

۲۱۲۴۴۷

به نام خدا

# باز هم خدا هست

موفقیت در زندگی با این راز معنوی

جوئل اوستین

مترجم: علی محمدی مطلق

انتشارات آندیاگستر

سرشناسه : آستین، جوئل Osteen, Joel

عنوان و نام پدیدآور : باز هم خدا هست، موفقیت در زندگی با ۳۱ راز معنوی/جوئل آستین ؛ مترجم علی محمدی مطلق.

مشخصات نشر : تهران : آندیا گستر ، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری : ۸۰ص.

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۵۲-۲۶-۵

وضعیت فهرست نویسی : فیبا

یادداشت : I declare:31 promises to speak over your life ,c2012.

عنوان دیگر : آرامش در پرتو ایمان: ۳۱ کلام معجزه گر برای کامیابی در زندگی.

موضوع : Self-talk -- Religious aspects -- Christianity

شناسه افزوده : محمدی مطلق، علی، ۱۳۵۲ - مترجم

بندی کنگره : ۳/۴۵۰۱BV

ردمکدی بویی : ۴/۳۴۸

شماره کتابشناسی ملی : ۷۲۷۶۲۲۲

## ناز م خا هست

نویسنده: ..... جوئل اوستین  
مترجم: ..... علی محمدی مطلق  
ناشر: ..... انتشارات آندیاگستر  
ویراستار: ..... محمدجواد شاه‌بنده  
صفحه آرا: ..... محمدجواد شاه‌بنده  
طراح جلد: ..... ام‌کریم‌خانی  
شابک: ..... ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۵۲-۲۶-۵  
سال و نوبت چاپ: ..... اوایل سال ۹۹  
شمارگان: ..... ۱۰۰۰  
قیمت: ..... ۲۶۰,۰۰۰ ریال

آدرس و تلفن: میدان انقلاب، خیابان دانشگاه، کوچه رستمی، پلاک ۳۰

۶۶۴۸۹۰۳۷-۰۲۱ ۰۹۱۰۴۵۲۹۹۹۷

حق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است

## فهرست

۵.....	مقدمه.....
۱۱.....	روز اول.....
۱۵.....	روز دوم.....
۱۹.....	روز سوم.....
۲۱.....	روز چهارم.....
۲۵.....	روز پنجم.....
۲۷.....	روز ششم.....
۳۱.....	روز هفتم.....
۳۳.....	روز هشتم.....
۳۵.....	روز نهم.....
۳۷.....	روز دهم.....
۳۹.....	روز یازدهم.....
۴۰.....	روز دوازدهم.....
۴۳.....	روز سیزدهم.....
۴۷.....	روز چهاردهم.....
۴۹.....	روز پانزدهم.....
۵۱.....	روز شانزدهم.....
۵۳.....	روز هفدهم.....
۵۵.....	روز هجدهم.....
۵۷.....	روز نوزدهم.....
۵۹.....	روز بیستم.....
۶۱.....	روز بیست و یکم.....
۶۳.....	روز بیست و دوم.....
۶۵.....	روز بیست و سوم.....
۶۷.....	روز بیست و چهارم.....
۶۹.....	روز بیست و پنجم.....

۷۳	روز بیست و ششم
۷۷	روز بیست و هفتم
۷۹	روز بیست و هشتم
۸۱	روز بیست و نهم
۸۳	روزی سیام
۸۵	روز سی و یکم
۸۷	کلام آخر

www.ketab.ir

## مقدمه

کلام ما قدرت فمتعالی دارد. وقتی حرف می‌زنیم به آن جان می‌بخشیم. اشخاص بدون توجه به مثبت یا منفی بودن کلامشان، از جملات منفی زیادی درباره‌ی خود، خانواده و آینده‌شان استفاده می‌کنند. آن‌ها می‌گویند: «هرگز موفق نمی‌شوم»، «این بیماری مرا تهدید کشت»، «بازار خراب است»، «نمی‌توانم شرایط را درست کنم»، «فصل سرما خواهد بود»، «بازار خراب است»، قطعاً بیمار خواهم شد». آن‌ها نمی‌دانند با گفتن این صحبت‌ها در حال رقم زدن آینده‌شان هستند. در کتاب آسمانی می‌خوانیم: «ما محصول حرف‌هایمان را برداشت می‌کنیم». این یعنی ما دقیقاً نتیجه سخنانمان را دریافت می‌کنیم. شنید کامیابی شما در کلام است. کلامی را بگویید که در جهت زندگی ایده‌آلتان باشد. می‌توانید از شکست حرف بزنید و انتظار پیروزی داشته باشید. نمی‌توانید از امیدواریتان صحبت کنید و انتظار فراوانی داشته باشید. هر چیزی بگویید، همان را بر خود می‌آورید. اگر می‌خواهید بدانید که پنج سال دیگر چه وضعیتی خواهید داشت، گوش کنید که در مورد خود چه می‌گویید.

ما با کلاممان می‌توانیم آینده‌ی موفق و یا وحشتناکی برای خود بسازیم. به همین دلیل است که هرگز نباید بگوییم: «من پدر یا مادر خوبی نیستم. جذاب نیستم. هیچ کاری را نمی‌توانم به پایان برسانم. از کار اخراج می‌شوم». احتمال دارد که

این افکار به ذهن شما بیایند، اما شما نباید آن‌ها را به زبان بیاورید. زمانی که از افکار منفی خود حرف می‌زنید در حقیقت به آن‌ها اجازه می‌دهید در زندگی شما پا بگیرند. من هر گاه افکار منفی به سراغم بیاید و بی‌اختیار بخواهم آن‌ها را بیان کنم، بلافاصله به تأثیر آن در زندگی‌ام فکر می‌کنم و جلو خودم را می‌گیرم. درباره‌ی آینده‌ی زندگی‌ام از شکست حرف نمی‌زنم، بلکه از محبت پروردگارم سخن می‌گویم: «خوش‌بخت، نیرومند و سالم هستم. امسال بهترین سال برای من خواهد بود». با این کار آینده‌تان را تضمین می‌کنید.

من این کتاب را نوشتم تا شما بتوانید با خواندن آن ۳۱ بخش آن که در واقع یک ماه کامل را تشکیل می‌دهد، آینده‌ی خوبی را برای خودتان رقم بزنید. امیدوارم هر روز زمانی صرف مطالعه‌ی این کتاب کنید و سخنان مثبت، الهام‌بخش و دلگرم‌کننده‌ی آن آینده‌ی شما را روشن کند. مطمئنم اگر روزی یک بخش از این کتاب را بخوانید در مسیر رحمت خداوند خواهید گرفت.

سال‌ها قبل تصمیم داشتم ساختمان مؤسسه‌مان را بازسازی کنم. از معماران خواستم تا هزینه‌های آن را تخمین بزنند. هزینه‌ی میلیونی بازسازی من را شگفت‌زده کرد، زیرا بیشتر از چیزی که فکر می‌کردم سرمایه لازم داشت. بعد از اینکه طرح به مرحله‌ی اجرا درآمد، با خوم گفتم: «این غیرممکن است، هرگز نمی‌توانم این پول را فراهم کنم و هیچ راهی برای این‌ها ندارم». من این افکار منفی را داشتم، اما آن‌ها را به زبان نمی‌آوردم، زیرا باور داشتم که اگر بخواهم آینده‌ام را پیش‌بینی کنم، باید از حرف‌های مثبت بزنم. پیش‌بینی را به زبان نمی‌آورم که هم اکنون در جهان واقعی می‌بینم یا احساس می‌کنم. بلکه از چیزی حرف می‌زنم که خداوند درباره‌ی من می‌گوید. من در آن لحظه گفتم: «خداوند تمام نیازهایم را تأمین می‌کند. به نظر محال می‌رسد، اما خداوند می‌تواند غیرممکن را ممکن کند.» وقتی خداوند ایده‌ای را به شما الهام می‌کند امکانات آن را نیز مهیا خواهد کرد. به خودم اطمینان دادم که موفق می‌شوم و رؤیایم به

حقیقت می‌بیوند. همان طور که در کتاب آسمانی آمده است: «زبانان می‌توانند حیاتان را حفظ کند باعث از بین رفتن آن شود.» با این وجود چه چیزی درباره‌ی آینده‌ی خود یا خانواده‌تان می‌گویید؟

اگر بیسبال را دوست باشید، احتمالاً خوزه لیما را می‌شناسید. او در تیم هوستون آستروس، پرتاب‌کننده‌ی توپ بود. او در یک فصل در ۲۱ بازی پیروز شد و به لقب «ترین پرتاب‌کننده‌ی لیگ» از آن خود کرد تا این که تیمشان به جای جدیدی در مرکز شهر منتقل شد. حفاظ اطراف زمین بازی بسیار نزدیک‌تر از زمین قبلی بود که با آن ضربه زنده‌ی توپ شانس خوبی به حساب می‌آمد، اما کار را برای پرتاب‌کننده‌ی توپ آسان می‌کرد. اولین باری که خوزه لیما وارد زمین بازی جدید شد، روی قسمت درتفعی از زمین ایستاد. وقتی نزدیکی حفاظ را به زمین دید، اولین کلامی که از دهانش سرخ شد این بود: «هرگز نمی‌توانم در اینجا خوب پرتاب کنم، حفاظ بیش از حد نزدیک است.» می‌دانید چه اتفاقی افتاد؟ او از یک قهرمان به بازیکنی تبدیل شد. در ۱۶ بازی شکست خورد. این یکی از بدترین اتفاقات تاریخ آستروس بود. او با گفتن آن جملات آینده‌اش را رقم زد. افکار منفی به سراغش آمد و به جای اینکه آن را نادیده بگیرد، به کلام تبدیل کرد. وقتی حرفی می‌زنید به عقیده‌تان زندگی می‌سازید. کتاب آسمانی می‌گوید: «با کلامتان خود را گرفتار کردید.»

زمانی که کودک بودم مردی را می‌شناختم که صاحب یک شرکت بود. او مسئولیت زمین‌های یک مکان مذهبی را نیز بر عهده داشت. مهر و موم در دوست داشتنی بود، اما همیشه حرف‌های منفی می‌زد. هرگاه با او صحبت می‌کردم از سختی زندگی، کسب و کار راکد و خرابی وسایلم می‌گفت. او در خانه نیز مشکلاتی داشت؛ یکی از بچه‌هایش دائماً او را آزار می‌داد. نزدیک ده سال، در هر هفته دو بار او را می‌دیدم. به خاطر ندارم هیچ‌گاه از چیزهای مثبت حرف زده باشد. همیشه در حال پیشگویی شکست برای آینده‌اش بود و نمی‌دانست که با

کلامش، خودش را گرفتار خواهد کرد. وقتی ۵۵ سالش بود به بیماری سختی مبتلا و دو یا سه سال آخر زندگی‌اش را مدام بین خانه و بیمارستان سرگردان بود. مرگ بسیار غم‌انگیزی داشت و در تنهایی از دنیا رفت. من هم نتوانستم به او کمکی بکنم. او پایان و کل داستان زندگی‌اش را با غم پیشگویی کرد. همیشه نگران بود که نمی‌تواند سال‌های بازنشستگی خوبی را تجربه کند. در واقع از هر چیزی که حرف می‌زد، همان را دریافت کرد.

حرفی در شرایط سختی هستید هیچ گاه از کلامتان برای توضیح شرایط استفاده نکنید. لامتنه، فراوانی و رحمت را در زندگیتان جار بزنید. از این کتاب به عنوان راهنمای استفاده کنید که هر روز از موفقیت با شما صحبت می‌کند. این شما هستید که به گفته‌هایتان جان می‌بخشید. شما تمام روز باید از این صحبت‌ها استفاده کنید: «رحمت خداوند من را در بر گرفته است. خداوند تمام کارها را برایم انجام می‌دهد. من مراقب، قدرتمند و سلامت هستم.» تنها باید از موهبت‌های آینده سخن بگویید، زیرا ما از تمام این کار زندگی موفق‌تری خواهیم داشت.

اگر یک روز از خواب برخاستید و احساس کسالت داشتید، به هیچ وجه نگوئید: «امروز، روز بدی است. دوست ندارم سر کار بروم. امروز کار داشتن با این بچه‌ها خسته شده‌ام.» بلکه بگوئید: «امروز، یک روز فوق‌العاده خوبی من خواهد بود. درباره‌ی آینده خیلی هیجان‌زده‌ام، زیرا می‌دانم که اتفاقاً خوب برای من روی می‌دهد.» ممکن است احساس ناامیدی کنید، رابطه‌ی عاطفی‌تان به سرانجام نرسیده باشد و یا به پیشرفت مورد نظرتان نرسیده باشید. در این صورت شاید انتقاد کنید و بگوئید: «از همان اول هم باید می‌دانستم. هیچ وقت موفق نشدم. شانس ندارم.» به جای این بگوئید: «خدا گریز حکمت ببندد دری، ز رحمت گشاید در دیگری. بعید نیست خداوند خیر من را در چیزی قرار داده باشد که به



نظر من خوب نیست. قطعاً از این وضعیت بیرون می‌آیم و شرایطم نسبت به گذشته بهتر می‌شود.»

### از پیروزی حرف بزنید

حرف‌ها را که خودتان در مورد خودتان می‌گویید، بیشتر از حرف‌های دیگران باور می‌کنید به همین دلیل است که باید بگویید: «من کامیاب و توانمند هستم. در سلاخی کامل به سر می‌برم. با استعداد هستم و آینده‌ی خوبی دارم». این کلمات به محض خروج دهان شما به ذهن‌تان وارد می‌شوند. ذهن شما تصویری از آن چه گفته‌اید می‌سازد. در طول زمان شما نیز آن را باور خواهید کرد. مدتی پیش پزشکی در آریزونا که اکثر مراجعین او به بیماری‌های وخیم مبتلا بودند. آن‌ها از روش‌های تسولی برای درمان استفاده کردند، اما هیچ تغییری در وضعیت جسمی‌شان به وجود نماند. بود پزشک نسخه‌ای عجیب به آن‌ها داد. آن‌ها باید در هر ساعت سه یا چهار بار این جملات را با صدای بلند تکرار می‌کردند: «هر روز و در هر جایی که باشم بهتر و بهتر می‌شوم». او بعد از چند ماه نتایج چشم‌گیری به دست آورد. بیمارانی که روش‌های پزشکی مرسوم درمان نشده بودند، اکنون احساس بهبودی می‌کردند. چه اتفاق برای آن‌ها افتاده بود؟ شنیدن صحبت‌هایی مانند: «در حال بهبودی هستم. سلامتی‌ام باز می‌گردد» باعث شده بود که در ذهن‌شان تصویری جدید شکل بگیرد؛ این تصویر به آن‌ها کمک کرد تا بتوانند خود را قوی و سالم ببینند.

وقتی تصویری را در ذهن‌تان می‌سازید، آن گاه خداوند آن را در دنیای واقعی برای شما به نمایش می‌گذارد. اگر از کلمات منفی استفاده نکنید و از پیروزی و ایمان در آینده‌تان صحبت کنید، زندگی‌تان متحول خواهد شد. افرادی را می‌شناسم که همیشه خسته و بیمار هستند. آن‌ها مدام می‌گویند: «خسته‌ام، اصلاً حوصله ندارم!» و آن قدر در مورد این خستگی صحبت می‌کنند تا در واقعیت

برایشان اتفاق بیافتد. آیا می‌دانید که هر چه بیشتر از چیزی صحبت کنید آن را بیشتر به سوی خود جذب می‌کنید؟ زیرا آن را احساس می‌کنید. اگر زمانی که از خواب بیدار می‌شوید، فقط درباره‌ی احساس خستگی‌تان صحبت کنید، نه تنها باعث شکست خود می‌شوید، بلکه خودتان را گرفتار می‌کنید. به جای صحبت کردن درباره‌ی مشکل، از راه حل آن حرف بزنید. کتاب آسمانی می‌گوید افراد ضعیف از ناتوانی‌شان صحبت نکنند و درباره‌ی کمبودهایشان با هم بحث نکنند: «خرد سعیف باید دقیقاً برخلاف حس ناتوانی‌شان، از توانمندی سخن بگویند. آن‌ها باید بگویند که قدرتمند هستیم.»

در مورد وضعیت فعلی‌تان حرف نزنید. در مورد چیزی صحبت کنید که دوست دارید باشید. اگر عیب اساسی خستگی و خواب‌آلودگی دارید، به جای اینکه انتقاد کنید، بگویید: «من قدرتمند و پرانرژی هستم. خداوند انرژی تازه‌ای به من می‌بخشد و امروز روز فوق‌العاده‌ی من خواهد بود.» با انجام این کار نه تنها احساسات، بلکه نگرشتان نسبت به خودتان تغییر می‌کند. دیگر با احساس شکست از خانه خارج نمی‌شوید، بلکه با روحیه‌ی پیروزی به بیرون از خانه قدم می‌گذارید. لبخند می‌زنید، با اعتماد به نفس شاه‌هایتان را عقب می‌دهید و سرحال و سرزنده هستید. این کلمات روحیه‌ی شما را متحول می‌کند و باعث می‌شود که خود را در خوش‌بختی تصور کنید.

شما موجود منحصر به فردی هستید، به همین دلیل شگوار خلقت و ارزشمندترین عنصر جهان نام گرفته‌اید. به جای اینکه در آینه نگاه کنید و بگویید: «چقدر پیر شدم، موهام سفید شده، چقدر چین و چروک روی پوست افتاده»، لبخند بزنید و بگویید: «صبح‌به‌خیر زیبایی! صبح‌به‌خیر چهره‌ی زیبای من! موفقیت! صبح‌به‌خیر خوشبختی!» با تمام وجود کلام خود را باور کنید و با ایمانی محکم از آینده‌تان حرف بزنید.