهیم دیگران ما را کنترل کنند. در مقطعی از زمان متوجه می‌شویم دیگر در حال کمک کردن به آن‌ها نیستیم. افزون‌براین، از آن کمک‌رسانی‌ها ضرر کرده‌ایم. بسیاری از مردم به اشتباه خود را مسئول اعمال اطرافیان می‌دانند. آن‌ها به دلیل اشتباه دیگران ناراحت، ناامید و بی‌انگیزه می‌شوند و این‌گونه باری سنگین را به دوش می‌کشند و تلاش می‌کنند آن‌ها را روبه‌راه کنند و راضی نگه دارند.

اگر تمام آن افراد را به خدا بسپاری احساس رهایی خواهی کرد. لازم نیست از کل کائنات محافظت کنی. این شغل تو نیست. نمی‌توانی همه را مجبور کنی راه درست را انتخاب کنند. نمی‌توانی فرزندان را مجبور کنی خداوند را بپرستند، نمی‌توانی اقوام را وادار کنی تصمیم‌های درست بگیرند، پس این فشار را از خودت بردار و اجازه بده خداوند با آن‌ها سروکله بزند.

شاید بگویی: «اما جوئل اگر به آن‌ها قرض ندهم ممکن است خانه خود را از دست بدهند؛ اگر هر روز صبح او را بیدار نکنم از دست من عصبانی می‌شود.» یا «اگر وقتی عصبانی می‌شود خواسته‌هایش را برآورده نکنم تا دو هفته با من حرف نمی‌زند.»

شاید تمام این حرف‌ها درست باشد؛ اما آیا دوست داری بیست سال آینده هم اوضاع به همین منوال باشد یا دلت می‌خواهد به آن فرد کمک کنی خلاص شود؟ زیرا اگر اجازه ندهی تو را کنترل کند به او لطف کرده‌ای.

در واقع وقتی اجازه می‌دهی راه ساده را انتخاب کند، به او آسیب زده‌ای. دریافته‌ام که ممکن است رد کردن خواسته‌های فرد کنترل‌کننده و مشکل‌ساز ابتدا سخت باشد؛ اما اگر عزم خود را جزم کنی و تغییرات لازم را بدهی، به مرور زمان زندگی هردوی شما بسیار بهتر از قبل می‌شود.

زندگی لیندا و تروی فاجعه بود. لیندا در خانواده‌ای به شدت منفی بزرگ شده، سختی‌های زیاد کشیده و در محیطی ناعادلانه رشد کرده بود. متأسفانه تمام منفی‌نگری‌ها و نارضایتی‌های او پس از ازدواج نیز همراهش بودند، اگر به خواسته خود نمی‌رسید اخم می‌کرد و بداخلاق می‌شد، گاهی اوقات دو یا سه هفته قیافه می‌گرفت، همیشه وقتی محتاج توجه بود بلوا به راه می‌انداخت، او بدبخت بود و تمام تلاش خود را می‌کرد تا دیگران را

هم به فلاکت بکشاند.

تروی مردی خوب و همسری مناسب بود. پس هر کاری که می توانست انجام می داد تا لیندا را خوشحال کند. همیشه او را تشویق می کرد تلاش کند مشکلات را رفع و رجوع کند. به او اطمینان می داد که همه چیز روبه راه می شود. او مدت سه سال تمام نیازهای لیندا را برطرف کرد. بیهوده تلاش و خوشی را از خود دریغ می کرد تا لیندا را راضی نگه دارد. سرانجام روزی خسته شد و فهمید لیندا هرگز تغییر نخواهد کرد. تروی دریافت با اینکه نیت خوبی دارد؛ اما اصلاً نفعی به لیندا نمی رساند و به او صدمه می زند. تروی عصای لیندا شده بود، بنابراین شجاعانه به لیندا گفت: «عزیز دلم دوستت دارم؛ اما متوجه شدم دیگر نمی توانم تو را راضی نگه دارم. هر کاری که می توانستم انجام دادم و می خواهم بدانی دیگر تلاش نمی کنم.» این جملات صادقانه و از صمیم قلب بودند و باعث شدند لیندا تکان بخورد. مجبور شد درون خود را بنگرد و با مشکل اصلی خود مواجه شود. علاوه بر آن، وقتی دیگر کسی ناز او را نمی کشید، مسئولیت کارهای خود را به عهده گرفت. این زنگ هشدار بیست سال پیش به صدا درآمد و امروز زیربنای زندگی آنها از همیشه مستحکم تر است.

اگر تو هم با کسی شبیه لیندا در ارتباط هستی، اجازه نده نشاطت را به یغما ببرد. اگر اطرافیان تو آدم های ناراحتی هستند، دلیلی ندارد تو هم ناراحت باشی. اگر به اشتباه های خود اصرار می ورزند و تصمیم گرفته اند با افسردگی و ترحم زندگی کنند، مهربان و مؤدب باش؛ اما با آنها به قعر بدبختی فرو نرو. در زمان مناسب و با صدای کنترل شده به او بگو: «اگر نمی خواهی خوشحال باشی ایرادی ندارد؛ اما نمی توانی خوشحالی من را از بین ببری.»

مسئلاً این جمله بسیار صریح است؛ اما تو مسئول شادی همسرت نیستی، مسئولیت خوشحالی فرزندانان بر عهده تو نیست و همه ما وظیفه داریم خودمان را شاد نگه داریم.

اگر آن طرف بام ایستاده ای و همان آدمی هستی که می خواهد کنترل دیگران را به دست بگیرد، جسارت من را ببخش و معذرت می خواهم تا این حد رک هستم؛ اما دیگر وقت رشد کردن فرا رسیده است. باید مسئولیت زندگی خود را به عهده بگیری، دیگر به اطرافیان تکیه نکن. توقع نداشته باش همسرت هر روز تو را خوشحال کند و دائم به تو انگیزه بدهد. این انصاف نیست. وقتی خواسته ها و نیازهای تو را برآورده نمی کنند، از آنها سوءاستفاده نکن. نه، مسئولیت پذیر باش و یاد بگیر خودت، خود را خوشحال کنی.

در مورد خودخواهی و خودمحوری صحبت نمی‌کنم. ما باید بخشنده باشیم؛ اما بین بخشنده بودن و مورد سوءاستفاده قرار گرفتن تفاوتی بزرگ وجود دارد. آن‌ها کاری می‌کنند تا عذاب وجدان بگیری، در نتیجه می‌توانند کارهای خود را جلو ببرند. خداوند از تو نخواست است صرفاً برای خوشحالی دیگران شادی و نشاط خود را به خطر بیندازی. بازهم می‌گویم، اگر چنین است فقط آن فرد مقصر نیست. شاید تو به اشتباه خود را مسئول می‌دانی و حالا به آن‌ها اجازه می‌دهی تو را کنترل کنند.

*** خداوند از تو نخواست است صرفاً برای خوشحالی دیگران شادی و نشاط خود را به خطر بیندازی.***

اگر در رابطه‌ای هستی که بیشترین بار آن به عهده توست، همیشه او را تشویق می‌کنی و نجات می‌دهی، به وضوح می‌توان فهمید که این رابطه از تعادل خارج شده است. تو نقش عصا را پذیرفته‌ای و تا وقتی که خودت این اوضاع را تغییر ندهی، نوسان دارد. تو باید دست‌به‌کار شوی. می‌توانی این کار را همراه با عشق انجام دهی؛ اما باید به او بگویی: «دوستت دارم؛ ولی دیگر به تو اجازه نمی‌دهم مشکلاتت را به من تحمیل کنی و زندگی من را به فلاکت بکشانی. نمی‌گذارم تمام انرژی و وقتم را هدر بدهی. تو باید مسئولیت‌پذیر بشوی و یاد بگیری خودت را شاداب نگه داری.»

پاسخ‌های تو شاید این چنین باشد: «خب جوئل، اگر این کار را انجام بدهم ممکن است به احساسات او لطمه وارد شود یا از دست من عصبانی شود.» آری، ممکن است؛ اما این مسئله بین پروردگار و اوست. وقتی در پیشگاه پروردگار قرار می‌گیری خداوند از تو نخواهد پرسید: «آیا تمام اطرافیان را راضی نگه داشتی؟» بلکه می‌پرسد: «آیا وظیفه‌ای را که به تو محول کرده بودم به سرانجام رساندی؟»

بن ۳۱ ساله بود و همچنان در خانه پدرش زندگی می‌کرد. او تنبل و نامنظم بود. دنبال کار نمی‌رفت. دوست داشت فقط در منزل بنشیند و تلویزیون تماشا کند. جالب اینجاست که اصلاً فکر نمی‌کرد مشکلی دارد. آن شیوه زندگی را اشتباه نمی‌دانست. در واقع تا جایی که می‌توانست ببیند، زندگی‌اش عالی بود. والدین بن دائم از او مراقبت می‌کردند، زیرا عاشق فرزندشان بودند و نمی‌خواستند سخت‌گیری کنند. گاهی وقت‌ها تلاش می‌کردند او را برای پیدا کردن کار بیرون بفرستند؛ اما بن درخواست آن‌ها را رد می‌کرد. چرا باید این کار را می‌کرد؟ او هیچ انگیزه‌ای نداشت. این موقعیت سال‌های سال ادامه یافت. یک روز والدین

بن که به دلیل تنبلی پسرشان به شدت پریشان بودند برای کمک گرفتن نزد مشاوره حرفه‌ای رفتند. آن‌ها شرایط را برای مشاور توضیح دادند و گفتند که پسرشان تا چه اندازه تن‌پرور است. یکی از آن‌ها ناله سر داد: «دکتر بدتر از همه اینکه اصلاً فکر نمی‌کند مشکل دارد.»

پاسخ دکتر آن‌ها را شگفت‌زده کرد. او گفت: «خب من با پسر شما موافقم. او مشکل ندارد مشکل از شماست، زیرا خودتان مسبب تمام این مشکلات هستید. شما همیشه سپر بلای او بوده‌اید. به او کمک کردید تا هیچ مسئولیتی در عمر خود نداشته باشد. اگر می‌خواهید پسرتان بهتر شود باید تمام مشکلات را به او بازگردانید.»

پدر و مادر بن به حدی حیرت کردند که نمی‌توانستند صحبت کنند، بنابراین دکتر ادامه داد: «دیگر نباید او را راحت طلب بار بیاورید و از دردسر نجات دهید.»

درک این مطلب دشوار است؛ اما نجات دادن دیگران و ساده کردن زندگی آن‌ها همیشه بهترین راه نیست. حل کردن مشکلات دیگران لزوماً بهترین گزینه نیست. گاهی اوقات لازم است بگویید: «دوستت دارم؛ اما اگر می‌خواهی در این خانه زندگی کنی باید بلند شوی و شغلی دست‌وپا کنی. باید مسئولیت‌پذیری را شروع کنی.»

در کتاب مقدس آمده است، «اگر کار نکنی نمی‌توانی بخوری.» می‌توانی بگویی اگر نتوانی شغل مناسبی به دست بیاوری، به زودی برای ساعت‌های متمادی روزه‌دار خواهی بود!

شنیده‌ام که کودکان ما باید دو قابلیت مهم پیدا کنند. آن‌ها باید شکرگزار و مشتاق باشند. اگر شکرگزار نباشند همه چیز را تضمین شده می‌پندارند. توقع دارند دیگران تمام نیازها را برآورده کنند و روی سینی نقره پیش روی آن‌ها قرار بدهند!

همچنین باید مشتاق باشند - مشتاق یادگیری و خدمت‌رسانی و مشتاق رسیدن به خواسته‌ها و بهتر شدن وضعیت کنونی. گاهی اوقات در مقام پدر یا مادر دوست داریم زندگی را برای فرزندان خود ساده کنیم. من و ویکتوریا در اداره امور منزل از یک خدمتکار کمک می‌گیریم و ساده‌ترین راه این است که مطمئن شویم اتاق بچه‌ها را تمیز می‌کند؛ اما می‌دانم این بهترین راه نیست. در همین حال که این کلمات را می‌نویسم فرزندانم هشت‌ساله و دوازده‌ساله هستند. هر روز صبح تخت خود را مرتب و لباس‌های خود را آماده می‌کنند، خودشان حاضر می‌شوند. طبقه پایین هم کارهایی برای انجام دادن وجود دارد. من و ویکتوریا می‌توانیم خودمان این کارها را انجام بدهیم یا در ازای پرداخت پول از یک نفر

بخواهیم امور را اداره کند؛ اما می‌دانیم اگر بیش از حد ساده بگیریم آن‌ها بد عادت می‌شوند، ذهنیتی اشتباه پیدا می‌کنند و این محبت بی‌اندازه در نهایت به فرزندان ما صدمه خواهد زد.

بزرگ‌سالان نیز باید مشتاق و شکرگزار باشند. من تمایل دارم به همه کمک و مشکلات آن‌ها را برطرف کنم. «بگذار من این کار را برای تو انجام بدهم.»؛ اما باید بفهمم همیشه این بهترین راه نیست. چندین سال پیش به مردی بی‌خانمان برخوردیم که هم‌سن خودم بود و از من تقاضای پول کرد. می‌خواستم اسکناس بیست‌دلاری به او بدهم؛ اما در ذهن و قلبم احساس کردم باید موضوع را بررسی کنم. پس به جای اینکه پول را بدهم و راه خود را پی بگیرم، با او گفتم و گو کردم. در حین صحبت داستان خودش را برایم تعریف کرد. او از این شهر به آن شهر آواره بود و زندگی سختی را می‌گذراند. تلاش کرده بود شغل خود را ادامه بدهد؛ اما موفق نشده بود. دلم برایش سوخت و واقعاً می‌خواستم به او کمک کنم، پس او را به کلیسا دعوت کردم. گفتم: «هی! من روحانی کلیسای همین شهر هستم. یک‌شنبه صبح کجا هستی؟ کسی را می‌فرستم تا تو را بیاورد.» او گفت: «هووووم، نه من نمی‌توانم به کلیسا بیایم. من برای این کار وقت ندارم.»

با خود فکر کردم پسر! چه کاری داری که انجام بدهی؟ تو که نباید چمن‌ها را کوتاه کنی! تو که نمی‌خواهی خانه را تمیز بکنی!

هرقدر با او بیشتر صحبت می‌کردم بیشتر متوجه می‌شدم که نمی‌خواهد کسی به او کمک کند، نمی‌خواهد عوض شود و راحت‌طلبی را ترجیح می‌دهد. او فقط پولم را می‌خواست. لطفاً این را بدان، منظورم این نیست که زندگی سختی نداشته است؛ اما وقتی نمی‌خواهد تغییر کند و کمک بگیرد، با نجات دادن او از مشکلاتی که دارد، به او ظلم کرده‌ایم. می‌توانستم به راحتی پول را بپردازم و راه خودم را بروم؛ اما نمی‌خواستم فلاکت را بیشتر کنم. آری، ما باید به نیازمندان کمک کنیم؛ اما زمانی می‌رسد که اگر به این شیوه ادامه بدهیم و کماکان به کسانی که از نجات دادن خودشان امتناع می‌ورزند کمک کنیم، درواقع لطف نکرده‌ایم، بلکه به آن‌ها آسیب رسانده‌ایم.

اغلب بیشتر از آنچه فکر می‌کنیم تحت تأثیر دیگران قرار گرفته‌ایم. «یا باید هفته‌ای شصت ساعت کار کنم یا رئیس من را کنار می‌گذارد، دیگر من را برای ملاقات‌های مهم دعوت نخواهد کرد و من را نادیده می‌گیرد.» نه، متوجه باش که اتفاقی در حال افتادن است. از تو

سوءاستفاده می‌شود. باید حد و مرز بگذاری. به رئیس بگو: «این فهرست کارهایی است که می‌توانم انجام بدهم. نمی‌توانم هر شب تا دیروقت بمانم. خانواده و تعهدات دیگری دارم. وقتی اینجا هستم شش دانگ حواسم مشغول کار است؛ اما هنگامی که ساعت اداری تمام می‌شود شرکت را ترک می‌کنم و به خانه می‌روم.»

باید با این موضوع روبه‌رو شوی. اجازه نده از تو سوءاستفاده شود یا به دلیل عذاب وجدان مجبور به انجام کاری شوی. به این فکر کن که چرا بعضی واکنش‌ها یا کارهای خاص را انجام می‌دهی. شاید رفتارهای تو به جای اینکه از روی عشق یا تکمیل سرنوشت باشد، بیشتر به دلیل عذاب وجدان است. اگر دیگران مشغول کار باشند و تو محل کار را ترک کنی، عذاب وجدان می‌گیری. پس تا دیروقت به کار کردن ادامه می‌دهی. شاید به دلیل عذاب وجدان، مسئولیت‌پذیری بیش از حد، غلبه بر احساس بی‌مصرف بودن یا ترس از آزریدن دیگران به آن‌ها کمک می‌کنی. همه این مسائل در مسئولیت‌پذیری بیش از حد ریشه دارد. به این دلیل است که تلاش می‌کنی همه را راضی نگه داری.

نباید به دلیل برآورده نکردن تقاضاهای خودخواهانه دیگران احساس گناه کنی. باید واکنش‌های خود را تغییر بدهی. اگر هر دفعه که با همسرت مخالفی و به او بی‌اعتنایی می‌کنی زندگی برای چهار ساعت بعد فلاکت‌بار شود، با نوعی از سوءاستفاده مواجه هستی. دفعه بعد که با همین الگو روبه‌رو شدی باید مراقب باشی مثل قبل عمل نکنی. «خب او من را نادیده می‌گیرد. به او نشان خواهم داد. حتماً به آن مسابقه فوتبال خواهم رفت!» یا «می‌روم گلف بازی می‌کنم.» یا «می‌روم خرید کنم!»

اگر شیوه پاسخ‌گویی خود را تغییر بدهی، مداخله نکنی یا همراه او بازی نکنی او نیز مجبور می‌شود رویه خود را عوض کند.

برای مثال فردی تو را به مراسمی دعوت کرده است. برنامه‌ها را بررسی می‌کنی و متوجه می‌شوی آن‌قدر گرفتاری که نمی‌توانی شرکت کنی؛ اما احساس می‌کنی تحت فشار قرار گرفته‌ای. می‌دانی اگر پیشنهاد او را رد کنی ناراحت می‌شود یا شاید از چشم او بیفتی. باید متوجه شویم این یک فضای سلطه‌جویانه است و تو باید بتوانی به او بگویی: «دوست داشتم بیایم. متأسفم؛ اما نمی‌توانم دعوت تو را قبول کنم.»

اگر نمی‌تواند درک کند، مشکل از خودش است. برای کاهش استرس مراقب آدم‌های

پرتوقع باش. این افراد تقریباً هیچ وقت راضی نمی شوند، باید هفته ای چندبار با آنها تماس بگیری، باید از امر و نهی های آنان اطاعت کنی. اگر این کار را انجام ندهی ناراحت می شوند، دیگر به تو امیدی ندارند و تلاش می کنند برای این کار عذاب وجدان بگیری.

دریافته ام انسان های پرتوقع معمولاً سلطه جو هستند. آنها به تو علاقه ندارند، بلکه از خدمتی که به آنها می کنی خوشحال می شوند. از اینکه چگونه زندگی آنها را بهتر می کنی به وجد می آیند. اگر در دام خوشحال کردن آنها بیفتی، خسته و ناتوان می شوی و دیگر به زندگی خودت هم امیدی نخواهی داشت.

سال ها پیش تلاش می کردم به زوج متأهلی کمک کنم. آدم های خوبی بودند. من واقعاً آنها را دوست داشتم. در واقع وقتی به ایالتی دیگر رفتند مقداری پول به آنها دادم و تلاش کردم با آنها رابطه داشتم. اگر به چیزی احتیاج پیدا می کردند همیشه در دسترس بودم؛ اما به نظر می رسید هرگز کافی نبود. هیچ وقت خوشحال نمی شدند. من مهربان و بخشنده بودم؛ اما هرگز به چشم آنها نمی آمد. مدام برای شکایت کردن دلیل پیدا می کردند و از من ایراد می گرفتند و باعث می شدند عذاب وجدان بگیرم، طوری که انگار به اندازه کافی کمک نمی کنم.

یک روز متوجه شدم آنها چقدر پرتوقع هستند و مسئولیت خوشحالی ایشان به عهده من نیست. من نمی توانم آنها را مجبور کنم شبیه من زندگی کنند. نمی توانم آنها را وادار به شکرگزاری کنم. باید فقط مسیر خودم را بروم و به آنها اجازه ندهم خوشحالی ام را به یغما ببرند. من همچنان دوست آنها باقی ماندم؛ اما باید یک قدم به عقب برمی داشتم و اجازه می دادم خوشحالی خود را خودشان رقم بزنند. این کار باعث خوشحالی ام شد! این راهی آزادانه برای زندگی است.

در نظر بگیر که وقت خود را چگونه سپری می کنی. انگیزه های خود را بررسی کن تا بدانی چه کاری را به چه علتی انجام می دهی. آیا به دلیل عذاب وجدان است؟ آیا کسی از تو استفاده می کند یا تو را تحت کنترل خود درآورده است؟

اگر این گونه است تغییراتی ایجاد کن. اگر کنترل زندگی خود را به دست دیگری این کار را می کنند و تو را به جاهایی می برند که نمی خواهی بروی. باید آن قدر از خودت مطمئن باشی که به دیگران «نه» بگویی. اگر دعوت یک دوست را برای شام پذیرفتی و

ناراحت شد، بدان رفتار او از روی عشق و دوستی نیست. تلاش دارد از تو سوءاستفاده کند و برای مقاصد خود از تو بهره ببرد. دوست واقعی درک می کند و وقتی نتوانستی پاسخ گوی تک تک نیازهای او باشی، ناراحت نمی شود.

این روزها دعوت نامه های بی شماری برای سخنرانی در تمام مناسبت ها دریافت می کنم و همیشه از این بابت سرافراز و سپاسگزارم؛ اما به دلیل تعهدی که به کلیسا و خانواده ام دارم نمی توانم بیشتر آن ها را قبول کنم. حتی دعوت نامه هایی که از طرف دوستان نزدیکم یا کسانی باشد که سال ها به آن ها عشق ورزیده و احترام گذاشته ام. اوایل رد کردن این درخواست ها به شدت برای من دشوار بود، زیرا دوست نداشتم آن ها را ناامید کنم؛ اما یاد گرفته ام باید از خود مراقبت کنم. این اولین اولویت من است، پس از آن خانواده ام در صدر فهرست قرار دارند.

دفعات اول که این دعوت ها را نمی پذیرفتم، مضطرب بودم. نمی دانستم چه فکری خواهند کرد. شاید فکر می کنند خودم را گرفته ام، کج خلقی می کنم، خودم را خیلی مهم می دانم؛ اما آن ها هر بار یادداشت می فرستادند که «جوئل مسئله بزرگی نیست. ایرادی ندارد. هر وقت که بتوانی بیایی، آن دعوت هنوز پابرجاست.»

دوست واقعی این گونه است، کسی که فقط نگران علایق خودش نیست. دوست واقعی تلاش نمی کند تو را تحت فشار قرار بدهد تا اگر خواسته های او را موبه مو انجام ندادی، عذاب وجدان بگیری.

وقتی بدانی نباید همه را راضی نگه داری، احساس رهایی خواهی کرد. مهم تر از همه اینکه واقعاً باور دارم اگر تلاش کنی تا در زندگی رضایت همه را به دست بیاوری، نمی توانی سرنوشت خدادادی خود را تکمیل کنی.

وقتی سال اول دانشگاه را به پایان رساندم از صمیم قلب می دانستم وظیفه دارم به کلیسا برگردم و تولیدات تلویزیونی راه بیندازم. این احساس به شدت قدرتمند بود؛ اما نگران بودم مادر و پدرم چه برداشتی می کنند، زیرا تمام خواهرها و برادرهایم تحصیلات دانشگاهی را تمام کرده بودند. برادرم پائول دوازده سال یا بیشتر درس خوانده بود تا جراح شود. پس وقتی من دانشگاه را ترک می کردم و به خانه برمی گشتم نمی دانستم والدینم چه واکنشی نشان می دهند.

یک روز با پدرم در این مورد صحبت کردم. او پذیرای این مسئله بود و گفت: «جوئل، عالی می‌شود. فقط همان کاری را انجام بده که به آن حس خوبی داری.» پدرم با ترک دانشکده و شروع برنامه‌های تلویزیونی در کلیسا موافق بود؛ اما مادرم داستانی متفاوت داشت. مادر به دعا احتیاج داشت! نمی‌توانست با تمام نشدن تحصیلات دانشگاهی یکی از فرزندانش کنار بیاید.

این مسئله برای من دشوار بود. همان‌طور که گفتم دوست ندارم دیگران را ناامید کنم، مخصوصاً والدینم را؛ اما سرانجام تصمیم گرفتم کاری را بکنم که احساس خوبی به آن دارم. من باید از قلب خود پیروی می‌کردم. البته مادرم در نهایت کنار آمد و یک روز به او گفتم: «مادر من تحصیلات دانشگاهی‌ام را تمام نکردم؛ اما امروز خیلی موفق عمل می‌کنم!» گاهی وقت‌ها نمی‌توانی همه را راضی نگه داری، حتی نزدیک‌ترین عزیزانت را. البته ما باید به والدین خود احترام بگذاریم، آن‌ها را محترم بدانیم و به نصیحت‌های آن‌ها گوش کنیم؛ اما در نهایت باید از قلب خود پیروی کنیم. یکی از آیات خیره‌کننده کتاب مقدس می‌گوید، «آن‌ها من را به پاسبانی از تاجکستان‌های خودشان گماشتند؛ اما باغ‌های خودم بی‌نگهبان باقی ماندند.» ۴۵

سلیمان می‌گفت: «من واقعاً در خوشحال کردن دیگران موفق هستم. والدینم را راضی نگه می‌دارم و خانواده‌ام را همین‌طور. مراقب تمام دوستان و خویشاوندان هم هستم؛ اما در این حین فراموش کردم از خودم مراقبت کنم.»

بیشتر ما برای شاد کردن دیگران زندگی می‌کنیم؛ اما فراموش می‌کنیم برای رضایت خودمان وقت بگذاریم. زندگی ما به این ختم می‌شود که به دیگران اجازه می‌دهیم ما را کنترل کنند و زندگی‌مان را بچرخانند.

اگر اجازه بدهی برخی تمام انرژی و زمان تو را تخلیه می‌کنند و اگر جرئت داشته باشی با آن‌ها روبه‌رو بشوی و تغییرات لازم را شروع کنی، متوجه می‌شوی که زندگی‌ات وارد مرحله جدیدی می‌شود.

منظورم این نیست که این کار ساده خواهد بود. اگر دیگران برای مدتی طولانی تو را کنترل کرده‌اند، از مقاومت تو خشنود نمی‌شوند. همیشه کاری را انجام بده که ضرورت عشق و علاقه است. مهربان و بااحترام باش؛ اما قاطع بمان و تصمیم بگیر که می‌خواهی آزادانه

زندگی کنی. اگر خودت همان کسی هستی که دیگران را کنترل می‌کند، تو نیز باید تغییر کنی. با سوءاستفاده از دیگران و وادار کردن آن‌ها به انجام خواسته‌های خودت سعادتمند نخواهی شد. دیگران را بیشتر از این برای خواسته‌هایت تحت فشار نگذار، راه بزرگ شدن را در پیش بگیر. در مسیر عشق قدم بردار و متوجه می‌شوی که روابط و زندگی‌ات رو به بهبود می‌رود.

بگذار این نقطه عطفی باشد. اگر به گونه‌ای زندگی کردی که همه را راضی نگه داری یا دائم برای روبه‌راه کردن همه چیز تلاش کرده‌ای، خود را از این احساس مسئولیت کاذب خلاص کن، آن را به دیگران واگذار کن. مهربان و دلسوز باش؛ اما اطمینان پیدا کن که خودت را خوشحال می‌کنی. پس از خداوند، تو اولین اولویت هستی.

دوست من اگر در مسیر خودت پیش بروی و اجازه ندهی دیگران تو را کنترل و از تو سوءاستفاده کنند، استرس کمتری خواهی داشت، زمان و انرژی بیشتری ذخیره می‌کنی، همچنین باور دارم خوشحال‌تر زندگی خواهی کرد و برای تکمیل بهترین برنامه‌ای که خداوند برایت در نظر دارد، آزاد خواهی بود.

نکات کاربردی

بخش چهارم: پرورش عادت‌های بهتر

۱. من در برنامه روزانه‌ام بررسی و عادت‌هایی را مشخص می‌کنم که بر زندگی‌ام تأثیر منفی می‌گذارند.

۲. از پاسخ‌های شرطی منفی آگاه می‌شوم. ذهنم را برای دیدن خوبی‌ها تنظیم می‌کنم. آسوده خواهم بود و یاد می‌گیرم با جریان پیش بروم.

۳. از انتقادهای پریشان نمی‌شوم. متوجه هستم که همه با من موافق نیستند یا من را خوشحال نمی‌کنند؛ اما من برای انجام آنچه وظیفه دارم پابرجا خواهم ماند. برای استفاده از نعمت‌ها، موهبت‌ها و گنجینه‌هایی که خداوند در اختیار من قرار داده است راه‌های جدید پیدا می‌کنم.

۴. می‌دانم که مسئول شادی تمام اطرافیان خود نیستم. امروز متوجه هستم که وظیفه دارم خودم را خوشحال نگه دارم. با دیگران مهربان هستم؛ اما اجازه نمی‌دهم از من سوءاستفاده شود. من در مورد اعمال و افکار دیگران احساس مسئولیت کاذب نخواهم کرد.

بخش پنجم: جایگاه کنونی ات را در آغوش بگیر

فصل ۲۰: جایگاه کنونی ات را در آغوش بگیر

آیا کسی را می‌شناسی که به دلیل اینکه ازدواج نکرده و ناامید شده است و ساعت بدنش زنگ هشدار می‌زند، از جایگاه خود در زندگی راضی نباشد یا به دلیل اینکه در مسیر شغلی با او بد رفتاری کردند غمگین و عصبانی باشد؟ آن‌ها دائم نگران هستند، تلاش می‌کنند برای همه چیز علت تراشی کنند تا اوضاعی را تغییر دهند که فقط به دست خداوند عوض می‌شود.

باور دارم بیشتر ناامیدی‌ها و ناراحتی‌ها را خودمان رقم می‌زنیم، دائم در برابر موقعیت‌ها و شرایط زندگی مقاومت و مبارزه می‌کنیم، نمی‌دانیم چرا دعاهای ما اجابت نمی‌شوند، چرا شرایط سریع‌تر تغییر نمی‌کنند و چرا این اتفاق برای من افتاد؟ در نتیجه زندگی را با بی‌قراری‌ها و تلاطم‌های درونی سر می‌کنیم.

یاد بگیر آرام‌گیری و جایگاه خودت را بپذیری. قبول دارم، شاید هم اینک جایگاهی بی‌نظیر نباشد. همه ما با مسائلی روبه‌رو هستیم و می‌خواهیم تغییر کنند. دوست داریم بعضی اتفاق‌ها زودتر بیفتند. اگر واقعاً باور داشته باشیم که خداوند کنترل اوضاع را به دست دارد و گام‌های ما را هدایت می‌کند، پس باید قبول کنیم دقیقاً در جایگاه مدنظر او قرار داریم. مجبور نیستیم دائم با زندگی گشتی بگیریم و از شرایط ممانعت کنیم.

بله، ما باید در برابر دشمن مقاومت و با بیماری و دیگر سارقان نشاط مبارزه کنیم نه اینکه هر دقیقه مجبور به مجادله و تقلا باشیم. برخی خود را از پا درمی‌آورند، مدام دست به دعا برمی‌دارند، مانع می‌شوند و خود را سرزنش می‌کنند. التماس می‌کنند: «لطفاً، خدایا، تو باید این شرایط را عوض کنی. همسرم را تغییر بده، شغلم را دوست ندارم، فرزندم راه درست را

نه، تمام آن مسائل را به خدا واگذار کن. باید چنین شیوه‌ای پیش بگیری، «خدایا من به تو اطمینان دارم. می‌دانم کنترل زندگی‌ام به دست توست. شاید دلیل تمام اتفاقاتی را که رخ می‌دهند متوجه نشوم؛ اما یقین دارم تو بهترین‌ها را برای من در نظر داری. نمی‌خواهم با پافشاری و کشمکش پیش بروم. می‌خواهم آرام باشم و از زندگی لذت ببرم.» دوست عزیز، اگر بتوانی از صمیم قلب این گونه دعا کنی، فشار چشمگیری از دوشت برداشته خواهد شد.

در کتاب مقدس آمده است، «آرام بگیر و بدان که من پروردگار تو هستم.» ۴۶ توجه کن، باید آرام باشی. باید از جایگاهی که در آن قرار داری احساس آرامش کنی. شاید همه چیز بی‌نظیر نباشد و در بعضی موارد نیاز به پیشرفت داشته باشی؛ اما مادامی که با نگرانی و اضطراب زندگی کنی، دستان خداوند متعال را می‌بندی. اگر بتوانی به آرامش برسی، خداوند می‌تواند در نبردها به نفع تو مبارزه کند. می‌تواند موقعیت‌های بد را بچرخاند و به سود تو از آن‌ها بهره‌برد. در متون مقدس ذکر شده است، «آنان که باور دارند، وارد قلمروی آرامش الهی می‌شوند.» ۴۷

آرامش الهی یعنی با وجود مشکلات به خداوند اطمینان داری و می‌دانی که این موضوع را از خاطر نخواهد برد. یعنی ممکن است با شرایطی مواجه شوی که دلیل آن را ندانی؛ اما برای فهمیدن آن به آب و آتش نخواهی زد؛ یعنی آرزویی در دل داری اما عجله نمی‌کنی و از اینکه هنوز به ثمر نرسیده است ناامید نمی‌شوی. به عبارت دیگر، وقتی واقعاً در آرامش الهی به سر ببری، می‌دانی که خداوند تو را در آغوش خود گرفته است. مهم نیست الان در چه وضعیتی قرار داری، آن را به عنوان شرایطی در نظر بگیر که خواست پروردگار است. منظورم این نیست که خدا می‌خواهد در این موقعیت بمانی؛ اما اگر خالصانه به او اعتماد داشته باشی، اگر باور کنی کنترل اوضاع را به دست دارد، پس این شرایط - خوب یا بد - خواست خدا بوده است.

شاید اتفاقی ناعادلانه رخ داده یا کسی با تو بدرفتاری کرده باشد یا از لحاظ مالی در مضیقه باشی، با وجود این مجوزی برای ناراحتی و ناامیدی نداری. ما باید بدانیم خداوند وعده داده است از تمام اتفاقات زندگی به نفع ما استفاده کند. او از آن سختی بهره می‌برد تا روی تو کار کند. شاید آنچه در حال حاضر پیش روی توست خیلی خوب نباشد؛ اما اگر طرز فکر

صحیح را ادامه بدهی خداوند از آن شرایط به سود تو استفاده خواهد کرد. شاید بگویی: «جوئل، تو شرایط من را درک نمی کنی، من کار درست را انجام می دهم؛ اما اتفاقات بد رخ می دهند یا وضع ازدواج من فلاکت بار است یا مردم با من خوش رفتاری نمی کنند.» لطفاً از این بهانه ها استفاده نکن تا در افسردگی و تباهی به سر ببری. یوسف از شخصیت های کتاب عهد عتیق را در نظر بگیر، به دلیل جرمی که مرتکب نشده بود سیزده سال در زندان ماند. او می توانست مدام مبارزه کند. می توانست تمام اوقات خود را صرف این کند که چرا این اتفاقات وحشتناک برای او رخ داده است. می توانست زندگی خود را با ناراحتی، نارضایتی و تلخی سپری کند؛ اما چنین نکرد. راحت جایگاهش را پذیرفت و از یک موقعیت بد، بهترین استفاده را کرد. شیوه او این گونه بود، «خدایا تو اینک من را در این جایگاه قرار داده ای، شاید من آن را دوست نداشته باشم، شاید آن را درک نکنم. فکر نمی کنم عادلانه باشد؛ اما به هیچ کدام اهمیت نمی دهم. تلاش می کنم تمام همت خود را به کار بگیرم و می دانم که عاقبت تو از این موقعیت به نفع من استفاده خواهی کرد.» خداوند دقیقاً برای او چنین کاری کرد. تو نیز اگر این شیوه مثبت اندیشی را پیش بگیری و حواس خود را معطوف خداوند بکنی، همین شرایط برای تو هم پیش خواهد آمد. شاید به دلیل اینکه هنوز ازدواج نکرده ای ناامید باشی و تا وقتی جفت خود را پیدا نکنی خوشحال نخواهی شد. در عوض آرام باش و از جایگاهی که خداوند هم اینک تو را در آن قرار داده است لذت ببر. ناامید بودن باعث نمی شود ازدواجت سریع تر رقم بخورد. دل سردی دائم درباره وضعیت تأهل، روند این قضیه را آهسته تر می کند. تو هر پنج دقیقه دعا می کنی و به خدا می گویی چه کاری را چگونه انجام دهد. مرد رؤیاهایت را در نظر داری، چگونه باید باشد، چه خودرویی را براند، قدش چقدر است، چقدر درآمد دارد... «خدایا من می خواهم ازدواج کنم، نمی توانم حتی یک ماه دیگر صبر کنم.»

نه، تو از قبل خواسته های خود را به خداوند اعلام کرده ای. چرا آرام نمی گیری و نمی گویی: «خدایا، نه اراده من که اراده تو انجام خواهد شد. من این مسئله را به تو واگذار می کنم، باور دارم که بهترین ها را برایم در نظر داری.»

ایرادی ندارد که با خداوند روراست باشی و دعا کنی، «خدایا تو می دانی دلم می خواهد این اتفاق همین امروز بیفتد؛ اما می خواهم به تو اطمینان کنم و به زمان بندی صحیح تو یقین دارم. تو می خواهی بهترین فرد را به زندگی من وارد کنی.»

اعتماد به خداوند یعنی همین. دیگر لازم نیست خودت را درگیر این مسئله بکنی. یکی از آیه‌های مورد علاقه من است «اوضاع برای آنان که به خداوند عشق می‌ورزند روبه‌راه خواهد بود.» ۴۸ اگر بتوانی طریق ایمان را پیش‌بگیری خداوند کاری می‌کند تا تمام اوضاع به نفع تو دست به کار شود.

«خب جوئل، همکارانم با من خوب رفتار نمی‌کنند. من راحت نیستم. دوست ندارم. می‌خواهم از این شرایط بیرون بیایم.» نه، نمی‌توانیم دعا کنیم تمام ناخوشی‌های زندگی محو شوند و قرار نیست خداوند تمام سختی‌ها را به سرعت دور کند. خدا از آن‌ها بهره می‌برد تا ما را خالص کند، تا پروژه جدید را روی ما پیاده کند. خداوند در شرایط سخت شخصیت ما را پرورش می‌دهد. در واقع هنگامی که اوضاع مساعد است ما چندان رشد نمی‌کنیم و وقتی شرایط دشوار باشد، زور بازوی معنوی خود را بیشتر می‌کنیم و در تنگناها بزرگ‌تر می‌شویم؛ البته هیچ کدام از ما از اینکه ناخوش باشیم لذت نمی‌بریم؛ اما اگر به یاد داشته باشی که خداوند می‌خواهد از این نارضایتی به نفع تو استفاده کند، اوقات تلخ را راحت‌تر سپری می‌کنی، قوی‌تر از قبل از آن موقعیت بیرون می‌آیی و خداوند تو را برای اتفاقاتی شکوهمندتر آماده می‌کند.

اما تو باید در این آزمون برگزیده شوی. اگر نگران باشی، دلیل تراشی کنی و در برابر هر اتفاق ناخوشایند جبهه‌بگیری، فقط روند آن آزمون را طولانی‌تر کرده‌ای. باید متوجه شوی که به دلیلی در این جایگاه قرار داری. شاید به دلیل انتخاب‌هایت باشد یا فقط حمله از جانب دشمن است، هرچه باشد خداوند اجازه نمی‌دهد اتفاقی در زندگی تو بیفتد مگر اینکه دلیلی داشته باشد. شاید آن را دوست نداشته باشی و ممکن است راحت نباشی؛ اما اگر شیوه صحیح را پیش‌بگیری سرانجام بهتر از قبل سر بلند می‌کنی.

این را بدان که ایمان به سرعت تو را از هر مشکلی خلاص نمی‌کند، در عوض تو را از بین مسائل عبور می‌دهد. اگر خداوند موانعی را که برای برداشته شدن آن‌ها دعا می‌کنی از سر راه بردارد نمی‌توانی وارد مرحله بعدی بشوی. خداوند از شرایط کنونی تو بهره می‌برد تا تو را برای خوبی‌های پیش‌رو آماده کند. اگر در مسیر دلخواه حرکت نمی‌کنی به این معنا نیست که خداوند تو را دوست ندارد، اگر دعاها به گونه‌ای که دلت می‌خواهد اجابت نمی‌شوند یا اگر با زمان‌بندی خودت یکی نیست، به این معنی نیست که خداوند به تو خشم گرفته و در صدد مجازات برآمده است.

ایمان به سرعت تو را از هر مشکلی خلاص نمی کند؛ اما در عوض تو را از بین مسائل عبور می دهد.

دید گسترده تری را در نظر بگیر. شاید خداوند گزینه بهتری برای تو در نظر گرفته باشد. شاید او تو را از خطرهای پیش رو در امان نگه داشته است. شاید خداوند صرفاً در حال کار کردن روی شخصیت توست تا بتواند تو را وارد مرحله کاملاً جدیدی بکند.

چرا دست از پافشاری بر نمی داری؟ دیگر با اتفاقات زندگی مبارزه نکن. شاید یکی بگوید: «انگار خداوند هیچگاه به دعاهایم پاسخ نمی دهد و هیچ وقت کاری را که می خواهم انجام نمی دهد.»

شاید خداوند به دعاهایت پاسخ می دهد. شاید فقط می گوید نه یا ممکن است بگوید الان زمان مناسبی نیست یا شاید می گوید: «تا وقتی شیوهات را تغییر ندهی و دست از شکایت برداری، موانع را رفع نمی کنم.» کافی است رفتار خود را تعدیل کنی و خواهی دید که اوضاع بهبود خواهد یافت.

از خداوند سپاسگزارم که بعضی از دعاها ما را مستجاب نکرده است، زیرا گاهی وقتها آن چیزی که فکر می کردم بهترین خواسته من است اصلاً خوب نبود. با وجود این اگر فشار بیاوری و مداخله و تلاش کنی تا آن اتفاق رخ بدهد، خداوند گاهی اجازه می دهد راه خود را پیش بگیری و مجبور هستی درس های او را به دشوارترین شکل بیاموزی.

افرادی را دیده ام که وارد روابط عاطفی و تجاری می شوند و احساس خوبی به آن ندارند؛ اما به شدت خواهان آن بودند. خداوند بسیار محترم است، اگر اصرار کنی خود را عقب می کشد و اجازه می دهد به شیوه خودت پیش بروی. بیشتر اوقات که چنین کاری می کنیم ما چرا به تلاش مجدد ختم می شود.

اگر اتفاقات با سرعتی که می خواهی رخ نمی دهند یا شرایط به نفع تو تغییر نمی کند، دیدگاه خود را به این موقعیت تغییر بده. آرام باش و یاد بگیر به خداوند اطمینان کنی. این را بدان خداوند با توست. او تلاش نمی کند تو را عقب بیندازد. هیچ کس بیشتر از خداوند خواهان شکوفایی سرنوشت تو و هیچ کس به اندازه خدا خواستار برآورده شدن آرزوهایت نیست. خودش آن آرزوها را در قلب تو قرار داده است. اجازه بده تو را هدایت و راهنمایی کند.

باور دارم یکی از بهترین دعاهایی که می‌توانیم به زبان بیاوریم این است: «خدایا، نه اراده من، بلکه اراده تو محقق خواهد شد.» من هر روز به نحوی این دعا را می‌خوانم، «خداوند! درهای صحیح را بگشا و دروازه‌های نادرست را ببند.» اگر پذیرای هدایت پروردگار باشی و از قلبت پیروی کنی خداوند از تو محافظت خواهد کرد. در بخش امثال آمده است، «اگر در تمام راه‌هایت خداوند را تصدیق کنی او گام‌هایت را هدایت خواهد کرد.» ۴۹ در یکی از ترجمه‌ها آمده است، «در ازای تلاش‌هایت تاج کامیابی را بر سرت می‌نهد.»

چند وقت پیش همراه تعدادی از کارکنان کلیسا با هواپیمایی کوچک به شهری دیگر پرواز می‌کردیم. کنار هر پنجره فقط یک صندلی وجود داشت. پس از اینکه بلند شدیم قصد داشتم از میز کشویی استفاده کنم تا مطلبی را یادداشت کنم. در این هواپیما میزهای کشویی از سمت کناری باز می‌شدند. درست زیر پنجره دکمه کوچکی با علامت «فشار دهید» قرار داشت و من هم فشار دادم؛ اما نتوانستم آن را باز کنم. گیر کرده بود. دوستم جانی آن طرف هواپیما نشسته بود، به میز کشویی او نگاه کردم، آن را به راحتی باز کرده بود، پنجره او هم درست مثل پنجره من به نظر می‌رسید. دوباره تلاش کردم میز را بیرون بکشم، محکم‌تر ضربه می‌زدم. با خودم گفتم حتی اگر بمیرم هم باید این میز کشویی را باز کنم!

تقلا می‌کردم و فشار می‌دادم؛ اما بی‌فایده بود. در آن لحظه جانی هم آمد و دکمه را فشرد؛ اما او نیز موفق نشد. یکی دیگر از همکارانمان هم تلاش کرد، اتفاقی نیفتاد. سرانجام روی صندلی دیگری نشستم. آنجا بود که درست بالای صندلی قبلی، تابلویی را دیدم. با خط درشت نوشته بود «این صندلی میز کشویی ندارد. فقط خروج اضطراری.»

گفتم: «خدای عزیزم سپاسگزارم که اجازه ندادی راه خودم را پیش بروم. ممنونم که آن در را باز نکردی.» خدا را شکر که طراحان هواپیما می‌دانستند کسانی مثل من با این وسیله مسافرت خواهند کرد. آن‌ها در آن قسمت ضامنی قرار داده بودند که به منظور باز کردن در اضطراری و با فشار هر دو دست گشوده می‌شد. اگر این طور نبود احتمالاً باز کردن آن ضامن به راحتی آخرین کار زندگی‌ام می‌شد!

خدا را شکر، او می‌داند چه چیزی برای ما بهتر است. خدا را شکر که دل رحم است و همیشه نمی‌گذارد راه خود را پیش بگیریم. یاد گرفته‌ام هنگامی که دعاهایم برآورده نمی‌شوند و با سرعتی که می‌خواهم رخ نمی‌دهند، یا به این معناست که خداوند من را از خطرات احتمالی در امان می‌دارد یا زمان مناسب نرسیده یا خداوند گزینه بهتری دارد.

سال اول دانشگاه برای کار در استودیوی تلویزیونی دانشکده فرم پر کردم. آن‌ها تولیدات تلویزیونی بزرگ و معروفی داشتند. همیشه دوست داشتم بخشی از آن باشم. این کار آرزوی من بود. هفته اول با مدیر تولید قرار ملاقات گذاشتم. او ناظر تمام فیلمبردارها و مسئول استخدام دستیارها بود. من نیز چندین سال تجربه داشتم. مدیر تولید شیوه خود را پیش گرفت و دوستانه برخورد کرد. چند ساعت وقت گذاشت. استودیو را به من نشان داد و به نظر می‌رسید واقعاً به تفاهم رسیده‌ایم. وقتی می‌خواستم بروم گفت: «جوئل تا آخر هفته با تو تماس می‌گیرم و در مورد کار صحبت می‌کنیم.»

آن هفته گذشت و خبری نشد. هفته بعد هم همین‌طور. هفته بعدتر هم هیچ چیزی نشنیدم، سرانجام با او تماس گرفتم، یا وقت نداشت یا خارج از شهر بود. این عجیب‌ترین اتفاق ممکن بود. گمان نمی‌کردم برای به دست آوردن این شغل با مشکل مواجه شوم؛ اما انگار این در باز نمی‌شد و بدتر از همه اینکه من خیلی خواهان این شغل بودم اما انگار متعلق به من نبود. سرانجام پذیرفتم و این فکر را قبول کردم که مسئله بزرگی نیست و آن را به‌سادگی کنار می‌گذارم.

به گذشته که نگاه می‌کنم متوجه می‌شوم اگر آن موقعیت را به دست آورده بودم احتمالاً به کلیسا بر نمی‌گشتم تا برنامه‌های تلویزیونی را راه بیندازم. خودم را می‌شناسم، آن قدر هیجان‌زده می‌شدم و به آن عشق می‌ورزیدم که ممکن بود هنوز هم در همان شبکه تلویزیونی دانشگاه مانده باشم.

اما خدا می‌داند چه چیزی برای ما بهترین است. آن شغل در آن شرایط برای من عالی به نظر می‌رسید؛ اما نمی‌دانستم قرار است خدا من را به کجا برساند. خبر نداشتم چه چیزهایی برایم ذخیره کرده است. اگر آنجا مانده بودم آنچه را خداوند در لیک وود برایم اندوخته بود از دست می‌دادم و احتمالاً تو نمی‌توانستی این کتاب را بخوانی!

اغلب کوتاه‌نگر هستیم. فقط بخش کمی از جاده را می‌بینیم و حتی از پشت پنجره و با کورسوی نور نگاه می‌کنیم، گرچه خدا می‌تواند نمایی کلی‌تر را مشاهده کند، می‌داند کدام مسیر به بن‌بست می‌خورد و چه شرایطی ما را از مسیر سرنوشت منحرف می‌کند.

هم‌اینک از بعضی خواسته‌های ناامید شده‌ای؛ اما ده سال بعد که به گذشته نگاه کنی، خدا را شکر می‌کنی که دعاهایت را آن‌طور که می‌خواستی استجابت نکرد و آن درها را بسته

نگه داشت.

شاید الان متوجه نشوی؛ اما ایمان یعنی همین. چرا به خداوند اعتماد نمی کنی؟ باور کن او تو را در آغوش کشیده است. هنگامی که زمان مناسب برسد خداوند درها را باز می کند و هیچ بنی بشری نمی تواند آن‌ها را ببندد. هیچ مانعی آن قدر بزرگ نیست. شاید دشمن بی نهایت قدرتمند باشد؛ اما تمام قدرت از آن خداست.

خداوند می گوید اینک زمان شکوفایی است و تو رشد می کنی. خبر خوش این است که پیشرفت تو یک ثانیه هم به تأخیر نخواهد افتاد. یک دفعه خداوند می تواند موقعیتی را عوض کند. یک دفعه باعث می شود دری به روی تو باز شود. فقط سرانگشت لطف خداوند را می طلبد.

باید چنین شیوه‌ای را پیش بگیریم، «نمی خواهم ناراحت و ناامید زندگی کنم. می دانم اوضاع روبه راه خواهد شد و می دانم که سرانجام همه چیز به نفع من تمام می شود.» شاید اوقات سختی را سپری می کنی؛ اما به یاد داشته باش خداوند قول داده است هیچ وقت باری سنگین تر از استطاعت خود را به دوش نخواهید کشید. «من نمی دانم چرا این اتفاق برایم رخ داد؟ چرا دعاهایم مستجاب نمی شوند؟ چرا بیمار شدم؟ چرا ازدواج من دوام نمی آورد؟» گاهی اوقات هرگز اتفاقات چرخ گردون را متوجه نمی شویم. تلاش مفرط برای علت یابی مشکلات، فقط سردرگمی و ناراحتی به بار می آورد. یاد بگیر به خداوند اطمینان کنی.

مادامی که تمام تلاش خود را می کنی و تا جایی که قلب خود را در پیشگاه خداوند پاک نگه می داری، دقیقاً در جایگاه مدنظر خدا قرار گرفته‌ای. شاید آسان نباشد؛ اما سرانجام خداوند کار را به نفع تو تمام می کند. یکی از مهم ترین جنبه های ایمان، اعتماد داشتن به خداوند است حتی وقتی همه چیز را متوجه نمی شویم.

یکی از دوستان خوبم سرطان گرفت. با او تماس گرفتم تا قوت قلب بدهم. فکر می کردم خسته و ناامید باشد؛ اما به طرزی خوشایند شگفت زده شدم. گفت: «جوئل، من آرامم. این قضیه را دوست ندارم؛ اما می دانم خداوند کماکان کنترل اوضاع را به دست دارد. من از صمیم قلب باور دارم او من را از این جریان بیرون می آورد.»

حتی در دشوارترین شرایط، اگر به آخر خط رسیدی نباید پریشان شوی و اجازه بدهی این مسئله تو را غمگین کند. گاهی فکر می کنیم همیشه باید دست به دعا برداریم، مقاومت کنیم

و هر دقیقه عبارتهای کتاب مقدس را نقل کنیم. مسلماً ایرادی ندارد؛ اما آرام و قرار داشتن، با نشاط ماندن و همچنان لبخند به لب آوردن از حربه‌های یک مبارزه بی نظیر است.

اگر در شرایطی سخت قرار داری، دل قوی دار که خداوند کماکان کنترل اوضاع را به دست دارد. او تو را آفریده و از شرایط تو باخبر است. افسرده و ناامید نباش. باید چنین شیوه‌ای پیش بگیری: «خدایا من به تو اطمینان دارم. می‌دانم می‌توانی کارهایی را به سرانجام برسانی که بشر از انجام آن عاجز است و من زندگی‌ام را به دستانت واگذار می‌کنم.» چنین ایمانی خداوند را خشنود می‌کند. این افراد کسانی هستند که ذهنیت خود را ساخته‌اند. کسانی که می‌گویند: «خدایا چه به خواسته‌ام برسم چه نرسم، می‌خواهم به تو اطمینان کنم، من در آسایش و ناخوشی به تو اعتماد کرده‌ام.»

*** خدایا، چه به خواسته‌ام برسم چه نرسم، می‌خواهم به تو اطمینان کنم.***

آن سه نوجوان یهودی کتاب عهد عتیق را به یاد بیاور؛ آن‌ها به مجسمه طلایی پادشاه زمان خویش «نبود کد نصر» تعظیم نکرده بودند. پادشاه خشمگین شد و دستور داد آن‌ها را در کوره آتش بیندازند. پسرها گفتند: «پادشاه، ما نگران نیستیم. می‌دانیم که پروردگار ما را نجات می‌دهد؛ اما حتی اگر چنین نکند ما همچنان تعظیم نخواهیم کرد.» توجه داشته باش آن‌ها جایگاه خود را پذیرفته بودند، حتی اگر دشوار باشد، حتی اگر ناخوشایند باشد.

تو نیز می‌توانی چنین کاری کنی. دیگر به دلیل اینکه دعاهایت آن‌طور که می‌خواستی اجابت نشده‌اند ناامید نباش. دیگر به خاطر اینکه در شغل خود آن‌قدر که امید داشتی موفق نشده‌ای افسرده نباش. همین‌طور در مسائل احساسی و اقتصادی.

نه، فقط ادامه بده. شور و اشتیاق خود را حفظ کن. شاید دقیقاً در همان جایی که امیدوار بودی نباشی؛ اما این را بدان خداوند کماکان کنترل اوضاع را به دست دارد. افزون بر آن مادامی که از آزمون‌ها سربلند بیرون بیایی هیچ‌کدام از نیروهای تاریکی نمی‌توانند مانع شکوفایی سرنوشت خدادادی تو بشوند.

می‌توانی تمام آن بارها را از شانه خود برداری. لازم نیست دائم بجنگی، تقلا و تلاش کنی همه چیز و همه کس را تغییر بدهی. کافی است جایگاه خود را با آغوش باز بپذیری و باور داشته باشی که خداوند ناظر و دست‌به‌کار است، به نفع تو کار انجام می‌دهد و تو را هدایت و راهنمایی می‌کند. اگر اینک داخل طوفان به سر می‌بری یا با دشواری‌های وحشتناکی

مواجه شده‌ای، این کلمات را بشنو که از زبان خداوند بر قلبت جاری می‌شوند: «این مسئله را زیر پایت بگذار. دیگر مبارزه نکن. دیگر تلاش نکن اوضاعی را عوض کنی که تغییر آن فقط به دست من ممکن می‌شود.»

باور کن خدا نقشه‌هایی بی‌نظیر برای زندگی‌ات دارد. دوست من اگر یاد بگیری جایگاه خود را با آغوش باز بپذیری، می‌توانی اوج بگیری، بر تمام موانع غلبه خواهی کرد و فاتحانه زندگی می‌کنی. درست همانی که خداوند برایت در نظر داشت!

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

تابه حال دقت کرده‌ای در شرایط دشوار بیشتر رشد می‌کنیم و قوی‌تر می‌شویم؟ همان موقع است که قد می‌کشیم. خداوند شخصیت ما را همان هنگام پرورش می‌دهد و برای پیشرفت آماده می‌کند.

شاید آن موقعیت را دوست نداشته باشیم؛ قد کشیدن گاهی ناخوشایند است؛ اما اگر بتوانیم درست پیش برویم، از آنچه بوده‌ایم بهتر خواهیم شد.

رمز قبولی در این آزمون، آرامش داشتن و آسوده ماندن است. وقتی آرام باشی، قدرت از آن توست. وقتی آسوده باشی خداوند می‌تواند در این نبرد به نفع تو مبارزه کند. بسیاری از مردم چون شغل مورد علاقه خود را به دست نیاوردند و ناامید شدند خود را از پا درمی‌آورند. آن‌ها به دلیل رفتار نادرست فرزندشان سرخورده هستند و از مشکلات مربوط به سلامتی نگران شده‌اند. نه، همه را به خدا واگذار کن و مشتاق باش تا در شرایط دشوار هم شیوه درستی را پیش بگیری.

در بخش سوم کولسیان، پولس دعا می‌کند مردم قدرت داشته باشند تمام مسائل پیش رو را تحمل کنند. به این مورد بیندیش. پولس از خداوند نخواست تمام موانع را برطرف کند، دعا نکرد خداوند آن‌ها را به سرعت نجات بدهد، بلکه درخواست کرد قدرت رویارویی با

مشکلات را به دست بیاورند.

گاهی اوقات این گونه دعا می کنیم، «خدایا تو باید همین امروز من را از این موقعیت خلاص کنی. دیگر نمی توانم بیشتر از این تحمل کنم. حتی اگر یک هفته دیرتر شود از پس آن بر نمی آیم.» اما راهی بهتر برای دعا کردن وجود دارد، «خدای عزیزم، لطفاً به من قدرت ببخش تا به شیوه ای درست با این قضیه روبه رو شوم. کمک کن تا شورونشاط خود را حفظ کنم. یاری ام کن تا آرامشم به هم نخورد.» تا وقتی خودمان تغییر نکنیم اوضاع عوض نمی شود.

اما شاید بگویی: «خیلی سخت است. بیماری من جدی است. در محیط کار به مشکل خورده ام.» نه، قدرت خداوند متعال از آن توست. می توانی بر تمام مشکلات غلبه کنی. تو یک مبارز ساده نیستی، تو برنده ای. قربانی نیستی. قطعاً همه ما آرزو داریم خداوند به سرعت ما را نجات دهد، گرچه بیشتر وقت ها شیوه او این گونه نیست. تصمیم بگیر اوضاع را به خداوند واگذار کنی و دیگر نگران نباشی. اجازه نده آن مسائل فکر و ذکر تو را به خود مشغول کند، در عوض آرام و آسوده بمان. حتی اگر شرایط دشوار باشد و حتی اگر آن موقعیت را دوست نداشته باشی، در حال رشد هستی. خداوند برای همه چیز برنامه و دلیل دارد. شاید هم اینک متوجه نباشیم؛ اما خداوند عهد بسته است هیچ اتفاقی در زندگی ما رخ ندهد مگر اینکه سرانجام به نفع ما تمام شود. دانستن این مسئله تمام فشارها را از دوش ما برمی دارد. یعنی اگر دعایمان به صورت دلخواه ما برآورده نشد، خداوند گزینه های بهتری در آستین دارد. او می داند چه چیزی بهترین است، پس می توانی باور کنی که دنیا به سود تو همکاری می کند. وقتی در تنگنا قرار می گیری با اضطراب زندگی نکن.

این جمله را ملکه ذهنت قرار بده و از صمیم قلب باور کن، «نمی خواهم به دلیل اینکه شغلم آن طور که دوست داشتم پیش نرفته است افسرده باشم.» یا «قبول نمی کنم فقط به سبب رفتار نادرست فرزندم قوت قلب خودم را از دست بدهم. نه، من آرام می مانم، به خداوند اعتماد دارم و می دانم که در زمان مناسب اوضاع را تغییر می دهد و از این شرایط به نفع من استفاده می کند.» این یک شیوه بی نظیر برای زندگی کردن است.

شاید از معده درد، سردرد، زخم معده یا هر ناخوشی دیگر رنج می کنی؛ احتمالاً شب ها راحت نمی خوابی، زیرا دائم ذهنت در حال بازسازی تصاویر مبارزه با تمام مسائل ناخوشایند است. تلاش می کنی شرایطی را تغییر بدهی که تغییر آن فقط توسط خداوند امکان پذیر

است. وقتی اوضاع عوض نمی‌شود یا زمان مناسب نرسیده است یا خداوند در حال کار کردن روی شخصیت توست. آرام بگیر و ذهن خود را به گونه‌ای تنظیم کن تا بتوانی خالصانه بگویی: «بسیار خب، خدای مهربانم؛ نه اراده من بلکه اراده تو جاری می‌شود.»

وقتی این اصول را یاد بگیری، زندگی بسیار ساده‌تر می‌شود. به دلیل برنامه‌هایی که انجام نشدند ناامید نمی‌شوی. اگر آن‌طور که دلت می‌خواست در حیطه کاری‌ات پیشرفت نکردی، لازم نیست یک ماه افسرده بمانی. مجبور نیستی به دلیل رفتار ناشایست دیگران غمگین بشوی. می‌دانی خداوند کنترل اوضاع را به دست دارد و تو را دقیقاً همان جایی قرار داده است که اراده کرده بود. مادامی که به او اطمینان داشته باشی، خداوند به نفع تو در نبردها مبارزه خواهد کرد. در بخش ۱۴ سفر خروج چنین آمده است: «اگر آرامش خود را حفظ کنید و آسوده بمانید، دیگر میدان جنگ متعلق به شما نیست، بلکه از آن پروردگار است.»

این را در نظر بگیر که خداوند می‌خواهد در آرامش باشی، ذهنت آرام باشد. تا وقتی غمگین باشی و پشتت خمیده باشد خداوند دست به سینه منتظر می‌ماند. برای اینکه اطمینان خود را به خداوند نشان بدهیم باید آرام بگیریم؛ لبخند به لب بیاوریم و هر روز با شیوه‌ای درست پیش برویم. وقتی ثابت‌قدم باشی، وقتی ثبات داشته باشی، وقتی شرایط تو را تکان ندهد، اعلام می‌کنی که «باور دارم خداوند کنترل کامل اوضاع را به دست دارد.»

عادت داشتم هفته‌ای چندبار با دوستانم بسکتبال بازی کنم. شبی بعد از بازی هنوز وقت داشتیم، پس از یکی از دوستانم پرسیدم آیا تمایل دارد صبر کنیم و غذا بخوریم. او خیلی عادی پاسخ داد: «نه جوئل، من باید به بیمارستان بروم. من شیمی‌درمانی می‌شوم.»

گفتم: «شوخی نکن! چی چی درمانی می‌شوی؟»

او پاسخ داد: «این دومین مبارزه من با سرطان است. هفته‌ای سه بار شیمی‌درمانی می‌شوم.»

حیرت کرده بودم. حتی نمی‌دانستم مریض است. او همیشه لبخند به لب داشت. همواره خوش‌بین و باایمان بود. طوری به نظر می‌رسید که انگار تمام قله‌های جهان را فتح کرده است.

افراد با وضعیت مشابه خود را در باتلاق ترحم فرو برده‌اند، مغلوب شده‌اند و خدا را مقصر

می دانند. اما او این گونه نبود. او می دانست خداوند همچنان کنترل اوضاع را به دست دارد. حتی با اینکه این وضعیت را دوست نداشت، اگرچه راحت نبود، اجازه نداد شرایط او را زمین بزند. شیوه او چنین بود، «نمی خواهم گوشه‌ای بنشینم و برای خودم تأسف بخورم. اجازه نمی دهم این بیماری بر زندگی ام سلطه پیدا کند. با آن مقابله می کنم. آن را تکان می دهم.» و دقیقاً همین کار را کرد. چند سال بعد او از شر سرطان خلاص شده بود. خداوند او را کاملاً شفا داد. چند وقت پیش او را دیدم، سالم و سلامت بود.

شاید در نبردی مهم مبارزه می کنی؛ اما خبر خوب این است که خداوند از هر آنچه پیش روی توست بزرگ تر است. حتی وقتی ناممکن به نظر می رسد، برای تو راه می گشاید. از زندگی کردن استعفا نده. اجازه نده این موانع تمام توجه تو را جلب کنند. ادامه بده، به خدا اعتماد کن و بدان اگر باور داشته باشی همه چیز امکان پذیر است. شاید هم اینک تاریک و متروک به نظر می رسد؛ اما در متون مقدس آمده است، «اشک و اندوه شاید تمام شب ادامه پیدا کند؛ اما صبح فردا نشاط از راه می رسد.»^{۵۰} مهم نیست شرایط به صورت طبیعی چگونه به نظر می رسند، زیرا خدای ما خدای ماورای طبیعی است. وقتی به او اعتماد کنی می توانی آسوده باشی و لازم نیست با نگرانی و اضطراب سر کنی. می دانی همه چیز روبه راه می شود. می دانی خداوند تو را در آغوش گرفته است. همین طور که به زندگی آرام خود ادامه می دهی، خداوند مطمئن می شود از تک تک روزهایی که برایت مقدر کرده است بهره می بری. کتاب مقدس می گوید: «هیچ انسانی نمی تواند تو را از دست پروردگار برباید.» یعنی هیچ بیماری ای آن قدر شدید نیست، هیچ دشمنی بیش از حد قوی نیست. اگر خداوند با تو باشد، چه کسی جرئت می کند ضد تو باشد؟

حتی وقتی راحت نیستی، به خودت یادآوری کن که قرار است بهتر از قبل شوی. حتی در بدترین حالت ممکن - اگر بمیریم - به آسمان ها می رویم و خدا را ملاقات می کنیم!

ایمان برخی افراد بسته به موقعیت ها فرق می کند. وقتی شرایط خوب پیش می رود، ایمان آن ها قوی است؛ وقتی اوضاع خلاف میل آن ها باشد ایمان خود را از دست می دهند. نباید این گونه زندگی کنی. وقتی می دانی خداوند گام هایت را هدایت می کند، می توانی ثابت قدم باشی. مهم نیست چه اتفاقی در زندگی ات رخ داده باشد، خداوند در جهت خیر تو از آن بهره می گیرد.

گاهی وقت ها خدا از ما می خواهد با طی کردن بعضی از مسیرها، به دیگران کمک کنیم.

شاید خداوند تو را در شرایطی ناراحت کننده قرار داده باشد تا دعاهای دیگران اجابت شود.

«جوئل، من نمی توانم محیط کاری ام را تحمل کنم. آن ها اعصابم را به هم می ریزند. من را آزار می دهند. نباید کنار آن ها باشم.»

آیا تابه حال در نظر گرفتی که شاید خداوند بنا به دلیلی تو را در آن شرایط قرار داده است تا بتواند روی شخصیت آن ها کار کند؟ شاید خدا می خواهد کلامی امیدبخش از زبان تو خارج شود؛ خداوند روی تو حساب باز کرده است تا نور خود را بر آن ها بتابانی. شاید خدا دوست دارد بذر ایمان را در دل آن ها بکاری تا بتواند قلب آن ها را زیر و رو کند.

ماری آن در دوران رشد تجربه هایی دشوار و ناعادلانه را پشت سر گذاشت. جای تعجب ندارد که ازدواج اول او زیاد طول نکشید، او به سرعت با یک تن دیگر ازدواج و زندگی او را آشفته کرد. او قصد نداشت آدمی مشکل ساز باشد، آن قدر زخم خورده و آزرده بود که نمی توانست به کسی اعتماد کند. او عبوس و منفی نگر بود.

کرتیس همسر ماری آن چندین بار تصمیم گفت او را ترک کند. حق با او بود و هیچ کدام از آشنایان او را مقصر نمی دانستند؛ اما او در اعماق وجودش حس می کرد باید همراه ماری بماند. بعدها به من گفت: «جوئل این دشوارترین کاری بود که انجام دادم. راحت نبودم، دوست نداشتم و درک نمی کردم.» اما کرتیس او را رها نکرد و مشتاقانه بهای کمک کردن به او را پرداخت. امروز ماری آن سالم و سلامت و رابطه آن ها مستحکم است. ماری آن متوجه شد چه موهبتی به او عطا شده است. او گفت: «جوئل، اگر کرتیس هم مثل همسر قبلی ام راه ساده را پیش می گرفت چه می شد؟ اگر آن قدر دلسوز نبود که همراهم بماند چه اتفاقی می افتاد؟ احتمالاً امروز از تیمارستان یا قبرستان سر درآورده بودم.»

وقتی می خواهی آدم بهتری بشوی، باید بدانی تمام کارهایی که خداوند انجام می دهد در مورد تو نیست. خدا از تو می خواهد به خاطر دیگری آزرده شوی. گاهی اوقات خداوند تو را به تجربه های چالش برانگیز می کشاند تا بتوانی به نیازمندان کمک کنی. دقیقاً همان لحظه باید بگویم: «خدایا من به تو اطمینان دارم. مطمئن هستم کنترل اوضاع را به دست داری. حتی مواقعی که موضوع را درک نمی کنم یا ناخواسته وارد آن مسئله شده ام، آن را رها نمی کنم و با کمک تو شیوه صحیحی را پیش خواهم گرفت.»

شاید همیشه این شرایط را دوست نداشته باشی؛ اما به سبب عشق و اعتمادی که به خداوند

داری فداکاری کن. خداوند به این کار پاداش می دهد. از همسرت ناامید نشو و از فرزندان
قطع امید نکن. همکاران خودخواهت را طرد نکن. همچنان به آن‌ها عشق بورز، برای آن‌ها
دعا کن و به آن‌ها انگیزه بده. خداوند همه چیز را ثبت می کند. وقتی بذر کمک به دیگران
را می کاری خداوند می بیند و پاداش می دهد.

گاهی آن قدر به خواسته‌های خود توجه می کنیم که اجازه می دهیم ما را احاطه کنند. کسانی
را می شناسم که فقط پس از ازدواج خوشحال خواهند شد و تا وقتی شغل آن‌ها پیشرفت
نکند یا از شرایطی خاص خلاص نشوند خشنود نمی شوند. نه، باید حتماً آن موقعیت‌ها را به
خداوند واگذار کنیم و یاد بگیریم دقیقاً در همان اوضاع راضی و خوشحال باشیم. هنگامی
که اراده و اختیار خود را واگذار می کنیم، خداوند حیرت‌انگیز عمل می کند.

خواهرم لیزا و همسرش کوین آرزو داشتند بچه دار شوند؛ اما لیزا باردار نمی شد. او تمام
درمان‌های باروری را امتحان کرده و هزینه‌های بسیاری پرداخته بود. پس از چند سال دکتر
گفت: «لیزا، متأسفم. دیگر کای نیست که برای تو انجام بدهیم. تو نمی توانی بچه دار بشوی.»

لیزا ناراحت و ناامید بود. او زمان، انرژی و پول زیادی خرج کرده بود. همواره دعا می کرد،
باور داشت و هر راهی را رفته بود. او تقریباً توسط این آرزو بلعیده شده و حالا از لحاظ
جسمی و روحی تحلیل رفته بود. یک شب از تلاش و تقلا خسته شد و گفت: «خدایا، دیگر
درباره بچه دار شدن از تو تقاضا نمی کنم. تو می دانی چه می خواهم. دیگر تمام آن را به تو
می سپارم.» بعدها به من گفت از آن روز به بعد تمام تلاش خود را کرد تا در این مورد نگران
نباشد. دیگر برای بچه به خدا التماس نکرد و در عوض هر بار که آن افکار به سراغش
می آمدند از اینکه خداوند همچنان کنترل اوضاع را به دست داشت سپاسگزار او بود.
درواقع می گفت: «خدایا نه اراده من بلکه اراده تو انجام می پذیرد.»

چند ماه پس از آن یکی از دوستانمان با لیزا و کوین تماس گرفت و در مورد سرپرستی دو
نوزاد دوقلوی دختر با آن‌ها صحبت کرد. خلاصه اینکه آن‌ها دقیقاً همان کار را کردند. چند
سال بعد آن‌ها یک نوزاد پسر را هم به فرزندخواندگی قبول کردند. اینک صاحب سه
کودک زیبا شده‌اند. اما اگر لیزا از آن آرزوی فرساینده دست برنمی داشت هیچ تغییری رخ
نمی داد.

گاهی اوقات رسیدن به یک خواسته یا غلبه بر یک مانع می تواند ما را از پایداری دورد. درباره

آن مسئله فکر می کنیم، حرف می زنیم، دعا می کنیم و تا قبل از اینکه دقیقاً به همان آرزوی خود نرسیم خوشحال نخواهیم بود. این رویه به ناامیدی ختم می شود و اگر مراقب نباشیم احتمالاً خشمگین می شویم.

وقتی احساس کردی چنین اتفاقی در حال رخ دادن است، باید عقب نشینی کنی و به همان مرحله آرامش و آسایش پناه ببری، جایگاهی که صادقانه به خدا بگویی: «خدایا من به تو اطمینان دارم. می دانم که می دانی چه چیزی برای من بهتر است و خدایا حتی اگر آن طور که دلم می خواست پیش نرود ناراحت نمی شوم و اجازه نمی دهم بقیه عمرم را تباه کند. تصمیم گرفته ام در همین جایگاهی که امروز من را قرار داده ای خوشحال باشم.»

یکی از داستان های مورد علاقه من در تاریخچه کلیسا داستان وکیل تاجر و ثروتمند، هوراشیو جی اسپا فورد است که در سال های ۱۸۰۰ زندگی می کرد؛ گرچه داستان اسپا فورد از آن دسته داستان های موفقیت آمیز باب روز نیست. در واقع او در زندگی با تراژدی هایی وحشتناک روبه رو شد. همسر و چهار دخترش در حال سفر با کشتی بودند که در اقیانوس اطلس با کشتی دیگری برخورد کردند. هر چهار دختر او همراه با دویست تن دیگر در این سانحه جان باختند. همسرش این اخبار ناگوار را از طریق تلگراف مخابره کرد. هوراشیو تلاش کرد به همسر سوگوارش ملحق شود. در حین سفر ناخدا او را مطلع کرد که در حال عبور از محل غرق شدن دخترانش هستند. هوراشیو با چشمانی غم بار به موج های روان خیره شد و همان شب ابیاتی را سرود که یکی از محبوب ترین سروده های مسیحیت در زمینه ایمان است:

هنگامی که آرامش مثل یک رودخانه به سویم سرازیر می شود،

هنگامی که مصیبت مثل دریا موج می زند،

نصیب من هر چه باشد،

به من آموخته ای که بگویم: «هماهنگ است،

با روح من همخوانی دارد.»

مهم نیست چه اتفاقی رخ می دهد، باید بتوانیم بگوییم: «با روح من هماهنگ است، شاید زندگی من را به فرازونشیب کشیده باشد؛ اما با روح من همخوانی دارد. شاید تمام آرزوهای

زندگی من را به فرازونشیب کشیده باشد؛ اما با روح من همخوانی دارد. شاید تمام آرزوهای من هنوز برآورده نشده باشد، ایرادی ندارد. من عجله ندارم. می دانم که طبق زمان بندی خدا همه چیز به موقع اتفاق می افتد.»

«برنامه هایم پیش نرفت؛ اما با وجود این با روح همخوانی دارد. من از پزشک خود گزارش بدی دریافت کرده ام، اوضاع خوب به نظر نمی رسد؛ اما می دانم خدا گزارشی دیگر دارد. می دانم خدا کارهایی را به سرانجام می رساند که بشر عاجز است و هر اتفاقی برای من بیفتد، ایرادی ندارد و با روح من هماهنگ است.» ما باید چنین رویه ای را پیش بگیریم.

شاید نیاز داشته باشی دیدگاهی جدید پیدا کنی، شاید بیش از حد بر نداشته های خود تمرکز کرده ای و دائم به کارهایی که نمی توانی انجام دهی و خوب پیش نمی روند توجه می کنی. ممکن است هر پنج دقیقه یک بار به خداوند بگویی چه کار کند، آن ها را چگونه انجام بدهد و به او اعلام می کنی تا وقتی که دقیقاً این خواسته را برآورده نکند خوشحال خواهی بود.

تصمیم بگیر همه چیز را به خداوند واگذار کنی. در مزامیر ۵۵:۲۲ آمده است، «بارهای خود را به پروردگار بسپار، خود را از فشار آن ها رها کن و خداوند آن را متحمل می شود.»

مهم نیست روزهای زندگی ات چقدر تاریک و غم انگیز است، اگر بتوانی از فشار آن بار رهایی پیدا کنی، اوج خواهی گرفت و می بینی که طلوع خورشید ظلمت شب را می شکافد. همه چیز از جایی شروع می شود که باور کنی خداوند کنترل اوضاع را به دست دارد. در بخش های آینده درباره تأثیر آن در زندگی بیشتر سخن می گوئیم؛ اما در همین حال می توانی تصمیم بگیری دقیقاً در همین جایگاه به او اطمینان کنی. وقتی چنین کاری را انجام دهی، نبرد از آن تو نخواهد بود، بلکه به نام خداوند می شود. از خدا بخواه به تو قدرت تحمل عطا کند و دیگر همه چیز بیمه می شود. او از تو مراقبت می کند، حتی در بحبوحه دهشتناک ترین طوفان های زندگی.

فصل ۲۲: آرام بمان

آیا می‌دانی حتی در دشوارترین شرایط می‌توانی آرام بمانی؟ بسیاری از مردم تلاش می‌کنند از مشکلات خود خلاص شوند، آن‌گاه خوشحالی می‌کنند و از زندگی خود لذت می‌برند؛ اما خدا می‌خواهد یاد بگیریم در شرایط بحرانی نیز آرامش خود را حفظ کنیم. او می‌خواهد حتی وقتی اوضاع به خواست ما پیش نمی‌رود هم آرام بمانیم. همان وقتی که رئیس شرکت بد رفتاری می‌کند یا وقتی آن‌طور که دلت می‌خواست ترفیع نگرفتی یا فرزندان آن‌طوری که انتظار داری رفتار نمی‌کنند. اگر غفلت کنیم و آرامش خود را به شرایط منوط کنیم، هیچ وقت موهبت خدا را تجربه نخواهیم کرد، زیرا همیشه چیزی هست که ما را غمگین کند. هرگز از ناخوشی‌های کوچک زندگی خلاص نخواهی شد، هیچ لحظه‌ای وجود ندارد که بدون چالش باشد و هیچ موقعیتی خالی از دل‌سردی نیست. ما باید شیوه نگرستن به زندگی را تغییر بدهیم.

پولس قدیس تمام دلشکستگی‌ها را تجربه کرد. دیگران با او منصف نبودند، در مورد او دروغ می‌گفتند؛ اما او گفت: «برخلاف تمام این حوادث ما بیش از یک مبارز هستیم.» ما باید همین شیوه را پیش بگیریم. از ایمان خود استفاده نکن تا از تمام مشکلات خلاص بشوی، از ایمانت بهره ببر تا در وسط مشکلات آرام بمانی.

عیسی مسیح در قایقی کوچک به خواب رفته بود که طوفانی سهمگین شروع شد. باد شدید و تندی می‌وزید و قایق را به جلو و عقب می‌راند. حواریون ناراحت و هراسان بودند. آن‌ها سرانجام گفتند: «عیسی لطفاً از خواب بلند شو، ما در حال نابود شدن هستیم!» عیسی برخاست و به سادگی با طوفان سخن گفت: «آرام بگیر، ساکت شو.» باد فوراً فرو نشست و دریای جلیل فلسطین زلال و آرام شد. علت اینکه مسیح توانست دریا را آرام کند، آرامش درونی خودش بود. او در طوفان بود؛ اما اجازه نداد درونش طوفان به پا شود.

*** شاید در طوفان باشی؛ اما اجازه نده در قلبت طوفان به پا شود.***

آرامش لزوماً به معنی نبود مشکلات و دشمن نیست. دنیای اطراف تو می‌تواند پر از مشکل و گرفتاری باشد؛ اما وجودت سرشار از آرامش بماند. شاید در مورد بعضی از جنبه‌های زندگی بی‌قرار و ناراحت باشی، ممکن است مسائل اقتصادی تو را نگران کرده باشند یا در محل کار شرایطی ناعادلانه پیش آمده باشد و تو اجازه بدهی این موقعیت تو را آشفته‌تر و قلبت را سنگین‌تر کند و نشاط، انرژی و اشتیاق تو را به هم بزنند. باید اجازه دهی طوفان رد شود و لازم است تغییراتی اعمال کنی.

شاید بگویی: «به محض اینکه به خواسته‌ام رسیدم به حالت عادی خودم برمی‌گردم.» نه، تو می‌دانی وقتی این چالش تمام شود حتماً مسئله دیگری پیدا می‌شود و آرامش تو را می‌رباید. باید شیوه خودت را عوض کنی و اجازه ندهی آن مسائل تو را غمگین کنند. آن موقعیت را به خدا واگذار کن. این را بدان، تا وقتی وارد قلمروی آرامش نشوی، خداوند نمی‌تواند آن‌طور که می‌خواهد روی زندگی‌ات کار کند، زیرا خداوند وقتی دست به کار می‌شود که ایمان و خوش‌بینی جریان پیدا کند، نه وقتی که محیط به ناباوری، نگرانی، افسردگی و ناامیدی آلوده باشد. هر روز ممکن است آرامش خود را از دست بدهی. شاید کسی تلفنی به تو بی‌ادبی کند، می‌خواهی همان لحظه گردنش را بشکنی؛ اما به خودت بگو: «نه، آرامش خودم را حفظ می‌کنم. اجازه نمی‌دهم من را عصبانی کند.» یا شاید رئیس شرکت اعتبار لازم را به تو نمی‌دهد. امیدوار بودی ترفیع بگیری اما نشد. چنین جملاتی را بر زبان بیاور: «بسیار خب، می‌دانم خداوند کنترل اوضاع را به دست دارد و بهتر از این را برای من ذخیره کرده است.»

سوزان گفت: «خب، از اینکه رابطه‌ام به بن‌بست رسید غمگین شده‌ام. اشتباه بود، عادلانه نبود. می‌خواهم با او تماس بگیرم و طرز فکرم را با او درمیان بگذارم.» توصیه کردم: «نه، آرامش خود را حفظ کن. اگر آرام و ساکت بمانی، خداوند آدم بهتری را وارد زندگی‌ات خواهد کرد.» خداوند آنچه را دشمن اهریمنی تو ربوده است، پس خواهد گرفت و آن موقعیت را به نفع تو عوض می‌کند؛ اما تو نیز باید نقش خود را ایفا کنی و آرام بمانی. زندگی را به ناراحتی، ناامیدی و نگرانی نگذران.

گاهی اوقات هنگام مواجه شدن با شرایطی تغییرناپذیر آرامش خود را از دست می‌دهیم. نمی‌توانیم ترافیک سنگین صبح را عوض کنیم اما حفظ آرامش ممکن است. نمی‌توانیم همسر، همسایه یا رئیس شرکت را مجبور کنیم راه درست را پیش بگیرد، فقط خداوند بر این کار قادر است. تو می‌توانی از زندگی‌ات لذت ببری درحالی که خداوند به تغییر دادن اطرافیان تو مشغول است.

یک بار من، ویکتوریا و فرزندانمان در حال مسافرت به برانسون میسوری بودیم. فرودگاه به دلیل کریسمس بسیار شلوغ بود. ما باید در ممفیس سوار هواپیمای دیگری می‌شدیم. پس توقفی کوتاه داشتیم. بچه‌ها گرسنه بودند، از این رو کمی ماندیم تا غذا بخورند. سپس به طرف دروازه ورودی حرکت کردیم، به نظر می‌رسید تا ابد طول می‌کشد. ما باید سوار

توبوس های شاتل می شدیم و بقیه راه را می دویدیم. وقتی به دروازه رسیدیم هواپیما هنوز آنجا بود؛ اما در اصلی بسته شد. به خانمی که پشت پیشخوان ایستاده بود التماس کردم خانواده ام را به آن هواپیما برساند. به درگاه خدا دست به دعا برداشتم، لبخندی به پهنای صورت بر لب داشتم، تا جایی که می توانستم دوستانه برخورد کردم؛ اما هیچ کدام افاقه نکرد. به خودم گفتم من نمی خواهم سه یا چهار ساعت دیگر در این فرودگاه منتظر هواپیمای بعدی باشم. احساس می کردم استرس دارم، باید همان جا در همان لحظه تصمیم می گرفتم. آیا می خواستم آرامش خود را حفظ کنم یا آن را از دست بدهم؟ نصف آن را نگه داشته بودم! هنگامی که سرانجام به برانسون رسیدیم و از هواپیما پیاده شدیم، زوجی مسن به طرف من آمدند.

خانم به من گفت: «اصلاً نمی خواهم مزاحم شما بشوم؛ اما باید بگویم واقعاً دوست تان دارم و همیشه به سخنانی های شما گوش می دهم و از آن بهره می برم.» او همین طور ادامه می داد و باران تعریف و تمجید را بر من فرو می ریخت. احساس می کردم حالم بهتر می شود و از دست دادن پرواز آن قدر هم بد به نظر نمی رسد. متوجه شدم همسرش طور خاصی به من نگاه می کند، انگار با خودش می گوید این دیگر چه کسی است؟ در همان حال همسرش به مبالغه ادامه می داد. سرانجام به راه افتادیم و با خود تصور می کردم این خانم رو به همسرش خواهد گفت: «عزیز دلم تو نمی دانی او چه کسی است؟ او همانی است که حتی با قلب شکسته هم آواز می خواند.» با خود گفتم امروز یکی از همان روزهاست! ما باید یاد بگیریم حتی مواقعی که هیچ کس ما را نمی شناسد، حتی وقتی که در ترافیک گیر کرده ایم، پرواز را از دست داده ایم یا وقتی که برنامه های مان روی روال نیست آرامش خود را حفظ کنیم.

از کجا می دانی خواست خدا همین نیست؟ شاید خداوند تو را از تصادف در امان نگه داشته است. عاشق بخش امثال کتاب مقدس هستم، «وقتی خداوند گام های ما را هدایت می کند، پس چرا تلاش کنیم تا تمام اتفاقات طی مسیر را دریابیم؟» فقط با جریان همراه باش، دیگر در مورد مسائلی که نمی توانی آن ها را تغییر بدهی نگران نباش. این موقعیت را کاملاً به خدا واگذار کن و بدان کنترل اوضاع را به دست دارد. آرام ماندن یکی از بهترین شیوه های نشان دادن اعتماد به خداوند است. حتی وقتی طوفان در گرفت، دیگران ناعادلانه رفتار کردند، گزارش پزشکی بدی دریافت کردی یا شغلت را از دست دادی به طور طبیعی باید ناامید باشی و غمگین بشوی؛ اما در عوض لبخند به لب داری.

با خوشحالی گام برمی‌داری، آرامش داری و آنچه واقعاً بر زبان می‌آوری این است: «خدایا من به تو ایمان دارم. می‌دانم تو از این بیماری قوی‌تر و از این مشکل خانوادگی قدرتمندتری. می‌دانم که از دشمنان من بزرگ‌تری.» جزء کسانی باش که در بحبوحه طوفان نیز آرامش دارند. وقتی کسی از تو انتقاد می‌کند به خودت (یا اگر لازم است به دیگران هم) یادآوری کن: «ایرادی ندارد، می‌دانم خداوند کنترل اوضاع را به دست دارد و در میدان نبرد به نفع من مبارزه می‌کند.» «خب، حداقل نمی‌خواهی جواب بدهی؟ نمی‌خواهی این حرف‌ها را به ذهن بسپاری؟» نه، می‌دانم خداوند حامی من است و اگر اشتباه بروم من را تصحیح خواهد کرد. شاید یکی بگوید: «شنیده‌ام جواب آزمایش بد است. مطمئنم غمگین شده‌ای.» می‌توانی به او بگویی: «نه ناراحت نیستم، آرامش دارم. می‌دانم زندگی‌ام در دستان پر مهر خداوند است.» شاید کسی هشدار بدهد: «خب شنیده‌ام دشمنان بزرگی داری.» «آری درست است؛ اما نگران نیستم. می‌دانم خدا بزرگ‌تر است. هیچ‌کس نمی‌تواند مقابل پروردگار من قد علم کند.» شاید در سطح بشری ناممکن باشد؛ اما با خداوند همه چیز ممکن می‌شود.

روزی منتظر جاپارک بودم. راننده در حال بیرون آمدن بود و من چراغ راهنمای خود را روشن کرده بودم. پس از آن همه انتظار کاملاً واضح بود که به محض خالی شدن آن محوطه خودروی خود را پارک می‌کردم.

راننده دنده عقب آمد و مسیرم را مسدود کرد تا اینکه یک خودروی دیگر درست در مقابل چشمانم آنجا پارک کرد. باورم نمی‌شد! شک نداشتم که او دیده بود منتظر هستم. باید تصمیم می‌گرفتم. آیا می‌خواستم آرامشم را از دست بدهم؟ یا آرام بمانم و چشم‌پوشی کنم؟ می‌خواستم عصبانی بشوم یا بذری بکارم تا خدا برای من جبران کند؟ در حالت عادی دلم می‌خواست شاخ بزنم! حتی این فکر به سرم زد، «خب صبر می‌کنم تا برود و بعد کمی از باد لاستیک‌هایش را خالی می‌کنم!»

اما تصمیم گرفتم و با خود گفتم ارزش ندارد از کوره در بروم. برای او برکت می‌طلبم و به راهم ادامه می‌دهم، بنابراین برای آن راننده گستاخ دعای کوتاهی کردم و دنبال جاپارک دیگری گشتم. اجازه نده کسی صبر و قرارت را بدزدد. این را بدان همیشه کسانی هستند که اگر اجازه بدهیم می‌توانند آرامش ما را به هم بریزند و معمولاً نمی‌توان فقط دعا کرد تا از سر راه کنار بروند و اگر احیاناً این اتفاق بیفتد خداوند دو تن دیگر را جایگزین می‌کند.

شاید همکارانت از تو بدگویی می کنند، پشت سرت حرف می زنند یا خودپسندانه رفتار می کنند، روی اعصابت هستند، اگر بخواهی از سطح شخصیت خودت پایین تر بیایی حتماً دعوا می شود؛ اما اگر آرام بمانی و بزرگ تری کنی و چشم پوشی خداوند در این نبرد به نفع تو مبارزه می کند. در سراسر متون مقدس کسی که واقعاً به خداوند ایمان دارد به عقاب تشبیه شده است. یکی از حیواناتی که همیشه برای عقاب دردسر ایجاد می کند و سروصدا به راه می اندازد، کلاغ است. کلاغ بالای جان عقاب می شود. همه ما در زندگی چند کلاغ داریم. شاید یک دسته از آن‌ها را داشته باشیم، حتی تعدادی مرغ و بوقلمون را هم می توان اضافه کرد! برخی آدم‌ها می توانند ما را به مسیری اشتباه هدایت کنند و اگر اجازه بدهیم ما را می آزارند؛ اما باید از عقاب یاد بگیریم. وقتی عقاب در حال پرواز است معمولاً یک کلاغ درست پشت سرش بال می زند و با ایجاد سروصدا او را اذیت می کند. عقاب بسیار بزرگ تر است؛ اما نمی تواند سریع مانور بدهد. برای خلاص شدن از این مزاحم، عقاب بال‌های هشت فوتی خود را باز می کند، کمی از گرمای هوا را می گیرد و بالاتر می رود. سرانجام هم به ارتفاعی می رسد که هیچ پرنده دیگری نمی تواند زنده بماند. کلاغ حتی نمی تواند آنجا نفس بکشد. در موارد نادر عقاب می تواند تا ارتفاع بیست هزار پا و تقریباً تا ارتفاع جت بالا برود.

تو نیز اگر می خواهی از این مزاحم‌ها خلاص شوی باید اوج بگیری. پایین تر پرواز نکن، بحث نکن، تلاش نکن تلافی بکنی، بی‌اعتنایی نکن، بزرگ تر باش، از اشتباهات آن‌ها چشم پوشی کن، با عشق قدم بردار و جرئت داشته باش برای دشمن برکت بطلبی. در درازمدت کلاغ‌ها نمی توانند با عقاب رقابت کنند. دوست من تو یک عقاب هستی. تو به سیمای پروردگار متعال آفریده شدی. یاد بگیر بالاتر از این شرایط زندگی کنی. از کنار آن رفتارهای ترحم‌برانگیز در محیط کار رد شو و اجازه نده کشمکش و دودستگی را وارد زندگی ات کنند تا تو هم خشمگین شوی و غیبت کنی. همیشه به یاد داشته باش بوقلمون‌ها، مرغ‌ها و کلاغ‌ها نمی توانند در آن ارتفاعی که تو قرار است پرواز کنی زنده بمانند. خداوند کنترل کامل زندگی ات را به عهده دارد. قول داده است اگر آرام بمانی خطاهایت را درست کند و انصاف و عدالت را به زندگی ات بیاورد.

لازم نیست نگران باشی. شرایط نباید تو را کنترل کند. تو نیز می توانی مانند عقاب اوج بگیری. عقاب را در لانه مرغ‌ها و در حال وقت‌گذرانی با آن‌ها نخواهی دید. عقاب در مکان‌های مرتفع زندگی می کند، جایی که به خدا نزدیک باشد. هنگام طوفان به سادگی گیر

نمی‌افتد، بال‌هایش را می‌گستراند، از باد بیشتری استفاده می‌کند و بالاتر می‌رود. آن‌قدر اوج می‌گیرد تا کاملاً از آشفتگی دور شود. او نگران طوفان نیست، عصبانی نمی‌شود و می‌داند چاره دارد. بدون شک او هم می‌توانست به شیوه‌ای دیگر با طوفان روبه‌رو شود، تقلا کند، خسته و بیزار و شکست‌خورده از طوفان بیرون بیاید؛ اما در جایی که خداوند توانایی اوج گرفتن را به او داده است آن رفتار بسیار خجالت‌آور خواهد بود.

با وجود این بسیاری از ما نیز همین کار را می‌کنیم. خداوند آرامش خویش را به ما عطا کرده است و از ما خواسته است نگرانی‌های خود را به او بسپاریم. گفته است: «اگر آرام بمانیم در این نبرد به نفع ما مبارزه می‌کند.» گرچه معمولاً نگران و عصبی می‌شویم و می‌گذاریم دیگران شادی ما را از بین ببرند. اگر برنامه‌های ما طبق روال پیش نرود عصبانی می‌شویم، اگر همسر یا رئیس شرکت مطابق میل ما رفتار نکند ناامید می‌شویم.

شاید نتوانی بخش‌های خاصی از زندگی‌ات را تغییر بدهی؛ اما می‌توانی از آن بالاتر بروی و مسائل را به خداوند واگذار کنی. همین امروز تصمیم بگیر اجازه ندهی آن‌ها تو را عصبانی کنند یا بیزارند.

جالب است، کلاغ باید محکم بال بزند تا پرواز کند و باید دائم کار کند؛ اما مرغ هر قدر هم بال بزند به زحمت می‌تواند از سطح زمین بلند شود و نمی‌تواند بالا برود. عقاب باد موافق را پیدا می‌کند و بالا می‌رود، لازم نیست مثل کلاغ همیشه کار کند و زحمت بکشد، کافی است بال‌هایش را باز کند و در آنچه خدا به او عطا کرده بیاساید و اجازه بدهد باد او را جابه‌جا کند. اگر همیشه ناامید هستی و تلاش می‌کنی همه چیز را در زندگی ردیف کنی، اگر تلاش می‌کنی با دیگران به دلیل حرفی که می‌زنند برخورد کنی، نگران سلامتی و درآمد خود هستی، مثل کلاغ رفتار می‌کنی. دائم در حال زحمت کشیدن و بال‌زدن هستی. دوست من لازم نیست این‌طور زندگی کنی. چرا استراحت نمی‌کنی؟ خداوند کنترل کامل زندگی‌ات را به دست دارد و گفته است: «هیچ‌گاه تو را ترک و فراموش نمی‌کنم.» خدا دوست توست، از برادر به تو نزدیک‌تر است. شاید بگویی: «نمی‌دانم چطور ممکن است کارم ادامه پیدا کند.» یا «نمی‌دانم چطور می‌توانم این مسئله را حل کنم.»

متون مقدس می‌گویند آنچه با چشم سر می‌بینی موقتی است، قرار است تغییر کند. فقط با سرانگشت رحمت خدا هر موقعیتی عوض می‌شود. خداوند می‌تواند یک‌مرتبه درآمدت را چند برابر کند. ایده‌هایی را به ذهنت بیندازد که کارت از این‌رو به آن‌رو شود. خدا

می تواند کسی را وارد زندگی ات کند که واقعاً دوست داشته باشد. خدا کاری می کند که در زمان و مکان درست قرار بگیری. خداوند می تواند در عرض چند ثانیه زندگی ات را تغییر بدهد.

امروز تصمیم بگیر وارد قلمرو آرامش الهی بشوی، دیگر لازم نیست با اضطراب زندگی کنی و قرار نیست اجازه بدهی دیگران شادی تو را از بین ببرند. نباید از رؤیاهایت بگذری، خداوند آن ها را در قلبت نهاده است. شاید لازم باشد دیدگاهی تازه پیدا کنی. احتمالاً مدت زیادی در شرایطی دشوار به سر برده ای. انگار قرار نیست اوضاع بهتر شود. طوفان می غرد و ناامیدت کرده است. زندگی غم بار به نظر می رسد و تو کمتر از آنچه خدا می خواهد شده ای. باید مانند آن عقاب بالای این شرایط پرواز کنی.

گاهی وقت ها پیش از بلند شدن هواپیما، آسمان ابری و خاکستری است و افسردگی می آورد. پس از اینکه از زمین بلند می شود و از ابرها می گذرد آن هوای غم بار را رد می کند و آن بالا خورشید می درخشد و آسمان آبی روشن است و مثل شیشه برق می زند.

حیرت انگیز این است که خورشید تمام مدت در حال درخشیدن است. کافی است از نمای بالاتر به آن نگاه کنیم. ابرهای آسمان زندگی نیز موقتی هستند. شاید حالا تاریک و غم بار به نظر برسند؛ اما خورشید همان جاست و با درخشندگی می تابد. هر وقت و سوسه ناامیدی به سرت زد، به خودت بگو: «این نیز بگذرد. قرار نیست تا ابد طول بکشد. این ابرها یک روز پراکنده می شوند و من دوباره خیر و برکت خدا را در زندگی خواهم دید.»

دوست من، دید وسیع تر داشته باش. خداوند طرف توست. چیزی برای او دشوار نیست. بارهایت را کنار بگذار تا بتوانی فارغ از اضطراب، ناامیدی و افسردگی زندگی کنی و بدانی خداوند کنترل کامل اوضاع را به دست دارد. وقتی زندگی سخت می شود و اوضاع بر وفق مراد نیست مثل کلاغ و مرغ نباش، همان عقابی باش که خدا آفریده است. بالهایت را بگستران و به همان ارتفاعی که خدا می خواهد برس. تو برای اوج گرفتن و بیشتر از این ها آفریده شده ای.

فصل ۲۳: نیکی‌ها را به خاطر بسپار

در مزامیر آمده است، «من معجزات بسیاری را که خداوند در حق من انجام داده است به خاطر می‌آورم. آن‌ها دائم در ذهن من هستند، نمی‌توانم از فکر کردن به آن‌ها دست بکشم.» ۵۱ توجه کن او می‌گوید که خوبی‌های خداوند همیشه در ذهنش است. این شیوه‌ای عالی برای زندگی کردن است!

اما معمولاً مواردی را که باید فراموش کنیم به خاطر می‌سپاریم - ناامیدی‌ها، آزردها، جراحت‌ها و شکست‌ها - و آنچه را باید به یاد داشته باشیم از ذهن خود پاک می‌کنیم - پیروزی‌ها، موفقیت‌ها و اوقات خوش. خداوند در عهد عتیق به بندگان خود دستور داده است جشن‌های خاصی را برپا کنند و کارهایی را که خدا برای آن‌ها انجام داده است از یاد نبرند، بنابراین می‌توانند این ماجراهای الهام‌بخش را به نسل بعدی منتقل کنند. بنی‌اسرائیل چندین بار در طول سال کارهای خود را متوقف می‌کردند تا جشن‌های مختلف بگیرند و به یاد بیاورند که خداوند چگونه آن‌ها را از بردگی رها کرد یا چگونه آن‌ها را چیره شد و چگونه آن‌ها را از مصیبت‌ها نجات داد. این جشن‌ها دلبخواه نبودند بلکه برای برپایی آن‌ها فرمان داده شده بود. مردم ملزم بودند در این مراسم شرکت کنند تا رحمت خدا را به خاطر بسپارند. کتاب مقدس در بخش‌های دیگر بیان می‌کند که مردان خدا چگونه «سنگ بنای یادبود» را روی هم می‌گذارند. دلیل این یادآوری‌های عظیم، به یاد آوردن پیروزی‌های بخصوصی بود که خداوند برای مردم رقم زده بود. هر بار که آن‌ها یا نسل‌های بعد از کنار یک یادبود گذر می‌کردند کارهای شگفت خداوند را به خاطر می‌آوردند.

ما هم باید چنین کاری بکنیم. برای یادآوری پیروزی‌هایت زمان بگذار و آنچه را خداوند برایت انجام داده است جشن بگیر و بنای یادبود بساز. این یکی از بهترین روش‌هایی است که ایمان خود را محکم کنی و سرشار از انگیزه بشوی. اوقاتی را که خداوند برایت راه گشوده بود به یاد بیاور، آن هم وقتی که به نظر می‌رسید به بن‌بست خوردی. ایامی را به خاطر بیاور که به شدت تنها بودی و خداوند فردی بی‌ظن را به زندگی‌ات وارد کرد. به یاد

بیاور چگونه خودت یا آشنایانت را شفا بخشید. به این فکر کن چطور در دل طوفان از تو محافظت و هدایت کرد و برکت داد. اگر درونت را سرشار از این یادآوری‌ها بکنی دیگر افکار منفی در سر نخواهی داشت، «خب نمی‌دانم آیا هیچ‌وقت از این شرایط خلاص می‌شوم؟ نمی‌دانم آیا خداوند قصد دارد کاری برای من بکند یا نه؟» نه، باید بگویی: «می‌دانم خداوند پیش از این نیز کمک کرده است و بازهم برایم معجزه خواهد کرد!»

یادآوری منظم موهبت‌های خداوند به نفع توست. کافی است به پیروزی‌های اصلی زندگی‌ات و موفقیت‌های پیش‌بینی‌نشده فکر کنی. اوقاتی را به یاد بیاور که می‌دانی خداوند برای بهبود شرایط تو وساطت کرده است. روزی را که فرزندان متولد شدند به یاد بیاور. به خاطر بیاور چگونه به شغل دلخواهت رسیدی، به آن روزی فکر کن که با همسر عزیزت آشنا شدی، روزی که عاشق شدی و روزی را که ازدواج کردی به یاد بیاور. از خداوند برای همسر و فرزندان سپاسگزاری کن. کارهایی را که خداوند برایت انجام داده است از یاد نبر. من اغلب چنین کاری را از قصد انجام می‌دهم. روزی را به یاد می‌آورم که به فروشگاه جواهرفروشی در هوستون تگزاس قدم گذاشتم. آن موقع بسیار جوان بودم و اوایل بیست‌سالگی‌ام بود. سرگرم کار خودم بودم، می‌خواستم برای ساعت باتری بخرم. در آن لحظه زیباترین بانویی که تا به حال دیده بودم از آنجا عبور کرد. لحظه‌ای که ویکتوریا را دیدم با خودم گفتم: «خدایا تو به دعاهایم پاسخ دادی!» ما طی یک‌سال و نیم با هم آشنا شدیم و او نتوانست از من دل بکند، پس ازدواج کردیم! حداقل من این‌طور به یاد می‌آورم!

اما من دیدار و ازدواج با ویکتوریا را بدون برنامه نمی‌دانم. تصادفی و شانسی نبود. خداوند گام‌های من را هدایت می‌کرد و سبب شد در زمان مناسب در مکان مناسب حضور داشته باشم. وقتی ماجرا را به یاد می‌آورم دلم قرص می‌شود که خداوند کنترل زندگی‌ام را به دست دارد. دانستن اینکه خدا آن روز قدم‌های من را هدایت کرد باعث می‌شود مطمئن شوم امروز هم همین کار را می‌کند. یادآوری خوبی‌های خداوند کمک می‌کند بر ایمان خود پابرجا بمانیم و همچنان سپاسگزاری کنیم.

وقتی دائم به خوبی‌های خداوند فکر کنی شکایت کردن دشوار خواهد بود. اگر همیشه در مورد برکت‌ها و موهبت‌های خداوند در زندگی‌ات صحبت بکنی منفی شدن، انحراف از مسیر و ناباوری مشکل می‌شود. «خب جوئل، اگر خدا چنین کاری برای من انجام بدهد همسر خوبی نصیبم کند یا دوست خوب سر راهم قرار بدهد من هم خاطره خوبی برای

یادآوری خواهم داشت.» خداوند برای همه ما کارهایی کرده است، فقط احتیاج داری به گذشته نگاه کنی و بینی از کجا به کجا رسیده‌ای، شاید عادت کرده بودی منفی فکر کنی یا حرف‌های ناامیدکننده بزنی، افسرده و شکست خورده بودی، باوجوداین امروز در حال اوج گرفتن هستی. می‌دانی که توانایی نه قربانی. شاید در بازه‌ای از زمان از اعتیادها و عادت‌های بد بسیاری رنج کشیده باشی؛ اما خداوند فراطبیعی تو را نجات داد و امروز سالم و سلامتی. خدا را برای تمام کارهایی که کرده است شکر کن. به یاد بسپار که چگونه تو را رهاشد. به خاطر داشتن جایگاه پیشین یکی از بهترین روش‌هایی است که می‌توانی خودت را سر شوق بیاوری. گاهی وقت‌ها همه چیز را تضمین شده می‌پنداریم. برخی افراد هیچ‌گاه متوجه نمی‌شوند خداوند در زندگی آن‌ها سرگرم کار است.

داستان مردی را شنیده بودم که در پارکینگی شلوغ در حال رانندگی بود تا جای خالی پیدا کند. در نهایت به شدت ناامید شد و گفت: «خدایا اگر یک جای خالی برای من پیدا کنی هر یکشنبه به کلیسا می‌روم.» همان لحظه یک خودرو از ردیف جلویی دنده عقب گرفت و راننده ناامید با فضایی خالی روبه‌رو شد. سرش را بالا گرفت و گفت: «خدایا دیگر مهم نیست خودم پیدا کردم.» بسیاری از اوقات ما فراموش می‌کنیم خداوند عطاکننده موهبت‌هاست. خداوند همانی است که آن شانس بزرگ را برای ما رقم زد و همانی است که باعث شد در زمان درست و در مکان درست باشیم. تا به حال چندبار پیش آمده است که در بزرگ‌راه مشغول رانندگی بودی و با خود گفتی: «وااااای نزدیک بود با من تصادف کند. اگر یک ثانیه دیرتر می‌شد حتماً تصادف می‌کردم.» و این دست حفاظت پروردگار بوده است.

لطفاً این را بدان، وقتی زندگی‌ات را خداوند هدایت می‌کند، چیزی به نام تصادف وجود ندارد. وقتی اتفاق خوبی می‌افتد از آن آگاه باش، کار خداوند را بین و یاد بگیر گاه به گاه از آن یاد کنی. کمی پس از ازدواجم عصر یک روز دوشنبه در حال رانندگی در یکی از آزادراه‌های هوستون بودم. نزدیک بیست دقیقه بود که باران می‌بارید. من در لاین دوم از سمت چپ مشغول رانندگی بودم، وقتی می‌خواستم وارد لاین دیگری شوم، چاله آب عمیقی سر راهم بود. لاستیک‌ها روی آن آسفالت خیس کشش مناسب نداشتند. کنترل خودرو را از دست دادم و محکم با گاردریل برخورد کردم. سرعتم حدود پنجاه مایل در ثانیه بود. ضربه باعث شد خودروام به وسط آزادراه پرت شود و شروع به چرخیدن کند. فرصتی برای دعا نداشتم؛ زمان کافی نبود تا بتوانم مزمور ۹۱ را از حفظ بخوانم، وقت

نمی‌شد با کسی تماس بگیرم و فقط توانستم بگویم «یا عیسی مسیح!» همان‌طور که خودرو در آزادراه چرخ می‌خورد، نور کامیون هجده چرخ می‌دیدم. به نظر می‌رسید می‌توانم میله‌های جلوی آن را لمس کنم. فقط یک‌ونیم یا دو متر از او دورتر بودم. چشم‌هایم را بستم، توقع داشتم صدای برخورد خودروها را بشنوم، گمان می‌کردم زندگی‌ام تمام شده است.

به طریقی و از راهی ناگهان خود را در گودالی آب آن طرف آزادراه پیدا کردم. خودروی من حین چرخیدن شش لاین را گذرانده و با هیچ وسیله دیگری برخورد نکرده بود!

پس از اینکه تمام اعضای بدنم را بررسی کردم، خود را از خودرو بیرون کشیدم. در همین حال متوجه شدم راننده کامیون کنار زده است تا وضعیت من روشن شود. ده دقیقه طول کشید تا بتواند این اتفاق را درک کند. او از جایگاه خود بیرون پرید و به سمت من دوید. من به خودروام تکیه داده بودم. اولین چیزی که گفت این بود: «پسر، تو حتماً باید زنده می‌ماندی.» با خنده پرسیدم: «منظورت چیست؟» او درحالی که سرش را تکان می‌داد گفت: «نمی‌دانم چطور تو را ندیدم. درست روبه‌روی من بودی. تلاش کردم مسیرم را منحرف کنم؛ اما بار سنگینی داشتم و نتوانستم. پس محکم نشستم و منتظر تصادف بودم.»

هنگام گفتن جمله بعدی نگاهی مات بر چهره‌اش نقش بسته بود: «می‌دانم مسخره به نظر می‌رسد؛ اما درست در لحظه آخر احساس کردم جریانی از باد من را به لاین کناری هل داد.»

با خودم فکر کردم شاید او این اتفاق را جریان هوا خطاب می‌کند؛ اما من می‌دانم که فرشته پروردگار و دست حفاظت خداوند بوده است.

این داستان برای من سنگ یادبودی است تا در زندگی‌ام بنا کنم. می‌دانم اگر لطف خدا نبود شاید من امروز اینجا نبودم؛ اما خداوند برایم راه گشود. آن را از یاد نمی‌برم. شاهکار پروردگار را به خاطر خواهم سپرد و از این بابت سپاسگزار او هستم.

پیشنهاد می‌کنم یک دفتر یادداشت تهیه کنی. مثل دفترچه خاطرات یا ثبت وقایع روزانه. شرایطی را که خود خدا دست‌به‌کار شده بود در دفترت یادداشت کن. اوقاتی را که خداوند برایت راه گشوده بود به آن اضافه کن. هر دفعه که خداوند زندگی‌ات را نجات داد و مستقیم هدایت کرد یادداشت کن. هر بار که خسته و ناامید بودی و نزدیک بود تسلیم بشوی، وقتی خداوند آیه‌ای را به دلت انداخت و روحیه‌ات را بالا برد بنویس. یادداشت‌های

دنباله‌داری از موهبت‌های خداوند تهیه کن.

همیشه لازم نیست اتفاقی خاص باشد. ممکن است برای دیگران کاملاً بی‌معنی به نظر برسد؛ اما تو می‌دانی که خداوند زندگی‌ات را هدایت می‌کند. شاید غیرمنتظره کسی را ملاقات کنی، او تو را به دیگران معرفی کند و همین امر باعث شود مشتری جدیدی پیدا کنی، آن را یادداشت کن. شاید در حال عبور از بزرگ‌راه هستی و بیلبرد تبلیغاتی جدیدی را می‌بینی که سبب ایده کاری خوبی می‌شود، رئیس این ایده را می‌پسندد و تو ارتقا می‌گیری. این را بدان که خداوند در زندگی‌ات مشغول کار است، آن‌ها را یادداشت کن. مرتب یادداشت‌ها را مرور کن، سرشار از انگیزه می‌شوی!

به یاد بیاور خداوند چگونه برایت راه گشوده و از تو محافظت کرده است، تو را نجات بخشیده و شفا داده است.

یادآوری این موهبت‌ها به ایمان ما می‌افزاید. در مواقع سختی، به خصوص وقتی وسوسه ناامیدی به سراغت می‌آید، آن دفترچه را بردار و دوباره بخوان.

با این کار دیگر تمام روز ناامید و شکست خورده پیش نمی‌روی. می‌دانی که خداوند کنترل زندگی‌ات را به دست دارد. تو را در میان بازوان خویش گرفته است و از تو مراقبت خواهد کرد.

فصل ۲۴: خداوند کنترل اوضاع را به دست دارد

برای اینکه به‌راستی شخصیت بهتری پیدا کنی، باید باور کنی خداوند کنترل اوضاع را به دست دارد. باور این مسئله ضروری است. افراد بسیاری عمر خود را با نگرانی و اندوه به سر می‌برند و همیشه تلاش می‌کنند دلیل همه چیز را پیدا کنند: «چگونه از این مشکل خلاص شوم؟ چطور می‌توانم فرزندم را تغییر بدهم؟ چه زمانی قرار است ازدواج کنم؟ چرا رؤیاهایم برآورده نمی‌شوند؟» اما خداوند نمی‌خواهد این‌گونه زندگی کنیم. وقتی واقعاً به او اطمینان کنیم و بدانیم کنترل اوضاع را به دست دارد، می‌توانیم استراحت کنیم. در ذهن و قلبمان

آرامشی جریان می یابد و دلمان قرص است که همه چیز روبه راه خواهد شد. بیشتر وقت ها علت اینکه آرامش خود را از دست می دهیم و نگران می شویم این است که دعا کردیم و باور داشتیم؛ اما رخ دادن اتفاقات را به چشم ندیدیم. ماه ها از پی هم گذشته اند و سال ها به طول انجامیده است؛ اما همه چیز مثل قبل به نظر می رسد. باید بدانیم خداوند در پشت صحنه زندگی ما مشغول کار است و هم اینک آینده ای درخشان را برای تو در نظر گرفته است. اگر حجاب بی خبری برداشته شود و پرده های نا آگاهی بالا برود و بتوانیم به قلمروی نادیدنی ها وارد شویم، خدا را می بینیم که در این نبرد به نفع ما مبارزه می کند. پروردگار در حال تدارک همه چیز به سود توست. خداوند آماده است دروازه ها را باز کند و موقعیت ها را سر راه تو قرار بدهد. قانع شده ام که اگر می توانستیم پس پرده مدیریت خداوند را ببینیم هرگز نگران نمی شدیم و دیگر با استرس زندگی نمی کردیم.

* خداوند در پشت صحنه زندگی ما مشغول کار است.*

واقعیت این است که همه ما با مشکلاتی مواجه هستیم، شرایطی هست که نشاط ما را به یغما می برد و آرامش را سلب می کند. باید یاد بگیریم آن ها را به خدا واگذار کنیم و بگوییم: «خدای خوبم، من به تو اطمینان دارم. باور دارم کنترل اوضاع به دست توست و حتی اگر اتفاقی دیدنی رخ ندهد باور دارم که در زندگی ام مشغول به کار هستی، پیش از من گام برمی داری، ناهمواری ها را صاف می کنی و باعث می شوی در زمان مناسب در مکان مناسب حضور داشته باشم.»

شاید تلاش می کنی همه مسائل را برطرف کنی و علت هر ماجرای را بفهمی؛ اما اگر دست از کنترل برداری و باور کنی خداوند هدایتگر خوبی است، فشار زیادی از روی شانه های برداشته می شود و از زندگی خود بیشتر لذت میبری.

کتاب مقدس به ما یادآوری می کند: «و این خداوند است که هر لحظه روی شخصیت تو کار می کند.» توجه کن، خداوند این گونه نیست که کمی کار کند و به سفری دوسه ساله برود و دوباره بازگردد تا به کارش ادامه دهد. خداوند دائم در زندگی ات مشغول به کار است. یعنی شاید همین حالا به چشم نبینی؛ اما همه چیز را به نفع تو مدیریت می کند. افراد مناسب را به صف می کند تا در مسیر تو قرار بگیرند. خداوند سال ها به راه زندگی تو چشم دوخته و همه چیز را نظم و ترتیب داده و مشکلاتی را که اصلاً در نظر نگرفته بودی حل کرده است. همسری مناسب برایت در نظر دارد، حتی آینده فرزندان را هم از پیش چیده و

بهترین موقعیت‌ها را برای در نظر گرفته است. درها را می‌گشاید و در پشت صحنه زندگی‌ات مشغول به کار است.

«خب جوئل دو سال است دارم برای فرزندم دعا می‌کنم اما هیچ تغییری رخ نمی‌دهد. مطمئن بودم وضع مالی‌ام بهتر می‌شود؛ اما رفته‌رفته اوضاعم بدتر شد. چهار سال است برای ازدواج تمنا می‌کنم.» نه، تو از پشت صحنه بی‌خبری. فقط به صرف اینکه اتفاقات را به چشم نمی‌بینی ناامید نشو. این به معنای کنار کشیدن خداوند نیست، در واقع بیشتر مواقع همان لحظه‌ای که با رکود مواجه شده‌ایم، خداوند به شدت دست‌به‌کار شده است.

یکی از همین روزهایی که سرزمین آرزوهای ما با خشک‌سالی مواجه شد و هیچ اتفاقی را به چشم ندیدیم، ایمان ما در بوته آزمایش قرار گرفته است. باید عزم خود را جزم کنیم و وجودمان را به خدا نشان بدهیم. بسیاری از مردم ناامید و افسرده می‌شوند. «خب هرگز موفق نبوده‌ام. می‌دانم هیچ‌وقت اتفاق خوبی برای من رخ نمی‌دهد. این مشکل تمام‌شدنی نیست.» نه، دور این حرف‌ها را خط بکش. اگر می‌خواهی از این آزمون سربلند بیرون بیایی، باید لبخند بزنی و بگویی: «شاید به چشم چیزی نبینم؛ اما می‌دانم خدا در زندگی‌ام مشغول کار است.»

«شاید رفتار فرزندم مناسب نباشد؛ اما می‌دانم موقت است، زیرا من و اهل خانهام پروردگار را می‌پرستیم»، «ممکن است اوضاع مالی‌ام مثل قبل باشد؛ اما نگران نیستم و می‌دانم خدا به من برکت می‌دهد. من نفرین شده نیستم، می‌دانم در موعد مناسب و در زمان دقیق اوضاع به نفع من تغییر می‌کند.» وقتی چنین ایمانی را پیش بگیریم شاهد شاهکارهای خداوند خواهیم بود. بسیاری اوقات خدا مشغول کار است و ما تشخیص نمی‌دهیم. باید از الطاف خدا آگاه‌تر باشیم. وقتی به موفقیت خوبی می‌رسی و اوضاع به نفع تو تغییر می‌کند و دقیقاً در زمان مناسب در مکان مناسب قرار می‌گیری، برحسب شانس نبوده است، خداست که قدم‌هایت را هدایت می‌کند. اگر حواست جمع باشد، انگیزه می‌گیری و ایمانت محکم‌تر می‌شود.

هر کدام از ما لحظه‌هایی را که به دست خدا شکل گرفته است تجربه کرده‌ایم. اگر این نقطه چین‌ها را پررنگ کنیم تصویر کلی ماجرا نمایان می‌شود. چطور با آن فرد خاص ملاقات کردم، چگونه موفق شدم و شغلم را به دست آوردم، کجا همسرم را دیدم و اگر دقیقاً در آن مکان حضور نداشتم امکان نداشت ترفیع بگیرم و....

این شانس نیست؛ دست رحمت پروردگار است. خداوند همیشه پشت صحنه مشغول کار بوده است.

به یاد دارم اوایل ازدواجم با ویکتوریا خانه‌ای کلنگی ولی زیبا پیدا کردیم و آن را پسندیدیم. به دلمان افتاده بود مالک آن می‌شویم. به‌طورطبیعی با عقل جور در نمی‌آمد. ما خانه زیبای مان را در شهر ترک می‌کردیم؛ اما می‌دانستیم خواست خداوند است، بنابراین با ایمانی قوی خانه جدید را خریدیم. هنگام عقد قرارداد در حیاط جلویی ایستاده بودم که یک بنگاه‌دار قیمت بالاتری را پیشنهاد کرد. با خود گفتیم: «یعنی چه؟» متوجه نمی‌شدیم. مشخص شد آن‌ها در حال تغییر دادن بافت فرسوده منطقه بودند. چند سال بعد ما آن ملک را دوباره فروختیم. خدا می‌خواست در زمان درست در مکان درست قرار داشته باشیم.

ابن را بدان که خالق کائنات در زندگی تو سرگرم کار است. شاید سال‌های سال کاری تکراری را انجام می‌دادی؛ اما یک‌مرتبه با کسی روبه‌رو می‌شوی که موقعیت جدیدی را به تو پیشنهاد می‌کند؛ ایده‌ای می‌گیری و به مرحله‌ای جدید وارد می‌شوی. در زمان درست در مکان درست قرار می‌گیری و مرد یا زن آرزوهایت را ملاقات می‌کنی. ممکن است خداوند از ده سال پیش مشغول مرتب کردن اوضاع بوده باشد، همه چیز به صف شود و ناگهان آن را به چشم ببینی. یک دفعه فصل تو آغاز شود.

سال‌ها پیش شاید با خودت فکر می‌کردی هیچ اتفاقی در زندگی‌ام نمی‌افتد. احتمالاً این مشکل هیچ‌وقت تمام نمی‌شود. باوجوداین خداوند تمام این مدت مشغول کار بود و پشت صحنه اتفاقاتی رخ می‌داد.

از تو می‌خواهم به آن تله پا نگذاری، فکر نکنی در زندگی‌ای بدون نشاط و اشتیاق گیر افتاده‌ای و هیچ اتفاق خوبی نمی‌افتد. باید آن افکار را تارومار کنی و ایمان بیاوری که همین حالا - نه دو هفته بعد، همین حالا - خداوند در زندگی‌ات مشغول کار است. همین حالا، خداوند همه چیز را به نفع تو مدیریت می‌کند. همین حالا، خداوند در زندگی‌ات مشغول نبرد است. همین حالا، خداوند پستی‌ها و بلندی‌ها را هموار می‌کند و شاید متجلی شدن آن را همین امروز به چشم ببینی؛ اما نکته اینجاست: هر روزی که با ایمان و چشم انتظاری سپری شود، یک روز به برآورده شدن خواسته‌هایت نزدیک‌تر می‌شوی. اگر امروز اتفاق نیفتد، باید چنین شیوه‌ای پیش‌بگیری که مسئله بزرگی نیست. می‌دانم شاید فردا اتفاق بیفتد. اگر فردا اتفاق نیفتاد، روز بعدش رخ می‌دهد؛ اما هر زمان که اتفاق بیفتد نمی‌گذارم شادی‌ام را

به سرقت ببرد. نمی‌خواهم ناامید زندگی کنم. می‌دانم خدا دقیقاً همین لحظه کنترل اوضاع را به دست دارد. اتفاق می‌افتد و در این حین، من استراحت می‌کنم و از زندگی ام لذت می‌برم. باید باور کنی خدا کنترل اوضاع را به دست دارد. باور کن خدا پشت صحنه مشغول کار است.

متون مقدس می‌گویند: «خداوند به شدت سرگرم کار کردن روی شخصیت کسانی است که باور دارند.» ۵۲

توجه کن، قدرت او فقط وقتی به کار می‌افتد که باور کنیم. خدا بی‌وقفه به نفع تو کار می‌کند و شاید به خوبی بهره نبری، زیرا باور نکرده‌ای. مسلماً شاید گاهی وقت‌ها موفق شوی؛ اما اگر واقعاً باور داشته باشی هر روز صبح چشم انتظار اتفاقات مثبت از خواب بیدار می‌شوی و این‌گونه برکت بیشتری را به چشم می‌بینی و می‌توانی پشت صحنه را مشاهده کنی.

حتی اوقاتی که مشکل داریم و وقتی همه چیز خلاف ماست هم باید باور کنیم خدا راه حل را می‌داند. به عبارت دیگر، آن مشکل برای خدا حیرت‌آور نیست، آن بچه‌ای که رفتار مناسب ندارد و آن مشکل مالی عجیب نیست. مجرد بودن تو خداوند را دستپاچه نمی‌کند. خدا پاسخ را می‌داند. او از همان اول از آخر داستان آگاه است، از تمام امتحان‌هایی که قرار است پس بدهیم باخبر است و از تمام مشکلات پیش رو خبر دارد. خوشبختانه خدا راه حل را می‌داند. او راه‌گریز را ساخته است. یعنی لازم نیست نگران زندگی باشیم. مجبور نیستیم با اضطراب سپری کنیم. خداوند کنترل اوضاع را به دست دارد.

وقتی وسوسه می‌شویم منفی‌بافی کنیم و غر بزنینم، باید همه چیز را واگذار کنیم. شیوه ما باید چنین باشد، می‌دانم خداوند روی این مشکل کار می‌کند و می‌دانم فرایند تغییر اوضاع به دست خداوند است. او آدم‌های مناسب را به صف کرده است، او قلب‌های مردم را برای من نرم می‌کند و من باور دارم من را نجات می‌دهد و قرار است بهتر از قبل بشوم. وقتی چنین شیوه‌ای داشته باشیم تمام فشارها را از دوش ما برمی‌دارد. می‌توانیم استراحت کنیم و از زندگی لذت ببریم. می‌دانیم خداوند کنترل اوضاع را به دست دارد. می‌دانیم مادامی که باور داشته باشیم، خداوند به نفع ما سرگرم کار است.

برگرد و زندگی‌ات را دوره کن تا خدا را پیدا کنی. خانم جوانی را می‌شناسم که همسرش

را آن طرف جاده ملاقات کرد. لاستیک خودروی او پنجر شده بود و آن آقا برای کمک پیش قدم شد، با یکدیگر قرار گذاشتند و اینک به خوبی و خوشی ازدواج کرده‌اند.

حال به تغییراتی فکر کن که در اثر آن شرایط ایجاد شده است. دست خدا در کار بوده است. خدا به آن خانم گفت: «اینک فصل تو رسیده است. تو به عهدمان پایبند بوده‌ای. ایمان داشتی. در آزمون قبول شدی. حال بگذار نشان بدهم این سال‌ها پشت صحنه مشغول چه کارهایی بودم.»

خدا آن مرد را از شهری دیگر آورده بود. شغل مناسبی برایش فراهم کرده و جزئیات زندگی او را طوری کنار هم چیده بود که در آن لحظه خاص در آزدراه قرار بگیرد. فقط خداوند می‌توانست آن ماجرا را هماهنگ کند.

فشار را از شانه‌های بردار و باور کن خدا کنترل زندگی‌ات را به عهده دارد.

هنگامی که در حال نقل مکان کلیسا به محل جدید بودیم، باید از شورای شهر تعداد ده رأی جمع می‌کردیم. پس از دو سال زحمت فراوان چند رأی دیگر به دست آوردیم. ما حداقل آرای مورد نیاز را در اختیار داشتیم؛ اما متأسفانه فقط چند روز پیش از رأی‌گیری، طی نامه‌ای متوجه شدیم یکی از اعضای شورا نظر خود را تغییر داده است. او حتی نمی‌خواست رأی ممتنع بدهد و رأیش مخالف بود. ما به یک رأی موافق خیلی احتیاج داشتیم.

به طرز وحشتناکی ناامید و درمانده شده بودیم. به نظر می‌رسید تمام زحمات و دعا‌های مان بیهوده بوده است؛ اما تصمیم گرفتیم سراغ یکی دیگر از اعضای شورا برویم، شاید تجدیدنظر کند. او جوانی یهودی و بسیار محترم بود، اما بیش از دو سال مصرانه با نقل مکان کلیسا مخالفت کرده بود. با وجود این با خود گفتیم: «ضرر که ندارد، شاید تصمیمی جدید بگیرد.»

در لحظات آخر نظرش را عوض کرد و رأیش باعث شد کار ما راه بیفتد. بعدها علت این تصمیم را از او پرسیدم. او گفت: «یکی از دوستان قدیمی‌ام با من تماس گرفت. او یک بانوی سالخورده یهودی است و من واقعاً برای او احترام قائلم. سال‌ها بود با هم صحبت نکرده بودیم، او بدون هیچ تردیدی به من گفت باید به تو رأی بدهم. با وجود اینکه هزاران تن از اعضای کلیسای تو با من تماس گرفته بودند و صحبت‌های خودتان هم قانع‌کننده بود؛ اما آن خانم نظرم را عوض کرد.»

حالا این مسئله را در نظر بگیر: تا جایی که می دانم، تا آن موقع این خانم را ندیده بودم، از او نخواستہ بودم تماس بگیرد و حتی تا امروز هم او را نشناخته‌ام. فقط می دانم وقتی تلاش می کنیم، خداوند پشت صحنه مشغول کار است. او کارهایی را انجام می دهد که خودمان از انجام آن ناتوانیم. وقتی قدرت و توانایی انجام کاری را نداریم، خداوند فردی دیگر را برای ما مأمور می کند.

خدا می داند چه کسی بر زندگی تو تأثیرگذار است. او خبر دارد چه کسی باید کلام صحیح را به زبان بیاورد. شاید هرگز متوجه نشوی چرا و چگونه این اتفاق رخ داد. چرا یکی با تو خوش برخورد است؟ چه شد که موفق شدی؟ خداوند دستور داده بود. او سال‌های سال پس صحنه مشغول کار بود و در لحظه موعود همه چیز به وقوع پیوست.

تمام روز را با چنین افکاری سپری نکن: احتمالاً هرگز شرایطم عوض نمی شود. قرض‌هایم تمامی ندارد. باید کل عمرم با این بیماری بسازم. گمان نکنم هیچ وقت ازدواج کنم. نه، با این کار داستان خداوند را می بندی. هرگاه وسوسه افکار منفی به سراغت آمد این گونه بگو: «می دانم خدا در زندگی ام مشغول کار است. می دانم در موعد مقرر خواسته‌هایم برآورده می شوند و یک روز نعمت‌های پشت پرده خداوند را به چشم خواهم دید.»

هر روز منتظر اتفاقات خوب باش و بدان خالق کائنات قدم‌هایت را هدایت خواهد کرد. کمی پیش با طراح آزادراه هوستون و گمپک ستر صحبت می کردم. او ورودی و خروجی این مجموعه را بیش از ۳۵ سال پیش طراحی کرده بود تا مردم بتوانند به راحتی وارد محوطه پارکینگ بشوند. او زمان بندی تمام چراغ‌های راهنمایی را تنظیم کرده بود تا آن جمعیت گسترده بسیار ساده تر رفت و آمد کنند.

با خود گفتم این هم یکی دیگر از الطاف پروردگار است؛ بیش از ۳۵ سال پیش خداوند پشت صحنه مشغول کار بود، این افراد را تشویق کرد که رفت و آمد به کلیسای ما را آسان تر کنند تا افراد بسیاری امیدوار شوند و از کمک یکدیگر بهره ببرند. خندیدم و به مهندس گفتم: «باید همان موقع تشکر می کردم؛ اما فقط سه سال داشتم!»

قطعاً طی سال‌ها آن محوطه برای بازی‌های بسکتبال، کنسرت‌ها و همایش‌های دیگر استفاده می شد؛ اما باور دارم آن‌ها اولویت دوم بودند. می دانم خداوند از مدت‌ها پیش لیک وود را برای امیدوار کردن مردم آن منطقه در نظر گرفته بود.

می دانم خداوند پشت صحنه زندگی تو نیز مشغول کار است. او می خواهد تو را وارد مرحله ای کاملاً جدید بکند. شاید سال ها بگذرد و شکوفایی این طرح را نبینی؛ اما باید اعتماد کردن به او را یاد بگیری. دست از نگرانی بردار، اجازه نده به خاطر محقق نشدن رؤیاهایت در زمان دلخواه، ناامید بشوی. در موعد مقرر خداوند، برنامه اش درباره زندگی ات به ثمر می نشیند.

دست خدا را در زندگی روزمره ات جست و جو کن

در جزئی ترین مسائل زندگی نیز به خداوند اعتماد کن. حدود شش ماه پیش با موقعیتی ناامید کننده مواجه شدم. شرایطی آزاردهنده بود و نمی دانستم چگونه برطرف خواهد شد. وسوسه شده بودم بنا را بر نگرانی بگذارم و تلاش کنم تا اوضاع به دست خودم حل شود. در آن شرایط بحرانی اگر مراقب نباشیم، شاید اجازه بدهیم ذهنمان بدترین سناریوی ممکن را اجرا کند.

نجوای منفی می گویند: «تو زمین می خوری. نمی توانی بدهی هایت را پرداخت کنی. شاید خانه ات را از دست بدهی.»

شاید بخشی از بدنت درد گرفته باشد و ذهنت هرج و مرج به راه بیندازد: «وای نه! چه بیماری وخیمی! باید به پزشک مراجعه کنم.»

نه، باید افکار خود را کنترل کنیم. باید باور کنیم خداوند همچنان در این زمینه مشغول کار است.

پس از شنیدن آن اخبار ناامید کننده هنگامی که قصد داشتم وارد آسانسور محل کارم بشوم بانویی را ملاقات کردم. او را از زمان کودکی می شناختم. او همیشه دوستم داشت و برایم دعا می کرد؛ اما برنامه های ما با هم هماهنگ نمی شد و چهارپنج سال از همدیگر بی خبر بودیم. احوالپرسی کردیم و پیش از آنکه لب باز کنم می دانستم قرار است چه بگوید: «جوئل، هنوز هم هر روز برایت دعا می کنم.»

با خود گفتم: تصادفی نیست. خداوند قدم هایم را هدایت کرد و در مکان درست قرار گرفتم و او در آن لحظه توانست به من روحیه بدهد. خدا می گفت: «همه چیز تحت کنترل من است. همه چیز روبه راه خواهد شد. آرام بگیر. صبر و قرار داشته باش.»

اگر توجه کنیم معمولاً فعالیت‌های خداوند را ردیابی خواهیم کرد؛ می‌دانیم که با ما صحبت می‌کند و هدایت و راهنمایی ما را به عهده گرفته است.

والدینم مدتی در یک خانه دنج با پنجره‌هایی بزرگ رو به حیاط زندگی می‌کردند. پرنده‌گان روی شاخه‌های درختان لانه داشتند و یکی از آن‌ها پرنده محبوب مادرم شده بود. هر روز آن سهره کاکل قرمز روی یکی از شاخه‌های روبه‌روی پنجره می‌نشست و مادرم از دیدن این منظره لذت می‌برد. او متوجه شد هر روز منتظر است تا سهره را ببیند. پرنده کوچک هر روز عصر سر ساعت خاصی خودش را نشان می‌داد. پنج یا شش ماه گذشت تا اینکه پرنده مهربان دیگر نیامد. تلاش کردم مادرم را دلداری بدهم و همستر خودم را نزد او بگذارم؛ اما مادرم آن را نپذیرفت!

حدود یک سال بعد پدرم به رحمت خدا رفت. مادرم در خانه تنها بود و باید خودش را با شرایط وفق می‌داد. می‌دانم گاهی اوقات وسوسه شده بود به دلیل فشار تنهایی، زمین‌گیر و افسرده شود.

تا اینکه یک روز، آن سهره کاکل قرمز برگشت. شاید برای برخی افراد فقط یک تصادف یا اتفاقی طبیعی در زیست‌بوم پرنده‌گان باشد؛ اما برای مادر و خانواده‌ام نشانی از پروردگار بود: «من هنوز برنامه دارم. همچنان کنترل اوضاع به دست من است.» در طول زندگی اگر حساس باشیم و آگاه بمانیم، می‌توانیم حضور خدا را در اتفاقات کوچک مشاهده کنیم. خدا می‌خواهد بدانیم او در پشت صحنه مشغول به کار است.

یکی از دوستانم به گفته پزشکان سرطانی کشنده گرفته بود و گویا امیدی به زنده ماندن او نبود؛ اما یک روز پسر چهارساله‌اش همراه با کتاب مقدس خود نزد پدرش آمد، کتاب را گشود و گفت: «پدر می‌خواهم این را بخوانی.» پسر کوچک هنوز نمی‌توانست بخواند، پس نمی‌دانست به کدام آیه اشاره کرده است؛ اما وقتی پدر آیات را خواند مستقیم به قلبش نشست. در یوحنا ۱۱:۴ مسیح گفته بود: «این بیماری به مرگ ختم نمی‌شود، بلکه نمایانگر شکوه پروردگار است.»

دوستم قوت قلب گرفت. حس می‌کرد خدا می‌گوید: «می‌دانم درگیر چه مسئله‌ای هستی، تمام اشک‌هایت را دیده‌ام، شاید باورش ممکن نباشد؛ اما من خدای تمام اتفاقات ناممکن هستم. باور داشته باش، اطمینان داشته باش، من هنوز کنترل اوضاع را به دست دارم.» همین

نشانه‌های کوچک به سادگی نمایان می‌کنند که خدا می‌خواهد ایمان ما را محکم‌تر کند.

این نشانه‌ها یادآوری‌هایی هستند تا بدانیم خداوند پشت صحنه مشغول به کار است و وظیفه ما این است که به راهنمایی‌های او هوشیار باشیم و حواسمان باشد که در تمام شرایط کنترل اوضاع به دست اوست. اگر با خدا هم‌مسیر باشی به سرعت متوجه می‌شوی که بیشتر اوقات تصادفی با دیگران برخورد نکرده‌ای، این موفقیت شانسی نبود، حضورت در مکان و زمان درست اتفاقی نبود و خداوند تو را هدایت می‌کرد.

آخرین هفته حضور ما در کلیسای لیک وود واقع در بخش شمال شرقی هوستون احساساتم را برانگیخت. من در تمام عمر همراه با خانواده در آن محیط خدمت کرده و همانجا قد کشیده بودم. اگرچه برای نقل مکان به مرکز شهر هیجان داشتم؛ اما ترک محل قبلی ناراحت‌کننده بود. در حال رانندگی بودم تا به آخرین برنامه شنبه کلیسا برسم که سیل خاطرات و اتفاقات جالبی که رخ داده بود در ذهنم به راه افتاد. در حال مرور الطاف خداوند به آسمان چشم دوختم و رنگین‌کمانی زیبا را دیدم. انگار یک سر آن به کلیسای ما در شمال شرقی شهر و سر دیگر آن به مرکز شهر وصل می‌شد. گویا خدا می‌خواست به آنجا مهر تأیید بزند: «من راضی هستم، کار شما در این ساختمان تمام شده و زمان شروعی جدید رسیده است.» شاید بگویی: «جوئل من هم رنگین‌کمان دیده‌ام، اما هیچ معنایی نداشته است.» زیرا این وعده برای کسانی است که باور کرده‌اند. باید باور کنی که خداوند در زندگی‌ات مشغول کار است؛ سپس دست او را ببینی که اتفاقات را شکل می‌دهد. برای مثال یک آیه از کتاب مقدس یک مرتبه پیش چشمت ظاهر می‌شود. شاید خدا پرنده کوچکی را به حیاط پشتی می‌فرستد یا یک رنگین‌کمان باعث می‌شود بفهمی وقت شروع تازه رسیده است. خداوند این نشانه‌های کوچک را برای تحکیم ایمان ما پدید می‌آورد تا باور کنیم همچنان از پشت صحنه کنترل شرایط را در دست دارد.

حتی در روزهای دشوار هم خداوند باز مشغول کار است. پدر و مادری جوان ماجرای دخترشان را برای من تعریف کردند. او اینک در جوار رحمت پروردگار است. دخترک در سه‌سالگی بیماری سختی گرفت و بستری شد. سایه شوم مرگ نزدیک‌تر می‌شد. والدین او پریشان و آزرده‌خاطر بودند، به‌ندرت بیمارستان را ترک می‌کردند تا اینکه دخترک چندبار به کما رفت و برگشت. آن‌ها می‌دانستند که او را از دست می‌دهند؛ اما کمی پیش از مرگ او با آرام‌ترین چهره ممکن، لبخند زد و گفت: «نگاه کن مامان، بین بابا؛ مسیح می‌گوید

رفتن من ایرادی ندارد.» او چشمانش را بست و نفس آخرش را کشید. حتی وقتی گمان می‌کنیم دیگر روی خوشی را نمی‌بینیم خدا کنار ماست. او مثل یک دوست، نزدیک‌تر از برادر است. همیشه شروع جدیدی برایت در نظر می‌گیرد. کتاب مقدس می‌گوید: «شاید ناله و زاری تمام شب طول بکشد؛ اما صبح فردا، نشاط از راه می‌رسد.»^{۵۳} جسارت داشته باش و همین امروز اطمینان کن. باور کن حتی در ناامیدی‌ها، دلشکستگی‌ها و دردها نیز خدا حضور دارد و هرگز تو را ترک و فراموش نمی‌کند. لازم نیست تمام مسائل را حل و فصل کنی. نمی‌خواهد از جزئیات آینده سر در بیاوری. مادامی که می‌دانی آینده‌ات دست چه کسی است، روبه‌راه خواهی بود. خداوند سال‌های سال پشت صحنه زندگی مشغول به کار بوده است. نمی‌دانم برای آینده‌ام چه برنامه‌ای دارد؛ اما برای آن هیجان‌زده‌ام، با خوشحالی گام برمی‌دارم که آفریدگار آسمان‌ها و زمین و کهکشان‌ها تا این حد به من اهمیت می‌دهد.

اینکه بدانی خداوند از تمام مسائل تو بزرگ‌تر است و همین حالا راه‌حلی دارد که شاید تو پس از ده یا بیست سال هم به آن نرسی، باعث می‌شود اطمینانی بی‌نظیر به او پیدا کنی و از زندگی لذت ببری.

در هر شرایطی که هستی - خوب یا بد - باید بدانی خداوند از آن باخبر است و آینده را به نفع تو تغییر خواهد داد. اطمینان کردن را بیاموز. دست از نگرانی بردار. دور ناامیدی و بی‌قراری را خط بکش. به یاد داشته باش فقط وقتی باور کنی قدرت او را به کار خواهی انداخت و این را به خاطر بسپار، اینکه فعلاً تغییرات را به چشم نمی‌بینی به منزله بیکار نشستن خداوند نیست. چرا دست از کنترل کردن بر نمی‌داری؟ بگو: «خدایا به تو اطمینان دارم و می‌دانم که برنامه بی‌نظیر برای زندگی‌ام داری.» وقتی چنین کنی باری سنگین از روی دوش برداشته می‌شود. هم از زندگی‌ات لذت می‌بری و هم برکت و رحمت بیشتری را مشاهده می‌کنی.

نکات کاربردی

بخش پنجم: جایگاه کنونی‌ات را با آغوش باز بپذیر

۱. می‌دانم خداوند زمانی دست‌به‌کار می‌شود که ایمان و انتظار وجود داشته باشد. امورم را به خدا واگذار می‌کنم. اجازه مضطرب و ناامید شدن را به خودم نمی‌دهم. می‌دانم خدا پشت صحنه مشغول کار است، حتی اگر نشانه‌ای از تغییرات مثبت نبینم.

۲. کوچک‌ترین رویدادهای زندگی را نشانه‌های پروردگار می‌بینم، در طبیعت دنبال رحمت پروردگار می‌گردم و در اتفاقات روزمره از الطاف او آگاه‌تر خواهم بود؛ مثل جمله‌ای مثبت از زبان یک رهگذر، رنگین‌کمانی در دل آسمان، پرنده‌ای پشت پنجره، گلی نوشکفته.

۳. امروز رحمت خدا را در زندگی‌ام عیان می‌کنم و چنین جملاتی را با صدای بلند به زبان می‌آورم: خدای خوبم، متشکرم از اینکه در زندگی‌ام مشغول کار هستی. با اینکه هنوز چیزی نمی‌بینم اما می‌دانم همه چیز را به نفع من مدیریت می‌کنی. می‌دانم که ابرها کنار می‌روند و دوباره برکت تو را خواهم دید. چشم انتظار سرانگشت رحمت تو هستم تا برای وفاداری به وعده موعود همه چیز را به نفع من بگردانی.

۴. می‌دانم خدا بنابه دلایلی من را در هر نقطه از زندگی‌ام قرار داده است. او گام‌هایم را هدایت می‌کند. من همان جایی هستم که باید باشم و حتی اگر شرایط خوشایندی نباشد، خداوند قدرت دوام آوردن را به من عطا می‌کند. می‌دانم روزهای خوب در راه هستند. خداوند من را در آغوش خود گرفته است و به بهترین شکل از من حمایت و من را هدایت می‌کند. امروز می‌خواهم شرایطم را به‌خوبی مدیریت کنم تا بدین شکل الگوی دیگران باشم.

بخش ششم: وجودت را پرورش بده

فصل ۲۵: اوج بگیر

برنامه خداوند برای زندگی ما این است که مرتب وارد مراحل جدید بشویم؛ اما میزان بالارفتن در زندگی و تجربه نعمت و برکت‌های خداوند به این بستگی دارد که

راهنمایی‌های او را چگونه دنبال می‌کنیم.

در طول زندگی خداوند ما را پرورش می‌دهد و هر وقت نیازمند رشد باشیم ما را هدایت می‌کند. او معمولاً از طریق خود آگاهی ما یا صدایی آرام و ملایم با ما صحبت می‌کند. او از مسائلی که سد راه ما می‌شوند باخبر است. ضعف‌ها، خطاها و رازهای سربه‌مهرمان را می‌داند. وقتی توجه ما را به این مسائل جلب می‌کند، اگر طالب برکت و موفقیت مادام باشیم باید با حقیقت خود مواجه شویم و دستورات اصلاحی پروردگار را بپذیریم.

بسیاری از مردم از اهمیت رویارویی با این مسائل غافلند، دائم در این سرمستی سرگردانند - در ازدواج، مسائل مالی یا کاری - و معمولاً گردوغبار را زیر فرش پنهان می‌کنند، گویی هیچ اهمیتی ندارد و امیدوارند کسی توجه نکند. در همان حال، آن صدای آرام و ملایم را نادیده می‌گیرند.

گاهی وقت‌ها فکر می‌کنیم پذیرفتن این مسئله به شدت دشوار است. «می‌دانم باید او را ببخشم؛ اما او من را به شدت آزرده است.» یا «می‌دانم باید تناسب اندام خود را حفظ کنم؛ اما واقعاً فرصت ندارم.» و «می‌دانم دیگر نباید این قدر کار کنم؛ اما پول بیشتری لازم دارم.» هر چه خداوند می‌گوید به نفع ماست. دانستن این نکته بسیار بااهمیت است. خداوند هیچ‌گاه ما را از رحمت خود دور نمی‌کند. همچنین هرگز از روی عمد زندگی را به ما سخت نمی‌گیرد. درست برعکس، پروردگار در انتظار پذیرش توست تا رحمت و برکت بیشتری را در زندگی‌ات نمایان کند.

آیا مسائلی وجود دارد که خداوند از تو بخواهد با آن‌ها مواجه شوی اما تو پشت گوش بیندازی؟ شاید هدایت‌های او را به تعویق انداخته یا نادیده گرفته‌ای. شاید از تو خواسته بود شرایط مالی‌ات را سروسامان بدهی یا کمتر قضاوت کنی، کشمکش‌ها را از خانه دور کنی یا با کسی در محیط کار آشتی کنی. به آنچه خداوند به تو می‌گوید توجه داشته باش. شاید خداوند در مورد دوستان نزدیکت از تو درخواست‌هایی دارد. همان افرادی که تمایل داری بیشتر وقت خود را با آن‌ها سپری کنی. شاید می‌دانی برخی از دوستانت تأثیر خوبی ندارند و تو را از جایگاه حقیقی‌ات پایین‌تر می‌آورند؛ اما تو دائم بهانه می‌آوری که «نمی‌خواهم احساس آن‌ها را جریحه‌دار کنم، افزون‌بر آن، اگر با آن‌ها رفت‌وآمد نکنم شاید هیچ دوست دیگری نداشته باشم.» اما نکته اینجاست، اگر کاری را انجام بدهی که می‌دانی درست است،

خداوند دوستان جدیدی به تو می دهد. نه فقط جدید، بلکه دوستان بهتری برایت فراهم می کند - کسانی که تو را بالا ببرند نه اینکه زمین بزنند. ولی شاید در حین انجام این اقدامات، دوره‌ای را تنها سپری کنی؛ اما من ترجیح می دهم مدت زمانی تنها باشم و بدانم که اوج می گیرم و سرنوشتم را کامل می کنم. این گونه بهتر است تا اجازه بدهم دیگران وقتم را بگیرند و من را از سرنوشت مدنظر خداوند دور کنند. هر زمان که اطاعت می کنی برکت به سوی تو روان می شود. چرا؟ زیرا بذری را کاشتی تا رشد کند و به تعالی برسی. شاید یک شبه اتفاق نیفتد؛ اما در مرحله‌ای به شیوه‌ای متوجه می شوی که برکت خداوند در ابعادی بزرگ‌تر در زندگی‌ات رواج یافته است.

* هر زمان که اطاعت می کنی برکت به سوی تو روان می شود.*

پرسش من از تو این است، چقدر می خواهی اوج بگیری؟ دلت می خواهد به رشد کردن ادامه بدهی؟ برکت و رحمت بیشتری از خداوند ببینی؟ اگر پاسخ مثبت است هرچه اوج بگیریم، باید منظم‌تر بشویم. باید سریع‌تر اطاعت کنیم. اگر با کسانی رفت و آمد داریم که در معرض سوءظن قرار دارند، به همسرشان خیانت می کنند و صداقت ندارند، پس مشکلات را نشانه گرفته‌ایم، «خب جوئل، آن‌ها آدم‌های خوبی هستند و رفتارشان بر من بی‌تأثیر است. به نظر نمی‌رسد ذره‌ای آسیب ببینم.» نه، خبر نداری ارتباط با آن‌ها تا چه اندازه تو را عقب‌نگه می‌دارد. نمی‌دانی خدا قصد دارد چه چیزهایی را جاری کند؛ اما تا وقتی که از آن تأثیرات منفی رها نشوی نمی‌تواند این کار را انجام بدهد و نمی‌دهد. اگر طبق گفته‌های خدا عمل کنی موهبت‌های او را به شیوه دیگری خواهی دید و کل زندگی‌ات وارد مرحله بالاتری خواهد شد.

این را بدان، هر قدر در رویارویی با مسائل شخصیتی خودمان تأخیر داشته باشیم، مواجه شدن با آن مسئله دشوارتر خواهد شد. اگر یاد بگیری از درخواست‌های خدا سریع‌تر تبعیت کنی روحیه بهتری خواهی داشت. همان لحظه‌ای که احساس ناراحتی به تو دست داد، همان وقتی که هشدار درونی‌ات به کار افتاد و گفت این کار درست نیست، اقدام صحیح را انجام بده و از آن عمل و طرز فکر دوری کن. شاید این صدای خداوند باشد - که تلاش می‌کند خیر و برکت را در مسیر زندگی تو قرار بدهد. خداوند به ما قدرت اختیار بخشیده است. ما را به انجام آنچه صحیح است مجبور نمی‌کند. ما را به اتخاذ تصمیم‌های درست وادار نمی‌کند. اینکه به صدای آرام و ملایم او گوش بدهیم به اراده شخص خودمان بستگی دارد. نباید

آن قدر سرگرم کارهای خودمان شویم یا آن چنان خودرأی باشیم که هدایت پروردگارمان را از دست بدهیم. یاد بگیر بر اساس راهنمایی‌های او عمل کنی. معمولاً راهنمایی‌های خداوند بر عملی‌ترین جنبه‌های زندگی ما تأثیر می‌گذارد. این اواخر خانم جوانی به من گفت به شدت احساس می‌کرد نیاز دارد به پزشک مراجعه کند و آزمایش کلی بدهد. او کاملاً سالم به نظر می‌رسید، فعال و پرانرژی بود و مرتب ورزش می‌کرد. با وجود این احساسش مبنی بر انجام آزمایش تغییر نکرده بود. «برو و پزشک را ملاقات کن، آزمایش بده.» آن صدای آرام و ملایم با او صحبت می‌کرد. مدت چند هفته بی‌اعتنا بود و توجهی نکرد. «خب من مشکلی ندارم این پیغام برای من نیست.» اما نتوانست آن را رها کند و سرانجام تصمیم گرفت قرار ملاقاتی با پزشک ترتیب بدهد. پس از انجام معاینه‌ها و آزمایش‌های معمول متوجه غده‌ای کوچک و بدخیم شدند. خوشبختانه پزشک توانست آن را کامل از بدن او دریاورد، زیرا پخش نشده بود. خانم جوان نیاز به درمان‌های گسترده‌تر نداشت؛ اما پس از جراحی پزشک به او گفت: «جای خوشحالی است که به موقع مراجعه کردید، زیرا ممکن بود چند سال بعد مشکلات متعددی برایت درست کند و حتی تهدیدی برای زندگی تان به حساب بیاید.» خانم جوان بسیار سپاسگزار بود. او بعدها به من گفت: «جوئل، می‌دانم کار خدا بود. اگر اشاره‌های خداوند نبود هرگز برای معاینه مراجعه نمی‌کردم.» ما باید به آن صدای آرام و ملایم گوش بسپاریم، خداوند می‌داند چه چیزی برای ما بهتر است.

افرادی را سراغ دارم که با چشمان اشکبار به من گفتند: «جوئل، می‌دانم باید کشمکش را از خانه‌ام دور کنم. می‌دانم باید اوقات بیشتری را با خانواده بگذرانم. می‌دانم نباید در برخورد با دیگران سخت بگیرم.» جالب نیست؟ ما می‌دانیم باید چه رفتاری در پیش بگیریم؛ اما باز به آن بی‌اعتنایی می‌کنیم. نگذار چنین رفتاری از تو سر بزند و همین حالا به ندای درونت گوش بده، در آینده پشیمان نخواهی شد.

من و ویکتوریا سال ۱۹۸۷ با یکدیگر ازدواج کردیم و چند سال اول، مثل بقیه زوج‌های جوان تلاش می‌کردیم زندگی زیر یک سقف را یاد بگیریم. مشکل اینجا بود که او یاد نمی‌گرفت رفتار دلخواه من کدام است. ما مشکلات اساسی نداشتیم، فقط رنجش‌های کوچکی بین ما وجود داشت. من بر سر مسائل بی‌اهمیت بحث می‌کردم. همیشه می‌خواستم راه خودم را پیش بگیرم. دوست نداشتم به توافق برسیم. هرگز فراموش نمی‌کنم که خداوند با من سخن گفت نه با صدای بلند، بلکه در اعماق وجودم و گفت: «جوئل، اگر تغییر نکنی، و

نقش خود را برای حفظ آرامش خانواده ایفا نکنی، دختر زیبایی را دل سرد خواهی کرد که با او ازدواج کرده‌ای و در آینده با مشکلات بسیاری مواجه می‌شوی.» این همان هشدار بود که به آن احتیاج داشتم.

خدا را شکر آن قدر با ذکاوت بودم که تلنگر خدا را دریابم. دیگر سر مسائل جزئی بحث نکردیم و تمایل داشتیم با صلح و آشتی پیش برویم. امروز در شادترین روزهای خود به سر می‌بریم و رابطه‌ای عالی داریم.

شاید خداوند از تو می‌خواهد کلامت را آراسته کنی و تو را از جملات عیب‌جویانه، تمسخرآمیز و آزاردهنده آگاه می‌کند. عادت‌های نادرست را تکرار می‌کنی و از درون می‌دانی رابطه‌ات را تباه می‌کند. کله‌شقی نباش. صبر نکن تا رشته کار از دست برود. برای مثال خداوند با چوب بیسبال به سر کسی ضربه نمی‌زند تا بگوید: «هی، در حال خراب کردن زندگی‌ات هستی. اگر این‌طور پیش بروی تنها می‌شوی و آسیب می‌بینی.»

نه، او با همان ندای آرام و ملایم زمزمه می‌کند. باید حساس باشیم و به هدایت او توجه کنیم؛ سپس هر آنچه گفته است انجام بدهیم تا زندگی‌مان بهبود پیدا کند.

اغلب بهانه می‌آوریم، «خب می‌دانم که باید با همسر رفتار بهتری داشته باشم. می‌دانم ممکن است قدرشناس باشم؛ اما او هم همین‌طور است. می‌دانم عقده‌ای شده‌ام. می‌دانم برقراری ارتباط با من دشوار است؛ اما من هم در زندگی سختی‌های بسیاری کشیده‌ام و عادلانه نیست.» آن بهانه‌ها باعث می‌شود در همان جایگاهی که هستیم متوقف شویم.

راه اوج گرفتن این است که پذیرا باشیم و با مسائلی که خداوند آشکار می‌کند مواجه شویم. شاید مسئله‌ای به سادگی نحوه حرف زدن با همسرت، لحن صدایت، زبان بدنت یا اشاره‌های صورتت باشد. اگر کلماتی که به کار می‌بری بیش از حد تند، کوتاه یا امری باشد، ممکن است کسی را بیازاری - مخصوصاً کسانی را که دوستت دارند.

از طرف دیگر اگر به آن صدای درونی سرزنش‌بار که می‌گوید: «این کار درست نیست، می‌توانی بهتر عمل کنی و می‌توانی مهربان‌تر باشی.» اگر گوش کنی و تغییرات ساده‌ای را اعمال کنی، خواهی دید رابطه‌ات وارد مرحله جدیدی می‌شود.

کسانی را می‌شناسم که به شدت حسودند. وقتی کسی را سرشار از برکت و شکوفایی ببینند

به جای خوشحالی و شادمانی دنبال اشتباهات او می گردند.

جالب است، آدم حسود هم می توانست از همان موفقیت و رضایت بهره مند شود؛ اما مشتاق پرداختن بهای لازم نبود. نمی خواست از شهود خود پیروی کند، نمی خواست خود را مقید کند یا فداکاری های افراد موفق را ضروری نمی دید. همه ما می توانیم اوج بگیریم. برای آنچه خداوند در زندگی ما انجام می دهد محدودیتی وجود ندارد، به شرط اینکه یاد بگیریم به سرعت تبعیت کنیم و با مسائلی که پروردگار آشکار می کند روبه رو شویم، حتی اگر مواردی جزئی باشد.

چند وقت پیش در حال تماشای کشیشی در یک برنامه تلویزیونی بودم. او مرد خوبی بود و زیبا موعظه می کرد؛ اما در حین تماشا به نحوه تولید برنامه انتقاد می کردم. من سابقه برنامه های تلویزیونی داشتم، پس به طور طبیعی فکر کردم چرا دوربین را آنجا گذاشته اند؟ آن پس زمینه خوب به نظر نمی رسد، نباید آن لباس را می پوشید، آن لامپ آنجا مناسب نیست. در عرض چند دقیقه چندین مورد پیدا کردم که خودم آنها را متفاوت انجام می دادم. در آن لحظه آن صدای آرام و ملایم را شنیدم که گفت: «جوئل، ایراد گیر نباش، خوبی ها را ببین و به کارهایی نگاه کن که درست انجام می دهند. تمام افرادی را در نظر بگیر که این برنامه آنها را هدایت می کند.» من آن صدای متقاعد کننده را شنیدم و می توانستم راحت آن را کنار بگذارم و نادیده بگیرم طوری که هیچ کس متوجه نشود؛ اما یاد گرفته بودم به سرعت بگویم: «خدای عزیزم من را ببخش، کمک کن هرگز ایراد گیر نباشم. یاری ام کن بهتر رفتار کنم و مدد من همیشه خوبی ها را ببینم.» این فرصتی برای من است تا اوج بگیرم. خدا مسئله ای را به من نشان داد، گرچه جزئی؛ اما می توانست من را از خویشتن متعالی ام دور کند. من بی عیب و نقص نیستم؛ اما یاد گرفته ام با چنین مواردی روبه رو شوم. آموخته ام پذیرا باشم و راه هایی را که باعث پیشرفتم می شود جست و جو کنم. می دانم خداوند همیشه برکت های بیشتری ذخیره کرده است. پس نمی خواهم ضعف نشان بدهم یا به حد وسط راضی شوم. می توانی کارهای زیادی در زندگی انجام بدهی و از آنها گریزان باشی. می توانی با جماعتی نادرست پیش بروی؛ اما باز هم به سمت بهشت بازگردی. می توانی به مردم بی احترامی یا معاملات تجاری نامنظم کنی؛ اما در آرامش نسبی زندگی می کردی، در صورتی که حرف من اوج گرفتن است، در مورد بهترین شخصیتی صحبت می کنم که می توانی داشته باشی. برای مثال شاید خداوند توجه تو را به مسائل مالی جلب می کند. شاید

بیش از حد نیاز خرج می‌کنی یا هزینه‌هایت بیشتر از درآمدت می‌شود. معمولاً وسایلی می‌خریم که حس خوبی به آن‌ها نداریم. خانه، خودرو یا قایقی تهیه می‌کنیم که از پس هزینه آن بر نمی‌آییم یا واقعاً به آن احتیاجی نداریم. حتی تا لحظه امضای قرارداد هشدار درونی ما ادامه دارد؛ اما به آن بی‌اعتنایی می‌کنیم و تحت فشار مالی قرار می‌گیریم. بهتر است در آن لحظه سرپیچی نکنیم تا درگیر بسیاری از این مشکلات نشویم. این یکی از مهم‌ترین اصولی است که می‌توانیم بیاموزیم. آرامش را دنبال کن، به شهود خود گوش بسپار، به مواردی توجه کن که خداوند برایت آشکار می‌کند و آن را به تعویق نینداز. هر قدر دیرتر با آن مواجه شوی این کار دشوارتر خواهد بود. بسیاری افراد در عجب هستند که چرا خوشحال نیستند، چرا برکت و توجه خداوند شامل حالشان نمی‌شود و چرا شب‌ها خوب نمی‌خوابند. معمولاً دلیل این مشکلات این است که ذهن آن‌ها آزاد نیست. ما نمی‌توانیم دانسته‌ها را در ذهن نیمه‌هوشیار دفن کنیم و توقع اوج گرفتن و برکت داشته باشیم. وقتی داوود پادشاه به همبستری با بتشبع متهم شد، تلاش کرد آن خطا را پپوشاند؛ اما اوضاع را بدتر کرد. همسر بتشبع را به خط مقدم جنگ فرستاد و بعد به فرمانده خود دستور عقب‌نشینی داد که به مرگ مسلم آن مرد منجر شد. مدت یک سال تمام داوود تظاهر کرد همه چیز مرتب است و خود را سرگرم زندگی و تجارت کرد. با خود می‌اندیشید اگر با این مسئله مواجه نشوم و به آن بی‌اعتنا باشم من را آزرده نخواهد کرد و تأثیری بر من نخواهد داشت. آن سال یکی از بدترین سال‌های عمر داوود بیچاره شده بود. در متون مقدس آمده است، «او ضعیف هم بود.» از لحاظ جسمی بیمار و تمام مشکلات بر سرش آوار شد. این اتفاق هنگامی رخ می‌دهد که از مواجه شدن با مسائل سر باز می‌زنیم و از دایره حمایت و لطف پروردگار بیرون می‌رویم. هنگامی که با حس گناه زندگی می‌کنیم و در مورد خودمان احساس خوبی نداریم، آن را گردن دیگران می‌اندازیم. بارها درست همانند داوود ضعیف هستیم، شکست خورده‌ایم و حد وسط زندگی می‌کنیم. علت همان آلودگی درونی است.

اما دوست من هیچ کدام مجبور نیستیم این‌گونه به زندگی ادامه بدهیم. خدای ما خدای مهربان و بخشاینده است، از این رو وقتی اشتباهی از تو سر زد، نیاز نیست آن را پنهان کنی. وقتی خطا کار بودی از خداوند فرار نکن و به سوی او دوان شو. پس از یک سال نفی گناه سرانجام داوود به اشتباه خود اقرار کرد. یکی از پیغمبرهای الهی داوود را با کردار نادرستش روبه‌رو کرده بود. او گفت: «خدایا، متأسفم، لطفاً من را ببخش، قلبی پاک در وجودم بنا کن، نشاط حاصل از رستگاری را در من احیا کن.» وقتی داوود خالصانه چنین دعایی را بر

زبان آورد، خداوند او را رهانید. داوود این گونه نشاط، آرامش و کامیابی خویش را باز یافت و اگرچه به طرز فجیعی زمین خورده بود، مسیر خود را ادامه داد تا شاهکار بیافریند.

حالا به این مسئله بیندیش: داوود می توانست مابقی عمر خود را در همان جایگاه متوسط و مغلوب سپری کند. اگر از مواجه شدن با آن مسئله سر باز می زد تغییری رخ نمی داد؛ اما او تصمیم گرفت عوض شود و خداوند او را یاری کرد. آیا در زندگی ات مسائلی وجود دارد که از رویارویی با آنها گریزانی؟ هنگامی که تقاضای بخشش می کنی خداوند تو را نجات می دهد. همین زمان است که تو را در بهترین مسیر قرار می دهد. همین موقع است که شروع جدیدی برایت رقم می زند. به خاطر بسپار، خداوند مربی تک تک ماست. همه ما در جایگاه های متفاوت قرار داریم، پس نباید خود را با دیگران مقایسه کنیم. معمولاً هنگام قیاس، تمایل به بهانه تراشی داریم. برای مثال تمام دوستانت قصد تماشای یک فیلم را دارند؛ اما تو نقد آن فیلم را خوانده ای و حس خوبی به آن نداری. می دانی که خیر و برکتی در تماشای آن نیست. هشدار درونی به نواخته شدن ادامه می دهد و آگاهی ات تو را به شهود دعوت می کند. «تو از این ماجرا بهتری. با دست خودت ذهنت را آلوده نکن.» در همین لحظه فرصتی برای اوج گرفتن وجود دارد. مسلماً تو می توانی تلاش کنی تا ذهنت ساکت شود، «خب آسیبی به من نمی زند. من قوی هستم، افزون بر آن تمام دوستانم خدا را دوست دارند. آنها به کلیسا می روند. آدم های خوبی هستند. فقط می خواهند فیلم تماشا کنند.» نه، شاید دوستانت در این مسیر معنوی در جایگاهی متفاوت نسبت به تو قرار داشته باشند یا شاید ندای پروردگار را نادیده می گیرند؛ اگر از آن سطح پایین دست بکشند شاید برکت بیشتری را تجربه کنند. باید یاد بگیری چه چیزی از صمیم قلب باعث خوشحالی ات می شود. شاید دایره دوستانت محدود شود و چند روزی را تنها سپری کنی یا شاید نتوانی در یک تیم ورزشی که پس از هر مسابقه جشنی به راه می اندازد بازی کنی.

به یاد داشته باش هدایت های خداوندی به نفع توست، بنابراین موهبت های بیشتری به زندگی ات سرازیر می شود. همچنین، هر وقت خدا چیزی از ما می خواهد همیشه توانایی انجام آن را هم عطا می کند. اگر خداوند از تو می خواهد کسی را ببخشی شاید فکر کنی از توان تو خارج است؛ اما اگر طریق ایمان را پیش بگیری رحمت خداوند تو را یاری خواهد کرد. تا وقتی که قدم اول را بر نداری آن موهبت شامل حالت نمی شود. باید نخستین گام را برداری. خداوند می بیند و قدرتی ماورایی به تو می بخشد، کمک می کند تا بر موانع مسیر غلبه کنی. دوست من، خداوند برکت های زیادی برایت ذخیره کرده است. در این مرحله

متوقف نشو، به حد وسط و عادت‌ها و طرز فکرهای نادرست رضایت نده. به آن ندای آرام و ملایم درونی گوش بسپار. با آنچه خدا آشکار می‌کند مواجه شو و یاد بگیر به سرعت تبعیت کنی. به یاد داشته باش، میزان اوج گرفتن تو با نحوه تبعیت از الهامات پروردگار رابطه مستقیم دارد.

در متون مقدس آمده است، «از کسی که موهبت بیشتری دریافت کرده است انتظار بیشتری می‌رود.» ۵۴ خداوند تو را برای اتفاقاتی شکوهمندتر آماده می‌کند. او می‌خواهد تو را فراتر از تصوراتت پیش ببرد. پس هنگامی که از تو می‌خواهد در مورد خودت بهتر فکر کنی و رفتار مناسبی پیش بگیری، شگفت‌زده نشو.

فصل ۲۶: شهودی قوی‌تر پیدا کن

شهود قطب‌نمای روح خوانده می‌شود و مانند راهنمایی درونی و زنگ هشدار عمل می‌کند. وقتی می‌خواهی دست به کاری بزنی که به نفعت نیست یا تو را به دردسر می‌اندازد، شهود باعث احساسی ناخوشایند می‌شود. آن اخطار را نادیده نگیر، آن هشدار به تو کمک می‌کند درست و نادرست را تشخیص بدهی. یکی از بهترین دوستانی که می‌توانی داشته باشی همین شهود است.

اگر بتوانیم شهودی قوی‌تر داشته باشیم، از مشکلات و دردهای بسیاری اجتناب خواهیم کرد. مردم همیشه می‌گویند: «می‌دانم نباید این کار را انجام بدهم؛ اما...» یا «می‌دانم درست نیست این حرف را بزنم اما... نباید این وسیله را بخرم، ولی...».

آن‌ها می‌دانند باید چه کاری بکنند. این هشدار ادامه می‌یابد. آن‌ها این نکوهش را حس می‌کنند؛ اما تصمیم می‌گیرند خلاف شهود خویش پیش بروند. روزی به گذشته نگاه می‌کنند و متوجه می‌شوند خداوند چگونه تلاش کرد بارها و بارها به آن‌ها هشدار بدهد.

نادیده گرفتن شهود اشتباه است، به آن احترام بگذار. همان‌طور که به رئیس یا بزرگ‌ترهای خود احترام می‌گذاری، یاد بگیر با شهود هم همان‌گونه رفتار کنی. خداوند از شهود برای

هدایت و نجات تو بهره می برد. شاید با همسرت گفت و گو می کنی و بحثان بالا گرفته است، احساس می کنی عصبانی شده ای، می خواهی با شدت بیشتری مجادله کنی که ناگهان هشدار درونی به کار می افتد.

ندایی به تو می گوید: «دست بردار. بی خیال شو. کنترل زبانت را به دست بگیر. کمی راه برو. آرامش خود را حفظ کن.» این شهود توست که تلاش می کند تو را از مشکلات دور نگه دارد.

خداوند تلاش می کند به ما اخطار بدهد. بیشتر اوقات به آن ندا بی اعتنایی می کنیم و تصمیم می گیریم کارها را به شیوه خودمان پیش ببریم. سرانجام هم دعوا می شود و همه با خشم و اندوه روز خود را خراب می کنند. اگر به ندای شهودی گوش کرده بودیم، می توانستیم از تمام این اتفاقات دوری کنیم.

یاد بگیر حساس باشی. وقتی شهود دستور توقف می دهد، متوقف شو. از اینکه همیشه خودت حرف آخر را بزنی دست بردار. به احساس درونی ات توجه کن و به شهودت بی اعتنا نباش.

یک بار پدرم در جاده به سمت آزادراه رانندگی می کرد. او بسیار عجله داشت و نمی خواست با تأخیر به آن قرار مهم برسد. با سرعتی بالاتر از حد مجاز حرکت می کرد و به پیچ تندی نزدیک می شد. در همان لحظه هشدار درونی به کار افتاد. صدایی به او گفت: «بهتر است آرام تر برانی. آن جلوتر پلیس ایستاده است.»

پدرم بعدها برایم تعریف کرد که این احساس به شدت واضح بود و آن را عمیق حس می کرد؛ اما آن قدر عجله داشت که آن را نادیده گرفت و هیچ توجهی نکرد. کمی جلوتر پلیس به پدرم فرمان ایست می دهد و هنگامی که به خودرو نزدیک می شود، پدرم با لبخندی بر لب می گوید: «جناب سروان، شاید باور نکنید؛ اما خدا به من هشدار داده بود.»

افسر طوری به پدرم نگاه کرد که انگار از سیاره متفاوتی آمده است. مدارک را گرفت و به خودروی خود بازگشت. چند دقیقه بعد درحالی که سرش را تکان می داد آمد و گفت: «آقای سخنان، گوش کن. می گذارم بروی؛ اما دفعه بعد بهتر است حرف خدا را گوش کنی.»

به شهود خودت بی‌اعتنا نباش. وقتی از درون احساس ناراحتی می‌کنی، دست نگه دار و به ندای خدا گوش بده. او تلاش می‌کند پیامی را به تو منتقل کند. شاید وسط یک گفت‌وگو ناگهان هشدار به کار بیفتد و حس کنی باید لب بدوزی و از این مسئله دور شوی. آن اخطار را نادیده نگیر. شاید آماده شده‌ای وسیله‌ای بخری یا غذایی برای خوردن تهیه کنی یا برنامه‌ای چیده‌ای که ایده آل نیست؛ اما یک مرتبه زنگ خطر درونی نواخته می‌شود. به تو یاد می‌دهد حساس باشی و به شهودت گوش کنی. خداوند تو را از مشکلات نجات می‌دهد. به تو کمک می‌کند تصمیم‌های درست بگیری و می‌تواند تو را از خطرها حفظ کند.

پیتر مردی جوان است و با ما قرارداد بست. تازگی او را دیدم و اصلاً نشناختم. انگار تصادف کرده بود. صورتش کبود و زیر چشمانش سیاه بود. خراش‌هایی روی بازویش داشت. پرسیدم: «پیتر، چه بلایی سرت آمده است؟ در طوفان گیر کرده بودی؟» او گفت: «نه جوئل. چند شب پیش خودروام را دزدیدند.» «چه شد؟» «هو و و و ووم، چند شب پیش وقتی داشتم از محل کار به خانه برمی‌گشتم پشت چراغ قرمزی ایستادم. افرادی به من نزدیک شدند و من را از خودروام بیرون کشیدند. کیف پول همراهم نبود، من را کتک زدند و همان جا رها کردند.»

«وحشتناک است پیتر.»

«آره؛ اما جوئل، جالب این است حسی به من می‌گفت از آن مسیر نروم. دقیقاً در عمق وجودم، واضح‌ترین حسی بود که داشتم - پیتر به قلبش اشاره کرد - صدایی گفت بهتر است راه دیگری را انتخاب کنی. این احساس آن قدر قوی بود که آن را در ذهنم سبک‌سنگین کردم. با خودم گفتم من همیشه از همین مسیر می‌روم و سریع‌تر به مقصد می‌رسم. چرا باید از سمت دیگری بروم؟»

مرد جوان آن قدرها هم مذهبی نبود؛ اما گفت: «می‌دانم خدا تلاش کرد به من هشدار بدهد. مطمئنم خدا قصد داشت از من محافظت کند.» مکث کرد، به صورتم نگاه انداخت و گفت: «جوئل، اگر به آن صدا گوش داده بودم این همه درد را تحمل نمی‌کردم.»

پیش از اینکه خودت را به دردمر بیندازی یا تصمیمی اشتباه بگیری، خداوند همیشه هشدار می‌دهد. این هشدار درونی است. شاید به اندازه پیتر واضح نباشد؛ اما اگر حساس باشی و توجه کنی، خداوند تو را هدایت و یاری خواهد کرد تا از آشفتگی‌های نابجا اجتناب کنی.

بیشتر اوقات در اعماق وجودمان می‌دانیم باید چه کنیم؛ اما معمولاً تصمیم به این کار نمی‌گیریم. این را بدان، اگر به شهود خود بی‌اعتنا باشی دفعه بعد ندای درونی را با صدایی آرام‌تر خواهی شنید. متأسفانه ممکن است کار به جایی برسد که دیگر هیچ صدایی احساس نکنی.

برای مثال، شاید می‌خواهی به کسی بی‌احترامی کنی، ناگهان آن هشدار درونی فعال می‌شود. احساس ناآرامی می‌کنی، انگار حسی به تو می‌گوید دست نگه دار. اگر آن هشدار به موقع را نادیده بگیری، احساس عذاب وجدان خواهی کرد. اگر اوضاع را مرتب نکنی، اگر از آن فرد معذرت نخواهی، دفعه بعد آن صدا به بلندی قبل نخواهد بود و دیگر آن ندا را با شدت قبل نمی‌شنوی. شاید آن قدر بی‌اعتنایی کنی و به مرحله‌ای برسی که شهودت بی‌حس شود. به همین دلیل است که باید هر روز دعا کنیم: «خدایا، کمک کن شهودی قوی‌تر پیدا کنم. من را از صدای خودت آگاه کن.»

مردی جوان مدت چندین سال دور از خانواده‌اش مشغول کار بود. او برایم تعریف کرد که چطور با یک خانم دیگر روابط صمیمانه برقرار کرده است. آن‌ها چندین سال با یکدیگر بودند؛ اما او عذاب وجدان داشت. به من گفت: «جوئل، حس مزخرفی داشتم. می‌دانستم این رابطه درست نیست. واقعاً می‌خواستم تغییر کنم؛ اما به نظر می‌رسید از عهده من خارج است.»

به او گفتم: «تو در شرایط جالبی قرار داری و یک استثنا هستی، زیرا بیشتر کسانی که شهود خود را تا این حد نادیده می‌گیرند دیگر هرگز به آن اعتنا نمی‌کنند، حسی ندارند و اهمیتی نمی‌دهند.»

او پرسید: «واقعاً؟ فکر می‌کنی باید چه کنم؟» به او گفتم: «اول از همه باید خدا را شکر کنی که هنوز شهودی قوی داری و از اینکه هنوز به این مسائل اهمیت می‌دهی سپاسگزار باش.» پس او را به چالش کشیدم تا پیش از آنکه هشدار درونی خاموش شود تغییرات لازم را بدهد.

هرگونه بی‌توجهی به صدای خدا باید برای ما نگران‌کننده باشد - مخصوصاً وقتی خودسرانه راه نادرست را در پیش می‌گیریم و آن قدر ادامه می‌دهیم تا آنکه دیگر آن کار اشتباه وجدان ما را ناراحت نمی‌کند، دیگر آن را خطا تلقی نمی‌کنیم و در مورد آن بی‌حس می‌شویم،

بنابراین باید هر روز به درگاه خدا دست به دعا بلند کنیم، «خدایا، به من کمک کن به پیغام‌هایت هوشیار بمانم. اجازه نده در هیچ مرحله‌ای از زندگی سست، سرد و بی‌اعتنا بشوم. اجازه نده به طرز فکر و رفتارهایم بی‌تفاوت باشم. خدایا کمک کن شهودی قوی‌تر داشته باشم.»

دوست عزیزم، وقتی هدایت‌های پروردگار را دنبال می‌کنی، پاداش خواهی گرفت. برنامه‌های بی‌نظیر خداوند را با آغوش باز پذیرا باش. به شهود خود بی‌اعتنا نباش. اگر با خودت روراست باشی و در برابر تغییر رفتار و طرز فکر جبهه‌نگیری، خداوند یاری‌ات خواهد کرد. بهتر است درد ناشی از تغییر و تحول را تحمل کنی و بیست‌سی سال درجا نزنی. فهمیده‌ام هرچه بیشتر از این ندا پیروی کنیم آسان‌تر می‌شود. پیروی، پیروی می‌آورد. متأسفانه عکس این قضیه هم صحت دارد. هرچه بیشتر نافرمانی کنی بازهم به این کار ادامه خواهی داد. می‌توانی مدام شهود خود را افزایش دهی یا آن را کمتر کنی. هر زمان که پیروی می‌کنی شهودت قوی‌تر می‌شود، اجازه می‌دهی نور بیشتری وارد شود، قلبت کمی نرم‌تر می‌شود و سریع‌تر پاسخ می‌دهی. می‌توانی تا مرحله‌ای پیش بروی که این احساس به‌سرعت توجه تو را جمع کند و باعث شود واکنش لازم را نشان دهی. درواقع این همان شخصیتی است که خداوند انتظار دارد. وقتی آن ندای آرام و ملایم را می‌شنوی، هنگامی که همان ابتدا هشدار را احساس می‌کنی، به‌سرعت دست به کار خواهی شد. این را بدان: وقتی در تمام زندگی از خداوند پیروی می‌کنی باران رحمت خداوند بر سرت باریدن خواهد گرفت. در این صورت نمی‌توانی از برکت‌های خداوند دور بمانی. خداوند انتظار ندارد یک‌شبه تغییر کنی. اگر طی یک هفته زندگی‌ات را از این رو به آن رو نکردی تو را کنار نخواهد گذاشت. نه، تمام خواسته او پیشرفت توست. نمی‌خواهد سال دیگر همین موقع بازهم در همین مرحله باشی.

او با شیوه‌های خاص خودش تو را هدایت خواهد کرد. چنانچه به ندای او حساس باشی و تلاش کنی تا شهود خود را واضح نگه داری، خداوند خشنود خواهد شد و برکت بیشتری را برایت در نظر خواهد گرفت. خداوند با هر یک از ما در سطح خودمان برخورد می‌کند. لازم نیست قدم‌هایم را با دیگران هماهنگ کنم، کافی است صادقانه با قلبم پیش بروم. می‌دانم خدا دائم با کدام بخش از زندگی‌ام سروکار دارد و تلاش می‌کنم برخلاف شهودم کاری انجام ندهم و تو را هم به این چالش دعوت می‌کنم.

یکی از هم کلاسی‌های دوران دانشگاهم عادت‌های بد داشت. او به مردم بی‌احترامی می‌کرد و به شدت گستاخ بود. یک روز با گروهی از دوستان در رستوران نشسته بودیم و پیشخدمت سفارش او را اشتباه آورد. دوستم یقه آن مرد را گرفت و او را جلوی جمع ما شرمندہ کرد؛ یک ساعت بعد از اینکه به خوابگاه برگشتیم به اتاق من آمد تا خودروام را قرض بگیرد. گفتم: «البته، اما دیروقت است. کجا می‌خواهی بروی؟» گفت: «جوئل، احساس مزخرفی دارم. با آن پیشخدمت خیلی بد رفتار کردم. حتی نمی‌توانم بخوابم. می‌خواهم برگردم و عذرخواهی کنم.»

آن مرد جوان در همان ترم به‌مرور رفتار خود را تغییر داد. دیگر سرد و بی‌تفاوت و بی‌ادب نبود. او یکی از مهربان‌ترین و با‌ملاحظه‌ترین کسانی است که می‌شناسم. اگر با خدا پیش بروی برای تغییر کردن کمکت خواهد کرد. هیچ‌کدام از ما بی‌عیب و نقص نیستیم. همه اشتباه می‌کنیم؛ اما می‌توانیم پیروی کردن از شهود را یاد بگیریم. باید آن قدر شجاع باشیم که بگوییم: «متأسفم، با تو بد رفتاری کردم و دفعه بعد بهتر عمل می‌کنم.» اگر حساس باشی و شهودی واضح به دست بیاوری، برای برکت‌های خداوند حد و مرز قائل نمی‌شوی و برعکس، وقتی عذاب وجدان داشته باشی در مورد خودت حس خوبی نداری، خوشحال نیستی و نمی‌توانی با شهادت دعا کنی، احساس محکوم بودن خواهی کرد، توقع خیر و برکت نداری و معمولاً هم آن را دریافت نمی‌کنی.

در آن لحظه بهترین کار ممکن این است که برگردی و همه چیز را روبه‌راه کنی. مثل آن مرد جوان غرورت را کنار بگذار و به سرعت پیروی کن، از کسانی که آن‌ها را آزرده‌ای معذرت بخواه و با عذاب وجدان زندگی نکن. شاید هم لازم است بگویی: «خدایا، متأسفم. لطفاً من را برای این رفتار عیب‌جویانه با آن فرد ببخش!»

وقتی این‌گونه عمل کنی، شهودت آرام می‌گیرد. آن فشار سنگین از شانه‌هایت برداشته می‌شود؛ می‌توانی راحت بخوابی و افزون‌براین، خدا کمک می‌کند دفعه بعد رفتار بهتری داشته باشی.

سال‌ها پیش من و چند تن از همکارانم در استودیو تلویزیونی بودیم که پدرم به ما سر زد. ما مشغول خنده و شادی بودیم و اتفاقی جالب افتاده بود و اوقات خوبی را می‌گذرانیدیم؛ اما پدرم بنابه دلایلی گمان کرد ما یکی از کارکنان کلیسا را مسخره کرده‌ایم در حالی که خنده ما ربطی به آن فرد نداشت. پدرم همیشه مهربان و دلسوز بود؛ ولی در این لحظه از کوره در

رفت و به ما پرید. او گفت نباید دیگران را دست بیندازیم و همین‌طور ادامه داد. گفتم: «پدر، خنده ما ربطی به او نداشت. واقعاً به او بی‌ارتباط بود.» اما پدرم قبول نمی‌کرد.

آنجا را ترک کرد و البته من و دوستانم در مورد این سوء تفاهم حس بدی پیدا کردیم. آن شب وقتی به خانه برگشتم پس از چند ساعت پدرم وارد اتاقم شد. «جوئل، باید با هم صحبت کنیم. تقصیر من بود. می‌دانم اشتباه کردم. خطا از من بود. از تو می‌خواهم لطفاً من را ببخشی. عذر می‌خواهم.» پیش از اینکه به خانه برسم، پدرم با تک‌تک دوستانم تماس گرفته و از آن‌ها عذرخواهی کرده بود. نزدیک نیمه‌شب بود، اما نمی‌توانست با قلبی سنگین به خواب رود.

بر من و همین‌طور دوستانم تأثیری عمیق گذاشت. پدرم رئیس بود؛ اما آن‌قدر مغرور نبود که اشتباه خود را نپذیرد و عذرخواهی نکند. می‌بینی، پدرم شهودی قوی داشت. بی‌شک خدا به او برکت داده بود. قطعاً خدا از پدرم بهره برد تا راه‌های عالی خود را به سرانجام برساند.

اگر حساس باشیم، همواره قلب خود را پاک نگه داریم و به سرعت پیروی کنیم، ببخشیم، عذر بخواهیم و رفتار خود را تغییر بدهیم، خدا را خوشنود خواهیم کرد.

با شهودی قوی زندگی کن. نقشه‌های برتر خدا را بپذیر. در متی ۶:۲۲ نوشته شده است: «چشم، چراغ بدن است.» چراغ الهی همان شهود است. مسیح گفته است: «اگر چراغ تمیز باشد، تمام بدن پر از نور خواهد شد.» به عبارت دیگر، «اگر شهودت واضح باشد زندگی خوب پیش می‌رود، خوشحال خواهی بود، دید مثبت خواهی داشت و از خیر و برکت خدا لذت خواهی برد.»

اگر شهودت واضح باشد، زندگی خوب پیش می‌رود.

سپس در آیه بعد بیشتر انسان‌های امروزی را خطاب قرار می‌دهد و در نسخه تدوین شده کتاب مقدس آمده است: «اگر شهود ما پر از سیاهی باشد، پس چقدر حجم آن زیاد خواهد بود.» بسیاری از مردم بارهای سنگینی را تحمل می‌کنند. نق می‌زنند، حسی آن‌ها را آزرده می‌کند و خوشحال نیستند. مشکل اینجاست که شهود واضح ندارند، مدت مدیدی است هشدارها را نادیده گرفته‌اند و در بعضی موارد خاص، کاملاً سرد و بی‌اعتنا شده‌اند.

تا وقتی تغییرات لازم را انجام ندهی این بی‌تفاوتی از بین نمی‌رود. اگر در حال انجام دادن

کارهایی هستی و می دانی درست نیست، فکری به حال خود بکن یا اگر لازم است کاری را انجام بدهی اما پشت گوش می اندازی، شروع کن. همان طور که گفتم، شاید موضوع چندان بزرگی نباشد. شاید اصلاً گناه کبیره نباشد؛ اما خدا می خواهد رفتار بهتری داشته باشی، زمان بیشتری را با فرزندان بگذرانی، رژیم غذایی سالم تر بگیری. هر چه هست، با خودت عهد ببند که بیشتر به خودت توجه کنی. قول بده به سرعت به آن حرف گوش کنی. همان لحظه است که آن سنگینی تو را ترک می کند - پولس در اعمال رسولان ۲۳ گفته است: «همیشه در پیشگاه پروردگار با شهودی واضح زندگی کرده ام.» ما هم باید همین هدف را داشته باشیم. وقتی شهودی واضح داشته باشیم، حس محکومیت از بین می رود و می توانیم خوشحال باشیم. شاید دیگران تلاش کنند درباره ما قضاوت و محکوم مان کنند؛ اما آن حس منفی را بیرون می اندازیم.

گاهی دیگران می گویند: «جوئل، چرا چنین می کنی؟»

می دانم بی عیب و نقص نیستم؛ اما این را هم می دانم: شهود من واضح است. می دانم تلاش می کنم تا خدا را خشنود کنم. به همین دلیل است که شبها راحت می خوابم. من سر آرام روی بالین می گذارم و لبخند به لب دارم. دوست من شهودت را واضح نگه دار تا ببینی زندگی بهتر و بهتر می شود.

فصل ۲۷: مواجه شدن با مشکلات ریشه‌ای

داستان مردی را شنیده بودم که تعدادی اسب داشت. روزی یکی از اسبها به حصار چوبی لگد می زند و آن را خراب می کند. صاحبش او را به طویله می برد، زخم را تمیز و پای حیوان را پانسمان می کند؛ اما چند هفته بعد متوجه می شود که آن زخم همچنان اسب را به زحمت می اندازد. پس با دامپزشک تماس می گیرد تا وضعیت اسب را بررسی کند. دامپزشک پس از معاینه آنتی بیوتیک تجویز می کند. اسب سریع به داروها واکنش مثبت نشان می دهد و رو به بهبودی می رود؛ اما پس از گذشت یک یا دو ماه مرد متوجه می شود جراحات اسب همچنان درمان نشده است؛ حتی به نظر می رسد بدتر از قبل شده است،

از این رو دوباره به آنتی بیوتیک‌ها رو می آورد. این بار هم حیوان چند هفته به داروها واکنش مثبت نشان می دهد و خوب می شود؛ اما دوباره همان روند قبل تکرار می شود، زخم درمان نمی شد و در نهایت اسب را به کلینیک دام پزشکی می برند - مرد می دانست باید دلیل این مسئله را دریابد. اسب را بیهوش و پای مجروحش را معاینه می کنند. آن‌ها در عمق زیاد جراحی، خرده چوبی بزرگ می یابند و دامپزشک متوجه می شود هر بار پس از اتمام داروها، عفونت ناشی از جسم خارجی برمی گردد. آن‌ها به جای اینکه علت اصلی درد اسب را بیابند علائم ظاهری را مداوا می کردند.

بارها پیش آمده است که ما هم چنین شیوه‌ای را در پیش گرفته ایم و مشکلات را سطحی برطرف کردیم. «اجازه بده رفتارم را اصلاح می کنم. بگذار واکنش‌هایم را درست کنم. می خواهم دوستانه تر رفتار کنم و محبوب تر و مهربان تر باشم. نمی خواهم ولخرجی کنم. نمی خواهم زیر بار قرض بروم. دیگر از کسی سوءاستفاده نمی کنم. ناراحت و عصبانی نمی شوم.» اینکه بخواهیم بهبود پیدا کنیم خوب است؛ اما گاهی وقت‌ها با ریشه مسائل روبه‌رو نمی شویم. مهم نیست چقدر اصرار داشته باشیم، این مسئله بازهم برمی گردد و به نظر می رسد از شر آن خلاص نمی شویم.

معمولاً بهانه‌تراشی در مورد رفتارهای مان بسیار ساده تر است تا اینکه تقصیر را گردن بگیریم و برای اصلاح رفتار خود تلاش کنیم؛ اما اگر می خواهیم خیر و برکت خداوند را تجربه کنیم، باید یاد بگیریم مسئولیت افکار، گفتار، طرز فکر و کردارمان فقط به عهده خودمان است. افراد زیادی هستند که هیچ وقت درون خود را نمی‌نگرند و با خودشان روراست نیستند. در عوض فقط با نتایج و مشکلات سطحی مواجه می شوند. شاید افرادی منفی‌نگر باشند یا نتوانند در رابطه خود دوام بیاورند، شاید عزت نفس پایین دارند، با مشکلات مالی متعددی روبه‌رو هستند یا مشکلات دیرینه دیگری دارند. آن‌ها تلاش می کنند رفتار خود را بهتر کنند و این ستودنی است؛ اما بیشتر وقت‌ها تلاش‌های آن‌ها نتایجی موقت به همراه دارد، زیرا از روبه‌رو شدن با ریشه‌های پوسیده سر باز می‌زنند و دائم ثمراتی بد به بار می‌آورند. کتاب مقدس به ما می‌آموزد که نباید به ریشه پوسیده اجازه بدهیم جریان پیدا و تمام زندگی را آلوده کند. شبیه چیدن علف‌های هرز حیاط جلویی است. می‌توانی آن را از ریشه دریاوری؛ اما اگر آن‌ها را سطحی کوتاه کنی، با ریشه‌ها مواجه نشدی و چند روز بعد بازهم به حیاط نگاه می‌اندازی و دوباره باید با همان علف‌ها سروکله بزنی. برای تغییرات مثبت و یابدار باید عمیق‌تر بشوی و فقط کارهایی را که انجام می‌دهی، در نظر نگیری، بلکه

از خودت بررسی: «ریشه این مشکل کجاست؟ چرا این گونه برخورد می‌کنم؟ چرا نمی‌توانم کنترل این مشکل را به دست بگیرم؟ چرا همیشه این طور تدافعی برخورد می‌کنم؟ چرا دائم احساس می‌کنم باید خودم را برای همه اثبات کنم؟» فقط هنگامی که با ریشه مسائل روبه‌رو می‌شوی و منبع اصلی مشکلات خود را درمان می‌کنی می‌توانی واقع‌بینانه چشم‌انتظار تغییرات مثبت باشی. ما باید به‌دقت مواردی را بررسی کنیم که دائم تنش‌زا هستند. آیا واقعاً همسرمان مقصر است؟ آیا واقعاً اشکال از شرایط، روش‌های تربیتی و محیط اطراف است یا ایراد از یک جراحی دهن شده درونی است که ما را به این حالت درآورده است؟

این نکته به‌خصوص در مورد روابط صدق می‌کند. بسیاری سابقه طرد شدن دارند - آن‌ها در گذشته زخم برداشته‌اند، بد رفتاری دیده‌اند و به‌جای اینکه آن مسئله را رها کنند، به آن چسبیده‌اند. آن تلخی تمام جنبه‌های زندگی‌شان را آلوده می‌کند. افرادی را می‌شناسم که ناامنی در آن‌ها ریشه دوانده و باعث جبهه گرفتن شده است. آن‌ها همیشه تلاش می‌کنند خودشان را به دیگران ثابت کنند. مادامی که آن ریشه گنبدیده در وجود آن‌ها باشد، همان ثمره قبلی را به بار می‌آورد. معمولاً به نظر می‌رسد وقتی با کسی به تفاهم نمی‌رسیم حتماً ایراد از طرف مقابل است، اطمینان داریم همسرمان مقصر است و شک نداریم رئیس یا همکارمان مشکل دارد؛ اما صبر کن. امکان دارد خودت مقصر باشی؟ آیا ممکن است غرور در وجودت ریشه دوانده باشد تا نتوانی کسی را ببخشی یا چشم تو را در قبال عقاید دیگران کور کند؟ می‌توانیم تلاش کنیم این مشکلات را سطحی برطرف کنیم؛ اما مثل عوض کردن پانسمان جراحی همان اسب می‌شود. مشکل مجدد بازمی‌گردد تا سرانجام ریشه اصلی را بیابیم.

شاونا و اندی زندگی زناشویی پرتلاطمی داشتند، مخصوصاً وقتی می‌خواستند با یکدیگر گفت‌وگو کنند. وقتی شروع به صحبت می‌کردند، در صورت موافق نبودن، شاونا به شدت پرخاشگر و عصبی می‌شد، آرامش خود را از دست می‌داد و کار به بحث و جدل می‌کشید. اندی می‌گفت: «چرا اجازه نمی‌دهی نظر خودم را داشته باشم؟ چرا هر وقت با تو مخالفت می‌کنم ناراحت می‌شوی؟ آیا نشنیده‌ای اگر زن و شوهر در مورد تمام امور مشترک با یکدیگر موافق باشند، یکی از آن‌ها غیر ضروری است؟» شاونا جوابی قانع‌کننده نداشت؛ اما هر بار که اندی با او مخالفت می‌کرد لج می‌کرد و جبهه می‌گرفت. سال‌های سال این ماجرا ادامه داشت و این مشکل به زندگی زناشویی آن‌ها لطمه وارد می‌کرد. روزی شاونا تصمیم گرفت با خودش روراست باشد. درون خود را عمیقاً بررسی کرد و متوجه شد دلیل این

حجم از پرخاشگری نبود احساس امنیت درونی است. او در زندگی دردها و رنج‌های بسیار کشیده و در رابطه قبلی خود به‌طور نابوده‌کننده‌ای احساس طرد شدن را تجربه کرده بود. حال هربار که اندی با او مخالف بود احساس می‌کرد طرد شده است و به‌جای اینکه بپذیرد فقط سر همان مورد تفاهم ندارند، همه چیز را به خودش می‌گرفت.

او تلاش می‌کرد اندی را کنترل کند و در اختیار خود بگیرد تا اجازه ندهد تنش‌ها به رابطه آن‌ها صدمه بزنند. شاونای متوجه شد منبع اصلی مشکلات آن‌ها گفت‌وگو کردن نیست، ایراد از احساس نداشتن امنیت شخصی اوست. این مشکل یک‌شبه حل نمی‌شد؛ اما شاونای با این احساسات کلنجار رفت و از خداوند خواست به او کمک کند. کم‌کم اوضاع عوض شد. به‌مرور زمان رابطه شاونای و اندی بهبود یافت؛ اما نکته اصلی اینجا بود که شاونای ریشه را یافت. به‌محض اینکه ریشه پوسیده را برطرف کرد، ثمره‌ای سالم نصیب او شد.

باید متوجه شویم که بیشتر وقت‌ها مشکلات ما ریشه‌ای عمیق‌تر دارند. شاید از دانستن اینکه چه موضوعات متعددی بر ما تأثیر منفی می‌گذارند شگفت‌زده بشویم، شاید تلاش کنی مشکلات را سطحی برطرف کنی - اغلب سال‌های سال زخم‌های ظاهری را پنهان کرده‌ایم، درست مثل اینکه بی‌نهایت روی تردمیل دویده باشیم. بنی‌اسرائیل نیز چنین کاری را کردند. آن‌ها مدت چهار سال بین صحرای مصر و ارض موعود کنعان سرگردان بودند - مسافتی که باید یازده روز طول می‌کشید. ریشه مشکلات آن‌ها ذهنیت قربانی‌پروری بود. درست است، در آخرین روزهای حضور در مصر به‌شدت با آن‌ها بدرفتاری شد، آن‌ها در زمان بردگی و اسارت تجربه‌های دردناک و ناعادلانه‌ای را از سر گذرانده بودند و حتی وقتی خداوند معجزه‌آسا آن‌ها را از قیدوبند رها کرد هم هنوز دردی نهانی وجود آن‌ها را می‌آزرد. در صحرا موسی را مقصر کمبود آب و غذا دانستند، از گذشته ایراد گرفتند، در مورد غذا شکایت کردند و از دشمن نالیدند؛ اما حتی به ذهنشان خطور نکرد که خودشان هم بخشی از مشکل هستند. به دلیل بی‌ایمانی سال‌های سال اطراف همان کوه گشتند و هرگز پیشرفت چشمگیری نکردند.

شاید مدت زیادی باشد که در بخشی از زندگی گیر افتاده باشی، شاید زندگی زناشویی تلخی را تجربه می‌کنی یا در محیط کار به بن‌بست خوردی یا در باتلاق بدهکاری و رفتارهای منفی گیر کرده باشی و شاید پرخاشگر، بداخلاق و ایرادگیر باشی؛ اما دیگر زمان آن رسیده است که بلند شوی و ادامه بدهی. باید چنین دعا کنیم: «خدایا، لطفاً حقیقت

وجودی ام را برایم آشکار کن. نمی‌خواهم سال دیگر هم در همین مرحله به سر ببرم. پس اگر چیزی وجود دارد که من را بازمی‌دارد، آن را به من نشان بده. خداوندا، به من کمک کن تغییر کنم، یاری ام کن ریشه مشکلاتم را بیابم.»

در قلب ما دروازه‌هایی وجود دارد که خداوند به آن‌ها تقه می‌زند؛ دره‌هایی که تا پیش از این اجازه نداده بودیم خدا از آن‌ها عبور کند. تنها راهی که بتواند داخل شود این است که او را دعوت کنیم. دستگیره این در فقط از داخل باز می‌شود. فهمیده‌ام که شاید پروردگار را به بعضی اتاق‌ها راه داده باشم، درحالی که بعضی از درها را به روی او بسته‌ام. ممکن است بعضی از آن اتاق‌ها دردناک یا شرم‌آور باشند، آن داخل آزرده‌گی و جراحت مدفون است، در آن اتاق‌ها نقطه ضعف‌ها و کاستی‌ها سر برمی‌آورند و به جای اینکه با آن‌ها روبه‌رو شویم و کنج‌های تاریک آن اتاق‌ها را غبارروبی کنیم، بازهم درها را قفل می‌کنیم، برای رفتارهای مان بهانه می‌آوریم و دیگران را مقصر می‌دانیم. گاهی وقت‌ها حتی تقصیر را گردن خداوند می‌اندازیم. شاید کسی بگوید من همین‌طور هستم. خداوند بازهم در می‌زند. اگر بخواهیم به اصل مشکلات برسیم، پس باید درون خود را بنگریم. باید به خدا اجازه دهیم نور کلام خود را به تمام اتاق‌های قلب ما بتاباند. وقتی احساس‌هایی داریم که از نادرستی آن‌ها باخبریم، به جای سرپوش گذاشتن و تلاش برای دفن آن‌ها، باید بهترین کار ممکن را بکنیم، یعنی صادق باشیم و از خود پرسیم: «خدایا چرا چنین احساسی دارم؟ چرا نمی‌توانم با همسرم بسازم؟ چرا از دیگران سوءاستفاده می‌کنم؟ خدای من چرا همیشه می‌خواهم حرف خود را به کرسی بنشانم؟ چرا به این سرعت عصبانی می‌شوم؟» اگر صداقت داشته باشی و به جای بهانه‌تراشی مشتاق رویارویی با حقیقت باشی، خداوند پاسخ این سؤال‌ها را به تو می‌دهد و وقتی روی آن حقیقت کار می‌کنی می‌توانی اوج بگیری. اگر صبر و قرار نداری به اندازه کافی با خودت صادق باش و بگو: «خدایا، دلیل این بی‌قراری را به من نشان بده و لطفاً به من کمک کن تا با آن روبه‌رو شوم.» وقتی از کسی خشمگین هستی و تمایل داری از او ایراد بگیری و عیب‌هایش را برملا کنی، اولین کاری که باید انجام بدهی دعا کردن است: «لطفاً خدایا به من نشان بده چرا از او خوشم نمی‌آید؟ چه چیزی درون من اشتباه است؟ خدایا آیا به موقعیت، مال و اموال و استعدادها و حسادت می‌کنم؟ خدایا لطفاً حقیقت وجودم را برایم آشکار کن. نمی‌خواهم یک سال دیگر در کنار کوه سرگردان بمانم. می‌خواهم اوج بگیرم. می‌خواهم به سرزمین موعودم قدم بگذارم.» مطمئن شو که بار اضافه با خود حمل نکنی. اگر در زندگی با مواردی روبه‌رو هستی که دائم برای حل شدن آن‌ها تقلا

می کنی و حل نشدنی به نظر می رسند، باید از خداوند بپرسی چه چیزی تو را عقب نگه داشته است. از خدا بخواه ریشه های پوسیده ای را که باید از آن ها خلاص شوی به تو نشان بدهد. اگر خدا مسئله را برایت آشکار کرد، آن قدر شجاع باش که با آن روبه رو بشوی. تو می توانی خوشحال تر باشی، روابط بهتری برقرار کنی، می توانی هر مانعی را که باعث توقف تو می شود برطرف کنی؛ اما باید وظیفه خود را به عهده بگیری. صادق باش و با حقیقت خود روبه رو شو. شبیه بنی اسرائیل نباشیم، آن ها هنگام مهاجرت از مصر به کنعان گمان می کردند پیشرفت نکردنشان به دلیل اشتباه های دیگران است. می دانم که از ریشه کردن آن مشکلات ممکن است دردناک باشد؛ اما آسان ترین کار این است که بر مشکلات سطحی تمرکز و وضع موجود را حفظ کنیم. ساده ترین راه، اجتناب از تغییرات است. دردهایی وجود دارد که هنگام صعود به قله سراغمان می آید. صادق بودن و روبه رو شدن با این مشکلات ناخوشایند است. فراموش کردن خاطره ای توهین آمیز کاری راحت نیست، مخصوصاً وقتی تقصیر دیگران باشد.

گاهی پذیرفتن این حقایق سخت است: «من این کدورت را فراموش نمی کنم.» یا «پرخاشگری من به دلیل احساس ناامنی است.» یا «ارتباط برقرار کردن برای من دشوار است، زیرا تمام بارهای گذشته را به دوش می کشم.» افزون بر این، اگر لایه های سطحی را کنار بزنی و واقعاً صداقت داشته باشی، جای شگفتی ندارد که کمی احساس فشار کنی. لطفاً متوجه باش که این ناراحتی موقت است. این درد باعث رشد تو می شود و هنگامی که آن مرحله را پشت سر بگذاری، به مرحله جدیدی از موفقیت قدم خواهی گذاشت. درد ناشی از تغییر بسیار کمتر از درد راضی شدن به حد وسط است. شاید دور خودت چرخیده ای، سال های سال مسیری دایره وار را طی کرده ای و واقعاً خوشحال نیستی. باید به اندازه کافی صداقت داشته باشی تا بتوانی بگویی: «خدایا، مشکل را نشانم بده. آیا برای شادمانی به دیگران تکیه کرده ام؟ آیا توقعاتم منطقی نیست؟ آیا فقط پس از ازدواج خوشحال خواهم بود؟ آیا اجازه داده ام شرایط محیطی من را زمین گیر کند؟ خدایا حقیقت وجودی ام را نمایان کن.»

چند وقت پیش مردی به من گفت هر موقع برای لذت بردن از زندگی وقت می گذارد احساس عذاب وجدان به سراغش می آید. خود را محکوم می دانست، انگار اشتباهی از او سر زده باشد. سال ها خودش را در مسائل کاری غرق کرده بود و به شدت به شغل خود اعتیاد داشت. وقتی برای خودش نمی گذاشت، خانواده اش را در نظر نمی گرفت و در واقع این همه کار به سبب احساس عذاب وجدان بود. زندگم متعادل نداشت. این داستان سال ها ادامه پیدا

کرد تا یک روز تصمیم گرفت با خودش صادق باشد و خداوند را به آن قسمت از قلبش راه دهد. او گفت: «خدایا، چرا چنین حسی دارم؟ چرا هنگام شادی و خوشی کنار خانواده‌ام احساس عذاب وجدان می‌کنم؟» او متوجه شد هنگام رشد پدرش بیش از حد به او سخت می‌گرفته است. او در خانواده‌ای نظامی بزرگ شده بود و پدرش اجازه نمی‌داد در خانه تفریح کنند. همه چیز جدی بود و نمی‌دانست دوران کودکی عادی چگونه است. به او آموخته بودند کار کند، جدی باشد، زمان بازی اندکی داشته باشد یا اصلاً نداشته باشد. حال به‌عنوان فردی بالغ دریافته بود که کاملاً شبیه پدرش رفتار می‌کند. آن افکار و اندیشه‌ها و آن عادت‌هایی که پیش‌تر یاد گرفته بود درست نبودند؛ اما فقط آن‌ها را می‌شناخت. وقتی اصل مشکل را دریافت توانست سنگینی آن را بشکند و واقعاً لذت بردن از زندگی را شروع کرد. شاید تو هم قربانی شرایطی شده باشی، شاید کسی درد و رنج زیادی برایت رقم زده باشد، شاید کسانی که تو را پرورش دادند نامهربان بودند یا کسی که با او رابطه برقرار کردی از تو استفاده یا سوءاستفاده کرده است، تصمیم‌های اشتباه گرفته شد و حال تو با پیامدهای آن‌ها مواجه شدی؛ اما لطفاً اجازه نده باعث بهانه‌تراشی بشود. تو می‌توانی صعود کنی و استانداردهای جدید تعیین کنی. این را بدان، اگر می‌خواهی ریشه مشکل را پیدا کنی نمی‌توانی بیکار بنشینی و منفعل باقی بمانی. باید به جایی برسی که بگویی: «من از بیماری و خستگی به ستوه آمده‌ام. شاید زمان زیادی را به این شیوه سپری کرده باشم؛ اما نمی‌خواهم دور این مشکل چرخ بزنم. می‌خواهم ریشه را دریابم. می‌خواهم برای خودم و خانواده‌ام تصمیمات بهتر بگیرم.» یکی از اولین اقداماتی که باید انجام بدهیم این است که بهانه‌تراشی را متوقف کنیم، دیگر باید از مقصر دانستن گذشته دست برداریم. شاید دردهای زیادی کشیده باشی، شاید دلیل گلاویز شدن با عادت‌های نادرست یا روابط تنش‌زا نیز همین است، شاید از نداشتن عزت نفس رنج می‌بری و شاید علت همین باشد؛ اما نباید دستاویزی شود تا در همان مرحله باقی بمانی. مسئولیت را به عهده بگیر. افراد بسیاری تجربه‌هایی ناعادلانه را از سر گذرانده‌اند و تمام عمر اجازه داده‌اند آن تجربه‌ها زندگی‌شان را زهرآلود کنند. آن‌ها خشمگین هستند و عقده‌ای شده‌اند. ارتباط برقرار کردن با آن‌ها دشوار است، «خب جوئل، اگر تو هم شرایط من را داشتی مثل من رفتار می‌کردی.» نه، شاید آن تجربه‌ها، دلیل رفتارهایت باشد؛ اما شکر خدا مجبور نیستی در آن شرایط درجا بزنی. می‌توانی خودت را بالا بکشی؛ اما باید مسئولیت آن را به عهده بگیری، باید مشتاقانه با حقیقت روبه‌رو شوی و بگویی: «درست نیست. من نمی‌پذیرم که خشمگین و ناراحت زندگی کنم. نمی‌خواهم

ادمی باشم که دیگران به سختی با او ارتباط برقرار کنند. خدایا از تو درخواست می‌کنم یاری‌ام دهی تا تغییر کنم.» وقتی چنین شیوه‌ای را پیش‌بگیری خداوند همواره مدد رسان توست.

یک‌بار خانمی در سالن انتظار کلیسا با من گفت و گو کرد: «جوئل، دوست دارم برایم دعا کنی، می‌خواهم برای بار پنجم ازدواج کنم.» او با لحنی زاهدانه ادامه داد: «می‌خواهم تو هم برایم دعا کنی تا این مرد همان کسی باشد که قرار است با من درست رفتار کند.» می‌خواستم از او بپرسم آیا تا به حال با خود اندیشیده‌ای علت مشترک شکست در تمام این ازدواج‌ها چه بوده است؟ خودت! چیزی درونت اشتباه است. پس از اینکه دعا کردیم از او پرسیدم: «آیا در خانواده‌تان کسی هست که چنین مشکلی داشته باشد.» او پاسخ داد: «آیا، بله مادرم چهاربار ازدواج کرد و بازهم در شرف طلاق است.» با خودم فکر کردم دشمن عاشق این است که این چرخه‌ها را تکرار و آن‌ها را نسل به نسل منتقل کنیم. اگر مسئولیت آن را به عهده‌نگیریم و کاری برای این موضوع نکنیم بازهم خودش را تکرار می‌کند. فرزندانمان، نوادگان و آیندگان ما هم مجبور می‌شوند با آن مواجه شوند. اگر عادت‌های نادرست دارم، اگر احساس ایمنی نمی‌کنم، اگر طرز فکری اشتباه دارم، می‌خواهم با خودم روراست باشم و روشنفکرانه با آن روبه‌رو شوم، بهانه‌تراشی نکنم، گذشته، والدین، شرایط یا همسرم را مقصر ندانم، زیرا نمی‌توانم آن‌ها را تغییر بدهم؛ اما خودم را می‌توانم اصلاح کنم.

«اما اگر خانواده‌ام را می‌شناختی متوجه می‌شدی که چقدر ناکارآمد هستیم. عادت‌های بد زیادی داریم و به شدت به هم ریخته‌ایم.» با احترام می‌گویم: «تقریباً همه خانواده‌ها ناکارآمد هستند.» این را برای بهانه‌جویی به کار نبر. همه با مواردی روبه‌رو هستیم که باید بر آن‌ها غلبه کنیم. برخی می‌گویند: «من افسرده‌ام، زیرا والدینم افسرده بودند.» یا «من درست مثل پدرم زود جوش می‌آورم و دائم غصه می‌خورم، زیرا مادرم همیشه نگران است.» نه، تو می‌توانی تغییر کنی. تو آفریده پروردگار متعال هستی، پس قدرت شکوهمند کائنات را در خود داری. تو می‌توانی هر اعتیادی را ترک کنی، می‌توانی بر هر مانعی غلبه کنی. می‌توانی از هر قیدوبندی رها شوی. کتاب مقدس می‌گوید، «خدایی که درون تو وجود دارد از هر آنچه در جهان است بزرگ‌تر است.» **۵۵** یعنی هیچ مانعی روی کره زمین وجود ندارد که نتوانی بر آن چیره شوی. می‌توانی سرنوشتی را که خدا برایت در نظر گرفته است به سرانجام برسانی. می‌توانی سبب تحقق رؤیاهایت بشوی. شاید پیشینه منفی‌نگری داشته باشی؛ اما لطفاً درک کن که مجبور نیستی آینده‌ای منفی را تجربه کنی. مهم نیست از کجا آمده‌ای، آنچه

اهمیت دارد این است که مقصدت کجاست. یکی از روش‌هایی که می‌توانیم خداوند را ستایش کنیم این است که مسئولیت اعمال خود را به عهده بگیریم و شرایط و گذشته خود را مقصر ندانیم. باید ریشه پوسیده را پیدا کنیم تا دیگر ثمرات بد نداشته باشیم. مسئولیت را به عهده بگیر. بلند شو و فکری به حال آن بکن. تو می‌توانی برکت خداوند را تجربه کنی. اگر با حقیقت خود روبه‌رو شوی، ریشه مشکلات را دریابی و آن رفتاری را که خدا می‌خواهد پیش بگیری، قول می‌دهم زندگی درونی‌ات بهبود یابد، روابط بهتر داشته باشی و خوشحال‌تر و راضی‌تر شوی.

نکات کاربردی

بخش ششم

۱. امروز از چیزهایی که خداوند در زندگی برایم آشکار کرده است آگاهم و می‌توانم به سرعت خود را با آن‌ها وفق دهم و تغییرات لازم را ایجاد کنم تا اوج بگیرم.
۲. به شهود خود توجه بیشتری نشان خواهم داد. به آن صدای آرام و ملایم درونی گوش می‌دهم. تمام تلاش خود را می‌کنم تا مشتاقانه آگاهی خود را حفظ کنم و فوراً به هدایت‌های پروردگار پاسخ دهم.
۳. دیگر بهانه‌تراشی نمی‌کنم. درونم را می‌نگرم و با ریشه‌ها برخورد می‌کنم نه اینکه فقط ثمرات هر اتفاق را در نظر بگیرم. علائم ظاهری را به دقت کندوکاو خواهم کرد، ریشه مشکلات را در نظر خواهم گرفت، تصمیم می‌گیرم بر تجربه‌های ناعادلانه غلبه کنم و در جست‌وجوی برکتی باشم که خدا از دل آن سختی‌ها بیرون خواهد کشید.

بخش هفتم: همچنان مشتاق زندگی باش

فصل ۲۸: برای خوشبختی برنامه بچین

اگر می‌خواهی شخصیت بهتری داشته باشی باید ایمان خود را با عمل همراه کنی و فقط باور داشتن کافی نیست. باید فراتر بروی و چشم‌انتظار باشی. وقتی منتظر خیر و برکت خداوند هستیم باید برنامه‌ریزی کنیم. باید طوری حرف بزنیم که انگار دعای مان مستجاب شده است. باید جسارت داشته باشیم و طوری رفتار کنیم که گویی خواسته ما محقق شده است.

وقتی یک پدر و مادر در انتظار به دنیا آمدن فرزندشان هستند همه چیز را برای او فراهم می‌کنند. چرا؟ زیرا می‌دانند کودک آن‌ها در راه است. در واقع ماه‌های اول بارداری آن‌ها کودک را ندیدند و حتی لمس نکرده‌اند؛ اما به گزارش پزشک ایمان دارند و لوازم مورد نیاز نوزاد را تهیه می‌کنند.

خداوند در قلب تک‌تک ما رؤیایی نهاده است. همه ما به چیزی باور داریم - شاید باور داری بر این بیماری غلبه می‌کنی، از زیر بار قسط‌های بیرون می‌آیی و رؤیاهایت را برآورده می‌کنی. کلید همین جاست: ما باید از باور داشتن فراتر برویم. ایمان حقیقی با عمل همراه است. اگر بیمار هستی باید برای خوب شدن برنامه‌ریزی. اگر از لحاظ مالی در تنگنا قرار گرفته‌ای باید برای توانگری نقشه بکشی. اگر زندگی زناشویی‌ات در پرتگاه قرار دارد باید آن رابطه را احیاء شده تصور کنی و ایمان خود را به این مرحله برسانی.

اغلب می‌گوییم باور داریم خدا خیر ما را می‌خواهد؛ اما در عمل درست برعکس رفتار می‌کنیم. این را بدان: ایمان تو یا در جهت مثبت عمل می‌کند یا در جهت منفی. برخی برای آنفولانزا گرفتن برنامه‌ریزی می‌کنند. آن‌ها در یک فروشگاه آینده خود را پیش‌بینی می‌کنند: «خب، الان فصل آنفولانزاست. بهتر است همین الان داروی آن را تهیه کنم. پارسال همه آنفولانزای سختی گرفتند. البته من شانس آوردم؛ اما احتمالاً امسال می‌گیرم.» آن‌ها طوری حرف می‌زنند که انگار این رویداد صد درصد رخ می‌دهد.

آن‌ها حتی فراتر می‌روند و این باور منفی را با عمل همراه می‌کنند و دارو می‌خرند، از این رو جای تعجب ندارد که چند هفته بعد به علت آنفولانزا خانه‌نشین شوند. ایمان آن‌ها عمل

کرده است، البته در جهت منفی. آن‌ها چشم‌انتظار بیماری بودند، برای آن برنامه‌ریزی کردند و آن را به چشم دیدند. به یاد داشته باش، ایمان تو در هر دو جهت کار می‌کند.

لطفاً گفته‌هایم را اشتباه برداشت نکن. احتیاط کردن ضروری است؛ ما هم در خانه دارو داریم. با وجود این فکر نمی‌کنم نیازی باشد هر بار که اخبار شیوع آنفولانزا پخش می‌شود، به داروخانه هجوم ببریم. جالب است، گاهی این اخبار را بیشتر از خداوند باور می‌کنیم. عاشق آن بخش از دعای محافظت هستم که می‌گوید: «اگر هزار تن کنار تو بیفتند و ده هزار تن در اطرافت جان بسپارند، به تو آسیبی نخواهد رسید.» ۵۶

شاید در محل کار و مدرسه همه آنفولانزا گرفته باشند؛ اما باور دارم خداوند یک سپر محافظ اطراف من قرار داده است و من با ایمان خود پابرجا می‌مانم و آن بیماری را نمی‌گیرم.

اگر اخبار روزنامه‌ها را بخوانیم تقریباً ما را متقاعد می‌کنند بیماری‌های قلبی، کلسترول بالا، دیابت و تمام ناخوشی‌ها در انتظارمان هستند. یکی از دوستان بدین من می‌گفت: «از هر چهار فرد یکی سرطان می‌گیرد.»

شاید درست باشد؛ اما بیا باور کنیم ما جزء آن سه تن دیگر هستیم. باور کردن افکار مثبت به اندازه افکار منفی آسان است. برای زندگی سالم برنامه بریز. وقتی با بیماری‌ها مواجه می‌شوی - این مسئله گاه به گاه پیش می‌آید - لطفاً تسلیم نشو و با آن زندگی نکن. مردم به من می‌گویند: «خب جوئل، یاد گرفته‌ام با آرتروز کنار بیایم و با فشارخونم خو گرفته‌ام.» نه، این فشارخون تو نیست. دیگر صاحب آن نباش و برای خوب شدن نقشه بکش.

طرز فکر ما باید این گونه باشد، «این بیماری ماندنی نیست، می‌گذرد.» چنین جملاتی بگو: «می‌دانم خداوند با یک عمر طولانی من را خوشبخت می‌کند. پس با ایمان اعلام می‌کنم هر روز، از هر جهت بهتر و بهتر می‌شوم.»

از خیال‌پردازی دست نکش. آن رؤیا را جلوی چشم‌هایت نگه دار. یکی از دوستانم تصادف کرد و هر دو زانویش آسیب دید. دکتر به او گفته بود اگر شانس بیاورد می‌تواند راه برود؛ اما قطعاً هرگز نمی‌تواند بدود یا ورزش کند. دوستم به شدت ناامید شد. بعد از سه ماه بستری بودن از بیمارستان مرخص شد و اولین کاری که کرد پیوستن به یک باشگاه سلامتی بود. او

به وادی ایمان قدم گذاشت. درحقیقت مدت یک سال نمی توانست باشگاه برود. او بسیار ضعیف بود؛ اما به ذهنش آموخت نمی خواهد روی صندلی چرخ دار بنشیند، او برای راه رفتن برنامه ریخت. این مشکل بیشتر از پنج سال پیش اتفاق افتاده بود و امروز او می تواند در مسابقه دو از من جلو بزند. او فرصت ها را به مبارزه طلید. چه شد؟ او برای بلند شدن برنامه چید. می توانست به راحتی اجازه بدهد جملات منفی دکتر در قلبش نفوذ کند و او را به تسلیم شدن وا دارد؛ اما در عوض خدا را باور کرد و برای خوب شدن نقشه کشید. شاید تو هم در دسرهایی داشتی و از دیگران حرف هایی ناامید کننده شنیدی. اجازه نده ریشه بگیرند. باز هم خوبی ها را باور کن و به یاد داشته باش ایمان در همین لحظه جریان دارد. هر روز صبح بلند شو و بگو: «خدای من، از تو سپاسگزارم که همین لحظه در زندگی ام سرگرم کار هستی. متشکرم که همین حالا بهتر می شوم و همین ساعت همه چیز را به نفع من تغییر می دهی.» در لحظه حال باقی بمان؛ ایمان همیشه در لحظه حال وجود دارد.

از برنامه ریزی برای شکست بر حذر باش

ما دائم برای اتفاقات نادرست آماده می شویم. یکی از دوستانم تعریف می کرد وقتی پدرش پا به سن گذاشت از لحاظ بینایی به مشکل خورد و به جایی رسید که دیگر نمی توانست بخواند. این بیماری برای اعضای خانواده آن ها در آن سن طبیعی بود. او گفت: «جوئل، من عاشق کتاب خواندن هستم. از همین حالا هم کتاب های صوتی خریدم تا هر اتفاقی برای چشم هایم افتاد حداقل بتوانم به آن ها گوش کنم.»

این یک برنامه ریزی نادرست و ایمان خود را بر کاستی ها استوار کردن است. با این نوع برنامه ریزی به این بیماری اجازه ورود می دهی - حتی به آن خوشامد می گویی.

به او گفتم باید کتاب های را مثل سابق بخری و حتی وقتی پیر شدی لازم نیست مثل دوستان کتاب هایی با فونت درشت تهیه کنی. وقتی ضرورتی ندارد نباید راه ساده را انتخاب کنی، اگر مجبور شدی و دیگر نتوانستی با فونت های کوچک بخوانی، می توانی کتاب هایی با فونت درشت بخری. زود خودت را نباز.

ویکتوریا همیشه دید خوبی داشته است و با هر دو چشمش عالی می بیند، اما چند سال گذشته برای خواندن از نزدیک کمی مشکل پیدا کرد. تلاش کردم او را متقاعد کنم نزد پزشک برویم اما قبول نکرد. او حتی نمی توانست به این مسئله که بینایی اش کمی ضعیف

شده باشد فکر کند.

سرانجام او نزد عینک ساز رفت و متوجه شد چشم هایش هنوز قوی هستند؛ اما برای مطالعه به عینک با نمره بسیار کم احتیاج دارد، از همان عینک هایی که بدون نسخه هم می توان از داروخانه ها خرید. با وجود این انگار عینک زدن برای او عذاب بود. عاشق این بودم که او تسلیم نمی شد. قد علم کرد و بارها و بارها آن را برداشت. وقتی به رستوران می رفتیم منو را پنجاه سانتی متر دورتر می گرفت تا بتواند بخواند.

پدرم عادت داشت بگوید: «خدایا یا چشم هایم را شفا می دهی یا بازوهایم را بلندتر می کنی!» ویکتوریا چنین نگفت: «خب من دارم پیر می شوم.» یا «حدس می زنی بینایی ام تحلیل می رود.» نه او برای شکست خوردن نقشه نکشید.

روزی در حال مطالعه نتیجه یک تحقیق بودم. جدولی وجود داشت که نشان می داد کدام یک از اعضای بدن در چه سنی دچار ضعف می شوند. طبق این تحقیق پس از سی سالگی هر ساله شنوایی ما کاهش می یابد، هر سال حجمی از عضله ها را از دست می دهیم، هر سال درصد مشخصی از سلول های مغزی ما می میرند. اگر تمام این گزارش ها را باور کنی و خود را با آن مطابقت بدهی تعجبی ندارد که تمام بدنت منهدم شود! روزی فردی به من گفت: «جوئل، من تازه شصت سالم شده است و همان طور که حدس می زدم نمی توانم بشنوم. می دانستم این روز می رسد. همه می گفتند شنوایی ام کم شده است.» گفتم: «با نجوای نادرستی موافقت کرده ای، ایمان خود را در جایگاهی نابجا بنا نکن و با آنچه خدا در موردت می گوید موافق باش.» در بخش ۳۴ کتاب تثنیه آیه ۷ آمده است، «موسی در صد و بیست سالگی چشمانی کم سو نداشت و از قدرتش کاسته نشده بود.» یعنی همچنان می توانست به وضوح ببیند و همه چیز را بشنود، او قوی و سالم بود. تو را نمی دانم؛ اما من باور دارم که می خواهم روزهایم را مثل موسی سپری کنم. به جای گوش کردن به آن گزارش های منفی، بگذار گزارشی متفاوت ارائه کنم. اجازه بده نتیجه مطالعه روی کلام خداوند را برایت بگویم: خدا تأکید دارد در شصت سالگی کماکان می توانی به خوبی بشنوی، ذهنت قرار است در هفتاد سالگی همانند بیست و پنج سالگی کار کند. در هشتاد سالگی باید سرشار از نشاط زندگی و انرژی باشی. چرا برای یک زندگی طولانی سالم و رضایت مندانه برنامه نمی ریزی؟

ما در سال های ۱۹۹۰ سکوی جایگاه مقدس کلیسا را تغییر دادیم. در آن زمان پدرم بیش از

هفتاد سال داشت. یکی از معمارانی که با ما کار می کرد به من گفت: «پدرت دارد پیرتر می شود. نمی خواهی یک سطح شیب دار برای رفت و آمد صندلی چرخ دار طراحی کنیم؟» او مرد خوبی بود و منظور بدی نداشت؛ اما با خودم گفتم تو پدرم را نمی شناسی. اگر بشنود چه گفתי تو را تا خارج از کشور دنبال می کند! پدرم هیچ وقت برای صندلی چرخ دار برنامه ریزی نکرده بود. لطفاً برای پیری و خمودگی برنامه ریزی نکن، روزهایی را نبین که نمی توانی کارهایت را انجام دهی، ایمان داشته باش و با خودت از صحت و سلامت سخن بگو، در مورد زندگی طولانی که خدا به تو هدیه داده است حرف بزن و آن را با عمل همراه کن.

مردی نودساله را می شناسم، او تنها در خانه اش زندگی می کند. اتاق خواب او طبقه دوم است و این یعنی هر روز چندین مرتبه از پله ها بالا و پایین می رود. فرزندان و نوه هایش با او صحبت کردند تا یکی از اتاق های خالی طبقه پایین را انتخاب کند اما او نمی پذیرد. ذهنش شکل گرفته است. می گوید: «جوئل، می دانم اگر قبول کنم، دیگر هیچ وقت نمی توانم از پله ها استفاده کنم.» احتمالاً درست می گوید. مسلماً باید از عقل سلیم استفاده کنیم، باید واقع بین باشیم؛ اما منظورم این است برای شکست برنامه ریزی نکن. شاید تمام اطرفیانت سالخورده و بدخلق باشند و از تک تک اعضای بدن خود شکایت کنند؛ اما تو می توانی استثنا باشی. باور کن قرار است یک زندگی سالم و طولانی را سپری کنی. پدرم می خواست مادامی که زنده است موعظه کند. نمی خواست بازنشسته شود. همیشه به من می گفت من هیچ وقت سگته نمی کنم. او به این کلام ایمان داشت، زیرا تمام طول عمر با فشار خون بالا مواجه بود و می گفت: «من خودم را از پا نمی اندازم و هرگز به جایی نمی رسم که نتوانم موعظه کنم.» او براساس ایمان خود تا یازده روز پیش از ملاقات با پروردگار نیز موعظه کرد. خداوند خواسته قلبی اش را برآورده کرد، زیرا او آن قدر جسارت داشت که ایمانش را ابراز کند و باور داشت قرار است تا لحظه آخر مفید باشد و بود.

این طرز فکر آسان است، «خب، کهولت طبیعی است. همه چیز به سمت تجزیه شدن می رود. پس صد درصد بدن من هم ضعیف می شود. این بخشی از پیر شدن است. دیگر توان ندارم، بدنم یاری نمی کند، نمی توانم ببینم، نمی شنوم و بداخلاق شده ام.» نه، به این تله پا نگذار مخصوصاً به قسمت بداخلاق شدن. همین حالا هم جهان پر از آدم های بداخلاق است! برنامه بریز تا آن روزی که خداوند تو را به خانه فرا می خواند سالم، بانشاط و مفید باشی. در عهد عتیق آمده است کالیب هشتادساله بود و می گفت: «خدایا یک کوه دیگر به من بده.» در واقع

می گفت: «خدایا کار دیگری به من بده و تکلیف دیگری برای من مشخص کن.» توجه کن
او برنامه ریخته بود تا زندگی اش را با پیروزی بگذراند. می توانست بگوید: «خدایا، لطفاً
اجازه بده بازنشسته شوم، کمرم درد می کند، به سختی می توانم بینم، بیمه پزشکی سالمندان
هزینه آخرین نسخه ام را پرداخت نکرده است، من خیلی خشمگین می شوم.» نه او قوی،
پرانرژی و آماده چالش های بعدی بود حتی در هشتادسالگی. تو هیچ وقت برای خدمت به
خداوند پیر نیستی. مطمئن باش خدا به دور از سن و سال برایت برنامه های مهمی دارد. نباید
سرعت را زیاد کنی و منتظر ورود به بهشت باشی. نشاط و انگیزه ات را پس بگیر. مثل
میوه های پلاسیده نباش؛ باید پرثمر هر روز با نشاط، سالم، سرزنده و مفید باشی.

زوج سالخورده ای در یکی از همایش های لیک وود شرکت کرده بودند و طی جلسه پرسش
و پاسخ، آقا گفت: «جوئل، ما مطمئن نیستیم باید در این سن چه کاری بکنیم.» او گفت نود
سال دارند. به خودش رسیده بود، پوستی عالی داشت، چشمانش از نور زندگی برق می زد.
همسرش مجموعه ای از شکوه و زیبایی بود. آن ها یک زوج هوشیار و برجسته بودند.

به آن ها گفتم باید این طرف و آن طرف بروید و اجازه دهید دیگران شما را ببینند. الگو
باشید. نشاط، سلامت، آرامش و موفقیت شما الهام بخش دیگران است. باید اجازه بدهید
نسل بعدی - در مورد شما، یعنی تمام کسانی که زیر هشتاد سال دارند - ببینند سال ها سالم و
بانشاط و آرام زندگی کرده اید. آن زوج سالخورده من را تحت تأثیر قرار دادند! هر هفته به
ویکتوریا می گویم: «باور کرده ام چهل سال دیگر هم می توانم با همین قدرت و موفقیت
موعظه کنم.» چهل سال دیگر کلام خدا را نشر دهم، مردم را تشویق کنم و قلمروی
پروردگار را بسازم. نه اینکه سی سال خوب باشم و ده سال آخر کمر درد بگیرم، کم شنوا
بشوم، خوب نبینم، نشاط و آرامش نداشته باشم. نه، من ایمان دارم. باور کرده ام در
هشتادسالگی هم مثل همین حالا سرزنده خواهم بود. هنوز مو دارم، لطیفه می گویم و
سربه سر برادرم جو می گذارم. من برای یک زندگی طولانی، سالم، پرثمر، سرشار از نشاط و
توانگری برنامه چیده ام. چرا تو هم این برنامه را امتحان نمی کنی؟

خانمی را می شناختم که در هفتادسالگی آزمایش های پزشکی گسترده ای انجام داد. پزشکان
با توجه به اطلاعات شخصی او و یافته های خود مبنی بر تست سلامت، عوامل ژنتیکی و
سابقه خانوادگی به او گفتند احتمالاً تا هفتادوپنج سالگی زنده می ماند. انگار به او گفته باشند
همین فردا می میرد. آن قدر افسرده شده بود که نمی توانست از خانه بیرون بیاید. آرامش و

نشاط خود را از دست داد. در واقع او از زندگی کردن دست کشید. این ماجرا مدتی ادامه داشت تا اینکه خانواده‌اش او را نزد من آوردند. به او گفتم برای شکست برنامه نریز و اجازه نده افکار منفی ریشه بگیرند. خداوند می‌تواند کارهایی را انجام دهد که علم پزشکی و دانش بشری از آن عاجز مانده‌اند. من متوجه شده‌ام این کارشناسان با اینکه انسان‌های خوبی هستند اما ممکن است اشتباه کنند.

باز هم صحبت کردیم و تلاش کردم به او انگیزه بدهم. می‌توانم برای تان شرح بدهم چگونه چهره‌اش سرشار از ایمان شد. امروز آن خانم ۸۱ سال دارد و بسیار سالم و سرزنده است. این اواخر من را دید و گفت: «جوئل، ۶ سال هم جلو زده‌ام!» خندیدم و گفتم: «و وقتی به ۹۰ برسی جشن بزرگی می‌گیریم!» و خواهیم گرفت.

همان اندازه که جلوگیری از ریشه دواندن افکار منفی مهم است، تعیین کردن اهداف عالی نیز اهمیت دارد. پدرم همیشه باور داشت تا نودسالگی موعظه می‌کند، البته به آن سن نرسید؛ اما عادت داشت بگوید: «ترجیح می‌دهم بلند پرتاب کنم و بیازم تا اینکه کوتاه پرتاب کنم و برنده شوم.» همیشه هدف را بالا در نظر بگیر. قبلاً با مردی که هفتاد سال داشت بسکتبال بازی می‌کردم. او اندامی بی‌نظیر داشت و می‌توانست همراه با بیست‌ساله‌ها تمام عرض و طول زمین را بدود. یک روز گفت: «جوئل جالب است، وقتی چهل‌ساله بودم دکتر به من گفت زانویم نمی‌تواند این بازی را تحمل کند اما من ادامه دادم. پنجاه‌سالگی گفت اگر به دویدن و پریدن ادامه دهم کم‌درد می‌گیرم اما گوشم بدهکار نبود. شصت سالم شد و گفت دیگر نمی‌توانم سرپا شوم و مثل جوان‌ها جست‌وخیز کنم و وقتی هفتاد سالم شد دکتر گفت هر قدر دلم می‌خواهد بازی کنم!» با خنده از او پرسیدم: «چقدر می‌خواهی بازی کنی؟» لبخندی زد و گفت: «تا وقتی پیر شوم.» این جمله را پسندیدم. پیری یک حالت ذهنی است. شاید اندامت سالخورده شود؛ اما اگر روحیه‌ای جوان داشته باشی، روند پیری جسم هم بهتر طی می‌شود. این مرد قلبی بیست‌وپنج‌ساله داشت. همیشه شاد، سپاسگزار و خوش‌برخورد بود. او برای پیری و خمودگی برنامه‌ای نداشت.

او تصمیم داشت سرزنده، سالم و بانشاط زندگی کند. شاید تمام اقوام تو با بیماری‌ها دست‌به‌گریبان هستند. باید علیه آن بیماری‌ها قد علم کنی، باید باور کنی خدا تن سالمی به تو خواهد داد. تو می‌توانی استثنا باشی. تو قادری استانداردی تازه برای خانواده‌ات تعیین کنی. باید چنین باشی: طرز فکر را عوض کنی، رویه جدیدی را پیش‌گیری و طور

دیگری رفتار کنی. نمی توانی برای شکست تدارک بینی و منتظر پیروزی باشی. اجازه بده ایمانت برای خودت کار کند نه علیه خودت.

مادربزرگ پدری ام زنی چابک بود. فقط یک ونیم متر قد داشت؛ اما بسیار باایمان بود. یک روز در زمان پیری به مطب دکترش رفت و از او شنید: «متأسفم خانم اوستین، شما در شرف بیماری پارکینسون هستید.» خب، مادربزرگ نمی دانست این بیماری چیست؛ اما مطمئن بود نمی خواهد آن را بگیرد. صاف نشست و با صدایی کاملاً رسا گفت: «گوش کن دکتر، من نمی گیرم. آن را نمی پذیرم. برای داشتن آن خیلی پیر شده ام.» او به خانه برگشت و هیچ وقت آن بیماری را نگرفت. به کارهای روزانه مشغول شد و برای یک زندگی طولانی و سالم برنامه چید. اجازه نداد افکار منفی ریشه بگیرند. متوجه شده ام همیشه نمی توانیم آرزو کنیم دردسرها از بین بروند؛ حتی دعا کردن هم کافی نیست. ما می توانیم تصمیم بگیریم و برنامه بریزیم. می توانیم برای پیری و از دست دادن سلامتی نقشه بکشیم یا برعکس. تو چه نقشه ای در سر داری؟ بیماری یا سلامت خدادادی؟ اینکه فقط دوام بیاوری یا خوشبخت شوی؟ همان جایی که هستی بمانی یا اوج بگیری و به خواسته هایت برسی؟ ما با توجه به کارهایی که انجام می دهیم و نمی دهیم، برنامه می ریزیم.

کتاب مقدس داستانی جالب در مورد یک بیوه زن دارد. همسر این زن از دنیا رفته بود و او برای پرداخت بدهی ها پول کافی نداشت. طلبکاران می خواستند دو پسر او را به جای طلب خود ببرند. کوزه ای روغن تنها دارایی باارزش او بود. ایلای نبی به او آموخت تا کاری ماورایی انجام بدهد. او گفت: «سراغ همسایگان برو و تا جایی که می توانی ظرف خالی قرض کن و کوزه هایی بزرگ برای نگهداری روغن بیاور.» ایلیا تأکید کرد: «به چند ظرف قانع نشو، هرچه پیدا کردی بیاور.» بی شک از لحاظ طبیعی این زن در حال هدر دادن زمان بود. ایلیا می دانست که ایمان او را در جهتی مناسب هدایت می کند. این زن به اندازه کافی برای شکست برنامه ریخته بود. حالا باید برای پیروزی نقشه می کشید. بنابراین هر ظرفی که توانست به خانه آورد و ایلیا به او گفت روغن را در ظرف های دیگر خالی کند. ابتدا به نظر می رسید او فقط روغن را از این ظرف به آن ظرف منتقل می کند؛ اما در کتاب مقدس آمده است روغن او هرگز ته نکشید. او همین طور روغن ریخت و ریخت و خداوند به شیوه ای ماورایی تمام ظرف ها را پر کرد. حتی اگر ده ها ظرف دیگر هم می آورد، باز هم پر می شدند. دوست من، ما تنها کسی هستیم که خدا را محدود می کند؛ منابع او نامحدودند. اگر به دور از شرایط، بخشندگی او را باور کنی، برایت فراهم می کند - حتی اگر نیاز به معجزه باشد!

بگذار تو را به چالش بکشم. در زندگی رؤیایی بزرگ داشته باش. برای توانگری تدارک
بین. «دوست دارم خانه بخرم و قسط‌هایم تمام شود؛ اما برای من ممکن نیست. تا جایی که
می‌توانستم کار کردم. دوست دارم فرزندانم را به دانشگاه بفرستم اما هزینه‌بر است.»

نه، آیا تدارک دیده‌ای؟ آیا حساب بانکی باز کرده‌ای؟ ظرف آورده‌ای تا روغن پر کنی؟
«خب، جوئل، اینکه حساب باز کنم و پولی نداشته باشم تا آن را پر کنم احمقانه است.» آن
خانم در روزگار ایلدا دقیقاً همین کار را کرد. به وادی ایمان قدم گذاشت. فقط باور کردن
کافی نیست، ایمان را با عمل همراه کن. هرچه می‌توانی انجام بده. آیا در محل کار بهترین
کارمند هستی؟ به موقع حاضر می‌شوی؟ مسافتی طولانی را طی می‌کنی؟ بیش از حد منتظر
میمانی؟ آیا برای موفقیت جامه دوخته‌ای؟ شاید فقط یک دست کت و شلوار داشته باشی.
همان را تمیز کن، اتو بزن، بپوش و تصور کن خودت صاحب شرکت هستی. آیا از موفقیت
حرف می‌زنی؟ «خب همه ترفیع گرفته‌اند جز من، شرکت می‌خواهد تعدیل نیرو کند، هفته
گذشته ماشین ظرفشویی‌ام خراب شد، این‌طور شد، آن‌طور شد...» نه، این واژگان تو را
به طرف شکست سوق می‌دهند. طرز فکر و کلامت را عوض کن. این‌گونه بگو: «امروز روز
برکت است. می‌خواهم ماه خوبی را شروع کنم. این بهترین سال عمر من است. می‌دانم
خوشی‌ها در نوبتند. خیر و برکت در جست‌وجوی من هستند. لطف خدا من را احاطه کرده
است. چشم‌انتظار گشایش، ترفیع و توانگری هستم.» یک جا نمان؛ برای شکوفایی برنامه
بریز. آماده موفقیت باش نه شکست.

وقتی در سال ۱۹۹۹ پدرم به رحمت خدا رفت و من سخنران کلیسا شدم، یکی از اولین
اقداماتم لغو کردن برنامه هفتگی بود. فکر کردم من تا به حال موعظه نکرده‌ام و مطمئنم
هیچ وقت در تلویزیون این کار را نمی‌کنم. پس با نماینده شبکه ملی قرار گذاشتم. او دوست
خوبی بود. برایش تعریف کردم به چه علت این تصمیم را گرفته‌ام. چه می‌کردم؟ من برای
شکست تدارک می‌دیدم. می‌خواستم ضعیف عمل کنم. فکر نمی‌کردم بتوانم موعظه کنم.
تصور نمی‌کردم هیچ کس بخواهد به من گوش بدهد. پس باورم را با عمل همراه کرده بودم.
آن شب وقتی به خانه برگشتم موضوع را با ویکتوریا در میان گذاشتم. او گفت: «جوئل، تو
باید آن برنامه را پس بگیری. تمام مردم کشور منتظرند ببینند چه اتفاقی برای لیک وود
می‌افتد.» با شنیدن این جمله ندایی درونم طنین‌انداز شد و فهمیدم حق با اوست. سریع اقدام
کردم و امروز ما برای سراسر جهان برنامه تولید می‌کنیم. بیشتر اوقات ما با کارهای خودمان

خدا را محدود می‌کنیم. اگر آن روز در راه درست قدم نمی‌گذاشتم شاید امروز برنامه تلویزیونی نداشتیم. نمی‌توانیم برای شکست برنامه بریزیم و منتظر پیروزی باشیم. شاید برای سقوط برنامه چیده‌ای، می‌خواهی درآمد آب باریکه داشته باشی یا سلامت خود را از دست بدهی. برای خوشی، موفقیت، ثروتمندی، پیروزی، عمر طولانی و سلامتی برنامه بریز. ایمان خود را به جهت صحیح هدایت کن. اگر چنین کنی، خداوند بیش از آنچه خواهی یا گمان کرده‌ای به تو می‌بخشد. او باران رحمت و برکت خود را بر سرت فرو می‌بارد و تو خیلی خیلی بهتر از قبل می‌شوی!

فصل ۲۹: بازهم آواز خودت را بخوان

یکی از راز و رمزهای بهتر شدن شخصیت این است که ترانه قلبت را زمزمه کنی، همان نغمه‌ای را بخوانی که خدا به دلت انداخته است حتی اگر به هیچ وجه صدای خوبی نداری! بگذار توضیح بدهم. افراد بسیاری با ناامیدی و انرژی‌های منفی پیش می‌روند، اجازه می‌دهند محیط و مشکلات بر سرشان آوار شوند. با استرس روزگار می‌گذرانند، روزها را پشت هم سپری می‌کنند و اشتیاقی برای زندگی ندارند. به من می‌گویند: «جوئل، آن قدر مشکل دارم که وقت نمی‌کنم از زندگی لذت ببرم.» یا «دلیل ناامیدی و ناراحتی‌ام این است که همه چیز خلاف خواسته‌هایم است.» نکته اینجاست که خداوند جریانی از خوشبختی را درون تک‌تک ما روان کرده است. شاید شرایط محیطی ما بد باشد و اتفاقات ناخوشایندی رخ بدهد؛ اما اگر یاد بگیریم نشاط خود را حفظ کنیم می‌توانیم کماکان خوشحال باشیم، می‌توانیم برخلاف تمام ناخواسته‌ها با شور و شوق زندگی کنیم. یکی از نکات کلیدی کتاب افسیان ۵:۱۸ این است که «همیشه سرشار از روحیه باش!» توجه کن قرار نیست یک بار مخزن انرژی‌ات را پر کنی و بعد از آن برای تمام عمر خوشحال بمانی. می‌گوید همیشه سرشار باش، یعنی باید مدام مملو از انرژی باشیم. آیا ممکن است؟ آیه بعدی راز را افشا می‌کند: «وقتی با خودت سرود بخوانی و قلبت پر از آهنگ‌های دلنواز باشد و هنگامی که شاکر باشی مخزن انرژی‌ات پر می‌شود.» به عبارت دیگر، برای اینکه بتوانی زندگی‌ات را سرشار از نشاط کنی و بر مشکلات پیروز شوی باید در قلب خود سرودهای سپاسگزاری را به درگاه

پروردگار زمزمه کنی. در طول روز باید آواز بخوانیم، اگر نمی توانیم با صدای بلند بخوانیم لاقلاً اجازه بدهیم سرودهای سپاسگزاری در ذهنمان آرام پایکوبی کنند. شاید ابیات ترانه‌ها را بر زبان نیاوری، کافی است نگرشی قدرشناسانه داشته باشی و به خوبی‌های خداوند بیندیشی یا یک ملودی را تکرار کنی. شاید به سادگی سوت زدن هنگام انجام کارها باشد؛ اما در طول روز این آواها در قلبت جا خوش می کنند. با هر نفس می گویی: «پروردگارم، بابت امروز متشکرم، ممنون از اینکه زنده‌ام، خوشحالم و سلامتم.» وقتی چنین کنی تمام وجودت سرشار می شود، خداوند قدرتت را بازمی گرداند و ذخیره انرژی و نشاط دوباره پر می شود. وقتی به دلیل استرس یا سختی و ناامیدی وجودت تهی می شود، خداوند می خواهد خستگی‌ات را برطرف کند. وقتی سرودهای سپاسگزاری را به زبان می آوری منظم از احساس‌های خوب سرشار می شوی، زودتر از اینکه انرژی‌ات به انتها برسد دوباره روحیه می گیری. این گونه است که می توانیم سرشار از روحیه باقی بمانیم.

مایک گفت: «خب، من یکشنبه‌ها به کلیسا می روم و قبل از شروع کار، کتاب مقدس می خوانم، کافی نیست؟» نه، این یک فرایند مداوم است. برای سرشار بودن از انرژی باید عادت کنیم تمام طول روز ذخیره خود را پر کنیم؛ مخصوصاً در روزهای سخت. فکر کن روز تولد دخترت است و یکی بادکنک‌های هلیومی به او هدیه می دهد. چند روز پس از جشن تولد بادکنک‌ها هنوز زیبا و براق هستند، تا جایی که نخ آن‌ها اجازه می دهد بالا بروند و همراه با باد تکان بخورند. اگر نخ را رها کنی به آسمان می روند؛ اما پس از گذشت چند روز چروک می خورند و جمع می شوند، کوچک‌تر و کم‌بادتر می شوند و پایین‌تر می آیند و سرانجام کاملاً روی زمین می افتند و دیگر بادی ندارند. بادکنک‌ها زندگی و جذابیت خود را از دست داده‌اند، دیگر توانایی بالاتر رفتن ندارند. تنها کاری که باید انجام بدهی این است که دوباره آن‌ها را با هلیوم پر کنی تا شروعی تازه داشته باشند. اگر این کار را منظم انجام بدهی آن بادکنک‌ها ماه‌ها به همان صورت باقی می مانند و برای کسی که آن‌ها را تماشا می کند شادی و نشاط به همراه می آورند.

اساس زندگی ما هم همین است. مهم نیست چقدر انرژی داشته باشیم، زیرا در طول روز «افت» می کنیم، تحت فشار قرار می گیریم و مضطرب می شویم. زندگی به روال خود ادامه می دهد، پشت ترافیک می مانی و کمی از هلیوم بادکنک وجودت کم می شود. نمی توانی قرارداد دلخواهت را ببندی بازهم هلیوم بادکنک کاهش می یابد، پس از یک روز سخت به خانه برمی گردی و متوجه می شوی حال فرزندت خوب نیست و باید آن مسئله را حل کنی،

سگی سطل آشغال را به هم ریخته است، باید آن را تمیز کنی، بادکنک تو شکل اولیه خود را از دست می‌دهد. تنها راهی که سرشار از انرژی، نشاط و آرامش بمانی این است که سرودهای سپاسگزاری را با تمام قلب زمزمه کنی.

این را بدان، منظورم این نیست که زیر آواز بزنی؛ اما پیشنهاد می‌کنم مدام ذهنیتی قدرشناسانه داشته باشی. در طول روز زیر لب برای تمام نعمت‌های خدا در حق خود و خانواده‌ات سپاسگزاری کن. هنگام انجام کارهای منزل به جای شکایت کردن، آهنگی را زمزمه کن. موقع شستن ظرف‌ها به یک موسیقی مثبت و خوب گوش بده و با آن همخوانی کن. چه اتفاقی می‌افتد؟ این ترانه‌ها در قلبت نواخته می‌شوند و در حین انجام این کار مدام از آرامش، نشاط و عشق پروردگار لبریز می‌شوی.

پدرم همیشه در حال آواز خواندن، دعا کردن و سوت زدن بود گاهی بی‌وقفه سوت می‌زد و اعصاب مادرم را به هم می‌ریخت. او می‌گفت: «جان، می‌شود سوت زنی؟ ممکن است آرام بگیری؟» پدرم می‌گفت: «دودی عزیزم، من خوشحالم. دارم از خدا قدردانی می‌کنم.» مادرم ادامه می‌داد: «جان تو آهنگ برنامه تلویزیونی را با سوت می‌زنی. این قدردانی نیست.» آهنگ برای پدرم اهمیتی نداشت، طرز فکرش مهم بود. پدرم موقع سوت زدن خوشحال بود. در ذهنش می‌گذشت: «خدایا من خوشحالم، خدای من دوست دارم و برای زنده بودن سپاسگزارم» همیشه در قلبش بزمی به پا بود. می‌توانی موقع شستن ظرف‌ها جلوی سینک بایستی و غر بزنی: «هیچ کس قدر من را نمی‌داند، زحمت کشیدن وظیفه من شده است.» یا اینکه آواز بخوانی و سپاسگزار باشی، همه به خودت بستگی دارد. شاید بگویی من اهل موسیقی نیستم یا صدایم خوب نیست، من هم همین‌طور؛ اما موضوع موسیقی نیست، مسئله طرز فکر است. ما در فکر خود قدردان هستیم، در مورد آینده هیجان داریم و چشم‌انتظار اتفاقات مثبت از طرف خداوندیم، پس اجازه می‌دهیم این موسیقی در ذهن ما نواخته شود همه می‌توانیم این کار را انجام بدهیم. آری، اگر دلت بخواهد موقع استحمام و رانندگی هم می‌توانی آواز بخوانی. وقتی چنین کاری انجام بدهی، این ترانه در قلبت نواخته می‌شود.

چند وقت پیش نیمه‌شب از خواب بلند شدم، صدای آهنگی را می‌شنیدم که یادآور روزهای کودکی‌ام بود، آن کلمه‌ها مربوط به کتاب مقدس بودند: «تو ای پروردگار من، پناهم هستی و شکوه و سربلندی من از آن توست.» بارها و بارها نه با صدای بلند اما در عمق وجودم سرودهای سپاسگزاری را زمزمه می‌کردم و در همین حال خدا وجودم را سرشار می‌کرد.

هنگام رانندگی به یک موسیقی الهام بخش گوش بده و از آن زمان استفاده کن. در خانه موسیقی های انگیزه دهنده پخش کن و به اتفاقی که درونت می افتد توجه کن. حواست باشد چه خوراکی به خودت می رسانی. چند وقت پیش در حال رانندگی بودم و موج های مختلف رادیو را بررسی می کردم. یک ایستگاه رادیویی پیدا کردم که موسیقی های قدیمی پخش می کرد. اولین چیزی که شنیدم این بود، «تو خوب نیستی، خوب نیستی، خوب نیستی، عزیزم خوب نیستی!» با خودم گفتم نیازی به شنیدن این موسیقی ندارم! کارهای روزانه به اندازه کافی زیاد هست، لازم نکرده این چرت و پرت ها را هم بشنوم.

اگر به این موسیقی های منفی گوش بدهی تعجبی ندارد که انرژی ات کاملاً تحلیل می رود. مردم این روزها همین کار را می کنند، در افکار خود ترانه ای را زمزمه نمی کنند، با مسائل منفی سروکار دارند، به افرادی می اندیشند که از آن ها صدمه دیده اند، مدام به این فکر می کنند که چقدر کار سرشان ریخته و چقدر زندگی نا عادلانه است. بعد هم تعجب می کنند چرا بی انرژی هستند، چرا از پرورش دادن فرزندان خود لذت نمی برند و چرا از کار کردن می هراسند، زیرا نغمه خواندن را فراموش کرده اند. ذخیره انرژی خود را دوباره پر نمی کنند. باید مقابل این دلخوری ها بایستی و مطمئن شوی که ورودی های مثبت بیشتری دریافت می کنی. بچه های کوچک - حتی کودکان نوپا - هنگام شنیدن موسیقی شاد می شوند، می چرخند، می رقصند و دست می زنند. موسیقی آن ها را بانشاط می کند. جالب اینجاست که لازم نیست این کار را به آن ها آموزش بدهی. نباید بگویی: «می خواهم موسیقی پخش کنم؛ آماده تکان خوردن باش.»

آن ها این کار را غریزی انجام می دهند، زیرا خدا این آهنگ را در قلبشان می نوازد. خدا این ملودی را در قلب ما نیز نواخته است؛ اما اغلب اجازه می دهیم فشار زندگی ما را زمین بزنند. وقتی کوچک بودیم این نغمه را زمزمه می کردیم، شاد، بی خیال و هیجان زده بودیم؛ اما به مرور زمان عادت های جدیدی پیدا کردیم، عبوس شدیم، روزها را فقط سپری کردیم و دیگر اشتیاقی نداشتیم. باید دوباره ایمان کودکی خود را احیا کنیم و وقتی موفق به انجام این کار بشویم، آن نغمه دوباره در وجودمان نواخته می شود.

روزی الکساندرا، دختر هفت ساله ام، صبح زود سراغم آمد. بسیار خوشحال و بانگیزه برای رفتن به مدرسه آماده شده بود. لبخند زیبایی به لب داشت و گفت: «پدر، حدس بزن! تا الان دو تا شعر حفظ و دو تا فرفره درست کردم.» به چشم هایش نگاه کردم و گفتم: «دلبندم، من

عاشق این شور و اشتیاق شدم. مهم نیست در مسیر با چه چیزهایی مواجه می‌شوی، باز هم شعر بخوان و فرفره بچرخان.» برایم جالب بود. ما هیچ‌گاه از او نخواستیم شعر بخواند. خودش شروع کرده بود. تمام طول روز آن را می‌شنیدم. خدا به دلش انداخته بود. روز خود را با سرود و نیایش به درگاه خدا شروع کن. من هم همین کار را می‌کنم. موقع حمام کردن آواز خواندن عالی است! دوست دارم روزم را با نیایش آغاز کنم. حتی اگر با صدای بلند نمی‌خوانی حداقل برای خودت زمزمه کن. شاید بخواهی چند فرفره هم بچرخانی! هر کاری که می‌کنی آواز خواندن را از سر بگیر. اگر لازم است عادات خود را تغییر بدهی و منفی‌بافی‌ها را کنار بگذاری، این کار را بکن! شاید اوضاع زندگی‌ات عالی نباشد؛ اما می‌توانست از این بدتر هم باشد. دیگر به چیزهایی که درست نیست فکر نکن، در عوض برای همه چیزهایی که روبه‌راه است سپاسگزار باش. در طول روز قدر دان نعمت‌های پروردگار باش. مراقبه کن و به وعده‌های او دلگرم باش. اگر آواز خواندن را از سر بگیری، علاوه بر اینکه از زندگی بیشتر لذت می‌بری، متوجه می‌شوی که اوضاع به نفعت تغییر خواهد کرد.

مادر بزرگم این کار را یاد گرفت. وقتی بچه بودیم، من و خواهر و برادرانم عادت داشتیم به منزل مادر بزرگمان برویم. هر وقت او را می‌دیدم در حال زمزمه کردن آهنگ بود. باید نزدیکش می‌شدم تا صدایش را بشنوی؛ اما در حال اتو کردن لباس‌ها آرامش داشت، لبخندی بر لبانش بود و زمزمه می‌کرد. موقع انجام تمام کارها - ظرف شستن، شام پختن، سفر کردن همراه پدر بزرگم - دائم آن ترانه را در قلبش می‌نواخت. یاد نمی‌آید هیچ‌وقت او را غمگین، خسته، مضطرب یا نگران دیده باشم. او یکی از آرام‌ترین و بانشاط‌ترین آدم‌هایی بود که می‌شناختم. حتی وقتی اوضاع بر وفق مراد نبود هم شیوه او تغییر نمی‌کرد، «نمی‌خواهم نگران این مسئله باشم. می‌دانم همه چیز روبه‌راه خواهد شد.»

او یک‌بار برای مراسم شکرگزاری مهمان منزل ما بود و بوقلمون را فراموش کرد - یعنی دقیقاً همان غذای اصلی را؛ اما باعث نشد روز خود را خراب کند. روز من را خراب کرد؛ اما روز خودش را نه. آرام بود. خندید و گفت: «باورت می‌شود یاد رفت؟» هیچ چیز مانع آواز خواندن او نمی‌شد. جای تعجب ندارد، او عمری طولانی و زندگی سالم داشت. او همیشه در قلبش برای خدا ترانه می‌سرود.

در قلبت شروع می‌شود

اگر ما هم شبیه مادر بزرگ من زندگی کنیم، اگر همه چیز را جدی نگیریم و اجازه ندهیم پسرفت‌ها و ناامیدی‌ها چندین هفته ما را افسرده کنند، از زندگی بسیار لذت می‌بریم. اگر در قلب خود سرود سپاسگزاری خدا را زمزمه کنیم زندگی چقدر بهتر می‌شود!

شاید متوجه شدی که این اواخر مثل همیشه لبخند نمی‌زنی و دیگر زیاد نمی‌خندی. اجازه داده‌ای بارهای زندگی روی شانه‌هایت سنگینی کند. شاید به جایی رسیده‌ای که دیگر اشتیاقی برای زندگی نداری و فقط آن را تحمل می‌کنی. شور و اشتیاق گذشته را از دست داده‌ای. همه این‌ها می‌توانند تغییر کنند؛ اما به تصمیم‌گیری تو نیاز است. باید عادت‌های جدید را پرورش دهی. شماره یک: از قصد لبخند بزن. شاید بگویی: «اما لبخند زدن را دوست ندارم. مشکلات زیادی دارم، همه چیز خلاف میل من است.» نه، گاهی وقت‌ها باید از روی ایمان لبخند بزنی. اگر چنین کنی، خیلی زود نشاط چهره نشان می‌دهد. لبخند زدن به تمام بدنت پیام می‌دهد: همه چیز روبه‌راه خواهد شد. وقتی لبخند می‌زنی هورمون‌هایی در بدنت آزاد می‌شود که احساس بهتری در تو به وجود می‌آورد. افزون بر آن، با لبخند زدن موهبت بیشتری را نصیب خود می‌کنی. به پیشرفت شغلی‌ات کمک می‌کند و در برقراری ارتباط با مردم مؤثر است. تحقیقات بسیاری نشان می‌دهد انسان‌های موفق‌تری که لبخند می‌زنند و رفتارهایی خوشایند دارند، نسبت به افراد منزوی و نامهربان موفق‌تر عمل می‌کنند. جایی خوانده بودم که یک شرکت بزرگ تصمیم داشت پانصد نیروی جدید استخدام کند، آن‌ها با پنج‌هزار متقاضی مصاحبه کردند و تمام کسانی را که در حین گفت‌وگو کمتر از چهاربار لبخند زده بودند خودکار از فهرست خود حذف کردند.

از قصد لبخند بزن.

کسی می‌گفت لبخند تو سرمایه‌ای میلیون‌دلاری است. اگر از آن استفاده نکنی به خود ضرر رسانده‌ای: «خب جوئل، فکر نمی‌کنم لبخند زدن اهمیتی داشته باشد.» لبخند تو برای خداوند مهم است. او ۵۳ بار در کتاب مقدس به این مسئله اشاره کرده است. لبخند تو هم برای خودت و هم برای دیگران مفید است. آن‌ها نیز در جست‌وجوی همان خوشحالی تو برمی‌آیند. حرف زدن در مورد ایمان خوب است ولی زندگی کردن با آن بهتر است. خوشحال بودن، لبخند زدن، مهربان بودن و نیکی کردن به اطرافیان از بهترین کارهایی است که می‌توانیم انجام بدهیم. برخی طوری به نظر می‌رسند که گویی آخرین دوست خود را هم از دست داده‌اند و حتی هنگامی که به کلیسا می‌روند انگار در مراسم ختم خدا شرکت

کرده‌اند! اگر با آن‌ها احوالپرسی کنی با چهره‌ای برافروخته پاسخ می‌دهند: «خب فقط تلاش می‌کنم دوام بیاورم تا مسیح برگردد.» نه، قرار نیست فقط دوام بیاوریم یا روزها را سپری کنیم، بازهم آواز بخوان و اجازه نده بارهای زندگی شانوات را خم کند. مسلماً گاهی با خود می‌گویی همه چیز خلاف خواسته من است و با مشکلاتی سخت دست‌وپنجه نرم می‌کنم؛ اما این حقیقت است، همه ما با روزهای سخت مواجه می‌شویم و با مسائلی روبه‌رو هستیم که حل آن‌ها دشوار است و باید بارهای سنگینی را به دوش بکشیم؛ اما اجازه نده محیط و مشکلات نشاط تو را به یغما ببرند، همچنین اجازه نده دیگران مانع برکت خداوند برای تو بشوند.

بسیاری از مردم به سبب آدم‌های منفی اطراف خود زمین خورده‌اند، کسی که راه را اشتباه رفته است. شاید همکارانی داری که مدام نق می‌زنند یا با کسی زندگی می‌کنی که افسردگی مزمن دارد و می‌خواهد در احساس ترحم خفه شود، با آن‌ها به چاه نیفت و آواز خودت را بخوان.

چندین سال پیش در بیشه‌ای که پوشیده از علف‌های قهوه‌ای‌رنگ بود قدم می‌زدم. هر جا نگاه می‌کردم چیزی به جز علف‌های سوخته، ازین‌رفته و بی‌رنگ‌ورو نمی‌دیدم. البته وقتی به قسمت خاصی از مسیر رسیدم متوجه گلی زیبا، خوش‌رنگ و شاداب شدم. دقیقاً وسط آن علف‌ها سر درآورده بود. به سرعت فکر کردم ما هم باید همین‌طور باشیم. شاید مشکلات بسیاری پیش روی مان باشد، شاید با آدم‌های منفی زیادی سروکار داشته باشیم؛ اما نباید خود را هم‌قد آن‌ها کنیم، باید همان جایی که هستیم بمانیم و شکوفا شویم. شاید با بوته‌ای خشک ازدواج کرده باشی؛ اما هنوز هم می‌توانی شکوفه بدهی؛ شاید با گروهی از علف‌های خشکیده همکار باشی - کسانی که غر می‌زنند، اهل غیبت کردن هستند، پشت‌سر رئیس یا دیگران بدگویی می‌کنند؛ شاید نتوانی آن‌ها را تغییر بدهی؛ اما می‌توانی دقیقاً وسط آن همه خاروخاشاک شکوفا بشوی. لبخند بزن و شکر گزار باش و اجازه نده هیچ‌کس تو را زمین بزند، در عوض خودت الگویی باش تا آن‌ها هم اوج بگیرند، کاری کن مشتاق داشته‌های تو بشوند. امروز اعلام کن: «اجازه نمی‌دهم مشکلات، محیط یا افراد دیگر مانع قدردانی من از پروردگارم بشوند. می‌خواهم تمام مدت خدا را ستایش کنم و می‌خواهم دوباره آوازم را سر بدهم.» می‌دانم که مشکلات وجود دارند و گاهی زندگی به شدت سخت می‌شود؛ اما پس از اینکه این مشکل را حل کردی، بعد از اینکه این چالش تمام شد، چالشی جدید پیش می‌آید، یک اتفاق تازه رخ می‌دهد و اگر صبر کنی، تمام مشکلات برطرف شوند تا زیر آواز

بزنی، لذت زندگی را از دست خواهی داد.

پولس قدیس با تمام مشکلات و چالش‌ها روبه‌رو بود؛ اما گفت: «با وجود تمام این مسائل ما فراتر از یک سرباز ساده‌ایم.» توجه کن او نگفت: «وقتی خوشحال می‌شوم که این مشکلات برطرف شده باشند.» نه، او گفت: «درست وسط این بحبوحه، می‌خواهم از زندگی لذت ببرم.»

شماره یک: عادت کن از قصد لبخند بزنی. شماره دو: حواست به حالت ایستادنت باشد. مطمئن شو که خمیده نیستی، شانه‌هایت را صاف کن و سرت را بالا بگیر. تو مخلوق خداوند قادر متعال هستی و قرار نیست سرافکنده باشی، نباید خودت را زمین خورده، ضعیف و حقیر بدانی، نباید فکر کنی جذابتی نداری.

متون مقدس می‌گویند: «ما سفیران مسیح هستیم.» ۵۷ یعنی بیانگر خداوند متعال هستی. او را خوب به تصویر بکش. حتی بسیاری از انسان‌های خوب خدا هم گاهی خود را زبون و زمین‌گیر نشان می‌دهند.

این‌گونه ناخودآگاه اعتماد به نفس و عزت‌نفس را نشان می‌دهی. باید شانه‌هایت را صاف نگه داری، سرت را بالا بگیری و با عزم و اراده، قدرت و اعتماد به نفس پیش بروی. با این کار ناخودآگاه می‌گویی: «من به آنچه هستم افتخار می‌کنم. می‌دانم که به سیمای پروردگار متعال آفریده شده‌ام. می‌دانم که نور چشمان او هستم.» بیشتر این گفت‌وگوها به واژه‌ها مربوط نمی‌شوند. تازگی وقتی سخنرانی را شروع می‌کردم و می‌خواستم واقعاً تأثیرگذار باشم، گردنم را خم می‌کردم و تکیه می‌دادم، دوست داشتم همه چیز را به خوبی تشریح کنم. یکی از دوستانم در مورد ارتباط کلامی و غیر کلامی اطلاعاتی داشت، او به من گفت: «جوئل، دقیقاً برعکس عمل می‌کنی. وقتی سرت را پایین می‌گیری و شانه‌هایت را خم می‌کنی ضعف خود را نشان می‌دهی.» او پیشنهاد کرد: «اگر شانه‌هایت را صاف نگه داری و سرت را بالا بگیری خیلی مؤثرتر خواهد بود. این حالت نشان‌دهنده قدرت و اعتماد به نفس است و پیام بیشتری را به مردم منتقل می‌کند.»

زبان بدن دائم در حال ارتباط برقرار کردن است. پس مطمئن شو همان چیزی را می‌گویدی که خودت می‌خواهی. چهره، لبخند، طرز ایستادن و نحوه راه رفتن در بهتر شدن شخصیت ما نقشی کلیدی به عهده دارند. جوان‌تر که بودم این مسئله را در یکی از دوستان خود مشاهده

کردم. او مردی مسن بود. مثل سیاستمداران به نظر می‌رسید. طرز ایستادنش عالی بود. لباس‌هایی که انتخاب می‌کرد بی‌نظیر بودند. همیشه مهربان، دل‌رحم و با ملاحظه بود. حالا هشتاد سال دارد و همچنان همان‌طور راه می‌رود. هنگامی که او را می‌بینم یاد شاهزادگان و پادشاهان می‌افتم، اصالت را به تصویر می‌کشد. ما هم باید همین‌گونه باشیم؛ منظورم غرور نیست، نمی‌گویم مغرور باشیم و باد به غبغب خود بیندازیم. می‌گویم آرام و مطمئن زندگی کنیم. می‌دانیم که نمایانگر پروردگار متعال هستیم، پس بیا یاد بگیریم سرفراز قدم برداریم. قطعاً شخصیت تو در این مسئله نقش دارد. برخی ذاتاً اعتماد به نفس بیشتر دارند و برخی بیشتر لبخند می‌زنند و من احتمالاً وقتی خواب هستم هم لبخند به لب دارم! شاید تو دقیقاً برعکس باشی؛ اما آن را بهانه نکن تا عبوس و نامهربان بمانی. من هم باید تغییر کنم، زیرا وقتی زیاد لبخند می‌زنم آرام‌تر و محافظه‌کارترم و باید خودم را پرورش دهم تا اعتماد به نفس بیشتری داشته باشم و بهتر سخنرانی کنم.

شاید اعتماد به نفس زیاد است؛ اما بسیار جدی هستی و به اندازه کافی لبخند نمی‌زنی. با خودت تمرین کن تا بیشتر لبخند بزنی. البته بهترین لبخند از درون انسان شروع می‌شود.

در واقع کتاب مقدس اشاره می‌کند که نشاط ما می‌تواند لبریز شود. یعنی می‌توانیم آن قدر سرزنده باشیم که اطرافیان هم از آن بهره‌مند شوند و وقتی از پیش ما می‌روند خوشحال‌تر و با انگیزه‌تر باشند، شور و اشتیاق پیدا کنند و از قبل بهتر شوند. وقتی در جمع هستی آیا از دیگران انرژی می‌گیری و هرگز به آن‌ها پس نمی‌دهی؟ آیا روی آن‌ها حساب می‌کنی تا حالت را خوب کنند؟ باید برعکس باشد. باید این نغمه را در قلبت زمزمه کنی. شاید گزارش پزشکی بدی دریافت کرده‌ای. انگار گردبادی به سرزمینت رسیده باشد. این زمان است که باید سرسختانه موضع خود را حفظ کنی و بگویی: «خدایا می‌دانم کماکان کنترل اوضاع را به دست داری. می‌خواهم لبخندم را حفظ کنم و در هر صورت تو را ستایش کنم.» متون مقدس به ما می‌گویند: «به شکرانه نعمات پروردگار قربانی کنید.» ۵۸ اما همیشه آسان نیست. باید چنین شیوه‌ای را پیش بگیری: «خدایا می‌دانم وقتی آواز می‌خوانم و شکرگزاری می‌کنم قدرتم فعال می‌شود، افزون‌براین دوباره سرشار از حس خوب و مملو از انرژی می‌شوم. شرایط هر چه باشد تصمیم گرفته‌ام در هر صورت تو را ستایش کنم.» دوست من، می‌توانی تصمیم بگیری چه آوازی بخوانی. برای پروراندن چنین افکاری تنبل نباش؛ با سرود و ترانه با خودت حرف بزنی. تو در طول روز با خودت صحبت می‌کنی. شاید شیوه حرف زدن با خودت اشتباه است. باید اعلام کنی: «امروز یک روز خوب خواهد بود. متشکرم.»

پروردگارا، برای قدرتت سپاسگزارم. برای سلامتی ام متشکرم.» دوباره آواز بخوان. چنین حرف‌هایی بزن: «خدایا برای این روز ممنونم. از اینکه زنده‌ام سپاسگزارم.» هر بار که چنین بگویی خداوند تو را از نشاط، آرامش، قدرت، کامیابی و نعمت خویش سرشار خواهد کرد و هنگامی که مملو از عشق و نیروی خداوند باشی، همان‌طور که از ابتدا از پیش معین شده بود، دنبال خیر و برکت‌های ایزدی خواهی گشت. بیا در فصل بعد ریزبینانه‌تر نگاه کنیم.

فصل ۳۰: از یقین تا انتظار

امیدوارم از این به بعد در حال آماده کردن خودت برای برکت‌های ذخیره شده خداوند باشی. خداوند در قلب تک‌تک ما خواسته‌ها و آرزوهایی را قرار داده است. همه ما عهدهایی بسته‌ایم و پای آن ایستاده‌ایم و باور داریم قرار است اتفاقی رخ بدهد؛ اما تقریباً همیشه بازه‌ای از انتظار نیز وجود دارد. شاید منتظر هستی رابطه‌ای پا بگیرد، چشم انتظار ازدواج یا ترفیع رتبه‌ای، شاید در انتظار غلبه بر یک بیماری هستی. بیشتر زندگی به انتظار می‌گذرد. برای منتظر ماندن راهی درست و راهی نادرست وجود دارد. معمولاً هنگامی که اتفاقات در بازه زمانی دلخواه ما رخ نمی‌دهند افسرده و ناامید می‌شویم. حتی وقتی که در قلب خود به آن آرزو پایبند مانده‌ایم، تسلیم می‌شویم و به وضع موجود رضایت می‌دهیم. مطمئنم این اتفاقات وقتی رخ می‌دهند که راه منتظر ماندن را بلد نیستیم. کتاب مقدس می‌گوید: «هنگام صبر، شکبیا باش.»^{۵۹} توجه کن، نمی‌گویند اگر خواستی صبر کنی، می‌گویند هنگامی که صبر می‌کنی. متن ادامه می‌یابد: «نگاه کن که کشاورز چگونه امیدوارانه انتظار می‌کشد.» نکته همین جاست: ما باید امیدوارانه صبر کنیم. نباید زانوی غم بغل کنیم و بگوییم موقعیت من هیچ‌وقت عوض نمی‌شود. دعا کردم، باور داشتم؛ اما بعید می‌دانم هیچ‌وقت از این آشفتگی نجات پیدا کنم. نه، باید چشم‌انتظار باشیم، یعنی امیدوار باشیم، مثبت فکر کنیم و هر روز صبح در انتظار اتفاقات خوب از خواب بلند شویم. شاید مشکل داشته باشیم؛ اما می‌دانیم که خدا چگونه می‌تواند این روز را به نفع ما بگرداند. امروز می‌تواند همان روزی باشد که خواسته‌ام برآورده می‌شود.

انتظار نباید به صورت امری منفعل دربیاید. شیوه درست انتظار یعنی چشم‌اندازی گسترده‌تر را دیده‌ای، یعنی طوری صحبت می‌کنی که رخ دادن آن اتفاق را باور کرده‌ای، طوری رفتار می‌کنی که نشان می‌دهد خواسته‌ات در حال برآورده شدن است و شروع می‌کنی به تدارک دیدن.

وقتی برای شام منتظر مهمان هستی صبر نمی‌کنی تا زنگ در را بزند و تازه به فکر آماده کردن غذا بیفتی. احتمالاً از صبح زود دست به کار می‌شوی، از تمیز بودن خانه مطمئن می‌شوی و شاید روز قبل مایحتاج ضیافت را تهیه کرده باشی. ممکن است چند شاخه گل برای روی میز بخری و سری به قنادی بزنی تا دسر محبوبت را سفارش بدهی - البته، کم کالری باشد! تمام این اقدامات را انجام می‌دهی، چرا؟ چون منتظر کسی هستی.

وقتی چشم‌انتظاریم تا وعده‌های پروردگار اجابت شوند، باید همین شیوه را پیش بگیریم. صرفاً دعا کردن کافی نیست. باید دعاهای خود را با عمل همراه کنیم. در متون مقدس آمده است: «ایمان بدون عمل مناسب مرده است.»^{۶۰} به عبارت دیگر، می‌توانیم باور داشته باشیم و طبق همان حرف بزیم؛ اما اگر عمل مناسب را به ایمان خود اضافه نکنیم سودی عاید ما نخواهد شد.

اسکات مردی جوان بود که رؤیای رفتن به دانشگاه را در سر داشت؛ اما هیچ کس در خانواده آن‌ها بیشتر از دبیرستان نخوانده بود. او به سرعت تمام موانع و محدودیت‌ها را فهرست کرد. «جوئل، مطمئن نیستم موفق بشوم. نمی‌دانم نمره مورد نیاز را کسب می‌کنم یا نه. از کجا بدانم آن‌ها من را پذیرش می‌کنند؟ خانواده‌ام چه خواهند گفت؟» او داشت با این صحبت‌ها خودش را از رؤیایش دور می‌کرد. سرانجام حرف‌های او را قطع کردم و گفتم: «اسکات، چرا با یقین قدم بر نمی‌داری؟ به دعاهایت کمی عمل اضافه کن و حداقل برای آزمون یک دانشگاه ثبت‌نام کن. برو و دانشکده‌ها را بگرد، با مشاورها مشورت کن و برای موفقیت برنامه بریز. اگر آنچه می‌توانی را انجام بدهی، خداوند آنچه را نمی‌توانی انجام می‌دهد.»

اغلب باور و رفتارهای ما خلاف یکدیگرند - دقیقاً برای شکست آماده می‌شویم. شاید طلاق گرفتن در تمام خاندان شما عادی باشد. به جای هراس از ازدواج و بیم از طلاق باید برای اولین سالگرد ازدواج برنامه‌ریزی کنی، همین‌طور برای پنجمین و بیستمین سالگرد. در

مورد ازدواج با شور و نشاط صحبت کن و نگو: «مطمئن نیستم که این ازدواج دوام پیدا کند.»
این جملات را هم به زبان نیاور: «اگر بتوانیم سال بعد به سفر دریایی می‌رویم.» از واژه «اگر»
خلاص شو و از این به بعد بگو «وقتی» که بتوانیم!

من با طنازی به ویکتوریا گفتم از همین امسال برای پانزدهمین سالگرد ازدواجمان
برنامه‌ریزی کرده‌ام. شیوه‌ای که به تصویر کشیدم و تمام آن سال‌ها به آن پایبند بودم این بود
که می‌خواهم آن دختر را به رستوران کوین دیری ببرم!

بنابراین سرسختانه امیدوار باش و مثبت‌نگر بمان و برای موفقیت تدارک ببین. باید متوجه
شویم بین باور و انتظار تفاوتی وجود دارد. تو می‌توانی حتی پیش از بارداری یقین داشته
باشی که بچه‌دار خواهی شد؛ اما وقتی یقین به مرحله انتظار می‌رسد همه چیز فرق می‌کند.
وقتی منتظر بچه باشی سیسمونی او را فراهم می‌کنی، برای نوزادی که هنوز نیامده است لباس
می‌خری و به دوستان و آشنایان مژده آمدن فرزندت را می‌دهی: «مامان! بابا! نوزادی در راه
است.» حتی در همان مراحل اولیه بارداری، تمام وسائل مورد نیاز او را تهیه می‌کنی و بر
تمام طرز فکر اثر می‌گذارد. آنچه می‌خوری و می‌نوشی، تمرین‌های ورزشی، راه رفتن و
فکر کردنت به او مربوط می‌شود. جالب است، چند ماه می‌گذرد و شاید با خودت بگویی:
«من که فرقی نکردم. مثل قبل به نظر می‌رسم.»

مهم نیست چه می‌بینی یا چه حسی داری. دکتر با توجه به برگه آزمایش آمدن نوزاد را مژده
داده است. همین اطلاع‌رسانی باعث شده است به فکر تهیه و تدارک بیفتی.

* میان باور و انتظار تفاوتی وجود دارد. *

همچنین وقتی خدا رؤیایی را در وجودت نهاده است باید چنین شیوه‌ای را پیش بگیری.
شاید به دلت افتاده باشد و برای اولین بار جرئت به خرج بدهی و باور کنی که خانواده‌ات
می‌تواند دوباره سرپا بشود. می‌دانی که می‌توانی با زهم سلامت خود را به دست بیاوری.
مطمئن هستی که می‌توانی به خواسته‌هایت بررسی. اولین کار این است که اجازه بدهی این
بذر کاملاً ریشه بگیرد؛ اما نمی‌توانی همین جا متوقف بشوی. باید از مرحله باور به مرحله
انتظار قدم بگذاری. شاید بگویی: «من این کار را می‌کنم؛ اما تغییری نمی‌بینم. درآمدم بالا
نمی‌رود، هیچ دری باز نمی‌شود و سلامتی‌ام به جای بهبودی رو به وخامت می‌رود.»

متون مقدس به ما می آموزند: «ما با ایمان قدم برمی داریم نه با چشم سر.» ۶۱ اگر به وقوع پیوستن تمام اتفاقات به چشم دیده می شد، عملاً نیازی به ایمان نبود؛ اما هنگامی که به طور طبیعی هیچ دستاویزی وجود نداشته باشد - و رفتار تو نشانه پذیرش قول خداوند باشد، یعنی مثبت نگر و امیدوار باشی - پس ایمان خود را با عمل همراه کرده ای. این کار توجه خدا را به تو جلب می کند. همین کار باعث می شود زندگی ات را به صورت ماوراء الطبیعه جلو ببری. چه اتفاقی رخ داده است؟ تو از مرحله باور وارد مرحله انتظار شدی. وقتی در حال مذاکره برای نقل مکان کلیسا به گمپک ستر بودیم همین اتفاق افتاد. آنجا قبلاً باشگاه بسکتبال انجمن راکتر در شهر هوستون بود. من به اعضای کلیسا اعلام کردم که حتی پیش از اینکه واقعاً از داشتن آن ملک مطمئن باشیم می خواهیم بودجه را افزایش دهیم. پس از اینکه رأی شورای شهر را به دست آوردیم، یک شرکت برای اینکه ما را از این اقدام باز دارد اقامه دعوی کرد. وکیل مدافع ما اظهار کرد که ضمانتی برای پیروزی در این دادگاه وجود ندارد و حتی اگر برنده شویم ممکن است به دلیل تقاضاهای متعدد پرونده ما تا ده سال مختومه اعلام نشود.

از منظر منطقی و تجاری باید صبر می کردم تا بینم اوضاع چطور پیش می رود؛ اما در اعماق قلبم مطمئن بودم خدا می خواهد جلو برویم، بنابراین از مرحله باور به مرحله انتظار قدم گذاشتم و شروع کردم به تدارک دیدن. درست مثل یک زوج جوان که می خواهند لوازم سیسمونی تهیه کنند ما هم شروع کردیم به طرح نقشه های جدید، تمرین کردن و تجسم آن مکان.

همیشه راحت و آسان نبود. نیمه شب های بسیاری با عرق سرد از خواب بلند شدم. آن صداهای آزاردهنده ذهنم را درهم می کوبیدند: «جوئل، اگر نتوانی آن ساختمان را به دست بیاوری چه خواهی کرد؟ مثل احمق ها به نظر خواهی رسید! از همین حالا مردم را تشویق کرده ای تا پول های خود را ببخشند. باید آن مبلغ را به آن ها پس بدهی.» و همین طور ادامه داشت.

من گفتم: «خدای من، می دانم کنترل اوضاع را به دست داری و نمی خواهم برای آنچه نمی توانم بینم بی قراری کنم. می دانم که از موانع ما بزرگ تری. خدای عزیزم، باور دارم که در زمان مناسب اوضاع را به نفع ما تغییر خواهی داد.»

یک سال ونیم بعد دقیقاً همین اتفاق افتاد.

یک کشاورز چگونه صبر می کند؟ با چشمداشت. چگونه از بذره‌های خود مراقبت می کند؟ با آبیاری کردن، چیدن علف‌های هرز، نرم نگه داشتن خاک.

ما چگونه به بذره‌های خود آب می دهیم؟ با قلبی سرشار از تحسین و ستایش. با شکرگزاری روزانه برای پاسخی که در راه است. وقتی افکار منفی تو را می ترسانند و می گویند این اتفاق هرگز رخ نمی دهد، هیچ وقت خوب نمی شوی، قرض‌هایت تمام‌شدنی نیست... این علف‌های هرز را بچین. کافی است بگویی: «خدای خوبم، می دانم به وعده‌ات عمل می کنی. به تو اطمینان کرده‌ام، به تو اعتماد دارم. می دانم برای من خیر و برکت اندوخته‌ای.» با انتظاری قدرشناسانه از بذره‌های خود حمایت خواهی کرد.

آیا باور داری یا منتظری؟

شاید بگویی: «خب جوئل، دلم می خواهد قسط‌هایم تمام شود.» یا «دلم می خواهد روزی صاحب خانه شوم؛ اما کار و بارم کند پیش می رود. مخارج زندگی بالاست. بعید می دانم هرگز چنین محالی ممکن شود.»

این طرز فکر تو را دقیقاً همان جایی که هستی حبس می کند. تصمیم بگیر با امیدواری منتظر بمانی. اعلام کن: «خدایا، می دانم کارهایی را به سرانجام می رسانی که بشر از انجام آن ناتوان است. تو حامی من هستی. شغل من تأمین کننده زندگی‌ام نیست، اقتصاد منبع اصلی معاش من نیست. خدای خوبم، این تو هستی که ثروت منی.» دیدگاهی گسترده‌تر داشته باش؛ از آن ذهنیت محدود خلاص شو و برای موهبت‌های پروردگار تدارک ببین؛ حتی اگر با مسائل کوچک‌تر شروع می کنی.

سال‌ها پیش به آپارتمان دو تن از دوستانم، پیترو بکی، سر زدم. خانه‌ای کوچک بود و با اینکه راضی و خوشحال بودند می دانستند خداوند رؤیایی بزرگ‌تر در دل آن‌ها نهاده است. به عنوان نمونه‌ای از ایمان فعال، مبلمانی بسیار بزرگ‌تر از فضای خانه خریده بودند. صندلی‌ها به یکدیگر چسبیده بودند و میز در امتداد آن‌ها قرار داشت. به سختی توانستم رد شوم.

البته چیزی در آن مورد نگفتم اما به نظرم عجیب رسید. چند دقیقه بعد بکی گفت: «جوئل، باید اتاق ما را به بزرگی خودت ببخشی. ما این مبلمان را برای خانه جدیدمان خریده‌ایم.»

من نمی دانستم که می خواهند اسباب کشی کنند، بنابراین پرسیدم: «واقعاً؟! کجا می روید؟»
آنها خندیدند و پیترو پاسخ داد: «هنوز نمی دانیم، فقط مطمئن هستیم که اینجا نمی مانیم. این آپارتمان موقتی است.»

آنها گفتند: «این سرنوشت ما نیست. ما عقب نشینی نمی کنیم و این وضعیت را نمی پذیریم. خدا رؤیایی بزرگ تر در دل ما قرار داده است، ما برای پیشرفت و ترقی تدارک می بینیم.»

آنها چندین سال در همان آپارتمان ماندند و وقتی گذری آنها را می دیدم می پرسیدم: «اسباب کشی کردید؟» «هنوز نه» «کی می روید؟» پاسخ آنها همیشه همین بود: «به زودی!» هرگز کلمه ای ناامید کننده از آنها نشنیدم. هیچ وقت آنها را زمین خورده و مغلوب ندیدم. آنها امیدوار بودند و منتظر باقی ماندند.

یک روز بکی پیشرفتی بی نظیر در محل کار به دست آورد و این مسئله باعث ترفیع مقام و افزایش چشمگیر درآمد او شد. یک مرتبه همه چیز در جای درست قرار گرفت.

می توانی حدس بزنی آن مبلمان غول پیکر هم اینک کجا قرار گرفته اند؟

نه، در خانه جدید آنها نیستند. آنها به زوج جوان دیگری رسیده اند که به صاحب خانه شدن خویش یقین آورده اند. بکی و پیترو مبلمانی جدید را برای خانه تازه خویش خریدند.

وقتی ایمان و عمل را با یکدیگر همراه می کنی، توجه خداوند را به خود جلب می کنی. پس چرا طریق ایمان را پیش نمی گیری؟ بذری بکار، کاری بکن که به خودت و دیگران نشان بدهی برای موفقیت برنامه ریزی کرده ای.

شاید با بیماری دست و پنجه نرم می کنی، شاید خبری بد در مورد سلامتی ات شنیده ای. خب، برای مراسم سوگواری ات برنامه نریز. لطفاً زانوی غم بغل نگیر و به تمام کسانی که بر اثر همین بیماری فوت کرده اند فکر نکن. برای بهبودی نقشه بکش.

وقتی پدرم برای جراحی عمل قلب باز آماده می شد، شرایط به شدت حاد بود. پزشکان برای وضعیت پدرم هیچ ضمانتی نکرده بودند. به جای غوطه ور شدن در شکست و ناامیدی، پدرم از ما خواست کفش های تنیس و گرمکن ورزشی او را به بیمارستان ببریم و آنها را دقیقاً کنار تخت او قرار بدهیم. درحقیقت او به این زودی ها نمی توانست بدود؛ اما هر روز پس از

بیدار شدن به آن کفش‌ها نگاه می‌کرد و در ذهنش چنین می‌گفت: «به‌زودی دوباره خواهم دوید. روزی سلامتی‌ام را به دست می‌آورم. به‌زودی قوی می‌شوم.» او بذر خود را آبیاری می‌کرد، چشم‌انتظار اتفاقات خوب بود و همین مسئله به او قدرت می‌بخشید تا ادامه بدهد.

در متون مقدس آمده است: «کسانی که در انتظار پروردگار به سر می‌برند، قدرت خویش را از نو می‌یابند.» ۶۲ نسخه تدوین شده کتاب مقدس معنای آن عبارت را روشن تر می‌کند: «کسانی که منتظر هستند، جست‌وجو می‌کنند و به خداوند امید بسته‌اند.» اگر چشم‌انتظار اتفاقات مثبت باشیم، امیدوار بمانیم و برای خیر و برکت خداوند تدارک ببینیم، چه اتفاقی ممکن است رخ بدهد؟ کتاب مقدس ادامه می‌دهد و می‌گوید: «مانند عقاب کوه‌ها را در می‌نوردیم. می‌دویم و خسته نمی‌شویم. پیش می‌رویم و ضعف نمی‌کنیم.» به عبارت دیگر، زمین گیر نمی‌شوی و از پس چالش‌ها برمی‌آیی.

اگر بتوانی هر روز صبح چشم‌انتظار خداوند باشی تا این موقعیت را به نفع تو تغییر دهد، اگر بتوانی مثبت‌اندیش و امیدوار باقی بمانی، پس وعده خداوند محقق خواهد شد. او قدرتی ماورایی به تو عطا خواهد کرد که باعث می‌شود مثل عقاب اوج بگیری.

نیایش‌های خود را با عمل همراه کن

به یاد داشته باش، لازم است نیایش‌های خود را با عمل همراه کنی. شاید در حال حاضر دعا می‌کنی و به یقین رسیده‌ای، خوب است؛ اما همین جا متوقف نشو؛ تلاش کن تا کماکان به خداوند نزدیک تر بشوی. این باور را تقویت کن که خداوند هر کاری را در زندگی‌ات میسر می‌کند. افزون‌براین، منتظر باش که خداوند درون تو، برای تو و از طریق تو شاهکارهای خود را رقم بزند.

او به‌جای ناامیدی، زمین گیر شدن و فکر کردن به اینکه احتمالاً آن خواسته‌اش را از دست داده است و مطمئناً این رؤیا برای او نیست، طریق ایمان را پیش گرفت و رفت و اثاثیه‌ای جدید خرید. او به‌ندرت بیش از چند کیلومتر دورتر از شهر خود سفر کرده بود و طبیعتاً برای خرج کردن پول‌هایش گزینه‌های بهتری داشت؛ اما در اعماق قلبش می‌دانست خداوند یک روز دروازه‌های موفقیت را به روی او خواهد گشود. کشیش ایمان خود را محکم و تازه می‌ساخت.

حدود شش ماه بعد، او دعوت‌نامه‌ای دریافت کرد تا در کلیسایی جدید سخنرانی کند؛

به شدت هیجان زده بود. با خوشحالی آن دعوت نامه را به پدرم نشان داد؛ امروز آن مرد به سراسر جهان سفر می کند، آن قدر از او دعوت می شود که ممکن نیست همه آنها را بپذیرد. او از باور به انتظار سپس به دریافت رسید. توجه کن که چگونه ایمان را با عمل همراه کرد. نمی توانیم منفعل باشیم و برکت خداوند را دریافت کنیم.

وقتی واقعاً منتظر باشیم، در واقع چشم انتظار موقعیت های خوب هستیم. هر کاری از دستان بریاید انجام می دهیم تا رؤیایمان محقق شود. وقتی خواهرم تامارا حدوداً هفت ساله بود، تصمیم گرفت خرگوش داشته باشد. ما در ییلاق زندگی می کردیم و چند سگ و تعدادی مرغ داشتیم؛ اما تامارا خرگوش هم می خواست.

او سراغ پدرم رفت و گفت: «بابا لطفاً برایم خرگوش می آوری.»

پدرم با فرزندانش مهربان و سخاوتمند بود؛ اما به اندازه کافی از داشتن مرغ ها اذیت می شد. آنها دائم از لانه و حیاط فرار می کردند و ما مجبور می شدیم آنها را از حیاط همسایه ها جمع کنیم. پدرم گفت: «تامارا من دوست دارم اما خرگوش نمی آورم.» خب انگار پدرم با دیوار صحبت می کرد! زیرا تامارا بی اعتنا بود، در عمل طوری رفتار می کرد که انگار قرار است خرگوش داشته باشد.

این مسئله من را یاد داستانی انداخت؛ مسیح در حال رفتن به منزل دخترکی بیمار بود تا برای او دعا کند و در طول راه با موانع و تأخیرهای متعدد روبه رو شد. سرانجام مردم جمع شدند و به حواریون گفتند: «به مسیح بگویند زحمت آمدن را نکشد، خیلی دیر شده است. دخترک از دنیا رفت.» کتاب مقدس می گوید: «[مسیح] می شنید اما اعتنا نمی کرد.» ۶۳ حالا قاعده این است: گاهی اوقات استقامت در ایمان یعنی باید اخبار منفی را نادیده بگیری. بعضی وقت ها مردم تلاش می کنند تو را از رؤیاهایت منصرف کنند. گاهی وقت ها علم پزشکی درمان مضاعفی برای ارائه ندارد. بعضی مواقع افکار خودمان تلاش می کنند ما را متقاعد کنند که چرا رؤیاهایمان، اهداف و دعاها ما محقق نمی شوند.

مسیح خبر بد را شنید؛ اما تصمیم گرفت به آن بی اعتنا باشد، تصمیم گرفت اجازه ندهد از آن خبر تأثیر بپذیرد. خواهرم تامارا نیز چنین کرد. هر دو یا سه روز یک بار سراغ پدر می آمد و دوباره درخواست می کرد: «بابا به خرگوش ها فکر کردی؟ من واقعاً دلم می خواهد خرگوش داشته باشم.» پدرم می گفت: «تامارا من به این مسئله فکر نمی کنم، ما خرگوش

نمی آوریم.» چند روز بعد تانارا دوباره می گفت: «پدر من همچنان دلم می خواهد خرگوش داشته باشم.»

این ماجرا دو یا سه ماه طول کشید. تانارا عزم خود را جزم کرده بود که یک روز آن خرگوش ها را بیاورد. از طرفی می توانم بگویم تانارا حوصله پدرم را سر برده بود. پدر گفت: «تانارا حتی اگر بخواهم خرگوش بیاورم هم اصلاً نمی دانم از کجا باید آن ها را تهیه کنم.» تانارا پاسخ داد: «من می دانم! دقیقاً می دانم کجا هستند. از قبل آن ها را دیده ام.» پدر گفت: «به من نشان بده.» سوار خودرو شدند و حدود پانزده دقیقه در بزرگ راه حرکت کردند. تقریباً ۱۸۰ متر آن طرف تر از جاده اصلی، به سمت جنگل یک تابلو کوچک وجود داشت و روی آن دستخطی به چشم می خورد: «خرگوش برای فروش.»

تانارا چشم انتظار بود، هنگامی که آرزویی در دل داری چیزهایی را می بینی که دیگران نمی بینند. من و خانواده ام صدها بار این جاده را رفته و برگشته بودیم؛ اما این تابلو به چشم هیچ کدام از ما نخورده بود. سرانجام پدرم گفت: «تانارا دلم می خواهد برایت خرگوش بگیرم؛ اما جایی برای نگهداری آن ها نداریم.» او گفت: «چرا که نه، داریم. من از پائول خواسته بودم قفس درست کند.» نیازی نیست ادامه بدهم تانارا خرگوش هایش را گرفت. مواقع بسیاری منتظر خدا هستیم تا کاری انجام بدهد: «خدایا، لطفاً آن را روی سینی نقره برایم بفرست.» اما باید نقش خود را ادا کنیم و تدارک ببینیم. تحقیق کن، بذری بکار و بعد امیدوار و چشم انتظار بمان.

«خب جوئل، اگر این کار را انجام دادم و جواب نگرفتم چطور؟» اگر انجام بدهی و نتیجه بدهد چطور؟ حتی اگر همان طور که انتظار داشتی پیش نرفت، بازهم سرشار از امید و مثبت نگری زندگی کرده ای. بسیاری از مردم در انتظار تغییر موقعیت خود به سر می برند و هنگامی که منتظر این اتفاق هستند، عبوس می شوند. «هیچ اتفاق خوبی برای من رخ نمی دهد. پس چه زمانی ازدواج خواهم کرد؟ کی قرار است از این مشکلات خلاص شوم؟» نه، باید این شرایط را به خداوند واگذار کنی.

داوود در عهد عتیق می گوید: «خدایا، اوقات من در دستان توست.» او می گفت: «خدایا، نمی دانم چه زمانی رخ می دهد؛ اما می دانم تو از خیر و صلاح من باخبری، بنابراین من هم چشم انتظار موهبت ها هستم و حتی اگر امروز به وقوع نپیوندد، نمی خواهم ناامید روانه بستر شوم. کماکان به تو اطمینان دارم و می دانم که یک روز دیگر به برآورده شدن خواسته ام

نزدیک تر شده ام.»

برای یک زندگی پربرکت برنامه بریز. رؤیاهایت را مقابل صورتت بین و دروغ‌هایی را که با «هرگز» شروع می‌شوند باور نکن، «هرگز بهبود پیدا نمی‌کنم. رؤیاهایم هرگز محقق نمی‌شوند.» نه، آن‌ها را کنار بزن و مثبت و امیدوار باقی بمان.

* دروغ‌هایی را که با «هرگز» شروع می‌شوند باور نکن.*

شاید بگویی: «این کار را انجام دادم، دعا کردم، باور داشتم، چشم‌انتظار بودم؛ اما عزیزم از دنیا رفت. متوجه نمی‌شوم.» نه، خداوند همچنان شاهکارهایی برای تو در نظر دارد. نمی‌توانی اجازه بدهی یک پسرفت یا مجموعه‌ای از ناامیدی‌ها تو را از ادامه مسیر و باور داشتن به برکت‌های خداوند باز دارد. جان و کارن احساس می‌کردند با پسرشان بیگانه هستند. اتفاقاتی افتاده بود که آن‌ها را از یکدیگر دور می‌کرد. پسر جوان با والدینش صحبت نمی‌کرد، به دیدارشان نمی‌آمد و کاری به کار آن‌ها نداشت. هرماه همین وضع ادامه داشت، تا جایی که به نظر می‌رسید هیچ‌وقت با هم به تفاهم نمی‌رسند؛ اما آن‌ها نمی‌خواستند از فرزندشان دست بکشند. پس طریق ایمان را پیش گرفتند و برای فرزندشان یک جلد کتاب مقدس خریدند. حتی نام او را روی کتاب حک کردند. او با مسائل مربوط به خداوند کاری نداشت، بنابر قوانین ظاهری به نظر می‌رسید پول خود را دور ریخته بودند. در هر حال آن‌ها کتاب مقدس را روی میز قهوه‌خوری خود قرار دادند و هر بار از کنار آن رد می‌شدند از خداوند تشکر می‌کردند که فرزندشان سرانجام یک روز بازمی‌گردد و راه درست را پیدا می‌کند.

چند سال بعد، پسر با والدین خود تماس گرفت: «مامان، بابا. می‌خواهم برگردم.» خداوند به طرزی ماورایی آن رابطه را احیا کرد، دیگر همیشه او را در کلیسا می‌بینم که کتاب مقدس را به همراه دارد. اما نه هر کتابی، او کتابی را محکم به دست می‌گیرد که نام خودش روی آن حک شده است، همان کتابی که سال‌ها روی میز قهوه‌خوری قرار داشت.

جان و کارن چشم‌انتظار بودند. آن‌ها برای بازگشت فرزند خود تدارک می‌دیدند و امروز تمام خانواده از این ثمره بهره می‌برد.

استاسی از اضافه وزن خسته شده بود. هر رژیمی که اسمش را می‌شنید، امتحان می‌کرد. باوجود این اتفاقی نمی‌افتاد. سرانجام تسلیم شد و پذیرفت که چاق است. می‌دانست خداوند

چنین چیزی را برای او نمی خواهد. در هر برهه‌ای از زندگی، راضی شدن به حد وسط آسان‌ترین کار است؛ اما یک روز استاسی دیگر تحمل نکرد. محکم روی پای خود ایستاد و دعا‌های خود را با عمل همراه کرد. او به یک فروشگاه رفت و از قصد لباس‌هایی با دو سایز کوچک‌تر خرید. او می دانست نمی تواند آن‌ها را بپوشد.

چه می کرد؟ برای کاهش وزن آماده می شد. او از مرحله باور به مرحله انتظار قدم می گذاشت. بعدها به من گفت: «آن لباس‌ها را دقیقاً روبه روی کمد و آینه قرار داده بودم تا هر روز بتوانم آن‌ها را بینم. آن لباس‌ها انگیزه‌بخش بودند و هر بار که آن‌ها را می دیدم می گفتم "خدایا، از اینکه در حال کاهش وزن هستم سپاسگزارم. متشکرم که تمام اندام‌ها، اعضا و سلول‌های من درست کار می کنند. از اینکه منظم هستم و روی خودم کنترل دارم از تو ممنونم"».

دفعه بعد که او را دیدم، لباس‌های جدید خود را پوشیده بود. او گفت: «جوئل، چهارده کیلوگرم وزن کم کرده‌ام و نسبت به قبل احساس بهتری دارم.»

خداوند به چنین افرادی پاداش می دهد - کسانی که رؤیای خود را مقابل چشمانشان می بینند. عزمی استوار داشته باش. اگر تامل را از قبل آن قفس‌ها را نساخته بود، هرگز نمی توانست به آن خرگوش‌ها دست پیدا کند و اگر از پس آن موانع بر نمی آمدیم، کلیسای لیک وود هرگز نمی توانست نقل مکان کند.

ایمان خود را گسترش بده. باور داری خداوند برایت شاهکار می کند، پس عمل را به این باور اضافه کن. شاید در حال دست کشیدن از خواسته‌ای باشی که خدا در قلبت نهاده است. گمان می کنی ممکن نیست شرایط زندگی ات بهتر شود. ممکن است، اما باید دوباره آتش را شعله‌ور کنی.

«خب جوئل، مدت زیادی گذشته است، مدت خیلی زیادی...»

کتاب مقدس می گوید: «گرچه رؤیایت درنگ می کند، صادقانه منتظر آن بمان.» توجه داشته باش، ما نباید منفعلانه صبر کنیم؛ باید خالصانه چشم‌انتظار باشیم. وقتی چنین شیوه‌ای پیش بگیریم چه اتفاقی رخ می دهد؟ کتاب مقدس ادامه می دهد: «آن رؤیا ثانیه‌ای نیز دیر نخواهد کرد.» یعنی هر گاه طریق ایمان را پیش بگیریم، مثبت، امیدوار و چشم‌انتظار باشیم، آنگاه

هیچ کدام از نیروهای تاریکی نمی‌تواند مانع از تحقق وعده پروردگار باشند.

احتمالاً گاوین مکلید را به خاطر داری، بازیگری که برای بازی در نقش کاپیتان در «کشتی عشق» معروف است. این سریال محبوب تلویزیونی چند سال پیش پخش می‌شد. هفت سال از ازدواج او و همسرش پتی می‌گذشت. آن‌ها در طول مسیر با چند مانع روبه‌رو شدند و گاوین خانه را ترک کرد.

او بعدها گفت که چگونه درگیر مسائل کاری شد و نتوانست به خوبی تصمیم‌گیری کند. آن‌ها از یکدیگر جدا شدند و پتی واقعاً ضربه خورد، زیرا هرگز نمی‌خواست طلاق بگیرد.

اما او به جای اینکه تسلیم شود و این جدایی را بپذیرد، هر روز از خداوند سپاسگزاری می‌کرد، زیرا در دل می‌دانست گاوین روزی باز می‌گردد و رابطه خود را از سر می‌گیرند. او یک قدم فراتر رفت و دعاهای خود را با عمل همراه کرد.

بعدها برایم تعریف کرد که هر شب به جای یک بشقاب، دو بشقاب سر میز شام قرار می‌داد. او برای بازگشت گاوین تدارک می‌دید. سه سال بعد تقه‌ای به در خورد. پتی در را گشود و گاوین را پشت در دید. لبخندی به لب آورد و گفت: «بیا داخل. غذایت یخ می‌کند.» پس از آن به سرعت با یکدیگر ازدواج کردند.

تو چگونه منتظر برکت‌های خداوند هستی؟ یاد بگیر با امیدواری منتظر بمانی. هر روز صبح از خواب بلند شو و بذره‌های امید را آبیاری کن، سپاسگزار پاسخ‌هایی باش که در راهند. پس یک گام فراتر برو و برای رؤیای خدادادی‌ات تدارک ببین. طوری حرف بزن که انگار در حال رخ‌دادن است، به گونه‌ای رفتار کن که گویی هم‌اکنون به وقوع می‌پیوندد. شیوه صحیح را پیش بگیر. اگر از مرحله باور به مرحله انتظار قدم بگذاری، خداوند وعده می‌دهد که در فصل مناسب، در زمان دقیق، کام دلت را خواهد داد.

فصل ۳۱: همچنان مشتاق زندگی باش

اگر می‌خواهی شخصیت بهتری پیدا کنی، قدردانی از موهبت‌های خداوند ضروری است.

افراد زیادی شوق زندگی را از دست داده و نشاط خود را گم کرده‌اند، درحالی که زمانی در مورد رؤیاهای خود بسیار هیجان‌زده بودند و هر روز سرشار از انگیزه و هدفمند از خواب بلند می‌شدند؛ اما اینک با گذشت زمان، پس از تجربه ناکامی‌ها و فشار زندگی دیگر اشتیاقی ندارند و عطش خود را از دست داده‌اند.

تو هم زمانی به کسی که با او ازدواج کردی مشتاق بودی و به شدت عاشق و دل‌باخته او بودی؛ اما اینک آن رابطه کهنه شده است. درگیر فرازونشیب‌های زندگی شده‌ای، از خواب بلند می‌شوی، خانه را به مقصد اداره ترک می‌کنی و برمی‌گردی؛ اما خدا نمی‌خواهد این گونه زندگی کنیم. باید برای نعمت زندگی، موقعیت‌هایی که سر راهمان قرار دارد و افرادی که در زندگی مان حضور دارند سپاسگزار باشیم.

می‌دانیم بیشتر زندگی به روزمرگی می‌گذرد و اگر اجازه بدهیم همه چیز را کد می‌ماند. می‌توانی شغلی پرهیجان داشته باشی؛ اما برایت خسته‌کننده شود. ممکن است همسرت بسیار خوب، دوست‌داشتنی و مهربان باشد؛ اما اگر از رابطات مراقبت‌نکنی و به فکر آن نباشی پیش نمی‌رود. اگر می‌خواهیم سرزنده باشیم باید دست‌به‌کار شویم. این اتفاق خودبه‌خود رخ نمی‌دهد.

ما نیاز داریم هر روز خودمان را سر ذوق بیاوریم. پولس قدیس به تیموتاوس گفت: «شعله اشتیاق را بی‌فروز». او می‌گفت: «تیموتاوس، اجازه نده شعله‌ات خاموش شود. همچنان به زندگی اشتیاق داشته باش و مشتاق رؤیاهایت بمان.»

شاید هم اینک هیجان‌زده بودن برایت دشوار باشد؛ اما امیدت را زنده نگه دار. شاید آتش اشتیاق کم‌سو باشد؛ اما هنوز روشن است. می‌خواهی از یکی از رؤیاهایت دست‌بکشی، دیگر به آن رابطه امیدوار نیستی؛ اما خبر خوب این است که آن آتش همچنان روشن است و اگر نقش خودت را ایفا و این آتش را دوباره شعله‌ور کنی، دوباره مشتاق خواهی شد. یعنی به جای اینکه تمام ناخوشی‌ها را فهرست کنی، مرکز توجهت را تغییر بده. دیگر به مسائل نادرست نگاه نکن و برای تمام موهبت‌های سپاسگزار باش. باید چنین شیوه‌ای پیش‌گیری: «نمی‌خواهم شکست‌خورده و افسرده زندگی کنم. شاید رؤیاهایم هنوز محقق نشده باشند؛ ممکن است هنوز با موانعی روبه‌رو باشم؛ اما می‌دانم خداوند هنوز کنترل اوضاع را به دست دارد و چه برکت‌هایی برایم ذخیره کرده است. پس هر روز که از خواب بلند می‌شوم برای زندگی کردن هیجان دارم.»

دیگر به مسائل نادرست نگاه نکن و برای تمام موهبت‌هایت سپاسگزار باش.

شاید همه چیز در زندگی بی‌نظیر نباشد؛ اما اگر یاد‌نگیری چگونه در همین جایگاهی که هستی خوشحال باشی، هرگز به هدف‌ت نخواهی رسید. شاید شغل خوبی نداشته باشی؛ اما برای اینکه بیکار نیستی خدا را شکر کن. بسیاری از مردم آرزوی شغل تو را دارند. آتش خود را شعله‌ور و با شور و شوقی جدید کار کن. با لب‌ولوچه آویزان به محل کار نرو و نصف وقت را به وب‌گردی هدر نده. در عوض شش‌دانگ حواست به کار باشد. با دل و جان و تمام قدرتت کار کن. مشتاق کار باش. شاید همه همکارانت کم‌کاری و بدخلقی کنند؛ اما تو جزء همه نیستی، تو آفریده خداوند قادر متعال هستی. بخشی از مشکل نباش، راه چاره باش.

شور و شوق مسری است. اگر با لب‌بخند، سرشار از حس زندگی، نشاط و پیروزی به محل کار بروی دیری نمی‌پاید که این ویژگی‌ها به دیگران هم سرایت خواهد کرد. کل شرکت به یمن حضور تو به مرحله بالاتر صعود می‌کند.

کتاب مقدس می‌گوید، «هیچ‌گاه در این شور و شوق کم‌کاری نکن، بلکه مشتاقانه به پروردگار خدمت کن.» ۶۴

آیا هر روز صبح که از خواب بلند می‌شوی مشتاق رؤیاهایت هستی؟ آیا سپاسگزار خانه‌ای که در آن زندگی می‌کنی هستی؟

شاید بگویی: «او و وف، من در یک آپارتمان کوچک زندگی می‌کنم. نمی‌توانم تحمل کنم. دلم یک خانه بزرگ‌تر می‌خواهد.»

نه، باید یاد‌گیری در همان جایگاهی که هستی خوشحال باشی. این را بدان، شکایت کردن و اندیشیدن به ناکامی‌ها بی‌احترامی به ساحت پروردگار است. شاید در خانه رؤیایی‌ات زندگی نمی‌کنی؛ اما خدا را برای سقف بالای سرت شکر کن. از اینکه بی‌خانمان نیستی و در کوچه و خیابان زندگی نمی‌کنی سپاسگزار پروردگار باش.

«من و همسرم هیچ نقطه اشتراکی نداریم. دیگر با هم نمی‌سازیم.»

خب شاید او همسری بی‌نظیر نباشد؛ اما خدا را شکر کن کسی هست و می‌توانی او را

دوست بداری. می دانی امروزه چند تن تنها به سر می برند؟ باور کنی یا نه، بسیاری از خانم‌ها از داشتن همسر تو خوشحال خواهند شد. برای داشتن همسرت سپاسگزار باش.

* هر روز هدیه‌ای از جانب خداست.*

ما باید متوجه شویم هر روز هدیه‌ای از جانب خداست. زندگی کردن با طرز فکری منفی و مغلوب چقدر خجالت‌آور است؛ اما مسلماً باید چنین شیوه‌ای پیش بگیریم: «خدا را شکر، من زنده‌ام. در کشوری خوب زندگی می‌کنم. خانواده دارم. فرصت‌های خوب پیش روی من است. می‌خواهم از امروز بیشترین بهره را ببرم و تمام تلاشم را بکنم.»

«خب جوئل، می‌خواهم این‌گونه باشم؛ اما متوجه شدم هفته بعد مجبورم تا دیروقت کار کنم. یک سفر کاری پیش رو دارم. باید تمام روز از بچه‌ها نگهداری کنم.»

نه، تو مجبور نیستی. این خداوند است که به تو جان بخشیده است. اگر او این موقعیت را فراهم نکرده بود تو نمی‌توانستی هفته بعد تا دیروقت کار کنی. باید دید گاهت را تغییر دهی. کارها را به اجبار و اکراه انجام نده - هنگام انجام هر کاری سپاسگزار باش. به عبارت دیگر، «من مجبور نیستم کار کنم، مشتاقم.» یا «مجبور نیستم از این کودکان نگهداری کنم، آن‌ها خیر و برکت هستند، با کمال میل از آن‌ها مراقبت می‌کنم.» «مجبور نیستم چیزی به دیگران ببخشم، علاقه مندم دست و دل‌باز باشم.»

در متون مقدس آمده است: «وقتی مشتاق و مطیع هستیم، به نیکی وارث زمین خواهیم بود.» ۶۵

اطاعت کردن خوب و بهتر از سرپیچی کردن است؛ اما اگر واقعاً می‌خواهی خیر خدا را تجربه کنی، باید مشتاق باشی و درست اطاعت کنی.

برای مثال، بذل و بخشش از روی وظیفه بد نیست؛ اما وقتی از صمیم قلب مشتاق باشی معنای دیگری پیدا می‌کند. کار کردن برای پرداخت هزینه‌ها خوب است؛ اما اگر نیت یاری رساندن به دیگران باشد خیلی بهتر است. برخی افراد زندگی زناشویی خود را تحمل می‌کنند زیرا تنها راه چاره است و طلاق گرفتن نزد دیگران صورت خوشی ندارد؛ اما اگر به همسرت احترام بگذاری و کمک کنی تا به مرحله بالاتری صعود کند، زمین تا آسمان فرق می‌کند. این یعنی مشتاق و مطیع بودن. وقتی برای کارهای درست خود علتی صحیح داشته

باشی هیچ محدودیتی برای خیر و برکت خداوند قائل نمی شوی. آنچه اهمیت دارد این است که باید فراتر از اطاعت پیش برویم. آسان است، همه می توانند. برای بهتر شدن، گام بعدی را بردار و برای انجام کارهای درست با شیوه‌ای صحیح مشتاق باش.

وقتی برای کارهای درست خود علت درست داشته باشی، هیچ محدودیتی برای خیر و برکت خداوند قائل نمی شوی.

راجر خسته و افسرده بود، بنابراین تصمیم گرفت نزد مشاور برود. راجر گفت: «هیچ چیز در زندگی‌ام درست پیش نمی‌رود. هیچ دلیلی برای هیجان‌زده بودن ندارم.»

مشاور لحظه‌ای فکر کرد و گفت: «بسیار خوب، بگذار تمرین ساده‌ای انجام بدهیم.» او برگه‌ای برداشت و با کشیدن یک خط آن را به دو نیم تقسیم کرد. «می‌خواهیم در سمت چپ تمام خوبی‌ها و خوشی‌های زندگی‌ات را فهرست کنیم و آن طرف مربوط می‌شود به تمام مشکلات و هرچه تو را آزرده می‌کند.»

راجر با بدبینی خندید و گفت: «بسیار خوب، قرار نیست سمت چپ را پر کنم.»

مشاور گفت: «باشد، بگذار تمرین را شروع کنیم.»

راجر سرش را پایین انداخت.

مشاور گفت: «از شنیدن خبر درگذشت همسرت به شدت ناراحت شدم.»

راجر یک دفعه حواسش را جمع کرد: «از چه حرف می‌زنی؟ همسرم نمرده است. سالم و سلامت است.»

مشاور گفت: «اوه، واقعاً؟ و سمت چپ نوشت: همسری سالم و سلامت دارد.»

سپس گفت: «از شنیدن خبر آتش گرفتن خانه‌ات بسیار ناراحت شدم.»

راجر بلند گفت: «چه گفتی؟ خانه‌ام نسوخته. من منزلی زیبا دارم.»

مشاور گفت: «اوه، واقعاً؟ و سمت چپ نوشت: «خانه‌ای زیبا دارد.» و ادامه داد: «از اینکه شغلت را از دست دادی متأسفم. تو را از کار بیکار کردند.»

راجر با ناباوری پرسید: «این مزخرفات را از کجا سرهم می‌کنی؟ من شغل خوبی دارم.»

مشاور گفت: «اوه واقعاً؟» و همان‌طور که ابروهایش را بالا داده بود نوشت: «شغل خوبی دارد.»

در آن لحظه، راجر متوجه شد قضیه از چه قرار است و گفت: «آن فهرست را به من بده.» مشاور بر گه زردرنگ را به او داد و راجر چندین و چند مورد دیگر از خوبی‌های زندگی‌اش را به آن اضافه کرد. وقتی کارش تمام شد، دفتر مشاور را با دیدگاهی متفاوت ترک کرد. اوضاع او تغییری نکرده بود؛ اما طرز نگاهش کاملاً عوض شده بود.

توجه کردن به اتفاقات منفی و تضمین شده دانستن اوضاع مناسب کار سختی نیست. وقتی به اتفاقات خوب توجه کنی، شور و اشتیاق پابرجا می‌ماند. اگر نمی‌توانی به راحتی مشتاق و هیجان‌زده باشی باید فهرستی از موارد قابل شکرگزاری تهیه کنی. تمام خیر و برکت‌های خداوند را بنویس. اگر سالمی بنویس: «من سالمم.» اگر می‌توانی بینی بنویس: «می‌توانم بینم.» اگر (مثل من!) خوش چهره هستی بنویس: «خوش چهره هستم.» بنویس شغل خوبی دارم، خانواده دارم، دوستانی صمیمی دارم، فرزندان بی‌نظیر دارم. فهرستی تهیه کن و هر روز هنگام ترک منزل سه یا چهار بار از روی آن بخوان. اینکه ذهنت را به سوی مسیر صحیح سوق بدهی بسیار اهمیت دارد، زیرا زندگی تابع افکار توست.

ابتدای روز فرکانس خود را تنظیم کن. اگر با شیوه‌ای قدرشناسانه و ذهنی مثبت از خانه بیرون بروی، هم احساس بهتری داری و هم خیر و برکت خداوند را به سوی خود خواهی کشاند. ما همان چیزی را جذب می‌کنیم که مدام به آن می‌اندیشیم. اگر با این طرز فکر از خواب بلند شوی که زندگی‌ام کشدار شده، هیچ اتفاقی برای من نمی‌افتد. می‌دانم ازدواجم به شکست منجر می‌شود، شکست، باخت و معمولی بودن را به خود جذب می‌کنی؛ اما اگر یاد بگیری اوضاع را عوض کنی، قدرشناس باشی، به موارد قابل شکرگزاری بیندیشی و الطاف خداوند را ببینی، برکت خدا را به سمت خود جذب خواهی کرد.

*** ما همان چیزی را جذب می‌کنیم که مدام به آن می‌اندیشیم.***

گاهی اوقات صبح در رختخواب دراز کشیده‌ایم و با خود فکر می‌کنیم امروز نمی‌خواهم سر کار بروم، چقدر مشکل دارم و خانه‌داری من را خسته و بیمار کرده است.

متأسفانه تو راه را برای روزی نکبت‌بار باز کرده‌ای و برای شکست تدارک دیده‌ای.

وقتی آن افکار ناامیدکننده و منفی به ذهنت خطور می کند باید آن‌ها را عوض کنی. فهرست را بیاور و بارها از روی آن بخوان. به خود یادآوری کن: «من زنده‌ام، سالمم، همسری بی نظیر دارم، بچه‌هایی زیبا دارم، چقدر دارا هستم.» آن فهرست را روی آینه، میز یا جایی که در طول روز بتوانی ببینی قرار بده. همان‌طور که در حال انجام کارهای روزمره‌ات هستی این فهرست را بخوان، این کار کمک می کند هیجان زده بمانی.

یک نکته مهم دیگر برای مشتاق ماندن این است که اهدافی جدید در سرپروورانی. برخی افراد اشتیاق خود را از دست داده‌اند زیرا دنبال هیچ چیز نیستند؛ اما این را بدان خدا ما را طوری آفریده است که همیشه دنبال رسیدن به مرحله‌ای فراتر باشیم. اگر کم‌انگیزه باشی، رؤیاهایی کوچک داشته باشی و اهدافی واقع‌گرایانه نداشته باشی، اسیر رکود می شوی. از طرف دیگر، اگر کماکان دنبال رسیدن به اهدافی جدید باشی، به زندگی مشتاق و سرزنده خواهی ماند. لازم نیست اهدافی والا و متعالی داشته باشی. شاید می خواهی مدرسه را تمام کنی، پدر یا مادری بهتر باشی یا درآمدت را افزایش بدهی. همیشه پیش روی خود یک هدف داشته باش. همواره رشد کن و هرگز اجازه نده متوقف شوی. پس از رسیدن به یک هدف، فوراً هدفی دیگر تعیین کن. ادامه بده و دنبال چالش‌ها بگرد.

اگر سالم نیستی، رؤیای سلامتی را در سرپرووران. اگر مقروض هستی، بگذار رؤیایت چنین باشد: «می‌خواهم قرض‌هایم را بدهم و برای دیگران هم منبع خیر و برکت باشم.» سپس هر روز با علم به اینکه به هدفت نزدیک می شوی از خواب بلند شو.

شاید بگویی: «خب جوئل، بازنشسته شدم. دیگر بی خیال شویم، سخت نگیر.» نه، حتی پس از بازنشستگی نیز در خدمت خداوند باش. اینکه یک روز هدفی برای دنبال کردن نداشته باشی، طبیعی نیست.

سال‌ها پیش من و پدرم با ژاک کوستو، کاشف و اقیانوس‌شناس مشهور، ملاقات کردیم. ما در حال سفر به جنگل‌های آمازون بودیم و در همان هواپیما آقای کوستو را دیدیم و مشغول صحبت شدیم. با وجود اینکه هشتاد سال داشت به شدت مشتاق زندگی بود. او در مورد پروژه جدیدش صحبت کرد و تمام جزئیات را با هیجان برای ما شرح داد. هنگام رفتن، از برنامه ده سال آتی خود گفت و امیدوار بود بتواند تمام آن‌ها را برآورده کند. با خودم فکر کردم هم‌سن و سال‌های او بیشتر از یک هفته یا یک ماه برنامه ندارند اما ژاک کوستو برای ده سال پیش رو برنامه چیده است. جای تعجب بود که این قدر سرزنده بود.

اگر تکلیف امروزت پرورش دادن فرزندان است، این کار را با اشتیاق انجام بده؛ مشتاق باش. شاید آرزو داری تجارت خود را راه بیندازی، خانه بخری یا عضو وزارتخانه بشوی. این رؤیا را جلوی چشم‌هایت قرار بده و به سمتش حرکت کن.

در بخش امثال کتاب مقدس آمده است، «جایی که رؤیا وجود نداشته باشد، مردم به هلاکت می‌رسند.» پدرم دو ماکت کره زمین داشت. یکی را در محل کار و دیگری را روی میز مطالعه‌اش در منزل قرار داده بود. پدرم آرزو داشت مهر و محبت پروردگار را در سراسر جهان پراکنده کند و آن ماکت یادآور همین آرزو بود. بعدها هنگامی که مجبور شد دیالیز کند، از پزشکان پرسید آیا ممکن است این کار را در هندوستان انجام بدهند. پدرم پس از شروع دیالیز دیگر نتوانست به هند سفر کند؛ اما از رؤیاپردازی دست نکشید. درواقع یکی از مواردی که باعث می‌شد هر روز صبح به جای پریشان‌حالی با اشتیاق از خواب بلند شود همین رؤیاپردازی بود. شاید تو هم در مسیر خود با موانع یا چالش‌هایی روبه‌رو شده‌ای، ایرادی ندارد؛ اما از رؤیاهایت دست نکش. خداوند هنوز کار مهمی برای تو در نظر دارد؛ اما اگر غفلت کنی و دائم درگیر مسائل منفی باشی طولی نمی‌کشد که برای مراسم خاک‌سپاری خود برنامه خواهی چید. مهم نیست اوضاع طبیعی چگونه به نظر می‌رسد، رؤیایت را زنده نگه دار. شاید مادری باشی که فرزند کوچک خود را پرورش می‌دهد و به یک بیماری جدی مبتلا شده‌ای. تصویر فرزندت را در جایی نصب کن تا مدام آن را ببینی. هر روز بلند شو و بگو: «من اینجا هستم تا فرزندم را بزرگ کنم. زنده می‌مانم و نمی‌میرم.» یا شاید از لحاظ مالی به مشکل خورده‌ای؛ اما آرزو داری خانه بخری. تصویر خانه دلخواهت را جلوی چشمانت قرار بده. باید هدف داشته باشی تا برای آن تلاش کنی، پس به کارت ادامه بده و تصمیم‌های مالی هوشمندانه بگیر و از اینکه رؤیایت محقق می‌شود شگفت‌زده شو.

معجزه‌ها را به خاطر بسپار

گاهی اوقات شورشوق خود را از دست می‌دهیم، زیرا اجازه داده‌ایم آنچه زمانی معجزه بود برای ما پیش‌پافتاده شود. عادت می‌کنیم و برای ما عادی می‌شود. برای مثال، شاید زمانی در مورد شغلت هیجان داشتی. دعا می‌کردی، باور داشتی و می‌دانستی خداوند آن در را برایت می‌گشاید. خدا به طرزی ماورایی آن موقعیت را برای تو فراهم کرد، هر روز صبح منتظر آن بودی و به آنجا رسیدی و صددرصد از وقت را برای آن گذاشتی. حال پس از

چند سال تازگی آن از بین رفته و روزمره شده است، دیگر از این کار لذت نمی‌بری و بی‌انگیزه شده‌ای. می‌دانی چه اتفاقی افتاده است؟

اجازه دادی معجزه‌های عادی بشوند. باید به عقب برگردی و ببینی خداوند تو را به کجا رساند. باید آتش زیر خاکستر را دوباره شعله‌ور کنی.

منظورم این نیست ما نمی‌خواهیم پیشرفت کنیم؛ اما بارها پیش آمده است که شرایط را تضمین شده در نظر گرفته‌ایم. باید کماکان مشتاق باشیم. یکی از دوستانم پی‌درپی از شغل خود گلایه می‌کرد، زیرا در محیط کار با او بدرفتاری می‌کردند، به اندازه کافی حقوق نمی‌گرفت، نمی‌توانست مدیر را تحمل کند و این ماجرا همین‌طور ادامه داشت. یک روز شرکت اعلام کرد می‌خواهد تعدیل نیرو و با نیمی از کارکنان خود تسویه کند. به نظر می‌رسید دوستم قرار است بیکار شود. شگفت‌آور است؛ اما او واقعاً از آن کار خوشش می‌آمد.

در آخرین لحظات شرکت تصمیم گرفت او را نگه دارد، انگار برنده لاتاری شده باشد! جالب است چگونه این مسئله توانست دیدگاه او را تغییر بدهد. اگر متوجه شوی شاید روزی شغلت را از دست بدهی، در مورد آن هیجان بیشتری خواهی داشت یا اگر با خود بیندیشی شاید شریک زندگی‌ات را از دست بدهی، به او مشتاق‌تر خواهی شد. زمانی آن‌قدر هیجان داشتی که نمی‌توانستی از او چشم برداری؛ اما طی سال‌ها اجازه دادی احساس کهنگی، رکود و کناره‌گیری در تو به وجود بیاید. آن‌طور که باید از مصاحبت همدیگر لذت نمی‌برید، برای تعریف و تمجید وقت نمی‌گذارید، آن‌قدر مشغول هستید که با یکدیگر حرف نمی‌زنید و برنامه‌های تلویزیونی مورد علاقه‌تان را از دست می‌دهید. نه، او را تضمین شده در نظر نگیر. هر کاری می‌توانی بکن تا آن جرقه را دوباره روشن کنی و به همان رابطه‌ای برس که شما را به هم رساند. به زندگی زناشویی‌ات تازگی بده، از روزمرگی‌ها خارج شو و چیزی متفاوت را امتحان کن. من زیاد اهل کارهای جدید نیستم، باید خودم را مجبور کنم تا کارهایی خلاف عادت انجام بدهم. برای مثال، من و ویکتوریا هفته‌ای یک شب با هم بیرون می‌رویم. معمولاً غذا می‌خوریم، کمی حرف می‌زنیم و از بودن کنار هم لذت می‌بریم؛ اما گاهی برنامه خود را کمی تغییر می‌دهیم. چند وقت پیش کارتینگ رفته بودیم. یک‌بار هم در پارک دوچرخه‌سواری کردیم. کمی خلاقیت می‌خواهد؛ اما اگر تلاش کنی می‌توانی رابطه را تازه کنی. اشتیاق را به او از دست نده،

اجازه نده آن معجزه، یعنی همان کسی که به خواست خدا وارد زندگی ات شد، به قدری عادی شود که او را تضمین شده بدانی.

شاید زمانی در مورد خانه‌ای که خدا به تو داد هیجان داشتی. دعا کردی، یقین داشتی و می‌دانستی خدا برایت راه می‌گشاید؛ اما حالا با خود می‌گویی باید اینجا را تمیز کنم، جوی آب چقدر کثیف شده، ماشین ظرفشویی ام خراب است، چقدر هزینه‌ها بالاست و... به شدت به موارد منفی توجه کرده‌ای. خداوند با آن خانه به تو برکت داده بود. بدون شک، زمانی یک رؤیا بود و محقق شد. نگذار عادی شود. هیچگاه نباید شگفتی شاهکارهای خداوند را فراموش کرد. هر بار از کنار لیک وود رد می‌شوم هیجان دارم. ذهنم را طوری تنظیم کرده‌ام که بیست سال دیگر هم هنگام رد شدن از کنار لیک وود هیجان‌زده بشوم. هر وقت خودروام را به سمت پارکینگ کلیسا می‌رانم می‌گویم: «خدایا تو از آنچه ممکن بود بخواهیم یا حتی فکرش را بکنیم بیشتر به ما داده‌ای.»

خداوند در کتاب مکاشفه برخی از بندگان خویش را خطاب قرار می‌دهد: «من از تو خوشنود نیستم، زیرا عشق پیشین خود را از یاد برده‌ای.» به عبارت دیگر، به کارهایی که برایت کرده‌ام هیجان نداری. معمولاً ما هم همین طوریم. اجازه می‌دهیم چیزی که زمانی بسیار عالی بود عادی شود و آن‌طور که باید قدر دان آن نیستیم.

خبرنگاری از یک جراح قلب مشهور پرسید چگونه خود را مشتاق نگه می‌دارد. این جراح روشی نوین را ابداع کرده و آن را بیش از هزار بار انجام داده بود؛ اما اینک آن شیوه عادی و معمولی شده بود. خبرنگار پرسید: «هیچ وقت از انجام این کار خسته شده‌اید؟» او پاسخ داد: «نه، هر بار فکر می‌کنم اولین عمل من است.» او می‌گفت: «خدا به من اجازه داده است این کار را انجام دهم و آن را تضمین شده نمی‌دانم. نمی‌گذارم عادی شود و دیگر من را سر ذوق نیاورد.» شاید خدا شاهکارهایی را برایت رقم زده و تو را از تصورات فراتر برده باشد؛ آدم‌هایی بی‌نظیر را وارد زندگی ات کرده و درهای بزرگی را گشوده باشد. نگذار پیش‌پافتاده شوند و دیگر تو را هیجان‌زده نکنند. تصمیم بگیر با اشتیاق بمانی و هر روز با انگیزه باشی.

گاهی مردم در مورد فرزندانشان شکایت می‌کنند: «خب اگر مجبور نبودم تمام روز از بچه‌ها مراقبت کنم ممکن بود هیجان بیشتری داشته باشم.» نه، نکته را نگرفته‌ای. فرزندانت یک معجزه هستند، اگر مدرک می‌خواهی به روزی فکر کن که متولد شدند. بی‌شک اشک

شوق از گونه‌هایت روان بوده است. بیش از حد خوشحال بودی. می‌دانستی هر فرزند هدیه‌ای از جانب خداست. اجازه نده آن حس عمیق به‌مرور زمان ناپدید شود.

این اواخر عجله داشتم بیرون بروم و باید تمام خانواده را جلوی در جمع می‌کردم. یکی دستگاه چاپ پوستر به ما هدیه داده بود و بچه‌ها عاشق بازی کردن با آن بودند. جاناتان دستگاه را برداشته بود و داشت یک کاردستی درست می‌کرد. گفتم: «جاناتان، آن وسیله‌ها را کنار بگذار، باید برویم.»

او گفت: «بابا، چند دقیقه به من مهلت بده. می‌خواهم کارم را تمام کنم.» گفتم: «نه جاناتان. جمع کن. همین حالا باید برویم.» همین‌طور با هم یکی به دو می‌کردیم و دیگر عصبانی شده بودم که سرانجام کارش تمام شد. آن را خواندم: بهترین پدر دنیا.

فکر کردم خب، شاید بتوانیم کمی بیشتر بمانیم و چند کاردستی دیگر هم درست کنیم!

گاهی وقت‌ها آن‌قدر عجله می‌کنیم که در طول مسیر معجزه‌ها را از دست می‌دهیم. برای فرزندان وقت بگذار. هر روز به چشمانشان خیره شو و بگو چقدر دوستشان داری، چقدر به آن‌ها افتخار می‌کنی و از وجودشان راضی و خوشحال هستی. همین مسئله می‌تواند انگیزه شروع یک روز خوب باشد. یاد بگیر اوضاع را عوض کنی، هر وقت از مرتب کردن کثیف کاری‌های بچه خسته شدی و خواستی بد اخلاقی کنی، بگو: «خدایا، برای این بچه‌ها سپاسگزارم. برای این هدایا از تو متشکرم.»

معجزه‌ها ما را دربر گرفته‌اند. آدم‌هایی که در زندگی ات هستند، درهایی که خداوند می‌گشاید و اتفاقاتی که در طول عمر رخ داده‌اند تصادفی نیستند. اینکه در زمان درست در مکان درست قرار گرفته‌ای، کسی را دیدی و عاشق او شدی از لطف خدا بوده است؛ اینکه توانستی خانه بخری و می‌دانی که از راه‌های عادی ممکن نبود و سمت ناگهانی ارتقا یافت، تصادفی نیستند. خداوند گام‌های تو را هدایت می‌کرد، پس آن را تضمین شده در نظر بگیر.

*** معجزه‌ها ما را دربر گرفته‌اند. ***

امروز روی چه مسئله‌ای تمرکز کرده‌ای؟ در حال بهتر شدن هستی؟ آیا آشیانه روح و روان، دل و جان از آرامش آکنده شده است؟ آیا آسوده و شادمان از زندگی لذت می‌بری؟ ما باید متوجه شویم امروز روزی منحصر به فرد است و جایگزین ندارد. باید بیشترین بهره را از

آن ببریم و طوری زندگی کنیم که انگار روز آخر عمرمان است.

زوج سال خورده‌ای را می‌شناختم، آن‌ها الگویی بی‌نظیر بودند. همیشه لبخند بر لب داشتند، دیگران را تشویق می‌کردند و همه به آن‌ها عشق می‌ورزیدند - مخصوصاً جوان‌ترها. افزون‌بر آن، پس از سال‌ها زندگی زناشویی همچنان با عشق و احترام با یکدیگر رفتار می‌کردند. خانم اواسط هشتادسالگی به رحمت خداوند رفت. در مراسم تدفین، همسرش هم که هشتادساله بود داستانی جالب تعریف کرد.

او گفت: «حدود پانزده سال پیش سگته قلبی کردم. وقتی همسرم به بیمارستان رسید گفت "عزیزدلم، چقدر زندگی ناپایدار است. ممکن بود بمیری" و ادامه داد: "از این به بعد همیشه محبت خود را نشان می‌دهیم، نباید همدیگر را تضمین شده بدانیم." ما تمام سال‌های بعد علاقه خود را به یکدیگر ابراز می‌کردیم.»

قشنگ نبود؟ آن خانم هر روز به گونه‌ای زندگی می‌کرد که انگار آخرین روز اوست. او سه‌شنبه به دیدار پروردگار شتافت؛ اما دوشنبه‌شب چندین بار همسرش را در آغوش کشید و به او گفت چقدر دوستش دارد. هنگامی که زندگی‌اش به سر رسید هیچ حسرتی نداشت. او هر روز را روزی استثنایی و ویژه می‌دانست. در آخرین روز خود از هر لحظه لذت برد و آن روز را هم با آرامش، عشق و مراقبت سپری کرد. من هم می‌خواهم همین‌طور زندگی کنم.

دوست عزیزم، امروز یک موهبت است. پس بیشترین بهره را ببر. تمام مسائلی را که باعث احساس ناامیدی و ترحم می‌شوند کنار بگذار. دنبال دلایلی برای شکرگزاری بگرد.

بهبتر شدن فقط به دیدگاهت به زندگی مربوط می‌شود. داستان دو تن را شنیدم که با هم در یک اتاق بیمارستان بستری بودند. بیمار کنار پنجره هر روز هرچه را می‌دید برای دوستش تعریف می‌کرد و جزئیات کامل را در اختیار او قرار می‌داد، بنابراین او هم با اینکه نمی‌توانست از تخت خود تکان بخورد از منظره لذت می‌برد.

«چه غروب قشنگی!» یا «وای، باید ببینی گروهی به ما نزدیک می‌شوند و رژه می‌روند. بچه‌ها و بزرگ‌ترها جشن به راه انداخته‌اند. همه در حال خوش‌گذرانی هستند.»

پس از چندین هفته بیمار کنار پنجره درگذشت و بیمار دیگر از پرستار درخواست کرد از تخت او استفاده کند تا بتواند اتفاقات بیرون را به چشم ببیند.

پرستار پاسخ داد: «چرا که نه» و همراه با خدمتکار بیمارستان او را به تخت کنار پنجره انتقال دادند؛ اما هنگامی که از پنجره بیرون را نگاه کرد به شدت متعجب شد. تنها چیزی که می توانست ببیند دیواری آجری بود. تا حدود پانزده فوت آن طرف تر فقط کناره های بیمارستان مشخص بود. دوباره پرستار را صدا زد: «هی! یک لحظه! چه اتفاقی افتاده؟ دوستم که تازه فوت کرده به مدت چند هفته آن همه زیبایی را برای من توصیف می کرد. پس چرا من چیزی جز دیوار نمی بینم؟»

پرستار خندید و گفت: «آقا متوجه نشدید دوست شما نابینا بود؟ او تصمیم گرفته بود دنیا را با چشم دل ببیند.»

مهم نیست زندگی چه فرازونشیب هایی دارد، اگر جست و جو کنی حتماً خوبی ها را خواهی یافت. اگر طرز فکر درست داشته باشیم حتی می توانیم مواقعی که آسمان ابری است درخشش خورشید را حس کنیم. حتی وقتی که اوضاع بر وفق مراد نیست هم می توانیم با نشاط بمانیم و بهتر از قبل بشویم.

دعای من این است که خداوند روحیه شکرگزاری به ما عطا کند تا همیشه به مسائل خوب و مثبت توجه کنیم و هیچ وقت زندگی را تضمین شده نپنداریم. اگر هر روز به خداوند اعتماد کنی و طبق برنامه ای که برای زندگی ات ریخته است پیش بروی، خوشحال تر و سالم تر خواهی بود و از هر آنچه تا به حال تصور کرده ای فراتر خواهی رفت.

تصمیم بگیر هر روزت را با انگیزه سپری کنی. هر روز از خواب بلند شو و به تمام موارد شایسته شکرگزاری بیندیش. اگر نیاز داری فهرست تهیه کن. آن را روبه روی خود قرار بده سپس برای برآورده کردن رؤیاهای خدادادی ات قدم بردار.

در کتاب مقدس آمده است: «ذهن خود را تنظیم کن و دائم بر اهداف متعالی ات متمرکز باش.» ۶۶ من باور دارم اهداف متعالی عبارتند از خوبی ها، پس هر روز صبح پیش از هر کاری ذهن خود را در جهت صحیح تنظیم کن. آن را برای موفقیت و کامیابی برنامه ریزی کن و به ذهنت بگو که می خواهی از زندگی ات لذت ببری و با تندباد خداوند همراه شو!

دوست عزیزم، به یاد داشته باش بذر شکوه و عظمت را در وجود خود حمل می کنی. تو برای رکود خلق نشده ای. از این بی خیالی رها شو؛ به پیشرفت و رشد ادامه بده و کماکان اوج بگیر. روزهای خوب پیش روی تو هستند. هنوز تمام خوبی های ذخیره شده خداوند را به

چشم ندیده‌ای، در مورد آن‌ها نشنیده‌ای و حتی تصور نکرده‌ای. همین‌طور که به مرحله بعد قدم می‌گذاری، زندگی‌ات را بهبود می‌بخشی و از بیشترین قابلیت‌هایت استفاده می‌کنی، هم به آرزوهایت جان می‌دهی و هم نسخه بهتری از خودت می‌شوی، بهتر از هر آنچه گمان کرده بودی.

نکات کاربردی

بخش هفتم: همچنان به زندگی اشتیاق داشته باش

۱. امروز دنبال راه‌هایی می‌گردم که بتوانم همچنان مشتاق زندگی باشم. عادت می‌کنم از قصد لبخند بزنم. شرایط هرچه باشد، در قلبم نغمه‌ای نشاط‌انگیز خواهم خواند. شیوه‌ای قدرشناسانه خواهم داشت و می‌دانم که امروز یک موهبت است.

۲. ایمانم را در جهت صحیح به کار می‌بندم، برای کامیابی آماده می‌شوم و چشم‌انتظار بهترین خیر خدا هستم. این هفته به یکی از نزدیکانم خواهم گفت که برای عمری سلامت و سرشار از موفقیت برنامه‌ریزی کرده‌ام. کاری می‌کنم که زندگی‌ام از فعالیت‌های سالم انباشته شود، در همین حین تمام تفکرات، فعالیت‌ها و سبک‌های زندگی ناسالم را از بین می‌برم.

۳. تصمیم می‌گیرم از یقین به چشم‌انتظاری پیش بروم. امروز از جایگاه کنونی‌ام فراتر می‌روم. اهدافی جدید تعیین می‌کنم، آن‌ها را روبه‌روی چشمانم قرار می‌دهم و انتظار دارم به آن‌ها برسم.

۴. مادام این مسئله را به خاطر می‌آورم که نسخه بهتر من در دیدگاهم به زندگی ریشه دارد. دائم دنبال راه‌هایی می‌گردم که زندگی‌ام را بهبود دهد، تصمیم می‌گیرم با مردم مهربان باشم، با نزدیکانم رابطه شاداب‌تری برقرار خواهم کرد و مشتاقانه رابطه‌ای عمیق‌تر با خداوند خواهم داشت.

۵. تصمیم گرفته‌ام امروز را با شور و هیجان زندگی کنم تا در این دنیا بازتاب خوبی از پروردگار باشم. ایمانم را با عمل همراه می‌کنم و برای خانواده‌ام و تمام جهان میراثی جاودان به یادگار خواهم گذاشت.

ما به تو اهمیت می‌دهیم!

باور دارم درون هر انسانی حفره‌ای وجود دارد و فقط رابطه با خداوند می‌تواند آن را پر کند. منظورم تبلیغ نیست. می‌خواهم از طریق اولیای خداوند با او ارتباط برقرار کنی. ایمان دارم شناخت پروردگار، منبع اصلی آرامش و شکوفایی زندگی است.

تشویقت می‌کنم این‌گونه دعا کنی، «بندگان برتر تو به خاطر من از جان خود گذشتند، پس من می‌خواهم زندگی‌ام را وقف آن‌ها کنم. گناهانم را کنار می‌گذارم و به تو اطمینان می‌کنم. من تو را ناجی و مربی خویش می‌دانم و تقاضا دارم از این به بعد زندگی‌ام را هدایت کنی.»

با این دعای ساده، شروعی تازه خواهی داشت و رابطه‌ای نزدیک با خداوند برقرار می‌کنی. هر روز کتاب‌های مذهبی بخوان و دوستانی پیدا کن که تو را بالا بکشند نه اینکه زمین بزنند. خداوند را اولویت اول زندگی‌ات قرار بده و از دستورات او پیروی کن؛ او تو را به جایگاهی که تصور نکرده‌ای خواهد برد!

برای دریافت اطلاعات رایگان در مورد تقویت زندگی معنوی با ما تماس بگیر. من و ویکتوریا عاشق تو هستیم و برایت دعا می‌کنیم. دوست داریم از تو بشنویم!

برای برقراری ارتباط می‌توانی به سایت www.joelosteen.com مراجعه کنی.

پایان