

بی پروا و رها

(افکاری الهام بخش به منظور این که نگرش و اعمال خود را
برای یک روز عالی تنظیم کنید)

www.ketab.ir

ویکتوریا آستین

مترجم: رؤیا عبادی



شبگیر

سرشناسه:

آستین، ویکتوریا

Osteen, Victoria

عنوان و نام پدیدآور:

بی‌پروا و رها: (افکاری الهام‌بخش به منظور این که نگرش و اعمال خود را برای یک روز

مشخصات نشر:

عالی تنظیم کنید) ویکتوریا آستین؛ مترجم رویا عبادی

مشخصات ظاهری:

تهران: شبگیر، ۱۴۰۰.

شابک:

۱۷۹ ص؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.

978-600-6774-36-7

وضعیت فهرست نویسی:

فیبا

یادداشت:

عنوان اصلی: Fearless & free: inspirational thoughts to set your attitude

an actions for a great day!, [2020].

عنوان دیگر:

افکاری الهام‌بخش به منظور این که نگرش و اعمال خود را برای یک روز عالی تنظیم کنید.

موضوع:

خودسازی

موضوع:

Self-actualization (Psychology)

موضوع:

مثبت‌نگری

موضوع:

Affirmations

شناسه افزوده:

عبادی، رویا، ۱۳۷۰ مترجم

رده بندی کنگره:

BF۶۳۷

رده بندی دیویی:

۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی:

۸۴۸۲۸۲۶

وضعیت رکورد:

فیبا



شبگیر

بی پروا و رها (افکاری الهام بخش به منظور این که نگرش و اعمال خود را برای یک روز
عالی تنظیم کنید)

ویکتوریا استین

مترجم: رؤیا عبادی

ویراستار: سیدعلی شاهری

شمارگان: ۲۰۰ نسخه

چاپ اول: ۱۴۰۰ - تهران

چاپ: دیجیتال گیلان

حروفنگار: رقیه علوی یگانه

طراح جلد: محسن سعیدی

ISBN: 978-600-6774-36-7

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۷۷۴-۳۶-۷

Printed in Iran

حق چاپ و نشر محفوظ است.

دفتر مرکزی: انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، نشانی خیابان لبافی نژاد، شماره ۱۸۷، واحد ۲

تلفن و دورنگار: ۰۹۱۲۶۱۵۵۹۷۶-۶۶۴۶۲۲۰۹

قیمت: ۶۵۰،۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۷	مقدمه
۱۱	۱. عشق بی قید و شرط خداوند
۱۵	۲. ترس ارباب نیست
۱۹	۳. از چیزهای ساده لذت ببرید
۲۲	۴. سیگنال شادی را ارسال کنید
۲۵	۵. روز خود را اولویت بندی کنید
۲۸	۶. همواره در ذهن او
۳۱	۷. از قلب خود محافظت کنید
۳۵	۸. به دستان خداوند اعتماد کنید
۳۸	۹. نگرش سپاسگزاری
۴۲	۱۰. متعهد در کارهای کوچک
۴۶	۱۱. با اشتباهات خود به پیشگاه خداوند بروید
۴۹	۱۲. هر فصلی را بپذیرید
۵۳	۱۳. بگذارید نورتان بتابد
۵۶	۱۴. خداوند به توانایی های شما اطمینان دارد
۵۹	۱۵. از خداوند لذت ببرید
۶۳	۱۶. هیچ فیلتری نیاز نیست
۶۷	۱۷. خداوند پشت شما می ایستد
۷۰	۱۸. دیگران را بالا ببرید

۱۹. حالت عادی شما فوق العاده است ۷۴
۲۰. استعداد پنهان خود را پرورش دهید ۷۸
۲۱. هدیه‌ی شما به خداوند ۸۲
۲۲. آن را به خداوند واگذارید ۸۶
۲۳. برادر بزرگ خود را بشناسید ۸۹
۲۴. مانع خداوند نشوید ۹۱
۲۵. به منفی‌گرایی حیات نبخشید ۹۴
۲۶. برای وقت خود هدف داشته باشید ۹۸
۲۷. دیدگاهی تازه ۱۰۲
۲۸. در دام مقایسه گرفتار نشوید ۱۰۷
۲۹. بگذارید خداوند داشته‌های‌تان را چندبرابر کند ۱۱۱
۳۰. صبور باشید، در دست ساخت است ۱۱۴
۳۱. پرونده‌ی خود را ازانه دهید ۱۱۸
۳۲. برکت در عمل ۱۲۲
۳۳. رها از بخش ۱۲۶
۳۴. طلب حکمت کنید ۱۲۹
۳۵. اعمال خود را وقف خداوند کنید ۱۳۲
۳۶. خدا ساخته باشید ۱۳۵
۳۷. کلامش را به‌او یادآوری کنید ۱۳۹
۳۸. در شادی رشد کنید ۱۴۲
۳۹. رهبر خدمتگزار ۱۴۶
۴۰. متعادل بمانید ۱۴۹
۴۱. فکر خود را کنترل کنید ۱۵۳
۴۲. نسبت به عشق متعهد باشید ۱۵۶
۴۳. خداوند می‌تواند از انتظارات شما فراتر رود ۱۵۹
۴۴. هویت واقعی شما ۱۶۳
۴۵. آن چه را که نیاز دارید، از پیش در اختیار دارید ۱۶۷
۴۶. چشم‌تان به توب باشد ۱۷۱
۴۷. در آرامش زندگی کنید ۱۷۴

مقدمه

داشتن یک زندگی بی پروا و رها نیازمند چیست؟ آیا این امر حتی به هنگام آشفتگی که خواسته‌های زندگی مان همواره به سمت ما هجوم می‌آورند، امکان‌پذیر است؟ خداوند به ما وعده می‌دهد که داشتن یک زندگی بی پروا و رها نه تنها ممکن است؛ بلکه این مسأله جریان طبیعی تعامل میان نیکی و بخشش او و نگرش و اعمال ماست. باور این وعده، اولین و مهم‌ترین گام برای داشتن زندگی ای است که می‌خواهید.

افکار، نگرش و اعمال شما قدرتی باورنکردنی در زندگی‌تان دارند. آیا در طول زندگی‌تان وعده‌های خداوند را می‌پذیرید؟ آیا نسبت به همه‌ی نعمت‌ها و هم‌چنین بخشش و نیکی خداوند سپاسگزار هستید؟ آیا برای اهداف‌تان برنامه‌ریزی می‌کنید؟ آیا برای کوچک‌ترین امور نیز توکل می‌کنید؟ آیا کلام خداوند را به‌خاطر می‌سپارید؟ آیا به عشق متعهد هستید؟ آیا خداوند را دوست دارید؟

در گذر زندگی روزمره، بسیار مهم است که چنین سؤالاتی را از خود پرسید تا بتوانید موهبت‌هایی را که خداوند به شما بخشیده است، درک کنید. برای یک لحظه دیدگاه‌تان را تغییر دهید؛ زیرا خداوند هرآن‌چه را که برای زندگی بی‌پروا و رها نیاز دارید، از پیش به شما داده است.

به زندگی بسیاری از افرادی که در کتاب مقدس آمده است، بیندیشید. ^۱ استر

جوان یهودی یتیمی بود که به ایران تبعید شده بود. به طبع آینده و شرایط او بسیار دشوار بود. مانند هر دختر جوانی که در چنین موقعیتی گرفتار می شود، امید اندکی برای دستیابی به یک زندگی عالی و شاد داشت؛ اما به واسطه ای امتحاناتی که پشت سر گذاشته بود، همواره به وعده های خداوند و آنچه برای شخص او مقدر شده بود، ایمان داشت. او سال ها کلمات ایمان و امید را که از پسرعمویش مُردخای شنیده بود، به خاطر می آورد. مُردخای به استر نگاه می کرد و می گفت: «تو آن چه را که لازم است، داری. تو برای انجام کارهای بزرگ به این کره ی خاکی آمده ای و مقدر شده است که زندگی ات تغییر کند.» این سخنان به عمق جاننش نفوذ کردند و افکارش را شکل دادند. استر توانست آن ها را باور کند و قهرمانی شود که خداوند خواسته بود. او زندگی پیروزمندانه را با آغوش باز پذیرفت و تشویق مُردخای به او کمک کرد تا ارزش و توانایی خود را بشناسد.

نحمیا^۱ نیز به ایران تبعید شده و ساقی پادشاه دیگری بود. وقتی شنید که دیوارهای اورشلیم خوابیده اند، تمایل داشت برود و آن ها را بازسازی کند؛ اما هیچ وسیله، سرمایه، تخصص و نفوذی نداشت. او عضو کابینه یا یک ژنرال یا حتی صنعتگر نبود؛ اما دعا کرد و دعا کرد. از خداوند یاری خواست و به واسطه ای ایمان به وعده های خداوند، پادشاه نه تنها درخواست او را پذیرفت؛ بلکه با وسیله و حکم رسمی خود او را فرستاد تا این کار را انجام دهد. باوجود این، مردمان سرزمین های مختلف که در نزدیکی اورشلیم ساکن شده بودند، در برابر کار نحمیا مقاومت می کردند. نحمیا در برابر مخالفت شدید، رنج و دلسردی استقامت کرد و خداوند از او حمایت کرد تا دیوارهای اورشلیم بازسازی شدند.

یوشع^۲ و کالب^۳، دو تن از قوم بنی اسرائیل که خداوند آن ها را از مصر نجات داده بود، مأمور شدند تا سرزمین ناشناخته ی موعود را شناسایی کنند و معلوم کنند که مردم آن جا به هنگام ورود با چه چیزی روبه رو می شوند. آن ها آن سوی موانع شهرهای محصور و غول های وحشتناک را می دیدند؛ فرصتی را می دیدند تا خداوند در زندگی شان کاری کرده و از آن ها حمایت کند. آنان فرصتی برای تحقق

1. Mordecai.

2. Nehemiah.

3. Joshua.

4. Caleb.

و عده‌ی مذکور می‌دیدند و اجازه می‌دادند خداوند در نبردهای شان بجنگد. هنگامی که جاسوسان دیگر بازگشتند و به همه هشدار دادند غول‌ها به قدری بزرگ هستند که نمی‌توان آن‌ها را شکست داد، یوشع و کالب درست عکس این اعتقاد را داشتند و عقیده‌ی خود را ابراز کردند. نگرش‌های مثبت و ایمان شان به آن‌ها امکان می‌داد تا چیزی را ببینند که رهبران دیگر نمی‌دیدند و درحالی که دیگران از ترس فلج شده بودند، یوشع و کالب نیکی خداوند را در مقابل خود می‌دیدند.

وقتی این کتاب را باز می‌کنید و این سخنان را می‌خوانید، می‌خواهم دلگرم شوید. می‌خواهم متوجه شوید که ازپیش آماده شده‌اید تا بر ترس‌ها و محدودیت‌های تان غلبه کنید. شما هم اکنون هم چون استر هستید، این توانایی را دارید که به خود عشق بورزید و کلام خداوند را به خاطر بسپارید؛ هرگز فراموش نکنید که در حالت عادی نیز فوق‌العاده‌اید. شما هم اکنون هم چون نعمیا هستید؛ چون مصمم می‌مانید، کار خوب انجام می‌دهید و اعمال خود را به خداوند اختصاص می‌دهید؛ مثلاً پیام او را منتشر می‌کنید. شما هم اکنون هم چون یوشع و کالب هستید که به منفی‌گرایی اجازه‌ی ظهور نمی‌دهید و درعین حال، نگرش خود را مثبت و روشن نگه می‌دارید.

می‌خواهم هرروز احساس دلگرمی کنید و به کارهای روزمره تان عشق بورزید. می‌خواهم بتوانید در برابر لحظات بیمناکی که با آن مواجه می‌شوید، کاملاً مقاومت کنید و به بالاترین حد توانایی خود برسید و درست همان‌طور که من امیدوارم این چیزها برای تان اتفاق بیفتد، خداوند نیز زندگی تان را برای انجام همه‌ی این امور تنظیم کرده است. امیدوارم با هریک از بخش‌هایی که در این کتاب آمده است، مطمئن شوید آن‌چه را برای بی‌پروا و رهاشدن لازم است، دارید. خداوند شما را آماده کرده است تا از ترس‌های خود عبور کنید و به آن‌چه او خلق تان کرده است، تبدیل شوید و تمام آن‌چه را که او برای تان خلق کرده است داشته باشید.

زمانی که من و جونل، کشیش کلیسای لیکوود^۱ شدیم، مجبور شدم با بسیاری از ترس‌هایم روبه‌رو شوم. ترسی که در وهله‌ی اول داشتم، ترس از حرف زدن در

میان جمع بود. تا آن زمان تجربه‌ی زیادی از حرف زدن در مقابل گروه بزرگی از افراد نداشتم. تمام هفته برای هر مراسمی که باید انجام می‌دادیم، اضطراب، تردید و ترس تمام وجودم را فرا می‌گرفت. چگونه قرار بود هر یکشنبه این کار را انجام دهم؟ احساس می‌کردم افکار شکست در ذهنم می‌چرخند؛ اما بعد دریافتم که احساساتم همه نشانه‌های ترس بودند.

با این حال، ترس تنها بخشی از مشکل من بود. من نه تنها باید تشخیص می‌دادم که با ترس زندگی می‌کنم؛ بلکه باید درک می‌کردم که خداوند از پیش بذرهایی را در وجودم کاشته است؛ بذرهایی که مرا قادر می‌ساخت تا آن چه را که باید، انجام دهم. هر چه نیاز داشتم، آن جا بود؛ تنها باید بذرها را پرورش می‌دادم و اجازه می‌دادم جوانه بزنند و به من اعتماد به نفس بدهند تا رشد کنم. وقتی با این حقیقت ارتباط برقرار کردم، توانستم با ترس‌هایم روبه‌رو شوم و به سمت آن چه خداوند برایم ترتیب داده بود، گام بردارم.

من دریافته‌ام که وقتی حقایق و تمرین‌های زیر را در زندگی‌ام می‌گنجانم، خودم را همان طور می‌بینم که خداوند می‌بیند؛ آزاد و قدرتمند و با اعتماد به نفس. معتقدم با هر چیزی که روبه‌رو می‌شویم، خداوند می‌خواهد همین کار را در زندگی‌تان انجام دهد. اکنون امیدوار باشید؛ زیرا چیزهای بسیار بیش‌تری در وجودتان هست که در انتظار کشف شدن هستند. وقتی از این حقایق بهره می‌گیرید و قهرمانی که خداوند از شما ساخته است را باور می‌کنید، از تأثیر آن‌ها شگفت‌زده خواهید شد. امیدوارم که به دست‌ان خداوند اعتماد کنید؛ به این که ترس شما را متوقف نمی‌کند، در شادی رشد می‌کنید و در آزادی زندگی می‌کنید تا از هر روزتان لذت ببرید.

من معتقدم که این کتاب برای‌تان یک موهبت خواهد بود و به شما کمک می‌کند تا بیش‌تر از خوبی‌های زندگی‌تان آگاه شوید. می‌خواهم هر روز صبح که از خواب بیدار می‌شوید، احساس جوانی و هیجان کنید. وقتی به توانایی خود برای کنترل افکار، نگرش‌ها و اعمال‌تان اعتراف می‌کنید، بی‌پروا و رها زندگی خواهید کرد؛ درست همان طور که خداوند خواسته است.