

۲۱۰ ۹۸۷۸

۳۱ راز معنوی

جول اوستین

نراس شفاف





۳۱ راز معنوی

نوشته‌ی: جول اوستین
ترجمه‌ی: نرگس شفاف
ویراستار: فاطمه شادی

ناشر: آسو

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

ابک: ۷-۲۲-۷۱۵۲-۶۲۲-۹۷۸

تلفن: ۵۶۳، ۶۴۰ - ۶۶۴۱۲۵۹۸ - ۰۹۱۲۵۷۷۵۰۳۷

<http://www.asupub.com>

سرشناسه: آستین، جونل [O,neets,leo]
عنوان و نام پدیدآور: ۱۲ راز معنوی/جول اوستین؛ مترجم: نرگس شفاف؛ ویراستار: فاطمه شادی.
مشخصات نشر: تهران: آسو، ۹۹۳۱.
مشخصات ظاهری: ۸۸ص.
شابک: ۷-۲۲۲۵۱۷-۲۲۶-۸۷۹-۷۱۵۲-۶۲۲-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی: فیا
یادداشت: عنوان اصلی: I :ealced ۱۲: orp of sesimorp ۱۲: efil ۲۱۰۰۰.
یادداشت: کتاب حاضر اولین بار تحت عنوان "آرامش در پرتو ایمان: ۱۲ کلام معجزه‌گر برای کامیابی در زندگی" با ترجمه شبنم سمیعان توسط نشر ققنوس در سال ۱۳۹۱ منتشر شد.
یادداشت: کتابنامه.
عنوان دیگر: آرامش در پرتو ایمان: ۱۲ کلام معجزه‌گر برای کامیابی در زندگی.
عنوان گسترده‌تری و یک راز معنوی.
موضوع: مکالمه با خود -- جنبه‌های مذهبی -- مسیحیت
موضوع: klat-fleS -- klat-snoigileR -- steepsa snoigileR -- ytinaitisrhC
موضوع: مثبت‌نگری
موضوع: snoitamrifiA
شناسه افزوده: شفاف، نرگس. ۷۵۴۱ - مترجم
رده بندی کنگره: ۳/۱۰۵۴۷B
رده بندی دیویی: ۶/۴۴۲
شماره کتابشناسی ملی: ۴۹۰۰۴۱۶

مقدمه

حرف‌های با قدرت خلاقیتی دارند. وقتی چیزی می‌گوییم، چه خوب چه بد، به چیزی می‌گوییم زندگی می‌دهیم. بسیاری از افراد حرف‌های منفی درباره خودشان، خانواده‌شان درباره آینده‌شان می‌زنند. مثلاً می‌گویند: «من هرگز موفق نخواهم شد. این بیماری مرا از پای در خواهد آورد. کسب و کارم کند پیش می‌رود فکر نمی‌کنم بتوانم در آن موفق بشوم. فصل آنفولانزا در حال آمدن است. احتمال دارد من هم به آنفولانزا مبتلا شوم.»

آنها نمی‌دانند که دارند آینده‌شان را می‌سازند. کتاب مقدس می‌گوید: «ما میوه حرف‌هایمان را خواهیم خورد.» یعنی ما دقیقاً همان چیزی که گفته‌ایم خواهیم شد.

نکته کلیدی این است: شما حرف‌هایتان را در مسیری قرار می‌دهید که می‌خواهید زندگی‌تان پیش برود. نمی‌توانید درباره شکست حرف بزنید و انتظار پیروزی داشته باشید. نمی‌توانید از کمبود حرف بزنید و فراوانی انتظار داشته باشید. شما چیزی را که می‌گویید ایجاد خواهید کرد. اگر از الان می‌خواهید بدانید در پنج سال آینده کجا خواهید بود و چگونه خواهید بود، کافیست به چیزی که درباره خودتان می‌گویید گوش دهید. ما با حرف‌هایمان می‌توانیم آینده‌مان را خوشبخت کنیم و همچنین می‌توانیم آینده‌مان را نفرین و لعن کنیم. به همین دلیل است که هرگز نباید بگوییم:

«من پدر یا مادر خوبی نیستم. من جذاب نیستم. من دست و پا چلفتی‌ام. من نمی‌توانم هیچ کاری را درست انجام دهم. احتمالاً اخراج خواهم شد.»

احتمال دارد این افکار به ذهنتان خطور کنند، اما اشتباه نکنید و آنها را عملی نکنید. در لحظه‌ای که این افکار را به زبان می‌آورید، به آنها اجازه می‌دهید که ریشه بدوانند. در مواقع زیادی من درباره چیزی منفی فکر کرده‌ام و درباره آن حرف زده‌ام، اما جلدی خودم را گرفته‌ام و با خودم فکر کردم: «نه، دهنّت را ببند. در مورد آینده‌ام در ره شکست حرف نمی‌زنم. من در طول زندگی‌ام درباره شکست حرف نمی‌زنم. حرفم را تغییر دادم و درباره اتفاق مورد علاقه‌ام در آینده حرف می‌زنم. اعلام خواهم کرد من مبارک هستم. من قوی هستم. من سالم هستم. امسال سال خوبی خواهد بود.» و فکر این کار را انجام دهید، آینده‌تان را مبارک کرده‌اید.

من در این کتاب سه ریکاردو را نوشته‌ام، بنابراین شما می‌توانید آینده‌تان را در یک ماه و یک روز مبارک کنید. اما سواری هر روز چند دقیقه وقت بگذارید و آینده‌تان را با یکی از این اظهارات مثبت، آهسته به آهسته و تشویق‌کننده مبارک کنید. اگر هر روز یک اعلان و داستان آن را بخوانید، به شما اطمینان می‌دهم که خودتان را در موقعیتی قرار خواهید داد که خداوند به شما نعمت می‌بخشد.

وقتی ما به دنبال نوسازی مرکز کامپک در هوستون رددیم، بتواند در کلیسای لیک وود خدمت رسانی کند، معماران به ما گفتند این پروژه بسیار بیشتر از چیزی که ما تخمین زده بودیم هزینه می‌برد. با ارقامی که به من دادند من متوجه شدم. وقتی از آنجا بیرون آمدم، فکر کردم، غیر ممکن است. من هرگز نمی‌توانستم آن مبلغ بالا دست پیدا کنم که هزینه کنم. راهی برای آن وجود نخواهد داشت.

آن افکار وجود داشتند اما من خوب می‌دانستم که نباید آنها را عملی کنم. طرز فکر این بود که اگر چیزی در مورد آینده‌ام را پیشگویی کنم می‌خواهم پیشگویی خوبی بکنم. چیزی که احساس می‌کنم را نمی‌گویم. چیزی که به نظر می‌رسد در دنیای

واقعی اتفاق بیفتد را نمی‌گویم. نه، چیزی را که خدا درباره من می‌گوید را می‌گویم. اعترافم این بود: «خدا همه نیازهای ما را برطرف می‌کند. خداوند محیاکننده. ممکن است غیر ممکن به نظر برسد، اما من می‌دانم که خدا هر غیر ممکنی را ممکن می‌کند. وقتی خدا الهام و چشم اندازی به ما می‌دهد برای رسیدن به آن هم تدارک می‌بیند.» مطمئن بودم که گزارشی از پیروزی باید بدهم و دیدم که این رویا به واقعیت تبدیل شد. آیه ۱۸:۲۱ انجیل می‌گوید: «مرگ و زندگی در نیروی زبان ما هستند.» درباره آینده‌تان چه چیزی می‌گویید؟ چه چیزی درباره خانواده‌تان می‌گویید؟ چه چیزی درباره امور الهی می‌گویید؟ مطمئن شوید کلماتی که می‌گویید در مسیری باشد که می‌خواهید در زندگی‌تان به آنجا برسید.

اگر طرفدار بارز، بی‌بال و پیک، احتمالا باید خوزه لیما را بشناسید. طی دهه ۱۹۹۰ او ستاره پرتاب کشور بود. برادر تیم هوستون آستروس بود. او در یک فصل در بیست و یک بازی برنده شد و یکی از بهترین پرتاب کننده‌های توپ در لیگ شناخته شد. اما اتفاق جالبی افتاد. وقتی تیم آستروس به زمین بازی جدیدشان در مرکز شهر نقل مکان کرد، حصار در سمت چپ زمین نزدیکتر از حصار زمین در آستروdam بود. البته کسانی که به توپ ضربه می‌زدند این را دوست داشتند. اما کار پرتاب کننده‌های توپ را سخت‌تر می‌کرد.

اولین بار خوزه لیما به زمین بازی جدید رفت و بالای برآورد. وقتی به سمت چپ زمین نگاه کرد و دید که حصار نزدیکتر است، اولین کلماتی که به زبان آورد این بود: «هرگز نمی‌توانم پرتاب خوبی اینجا داشته باشم. حصار خیلی نزدیک است.»

آیا می‌دانید او که بیست و یک بازی را برنده شده بود در شانزده بازی بازنده شد؟ این یکی از بزرگترین چرخش‌های منفی تیم آستروس در طول تاریخ بود. چه اتفاقی افتاد؟ او آینده‌اش را پیشگویی کرد. افکار منفی به سراغ او آمدند و به جای

این که آنها را نادیده بگیرد، اشتباه کرد و این افکار را به زبان آورد. حرف‌هایی که به زبان می‌آوردید، به آنها زندگی می‌دهید و به آنها ایمان می‌آوردید. پراوب می‌گوید: «ما با حرف‌هایی که در دهانمان هستند به دام می‌افتم.» وقتی پسر بچه بودم آقای را می‌شناختم که مالک شرکتی بود که از زمین‌های کلیسا مراقبت می‌کرد. او مرد خیلی خوبی بود، مهربان بود و رفتاری دوستانه داشت. اما همیشه یک گزارش منفی داشت. هر بار که با او حرف می‌زدم به من می‌گفت که چقدر زندگی سخت است و کسب‌وکارش خیلی خوب نیست و تجهیزاتش خراب شده‌اند. اما در خانه هم مشکلاتی داشت. حتی از به‌هایش مدام عمل می‌کرد. من هفته‌ای دو بار به مدت ده سال او را می‌دیدم. یادم نمی‌آید - حتی یکبار او حرف منفی نزده باشد. و من نمی‌توانستم به بهبود موقعیت او کمک کنم. تا آنجا بود که او شکست خودش را پیشگویی می‌کرد. آینده‌اش را نفرین می‌کرد. او می‌دانست به حرف‌هایی که از دهانش خارج می‌شوند گرفتار می‌شود.

متأسفانه، وقتی پنجاه و پنج ساله بود، مریضی سختی مبتلا شد. دو یا سه سال بعد را تقریباً به طور دائم در بیمارستان بستری شد. او بسیار غم‌انگیز و بسیار در تنهایی از دنیا رفت. من نمی‌توانستم کمکی به او بکنم. اما فکر می‌کنم او پایان غم‌انگیز زندگی‌اش را پیش‌بینی کرده بود؛ چون همیشه در آن دوره صحبت می‌کرد که هرگز نمی‌تواند به سال‌های بازنشستگی‌اش برسد. او به چه چیزی رسید که برای آن فرا خوانده شده بود.

ممکن است شما الان روزگار سختی داشته باشید. اما اجازه دهید شما را به چالش بکشم. از کلمات خودتان برای توصیف موقعیت استفاده نکنید. از کلماتتان برای تغییر موقعیت استفاده کنید. به سلامتی‌تان اعتراف کنید. قدرت‌تان را اظهار کنید. نعمت‌هایتان را بیان کنید.

بوسیله چیزی که می‌گویید، به چیزی که ایمان دارید زندگی می‌دهید. هر روز

باید بگوییم: «من قدرت خدا را دارم. من می‌توانم با کمک مسیح همه کارها را انجام دهم. من مبارک هستم. من قوی هستم. من سالم هستم.» وقتی این را می‌گویید زندگی‌تان را مبارک می‌کنید. قدرت را وارد زندگی آینده‌تان می‌کنید. اگر صبح بیدار شدید و احساس کسالت کردید هرگز نگویید: «امروز، روز بدبختی خواهد بود. نمی‌خواهم سر کار بروم. از رسیدگی به بچه‌ها خسته شده‌ام.» نه، از خواب بلند شو و بگویند: «امروز یک روز عالی است. درباره آینده‌ام هیجان زده‌ام. اتفاق خوب برایم خواهد افتاد.»

باید طوری حرف بزنید که در مسیری باشد که می‌خواهید زندگی‌تان پیش برود. ممکن است گاهی امید باشید. رابطه خوبی نداشته باشید. به پیشرفتی که مورد انتظارتان بود نرسید. اما شکایت نکنید و نگویید: «خب، باید این را می‌دانستم. هرگز فرصت این خوبی به دست نیاورده‌ام. این هم شانس من است.» نه، باید بگویید: «من می‌دانم که وقتی خدا در من می‌بندد، در دیگری را باز خواهد کرد. چیزی که به نظر من به ضررم است شاید از من استفاده خواهد کرد. نه تنها ادامه می‌دهم، بلکه بهتر از قبل ادامه خواهم داد.»

گزارشی از یک پیروزی داشته باشید.

این چیزی است که من یاد گرفته‌ام. شما به چیزی که درباره خودتان می‌گویید بیشتر از چیزی که دیگران می‌گویند، باور دارید. به همین دلیل که باید بگوییم: «من مبارک هستم. من سالم هستم. من قوی هستم. با ارزش هستم. با استعداد هستم. من آینده روشنی دارم.» این حرف‌ها از دهان شما بیرون می‌آیند و به گوش شما می‌رسند. به مرور زمان شما تصویر مشابهی از آن در ذهنتان ایجاد خواهید کرد.

من درباره دکتری در اروپا مطلبی خواندم که مریض‌هایی داشت که خیلی بیمار بودند. آنها با ابزارهای متداول سنتی درمان شده بودند، اما سلامتی آنها برگشته بود. بنابراین دکتر به آنها یک نسخه غیر معمول داد. او به آنها گفت سه یا چهار بار در

ساعت بگویند: «من بهتر و بهتر می‌شوم، هر روز، به هر ترتیب بهتر می‌شوم.» بعد از چند ماه، او نتایج مهمی به دست آورد. بسیاری از بیمارانی که با داروهای متداول بهتر نشده بودند، اما ناگهان آنها روز به روز بهتر و بهتر شدند.

چه اتفاقی افتاده بود؟ وقتی آنها به خودشان بارها و بارها می‌گفتند: «من بهتر می‌شوم، من بهترم، سلامتی‌ام برگشته است...» این کلمات تصویر جدیدی را در ذهن آنها خلق می‌کرد. طولی نکشید، که آنها خودشان را در حال قوی شدن، سالم شدن دیدند. وقتی شما این تصویر را در ذهنتان ایجاد کنید سپس خدا این تصویر را به دنیا بیرون می‌آورد و آن را تحقق می‌بخشد. می‌توانید ببینید زندگی‌تان به سطح جدیدی رسیده است. اگر فقط کلمات منفی را دور بریزید و از ایمان و پیروزی درباره آینده خودتان حرف بزنید.

افرادی را می‌شناسم که مدام حسته و بی‌حال‌اند. آنها مدام می‌گویند: «من خیلی خسته‌ام، اصلاً انرژی ندارم.»

چون مدت طولانی در این باره صحبت کرده‌اند، این به واقعیت تبدیل شده است. آیا می‌دانید هرچه بیشتر در مورد چیزی حرف زنیم، بیشتر به آن می‌رسیم؟ مثل این است که آن حرف‌ها را تغذیه می‌کنید و پرورش می‌دهید. اگر صبح که بیدار می‌شوید درباره احساس‌تان حرف بزنید و بگویید چقدر خسته‌ام، به احتمال زیاد خفتان نخواهید رسید، شما خودتان را شکست داده‌اید و چاه خودتان را کنده‌اید. درباره مشکل حرف نزنید. درباره راه حل آن حرف بزنید.

کتاب مقدس می‌گوید: بیایید به طور ضعیفی بگویید: «من قوی هستم.» توجه کنید نمی‌گوید: «بیایید درباره نقاط ضعف‌تان، ضعیف حرف بزنید. به پنج نفر از دوستان‌تان تلفن بزنید درباره نقاط ضعف‌شان صحبت کنید.» «بگذارید از نقاط ضعف‌شان گله و شکایت کنند.» نه، در واقع می‌گوید: «بگذارید به طور ضعیفی بگویند در مقابل دقیقاً چه احساسی دارند.»