

هر روز پنجشنبه است

چگونه هفت روز هفته را شاد باشید

جوئل اوستین

ترجمه شبنم سمیعیان



هر روز پنجشنبه است

چگونه هفت روز هفته را شاد باشید

نویسنده: جول اوستین

ترجمه‌ی شبنم سمیعیان



Osteen, Joel

سرشناسه: آستین، جوئل

عنوان و نام پدیدآور: هر روز پنجشنبه است: چگونه هفت روز هفته را شاد باشید/جوئل اوستین؛ ترجمه شبنم سمیعیان.

مشخصات نشر: تهران: ققنوس، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری: ۴۱۵ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۷۸-۱۱۹-۲

وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: Every day a Friday journal: how to be happier 7 days a week, 2012.

عنوان دیگر: چگونه هفت روز هفته را شاد باشید.

موضوع: خوشبختی - جنبه‌های مذهبی - مسیحیت

موضوع: خوشبختی

موضوع: شادی

شناسه افزوده: سمیعیان، شبنم، ۱۳۵۸ -، مترجم

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۳ آ۵۹ خ/ BV۴۶۴۷

رده‌بندی دیویی: ۲۴۱/۴

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۳۵۵۴۲۷۰

این کتاب ترجمه‌ای است از:

Every Day a Friday

Joel Osteen

FaithWords, 2011

شهر کتاب (nbbookcity.com)

بخش اول: قدرتتان را از دست ندهید!

۱. هر روزتان را به پنجشنبه تبدیل کنید

جان پیرمردی نود و دو ساله و نابینا بود و زمانی هم که همسرش الینور از دنیا رفت، ظاهرش همچنان سالم و قهراق می نمود. از آن جا که نمی خواست تنها بماند، تصمیم گرفت به یک خانه سالمندان مناسب نقل مکان کند. روز رفتن، قبل از ساعت هشت صبح آماده شده بود و مثل همیشه بی عیب و نقص به نظر می رسید. موهایش را به دقت شانه زده و صورتش را کاملاً اصلاح کرده بود.

تا کسی ای که به دنبالش آمده بود، او را به خانه سالمندان رساند. جان عادت داشت زودتر از موعد سر قرارهایش حاضر شود، بنابراین آن روز هم زودتر از موعد رسید و بیش تر از یک ساعت انتظار کشید تا خانم جوانی به نام میراندا آمد و او را به اتاق جدیدش راهنمایی کرد. جان با واگرش در کنار میراندا به راه افتاد و تا برسند میراندا اتاق را با جزئیات کامل برایش توصیف کرد: «نور خورشید از یک پنجره بزرگ به درون اتاق می تابد، و یک مبل راحت و محلی مناسب برای قرار گرفتن میز وجود دارد.»

هنوز توصیفات میراندا تمام نشده بود که جان حرف او را قطع کرد و گفت: «این اتاق را دوست دارم. دوست دارم. دوست دارم.»

میراندا خندید و گفت: «آقا، ما هنوز به آن جا نرسیده ایم، و شما هنوز اتاقتان را ندیده اید. فقط یک دقیقه دیگر صبر کنید تا اتاق را بهتان نشان دهم.» جان گفت: «نه، لازم نیست اتاق را به من نشان دهید. این که اتاقم را دوست داشته باشم یا نه به چیدمان اتاق بستگی ندارد بلکه به این بستگی دارد که ذهن من چگونه برنامه ریزی شده است. شاد بودن چیزی است که شما جلوتر از زمان درباره اش تصمیم می گیرید!»

شاد بودن یک انتخاب است.

همان طور که این پیرمرد دانا فهمیده بود، شاد بودن یک انتخاب است. وقتی صبح از خواب برمی خیزید، می توانید انتخاب کنید که چه مدل روزی داشته باشید؛ روزی

خوب یا روزی بد.

شاد بودن را انتخاب کنید

هدف من از نوشتن این کتاب این است که کمکتان کنم ذهنتان را طوری برنامه‌ریزی کنید که بتوانید هر روز شادمانی را انتخاب کنید. مهم نیست که با چه چالش‌هایی روبه‌رو می‌شوید، یا شرایطی پیش می‌آید که از پا درتان می‌آورد، در نهایت شما باید که انتخاب می‌کنید. این که زندگیتان را چگونه سپری کنید، کاملاً به خودتان و انتخاب‌هایتان بستگی دارد و نه به شرایطتان! آبراهام لینکلن می‌گوید: «بیشتر مردم به همان اندازه‌ای که تصمیم گرفته‌اند شاد باشند، شادند.»

آبراهام لینکلن حتماً خوشحال می‌شد اگر می‌فهمید نتیجه تحقیقات نشان می‌دهد که میزان شادمانی مردم در روزهای پنجشنبه ده درصد افزایش می‌یابد. چرا؟ آخر هفته‌ها مردم هیجان‌زده‌اند، بنابراین تصمیم می‌گیرند شادتر باشند. آن‌ها در روزهای تعطیل ذهنشان را معطوف به این می‌کنند که بیشتر از زندگیشان لذت ببرند. من شما را [به این بزم] دعوت می‌کنم که بگذارید هر روزتان پنجشنبه باشد. به خودتان اجازه بدهید که هر روز شاد باشید نه فقط آخر هفته‌ها و در تعطیلات یا نه فقط وقتی که در موقعیتی ویژه قرار می‌گیرید.

اگر ذهنتان را درست آماده کرده باشید، می‌توانید شنبه‌ها هم به اندازه پنجشنبه‌ها شاد باشید. در کتاب مقدس نیامده است: «پنجشنبه روزی است که خداوند آفریده است.» بلکه آمده: «این همان روزی که خداوند آفریده است.»

این یعنی شنبه، یکشنبه، دوشنبه و هر روز دیگر هفته. شما می‌توانید شاد باشید حتی وقتی هوا بارانی است، حتی وقتی باید تا آخر وقت کار کنید یا وقتی که باید کلی ظرف بشوید.

چرا ذهنتان را آماده نمی‌کنید که هر روز شاد باشد؟ حتماً جمله معروف «خدا را شکر، امروز پنجشنبه است» را شنیده‌اید. اما برای من و شما این جمله می‌تواند این‌گونه باشد: «خدا را شکر، امروز دوشنبه است.»

نتیجه یک تحقیق حاکی از آن است که تعداد سکته‌های قلبی در روزهای شنبه بیشتر از بقیه روزهاست. بسیاری از مردم اذعان دارند که شنبه‌ها پراسترس‌ترین روز هفته است و شنبه‌صبح‌ها افسرده‌کننده‌ترین ساعات هفته.

وقتی شنبه‌صبح از خواب بیدار می‌شوید، افکار منفی‌ای را که به سمتتان هجوم می‌آورند قبول نکنید، مثلاً این‌که: امروز روزی سخت است و هفته‌ای که در راه است هفته‌ای طولانی خواهد بود. ترافیک سنگین خواهد بود. کلی کار برای انجام دادن خواهم داشت. احتیاج دارم یک جوری از دست افسردگی روز شنبه خلاص شوم. اصلاً به چنین افکاری بها ندهید. در عوض بگویید: تشکر می‌کنم. این تشکر تشکری

معمولی نیست. من اکنون دری را گشوده‌ام که خداوند قادر و متعال، خالق جهان هستی، پشت آن در برایم شادی فرستاده است. می‌دانم که امروز روز فوق‌العاده‌ای خواهد بود!

تصمیم با شماست، افسردگی شنبه صبح وجود ندارد. پس تصمیم بگیرید که برنامه روز شنبه‌تان این باشد که بگویید: «لبخند می‌زنم. شادم. لطف خدا شامل حال من است. پیروزم.»

بله، می‌دانم که بعضی روزها سخت‌تر از روزهای دیگر است. اما اگر ذهنتان را به گونه‌ای مثبت برنامه‌ریزی کنید، دیگر لازم نیست روزهای هفته را تحمل کنید به این امید که پنجشنبه از راه برسد تا بالاخره بتوانید کمی از زندگیتان لذت ببرید. ایمان همیشه در زمان اکنون است. نگرش شما باید این باشد: از این‌که در این لحظه زنده‌ام، هیجان‌زده‌ام. از این‌که امروز می‌توانم نفس بکشم، هیجان‌زده‌ام. از داشتن چنین خانواده‌ای، از داشتن نعمت سلامتی و فرصت‌هایم هیجان‌زده‌ام. برای شاد بودن در لحظه حال دلایل بسیاری دارم.

شاد بودن حق شماست

بنا بر گفته نویسندگانِ اعلامیه استقلال آمریکا، خالق جهان هستی به تکتک ما حق زندگی، حق آزادی و طلبِ خوشبختی داده است. حتی دیوید کامرون، نخست‌وزیر انگلیس، اخیراً به این موضوع اشاره و پیشنهاد کرده است که هر سال، همه مردم در نظرسنجی میزان رفاه عمومی شرکت کنند. او در مصاحبه‌ای گفته است: «رفاه عمومی را نمی‌توان با پول و اقتصاد سنجید. رفاه با زیباییِ اطراف ما، کیفیت فرهنگ ما و بالاتر از همه با قدرت روابط ما سنجیده می‌شود.»

محقق استرالیایی به این نتیجه دست یافته است که اهداف و انتخاب‌های ما بیش‌ترین تأثیر را بر میزان شادمانی ما دارند و قدرت این تأثیر از خصوصیات فیزیکی و ژنتیکی بدن ما بیش‌تر است. تحقیق دیگری نشان می‌دهد که نیمی از شادمانی ما را [مجموعه‌ای از] عوامل تعیین می‌کنند و نه بیولوژی. ده درصد به «شرایط زندگی» و چهل درصد بقیه به تصمیماتمان بستگی دارد.

شاد بودن انتخاب شماست. ذهنتان را آماده کنید تا از امروزتان لذت ببرید و سالی متبرک و سرشار از پیروزی و کامیابی داشته باشید. ممکن است شکست‌هایی را از سر بگذرانید، یا اوضاعتان تغییر کرده باشد، اما اجازه ندهید این اتفاقات تغییری در ذهنتان به وجود آورند. ذهنتان را فقط معطوف شاد بودن کنید.

این‌که چه اتفاقی برایتان افتاده است یا چه چیز دارید یا ندارید، مهم نیست؛ بلکه نحوه برنامه‌ریزی شدن ذهنتان و نیز انتخاب‌هایتان مهمند. وقتی دختر ما، الکساندرا،

بچه بود و صبح‌ها که من می‌رفتم بیدارش کنم، با شنیدن صدای پای من، هیجان‌زده می‌شد، شروع می‌کرد به بالا و پایین پریدن روی تختش؛ با دست‌ها و پاهایش مرا در آغوش می‌کشید و محکم مرا می‌بوسید.

چرا او آن‌قدر هیجان‌زده می‌شد؟ الکساندرا فقط از آغاز یک روز دیگر خوشحال بود. از این‌که می‌توانست یک روز دیگر زنده باشد و لذت ببرد، هیجان‌زده بود. این همان هیجانی است که خداوند در وجود همه ما گذاشته است. هرگز نباید فراموش کنیم که چگونه باید هر روز را جشن بگیریم. اما

بیش‌تر اوقات، مخصوصاً با بالا رفتن سن، به چالش‌های زندگی اجازه می‌دهیم که ما را به عقب برانند و روحمان را غمگین کنند.

باید درک کنیم که هر روز هدیه‌ای از طرف خداوند است.

باید درک کنیم که هر روز هدیه‌ای از طرف خداوند است. اگر امروز را از دست بدهیم، دیگر هرگز نمی‌توانیم آن را بازیابیم. اگر مرتکب این اشتباه شویم که بدبین، مأیوس، شاکی یا عبوس باشیم، در واقع آن روز را هدر داده‌ایم. بعضی از مردم با غمگین بودنشان سال‌های بسیاری از عمرشان را تلف می‌کنند، آن‌هم چون کسی با آن‌ها رفتار خوبی نداشته است، یا چون راهشان را پیدا نکرده‌اند یا برنامه‌هایشان با آن سرعتی که می‌خواستند پیش نرفته است. من ذهنم را به گونه‌ای برنامه‌ریزی کرده‌ام که دیگر هیچ روزی را از دست ندهد. من هر روز را به عنوان هدیه‌ای از طرف خداوند جشن می‌گیرم.

آماده برای پیروزی

ما در آغاز هر روز، خودمان را برای پیروزی یا شکست آماده می‌کنیم. صبح که از خواب بیدار می‌شوید، باید ذهنتان را در مسیر درست هدایت کنید. ممکن است احساس دل‌سردی کنید. ممکن است افکار مختلف به ذهنتان هجوم بیاورند: دلم نمی‌خواهد امروز بروم سر کار. یا دلم نمی‌خواهد با این بچه‌ها سر و کله بزنم. یا خیلی مشکل دارم.

اگر از این فکرها دست برندارید، باید خودتان را آماده روزی نکبت‌بار کنید. شما

دارید از ایمانتان در جهت غلط استفاده می‌کنید. فکرتان را عوض کنید و بگویید: «امروز قرار است روزی عالی باشد. خداوند لطفش را شامل حال آینده‌ام می‌کند و من منتظر فرصت‌های تازه، ارتباطات الهی و پیروزی‌های فوق‌العاده هستم.» با اتخاذ چنین نگرشی، آماده پیروزی، وفور نعمت و بازگشتی مجدد می‌شوید. خدا به فرشتگانش می‌فرماید: «آیا شنیدید؟ آن‌ها منتظر الطاف من هستند. آن‌ها با وجود اوضاع نابسامان اقتصادی، منتظر کامروایی هستند. با وجود نتایج بد پزشکی، انتظار بهبود دارند. با این‌که در حال حاضر هیچ امکاناتی ندارند، در انتظار برآورده شدن آرزوهایشان هستند.»

وقتی هر روزتان را با ایمان آغاز کنید، خداوند به فرشتگانش دستور می‌دهد همه چیز را به نفع شما ترتیب دهند؛ بهتان فرصت می‌دهد؛ افراد مناسب را سر رها تان قرار می‌دهد و درهایی را به رویتان می‌گشاید. ایمانتان اجازه می‌دهد که خداوند وجودش را نمایان سازد و کارهای فوق‌العاده‌ای برایتان انجام دهد. گاهی اوقات اگر فقط کمی با اوضاع کنار بیایید، شاهد پیشرفت‌های بزرگی در زندگیتان خواهید بود. نه تنها انرژی بیشتری خواهید داشت، بلکه نگرش بهتری هم پیدا می‌کنید و کارآمدتر خواهید بود. درهای جدیدی به رویتان گشوده می‌شوند. با دوستان جدیدی آشنا خواهید شد. اگر صبح که از خواب بیدار می‌شوید، به جای آماده شدن برای شکست، آماده پیروزی باشید، کامیابی‌هایی را تجربه می‌کنید که قبلاً برای دست یافتن به آن‌ها دعا می‌کردید. خودتان را آماده افزونی و دریافت لطف خدا کنید.

شما باید در آغاز هر روز، حال و هوای آن روز را تعیین کنید. اگر ذهنتان را خنثی رها کنید، افکار منفی خودبه‌خود به شما هجوم می‌آورند. آیا تابه‌حال شده صبح که در رختخواب دراز کشیده‌اید، ناگهان همه اشتباهاتی که دیروز مرتکب شده‌اید و تمام مشکلات آینده به ذهنتان بیاید؟ این همان دشمن است که سعی می‌کند ذهنتان را آماده روزی نکبت‌بار کند.

در این دام نیفتید. در کتاب مقدس آمده است: «در آنچه بالاست تفکر کنید، نه در آنچه بر زمین است.» فعال باشید. صبح که از خواب بیدار می‌شوید، بگویید: «امروز روز دیگری است که پروردگار خلق کرده است. مهم نیست چه احساسی دارم، مهم نیست وضعیت اقتصادی چگونه است، یا گزارشات پزشکی چه می‌گویند، من انتخاب می‌کنم که شاد باشم. انتخاب می‌کنم که امروز را با خوشحالی زندگی کنم.»

آیا می‌دانید با اتخاذ چنین نگرشی در واقع دارید چه می‌گویید؟ شما اعلام می‌کنید: «من امروز به هیچ کس اجازه نمی‌دهم شادی‌ام را از من برگیرد. به نومی‌دی‌ها و شکست‌ها اجازه نمی‌دهم دلسردم کنند. روی مشکلات و اشتباهاتم تمرکز نمی‌کنم. ذهنم را آماده کرده‌ام که از امروز لذت ببرم!»

دوستی دارم که سرطان داشت و تحت درمان بود. وی مردی جوان، بسیار با استعداد

و ورزشکار بود، و اگر خودش به من چیزی نمی‌گفت، هرگز فکرش را هم نمی‌کردم که مشکلی در زندگی‌اش داشته باشد. حتی یک بار هم نشنیدم که شکایت کند. همیشه رفتاری دوستانه داشت، بسیار خوشبین بود و از زندگی‌اش لذت می‌برد.

یک روز از او پرسیدم که چگونه می‌تواند در این ایام سخت، چنین نگرش مثبتی داشته باشد؟ گفت: «صبح که از خواب بلند می‌شوم، از خودم می‌پرسم: می‌خواهی امروز افسرده باشی یا شاد؟ و من شاد زیستن را انتخاب می‌کنم.»

اگر می‌خواهید شاد باشید، باید قاطعانه تصمیم بگیرید که شاد باشید. وقتی صبح از خواب برمی‌خیزید، نمی‌توانید منتظر بمانید تا ببینید چه روزی در پیش رو خواهید داشت. شما باید تصمیم بگیرید که چه روزی داشته باشید. در کتاب مقدس آمده که شادی صبح از راه می‌رسد. هر روز صبح که از خواب برمی‌خیزید، خداوند شادی ویژه‌ای را پشت درتان می‌فرستد.

مشکل این جاست که برخی از مردم هرگز به آن در پاسخ نمی‌دهند. ماه‌ها و سال‌ها، صدایی از آن سوی در می‌آید: «زود باشید! اجازه دهید به داخل بیایم! شما می‌توانید شاد باشید! می‌توانید از زندگیتان لذت ببرید!» شما را نمی‌دانم اما من تصمیم گرفته‌ام به درها پاسخ دهم.

شما هر آنچه برای شاد بودن لازم است، دارید

دریافته‌ام که ما بیشتر اوقات آنچه برای شاد بودن لازم است، داریم. فقط دیدگاه درستی نداریم. مثلاً ممکن است از شغلی که اکنون دارید خرسند نباشید، اما اگر آن را از دست بدهید و ماه‌ها بدون هیچ حقوقی سر کنید، احتمالاً از این‌که دوباره همین شغل را به دست آورید، بسیار خوشحال خواهید شد.

ما آنچه برای شاد بودن لازم است داریم. فقط دیدگاه درستی نداریم.

افرادی را می‌شناسم که کاملاً سلامتند اما به معنای واقعی خوشحال نیستند. همیشه چیزی هست که آزارشان بدهد. آن‌ها خانه‌ای بزرگ‌تر یا شغلی بهتر می‌خواهند. اما اگر قرار بود سلامتی‌شان را از دست بدهند و دوباره آن را به دست آورند مطمئنم که ذوق‌زده می‌شدند. آن‌ها آنچه برای شاد بودن لازم است، دارند. کسانی که از همسران خود گله می‌کنند، اگر همین همسرشان ناگهان از زندگی‌شان بیرون برود و آن‌ها ماه‌های متمادی در تنهایی به سر ببرند، هیچ کس را نداشته باشند که با او حرف بزنند یا با او شام بخورند، احتمالاً از این‌که آن «آینه‌های دق» برگردند، خوشحال می‌شوند.

زندگیتان را در چشم‌اندازی درست قرار دهید. هر کدام از ما، همین حالا، حتماً چیزی برای شاد بودن دارد: سلامتی، شغل، خانواده و حتی فرصتی تازه. زوجی را می‌شناسم که همیشه از خانه‌شان شکایت می‌کردند؛ خانه‌ای بسیار کوچک در حومه دورافتاده شهر. این مسئله سال‌ها آزارشان می‌داد. اقتصاد که با بحران روبه‌رو شد، متأسفانه درآمد آن‌ها هم رو به کاهش گذاشت و در نتیجه نزدیک بود خانه‌شان را از دست بدهند. اما درست قبل از این‌که بانک خانه‌شان را مصادره کند، توانستند با استفاده از سرمایه‌ای که داشتند، خانه‌شان را حفظ کنند. حالا این زوج خانه‌شان را بزرگ‌ترین دارایی‌شان می‌دانند. آن‌چنان از خانه‌شان حرف می‌زنند که انگار کاملاً نوساز و جدید است. چه اتفاقی افتاد؟ آن‌ها دیدشان را عوض کردند. می‌شنوم که مردم می‌گویند: «باید امروز به سر کار بروم.»

نه، نگرش صحیح این است: «من امروز به سر کار می‌روم. یک شغل دارم. یک فرصت دارم. همین بهترین دلیل است که لبخند بر چهره داشته باشم.»

«باید این خانه را تمیز کنم. خیلی کار دارم.»

نه! بگویید: «من این خانه را تمیز می‌کنم. من قوی هستم. سالمم. بالاتر از همه این‌ها، یک خانه دارم. در جایی مثل زیر یک پل زندگی نمی‌کنم.»

«باید از این بچه‌ها مراقبت کنم. همه کارم شده پختن و تمیز کردن و لباس شستن!»

نه! بگویید: «من از این بچه‌ها مراقبت می‌کنم. آن‌ها هدیه‌ای از سوی خدا هستند. آن‌ها گنجینه‌ای ویژه‌اند.»

دریافته‌ام که کارهای معدودی در زندگی وجود دارد که باید آن‌ها را انجام دهیم. مثلاً «باید مالیاتم را پردازم». نه، حقیقتاً، شما می‌خواهید مالیاتتان را پردازید. این که باید مالیات بدهید به این معناست که درآمد دارید و خداوند با چنین فرصتی به شما لطف کرده است.

«باید امروز به خواربارفروشی بروم.»

این بدان معناست که شما آن قدر سالم هستید که می‌توانید غذا بخورید. پس بگویید: «من به خواربارفروشی می‌روم!»

«باید در این ترافیک رانندگی کنم.»

این بدان معناست که ماشین داشتن شما، لطف خداوند است. پس بگویید: «من در ترافیک رانندگی می‌کنم.»

«باید برای همسرم هدیه بخرم.»

این که همسر دارید لطف الهی است. شما مجبور نیستید برای او هدیه بخرید، بلکه باید بخواهید که برای او هدیه بخرید. و اگر چنین نگرشی نداشته باشید، خوشحال نخواهید بود، و وقتی مادر خانه شاد نباشد، هیچ کس شاد نیست!

شادی شما به دیدگاهتان بستگی دارد

ماجرای دو مردی را می‌خواندم که بیش از سی سال به شغل آجرچینی مشغول بودند. آن‌ها در مرکز شهر، روی یک آسمانخراش بسیار بلند، کار می‌کردند. یکی از آن دو همیشه بدبین و دلسرد و مدام در حال شکایت بود و از رفتن به سر کار وحشت داشت. دیگری، دقیقاً برعکس او بود. از این که به سر کار می‌رفت هیجان‌زده بود و نگرشی سرشار از ایمان و شور و شوق نسبت به زندگی داشت.

یک روز، یکی از دوستانشان به محل کارشان رفت و از آن‌ها به طور جداگانه درباره کارشان پرسید. مرد اولی گفت: «آه، ما فقط آجرچینی می‌کنیم، این کار را سی سال است که انجام می‌دهیم. خیلی کسل‌کننده است. آجر روی آجر!»

از مرد دومی که سؤال کرد، چهره او از هم باز شد و گفت: «ما داریم یک آسمانخراش فوق‌العاده می‌سازیم. این ساختمان تا نسل‌ها بعد سرپا خواهد ایستاد. بسیار هیجان‌زده‌ام که می‌توانم سهمی در ساختن آن داشته باشم.»

شادمانی یا عدم شادمانی آن‌ها بستگی به دیدگاهشان دارد. شما می‌توانید فقط آجرچینی ساده باشید یا سازنده آسمان‌خراشی زیبا. انتخاب با شماست. می‌توانید هر روز به سر کار بروید و حواستان فقط به ساعت باشد، بترسید و حداقل کارآیی را داشته باشید. یا می‌توانید با شور و شوق سر کارتان حاضر شوید، تمام تلاشتان را بکنید و بدانید که می‌توانید دنیا را به مکانی زیباتر تبدیل کنید.

دریافته‌ام که بخش زیادی از ناراحتیمان را خودمان خلق می‌کنیم. آنچه را اشتباه است، بیشتر از آنچه درست است می‌بینیم. نداشته‌هایمان را بیشتر از داشته‌هایمان می‌بینیم. هر روزمان را جشن نمی‌گیریم و قدر هدیه‌ای را که پروردگار به ما عطا کرده است نمی‌دانیم.

سال‌ها پیش، مردی در قطار با یک زوج بسیار موفق آشنا می‌شود. لباس‌ها و جواهرات زن بسیار گرانبی‌قیمت می‌نمودند. کاملاً واضح بود که آن زوج درآمد بسیار بالایی داشتند. مرد مسافر با این زوج در کوپه‌ای بسیار راحت در کابین درجه یک قطار بودند. اما زن از همان شروع سفر مدام شکایت می‌کرد؛ از این که هوا خوب نیست، نور کافی وجود ندارد، غذا کیفیت خوبی ندارد و صندلی‌ها کثیف است. حرف‌های زن باعث شد که بقیه هم احساس بدبختی کنند.

در طول سفر، مرد مسافر مشغول صحبت با همسر آن زن شد. از او پرسید که شغلش چیست و مرد ثروتمند گفت که کارش تجارت ماشین است و لطف خدا بسیار شامل حالش بوده و حسابی موفق شده است. و اضافه کرد: «و همسر هم در کار تولید است.»

مرد مسافر با خودش گفت: «عجیب است. او زنی بسیار متشخص و بسیار خوش‌لباس است. اصلاً به او نمی‌آید که در کار تولید چیزی باشد.»

با کنجکاوی بسیار پرسید: «خانمتان در کار تولید چه چیزی هستند؟»

مرد تاجر گفت: «او اندوه و غم تولید می‌کند. هر جا که می‌رود، ناراحت است.»

شاید نیاز داشته باشید حرفه‌تان را عوض کنید، نه از لحاظ فیزیکی، بلکه از لحاظ روحی. خودتان را از حرفه تولید غم و اندوه بیرون بکشید. دست از دیدن خطاها بردارید و فقط خوبی‌ها را ببینید. سپاسگزار داشته‌هایتان باشید. نعمت «امروز» را قدر بنهید.

آهنگی در قلبتان زمزمه کنید

یکی از روزها که صبح زود از خانه خارج شدم، صدای پرنده‌ها را شنیدم که بسیار بلند و با خوشحالی هرچه تمام‌تر، آواز می‌خواندند. گنجشک‌ها جیک جیک می‌کردند. پرندگان بزرگ‌تر انگار ترانه می‌خواندند. گویی جشنی به پا بود. دلم می‌خواست از آن‌ها بپرسم: «آهای پرنده‌ها، آیا اخیراً روزنامه‌ها را خوانده‌اید؟ آیا بازار بورس سال

گذشته را دیده‌اید؟ با این اوضاع که نمی‌توانید آواز بخوانید و از زندگیتان لذت ببرید. چه‌تان شده است؟ شما طوری رفتار می‌کنید انگار همه چیز بر وفق مراد است.»

صبح از خواب بیدار شوید و آوازی تحسین‌برانگیز در قلبتان زمزمه کنید.

ماجرای پرنده‌ها از چه قرار بود؟ آن‌ها رازی را می‌دانند: این‌که خداوند کنترل همه چیز را در دست دارد و قول داده است که خودش از آن‌ها مراقبت کند. به همین دلیل آن‌ها تمام روز، بدون توجه به اوضاع، آواز می‌خوانند و از زندگی لذت می‌برند. هر روز را باید این‌گونه آغاز کرد. صبح از خواب بیدار شوید و آوازی تحسین‌برانگیز در قلبتان زمزمه کنید. چهره‌ای متبسم داشته باشید. به دل «روزتان» بزنید و مصمم باشید که از آن لذت ببرید. در کتاب مقدس آمده: «پیوسته شادمان باشید.» تا کی باید قلبی مسرور و چهره‌ای متبسم داشته باشیم؟ تا وقتی که مردم با ما خوب رفتار کنند؟ تا وقتی که احساس خوبی داشته باشیم؟ تا وقتی که اوضاع اقتصادی خوب است؟ نه! این‌که در کتاب مقدس آمده «پیوسته شادمان باشید» بدان معناست که چه در ایام خوشی و چه در ایام سختی، چه باران ببارد و چه هوا آفتابی باشد، قلبی شاد داشته باشید.

وقتی ابرهای تیره بالای سرتان قرار دارند و احساس می‌کنید زندگی ملالت‌بار و تاریک است، پیوسته به یاد داشته باشید که درست بر فراز آن ابرهای تیره، خورشید در حال تابیدن است. شاید نتوانید اکنون خورشید را در زندگیتان ببینید، اما این بدان معنی نیست که خورشیدی وجود ندارد، بلکه فقط ابرهای تیره آن را پوشانده‌اند. خبر خوب این‌که این ابرها، موقتی‌اند؛ خورشید دوباره در آسمان زندگیتان می‌درخشد. همه ما با نومیدی‌ها، آزمون‌ها، بحران‌ها و وسوسه‌ها مواجه می‌شویم. اما این را بدانید: درست بعد از هر آزمونی پیشرفت وجود دارد. اگر از دل هر اتفاق ناخوشایندی با لبخندی بر لب و ترانه‌ای در دل عبور کنید، آن‌سوی دیگر پاداشی در انتظار شماست.

اما اغلب اوقات در مواقع سختی دلسرد می‌شویم: «امروز خیلی حالم گرفته است، چون اوضاع کاری‌ام اصلاً خوب نیست»، «ناراحت‌م چون نتایج آزمایشات پزشکی‌ام اصلاً خوب نیست»، یا «نگران این مشکل قانونی‌ام».

ذات بشر تمایل دارد که در سختی‌ها، منفی‌نگر شود. اما کتاب مقدس به ما می‌گوید که درست برعکس عمل کنیم. می‌گویید: «در بحران‌ها همه چیز را مایه شادی

ببینید.» این جمله را ممکن است بعضی از مردم اصلاً درک نکنند. آن‌ها می‌پرسند: «منظورتان این است که درست در میانه اوضاعی دشوار، خوشحال و مسرور باشیم؟» بله! دقیقاً همین‌طور است. چون وقتی شادیتان را از دست بدهید، قدرتتان را نیز از دست می‌دهید.

در مواقع سختی، بیش‌تر از همیشه به قدرتتان احتیاج دارید که آن هم به شادیتان بستگی دارد. در مواجهه با بحرانی مالی یا بیماری، یا وقتی درگیر پایان دادن به رابطه‌ای هستید، یا مسئولیت تربیت فرزندی سرکش را بر عهده دارید، به قدرتتان احتیاج دارید. اگر از میان این چالش‌ها با منفی‌نگری، تلخی و دلسردی عبور کنید، دیگر آن انرژی و زنده‌دلی لازم برای ایستادگی و نبرد، نبردی خوب و برخاسته از ایمان، را نخواهید داشت.

فقط پیوسته به خودتان یادآوری کنید: گرچه این وضعیت دشوار است، گرچه حکمت آن را درک نمی‌کنم، گرچه منصفانه نیست، اما من نگرش مثبتم را حفظ می‌کنم و سرشار از شادی باقی می‌مانم. می‌دانم که این وضعیت نمی‌تواند مرا به عقب براند. منتظر می‌مانم تا خداوند مرا به دیگر سوی اوضاع رهنمون سازد که موقعیت بهتری برایم در پی خواهد داشت.

کلید تعامل با مشکلات

اگر شکایت کنید، همان‌جایی که هستید باقی می‌مانید. اگر منفی‌نگر شوید و با ترش‌رویی به زندگی نگاه کنید، در امتحان قبول نمی‌شوید. پیشرفتی در انتظار شما بود؛ فرصتی برای رویشی تازه! اما چون مشکلات را مایه شادمانی ندیدید، این فرصت را از دست دادید. خبر خوب این‌که: خداوند فرصت دیگری به شما می‌دهد. او هنوز هم می‌تواند شما را به آن‌جایی که باید برساند. مثلاً وقتی کسی به شما اهانت می‌کند، نگرشتان باید این‌گونه باشد: ناراحت نخواهم شد. این اهانت را مایه شادمانی می‌دانم. می‌دانم که این آزمونی برای من است. در پس این چالش، پیشرفتی در انتظار من است.

وقتی اوضاع کار و بارتان کساد است، به جای گله و شکایت، آن را مایه شادمانی ببینید. به خودتان بگویید: این نیز می‌گذرد. می‌دانم که خداوند تمام نیازهای مرا برآورده خواهد ساخت. یا وقتی با موضوع نومیدکننده‌ای روبه‌رو می‌شوید، احساسات منفیتان می‌گویند که دل‌سرد و افسرده شوید. دلتان برای خودتان می‌سوزد و سعی می‌کنید در آن وضعیت باقی بمانید. اما به جای این‌که تسلیم چنین احساسات منفی‌ای شوید، خودتان را تشویق کنید. بگویید: بلند شو! قوی باش! روزهای خوبی در راه است.

این‌گونه می‌توانید از آزمون سربلند بیرون بیایید. این‌گونه همه چیز برایتان مایه

شادمانی است.

در زمان سختی، تعجب نکنید از این که روحیه رخوت بخواهد شما را به زمین بزند. تعجب نکنید اگر صدای آن افکار را می‌شنوید که می‌گویند: درست شدنی نیست. هرگز حالت خوب نخواهد شد. تمام شد. کار از کار گذشت. این دروغ‌ها را باور نکنید. اصلاً لازم نیست احساساتتان شما را راهنمایی کنند. آن‌ها مسئول این کار نیستند، شما مسئولید. به جای این که اجازه دهید احساسات منفیتان با شما حرف بزنند، خودتان با خودتان حرف بزنید.

امیدتان به خدا باشد

این همان کاری است که داود نبی انجام داد: به خدا توکل کرد. آن روحیه رخوت سعی می‌کرد تقدیر او را دگرگون کند. در آن ایام سخت، داود نبی افسرده و دلسرد شد. اما گفت: «ای روح، چرا داری از پا درمی‌آیی؟... امیدت به خدا باشد.» او از خودش پرسید: داود، چه شده؟ چرا دلسرد شده‌ای؟ چرا شادی‌ات را از دست داده‌ای؟ خداوند کماکان قدرت مطلق است و هنوز چیزهای خوبی برایت در پیش دارد. امیدت به او باشد.

وقتی رخوت به سراغتان می‌آید، همان کار را انجام دهید. در آینه بنگرید و بگویید: «ای نفس، گوش کن! شاد باش. نگرش تازه‌ای اتخاذ کن. ما افسرده یک جا نمی‌نشینیم. شکست خورده باقی نمی‌مانیم. ما امیدمان به خداست!»

جهان ما پر از بدی‌ها، تیرگی‌ها و اخبار و گزارشات منفی است. اگر مواظب نباشید، یکدفعه به خودتان می‌آیید و می‌بینید که در آن‌ها غرق شده‌اید. روحیه رخوت بر شما غلبه می‌کند، شور و اشتیاق را از شما می‌رباید و شادیتان را تباه می‌سازد.

کتاب مقدس به ما می‌گوید که در این مواقع چه کار کنیم: «در برابر روحیه رخوت، نعمت‌های خدا را سپاس گوئید.» وقتی احساس می‌کنید که رخوت می‌خواهد شما را با گفتن جملاتی چون «هیچ چیز خوبی در آینده‌ات وجود ندارد. روزهای خوب را پشت سر گذاشته‌ای» به زمین بزند، اولین کار به جا آوردن شکر خداوند است.

خدا را به خاطر تمام کارهایی که برایتان کرده است، پیروزی‌های گذشته و جایگاه کنونیتان که فاصله بسیاری از جایگاه اولیه‌تان دارد، شکر کنید. سپس یک گام فراتر بگذارید و پیشاپیش از خداوند به خاطر پیروزی‌هایی که برای آینده‌تان در نظر گرفته است، تشکر کنید. همچنین به خاطر درهای جدیدی که به رویتان می‌گشاید، وضعیتی که تغییر می‌دهد و نعمت‌های آینده شکرگزارش باشید.

اگر این کار را انجام دهید، جوشش یک شادی جدید را در درونتان احساس می‌کنید. احساس می‌کنید ایمانتان بیش‌تر می‌شود. دیگر آن ذهنیت قربانی بودن را نخواهید داشت، در عوض ذهنیت برنده بودن را خواهید داشت. چیزی که آموخته‌ام این است

که نمی‌توان نیایش کرد و در همان موقع شکست خورده هم بود؛ نمی‌توان خداوند را شکر کرد و همزمان افسرده و دلسرد هم بود.

نمی‌توان خدا را شکر کرد و همزمان افسرده و دلسرد هم بود.

شکر کتاب (nbbookcity.com)

خدا را شکر کنید

با شکرگزاری از نعمت‌های خدا روح رخوت رخت برمی‌بندد. گاهی اوقات احساس می‌کنید این کار اصلاً از شما ساخته نیست؛ اصلاً نگرش خوبی ندارید؛ اصلاً نمی‌توانید شکرگزار باشید. به همین دلیل خداوند می‌گوید که سپاس‌هایتان را پیشکش درگاه الهی کنید. خداوند می‌داند که این کار همیشه آسان نیست. شما باید پایتان را در یک کفش کنید و بگویید: «خدایا، احساس می‌کنم نمی‌توانم از پس این کار برآیم. شاید هم به نظر برسد که این شیوه اصلاً کارساز نباشد. من خسته، تنها و دلسردم. اما خداوند، می‌داند که تو کماکان بر اریکه قدرتی. می‌دانم خوبی مطلق بوده‌ای و هستی. پس انتخاب می‌کنم که تو را ستایش کنم؛ که تحت هر شرایطی تو را شکر کنم.»

وقتی سپاس‌هایتان را پیشکش درگاه الهی می‌کنید، اتفاقات خارق‌العاده از راه می‌رسند. در کتاب مقدس، داستان یکی از حواریون و همنشینش آورده شده است که به جرم تبلیغ دینشان زندانی شده بودند. صبح همان روزی که به زندان افتادند، با بی‌عدالتی تمام مورد ضرب و شتم قرار گرفتند. فکر می‌کنید شب که از راه رسید، آن‌ها در سلول زندان چه می‌کردند؟ شکایت می‌کردند؟ بر خودشان دل می‌سوزاندند؟ یا می‌گفتند: «خدایا، این اصلاً عادلانه نیست. امروز وقتی که کتک می‌خوردیم تو کجا بودی؟»

نه! آن‌ها سرود نیایش می‌خواندند و خداوند را شکر می‌کردند؛ می‌گفتند: «خدایا، می‌دانیم که تو از مشکلات ما بزرگ‌تری. می‌دانیم که کنترل همه چیز را در دست داری. تنها تو قادری ما را از این جا رهایی بخشی.» همین اطمینان بس که شب زلزله‌ای مهیب رخ داد. درهای زندان فرو ریختند. زنجیرها پاره شدند و آن دو چون مردانی آزاد به بیرون قدم گذاشتند.

طبیعی است که وقتی همه چیز بر وفق مراد است، نگرش مثبتی داشته باشیم. همه ما وقتی روی قله کوه هستیم، می‌توانیم جشن بگیریم و شاکر باشیم. اما آیا ما همان مردمی هستیم که وقتی در قعر دره افتاده‌ایم، باز هم خدا را شکر کنیم؟ کجایند آن مردمی که هر صبح که از خواب برمی‌خیزند، علی‌رغم تمام اخباری که حکایت از ناکامی و بدبختی دارند، خودشان را آماده پیروزی و پیشرفت می‌کنند؟

ایمان دارم که شما هم یکی از همان افرادید. باور دارم که ایمانتان بسیار قوی و ریشه‌هایتان بسیار عمیق است. شما می‌توانستید شکایت کنید، دلسرد و رنجیده‌خاطر شوید، اما در عوض، فقط خدا را سپاس گفتید. لبخند زدید. با آن که آنچه اتفاق می‌افتد درست نیست، اما شما کار درست را انجام می‌دهید.

به همین دلیل است که با اطمینان کامل به شما می‌گویم که پیروزی‌های بیش‌تری

در انتظار شماست. دیدتان را وسعت ببخشید. برای خداوند محدودیت قائل نشوید. هنوز بهترین روزهایتان را ندیده‌اید. در آینده از پیروزی‌هایی که خداوند برایتان آماده کرده است شگفت‌زده خواهید شد. خدا خودش را به طرق غیرمعمول به شما می‌نمایاند. ممکن است الآن روزهای سختی را بگذرانید، اما به خاطر داشته باشید: وقتی خداوند عالی‌ترین‌ها را برای شما در نظر دارد، دشمن سخت‌تر از همیشه با شما می‌جنگد!

در تاریک‌ترین لحظات، شما به پیروزیتان نزدیک‌ترید. این آخرین حربه دشمن است. مأیوس نشوید. شکایت نکنید. فقط سپاس‌هایتان را پیشکش درگاه الهی کنید.

آوای شادی

در کتاب مقدس آمده: «آواز شادمانی و آواز سرور [دوباره شنیده خواهد شد]، (۱)... آواز آنانی که هدایای تشکر به خانه خداوند می‌آورند... [خداوند] (۲) می‌گوید اسیران این زمین را مثل سابق باز خواهم آورد [و همه چیز را بازگشتی است چون آنچه در آغاز بوده است] (۳)». من شیفته دو مفهوم در این آیه هستم: دگرگون ساختن و بازگشتن. خداوند می‌فرماید که وقتی شما سرشار از شادی باشید، وقتی سپاس‌هایتان را پیشکش درگاه الهی کنید، او همه چیز را به نفع شما برمی‌گرداند. اوضاع نابسامان را سامان می‌بخشد و آنچه را از شما ربوده شده، برمی‌گرداند یا بهبود می‌بخشد.

اما حواستان باشد که بهبود امور از شکایت کردن، منفی‌نگری و ترشروی حاصل نمی‌شود، وقتی به وقوع می‌پیوندد که صدای شادمانی شما بلند شود. این بدان معناست که شما صبح با آوازی در قلبتان از خواب برخیزید و با لبخندی بر چهره به استقبال روز بروید.

وقتی این‌گونه زندگی کنید، آماده هم می‌شوید. خداوند تغییر می‌دهد و بهبود می‌بخشد. او اوضاع کساد مالی و تجارت در حال دست و پا زدن را سامان می‌بخشد. مشکلات قانونیتان را حل می‌کند. بیماریتان را شفا می‌دهد.

خداوند نه تنها همه این کارها را می‌کند، بلکه آنچه را باید از آن شما باشد هم به شما برمی‌گرداند. مثل سال‌هایی که به سبب بدی کردن فردی در حقتان از دست دادید، یا رابطه‌ای که در بحران گرفتار شده است – او همه را بهبود می‌بخشد. بیاموزید که همه چیز را مایه شادمانی ببینید. نخواهید که هرگز مشکلی نداشته باشید. بلکه مصمم شوید که در اوج مشکلات، سرشار از شادی باقی بمانید. ذهنتان را در مسیر درست برنامه‌ریزی کنید.

مهم نیست چه بر سر راهتان قرار می‌گیرد، شادیتان را از دست ندهید. بیاموزید که سپاسگزار باشید. اگر صدای شادیتان را حفظ کنید، افسرده و شکست‌خورده نخواهید

شد. خداوند وعده داده است که دگرگون می‌سازد و بهبود می‌بخشد. علاوه بر این‌ها، چون شادمانید، چنان قدرتی پیدا می‌کنید که می‌توانید از پس هر حمله‌ای برآیید، بر هر مانعی پیروز شوید و هر دشمنی را شکست دهید. شما به همان چیزی تبدیل می‌شوید که خداوند به آن منظور خلقتان کرده است و هر آنچه را خواهید داشت که خداوند مقدر فرموده است داشته باشید.

۲. قدرتتان را از دست ندهید

ما هر روز فرصت‌های زیادی برای ناراحت بودن، نومید شدن و رنجیدن داریم. ممکن است برنامه روزانه‌مان به نتیجه نرسد یا کسی در محل کار به ما بی‌احترامی کند یا کاری که بایستی یک‌ساعته تمام می‌شده، سه ساعت طول بکشد. زندگی سرشار از ناراحتی است. مردم دردسرساز و موانع همیشه هستند. ما نمی‌توانیم همه چیز را کنترل کنیم، اما می‌توانیم واکنش‌های خود را کنترل کنیم.

ما نمی‌توانیم همه چیز را کنترل کنیم، اما می‌توانیم واکنش‌های خود را کنترل کنیم.

شنیده‌ام که زندگی یعنی ده درصد آنچه برایتان اتفاق می‌افتد و نود درصد نحوه پاسخ‌دهی شما به آن اتفاقات. روزتان را با مثبت‌اندیشی و امیدواری شروع کنید. اما همزمان واقع‌بین باشید و بدانید که خیلی از روزها آن‌طور که شما برنامه‌ریزی کرده‌اید پیش نمی‌روند. اگر به علت به هم خوردن برنامه‌تان تحت فشارید، اگر به دلیل بی‌ادبی کسی از او مأیوس شده‌اید یا از صبحانه نخوردن فرزندتان ناراحتید، بدانید که دارید قدرتتان را از دست می‌دهید.

برنامه داشتن خوب است، اما در آغاز هر روز برنامه‌هایتان را به خداوند ارائه دهید و فقط بگویید: «خدایا، این برنامه‌ای است که دوست دارم امروز اجرا کنم. اما چون می‌دانم کنترل همه چیز در دست تو است، بنابراین برنامه‌هایم را اول به تو ارائه می‌دهم. پیشاپیش تصمیم گرفته‌ام که بدون توجه به آنچه بر سر راهم قرار می‌گیرد، آرامشم را حفظ کنم. خدایا، می‌دانم که تو گام‌هایم را هدایت می‌کنی و همه چیز دست به دست هم می‌دهد تا به خیر و صلاح من تمام شود.»

اما این روزها، بسیاری از مردم دیدگاه نادرستی به زندگی دارند. آن‌ها فکر می‌کنند در صورتی خوشحال می‌شوند که همه امور را تحت کنترل خویش داشته باشند و

همه چیز طبق خواسته آن‌ها پیش رود. اما این تفکر واقع‌گرایانه نیست. شما باید به جایی برسید که بتوانید بگویید: «برای داشتن یک روز خوب، حتماً نباید همه چیز طبق خواسته من پیش رود. برای این که شاد باشم، حتماً نباید همه برنامه‌هایم مطابق میلم اجرا شوند. برای داشتن یک زندگی لذتبخش، حتماً نباید همه مردم با من خوب رفتار کنند. من پیشاپیش ذهنم را آماده کرده‌ام: مهم نیست چه اتفاقی می‌افتد یا نمی‌افتد، من آرامشم را حفظ می‌کنم و از روزی که در آن هستم، لذت می‌برم.»

در کتاب مقدس آمده: «هیچ کس نمی‌تواند شادی تو را از تو بگیرد.» هیچ وضعیتی نمی‌تواند آرامش شما و هیچ مانعی نمی‌تواند شور و اشتیاق شما را سلب کند، مگر این که خودتان بخواهید. دفعه بعد که وسوسه می‌شوید ناراحت و مأیوس باشید، از خودتان بپرسید: آیا ارزشش را دارد که قدرتم را از دست بدهم؟

یا: این مرد پشت تلفن با من بی‌ادبانه صحبت کرد. او را نمی‌شناسم. آیا ارزشش را دارد که شادی‌ام را به او بدهم؟

یا: همکارم مرا از جلسه بیرون کرد، آیا ارزشش را دارد که آرامشم را از دست بدهم؟ شکست شما به این دلیل نیست که نمی‌توانید، بلکه به این دلیل است که خودتان پیروزی‌تان را از دست می‌دهید. زندگی آن قدر کوتاه است که اصلاً ارزش ناراحت شدن ندارد. اگر به اوضاع‌تان اجازه دهید که شادیتان را کنترل کند، همیشه دلیلی برای دل‌سرد شدن وجود خواهد داشت.

«امان از اقتصاد!»

«امان از بازار بورس! برای همین است که افسرده‌ام.»

از دست دادن قدرت‌تان را متوقف کنید. خداوند بر اریکه فرمانروایی است. اوضاع اقتصادی در بهشت عالی است. تا زمانی که با خدا در ارتباطید، همه چیز خوب خواهد بود.

شما می‌گویید: «مجبورم تعطیلات امسال را نادیده بگیرم.»

یا «رئیس مطمئن است که نمی‌تواند با من کنار بیاید.»

«این همسایه واقعاً اعصاب مرا به هم می‌ریزد. خیلی دعا کرده‌ام و از خدا خواسته‌ام که تغییری در او ایجاد کند.»

آموخته‌ام که هرگز از خدا نخواهم کسی را تغییر دهد مگر این که اول گفته باشم:

«خدایا، مرا تغییر بده!»

اگر آن همسایه مزاحم هم نقل مکان کند و برود، تا وقتی که شما این اصل را نیاموزید – که هرگز به دیگران اجازه ندهید شادیتان را از شما بگیرند – افراد دیگر شبیه آن همسایه مزاحم به جای او خواهند آمد.

شما باید خود همان تغییری باشید که در جستجویش هستید

در کتاب مقدس آمده: «به خودتان اجازه ندهید که پریشان و آزرده شود.» دقت کنید که این تصمیمی است که خودمان باید بگیریم. در کتاب مقدس نیامده: «وقتی اوضاع و احوالتان عالی باشد، می‌توانید شاد باشید.» بلکه با تأکید آمده است: «چیزهایی که اکنون شما را ناراحت می‌کنند نباید مایه آزارتان شوند. افرادی که آزرده خاطرتان می‌کنند، حتی اگر تغییر نکنند هم نباید باعث پریشانیتان بشوند.» اگر تغییراتی در خودتان و نگاهتان به زندگی ایجاد کنید، می‌توانید علی‌رغم تمام مشکلات شاد باشید!

از شما می‌خواهم که از امروز، دیگر به افراد منفی‌نگر، نومیدی‌ها و ناراحتی‌ها اجازه ندهید شادیتان را بدزدند. اصلاً تسلیم نشوید و مثلاً بگویید: «این بچه اعصاب مرا خرد می‌کند - من او را عاشقانه دوست دارم - اما از بالا به قضیه نگاه می‌کنم. اجازه نمی‌دهم این وضعیت مرا کنترل کند.» یا، «این رئیس بداخلاق بدون هیچ دلیلی به شدت به من پرخاش می‌کند، اما من دیگر به او اجازه نمی‌دهم که روزهای بیش‌تری از زندگی‌ام را خراب کند.» و این معنای واقعی از دست ندادن قدرتتان است. باید مصمم باشید که از زندگیتان لذت ببرید.

زنی درباره یکی از اقوام شوهرش برایم تعریف می‌کرد که مردی بسیار مستبد و خودرأی بود و مدام به این زن حرف‌های نیشدار و ناخوشایند می‌زد. در دوره‌های خانوادگی گاه و بی‌گاه چیزی می‌گفت که زن را ناراحت می‌کرد و این باعث می‌شد که زن خاطره خوشی از مهمانی‌ها نداشته باشد. تا جایی که دیگر حتی دلش نمی‌خواست در هیچ کدام از مهمانی‌های خانوادگی همسرش شرکت کند. سرانجام به همسرش گفت: «باید تکلیف این آدم را مشخص کنی؛ هرچه باشد او فامیل تو است.»

زن از همسرش انتظار داشت که بگوید: «عزیزم، حق با تو است. او نباید با تو این‌طور حرف بزند. می‌روم و حسابش را می‌رسم.» اما شوهرش دقیقاً عکس آن را گفت. «عزیزم، من تو را دوست دارم اما نمی‌توانم او را کنترل کنم. او حق دارد نظرش را بگوید. او می‌تواند هرچه می‌خواهد بگوید اما تو حق نداری ناراحت شوی.» در ابتدا زن اصلاً نمی‌توانست بفهمد که واقعاً چرا شوهرش از او حمایت نمی‌کند. بارها و بارها باز از دست آن مرد ناراحت شد. اگر آن مرد در اتاقی بود، زن به اتاق دیگری می‌رفت. اگر او در حیاط بود، زن در داخل خانه می‌ماند. تمام حواس زن روی این قضیه متمرکز شده بود که از مواجهه با مرد اجتناب کند. سرانجام، زن از این‌که به آن مرد اجازه داده بود چنین تأثیری بر زندگی‌اش داشته باشد، به تنگ آمد. اما یک روز گویی چراغی در ذهنش روشن شد. دریافت که هیچ کس آن مرد را جدی

نمی‌گیرد و فقط اوست که دارد قدرتش را از دست می‌دهد. او داشت به یک نفر با موضوعات خاص خودش اجازه می‌داد که او را از تبدیل شدن به بانویی که باید باشد، دور نگاه دارد.

وقتی شما به کسی اجازه می‌دهید که با گفتار یا رفتار ناراحتتان کند، در واقع به او اجازه می‌دهید که کنترلتان کند.

وقتی شما به کسی اجازه می‌دهید که با گفتار یا رفتار ناراحتتان کند، در واقع به او اجازه می‌دهید که کنترلتان کند. وقتی می‌گویید: «تو مرا دیوانه می‌کنی»، آنچه واقعا انجام می‌دهید تأیید این واقعیت است که دارید قدرتتان را از دست می‌دهید. تا زمانی که این‌طور رفتار کنید، او با حرف‌های نیشدارش ناراحتتان خواهد کرد، او می‌داند که اگر به حیاط برود شما به داخل خانه باز می‌گردید – تا زمانی که به رفتارهایش این‌گونه پاسخ بدهید – پس دقیقا دارید آنچه را او می‌خواهد، به او می‌دهید.

مردم حق دارند در چهارچوب قانون، هرچه می‌خواهند بگویند و هر آنچه می‌خواهند انجام دهند. و ما حق نداریم ناراحت شویم. ما این حق را داریم که چشمپوشی کنیم. اما وقتی عصبانی و ناراحت می‌شویم، وضع فرق می‌کند. اگر کسی وارد اتاق شود و ما عصبانی شویم، به این دلیل است که به فکری که او درباره‌مان می‌کند، بیش از حد اهمیت می‌دهیم.

آنچه دیگران درباره شما می‌گویند، معرف شخصیت شما نیست. نظرهای آن‌ها ارزش وجودی شما را تعیین نمی‌کند. بگذارید آن حرف‌ها مثل قطرات آبی که از گردن مرغابی به هوا می‌جهد، شما را به سمت بالا پرتاب کند. افراد حق داشتن هر گونه نظری را دارند و شما هم حق این را دارید که نظرهایشان را نادیده بگیرید. آنچه دریافته‌ام این است که بعضی از مردم فکر می‌کنند که تنها رسالتشان در زندگی این است که ببینند دیگران کجا اشتباه می‌کنند. آن‌ها پیوسته انتقاد می‌کنند و درصدد یافتن اشتباه دیگرانند. هیچ کاری را بیشتر از ناراحت کردن دیگران و بحث و مجادله با آن‌ها دوست ندارند. همیشه در حالت دفاعی به سر می‌برند.

جلو آن‌ها بایستید. شما نیازی به تأیید آن‌ها ندارید. کار خودتان را بکنید و همان کسی باشید که خداوند شما را به آن منظور خلق کرده است.

حتی حضرت موسی (ع) هم درگیر کشمکش با اقوامی شد که زنی را که او برای

ازدواج انتخاب کرده بود، نمی‌پسندیدند فقط به این دلیل که از ملیتی دیگر بود. آن‌ها در ملا عام از موسی انتقاد می‌کردند و می‌گفتند: «ما با این کار تو موافق نیستیم و اصلاً این ازدواج را تأیید نمی‌کنیم.»

اما موسی (ع) در اعماق وجودش می‌دانست که دارد تصمیم درستی می‌گیرد. پس با آن‌ها بحث نکرد، ناراحت نشد و انتقادی هم از آن‌ها نکرد. فقط آرامش خودش را حفظ کرد. زمانی رسید که ورق برگشت و آن کسی که پیش‌تر از همه مخالف آن ازدواج بود و بیش‌ترین توهین‌ها را به آن زن می‌کرد، به بیماری جذام مبتلا شد و بعد از مدت کوتاهی از دنیا رفت.

لازم نیست شما به هر منتقدی پاسخ دهید، یا خودتان را به دیگران ثابت کنید. فقط در جاده حق گام بردارید و بگذارید خداوند در نبردهایتان به جای شما بجنگد. کسانی که سد راه شما می‌شوند، نمی‌خواهند با شما در صلح و صفا باشند. مهم نیست شما چه می‌گویید و چه می‌کنید، آن‌ها نمی‌توانند شما را شکست دهند. حتی اگر خودتان را تغییر هم دهید، آن‌ها باز دلیلی برای انتقاد کردن پیدا می‌کنند. شما باید این حقیقت را قبول کنید که مهم نیست چه می‌کنید، بعضی از مردم هرگز با شما در صلح و صفا نخواهند بود.

اولین بار که با همسرم ویکتوریا ملاقات کردم، یک ماشین کورسی واقعی داشتم. بیست و چند ساله بودم و دلم می‌خواست همسر آینده‌ام را تحت تأثیر قرار دهم. برای همین همیشه ماشین را برق می‌انداختم. هیچ خط و خراشی روی ماشین نبود. یک بار بعد از این که آخر شب ویکتوریا را به خانه‌شان رساندم، در راه برگشت، سر یک چهارراه، تصادف کردم. چراغ سبز بود. یک ماشین دیگر که از جهت من می‌آمد ناگهان در لاین اشتباه به سمت راست پیچید و از پشت به ماشین من کوبید و ماشین چند دور به دور خودش چرخید.

بعد از چند لحظه که آرامش خود را بازیافتم، از ماشینم پیاده شدم. می‌دانستم که من در این تصادف مقصر نیستم. من ذاتاً آدم آسان‌گیری هستم. کم‌تر چیزی ناراحتم می‌کند. ماشین برق انداخته شده‌ام را واریسی کردم. پشت ماشین کاملاً از بین رفته بود.

همان موقع، راننده خاطی از ماشینش بیرون پرید. هوا بسیار تاریک بود اما می‌توانستم او را ببینم که مردی تقریباً شصت‌ساله بود. با عصبانیت شروع کرد به داد و بیداد و لعن و نفرین کردن و سپس گفت: «آهای بچه! یاد بگیر چه جوری باید رانندگی کنی! از دستت خیلی عصبانی‌ام!»

با خودم گفتم: این منم که باید ناراحت باشم. او در لاین اشتباهی پیچید. مرد حدوداً سی متر دورتر از من ایستاده بود، اما می‌توانستم ببینم که دارد خشمگین‌تر می‌شود. بعد طوری به طرف من دوید که انگار می‌خواست مرا بزند.

اولین فکری که به ذهنم خطور کرد، این بود: واقعا می‌خواهی دعوا کنی؟

می‌دانید که این‌طور نیست. اما واقعا اولین فکر من این بود: هیکلش چه اندازه است؟ وقتی مرد حدودا پانزده متر نزدیک‌تر شد، دیدم که هیکلش دو برابر هیکل من است. درست همان موقع و همان‌جا چیزی به من الهام شد: «این دعوایی نیست که ارزش جنگیدن داشته باشد.»

دور زدم و سوار ماشینم شدم.
حتما الآن می‌گویید: «جوئل، منظورت این است که تو مثل یک جوجه از او ترسیدی؟»

نه، من می‌خواستم زندگی کنم!

آن مرد جزو آن دسته از مردمی بود که هرگز با من از در صلح وارد نمی‌شدند. عیسی مسیح (ع) وقتی مریدانش را به خانه‌های مردم می‌فرستاد، به آنها می‌گفت که با افراد هر خانه از صلح بگویند و تأکید می‌کرد: «اگر صلحی را که شما به آنها پیشنهاد می‌کنید، نپذیرند، آن صلح به شما بازمی‌گردد!»

اگر تمام تلاشتان را بکنید تا با مردم در صلح باشید – حتی اگر آنها صلح شما را نپذیرند – آن صلح به هر حال به خود شما بازمی‌گردد. شما نه تنها از این صلح لذت می‌برید، بلکه آن را با دیگران هم سهیم خواهید شد. وقتی اشتباهی صورت می‌گیرد اما شما کار درست را انجام می‌دهید، خداوند آن را می‌بیند و به کار شما پاداش می‌دهد.

دو دوست به دکه روزنامه‌فروشی رفتند. فروشنده خیلی بی‌ادبانه با آنها رفتار کرد. اولی بعد از پرداخت پول لبخندی به فروشنده زد و گفت: «امیدوارم روز خیلی خوبی داشته باشید.»

وقتی داشتند از دکه بیرون می‌رفتند، دومی پرسید: «این فروشنده همیشه این‌قدر بی‌ادب است؟»

«او هر روز همین‌طور است.»

«تو هم همیشه این‌قدر با او خوش‌برخوردی؟»

«من هر روز همین‌طورم.»

دوست دومی سردرگم شده بود، برای همین دلیل کار او را پرسید.

او پاسخ داد: «من تصمیم گرفته‌ام به هیچ کس اجازه ندهم روزم را خراب کند.» او تصمیم گرفته بود کنترل فکرش را به هیچ کس ندهد. فروشنده این حق را داشت که بی‌ادب و نفرت‌انگیز باشد، اما طرف مقابل هم این حق را داشت که بدون توجه به رفتار او دوستانه رفتار کند.

قدرت تحت کنترل

وقتی با افرادی مواجه می‌شوید که درونشان زهرآلود است، اجازه ندهید این حس

آنها به شما هم منتقل شود. اگر خودتان را تا سطح آنها پایین بیاورید و با سردی و بی ادبی جوابشان را بدهید، در واقع به آنها اجازه داده‌اید که شما را نیز آلوده کنند. برتری خود را ثابت کنید. قسمتی از راه حل باشید و نه قسمتی از مشکل. شما می‌توانید با خوبی کردن به دیگران بر شیطان پیروز شوید. اگر کسی به شما بی ادبی می‌کند، شما برای او دعای خیر کنید. لبخندی بزنید و به راهتان ادامه دهید. مسیح می‌فرماید: «انسان‌های متواضع، سعادتمندند. چرا که وارثان زمینند!» وقتی کلمه متواضع به گوشمان می‌خورد، بیشتر اوقات یاد افراد خجالتی و کم حرف می‌افتیم. این تصور که افراد متواضع نمی‌توانند از حق خود دفاع کنند و همه حق آنها را می‌خورند، به سراغمان می‌آید. اما هیچ کدام از این توصیفات درست نیست. تواضع ضعف نیست بلکه قدرتی تحت کنترل است.

افتادگی و تواضع مثل اسبی وحشی است که رام شده باشد. اسب هنوز قوی است و کماکان، با همان سرعت قبل از رام شدنش، می‌دود. تنها تفاوت در این است که حالا این قدرت تحت کنترل است. شما می‌توانید به اسب نزدیک شوید، نوازشش کنید، افسارش را بگیرید، راه ببریدش و شاید هم سوارش شوید و سوارکاری کنید. اما گول نخورید. اسب هنوز همان قدرت و سرسختی قبل از رام شدنش را دارد، اما فقط یاد گرفته است که چگونه آن را کنترل کند.

اگر متواضع باشید، دیگر لازم نیست برای اصلاح دیگران تلاش کنید. پاسخ هر منتقدی را نخواهید داد. ممکن است مردم درباره‌تان حرف بزنند، اما شما اجازه نمی‌دهید این کار آنها آزارتان بدهد. قدرتتان را کنترل کنید و [بدانید که] این بدان معنا نیست که شما خیلی مغرورید، یا چندین نفر را اصلاح کرده‌اید یا می‌توانید خودتان را به دیگران ثابت کنید.

ممکن است شما قدرت اصلاح کسانی را که از شما انتقاد می‌کنند داشته باشید. شاید این احساس به شما دست بدهد که باید آنها را به شدت سرزنش کنید. ممکن است احساساتتان به شما بگویند: وارد میدان شو. جوابشان را بده. تلافی کن. در عوض، به آنچه یکی از قدیسان به شاگردش گفت، گوش فرا دهید: «آرام، خونسرد و ثابت قدم باش.» به عبارت دیگر: «قدرت را از دست نده، بلکه آن را تحت کنترل خود درآور.» مردی داشت در رستورانی کوچک در حومه شهر همبرگر می‌خورد که ناگهان دوازده موتورسوار خلافکار، موتورهایشان را بیرون پارک کردند و وارد رستوران شدند. آنها درشت‌هیکل، تنومند و شرور بودند. یکی از آنان، برای این که نشان دهد رئیس گروه است، به سر میز مرد آمد، همبرگر او را روی زمین پرت کرد، لیوان آبش را برداشت و روی سر مرد خالی کرد. بعد با حالتی تمسخرآمیز گفت: «اوه، ببخشید. فقط یک اتفاق بود.»

او سعی می‌کرد دعوا راه بیندازد. اما مرد آرام نشست. دستمال سفره‌اش را برداشت، آب را خشک کرد، برخاست و از رستوران بیرون رفت. مرد خلافکار سرش را تکان داد

و به پیشخدمت گفت: «مرد نبود، مگر نه؟»
پیشخدمت گفت: «نه، انگار اصلاً راننده هم نبود، چون همین الآن دوازده تا موتور را با ماشینش زیر گرفت.»
این همان قدرت کنترل شده است.

سعی کنید به آسانی ناراحت نشوید. اگر به چیزهای کوچکی از قبیل صف‌های طولانی، وضع آب و هوا، فروشنده بداخلاق یا یک متصدی بی‌توجه اجازه می‌دهید شادیتان را بدزدند، روی ماسه‌ها خطی بکشید و بگویید: «می‌دانی موضوع چیست؟ موضوع این است که من به هیچ وجه قدرتم را از دست نمی‌دهم. من آرام، خونسرد و آسوده‌خاطرم.»

دیوید جی. پولای، نویسنده کتاب قانون کامیون حمل زباله، در یکی از تاکسی‌های شهر نیویورک نشسته بود که ناگهان یک ماشین از محل پارک خود با سرعت بیرون آمد و جلو تاکسی آن‌ها پیچید. راننده تاکسی مجبور شد به شدت ترمز کند، ماشین لیز خورد و لاستیک‌ها به صدا درآمدند اما در فاصله چند سانتیمتری از یک ماشین دیگر متوقف شد. راننده آن ماشین سرش را بیرون کرد و با خشم و عصبانیت فریاد زد. اما راننده تاکسی فقط لبخند زد و برای آن مرد دست تکان داد.

دیوید پولای از این حرکت راننده تاکسی بسیار متعجب شد و گفت: «آن مرد تقریباً تاکسی شما را مچاله کرد و نزدیک بود ما را به بیمارستان بفرستد. باورم نمی‌شود که شما سرش داد نکشیدید. چگونه توانستید آن قدر خونسرد باشید؟»

پاسخ راننده تاکسی، که دیوید آن را «قانون کامیون حمل زباله» می‌نامد، این بود: «خیلی از مردم مثل کامیون‌های حمل زباله‌اند. آن‌ها در حالی که پر از زباله‌اند، به این طرف و آن طرف می‌روند. آن‌ها پر از درماندگی، خشم و نومیدی‌اند. وقتی مخزنشان پر می‌شود، دنبال جایی می‌گردند تا زباله‌هایشان را تخلیه کنند و اگر بهشان اجازه دهید، زباله‌ها را روی شما خالی می‌کنند. پس اگر کسی خواست خشمش را روی شما خالی کند، به خودتان نگیرید. ربطی به شما ندارد. فقط لبخند بزنید، دستی تکان دهید، آرزوهای خوب برایش کنید و بروید. باور کنید که این‌گونه شادتر خواهید بود.»

افراد موفق اجازه نمی‌دهند که کامیون‌های زباله بارشان را روی آن‌ها خالی کنند. اگر کسی زباله‌اش را روی شما تخلیه کرد، ناراحت، عصبانی و آزرده نشوید. اگر این اشتباه را بکنید، شما هم بار زباله آن‌ها را با خودتان به اطراف حمل می‌کنید و در نهایت آن را روی سر فردی دیگر خالی می‌کنید.

مثل کتری درپوش خود را حفظ کنید.

مثل کتری درپوش خود را حفظ کنید. گاهی اوقات لازم است درپوشتان آهنی باشد. این روزها بسیاری از مردم با انتقادهای، اخبار بد و خشمشان به روی شما سم می‌پاشند. شما باید درپوش خود را محکم نگاه دارید. ما نمی‌توانیم جلو زباله ریختن مردم را بگیریم اما با محکم نگاه داشتن درپوش، به آنها می‌گوییم که زباله‌هایشان را بازیافت کنند!

درست بعد از حملات تروریستی یازده سپتامبر، برای مصاحبه به یک برنامه خبری در یک شبکه تلویزیونی محلی دعوت شدم. من بایستی ساعت شش و نیم صبح روز دوشنبه آنجا حاضر می‌شدم. به دلیل مراسم روز یکشنبه و تعطیلات آخر هفته حسابی خسته بودم. آن روز هوا سرد، بارانی و هنوز تاریک بود. اصلاً حس رفتن نداشتم اما چون قول داده بودم، دیگر چاره‌ای نداشتم. برای همین راه افتادم. آنها از قبل به من گفته بودند که ماشینم را درست در ورودی آنجا در یک پارکینگ اختصاصی که برای مهمانان برنامه‌هایشان رزرو شده بود، پارک کنم. بنابراین به محض ورود، وارد آن پارکینگ شدم. اما وقتی ماشینم را پارک کردم، خانمی از بخش حراست آنجا طوری به سمت من دوید که انگار مرتکب جنایتی بزرگ شده بودم. رفتارش اصلاً دوستانه نبود. در واقع کاملاً بی‌ادبانه بود.

او گفت: «آقا، اصلاً فکر کرده‌اید دارید چه کار می‌کنید؟ شما نمی‌توانید اینجا پارک کنید. اینجا برای مهمانان ویژه ما رزرو شده است.» می‌خواستم بگویم: «خانم، شما مهمانی ویژه‌تر از من ندارید.» اما بایستی زبان به دهان می‌گرفتم.

توضیح دادم: «خب، خانم محترم، من امروز اینجا برنامه دارم و آنها به من گفتند که می‌توانم اینجا پارک کنم.»

او گفت: «اوه، آنها نمی‌فهمند چه می‌گویند. من مسئول این پارکینگم. شما هم باید بیرون درب پارک کنید.»

به سمت ماشینم برگشتم. هیچ جای پارکی پیدا نکردم. مجبور شدم به محلی دورتر از آنجا بروم. هنوز داشت باران می‌بارید. چتر نداشتم و همان‌طور که می‌دویدم، با هر قدم با خودم می‌گفتم: این اصلاً منطقی نیست. من باید درباره آن زن به کسی چیزی بگویم. باید او را اصلاح کنم.

نزدیک بود قدرتم را از دست بدهم، اما وقتی وارد ساختمان شدم، همه چیز را فراموش کردم.

چند ساعت بعد، پس از پایان یافتن برنامه، از ساختمان بیرون آمدم. خورشید می‌تابید. می‌دانید چه کسی را دیدم؟ همان زن را ولی حالا کاملاً آدم دیگری شده

بود.

گفت: «اوه، آقای اوستین، اگر می‌دانستم شما چه کسی هستید اجازه می‌دادم آن‌جا پارک کنید.»

خیلی خوشحال بودم اما چیزی نگفتم. زن ادامه داد: «وقت دارید کمی برایم دعا کنید؟»

می‌خواستم بگویم: «اگر مجبور نبودم این همه راه را برگردم، حتماً برایتان دعا می‌کردم.»

شهر کتاب (nbookcity.com)

احساسات را اوضاع یا اشخاص کنترل می‌کنند

آب در یک کتری کوچک خیلی زود جوش می‌آید. شما می‌توانید به میزان بزرگ‌منشی افراد از روی مدت‌زمانی که طول می‌کشد تا آن‌ها را ناراحت کنید، پی ببرید. احساساتتان را اوضاعتان یا شخصیتتان کنترل می‌کند. اگر کسی به شما بی‌حرمتی کرد، احساساتتان می‌گویند: جوابش را بده، تلافی کن.

این اوضاع هیچ قاعده‌ای ندارد. وقتی قدرتتان کنترل شده است، وقتی شخصیتتان رشد یافته است، درمی‌یابید که، من از این موضوعات بزرگ‌ترم. نمی‌گذارم آن‌ها مرا به زمین بزنند. هنوز جاهای زیادی برای رفتن و دیدن وجود دارند، هنوز اهداف زیادی هستند که باید به آن‌ها دست پیدا کنم، هنوز آرزوهای بسیاری هستند که باید برآورده شوند.

وقتی فکر می‌کنم می‌بینم چقدر جالب توجه است که پلِ حواری هرگز برای مردم دعا نکرد که از دست مشکلاتشان خلاص شوند، بلکه دعایش این بود که خداوند قدرتی به مردم ببخشد که بتوانند با نگرشی مثبت از میان چالش‌ها عبور کنند. خیلی وقت‌ها با خود می‌گوییم: خدایا، اگر فقط این آدم‌هایی را که آزرده‌ام می‌کنند تغییر می‌دادی؛ یا خدایا، اگر فقط این رئیس مرا به سیاره‌ای دیگر می‌فرستادی؛ یا خدایا، اگر مرا از دست این مردم نجات می‌دادی، می‌توانستم شادتر باشم.

اما حقیقت این است که آن افراد ممکن است هرگز تغییر نکنند. البته امیدوارم که تغییری در آن‌ها حاصل شود، اما اگر این‌طور نشد، شما می‌توانید تغییر کنید. در این صورت آن‌ها دیگر نمی‌توانند ناراحتتان کنند.

شما اکنون این قدرت را دارید که از زندگی‌ای سرشار از شادی، ایمان و صلح برخوردار باشید. اما باید بگویید: «خدایا، حتی اگر اوضاعم تغییر نکند، باز هم نمی‌تواند شادی‌ام را از من برباید. می‌دانم که مرا در دستان نگاه داشته‌ای. می‌دانم بهترین سرمایه‌ها را در قلبم قرار داده‌ای، پس خداوندا، من بی‌چون و چرا به تو اعتماد می‌کنم.»

دشمن از هر حربه‌ای علیه شما استفاده می‌کند تا احساس کنید که «برای شاد بودن باید چیزی داشته باشید». اگر فکر می‌کنید که باید ازدواج کنید تا شاد شوید، دشمن از این حربه علیه شما استفاده می‌کند. اگر فکر می‌کنید رئیس‌تان باید تغییر کند تا شما بتوانید از کارتان لذت ببرید، [بدانید که] سالیان سال با این فکر، که دلیل ناشاد بودن‌تان است، به نگرانی‌تان ادامه خواهید داد.

امید و آرزو داشتن خوب است. هر روز با ایمان و انتظار از خواب بیدار شدن هم خوب است. اما برای لذت بردن از زندگی و یافتن خوشبختی منتظر نمانید که آن چیزها به سراغتان بیایند. امروز همان روزی است که خداوند خلق کرده است، نه

فردا، نه وقتی که همه رؤیاهایتان محقق شد و نه وقتی که همه آدم‌های بدبین تغییر کردند، فقط امروز.

درک کنید که خداوند شما را دقیقاً در همان جایی که خود می‌خواهد، قرار داده است. اگر یاد بگیرید در همین جایی که هستید شاد باشید، خدا هم شما را به همان جایی که می‌خواهید می‌رساند. او وعده داده است که رؤیاهای قلبیتان را محقق می‌سازد. اگر چیزی را واقعاً بخواهید، تشویقتان می‌کند که آن را به دست آورید. فقط بگویید: «خداوندا، من واقعاً دلم می‌خواهد این را داشته باشم. خدایا، تو از آرزویی که در قلبم گذاشته‌ای باخبری. دوست دارم ازدواج کنم. دوست دارم ببینم که همسرم تغییر کرده است. دوست دارم ترفیع شغلی بگیرم. اما خدایا، من برای شاد بودن منتظر این اتفاقات نمی‌مانم. من در همین جایی که مرا در آن قرار داده‌ای، شادم.»

این همان نگرشی است که خداوند می‌خواهد.

در جهت مثبت تغییر کنید

مردی را می‌شناسم که سال‌ها با همسرش مشکل داشت. آن‌ها در برخورد با خیلی از مسائل حتی به هم نگاه هم نمی‌کردند. همسرش حتی با او به کلیسا هم نمی‌رفت. بعد از گذشت سال‌ها، این مسائل باعث شد مرد احساس افسردگی و دلسردی کند. چندی پیش او را دیدم و پرسیدم که اوضاعش چطور است. بسیار ناراحت به نظر می‌رسید. اما گفت: «همه چیز عالی است. واقعاً دارم از زندگی‌ام لذت می‌برم.» مطمئن شدم که او و همسرش با هم کنار آمده و همه مشکلاتشان را حل کرده‌اند. اما او گفت: «نه، زنم هنوز مثل سابق است. هنوز هم به هم نگاه نمی‌کنیم. او هنوز هم با من به کلیسا نمی‌آید.»

سپس حرف بسیار جالبی زد.

او گفت: «او تغییر نکرده است. اما من تغییر کرده‌ام. دیگر اجازه نمی‌دهم تفاوت‌هایمان ناراحت‌کننده و شادی‌ام را بدزدند.»

آن چیزی را که شادیتان را می‌دزد، پیدا کنید. فهرستی تهیه کنید از چیزهایی که ناراحتتان می‌کنند و باعث می‌شوند در طول روز مضطرب باشید. سپس تصمیم بگیرید نگاهتان را در آن زمینه تغییر دهید. از همه این‌ها گذشته، ناراحت بودن اصلاً اوضاع را بهتر نمی‌کند. اگر کسی به شما بی‌ادبی کرد و شما هم جوابش را با بی‌ادبی دادید، فقط روزتان را خراب کرده‌اید. اگر برنامه‌هایتان آن‌طور که می‌خواهید اجرا نمی‌شوند، آرام باشید. به جای ناراحت شدن، بدانید که خداوند هنوز قدم‌های شما را هدایت می‌کند. او شما را دقیقاً به همان جایی می‌برد که می‌خواهد.

در یک جای بسیار شلوغ مشغول رانندگی بودم و بالاخره یک جای پارک پیدا کردم،

اما ناگهان یک راننده دیگر ماشینش را در آن جا پارک کرد. کاملاً واضح بود که من زودتر از او آن جای پارک را پیدا کرده بودم. اما این تصمیم را گرفتم: «من جای پارک را به او می‌دهم، اما شادی‌ام را به او نمی‌دهم.»

وقتی می‌فهمید که لازم نیست شادیتان را از دست بدهید، احساس رهایی می‌کنید.

وقتی می‌فهمید که لازم نیست شادیتان را از دست بدهید، احساس رهایی می‌کنید. گاهی اوقات ما به علت مشکلاتی که برای خودمان به وجود آورده‌ایم، افراد یا چیزهای دیگر را سرزنش می‌کنیم. نمی‌فهمیم که خودداری از تغییر کردن باعث می‌شود که همان مشکلات باز هم اتفاق بیفتند. مردی احساس می‌کرد حالش خوب نیست. پیش دکترش رفت و گفت که این اواخر دچار سرگیجه شده و لکه‌هایی به رنگ سفید دیده است.

دکتر او را معاینه کرد و تعدادی آزمایش برایش نوشت. چند روز بعد، با او تماس گرفت و گفت که او به یک بیماری نادر مبتلا شده است و فقط شش ماه دیگر زنده خواهد بود.

مرد از شغلش استعفا داد، عازم سفر به دور دنیا شد و شروع کرد به انجام دادن کارهایی که یک عمر دلش می‌خواست انجام دهد. زمان بیش‌تری را با خانواده‌اش گذراند و یک ماشین کورسی جدید خرید. یک روز که مشغول رانندگی بود به مغازه لباس‌فروشی مشهوری رسید و ناگهان تصمیم گرفت یک پیراهن مردانه دست‌دوز گرانقیمت از آن جا بخرد.

خیاط اندازه‌هایش را گرفت و گفت: «من برای شما پیراهنی با سایز چهل و دو می‌دوزم.»

مرد گفت: «نه، سایز لباس‌های من سی و هشت است.»
خیاط دوباره دور گردن او را با دقت اندازه گرفت و گفت: «نه آقا، نگاه کنید، شما باید پیراهن سایز چهل و دو بپوشید.»

مرد با یک‌دندگی گفت: «نه آقا. من سایز سی و هشت می‌پوشم. تمام سال‌های بزرگسالی‌ام همین سایز را پوشیده‌ام. از شما هم می‌خواهم همین سایز را برایم بدوزید.»

خیاط گفت: «بسیار خب، من برایتان پیراهنی با سایز سی و هشت می‌دوزم اما برایتان بسیار تنگ خواهد شد. برای همین احساس سرگیجه خواهید کرد و لکه‌های

سفیدرنگ خواهید دید.»

مردم غالبا با یکدندگی هرچه تمام‌تر، حتی وقتی دارند درد می‌کشند، حاضر به تغییر کردن نیستند. اگر دوست دارید تغییر کنید، اگر اصلاحاتی را در خودتان ایجاد کنید، بیشتر اوقات خواهید دید که «لکه‌های سفیدتان» ناپدید می‌شوند و می‌بینید که ناامیدی‌هایتان از بین می‌روند.

منبع اصلی مشکل را پیدا کنید. اگر مشکل خودتان هستید، تغییر کنید. اگر مشکل از کسی دیگر است، به او اجازه ندهید شادیتان را بدزدد. قدرتتان را از دست ندهید. درپوشتان را حفظ کنید. وقتی کسی سعی می‌کند زبانه‌هایش را روی شما خالی کند، فقط لبخند بزنید، دستی برایش تکان دهید و به راهتان ادامه دهید. اگر این اصل را یاد بگیرید که قدرتتان را از دست ندهید و روی پرورش شخصیت خود تمرکز کنید، خیلی بیشتر از زندگیتان لذت خواهید برد.

۳. شادی خود را ابراز کنید

یک بار که به رستوران رفته بودم، زنی که مسئول گرفتن سفارشات بود، بسیار بد اخلاق بود. همین که خواستم چیزی بگویم سرم داد کشید و گفت: «صبر کن! هنوز آماده نیستم!»

در این لحظه اشتباه کردم و پرسیدم که چه مخلفاتی کنار پرس غذای اصلی می‌گذارند. تصورش را کنید، انگار از او خواسته بودم فرزند محبوبش را به من بدهد. جیغ‌زنان فهرست کاملی از مخلفات را به من ارائه داد.

بایستی به خودم یادآوری می‌کردم که آرامشم را حفظ کنم: تو کشیشی. شادی‌ات را حفظ کن. اجازه نده آن زن در تو تأثیر بگذارد. در عوض، تو با شادی‌ات در او اثر بگذار.

وقتی در اوج عصبانیت هستید، باید با خودتان حرف بزنید و خودتان را آرام کنید. داد کشیدن سر آن زن آسان بود. اما بعدش حتما پشیمان می‌شدم. در عوض، آموختم که تعامل با افراد پردردسر، به ساخته شدن شخصیت کمک می‌کند.

من تا آن جا که می‌توانستم، با مهربانی سفارش غذا را به آن زن دادم. از عبارات «خواهش می‌کنم» و «ممنون» استفاده کردم و با جمله «روز خوبی داشته باشید!» آن جا را ترک کردم. گفتن این جملات هیچ هزینه اضافی‌ای برای من نداشت. و هنگام تحویل گرفتن غذا مصنوعی‌ترین لبخندی را که تا به حال دیده‌اید بر لب داشتم. تا آن جا که می‌توانستم، با سرزندگی گفتم: «از آشنایی با شما خوشوقت شدم.» اما واقعا داشتم با خودم می‌گفتم: شما واقعا به مشاوره روانپزشکی نیاز دارید! زن ترشو سرش را از روی صندوق بلند کرد، نگاهی به من انداخت و با نگاهی توأم با تعجب بسیار گفت: «آقای جوئل، من همیشه برنامه‌های شما را تماشا می‌کنم!» می‌خواستم بگویم: «آیا گوش هم می‌کنید؟»

سپس به جای غذایم، یکی از کتاب‌هایم را به دستم داد. (اگر خوشبینانه به قضیه نگاه کنم، هنوز کتاب را نخوانده است!)

با لحنی بهتر از قبل، اما نه آن قدرها هم خوب، پرسید: «می‌شود کتاب را برایم امضا کنید؟»

کتاب را باز کردم و یک لحظه فکر کردم که زیر همه مباحث راجع به شادی خط بکشم. اما این کار را نکردم، کتاب را امضا کردم و نوشتم: «همیشه آن لبخند زیبا را حفظ کنید. جوئل اوستین.»

روغن شادی

در کتاب مقدس آمده است: «خدای تو، تو را بیش‌تر از رفقاییت به روغن شادمانی مسح کرده است.»

من و شما قرار است خوشحال‌تر از آدم‌های معمولی باشیم. خداوند ما را با روغن شادی تدهین کرده است. شما نباید بگذارید که بدبینی دیگران، خوشبینی شما را نابود کند. در عوض، آن‌ها را با لبخند و کلامی مهربانانه به زمین بزنید. خداوند می‌داند که شما با افراد منفی‌نگر سر و کار پیدا می‌کنید، برای همین فرموده است: «من به شما مزیتی داده‌ام؛ شما را با روغن شادی تدهین کرده‌ام، بنابراین شما می‌توانید بیش‌تر از اطرافیانتان شاد باشید.»

شادیتان را ابراز کنید؛ شادی شما باید دیده شود.

تحقیقات نشان داده‌اند که لبخندی که روی لب شماست، هم برای خودتان و هم برای اطرافیانتان خوب است. در یک آزمایش، از افراد خواسته شد خشم و ترس را با حالات چهره‌شان نشان دهند. بدن‌های آن‌ها چنان پاسخ دادند که انگار واقعا داشتند آن احساسات را تجربه می‌کردند، حالاتشان ضربان قلبشان را افزایش داد، دمای بدنشان بالا رفت و عرق کردند. از همان افراد خواسته شد که لبخند بزنند، ناگهان از شدت ضربان بالای قلبشان کاسته شد، دمای بدنشان پایین‌تر آمد و دیگر عرق نکردند. آن‌ها گفتند که احساس شاد بودن کردند.

شادی کردن فقط به این معنا نیست که آواز بخوانید؛ به معنای بشاش بودن هم هست؛ این که لبخند به لب داشته باشید و خوشحال باشید. وقتی همه روز را لبخند بزنید، دارید شادی می‌کنید. وقتی چهره‌ای بشاش دارید، دوستانه رفتار می‌کنید و سرزنده‌اید، در واقع دارید خداوند را سپاس می‌گویید.

بسیاری از مردم در طول روز چهره‌شان درهم است. افرادی هم هستند که ماه‌ها نمی‌خندند، آن وقت با همین چهره‌های عبوس، بعد از سخنرانی‌ام، پیش من می‌آیند و می‌گویند: «من شادی پروردگار را دریافت کرده‌ام.»

با خودم می‌گویم: شما باید به چهره‌تان هم همین را بگویید!

در کتاب مقدس آمده است که فکرتان باید متین و موقر باشد، نه صورتتان.

در کتاب مقدس آمده است که فکرتان باید متین و موقر باشد، نه صورتتان. شما آنچه را نشان می‌دهید، دریافت می‌کنید. اگر ترشو باشید و رفتاری غیردوستانه داشته باشید، دیگران هم با شما همین‌طور رفتار خواهند کرد. بدبختی مشتاقانه در

پی این است که برای خود همنشینی پیدا کند. اگر درمانده به نظر برسید، آنچه به خود جذب خواهید کرد، چیزی نیست جز شکست، بدبینی، تاریکی، شوربختی و دلسردی.

اما وقتی لبخند می‌زنید و پرتوی از گرمی، مهربانی و دوستی ساطع می‌کنید، به همان نسبت گرمی، مهربانی و دوستی و نیز آدم‌های شاد را به خود جذب می‌کنید. اگر آنچه را دوست دارید، دریافت نمی‌کنید، ببینید چه چیزی از خود به بیرون می‌فرستید. هیچ فرد خوشحالی نمی‌خواهد در کنار یک «عصا قورت‌داده» بنشیند. هیچ کس حاضر به همراهی با کسانی که از بودن در چاله‌های گل و لای لذت می‌برند، نیست. دوستان شادتر شما ممکن است چند باری شما را از چاله‌ها بیرون بکشند اما سرانجام افراد شادتری را پیدا خواهند کرد تا لحظات زندگیشان را با آنها شریک شوند.

ممکن است چالش‌های بسیاری در زندگیتان داشته باشید. من اوضاعتان را سبک نمی‌شمارم اما در کتاب مقدس آمده: «در این جهان با پریشانی، اندوه، محنت و درماندگی روبه‌روید، اما شادیتان را حفظ کنید.» دریافته‌ام که گاهی اوقات باید با ایمان کامل لبخند بزنید. به جای افسرده، دلسرد و نگران بودن بگویید: «من با آنچه می‌بینم جلو نمی‌روم، بلکه با آنچه می‌دانم، جلو می‌روم، و می‌دانم امروز همان روزی است که خداوند خلق کرده است، پس تصمیم می‌گیرم شاد باشم.» وقتی لبخند می‌زنید، پیامی به کل بدنتان می‌فرستید که می‌گوید: خدا کنترل همه چیز را در دست دارد؛ اوضاع کاملاً خوب است. امروز روز فوق‌العاده‌ای خواهد بود. منتظر نمانید تا ببینید چه احساسی دارید، شادیتان را ابراز کنید، اول لبخندی بزنید و بعد شادی خودش از راه می‌رسد.

لبخند زدن باعث می‌شود زندگی را از نگاهی متفاوت و ارتقایافته ببینید. خیلی سخت است که هم بخندید و هم منفی‌نگر باشید، یا با وجود رفتاری دوستانه و سرشار از شادی، حال بدتان ادامه پیدا کند. متخصصی در این زمینه می‌گوید که لبخند زدن بدن را به سمت داشتن احساسی خوب سوق می‌دهد. خداوند ما را همین‌گونه خلق کرده است. لبخند زدن حالتان را عوض می‌کند!

قدرت لبخند

کلیسای ما در هیوستون پذیرای بیماران یک مرکز پزشکی مجهز درمان سرطان در نزدیکی کلیساست. این افراد، که علی‌رغم تحمل چنین وضعیتی باز هم لبخند به لب داشتند، الهامبخش من بودند. آن‌ها در آرامش کاملند، و هنوز مسرورند چون این اصل را درک کرده‌اند که: وقتی بشاش باشید، بدنتان هم اطمینان حاصل می‌کند که همه چیز روبه‌راه است.

لبخند بزنید، آن گاه می‌بینید که انرژی بیش‌تری خواهید داشت و سریع‌تر بهبود خواهید یافت. اما اگر چهره‌ای درهم داشته باشید و غمگین و افسرده باشید، بدنتان نیز احساس خستگی و سستی می‌کند.

خواهرم، لیزا، نیز سال‌ها پیش چنین وضعیتی داشت. ماه‌ها بود که حتی یک لبخند هم نزده بود. از شدت افسردگی اصلاً نمی‌توانست از خانه بیرون برود. او برای داشتن شادی و سلامتی بیش‌تر دعا می‌کرد و کتاب مقدس می‌خواند. ما و دوستانش تمام تلاشمان را کردیم تا او را شاد کنیم اما هیچ روشی کارساز نشد.

مشکل لیزا این بود که منتظر بود حالش بهتر شود تا بتواند شاد باشد. اما او اول بایستی شاد می‌شد تا بعد بتواند احساس بهتری داشته باشد. او بالاخره تصمیم گرفت که بخندد، خنده‌ای از روی ایمان، و چهره‌ای خوشحال به خود بگیرد.

و همین گام برخاسته از ایمانش نقطه عطف زندگی‌اش شد. او از قید زنجیرهای افسردگی رها شد. لیزا اگر از روی ایمان لبخند نمی‌زد، حتماً هنوز داشت دعا می‌کرد تا شادی پیدایش کند. لیزا این داستان را در کتابش با عنوان شما برای داشتن بهترین‌ها آفریده شده‌اید آورده است.

آیا این جمله را شنیده‌اید: «آن‌قدر تظاهر به انجام دادن کاری کن تا بالاخره بتوانی انجامش دهی»؟ ممکن است مجبور شوید خیلی تصنعی بخندید، اما اگر این لبخند پیوسته روی لب‌تان باشد، خداوند آن را به لب‌خندی واقعی تبدیل می‌کند.

همه ما می‌توانیم دلایلی برای نخندیدن پیدا کنیم؛ از قیمت بالای بنزین گرفته تا درآمد پایین. اما پاسخ شما باید این باشد: «آن‌قدر خوشبختم که نمی‌توانم ناراحت باشم. آن‌قدر آینده‌ام روشن است که باید عینک آفتابی بزنم.» یا همان‌طور که یک نفر به من گفت: «اگر می‌توانستم کارم را بهتر از این انجام دهم، دوست داشتم دوقلو به دنیا می‌آمدم.»

چهره‌ای شاد به خود بگیرید

دانشمندان می‌گویند انسان‌ها طوری برنامه‌ریزی شده‌اند که حالات چهره کسانی را که با آن‌ها روبه‌رو می‌شوند بازتاب می‌دهند؛ یعنی لبخند شما مسری است. عادت کنید که لبخند بزنید. در کتاب مقدس آمده است: «در حضور [خداوند(۴)] کمال خوشی است.»

وقتی کمبود شادی دارید، حضورتان در پیشگاه الهی کمرنگ می‌شود. وقتی غمگین، درمانده و رنجیده‌خاطرید، خودتان را از لطف و برکت و شفا و پیشرفت محروم می‌کنید. خط تولید شادی شما از کار افتاده است.

شما در اعماق وجودتان شادی دارید، اما گاهی اوقات باید آن را تا جایی بالا بکشید که همه ما بتوانیم آن را ببینیم و با هم قسمت کنیم. استادان دانشگاه ییل آمریکا

تحقیقی انجام دادند درباره این که چگونه ظاهر، شخصیت و نگرش افراد روی دیگران تأثیر می‌گذارد. بعد از تحقیقات بسیار دقیق، نتیجه گرفتند که قدرتمندترین ابزار تأثیرگذاری بشر در جهت مثبت قیافه، قد یا شخصیت نیست، بلکه، لبخند اوست.

این یافته توضیحی است بر این که: «وقتی نمی‌خندید، شبیه کسی هستید که یک میلیون دلار در بانک دارد اما دسته چک ندارد.» تحقیقات نشان داده است که افرادی که بیشتر اوقات لبخند می‌زنند، بیش‌تر تفریح می‌گیرند و سرانجام شغل‌هایی با دستمزدهای بالاتر را نصیب خود می‌کنند. چرا چنین اتفاقی می‌افتد؟ آیا شما ترجیح نمی‌دهید با افرادی باشید که شاد و خوش‌برخوردند و رفتاری دوستانه دارند؟ البته، این خواسته همه ماست!

من به خنده‌رو بودن معروفم. برادرم، پل، می‌گوید که وقتی من متولد شدم شادی‌سنجم ۹۸ درصد را نشان می‌داد، اما شادی‌سنج او ۱۰ درصد را و او هم روی این قضیه کار کرد. من در اولین عکس‌های نوزادی‌ام خندانم. مادرم می‌گوید تا مدت‌ها فکر می‌کرده که من به چه چیزی می‌خندم اما سرانجام به این نتیجه رسیده که طبیعت من این‌گونه است!

سال‌ها پیش، با همسرم ویکتوریا به مرکز خرید رفته بودم. او لباسی را برای خریدن انتخاب کرد و چون هنوز مشغول خرید بود، به او پیشنهاد کردم که آن لباس را برای حساب کردن به پای صندوق ببرم. وقتی روبه‌روی خانمی که متصدی صندوق بود ایستادم، لبخندی زدم و سلامی کردم.

آن خانم هم در جوابم لبخندی زد. می‌خواست قیمت کالا را وارد دستگاه کند اما دست نگاه داشت و گفت: «صبر کنید. همین الآن برمی‌گردم.» او به دفتر فروش رفت و وقتی برگشت، گفت: «آخر این هفته کلیه اجناس ما حراج می‌شوند. اما من این اجازه را دارم که همین الآن خریدهای شما را با قیمت حراج حساب کنم.» لبخند بزرگ‌تری بر لبم نقش بست و از او تشکر کردم.

همان‌طور که داشت لباس را تا می‌کرد و در کیسه می‌گذاشت، متوجه شد که قسمت کوچکی از تودوزی داخل لباس مشکل دارد.

گفت: «فکر کنم مشکلی پیش آمده، می‌بینید؟»

گفتم: «اوه، بله، خیلی بد است.»

«اجازه بدهید بینم چه کاری می‌توانم انجام دهم.»

دوباره به دفتر فروش رفت و چند دقیقه بعد برگشت.

گفت: «بسیار خب، می‌توانم خرید شما را با نصف قیمت حراجی آن حساب کنم.» با خودم گفتم، پسر، اگر به لبخندم ادامه دهم، ممکن است حتی به من بدهکار هم شوند!

ویکتوریا گفت که از آن به بعد باید بیش‌تر با او به خرید بروم. به او گفتم که همه

این ماجرا با یک لبخند شروع شد. فکر نمی‌کنم اگر با قیافه‌ای عبوس پای صندوق می‌ایستادم، آن خانم لطفی در حقم می‌کرد.

به رزومه خود یک لبخند اضافه کنید

هنوز اولین باری را که همسرم، ویکتوریا، به من لبخند زد به یاد می‌آورم. وارد مغازه طلافروشی مادرش شدم ولی او را همان موقع ندیدم. مشغول تماشای ساعت‌ها شدم اما ناگهان سرم را بالا کردم و ویکتوریا را دیدم که داشت با لبخندی بزرگ بر لب نگاهم می‌کرد. می‌دانم که لبخندها مسری‌اند، و بیش از بیست و پنج سال است که او لبخندش را حفظ کرده است.

فرقی نمی‌کند فروشنده باشید یا خریدار، حتی وقتی دارید خودتان را به کسی معرفی می‌کنید هم لبخند زدن شگفتی می‌آفریند. مقاله‌ای درباره هتل‌های زنجیره‌ای «هالیدی این» می‌خواندم که مترصد ایجاد پنج هزار فرصت شغلی بود. از این رو، پنج هزار نفر برای مصاحبه فراخوانده شدند. اما مصاحبه‌کنندگان، خودبه‌خود، هر متقاضی‌ای را که کم‌تر از چهار بار در طول مصاحبه لبخند زده بود، حذف کردند. تحقیقی دیگر نشان می‌دهد که دیدن چهره شاد یک دوست تأثیر بیش‌تری در حال ما دارد تا دریافت یک پاداش کاری پنج هزار دلاری. آیا می‌دانستید لبخندتان این قدر می‌ارزد؟ بعد از خواندن نتایج آن تحقیق وارد دفتر کلیسا شدم و لبخندزنان به کارمندان گفتم: «این پاداش شماست. پاداش شما. پاداش شما.» آیا باورتان می‌شود که آن‌ها به من گفتند ترجیح می‌دادند این پاداش نقدی بود؟ با وجود این، کسانی در محل کار برنده‌اند که لبخند می‌زنند.

کسانی در محل کار برنده‌اند که لبخند می‌زنند.

وقتی دخترمان الکساندرا به دنیا آمد، من به‌تازگی موعظه در کلیسا را شروع کرده بودم و همسرم، ویکتوریا، در انجام دادن همه مسئولیت‌ها به من کمک می‌کرد. ما به یک پرستار بچه احتیاج داشتیم تا در طول روز از الکساندرا مراقبت کند. من و ویکتوریا با متقاضیان بسیاری صحبت کردیم. بعضی از آن‌ها بسیار واجد شرایط بودند، با معرف‌ها و گواهینامه‌های معتبر؛ اما ما هیچ کدامشان را استخدام نکردیم. در عوض، خانمی شصت‌ساله را استخدام کردیم که هیچ معرف معتبر و رزومه

تأثیرگذاری نداشت. او فقط مثل صبحی بهاری گرم و آفتابی بود. او یکی از بهترین کسانی بود که تا آن موقع استخدام کرده بودم. در طول سال‌ها، او خانه ما را با شادی و خنده پر کرد. او فکر می‌کرد هر کاری که الکساندرا انجام می‌دهد بامزه است. من فکر می‌کردم که یک یا دو نکته درباره قدرت خنده می‌دانم. او نکات بیش‌تری را به ما یاد داد. او به ما آموخت که لبخند هر آنچه را بیان می‌کند، جذب می‌کند: مهربانی، احترام، دوستی و مراقبت. خداوند به همه ما یک لبخند داده است. آیا از لبخندتان استفاده می‌کنید؟ آیا شادیتان کاملاً ابراز می‌شود؟ اگر همه پتانسیل شادی و خوشحالی‌تان را آزاد سازید، تا چه اندازه از نعمت‌ها برخوردار خواهید شد؟

جهان را روشن کنید

در کتاب مقدس از ایمان‌آوردگان روی زمین یاد می‌شود. ما سفیران انبیا هستیم. اگر قرار است خداوند را معرفی کنیم، باید این کار را با شادی، اشتیاق و لبخند انجام دهیم. قرار است جهان را مردمان باایمان روشن کنند. باور دارم که کلیدی که با زدن آن چراغ‌ها روشن می‌شوند، یک لبخند است. افرادی که ایمانشان قوی نیست، ممکن است دوست نداشته باشند به آنچه ما ایمان داریم، گوش فرادهند. اما مطمئناً زندگی کردن ما را می‌بینند. خیلی‌ها ممکن است کتاب مقدس را نخوانده باشند، اما زندگی‌های ما را می‌خوانند. به قول این گفته: «همیشه موعظه کنید؛ اما از کلمات فقط وقتی نیاز است استفاده کنید.»

مردم با دیدن شما، چه پیغامی می‌گیرند؟ آیا شما صمیمی، شاد و مهربان هستید؟ آیا آن‌ها دوست دارند زندگی شما را داشته باشند؟ یا آن‌قدر سختگیر، مضطرب، ناراحت و پرخاشگرید که همه از شما فرار می‌کنند؟

یک روز، یکی از اعضای کلیسای ما، که به لبخند زیبا و گرمای وجودی‌اش معروف است، مشغول خرید بود که یکی از کارمندان فروشگاه حالش را پرسید.

آن خانم با لبخندی پاسخ داد: «عالی هستم! متبرک شده‌ام و ایمان دارم که سال فوق‌العاده‌ای پیش روی من است.»

کارمند فروشگاه لبخندی زد و پرسید: «آیا شما به کلیسای لیک‌وود می‌روید؟» خانم جواب مثبت داد.

کارمند گفت: «می‌دانستم. هر کسی که با لبخندی مثل لبخند شما وارد این فروشگاه می‌شود، از آن‌جا می‌آید.»

چه دلیل فوق‌العاده‌ای! با وجود این، هنوز خیلی‌ها از من انتقاد می‌کنند که چرا آن‌قدر لبخند می‌زنم. شاید با خودتان بگویید که لابد [اعضای کلیسا] از خوشحالی من خوشحالند. خبرنگاری از من پرسید که اگر کسی مرا «واعظ خندان» خطاب کند،

ناراحت می‌شوم یا نه.

پاسخ دادم: «اصلاً! من حرف او را تحسین قلمداد می‌کنم. از نظر آن‌ها، گناه من شاد بودن، زندگی کردن با شور و شوق و لذت بردن از آن است.»
این جهان به شادیِ بیش‌تری نیاز دارد. اگر شادی را احساس کنم، دلم می‌خواهد آن را با دیگران قسمت کنم.

اما وقتی شادیتان را ابراز و با خوشبینی زندگی می‌کنید، شگفت‌زده نشوید اگر که مردم به شما مشکوک شدند. آن‌ها طوری نگاهتان می‌کنند که انگار دارند با خود می‌گویند: چرا این آدم این‌قدر خوشحال است؟ یا حتماً دارد کار اشتباهی انجام می‌دهد. یا حتماً چیزی مصرف کرده است.

بله، من گناه‌کارم؛ من از عشق خداوند مستم. من شادم، هیجان‌زده‌ام و پر از امیدم. دلم می‌خواهد شادی‌ام دیده شود.

میراث خنده

لبخند زدن برای من آسان است چون در خانواده‌ای شاد بزرگ شدم. لبخند مادر بزرگم یکی از محبوب‌ترین خاطراتم است. هربار که وارد اتاقی می‌شدم و او آن‌جا بود، با لبخندی از من استقبال می‌کرد. گاهی اوقات از اتاق بیرون می‌رفتم و دوباره برای دریافت لبخندش باز می‌گشتم.

پدرم هم همان‌گونه بود با این تفاوت که شادی‌اش را با سوت زدن هم ابراز می‌کرد. در طول روز، می‌توانستیم صدای سوت زدنش را بشنویم. تا جایی که گاهی اوقات مادرم به او می‌گفت: «جان، می‌شود چند لحظه سوت نزنی؟»

پدرم پاسخ می‌داد: «دودی، من فقط خوشحالم. دارم خدا را ستایش می‌کنم.»
«اشکالی ندارد، جان، اما تو داری آهنگ برنامه اندی گریفیت شو را با سوت می‌زنی، مطمئن نیستم خداوند تلویزیون نگاه کند!»

تا آن‌جا که من می‌دانم افرادی که تلویزیون تماشا می‌کنند، بیش‌تر دوست دارند چهره‌های خندان را ببینند تا چهره‌های عبوس را. در سال ۱۹۸۳، ضبط یک برنامه سخنرانی تلویزیونی با پدرم را آغاز کردم. سال اول، از یک مشاور کهنه‌کار کمک گرفتیم. او چیزی به من آموخت که هرگز فراموش نمی‌کنم.

ما در اتاق کنترل نشسته بودیم و داشتیم برنامه سخنرانی پدر را نگاه می‌کردیم. مشاور از ما خواست که صدا را کم کنیم. او گفت نکته کلیدی در ارتباط برقرار کردن با تلویزیون این است که صدا را کم کنیم و حالات صورت و زبان بدن گوینده را زیر نظر بگیریم و بعد به آن احساسی توجه کنیم که در ما برمی‌انگیزد.

ما این کار را با سخنرانان مختلفی امتحان کردیم. بعضی از آن‌ها بسیار احساساتی حرف می‌زدند اما وقتی صدا را کم می‌کردیم، آنچه از حالاتشان به مخاطب منتقل

می‌شد عصبانیت و پرخاشگری بود. اگر آن‌جا بودید، اصلاً دوست نداشتید برای مدت طولانی آن‌ها را تماشا کنید. آن سخنرانانی که لب‌خند می‌زدند و رفتار ملایم و خوشایندی داشتند، آن‌قدر توجه شما را به خود جلب می‌کردند که حتی اگر صدایشان هم قطع بود، دوست داشتید نگاهشان کنید.

شماره کتاب (nbookcity.com)

آن را به دیگران منتقل کنید

مردم در نامه‌هایشان برایم می‌نویسند که پیام‌های سخنرانی‌ها در یادشان نمی‌ماند، اما شادی‌ای که در صورت من است آن‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد، آن‌ها عشقی را که از صفحه تلویزیون به سمتشان می‌آمد احساس می‌کردند. همین اصل دقیقا در زندگی کاربرد دارد. وقتی مهربانید و دوستانه رفتار می‌کنید، در بیش‌تر مواقع، تأثیرگذارتر خواهید بود و لبخندتان شادی را در اطرافتان پراکنده می‌سازد. بگذارید شادیتان دیده شود و آن را به دیگران هم منتقل کنید. صمیمی باشید. عمداً و بی‌قید و شرط لبخند بزنید. حتی وقتی افسر پلیس دارد برایتان جریمه می‌نویسد، لبخند به لب داشته باشید. به فروشنده ترشرو لبخند بزنید. به رئیسی که از شما می‌خواهد روز تعطیل هم به سر کار بیایید، لبخند بزنید.

در سختی‌ها لبخندی از روی ایمان بزنید.

در سختی‌ها لبخندی از روی ایمان بزنید. صبر نکنید تا حالتان بهتر شود. لبخند بزنید و آن‌گاه احساساتی که از آن لبخند حمایت می‌کنند، از راه می‌رسند. به یاد داشته باشید که شما با روغن شادی تدهین شده‌اید. شما می‌توانید با شادی زندگی کنید حتی وقتی که اطرافیانتان دلسرد و مأیوسند. اگر به لبخند زدن عادت کنید، خداوند با لطفش به شما پاداش می‌دهد. شاهد پیشرفت و ترقی خواهید بود. مردم به سمتتان کشیده می‌شوند، و من باور دارم و اعلام می‌کنم که آن زندگی پیروزمندانه‌ای را که خداوند برایتان در نظر گرفته است در پیش خواهید گرفت.

۴. در آن‌جا که کاشته شده‌اید، شکوفا شوید

چندی قبل، از میان جنگلی می‌گذشتم تا این‌که به زمین وسیعی پر از علف‌های هرز بلند قهوه‌ای، خشکیده و مرده رسیدم. صد متر که جلوتر رفتم، گل زیبایی را دیدم. بسیار شاداب، رنگی و معطر که در میان هکتارها علف هرز خشک شکفته بود. با خودم گفتم: واقعا این همان چیزی است که خداوند از ما می‌خواهد؛ در آن‌جا که

کاشته شده‌ایم، شکوفا شویم.

ممکن است در اطرافتان تعداد زیادی علف هرز باشد، اما این نباید شما را از شکوفا شدن بازدارد. ممکن است با یک علف هرز پیر ازدواج کرده باشید اما هنوز هم می‌توانید شکوفا شوید.

بسیاری از مردم منفی‌باف و مأیوسند چون از آنچه هستند، راضی نیستند. همسرشان، شغلشان یا محل زندگیشان را دوست ندارند. کنار آمدن با همکارانشان برایشان سخت است، و در کل آن چیزی نیستند که می‌خواهند. افراد منفی‌باف اگر مجبور باشند تا دیروقت کار کنند، این موضوع کل روزشان را خراب می‌کند. آن‌ها همیشه علیه چیزی در حال جنگیدنند. همیشه سعی می‌کنند به جای دیگری بروند. اما من آموخته‌ام که خداوند بیشتر مایل است که مرا تغییر دهد تا اوضاعم را. تا زمانی که به علت جفت و جور نشدن کاری که مدنظرم است، مجرد بودن یا اوضاع کساد کاری ناراحت و افسرده باشم، این دیدگاه مرا در همان جایی که هستم نگاه می‌دارد.

اگر می‌خواهید نظاره‌گر تغییر باشید، درهای جدیدی را که خداوند به رویتان می‌گشاید ببینید، همان جایی که کاشته شده‌اید، شکوفا شوید. شما نمی‌توانید صبر کنید تا اوضاع بهتر شود، آن وقت تصمیم بگیرید که نگرش بهتری داشته باشید. شما باید در آن جایی که هستید، بهترین باشید.

بذری برای خداوند بکارید

لبخند به لب داشته باشید. با مردم خوب رفتار کنید حتی اگر آن‌ها با شما خوب نیستند. برای جایی که دارید در آن زندگی می‌کنید، شاکر باشید حتی اگر آن‌جا جای دلخواهتان نیست. وقتی در جایی که کاشته شده‌اید شکوفا شوید، در واقع دارید برای خداوند بذری می‌کارید تا کاری جدید برایتان انجام دهد. در کتاب مقدس آمده است: «خداوند قدم‌های انسان را مستحکم می‌سازد.» این آیه بدان معناست که تا زمانی که ایمان کامل داشته باشیم، جایی که در آن هستیم، همان جایی است که باید باشیم.

شما می‌گویید: «این درست نیست. من احساس راحتی نمی‌کنم. در جای خوبی نیستم. با من بدرفتاری می‌شود.»

ممکن است اوضاعتان خوب نباشد، اما خداوند هیچ چالشی را وارد زندگی ما نمی‌کند، مگر این‌که هدفی الهی برای آن داشته باشد. اتفاقات مثل بلا بر ما نازل نمی‌شوند، بلکه برای ما رخ می‌دهند. اگر ما نگرش درست خود را حفظ کنیم، خداوند همیشه از آن به نفع ما استفاده می‌کند.

آیا کنار آمدن با آن شخص سخت است؟ او چون بلا بر شما نازل نشده بلکه برای

شما اتفاق افتاده است. خداوند از او برای رشد شما و ارتقای شخصیت شما استفاده می‌کند. یاد می‌گیرید که با کسانی که با شما خوب نیستند، خوب رفتار کنید. خداوند از انسان‌های مشکل‌ساز استفاده می‌کند تا مثل کاغذهای سمباده، لبه‌های زبر ما را صاف و نرم کنند. دفعه بعد که آن فرد را دیدید، به جای ناراحت شدن یک لبخند واقعی بزنید و بگویید: «به خاطر همه کارهایی که برای من کرده‌ای، واقعا از تو ممنونم!»

اگر خداوند برخی از مشکلاتتان را همین حالا حل می‌کرد، دیگر نمی‌توانستید برای آنچه در پس پرده برایتان تدارک دیده، آماده شوید. در مواقع سختی، به جای منفی‌بافی و شکایت، بگویید: «خدایا ممکن است این وضعیت را دوست نداشته باشم، اما می‌دانم که من جزئی از برنامه الهی تو هستم و تو این مشکلات را سر راهم قرار نداده‌ای مگر این‌که چیز بهتری برایم آماده کرده باشی. ممکن است الآن اوضاع بر وفق مرادم نباشد، اما می‌دانم که این وضعیت کمکم می‌کند تا به آن انسانی تبدیل شوم که تو مرا به آن نیت خلق کرده‌ای.»

راه شاد بودن جنگیدن نیست

اغلب اوقات، خودمان را می‌بینیم که داریم برای به دست آوردن شادی می‌جنگیم. همیشه سعی می‌کنیم برای شاد بودن به جایی و موقعیتی دیگر برسیم؛ مثلاً نقل‌مکان به خانه‌ای بزرگ‌تر، پیدا کردن شغل بهتر یا آشنایی با دوستان جدیدتر. این نحوه تفکر فقط شما را از رسیدن به شادی بازمی‌دارد. نگرش بهتر این است: «این‌جا همان جایی است که الآن خداوند مرا در آن قرار داده است و تا زمانی‌که در این‌جا هستم، از بودن در آن احساس شادی می‌کنم.» مثلاً اگر تا دیروقت باید کار کنم، دلسرد نمی‌شوم. می‌گویم: «خدا مرا در این‌جا قرار داده است. پس شاد خواهم بود و لذت خواهم برد.»

این دقیقاً همان چیزی است که شما را به آن تشویق می‌کنم و می‌گویم همان جایی که کاشته شده‌اید، شکوفا شوید. هر جا هستید، بدانید که خداوند به دلیلی شما را آن‌جا گذاشته است. هر وقت این را بفهمید، خوب و بد شدن حالتان دیگر به موقعیتتان و نحوه رفتار دیگران با شما بستگی ندارد. آن‌گاه در وضعیتی پایدار قرار خواهید گرفت و این نشانه انسان بالغ است.

هرجا هستید، بدانید که خداوند به دلیلی شما را آن‌جا گذاشته است.

شهر کتاب (nbbookcity.com)

مسئولیت‌پذیر باشید

من طرفدار این نگرشم چون بهانه‌ها را از بین می‌برد و مسئولیت شاد بودن را روی دشمنان می‌گذارد. افراد بسیاری را می‌شناسم که شغلشان را دوست ندارند. از کار کردن، از رانندگی تا محل کار و از این‌که در محل کارشان با مردم تعامل داشته باشند، می‌ترسند.

چقدر شرم‌آور است که چهل ساعت در هفته سر کاری باشید که از آن لذت نمی‌برید و لابد می‌گویید: «خب، شما افرادی را که من با آن‌ها کار می‌کنم نمی‌شناسید. نمی‌دانید که کار کردن با آن‌ها چه بدبختی بزرگی است!»

در کتاب مقدس آمده است که خداوند به ما قدرت بخشیده تا از کارمان لذت ببریم. پس دیگر به خودتان نگویید، من نمی‌توانم این‌جا شاد باشم. شغلم را دوست ندارم. مردم را دوست ندارم. نمی‌توانم صبر کنم تا خداوند راه جدیدی پیش پایم بگذارد. با این حرف‌ها فقط خودتان را بدبخت می‌کنید.

به خودتان بگویید، من قدرت این را دارم که از شغلم لذت ببرم. روز فوق‌العاده‌ای خواهم داشت. از همصحبتی با مردم لذت خواهم برد. فردی کارآمد خواهم بود. در همین جایی که خداوند مرا کاشته است، شکوفا خواهم شد.

گاهی اوقات، دلیل این‌که نمی‌توانید از شغل‌تان لذت ببرید این است که از شما خواسته می‌شود کارهایی را انجام دهید که دوست ندارید. اما مهم این است: کسی که به شما حقوق می‌دهد، شاید دوست داشته باشد کارها را به نحو خاصی انجام دهید. ممکن است شما موافق نباشید. شاید فکر کنید که می‌توانید کارتان را به شکل دیگری و به نحو بهتری انجام دهید. اما از آن جایی که رئیس چک حقوقی شما را امضا می‌کند، باید آنچه را او می‌گوید انجام دهید. شما باید آن‌قدر بزرگ باشید که بتوانید مطیع مقام مافوقتان باشید و آنچه را از شما خواسته شده است با نگرشی مثبت انجام دهید بدون این‌که پیوسته سؤال کنید، مدام راه بروید و زیر لب غر بزنی که آن‌ها نمی‌دانند دارند از چه حرف می‌زنند.

به محل کارتان وفادار باشید

هفده سال در مرکز خدمات مذهبی برای پدرم کار کردم. من مسئول تولیدات تلویزیونی بودم. کارهای بسیاری انجام دادیم از قبیل تولید برنامه‌های ویژه تلویزیونی، برگزاری کنسرت‌های بزرگ و برنامه‌های هیجان‌انگیز بسیاری که واقعا از انجام دادنشان لذت بردم. پدرم در سال‌های پایانی عمرش نمی‌خواست خیلی کار کند. یک بار همه ایستگاه‌های رادیویی را در اختیار گرفتم تا برنامه زنده پدرم را

پخش کنند. ساعت‌های طولانی روی این برنامه عظیم کار کرده بودم. از پدرم خواستم که یک ساعت در هفته را به ضبط قسمت مربوط به خودش اختصاص دهد و ترتیب قسمت‌های آغازین و پایانی برنامه را ما خودمان خواهیم داد. اما پدرم گفت: «دوست ندارم این کار را انجام دهم. اکنون هفتاد و پنج ساله‌ام. فقط دلم می‌خواهد استراحت کنم و در کلیسا سخنرانی کنم.»

بسیار سرخورده شدم. با خودم گفتم، خدایا، من جوانم. دلم نمی‌خواهد کم‌کاری کنم. آرزوهای بزرگی دارم. دلم می‌خواهد کارهای زیادتری انجام دهم.

فکر کردم که بهتر است دست از تعقیب فرصت‌هایم بردارم. وقتی به قلبم رجوع کردم، احساس کردم که در کنار پدرم بودن همان کاری است که باید انجام دهم. پس به این نتیجه رسیدم: «این دیدگاه پدرم است. او چهل سال این‌جا کار کرده است. او پایه‌گذار این‌جاست و حق دارد که آنچه را می‌خواهد انجام دهد. پس من به این دلیل که آنچه را می‌خواستم نتوانستم انجام دهم، شغلم را از دست نخواهم داد و از این‌جا نخواهم رفت.»

دو سال بعد پدرم درگذشت. حالا می‌فهمم که خداوند آن آرزوها را در قلبم نهاد تا کلیسای خودم را پایه‌گذاری کنم. فقط آن موقع، زمان برآورده شدن آن‌ها نبود. اما اگر من به آن‌جایی که کار می‌کردم وفادار نمی‌بودم، اگر به مافوقم احترام نمی‌گذاشتم و همان کاری را که او می‌خواست، هرچند که خلاف میل بود، انجام نمی‌دادم، امروز این‌جا نبودم.

وقتی آزمون شکوفا شدن را در آن محلی که کاشته شده‌اید با موفقیت پشت سر می‌گذارید و با این‌که ممکن است احساس خوبی نداشته باشید، اما نگرش مثبتتان را حفظ می‌کنید، دارید بذری را برای خداوند می‌کارید تا شما را به جایی برسد که می‌خواهد.

ممکن است بگویید: «رئیس‌م سختگیر است. همکارانم اعصابم را به هم می‌ریزند. آن‌ها خیلی منفی‌بافند و دائم شکایت می‌کنند. سه سال است دعا می‌کنم که شغل دیگری پیدا کنم. چرا این همه طول کشیده است؟»

آیا هرگز فکر کرده‌اید که شاید خداوند شما را مخصوصاً در موقعیتی قرار می‌دهد تا بتوانید الگوی خوبی باشید؟ شاید خداوند می‌خواهد نوری که از آن شماست بتابد و روزها را روشن سازد تا بتوانید در آن‌جایی که هستید، تفاوت ایجاد کنید. چرا دیدگاهتان را تغییر نمی‌دهید؟

این را بدانید که وقتی در وضعیت دشواری قرار دارید، خداوند یا دارد در درون شما تحولی ایجاد می‌کند یا از شما استفاده می‌کند تا در وجود فرد دیگری تحول ایجاد کند. هدفی در کار است. هیچ اشکالی ندارد که از خدا بخواهید وضعیتتان را تغییر دهد، اما تا زمانی که آن تغییر به وقوع بپیوندد، باید اطمینان داشته باشید که جایی که الآن هستید، همان جایی است که باید باشید.

دریافته‌ام که گاهی اوقات خداوند ما را وامی‌دارد که شرایطی سخت را تحمل کنیم تا بتوانیم به شخص دیگری کمک کنیم. باید بذری بکاریم، در عذاب باشیم و بدرفتاری ببینیم. باید بی‌نهایت صبور و مهربان باشیم و از خطاها چشم‌پوشیم تا انسان دیگری بتواند آن فردی شود که خداوند او را بدان منظور آفریده است.

خداوند شما را بانی خیر می‌سازد

جوئیس در زندگی‌اش اتفاقات غیرمنصفانه‌ای را پشت سر گذاشت. ازدواج اولش که با مردی خیانتکار و فحاش بود، دوامی نداشت. در ازدواج دوم هم باعث بدبختی شوهرش شد. او اصلاً نمی‌خواست همسر بدی باشد، اما چون رنج زیادی کشیده بود، نمی‌توانست به هیچ کس اعتماد کند. بسیار منفی‌باف و ایرادگیر شده بود و کنار آمدن با او مشکل بود. همسر دومش، دیوید، هزاران بار خواست او را ترک کند. کاملاً هم حق داشت. هیچ کس هم سرزنشش نمی‌کرد. اما دیوید در اعماق وجودش می‌دانست که قرار است در این زندگی بماند. و این سخت‌ترین کاری بود که او در تمام طول زندگی‌اش انجام داده بود. ماه‌ها و سال‌ها پشت سر هم می‌آمدند و می‌رفتند و دیوید کماکان احساس ناراحتی می‌کرد.

وضعیت او غیرمنصفانه و دشوار بود، اما همان‌جایی که کاشته شده بود، شکوفا شد. او سعی می‌کرد بهترین باشد: مهربان، بخشنده و صبور که از خیلی از مسائل چشم‌پوشی می‌کند. او احساس می‌کرد که فقط می‌بخشد و چیزی دریافت نمی‌کند؛ فقط می‌کارد ولی درو نمی‌کند.

اما الآن خوشحالم که به شما بگویم داستان برای این زوج کاملاً فرق کرده است. دیوید بهای گزافی پرداخت. او در کنار جوئیس ماند. و حالا، بعد از گذشت سی و پنج سال، دیوید محصول عظیمی درو کرده است. همسر او، خانم جوئیس میر، زنی کامل و سالم است. آن‌ها صاحبان سازمانی هستند که به مردم در اقصی‌نقاط دنیا کمک می‌کند.

جوئیس و دیوید انسان‌های فوق‌العاده‌ای هستند؛ دوستان خوبی که من بسیار دوستشان دارم و بهشان احترام می‌گذارم. یک بار جوئیس از من پرسید: «اگر دیوید هم مثل همسر اولم به راحتی ترکم می‌کرد، آن وقت چه پیش می‌آمد؟ اگر در کنارم نمی‌ماند و چنین بهایی نمی‌پرداخت، چه می‌شد؟»

گاهی اوقات خداوند از ما می‌خواهد که خیلی چیزها را تحمل کنیم تا بتوانیم به فرد دیگری کمک کنیم. کجا هستند آن مردمی که عاری از هر گونه خودخواهی بگویند «خدایا، من به تو اعتماد دارم. وضعیت ناراحت‌کننده و غیرمنصفانه‌ای است. من این کار را برای این نمی‌کنم که دوست دارم یا احساس خوبی بهم دست بدهد. خدایا، من این کار را فقط به خاطر تو انجام می‌دهم»؟

خداوند به چنین مردمی پاداش می‌دهد!
در کتاب مقدس از زبان یکی از حواریون آمده: «آموخته‌ام که شرایط هر طور باشد،
خوشحال و راضی باشم. می‌دانم که نیازمند بودن و غنی بودن چیست. من راز
خوشحال بودن تحت هر شرایطی را آموخته‌ام. مهم نیست گرسنه باشم یا سیر، غنی
باشم یا فقیر.»

گل سرخی باشید در میان خارها

شما هم مثل دیوید نباید بگذارید محیطی نامساعد بر شادیتان تأثیر بگذارد. روی
علف‌های هرز تمرکز نکنید، وگرنه ممکن است همه وقتتان را صرف تلاش برای کندن
آنها کنید. به عبارت دیگر، آن‌گاه سعی می‌کنید همه چیز را در زندگیتان روبه‌راه
کنید، مردم را مجبور کنید آنچه را درست است انجام دهند، و رفتار همه همکارانتان
را اصلاح کنید.

شما نمی‌توانید مردم را عوض کنید، فقط خدا می‌تواند.

شما نمی‌توانید مردم را عوض کنید، فقط خدا می‌تواند. شما هر کاری هم کنید، اگر
کسی بخواهد علف هرز باشد، علف هرز باقی خواهد ماند. اگر همه وقتتان را صرف
تغییر دادن او کنید، از شکوفا شدن بازمی‌مانید. بهترین کاری که می‌توانید انجام
دهید این است که درست وسط همه آن علف‌های هرز از همیشه شکوفاتر شوید.
درست در میان آن همکارهای منفی‌باف و انتقادکننده، لبخندی بزرگ بر چهره داشته
باشید.

مهربان باشید. دوستانه رفتار کنید. وقتی آنها در حال گله کردند، برایشان سخنانی
نکنید، جلو حرف زدنشان را نگیرید. شغل شما کندن علف‌های هرز نیست، بلکه
شکوفا شدن است. فقط حرف‌های خوب بزنید. هرچه آنها بیش‌تر شکایت کردند،
شما شکرگزارتر باشید. هرچه بیش‌تر از شکست حرف زدند، شما بیش‌تر از پیروزی
صحبت کنید.

اگر یک روز صبح، همکارانتان با ترش‌رویی به سر کار آمدند و به شما بی‌احترامی
کردند، اصلاً ناراحت نشوید و نگویید که دیگر هرگز با آنها حرف نخواهم زد. اینک،
بیش‌تر از همیشه، زمان شکوفا شدن است. تحت هر شرایطی لبخند به لب داشته

باشید و نگرش مثبتتان را حفظ کنید.

شما در قبال مردم مسئولید، اما مسئول آنها نیستید

ما مسئول کمک کردن، تشویق کردن و راهنمایی کردن دیگران در جهت پیشرفت هستیم، اما مسئول انتخاب‌های آنان نیستیم. شما نمی‌توانید داشتن نگرش مثبت را به کسی تحمیل کنید. اگر دیگران می‌خواهند در داخل چاه، غمگین، ناامید و با احساس دلسوزی برای خود زندگی کنند، این دیگر انتخاب آنهاست. اجازه ندهید شما را با خودشان داخل چاه بکشند.

اگر همه وقتتان را صرف تشویق کردن دیگران، واداشتن آنها به انجام دادن آنچه درست است و سرحال نگه داشتنشان کنید، همه زندگی و انرژی‌تان به باد می‌رود و دیگر نمی‌توانید شکوفا شوید. مسئولیت شما این نیست.

مدت‌ها پیش فهمیدم که همه نمی‌خواهند شاد باشند. بعضی مردم دوست دارند در چاه زندگی کنند چون توجهی را که به آنها می‌شود دوست دارند. تصمیم بگیرید که به آنها بگویید: «اگر شما نمی‌خواهید شاد باشید، اشکالی ندارد، اما نمی‌توانید مرا از شاد بودن محروم کنید. اگر می‌خواهید علف هرز باشید، اشکالی ندارد، اما من یک گل هستم. شکوفا می‌شوم. نگرش مثبت داشتن را انتخاب می‌کنم. می‌خندم و علی‌رغم وضعیتم خوشحالم.»

وقتی در میان علف‌های هرز شکوفا می‌شوید، بذری را می‌کارید که الهامبخش اطرافیان است و آنها را به رشد فرامی‌خوانید. وقتی برای خداوند بذری می‌کارید، خدا هم شما را بالا می‌برد.

ممکن است الآن در محیط منفی و نامناسبی باشید، اطرافیانتان شاید شاد و خوشحال نباشند و هدف‌ها، آرزوها و شور و شوقشان را از دست داده باشند. شاید اصلاً ندانید که باید چگونه خود را بالا بکشید و شاید ساده‌ترین راه این باشد که همان جایی که هستید بمانید و فکر کنید که سرنوشتتان همین است.

اما من می‌خواهم با شما مخالفت کنم. این سرنوشت شما نیست. شما برای بهترین‌ها آفریده شده‌اید. خداوند آینده فوق‌العاده‌ای برایتان تدارک دیده است، اما شما باید وظیفه‌ای را که به عهده‌تان است انجام دهید و همان جایی که کاشته شده‌اید، شکوفا شوید. یعنی استعدادها و توانایی‌های خود را تقویت کنید. شغل‌تان هرچه هست، تمام تلاشتان را بکنید که بهترین باشید. مهارت‌هایتان را پرورش دهید. کتاب بخوانید، در دوره‌های آموزشی شرکت کنید. اگر لازم است ادامه تحصیل دهید، اما اصلاً عقب ننشینید و فکر نکنید که، هرگز از این بالاتر نخواهم رفت. هرگز از این محله به جای دیگری نخواهم رفت. احساس می‌کنم سهم من از زندگی همین است.

سهم شما از زندگی پیشرفت کردن است. باید جلو بروید. باید در این دنیا تغییری

ایجاد کنید. ایستادگی کنید و بگویید: «من همین جا که هستم، نمی‌مانم. من برای بهترین‌ها آفریده شده‌ام. من بنده پروردگار بلندمرتبه هستم. من در درونم بذر عظمت دارم. پس تلاش می‌کنم در جایی که هستم، تا آن جا که می‌توانم، بهترین باشم و می‌دانم که خداوند مرا به آن جا که باید، می‌برد.»

خداوند دست به کار می‌شود

وقتی شما هر کاری که بتوانید، انجام دهید، خداوند دست به کار می‌شود و آنچه را شما نمی‌توانید انجام دهید، برایتان انجام می‌دهد.

خوان رودریگز در پورتو ریکو و در فقر کامل بزرگ شد. خانواده‌اش به سختی می‌توانستند چیزی برای خوردن تهیه کنند. خانه آن‌ها چیزی بیش‌تر از کلبه‌ای محقر نبود. خوان در هفت‌سالگی کارش آب رساندن به کارگران در مزارع نیشکر بود. به نظر نمی‌رسید آینده روشنی در انتظارش باشد یا اصلاً بتواند از فقر فرار کند. در نزدیکی خانه‌شان، یک زمین گلف مخروبه و قدیمی بود. خوان در شش‌سالگی پیشخدمت خانه‌ای نزدیک به این زمین شد. مدتی نگذشت که به بازی گلف علاقه‌مند شد. اما برای ثبت‌نام در باشگاه‌های گلف توانایی مالی نداشت. پس با یک تکه چوب به جای چوب گلف و قوطی کنسرو به جای توپ گلف شروع کرد و در تمام طول روز، در زمین گلف ابداعی خودش بازی می‌کرد. وقتی یکی از گلف‌بازهای محلی علاقه بیش از حد خوان به گلف را دید، به او کمک کرد تا شغلی با حقوق روزانه سی و پنج سنت در زمین بازی به دست آورد. خوان در اوقات بی‌کاری گلف‌بازی می‌کرد. ضرباتش را تقویت می‌کرد و هدایت توپ را به سمت چاله‌ها بیش‌تر و بیش‌تر یاد می‌گرفت. او سعی می‌کرد در آن جایی که هست، بهترین باشد.

خوان در بیست و یک‌سالگی پیشخدمت تمام‌وقت باشگاه گلف پورتو ریکو بود. تا این‌که روزی، یک گلف‌باز حرفه‌ای به آن جا آمد و متوجه استعداد خوان شد و شخصاً به او آموزش داد.

اینک، سال‌ها از آن روز گذشته است. حالا خوان رودریگز را با نام چی چی رودریگز می‌شناسند. او برنده هشت تورنمنت جهانی در تور پی.جی.ای و بیست و دو تورنمنت در تور قهرمانان شده است، جایی که یک بار عنوان بهترین بازیکن سال را به دست آورد. او بنیاد جوانان چی چی رودریگز را بنیان نهاد تا از این طریق به بچه‌های مشکل‌دار و بچه‌هایی که مورد سوءاستفاده قرار گرفته‌اند، کمک کند. اگر مانند چی چی رودریگز آنچه را خدا به شما می‌دهد بپذیرید و از آن به بهترین شکل استفاده کنید، خداوند درها را به رویتان می‌گشاید و افراد مناسب را سر راهتان قرار می‌دهد. سرنوشت شما را پروردگار هستی مشخص می‌کند.

از بهانه‌هایتان خلاص شوید. دیگر منتظر این نباشید که اوضاع تغییر کند. بذری
بکارید و همین حالا شاد باشید.

شهر کتاب (nbookcity.com)

۵. از سفر لذت ببرید

در دعوتنامه‌ای که به دست یکی از دوستانم رسید، از او دعوت شده بود که برای ملاقات با رئیس‌جمهور به کاخ سفید برود. او از این فرصت پیش‌آمده بسیار هیجان‌زده بود. از آن طرف، تیم بسکتبال پسرش در مسابقات استانی برنده شده و به گروه بالاتر صعود کرده بود، و مسابقه قهرمانی ایالتی هم دقیقا در همان روزی برگزار می‌شد که قرار بود او به واشینگتن برود. بنابراین بایستی بین پسرش و رئیس‌جمهور یکی را انتخاب می‌کرد.

می‌توانست با خودش بگوید: خب، می‌توانم بعدا بازی ضبط‌شده را ببینم. می‌توانم تماس بگیرم و در جریان بازی قرار بگیرم. شاید هم بتوانم بازی را از رادیو گوش بدهم.

اما او از تصمیمی که گرفته بود مطمئن بود. او از کارمندانش خواست تا با دفتر رئیس‌جمهور تماس بگیرند و خبر دهند که او نمی‌تواند در آن ملاقات حضور یابد. او برای تماشای بازی پسرش رفت، رقابتی تنگاتنگ و بسیار هیجان‌انگیز. هر دو تیم چندین بار در طول بازی از هم جلو افتادند و درست در ثانیه‌های پایانی، تیم پسرش یک امتیاز عقب افتاد. به نظر می‌رسید بدبختی آورده‌اند. اما در آخرین ثانیه‌ها، پسرش با پرتابی چندامتیازی نتیجه بازی را عوض کرد و آن‌ها برنده مسابقات قهرمانی ایالتی شدند.

بعد از آن، دوستم به من گفت: «من آن لحظه را با هیچ چیز دیگر در دنیا عوض نمی‌کنم؛ حتی با فرصت ملاقات با رئیس‌جمهور.»

زندگی واقعا رسیدن به مقصد نیست. بلکه چگونه زندگی کردن در طول مسیر است. خیلی آسان است که انسانی آرمانگرا باشیم و آن‌قدر روی آرزوهایمان تمرکز کنیم که مجبور شویم چیزهای کوچک و ساده‌ای را که باید هر روز از آن‌ها لذت ببریم نادیده بگیریم. زندگی یک سفر است. چیزی به اسم خط پایان وجود ندارد. به محض تحقق یک رؤیا، خداوند رؤیایی دیگر به ما می‌بخشد. وقتی بر چالشی فائق می‌آییم، چالشی دیگر از راه می‌رسد. همیشه یک کوه دیگر برای صعود وجود دارد. اگر مرتکب این اشتباه شوید که فقط به خاطر مقصد زندگی کنید، یک روز می‌فهمید که بزرگ‌ترین بخش زندگی را از دست داده‌اید. بخش عظیمی از زندگی روزمرگی است. بیشتر ما صبح زود از خواب بیدار می‌شویم، سر کار می‌رویم، به خانه برمی‌گردیم، شام می‌خوریم، به رختخواب می‌رویم و دوباره فردا همه این کارها را انجام می‌دهیم. قله‌های محدودی هم وجود دارند؛ از دانشگاه فارغ‌التحصیل می‌شوید، ازدواج می‌کنید و بچه‌دار می‌شوید. زمان‌های اوج محدودند و در مقطعی از زندگی اتفاق می‌افتند.

اما بیشتر مردم فقط برای رسیدن به قله‌ها زندگی می‌کنند. آن‌ها آن‌قدر در فکر پیشرفتند که روز و شب کار می‌کنند. واقعا از بودن در کنار خانواده‌شان لذت نمی‌برند. آن‌قدر نگران تربیت فرزندانشان هستند که از وجود خود فرزندانشان لذت نمی‌برند. آن‌قدر درگیر حل و فصل مشکلات روزانه‌اند که از بهترین لحظات هر روزشان لذت نمی‌برند.

سرعتتان را کم کنید و از سفر لذت ببرید. این همان کاری است که من مجبور شدم انجام دهم. قبل از ازدواج، چند بار در سال همراه با پدرم به سفرهای خارج از کشور می‌رفتم. من به امید آن سفرهای بزرگ زندگی می‌کردم. اصلاً نمی‌توانستم صبر کنم. وقتی سفری پایان می‌یافت، تا سفر بعدی لحظه‌شماری می‌کردم. یک روز فهمیدم که دارم با شتابی بسیار لحظه‌های زندگی‌ام را پشت سر می‌گذارم تا به آن اتفاقات بزرگ برسم. البته این بسیار خوب است که در زندگی هدفی داشته باشید و مشتاقانه منتظر آن باشید، اما زندگیتان را تا زمان وقوع آن‌ها متوقف نکنید. در طول این مسیر، از هر روزتان لذت ببرید.

دیون سندرز، ستاره سابق فوتبال، آرزو داشت قهرمان لیگ فوتبال آمریکا شود. و این را بیشتر از هر چیزی در این دنیا می‌خواست. او سال‌ها به طرز خستگی‌ناپذیری تمرین کرد تا این‌که یک روز رؤیایش به حقیقت پیوست. در سال ۱۹۹۴، تیم او قهرمان لیگ آمریکا شد. بعد از جشن قهرمانی، سندرز دلسرد شد. با خودش گفت: آیا همه‌اش همین بود؟ من سال‌ها کار کردم و به اوج موفقیت کاری‌ام رسیدم. فکر می‌کردم جور دیگری باشد. بله، من شادم. خوشبختم. اما این، آن چیزی نیست که فکرش را می‌کردم.

برخی افراد همه زندگیشان را صرف رسیدن به یک هدف می‌کنند، و وقتی می‌فهمند این هدف همه آنچه می‌خواستند نبوده است، فرومی‌پاشند. دوست من، شادی حقیقی در چیزهای ساده است: بودن در کنار خانواده، دیدن طلوع خورشید، قدم زدن در پارک، صرف ناهار با دخترتان در یک رستوران، دوچرخه‌سواری کردن با همسرتان. بدون شک اهداف و کامیابی‌ها برای ما احساس رضایت به ارمغان می‌آورند اما موقتی‌اند.

شما نمی‌توانید فقط به امید شادی‌های پیروزی‌هایتان زندگی کنید

شما نمی‌توانید فقط به امید اتفاقات بزرگ زندگی کنید، چون به محض چشیدن مزه‌شان خداوند رؤیای تازه‌ای در قلبتان می‌نهد؛ چیزی جدید که چشم‌به‌راهش خواهید بود.

من با افراد بسیاری صحبت کرده‌ام که در زندگیشان به قله‌های موفقیت رسیده‌اند. اما همگی یک حسرت مشترک داشته‌اند و آن این بوده که بهای این موفقیت

خانواده‌شان بوده است. آن‌ها می‌گویند: «اگر دوباره به آن روزها بازمی‌گشتم، کمی وقت می‌گذاشتم تا گل‌های سرخ را بو کنم. در بازی فرزندانم شرکت می‌کردم. آن قدر با سختگیری و نگرانی زندگی نمی‌کردم. با خودم نمی‌گفتم: اگر به مرحله بعدی پیشرفت کنم، آن وقت سرعتم را کم می‌کنم و از زندگی‌ام لذت می‌برم.» همین حالا سرعتتان را کم کنید و از زندگیتان لذت ببرید. برای کسانی که خداوند در زندگیتان قرار داده است، وقت بگذارید. آن‌ها همیشه در کنارشان نخواهند بود. در کتاب مقدس آمده است: «زندگی ما چون غباری است. یک لحظه این جاییم و لحظه‌ای دیگر رفته‌ایم.»

هر روز به همسرتان، فرزندان‌تان و عزیزانتان بگویید که چقدر دوستشان دارید.

هر روز به همسرتان، فرزندان‌تان و عزیزانتان بگویید که چقدر دوستشان دارید. یک روز به همسرم ویکتوریا گفتم که چقدر قدر آمدن او به جلسات سخنرانی‌هایم و گوش فرادادنش به خطابه‌هایم را می‌دانم. چندی پیش، برای ایراد سخنرانی به خارج از شهر رفته بودیم. آخر هفته به کلیسا برگشتیم و سه سخنرانی هم در آن جا انجام دادم. و من فهمیدم که ویکتوریا سخنرانی‌های مرا هشت بار پشت سر هم شنیده است. حتی خود من هم بعد از هشت بار تکرار کردن خسته شده‌ام اما او هفته‌ای سه بار به جلسات سخنرانی من می‌آید، و هر بار به همان لطیفه‌ها می‌خندد، انگار اولین بار است که می‌شنود. می‌دانم که دارد وانمود می‌کند اما تظاهر او برای این است که من احساس خوبی داشته باشم.

من این کار ویکتوریا را بدون پاسخ نمی‌گذارم. بگذارید افرادی که در زندگیتان هستند بدانند که شما چقدر قدر ایشان و حمایتشان را می‌دانید. از همه این‌ها گذشته، اگر فردی دیگر این بها را نمی‌پرداخت که به شما کمک کند تا در جاده زندگی رو به جلو بروید، هرگز به‌تنهایی نمی‌توانستید در این جایی که هستید، باشید. مادر من نمونه فوق‌العاده دیگری از این پشتیبانی است. در هر کدام از سخنرانی‌هایم، وقتی در حال موعظه کردنم، صدای او را از ردیف جلو می‌شنوم که مرا به وجد می‌آورد. دائماً با صدای آرام زمزمه می‌کند: «خوب است، جوئل.» مهم نیست درباره چه چیزی صحبت می‌کنم. من پسرش هستم. از نظر او هرچه من بگویم، عالی است. حتی وقتی به اعضای کلیسا می‌گویم: «حالا می‌توانید بنشینید»، مادرم خواهد گفت: «اوه، جوئل، این حرفت امروز عالی بود.»

بدون وجود کسانی که در زندگی‌ام بذری کاشتند، امروز این‌جا نبودم. هرگز نزدیکانم - خانواده‌ام، دوستانم، همکارانم - را نادیده نمی‌گیرم، همه آن‌ها ایثار کردند تا من به آنچه خدا در قلبم نهاده است، جامه عمل بپوشانم.

روی آنچه واقعا اهمیت دارد، تمرکز کنید

این روزها، بسیاری از مردم فقط به فکر گذران زندگی هستند و دیگر به این فکر نمی‌کنند که واقعا چگونه باید زندگی کنند. تمام مدت کار می‌کنند، با استرس زندگی می‌کنند، تنش‌ها را با خود به خانه می‌برند و آن‌قدر گرفتارند که نمی‌توانند از آنچه خداوند به آن‌ها عطا کرده است، لذت ببرند. این را بدانید که اگر عمرتان به پایان برسد، باز هم در محل کارتان، کار برای انجام دادن وجود دارد. صندوق گرفتاری‌هایتان همیشه پر است و کارتان هرگز تمام نخواهد شد.

اگر نتوانید از وجود خانواده و کسانی که بسیار دوستشان دارید لذت ببرید، برای بودن با آن‌ها وقت بگذارید، و روی آن‌ها سرمایه‌گذاری کنید، به‌زودی مهم‌ترین دارایی‌تان را از دست خواهید داد. در آخرین روزهای حضورتان در این کره خاکی، شغل‌تان یا ورتان نخواهد بود بلکه خانواده‌تان است که به یاری‌تان می‌شتابد. اما اگر همه وقتتان را صرف سرمایه‌گذاری در کارتان و بهترین بخش زندگی و انرژی‌تان را صرف پیشرفت در کارتان کنید، آن‌گاه سرمایه‌گذاری اندک در زمینه‌ای مهم‌تر، یعنی خانواده، باعث می‌شود که به انسانی بسیار تنها تبدیل شوید.

دقیق بودن، باانگیزه بودن و سختکوش بودن خیلی خوب است. اما مهم این است که بدانید چگونه کارتان را به کناری بگذارید، از آن فاصله بگیرید و بگویید: «می‌دانی؟ این کار فردا هم در محل کارم خواهد بود. پس امروز تمام تلاشم را می‌کنم. سخت کار می‌کنم. اما از آن طرف هم کلی بازی می‌کنم. از بودن با خانواده‌ام لذت می‌برم. با فرزندانم خوش می‌گذرانم.» اگر چنین تصمیمی نگیرید، سهم خانواده‌تان از شما فقط ته‌مانده وقت و انرژی‌تان است. لیاقت آن‌ها بیش‌تر از این‌هاست.

اگر استرس محل کارتان را با خودتان به خانه بیاورید، تمام خانه متشنج خواهد شد. اجازه ندهید بدرفتاری‌های محل کارتان و کارهایی که نتوانستید انجام دهید، روزتان را آن‌قدر خراب کنند که آن را به خانواده‌تان هم انتقال دهید. مشکلات را در محل کار بگذارید و به خانه بیاوید.

شما را نمی‌دانم اما من ترجیح می‌دهم پول کم‌تری درآورم و در عوض از زندگی و خانواده‌ام لذت ببرم تا این‌که آن‌قدر گرفتار کار شوم که دیگر هیچ انرژی اضافه‌ای نداشته باشم. فرصت‌های بسیاری بوده‌اند که ردشان کرده‌ام چون نمی‌خواستم زندگی‌ام در تاریکی سپری شود. دوست ندارم فرزندانم بدون شناختن من بزرگ شوند. دوست ندارم آن‌قدر گرفتار باشم که نتوانم به خانه بیایم، ورزش کنم، در

پارک قدم بزنم، بیدار بمانم و ستاره‌ها را تماشا کنم یا صبح زود از خواب بیدار شوم و به آواز پرنده‌ها گوش فرادهم.

لطفا این را درک کنید که من فردی بسیار هدفمند و منضبطم و دقیقا همان کاری را می‌کنم که از شما هم می‌خواهم. به خودم یاد داده‌ام که سرعتم را کم کنم و از سفر لذت ببرم.

شهر کتاب (nbookcity.com)

مسیر زندگیتان را مارپیچی طی کنید

فرانک لوید رایت، یکی از مشهورترین معماران دنیا، در نوجوانی با عمویش از میان یک مزرعه پوشیده از برف عبور می‌کرد. آن‌ها داشتند به سمت خانه‌شان می‌رفتند. اما در طی مسیر، فرانک سه بار تغییر جهت داد: یک بار به طرف یک طویله رفت تا حیوانات را ببیند، بار دوم به طرف یک برکه و بار سوم به سمت قلعه‌ای در دوردست.

سرانجام، وقتی پیش عمویش برگشت، عمویش به او گفت: «فرانک، حالا می‌خواهم درسی به تو بیاموزم. پشت سرت را نگاه کن و رد پاهایمان را ببین. رد پاهای من مستقیم تا پشت سرم آمده‌اند، اما تو در تمام مسیر مارپیچی حرکت کردی و به دلیل توقف‌های مکررت در طول مسیر، وقت زیادی را از دست دادی.»

فرانک می‌گوید که آن یکی از بهترین درس‌هایی است که تاکنون آموخته است. اما او دقیقا برخلاف آنچه مدنظر عمویش بود عمل کرد. فلسفه فرانک چنین بود: «من هم به همان مقصدی رسیدم که او رسید، اما در عوض از دیدن تمام مناظری که در مسیرم بود، لذت بردم.»

همیشه باید تعادلی میان سخت کار کردن، دقیق بودن، دستیابی به آرزوها و زمانی برای تأمل کردن و بوییدن گل‌های سرخ وجود داشته باشد. قدر چیزهای بی‌نظیری را که خداوند در زندگیتان قرار داده است بدانید و از آن‌ها لذت ببرید. برخی از شما فقط کار می‌کنید و هیچ تفریحی ندارید. اگر نگرشتان را تغییر دهید، سرعتتان را کم کنید و از سفر لذت ببرید، باز هم به همان جایی می‌رسید که باید برسید، با این تفاوت که زندگیتان بسیار غنی‌تر خواهد بود.

در این زمینه، من چیزهای بسیاری از خانواده همسرم آموختم. آن‌ها عاشق خندیدن و خوش گذراندن هستند. از وجود یکدیگر لذت می‌برند. موقع شام می‌نشینند و ساعت‌ها حرف می‌زنند. من می‌توانم در عرض ده دقیقه غذایم را بخورم و میز را ترک کنم. با خودم می‌گویم، باید سرم شلوغ باشد. باید کاری انجام دهم. ما هدف‌هایی در سر داریم. آرزوهایی داریم.

چندی پیش، همه اعضای خانواده ویکتوریا بعد از مراسم کلیسا برای صرف ناهار به منزل ما آمدند. من بعد از ناهار به اتاق دیگری رفتم و مشغول تماشای مسابقه فوتبال شدم. دو ساعت و نیم بعد، پیش مهمان‌ها برگشتم و آن‌ها هنوز پشت میز نشسته بودند، روی همان صندلی‌ها، حرف می‌زدند، می‌خندیدند و خوش می‌گذراندند. بسیار شگفت‌زده شدم. از ویکتوریا پرسیدم: «شماها دارید درباره چه حرف می‌زنید؟»

او گفت: «اوه، درباره هیچ چیز.»

آنها می‌توانند بهتر از هر کس دیگری که می‌شناسم درباره «هیچ چیز» حرف بزنند. آنها از وجود یکدیگر لذت می‌برند. آنها به من آموختند که حتی برای بوییدن گل‌های سرخ هم وقت بگذارم.

به این فکر کنید: خداوند هر صبح طلوع خورشید را به ما هدیه می‌دهد. آیا هرگز از آن لذت برده‌اید؟ خداوند هر شب ستارگان را به ما هدیه می‌دهد. آیا هرگز به آسمان نگریسته‌اید تا آنها را تحسین کنید؟ شاید پدر و مادرتان در نزدیکی‌تان زندگی می‌کنند. آیا هر وقت از جلو خانه‌شان رد می‌شوید، به آن‌جا می‌روید تا کمی وقتتان را با آنها بگذرانید؟ آیا هرگز به آنها زنگ می‌زنید تا درباره «هیچ چیز» با هم صحبت کنید؟

اگر خداوند به شما نعمت داشتن فرزند عطا کرده است، آیا از وجودشان لذت می‌برید؟ یا آن‌قدر گرفتار تربیت کردن آنها، درست کردن شام و اطمینان حاصل کردن از این‌که اتاقشان را تمیز می‌کنند هستید که واقعا قدر هدیه‌ای را که خدا به شما بخشیده است نمی‌دانید؟ بدون شک بیش‌تر والدین عاشق فرزندانشانند اما بسیاری از آنها واقعا از حضور فرزندانشان لذت نمی‌برند. برخی از والدین اجازه می‌دهند که فشار ناشی از بزرگ کردن فرزندان، همه شادی‌ای را که بچه‌ها با خود به همراه دارند، محو کند.

چیزهایی که نمی‌توانید پس بگیرید

دختر ما، الکساندرا، وقتی تقریباً سه‌ساله بود، عادت داشت شب‌ها از خواب بلند شود، از پله‌ها پایین و به اتاق خواب ما بیاید. مسلماً ما بایستی او را به اتاق خودش باز می‌گردانیدیم. به مدت چندین ماه، او دو تا سه بار در شب از خواب برمی‌خاست و به اتاق ما می‌آمد.

مدت‌زمان زیادی از وقتی که جای پدرم را در سخنرانی‌ها گرفته بودم و داشتم نحوه مدیریت را می‌آموختم، نگذشته بود. فشار استرس‌ها و این تغییرات بسیار زیاد بود. به همین دلیل خیلی نمی‌توانستم بخوابم. یک بار به ویکتوریا گفتم: «ما باید در مورد الکساندرا اقدامی کنیم. او خیلی زیاد به اتاق ما می‌آید. می‌دانی، من حسابی خسته‌ام و خواب کافی ندارم.»

ویکتوریا حرفی زد که هرگز فراموش نمی‌کنم. او گفت: «جوئل، بیست سال دیگر یاد امروز می‌افتی و حاضری همه چیز را بدهی تا یک بار دیگر صدای آن قدم‌های کوچک را که دارند از پله‌ها پایین می‌آیند، بشنوی. حاضری همه کاری کنی که او دوباره بخواهد به اتاق بیاید.»

حرف ویکتوریا دیدگاه مرا به کلی تغییر داد. از آن به بعد دیگر هر لحظه منتظر آمدن او به اتاقمان بودم، و قدر تمام لحظات با هم بودنمان را می‌دانستم. شاید سر و

کله زدن با فرزندانتان حسابی وقتتان را بگیرد، اما یادتان باشد که از وجودشان لذت ببرید. آنها همیشه با شما و در خانه شما نخواهند بود. باید بفهمید که فرزندانتان چیزهایی نیستند که دوباره بتوانید به دستشان بیاورید. آنها مدت محدودی در خانه شما خواهند بود. برای افرادی که در زندگیتان هستند، وقت بگذارید. بدون در آغوش گرفتن همسران از خانه بیرون نروید. آن قدر خودتان را گرفتار نکنید که نتوانید به وعده‌ای که به فرزندتان داده‌اید عمل کنید. آن قدر خسته به خانه نروید که نتوانید اسکیت‌بازی فرزندتان را در پارک تماشا کنید. خاطراتتان را با هم بسازید. بیست سال بعد، به پشت سرتان نگاه خواهید کرد و خواهید گفت: «یادت می‌آید او وقتی نوزاد بود هر شب ما را از خواب بیدار می‌کرد؟ یادت می‌آید در آن مسابقه برنده شد؟ یادت می‌آید تو را به پارک می‌بردم و آن جا دنبالت می‌دویدم؟ یادت می‌آید وقتی همگی دور میز می‌نشستیم، چقدر می‌خندیدیم و چه ماجراهایی تعریف می‌کردیم؟»

شما در دنیای زندگی می‌کنید که از نظر آیندگان دنیای خوبی است.

از کنار لحظاتی که اکنون دارید، بی‌توجه رد نشوید. خانواده‌تان به لبخند شما، دلگرمی دادن‌های شما، حمایت و خرد شما نیاز دارد. آنها نیازمند این هستند که بدانند شما به آنها اهمیت می‌دهید و برایتان یک دنیا ارزش دارند. صرفاً بودن در خانه مهم نیست. در موضوعات و مسائل مربوط به خانه شراکت داشته باشید. شنیدم کسی می‌گفت: «زمانی که با هم سپری می‌کنیم مهم نیست، مهم آن لحظاتی است که در خاطرم می‌ماند.»

افرادی را می‌شناسم که در خانواده‌ای پرجمعیت زندگی می‌کنند اما بسیار تنها هستند. همه گرفتارند. هر کسی مشغول کار خودش است. هیچ کس پا پیش نمی‌گذارد تا بگوید: «ما یک خانواده‌ایم. وقت می‌گذاریم تا پشت میز شام دور هم بنشینیم و حرف بزنیم. از تماشای مسابقه فوتبال یا کنسرت لذت می‌بریم و در کنار یکدیگر شادیم. وقتی یکی از ما از پا می‌افتد، همگی او را بالا می‌کشیم و از آنچه خداوند به ما بخشیده است، لذت می‌بریم.»

معجزه‌های روزانه را از دست ندهید

چند سال پیش، من همه افراد خانه را دور هم جمع می‌کردم تا با هم به مراسم کلیسا برویم، و البته همیشه دیر می‌رسیدیم. یک بار بسیار عجله داشتم و حسابی نگران بودم. پسرمان، جاناتان، تقریباً هشت‌ساله بود. شخصی به ما یک دستگاه برچسب‌ساز داده بود که یادداشتی روی آن می‌نوشتیم و آن‌گاه دستگاه یک برچسب بیرون می‌داد. جاناتان ایستاده بود و داشت یادداشتی روی دستگاه می‌نوشت. گفتم: «جاناتان، آن را کنار بگذار. دیرمان شده است. باید همین الآن برویم.» او گفت: «صبر کن، پدر. فقط یک دقیقه دیگر. فقط یک ثانیه.»

گفتم: «جاناتان، ما حتی یک ثانیه هم وقت نداریم. دیر می‌رسیم. کارهایت را بگذار برای بعد.» نگرانی‌ام هر لحظه بیش‌تر می‌شد.

تقریباً همان موقع برچسبش را پرینت گرفت و به من داد. روی آن نوشته شده بود: «تو بهترین پدر دنیایی!»

با خودم گفتم، خب، شاید کمی بیش‌تر بتوانیم بهمانیم، و تعدادی برچسب دیگر پرینت بگیریم.

گاهی اوقات آن‌قدر درگیر اهدافمان می‌شویم و روی نتیجه نهایی تمرکز می‌کنیم که معجزه‌های مسیرمان را نمی‌بینیم.

آنچه دریافته‌ام این است که چیزهای ساده بیش‌ترین ارزش را دارند. لازم نیست به سفری پرهزینه بروید تا خاطره‌ای خوب بسازید. شما می‌توانید با نشستن پشت میز شام هم خاطره خلق کنید. می‌توانید با تماشای بازی فرزندان‌تان یا تماشای طلوع زیبای خورشید با همسرتان لحظاتی به‌یادماندنی بسازید.

بخشی از زیباترین خاطرات کودکی من به زمانی برمی‌گردد که هر پنج فرزند خانواده اول صبح کنار شومینه پیش پدرمان می‌نشستیم و قهوه می‌نوشتیم. پدرم اولین جرعه قهوه‌اش را می‌نوشت و بعد، «آه» عمیقی می‌کشید. همه ما، از چهارساله تا چهارده‌ساله، با هم مسابقه می‌گذاشتیم تا ببینیم کدامان بهتر «آه» می‌کشد.

می‌خندیدیم و کلی با هم خوش می‌گذرانیدیم. برادرم پل می‌گوید که فرزندان او هم اول صبح قهوه می‌نوشتند و با اولین جرعه «آه» می‌کشند.

من دیگر قهوه نمی‌خورم؛ کمی محتاط‌تر از برادرم هستم.

وقتی کودک بودیم، خانواده‌مان زیاد پولدار نبود، اما والدینمان بسیار خلاق بودند. فرودگاهی در نزدیکی خانه ما بود که هرازگاهی، وقتی زیاد شلوغ نبود، پدر و مادرمان ما را به آن‌جا می‌بردند. همگی سوار قطارهای مجانی داخل فرودگاه می‌شدیم و از این سواری بسیار لذت می‌بردیم. آن‌جا شهربازی ما بود. ما یک تا دو ساعت بین ترمینال الف و ب در رفت و آمد بودیم.

مطمئنم مردم می‌گفتند، این خانواده دیوانه شده‌اند. نمی‌دانند دارند چه کار می‌کنند. می‌دانید ما داشتیم چه کار می‌کردیم؟ داشتیم خاطره خلق می‌کردیم و در قالب یک

خانواده با هم خوش می‌گذرانند.

زندگی آن چیزی است که ما می‌سازیم

یک بار وقتی الکساندرا پنج‌ساله بود، او و جاناتان را به شهربازی دیزنی‌لند بردیم. آن روز، رسیدن به شهربازی واقعا معضلی شده بود. ترافیک بسیار سنگین بود و جای پارک هم پیدا نمی‌کردیم. برای ورود به پارک هم بایستی در صفی طولانی برای سوار شدن به تراموا می‌ایستادیم. بالاخره وارد پارک شدیم. خیلی نگران بودم. هنوز پانزده دقیقه از ورودمان به پارک نگذشته بود که الکساندرا کوچولو گفت: «بابا، دلم می‌خواهد به هتلمان برگردیم و در استخر آن جا شنا کنم.»

گفتم: «نه، نه، نه الکساندرا. ما هر جای دیگری هم می‌توانیم شنا کنیم. در خانه‌مان هم می‌توانیم شنا کنیم. ما الآن در دیزنی‌لند مشهور هستیم، سرزمین جادویی.»

او اصرارکنان گفت: «بابا، دلم نمی‌خواهد در دیزنی‌لند باشم، دلم می‌خواهد شنا کنم.» سعی کردم راضی‌اش کنم که نرویم و گفتم که باید حتما میکی موس و سفیدبرفی را ببینیم. به او قول دادم که در این جا حسابی به او خوش می‌گذرد.

او گفت: «دلم نمی‌خواهد این جا به من خوش بگذرد.»

بالاخره مجبور شدم بگویم: «گوش کن الکساندرا، من برای بلیت تو پنجاه دلار پرداختم. سعی کن بهت خوش بگذرد.»

اما واقعا برای خوش گذراندن نیاز به پول زیاد نیست. بیشتر اوقات چیزهای ساده هم ما را خوشحال می‌کنند، مثل استخر آن هتل!

کیسی یکی از طرفداران پر و پاقرص بازی بیسبال بود. او برای جشن تولد هشت‌سالگی پسرش یک توپ بیسبال با امضای همه بازیکنان تیم مشهور نیویورک یانکیز به او هدیه داد. تیمی که به تازگی قهرمان مسابقات جهانی شده بود. کیسی آن توپ را بسیار گران خریده بود.

او مطمئن بود که پسرش، لوگان، این هدیه را سال‌ها چون یک گنج حفظ می‌کند. اما وقتی هدیه را به او داد، او اصلاً هیجان‌زده نشد. در حقیقت، فقط نگاهی به توپ انداخت و بعد آن را کناری گذاشت.

کیسی واقعا سرخورده شده بود.

«لوگان، از توپ خوشت نیامد؟»

«چرا پدر، اما اگر کسی چیزی روی آن ننوشته بود، بیش‌تر خوشم می‌آمد.»

باید بیاموزیم که مانند لوگان کوچولو از چیزهای ساده در زندگی لذت ببریم. امروزه، همه چیز بسیار پیچیده شده است. صدها شبکه تلویزیونی داریم، اینترنت ما را با اطلاعات بمباران می‌کند و موبایل‌ها، آی‌پدها و وسایل الکترونیکی دیگر حواسمان را پرت می‌کنند. هرگز نمی‌توانیم از کار یا دلمشغولی‌هایمان فرار کنیم.

اگر مراقب نباشید، در دام این تفکر می‌افتید که همیشه باید مشغول باشید، همیشه باید سرتان به کاری بزرگ و هیجان‌انگیز گرم باشد. سرعتتان را کم کنید و از چیزهای کوچک لذت ببرید. تلویزیون را خاموش کنید و وقت بیشتری را با خانواده‌تان بگذرانید. قدم بزنید. دوچرخه‌سواری کنید. با هم بازی کنید. برای انجام دادن این کارهای ساده نیاز به پرداخت هیچ پولی و تهیه هیچ بلیطی نیست. از کودکی تا بزرگسالی، قایم‌موشک بازی خانوادگی ما بود. مادر و پدرم چشم می‌گذاشتند که قایم شویم، بعد در تمام خانه دنبال ما می‌گشتند. انجام دادن این بازی با والدینم، نقطه روشن روزهای کودکی‌ام بود. خاطره محبوب من از این بازی مربوط به زمانی است که خواهرم، لیزا، در ماشین خشک‌کن گیر کرده بود. خدا را شکر که همیشه مراقبش بودیم.

خوشی‌های ساده بهترین خوشی‌ها هستند

شما می‌توانید در عین ثروتمند بودن، بسیار تنها و بدبخت باشید. یا می‌توانید پول زیادی نداشته باشید، اما شاد و راضی باشید. همه این‌ها بستگی به نگاه شما به زندگی دارد.

یک پدر ثروتمند تصمیم گرفت به پسر هفت‌ساله‌اش نشان دهد که «مردم فقیر» چگونه زندگی می‌کنند. آن‌ها با ماشینشان از خانه بزرگشان در شهر به مزرعه کوچکی در حومه شهر رفتند؛ جایی که دوست «فقیر»شان و خانواده‌اش در آن‌جا زندگی می‌کردند.

پدر و پسر شب را در کنار آن خانواده و در خانه چوبی کوچکشان گذراندند. آن‌ها نه تلویزیون داشتند، نه مبلمان شیک و نه فرش. از آن‌جا که هیچ وسیله سرگرم‌کننده‌ای در خانه نداشتند، در تراس جلو خانه می‌نشستند، آواز می‌خواندند، داستان تعریف می‌کردند و می‌خندیدند.

پس از دو شب، پدر ثروتمند و پسرش راهی خانه خود شدند. پدر خیلی کنجکاو بود تا ببیند آیا پسرش درس موردنظر را آموخته است یا نه. بنابراین از او پرسید چقدر آن‌جا را دوست داشته است.

پسر گفت: «وای بابا، من واقعا عاشق آن‌جا شدم.»

«خب پسر، می‌بینی مردم فقیر چگونه‌اند؟»

«بله، می‌بینم.»

«به من بگو دقیقا چه چیز یاد گرفتی؟»

«خب پدر، یاد گرفتم که ما یک سگ در خانه داریم، اما آن‌ها چهار سگ دارند. ما

یک استخر در وسط حیاط پشتیمان داریم، اما آن‌ها رودخانه‌ای بی‌انتها دارند. ما

چراغ‌های تجملی داریم، اما آن‌ها ستارگان را دارند. ما شب‌ها در تنهایی تلویزیون

نگاه می‌کنیم، اما آن‌ها مثل یک خانواده دور هم می‌نشینند و خوش می‌گذرانند.» پدر سرش را به نشانه تأیید تکان داد، می‌دانست که نقشه‌اش نتیجه داده است. اما ناگهان پسرش اضافه کرد: «پدر، ممنونم از این‌که به من نشان دادی ما چقدر فقیریم.»

آنچه را برایتان مهم است، ارج نهید

اگر کسانی در زندگیتان هستند که دوستشان دارید، پس ثروتمندید.
اگر سلامتید، پس ثروتمندید.
اگر صدای پاهای دختر کوچکتان را می‌شنوید که دارد از پله‌ها پایین می‌آید، پس ثروتمندید.
اگر می‌توانید با خانواده‌تان درباره هیچ چیز صحبت کنید، پس ثروتمندید.

اگر کسانی در زندگیتان هستند که دوستشان دارید، پس ثروتمندید.

دیدگاه درست را حفظ کنید. سرعتتان را کم کنید و از چیزهای ساده زندگی لذت ببرید. بیشتر در پارک قدم بزنید. شب‌ها به تماشای ستارگان بنشینید و به خوبی خداوند فکر کنید.

صبح که از خواب بلند می‌شوید، فقط قهوه‌تان را ننوشید. بلکه با اولین جرعه بگویید: «آه‌ه‌ه.» ارزش لحظه را دریابید. همیشه یک آرزوی دیگر، یک هدف دیگر و یک چالش دیگر وجود دارد. برای آنچه اهمیت بیشتری دارد، وقت بگذارید. به خودتان اجازه ندهید بیش از حد دقیق و هدف‌گرا باشید. اجازه ندهید آن‌قدر گرفتار کارهای روزانه‌تان باشید که معجزه‌های مسیرتان را از دست بدهید. با تقلید از فرانک لوید رایت مارپیچی حرکت کنید. از همین حالا شروع کنید به لذت بردن از نعمت‌هایی که خداوند در زندگی به شما عطا کرده است.
یک نفر می‌گفت: «موضوع کوتاهی زندگی نیست، بلکه ما هستیم که برای شروع بیش از حد صبر می‌کنیم.»

چرا از امروز شروع نمی‌کنید؟ هر روز قبل از رفتن به سر کار، فرزندان‌تان را در آغوش بگیرید. همسرتان را ببوسید. به والدین‌تان زنگ بزنید و به آن‌ها بگویید چقدر دوستشان دارید. به دیدار آن اقوامی بروید که مدت‌هاست به آن‌ها سر نزده‌اید.

ما تا ابد این جا نیستیم. سخت کار کردن خوب است، اما بیاموزید چگونه متوقفش کنید. تعادل را حفظ کنید و به همان شدت که کار می‌کنید بازی کنید. اگر تصمیم بگیرید سرعتتان را کم کنید و از سفر لذت ببرید، تمامیت آنچه را خداوند برای آینده‌تان تدارک دیده است تجربه خواهید کرد.

این گونه، در سال‌های پایانی عمرتان دیگر هیچ حسرتی نخواهید داشت. می‌توانید بگویید: «من از زمانی که در اختیار داشتم بهترین استفاده را کردم، از وجود خانواده و دوستانم لذت بردم و عمرم را با شادمانی به پایان بردم.»

بخش دوم: بدانید چه چیزی را باید نادیده بگیرید

۶. دیدگاه درست

این که در زندگی روی اشتباهات، نداشته‌ها و بزرگی موانعتان تمرکز کنید کار ساده‌ای است. اما اگر مواظب نباشید، بصیرتتان را نسبت به تمام کارهای خوبی که خداوند برایتان انجام داده است، از دست می‌دهید. از کنار خانواده، دوستان و فرصت‌هایی که خداوند به شما عطا کرده است، بی‌اعتنا رد نشوید. اگر آن قدر عجله دارید و نگرانید که نمی‌توانید از هدیه «امروز» لذت ببرید، شادی و تواناییتان برای شاد بودن در هر روز هفته را از دست خواهید داد.

نکته این جاست که باید همه چیز را از دیدگاهی درست دید. ممکن است اوضاع کاری کساد باشد، اما دیدگاه نادرست این است که فکر کنید، هرگز از پس آن بر نمی‌آیم. دیدگاه درست این است که بیندیشید، خداوند همه نیازهای مرا برآورده می‌سازد.

اگر مسیر نومیدی را در پیش بگیرید، دیدگاهتان نادرست و چنین خواهد بود: بایستی حدس می‌زدیم این اتفاق بیفتد. هیچ فرصت خوبی نصیب نمی‌شود. و دیدگاه درست این است که ایمان داشته باشید وقتی دری بسته می‌شود، خداوند در دیگری را می‌گشاید.

اگر دو نفر را در موقعیت کاملاً یکسان قرار دهید آن‌گاه احتمالاً یکی شروع می‌کند به شکایت، منفی‌نگر می‌شود و زندگی را فقط تحمل می‌کند، اما دیگری شاد و شکرگزار خواهد بود و از زندگی لذت می‌برد. تفاوت در چیست؟ در دیدگاه‌هایشان. این که هر کدام انتخاب می‌کنند وضعیت خود را چگونه ببینند.

همه ما باری بر دوش داریم که شادیمان را می‌دزد و باعث می‌شود ترشو شویم. اما اگر قرار است زندگی شادی داشته باشیم، شالوده‌اش روحیه‌ای شکرگزار است. آموخته‌ام که بذره‌ای نومیدی نمی‌توانند در قلبی شکرگزار ریشه بدوانند. اگر امروز غمگینید و شور و اشتیاقتان را از دست داده‌اید، سریع‌ترین راه برای تغییر این وضعیت شکرگزاری بیشتر است. به جای نگاه کردن به نداشته‌هایتان، خداوند را به خاطر داشته‌هایتان شکر کنید. به جای شکایت کردن از آنچه اشتباه است، خدا را به خاطر آنچه درست است، شکر کنید.

بذره‌ای نومیدی نمی‌توانند در قلبی شکرگزار ریشه بدوانند.

با افراد بسیاری صحبت کرده‌ام که نومی‌های بسیاری را تجربه کرده‌اند. شغلشان، زندگی مشترکشان یا سلامتیشان را از دست داده‌اند. برای آن‌ها خیلی سخت است که دلیلی برای شاگر بودن داشته باشند. اما واقعا موضوع دیدگاه است.

داستان مردی را شنیدم که همیشه شکایت می‌کرد که کفش مناسبی برای پوشیدن ندارد تا این که مردی را دید که اصلاً پا نداشت. از آن به بعد دیدگاهش تغییر کرد. با خودش گفت: می‌دانی؟ شاید اوضاع من آن قدرها هم بد نباشد!

حقیقت این است که در این دنیا همیشه کسی هست که با کمال میل بخواهد جایش را با شما عوض کند. بخواهد مثل شما نفس بکشد. مثل شما راه برود. در جایی که شما زندگی می‌کنید زندگی کند. آیا اخیراً خداوند را به خاطر خانواده، دوستان، سلامتی و فرصت‌هایی که به شما داده است، شکر کرده‌اید؟

با گله و شکایت، در همان‌جا که هستید درجا می‌زنید

با شکایت کردن از جایی که در آن هستید، به آن جایی که دوست دارید باشید، نخواهید رسید. ایمان دارم که اگر از داشته‌هایتان شکایت کنید، خداوند افزایشی در آن‌ها صورت نمی‌دهد.

شکایت کردن از ماشین قدیمیتان، خانه کوچکتان یا همسرتان، شما را به هیچ جا نمی‌رساند. این عبارت را به یاد داشته باشید: اگر گله و شکایت کنید، همان‌جا که هستید درجا می‌زنید، اما اگر شکر کنید، بالا می‌روید.

برای این که دیدگاه درستی از زندگیتان داشته باشید، سعی کنید فهرستی از همه چیزهایی که به خاطرشان شکرگزاری، تهیه کنید. روی یک تکه کاغذ نام ده نعمتی را که خدا به شما عطا کرده است، بنویسید و آن کاغذ را روی در اتاقتان بچسبانید. هر روز صبح دو تا سه بار آن فهرست را بخوانید. شب‌ها هم قبل از رفتن به رختخواب، همین کار را تکرار کنید.

روی کارهای خوبی که خداوند برایتان انجام داده است، تأمل کنید. تعداد دفعاتی را یادداشت کنید که خداوند حضورش را در نیمه‌های شب به شما نشان داده و در نهایت استیصال راهی جلو پایتان گذاشته؛ یا از سانحه تصادف مصونتان داشته؛ یا شما را در جایی مناسب قرار داده و باعث پیشرفتتان شده است؛ یا تعداد دفعاتی که آزمایشات پزشکی نشان می‌دادند دیگر امیدی نیست اما ناگهان سلامتیتان را بازیافتید. این حقیقت را هم بنویسید که فرزندانی سالم، سقفی بالای سرتان و همسری دوست‌داشتنی دارید.

وقتی روی خوبی محض خداوند تأمل می‌کنید، کمکتان می‌کند که دیدگاه درست را اتخاذ کنید و ایمانتان هم قوی‌تر شود. وقتی ایمانتان قوی‌تر می‌شود، قدرت خداوند هم برای شما فعال می‌شود. می‌بینید که خدا خودش را به گونه‌ای به شما می‌نماید و چیزی دیگر به شما عطا می‌کند تا به آن فهرستان اضافه کنید.

مرد میانسالی به نام نیکولاس با حالتی بسیار افسرده و دلسرد نزد کشیش رفت و گفت: «هیچ چیز در زندگی من خوب پیش نمی‌رود. هیچ دلیلی برای هیجان‌زده بودن و شاکر بودن ندارم.»

کشیش گفت: «بسیار خب، بیا با هم تمرینی انجام دهیم.» بعد یک کاغذ درآورد و خطی در وسط صفحه کشید و گفت: «تمام دارایی‌هایت، یعنی همه چیزهایی را که الآن در زندگی‌ات داری، در یک قسمت و همه گرفتاری‌هایت، یعنی همه چیزهایی را که آزارت می‌دهند، در قسمت دیگر بنویس.»

نیکولاس خندید. سرش را پایین انداخت و گفت: «در قسمت دارایی‌ها، هیچ چیز برای نوشتن ندارم.»

کشیش گفت: «اشکال ندارد، اما فقط بیا تمرین را انجام دهیم» و در ادامه گفت: «از شنیدن خبر فوت همسرت بسیار ناراحت شدم.»

ناگهان نیکولاس سرش را بالا کرد و گفت: «دارید درباره چه حرف می‌زنید؟ همسر من مرده است. او زنده و سالم است.»

کشیش به آرامی گفت: «اوه»، و در قسمت دارایی‌ها نوشت: «یک همسر سالم.» سپس کشیش گفت: «نیکولاس، متأسفم که خانه‌ات در آتش‌سوزی از بین رفته است.»

نیکولاس گفت: «خانه‌ام آتش نگرفته است.»

دوباره کشیش به آرامی گفت: «اوه»، و جمله «خانه‌ای برای زندگی کردن» را به قسمت دارایی‌ها اضافه کرد.

کشیش داشت موفق می‌شد.

«نیکولاس، متأسفم که از کار اخراج شدی.»

نیکولاس گفت: «جناب کشیش، این حرف‌های بی‌معنی چیست که می‌گویید؟ من یک شغل خوب دارم.»

کشیش «یک شغل خوب» را هم به قسمت دارایی‌ها اضافه کرد.

نیکولاس بالاخره روی کاغذ سرک کشید و پرسید: «می‌توانم فهرست را ببینم؟» بعد از مرور کامل فهرست، خودش ده‌ها دارایی دیگر را که بی‌اعتنا از کنارشان گذشته و به خاطرشان شکرگزاری نکرده بود به فهرستش اضافه کرد. در آخر، با نگرشی کاملاً متفاوت آن‌جا را ترک کرد.

نعمت‌هایتان را بشناسید

مشکل نیکولاس چه بود؟ او نیاز داشت که دیدگاهش را تغییر دهد. او با تمرکز بر زیبایی‌های زندگی شادی و خوشحالی‌اش را دوباره به دست آورد.

اگر شما مدام با احساس دلگرمی و شاکر بودن در کشمکشید، فهرستی از تمام آنچه خداوند به شما عطا کرده است، تهیه کنید. اگر از نعمت سلامتی یا بینایی برخوردارید، آن را در ستون دارایی‌هایتان یادداشت کنید. همین کار را در مورد شغل، خانواده، دوستان، فرزندان و تمام نعمت‌های دیگر زندگیتان انجام دهید. در طول روز به آن فهرست مراجعه کنید. این فهرست تفکر شما را در جهت درست هدایت می‌کند.

باید بدانید که هر روز هدیه‌ای از طرف خداست. چقدر شرم‌آور است که امروز یا هر روز دیگری را با گله و شکایت، با احساس شکست، نومیدی و بدون هیچ گونه شور و اشتیاقی زندگی کنیم. همه ما موانعی بر سر راه زندگی داریم. مشکلاتی داریم که باید بر آنها چیره شویم. اما نگرش ما باید این‌گونه باشد: می‌دانم خداوند کماکان بر تخت پادشاهی‌اش نشسته است. او کنترل کامل زندگی‌ام را در دست دارد. او گفته است که برنامه‌هایش برای من، فقط در جهت خیر است و نه شر. من امروز را با احساس شکست و افسردگی زندگی نمی‌کنم و بر نداشته‌هایم تمرکز نمی‌کنم. دیدگاهم را تغییر می‌دهم. خدا را شکر که زنده‌ام، نفس می‌کشم، سالمم و خانواده‌ام را دارم. من هر روز را به بهترین نحو زندگی می‌کنم.

برخی مردم فکر می‌کنند مسئولیت‌ها و وظایفشان چون باری بر دوششان است. اما حتی همین‌ها هم نعمت است. آن‌ها شکایت می‌کنند که «باید برویم سر کار» یا «باید از بچه‌ها مراقبت کنیم». دیدگاهتان را تغییر دهید. شما از روی اجبار کاری را انجام نمی‌دهید؛ شما کارها را خودخواسته انجام می‌دهید. خداوند به شما قدرت نفس کشیدن داده است. اگر خداوند به شما نیرو نداده بود نمی‌توانستید سر کار بروید، از فرزندان‌تان مراقبت کنید یا چمن‌های حیاط را بزنید.

آیا می‌دانید چه تعداد از مردم حاضرند هرچه دارند بدهند تا بچه‌دار شوند؟ برخی از زوجها در تلاش برای بچه‌دار شدن، هزاران دلار خرج می‌کنند و تحت معالجات دردناک قرار می‌گیرند. آن‌ها حاضرند همه زندگیشان را بدهند تا پوشک فرزند خودشان را عوض کنند. هر روز خدا را شکر کنید که به شما نعمت فرزند عطا کرده است. بچه‌ها هدیه‌ای از طرف پروردگارند.

از کنار هیچ اتفاقی بی‌اعتنا رد نشوید. حتی از کنار این موضوع که توانستید امروز صبح بدون کمک هیچ کس از رختخواب بیرون بیایید؛ با باز کردن چشم‌هایتان توانستید ببینید. وقتی به پاهایتان گفتید که راه بروند، آن‌ها اطاعت کردند؛ وقتی همسرتان گفت «دوستت دارم»، توانستید آن را بشنوید؛ وقتی فرزندان شما را در آغوش گرفت، توانستید آغوشش را حس کنید؛ و وقتی صبحانه خوردید، توانستید

طعم آن را بچشید.
اگر می‌خواهید دیدگاه درست را اتخاذ کنید، باید قدر کوچک‌ترین چیزهایی را که خداوند به شما عطا کرده است، بدانید.

از کنار هیچ چیز بی‌اعتنا رد نشوید

یکی از اعضای انجمن ما برایم تعریف کرد که خواهرش از نظر مغزی مشکل داشت، نمی‌توانست حرف بزند، راه برود و خودش غذا بخورد. او به مراقبت دائم نیاز داشت و همین‌طور که بزرگ می‌شد، آن مرد و دیگر اعضای خانواده در نگهداری از او مشارکت می‌کردند. آن‌ها یاد گرفته بودند که معنای گریه خواهرشان را بفهمند، چون تنها راه ارتباطی‌شان همین بود. گریه‌ها انواع مختلفی داشتند: گریه گرسنگی، گریه تشنگی، گریه برای وقتی که می‌خواست بلند شود، و گریه برای وقتی که دلش می‌خواست به تخت‌خواب برود.

سخت‌ترین گریه برای وقتی بود که جایی از بدنش می‌خارید. می‌بینید؟ او نمی‌توانست به دیگران بگوید که کجای بدنش می‌خارد و برای همین آن‌ها همه جای بدنش را می‌خاراندند و سعی می‌کردند خارشش را تسکین دهند.

زندگی با خواهر معلول به آن مرد کمک کرد تا ساده‌ترین چیزهای زندگی را که بسیاری از ما از کنارشان بی‌اعتنا رد می‌شویم، تحسین کند. خاراندن اصلاً موضوع مهمی نیست مگر زمانی که دیگر نتوانید بخارانید، آن وقت است که این موضوع بسیار حائز اهمیت می‌شود. این که ما به دست‌هایمان می‌گوییم کار کنند و آن‌ها هم کار می‌کنند، یا چشم‌هایمان را باز می‌کنیم و بدون حتی فکر کردن می‌بینیم، موضوع بسیار مهمی است.

وقتی صبح از خواب بیدار می‌شوید و وسوسه می‌شوید که روی مشکلاتتان تمرکز کنید – این که دلتان نمی‌خواهد به سر کارت‌تان بروید و چقدر زندگی با شما ناعادلانه رفتار کرده است – چرا نگرشتان را عوض نمی‌کنید؟ در عوض خدا را شکر کنید که می‌توانید جایی را که می‌خارد بخارانید. چرا خدا را شکر نمی‌کنید که مشکلی در نفس کشیدن ندارید؟ چرا نگاهی به بیرون نمی‌اندازید و ساده‌ترین چیزها مثل طلوع خورشید، آواز پرندگان و شکفتن گل‌ها را تحسین نمی‌کنید؟

گاهی اوقات فکر می‌کنیم: زندگی‌ام خیلی یکنواخت شده است. فقط از خواب بیدار می‌شوم و به سر کار می‌روم و به خانه برمی‌گردم. هیچ اتفاق هیجان‌انگیزی نمی‌افتد. فقط تکرار مکررات! اما باید به خاطر زندگی یکنواختمان هم سپاسگزار باشیم. این که از خواب بیدار شویم و به سر کار برویم، این که بتوانیم ببینیم، دوستان یا خانواده داشته باشیم، اصلاً اتفاقی عادی نیست. همه آن‌ها هدیه‌ای از طرف خداوندند.

اغلب اوقات تا چیزی را از دست ندهیم، قدرش را نمی‌دانیم.

اغلب اوقات تا چیزی را از دست ندهیم، قدرش را نمی‌دانیم. مدتی با مرد جوانی به نام مت بسکتبال بازی می‌کردم. تا این که برای چشمان او مشکلی پیش آمد. مت همیشه سالم و بسیار فعال بود، اما چشمانش آن قدر اذیتش کردند که بالاخره به دکتر مراجعه کرد. بعد از انجام دادن آزمایشات مختلف، دکترها به مت گفتند که او سرطان چشم دارد و به احتمال زیاد بینایی‌اش را از دست خواهد داد.

مت بسیار پریشان و ناراحت بود. بعد از یک عمل جراحی، دکترها با شگفتی دریافتند که او سرطان چشم ندارد. در عوض، یک تومور غیرمعمول را پشت چشمش پیدا کردند که روی بینایی‌اش تأثیر می‌گذاشت. آن‌ها تومور را خارج کردند و مت بینایی‌اش را بازیافت.

وقتی به هوش آمد و شنید که بینایی‌اش را بازیافته، گفت: «امروز بزرگ‌ترین روز زندگی‌ام است.»

فکرش را بکنید. مت برنده بخت‌آزمایی نشده بود. یک خانه بزرگ نخریده بود. ترفیع شغلی نگرفته بود. بلکه فقط این خبر را شنیده بود که بینایی‌اش دوباره به حالت عادی برگشته است.

بعد از این ماجرا او به من گفت: «هر روز صبح که از خواب برمی‌خیزم، عمداً به همه جا نگاه می‌کنم. به همسر و فرزندانم خیره می‌شوم. بیرون می‌روم و به درختان نگاه می‌کنم. خم می‌شوم و بلوطی را از روی زمین برمی‌دارم.» چون مت تقریباً بینایی‌اش را از دست داده بود، توانایی دوباره دیدن برایش معنایی کاملاً جدید داشت.

می‌بینید که وقتی مت فکر کرد که ممکن است چیزی «روزمره» و «عادی» مثل حس بینایی را از دست بدهد، چگونه همه چیز برایش عوض شد. ما نباید از کنار نعمت‌هایی که خداوند به ما عطا کرده است، بی‌اعتنا رد شویم. اگر می‌توانید ببینید، بشنوید و راه بروید، اگر از سلامتی برخوردارید، اگر خانواده، دوستان و شغل خوبی دارید، بیاموزید که قدر یکایک این نعمت‌ها را بدانید.

در هر موقعیتی شکرگزار باشید

دیگر راه نیفتید و از همه چیز شکایت کنید. مرکز توجهتان را تغییر دهید. می‌دانم که ممکن است سلامت نباشید، اما خانواده‌تان را که دارید. می‌توانید برای داشتن آن شکرگزار باشید. ممکن است نتوانید راه بروید، اما می‌توانید ببینید. خدا را به خاطر نعمت بینایتان شکر کنید. ممکن است الآن شغل مناسبی نداشته باشید، اما ذهنتان و دست‌ها و پاهایتان که کار می‌کنند. همه ما چیزی برای شکرگزاری داریم.

بینش درست را حفظ کنید. اگر شب‌ها به سختی خوابتان می‌برد، به بی‌خانمان‌هایی فکر کنید که جای خواب ندارند. اگر در ترافیک گیر کرده‌اید، به کسانی فکر کنید که توانایی مالی برای خرید ماشین ندارند. اگر روز بدی را در محل کارتان داشته‌اید، به بی‌کاران فکر کنید. اگر باید مسافتی طولانی را برای رفتن به کلیسا پیاده بروید، خدا را شکر کنید که سالمید و می‌توانید راه بروید. اگر موهایتان دارد جوگندمی می‌شود، خدا را شکر کنید که هنوز مو دارید.

شکرگزار بودن کلید شادمانی است. برای همین داود نبی (ع) گفت: «خداوند را در همه حال، ذکر خواهم گفت. تسبیح او دائماً بر زبان من خواهد بود.» دقت کنید که او چه مدت زمانی خدا را تسبیح می‌کند؟ پیوسته! داود رازی را می‌دانست: شما نمی‌توانید همزمان هم شکایت کنید و هم خدا را تسبیح گوئید.

اگر مدام خداوند را به خاطر نعمت‌هایش شکر کنید، و روی خوبی محض خدا تأمل کنید، دیگر وقتی برای تمرکز روی اشتباهات و شکایت از نداشته‌هایتان نخواهد ماند. همه ما هر روز آزموده می‌شویم. وقتی کسی به شما بی‌احترامی می‌کند، نومید می‌شوید، نتیجه آزمایشات بد است، یا فرزندان درست رفتار نمی‌کند، در این موقعیت دشوار چه خواهید گفت؟

«من بی‌چاره. باورم نمی‌شود این اتفاق‌ها دارد برای من می‌افتد.» یا می‌گوئید: «خدایا، می‌خواهم از تو تشکر کنم که خودم را برتر از یک فاتح احساس می‌کنم. هیچ سلاحی بر ضد من کارگر نخواهد افتاد. تو همیشه باعث پیروزی من می‌شوی. می‌خواهم تو را سپاس بگویم، چراکه من فقط این اوضاع را پشت سر نمی‌گذارم، بلکه به سمت روزهایی گام برمی‌دارم که از قبل هم برایم بهترند.»

در کتاب مقدس آمده است: «در هر امری شاکر باشید.» این جمله نمی‌گوید که برای همه چیز شکرگزار باشیم. ما خدا را به خاطر مشکلاتمان، مریضی یا تصادف شکر نمی‌کنیم، بلکه او را به خاطر مشکلی که دارد حل می‌شود شکر می‌کنیم. ما خدا را در موقعیت دشواری که او دارد تغییرش می‌دهد شکر می‌کنیم. ما خدا را شکر می‌کنیم که با وجود رکود اقتصادی، پیشرفت و افزونی به ما عطا می‌کند.

هر زمان که خواستید شکایت کنید، اجازه دهید این موقعیت به شما یادآوری کند که

تسبیح گوی خداوند باشید. به یاد داشته باشید که شکایت کردن فقط آمدن روزهای بهتر را به تعویق می‌اندازد. اما وقتی سپاسگزار باشید، خداوند وارد میدان می‌شود و به جای شما با مشکلاتتان می‌جنگد.

روزهایتان را بشمارید

اخیرا در مقاله‌ای خواندم که هر هفته، بیش‌تر از یک میلیون نفر می‌میرند. به این جمله فکر کنید. شما توانستید یک هفته دیگر هم زندگی کنید! شما از یک میلیون نفر دیگر وضع بهتری دارید. می‌توانید خدا را به خاطر این که زنده‌اید، شکر کنید. همچنین در این مقاله گفته شده بود که اگر سقفی بالای سرتان دارید، از ۷۵ درصد جمعیت جهان وضع بهتری دارید. و اگر پانزده دلار در حساب بانکیتان دارید، جزو هشت درصد ثروتمندان جهان هستید - فقط پانزده دلار!

دیدگاه درست را حفظ کنید. شعری خواندم با این مضمون: «شکرگزارم از این که هر سال مالیات می‌پردازم، چون این یعنی شغلی دارم. شکرگزارم از این که باید ریخت و پاش‌های بعد مهمانی را تمیز کنم، چون این یعنی دوستانی دارم که احاطه‌ام کرده‌اند. شکرگزارم از این که چمن‌ها به کوتاه شدن نیاز دارند. این که پنجره‌ها باید تمیز شوند و لوله فاضلاب باید تعمیر شود، این‌ها یعنی من خانه‌ای دارم. خدا را شکر که در پایان روز، عضلاتم درد می‌گیرند و احساس خستگی می‌کنم، چون این یعنی توانسته‌ام سخت کار کنم. شکرگزارم بابت حضور خاکی که در کلیسا و پشت سر من سرود مذهبی را خارج از نت می‌خواند، این یعنی گوشم خوب کار می‌کند. و خدا را شکر می‌کنم بابت زنگ ساعت که صبح زود نواخته می‌شود و اعلام می‌کند که من هنوز زنده‌ام.» همه این‌ها باید در دیدگاه شما گنجانده شوند.

بیست سال بعد، به عقب نگاه می‌کنیم و از همه این‌ها به عنوان روزهای خوش گذشته یاد می‌کنیم. بگذارید تشویقتان کنم تا از لحظه اکنون لذت ببرید. با آن‌ها که دوستشان دارید، خاطره بسازید. برای کسانی که خداوند به شما بخشیده، وقت بگذارید. نگاهی به اطرافتان بیندازید و تمام نعمت‌های بی‌نظیری را که پروردگار در زندگیتان قرار داده است ببینید.

موسی با خدا راز و نیاز می‌کرد که: «ما را تعلیم ده تا ایام خود را بشماریم.» به عبارت دیگر: «خدایا، به ما کمک کن تا بفهمیم هر روز یک هدیه است. کمک کن تا با نگرانی‌ها و چالش‌های روزانه دست و پنجه نرم کنیم و کماکان شکرگزار هدیه‌ای به نام هر روز 'باشیم'».

به این سؤال‌ها فکر کنید: اگر فقط یک ساعت دیگر زنده بودید، به چه کسی زنگ می‌زدید؟ چه می‌گفتید؟ الآن منتظر چه هستید؟

افرادی را که خداوند در زندگیتان قرار داده است، نادیده نگیرید. آن‌ها همیشه در

کنارتان نخواهند بود. ما همیشه زنده نخواهیم بود. با وجود این، گاهی اوقات طوری رفتار و زندگی می‌کنیم که انگار فناپذیریم. اما زندگی چون بخار است، دیگر رفته‌ایم. شنیدم که کسی چنین تعبیر می‌کرد: «فراموش کرده‌ایم که زندگی چقدر شکننده و بی‌ثبات است. ما منتظر روز شکرگزاری می‌مانیم تا در آن روز خدا را شکر کنیم. منتظر سال نو می‌مانیم تا هدیه بدهیم. منتظر روز عشاق می‌مانیم تا عشقمان را به عزیزانمان نشان دهیم. به خودمان می‌گوییم: امروز هم یک روز عادی است. پس منتظر می‌مانیم، اما ناگهان ساعت زنگ می‌زند. لحظات ارزشمند از دست رفتند. اما به واقع، هیچ چیز معادل یک روز عادی نیست.

هر روز یک هدیه است؛ منحصر به فرد و بدون جایگزین. از ساعت‌هایش می‌توان استفاده یا سوءاستفاده کرد. می‌توان روی ساعت به ساعت آن سرمایه‌گذاری کرد یا همه ساعاتش را هدر داد. خداوند، به ما بیاموز روزهایمان را بشماریم. دعای من این است که شما بتوانید دیدگاه درستتان را حفظ کنید، روی خوبی‌ها تمرکز کنید، از کنار هیچ چیز بی‌اعتنا رد نشوید و بفهمید که هر روز منحصر به فرد و بدون جایگزین است. سرعتتان را کم کنید و هر آنچه را خدا به شما بخشیده است قدر بدانید. شکرگزار چیزهای ساده باشید؛ حتی برای این واقعیت ساده که می‌توانید پوستتان را بخارانید. فرزندان‌تان را هر روز در آغوش بکشید. برای آن‌هایی که دوستشان دارید وقت بگذارید. دلیلی برای شکرگزار بودن پیدا کنید. به آنچه درست است، نگاه کنید و نه به آنچه اشتباه است. به یاد داشته باشید که بذره‌ای دلسردی و نومیدی در قلب شکرگزار ریشه نمی‌دوانند. اگر دیدگاه درست را حفظ کنید و مثل داود نبی (ع) پیوسته خدا را ستایش کنید، طبق وعده الهی، پیشرفت خواهید کرد. پروردگار شما را غرق در برکات و الطافش می‌کند!

یک لحظه این‌جاییم و لحظه خداوند وعده داده است که با تسبیح و ستایش او پیشرفت خواهید کرد.

۷. بدانید چه چیزی را باید نادیده بگیرید

چندی پیش، خبرنگاری نظر مرا راجع به دو نفر پرسید. من گفتم که اصلاً آن‌ها را نمی‌شناسم و هرگز چیزی درباره‌شان نشنیده‌ام. حرف من به نظرش خیلی بامزه آمد و کلی خندید.

پرسیدم آن‌ها چه کسانی هستند، و او گفت که آن‌ها رک‌ترین منتقدانند و همیشه درباره من حرف می‌زنند.

او باورش نمی‌شد که من چیزی درباره آن دو نفر شنیده باشم. اما من این اصل را آموخته‌ام: من وقتم را با درگیر شدن در موضوعاتی که برایم مهم نیستند، هدر نمی‌دهم. آموخته‌ام که منتقدان نمی‌توانند مرا از سرنوشتم بازدارند. آنچه آن‌ها درباره من می‌گویند تعیین‌کننده شخصیت من نیست.

هر آنچه منتقدانتان درباره شما بگویند هیچ ربطی به ارزش شما ندارد. شما بنده خداوند بلندمرتبه‌اید. خالق جهان هستی در شما زندگی دمیده است. شما بذره‌ای عظمت را در درونتان دارید. تاجی از لطف الهی بر سر شماست. خداوند پیشاپیش با هر آنچه نیاز دارید، قدرتمندتان ساخته و تجهیزتان کرده است. وقت ارزشمندتان را به تلاش برای به دست آوردن دل مردم، پیروزی بر همه منتقدانتان، و اثبات مهم بودنشان هدر ندهید.

این حقیقت را بپذیرید که بعضی از مردم هرگز شما را نمی‌پذیرند. آن‌ها هرگز به توانایی‌های شما توجه نمی‌کنند. اشکال ندارد. پریشان نشوید. خداوند همیشه افراد مناسبی را سر راهتان قرار می‌دهد تا پذیرای شما باشند. کسانی که خوشحالتان می‌کنند و کمکتان می‌کنند تا سرنوشتتان محقق شود.

اگر می‌خواهید پیروزمندان زندگی کنید، باید بسیار مراقب وقت و توجهتان باشید. شما باید بدانید که چه افکار و نظرهایی را نادیده بگیرید. من با کمال احترام، به مردم می‌گویم که چه چیز را نادیده بگیرند.

اگر در محل کارتان با کسی مشکل دارید، می‌توانید تلاشتان را بکنید تا او را سر جای خود بنشانید، اما بدانید که این‌گونه وقت و انرژی ارزشمندی را که باید صرف رسیدن به آرزوهایتان شود، از دست می‌دهید. آشفته نشوید. چنین افرادی را نادیده بگیرید.

اگر یکی از اعضای خانواده هرگز ارزشی برای شما قائل نمی‌شود، می‌توانید اجازه دهید که این کار او ناراحت و پریشان‌تان کند یا این‌که نادیده بگیرید و بگویید: «اصلاً مسئله بزرگی نیست. من به تأیید او نیازی ندارم. من از تأیید خداوند توانا برخوردارم.»

در جاده اعلی گام بردارید

طبق کتاب مقدس، در روز یکشنبه، روز تعطیل مسیحیان، مسیح (ع) در معبدی با مردی روبه‌رو شد که دستش مثل یک تکه چوب خشک بود. مسیح به‌سادگی گفت: «دستت را دراز کن.» و مرد بی‌درنگ شفا یافت. پیشوایان مذهبی آن معبد از مسیح خوششان نمی‌آمد و عقاید او را درک نمی‌کردند. آن‌ها دور هم جمع شدند و گفتند:

«بله، مسیح کار خوبی انجام داد. او کسی را شفا داد. اما می‌دانید موضوع چیست؟
او این کار را در روز اشتباهی انجام داد. او نباید یکشنبه‌ها کاری انجام دهد.»
بعضی افراد، مثل آن پیشوایان مذهبی، بدون توجه به آنچه انجام می‌دهید، شما را محکوم می‌کنند. حتی اگر تغییر کنید و هر آنچه آن‌ها از شما می‌خواهند انجام دهید، باز هم ایرادی از کارتان می‌گیرند. اگر یک کادیلاک مدل جدید برایشان بخرید، خواهید دید که می‌گویند: «آنچه ما واقعا می‌خواهیم تویوتا لکسوس است.»
اجازه دهید رازی را با شما در میان بگذارم که شما را از دلشکستگی و رنج کشیدن حفظ می‌کند: منتقدانتان را نادیده بگیرید. شما به تأیید آن‌ها نیازی ندارید. در جاده اعلی گام بردارید. آن‌ها هرچه بیش‌تر حرف بزنند، خداوند بیش‌تر به شما خیر و برکت می‌دهد. ممکن است آن‌ها سعی کنند شما را به زمین بزنند، اما خدا بلندتان می‌کند.

در این باره با یکی از دوستان کشیشم صحبت کردم. از او پرسیدم: «اگر یک بار دیگر به تو فرصت داده می‌شد، چه چیزی را عوض می‌کردی؟ چه کاری را به شیوه‌ای متفاوت انجام می‌دادی؟»

او بی‌درنگ گفت: «چیزهای بیش‌تری را نادیده می‌گرفتم. به هر منتقدی پاسخ نمی‌دادم. وقتم را با بحث درباره موضوعات بی‌اهمیت هدر نمی‌دادم. این همه انرژی صرف نمی‌کردم تا کاری کنم که همه مرا درک کنند و بپذیرند.»
ایمان دارم که بسیاری از ما اگر منتقدانمان را نادیده بگیریم، می‌بینیم که زندگیمان بهتر خواهد شد.

سال‌ها پیش، مرد جوانی به نام سول به پادشاهی قوم بنی‌اسرائیل برگزیده شد. پیشوای مذهبی نیز در حضور همه مردم پادشاهی او را اعلام کرد.
بسیاری از افراد حاضر در آن‌جا هیجان‌زده شدند و به سول تبریک گفتند. اما او وقتی به خانه برگشت، بسیاری از دوستان صمیمی‌اش مسخره‌اش کردند و گفتند: «سول پادشاه و رهبر ما نیست. او شایستگی‌های لازم را برای این کار ندارد.»
این عبارت را به خاطر داشته باشید: «مردم وقتی شما را تحقیر می‌کنند، در واقع دارند خودشان را تحقیر می‌کنند.» مردمان تنگ‌نظر به شما تبریک نخواهند گفت. آن‌ها حسودند و پشت سرتان غیبت می‌کنند تا وجهه‌تان را خراب کنند.
اما آن‌ها به آن‌جایی که خدا شما را می‌برد، نخواهند رفت. دوست من! تو فراخوانده شده‌ای تا مثل عقاب باشی. اوج بگیری. کارهای بزرگ انجام دهی. همه ما کلاغ‌هایی را در اطرافمان داریم که بر سرمان جیغ می‌کشند، مرغ‌هایی که به ما نوک می‌زنند و شاهین‌هایی که به ما حمله می‌کنند. آن‌ها سعی دارند ما را وارد کشمکش کنند. هرگز در دام چنین مبارزاتی نیفتید.

مزیت شما این است که عقابید و می‌توانید در اوج پرواز کنید، جایی که هیچ پرنده دیگری به آن نمی‌رسد.

کلاغ‌ها خیلی دوست دارند عقاب‌ها را اذیت کنند. کلاغ با این‌که از عقاب کوچک‌تر است اما چون چابک‌تر است می‌تواند سریع‌تر بچرخد و مانور دهد. گاهی اوقات موقع پرواز، بالای سر عقاب قرار می‌گیرد و به سمت آن شیرجه می‌رود، اما عقاب می‌داند که می‌تواند اوج بگیرد. عقاب، به جای این‌که از آزارهای کلاغ مزاحم ناراحت شود، بیشتر و بیشتر اوج می‌گیرد و سرانجام کلاغ عقب می‌افتد. وقتی کسی از روی حسادت و غرض‌ورزی اذیت‌تان می‌کند، رو به بالا اوج بگیرید و او را پشت سرتان رها کنید.

خداوند برایتان جبران می‌کند

خداوند آنچه را منتقدانتان درباره‌تان می‌گویند می‌شنود و اگر ایمانتان را حفظ کنید، خداوند برایتان جبران می‌کند. از انرژی‌تان برای تقویت مهارت‌هایتان استفاده کنید و سعی کنید بهترین باشید. خدا هم افرادی را سر راهتان قرار می‌دهد که تجلیل و تشویقتان کنند.

از انرژی‌تان برای تقویت مهارت‌هایتان استفاده کنید و سعی کنید بهترین باشید.

سول به راحتی می‌توانست تمرکز خود را از دست بدهد و وقتش را صرف دفاع از خودش کند. خیلی‌ها او را حقیر شمردند و برایش هدیه‌ای نیاوردند. در عوض، او چه کار کرد؟ آن‌ها را نادیده گرفت.

از نگرش خردمندانه سول پیروی کنید. هیچ اهمیتی به حسودها یا کسانی که می‌خواهند شما را به پایین بکشند، ندهید. سرنوشت شما دست آن‌ها نیست، دست خداست. آن‌ها فقط حواس شما را پرت می‌کنند. تمرکزتان را از دست ندهید و آنچه را خداوند از شما خواسته است انجام دهید.

سرانجام، در پایان عمرتان، سربلند در پیشگاه خداوند متعال می‌ایستید و می‌گویید: «خدایا، من تمام سعی‌ام را کردم. در این مسابقه دویدم و همان کسی شدم که تو می‌خواستی.»

این کامیابی حقیقی است. و لحظه‌ای است که به شما پاداش داده خواهد شد.

عصبی و دلخور نباشید

به نظر می‌رسد این روزها همه ما بسیار زودرنج و عصبی شده‌ایم. اخیراً یکی از اعضای کلیسای ما به من گفت که دو ماه است به کلیسا نرفته. چون همه علیه او حرف می‌زده‌اند.

من حرفی نزدم اما با خودم گفتم «خانم، همه که شما را نمی‌شناسند». ما یک کلیسای بزرگ داریم با تقریباً هفده هزار صندلی برای نشستن. آن‌جا افراد خیلی سخت می‌توانند سر به سر هم بگذارند.

این زن هم، مثل خیلی از آدم‌های این روزگار، عصبی و دلخور بود. او به نظر خودش در دام کشمکشی افتاده بود که [از نظر من] اصلاً وجود نداشت. در نتیجه خانه‌نشین شد، کلیسا را از دست داد و با این کارها فقط خودش را آزار داد. نکته جالب توجه این جاست که در غیاب آن زن، مراسم مذهبی کلیسا به خوبی همیشه – در حقیقت، کمی هم بهتر از قبل – برگزار شد!

شاید آنچه از عصبی بودن هم بدتر است، کینه‌توزی باشد. و آیا نتیجه‌ای جز نگرانی و اضطراب دارد؟ چند سال قبل داشتیم با دوستم از درب یک مرکز خرید خارج می‌شدیم که ناگهان او کنار درهای خروجی پارکینگ ایستاد و گفت: «بیا از راه دیگری برویم.»

پرسیدم: «چرا؟ ماشین ما دقیقاً همین‌جا پارک شده است.» او گفت: «نمی‌خواهم از کنار آن مغازه رد شوم. آن‌ها مرا ناراحت کرده‌اند.» نزدیک بود خنده‌ام بگیرد اما او بسیار جدی و غمگین بود. با خودم گفتم شاید صاحبان آن مغازه دوستم را متهم به دزدی یا چیز بدتری کرده‌اند.

پرسیدم: «چه اتفاقی افتاده است؟»

«محصل دبیرستان که بودم، یک جفت کفش از این مغازه خریدم، اما وقتی بردم پس بدهم پس نگرفتند.»

با خودم گفتم، بیست سال پیش؟ تصور کردم که حتماً صاحب مغازه تا حالا مرده، یا رفته یا در فلوریدا بازنشسته شده است.

می‌خواستم بگویم: «بی خیال! بیا برایت یک جفت کفش نو بخرم!»

دوست من سال‌ها این کینه را با خود حمل کرده بود که احتمالاً از شدت سنگینی‌اش تا حالا ده جفت کفش پاره کرده است.

آیا عصبی هستید؟ کینه‌ای به دل دارید؟ درگیر مجادلات بی‌اهمیتی هستید که فقط وقت و انرژی‌تان را می‌گیرند و شما را از تعقیب کردن آنچه واقعاً مهم است – اهداف و رؤیاهایتان – باز می‌دارند؟

شما خیلی انرژی دارید. اما اگر خودتان را درگیر موضوعات بی‌اهمیت کنید، آن‌گاه وقتی با تهدیدی واقعی روبه‌رو شوید – نبردی قهرمانانه که ممکن است تغییری مثبت در مسیر رسیدن به سرنوشت الهیتان ایجاد کند – ممکن است دیگر انرژی کافی برای پیروزی در آن نبرد نداشته باشید.

همه را نمی‌شود راضی نگه داشت

در اولین روزهای سخنرانی‌ام به سختی می‌توانستم منتقدانم را نادیده بگیرم. دلم می‌خواست همه دوستم داشته باشند. بعد از مرگ پدرم در سال ۱۹۹۹، پا جای پای او گذاشته بودم ولی واقعاً نمی‌توانستم مثل او باشم. او چهل سال کلیسایش را

مدیریت کرده بود.

یکی از مشکلات من این بود که سعی می‌کردم همه را راضی نگاه دارم. دلم نمی‌خواست هیچ کس را از دست بدهم. بالاخره تصمیم گرفتم: از این به بعد خودم خواهم بود و این کار را طبق هدایت الهی انجام می‌دهم. و نتیجه این شد که نود و نه درصد اعضای کلیسا حامی من و بسیار وفادار به من شدند. اما افراد اندکی هم بودند که حمایت نمی‌کردند. برخی شیوه سخنرانی‌هایم را نمی‌پسندیدند و برخی شیوه مدیریت کلیسا را.

این فشار را روی خودم احساس می‌کردم که باید خودم را در قالب موردنظرشان بگنجانم و همان کسی شوم که آنها می‌خواهند. اما شما تدهین شده‌اید که خودتان باشید. وقتی به مردم اجازه می‌دهید که شما را در قالب موردنظرشان بگنجانند، و شما هم با تلاش برای خشنود کردن همه منتقدان، جلو فشار آنها سر خم می‌کنید، هویت و منحصر به فرد بودن‌تان را از دست می‌دهید. و این لطف خدا را کم می‌کند. پس راه خودم را در پیش گرفتم. تغییراتی ایجاد کردم و تعداد اندکی این تغییرات را نپسندیدند. بعضی از آن اعضای ناراضی، سال‌ها بود که با کلیسا همراهی می‌کردند. آنها از من انتقاد کردند اما من آن کاری را کردم که از شما می‌خواهم انجام دهید. انتقادهای را نادیده گرفتم. آنها روی خوش به من نشان ندادند، من هم آنها را نادیده گرفتم.

کار آنها باعث نشد بد خواب شوم، یا سعی کنم راضیشان کنم، یا از آنها بخواهم به صدای قلبم گوش کنند. بلکه با هدف، تمرکز و درستی، مسابقه‌ام را آغاز کردم. دیدم که خداوند هم لطفش را بیشتر و بیشتر شامل حالم می‌کند. سرانجام منتقدانم از میدان به در شدند. اما خدا افراد بیشتری، یعنی در حدود چهل هزار نفر دیگر، را به سوی من فرستاد. وقتی کارها را به شیوه الهی انجام دهید، هرگز بازنده نخواهید شد.

بعد از سال‌ها صرف وقت و انرژی برای راضی کردن منتقدانم، تصمیم گرفتم دیگر فقط خدا و کسانی را که دوستم دارند و تشویقم می‌کنند، راضی کنم. پذیرفتم که برخی مردم هرگز برای خوشحال کردن من به طرفم نمی‌آیند.

برای همین یک «نادیده بگیر» حرفه‌ای شدم. و باید بگویم در این کار حسابی موفقم. من در برخورد با هر کسی، با احترام، با مهربانی و با ملاحظه رفتار می‌کنم اما دیگر سعی نمی‌کنم راضی‌اش کنم.

از مادر ترزا گرفته تا نلسون ماندلا، از برادران رایت گرفته تا استیو جابز؛ همه افرادی که به اهداف بزرگ دست یافته‌اند، بی‌شک منتقدانی داشته‌اند. شما هم دارید. شنیده‌ام که «اگر کسی از پشت به شما لگد بزند، به این معنی است که به جلو پرت می‌شوید».

کسی که جلوتر از همه می‌دود، مرکز توجه کسانی است که پشت سرش هستند. هر

چقدر موفق‌تر باشید، احتمال ایجاد دردسر و مزاحمت از سوی دیگران بیش‌تر است. هرچه بالاتر بروید، افراد بیش‌تری از شما متنفر می‌شوند. وقتی آنچه را خدا در قلبتان نهاده دنبال کنید و به مرحله جدیدی برسید، سر و کله مردمان حسود، تنگ‌نظر و منتقدان پیدا می‌شود. اما بدانید که نباید همه را راضی نگه دارید، بلکه باید خدا را راضی کنید.

نباید همه را راضی نگه دارید، بلکه باید خدا را راضی کنید.

جنگیدن برای جلب رضایت دیگران

سال‌ها پیش با زوجی آشنا شدم و سعی کردم دوست خوبی برایشان باشم، اما آن‌ها هرگز با من گرم نگرفتند. آن‌ها با خوشرویی با من برخورد می‌کردند و به قدر کافی هم صمیمی بودند، با وجود این فاصله‌شان را حفظ می‌کردند. اصلاً معنای رفتارشان را نمی‌فهمیدم. از راهم خارج شده بودم تا بلکه موافقت آن‌ها را به دست آورم. آن‌ها را به دوستانم معرفی کردم. در حقیقت، یکی از همین ارتباطات هم برای آن‌ها یک شراکت تجاری به ارمغان آورد. با وجود این باز هم پذیرای دوستی من نبودند. سرانجام، آن‌ها به شهر دیگری نقل‌مکان کردند. از من نپرسیدند چرا، اما من افرادی را پیدا کردم تا در اسباب‌کشی به آن‌ها کمک کنند. حتی برای خانه جدیدشان هدیه‌ای خریدم. علی‌رغم همه این تلاش‌ها، این زوج با من بسیار سرد رفتار می‌کردند.

چند سال بعد، شنیدم که حرف‌های نامهربانانه‌ای پشت سر من زده‌اند. آن‌ها فکر می‌کردند که من آنچه از دستم برمی‌آمده برایشان انجام نداده‌ام. در حالی که من از مسیرم خارج شده و برای جلب خشنودی آن‌ها دست به هر کاری زده بودم. اخیراً آمار جالب‌توجهی درباره مقوله «دوستی» به دست آمده است. محققان دریافته‌اند که ۲۵ درصد افرادی که شما با آن‌ها ملاقات می‌کنید، از شما خوششان نمی‌آید. ۲۵ درصد بعدی از شما خوششان نمی‌آید اما می‌توانند برای دوست داشتن شما ترغیب شوند. ۲۵ درصد دیگر از شما خوششان خواهد آمد اما می‌توانند ترغیب شوند که از شما خوششان نیاید، و ۲۵ درصد آخر از شما خوششان خواهد آمد و تحت هر شرایطی در کنار شما خواهند ماند.

اگر این آمار را با قلبتان بپذیرید، دیگر هیچ گونه اضطرابی به وجودتان راه نخواهید

داد. فقط این را بفهمید که برخی از مردم، هر کاری هم بکنید، از شما خوششان نخواهد آمد. پس وقت و انرژی‌تان را برای کسب رضایت آن‌ها تلف نکنید. شما نمی‌توانید هر ساعت از کسی تعریف کنید، هر روز گل بفرستید، هر هفته چمن‌های خانه‌شان را بزنید، و در نهایت باز هم دوستان نداشته باشند.

این کارها مشابه همان کارهایی است که من برای آن زوج انجام دادم. حالا می‌فهمم که آن‌ها جزو آن ۲۵ درصدی هستند که هرگز از من خوششان نخواهد آمد. ای کاش آنچه را الآن می‌دانم، آن موقع می‌دانستم.

اگر کسی نمی‌خواهد دوست شما باشد، این‌گونه تصور کنید که اوست که ضرر می‌کند: برای متأسفم. نمی‌دانی چه چیزی را داری از دست می‌دهی. وقتی دست از آن همه مبارزه برای جلب رضایت آنان برداشتم، خداوند شروع به آوردن افرادی در زندگی‌ام کرد که از من تجلیل کردند. مدت کوتاهی پس از آن، با ویکتوریا، همسر آینده‌ام، آشنا شدم. ما هر دو از هم تجلیل کردیم.

انرژی و وقت ارزشمندتان را برای کسی که سرزنشتان می‌کند و حقیرتان می‌شمارد، هدر ندهید. این افراد فقط گمراه‌کننده‌اند. یکی از دوستان من آن‌ها را «منظره پس‌زمینه در داستان زندگی من» خطاب می‌کند.

خودتان را از بند آن‌ها رها سازید و بدانید که خداوند کسانی را برایتان می‌فرستد که از استعدادها، شخصیت و دستاوردهای شما تجلیل می‌کنند. شما در کنار چنین افرادی می‌توانید آرامش داشته باشید و کسی باشید که خدا می‌خواهد. آن‌گاه هر کاری که انجام دهید، آن‌ها فکر می‌کنند که شما بهترینید.

از دید مادر بزرگم، هیچ اشتباهی از من که پسر بچه‌ای بیش نبودم، سر نمی‌زد. یک بار وقتی کسی شیرینی‌های شکلاتی خانگی‌اش را خورد، هیچ کس حتی به من شک هم نکرد. پس چه کسی شیرینی‌ها را خورده بود؟

مادر بزرگ گفت: «جوئل عزیز من آن‌ها را نخورده است. ممکن است کار یکی از خواهرهایش باشد، اما ابداً کار جوئل نیست.» خواهرهایم به شدت عصبانی شدند و گفتند: «مامان بزرگ فکر می‌کند جوئل قدیس است.»

در مورد طرز تفکر مادر بزرگم من کاملاً بی‌تقصیر بودم. از همان اول، لطفش شامل حام شده بود. افرادی مثل مادر بزرگم همان‌هایی هستند که خداوند می‌خواهد وارد زندگیتان کند؛ کسانی که باور دارند شما بهترینید.

چنین نگرشی را در پیش بگیرید: من خصوصیتی عالی برای عرضه کردن دارم. من منحصر به فردم. شخصیتی فوق‌العاده دارم. نگرش‌های درستی دارم. وقتم را این‌گونه هدر نمی‌دهم که مردم را مجبور کنم دوستم داشته باشند. از این افکار خودم را می‌رهانم و به خدا اعتماد می‌کنم تا ارتباطاتی الهی و مردمی را وارد زندگی‌ام کند که مرا همان‌گونه که هستم، بپذیرند و گرامی بدارند.

یکی از انبیاء وقتی داشت دیوار بیت المقدس را در بالای کوه بازسازی می‌کرد، دو تن

از منتقدان او در تمام مدتی که او آن بالا مشغول کار بود، در دامنه کوه ایستاده بودند و با سر و صدا می‌گفتند: «بیا پایین و با ما بجنگ. تو هرگز آن دیوار را تمام نمی‌کنی. تو آنچه را برای ساختن دیوار لازم است نداری.» اما او حسابی روی کارش تمرکز کرده بود. آن‌ها کلی سر و صدا راه انداخته بودند، تهدیدش می‌کردند، به او القاب مختلف می‌دادند، اما او فهمیده بود که هیچ فایده‌ای در جنگیدن با آن‌ها نیست.

وقتی خداوند رؤیایی را در قلبتان می‌نهد، همیشه کسانی هستند که سعی دارند شما را درگیر مبارزاتی بیهوده و بی‌اهمیت کنند. آن‌ها ممکن است از روی بدجنسی پشت سرتان چیزهایی بگویند تا شما را وارد یک کشمکش کنند. شما منضبط باشید. مبارزه‌ای را که ارزش جنگیدن داشته باشد تشخیص دهید.

بهترین باشید، و باقی کارها را به خدا بسپارید

یک خبرنگار از بیل کازبی درباره رمز موفقیتش پرسید. او گفت: «رمز موفقیت را نمی‌دانم، اما رمز شکست را می‌دانم و آن این است که سعی کنید همه را راضی کنید.» باید بپذیرید که همه مردم از شما حمایت نمی‌کنند. همه شما را دوست ندارند. همه درکتان نمی‌کنند. اشکالی ندارد. شما سعی کنید بهترین باشید؛ خداوند خودش حواسش به منتقدان شما خواهد بود.

شما وقت پایین آمدن از آن دیوار، قانع کردن منتقدانتان و بحث کردن با آنها را ندارید. شما باید به دنبال سرنوشتتان بروید. باید پروژه‌تان را به پایان برسانید. یاد بگیرید که منتقدانتان را نادیده بگیرید. خیلی طول نمی‌کشد که مثل آن پیامبر دیوارتان را تکمیل کنید. عملکردتان پاسخ منتقدان را خواهد داد.

نبردهایتان را خودتان انتخاب کنید

بسیاری از چالش‌هایی که بر سر راه شما قرار می‌گیرند، فقط گمراه‌کننده‌هایی هستند که شما را از رسیدن به مقصد بازمی‌دارند. وقتی وسوسه می‌شوید که احساس آزرده‌گی یا خشم‌تان را بروز دهید، بهترین کار این است که از خودتان بپرسید: آیا ارزشش را دارد؟ حتی اگر برنده این مبارزه باشم، جایزه‌اش چه خواهد بود؟ از تهدید و حمله چه چیزی حاصل می‌شود؟

با درگیر کردن خودتان در مبارزه‌های بی‌اهمیت، ممکن است بهترین چیزی را که خدا برایتان در نظر دارد از دست بدهید. شاید سعی دارید ارزش خود را ثابت کنید، یا بر منتقدانتان پیروز شوید یا نظر موافق آنها را جلب کنید. همه این‌ها گمراه‌کننده‌هایی به‌دردنخورند. نبردهایتان را عاقلانه انتخاب کنید.

نبردهایتان را عاقلانه انتخاب کنید.

اوایل ازدواجم، خیلی کج خلق بودم. اگر ویکتوریا وقتی که می‌خواست از خانه بیرون برود، همه چراغ‌ها را خاموش نمی‌کرد، حسابی عصبی می‌شدم. «ویکتوریا، مطمئن شو که همه چراغ‌ها را خاموش کرده باشی!»

چند ساعت بعد که به خانه برمی‌گشتم و ویکتوریا نبود، می‌دیدم که همه چراغ‌ها روشن است. به ویکتوریا می‌گفتم که این‌طوری هزینه برقمان بالا می‌رود. می‌دانستم که او عمداً برق‌ها را روشن نمی‌گذارد. او خانه را بدون این‌که به خاموش کردن برق‌ها فکر کند، ترک می‌کرد چون در آن لحظه به چیزهای دیگری فکر می‌کرد. من آدمی هستم که خیلی به جزئیات توجه می‌کنم، اما ویکتوریا تصاویر بزرگ را می‌بیند. ما فقط شخصیت‌ها و قدرت‌های متفاوتی داریم. پنج سال طول کشید تا دست از فریاد زدن بر سر ویکتوریا و شکایت کردن از او برداشتم.

بعد از این‌که تنش‌های زیادی وارد خانه شد و حسابی عصبی شدم، بالاخره به خودم گفتم: جوئل، این مبارزه ارزش جنگیدن ندارد. حفظ صلح و آرامش در خانه ارزش این را دارد که ماهانه ده دلار اضافه‌تر برای قبض برق پردازی. پرداخت هزینه برق کم‌تر، ارزش قلب‌درد و نگرانی بیش‌تر را نداشت. از این اشتباه من درس بگیرید. چقدر تنش‌های غیرضروری را وارد خانه می‌کنید؟ ممکن است پیروز هم شوید، اما آیا این پیروزی ارزش این همه نگرانی را دارد؟ آیا شنیده‌اید که می‌گویند «یک سگ بولداگ می‌تواند هر روز هفته دنبال یک راسو بدود و به آن حمله کند، اما گاهی اوقات حتی سگ هم می‌فهمد که این کار ارزش بوی بد و متعفن راسو را ندارد؟»
برنده شدن همه چیز نیست.

محق بودن دلیلی برای عصبانیت نیست

دریافته‌ام که شروع نزاع، کار آسانی است اما خاتمه دادن به آن بسی دشوار. بهترین راهکار این است که یک گام عقب بگذارید، نفس عمیق بکشید و بگویید: «این‌جا، واقعاً چه چیز اهمیت دارد؟»

در کتاب مقدس آمده است: «از نزاع دور شدن برای انسان عزت است.» اگر می‌خواهید خداوند شما را محترم بشمارد، و اگر می‌خواهید مثل یک پیام‌آور صلح از زندگیتان لذت ببرید، از نزاع غیرضروری و بی‌فایده اجتناب کنید.

خانه شما باید مأمن صلح و آرامش باشد. شما و همسرتان باید در هماهنگی کامل باشید. وقتی با هم هستید قوی‌تر از زمانی خواهید بود که تنها باشید. همچنین فرزندان‌تان نیاز به یک الگوی خوب دارند. وقتی فرزندان می‌بینند که والدینشان چگونه با هم رفتار می‌کنند، در آینده با همسرانشان آن‌گونه رفتار خواهند کرد. حس و حال نزاع کردن اصلاً نباید در برنامه‌ریزی روزانه‌تان باشد. حتماً در میان دوستان، اعضای خانواده و همکارانتان هستند کسانی که دائم جوش می‌آورند. آن‌ها همیشه با همسر، همسایه یا هر کسی در محل کارشان خشمگینانه رفتار می‌کنند.

این خشم وقت و انرژی آنها را می‌گیرد. آنها نمی‌دانند که بعضی موضوعات ارزش جنگیدن ندارند چون جنگیدن هیچ فایده‌ای ندارد. حتی اگر برنده شوند هم نمی‌توانند در مسیر کامیابی و خوشبختی قرار گیرند.

اگر مرتکب این اشتباه شوید که در هر مبارزه‌ای شرکت و دائماً از خودتان دفاع کنید، بخواهید نظرتان را به دیگران تحمیل و دیگران را اصلاح کنید، به احتمال زیاد دیگر انرژی لازم را برای جنگیدن در مبارزات واقعاً مهم نخواهید داشت. یک مبارز باشید اما هر مبارزی می‌داند که چه زمانی باید بیرون گود بنشیند. او انرژی‌اش را برای مبارزات حیاتی ذخیره می‌کند؛ مبارزاتی که او را به تقدیر الهی‌اش نزدیک‌تر می‌سازند.

در کتاب مقدس، در داستان داود نبی (ع) و جالوت، آمده است که زمانی که داود نبی (ع) پسری چوپان بود، پدرش از او خواست که برای برادرانش، که در میدان نبرد بودند، غذا ببرد. آنها مبارزان برجسته‌ای بودند. همین‌که داود قدم به میدان جنگ گذاشت، صدای جالوت را شنید که داشت مردمش را سرزنش می‌کرد. داود از افرادی که آن‌جا ایستاده بودند پرسید: «جایزه کسی که جالوت را شکست بدهد چیست؟» آنها پاسخ دادند: «ازدواج با یکی از دختران پادشاه و معافیت از پرداخت مالیات.» داود دید که این مبارزه به سبب غنائم بسیارش ارزش جنگیدن دارد. وقتی الیاب، برادر بزرگ‌تر داود، شنید که او دارد درباره جنگیدن با جالوت حرف می‌زند، سعی کرد او را در برابر مردان دیگر شرمسار سازد.

الیاب پرسید: «داود، این‌جا چه می‌کنی؟ چه بر سر آن چند گوسفندی که پدرمان به تو سپرده، آورده‌ای؟»

و داود بسیار خوب پاسخ او را داد: بی‌اعتنا از کنارش رد شد. او هم همان احساسی را داشت که اکنون من و شما داریم. مطمئنم که می‌خواست بگوید: «اوه، الیاب، تو فکر می‌کنی خیلی بزرگی. اما اصلاً هیچ چیز نیستی.»

داود می‌توانست انتخاب کند که با الیاب درگیر شود. اما در این دام نیفتاد. او روی چیزی تمرکز کرد که واقعاً اهمیت داشت. او وقت و انرژی‌اش را تلف نکرد که به برادرش بگوید می‌تواند جالوت را شکست دهد یا نه.

باید از خودتان پرسید، آیا این مبارزه که در آن هستم، ارزش جنگیدن دارد یا نه؟ آیا هیچ پاداشی در کار هست یا نه؟ آیا این مبارزه مرا به سمت تقدیر الهی‌ام سوق می‌دهد یا نه؟

در مسیر تقدیر الهی‌تان، مبارزات بیهوده را نادیده بگیرید. اگر کسی نمی‌خواهد دوست شما باشد، یا با شما بی‌ادبانه رفتار می‌کند، بدانید که جنگیدن با او بی‌فایده است.

در مسیر تقدیر الهیتان، مبارزات بیهوده را نادیده بگیرید.

اگر درگیر مبارزه‌ای ناچیز شوید، خطر نادیده گرفتن جالوتی وجود دارد که خداوند در مسیرتان گذاشته تا از طریق مبارزه با او، به تقدیر الهیتان دست یابید. مبارزاتی که ارزش جنگیدن دارند، از راه خواهند رسید. قدرت و انرژی‌تان را برای آن‌ها ذخیره کنید.

بحث‌کنندگان را خلع سلاح کنید

زمانی که سخنرانی کردن را تازه شروع کرده بودم، مردی مسن که گویی وضعیت روحی خاصی داشت، نزد من آمد.

گفت: «باید نظر شما را راجع به یکی از موضوعات دینی بدانم.»
وقتی برایم توضیح داد، فهمیدم که اصلاً چیزی درباره آن نمی‌دانم.
معمولاً روش من در چنین مواقعی ابراز صداقت محض است.

گفتم: «آقا، من چیزی در این باره نمی‌دانم.»

این حرف من او را به شدت به هم ریخت. او می‌خواست بحث کند و از آن‌جا که من نمی‌خواستم، شروع کرد به توضیح دادن نظرهایش: «خب جوئل، من ایمان دارم که... و این... و آن...»

خونسردی‌ام را حفظ کردم.

گفتم: «می‌دانید موضوع چیست؟ فکر می‌کنم حق با شماست. حرفتان را تأیید می‌کنم.»

خودداری من از بحث کردن، بالاخره باعث توقف او شد. اما توقفی نه‌چندان طولانی.

گفت: «بله، اما من اعتقاد دارم که این... اعتقاد دارم که آن...»

گفتم: «کاملاً با شما موافقم.»

صورتش قرمز شد. داشتم او را با خوشرویی مودیان‌ه‌ام سردرگم می‌کردم.

«بله، ولی من معتقدم که این... و آن...»

آن مرد بی‌چاره سه بار برنده بحث شد اما خوشحال و راضی نبود. دلش می‌خواست به بحث کردن ادامه دهد. هوای دعوا به سرش زده بود.

سرانجام، به نظر رسید که تا حدی قانع شده که کاملاً با او موافقم. هنوز ده قدم دور نشده بود که گفتم: «ببخشید آقا، من مطمئن نیستم که با حرفتان در آن مورد

موافق باشم.»

سریع به سمتم برگشت.

گفتم: «شوخی کردم. فقط خواستم سر به سرتان بگذارم.»

باور کنید که مشتش را بالا برد. آماده بود که دوباره دعوا کند. اما من جاخالی دادم و در رفتم.

نسخه کتاب (nbbookcity.com)

خوب زندگی کردن بهترین انتقام است

بعضی مردم ذاتا ستیزه جو هستند. آن‌ها حتی با تصویر خودشان در آینه هم مشاجره می‌کنند. پس لبخند بزیند و از کنارشان رد شوید، چون کم نیستند آدم‌هایی که دنبال کوچک‌ترین دستاویزی برای دعوا و مشاجره می‌گردند.

روزی داود نبی (ع) در خیابانی راه می‌رفت که ناگهان مرد جوانی شروع کرد به مسخره کردن او. القابی را به او نسبت می‌داد و حتی به وی سنگ پرتاب می‌کرد. همه جا دنبال او می‌رفت و اذیتش می‌کرد، سعی می‌کرد دعوا راه بیندازد و خشمگینش کند.

سرانجام دوستان داود نبی (ع) گفتند: «می‌خواهی کاری کنیم که دست از سرت بردارد؟ می‌خواهی ساکتش کنیم؟ واقعا حضورش آزاردهنده است.» و من شیفته پاسخ داود نبی (ع) هستم. او گفت: «بگذارید به کارش ادامه دهد. چراکه خداوند می‌بیند در حق من بی‌انصافی شده است، شاید مرا مورد لطف خویش قرار دهد.»

این همان نگرشی است که باید داشته باشید. چنین نگرشی همه فشارها را از روی شما برمی‌دارد. نباید تلافی کنید. در حقیقت کسی که به شما حمله می‌کند دارد در حق شما لطف می‌کند، چون خداوند منتقم حق شما خواهد بود. از آنچه دیگری برای آزار شما به کار می‌برد، خدا برای پیشرفت شما استفاده می‌کند و برکات الهی را سر راهتان قرار می‌دهد.

۸. ساکت کردن حق‌السکوت‌بگیرها

سام نه‌ساله برای دیدار با پدر بزرگ و مادر بزرگش به مزرعه بزرگ آن‌ها رفته بود. او از راه رفتن در جنگل با تیر و کمانش لذت می‌برد. پرتاب کردن سنگ به درختان، بطری‌ها و قوطی‌ها را تهرین می‌کرد، اما خیلی به هدف نمی‌زد. سام هنوز داشت روی دقت نشانه‌گیری‌اش کار می‌کرد.

در یک بعدازظهر، بعد از این‌که تمام روز را در جنگل گذرانده بود، صدای زنگ شام را از سمت خانه شنید. همان‌طور که به سمت خانه می‌رفت، اردک دست‌آموز مادر بزرگش را کنار برکه دید. سام تا آن موقع به این فکر نکرده بود که اردک را نشانه بگیرد، فقط برای کمی تفریح تیر و کمانش را درآورد و اردک را نشانه گرفت. نمی‌دانم باورتان می‌شود یا نه، اما آن روز سنگ دقیقا به وسط سر اردک خورد و اردک درجا مرد!

سام شوکه شده بود. او تا آن زمان نتوانسته بود هیچ هدفی را نشانه برود! احساس

وحشتناکی به او دست داد. با وحشت به سمت اردک مرده دوید و آن را پشت
طویله برد و زیر توده‌ای چوب دفن کرد. در حالی که هنوز احساس بسیار بدی
داشت، خواست به خانه برود که ناگهان چشمش به جولی، خواهر دوازده‌ساله‌اش،
افتاد و فهمید که او تمام آن ماجرای شرم‌آور را دیده است.
آن شب بعد از شام، مادر بزرگ گفت: «جولی، اگر اشکالی ندارد در آشپزخانه همان و
در شستن ظرف‌ها کمک کن.»

جولی پاسخ داد: «مامان بزرگ، خیلی دلم می‌خواهد کمک‌تان کنم اما سام گفت که
امشب او دوست دارد ظرف‌ها را بشورد.»
و همان‌طور که از کنار سام رد می‌شد، آهسته در گوشش زمزمه کرد: «اردک را یادت
باشد.» سام که در دام افتاده بود، رفت و ظرف‌ها را شست.
صبح روز بعد، پدر بزرگ از سام و جولی دعوت کرد تا با هم به ماهیگیری بروند اما
مادر بزرگ برنامه دیگری داشت.

او گفت: «من واقعا احتیاج دارم جولی این‌جا بماند و در کارهای خانه کمک کند.»
جولی در جواب گفت: «مامان بزرگ، سام گفت که امروز دوست دارد پیش شما بماند
و کمک‌تان کند.» و یک بار دیگر از کنار سام رد شد و زیر لبی گفت: «اردک را یادت
باشد.»

سام کارهای خانه را انجام داد و جولی به ماهیگیری رفت.
بعد از چند روز کار سخت، سام که هم کارهای جولی و هم کارهای خودش را انجام
می‌داد، دیگر از پا افتاد. و بالاخره اعتراف کرد.
«مامان بزرگ، خیلی متأسفم. واقعا نمی‌خواستم این اتفاق بیفتد، اما من اردک شما را
کشتم.»

مادر بزرگ مهربان او را در آغوش کشید و گفت: «سامی، می‌دانم چه اتفاقی افتاده.
من آن شب پشت پنجره بودم و همه چیز را دیدم. دیدم که چقدر شوکه شده بودی
و من همان موقع تو را بخشیدم. فقط منتظر بودم ببینم تا کی می‌خواهی به جولی
اجازه دهی از تو حق‌السکوت بگیرد.»

آن شب مادر بزرگ سام تنها پشت پنجره نایستاده بود؛ خداوند هم در کنارش بود.
خدا همه خطاها و ضعف‌های شما را می‌بیند اما می‌بخشدتان؛ او هیچ چیزی را علیه
شما نگاه نمی‌دارد، فقط منتظر است ببیند تا کی حاضرید حق‌السکوت بدهید.

بخشش را بجوید و به راه خود ادامه دهید

در کتاب مقدس آمده است: «برای آنان که به خدا ایمان دارند، اندوه وجود ندارد...
کسانی که پیرو تمایلات نفسانیشان نیستند، بلکه پیرو آن چیزی هستند که روحشان
می‌گوید.»

این جمله آخر جمله‌ای کلیدی است. وقتی اشتباهی مرتکب می‌شوید، اگر از تمایلات نفسانیتان دستور بگیرید، در نهایت خودتان را سرزنش و احساس گناه و بی‌ارزشی می‌کنید. با افسردگی و احساس شکست زندگی می‌کنید. و با دادن چنین پاسخی به اشتباهتان، به کوچه‌ای بن‌بست خواهید رسید.

در عوض، پذیرای آنچه روحتان می‌گوید، باشید و بگویید: «بله، اشتباه کردم. اما می‌دانم به محض تقاضای بخشش از خداوند او مرا می‌بخشد و خطاهایم را فراموش می‌کند، پس می‌توانم به راهم ادامه دهم.»

بسیاری از مردم با احساس بدی نسبت به خودشان زندگی می‌کنند. وقتی اشتباهی مرتکب می‌شوند، به جای دریافت رحمت خدا و پیش رفتن به جلو، به صدای حق‌السکوت‌بگیرها گوش می‌کنند. این صدا پیوسته آن‌ها را به علت اشتباهات، رژیم‌های غذایی نادرست، کج خلقی‌ها و کمبودهایشان سرزنش می‌کند. آن‌ها پس از مدتی لبریز از احساس گناه می‌شوند و خودشان را محکوم می‌کنند. شیدا، یکی از اعضای انجمن ما در کلیسا، به من گفت که در نوجوانی، کودکش را به خانواده‌ای دیگر سپرده است و الآن بعد از ده سال هنوز خود را سرزنش و به‌شدت احساس گناه می‌کند.

او گفت: «از این که چنین مادر وحشتناکی هستم، احساس شرم می‌کنم. نمی‌دانم چه بر سرم آمده بود.»

شیدا به علت آنچه در گذشته‌اش اتفاق افتاده است، دارد به صدای حق‌السکوت‌بگیرها گوش می‌کند. حالا او دارد بار سنگین گناهی را با خود حمل می‌کند که ممکن است آینده‌اش را نابود کند، گرچه خودش هم می‌داند در آن زمان بهترین تصمیم را برای کودکش گرفته بود. با احساس گناه انگار روی دستگاه تردمیل قرار گرفته‌اید؛ دائم فعالیت می‌کنید، در تقلاiid و عرق می‌ریزید، اما به جلو پیش نمی‌روید.

با احساس گناه انگار روی دستگاه تردمیل قرار گرفته‌اید؛ دائم فعالیت می‌کنید، در تقلاiid و عرق می‌ریزید، اما به جلو پیش نمی‌روید.

احساس گناه مثل کوچه بن‌بست است

سنگینی احساس گناه توان، انرژی و اشتیاق شما را از بین می‌برد. احساس گناه باعث

می‌شود شما از تشکیل روابط سالم بازمانید. این احساس نه‌تنها شما را از نظر روحی بلکه از نظر جسمی هم تحت تأثیر قرار می‌دهد. افرادی را می‌شناسم که بر اثر آن دچار بیماری روحی- روانی شده‌اند. سالیان سال این سنگینی را با خود حمل کرده‌اند و کاملاً از پا درآمده‌اند.

ممکن است اشتباهاتی مرتکب شده و کارهایی انجام داده باشید که باعث افتخارتان نباشند. اما همین‌که درخواست بخشش کنید، خداوند می‌بخشدتان و دیگر گناهانتان را به خاطر نمی‌آورد.

اگر خدا گناهان شما را به خاطر نمی‌آورد، پس آن صدای حق‌السکوت‌بگیر که می‌کوشد آینده را به کام شما تلخ کند، صدای خدا نیست. دو گزینه دارید. می‌توانید آن دروغ‌ها را باور کنید، با آن‌ها زندگی کنید و به احساس گناه اجازه دهید شما را به زمین بزند. تصمیم بهتر این است که با ایمان کامل برخیزید و در جواب حق‌السکوت‌بگیرها بگویید: «نه، ممنونم. من به آن‌جا که شما می‌خواهید نمی‌روم. وقتی خداوند مرا محکوم نمی‌کند، من نیز خودم را محکوم نمی‌کنم!»

بین صدای خدا و صدای حق‌السکوت‌بگیر تفاوتی وجود دارد. وقتی ما، در مقام انسانی مؤمن، اشتباهی مرتکب می‌شویم، حسی در درونمان می‌جوشد. احساس گناه می‌کنیم. وجدانمان به ما می‌گوید که این کار، درست نیست.

این همان روح الهی است که ما را محکوم می‌کند. کار درست، طلب بخشش از خدا و حرکت به سمت جلو است، و از همان لحظه به بعد، همان لحظه که این کار را انجام می‌دهیم، خداوند دیگر خطاها را به یاد نمی‌آورد. او آن‌ها را ضبط نمی‌کند. اشتباهات و خطاهای شما در یک بایگانی سری نگهداری نمی‌شوند. به محض این‌که خداوند آن‌ها را فراموش کند، حق‌السکوت‌بگیر می‌کوشد کاری کند که شما کماکان نسبت به خودتان و خطاهایتان احساس گناه داشته باشید. او اشتباهاتتان را یادآوری می‌کند و می‌کوشد شما را مجبور به تسلیم و در رفتن از معرکه کند.

به خودتان بگویید: حق‌السکوت‌بگیر است که سعی می‌کند بار سنگین گناه را روی دوش من بگذارد و در تلاش است که من این احساس بد را در خودم حفظ کنم. اما من خوب می‌دانم که نباید به دروغ‌هایش گوش کنم. من به آنچه خدا درباره من می‌گوید، ایمان دارم. من بخشوده شده‌ام. آزاد شده‌ام. گذشته‌ام پاک شده است و آینده‌ام روشن است.

اگر خودتان را پایبند آن دروغ‌ها نکنید، حق‌السکوت‌بگیر هم ساکت می‌شود. در کتاب مقدس آمده است: «شما حقیقت را خواهید دانست و حقیقت شما را آزاد خواهد کرد.» حقیقت این است که بهای خطاهای شما سال‌ها قبل پرداخت شده است. لازم نیست دوباره آن را بپردازید. شما آزاد شده‌اید. به قول معروف، لطف خدا بیش‌تر از جرم ماست. پس سرتان را بالا بگیرید و رو به جلو گام بردارید و بدانید که بهترین روزهای زندگیتان در پیش رویتان قرار دارند.

آن بار را از گُرده‌تان بردارید

گذشته‌ها گذشته، باید به فکر آینده بود. دریافت رحمت الهی و حرکت به سمت جلو در داستانی چنین تصویر شده: سه مرد بودند که هر کدام دو گونی بر پشت خود حمل می‌کردند. عابری رد شد و از اولی پرسید که در آن گونی چیست. او گفت: «این گونی که بر پشت من است، پر از چیزهای خوب است و این گونی که در جلو من است، پر از چیزهای بد.»

او پیوسته روی چیزهای بدی که جلوش بود تمرکز داشت، برای همین نمی‌توانست چیزهای خوبی را که بر پشتش حمل می‌کرد، ببیند. عابر همان سؤال را از دومی پرسید، اما جوابی کاملاً برعکس شنید. مرد گفت: «گونی‌ای که بر پشت من است پر از چیزهای بد است، اما گونی‌ای که جلو من است پر از چیزهای خوب است.»

حداقل او می‌توانست خوبی‌ها را ببیند و روی نکات منفی تمرکز نکند. اما هر دو گونی آن قدر سنگین بودند که کمرش خم شده بود و از زندگی برای خود باری ساخته بود.

سرانجام، عابر همان سؤال را از سومین مرد پرسید. او گفت: «این گونی که از گردنم آویزان کرده‌ام با دستاوردها و پیروزی‌هایم پر شده، و گونی‌ای که بر پشتم حمل می‌کنم خالی است.» عابر پرسید: «چرا آن یکی خالی است؟»

مرد گفت: «من همه خطاها، شکست‌ها، گناه‌ها و شرمساری‌ها را در آن گونی گذاشتم و بعد زیر گونی را سوراخ کردم تا همه آن‌ها بریزند. بدین ترتیب، همه وزن بار روی گونی‌ای که بر گردنم آویزان است متمرکز می‌شود و من به سمت جلو حرکت می‌کنم. در حقیقت، گونی خالی پشت من مثل بادبانی در باد عمل می‌کند که مرا به جلو می‌راند.»

شما هم باید مثل مرد سوم از شر بدی‌ها رها شوید و به خوبی‌ها بچسبید و رو به جلو به سمت هدف‌هایتان گام بردارید.

روی آنچه درست است تمرکز کنید

یک راهی که می‌توانید از طریق آن بفهمید که احساس گناه و محکوم بودن از طرف خدا نیست این است که آن‌ها کمکی به پیشرفت شما نمی‌کنند. وقتی احساس بدی نسبت به خودتان دارید، احتمال ارتکاب اشتباه بیشتر می‌شود. افرادی را دیده‌ام که رژیم‌های غذایی سخت می‌گیرند و بعد آن قدر افسرده می‌شوند که برای رفع آن باید

یک کاسه بزرگ بستنی بخورند. بر اثر احساس گناه آن‌ها دست از اهدافشان برمی‌دارند.

وقتتان را با فکر کردن به بدی‌هایتان تلف نکنید بلکه به ویژگی‌های خوبتان فکر کنید. به آن زن جوان که فرزندش را به خانواده دیگری سپرده بود، گفتم: «به خودت نگاه کن. زیبا، بااستعداد و موفقی. شغلی عالی داری. پس چرا هنوز نسبت به خودت احساس بدی داری؟ آن موضوع دیگر تمام شده است.»

راه درست تعامل با احساس گناه، توبه کردن، طلب بخشش و حرکت به جلو است. راه اشتباه این است که یک هفته، یک سال یا حتی یک عمر به آن احساس گناه بچسبید. در مقابل بعضی اتفاقات کاری از دست شما بر نمی‌آید. شما نمی‌توانید تخم مرغ هم‌زده را به حالت سابقش برگردانید. نمی‌توانید به دیروز برگردید. اما می‌توانید امروز را زندگی کنید. دیگر اجازه ندهید حق‌السکوت‌بگیر آینده را به کامتان تلخ کند. بر اساس احساس‌های خوبی که نسبت به خودتان دارید زندگی کنید.

تا حالا متوجه شده‌اید که ذات بشر بیش‌تر تمایل دارد به سمت نکات منفی کشیده شود؟ صدها نفر از مردم بعد از پایان سخنرانی‌هایم به من می‌گویند: «سخنرانی فوق‌العاده‌ای بود. واقعا به شنیدن چنین حرف‌هایی احتیاج داشتیم.» اما در همان لحظه یک نفر خواهد گفت: «نمی‌دانم آیا منظور حرف‌هایتان را فهمیده‌ام یا نه. خیلی مطمئن نیستم که با حرف‌هایتان موافق باشم.»

قبلاً با شنیدن چنین چیزی افسرده و دل‌سرد می‌شدم و احساس شکست می‌کردم. اما حالا یاد گرفته‌ام که از دست چنین احساساتی خلاص شوم. اگر کسی حرف‌هایم را دوست ندارد، نگرش من این خواهد بود: اجازه نمی‌دهم عقاید دیگران باعث شود احساس بدی نسبت به خودم پیدا کنم.

روی پیروزی‌ها و ویژگی‌های خوبتان تمرکز کنید. از روی تردمیل احساس گناه پایین بیاوید که شما را به هیچ جا نمی‌رساند. احساس گناه شادی شما را می‌رباید. حتی یک لحظه را با احساس تأسف زندگی نکنید. ممکن است منبع احساس گناه شما اشتباه شما باشد، اما این جاست که رحمت الهی معنا می‌یابد. برخیزید و بگویید: «امروز یک روز تازه است. من بارها را از پشتم برمی‌دارم. دیگر نسبت به خودم احساس بدی ندارم. دیگر خودم را محکوم نمی‌کنم. بیش از اندازه روی اشتباهاتم تمرکز کرده‌ام. حالا روی کارهای درستی که انجام می‌دهم، تمرکز می‌کنم.»

احساس گناه شادی شما را می‌رباید.

شهر کتاب (nbbookcity.com)

بخشش را بپذیرید

برای بسیاری از مردم پذیرفتن این حقیقت که خداوند چقدر آسان ما را می‌بخشد خیلی مشکل است. وقتی مرتکب اشتباهی می‌شویم، فکر می‌کنیم باید بهای آن را بپردازیم. پس دلسرد و مأیوس می‌شویم. البته که باید از اشتباهمان پشیمان باشیم. باید واقعا احساس تأسف کنیم و گستاخ نباشیم. اما نباید ماه‌های متمادی با احساس گناه و محکومیت دور خودمان بچرخیم.

افرادی را می‌شناسم که سال‌ها پیش مرتکب اشتباهی شده‌اند و هنوز از خدا طلب بخشش می‌کنند. آن‌ها نمی‌دانند که همان بار اول که درخواست بخشش کرده‌اند، خداوند آن‌ها را بخشیده است. آن‌ها فکر می‌کنند که باید با دست کشیدن از شادیشان و اظهار ندامت، به خدا نشان دهند که چقدر متأسفند. آن‌ها با احساس شکست و نومیدی زندگی می‌کنند و با خواهش و التماس از خدا می‌خواهند که ببخشدشان.

مثل گداها رفتار نکنید. ایمان داشته باشید. یکی از داستان‌های مورد علاقه من قصه پسر جوانی است که بسیار ولخرج و اسرافکار بود. روزی با پولی که ارثیه‌اش بود خانه را ترک کرد. تمام شب‌هایش را در شب‌نشینی‌ها می‌گذراند. زندگی بی‌بند و باری را در پیش گرفته بود و تصمیمات وحشتناکی می‌گرفت. و این‌گونه تمام ارثیه‌اش را به باد داد. سرانجام نه پولی برایش ماند و نه جایی برای زندگی.

بالاخره در مزرعه‌ای مشغول به کار شد و کارش غذا دادن به حیوانات بود. بسیار نومید و گرسنه بود. برای زنده ماندن، مجبور بود غذای حیوانات را بخورد. اما یک روز، وقتی در آغل گوسفندان نشسته بود و سرشار از احساس گناه، محکومیت، شرم و افسردگی بود، چیزی در درونش به غلیان درآمد.

با خودش گفت: حتی خدمتکاران خانه پدرم هم از من بهتر زندگی می‌کنند. در آغل گوسفندان نشسته‌ام و بین احساس شکست و میانحالی در تلاطمم. او با یک تصمیم آینده‌اش را تغییر داد. با خود گفت: «بلند می‌شوم و می‌روم پیش پدرم. بله، تصمیمات اشتباهی گرفتم. برای خودم دردسر درست کردم. اما اجازه نخواهم داد یک فصل بد از زندگی‌ام آینده‌ام را نابود کند. پس برمی‌خیزم.»

شاید امروز تصمیمات خیلی خوبی نگیرید. شاید در زندگی در آن جایگاهی که مدنظرتان هست، نباشید. صدای حق‌السکوت‌بگیر هم مدام به شما می‌گوید: تقصیر تو بود. خیلی بد شد. خودت مسبب همه این اتفاقات بودی.

اگر می‌خواهید خودتان را بازیابید، اگر می‌خواهید در آینده به کامیابی برسید، نه به خداوند بلکه به خودتان بستگی دارد.

باور دارم آنچه باعث شد او برخیزد، این بود که در اعماق وجودش می‌دانست

کیست و به چه خانواده‌ای تعلق دارد. وقتی از موقعیت خود آگاهی داشته باشید، می‌توانید اوضاعتان را تغییر دهید. بدانید که شما بنده خداوند متعالید که روحش را در شما دمیده است. هدف از خلقت شما این نبوده که با افسردگی، احساس گناه و بی‌ارزشی و محکومیت زندگی کنید؛ شما آفریده شده‌اید تا فرمانروایی کنید و پیروز باشید.

داستان به این جا می‌رسد که پدر مرد جوان وقتی او را دید که دارد از پایین جاده به سمت خانه می‌آید، دوید و پسرش را در آغوش کشید، انگشتی در دستان او کرد، ردایی بر تنش افکند و به خدمتکارانش گفت: «بیایید جشن بگیریم. پسر من به خانه برگشته است.»

وقتی تصمیم بگیرید از شر گناهان و محکوم کردن‌ها خلاص شوید، خدا هم مانند پدر آن مرد جوان با شما رفتار می‌کند. با هر قدم شما خداوند هم با رحمت، بخشایش، پیشرفت، لطف و افزونی نعمت‌ها به سمت شما می‌آید. خدا هنوز هم می‌تواند شما را به آن جایی که باید، برساند.

از خدا طلب بخشش کنید

کسی که در انتظار رحمت الهی است، می‌گوید: «خدایا! ایمان دارم که علی‌رغم تمام اشتباهاتم، مرا متبرک خواهی ساخت.» شاید شما شکست خورده باشید، اما رحمت الهی هرگز با شکست روبه‌رو نمی‌شود. نکته غم‌انگیز این است که بیشتر مردم محکوم شدن را سریع‌تر از لطف الهی می‌پذیرند. شما این‌گونه نباشید.

همان لحظه‌ای که طلب عفو کردید، خدا شما را بخشید. حالا وظیفه‌تان را انجام دهید: بار گناهانتان را همان‌جا که هستید بگذارید و دیگر آن را با خودتان حمل نکنید. کیسه حسرت‌ها، شکست‌ها و محکوم شدن‌ها را پشت سرتان رها کنید. اگر ساکت کردن حق‌السکوت‌بگیر را یاد بگیرید، احساس گناه و محکومیت نمی‌توانند شما را به زمین بزنند. آن‌گاه شما صاحب زندگی‌ای می‌شوید سرشار از آزادی، که در آن اوج می‌گیرید، بر موانع غلبه می‌کنید و به آرزوهایتان می‌رسید!

۹. زندگی بی‌عذر و بهانه

من از طرفداران ورزشم و یکی از داستان‌های مورد علاقه‌ام داستان واقعی و کلاسیک پسری است که آرزویش این بود که بازیکن حرفه‌ای بیسبال شود. او بسیار با استعداد بود، و در تمام دوران راهنمایی و دبیرستان، تقریباً با استعدادترین بازیکن در مسابقات دوره‌ای بود. متخصصان حرفه‌ای کشف استعداد به طور منظم با حضور در مسابقات،

بازی‌هایش را تماشا می‌کردند.

تا این‌که یک روز، در خارج از شهر، در یک سانحه تصادف، انگشت سبابه‌اش را به طور کامل و انگشت میانی‌اش را تا نصفه از دست داد؛ انگشت‌های همان دستی که با آن توپ پرتاب می‌کرد. به نظر می‌رسید روزهای بازی بیسبال او به پایان رسیده است. اما ذهنیت این مرد جوان ذهنیت «بهانه ممنوع» بود. او یاد گرفت که بدون کمک آن دو انگشت، توپ را پرتاب کند؛ هرچند که آن انگشتان، اصلی‌ترین انگشتان برای پرتاب توپ بیسبال بودند.

او همیشه سومین نفری بود که توپ را پرتاب می‌کرد، اما در یک بعدازظهر و در خلال تمرین، مربی که پشت سر او ایستاده بود متوجه یک حرکت جالب او روی توپ شد. مربی از او خواست که آن مدل پرتاب را باز هم امتحان کند. این تغییر تکنیک ایده بسیار خوبی بود.

آن مرد جوان، مُردکای براون معروف به مرد «سه‌انگشتی»، یکی از بزرگ‌ترین پرتاب‌کننده‌های تاریخ لیگ برتر بیسبال شد. در حقیقت او تا چهل‌سالگی برای شش تیم مختلف بازی کرد از جمله: سنت لوئیس کاردینالز و شیکاگو کابز. او حضوری مؤثر در قهرمانی دو دوره جام جهانی داشت و نامش در تالار مشاهیر بیسبال در سال ۱۹۴۹ ثبت شد.

چه بسیار افکاری که می‌توانند از یک استعداد به یک امتیاز تبدیل شوند. وضعیت انگشتان براون سه‌انگشتی ضربه زدن را برایش بسیار دشوار می‌کرد. فقط خدا می‌داند که چگونه ایراد و اشکال را به مزیت تبدیل کند.

بیش‌تر اوقات، خیلی آسان است که برای آنچه نمی‌توانید یا به بهترین نحو نمی‌توانید انجامش دهید توجیهات گوناگون ارائه دهید. بیش‌تر مردم فکر می‌کنند که نقصی دارند که آن‌ها را عقب نگاه می‌دارد. حال ممکن است این نقص مشکلی جسمانی باشد، یا موضوعی شخصیتی یا حتی مشکل مالی یا طلاق. من زیاد شنیده‌ام که مثلاً می‌گویند: «من در کشور خوبی یا در جای خوبی به دنیا نیامده‌ام.»

هر کدام از ما چالش‌هایی داریم که باید بر آن‌ها فائق شویم؛ اما این‌که ایرادی دارید، به این معنا نیست که عقب بنشینید یا همان‌جا که هستید، باقی بمانید. خداوند برنامه‌های فوق‌العاده‌ای برای شما در نظر دارد که هنوز عملیشان نکرده است. شاید شما شبیه هیچ کس دیگر نباشید. ممکن است نتوانید کارهایی را که دیگران انجام می‌دهند، انجام دهید. اما اگر ایمانتان را حفظ کنید و نگاه مثبتی به آینده‌تان داشته باشید، می‌توانید استعدادهایتان را به امتیاز تبدیل کنید.

اگر پیش خودتان، به سبب تفاوتتان با دیگران، شرمنده‌اید، چرا به خودتان به چشم موجودی منحصر به فرد نگاه نمی‌کنید؟ قد شما کاملاً متناسب است. شخصیت و چهره موجه و استعدادهای شایسته‌ای دارید.

روزی که خداوند شما را خلق می‌کرد، روز بدی برای او نبود. او شما را با هدف آفرید. شاید چیزهایی در وجودتان باشد که دوستشان نداشته باشید. اما نمی‌توانید به آن چیزها اجازه دهید که شما را عقب نگاهدارند یا مانع شما از تعقیب اهدافتان شوند.

شما زاییده ذهن پروردگارید

مادر من در کودکی به بیماری فلج اطفال مبتلا شد، بنابراین مجبور بود پاهایش را همیشه با آتل فلزی ببندد. امروز، یکی از پاهایش از پای دیگر بسیار کوتاه‌تر است. همیشه باید دو جفت کفش بخرد چون سایز پاهایش با هم فرق دارند. اما چیزی که در مورد مادرم بسیار دوست دارم این است که او هرگز به «تفاوت‌هایش» اجازه نداد او را از حرکت به جلو بازدارند.

او می‌توانست پا پس بکشد، سعی کند تفاوت‌هایش را پنهان کند و احساس ناامنی کند اما در عوض، ذهنیت «بهانه ممنوع» را اتخاذ کرد. او می‌دانست وجودش زاییده ذهن خداوند است. او هرگز سعی نکرد با پوشیدن لباس‌های خیلی گشاد و بلند پاهایش را مخفی کند.

اکنون مادر من هفتاد و هفت‌ساله است و از نشان دادن پاهایش ابایی ندارد. فکر نکنید می‌خواهد گولتان بزند، او عاشق این کار است! تأثیر فلج اطفال باعث نشد که او در حیاط و اطراف خانه کار نکند و دلش نخواهد یاری‌رسان دیگران باشد. او می‌توانست چنین تفکری داشته باشد: من نمی‌توانم برای شفای دیگران دعا کنم. پاهای خودم وضع خوبی ندارند. اما او اجازه نداد بیماری‌اش او را از دعا کردن برای شفای دیگران بازدارد.

لازم نیست کاملاً بی‌عیب و نقص باشید تا خدا به شما نظر کند. دستی را که با شما معامله کرده است بگیرید و از کمکش بهترین استفاده را بکنید. ایمان داشته باشید که خداوند موقعیتتان را تغییر و شفایتان می‌دهد. حتی اگر چنین اتفاقی نیفتد، وقتی سعی کنید در موقعیت فعلیتان بهترین باشید، این‌گونه می‌توانید خداوند را تکریم کنید.

لیزا، خواهرم، با نشانه‌هایی شبیه فلج مغزی به دنیا آمد. دکترها به والدینم گفتند که او هرگز قادر به راه رفتن نیست و حتی نمی‌تواند خودش غذا بخورد. آن‌ها گفتند که ما باید خودمان را آماده نگهداری از کودکی معلول کنیم. مسلماً والدینم بسیار درمانده شده بودند. اما دعا کردند. ایمان داشتند و ایمان خود را حفظ کردند. رفته‌رفته حال لیزا بهتر شد. امروز او کاملاً سالم است و گاهی اوقات در کلیسا برایمان سخنرانی می‌کند.

یکی از دوستانم در کلیسا به نام دیوید رینگ همانند خواهرم با نوعی فلج مغزی به

دنیا آمد. اما برنامه خدا برای زندگی او متفاوت بود. دیوید شفا نیافت. موقع حرف زدن کلمات را بسیار زیاد می‌کشد، راه هم که می‌رود، دست‌ها و پاهایش عملکرد طبیعی ندارند.

دیوید می‌توانست به آسانی در خانه بنشیند و با خودش بگوید: وای به حال من که این معلولیت را دارم. به سختی صحبت می‌کنم. نمی‌توانم خوب راه بروم. خدایا، فکر می‌کردم از من می‌خواستی کارهای فوق‌العاده انجام دهم، یا یک سخنران باشم. حتما خلقت من اشتباه بوده است. من معلوم.

بگذارید درباره دیوید رینگ به شما بگویم که هیچ چیز او را به زمین نزد. او در سراسر دنیا برای هزاران نفر از مردم سخنرانی کرد. از خوبی محض خداوند گفت و آن‌ها را تشویق کرد که بر موانع سر راهشان غلبه کنند. او بسیار آهسته صحبت می‌کند، از این رو به سختی می‌توان حرفش را فهمید. اما شیوه شروع صحبت‌هایش را دوست دارم. او می‌گوید: «اسم من دیوید رینگ است. بهانه شما چیست؟» به حرفش فکر کنید. بیماری فلج مغزی لیزا شفا یافت و او با همه وجودش خدا را شکر می‌کند. دیوید رینگ با فلج مغزی زندگی می‌کند و او هم با همه وجودش خدا را شکر می‌کند. چه دارم می‌گویم؟ شما باید پذیرای همه نعمت‌های خدا باشید و از آن‌ها به نحو احسن استفاده کنید. نباید گوشه‌ای بنشینید و فکر کنید که چرا این اتفاق برای من افتاد؟

شما باید پذیرای همه نعمت‌های خدا باشید و از آن‌ها به بهترین نحو استفاده کنید.

روی «چرا»ها تمرکز نکنید

ایمان یعنی این که با همه وجود به خدا اعتماد کنید حتی اگر از برنامه‌اش چیزی نفهمید. خدا می‌توانست همان‌گونه که خواهر مرا شفا داد، دیوید را نیز شفا دهد. اما اقتدار مطلق از آن خداوند است. ادعا نمی‌کنم که همه چیز را می‌دانم اما می‌دانم که خدا خوبی محض است. او برنامه‌ای عالی برای زندگی‌ام دارد. مقصدی دارم که باید به آن برسم. مهم نیست با چه کمبودها و شکست‌هایی دست و پنجه نرم کرده‌اید، اما اگر از شر دلسوزی برای خودتان خلاص شوید، دیگر خودتان را سرزنش نکنید و به جلو حرکت کنید، هیچ چیز نمی‌تواند شما را از تبدیل شدن به آنچه خداوند می‌خواهد، بازدارد.

دست از بهانه‌جویی بردارید. از نومیدی‌ها، بی‌انصافی‌ها و ضربه‌هایی که خورده‌اید، عبور کنید و بدانید که خدا دارد چیزی فوق‌العاده را سر راهتان قرار می‌دهد. بدترین معلولیت‌ها آن‌هایی هستند که خودتان در وجودتان می‌آفرینید. بسیاری از مردم قبل از رفتن به دنبال آرزوها و سرنوشت‌هایشان، منتظر اینند که خدا آن‌ها را کامل و بی‌عیب و نقص گرداند. همین حالا به دنبال رؤیاهایتان بروید. خدا را برای داشته‌هایتان شکر کنید. خداوند می‌خواهد استعدادهایتان را بگیرد و به امتیاز تبدیلشان کند. هرچند ابتدا باید این واقعیت را بپذیرید که ممکن است خدا چالش‌های شما را برطرف نکند، اما از آن‌ها به نفعتان استفاده می‌کند. در کتاب مقدس، داستان مردی آمده که نابینا به دنیا آمده بود. برخی مردم از مسیح (ع) می‌پرسیدند: «چرا او این‌گونه متولد شده است؟ تقصیر چه کسی بوده است، خودش یا والدینش؟»

آن‌ها سعی می‌کردند کسی را برای سرزنش کردن پیدا کنند. دنبال دلیل و بهانه می‌گشتند. امروزه، ما هم تمایل داریم همان‌گونه رفتار کنیم. من شیفته پاسخ مسیحم که گفت: «نابینایی او تقصیر هیچ کس نیست، نه خودش نه والدینش. او به این دلیل نابینا متولد شده که خوبی خداوند را نمایش دهد.»

این پیامبر خدا می‌گوید وقتی با شکستی روبه‌رو می‌شوید، وقتی زندگی با شما سر ناسازگاری دارد، تلخ نشوید. آن‌جا که هستید، باقی نمانید و بدانید که شما انتخاب اول خداوند برای نمایش لطف و خوبی‌هایش هستید.

اگر احساس می‌کنید که محروم و ناتوانید، به جای این که بگویید «خدایا، این منصفانه نیست» باید بگویید: خدایا، من آماده‌ام. می‌دانم برای آینده‌ام برنامه‌ای عالی داری. نمی‌پذیرم که با احساس شکست و افسردگی زندگی کنم. می‌دانم که این نقصان و کمبود، فرصت دیگری است برای نمایاندن تو.

این دقیقاً همان کاری است که تونی ملیندس انجام داد. او بدون دست متولد شد. وقتی پسر بچه بود، آرزویش این بود که گیتار بزند. چیزی در درونش می‌گفت: تو قرار است خواننده و آهنگساز شوی. به همین دلیل هیچ عذری برای خودش نیاورد. او می‌توانست بگوید: «برای خودم متأسفم. دوست دارم گیتار بنوازم اما دست ندارم.» اما نگرش او چنین بود: ممکن است دست نداشته باشم، اما پا که دارم. ممکن است انگشت دست نداشته باشم، اما ده انگشت پا که دارم.

تونی یاد گرفت با پاهایش گیتار بنوازد، بسیار بهتر از کسانی که با دستشان گیتار می‌نوازند. خداوند آن آرزو را در قلب تونی قرار نداد مگر آن‌که پیشاپیش توانایی رسیدن به آن آرزو را به او عطا کرده باشد. فقط شیوه رسیدن به آن آرزو «عادی» نبود.

نگرش تونی نگرش «می‌توانی انجام دهی» است. خیلی از مردم ذهنشان را فقط روی نداشته‌هایشان و ناتوانی‌هایشان متمرکز می‌کنند، اما «معایب» شما در واقع مزایایی

هستند که منتظرند وارد زندگیتان شوند.

امروز، تونی از لطف بی‌نظیر الهی برخوردار است. او به بیش‌تر از چهل کشور جهان سفر کرده است، آواز می‌خواند و داستان ایمانش را برای دیگران تعریف می‌کند. خدا از تونی استفاده می‌کند تا کارهای فوق‌العاده‌ای انجام دهد.

بیش‌تر مردم هرگز با چالش‌هایی نظیر قطع عضو مواجه نمی‌شوند، با وجود این، به مشکلاتی معمولی مثل طلاق، از دست دادن شغل یا مشکلات مالی اجازه می‌دهند که بر آن‌ها غلبه کنند. این افراد باید ذهنیت «بهانه ممنوع» تونی را اتخاذ کنند، رو به جلو حرکت کنند و به خدا زمان دهند تا استعدادهایشان را به امتیاز تبدیل کند.

برای دریافت هدایت الهی دعا کنید

در اولین سخنرانی‌هایم فکر می‌کردم که خونسرد بودنم یک عیب است. پدرم رهبری پرشور بود. احساس می‌کردم برای به عهده گرفتن مسئولیت در کلیسا، باید شخصیتی پویاتر و اجتماعی‌تر داشته باشم.

از این رو، گفتم: «خدایا، باید مرا تغییر دهی. من یک عیب دارم. خیلی آرام حرف می‌زنم و اغلب ساکتم.»

پدرم می‌توانست جمعیتی را به فروش درآورد. من سخنرانان دیگری را هم دیده بودم که با صداهای رساشان پیام‌های دینی را با فصاحتی بی‌نظیر ارائه می‌دادند. آن‌ها می‌توانند تمام جمعیت را فقط با بیان و شیوایی کلامشان به جوشش درآورند. چنین افرادی بسیار پرشورند. من لهجه جنوبی دارم و کمی کشدار، آهسته و با لحنی عادی سخن می‌گویم.

وقتی پدرم درگذشت، گفتم: «خدایا، نمی‌دانم آیا می‌توانم جای پدرم را بگیرم یا نه. باید ببینم چه پیش خواهد آمد.» اما دیدم که استعدادم شکوفا شد و هدف خداوند را از خلقتم دریافتم.

من صدای رسا و شخصیت پویایی ندارم. با شور و شوق هم سخنرانی نمی‌کنم. اما مردم می‌گویند که پیام سخنرانی را به راحتی می‌فهمند، چراکه صدایم آرام و ملایم است. خامی به من گفت: «جوئل، من هر شب قبل از خواب به صحبت‌های تو گوش می‌کنم، و همان موقع به خواب می‌روم!»

این حرف او تعریفی از من بود!

ضعف شما چیست؟ چه چیز شما را از خودباوری و تعقیب سرنوشت الهیتان باز می‌دارد؟ خدا می‌داند که شما با چه کشمکش‌ها، ضعف‌ها و نارسایی‌هایی مواجه خواهید شد. شما در نظر خداوند عجیب نیستید.

خداوند از «ضعف» شما استفاده می‌کند تا سرنوشتتان را رقم بزند

در کتاب مقدس، داستان مردی به نام زکی روایت شده که تنها ایرادش قد بسیار کوتاهش بود. بدون شک، همکلاسی‌هایش با دادن لقب «کوتوله» یا «بادام زمینی» او را می‌آزردند. می‌توانم تصور کنم که او چقدر دلش می‌خواست مثل دیگران باشد. اما بدانید که خدا از خلقت ما حتما هدفی داشته است.

یک روز، زکی شنید که قرار است عیسی مسیح (ع) از شهرشان عبور کند. همه مردم شهر صف کشیده بودند تا بتوانند حتی یک نظر هم شده، مسیح را ببینند. زکی هیچ شانس نداشت. او پشت سر همه بود و نمی‌توانست سرک بکشد، او می‌توانست به راحتی تسلیم شود و دلش برای خودش بسوزد.

اما در عوض، پرید بالای یک درخت. از آن بالا می‌توانست به راحتی همه چیز را حتی بهتر از بقیه تماشا کند. ضعف او به امتیاز تبدیل شده بود. مسیح وقتی وارد خیابان شد، زکی را بالای درخت دید. صدایش زد و از وی خواست که شام را در منزل او صرف کنند.

زکی اگر قدی «معمولی» داشت، نمی‌پرید بالای درخت و در میان آن جمعیت نظر مسیح را به خود جلب نمی‌کرد. «ضعف» او باعث شد که به یکی از والاترین پادشاه‌های ممکن دست یابد!

همانند زکی، دیدگاهی برتر اتخاذ کنید. استعدادهایتان را کشف کنید و به امتیاز تبدیلشان کنید. حالا می‌فهمم که شخصیت آرام و ملایم من دارایی من محسوب می‌شود. مثل دیگران رفتار کردن برایم کارساز نیست. آنچه را هستم، پذیرفته‌ام و اعضای گروه‌مان در کلیسا نیز مرا این‌گونه پذیرفته‌اند.

ما نیز از هر آنچه لازمه موفقیت است، برخوردارید

داستان مرد ورزشکاری را شنیدم که مادرزادی دست راست نداشت. او برای این‌که بتواند فوتبال بازی کند، بایستی اول معاینه پزشکی می‌شد. دکتر در مطب از او پرسید که نوع معلولیتش چیست.

او گفت: «آقای دکتر، من هیچ معلولیتی ندارم. فقط دست راست ندارم.»
من شیفته چنین نگرشی هستم: «معلول نیستم، فقط با پاهایم گیتار می‌زنم.» «معلول نیستم، فقط با صدای آرام‌تری حرف می‌زنم.» «معلول نیستم، فقط به قذبلندی دیگران نیستم.»

زندگی کنید بی‌عذر و بهانه.

من شما را تشویق می‌کنم به زندگی بی‌عذر و بهانه. روی توانایی‌هایتان پافشاری کنید. روی استعدادهایتان و هدف خدا از خلقتتان تمرکز کنید. دیگر برای خودتان احساس تأسف نکنید و دست از دلسوزی برای خودتان بردارید.

اگر این‌گونه، با ایمان و استوار، زندگی کنید، خداوند معلولیت‌ها و ناتوانی‌های شما را به خیر شما بدل می‌سازد. او هر مانعی را که باعث سقوط و لغزشتان شود از سر راهتان برمی‌دارد و به پله‌هایی سنگی تبدیل می‌کند تا بر آنها گام نهید و جلو بروید. آن چیزی که در نظر شما ناتوانی است، همچون تمام مثال‌هایی که برایتان آوردم، خداوند به توانایی تبدیلش می‌کند. در پیشگاه الهی، هیچ عیب و ایرادی وجود ندارد. شما از هر آنچه لازمه موفقیت است برخوردارید!

۱۰. ممکن است این آخرین خنده‌تان باشد

سال‌ها قبل، پدرم نامه‌ای از یک کشیش دریافت کرد با لحنی بسیار مودیانانه، نقادانه و آزاردهنده. او پدرم را به چیزهایی متهم کرد که کاملاً اشتباه بودند. پدرم بسیار آزرده و البته کمی عصبانی شد. او در جواب، زشت‌ترین و خصمانه‌ترین نامه‌ای را که می‌توانست، نوشت و پست کرد.

وقتی به خانه برگشت، آوایی درونی به او گفت: انتقام گرفتی، نه؟

پدر پاسخ داد: «بله، انتقام گرفتم.»

احساس بهتری داری، نه؟

«بله، احساس بهتری دارم.»

جوابش را دادی، نه؟

«بله، جوابش را دادم.»

البته که این کارها را کردی. تو جوابش را دادی. شیطان در برابر شیطان.

پدرم بغض کرد. خودش را به چشم متهمان می‌دید. او می‌دانست که خداوند دارد با او حرف می‌زند و به اشتباهش پی برد.

پس رفت و نامه را به نحوی از صندوق پستی درآورد و پاره کرد. او هرگز آن نامه را پست نکرد. حتی درباره‌اش یک کلمه هم با آن مرد حرف نزد. پدرم انتخاب کرد که خداوند منتقم حق او باشد و خودش آن مرد را اصلاح کند.

شانزده سال بعد، آن مرد با پدرم تماس گرفت و گریه‌کنان گفت: «آقای اوستین،

فرستادن آن نامه کار اشتباهی بود. خیلی احساس بدی دارم. می‌توانید مرا ببخشید؟» خداوند خودش می‌داند چگونه عدالت را وارد زندگیتان کند. این اتفاق نه یک‌شبه اما بالاخره می‌افتد.

همه ما با موقعیت‌هایی روبه‌رو می‌شویم که با ما ناعادلانه رفتار می‌کنند. غیبت‌مان را می‌کنند، سرزنش‌مان می‌کنند یا سعی می‌کنند وجهه‌مان را خراب کنند. پاسخ طبیعی به چنین عملکردهایی دفاع یا مقابله به مثل است. ذات بشر انتقام‌جو است. اما خداوند می‌گوید: «انتقام و جزا از آن من است.» یعنی خداوند خودش اوضاع بد شما را روبه‌راه می‌کند. او می‌خواهد تمام بی‌عدالتی‌ها را برایتان جبران کند. او پروردگار عدل و داد است.

نکته مهم این است: خدا می‌خواهد شما تا آخرین لحظه بخندید.

حال ببینید چگونه این اتفاق می‌افتد. در کتاب مقدس آمده است که هرگز خودتان انتقام نگیرید، بلکه این کار را به خدا واگذار کنید. توجه کنید که هر دوی این‌ها با هم امکان‌پذیر نیست.

اگر خودتان بخواهید اوضاع را کنترل کنید، خداوند عقب می‌ایستد اما اگر بیاموزید

که در مسیر اعلی بایستید، احساساتتان را کنترل کنید و بگذارید خداوند منتقمتان باشد، او خودش را نشان می‌دهد.

خداوند می‌داند چه کسانی به شما بدی کرده‌اند

خداوند آزرده شدن‌های شما را می‌بیند و همه چیز را ثبت می‌کند. اگر بیاموزید که در مسیر اعلی گام بردارید و وقتتان را صرف انتقامجویی نکنید، خداوند به شما قول می‌دهد که منتقم شما باشد.

خداوند تنها زمانی لطف و حمایت خود را به زندگیتان سرازیر می‌کند که بدانند ظرفیت آن را دارید. اگر هر بار که کسی شما را می‌آزارد، سعی کنید خودتان انتقام بگیرید، به آن جایگاهی که خداوند برایتان در نظر گرفته است، نخواهید رسید. داود نبی (ع)، سال‌ها قبل از این که به فرمانروایی برسد، برای پادشاهی تدهین شده بود. او بایستی آزمایشات الهی را پشت سر می‌گذاشت. در خلال این مدت، پادشاهی به نام شائول سعی می‌کرد او را بکشد. وضعیت ناعادلانه‌ای بود. داود همیشه با شائول رفتار خوبی داشت اما شائول این گونه نبود. حتی داود در یکی دو موقعیت می‌توانست به زندگی شائول و در نتیجه بر ترس و بدبیاری خود پایان دهد، اما این کار را نکرد.

بعد از اولین موقعیتی که داود از گرفتن جان شائول منصرف شد، به وی گفت: «خداوند در میان من و تو حکم نماید، و خداوند انتقام مرا از تو بکشد. اما دست من بر تو بلند نخواهد شد.»

بدون شک داود قهرمان بود و تعجبی نیست که پیشرفت کرد. او می‌دانست که باید بگذارد خداوند منتقمش باشد.

با خودم می‌گویم که چه تعداد از مردم همانند داود نبی (ع) تدهین شده‌اند تا بتوانند کاری بزرگ انجام دهند، نقش یک رهبر را ایفا کنند، در جایگاهی والا قرار گیرند و به آرزوهایی که خداوند در قلبشان نهاده دست یابند، اما آن‌ها هرگز آزمون را با موفقیت پشت سر نمی‌گذارند. آن‌ها به شدت درگیر انتقامجویی و «شائول»‌های زندگیشانند. آن‌ها نمی‌فهمند که کسانی که در حقشان بدی می‌کنند، فقط عواملی گمراه‌کننده‌اند.

نگرش شما باید این باشد: می‌گذارم که خداوند منتقم من باشد. می‌دانم که در سایه حمایت خداوند همچون گل سرخ معطر خواهم شد. ممکن است اکنون به دیده حقارت به من بنگرید، اما یک روز برای دیدن من باید به اوج بنگرید. شاید الآن چیز زیادی نداشته باشم، اما یک روز آرزو می‌کنید که جای من باشید.

میزتان آماده است

از داود نبی (ع) در کتاب مقدس روایت شده است: «سفرهای برای من به حضور دشمنانم می‌گسترانی.» خداوند نه تنها منتقم حق شماست و بدی‌ها را برایتان به خوبی تبدیل می‌کند، بلکه شما را در مقابل دشمنانتان مورد لطف و مرحمت خویش قرار می‌دهد. او می‌تواند در هر کجا که باشید باعث پیشرفت شما آن هم در برابر بدخواهانتان شود. او شما را مورد لطف، بزرگی و تأیید خویش قرار می‌دهد. یک روز، آن‌هایی که از پشت به شما ضربه می‌زدند، می‌بینند که شما ارزش و اعتباری را که سزاوارش بوده‌اید، کسب کرده‌اید.

خداوند نه تنها منتقم حق شماست و بدی‌ها را برایتان به خوبی تبدیل می‌کند، بلکه شما را در مقابل دشمنانتان مورد لطف و مرحمت خویش قرار می‌دهد.

وقتی مردم حرف‌های ناشایستی درباره ما می‌زنند، دانستن این که خداوند در حضور آن‌ها میزی برایمان آماده کرده است، ما را از دلسردی می‌رهاند. می‌دانم که خداوند فرشتگانش را مأمور خرید مخلفات روی میز می‌کند. اگر کسی دروغی درباره شما می‌گوید، مهم نیست، جبرئیل دارد میز شما را آماده می‌کند.

منتقدان شما می‌توانند مخلفات روی میز خداوند را ببینند، اما آن‌ها به مهمانی دعوت نشده‌اند. آن‌ها باید شما را در حال پیشرفت و در حال لذت بردن از آنچه خداوند برایتان آماده کرده است، ببینند.

آماده باشید. اگر کار درست را انجام داده‌اید، از توهین‌ها و حرف‌های منفی چشمپوشی کرده‌اید و دشمنانتان را متبرک ساخته‌اید، بدانید که میز خداوند با مخلفاتش برایتان آماده است. فقط در این میان، دشمنانتان ممکن است سعی کنند با ربودن شادی شما مهمانی را خراب کنند. آن‌ها می‌خواهند تخم شک بکارند، اما خودتان را از شرشان خلاص کنید.

تکنیسین مکانیک یکی از تعمیرگاه‌های بزرگ دیزل برای من تعریف می‌کرد که سال‌ها در محل کارش با بی‌انصافی با وی رفتار می‌شد. فضای کاری‌اش بسیار تیره و تاریک بود و همکارانش دائم مسخره‌اش می‌کردند. آن‌ها فکر می‌کردند که او بسیار خشک و جدی است، چون هرگز بعد از پایان کار همراه آن‌ها به مهمانی نمی‌رفت. او مجبور شد سال‌ها این تمسخرها را تحمل کند.

او یکی از بهترین مکانیک‌های کارخانه بود، اما هفت سال بود که هیچ ترفیع،

اضافه حقوق و پاداشی دریافت نکرده بود و همه این‌ها بدین دلیل بود که سرپرستش از او خوشش نمی‌آمد. او می‌توانست همه این سال‌ها را در رنج و غم به سر برد، اما مسیر اعلی را برگزید، چراکه می‌دانست خداوند پشتمانی‌اش است. تا این‌که یک روز، مالک کارخانه او را صدا زد. آن‌ها هرگز با یکدیگر ملاقات نکرده بودند چون مالک کارخانه در فعالیت‌های روزانه آن‌جا حضور نداشت. اما بنا به دلایلی او را فراخواند و گفت که دارد بازنشسته می‌شود و پیشنهاد کرد که او کارخانه را با همه تشکیلاتش بخرد. مرد مکانیک گفت که پول کافی برای خریدن کارخانه ندارد و مالک گفت که لازم نیست، به او قرض می‌دهد. امروز، مرد مکانیک صاحب بلامنازع کارخانه است. خداوند میز را چید و از او پذیرایی کرد. حالا کسانی که مسخره‌اش می‌کردند بایستی رئیس خطابش می‌کردند. آن‌ها که عادت داشتند به او بی‌محلی کنند و هیچ وقتی را در روز به او اختصاص ندهند، حالا بایستی برای دیدنش وقت ملاقات می‌گرفتند.

خداوند می‌داند چگونه انتقام شما را بگیرد

در کتاب مقدس آمده است: «چون راه‌های شخص پسندیده خداوند باشد، دشمنانش را نیز با وی به مصالحه می‌آورد.»

در لابی کلیسایمان با مردی ملاقات کردم که به من گفت: «زمانی سرسخت‌ترین منتقد شما بودم. همیشه درباره‌تان حرف می‌زدم و علیه شما مطلب می‌نوشتم. روزی در یکی از سخنرانی‌هایتان شرکت کردم تا چیزی برای انتقاد کردن پیدا کنم. اما آن‌قدر از سخنرانی‌تان خوشم آمد که هفته بعد هم شرکت کردم. حالا شش ماه است که حتی یکی از سخنرانی‌هایتان را هم از دست نداده‌ام. حالا من بزرگ‌ترین حامی شما هستم.» و بعد با من دست داد.

خداوند باعث می‌شود حتی دشمنانتان هم با شما دست دوستی بدهند. شاید با کسانی اختلاف داشته باشید، یا همکار یا خویشاوندی کینه‌ای از شما به دل داشته باشد، شاید شما همه تلاشتان را کرده‌اید تا با احترام و مهربانی با آن‌ها رفتار کنید و این دقیقاً عکس رفتاری بوده که آن‌ها با شما داشته‌اند. شاید هر چقدر مهربان‌تر باشید، آن‌ها با نفرت بیش‌تری رفتار کنند.

برای شما کاری ندارد که با آن‌ها بدخلقی کنید، اما خودتان را تا سطح آن‌ها پایین نیاورید. کار درست را انجام دهید. خدای ما خدای عدالت است. می‌داند چگونه قلب آدم‌ها را نرم کند. شاید یک هفته، یک سال یا حتی بیست و پنج سال طول بکشد. اما خداوند وعده داده است که کسانی که اکنون شما را می‌آزارند، یک روز به سمتتان خواهند آمد تا با شما دست دوستی بدهند.

احترامی را که سزاوارش هستید دریافت خواهید کرد

یکی از دوستانم به نام لری کارمند سختکوش یک بنگاه معاملات املاک بود و نگرش فوق‌العاده‌ای به کار داشت. با وجود این، چارلز، مالک بنگاه، رفتار ناپسندی با او داشت. اصلاً حاضر نمی‌شد به پیشنهادات لری گوش کند و همیشه اوضاع را سخت می‌کرد. لری همه تلاشش را می‌کرد اما در اقدامی غیرمترقبه، چارلز او را اخراج کرد. لری، به سبب اعتقادی که داشت، منفی‌باف و بدبین نشد. در عوض، بنگاه معاملات املاک خودش را راه‌اندازی کرد و بی‌نهایت موفق شد. او همه چیز را درباره چارلز فراموش کرد، اما خدا، خدای عدالت است. او هرگز فراموش نمی‌کند که شما چه چیزی طلبکارید. او کاری می‌کند که شما به هر آنچه سزاوارش هستید دست یابید. چند سال بعد، چارلز مجبور شد کسب و کارش را محدود کند. او به یک ساختمان جدید نیاز داشت و ساختمانی را که بدین منظور پیدا کرد، متعلق به لری بود. رئیس سابق وقتی وارد ساختمان شد و فهمید که مالک ساختمان کیست، نزدیک بود سگته کند.

حالا این بار چارلز بود که به تمام حرف‌های لری با دقت گوش می‌داد. او با کارمند سابقش با عزت و احترام رفتار می‌کرد و به تمام نظراتش احترام می‌گذاشت. امروز، چارلز اجاره‌بهای گزاف به لری می‌پردازد. خداوند باعث می‌شود که دشمنانتان دستتان را بفشارند و اوست که خنده نهایی را بر لب‌تان می‌نشانند. واعظی را می‌شناسم که بیش‌تر از پنجاه سال از عمرش را صرف سفر کردن و انجام دادن کارهای خوب کرد. هر جا که می‌رفت، همه دوستش داشتند. اما روزنامه محلی همیشه از او و کلیسایش انتقاد می‌کرد. او صدها کار نیک انجام می‌داد و روزنامه چیزی درباره آن‌ها نمی‌نوشت، اما به محض این‌که اشتباهی می‌کرد، روزنامه سر و صدا راه می‌انداخت. این قضیه تا سال‌ها ادامه داشت. دوست واعظ من دیدگاه جالب‌توجهی داشت. او گفت: «اگر آن روزنامه نبود، دستاوردهایم به این اندازه نبودند. آن روزنامه نه‌تنها مرا سر پا نگاه داشت، بلکه به من این قدرت را داد تا به آن‌ها ثابت کنم که اشتباه می‌کنند. روحیه انتقادی و بی‌عدالتی مسئولان آن روزنامه مرا در موقعیتی قرار داد که الطاف الهی را بیش‌تر از قبل دریافت کنم.»

چندی بعد، او در آن شهر یک دانشگاه بزرگ ساخت و هزاران نفر از جوانان جذب آن دانشگاه شدند. به نظر می‌رسید که این‌جا دور از ذهن‌ترین مکان برای متبرک شدن او بود؛ دور از ذهن‌ترین مکان برای تحقق یافتن رؤیاهایش! اما خدا می‌گوید: «آن‌جا جایی است که من میز را برایتان آماده کرده‌ام؛ محل پیشرفت شما و صحنه نمایش لطف خارق‌العاده‌ام به شما!» برای متبرک شدن، سر میز بمانید

طبق روایات کتاب مقدس، سرزمینی بزرگ در قحطی‌ای عظیم فرو رفته و خشکسالی آن‌جا را به سرزمینی لم یزرع تبدیل کرده بود. مردی جوان به نام اسحاق می‌خواست از آن‌جا کوچ کند. اما خدا گفت: «نه اسحاق. نمی‌خواهم این‌جا را ترک کنی. من تو را در همین جایی که هستی متبرک خواهم ساخت.»

خدا می‌خواهد شما را در همان جایی که هستید متبرک سازد.

اسحاق با پیروی از فرمان خدا، شروع به کشت و کار در زمین‌هایش کرد. مردم آن‌جا از اسحاق خوششان نمی‌آمد و به او حسادت می‌ورزیدند. این ماجرا آتش آن‌ها را شعله‌ورتر ساخت و باعث شد اسحاق را تمسخر کنند. اما اسحاق که نامش به معنای «خنده» است، آرامش کامل خود را حفظ کرد.

چندین ماه بعد، همه آن‌هایی که اسحاق را دست می‌انداختند و از او انتقاد می‌کردند، از دیدن زمین‌هایش شگفت‌زده شدند. آنچه را می‌دیدند باور نمی‌کردند. در کتاب مقدس آمده است: «و اسحاق در آن زمین زراعت کرد، و در آن سال صدچندان پیدا نمود.»

منتقدین اسحاق مات و مبهوت شده بودند، اما او می‌دانست که خداوند میز را برایش چیده و وی را متبرک کرده است.

گاهی اوقات وسوسه می‌شوید از موقعیتی دشوار فرار کنید، اما من از شما می‌خواهم دیدگاه جدیدی اتخاذ کنید. برای متبرک شدن لازم نیست به جای دیگری بروید. خدا می‌خواهد شما را در همان جایی که هستید، متبرک سازد.

بخشی از حمایت الهی شامل این است که مخالفان و بدخواهانتان پیشرفتتان را ببینند. نگرش ما باید این‌گونه باشد: آن‌ها ممکن است الآن به من بخندند، اما می‌دانم این چالش سرآغاز پیشرفت است. آن‌ها می‌خواهند مانع حرکت من شوند، اما خداوند از این حربه آن‌ها استفاده می‌کند و مرا به جلو سوق می‌دهد!

ممکن است مجبور شوید با افراد مختلفی سر و کار داشته باشید؛ از قبیل منتقدان، منفی‌بافان، غیبت‌کنندگان، خیانتکاران، حسودان و آن‌هایی که می‌گویند شما هرگز از پس مسئولیت‌هایتان برنخواهید آمد. بگذارید به شما اطمینان دهم که خداوند چشم‌اندازی واضح از میزی که برایتان چیده است، به آن‌ها ارائه خواهد داد. خداوند می‌خواهد آن‌ها ببینند که شما پیشرفت کرده‌اید، تکریم شده‌اید و به اهدافتان رسیده‌اید.

بگذارید خداوند منتقم حق شما باشد. بگذارید او ناراحتی‌هایتان را برطرف سازد. در این صورت، همیشه پیروز خواهید بود. او حتی کاری می‌کند که دشمنانتان در آخر با شما دست دوستی بدهند. خداوند وفادار است. او عدالت را وارد زندگیتان می‌کند و در آخر، خنده نهایی نه بر لب دشمنانتان بلکه بر لبان شما خواهد بود.

شهر کتاب (nbookcity.com)

بخش سوم: زندگی بی‌عصای زیربغل

۱۱. زندگی بی‌عصای زیربغل

نوزده‌ساله که بودم، از دانشکده فارغ‌التحصیل شدم و برگشتم تا برنامه تلویزیونی لیک‌وود را رشد و توسعه دهم. آن زمان اطلاعات چندانی درباره تولیدات تلویزیونی نداشتم، برای همین یک تهیه‌کننده باتجربه از کالیفرنیا استخدام کردیم. او شصت و چندساله بود و در سابقه کاری طولانی‌اش، تولید برنامه‌هایی چون مسابقات ورزشی لیگ برتر و اجراهای برنامه‌های صبحگاهی را بر عهده داشت.

او بسیار دانا و بااستعداد و صاحب شخصیتی فوق‌العاده بود. از این‌که در همه جا حاضر باشد، لذت می‌برد. ما از همان ابتدا با هم هم‌عقیده بودیم. صبح‌ها زود به سر کار می‌رفتم و تا دیروقت می‌ماندم. با او شام می‌خوردم و مدام با او بودم. با دقت نگاه می‌کردم که چگونه برنامه‌ها را تدوین می‌کند.

از او بسیار می‌آموختم. با خودم می‌گفتم: من هرگز نمی‌توانم کاری را که او انجام می‌دهد، انجام دهم. او بسیار خلاق است. می‌تواند بنویسد و کارگردانی کند. من اصلاً به بااستعدادی او نیستم.

آن تهیه‌کننده کارآزموده به مدت یک سال به من آموزش داد تا این‌که یک روز وقتی به سر کار آمد، گفت که تا یک ماه دیگر از پیش ما می‌رود.

من گفتم: «اصلاً و ابدا! شما نمی‌توانید مرا با این شغل تنها رها کنید. من اصلاً نمی‌دانم چه کار باید بکنم.»

او به من اطمینان داد که از پس همه چیز برخواهم آمد.

گفت: «تو یک سال است که به آنچه انجام می‌دهم، نگاه کرده‌ای. و من هم تو را تماشا کرده‌ام. حالا خودت می‌توانی از پس این شغل برآیی.»

قانع نشده بودم. به او التماس کردم که بماند، پیشنهاد حقوق بالاتر و مرخصی‌های بیشتر به او دادم، اما وی اصرار داشت که برود.

چند هفته اول پس از رفتن او، بسیار عصبی بودم. اصلاً نمی‌دانستم دارم چه کار می‌کنم. هر چند ساعت یک بار با او تماس می‌گرفتم و چیزهایی می‌پرسیدم. اما بعد از یک ماه کمی احساس راحتی کردم. شش ماه بعد فکر کردم که از پس این کار به‌خوبی برآمده‌ام. یک سال بعد گفتم: «آیا اصلاً به او احتیاجی داشتم؟»

حالا می‌فهمم که مربی‌ام با رفتنش چه لطف بزرگی به من کرد. او مرا مجبور کرد که در تنگنا قرار بگیرم و از استعدادهای خدادادی‌ام استفاده کنم. اگر او نمی‌رفت، من هرگز قدم در راه سرنوشت الهی‌ام نمی‌گذاشتم.

پیش به سوی جلو

وقتی پایمان آسیب می‌بیند، برای راه رفتن از عصای زیربغل که وسیله‌ای موقتی است استفاده می‌کنیم، و به محض بهبود عصا را کنار می‌گذاریم و با پای خودمان راه می‌رویم. کلمه عصای زیربغل همچنین برای توصیف هر چیز و هر کسی به کار می‌رود که ما برای عبور از چالش‌ها به آن تکیه می‌کنیم. این کلمه بار معنایی منفی دارد، و ما از آن برای توصیف چیزی یا کسی استفاده می‌کنیم که وابستگی‌مان به آن/او کاملاً غیرضروری و به دنبال ضربه‌ای است که از نظر عاطفی، فکری یا فیزیکی خورده‌ایم.

قرار است عصای زیربغل موقتی باشد نه دائمی، حتی اگر این عصای زیربغل کسی باشد که برایمان بسیار مهم است، و پذیرفتن همین موقتی بودنش بسیار سخت است. مسلماً برخی افراد قرار است مدتی طولانی – مثلاً یک فصل از زندگی – در کنار شما باشند – همسر، فرزندان، خواهرها و برادرها، والدین و دوستان صمیمیتان – شاید در کسوت یک مربی، معلم یا راهنما، تا به نوعی به شما کمک کنند که از خلال مرحله‌ای از زندگی یا از دورانی سخت عبور کنید. اگر خدا آن‌ها را از زندگی‌مان خارج نکند، به آن‌ها بسیار وابسته خواهیم شد. آن‌گاه به جای کمک به ما، باعث عقب ماندنمان از رشد و پیشرفت می‌شوند. شما باید آن‌قدر بزرگ شوید که خودتان تشخیص دهید چه زمانی نقش یک فرد در داستان زندگی‌تان به پایان رسیده است. این بدان مفهوم نیست که او انسان بدی است. شما هنوز هم می‌توانید دوست یکدیگر باقی بمانید، یکدیگر را دوست داشته باشید و به هم احترام بگذارید. اما باید بپذیرید که هر چیزی تغییر می‌کند. برای حرکت به سمت جلو، باید [خیلی چیزها را] رها کنید.

خداوند همان‌طور که به طرز خارق‌العاده‌ای افرادی را وارد زندگی‌مان می‌کند، به همان طریق هم افرادی را از زندگی‌مان خارج می‌سازد.

خداوند همان‌طور که به طرز خارق‌العاده‌ای افرادی را وارد زندگی‌مان می‌کند، به همان طریق هم افرادی را از زندگی‌مان خارج می‌سازد. وقتی کسی از زندگی‌تان خارج می‌شود و شما فکر می‌کنید که نمی‌توانید بدون او زندگی کنید، این جاست که خداوند می‌گوید: «زمان آن رسیده که به مرحله جدیدی قدم بگذاری.»

شما به کسی نیاز ندارید که دائماً به جای شما فکر کند، شما را وادار به انجام دادن کاری بکند، باورتان داشته باشد و تشویقتان کند. شما خودتان از پس این کارها برمی‌آیید. اگر می‌خواهید رشد و پیشرفتتان را ادامه دهید، عصای زیربغل را کنار بگذارید.

سعی نکنید به مردم بگویید که دوستتان داشته باشند. سعی نکنید آنها را قانع کنید که فرای مرز مفید بودنشان در زندگیتان باقی بمانند. بگذارید بروند. سرنوشت شما وابسته به سرنوشت مربیتان نیست. رفتن او سرآغازی است برای حرکت رو به جلو شما. رفتن هیچ کس اتفاقی نیست. خدا درهای جدیدی می‌گشاید. شما در وجودتان توانایی‌های بیشتر و استعدادهای جدیدی کشف خواهید کرد. شاید خدا دارد زمینه را برای ورود شخصی بهتر به زندگیتان فراهم می‌کند.

نعمت خدا حافظی

وقتی مربی‌ام مرا ترک کرد، دو گزینه برای انتخاب داشتم؛ این که با احساس تأسف و دلسوزی برای خودم، افسرده و مغموم شوم یا این که به سمت سرنوشتم حرکت کنم. من به این درک رسیدم که چیزی وجود دارد به نام «نعمت خدا حافظی».

شاید در ابتدا متوجه چنین نعمتی نشوید، اما از دست دادن عصای زیربغل هدیه‌ای از طرف خداوند است. ناراحت نشوید. شاد باشید.

من این قاعده را زمانی آموختم که پدرم مدیریت داخلی کلیسا و سخنرانی در آنجا را بر عهده داشت. هر وقت یکی از اعضای کلیسا می‌خواست از گروه جدا شود، انتظار داشت پدرم از رفتنش دلسرد و غمگین شود. به همین دلیل، وقتی شادمانی پدرم را در روز رفتنش می‌دید، شوکه می‌شد.

پدرم هرگز سعی نمی‌کرد آن‌ها را راضی به ماندن کند یا قانعشان کند که دارند اشتباه می‌کنند. او همیشه با آن‌ها بسیار مهربان بود. از آن‌ها تشکر و برایشان دعا می‌کرد و سپس تا دم در بدرقه‌شان می‌کرد. حرفی نمی‌زد، اما می‌دانستم با خودش می‌گوید، حال که می‌خواهی بروی، هرچه زودتر بروی برای هر دوی ما بهتر خواهد بود.

کسانی باید در زندگیتان باشند که قرار است باشند. وقتی خداوند می‌خواهد آن‌ها در زندگیتان حضور داشته باشند، یعنی آن‌ها در هر کاری که انجام می‌دهید به دنبال ایراد نمی‌گردند و شما هم لازم نیست با زبردستی کاری کنید که آن‌ها در زندگیتان باقی بمانند. این همان چیزی است که من درباره اعضای کلیسایمان دوست دارم؛ آن‌ها بسیار زیادند، من حتی اسم بسیاری از آن‌ها را نمی‌دانم اما می‌دانم که آن‌ها از سر نیاز به من به کلیسا نمی‌آیند، خداوند آن‌ها را برای آمدن به کلیسا رهنمون ساخته است. آن‌ها نیاز ندارند که من دستشان را بگیرم، بلکه نیازمند دستگیری خداوندند.

وقتی خداوند کسانی را سر راه شما قرار می‌دهد، لازم نیست برایشان نقش بازی کنید یا برای راضی نگاه داشتنشان هر کاری را کاملاً بی‌عیب و نقص انجام دهید، یا روی لبه تیغ راه بروید تا مبادا باعث رنجششان شوید. شما به دوستانی که به سختی شاد می‌شوند، احتیاج ندارید. اگر کسی چنین رفتاری با شما دارد، رهایش کنید و بروید. شما برای رقم زدن سرنوشتتان به هیچ کس نیاز ندارید.

من شیفته این آیه از کتاب مقدس هستم: «آن‌ها که از ما دور شدند از ما نبودند؛ چراکه اگر از ما بودند کماکان همراه ما می‌بودند.» افرادی که از زندگی شما خارج می‌شوند، دیگر قسمتی از سرنوشت شما نیستند. زمان آن‌ها به پایان رسیده است. اگر با آغوشی باز پذیرای این حقیقت باشید، خداوند کسانی را به شما می‌دهد که فقط

با شما نیستند، بلکه برای شما هستند.

بین برای من بودن و با من بودن یک تفاوت بزرگ وجود دارد: شما با من هستید، تا زمانی که همه کارها را بی‌عیب و نقص انجام دهم، نیازهایتان را رفع کنم، و تا زمانی که هیچ خطایی از من سر نزنند. اما وقتی که نه‌تنها با من بلکه برای من هستید، به بهترین‌ها در وجودم ایمان دارید.

سعی نمی‌کنید کنترل کنید. فضای کافی برای اشتباه کردن به من می‌دهید. دائماً به توجه من احتیاج ندارید. به رابطه‌مان بیش‌تر می‌بخشید تا بگیرید. خداوند می‌خواهد چنین افرادی را وارد زندگیتان کند. اصلاً لازم نیست تلاش کنید تا چنین اتفاقی بیفتد. فقط سعی کنید هر روز بهترین باشید و آن‌گاه است که خداوند ارتباطات الهی را جلو پایتان می‌گذارد. نباید از به پایان رسیدن فصل یک رابطه ناراحت شوید. شما می‌توانید آن فرد را با دعاهايتان راهی کنید، در حالی که کماکان دوستش دارید و به او احترام می‌گذارید.

این را آموخته‌ام که خداوند همیشه افراد مناسب را وارد زندگیتان می‌کند، اما نه تا وقتی که افراد نامناسب را از زندگیتان خارج نکرده‌اید.

استقلال یافتن

حواستان به افرادی باشد که از ضعف شما استفاده می‌کنند تا قانع‌تان کنند که شما به آن‌ها نیاز دارید. چنین افرادی سعی می‌کنند به شما بقبولانند که آن‌قدر باهوش و بااستعداد نیستید که بتوانید از پس خودتان برآیید، و به آن‌ها احتیاج دارید تا جایگزین کمبودهایتان باشند. این دروغ‌ها را باور نکنید!

سال‌ها پیش زن جوان و شادابی از شهر کوچک خود برای کار به ایستگاه تلویزیونی ما آمد. (او را در این‌جا دیانا خطاب می‌کنم.) همیشه می‌دیدم که یک مرد جوان او را با ماشین به محل کار می‌رساند. یک روز از او پرسیدم که آیا خودش ماشین دارد یا نه.

او گفت: «اوه، بله، در شهر کوچکمان هر جا می‌خواستم بروم، خودم رانندگی می‌کردم، اما وقتی به این‌جا آمدم، یکی از اقوامان به من گفت که این‌جا خیلی بزرگ و رانندگی در آن بسیار پیچیده است، و از آن‌جایی که من عادت ندارم در بزرگراه‌ها رانندگی کنم، او هر روز مرا به محل کارم می‌رساند.»

از دیانا پرسیدم که آیا هرگز تصمیم گرفته که خودش پشت فرمان بنشیند یا نه. جوابش منفی بود چون آن شخص به او گفته بود که ترافیک در این شهر بسیار سنگین است.

آن مرد شده بود عصای زیربغل دیانا و به نظر می‌رسید که از این موضوع بهره‌ای می‌برد و بنا به دلایلی دیانا را کنترل می‌کند. بنابراین احساس کردم باید آگاهش کنم.

گفتم: «دیانا، تو بسیار با استعدادی. نگذار هیچ کس قانعت کند که نمی‌توانی در بزرگراه رانندگی کنی. من بچه‌های هجده‌ساله‌ای را می‌شناسم که هر روز در این شهر رانندگی می‌کنند.»

دیانا آنچه را گفته بودم با آن مرد در میان گذاشت و او هنوز اصرار داشت که رانندگی در آن خیابان‌ها برای دیانا بسیار خطرناک است و او حتماً گم خواهد شد. به دیانا گفتم: «به نظر می‌رسد این مرد جوان سعی دارد تو را به خودش وابسته کند. اگر او دوست واقعی تو بود، به تو یاد می‌داد که چگونه از پس این مشکل برآیی. آن وقت اعتماد کافی برای تنها رانندگی کردن را به دست می‌آوردی.»

یک ماه بعد، دیانا برای اولین بار خودش تنهایی رانندگی کرد و به سر کار آمد. گفتم: «عالی است! می‌دانستم که از پس این کار برمی‌آیی!»

بعد از او پرسیدم که رانندگی در بزرگراه چطور بود.

گفت: «اوه، من اصلاً در بزرگراه نراندم. از راه‌های فرعی آمدم.»

او اگر از بزرگراه می‌آمد، نیم‌ساعته می‌رسید اما حالا یک ساعت طول کشیده بود.

تشویقش کردم که به رانندگی ادامه دهد و این که از بزرگراه بیاید.

یک ماه بعد این کار را هم انجام داد. حالا دیانا در سطح شهر رانندگی می‌کند.

جالب است که دیگر هیچ خبری از آن مرد جوان نیست!

علاقه آن مرد به دیانا فقط در صورتی بود که دیانا وابستگی‌اش را به او حفظ می‌کرد

و او هم حس می‌کرد که دیانا به او بدهکار است. چنین افرادی دوستان واقعی

نیستند. آن‌ها به شما کمک نمی‌کنند، بلکه مانع شما می‌شوند. شما در زندگیتان به

کسانی که می‌کوشند محدودتان کنند، نیازی ندارید. بگذارید بروند، و آن‌گاه خداوند افراد مناسب را سر راهتان قرار می‌دهد.

شما در زندگیتان به کسانی که می‌کوشند محدودتان کنند، نیازی ندارید.

همه فن حریف باشید

خداوند به موسی (ع) فرمان داد که به فرعون بگوید: «قوم مرا رها کن.»

موسی گفت: «ای خداوند، من مردی فصیح نیستم، نه در سابق و نه از وقتی که

به بنده خود سخن گفتم، بلکه بطیء الکلام و کندزبانم. استدعا دارم ای خداوند که

شخص دیگری را بفرستی.» خدا تصمیم گرفت هارون، برادر موسی، را که می‌توانست

مطالب را خوب منتقل کند با وی همراه کند.

خدا به موسی گفت: «و بدو سخن خواهی گفت و کلام را به زبان وی القا خواهی کرد... و او برای تو با قوم سخن خواهد گفت، و او مر تو را به جای زبان خواهد بود، و تو او را به جای خدا خواهی بود.»

موسی کاملاً مصمم بود که از برادرش به منزله عصای زیربغلش استفاده کند. او هارون را با خودش برد. اما به محض این که هارون پا پیش گذاشت تا صحبت کند، چیزی در درون موسی به غلیان درآمد. احساس کرد که اینک زمان اوست. موسی شانه‌هایش را عقب داد، سرش را بالا گرفت و همزمان با برادرش گفت: «خدا می‌فرماید: قوم مرا رها کن.»

موسی هم می‌خواست صدایش شنیده شود. شما نیازی ندارید که دوستان به جای شما حرف بزنند یا همسایه‌تان به جای شما رانندگی کند. به هیچ کس احتیاج ندارید که به شما بگوید چه کار کنید. شما خودتان مجهزید. خداوند هیچ فرصتی را پیش رویتان قرار نمی‌دهد مگر آن که از قبل، هر آنچه نیاز دارید برایتان فراهم کرده باشد. خداوند شما را مجهز کرده است. شما تدهین شده‌اید. توانا شده‌اید. به هیچ کس اجازه ندهید «ضعف» فرضی شما را مهم جلوه دهد. بله، زمان‌هایی شما به کمک نیاز دارید و البته اشکالی هم ندارد. اما به کسی اجازه ندهید کاری را برایتان بکند که خودتان می‌توانید انجام دهید. بیش از اندازه به دیگران وابسته نشوید. وقتی می‌توانید با پای خودتان راه بروید، از عصای زیربغل استفاده نکنید.

خداوند اگر می‌دانست موسی (ع) توانایی‌اش را ندارد، هرگز به او نمی‌گفت که در برابر فرعون حرف بزند. شاید شما محدودیت‌هایی داشته باشید، اما به عصای زیربغل احتیاجی ندارید. شما به هرآنچه برای به سرانجام رساندن سرنوشتان نیاز دارید، مجهز شده‌اید. خودتان می‌توانید تصمیم بگیرید. خداوند این خردمندی را به شما بخشیده است که خودتان زندگیتان را مدیریت کنید. به کسی احتیاج ندارید که دائماً بگوید چه کنید و چه نکنید.

گوش دادن به نظرها و نصیحت‌های دیگران خوب است. اما بهتر از آن گوش سپردن به پیام خداست؛ همان صدای آرام. شما در ارتباط مستقیم با عرش الهی هستید. و اگر کسی همیشه سعی دارد به شما بگوید چه کار کنید، فقط بگویید: «ممنونم، هرچند که تشکر هم لازم نیست. چون من و خدا خودمان با هم حرف می‌زنیم.»

شما با خداوند ارتباطی مستقیم دارید

یکی از اعضای مجمع کلیسایمان به پدرم گفت: «یکی از دوستانم برایم دعا کرد و به من گفت که خداوند می‌خواهد من در نقش مبلغی دینی به آفریقا بروم. نظر شما چیست؟»

پدرم گفت: «تصمیم با خودت است. اما اگر رفتی، حتماً او را هم با خودت ببر تا زمان بازگشتت را هم بگویند.»

شما به هیچ کس احتیاج ندارید که به شما بگویند که خدا از شما می‌خواهد چه کار کنید! همراه خداوند باشید و روی پای خودتان بایستید. با اشاره به مطلب فوق، یاد زنی افتادم که نظر مرا درباره یک موضوع خانوادگی جویا شد. او گفت: «مردی که شناخت چندانی از او ندارم ادعا می‌کند که خداوند به او گفته است که من باید با وی ازدواج کنم.»

کلی خندیدم چون او زن جوان و زیبایی بود. به او گفتم که آن مرد را خیلی جدی نگیرد، چون هر مرد مجردی با دیدن زنی مثل او چنین حرفی خواهد زد و آن مرد تنها کسی بوده که جسارت کافی برای دادن چنین پیشنهادی داشته است. شما می‌توانید صدای آرام خداوند را از درونتان بشنوید. گاهی خداوند از طریق احساسی با ما سخن می‌گوید که کاملاً مطابق با کلمات کتاب آسمانی‌اش است. در کتاب مقدس داستان مردی به نام جَدْعون روایت شده است که او و مردانش با حمله سه گروه از سپاهیان مواجه شدند. همان‌طور که جَدْعون داشت برای نبرد آماده می‌شد، خدا به او گفت: «افراد بسیاری را همراه خودت داری. اگر با این تعداد نیرو پیروز شوی، وسوسه می‌شوی که فکر کنی پیروزی‌ات به سبب قدرت خودت بوده است و آن وقت مرا آن‌طور که شایسته‌ام است ستایش نخواهی کرد.» به هنگام تجهیز نیروها، خداوند به او گفت که بگذارد افرادی که می‌ترسند، به خانه‌هایشان بازگردند.

می‌توانم تصور کنم که جَدْعون چقدر ناراحت شد و ترسید از این که مبادا به علت نداشتن سربازان کافی بازنده نبرد شود.

به خواست خدا، تعداد نفرات او از سی و دو هزار نفر به فقط سیصد نفر رسید. من مطمئنم جَدْعون می‌اندیشید که نیروهای باقیمانده‌اش هم حتماً از بین می‌روند. اما اصلاً مهم نیست چه تعداد افرادی در کنارتان هستند. آنچه اهمیت دارد بودن افراد مناسب در کنارتان است. جَدْعون و سپاه سیصدنفری‌اش توانستند ده‌ها هزار نفر از سپاهیان دشمن را شکست دهند.

کیفیت مهم است نه کمیت

اگر نخواهید که افرادی از زندگیتان بروند، بهترین موهبت‌های الهی را از دست خواهید داد. وقتی خداوند تعداد نفرات سپاهتان را کم می‌کند غافلگیر نشوید، و بدانید که خدا سعی ندارد باعث پس راندن شما شود. او دارد شما را آماده مرحله جدیدی می‌کند. وقتی دست از وابستگی به دیگران بشوید، پیروزی‌هایی را تجربه خواهید کرد که قبلاً غیرممکن به نظر می‌رسیدند. شما وارد بُعدی وسیع‌تر از تدهین

الهی می‌شوید.

سال‌ها پیش، اصلاً فکرش را هم نمی‌کردم که بتوانم در میان جمعیت سخنرانی کنم. من بسیار خجالتی هستم. اما امروز، هر هفته تقریباً برای هزاران نفر سخنرانی می‌کنم. این به من می‌گوید که خداوند نه نیمی از آن استعدادی را که لازم داریم، بلکه همه آن را به ما عطا می‌کند.

خداوند شما را خلق نکرده که به دیگری وابسته باشید. به دیگران متکی نباشید که برایتان دعا کنند، به جای شما حرف بزنند، به جای شما باور داشته باشند و تشویقتان کنند. عصاهای زیربغل را دور بیندازید و با پاهای خودتان راه بروید. برای انجام دادن آنچه خودتان می‌توانید انجام دهید، به هیچ کس وابسته نباشید.

به درون خود بنگرید و از قدرتی که خداوند در وجودتان نهاده، بهره ببرید. شما نیز همچون موسی (ع) با اعتماد به نفسی تازه از جای برخواید خاست. بله، ممکن است به شما فشار بیاید، اما استعدادها و مواهب جدیدی را کشف خواهید کرد. خداوند در زمان مناسب افراد مناسب را وارد زندگیتان خواهد کرد. ایمان دارم و همین‌جا اعلام می‌کنم که شما به همان کسی تبدیل خواهید شد که خداوند شما را بدان منظور خلق کرده است.

۱۲. برای جلب رضایت دیگران زندگی نکنید

وقتی برنامه‌هایم را برای انتقال کلیسا به محل سابقش به نام کمپاک سنتر اعلام کردم، نود و نه درصد اعضای مجمع کلیسا از این انتقال حمایت کردند. بیشتر آنها بسیار هیجان‌زده بودند. در این میان صدای مخالفت یک نفر به وضوح شنیده می‌شد. او مطمئن بود که صدایش را شنیده‌ام. هر هفته بعد از پایان مراسم کلیسا، برای پیدا کردن من به سالن ملاقات می‌آمد و می‌گفت: «می‌دانید، پدرتان می‌گفت که هرگز محل کلیسا را تغییر نمی‌دهد. دارید اشتباه بزرگی مرتکب می‌شوید. من فقط می‌خواهم بدانید که اگر از این جا بروید، من با شما نخواهم آمد.»

کار آسان این بود که این عمل در صلح صورت گیرد. اما به خودم گفتم قوی باش و آنچه را خداوند در قلبت نهاده است دنبال کن.

با خودم گفتم: آیا این تهدید است؟

هر کسی حق دارد هر عقیده‌ای داشته باشد. اما او از احساس من و آنچه خدا به من الهام کرده بود چیزی نمی‌دانست. نمی‌توانستم به او اجازه دهم که جلو مرا بگیرد. کار آسان این بود که این عمل در صلح صورت گیرد. اما به خودم گفتم قوی باش و آنچه را خداوند در قلبت نهاده است دنبال کن.

آموخته‌ام که برای خشنودی خداوند ممکن است باعث رنجش عده‌ای دیگر شوم. اصلاً دوست ندارم بینم کسی از اعضا کلیسا را ترک می‌کند، اما اگر بخواهم با قلبم صادق باشم، باید بگویم که ایمان دارم به جای هر یک نفری که از کلیسا می‌رود، خداوند چندین نفر را جایگزین می‌کند.

حالا وقتی کسی مرا تهدید به رفتن می‌کند، فقط لبخند می‌زنم و می‌گویم: «می‌توانم تا دم در راهنماییتان کنم؟ هرچه زودتر بروید بهتر است.» (خیلی خوب، شاید این حرف را نزنم، اما همان چیزی است که به آن فکر می‌کنم.)

بسیاری از مردم قدر و ارزش خود را بر اساس آنچه دیگران درباره‌شان فکر می‌کنند، بنا می‌نهند. این افراد نگرانند که آیا دیگران دوستشان دارند، آیا تأییدشان می‌کنند، یا آنها را فردی مهم تلقی می‌کنند؟ به سبب چنین احساس ناامنی‌ای، آنها دائماً به دیگران متکی‌اند، سعی می‌کنند نظر آنان را به خود جلب کنند و تمام انتظاراتشان را

برآورده سازند.

با چنین رفتاری، در واقع دارید به دیگران اجازه می‌دهید که شما را در یک جعبه بگذارند و کنترل‌تان کنند. بعضی از مردم رؤیاهایشان را دنبال نمی‌کنند چون نگران از دست دادن جایگاهشان نزد دیگرانند. شاید اگر شما هم رؤیاهایتان را دنبال کنید، تأیید دیگران را از دست بدهید. اگر دوستانتان فقط زمانی که انتظاراتشان را برآورده می‌کنید، تأییدتان می‌کنند، دوستان واقعی‌تان نیستند، بلکه کنترل‌کننده‌هایتان هستند. آزادی واقعی زمانی از آن شماست که به این درک برسید که به تأیید دیگران نیاز ندارید. شما تأیید خداوند توانا را دارید. سعی نکنید همه اطرافیانتان را خوشحال و راضی نگاه دارید. برخی افراد اصلاً نمی‌خواهند خوشحال باشند. شما باید آن قدر اعتماد به نفس داشته باشید که بگویید: «من شما را دوست دارم اما اجازه نمی‌دهم کنترل کنید. ممکن است لطف‌تان را از من دریغ کنید اما اشکالی ندارد، لطف خدا شامل حال من است. وظیفه من راضی کردن مردم نیست، بلکه راضی کردن پروردگارم است.»

مسئولیت زندگیتان را به عهده بگیرید. اگر دیگران شما را کنترل و مجبور‌تان کنند در قالب کس دیگری جای بگیرید، تقصیر هیچ کس جز خودتان نیست. شما می‌توانید خوب و محترم باشید، اما به هیچ کس اجازه ندهید به دلیل این که می‌خواهید خودتان باشید، باعث احساس گناه در شما شود. زندگی بسیار کوتاه‌تر از آن است که بخواهید وقتتان را صرف راضی کردن دیگران کنید. برای تحقق بخشیدن به سرنوشتتان، با قلبتان صادق باشید. به هیچ کس اجازه ندهید شما را در قالبی دیگر بگنجانند.

رضایت خداوند را بجوید

پس از فوت پدرم، من شدم سخنران کلیسا. روزی آقای مسن و محترمی که خوب او را می‌شناختم، مرا به کناری کشید و توصیه‌هایی به من کرد راجع به نحوه مدیریت جلسات کلیسا و کارمندان، شیوه سخنرانی و این که چگونه پیشرفت کنم. من با روی باز به توصیه‌هایش گوش دادم. اما هیچ کدام از حرف‌هایش با احساسات درونی من همخوانی نداشت.

دعا کردم. به قلبم رجوع کردم تا نشانی از گفته‌های او بیابم، اما هیچ شاهی نیافتم. من این خطر را به جان خریدم که با پیروی از ندای قلبم خودم را از چشم آن مرد بیندازم. تصمیم سختی بود. اما من به دنبال رضایت خداوند رفتم نه رضایت آن مرد.

با سرعت هرچه بیشتر ندای قلبم را دنبال کردم. خداوند هم تصمیم را متبرک ساخت. من از چشم آن مرد افتادم، اما کلیسایمان رونق گرفت. او دلخور بود از

این که اصلاً به توصیه‌هایش گوش نکردم.

کسانی که از دست شما ناراحت می‌شوند به این علت که کارها را مطابق خواسته آنان انجام نمی‌دهید، واقعا برای شما نیستند. آن‌ها قلباً به مصلحت شما نمی‌اندیشند، وگرنه آن قدر پخته رفتار می‌کردند که بگویند: «با این که این کار را به شیوه من انجام نمی‌دهی، حتی اگر پیشنهادات مرا هم نپذیری، باز از تو حمایت خواهم کرد. چون دوست تو هستم و می‌خواهم موفقیتت را ببینم.»
و دوست واقعی این چنین است.

وقتی به نصیحت‌های آن مرد گوش ندادم، دیگر از من حمایت نکرد. مخالفت او بر سر موضوعی بزرگ و بدیهی نبود، بلکه بر سر چیزهای بسیار ظریف بود. وقتی وارد اتاقی می‌شدم، می‌توانستم نارضایتی او را احساس کنم. خدا را شکر که به موافقت او نیازی نداشتم. او خدای من نبود. او فرمانروای عرش نبود. او برنامه زندگی‌ام را ننوشته بود.

در عوض، به خدا گفتم: «شاید آن آدم برای من نباشد، اما تو برای منی. خدایا، ممکن است تأیید آن مرد را نداشته باشم، اما می‌دانم که رضایت تو را دارم و فقط این مهم است.»

من برای انجام دادن آنچه خدا در قلبم نهاده بود با اشتیاق رو به جلو حرکت کردم. خداوند نه تنها باعث شد آن نقل مکان برای کلیسایمان خوب باشد، بلکه باعث شد نسبت به گذشته بهتر و بزرگ‌تر شویم.

در همان قالبی که آفریده شده‌اید، احساس امنیت کنید

قبل از تولدتان، خداوند مهر تأییدش را بر شما زده بود. پس لازم نیست دوستی هیچ کس دیگری را بخرید. اگر دوستی‌ای را بخرید، باید برای حفظ آن بی‌وقفه خرج کنید. وقتی از انجام دادن کارهایی که دوستتان از شما می‌خواهد خسته شوید، دوستیتان به پایان می‌رسد. پس بهتر است به خداوند اعتماد کنید تا ارتباطات الهی را سر راهتان قرار دهد.

خداوند همیشه مسیر زندگیتان را مشخص می‌کند. دیگران فقط پیشنهاد می‌دهند. آن‌ها ممکن است ایده‌هایی داشته باشند، اما خداوند مستقیماً با شما حرف می‌زند. آن روح مقدس که در وجودتان زندگی می‌کند، شما را هدایت و راهنمایی می‌کند. بله، با رویی گشاده حرف‌های والدین، مربیان و دوستانتان را گوش کنید، اما ندای قلبتان را دنبال کنید؛ همان صدای آرامی که در درونتان می‌شنوید، ادراکی که در درونتان جاری می‌شود – خدا دارد با شما حرف می‌زند.

البته همیشه مواظب کسانی که می‌خواهند از جانب خدا با شما حرف بزنند باشید. من در کلیسا بزرگ شدم. کلام الهی بسیار شنیده‌ام؛ بسیاریشان را دوست دارم و

برخی به نظرم غریب می‌آیند، اما هر بار که کسی «کلامی از جانب خدا» به شما می‌گوید، باید آن کلام با ادراکات درونیتان مطابقت داشته باشد. وقتی آن مرد مسن به من گفت که چگونه کلیسا را اداره کنم، حرف‌هایش با آنچه من احساس می‌کردم، اصلاً مطابقت نداشت. کلماتش کاملاً غریب بودند. آموخته‌ام که خداوند آنچه را برای زندگی من می‌خواهد به دیگران نمی‌گوید، بلکه خودش به من می‌گوید. من و خدا با هم حرف می‌زنیم. هر روز و هر شب. اگر هدف من جلب رضایت مردم بود و کلیسا را به میل آن مرد اداره و آن‌گونه که او می‌خواست سخنرانی می‌کردم، این جایی که امروز هستم، نبودم. شاید رضایت او را به دست می‌آوردم اما این کار چه نفعی به حالم داشت؟ من ترجیح می‌دهم رضایت پروردگار جهانیان را داشته باشم. ترجیح می‌دهم او به من لبخند بزند.

ممکن است برای خشنود کردن خداوند، مجبور شوید مردم را ناخشنود کنید

این مقوله برایم بسی دشوار بود، چون من دلم می‌خواهد همه را راضی کنم. دلم می‌خواهد همه دوستم داشته باشند. وقتی شما به دنبال ندای قلبتان می‌روید، ممکن است برخی از این کار شما خوششان نیاید. شاید درکشان نکنند. ممکن است از چشمشان بیفتید. حتی ممکن است دوستانتان را از دست بدهید. وقتی مادرم بیست و شش ساله بود، پدرم تصمیم گرفت کلیسایی را که سال‌ها در آن سخنرانی می‌کرد، ترک کند. مجمع قدیمی کلیسا از عقاید او نسبت به مقوله‌های ایمان، شفابخشی و معجزات حمایت نمی‌کرد. دوستان قدیمی مادرم در کلیسا هم، به جای این‌که شروع جدیدی در زندگی او را جشن بگیرند، هیچ کاری انجام ندادند. دوستان صمیمی مادرم هم او را تنها گذاشتند و تنها دلیلش هم تصمیم پدرم بود. در کتاب مقدس آمده است: «هر آینه به شما می‌گویم، کسی نیست که خانه یا والدین یا زن یا برادران یا اولاد را به جهت ملکوت خدا ترک کند، جز این‌که در این عالم چند برابر بیابد و در عالم آینده حیات جاودانی را.» دقت کنید که این آیه نمی‌گوید که وقتی وارد بهشت شدید خداوند شما را متبرک می‌سازد، بلکه می‌گوید در همین دنیا متبرک خواهید شد. اگر از همه چیز به خاطر خداوند دست بشوید، خداوند بیش‌تر از حد صورتان به شما پاداش خواهد داد.

اگر از همه چیز به خاطر خداوند دست بشوید، خداوند بیش‌تر از حد صورتان به

شما پاداش خواهد داد.

مادرم همه دوستانش و تأیید آنها را از دست داد. خداوند بسیار به عهد خود وفادار است؛ او باورش نمی‌شد که بتواند آن قدر دوست پیدا کند.

پدر و مادرم می‌توانستند در همان کلیسا بمانند و کماکان رضایت دوستانشان را حفظ کنند. آنها می‌توانستند در همان قایقی که بودند بمانند، اما خداوند از آنها خواست که قایقشان را عوض کنند.

گاهی اوقات خداوند از شما می‌خواهد که قایقتان را عوض کنید. و این اگر با تشویق اعضای خانواده و دوستانتان همراه باشد کار سختی نیست، اما بیشتر اوقات دوستانتان شما را از این کار نهی می‌کنند.

برخی از دوستان والدینم با آنها اتهام حجت کردند که: «اگر این‌جا بمانید، از شما حمایت می‌کنیم و گرنه حمایت بی‌حمایت.»

این‌جا بود که والدینم گفتار انبیا را دنبال کردند: «من به دنبال جلب رضایت مردم نیستم، بلکه هدفم خشنودی پروردگارم است.»

خداوند شما را نادیده نمی‌گیرد

نگذارید ترس از این که مردم رهایتان کنند، شما را به عقب براند. اگر آنها در وقت نیاز ترکتان کردند، بدانید که دیگر به آنها احتیاج ندارید. خداوند فرموده است که هرگز ما را ترک نمی‌کند و نادیده‌مان نمی‌گیرد. پس اگر در وقت نیاز رهایتان کردند بدانید که آنها از خدا نیستند. ما می‌دانیم که خداوند دروغ نمی‌گوید. پس نتیجه می‌گیریم: اگر آنها مرا ترک می‌کنند، پس در سرنوشت من جایی ندارند. اگر آنها نمی‌خواهند دوست من باشند، پس من به آنها نیازی ندارم. اگر آنها مرا تأیید نمی‌کنند، اشکالی ندارد. تأیید خداوند شامل حال من است.

گاهی اوقات برخی از روی خیرخواهی جلو پیشرفت شما را می‌گیرند؛ شاید آنها آنچه را خدا در قلب شما نهاده درک نمی‌کنند. لازم نیست از این افراد چشمپوشی کنید، اما باید قوی باشید و سرنوشتتان را دنبال کنید؛ چه با رضایت آنها چه بدون رضایت آنها.

اگر بخواهید همه را راضی کنید، هرگز آن کسی که خداوند می‌خواهد نخواهید شد. همیشه کسانی هستند که سعی دارند شما را تحقیر و بی‌اعتبار کنند. پس بگذارید آنها بدانند که شما دوستشان دارید اما به تأییدشان نیاز ندارید. شما فقط نیازمند تأیید خداوندید.

این نگرشی قدرتمندانه است. وقتی به خودتان کاملاً مطمئن باشید، نسبت به آینده پیش رویتان هم خاطر جمع خواهید بود. بهترین باشید. این کار را بکنید و ببینید که هیچ چیز جلودارتان نخواهد بود.

خالق جهان هستی همه موانع را از سر راهتان برخواهد داشت. او شما را به مقصد می‌رساند. نگرش مثبت اتخاذ کنید. از شر صداهای منفی خلاص شوید. هیچ توجهی به منفی‌باف‌هایی که می‌خواهند شما را بی‌اعتبار و وجهه‌تان را خراب کنند، نکنید. اگر بر سر ایمان خود بمانید، هرچه آنها منفی‌تر درباره شما حرف بزنند، خداوند شما را بالاتر می‌برد.

تمرکزتان بر این باشد که لطف الهی را از آن خود کنید

در کتاب مقدس آمده است که مردم موجب پیشرفت شما نیستند، بلکه خداوند است که باعث پیشرفت شما می‌شود. ممکن است تأیید شخصی «مهم» را کسب نکرده باشید، اما روی این نکته تمرکز کنید که چگونه لطف الهی را شامل حال خود کنید.

چگونه این کار را انجام می‌دهید؟ با داشتن شخصیتی والا، داشتن نگرشی ایمانی،

بخشیدن دشمنان و رفتار پسندیده با مردم. با انجام دادن چنین کارهایی از پروردگار بزرگ امتیاز می‌گیرید. خداوند به جای شما می‌جنگد. ارتباطات الهی را سر راهتان قرار می‌دهد: کسانی که شما را ارج می‌نهند و تشویقتان می‌کنند. من انسان‌های وفادار و باایمان را دوست دارم. دوستان، اقوام و کارمندانی دارم که می‌دانم تا آخرین لحظه عمرم تأیید می‌کنند. خداوند کسانی را در زندگی‌ام قرار داده است که وجودم را گرمی می‌دارند و این آزادی را به من می‌دهند که همان کسی باشم که خداوند مرا بدان نیت آفریده است. خداوند افراد مناسب را در زندگی شما هم قرار داده است. پس بیهوده وقتتان را تلف نکنید تا تأیید کسانی را به دست آورید که شما را بازیچه خود و در قالبی که خودشان طراحی کرده‌اند، قرار می‌دهند. سرنوشت شما بسیار فراتر از این حرف‌هاست. شما به تأیید آن‌ها نیازی ندارید. شما تأیید خداوند متعال را با خود دارید!

۱۳. رهایی از چنگ رقابت

یک روز که در فضای باز مشغول دویدن بودم، متوجه فردی شدم که تقریباً پانصد متر جلوتر از من داشت آهسته‌تر از من می‌دوید. با خودم گفتم: سعی می‌کنم به او برسم. برای رسیدن به پایان مسیرم، یک کیلومتر راه در پیش داشتم. بنابراین، با سرعت هرچه تمام‌تر، شروع به دویدن کردم. لحظه به لحظه فاصله‌ام با او کم‌تر می‌شد. تنها بعد از چند دقیقه، فقط در حدود صد متر با او فاصله داشتم. پس بر سرعتم افزودم و به خودم فشار آوردم. می‌توانید این‌گونه فکر کنید که در رقابتی المپیکی داشتم نهایت تلاشم را برای برنده شدن می‌کردم. مصمم شده بودم که او را بگیرم. سرانجام موفق شدم به او برسم و از او جلو بزنم. در درونم احساس خیلی خوبی داشتم. او را شکست دادم! البته آن فرد حتی روحش هم خبر نداشت که من و او در حال مسابقه بوده‌ایم. بعد از پشت سر گذاشتن او، فهمیدم که آن قدر روی رقابت‌م با او تمرکز کرده بودم که نقطه پایان مسیر خودم را فراموش کرده بودم. مسافت زیادی را پشت سر گذاشته بودم. حالا بایستی دور می‌زدم و همه این مسیر را برمی‌گشتم.

آیا این همان اتفاقی نیست که وقتی تمام تمرکزمان روی رقابت با همکاران یا همسایگانمان است می‌افتد، وقتی که سعی می‌کنیم آن‌ها را شکست دهیم یا ثابت کنیم که از آن‌ها موفق‌تر و مهم‌تریم؟ ما وقت و انرژی‌مان را صرف دویدن به دنبال آن‌ها می‌کنیم؛ در این میان، مسیر خودمان را به سمت سرنوشت الهیمان گم می‌کنیم. بسیاری از ما می‌بینیم که اگر دست از رقابت با اطرافیانمان برداریم و روی

رقابت‌های شخصیمان تمرکز کنیم تا همانی باشیم که خدا می‌خواهد، در زندگی به مراحل بالاتری ارتقا می‌یابیم. اگر بخواهیم دائماً با همسایه، همکار یا اعضای خانواده‌مان رقابت کنیم، از نظر روحی و جسمی فرسوده خواهیم شد. وقتی شما احساس نیاز به رقابت کردن را از خود دور می‌کنید، آزاد می‌شوید. به خودتان بگویید: امروز نباید همه را تحت تأثیر قرار دهم. چیزی برای ثابت کردن ندارم. در همین قالبی که آفریده شده‌ام، احساس امنیت می‌کنم. نباید پا به پای دیگران حرکت کنم. من در آن مسابقه شرکت نمی‌کنم. مشکلی که در مورد رقابت ناسالم وجود دارد این است که چنین رقابتی یک چرخه پایان‌ناپذیر است. همیشه کسی هست که جلوتر از شماست؛ کسی که شغلش بهتر از شماست؛ دایره دوستانش بزرگ‌تر است؛ ماشین بهتر یا پول بیشتری دارد. وقتی بفهمید با همسایگان، دوستان یا همکارانتان در رقابت نیستید، احساس آزادی خواهید کرد. تنها کسی که باید با او رقابت کنید، خود شما هستید.

بهترین باشید

این را بدانید که «تا حد ممکن بهترین بودن» به این معنا نیست که به اندازه همسایه‌تان موفق باشید، یا به لاغریِ خواهرتان باشید، به اندازه همکارتان بااستعداد، فعال و اجتماعی باشید، که اگر هیچ کدام این‌ها نباشید، هیچ اشکالی ندارد. در همین قالبی که خدا شما را آفریده، احساس راحتی کنید. خودتان را با مقایسه با دیگران گمراه نکنید. تمرکزتان را از دست ندهید. در مسابقه با خودتان بدوید! فهمیده‌ام که ممکن است بهترین سخنران دنیا نباشم، مشکلی هم با این قضیه ندارم، اما تصمیم گرفته‌ام بهترین سخنرانی باشم که می‌توانم. ممکن است نتوانم به خوبی پدران دیگر باشم، اما من با هیچ کس رقابت نمی‌کنم بلکه سعی می‌کنم بهترین پدری باشم که می‌توانم. شاید همسر ایدئالی نباشم اما همه تلاشم را می‌کنم که بهترین همسری باشم که می‌توانم.

دوستی دارم که باعث خجالت‌م می‌شود. او بیش از اندازه با همسرش عاشقانه رفتار می‌کند. برنامه‌های مفرحی برای آخر هفته‌هایشان تدارک می‌بیند، و در مکالماتشان ساعت‌ها درباره زیبایی همسرش حرف می‌زند.

دلم می‌خواهد به او بگویم: «می‌شود دست از این کارها برداری؟ تو باعث می‌شوی من احساس بدی نسبت به خودم پیدا کنم.» من می‌دانم که رومئو نیستم. من جوئل‌م. خداوند مخصوصاً مرا انسان دیگری آفریده است. شما می‌توانید از دیگران الهام بگیرید. می‌توانید سعی کنید بالاتر روید. اما اگر فردی دیگر کاری را بهتر از شما انجام داد، خودتان را سرزنش نکنید.

بعضی افراد در بعضی زمینه‌ها قوی‌ترند، اما همه ما قدرت‌های خاص خودمان را

داریم. دوست عاشق من برای همسرش نامه‌های عاشقانه زیبایی می‌نویسد، اما من کتاب‌های خوب و زیبایی نوشته‌ام

خداوند ما را برای مقایسه و رقابت کردن نیافریده است

برخی افراد [مدام] مضطرب و نگرانند چون بیش از اندازه به کارهای دیگران، به جاهایی که می‌روند و به لباس‌ها و ماشین‌های آن‌ها اهمیت می‌دهند. این افراد باید روی اهداف خودشان تمرکز کنند. خداوند شما را نیافریده که با دیگران رقابت کنید. وقتی احساس رقابت ناسالم در شما به وجود می‌آید، زندگیتان به جدالی دائمی تبدیل می‌شود. شما هرگز نخواهید توانست به اندازه کافی خوب باشید، چون به محض این که کسی را پشت سر بگذارید، فرد دیگری را خواهید یافت که از شما جلوتر است. این راه پیدا کردن خوشبختی در زندگی روزمره نیست. مگر نه؟

خانم‌ها ممکن است دوستانی داشته باشند که لباس‌هایی با سایز بسیار کوچک‌تر از آن‌ها بپوشند، اما نگرش آن‌ها باید چنین باشد: از این که نمی‌توانم سایزهای کوچک‌تر را بپوشم اصلاً ناراحت نیستم. در عوض، این سایز بزرگ را با چنان احساسی به تن می‌کنم که انگار تاکنون کسی لباسی با این سایز به تن نکرده است. آن را تزیین می‌کنم و چنان در آن راه می‌روم که انگار زیباترین لباس دنیا است!

زنانی هستند که زیبایی چندانی ندارند اما جذاب به نظر می‌رسند، چون از اعتماد به نفس بالایی برخوردارند و در قالبی که خداوند آن‌ها را آفریده احساس امنیت می‌کنند. شما با چنین زنی ملاقات می‌کنید و این فکر به ذهنتان می‌رسد که چه زیباست!

افراد با اعتماد به نفس، شاد و قابل اعتماد جذاب به نظر می‌رسند، چون آنچه در باطنشان هست در ظاهرشان نمودار می‌شود.

افراد با اعتماد به نفس، شاد و قابل اعتماد جذاب به نظر می‌رسند، چون آنچه در باطنشان هست در ظاهرشان نمودار می‌شود. آن‌ها با بدن خود احساس راحتی می‌کنند و به آسانی مرعوب نمی‌شوند. اگر بهترین لباس‌ها را بپوشند و بهترین چهره را نداشته باشند، احساس بی‌کفایتی نمی‌کنند. آن‌ها می‌دانند که در حال رقابت نیستند. آن‌ها روی «بهترین بودن» تمرکز کرده‌اند.

آنچه را خداوند به شما بخشیده است – قد، وزن، شخصیت – بپذیرید و بیشترین استفاده را از آن بکنید. به داشته‌هایتان افتخار کنید. افراد بسیاری را می‌بینم که از چهره، قد یا وزنشان راضی نیستند و پیوسته احساس سرخوردگی و افسردگی می‌کنند. آن‌ها به جای پذیرفتن خودشان، همیشه در حال مبارزه برای درست کردن چیزهایی هستند که دوستشان ندارند.

از حرف من برداشت اشتباه نکنید. من کاملاً طرفدار کسانی هستم که با حفظ تناسب اندام، ورزش کردن و تغذیه صحیح سلامتی‌شان را حفظ می‌کنند. من نمی‌گویم که باید نسبت به خودمان بی‌توجه باشیم. اما ژنتیک هم نقش مهمی ایفا می‌کند. خداوند، والدین و اجدادمان هستند که ژن‌های ما را مشخص کرده‌اند. این ژن‌ها تا حد زیادی سایز، وزن و قد ما را مشخص می‌کنند و این که چقدر مو داشته باشیم، قوی و ورزشکار باشیم، اندام عضلانی داشته باشیم یا شبیه کسی مثل برادرم، پل، باشیم.

بیش‌تر ویژگی‌های ما را ساختار ژنتیکی از پیش معین کرده است. ممکن است بتوانید وزنتان را پانزده تا بیست درصد تعدیل کنید. اما اگر وزن شما بر اساس اصول ژنتیکتان ۶۸ کیلوگرم است، هر کاری کنید نمی‌توانید برای مدت زیادی وزنتان را روی ۴۵ کیلوگرم نگه دارید. چون این وزنی نیست که خداوند برای شما در نظر گرفته است.

اگر می‌خواهید با کسی رقابت کنید که از شما بسیار سنگین‌تر یا بسیار سبک‌تر است، در واقع دارید خودتان را در معرض افسردگی و احساس حقارت قرار می‌دهید. شما دارید با کسی رقابت می‌کنید که همسطح شما نیست.

در مسابقه خودتان باقی بمانید

مسابقه شما تنها از آن شماسست و فقط شما باید برنده آن باشید. خداوند شما را با دیگران مقایسه نمی‌کند. او درباره شما بر این اساس قضاوت نمی‌کند که همکارتان به چه موفقیتی دست یافته، همسایه‌تان چه ماشینی دارد و آیا شما به لاغری دوست صمیمیتان هستید یا نه.

قضاوت خداوند بر اساس کارهایی است که شما با استفاده از نعمت‌های او انجام می‌دهید. خداوند می‌خواهد بداند شما چقدر اعتماد به نفس دارید و احساس امنیت می‌کنید، یا بالعکس آیا احساس ناامنی می‌کنید و وقتی خودتان را با دیگران مقایسه می‌کنید آیا خود را می‌آزارید؟

داشتم یک مسابقه اتومبیلرانی از تلویزیون می‌دیدم و ماشین‌های مسابقه‌ای را تحسین می‌کردم. کف ماشین‌ها تقریباً به زمین چسبیده بود و بی‌نهایت آیرودینامیک بودند. همچنین به موتورهای بسیار بزرگی مجهز شده بودند که قدرت آن‌ها را در یک مسیر مستقیم به ۳۲۰ کیلومتر در ساعت می‌رساندند. این ماشین‌ها می‌توانند با سرعت ۱۶۰ کیلومتر در ساعت دور بزنند. بسیار سریع و دقیقند.

اما علی‌رغم این همه قدرت، ضعف‌هایی هم دارند. آن‌ها فقط برای راننده جا دارند. خیلی راحت نیستند. داخل ماشین فقط فلز و تجهیزات است. تهویه مطبوع و ضبط صوت ندارند. لوکس نیستند. چرا؟ چون این ماشین‌ها فقط برای یک هدف خاص طراحی شده‌اند؛ این که در آن مسابقه خاص، بهترین باشند.

من و ویکتوریا یک ماشین شاسی‌بلند بیابانی داریم که به راحتی هشت نفر در آن جا می‌شوند. صندوق عقب ماشین آن قدر بزرگ است که می‌توانیم همه دوچرخه‌ها و چمدان‌هایمان را در آن جا بدهیم. تهویه مطبوع و سیستم صوتی آن هم خوب است. صندلی‌ها آن قدر بلندند که احساس می‌کنید سلطان جاده‌اید.

اما اگر ماشین شاسی‌بلند ما وارد محدوده ماشین‌های مسابقه‌ای شود، آن‌ها چندین بار از ماشین ما جلو خواهند زد و ماشین ما مدام عقب می‌افتد، چون برای چنین رقابتی طراحی نشده است؛ هر ماشینی برای هدفی خاص و شرکت در مسابقه‌ای خاص طراحی شده است.

به عبارت دیگر، اگر من و ویکتوریا ماشین خود را با یک ماشین مسابقه‌ای عوض می‌کردیم و می‌خواستیم هر روز از آن استفاده کنیم، شاید توجه افراد زیادی را به خود جلب می‌کردیم – این ماشین‌ها سر و صدای زیادی دارند – اما نمی‌دانم بچه‌ها و خریدهایمان را بایستی کجا می‌گذاشتیم. اگر با یک ماشین مسابقه‌ای داخل دست‌انداز بیفتید، احساس می‌کنید زلزله آمده است. در عرض چند روز، دلمان می‌خواهد ماشین شاسی‌بلند خودمان را پس بگیریم.

امروز، شاید شما نسخه انسانی شده ماشین‌های مسابقه‌ای باشید که دارای سرعت، چابکی و زیبایی‌اند. اگر این‌گونه‌اید، پس دست به کار شوید. بهترین باشید. در مسابقه خودتان شرکت کنید. اگر هم این‌گونه نیستید، احساس بدی نداشته باشید. هیچ ایرادی ندارد اگر بگویید: «این‌ها نقاط قوت من نیستند. من هرگز آن‌قدر سریع و چابک نخواهم بود. ورزشکار نخواهم شد. اما با این قضیه مشکلی ندارم.» از همه این‌ها گذشته، ماشین‌های شاسی‌بلند ممکن است سر و صدای زیادی نداشته باشند، اما تعدادشان در جاده‌ها بسیار زیادتر از ماشین‌های مسابقه‌ای است.

بدانید چه هستید و چه نیستید

این‌که بدانید چه هستید و چه نیستید خیلی مهم است، و مورد اخیر از آن نظر مهم است که اگر به محدودیت‌هایتان واقف نباشید، ممکن است از رسیدن به آنچه خدا برایتان در نظر گرفته بازمانید. آن‌گاه در جدالی همیشگی خواهید بود. گاهی اوقات، غرور و رقابت وضعیت را برای قبول آنچه نیستید، دشوارتر می‌کند. فقط آدمی که از خودش مطمئن است می‌گوید: «گرچه در آن زمینه استعداد ندارم، استعدادهای دیگری دارم.»

موعظه‌های مارکوس ویت، سخنران اسپانیایی کلیسایمان و این‌که مراسم را با آهنگی به پایان می‌رساند، واقعا تحسین‌برانگیز است. مسلما او اهل موسیقی است. با این‌که چندین بار برنده جایزه موسیقی گرمی شده است، اما انگار بدون هیچ زحمتی آهنگ می‌خواند. یک روز، وقتی صدای او را شنیدم، احساس کردم دست‌هایم از شادی بالا و پایین می‌پرند.

اولین فکری که به ذهنم رسید این بود: خدایا، این انصاف نیست. او چگونه می‌تواند همزمان دو استعداد فوق‌العاده داشته باشد؟ او می‌تواند هم سخنرانی کند و هم آواز بخواند.

بعدا فهمیدم که من هم دو استعداد فوق‌العاده دارم. هم می‌توانم سخنرانی کنم و هم خیلی خوب می‌توانم سخنران‌های اسپانیایی‌زبان را که استعدادهای زیادی دارند، تشخیص دهم!

می‌بینید، همیشه یک راهی هست که بدون مقایسه یا مبارزه، احساس خوبی نسبت به خودمان داشته باشیم. شما می‌توانید درست در همان جایی که هستید، نسبت به خودتان احساس خوبی داشته باشید. شما برای این کسی که باید باشید، تدهین شده‌اید. خبر خوب این‌که هیچ کس نمی‌تواند شما را بهتری نسبت به شما باشد.

بهترین خودتان باشید

ماجرای پسر هفت ساله‌ای به نام جوئی را خواندم که هیچ وقت از خودش راضی نبود. او همیشه کارهای بیلی را تحسین می‌کرد. مثل او راه می‌رفت و حرف می‌زد. بیلی هم از خودش راضی نبود. او کوری را تحسین می‌کرد. برای همین مثل او راه می‌رفت و حرف می‌زد. پس جوئی داشت از بیلی تقلید می‌کرد که خودش داشت از کوری تقلید می‌کرد.

معلوم شد که کوری هم دچار عقده حقارت است. او تحت تأثیر فرانکی بود. در نتیجه، جوئی از بیلی، بیلی از کوری و کوری از فرانکی تقلید می‌کرد. اصلاً نمی‌توانید ادامه ماجرا را حدس بزنید. فرانکی هم از خودش راضی نبود. او جوئی را تحسین می‌کرد. در نتیجه، جوئی داشت از خودش تقلید می‌کرد! این داستان به این حقیقت اشاره دارد که کسانی را که شما دوست دارید شبیهشان باشید، خیلی اوقات دوست دارند شبیه شما باشند. آنها ممکن است به همان اندازه که شما آنها را تحسین می‌کنید، تحسینتان کنند. پس هیچ اشکالی ندارد که از دیگران تعریف کنید. خوب است که احترام و تحسینتان را نشان دهید. اما به خاطر آنها هویتتان را از دست ندهید. در مسابقه خودتان بدوید. شما چیزی فوق‌العاده برای ارائه کردن دارید.

در مسابقه خودتان بدوید. شما چیزی فوق‌العاده برای ارائه کردن دارید.

شما به شیوه خودتان تدهین شده‌اید

اولین باری که من و ویکتوریا برای دیدن بیلی گراهام و همسرش، روت، به خانه آنها رفتیم، خیلی خوشحال بودیم. وقتی وارد اتاق نشیمن شدیم و بیلی گراهام را دیدیم، انگار پیامبری را می‌دیدیم. او یکی از قهرمانان ایمانی ما بود. من همیشه برای او احترام بسیاری قائل بودم و بسیار تحسینش می‌کردم. ملاقات با چنین فرد بزرگی برایم مایه افتخار بود.

وقتی با او دست دادم، به من گفت: «من برنامه‌های تلویزیونی‌ات را بسیار دوست دارم. واقعا تحسینت می‌کنم که این چنین می‌توانی پیام امید را به سراسر جهان منتقل کنی.»

با خودم گفتم: واقعا حیرت‌انگیز است. من او را در تمام عمرم تحسین کرده‌ام و حالا او چیزی در وجود من دیده است که تحسینش می‌کند!

بیلی شخصیت بسیار متین و موقری دارد، اما همه ما نیاز داریم که باور کنیم خاص هستیم. شما به شیوه منحصر به فرد خودتان تدهین شده‌اید. استعداد و مهارت‌های خاص خودتان را دارید.

شاید بخواهید بدانید که دیگران چقدر در زمینه‌های مختلف موفقند، اما بگذارید بگویم که شما هم حتماً ویژگی منحصر به فردی دارید. کسی هست که فکر کند شما فوق‌العاده هستید؛ شخصی دیگر که از زندگی شما الهام می‌گیرد. بعضی‌ها هم آرزو می‌کنند که ای کاش جای شما بودند. شما کسی هستید که وجودش باید گرمی داشته شود. پس شانه‌هایتان را به عقب ببرید و سرتان را بالا بگیرید. لازم نیست با کسی رقابت و مبارزه کنید. فقط سعی کنید بهترین باشید.

هدیه خداوند را بپذیرید

این یکی از همان چیزهایی است که فرمانروا شائول را از قدرت برکنار کرد. چون او این اصل را درک نکرد.

یک روز او و داود نبی (ع) در نبردی سپاه دشمن را شکست دادند. همه چیز داشت عالی پیش می‌رفت تا این که عده‌ای از زنان گفتند که شائول هزاران نفر از سپاه دشمن را کشت و داود ده‌ها هزار نفر را.

شائول بسیار عصبانی شد و به داود حسادت کرد. بعد از آن دیگر هرگز به داود مثل سابق نگاه نکرد، چرا که موفقیت او باعث شده بود خودش را بی‌ارزش احساس کند. (شائول ماشین شاسی‌بلند بودن را دوست نداشت؛ می‌خواست ماشین مسابقه‌ای باشد.)

احتمالاً فکر می‌کنید که پادشاهی مثل شائول بایستی از داشتن فرد باتجربه‌ای مثل داود در سپاهش خوشحال می‌بود. اما فقط انسان‌های محکم و استوار می‌گویند: «حتی اگر از تو جلوتر هم باشم، به تو اجازه می‌دهم بدرخشی. می‌گذارم بالاتر بروی.»

یکی از آزمون‌های زندگی این است که از موفقیت‌های دیگران شاد شویم. در محل کار یا در یک تیم ورزشی وقتی کسی به مراحل بالاتری می‌رود یا از شما جلو می‌زند، ممکن است وسوسه شوید که به او حسادت کنید یا از او انتقاد کنید. در کتاب مقدس آمده است: «به حسب فیضی که به ما داده شده نعمت‌های مختلف داریم.» آزمون واقعی برای این که ببینید آیا خداوند کماکان شما را در مسیر پیشرفت به جلو سوق می‌دهد یا نه، نحوه برخورد شما با موفقیت دیگران است. آیا شما می‌توانید از آنچه خداوند در زندگی به آن‌ها عطا می‌کند خوشحال شوید؟ آیا می‌توانید انتقاد و حسادت نکنید؟ یا احساس می‌کنید که با آن‌ها در رقابتید؟

شائول پادشاهی را از دست داد چون نمی‌توانست تحمل کند که به کس دیگری

بیشتر از او ارج گذاشته شود. روحیه رقابت، غرور یا حسادت باعث می‌شود اعمالی از ما سر بزند که هرگز مایل به انجام دادنشان نبودیم.

تا قبل از آن، شائول داود را دوست داشت. با او مثل پسرش رفتار کرده و او را به قصر خودش برده بود. داود هر شب با شائول و خاندان او شام می‌خورد. شائول هرگز فکرش را هم نمی‌کرد که روزی نیزه به سمت داود پرتاب کند و بخواهد او را بکشد یا در بیابان او را به دام بیندازد.

مشکل شائول چه بود؟ او نمی‌توانست «در جایگاه دوم» بودن را تحمل کند. نمی‌توانست بپذیرد که شهرت داود در جنگجویی از او پیشی گرفته است. اگر شائول به داشته‌هایش قانع بود و در مسابقه خودش می‌دوید، می‌توانست سرنوشت الهی‌اش را با کامیابی به سرانجام برساند. اما در عوض، از مسیر منحرف شد. او وقت و انرژی‌اش را صرف مبارزه با کسی کرد که همسطح او نبود. خداوند از قبل مقدر کرده بود که داود پیشرفت کند.

شما باید آنقدر پخته و بالغ شوید که محدودیت‌هایتان را بشناسید و سعی کنید بهترین باشید. هرچور آدمی که هستید، دست از این فکر بردارید که باید شبیه شخص دیگری شوید تا بتوانید احساس خوبی نسبت به خودتان داشته باشید. برادر من دوازده سال در دانشگاه درس خواند و جراح ماهر شد. من سال اول دانشگاه را که تمام کردم، انصراف دادم تا در کلیسای پدرم کار کنم. من و پل اصلاً رقیب هم نیستیم. به یکدیگر احترام می‌گذاریم چون می‌دانیم چه کسی هستیم و روی این نکته تمرکز کرده‌ایم که در پیشگاه الهی بهترین باشیم. شما در کلاسی حضور یافته‌اید که تنها شاگردش خودتان هستید. خداوند وقتی شما را آفرید، قالب شما را دور انداخت. پس خودتان را با کسی قیاس نکنید. خودتان را بزرگ بدانید. شما هر آنچه را برای کامیابی در مسیر سرنوشت الهیتان نیاز است، دارید. در همین قالب احساس راحتی کنید.

خودتان را با کسی قیاس نکنید. خودتان را بزرگ بدانید.

به یاد داشته باشید که نباید هیچ کس را تحت تأثیر قرار دهید. نباید ثابت کنید چه کسی هستید. شما بنده پروردگار بلندمرتبه‌اید. تدهین شده‌اید، مجهز و قدرتمند شده‌اید. شانه‌هایتان را به عقب بدهید. سرتان را بالا بگیرید. در همین قالبی که آفریده شده‌اید احساس امنیت کنید. اگر خودتان را از قید و بند رقابت رها کنید و

در مسابقه خودتان بدوید، نه تنها از زندگیتان بیشتر لذت خواهید برد بلکه می بینید مواهب الهی و استعدادهایتان به حد کمال می رسند. وقتی شما دیگران را ارج بنهید، خداوند نیز شما را ارج می نهد.

شهر کتاب (nbookcity.com)

۱۴. ارتباط با افراد مناسب

برنامه سرنوشت شما چنان برنامه عظیمی است که خودتان نمی‌توانید به‌تنهایی آن را به سرانجام برسانید. خداوند از قبل حامیانی را برایتان در نظر گرفته است که از ایمان با شما سخن بگویند، الهامبخش شما باشند، شما را به تلاش ترغیب کنند و کمکتان کنند تا رشد کنید و به آرزوهایتان دست یابید. اما برخی از مردم هرگز به بالاترین حد توانایی‌های بالقوه‌شان دست نمی‌یابند چون هرگز از افراد نامناسب دوری نمی‌کنند.

هر کسی نمی‌تواند به آن جایی برسد که خدا برای شما در نظر گرفته است. با کسانی در ارتباط باشید که سرنوشت شما را درک کنند، دوستانی که منحصر به فرد بودنشان را تحسین کنند و مشوقانی که بتوانند بذره‌های عظمت را در وجودتان شکوفا سازند. به کسانی احتیاج ندارید که شما را به زمین بزنند، نقاط ضعفشان را به رختان بکشند و حتی وقتی که همه چیز را بی‌نقص انجام می‌دهید، باز هم تأییدتان نمی‌کنند.

خداوند مثبت‌ها را جایگزین منفی‌ها خواهد کرد

اگر شما افراد بدبین را از زندگیتان خارج کنید، خداوند افراد خوشبین را جایگزین آنها می‌کند. آیا دوستانتان جلو موفقیتتان را می‌گیرند؟ آیا نزدیکانتان با شما هستند اما برای شما نیستند؟ اگر فهمیده‌اید که دائماً باید تلاش کنید تا حمایت و دلگرمی آنها را به دست آورید، بدانید که آنها سرنوشت شما را درک نمی‌کنند. در کتاب مقدس آمده است: «مرواریدهایتان را پیش گرازان نیندازید.» مروارید شما همانا نعمتی است که در اختیار دارید و شخصیت شماست. وقتی دوستانی واقعی در کنارتان باشند، دوستانی که واقعا شما را باور دارند، هرگز به نعمت‌های شما حسادت نمی‌کنند. دائماً نمی‌پرسند که شما که هستید و سعی نمی‌کنند رؤیاهایتان را از شما بگیرند. دقیقاً برعکس، کمکتان می‌کنند که مرواریدتان را صیقل دهید. به شما ایده می‌دهند. شما را با کسانی که می‌شناسند، آشنا می‌کنند. کمکتان می‌کنند تا به جلو پیش بروید.

وقتتان را برای مردمی که برای استعدادهای خدادادیتان ارزشی قائل نیستند و تحسینتان نمی‌کنند، تلف نکنید. همانا این کار به مثابه انداختن مرواریدتان پیش گرازهاست. نزدیکان شما باید هستی شما را ارج بنهند و از موفقیتتان خوشحال شوند. آنها باید به بهترین‌های وجودیتان ایمان داشته باشند.

اگر دوستان نزدیکتان چنین نیستند، رهایشان کنید. اما هنوز می‌توانید دورادور با آنها مهربان و دوستشان باشید. اما زمان شما ارزشمندتر از آن است که صرف

کسانی شود که صددرصد برای شما نیستند. کیفیت دوستان مهم است نه کمیتشان. من ترجیح می‌دهم دو دوست خوب داشته باشم که بدانم صددرصد برای من هستند تا این که پنجاه تا دوست داشته باشم که فقط هشتاد درصد برای من‌اند.

در کتاب مقدس داستان مردی آورده شده به نام یایرُس که به مسیح (ع) التماس می‌کرد که به خانه‌اش بیاید تا دختر در حال مرگش را شفا دهد. مسیح و یایرُس در راه رفتن به خانه او بودند که فرشته وحی بر مسیح نازل شد و رو به مرد گفت: «دخترت فوت شده، دیگر برای چه استاد را زحمت می‌دهی؟»

اما مسیح پاسخ داد: «مترس. ایمان آور و بس!»

مسیح (ع) از بین اطرافیانش فقط به سه تن از حواریون اجازه داد که همراه او به داخل خانه بروند. آن‌ها اعضای دایره صمیمی دوستان مسیح بودند. افراد دیگری هم که در کنار مسیح بودند، افراد خوبی بودند. آن‌ها هم خداوند را عاشقانه دوست داشتند. اما مسیح گفت: «من فقط می‌خواهم این سه نفر با من به داخل خانه بیایند.»

مسیح می‌دانست که هنگام ورود به اتاق بیمار باید مؤمنین واقعی در کنارش باشند؛ کسانی که او را بشناسند. او به تردیدکنندگان نیاز نداشت که مدام بپرسند: «آیا مطمئنی که فرستاده خداوندی؟ آیا این کار را قبلاً هم انجام داده‌ای؟ اگر نتوانی او را شفا بدهی، چه؟ آیا برنامه جایگزینی هم داری؟»

وقتی در بطن مبارزه‌ای هستید و به لطف الهی نیازمندید، بهتر است افراد منفی‌باف و شکاک دور و برتان نباشند. مسیح نیاز نداشت حرف‌هایی مثل «آیا واقعا فکر می‌کنی حال آن دختر خوب می‌شود؟ مادر بزرگ من هم از آن مرض مرد» را بشنود.

وقتی در بطن مبارزه‌ای هستید و به لطف الهی نیازمندید، بهتر است افراد منفی‌باف و شکاک دور و برتان نباشند.

همه ما به افرادی نیاز داریم که با ما پیوند روحی داشته باشند و بگویند: «اگر در راه اعتقادات آن قدر ثابت قدم و جسوری، روی من حساب کن. من هم آن قدر جسارت دارم که با تو موافقت کنم.»

شما به حامیانی نیاز دارید که موافقتان باشند و باورتان داشته باشند، نه تردیدکنندگانی که مدام از ناتوانی‌هایتان بگویند.

وقتی مسیح (ع) وارد اتاق دخترک شد، همه حاضرین گریان و ناراحت بودند.

مسیح گفت: «ناراحت نباشید. او نمرده است بلکه فقط خواب است.»
 برخی از حاضرین به سمت مسیح برگشتند و مسخره‌اش کردند. اما پاسخ مسیح
 پاسخی کلیدی جهت برخورداری از یک زندگی پیروزمندانه است. او در خروجی را به
 آنها نشان داد و گفت: «من به تردید شما نیازی ندارم.»
 اگر خودتان را در محاصره کسانی می‌بینید که مسخره‌تان می‌کنند و به شما شک
 دارند، در خروجی را نشانشان دهید.
 سپس مسیح به همراه والدین دخترک و یاران صمیمی‌اش وارد اتاق شدند، و او با
 دخترک صحبت کرد و او را به زندگی برگرداند. مسیح می‌توانست دخترک را در حضور
 استهزاکنندگان شفا دهد. او پیامبر الهی بود و می‌توانست هر کاری انجام دهد.
 اما من معتقدم مسیح می‌خواست بر این نکته تأکید کند که دایره دوستان صمیمی
 چقدر مهم است. اگر مسیح وقتش را صرف حذف کردن کسانی که به او شک
 و تردید داشتند می‌کرد، بدون شک من و شما هم باید اینک نگران دایره دوستان
 صمیمیمان می‌بودیم.

گروه خود را ارزیابی کنید

چه کسی در زندگی شما حرف می‌زند؟ وقت و انرژی‌تان را صرف چه کسی می‌کنید؟
 هر روز ناهار را با چه کسی صرف می‌کنید؟ برای چه کسی پیامک می‌فرستید؟
 آیا کسانی که در دایره دوستان صمیمیتان هستند، باعث بالا رفتن می‌شوند
 یا پایین آمدن؟ آیا آنها الهامبخش شما در حرکت به جلو هستند یا مدام
 ناتوانی‌هایتان را گوشزد می‌کنند؟ آیا آنها نماد فضیلت، درستی، خیرخواهی و
 خداشناسی‌اند یا افرادی‌اند که به ناکجاآباد می‌روند؟ وقتتان را با این قبیل افراد تلف
 نکنید.

زمانی با مردی کار می‌کردم که همه کارمندان را به ستوه آورده بود. هر ایده
 جدیدی را نفی می‌کرد. او مثل یک «اسفنج» بود که همه شور و شوق و خنده ما
 را به خود می‌کشید و خشک رهایمان می‌کرد. وقتی بعد از سال‌ها اعلام کرد که
 می‌خواهد برود، یک مهمانی خداحافظی برایش برپا کردیم. اما باید اعتراف کنم که
 من داشتم چیز دیگری را جشن می‌گرفتم. رفتن او بار بزرگی را از دوش همه کارمندان
 برمی‌داشت. تمام تلاشم را کردم تا غمگین به نظر برسم اما در درونم از خوشحالی بالا
 و پایین می‌پریدم. به محض رفتن او، انگار شب به روز تبدیل شد. ما نمی‌دانستیم که
 وجود یک فرد منفی‌باف درون گروه چقدر ممکن است روی بقیه اعضا تأثیر بگذارد.
 ممکن است از تأثیر خشک‌کنندگی‌ای که فردی منفی‌باف روی شما دارد، آگاه
 نباشید. اگر کسانی را که با شما هستند اما برای شما نیستند کنار بگذارید، به چه
 دستاوردهای بیش‌تری خواهید رسید، چقدر بیش‌تر رشد خواهید کرد و لذت خواهید

برد؟

به نظر من هیچ چیز بدتر از این نیست که در سال‌های پایانی عمرتان بفهمید که کسی که به او اعتماد داشتید، شما را از تبدیل شدن به کسی که خداوند می‌خواسته باشید، بازداشته است. ممکن است از این که دوستی را از دست بدهید و تنها شوید بترسید، اما وقتی چیزی را به خاطر خدا از دست می‌دهید، خداوند با بخشیدن چیزی بهتر به شما، جبران می‌کند.

اگر تغییری ایجاد کنید، خداوند نه تنها دوستان جدید، بلکه دوستان بهتری به شما می‌بخشد؛ دوستانی که دیگر لازم نیست از خودتان پرسید، آیا آن‌ها موافق من هستند یا مخالف من؟ دوستانی که سعی نمی‌کنند شما را شبیه آن کسی کنند که خودشان می‌خواهند. در عوض وجودتان را ارج می‌نهند و کمکتان می‌کنند همان کسی شوید که خداوند می‌خواهد.

از افراد منفی و سائل برحذر باشید

من کشیشم و انتظار دارم که افراد نیازمند به من مراجعه کنند. به آن‌ها خوشامد می‌گویم و سعی می‌کنم به هر نحوی شده کمکتان کنم. اما همیشه کسانی هستند که برای خواسته‌های بیش‌تر، بارها و بارها مراجعه می‌کنند. پیوسته مشکلاتشان را در آستانه درب خانه‌تان خالی می‌کنند و از شما انتظار دارند آن‌ها را رفع کنید. آن‌ها فقط یک آهنگ را می‌شناسند، آهنگ غم. بعد از این که هشت یا نه بیت از آن آهنگ را همراه با آن‌ها گریه کردید، می‌فهمید که آن‌ها اصلاً کمک یا حمایت نمی‌خواهند، بلکه فقط می‌خواهند بارشان را روی شما خالی کنند. چنین افرادی از این که در مرکز توجه باشند، لذت می‌برند. آن‌ها کاملاً انرژی شما را تخلیه می‌کنند. اگر فقط یک ساعت از وقتتان را با آن‌ها سپری کنید، گویی در دوی ماراتن دویده‌اید. افراد سائل و عاجز می‌توانند از مهربانی شما سوءاستفاده کنند. گاهی اوقات باید مشکلات آن‌ها را تحمل کنید و با همه وجود به آن‌ها مهر بورزید، اما نمی‌توانید برای تمام عمرتان تا زانو در مشکلات آن‌ها فروبروید. شما یک سرنوشت الهی دارید که باید با کامیابی آن را به سرانجام برسانید. دریافته‌ام که گاهی اوقات، بهترین کمک به افراد منفی و سائل کمک نکردن به آن‌هاست، چون در غیر این صورت فقط زمینه سوء عملکرد آن‌ها را مهیا می‌سازید.

آهن، آهن را تیز می‌کند

در کتاب مقدس آمده است: «همان‌طور که آهن، آهن را تیز می‌کند، شخص نیز روی شخص دیگر... را تیز می‌سازد.» آیا دوستانتان شما را قوی‌تر می‌کنند؟ آیا شما را به

تلاش ترغیب می‌کنند تا پدر یا مادر بهتر، همسر بهتر، همکار بهتر یا عضو بهتری در جامعه شوید؟

تا زمانی که با بوقلمون‌ها معاشرت می‌کنید، نمی‌توانید با عقاب‌ها در آسمان اوج بگیرید. بنابراین، از شر روابطی که خشکتان می‌کنند، خلاص شوید؛ روابطی که شما را پایین می‌کشند یا باعث می‌شوند احساس بی‌ارزشی کنید.

سال‌های اول بیست‌سالگی‌ام، همین چند ماه پیش (نخندید!)، برای اصلاح موهایم، مرتباً نزد آرایشگری جوان و بسیار خوش‌قلب می‌رفتم. اما متأسفانه، هر باز و بسته شدن قیچی قصه‌ای از اندوه با خود به همراه می‌آورد. حتی وقتی اصلاح سرم تمام می‌شد، او کماکان بار قصه‌های اندوهناکش را روی من خالی می‌کرد. داستان‌هایی از بدرفتاری‌های رئیس، اقوام، دوستان و افراد دیگر با او، و این رویه تا سال‌ها ادامه داشت.

هر بار که از سلمانی او بیرون می‌آمدم، موهای کم‌تری داشتم اما در سرم احساس سنگینی می‌کردم. افسرده شده بودم. آن مرد یک قصه‌گوی غمگین بسیار خوب بود. او مرا به یاد ماجرای آن کسی می‌انداخت که می‌خواست خودش را از بالای پل پرت کند تا به زندگی‌اش خاتمه دهد. شخص نیکوکاری به طرفش دوید تا نجاتش دهد و گفت: «خودت را پرت نکن! به جای پریدن، مشکلاتت را به من بگو!» دو ساعت بعد، هر دو با هم از پل پایین پریدند.

آن مرد آرایشگر هم همین‌گونه بود. همه سعی‌ام را کردم تا به او دلگرمی دهم. همراه او دعا می‌کردم. به او پول می‌دادم. برایش مشتری می‌فرستادم. اما کافی نبود. یک روز فهمیدم که تا زمانی که آن فرد چنین حضوری در زندگی‌ام دارد، نمی‌توانم به آن‌جا که خداوند می‌خواهد، برسم. او را دوست داشتم. برایش دعا می‌کردم. دلم برای مو کوتاه کردن‌های خوبش تنگ می‌شد، اما با سمی که او ماه‌ها پشت سر هم در گوش‌هایم می‌ریخت، نمی‌توانستم سرنوشت الهی‌ام را با کامیابی به سرانجام برسانم. پس، تغییری ایجاد کردم.

شما هم ممکن است مجبور شوید محل کارتتان، زمین فوتبالتان یا محل خریدتان را عوض کنید. زمان حضورتان روی کره زمین کوتاه و ارزشمند است. باید سرنوشتتان را به سرانجام برسانید و تا زمانی که افراد منفی و سائل را بر پشتتان حمل می‌کنید، به هدف‌تان نمی‌رسید. راه حل نشان دادن در خروجی به آن‌هاست. به شیوه‌ای مؤدبانه و مهرورزانه از آن‌ها دور شوید.

به سمت سرنوشتتان خیز بردارید

در کتاب مقدس، داستان زنی به نام ایصابات آورده شده است که در آرزوی فرزند بود. در آن روزها، اگر زنی بچه‌دار نمی‌شد، خوار و خفیف می‌شد. سرانجام، ایصابات

در دوران سالخوردگی باردار شد و از این بابت بسیار خوشحال بود. در هفته‌های اول بارداری، از خوشحالی انگار روی ابرها راه می‌رفت. آرزویش داشت محقق می‌شد. با نزدیک شدن زمان زایمان، نگرانی ایصابات هم بیشتر می‌شد. دعا می‌کرد و امیدوار بود که همه چیز به خوبی پیش برود. اما بعد از گذشت پنج ماه، هنوز حرکت جنین را حس نمی‌کرد.

هرچه بیشتر می‌گذشت، او نگران‌تر می‌شد. تا این که یک روز، مهمانی ناخوانده در خانه‌اش را زد. دخترعمویش مریم (س) بود. مریم او را در آغوش کشید و تبریک گفت و طبق کتاب مقدس: «و چون ایصابات سلام مریم را شنید، بچه در رحم او به حرکت درآمد.» در آن لحظه ایصابات فهمید که بچه‌اش زنده است و وعده الهی دارد محقق می‌شود.

خداوند افراد مثبت و باایمانی را وارد زندگیتان می‌کند تا به واسطه آنها رؤیایی یا وعده‌ای را که داده است محقق کند. بدون شک، مریم (س) رابط الهی بود. او از طرف پروردگار مأمور شده بود که پیام امید، ایمان و بصیرت را به ایصابات برساند. حتی لازم نبود حرف عمیق و پرمایه‌ای بزند. فقط سلام کرد و وعده درون وجود ایصابات جان یافت. خداوند پیشاپیش مریم شما را برایتان آماده کرده است. وقتی با افراد مناسب ملاقات می‌کنید، آنها می‌توانند با گفتن یک «صبح به خیر» ساده آرزوی شما را برآورده کنند. این ارتباطی ماوراءطبیعی است.

اگر شما همیشه به صدای در جواب می‌دهید ولی رؤیاهایتان هرگز محقق نمی‌شوند، یعنی این که شما در را به روی افراد نامناسب باز می‌کنید.

نکته کلیدی این جاست: اگر شما همیشه به صدای در جواب می‌دهید ولی رؤیاهایتان هرگز محقق نمی‌شوند، یعنی این که شما در را به روی افراد نامناسب باز می‌کنید. در را به روی غیبت‌کنندگان، افراد شاکی یا مصرفی باز نکنید، فقط به روی کسانی باز کنید که الهامبخش شما هستند، به شما دلگرمی می‌دهند، و شما را به تلاش ترغیب می‌کنند تا سرنوشت الهیتان را با کامیابی به سرانجام برسانید. حضرت مریم (س) مسیح را باردار بود و ایصابات یحیای تعمیددهنده را. وقتی وعده الهی در وجود مریم با وعده الهی در وجود ایصابات مرتبط شد، انفجاری از ایمان صورت گرفت. وقتی با افراد مناسب ملاقات و معاشرت می‌کنید، از جمله

رؤیایپردازان و عملگرایان بزرگ، وعده‌های الهی درون وجود شما با وعده‌های الهی وجود آنان مرتبط می‌شوند. و خواهید دید که خداوند رخ می‌نمایاند و دست به عملی ماوراءطبیعی در زندگیتان می‌زند.

شما هم مثل ایصابات وعده‌ای الهی را با خود حمل می‌کنید. می‌دانید که خداوند با شما سخن گفته است؛ شاید در گذشته‌ای بسیار دور. اما شاید هیچ حرکتی را در درونتان حس نکرده‌اید. حالا با خودتان می‌گویید: آیا صدای خداوند را درست شنیدم؟ آیا وعده الهی هنوز هم درون من است؟ آیا هنوز می‌توانم آن وعده را به دنیا بیاورم؟

من معتقدم که امروز، خداوند مرا فرستاده تا یکی از مریم‌های شما باشم. بدانید که وقتی در آستانه دست کشیدن از رؤیا یا امیدی هستید، خداوند می‌گوید: «رؤیایت به حقیقت می‌پیوندد.» وعده الهی در وجود شماست. ممکن است الآن هیچ اتفاقی نیفتد، اما این وعده کماکان زنده و پویاست. شاید احساس می‌کنید که پیام خداوند را به درستی نشنیده‌اید. اما خداوند همچنان بر شما نظارت دارد.

همین الآن خداوند دارد امور را به صلاح شما ترتیب می‌دهد. وعده‌های او محقق خواهد شد. اگر با ایمانتان پیام خدا را درک کنید، چیزی را درون روح خود احساس می‌کنید؛ یک ضربه، یک فشار یا یک تلنگر که همان وعده الهی است که دارد در درونتان جان می‌گیرد و خیلی طول نمی‌کشد که خواهید فهمید می‌توانید از طریق برنامه الهی به همه آرزوهایتان برسید. اما اگر می‌خواهید همان کسی شوید که خداوند می‌خواهد، باید دور و برتان را با افراد بابصیرت، باایمان و حامی پر کنید. شما بنده پروردگار متعالید. بذره‌ای عظمت در وجود شماست. هر اشتباهی هم که مرتکب شده باشید، آن قدر بزرگ نیست که از رحمت پروردگار محرومتان کند. نزد خداوند هیچ مانعی آن قدرها بلند، هیچ بیماری‌ای آن قدرها سخت و هیچ آرزویی آن قدرها دست‌نیافتنی نیست.

هنوز خیلی دیر نیست. شما هنوز خیلی پیر نشده‌اید. اشتباهات زیادی مرتکب نشده‌اید. وعده درونتان هنوز زنده است. حالا بستگی به خودتان دارد که افرادی که عقب نگاهتان می‌دارند حذف کنید و افرادی را جایگزین آن‌ها کنید که شما را بالا می‌کشند. خداوند چنین افرادی را به در خانه‌تان فرستاده است! بگذارید داخل شوند و آن‌گاه، مثل آهن که آهن را تیز می‌کند، از بطن چالش‌هایتان عبور خواهید کرد و بالاتر خواهید رفت. ایمان دارم و اعلام می‌کنم که همانند ایصابات، شما نیز تمام وعده‌هایی را که خداوند در درونتان نهاده، به دنیا می‌آورید و دقیقاً همان کسی می‌شوید که خداوند شما را بدان نیت خلق کرده است!

بخش چهارم: سبک سفر کنید!

۱۵. ببخشید تا آزاد شوید

برای همه ما گاه اتفاقاتی می‌افتد که ناعادلانه است. می‌توانیم انتخاب کنیم که به آن آزردگی‌ها بچسبیم و اجازه دهیم که شادکامی هر روزه‌مان را نابود و آینده‌مان را مسموم کنند، یا رهایشان کنیم و به خدا اعتماد کنیم تا همه چیز را روبه‌راه کند. شاید فکر کنید که نمی‌توانید کسانی را که آزارتان داده‌اند ببخشید؛ این افراد ممکن است دوستان، همسر یا همکارانتان باشند. اما شما نباید آن‌ها را به خاطر خودشان که به خاطر خودتان ببخشید.

ما با بخشیدن دیگران، در واقع قدرتشان را برای آزار دادن خودمان از ایشان می‌گیریم. اما اشتباهی که اغلب مرتکب می‌شویم این است که به آزردگی‌ها می‌چسبیم. تلخ و عصبانی می‌شویم و به آن‌ها که ما را آزرده‌اند اجازه می‌دهیم که زندگیمان را کنترل کنند. فرد سوءاستفاده‌گر، قلدر یا انتقادکننده از خشم و تلخی ما آزرده نمی‌شود. فقط خود ما هستیم که هوای زندگیمان را با رنجش‌ها مسموم می‌سازیم.

افرادی هستند که هنوز از دست کسانی که آن‌ها را آزرده و اکنون مدت‌هاست مرده‌اند، عصبانی و خشمگینند. این که کسی یک بار شما را آزرده باشد به اندازه کافی بد هست، دیگر اجازه ندهید که با خشمگین ماندنتان به آزارتان ادامه دهد. وقتی کسی را می‌بخشید، یک زندانی را آزاد می‌کنید. و این زندانی کسی نیست که شما را آزار داده است، بلکه خود شما هستید.

ممکن است کسی دروغی درباره شما گفته باشد، به شما خیانت یا با شما بدرفتاری کرده باشد، یا حتی ممکن است اتفاقی مثل طلاق یا تجربه بدی در کودکی را از سر گذرانده باشید، اما هیچ کدام نباید مانع رسیدن شما به آینده فوق‌العاده‌ای که خداوند پیش رویتان قرار داده است، شود.

برادران یوسف (ع) به او خیانت کردند. او را به بردگی فروختند. یوسف می‌توانست عصبانی باقی بماند و اجازه دهد آن اتفاق بد و آن بی‌عدالتی سرنوشت راستینش را برپاید، اما او گذشت کرد و رو به جلو حرکت کرد تا پاداش خود را طلب کند. خدا می‌داند که چه تعداد از مردمان زمان یوسف (ع) به سبب این که در پی انتقام بودند، از بهترین مقدرات الهی دور ماندند.

شما این‌گونه نباشید. سرنوشت شما مهم‌تر از آن است که به کسی اجازه دهید شما را از حرکت به جلو بازدارد. عمل بخشیدن به معنای مهربان و ملایم بودن نیست؛ بلکه به معنای رها کردن است تا بتوانید به آینده روشنی که انتظارتان را می‌کشد، دست

یابید.

عمل بخشیدن به معنای مهربان و ملایم بودن نیست؛ بلکه به معنای رها کردن است تا بتوانید به آینده روشنی که انتظارتان را می‌کشد، دست یابید.

می‌دانم که دلایل موجهی برای عصبانی بودن وجود دارد. شاید در ایام جوانی با شما بدرفتاری شده باشد. تقصیر شما نبوده؛ هیچ کنترلی روی امور نداشته‌اید و آنچه در حقتان صورت گرفته، اشتباه بوده است. بخشش به این معنا نیست که هر خطایی را نادیده بگیرید و کم‌اهمیت تلقی کنید. من نمی‌گویم که با کسی که شما را آزرده، دوست باشید؛ بلکه خیلی ساده می‌گویم که به خاطر خودتان رهایش کنید. از تمرکز روی آن رنجش و یادآوری مکرر آن و صرف وقت و انرژی‌تان روی آن دست بردارید. شما سرنوشتی دارید که باید با کامیابی آن را به سرانجام برسانید. باید در طلب یک زندگی شاد باشید. هر بار که اجازه می‌دهید آزرده‌گی‌های گذشته کنترل افکارتان را به دست گیرند، در واقع دارید سر زخمی کهنه را باز می‌کنید.

بگذارید آزرده‌گی‌ها التیام یابند

وقتی به یک آزرده‌گی می‌چسبید، دیگر به آن اجازه التیام یافتن نمی‌دهید؛ گویی هرگز قرار نیست از بین برود. اگر ضربه‌ای به دستتان خورده و باعث کوفتگی و کبودی آن شده باشد، و آن‌گاه کسی دوباره ضربه‌ای به آن بزند، حتماً خیلی دردتان می‌آید. دستتان را عقب می‌کشید چون قسمت کوفته‌شده بسیار حساس است. خیلی مواظبید و دقت می‌کنید که کسی نزدیکش نشود. این قضیه وقتی هم که از نظر احساسی دچار آزرده‌گی می‌شوید، صادق است و در چنین مواقعی شما تمایل دارید که بیش از اندازه حساس باشید. اگر آزرده‌گیتان اجازه التیام یافتن نداشته باشد، کوچک‌ترین ضربه‌ای باعث ایجاد حالت دفاعی در شما می‌شود، و وقتی هم که التیام نیافته باقی بماند، نمی‌توانید روابط سالم را گسترش دهید.

زنانی را می‌شناسم که دیگر به هیچ مردی اطمینان ندارند چون زمانی مردانی آن‌ها را آزرده‌اند. مشکل چیست؟ همه آن‌ها ضربه خورده‌اند. حالت تدافعی به خود گرفته‌اند، بی‌اعتماد شده‌اند و فکر می‌کنند هر مردی قصد آزارشان را دارد، بنابراین نمی‌توانند روابط سالمی داشته باشند.

بدون شک فقط زن‌ها این‌گونه نیستند. چند ماه پیش مردی به من مراجعه کرد و گفت که خیلی دوست دارد به حرف‌های من گوش کند اما واقعا به من اعتماد ندارد. دلیلش را پرسیدم و او گفت که بیست سال قبل یکی از اعضای انجمن کلیسایشان بوده و سخنان آن کلیسا با او برخورد بدی داشته است. این مرد هم آزرده شده و کلیسا را ترک کرده بود. او سال‌هاست به آن آزردگی چسبیده است و حالا فکر می‌کند که همه سخنانان آدم‌های بدی هستند.

او هنوز دچار آزردگی روحی است. طبق متون مقدس، پیامبران فرستاده شدند تا «برای اسیران پیام‌رهای بی‌اورند؛ تا ستم‌دیدگان را آزاد سازند (کسانی که بر اثر مصیبت‌ها درهم‌شکسته، ضربه‌خورده و ازپافتاده‌اند)». این نکته نشان می‌دهد که ما وقتی آزرده می‌شویم، دیگر آزاد نیستیم و برای رهایی باید خطاهای دیگران را ببخشیم.

دشمن هیچ چیز را برای شما بیش‌تر از این نمی‌خواهد که بگذارد یک حادثه ناگوار – مثلاً کسی که در حقتان بدی یا بی‌عدالتی کرده – بقیه زندگیتان را نابود کند. پس قاطع بایستید و بگویید: «سرنوشت من بسیار مهم‌تر، آینده من بسیار روشن‌تر و خدای من بسیار بزرگ‌تر از آن است که بگذارم رنج‌های کهنه کامم را تلخ کند و مرا همین‌جایی که هستم نگاه دارد. نه! خودم را رها می‌کنم و پیش به سوی آینده روشنی که خدا برایم مقدر کرده، می‌روم.»

اخیراً زنی به من گفت که در بچگی مورد سوءاستفاده پدرش قرار می‌گرفته است. وضعیت بسیار نا‌عادلانه‌ای بوده. او با احساس شرمندگی و درماندگی بزرگ شده. فکر می‌کرده این اتفاقات تقصیر او بوده است. به مردان اعتماد نداشته اما هر کاری می‌کرده تا رضایت آن‌ها را به دست آورد. این همه آن چیزی بود که می‌دانست. ولی از درون بسیار خشمگین و غمگین بود.

او بیست و شش سال با پدرش حرف نزد. از او متنفر بود. هر بار که به او فکر می‌کرد، عصبانی و خشمگین می‌شد. اما یک روز حرف‌های مرا درباره بخشش شنید. او حرف‌هایم را با قلبش پذیرفت وقتی که داشتم می‌گفتم هیچ آزردگی و رنج‌های نباید ما را از سرنوشتمان دور کند؛ وقتی می‌بخشیم، آزاد می‌شویم تا رو به جلو حرکت کنیم.

آن زن در سی و شش‌سالگی به شهری دیگر سفر کرد و پدرش را در آن‌جا پیدا کرد. پدرش وقتی او را دید، نمی‌دانست باید چه کار کند. به پدرش گفت: «پدر، تمام روزهای زندگی‌ام از تو متنفر بوده‌ام، اما دیگر نمی‌توانم با آن زهری که در درونم است، زندگی کنم. اجازه می‌دهم زندگی‌ام را نابود کنی. من تو را بابت تمام کارهایی که کرده‌ای می‌بخشم.»

او به من گفت که وقتی از پیش پدرش برمی‌گشته، احساس می‌کرده که از زندان آزاد شده است. او تا آن روز در زندگی دست و پا زده بود، روابط مختلفی را شروع و

سریع تمام کرده بود و در شغل‌های مختلف شکست خورده بود. اما امروز، بعد از ده سال، ثمره آن بخشش یک ازدواج موفق و سه فرزند زیباست. او همچنین کسب و کار خودش را به راه انداخته است و بسیار موفق است. می‌گوید زندگی بهتر از این نمی‌شود. بهبود او از زمانی آغاز شد که اجازه داد آن رنجش از وجودش برود.

خداوند تلافی خواهد کرد

ببخشید تا آزاد شوید. اجازه ندهید کسی که آزارتان داده است، در زندان نگاهتان دارد. اگر از اشتباهاتتان دست بردارید، خداوند همان کاری را برایتان می‌کند که برای یوسف (ع) و آن زنی که در بالا ماجرایش گفته شد کرد. خداوند از آنچه در ظاهر موجب آزار شماست، به نفعتان استفاده می‌کند.

طبق کتاب مقدس: «خداوند می‌گوید انتقام از آن من است.»

شاید شما نیاز به تلافی کردن داشته باشید. شاید کسی دوران کودکی‌تان را دزدیده باشد، شاید همسرتان ترکتان کرده و با چندین بچه تنهایتان گذاشته باشد یا کسی در تجارت به شما خیانت کرده و پول زیادی را از چنگتان درآورده باشد. به آسانی می‌توانید با خشم و ناراحتی زندگی کنید. اما در عوض، دلگرم باشید. خدا خدای عدالت است. او کسی را که شما را آزرده می‌شناسد. او می‌بیند، و می‌داند این وضعیت ناعادلانه بوده است. پس می‌گوید: «من تلافی می‌کنم. اوضاع را روبه‌راه می‌کنم، نه تنها آنچه را سزاوارش هستی به تو می‌بخشم بلکه دوچندان پاداشت می‌دهم.»

خدا می‌فرماید: «به عوض خجالت، نصیب مضاعف خواهند یافت و به عوض رسوایی از نصیب خود مسرور خواهید شد. بنابراین ایشان در زمین خود نصیب مضاعف خواهند یافت و شادی جاودانی برای ایشان خواهد بود.» اگر کسی که شما را آزرد، یا با گفتن دروغی درباره‌تان سعی کرده وجهه‌تان را خراب کند، یا شریک تجاری‌ای که سرتان کلاه گذاشته یا همسری که به شما وفادار نبوده است همه را ببخشایید و رها کنید، آن‌گاه خواهید دید که شادی، آرامش و کامیابی دوچندان از راه می‌رسد

پس از بحران همان آدم سابق نیستید

گاهی ممکن است نسبت به اتفاقی احساس گناه کنید که اصلاً تقصیر شما نبوده است. یا کسی با شما بدرفتاری کند و شما خودتان را سرزنش کنید. اگر کسی از شما سوءاستفاده کرد، دلیلی ندارد که احساس شرمندگی کنید. احساس گناه نکنید. سرتان را بالا بگیرید. شما بنده پروردگار بلندمرتبه‌اید.

اگر کسی با شما بدرفتاری کرد، از ارزش شما چیزی کم نمی‌شود.

اگر کسی با شما بدرفتاری کرد، از ارزش شما چیزی کم نمی‌شود. شما هنوز نورچشمی خداوند و باارزش‌ترین دارایی او هستید. وضعیت پیش‌آمده ممکن است ناعادلانه باشد، اما اگر از شر احساس شرمساری و سرزنش خلاص شوید و اجازه ندهید تلخی ریشه بدواند، خداوند باقی زندگیتان را حتی بهتر از قبل می‌کند. خداوند اجازه نمی‌دهد که از بندگان پیوسته سوءاستفاده شود. اگر کسی در حقتان بدی می‌کند یا قبلاً بدی کرده است، افسرده نباشید، تسلیم نشوید و فکر نکنید که زندگی به پایان رسیده است. ایمان و اعتقاداتان را حفظ کنید چراکه روز جزا در راه است.

اگر همسرتان ترکتان کرده است، نباید خجالت‌زده باشید. به صداهایی که می‌گویند شما آن‌قدر که باید خوب یا جذاب نبوده‌اید گوش نکنید. همه این حرف‌ها دروغ است. تقصیر شما نبوده، تقصیر همسرتان بوده است. اوست که مشکل دارد. اگر او شما را آزرده است، همسر دومش را هم خواهد آزرد. سرتان را بالا نگاه دارید و بدانید که خداوند عادل است و این وضعیت را جبران خواهد کرد.

خدای ما خدای عدالت است

درک این که کسانی که شما را می‌آزارند، خود مشکل دارند، کمکتان می‌کند که راحت‌تر ببخشیدشان. افرادی که خود آزار دیده‌اند، دیگران را می‌آزارند. وقتی کسی به شما ضربه می‌زند یا ناعادلانه با شما رفتار می‌کند، بدین معناست که خودش هم گرفتار مسائلی حل‌ناشدنی است. هیچ عذر و بهانه‌ای برای آزار دادن شما وجود ندارد، اما آن‌ها بخشی از یک زنجیرند که باید از هم گسسته شود. چون کسی آن‌ها را آزار داده است، بنابراین آن‌ها هم به تلافی آزاری که دیده‌اند، شما را می‌آزارند. اما شما دیدگاه آمرزنده اتخاذ کنید و بگویید: «خدایا، می‌دانم که در حق من جفا کرده‌اند. آن‌ها مرا آزرده‌اند و این منصفانه نبوده است. اما، خداوند، من در پی انتقام نیستم. از تو می‌خواهم آن‌ها را شفا دهی و نیازهایشان را برآورده سازی.» وقتی شما می‌توانید برای دشمنانتان دعا کنید و حتی برای کسانی که در حقتان بدی کرده‌اند طلب برکت کنید، خداوند برایتان جبران خواهد کرد. پس در محیطی بسیار

بد بزرگ شد. پدرش الکی بود و شب‌ها برآشفته و خشمگین به خانه بازمی‌گشت. او می‌ترسید که پدر به او یا مادرش آسیبی برساند. او همیشه مضطرب و نگران جانش بود.

هیچ آرامشی در خانه‌شان نبود. یک شب پدرش مست به خانه برگشت و شروع کرد به آزار دادن مادرش. لس آن زمان چهارده‌ساله بود. پا پیش گذاشت و از پدرش خواست که دست از آزار مادرش بردارد. آن‌ها با هم دعوا کردند و در آخر پدر لس را از خانه بیرون انداخت و گفت که برود و دیگر برنگردد.

لس به قدری پریشان و دل‌سرد شده بود که به فکر خودکشی افتاد. در نیمه‌های شب، بر لبه پلی ایستاد تا خودش را به پایین پرت کند، اما چیزی غیرمنتظره مانعش شد. لس هرگز به کلیسا نرفته بود. دین جایی در زندگی او نداشت. اما ناگهان صدایی شنید که می‌گفت: «این کار را نکن. من پدر تو خواهم بود. من حامی تو خواهم بود. از تو مراقبت خواهم کرد.»

در آن لحظه، انگار روغن داغ روی بدنش ریخته باشند، احساسی داشت که تابه‌حال تجربه‌اش نکرده بود. آن صدای خداوند بود که می‌خواست عدالت را وارد زندگی لس کند. جایی در کتاب مقدس آمده است: «چون پدر و مادرم مرا ترک کنند، آن‌گاه خداوند مرا به‌سانِ فرزندی پناه می‌دهد.»

از آن روز به بعد، لس روی پای خودش ایستاد. گرچه او سرشار از رنجش، درد و احساس طردشدگی بود، از آن روز تصمیم گرفت که دیگر از پدرش متنفر نباشد. او را بخشید و به دنبال زندگی خودش رفت.

سال‌ها بعد او کشیش شد. در خلال این سال‌ها، بارها از پدرش سراغ گرفته بود اما پدر کاری به کار او نداشت. تا این‌که بیست و دو سال بعد، یک روز وقتی لس پشت جایگاه خطابه ایستاده بود، ناگهان پدرش وارد کلیسا شد. از چهارده‌سالگی که خانه را ترک کرده بود، این اولین باری بود که پدرش را می‌دید.

بعد از پایان مراسم، پدرش گریه‌کنان به سمت او رفت و از او طلب بخشش و خودش را به خدا واگذار کرد.

خداوند خدای عدالت است. او وعده داده است که شر را به خیر تبدیل می‌کند.

در پایان سخنرانی آن روز، لس و پدرش کلی با هم حرف زدند. پدر چیزهایی گفت که لس تا آن زمان نمی‌دانست. او گفت که پدر خودش هم الکی بوده و همیشه مادرش را آزار می‌داده است. وضعیت خانه‌شان آن‌قدر بد بوده است که در شش‌سالگی همزمان با چهار خانواده در یک جا زندگی می‌کرده‌اند.

هیچ توجیهی برای رفتار پدر لس وجود ندارد، اما می‌خواهم بدانید که افرادی دیگران را آزار می‌دهند که خود آزار دیده‌اند. وجود پدر لس انباشته از حس خشم و سوءاستفاده بود، و او این اشتباه را مرتکب شد که این حس را همه‌جا با خودش حمل کرد. وی نفهمید که این حس را به نسل بعدی منتقل می‌کند.

بخشش شما را آزاد می‌سازد

عیسی (ع) به یارانش گفت: «اگر گناهان کسی را ببخشید، آن گناهان فراموش می‌شوند؛ اما اگر آن گناهان را نگه دارید، در خاطر حفظ می‌شوند.» وقتی گناهی را حفظ می‌کنید، در واقع به آن می‌چسبید. خدا می‌گوید وقتی که به بدی‌هایی که دیگران در حقتان کرده‌اند می‌چسبید، زهر آن بدی‌ها مسمومتان می‌کند. وقتی نمی‌بخشید، به آسانی به آنچه از آن بیزارید، تبدیل می‌شوید.

شارون از پدرش متنفر بود چون مادرش را رها کرده بود. او دوران کودکی خوبی نداشت. از این حقیقت که پدرش به مادرش خیانت کرده بود و در حساس‌ترین برهه از زندگی‌اش حضور نداشت بیزار بود. اصلاً نمی‌توانست بودن در کنار پدرش را تحمل کند.

اما می‌دانید سرانجام چه شد؟ شارون خودش هم به همسرش وفادار نماند و خانه‌اش را ترک و حضورش را از فرزندانش دریغ کرد. او دقیقاً به همان چیزی تبدیل شد که در وجود پدرش از آن بیزار بود.

به همین دلیل، بخشیدن و رها کردن بسیار مهم است. نتیجه تلخی و حفظ گناه، جز آزار دیدن شما نخواهد بود. اگر در محیط و خانواده‌ای بزرگ شده‌اید که از شما سوءاستفاده می‌شده، یا پر از خشم و عملکردهای نامناسب بوده است، چرا به جای این که تلخ و عصبانی باشید به آن چرخه منفی پایان نمی‌دهید؟

شما می‌توانید کسی باشید که تفاوت ایجاد می‌کند. آیا شما می‌خواهید به خشم و کینه بچسبید و به نسل بعدی منتقلش کنید؟ یا می‌خواهید از آن خشم و کینه رها شوید تا خانواده‌تان به مرحله جدیدی ارتقا یابد؟

می‌دانم که بخشیدن ممکن است بسیار سخت باشد مخصوصاً بخشیدن کسی که آزارتان داده است، اما خداوند هرگز از شما کاری را نمی‌خواهد مگر این که توانایی انجام دادنش را به شما داده باشد.

بخشودن یک فرایند است. یک شبه اتفاق نمی‌افتد.

بخشودن یک فرایند است. یک شبه اتفاق نمی‌افتد. نمی‌توانید بشکنی بزنید و ناگهان آزاری که دیده‌اید، محو شود. چنین تفکری واقع‌گرایانه نیست. اما اگر تمایل به

بخشش داشته باشید و از خدا هم کمک بخواهید، کم کم احساسات منفی محو خواهند شد. روزی می‌رسد که دیگر این احساسات روی شما تأثیری نخواهند داشت.

خداوند پاداش شما را می‌دهد

مسیح (ع) در کتاب مقدس می‌گوید: «قرض‌های ما را ببخش چنان‌که ما نیز قرض‌داران خود را می‌بخشیم.» خدا وقتی از بدهی حرف می‌زند، فقط منظورش بدهی‌های مادی نیست. او از «زمان»‌هایی می‌گوید که دیگران شما را آزرده‌اند و در حقتان بدی کرده‌اند. خداوند از آن زمان‌ها تحت عنوان بدهی یاد می‌کند چون وقتی با شما بدرفتاری می‌شود، ممکن است احساس کنید چیزی را از دست داده‌اید. ذات بشر می‌گوید: «من اشتباه کردم. حالا عدالت می‌خواهم. تو با من بدرفتاری کردی. حالا باید تاوانش را بدهی.» اشتباه بیش‌تر مردم این است که سعی می‌کنند خودشان بدهیشان را وصول کنند. در صورتی که فقط خداوند می‌تواند آن را پرداخت کند. پدر نمی‌تواند معصومیت از دست‌رفته دخترش را به او بازگرداند. والدین شما نمی‌توانند دوران تلخ کودکی شما را جبران کنند. همسران نمی‌توانند ضربه‌ای را که با خیانتش به شما وارد کرده است جبران کنند. فقط خداوند می‌تواند این‌ها را برایتان جبران کند.

اگر می‌خواهید خودتان را از نو بسازید، طلب‌هایتان را از خداوند بخواهید. او می‌داند چگونه اوضاع را درست و عدالت را اجرا کند. خداوند آنچه را سزاوارش هستید، به شما عطا خواهد کرد. همه چیز را به او بسپارید. از مردم انتظار نداشته باشید درصدد جبران برآیند. آن‌ها نمی‌توانند چیزی را که ندارند به شما بدهند. در کتاب مقدس، داستان مردی روایت شده است که بدهی‌های بسیار داشت و «چیزی نداشت که ادا نماید». در این حکایت گفته نشده که او نمی‌خواست بدهی‌هایش را پرداخت کند، بلکه نمی‌توانست. منبع درآمدی نداشت. اگر همیشه منتظرید که مردم خودشان تاوان اشتباهاتشان را به شما بدهند، زندگی نومیدانه‌ای خواهید داشت.

افرادی را دیده‌ام که پس از پشت سر گذاشتن یک طلاق تلخ، رابطه جدیدی را شروع کرده‌اند، اما اشتباهشان این است که فرد جدید را مجبور می‌کنند تاوان اشتباه همسر قبلیشان را بدهد. چنین افرادی همیشه در تلاش برای گرفتن بدهی‌ها هستند و سرانجام این کار به ویران شدن روابطشان ختم می‌شود.

با مردی صحبت می‌کردم که سال‌ها پیش در نتیجه یک اشتباه کسب و کارش را از دست داده بود، اما هنوز از دست همه دنیا خشمگین است. او تابه‌حال با سه شرکت مختلف همکاری کرده اما نتوانسته هیچ یک از آن شغل‌ها را حفظ کند. دائم تلخی می‌کند و فکر می‌کند که طلبی دارد، و منتظر است که وصول شود.

مشکل چیست؟ او تاوانش را از جای اشتباهی می‌خواهد.
دیدگاه شما باید این باشد: خدایا، تو می‌دانی من چه وضعیتی داشته‌ام؛ تو همه خطاها، آزارها و اشک‌ها را دیده‌ای. خدایا، دیگر تلخ نخواهم بود، دیگر از مردم نمی‌خواهم چیزی را که خود ندارند، به من بدهند. خدایا، همه چیز را به تو می‌سپارم. می‌دانم که وعده داده‌ای برایم جبران می‌کنی. تو گفتی که برای هر بی‌عدالتی‌ای که در حقم شده است دو برابر پاداش خواهی داد. پس من می‌گذارم که همه افراد خانواده، دوستان، همکاران و همسایگانم از مخمصه [تاوان دادن] خلاص شوند. من هم ایمان و اعتماد و امیدم را به تو می‌سپارم.

بنویسید: کامل پرداخت شد

گاهی اوقات می‌بینیم که روی قبوض با حروف قرمز رنگ بزرگی عبارت «کامل پرداخت شد» مهر شده است.
شما هم حساب‌ها یا آزرده‌گی‌هایتان را «به طور کامل پرداخت شده» ببینید. به جای فکر کردن به آن‌هایی که شما را آزرده‌اند و به شما بدهکارند و نیز وصول طلب‌هایتان، آن مهر قرمز رنگ بزرگ را درآورید و زیر حسابتان با آن افراد بنویسید: کامل پرداخت شد.
وقتی کسی را که آزارتان داده است می‌بینید، در ذهنتان مهر «کامل پرداخت شد» را بزنید. بسیار آزاداندیشه‌انه است که بگویید: «هیچ کس به من بدهکار نیست. شاید مرا آزرده یا در حقم بدی کرده باشند، شاید کودکی‌ام را دزدیده یا با کلاهبرداری پولم را بالا کشیده باشند، اما من منتظر نیستم که تاوانی به من بدهند. طلبم را از خداوند می‌خواهم و خبر خوب این‌که خداوند هرگز آنچه را باید پرداخت کند، یادش نمی‌رود.»
بسیاری از خطوط هوایی برای حمل چمدان‌هایتان از شما پول می‌گیرند. بنابراین، شما می‌توانید چمدان‌هایتان را پیوسته با خود حمل کنید اما این کار برایتان هزینه‌بر دارد. همین امر در زندگی هم صدق می‌کند. شما می‌توانید کینه را با خودتان به این سو و آن سو ببرید اما به قیمت از دست دادن خوشحالی و شادی‌ای که هر روزه در طلب آن هستید. می‌توانید تلخی و عصبانیت را با خود حمل کنید اما بهایش از دست دادن آرامشتان خواهد بود. می‌توانید آن چمدان بزرگ را که رویش نوشته شده «آن‌ها به من بدهکارند» با خودتان به این طرف و آن طرف بکشید، اما این حمل و نقل رایگان نیست. هر چقدر مسافتتان بیشتر باشد، هزینه‌اش بیشتر خواهد شد. این کار شما را از رسیدن به سرنوشت الهیتان بازمی‌دارد.
شاید بگویید آن‌ها که آزارتان داده‌اند، ارزش بخشوده شدن ندارند. شاید واقعا هم این طور باشد اما شما ارزشش را دارید. اگر آن‌ها را نبخشید، خداوند هم شما را

نمی‌بخشد. چرا از شر آن چمدان خلاص نمی‌شوید؟ چرا زیر برخی حساب‌ها نمی‌نویسید «کامل پرداخت شد»؟

شما باید ببخشید تا بتوانید هر روز را آزادانه با احساس خوشحالی در قلبتان زندگی کنید. اگر خودتان را از قید آزرده‌گی‌ها و دردها رها کنید و طلبتان را از خدا بخواهید، او خودش مشکلاتان را حل خواهد کرد. شر را برایتان به خیر تبدیل می‌کند. عدالت را وارد زندگیتان می‌کند. آنچه را سزاوارش هستید به دست خواهید آورد. خداوند پاداش مضاعفی از شادی، آرامش، لطف و پیروزی نصیبتان خواهد کرد.

نسخه کتاب (nbookcity.com)

۱۶. بر دلسردی غلبه کنید

قوم بنی اسرائیل به سمت ارض موعود در حرکت بودند اما طبق کتاب مقدس «دل قوم به سبب راه تنگ شد». نکته جالب توجه این که خداوند آنها را در طول مسیر هدایت می کرد، بنابراین آنها اصلاً گم نشده بودند. اما چون دلسرد شده بودند، احساس می کردند گم شده اند و کم کم از پا افتادند.

آنان مردمان خوبی بودند که به خداوند عشق می ورزیدند. پیروزی های زیادی را هم در گذشته کسب کرده بودند، و در اعماق وجودشان هم می دانستند که به سمت ارض موعود در حرکتند، اما هرچه زمان می گذشت، اشتیاقشان را به زندگی از دست می دادند.

سرانجام گفتند: «بهتر است این سفر را فراموش کنیم و به مصر بازگردیم. این کار عملی نیست.»

چه اتفاقی افتاد؟ آنها در آزمون دلسردی شکست خوردند. مهم نیست چقدر موفقید و چه پیروزی هایی در گذشته داشته اید، دیر یا زود موقعیتی برایتان پیش خواهد آمد که دست از خوشبختی می شوید و دلسرد می شوید. افراد بسیاری را دیده ام که به زندگی اجازه داده اند از پا درشان آورد. زمانی بسیار شاد بودند. با شور و شوق راه می رفتند. از هر روز تازه با هیجان استقبال می کردند. اما به مرور زمان، به خوشبختیشان اجازه دادند که جایش را به رخوت بدهد. این رخوت، درست مثل ابری سیاه، آنها را هر جا که می روند دنبال می کند. تنها در صورتی می توانند به بهترین مقدرات خداوند دست یابند که یاد بگیرند چگونه آزمون دلسردی را پشت سر بگذارند.

ممکن است با مشکلات و شکست هایی روبه رو شوید، اما یادتان باشد که خداوند هنوز دارد شما را در مسیرتان هدایت می کند.

ممکن است با مشکلات و شکست هایی روبه رو شوید، اما یادتان باشد که خداوند هنوز دارد شما را در مسیرتان هدایت می کند. او به ما قدرت بخشیده که در هر جایی که هستیم، نگرشی مثبت داشته باشیم. وقتی روحیه دلسردی در می زند، شما نباید جواب بدهید. فقط بگویید: «نه، ممنونم، من شادی ام را حفظ می کنم. می دانم

که خداوند کنترل زندگی‌ام را در دست دارد. او به من اجازه می‌دهد به آن جایی بروم که قرار است بروم.» در مسیر سرنوشت حتما موانعی وجود خواهد داشت. ممکن است رفع این موانع بیش‌تر از حد انتظار ما طول بکشد، و تحمل مشکلات سخت‌تر از آنچه فکرش را می‌کنیم، به نظر برسد. شما به آسانی می‌توانید دلسرد شوید و فکر کنید ادامه دادن فایده‌ای ندارد؛ اما بدانید که آن‌سوی دلسردی، مرحله‌ای جدید از سرنوشت انتظارتان را می‌کشد. با قبولی در آزمون حتما پیشرفت خواهید کرد. اگر می‌خواهید همان کسی شوید که خداوند می‌خواهد، باید بتوانید مشتاقانه بگویید: «من از چنان راه دوری آمده‌ام که نمی‌توانم این‌جا توقف کنم. شاید سخت و طاقت‌فرسا باشد؛ شاید حکمتش را نفهمم؛ اما این را می‌دانم که: خداوند من بر اریکه فرمانروایی است و آنچه وعده داده است، محقق خواهد شد.»

ذهنی منسجم داشته باشید و بدانید مهم نیست چه اتفاقی در مسیرتان می‌افتد، یا این‌که رسیدن به مقصد چقدر زمان می‌برد یا حتی چقدر غیرممکن به نظر می‌رسد، شما در حال انجام دادن کاری دشوار هستید. اشتیاق خود را از دست نخواهید داد. این آزمون‌های دلسردی را پشت سر خواهید گذاشت. پیروزیتان نزدیک است. در کتاب مقدس آمده است: «لیکن از نیکوکاری خسته نشویم زیرا فصلش که برسد خرمی از برکات را درو خواهیم کرد، اگر تسلیم نشویم.»

خداوند سرتان را بالا نگاه خواهد داشت

همانند قوم بنی‌اسرائیل، شما نیز دقیقا در نزدیکی سرزمین موعودتان هستید. شروع فصل جدید زندگیتان بسیار نزدیک شده است؛ فصلی که در آن وعده‌ها و آرزوها محقق خواهند شد، با افراد مناسب ملاقات و بر مشکلات غلبه خواهید کرد. خداوند پیشاپیش موفقیت شما را در برنامه‌اش گنجانده و زمان و تاریخ به وقوع پیوستنش را مشخص کرده است. پس اکنون وقت دلسرد شدن نیست. زمان آن است که بیش‌تر از همیشه باایمان باشید و بر سر ایمان خود بمانید. در کتاب مقدس آمده است: «ای دروازه‌ها، سرهای خود را برافرازید... تا پادشاه جلال داخل شود.» اگر می‌خواهید خداوند خودش و لطفش را به شما بنمایاند، باید سرتان را بالا بگیرید. این‌جا همان جایی است که کمک از راه می‌رسد. در جای دیگر از کتاب مقدس آمده است: «چشمان خود را به سوی کوه‌ها برمی‌افرازم، که از آن‌جا اعانت من می‌آید. اعانت من از جانب خداوند است، که آسمان و زمین را آفرید.» نمی‌توانیم سرمان را پایین بگیریم، به مشکلاتمان فکر کنیم و روی پیچیدگی‌شان تمرکز کنیم، هر اتفاق ناگواری را دوباره زنده کنیم و در عین حال انتظار داشته باشیم که بهترین مقدرات الهی از آن‌ما شود. سرتان را بالا بگیرید. بینشی نو را در زندگیتان در پیش بگیرید. در مقایسه با گذشته، پیروزی‌های

بزرگ‌تری در پیش دارید. اما تا زمانی که با سری فروافتاده راه بروید و به این فکر کنید که چرا اوضاع بر وفق مرادتان نیست، و چرا زمان بسیاری باید صرف شود، هرگز بالا نخواهید رفت.

داود نبی (ع) می‌گوید: «لیکن تو ای خداوند، گرداگرد من سپر هستی، جلال من و فرازنده سر من.» گاهی اوقات ممکن است اوضاع شما را قانع کنند که سرتان را پایین بیندازید. شاید احساس کنید مشکلاتتان بی‌شمار است، اما خدا مایه افتخار و سرافرازی شماست.

کلمه افتخار [این‌جا] به معنای «لطف» است. دشمن سعی می‌کند شما را با بار سنگینی که بر دوشتان می‌گذارد، به زمین بزند و قانعتان کند که روی مشکلاتتان متمرکز بمانید. طولی نمی‌کشد که این دلسردی بار سنگینی می‌شود که با خود به این‌سو و آن‌سو حملش می‌کنید. اما اگر به خدا اجازه دهید که شما را سربلند گرداند، و با یاری او خودتان را از شر دلسردی رها سازید، تنها وزنی که احساس می‌کنید، لطف الهی است؛ شانه‌هایتان به جای این‌که از بار دلسردی و افسردگی سنگین شود، از بار شادی، لطف، نعمت‌ها و پیروزی سنگین خواهد شد.

داود نبی (ع) از این قدرت بالابرنده گفته است: «[خداوند] مرا از چاه هلاکت و از گِلِ لجن برآورد و پاهایم را بر صخره گذاشته، قدم‌هایم را مستحکم گردانید و سرودی تازه در دهانم گذارد.»

امروز، بر بلندای زندگی ایستاده‌اید. خالق جهان هستی می‌گوید: «اگر به من توکل کنی و دلسردی را رها سازی، تو را تا جایی بالا می‌برم که هرگز خودت [به‌تنهایی] نمی‌توانستی به آن‌جا برسی. من تو را از کمبودها تا فراوانی‌ها بالا می‌برم.» خداوند شما را از وضعیت غیرمنصفانه بیرون می‌کشد و نور خود را به آنچه بر جا مانده است، می‌تاباند.

در کتاب مقدس آمده است: «غضب او لحظه‌ای است و در رضامندی او زندگانی. شامگاه، گریه نازل می‌شود. صبحگاهان شادی رخ می‌نماید.» صبح از ساعت ۰۱:۱۲ بامداد شروع می‌شود. جالب این‌که با این‌که صبح جدید آغاز شده، همه‌جا هنوز تاریک است. اصلاً به نظر نمی‌رسد دارد اتفاقی می‌افتد. همچنان‌که تاریکی بر همه جا سایه افکنده، نور وارد می‌شود. شما وارد یک روز تازه شده‌اید.

معمولاً بین ساعت‌های شش و هفت صبح، خورشید را می‌بینید که از افق بالا می‌آید. همه چیز درخشان می‌شود. کسب و کار رونق می‌یابد. سلامتی بازمی‌گردد. رؤیاها به حقیقت می‌پیوندند. در این فصل‌های دلسردی، باید به خودتان یادآوری کنید خداوندی که مایه سرافرازی شماست، وعده داده است که شادمانی از راه خواهد رسید. اگر همه جا تاریک است، به این معنا نیست که شادی از راه نمی‌رسد. شما وارد روز جدیدی شده‌اید. فقط به کمی زمان نیاز دارید تا طلوع خورشید را ببینید.

دستتان را دراز کنید

افراد زیادی را دیده‌ام که در طول مسیر دلسرد می‌شوند. خوب شروع می‌کنند اما کمی بعد عقب‌نشینی می‌کنند. به جای برخاستن و اتخاذ دیدگاهی تازه، به زندگی اجازه می‌دهند که آن‌ها را به زمین بزند. اشتیاقشان را از دست می‌دهند. و در نهایت، به کم‌ترین حد از بهترین مقدرات الهی رضایت می‌دهند و عقب می‌کشند. در کتاب مقدس داستان مردی آورده شده که چنین کرد. او یکی از چندین نفری بود که برای خلاصی از بیماری‌اش که سی و هشت سال آزارگر گریبانگیرش بود، به برکه بیت‌حسدا آمده بود. مسیح (ع) وقتی او را دید، پرسید: «آیا می‌خواهی شفا یابی؟» مرد گفت که بهبود نمی‌یابد چون کسی را ندارد که به او کمک کند که وارد آب شود، و خودش هم آن‌قدر ضعیف شده است که از پس این کار بر نمی‌آید. مسیح به او گفت: «برخیز و بستر خود را برداشته، روانه شو!»

مرد بایستی همان‌جا و همان لحظه تصمیم می‌گرفت. آیا او می‌توانست کاری را که هرگز انجام نداده بود، انجام دهد؟ مطمئنم که در ذهنش غوغایی به پا بود. سال‌های سال، موانع چنان در ذهنش ریشه دوانده بودند که قانع شده بود که هرگز حالش بهتر نمی‌شود. او می‌توانست بهانه‌های زیادی بیاورد اما هیچ نگفت. او جرئت کرد از روی ایمان گام بردارد و فوراً شفا یافت. زندگی ممکن است در گذر زمان شما را ضعیف و دلسرد کرده باشد، اما خدا همان چیزی را به شما می‌گوید که عیسی به آن مرد گفت. اگر می‌خواهید شفا یابید، برخیزید. باور داشته باشید که می‌توانید به جاهایی بروید که هرگز نرفته‌اید. تفکر نویی را در پیش بگیرید. دیدگاه وسیع‌تری نسبت به امکانات زندگیتان اتخاذ کنید.

دیدگاه وسیع‌تری نسبت به امکانات زندگیتان اتخاذ کنید.

جایی که در آن هستید، جایی نیست که خداوند می‌خواهد در آن باقی بمانید. این که آرزوهایتان در گذشته محقق نشده است، به این معنا نیست که در آینده هم محقق نخواهد شد. اگر با خدا به توافق برسید و برخیزید، خداوند هم فصل‌های جدیدی از پیشرفت و فراوانی را سر راهتان قرار خواهد داد. در حیاط پشتی خانه‌مان ایستاده بودم و با مانی که در گلکاری باغچه‌مان کم‌کمان

می‌کند، حرف می‌زدم. اواسط زمستان بود. رنگ چمن‌ها حسابی قهوه‌ای شده بود و آن‌ها مرده به نظر می‌رسیدند. به مانی گفتم که می‌ترسم چمن‌ها از بین رفته باشند. او گفت: «خیلی خوب به نظر نمی‌رسند، اما حقیقت این است که این چمن واقعا مرده است. فقط الآن فصلش نیست. بهار که برسد، همین چمن شاداب و سبز خواهد شد.»

همین قضیه در زندگی هم صدق می‌کند. گاهی اوقات به نظر می‌رسد رؤیاهایمان مرده‌اند یا دارند می‌میرند. اما باید بفهمید که آن‌ها واقعا مرده‌اند. فقط فصل محقق شدنشان نرسیده است. آن‌ها باز می‌گردند. فصل جدیدی از رشد فرامی‌رسد. سلامتی جدید. روابط جدید. فرصت‌های جدید. اگر چیزی مرده به نظر می‌رسد، دورش خط نکشید.

خدای ما خدای آغازهای نو است. وقتی نومی‌دی‌ها و شکست‌ها را پشت سر می‌گذارید، به جای افسرده، دلسرد و تسلیم شدن، چنین دیدگاهی اتخاذ کنید: ممکن است اوضاع خوب به نظر نرسد، اما من حقیقت را می‌دانم. آرزویم مرده؛ فقط فصل محقق شدنش از راه نرسیده است. من دارم زمستان را پشت سر می‌گذارم و می‌دانم که بهار در راه است. پس سرم را بالا می‌گیرم تا برای آنچه خداوند برایم تدارک دیده است آماده شوم.

همه چیز تغییر می‌کند

برای غلبه بر دلسردی، چگونگی گذر از فصل‌های مختلف زندگی را بیاموزید. در کتاب مقدس، داستانی زنی به نام نیامی آورده شده است که نتوانست چنین کاری کند. او نتوانست بفهمد که پایان فصلی از زندگی به معنای پایان کل زندگی نیست. ما اغلب اوقات می‌خواهیم که یک فصل خاص از زندگی‌مان برای همیشه دوام داشته باشد، اما چنین چیزی برخلاف برنامه‌ریزی خداوند است. وقتی تغییری از راه می‌رسد، شما باید با ذهنی باز مشتاق تطبیق دادن خودتان با آن تغییر باشید. وقتی اتفاق ناخوشایندی می‌افتد یا دلیل اتفاقی را درک نمی‌کنید، تلخ و منفی نشوید. مسلما هیچ کس خواهان تغییرات ناخوشایند، از دست دادن‌ها و نومی‌دی‌ها نیست، اما همه این‌ها بخشی از زندگی است. در فصول دشوار زندگی، باید به خودتان یادآوری کنید که خداوند زمام همه امور را در دست دارد و اگر چمن‌ها مرده به نظر می‌رسند به این معنا نیست که دوباره سبز نخواهند شد.

نیامی زندگی بسیار خوبی داشت، تا این‌که سه تن از عزیزانش، ابتدا همسرش و بعد دو پسرش، را از دست داد. تحمل فقدان‌ها کار بسیار سختی است. باید زمانی را به عزاداری اختصاص داد، اما نه این‌که یک فصل سوگواری به یک عمر سوگواری تبدیل شود.

نیامی این اشتباه را کرد و اجازه داد تلخی و دلسردی در وجودش باقی بماند. او مایوس شد و شادی‌اش را از دست داد، چراکه فکر نمی‌کرد چمن‌ها دوباره سبز شوند. حتی اسمش را عوض کرد و گذاشت مارا به معنای «اندوه». او می‌خواست هر بار که کسی صدایش می‌زند، درد و بدبختی‌اش را یادآوری کند.

نگرش نیامی این بود: «همه آرزوهایم بر باد رفته‌اند. هرگز دوباره خوشبخت نخواهم بود. مرا با اندوه و دلشکستگی‌ام تنها بگذارید.»

بی‌شک به شما پیشنهاد نمی‌کنم که شیوه نیامی را در پیش بگیرید. وقتی از یک فقدان، نومیدی یا وضعیتی ناعادلانه رنج می‌برید، مطمئن شوید که نمی‌گذارید موقعیت به وجودآمده شادمانی را از باقی زندگیتان بدزدد، و خداوند و خوبی محض او را نیز به خاطر داشته باشید.

نیامی بعد از تحمل رنج‌های بسیار، همراه با عروزش، روت، به زادگاهش بازگشت. در آن‌جا روت با مردی آشنا شد؛ پس از مدتی دل‌باخته هم شدند و ازدواج کردند. روت صاحب فرزند پسر شد. در آن موقع نیامی زنی سالخورده بود. اما وقتی پسر بچه را دید، چیزی در درونش روشن شد. احساسی برخاسته از هدفی جدید و سرنوشتی جدید در وجودش شعله‌ور شد. یک روز وقتی که نوزاد را در آغوش گرفته بود، اتفاق شگفت‌انگیزی افتاد. شیر از سینه‌هایش جاری شد. حال نیامی پیر و سالخورده می‌توانست از نوزادی پرستاری کند. او بی‌نهایت احساس خوشبختی و کامیابی می‌کرد. و فهمید که بعد از هر زمستان بهار است و ایام بد برای همیشه نمی‌پاید.

خداوند شما را برای آزمون‌هایش آماده می‌کند

اگر خداوند هدفی از آفرینش شما نداشت، الآن زنده نبودید. شاید دورانی از نومیدی را پشت سر گذاشته باشید، شاید یک فصل خوب به پایان رسیده باشد، اما اگر برخیزید و به سمت جلو حرکت کنید، وارد یک فصل خوب دیگر خواهید شد. خداوند هدف جدیدی را با دوستان جدید و فرصت‌های جدید پیش رویتان قرار خواهد داد. در هر سنی که باشید، خداوند هنوز کاری برای شما دارد که انجام دهید. زن جوانی به نام جون هر دو پایش را در یک تصادف از دست داد. او بسیار پریشان و افسرده بود. تا مدت‌ها فکر می‌کرد که هیچ دلیلی برای زنده بودنش وجود ندارد. هیچ نقطه روشنی را در آینده‌اش نمی‌دید. با این حال، با اشاره به آنچه در کتاب مقدس آمده، گفت: «خدایا، اکنون هیچ برنامه‌ای ندارم و آنقدر درهم‌شکسته‌ام که نمی‌توانم خوشبین باشم، اما می‌دانم تو برایم برنامه‌ریزی کرده‌ای و برنامه‌هایت آنقدر خوبند که به من آینده و امید می‌دهند.» من تشویقتان می‌کنم به این که هر وقت غرق در ناامیدی و بدبینی شدید، همان کاری را کنید که جون کرد؛ با خدا به توافق برسید و بگویید: «خدایا، می‌دانم برنامه خوبی برای من داری. برایم هدفی تعیین کرده‌ای. و روزهای روشن‌تری پیش رویم قرار داده‌ای.»

گاهی اوقات، وقتی با دلسردی‌ها آزموده می‌شویم، به نظر می‌رسد که خداوند ساکت نشسته است. دعا می‌کنیم اما چیزی نمی‌شنویم. کتاب الهی را می‌خوانیم و با وجود این احساس می‌کنیم خداوند هزاران کیلومتر از ما دور است. اما یادتان باشد، این یک آزمون است. همان‌طور که در مدرسه، معلمان موقع امتحان حرف نمی‌زنند. آن‌ها بسیار آرام می‌ایستند و به دانش‌آموزان می‌نگرند.

معلم‌ها در روزها و هفته‌های قبل از امتحانات، شما را آماده می‌کنند. گاهی اوقات، کلاس‌های فوق برنامه می‌گذارند تا اطمینان حاصل کنند که همه شانس قبولی در امتحانات را دارند. روز امتحان، آن‌ها می‌خواهند ببینند که شما درس‌ها را خوب فرا گرفته‌اید یا نه. آن‌ها می‌دانند که شما اطلاعات موردنیاز را دارید و برای امتحان آماده‌اید. حالا، فقط باید به آموخته‌هایتان جامه عمل بپوشانید.

خداوند هم دقیقاً همان کاری را می‌کند که معلمانتان روی زمین انجام می‌دهند. او در تمام طول امتحان در کنار شماست. سکوت خدا بدین معناست که او شما را آماده کرده است و حالا دارد تماشاچیتان می‌کند تا ببیند آیا درستان را آموخته‌اید یا نه. خداوند اگر از آمادگیتان اطمینان نداشت، هرگز از شما امتحان نمی‌گرفت.

سکوت خدا به معنای عصبانیتش نیست، او شما را نادیده نگرفته است. سکوت او نشانه اعتماد زیادش به شماست. او می‌داند شما آنچه را باید داشته باشید، دارید. می‌داند با سربلندی از آزمون بیرون خواهید آمد و گرنه اجازه نمی‌داد در آزمون شرکت

کنید.

بدانید که اگر به دشمن اجازه ندهید دلسردتان کند، یکی از بزرگ‌ترین سلاح‌هایش را از دست می‌دهد.

نکته کلیدی این است که باید خوشبین و امیدوار باشید و اصلاً دلسرد یا بدبین نشوید. آموخته‌هایتان را عملی و ایمانتان را حفظ کنید. به خوشبختیتان بچسبید. با دیگران مهربان باشید. برایشان نعمت و برکت باشید. اگر این‌گونه رفتار کنید، آزمون را با موفقیت پشت سر خواهید گذاشت و در فصل جدید در اوج موفقیت خواهید بود. خداوند چیزهایی را در شما شکوفا می‌کند که هرگز از وجودشان آگاه نبودید. بدانید که اگر به دشمن اجازه ندهید دلسردتان کند، یکی از بزرگ‌ترین سلاح‌هایش را از دست می‌دهد.

امروز یک روز تازه است. خداوند امید تازه‌ای به قلبتان و بصیرتی نو به روحتان دمیده است. او مایه افتخار و سربلندی شماست. با بینشی نو به بالا نگاه کنید، و خداوند همان کاری را برایتان خواهد کرد که به پیامبرانش وعده داده بود. او شما را از چاله بیرون خواهد کشید. پایتان را روی سنگ محکم خواهد کرد. آهنگی جدید در قلبتان خواهد نواخت. زندگی را چون فردی شکست‌خورده و افسرده سپری نخواهید کرد. در حالی که سرشار از شادمانی، ایمان و پیروزی هستید، در زندگی اوج خواهید گرفت.

اگر با دلسردی، افسردگی و رخوت در کشمکش بوده‌اید، من همین الآن اعلام می‌کنم که، قسم به نام خدا، روح دلسردی و رخوت و افسردگی از زندگی شما و خانواده‌تان و نیز از آینده‌تان رخت بر بسته است. خوشبختی از آن شماست اگر که هر روز و هر هفته مطالبه‌اش کنید. من این حقیقت را اعلام می‌کنم و باورش دارم.

۱۷. حل مشکلات غیرمنتظره

سال‌ها پیش که همراه پدرم با هواپیما در حال سفر به هندوستان بودیم، ناگهان آسمان مهربان سر به بی‌مهری گذاشت. سیزده ساعت بود که در حال پرواز بودیم. هنوز چند ساعتی تا پایان مسیر مانده بود. تا آن لحظه پروازی بسیار آرام و راحت داشتیم. اما ناگهان آشوبی به پا شد که شبیه آن را تا آن لحظه تجربه نکرده بودم.

آن اتفاق بارها بدتر از سوار شدن ترن هوایی بود. هواپیما از این سو به آن سو می‌رفت. غذاها و ساک‌ها به پرواز درآمده بودند و به سقف و مسافران و زمین اصابت می‌کردند. به مدت ده دقیقه، وحشتناک‌ترین سفر عمرم را تجربه کردم. مردم داد و فریاد و بچه‌ها گریه می‌کردند. هواپیما به طرز وحشتناکی تکان می‌خورد. همگی مطمئن بودیم که به زودی متلاشی خواهد شد. با خودم گفتم: همین است دیگر. همه چیز تمام شد. هیچ راهی وجود ندارد که از این مهلکه جان سالم به در ببریم.

بله، من شادمانی‌ام را تسلیم ترس محض کردم. به نظر می‌رسید این اوضاع آشفته تا ابد طول بکشد، اما بعد از ده دقیقه، پرواز به حالت عادی و آرام بازگشت. دو ساعت بعد هم به سلامت در فرودگاه مقصد به زمین نشستیم.

همین وضعیت در زندگی هم صدق می‌کند. یک لحظه شاد و راضی هستید و همه چیز بر وفق مراد است، شغلی خوب و فرزندان سالم دارید و احساس متبرک بودن می‌کنید. ناگهان آشوبی به پا می‌شود. در نتایج چکاپ عادی پزشکی، مشکلی دیده می‌شود. روابطتان متزلزل می‌شود. شکایتی حقوقی علیه شما مطرح می‌شود. اما بدانید که این اوضاع آشفته دوام نخواهد داشت.

خدا مثل همیشه بر اریکه قدرت است. او شما را تا این جا آورده است. شاید زندگیتان در سراسیمی سقوط افتاده باشد، و احساس کنید درون مخلوط‌کنی عظیم قرار دارید. ممکن است اطرافیانتان مضطرب و دستپاچه شوند. اما دیر یا زود، آرامش بازمی‌گردد.

نظریه من این است که هر فردی حداقل ده دقیقه از زندگی‌اش را در ناآرامی و پریشانی به سر می‌برد. معمولاً لحظه‌های رعب‌آور با هم از راه نمی‌رسند. شما یک دقیقه این جا، پنج دقیقه آن جا و چند دقیقه دیگر را هم در جاده به سر می‌برید. در آن لحظات سخت که احساس می‌کنید هواپیما دارد متلاشی می‌شود و وحشت سراسر وجودتان را فراگرفته است، به ایمانتان رجوع کنید. یقین داشته باشید که خالق جهان هستی خلبان هواپیمای شماست. او گام‌های شما را هدایت می‌کند. سخن او را به یاد داشته باشید که هیچ حربه‌ای علیه شما کارگر نمی‌افتد و شما نباید از این آزمون‌های طاقت‌فرسا غافلگیر شوید. نترسید. حتی در اوج تلاطم‌ها، به او که آرامبخش قلب‌هاست پناه ببرید.

شنیده‌ام که «مشکلات اجتناب‌ناپذیرند، اما بدبختی اختیاری است». وقتی درگیر مشکلات می‌شویم، می‌توانیم تصمیم بگیریم که تسلیم شویم یا تلاش کنیم. حتی وقتی که کاملاً در میانه بحران قرار داریم باز هم از آن قدرت برخورداریم.

راه حل در دستان خداوند است

مهم است که بدانید دارید وارد آزمون دلسردی و فصلی چالش برانگیز می‌شوید. شما می‌توانید از نظر روحی آماده مواجهه با چنین وضعیتی شوید. اما با مشکلاتی که نمی‌دانید کی پیش می‌آیند، چه کار باید بکنید؟ اتفاقاتی مثل زلزله، سونامی، گردباد، بیماری‌های غیرمنتظره، مرگ‌های ناگهانی، طلاق، مصیبت‌ها و بحران‌های دیگر که وقتی ما اصلاً آماده نیستیم و کاملاً خلع سلاحیم، از راه می‌رسند. چنین اتفاقاتی درهم‌شکننده و حتی ویرانگرند. از ناکجاآباد می‌آیند و ناگهان زندگی ما را زیر و رو می‌کنند.

خانواده ما هم از این اتفاقات غیرمنتظره بی‌نصیب نماند، اما شاید تکان‌دهنده‌ترین حادثه برای ما انفجار یک نامه حاوی بمب در ژانویه ۱۹۹۰ بود که خواهرم لیزا در آن حادثه زخمی شد. بسته ارسالی حاوی یک بمب لوله‌ای بود که با میخ‌های هفده سانتیمتری بسته‌بندی شده بود. لیزا در حالی که در دفتر کارش نشسته بود و بسته روی پایش بود، آن را باز کرد. او به طرز معجزه‌آسایی جان سالم به در برد و فقط دچار سوختگی‌ها و بریدگی‌های خفیف شد. تا به امروز نمی‌دانیم چه کسی آن بسته را به آدرس پدرمان فرستاد.

لیزا طبق برنامه هر روزه داشت نامه‌های صبح را باز می‌کرد که ناگهان زندگی‌اش دگرگون شد. گرچه بهبود جراحتش زیاد طول نکشید، اما می‌توانید تصور کنید که این اتفاق چگونه زندگی‌اش را زیر و رو کرد.

همه ما هم از این اتفاق ضربه خوردیم، اما لیزا هم ضربه فیزیکی خورد و هم بدتر از آن، تا سال‌ها، تحت تأثیر ضربه روحی آن حادثه بود. ولی سرانجام، قدرت ایمانش او را از این مهلکه بیرون کشید.

در کتاب مقدس آمده است که باران بر نیکوکار و بدکار یکسان می‌بارد. به هنگام مواجهه با بحران، آسان‌ترین کار این است که دست از شاد بودن بردارید، بترسید و درهم بشکنید. اما باید بدانید که ممکن است بحران‌ها برای ما غیرمنتظره باشند اما برای خداوند این‌طور نیستند. او از ابتدا سرانجام همه امور را می‌داند. خداوند برای مشکلاتی هم که تابه‌حال نداشته‌ایم، راه حل دارد. او ما را در معرض هیچ مشکلی قرار نمی‌دهد مگر این‌که در پس آن هدفی داشته باشد.

خداوند آزمون شما را به الگویی برای دیگران تبدیل می‌کند

باید به یاد داشته باشید که شما در جهانی کنترل‌شده قرار دارید. ممکن است اوضاعتان خارج از کنترل به نظر برسد، اما خالق جهان هستی کنترل کامل همه چیز را در دست دارد. او شما را در کف دستانش نگاه داشته است. بدون اجازه او هیچ اتفاقی برایتان نمی‌افتد.

در حقیقت، خداوند حتی کنترل دشمنان ما را نیز در دست دارد. در کتاب مقدس گفته شده که خداوند باعث شد فرعون سنگدل شود و به مردمش اجازه رفتن از آن سرزمین را ندهد. به این نکته توجه کنید که خداوند باعث شد که فرعون سنگدل شود. چرا؟ چون از این طریق خدا می‌توانست قدرت خود را به شیوه‌های غیرمعمول نشان دهد.

وقتی اتفاقی غیرمنتظره خلع سلاحتان می‌کند، به جای درهم شکسته شدن، سرزنش خدا و ترسیدن، نگرستان باید این باشد: خدایا، می‌دانم تو فرمانروای مطلق. این اتفاق برای تو غافلگیرکننده نیست. می‌دانم اگر هدفی نداشتی نمی‌گذاشتی این اتفاق بیفتد. شاید این غافلگیری یک شکست به نظر برسد، اما من حقیقت را می‌دانم. این شیوه تو است برای نمایش قدرت و عظمت.

خداوند می‌خواهد آزمون شما را به الگویی برای دیگران تبدیل کند.

خداوند می‌خواهد در بحران‌ها قدرت‌ش را نه تنها به ما بلکه به دیگران هم نشان دهد. اگر شما به مصیبتی که دچارش شده‌اید، به چشم فرصتی نگاه کنید که خداوند برای نمایش عظمتش از آن استفاده می‌کند، آن گاه خدا از شما به منزله الگویی برای دیگران استفاده می‌کند. او می‌خواهد همسایگان‌تان درباره شما بگویند: «او چگونه توانست این کار را بکند؟ نتایج آزمایشات پزشکی‌اش می‌گفتند که بهبودش غیرممکن است، اما حالا او را ببینید که قوی و سالم است» یا «او بدترین دوران را پشت سر گذاشت اما حالا ببینیدش. شغل‌الآنش حتی از قبل هم بهتر است».

خداوند می‌خواهد آزمون شما را به الگویی برای دیگران تبدیل کند. به همین دلیل است که به شما اجازه می‌دهد با مشکلات روبه‌رو شوید. مؤمن بودن شما باعث نمی‌شود از مواجهه با مشکلات مصون بمانید. اما خداوند وعده داده است که اگر ایمان خود را حفظ کنید، آنچه را مایه آزار شماست، نه تنها به امتیازی برایتان تبدیل می‌کند، بلکه با آن عظمتش را به دیگران نشان می‌دهد. پس در بحران‌ها منتظر قدرت خارق‌العاده خداوند باشید.

شما در قلمرو فرمانروایی، پیشرو هستید

وقتی با چالشی غیرمنتظره مواجه می‌شوید، خیلی ساده است که از پا بنشینید و

فکر کنید: من که این قدر عبادت خدا را کردم، حتما یک جای کارم اشتباه بوده است. حتما خیلی خوب عمل نکرده‌ام.

اغلب اوقات، شما مشکلاتی دارید که دلیلشان خطایی نیست که از شما سر زده است، بلکه دلیلشان کار درست یا متفاوتی است که انجام داده‌اید؛ زمینه جدیدی است که برای خانواده‌تان فراهم کرده‌اید یا تهدیدی است که برای دشمنان به شمار می‌آید. اگر شما در رأس قلمرو فرمانروایی نبودید، دشمن به حال خود رهایتان می‌کرد. اگر نمی‌دانست که خدا برنامه‌ای عالی برای آینده‌تان دارد، آزارتان نمی‌داد. به همین دلیل است که سعی می‌کند دلسردتان کند تا خدا را سرزنش کنید و این‌گونه از رسیدن به مراحل جدیدی که خداوند برایتان در نظر گرفته است، بازمانید.

تاریکی و روشنایی نقطه مقابل هم هستند. اما شما نگران نباشید. نور همیشه بر ظلمت غلبه می‌کند. فقط بدرخشید. همیشه لبخند بزنید. به خوشبختی و شادیتان بچسبید. با مردم به خوبی رفتار کنید حتی اگر آن‌ها رفتار خوبی با شما ندارند. کار درست را انجام دهید حتی اگر اتفاقات بد بارها بیفتند. مشکلات شما نشانه‌های محکمی هستند از این که خداوند برنامه‌ای فوق‌العاده برای آینده‌تان دارد.

دشمن برایتان فرش قرمز پهن نمی‌کند و نمی‌گذارد که با کامیابی و بدون مخالفت او سرنوشتتان را به سرانجام برسانید. او چالش‌ها و دردسرهای غیرمنتظره را سر راهتان قرار می‌دهد. اما این را بدانید: خدای ما سرشار از لطف، شفا بخشی، پیروزی‌ها و دگرگونی‌های غیرمنتظره است.

علف‌های هرز تبدیل به گندم خواهند شد

مسیح (ع) در کتاب مقدس داستان کشاورزی را روایت می‌کند که بذره‌های گندم مرغوبی می‌کاشت، کارهای نیک انجام می‌داد، خدا را عبادت و با دیگران به خوبی رفتار می‌کرد. اما یک روز، وقتی خواب بود، دشمن آمد و در خاک مزرعه‌اش علف‌های هرز ریخت. مرد انتظار داشت که آن سال محصول خوبی درو کند. چون بذر مرغوبی کاشته بود، اما وقتی فصل درو از راه رسید، علف‌های هرز از میان گندم‌هایش سر برآوردند.

وقتی که اوضاع بدی برایتان پیش می‌آید در حالی که شما کارهای خوبی کرده‌اید، خدا را سپاس گفته‌اید و هر روز تا حد ممکن کار کرده‌اید، اصلاً غافلگیر نشوید. این اوضاع ممکن است اصلاً عادلانه به نظر نرسد، اما دشمن در میان گندم‌هایتان علف‌های هرز پاشیده است. دقیقاً همان اتفاقی که برای آن کشاورز افتاد. کارگران به مرد کشاورز گفتند: «این علف‌های هرز از کجا آمده‌اند؟ ما که دیدیم تو بذره‌های مرغوبی کاشتی.»

کشاورز گفت: «دشمن آمد و این علف‌های هرز را کاشت.»

اما علف‌های هرز نباید شما را از تلاش برای رسیدن به سرنوشت الهیتان بازدارند. طبق روایت بالا، در فصل درو، علف‌های هرز به طور غیرمنتظره‌ای سر برآوردند. پیام این داستان این است که وقتی در آستانه پیروزی و کسب موفقیتید، وقتی دارید وارد فصل برداشت محصول می‌شوید، چالش‌های غیرمنتظره کم‌کم سر برمی‌آورند مثل دشمنی که می‌خواهد شما را از حرکت به جلو بازدارد. داستان این‌گونه به پایان رسید که کارگران از مرد کشاورز پرسیدند: «آیا باید برویم و علف‌های هرز را درآوریم؟»

کشاورز گفت: «نه. صبر کنید. وقتش که برسد خودشان نابود خواهند شد.» این همان چیزی است که خدا به ما می‌گوید. شما نباید زندگیتان را صرف بیرون آوردن علف‌های هرزی کنید که بی‌وقفه سر برمی‌آورند. با این کار، محصول را نیز از بین می‌برید.

صبر کنید و بگذارید خداوند خودش اوضاعتان را روبه‌راه کند

یک روز، مردی در حال پیاده‌روی بود که سگی او را گاز گرفت. مرد نزد دکتر رفت و فهمید که سگ هار بوده است. او فهمید که باید آمپول‌های دردناک ضدهاری بزند. به خشم آمد.

دکتر رفت تا مقدمات تزریق را فراهم کند. وقتی برگشت دید که مرد در حال نوشتن

یک فهرست است. فکر کرد که بیمارش دارد وصیتنامه می‌نویسد.
دکتر گفت: «آقا، اوضاع آن قدرها که فکر می‌کنید بد نیست. شما نمی‌میرید.»
مرد بیمار گفت: «این وصیتنامه من نیست. فهرست افرادی است که تصمیم دارم
آنها را گاز بگیرم.»

من چنین افرادی را خوب می‌شناسم. آنها در مواجهه با بحران‌ها بی‌نهایت عصبانی
می‌شوند. آنها زهرشان را هر جا که می‌روند، می‌ریزند. شما مثل آنها نباشید. وقتی
چالشی غیرمنتظره پیش می‌آید، نگرشتان باید چنین باشد: خداوند به من کمک
می‌کند از پس این مشکل برآیم. این فقط گامی دیگر در مسیر سرنوشت الهی‌ام است.
یوسف (ع) نیز چنین نگرشی داشت. او پیوسته با مشکلات غیرمنتظره مواجه می‌شد.
هرگز انتظار نداشت برادرانش او را در چاه بیندازند و بعد به بردگی بفروشند.
می‌توانست بگوید: «خدایا، این منصفانه نیست. فکر می‌کردم که رؤیایی را در قلبم
نهاده‌ای.»

در عوض، او این اصل را درک کرد. او می‌دانست که خداوند حواسش به علف‌های
هرز هست، پس سعی کرد بهترین باشد. او هرگز انتظار نداشت که همسر پوتیفار
درباره او دروغ بگوید و او را به زندان بیندازد، یا هم‌سلولی‌اش که یوسف بسیار
کمکش کرده بود، به او پشت کند.

یوسف پشت سر هم ضربه می‌خورد. او می‌توانست خشمگین شود، اما در عوض
سعی کرد بهترین باشد و در نهایت فرمانروای کشور مصر شد.
یوسف گفت: «خداوند از آنچه دیگران برای آزارم به کار گرفته بودند، به سود من
استفاده کرد.»

شما نیز ممکن است الآن در یکی از آن ده دقیقه‌های بحرانی زندگیتان باشید. شاید
اوضاعتان بسیار دشوار به نظر می‌رسد، اما من به شما می‌گویم که: «این نیز بگذرد.»
خداوند شما را تا این‌جا نیاورده که شکست بخورید. اوضاع ممکن است بحرانی
باشد، اما خدا می‌فرماید: «من هنوز راهی برایتان دارم، من پروردگار شما و
شفادهنده شما هستم. خدایی که شما را کفایت می‌کند.»
اگر بحران غیرمنتظره‌ای که با آن مواجه شده‌اید، می‌توانست شما را از رسیدن به
سرنوشتتان بازدارد، خداوند متعال هرگز نمی‌گذاشت با آن مواجه شوید.

اگر زنده‌اید و دارید نفس می‌کشید، هنوز می‌توانید همان کسی شوید که خداوند
می‌خواهد.

اگر زنده‌اید و دارید نفس می‌کشید، هنوز می‌توانید همان کسی شوید که خداوند می‌خواهد. اجازه ندهید که بحران‌ها شادیتان را بدزدند و شما را از حرکت به جلو بازدارند.

به یاد داشته باشید: «همه چیز، با هم، دست به دست هم می‌دهند تا اوضاع به نفع دوستداران خداوند باشد.» کلمه کلیدی در این جا کلمه با هم است. یک مشکل به خودی خود ممکن است مفهومی نداشته باشد، اما وقتی مشکلات با هم از راه می‌رسند، آن‌گاه مفهوم پیدا می‌کنند.

هیچ چیز در زندگی به هدر نمی‌رود. خدا حتی از ده دقیقه بحرانی شما به نفعتان استفاده می‌کند. حتما شنیده‌اید که می‌گویند: «اتفاقات بد برای آدم‌های خوب می‌افتد.» درست است. اما این هم درست است که آدم‌های خوب بر اتفاقات بد غلبه می‌کنند و بعد از پشت سر گذاشتن بحران، نسبت به قبل، آدم‌های بهتری می‌شوند. خداوند آزمون شما را به الگویی برای دیگران تبدیل می‌کند. مشکلات غیرمنتظره شما دلیل محکمی است بر این که خداوند برنامه‌ای فوق‌العاده برای آینده‌تان دارد. به یاد داشته باشید که خدا سرشار از لطف، پیروزی و پیشرفت‌های غیرمنتظره برای شماست!

۱۸. روحیه انتقادی نداشته باشید

زن و شوهری به همسایگی ما نقل مکان کرده بودند. یک روز صبح، وقتی داشتند صبحانه می خوردند، زن از پنجره بیرون را نگاه کرد و همسایه اش را دید که دارد روی بند رخت لباس پهن می کند. زن متوجه شد که لباس های شسته شده چرک و کثیفند. به همسرش گفت: «زن همسایه لباس شستن بلد نیست. لباس های شسته شده اش اصلاً تمیز نیستند. فکر نکنم اصلاً از هیچ شوینده ای استفاده کرده باشد.» روزها پشت سر هم می گذشتند و او همچنان همان نظر را می داد: «باورم نمی شود که او لباس شستن بلد نیست. چطور آن لباس های چرک و کثیف را می پوشند.» چند هفته بعد، زن وقتی از پنجره بیرون را نگاه کرد دید که لباس های پهن شده روی بند رخت همسایه بی نهایت تمیز و براقند. شگفت زده شد. همسرش را صدا زد و گفت: «نگاه کن عزیزم، زن همسایه بالاخره لباس شستن را یاد گرفت.» همسرش لبخندی زد و گفت: «عزیزم، امروز صبح زود از خواب بیدار شدم و پنجره مان را تمیز کردم.»

این که لباس های همسایه چقدر کثیف به نظر برسند، بستگی به میزان تمیزی پنجره شما دارد. طبق کتاب مقدس: «هر چیز برای پاکان، پاک است.» اگر هیچ نکته مثبتی نمی بینید، اگر موقع رانندگی در خیابان فقط دست اندازها را می بینید، اگر از خانه زیبایتان فقط خراشیدگی های کف زمینش را می بینید، و اگر از کارهای ریستان فقط اشتباهاتش را می بینید، توصیه می کنم پنجره تان را تمیز کنید.

مشکل از هیچ کس نیست، شما باید که مشکلی درونی دارید. مثل آن مردی نباشید که بعد از تصادف، از ماشینش پیاده شد و به راننده خاطی گفت: «خانم، چرا نمی روید رانندگی یاد بگیرید؟ شما چهارمین نفری هستید که امروز با من تصادف کرده است.»

گاهی اوقات در آینه نگاه کنید و بگویید: «شاید این من هستم که باید تغییر کنم. اگر همیشه انتقاد می کنم، شاید عادت کرده ام به جای دیدن خوبی ها، بدی ها را ببینم. اگر همیشه شکاکم، شاید به خودم یاد داده ام که به جای باور بهترین ها بدبین و طعنه زن باشم. اگر همیشه خطاها را پیدا می کنم، شاید فیلترم کثیف شده است. شاید به جای این که از تردیدهایم به افراد فایده برسانم دارم قضاوت و محکومشان می کنم.»

این قضیه در مورد روابط هم صادق است. شما می توانید به خودتان یاد دهید که نقاط قوت دیگران را ببینید یا ضعفشان را. می توانید روی ویژگی های مثبت همسران تمرکز و آن ها را بزرگ کنید، یا برعکس روی ویژگی های منفی او که آزارتان می دهد. به همین دلیل است که برخی رابطه ها به مشکل برمی خورند. مردم عادت کرده اند

انتقاد کنند. خوبی‌ها را نمی‌توانند ببینند. ماجرای مردی را شنیدم که از همسرش خواست برایش دو عدد تخم‌مرغ بپزد، اما یکی را نیمرو و دیگری را آب‌پز کند. زن همین کار را کرد. مرد وقتی تخم‌مرغ‌ها را دید، سرش را تکان داد. زن پرسید: «دیگر چه اشتباهی کرده‌ام؟ این دقیقا همان چیزی است که خودت خواستی.»

مرد گفت: «می‌دانستم این اتفاق می‌افتد. تو تخم‌مرغ اشتباهی را نیمرو کردی.» بعضی از مردم آن‌قدر انتقادی فکر می‌کنند که هر کاری هم برایشان بکنید، راضی نمی‌شوند. آن‌ها هرگز خوبی‌هایی را که همسرشان در حقشان می‌کند نمی‌بینند. فراموش می‌کنند که چرا دلباخته همسرشان شده بودند و دلیلش هم این است که اشتباهاتش را بزرگ می‌کنند.

اگر چنین مشکلی دارید، فهرستی از آن ویژگی‌های همسرتان که دوستشان دارید تهیه کنید. شوهر شما ممکن است روابط اجتماعی قوی‌ای نداشته باشد، اما سختکوش است. آن را بنویسید. زن شما ممکن است نقاط ضعفی داشته باشد، اما مادر فوق‌العاده‌ای است. باهوش و شوخ‌طبع است. همه این نکات را در فهرستتان بنویسید و هر روز مرورشان کنید.

از همین امروز شروع کنید به تمرکز روی ویژگی‌های مثبت. وقتی با روحیه انتقادی عمل کنید، کل دیدگاهتان مسموم می‌شود. دیگر روابط صحیح و شایسته‌ای با دیگران ندارید. دیگر نمی‌خواهید کارها را با همدیگر انجام دهید. این نگرش در همه زمینه‌ها بر شما تأثیر می‌گذارد. شما باید تغییر کنید. نقاط قوت دیگران را تحسین کنید و نقاط ضعفشان را نادیده بگیرید.

هر کسی اشتباهات و عادت‌هایی دارد که اعصابتان را به هم می‌ریزد. راه‌حلش این است که بفهمید چه چیزهایی را بزرگ کنید. وقتی اجازه می‌دهید روحیه انتقادی غالب شود، اشتباهات را بزرگ می‌کنید. و این زمانی است که شروع می‌کنید به شکایت از این که همسرتان تخم‌مرغ اشتباهی را نیمرو کرده است. امروزه، روابطی وجود دارد از جمله این که دو آدم خوب با هم ازدواج کرده‌اند. توانایی‌های بسیاری هم دارند، اما روحیه انتقادی آن‌ها را از هم دور کرده است. وقتی انتقادکننده باشید، مدام غر می‌زنید: «تو هیچ وقت آشغال‌ها را بیرون نمی‌گذاری. هرگز با من حرف نمی‌زنی. همیشه دیر می‌آیی.»

مردم به تحسین بیش‌تر از انتقاد پاسخ می‌دهند.

مردم به تحسین بیشتر از انتقاد پاسخ می‌دهند. دفعه بعد که از شوهرتان خواستید چمن‌ها را کوتاه کند، به جای غر زدن «چرا هیچ وقت چمن‌ها را نمی‌زنی؟ عجب آدم تنبلی هستی» بگویید: «هیچ وقت بهت گفته بودم که وقتی چمن‌ها را می‌زنی چقدر دوست‌داشتنی به نظر می‌رسی؟ وقتی بازوان مردانه‌ات را می‌بینم، وقتی عرق از صورتت می‌چکد، بسیار جذاب و خوش‌قیافه می‌شوی.»

شما همسران را این‌گونه تحسین می‌کنید و او هر روز چمن‌ها را کوتاه می‌کند! مردم به تحسین پاسخ می‌دهند.

روحیه انتقادی همه چیز را آلوده می‌کند

این چیزی است که آموخته‌ام: روحیه انتقادی هر جا که بروید، تعقیبتان می‌کند. نمی‌توانید از دستش فرار کنید. می‌توانید با عصبانیت و ناراحتی محل کارتان را ترک کنید و بگویید: «آنها با من خوب رفتار نمی‌کردند.» اما اگر این مشکل را از ریشه حل نکنید، در شغل بعدی هم همین مشکل را خواهید داشت. چون پنجره‌تان کثیف است، فکر می‌کنید که همه بر ضدتان هستند و هیچ کاری را درست انجام نمی‌دهند. در دوران مدرسه، هم‌کلاسی‌ای داشتم که از همه چیز و همه کس انتقاد می‌کرد. از چیزهایی در مدرسه شکایت می‌کرد که من حتی به آنها فکر هم نمی‌کردم. تا زمانی که او به من نمی‌گفت، نمی‌دانستم چه بدیهایی دارم. یک روز شنیدم (البته الآن سی سال از آن دوران می‌گذرد) که با ناراحتی کارش را ترک کرده است چون آن‌جا رفتار درستی با وی نداشته‌اند. نکته غم‌انگیز این است که اگر پنجره‌اش را تمیز نکند، باقی زندگی‌اش هم تلخ و عبث خواهد بود.

فیلتر نگاه او، بر اثر سال‌ها انتقاد و قضاوت، تیره شده است. والدین گرامی، بسیار مهم است که ما خودمان از پس چنین مسائلی بر بیاییم و هر گونه روحیه انتقاد و عیب‌جویی را از خودمان دور کنیم تا آنها را به فرزندانمان منتقل نکنیم. این همان اتفاقی است که برای آن هم‌کلاسی‌ام افتاد. یادم می‌آید که وقتی بچه بودیم برای بازی به خانه‌شان می‌رفتم. والدینش هم همان‌گونه بودند. دائماً داشتند چیزی را نقد می‌کردند؛ از شهر گرفته تا همسایگان‌شان. پدر از کارفرمایش و مادر هم همیشه از محل کارش انتقاد می‌کرد.

روحیه انتقادی همه چیز را آلوده می‌کند. راه حل چیست؟ اولاً، کثیفی پنجره‌تان را تشخیص دهید؛ ثانیاً، به محض این‌که عادت کردید همه چیز را به بدترین حالت ببینید، دوباره به خودتان پیام‌وزید که خوبی‌ها را ببینید. شاکر باشید که خیابانی هست که می‌توانید در آن رانندگی کنید؛ که در جایی زندگی می‌کنید که نظم و قانون در آن برقرار است و نگران امنیتتان نیستید. به درختان زیبا و آسمان بالای

سرتان نگاه کنید و در هوایی سرشار از خوبی محض خداوند نفس بکشید.

در هر وضعیتی خوشبین باشید

وقتی وسوسه انتقاد کردن به سراغتان می‌آید، مچ خودتان را بگیرید. شما باید با افکار منفی به محض این‌که به ذهنتان رسیدند، مقابله کنید. اگر کسی یا چیزی را می‌بینید که نمی‌توانید درکش کنید یا با آن مخالفید، سریع قضاوت نکنید. اجازه ندهید روحیه انتقادی بروز کند.

چند ماه پیش، بعد از پایان سخنرانی‌ام، با یک مرد جوان و نامزدش ملاقات کردم. آن‌ها بیش‌تر از هر کس دیگری که تا آن زمان دیده بودم، روی بدنشان خالکوبی و حلقه داشتند. مرد تمام دست‌هایش را از بالا تا پایین، کل گردن و حتی صورتش را خالکوبی و زن جوان هم صدها حلقه از قسمت‌های مختلف بدنش آویزان کرده بود. بدون شک آن‌ها شبیه هیچ کدام از شرکت‌کنندگان مراسم نبودند. وقتی افرادی را می‌بینید که ظاهرشان غیرعادی است، روحیه انتقادی می‌خواهد ابراز وجود و مجبورشان کند که بگویند: چرا آن‌ها این شکلی هستند؟ حتماً مشکلات اساسی دارند. من، به جای نگاه انتقادی، با چشمان خداوند به آن‌ها نگریم. و آن‌گاه دیدگاه کاملاً متفاوتی پیدا کردم. خوشحال بودم از این‌که برای عبادت پروردگار وقت گذاشته بودند.

وقتی با آن‌ها صحبت کردم، فهمیدم که اصلاً شبیه آن چیزی که من فکر می‌کردم، نبودند. آن‌ها مهربان‌ترین و محترم‌ترین افرادی بودند که تا آن زمان ملاقات کرده بودم، و آن مرد جوان رهبر یک گروه موسیقی بسیار موفق بود. در جهان بیرون، شما می‌توانید هزاران دلیل برای انتقاد و قضاوت پیدا کنید، اما مردم را از روی ظاهرشان قضاوت نکنید.

ممکن است هزاران چیز اشتباه وجود داشته باشد اما من آن‌قدر جستجو می‌کنم تا یک چیز درست پیدا کنم. بارها بخشوده شده‌ام پس سعی می‌کنم بیش‌تر دوست بدارم. سعی می‌کنم در آن‌جا که قضاوت وجود دارد خطایی نکنم؛ بلکه به جایی بروم که «رحمت» وجود دارد.

آموخته‌ام که ممکن است کسی ظاهری خشن داشته باشد، اما نمی‌توانید هیچ کتابی را از روی جلدش قضاوت کنید. در مورد مردم مثبت فکر کنید. از همه این‌ها گذشته، اگر به خاطر رحمت الهی نبود از کجا می‌دانید که خودتان شبیه آن شخصی که از او انتقاد می‌کنید، نمی‌شدید؟

من هم اگر در محیطی مذهبی و توسط والدینی خوب بزرگ نمی‌شدم، چه کسی می‌داند الآن کجا بودم؟ من کسی را قضاوت نمی‌کنم. به دنبال خطاهای دیگران نیستم. همیشه اسپری شیشه‌شور را در دست دارم و شیشه پنجره‌ام را تمیز نگاه

می‌دارم.

اما امروزه خیلی از مردم سریع انتقاد می‌کنند، سریع قضاوت می‌کنند و سریع هم محکوم می‌کنند. بسیاری از آن‌ها تفاوت بین آدم‌ها را درک نمی‌کنند. آن‌ها به جای مثبت فکر کردن درباره دیگری، به جای باور داشتن بهترین‌های او، او را از بالا تا پایین برانداز و تا آن‌جا که می‌توانند در او ایراد پیدا می‌کنند.

من هیچ وقت لباسی مثل آن نمی‌پوشم. نمی‌دانم چرا آن‌ها سوار چنین ماشینی می‌شوند. اگر جای آن‌ها بودم، در این وضعیت بد اقتصادی به چنین سفری نمی‌رفتم. اگر جای آن‌ها بودم، فرزندانم را به آن مدرسه نمی‌فرستادم. اگر جای او بودم، آن قدر طلا و جواهر به خودم آویزان نمی‌کردم.

هفته پیش، یکی از مراجعینم به من گفت که کشیش کلیسایشان برای یک سفر شش‌هفته‌ای به دور دنیا با کشتی، به مرخصی رفته است. او اصلاً نمی‌توانست این موضوع را درک کند. بی‌وقفه شکایت می‌کرد و به من می‌گفت که کار آن کشیش اصلاً درست نیست، و من هم تمام مدت به این فکر می‌کردم که آن کشیش به این دلیل به سفر رفته که از دست چنین آدم‌هایی خلاص شود.

این‌که دیگران چگونه پولشان را خرج می‌کنند، چه ماشینی سوار می‌شوند، چگونه فرزندان‌شان را تربیت می‌کنند، برای تعطیلات به کجا می‌روند، در چه محله‌ای زندگی می‌کنند، هیچ کدام ربطی به من ندارد.

سرتان به کار خودتان باشد

شما را نمی‌دانم اما من فقط وقت دارم به زندگی خودم برسم نه این که حواسم به زندگی دیگران باشد. یکی از بهترین راه‌هایی که می‌توانم از طریق آن شیشه پنجره‌ام را تمیز نگاه دارم این است که سرم به کار خودم باشد. اگر همسایه‌ام سالی چهار بار به سفر می‌رود، به من مربوط نیست. اگر دوستم در هر انگشت دستش یک انگشت و در شست پاهایش دو انگشت دارد، به من مربوط نیست. اگر یکی از اعضای کلیسا با ماشین لیموزین به این طرف و آن طرف می‌رود یا با کشتی به کلیسا می‌آید، به من مربوط نیست.

آدم‌های فضول انتقادکننده‌اند.

فضول نباشید. آدم‌های فضول انتقادکننده‌اند. آن‌ها می‌خواهند همه جزئیات و خبرهای داغ را بدانند، نه برای این که [با دانستن آن‌ها] برای کسی دعا کنند یا به کسی کمک کنند، بلکه در میان آن‌ها به دنبال چیزی هستند که برایشان جذاب باشد.

آن‌ها به سر کارشان می‌روند و می‌گویند: «چیزی را که من شنیدم تو هم شنیدی؟ آیا چیزی را که آن‌ها گفتند شنیدی؟ آخرین خبرها را شنیدی؟»
جواب شما باید این باشد: «نه، نشنیدم و نمی‌خواهم هم بشنوم. نمی‌خواهم مسموم شوم. گوش‌های من سطل زباله نیستند که با آشغال پر شوند.»
یک گوشه بی‌اعتنا ننشینید؛ یک غیبت می‌خواهد چیز بدی را درباره شخصی دیگر به شما بگوید. غیبت می‌گوید: «تقصیر من نیست. غیبت‌کنندگان می‌خواهند من را بگویند.»

قبل از این که دیگران بخواهند جلو شما شروع به غیبت کنند بهانه‌ای بیاورید و آن‌جا را ترک کنید.

اگر نمی‌توانید آن‌جا را ترک کنید، آن قدر جسارت داشته باشید که بگویید: «بیاید به جای حرف زدن درباره این آدم، برایش دعا کنیم.»

بر غیبت‌کنندگان غلبه کنید

نگذارید روحیه انتقادی دیگران مسمومتان کند. اگر دوستانتان عیب جو و فضولند، دوستان دیگری پیدا کنید. ناهارتان را همراه همکارانی صرف نکنید که به محض نشستن پشت میز غذا، شروع به انتقاد و غیبت و شکایت از رئیس و محل کار می‌کنند.

ممکن است بگویید: «اما آخر من تنها هستم.»

بله، من ترجیح می‌دهم تنها باشید تا این که مسموم شوید. ترجیح می‌دهم تنها باشید تا این که به مردمی که راه به جایی ندارند، اجازه دهید شما را از تعقیب سرنوشتتان بازدارند.

«خب، اگر من نروم و با آنها ناهار نخورم، ممکن است درباره‌ام حرف بزنند.» بگذارید رازی را با شما در میان بگذارم: به احتمال خیلی زیاد آنها درباره شما حرف می‌زنند. وقتی آنها درباره دیگرانی که حضور ندارند حرف می‌زنند، شما هم اگر حضور نداشته باشید، درباره‌تان حرف می‌زنند.

دوستی دارم که سال‌ها پیش، در جوانی، برای یک کلیسای معروف کار می‌کرد. روزی او و اعضای کلیسا برای برگزاری یک همایش در شهری دیگر عازم سفر شدند. یک شب بعد از همایش، دو تن از همسفرانش او را به اتاقشان در هتل دعوت کردند. آنها کلی با هم صحبت کردند و فوتبال تماشا کردند تا این که آن دو مرد شروع به صحبت درباره رئیسشان کردند که کشیشی معروف بود. آن دو آن قدر از رئیسشان بدگویی کردند که مرد جوان شوکه شد. او به تازگی در آن کلیسا مشغول به کار شده بود اما آن دو مرد بیست سال بود که با آن کلیسا کار می‌کردند. بعد از حرف‌های آنها، مرد جوان در اعماق وجودش احساس کرد که کسی به او می‌گوید: از این جا برو بیرون. ماندنت در این جا خوب نیست.

او خیلی مؤدبانه عذرخواهی کرد و هرگز با کسی راجع به آن شب حرفی نزد. اما هفته بعد، کشیش آن دو مرد را به اتاقش فراخواند و گفت: «امروز داشتم دعا می‌خواندم و قلبا احساس کردم که شما دیگر همراهان من در این راه نیستید. بنابراین زمان آن فرارسیده که از این جا بروید.»

امروز، آن مرد جوان کشیش بسیار موفقی است که در همه جای دنیا سخنرانی می‌کند. او می‌گوید: «می‌دانم که اگر آن شب آن جا را ترک نمی‌کردم، اگر می‌گذاشتم که مسموم کنند تا من هم انتقاد و قضاوت کنم، امروز این جایی که هستم نبودم.» آن دو مرد هم به اندازه مرد جوان استعداد و توانایی داشتند، اما اشتباه کردند. به سبب روحیه انتقادی‌شان هرگز نتوانستند به آن چیزی دست یابند که خداوند می‌خواست در آینده به آنها عطا کند.

وقتی مردم مشکلات اطرافتان را بزرگ می‌کنند، درباره رئیس، افراد خانواده یا دوستانشان بدگویی می‌کنند، ننشینید و همراهیشان کنید. روحیه انتقادی آنها

ممکن است شما را از رسیدن به سرنوشتتان بازدارد.

خداوند باعث پیشرفت کسی که روحیه انتقادی دارد و مدام غیبت دیگران را می‌کند نمی‌شود. اگر با کسی مشکل دارید، پشت سرش حرف نزنید بلکه رودررو با او صحبت کنید. شاید در مواردی شما با دیگران همعقیده نباشید یا چیزهایی باشد که درکشان نکنید؛ پس غیبت نکنید.

دود بدگویی‌ها و عیب‌جویی‌ها به چشم خودتان می‌رود

کتاب مقدس به ما می‌گوید که در کار مردم دخالت نکنیم، خطاهایشان را نگیریم و اشتباهاتشان را نقد نکنیم، مگر آن‌که دوست داشته باشیم با ما هم همین کار را بکنند. روحیه انتقادی باعث می‌شود که همه بدگویی‌ها و عیب‌جویی‌ها به خودمان بازگردد.

مریم، خواهر موسی (ع)، از برادرش به سبب ازدواج با زنی که مریم او را دوست نداشت، انتقاد می‌کرد. عروس از ملیت دیگری بود، بنابراین مریم از او ایراد می‌گرفت، پشت سرش غیبت می‌کرد، و مدام فتنه به پا می‌کرد. با وجود این، موسی بسیار خوشبخت بود. انتقادهای خواهرش آزارش نمی‌داد. او به عملکرد خواهرش به دیده تحقیر نگاه می‌کرد. تا این‌که مریم به جذام مبتلا شد و بیماری تمام صورتش را گرفت.

شما را نمی‌دانم، اما من درباره مردم بدگویی نمی‌کنم. ممکن است کسی را درک نکنم، یا با کسی موافق نباشم، یا نخواهم با شخص خاصی ارتباط داشته باشم، اما درباره هیچ کس بدگویی نمی‌کنم، سعی نمی‌کنم آبروی کسی را ببرم یا وجهه کسی را خراب کنم.

همراه با من تصمیم بگیرید که روحیه انتقادی نداشته باشید. به خودتان بیاموزید که بهترین‌ها را ببینید. در هر موقعیتی، اگر خوب بگردید، نکته مثبتی پیدا خواهید کرد. از روابطتان شروع کنید. فهرستی از ویژگی‌های مثبت همسر و فرزندان‌تان تهیه کنید. روی خوبی‌ها تمرکز و آن‌ها را بزرگ کنید. سعی کنید نکات مثبت مردم را ببینید. ایرادگیر نباشید. منتقد بودن ممکن است شما را از رسیدن به سرنوشتتان بازدارد.

ایمان دارم که پنجره‌هایتان دارند تمیزتر می‌شوند. شما دارید قضاوت کردن، انتقاد کردن و عیب‌جویی را کنار می‌گذارید. شاید چنین عاداتی شما را سال‌ها عقب نگاه داشته باشند، اما امروز یک روز تازه است. اعلام می‌کنم که فیلترتان دارد تمیز می‌شود. شما دارید جهان را از پشت پنجره‌هایی تمیز می‌بینید، به بهترین‌ها ایمان دارید، خوبی‌ها را می‌بینید و سرتان فقط به کار خودتان است. اگر چنین کنید، خداوند به نفع شما می‌جنگد و دشمنانتان را شکست می‌دهد، شر را به خیر تبدیل می‌کند، و

صاحب یک زندگی پیروزمندانه خواهید شد و این همان چیزی است که خداوند برایتان مقدر فرموده است.

۱۹. از منظر عشق بنگرید

بیشتر اوقات ما بدون این که سرگذشت افراد را بدانیم، درباره آنها قضاوت می‌کنیم. ما نمی‌دانیم آنها با چه مشکلاتی دست و پنجه نرم کرده‌اند. چگونه تربیت شده‌اند. با چه چالش‌هایی مواجه شده‌اند. تنها چیزی که می‌دانیم این است: «او خیلی غیردوستانه رفتار می‌کند» یا «او لباس‌های عجیب و غریب می‌پوشد» یا «او مشکلات روحی دارد».

حقیقت این است که مردم بنا به دلایلی آن‌گونه رفتار می‌کنند. اگر وقت بگذاریم و سرگذشتشان را بشنویم، بسیار بخشنده‌تر خواهیم بود. اگر درک کنیم که درگیر چه کشمکش‌هایی بوده‌اند، چه دردهایی را تحمل کرده‌اند و دیگران چه بدی‌هایی در حقشان روا داشته‌اند، آن وقت با آنها مهربان‌تر خواهیم بود. درست نیست از کسی فقط به این دلیل که طلاق گرفته یا اعتیاد داشته یا رفتاری غیردوستانه داشته و حرف نمی‌زده است انتقاد کنید. من و شما نمی‌دانیم پشت پرده زندگی او چه خبر است. نمی‌دانیم او تحت چه فشار روانی‌ای است. مدت‌های طولانی است که با نگاهی انتقادی مردم را دیده‌ایم.

به جای عیب‌جویی و ضایع کردن دیگران وقت بگذارید تا دلیل رفتارهایشان را پیدا کنید.

درخواست من از شما این است که مردم را از منظر عشق ببینید. به جای عیب‌جویی و ضایع کردن دیگران وقت بگذارید تا دلیل رفتارهایشان را پیدا کنید. یادم می‌آید که در دوران دبیرستان، دانش‌آموز تازه‌واردی به مدرسه ما آمد و سپس به تیم بسکتبال ما پیوست. او ورزشکار خیلی خوب اما بسیار ساکتی بود. شخصیت خاصی داشت. رفتار او در نظر ما بسیار عجیب بود. هرگز در جمع ما حاضر نمی‌شد. فقط گوشه‌ای می‌ایستاد، و بدون دخالت در کار دیگران به کار خودش مشغول می‌شد.

یک روز در اتاق رختکن، فقط من و او بودیم. هرگز قبلاً با او حرف نزده بودم. برای

این که رفتاری دوستانه داشته باشم، گفتم: «سلام! از کجا آمده‌ای؟ کجا بزرگ شده‌ای؟»

هرگز رفتار صمیمانه‌اش را فراموش نمی‌کنم. او با من درد دل کرد و گفت که از چه زندگی پرآشوبی آمده است. او از خانواده‌ای به خانواده دیگر به فرزندخواندگی سپرده شده و در عرض سه سال، شش خانواده عوض کرده بود. وجود او پر از آزرده‌گی، درد و ناامنی بود. به محض این که فهمیدم از کجا آمده است، او را از منظری کاملاً جدید دیدم. بعد از آن روز، من و دوستانم او را در تمام فعالیت‌هایمان شرکت دادیم. ما تلاش مضاعف کردیم تا او احساس پذیرفته شدن و دوست داشته شدن کند؛ احساس کند که او را با روی خوش پذیرفته‌ایم و عضوی از تیم ماست. پس از گذشت سال‌ها، دیدم که چگونه از پوسته‌اش درآمد، اعتمادبه‌نفسش بیشتر شد و احساس امنیت بیشتری کرد. وقتی فارغ‌التحصیل شدیم، او هم یکی از ما بود؛ با رفتاری بسیار شاد و دوستانه.

وقتی سرگذشت افراد را بدانید، درک رفتار ظاهری آن‌ها کار آسانی است. وقتی دلیل رفتار هم‌تیمی جدیدم را فهمیدم، نگرشم تغییر کرد. فهمیدم که شاد بودن و امنیت داشتن چقدر برای من راحت بود. من در محیط خوبی بزرگ شده بودم. برایم آسان بود که با اعتمادبه‌نفس باشم و انتظار چیزهای خوب را داشته باشم. در تمام عمرم افراد مهربانی در کنارم بودند. اما اگر چنین خانواده نازنینی نداشتم، نمی‌دانم چه واکنش‌هایی از خودم نشان می‌دادم.

بیش‌تر اوقات ما مردم را بر اساس پیش‌زمینه‌های فکری و تجربه‌های قبلیمان قضاوت می‌کنیم. اگر ما در زمینه‌ای قوی هستیم که دیگری در آن زمینه ضعیف است، خیلی راحت است که این‌گونه فکر کنیم: اگر من بودم، هرگز آن کار را نمی‌کردم. هرگز مثل آن مرد جوان غیردوستانه رفتار نمی‌کردم. هرگز طلاق نمی‌گرفتم. هرگز آن قدر سریع با آن مرد ازدواج نمی‌کردم. شما نمی‌دانید که اگر جای آن‌ها بودید چه می‌کردید. شما در موقعیت آن‌ها نبوده‌اید. در محیط آن‌ها بزرگ نشده‌اید و تجارب آن‌ها را از سر نگذرانده‌اید.

بهترین‌ها را باور داشته باشید

همه ما نقاط قوت و ضعفی داریم. در بعضی زمینه‌ها قوی هستیم، نه به این دلیل که خیلی عالی عمل می‌کنیم و تصمیم گرفته‌ایم قوی باشیم، بلکه به خاطر لطف خداوند است. من محکم و با اعتمادبه‌نفسم چون خداوند مرا به نعمت داشتن خانواده‌ای فوق‌العاده متبرک ساخته است. من نمی‌توانم رفتارهای کسی را قضاوت کنم که از چنین نعمتی بی‌بهره بوده است. نمی‌دانم اگر جای من و هم‌تیمی‌ام عوض می‌شد، من می‌توانستم به خوبی او از پس آن مشکلات برآیم یا نه.

به جای مقدس مآب بودن و قضاوت کردن مردم، نگرش ما باید این گونه باشد: به خاطر لطف خداست که می‌توانم این گونه باشم. اگر لطف پروردگار نبود، شاید الآن درگیر اعتیاد بودم، احساس ناامنی می‌کردم، عصبانی می‌بودم و با مسائل بسیاری دست و پنجه نرم می‌کردم. من هیچ کس را قضاوت نمی‌کنم. با همه مهربان خواهم بود. انتقادکننده نخواهم بود. همه را درک خواهم کرد. از همه این‌ها گذشته، ما نمی‌دانیم برای مردم چه پیش خواهد آمد. باید به آن‌ها مجال و فرصت کافی بدهیم. یکی از دوستان خوبم به من گفت که رئیسش بی‌دلیل از او عصبانی شده و در حضور همه کارمندان به او توهین کرده و باعث خجالتش شده است. او از این موضوع بسیار ناراحت بود.

من آنچه را به دوستم گفتم به شما هم می‌گویم: فقط نکات مثبت رئیس را ببین. اتفاق دیگری دارد می‌افتد. دو هفته بعد، دوستم فهمید که رئیس آن موقع مراحل طلاق را پشت سر می‌گذاشته است. این موضوع دیدگاه دوستم را تغییر داد. حالا او درک می‌کند که چرا رئیس آن قدر ناراحت و مضطرب بود. حالا به جای این که انتقادات رئیس را به خودش بگیرد، رأفتش را به او نشان می‌دهد؛ هر کاری می‌کند تا باری را که بر دوش اوست، سبک‌تر کند.

نکات مثبت را ببینید

بیشتر اوقات، اگر کسی به خوبی همیشه نیست، حتما دلیل موجهی وجود دارد. ما نمی‌دانیم پشت درهای بسته چه چیزی در جریان است. نمی‌دانیم که افراد، چه دلشکستگی و دردی را دارند در وجودشان سرکوب می‌کنند. شاید آن‌ها همه تلاششان را می‌کنند تا فقط بتوانند ادامه دهند. به آخرین چیزی که نیاز دارند این است که بارشان را روی دوش کس دیگری بگذارند. خداوند چنین افرادی را در زندگی ما قرار نمی‌دهد که قضاوتشان کنیم، محکومشان کنیم یا از آن‌ها انتقاد کنیم. خداوند آن‌ها را در زندگی ما قرار می‌دهد تا با عشقمان به آن‌ها کمک کنیم که به زندگی بازگردند.

شفادهندگان کجایند؟ آن انسان‌های حساس و دلسوز کجایند که وقتی کسی دارد رنج می‌برد، متوجه می‌شوند؟ چه کسی برمی‌خیزد و می‌گوید: «درک می‌کنم که تحت فشار روحی هستی. درک می‌کنم که احساس می‌کنی در حد قابل قبولی نیستی. آیا کمکی از دست من برمی‌آید؟ می‌توانم برایت دعا کنم؟ می‌توانم گرسنگی‌ات را برطرف کنم؟ می‌توانم به خانه‌ات بیایم و به تو دلگرمی بدهم؟» بیایید دست از قضاوت کردن مردم برداریم و شروع کنیم به تسکین دادن آن‌ها. در صف خروجی یک فروشگاه بزرگ ایستاده بودم. نه نفر جلوتر از من در صف ایستاده بودند. زنی که مسئول صندوق بود بسیار عصبانی به نظر می‌رسید. با مردم بی‌ادبانه صحبت می‌کرد و برخی از آنان نیز به تلافی رفتارش، با بی‌ادبی، پاسخش را می‌دادند.

می‌توانستیم تنش موجود در فضا را حس کنیم و وقتی که صندوق دچار مشکل شد، اوضاع پرتنش‌تر هم شد. او بایستی به مدیرش زنگ می‌زد و این ما را بیش‌تر معطل می‌کرد. بعد از آن هم بایستی فهرست خریدهای یکی از مشتریان را دوباره کنترل می‌کرد. و آن قدر طول کشید که موزهایی که خریده بودم، دیگر سبز نبودند! مشتریانی که در صف ایستاده بودند، شروع کردند به شکایت و غرغر از رفتار بد آن زن که به نظر می‌رسید این مسئله او را بی‌ادب‌تر هم کرده بود. رفتار آن زن اشتباه بود. او نبایستی بی‌ادبی می‌کرد، اما حرکاتش آن قدر غیرمعقول بود که من فهمیدم موضوع دیگری آزارش می‌دهد.

در ابتدا از بی‌ادبی‌اش ناراحت شدم، اما می‌دانستم که او مشکلی عمیق‌تر از فشار کاری دارد. تصمیم گرفتم قسمتی از راه حل باشم تا قسمتی از مشکل.

وقتی بالاخره نوبت من شد، لبخندی زدم و به او دلگرمی دادم: «می‌دانم که به سبب موضوع دیگری تحت فشارید و مردم هم خشمگینند، اما من این‌جا هستم تا به شما بگویم که مشکلاتان هرچه باشد، حل خواهد شد. همه چیز روبه‌راه می‌شود.

خدا شما را در دستان خویش گرفته است. او می‌داند که در چه اوضاعی به سر می‌برید. او برای مشکل شما راه حل دارد.»

ناگهان اشک‌هایش جاری شد. در ابتدا سعی می‌کرد چیزی نگوید، لب‌هایش را می‌گزید، اما بعد ناگهان کلمات از دهانش بیرون ریختند.

او گفت: «فرزندم در بیمارستان بستری است. بی‌نهایت نگران بودم تا این که دیروز شوهرم هم از کارش اخراج شد. نمی‌دانم چگونه باید از پس این اوضاع بر بیایم.»
من معروف بودم به این که می‌توانستم در هر وضعیتی دعا کنم، اما این اولین باری بود که در صف فروشگاه بایستی دعا می‌کردم.
به او گفتم: «اجازه دهید برایتان دعا کنم.»

همان‌جا دعا کردیم. بعد، زنی که پشت سرم ایستاده بود جلو آمد و او را در آغوش کشید.

مردی از انتهای صف گفت: «یکی از دوستان نزدیک من سرپرستار آن بیمارستان است. به او زنگ می‌زنم تا به فرزندتان رسیدگی کند.»

فضا به کلی عوض شد، چون به محض شنیدن ماجرای آن زن متوجه شدیم چه بر او گذشته است. به جای برخورد انتقادی با او، از منظر عشق به او نگریستیم. به جای پاسخ به بی‌ادبی‌اش، به ناراحتی و نگرانی‌اش پاسخ دادیم. و بعد از فهمیدن علت عصبانیتش، با وی همدردی کردیم.

قبل از این که از آن‌جا خارج شوم، به من گفت: «نمی‌دانید که این کارتان چقدر برای من ارزشمند بود.»

تنها چند کلمه محبت‌آمیز معجزه می‌کند

طبق متون مقدس، زبان ملایم شفابخش است. آنچه تنها از چند کلمه محبت‌آمیز برمی‌آید، شگفت‌انگیز است. کلام شما می‌تواند تأثیر شگفت‌انگیزی داشته باشد وقتی به کسی می‌گویید: «نگاه کن، همه چیز درست می‌شود. من برایت دعا می‌کنم. من باورت دارم. روزهای خوبی پیش رو داری.»

آنچه تنها از چند کلمه محبت‌آمیز برمی‌آید، شگفت‌انگیز است.

این کلمات قدرت شفابخشی دارند. وقتی کسی با شما بی‌ادبانه رفتار می‌کند، خیلی

آسان است که همان‌گونه با او رفتار کنید. اما اگر به جای قضاوت کردن او، خودتان را در موقعیت او قرار دهید، به شما کمک خواهد کرد که درست ببینید: با دیده عشق و نه با دید قضاوت.

این کار شما به معنای توجیه رفتار آن فرد نیست. شاید کاری که او می‌کند، اشتباه باشد. شاید تقصیر خودش است که به دردرس افتاده. اما فهمیده‌ام که من قاضی نیستم. خداوند قاضی است. من برای اصلاح مردم نیامده‌ام، آمده‌ام تا شفابخشان باشم.

کار ما این است که روغن تسکین را روی زخم‌ها بریزیم. دست فروافتادگان را بگیریم. با آن‌ها که تنها هستند، دوست شویم. به آن‌ها که مأیوس شده‌اند، دلگرمی دهیم. با اتخاذ چنین نگرش بخشایشگری، شما به جای این‌که به آن‌ها آن چیزی را که سزاوارش هستند بدهید، فرایند شفابخشی را شروع می‌کنید. شما می‌گویید: «درکشان می‌کنم. آن‌ها حال و روز خوبی ندارند. می‌فهمم که تحت فشار روحی‌اند و زندگی با آن‌ها منصفانه رفتار نمی‌کند.»

کشاورز پیری بود که تعدادی توله‌سگ برای فروش داشت؛ بنابراین اطلاعاتی روی نرده‌ها نصب کرد. پسر بچه‌ای تقریباً هشت‌ساله از آن سوی جاده به مزرعه نزد پیرمرد آمد و گفت که می‌خواهد یک توله‌سگ بخرد. بعد یک کیسه پر از پول خرد درآورد و گفت: «من سی و نه سنت پول دارم. کافی است؟»

کشاورز خندید و پول‌های او را شمرد و وقتی فهمید درست است کارگر مزرعه‌اش را صدا کرد و به او گفت که توله‌سگ‌ها را بیرون بیاورد. کارگر مزرعه چهار تا از بانمک‌ترین و پشمالوترین سگ‌هایی را که می‌توانید تصور کنید، برای پسرک آورد. پسرک خم شد و کمی با آن‌ها بازی کرد.

یک توله کوچک‌تر را دید که داشت از سطح شیب‌دار قفس توله‌ها در آغل پایین می‌آمد. پاهای عقبی آن سگ مشکل داشت. سعی داشت بدود اما تنها کاری که می‌توانست بکند لنگیدن بود.

پسرک فوراً توجهش به او جلب شد. بی‌هیچ تردیدی به مرد کشاورز گفت: «من آن توله‌سگ را می‌خواهم.»

کشاورز گیج شده بود. گفت: «نه پسر، تو نمی‌توانی آن توله‌سگ را ببری. آن توله‌سگ هرگز نمی‌تواند بدود و مثل بقیه توله‌ها بازی کند. پاهای عقبی‌اش مشکل دارند.»

پسرک هم خم شد و پاچه‌های شلوارش را بالا زد تا آتل‌های فلزی را که به پاهایش وصل شده بودند نشان دهد. مرد کشاورز متوجه شد که پسرک کفش‌های خاصی به پا دارد.

پسرک به او گفت: «می‌بینید، من هم نمی‌دوم. این توله‌سگ به کسی نیاز دارد که درکش کند.»

برای شنیدن سرگذشت دیگران وقت بگذارید

این جهان پر از مردمی است که نیاز دارند کسی درکشان کند. اگر برای شنیدن سرگذشتشان وقت بگذارید، درکشان می‌کنید و دیگر از آن‌ها انتقاد نمی‌کنید. داستان توله‌سگ‌ها مرا به یاد مرد رقاصی می‌اندازد که وقتی بچه بودم، به کلیسای پدرم می‌آمد. سی و چند ساله بود و همیشه در طول مراسم مذهبی می‌رقصید. به محض این‌که موسیقی کلیسا نواخته می‌شد می‌ایستاد، دستانش را در هوا تکان می‌داد و بدون این‌که جلو احساساتش را بگیرد می‌رقصید.

من آن موقع ده‌ساله بودم، و با دوستانم گوشه‌ای می‌نشستیم و آن مرد را مسخره می‌کردیم. فکر می‌کردیم که رفتارش خیلی عجیب است. حتی قبل از شروع مراسم دنبالش می‌گشتیم و سعی می‌کردیم جایی بنشینیم که بتوانیم او را خوب ببینیم. با شروع موسیقی، ما لحظه به لحظه رقص او را تقلید می‌کردیم: «حالا دست‌هایش! حالا پاهایش!»

اصلاً نمی‌فهمیدیم که او چرا آن قدر هیجان‌زده است و چرا می‌رقصد. در یک یکشنبه، پدرم آن مرد را به بالای سن فراخواند و از او خواست سرگذشتش را تعریف کند.

گوش‌های ما کاملاً تیز شده بود. سرانجام، توانستیم دلیل رفتارهای عجیب او را بفهمیم. به محض این‌که شروع به صحبت کرد، نظرم‌ان راجع به او عوض شد. مرد توضیح داد که هرگز نفهمیده پدرش چه کسی بوده است و مادرش هم در دوران خردسالی او خودکشی کرده بود. او با خشم و نفرت و بدون هیچ هدفی بزرگ شده بود.

همیشه احساس گم‌گشتگی و تنهایی می‌کرد تا این‌که به خدا روی آورد. بعد از آن بود که احساس دوست داشته شدن و حمایت شدن کرد. این دلگرمی به او کمک کرد زندگی‌اش را دگرگون کند. شغل خوبی پیدا کرد و با زنی که او را دوست داشت، ازدواج کرد.

او گفت: «وقتی به همه کارهایی که خداوند برایم انجام داده است فکر می‌کنم، نمی‌توانم آرام یک گوشه بنشینم. دست‌هایم ناخودآگاه در هوا بالا می‌روند. با شروع موسیقی پاهایم خودبه‌خود شروع به رقصیدن می‌کنند. من بسیار خوشبختم و فقط می‌خواهم شکر خدا را به جا بیاورم.»

من و دوستانم وقتی سرگذشت او را شنیدیم، احساس کردیم چند سال بزرگ‌تر شدیم. دیگر هرگز او را مسخره نکردیم. یاد گرفتیم که وقتی خودمان را جای دیگران بگذاریم، و از سرگذشتشان مطلع شویم، دیدگاهی جدید و عمیق‌تر پیدا خواهیم کرد.

به کسی که آزرده است، کمک کنید

من در طول این سال‌ها با هزاران نفر در ارتباط بوده‌ام و چیزی که می‌توانم به شما بگویم این است که ۹۹/۹ درصد مردم آدم‌های بدی نیستند. ممکن است تصمیمات نادرست بگیرند، اما قلب‌های پاکی دارند. بیشتر مردم می‌خواهند کار درست را انجام دهند. اگر شما آن‌ها را تنها از منظر عشق ببینید، می‌توانید یکی از آن افرادی باشید که به آن‌ها کمک می‌کنند بالا بیایند و بتوانند با کامیابی به سرنوشت الهیشان دست یابند.

هر چقدر بر عمر من افزوده می‌شود، کم‌تر قضاوت می‌کنم. چندی قبل، بعد از یکی از سخنرانی‌هایم، مردی به من گفت: «جوئل، امروز سخنرانی‌ات مثل جهنم بود.» باورتان می‌شود که حرف او اصلاً ناراحت‌کننده نبود؟ اتفاقاً به نظر من مراسم خیلی هم خوب بود! سلیقه او در انتخاب کلمات فقط نشان داد که وی آن‌گونه که من تربیت شده‌ام، تربیت نشده است. در شیوه تربیتی من، اگر بگویید «جهنم»، یعنی جایی که می‌خواهید بروید. بعداً فهمیدم که والدین آن مرد صاحبان یک میخانه بوده‌اند. بنابراین وقتی که من داشتم در کلیسا بزرگ می‌شدم، او داشته در میخانه بزرگ می‌شده است.

من آدم متظاهری نیستم، اما می‌دانم اگر لطف خداوند نبود، امروز در این جایی که هستم نبودم.

به مردم مجال رشد کردن بدهید

به نظر من اگر دختر بدنامی وارد کلیسای من شود، کار درستی کرده است، این بهتر از این است که در خیابان بماند. مسیح فرموده است: «تندرستان احتیاج به طبیب ندارند، بلکه مریضان.» عبادتگاه‌های ما نباید همچون موزه جایی برای نشان دادن افراد کامل و بی‌عیب و نقص باشند؛ بلکه باید بیمارستان‌هایی برای کمک به انسان‌های آزرده و تنها باشند.

عبادتگاه‌های ما نباید همچون موزه جایی برای نشان دادن افراد کامل و بی‌عیب و نقص باشند؛ بلکه باید بیمارستان‌هایی برای کمک به انسان‌های آزرده و تنها باشند.

قبل از این که آن دختر جوان یا هر کس دیگری را قضاوت کنید، بگذارید بپرسم: «آیا

خودتان را جای او گذاشته‌اید؟ آیا داستان زندگی‌اش را می‌دانید؟ آیا او والدین خوبی داشته که به وی خردمندی دهند و راهنمایی‌اش کنند؟ آیا والدینش احساس ارزشمند بودن و دوست داشته شدن را در او به وجود آورده‌اند، یا فقط از او سوءاستفاده کرده‌اند؟ آیا سعی کرده‌اید زندگی را از دید او ببینید؟»

وقتی افراد در مسیر تغییر کردن قرار می‌گیرند، به آن‌ها فرصت دهید. شاید آن دختری که وارد کلیسا شد می‌خواهد سعی کند شیوه زندگی‌اش را عوض کند. شاید خداوند آن همکاران را در کنارشان قرار داده نه برای این که وی را قضاوت کنید، بلکه به این دلیل که با عشقتان به او کمک کنید که در مسیر درست قرار گیرد. نگرش شما باید چنین باشد: خدایا، چگونه می‌توانم به این فرد کمک کنم تا بالاتر برود؟ چگونه می‌توانم الهامبخش او باشم تا فرد بهتری شود، که احساس دوست داشته شدن، پذیرفته شدن، ارزشمند بودن و امنیت داشتن کند؟

نزدیک‌ترین چیز به قلب خداوند یاری آسیب‌دیدگان است. هر چقدر که عشق، شفقت، درک و دلسوزی نثار دیگران کنید، خداوند همه را به خودتان بازمی‌گرداند. در کتاب مقدس آمده است: «و ما که توانا هستیم، ضعف‌های ناتوانان را متحمل بشویم.» شما باید خطاهای دیگران را تحمل کنید و از اشتباهاتشان چشم‌پوشید. باید از کنار نقاط ضعف آن‌ها بگذرید. نکته مهم این است: در مهربانی کردن سخاوتمند باشید. همه را بپذیرید، نه فقط کسانی را که دوستشان دارید. بیل، در دوران دانشجویی، به دلیل موهای پریشان و لباس‌های نامرتبش معروف بود. هر روز همان پیراهن پاره، شلوار جین آبی و صندل‌هایش را می‌پوشید. اصلاً به لباس پوشیدن اهمیتی نمی‌داد. اما از طرف دیگر، جوانی بسیار باهوش و شاگرد ممتاز بود. او فقط کمی با دیگران فرق داشت.

یک روز او به مراسمی مذهبی، که در محوطه دانشگاه برگزار می‌شد، رفت، و بسیار تحت تأثیر قرار گرفت. سخنران مراسم او را تشویق کرد که به یک کلیسای خوب برود. اتفاقاً یک کلیسا در خیابان آن طرف دانشگاه قرار داشت؛ مکانی بسیار کوچک، رسمی و قدیمی. و همه اعضا برای مراسم لباس‌هایی کاملاً رسمی می‌پوشیدند. حتماً می‌توانید تصور کنید که وقتی بیل را دیدند که با آن سر و وضع و برای اولین بار با تأخیر وارد مراسم می‌شد، چه فکری با خود کردند. کلیسای کوچک لبریز از جمعیت بود و بیل نمی‌توانست جایی برای نشستن پیدا کند. او از راهروی بین دو ردیف صندلی‌ها به سمت جایگاه سخنران حرکت کرد. ردیف به ردیف می‌گشت اما باز جایی برای نشستن نمی‌یافت.

سرانجام به اولین ردیف رسید و فهمید که آن‌جا هم جایی برای نشستن وجود ندارد. بنابراین وسط محراب، همان‌جا روی زمین نشست. او نمی‌خواست بی‌ادبانه رفتار کند. فقط جای بهتری پیدا نکرده بود. او طوری رفتار می‌کرد که انگار کلیسا هم یکی از کلاس‌های دانشگاه بود که هیچ صندلی‌ای در آن وجود نداشت.

در آن موقع، خادم کلیسا از انتهای سالن بلند شد و به سمت بیل آمد. پیرمردی هشتادساله، بسیار محترم، با موهای نقره‌ای، عینکی بر چشم و لباسی گرانقیمت بر تن. او به آهستگی و عصازنان از راهروی میان صندلی‌ها راه می‌رفت. چنان همه‌های بلند شده بود که سخنان مجبور شد صحبت‌هایش را قطع کند تا خادم اعظم به ردیف جلو برسد.

همه فکر می‌کردند که خادم تصمیم دارد از پسر جوان بخواهد که یا جایی دیگر برای نشستن پیدا کند یا کلیسا را ترک کند. انتظار می‌رفت که مرد منضبط هشتادساله درک اندکی از یک دانشجوی جوان بی‌انضباط داشته باشد.

شگفت‌زدگی جمعیت را تصور کنید وقتی که خادم اعظم در کنار بیل ایستاد، عصایش را کنار او روی زمین قرار داد و به‌سختی خم شد و کنارش نشست تا او آن‌جا تنها ننشیند.

جمعیت با دیدن آن دو در کنار هم به وجد آمدند و کف زدند. سخنان گفت: «حرف‌هایی را که من امروز می‌زنم شاید تا یک یا دو هفته به خاطر داشته باشید، اما آنچه را امروز دیدید، تا آخر عمرتان فراموش نخواهید کرد!»

وقتی مردم را از منظر عشق، محبت و درک ببینید، حتی اندکی هم از آن‌ها انتقاد نخواهید کرد. به جای سریع قضاوت کردن، سریع نکات مثبت آن‌ها را ببینید. خادم اعظم با خود گفته بود که: بیل مثل من تربیت نشده است. گذشته‌ای شبیه به من ندارد. از همان نظام ارزشی‌ای که من از آن آمده‌ام، نیامده است. خادم اعظم به محض این‌که خودش را جای بیل گذاشت، فهمید که او از کجا آمده است.

باری از دوش دیگران بردارید

تدی دانش‌آموز پایه پنجم ابتدایی بود و در مدرسه بسیار مشکل داشت. در فعالیت‌ها شرکت نمی‌کرد. بسیار دمدمی‌مزاج بود و به‌سختی می‌شد با او کنار آمد. خانم تامپسون، معلم او، همیشه می‌گفت که همه شاگردانش را دوست دارد، اما بعداً تصدیق کرد که در ابتدا اهمیتی به تدی نداده بود. معلم درک نمی‌کرد که تدی چرا تا این اندازه در یادگیری بی‌انگیزه و بی‌میل است.

موقع عید سال نو، شاگردان برای خانم تامپسون هدایایی آوردند که او هم آن‌ها را در کلاس باز کرد. بیش‌تر هدایا در کاغذکادوهای تزئینی با روبان‌های براق پیچیده شده بودند، اما کادوی تدی در یک کاغذ قهوه‌ای‌رنگ که از گوشه یک پاکت خرید مغازه کنده شده بود، پیچیده شده بود. وقتی خانم معلم آن را باز کرد، یک دستبند بسیار ساده دید که جای نیمی از سنگ‌های مصنوعی بی‌رنگ آن خالی بود، و یک بطری عطر ارزانقیمت که نصف آن مصرف شده بود.

بعضی از دانش‌آموزان به هدیه تدی خندیدند. اما خانم تامپسون ساکتشان کرد و

طوری رفتار کرد که گویی کاملاً خوشحال است. سپس کمی از آن عطر را زد و دستبند را دور مچش بست. سپس دستش را بالا گرفت و گفت: «چقدر زیباست!»

بعد از کلاس، تدی پیش خانم معلم رفت و خیلی آرام گفت: «خانم تامپسون، این دستبند در دست شما به همان زیبایی است که در دست مادرم بود. با عطری هم که زدید دقیقاً بوی مادرم را می‌دهید.»

بعد از این که تدی از کلاس بیرون رفت، خانم تامپسون به سرعت پرونده دانش‌آموزان را بیرون آورد تا بیش‌تر درباره وضعیت خانوادگی تدی بداند. پایه اول: تدی تلاش می‌کند اما اوضاع خانوادگی بدی دارد. پایه دوم: تدی می‌توانست عملکرد بهتری داشته باشد اما مادرش به شدت بیمار است. پایه سوم: تدی پسر خوبی است اما حواسش پرت است. مادرش امسال درگذشت. پایه چهارم: سطح یادگیری تدی پایین آمده است. پدرش هیچ علاقه‌ای به او نشان نمی‌دهد.

خانم تامپسون بعد از خواندن پرونده تدی، اشک‌هایش را پاک کرد و گفت: «خدایا، لطفاً مرا ببخش.»

صبح روز بعد، وقتی دانش‌آموزان به سر کلاس رفتند، با معلمی جدید روبه‌رو شدند. خانم تامپسون آدم دیگری شده بود. نگاه انتقادی‌اش را با نگاه عاشقانه عوض کرده بود. او فهمیده بود که چرا تدی آن‌قدر حواس‌پرت و بی‌انگیزه است.

او پسرک را پروژه شخصی خودش کرد. به او عشق و دلگرمی می‌داد. او را راهنمایی و در درس‌ها کمکش می‌کرد. حس همدلی و پذیرش خانم تامپسون مسیر زندگی تدی را تغییر داد. سال‌ها بعد، وقتی تدی به دبیرستان رفت، خانم معلم نامه‌ای از طرف او دریافت کرد.

«خانم تامپسون، به خاطر همه آنچه در دوران دبستان برایم انجام دادید، ممنونم. به زودی از دبیرستان فارغ‌التحصیل می‌شوم؛ در ضمن، شاگرد دوم کلاس هم هستم.»

چهار سال بعد، نامه‌ای دیگر رسید: «خانم تامپسون، به خاطر همه آن دلگرمی‌هایی که سال‌ها قبل به من دادید، ممنونم. به زودی از دانشگاه فارغ‌التحصیل می‌شوم؛ در ضمن شاگرد اول کلاس هم هستم.»

سپس نامه آخر رسید: «خانم تامپسون، ممنونم. حالا من دکتر تدی هستم. به تازگی از دانشکده پزشکی فارغ‌التحصیل شده‌ام. در ضمن، به زودی ازدواج می‌کنم. دلم می‌خواهد به مراسم ازدواجم بیایید و در جایی بنشینید که اگر مادرم زنده بود، می‌نشست.»

ببینید زمانی که وقت می‌گذارید و به سرگذشت دیگران گوش می‌دهید، چه تغییری در خوشبختی خودتان و شادی دیگران به وجود می‌آید. انتقاد کردن آسان است. دور دیگران را خط کشیدن هم آسان است. اما من هم مثل خانم تامپسون قانع شده‌ام که اگر تلاش کنید تا متوجه دلیل رفتار دیگران شوید، بسیار راحت‌تر می‌توانید مهربانیتان را نشان دهید.

مطمئن شوید که از منظر عشق و نه از منظر قضاوت به مردم می‌نگرید. انتقاد نکنید و دور کسی را خط نکشید. تلاش بیش‌تری کنید. درک کنید که آن‌ها ممکن است دشواری‌های غیرقابل‌تصوری را پشت سر گذاشته باشند و آنچه اکنون دارند انجام می‌دهند، تمام تلاششان است. کسی باشید که بارها را سبک‌تر می‌کند.

مطمئن شوید که از منظر عشق و نه از منظر قضاوت به مردم می‌نگرید.

تنها انتظار بعضی از مردم این است که کسی گامی پیش نهد یا دستی برای یاری به سویشان دراز کند. شما می‌توانید در زندگی یک نفر دیگر نقش خانم تامپسون را داشته باشید. شما می‌توانید تفاوت ایجاد کنید. به آن همکارتان که بسیار دلسرد و ناامید است، علاقه نشان دهید. بفهمید که مشکل آن شخص از اقوامتان که شور و اشتیاقش را از دست داده است چیست.

شما می‌توانید واسطه تغییر دیگران باشید. اگر به دیگران از منظر عشق بنگرید و قضاوتشان نکنید، مثل یک شفادهنده زندگی خواهید کرد، دست فروافتادگان را خواهید گرفت و دلشکستگی‌ها را ترمیم خواهید کرد. بگذارید خیالتان را راحت کنم، وقتی به دیگران کمک می‌کنید که بالاتر بروند، خداوند هم شما را بالاتر می‌برد. او لطف و نعمتش را بر شما سرازیر می‌سازد.

بخش پنجم: بیش‌تر بخندید

۲۰. قدرت شفا بخشی خنده

پدرم در هفتاد و پنج سالگی هم هنوز مثل بیست سالگی‌اش می‌خندید و شوخی می‌کرد. او وظیفه‌شناس و جدی بود اما شاد بودن را هم بلد بود. یک بار وقتی در مکزیک در خیابان اصلی یک شهر کوچک قدم می‌زدیم، یک زوج آمریکایی به پدرم نزدیک شدند و از او آدرس اداره پست را پرسیدند. پدرم با حالتی عجیب به آن‌ها نگاه کرد و به زبان اسپانیایی گفت: «متوجه نمی‌شوم، متوجه نمی‌شوم دوست من، لطفا اسپانیولی حرف بزنید.» آن‌ها با خودشان گفتند: وای، نه! او هم فقط اسپانیولی حرف می‌زند. بنابراین با لحنی نومیدانه تکرار کردند: «اداره پست.» پدر سرش را تکان داد و به اسپانیایی گفت: «نمی‌فهمم.» زوج توریست که بسیار سرخورده شده بودند، با حالتی نومیدانه‌تر گفتند: «اداره پست. فرستادن نامه.»

ناگهان چهره پدر از هم باز شد و گفت: «ایداره (۵) پست؟» توریست‌ها بسیار هیجان‌زده شدند و گفتند: «بله! بله! ایداره پست!» پدر گفت: «اگر دنبال اداره پست می‌گردید، نبش همین خیابان است.» مرد گفت: «پسر، بایستی سر به سرت می‌گذاشتم!» و همه ما زدیم زیر خنده.

پدرم اعتقاد داشت که اگر ما کم‌تر حرص بخوریم و بیش‌تر بخندیم، دنیا جای سالم‌تری خواهد بود. او هرگز روحیه جوانی‌اش را از دست نداد. پدر می‌دانست که عصبانیت و اضطراب نتایجی جز سردرد، مشکلات گوارشی و کمبود انرژی در پی نخواهند داشت. چنین افرادی خوب نمی‌خوابند. آن‌ها اگر شیوه صحیح غلبه بر نگرانی را یاد بگیرند، بسیاری از مشکلاتشان حل خواهد شد. یکی از بزرگ‌ترین عوامل برطرف‌کننده نگرانی که خدا به ما عطا کرده، خنده است. مثل دارو عمل می‌کند. با خندیدن احساس بهتری خواهیم داشت و دردهایمان تسکین می‌یابند. فشار زندگی کم می‌شود و احساس جوانی و نشاط می‌کنیم. آخرین باری که از ته دل خندیدید کی بوده است؟ اگر مدتی پیش بوده، خنده‌تان زنگار گرفته است و باید صیقل داده شود! نمی‌دانید چه احساس بهتری پیدا می‌کنید و چقدر انرژی‌تان بیش‌تر می‌شود وقتی که بشاش باشید و یاد بگیرید که بیش‌تر بخندید – نه یک بار در ماه، نه یک بار در هفته، بلکه هر روز هفته! بیش‌تر مردم آن‌قدر تحت فشارند که نمی‌توانند خوش باشند. آن‌ها باید توازن خویش

را بازیابند. فقط کار کردن و تفریح نداشتن روش سالمی نیست. بالا بردن حس شوخ طبعی و به دنبال فرصتی برای خندیدن بودن می تواند تفاوتی عظیم در زندگی شما ایجاد کند. شما ممکن است ذاتاً آدم سرخوشی نباشید. خداوند همه ما را منحصر به فرد آفریده است. اما من به شما پیشنهاد می کنم که بیشتر اوقات تا آنجا که ممکن است، بخندید.

خنده درمانی اصلاً شوخی نیست

امروزه، علم پزشکی از مزایای خنده برای درمان بیماران و بهبود روابط بیمار-پرستار استفاده می کند. حتی برنامه های در بیمارستان ها راه اندازی شده به نام «جنبش شوخ طبعی در بیمارستان» که شامل استفاده از «واحد مراقبت های دلچسپی» می شود تا بیماران را سرگرم و حالشان را بهتر کند. بعضی بیمارستان ها مجهز به «چرخ دستی های خنده» هستند که حاوی فیلم های خنده دار، کتاب های کارتونی، انواع بازی ها و شوخی های بامزه اند تا با ایجاد خنده، درد و نگرانی را کاهش دهند.

مرکز پزشکی سنت جوزف در هیوستون، جایی که من در آن زندگی می کنم، صاحب یکی از اولین «اتاق های خنده» در میان کلیه مراکز پزشکی کشور است؛ اتاق های مخصوصی که بیماران و خانواده هایشان می توانند بدون ایجاد مزاحمت برای دیگران، در آنجا بخندند و خوش بگذرانند. کارکنان سنت جوزف متوجه شده اند که مراجعات به اتاق خنده باعث شده است که بیماران زودتر از بیمارستان مرخص شوند، چون خنده درمانی باعث بهبود درد و دیگر نشانه های بیماریشان شده است. یک بیمارستان دیگر برنامه خنده اش را در بخش کودکان راه اندازی کرده است. وقتی این بیمارستان با کمبود تخت مواجه بود، یک پیرمرد هفتاد و پنج ساله سرطانی را به طور موقت در بخش کودکان بستری کردند. او در آنجا حالش خیلی بهتر شد، به همین دلیل از کادر درمانی خواست که دفعه دیگر هم همانجا در کنار بچه ها باشد. اخباری از یک بیمارستان دیگر هم شنیده ام که برخی از بیمارانی را که مدت های طولانی در آنجا بستری هستند چند ساعت در هفته به پارک می برند تا آنجا بتوانند بازی بچه ها را تماشا کنند. صدای خنده کودکان فرایند طبیعی درمان را در آن بیماران به کار انداخته بود.

تنها تماشای کودکان و شنیدن صدایشان به تغییر نگرش بیماران کمک کرد و آن ها خیلی سریع تر بهبود یافتند. اگر فقط تماشای بچه ها در حال خنده و بازی با خود بهبود، شادی و نگرشی بهتر به همراه می آورد، حال ببینید خنده و شادی خودتان برایتان چه می کند

مثل بچه ها بخندید

جایی خواندم که یک بچه عادی بیش از دویست بار در روز می‌خندد، اما یک فرد بزرگسال عادی چهارده تا هفده بار. همان‌طور که سنان بالاتر می‌رود، فشار زندگی، نگرانی‌ها و مسئولیت‌های بیش‌تر، آرام‌آرام شادیمان را می‌دزدند. این‌که دیگر کودک نیستیم به این معنا نیست که باید جدی باشیم و هرگز خوش نگذرانیم. هر بزرگسال سالمی باید کودک درونش را حفظ کند. بدانید که چگونه کار کنید، اما همچنین بدانید که چگونه بازی کنید.

بدانید که چگونه کار کنید، اما همچنین بدانید که چگونه بازی کنید.

یک تحقیق نشان داده است که یکی از ویژگی‌های افراد بالای نود سال این است که در زندگی روزمره‌شان شادند. خنده بهترین داروی آنهاست. یکی از دوستانم مادر بزرگ شوخ‌طبعی داشت که تا صد و سه سالگی عمر کرد. وقتی در صدسالگی به بیمارستان رفت و دوستم با وی تماس گرفت تا حالش را بپرسد، مادر بزرگ گفت: «خب، تا الآن که احتمال بارداری رد شده است.»

چند سال پیش با کسی شبیه آن مادر بزرگ در کلیسا ملاقات کردم. او یک بانوی بسیار سرحال و سالم نود و شش‌ساله بود. پوست زیبایی داشت. چشمانش برق می‌زدند. اما آنچه مرا بیش‌تر از هر چیزی تحت تأثیر قرار داد شادمانی او بود. به نظر می‌رسید هیچ کس برایش غریبه نیست. با همه خوش و بش می‌کرد. او یک لباس روشن و رنگارنگ پوشیده بود و همچون هوایی تازه بود. بعد از این‌که کلی با هم حرف زدیم، موقع رفتن به او گفتم: «می‌دانم که وقتی نود و شش‌ساله شوم، آرزو دارم شبیه شما باشم.»

او جلو آمد و آهسته در گوشم گفت: «فقط پیراهن زنانه بپوش.»
با خودم گفتم: اصلاً تعجبی ندارد که این زن تا این حد سلامت است. او شوخ‌طبعی‌اش را حفظ کرده است و هنوز می‌داند چگونه بخندد.

خوش‌خلقی او مثل نوری شفاف‌بخش بود که در بدنش جریان داشت. دلم می‌خواهد از او الگوبرداری کنم. تصمیم گرفته‌ام هرگز پیرمردی غرغرو نباشم. به خودم اجازه نمی‌دهم که با پیرتر شدن ترش‌وتر شوم. پر از شادی باقی می‌مانم. وقتی زمان رفتن فرا برسد، با لبخندی بر لب و در دل، و لطیفه‌ای جدید در آستین، این جهان را ترک خواهم کرد.

خنده شما را جوان نگاه می‌دارد

با هر خنده هورمون نگرانی را کاهش می‌دهید و تولید هورمون رشد انسانی را که به «هورمون جوانی» مشهور است افزایش. طبق برخی منابع، این افزایش هورمون تا حدود ۸۷ درصد است. این همان هورمونی است که روند پیری را کند می‌کند و باعث می‌شود جوان‌تر و شاداب‌تر به نظر برسید. من همیشه می‌خندم و اصلاً هفتاد و هفت ساله به نظر نمی‌رسم، مگر نه؟

داستانی درباره جوئی گریمالدی شنیدم؛ کم‌دینی که در اوایل قرن نوزدهم، در طول چهل سال کار حرفه‌ای‌اش، مردم را خندانده بود. او به این معروف بود که می‌توانست جمعیتی انبوه از مردم عصبانی را به تماشگرانی تحسین‌کننده تبدیل کند. اما او خودش نبود. به کارش اعتیاد داشت. همیشه این فشار را احساس می‌کرد که باید شادتر و شادتر باشد. ایدئال‌گرا بود. از زندگی روزمره یا موفقیت‌هایش راضی نبود.

در سال‌های پایانی عمرش بیمار شد، اما همچنان برنامه اجرا می‌کرد. این بار به دکتر جدیدی مراجعه کرد. جوئی به علت کار و نگرانی زیاد، بیش‌تر از سنش به نظر می‌رسید. دکتر او را نشناخت. بعد از معاینه به او گفت که بجز کار زیاد و افسردگی محتمل، هیچ دلیل پزشکی‌ای برای بیماری او وجود ندارد.

«منی‌دانم شغل شما چیست، اما پیشنهاد می‌کنم کمی مرخصی به خودتان بدهید و استراحت کنید. بروید و برنامه‌های جوئی گریمالدی، کم‌دین بزرگ، را که این هفته در همین شهر برنامه اجرا می‌کند ببینید. شنیده‌ام که برنامه‌هایش خیلی خنده‌دار است و خنده هم حال شما را بهتر می‌کند.»

جوئی نگاهی به دکتر انداخت و با اندوه گفت: «دکتر، من جوئی گریمالدی هستم.» چند هفته بعد، در مارس ۱۸۲۳، جوئی غش کرد و از شدت خستگی درگذشت. خیلی غم‌انگیز است که او می‌توانست دیگران را بخنداند اما هرگز به خودش فرصت خندیدن نداد. نگذارید این وضعیت برای شما هم پیش بیاید.

مطمئنم که شما هم افرادی را می‌شناسید که مثل جوئی گریمالدی به علت مشکلاتشان به سرعت پیر می‌شوند. وقتی دچار فشار روحی، عبوس و غرغرو هستیم، مواد شیمیایی‌ای که خداوند در بدتمان قرار داده تا ما را جوان نگه دارند، نگرانی‌ها و فشار خون را کاهش دهند و سیستم ایمنی بدن را قوی‌تر سازند، بی‌استفاده می‌مانند. خداوند همه آنچه را برای سلامت بودن و درست زیستن لازم است به ما عطا فرموده است، اما این به ما بستگی دارد که با خنده و شوخ‌طبعی از آن‌ها استفاده کنیم.

بازیگوشی و شیطنت به اندازه خوابیدن مهم است

دکتر استوارت براون روان‌پزشکی است که پایه‌گذار انستیتو ملی بازی است. وقتی فرماندار تگزاس از وی خواست که درباره حادثه تیراندازی واقع در محوطه دانشگاه تگزاس در سال ۱۹۶۶ تحقیق کند، دکتر براون به تأثیرات خنده و بازی در زندگی علاقه‌مند شد. وقتی که او سرگذشت مرد جوان پریشان‌حالی که شانزده نفر را کشته و سی و دو نفر را مجروح کرده بود مطالعه کرد، آنچه توجهش را جلب کرد این بود که او هرگز مثل یک کودک عادی بازی نکرده بود.

او در چنان خانواده بی‌ثبات و پراسترسی بزرگ شده بود که نقش «بازی» در دوران کودکی‌اش بسیار کم‌رنگ بود. این موضوع وقتی برای دکتر براون جذاب‌تر شد که مصاحبه‌هایی با زندانیان محکوم به اعدام انجام داد. او دریافت که درصد بالایی از این زندانیان در کودکی عادی و آزادانه بازی نکرده بودند. امروز دکتر براون نتیجه گرفته است که نقطه مقابل بازی کار نیست، بلکه افسردگی است. او باور دارد که اگر ما بخواهیم از نظر احساسی و جسمی سلامت باشیم، همان‌قدر که به خواب نیاز داریم به بازی هم احتیاج داریم.

طبق کتاب مقدس: «دل شادمان شفای نیکو می‌بخشد، اما روح شکسته استخوان‌ها را خشک می‌کند.» وقتی حالتان خوب است و پر از حس شادی هستید، برای خنده و بازی وقت بگذارید؛ این کار شما مثل مصرف ویتامین یا دارویی تقویتی است. در حقیقت، علم پزشکی می‌گوید که خندیدن تقویت‌کننده سیستم ایمنی بدن و کاهنده فشار خون است. برخی منابع می‌گویند که به طور معمول افرادی که می‌خندند چهل درصد کم‌تر از کسانی که نمی‌خندند دچار ناراحتی قلبی می‌شوند.

قرص نخورید، جوک بشنوید

خندیدن نیمکره راست مغز را که موجب خلاقیت و کمک به تصمیم‌گیری است به کار می‌اندازد. وقتی از ته دل می‌خندید، آرامبخش‌های طبیعی بدن را فعال می‌سازید، که آرامتان می‌کنند و کمک می‌کنند بهتر بخوابید. امروزه بسیاری از مردم از بی‌خوابی رنج می‌برند، اما شاید خندیدنِ بیشتر به آن‌ها کمک کند که آرام شوند و بتوانند استراحت کنند.

وقتی از ته دل می‌خندید، آرامبخش‌های طبیعی بدن را فعال می‌سازید، که آرامتان می‌کنند و کمک می‌کنند بهتر بخوابید.

زن فقیری به نام ویرجینیا مدت‌های طولانی بود که برای رفع بی‌خوابی‌اش دائماً قرص آرامبخش مصرف می‌کرد. اما از آن‌جا که اغلب اوقات از این قرص‌ها می‌خورد، اثرشان خیلی کم شده بود. ویرجینیا رژیم‌های غذایی مختلف، دکترها و گیاهان دارویی گوناگونی را امتحان کرد، اما هیچ کدام مؤثر واقع نشد. تا این‌که یک دکتر نسخه‌ای غیرمعمول برای او تجویز کرد. او گفت: «هر شب قبل از رفتن به رختخواب، یک برنامه یا فیلمی خنده‌دار تماشا کن.» ویرجینیا از آن شب به بعد، دستورالعمل دکتر را اجرا کرد. و او بهتر و بهتر به خواب رفت. سرانجام، داروهای خواب‌آورش را کاملاً کنار گذاشت و هر شب مثل نوزادی خر و پف می‌کرد.

چه اتفاقی افتاد؟ ویرجینیا به آرامبخش‌های ساخت دست بشر نیاز داشت چون آرامبخش‌های طبیعی بدنش را آزاد نکرده بود. شاید شما هم اگر بشاش باشید و بیش‌تر بخندید، احساس بهتری پیدا کنید. اگر بیش‌تر بازی کنید، بخندید و از زندگی لذت ببرید، سردردها، کمردردها، میگرن، دردهای مزمن یا خستگی‌هایتان التیام پیدا می‌کنند.

وقتی در سال ۱۹۸۱، تشخیص داده شد که مادرم مبتلا به سرطان پیشرفته است، او مطمئن بود که باز هم می‌تواند بخندد. او درد داشت و نگران بود، اما به جای ماندن در تخت‌خواب و احساس تأسف برای خودش، کارتون تماشا می‌کرد و می‌خندید. مادر خردمند من نیروی شفابخشی را که خداوند در درونش نهاده بود، آزاد

می ساخت. اگر برنامه خنده داری برای تماشا کردن پیدا نمی کرد، به برادرم پل نگاه می کرد. او همیشه مادرم را به خنده می انداخت.

پزشکان گفته بودند که مادرم چند ماه بیش تر زنده نیست، اما اکنون سی سال گذشته است و هیچ نشانی از بیماری سرطان در بدنش نیست. این همان معجزه ایمان به داروی سلامت بخش خنده است.

شفادهنده مادرزاد

سیستم ایمنی بدن ما از میلیون ها سلول ساخته شده است. تنها هدف بعضی از این سلول ها این است که به هر چیز غریبه ای در بدن حمله کنند و آن را بکشند. به این سلول ها «قاتلان طبیعی» گفته می شود، که وظیفه شان این است که باکتری های مشخصی را که مضرند پیدا و نابودشان کنند. یکی از عملکردهای اصلی قاتلان طبیعی حمله کردن به سلول هایی است که به طور معمول باعث ایجاد سرطان می شوند. محققان دریافته اند که بدن هر فرد به طور منظم، این سلول های غیرعادی سرطانزا را تولید می کند. قاتلان طبیعی در بدن ما، به جنگ این سلول های مضر می روند تا مطمئن شوند که آن ها نابود شده اند. اما احساسات منفی مثل نگرانی، ترس، اضطراب و افسردگی سلول های موسوم به قاتلان طبیعی را ضعیف می کنند. تحقیقات نشان می دهد که افرادی که شادند و پیوسته می خندند، به نسبت افراد معمولی، نه تنها سلول های قاتلان طبیعی بیشتری را در بدن خود تولید می کنند، بلکه فعالیت این سلول ها نیز بیش تر می شود. بنابراین، وقتی شما ذات خوبی داشته باشید، شوخی های زندگی را ببینید و ناراحت و نگران نباشید، این سلول های مفید تا بالاترین حد خود کارآیی خواهند داشت.

با این همه بیماری و ناراحتی در دنیای امروز، نمی دانم چرا مردم بیش تر از قدرت شفا بخش خنده استفاده نمی کنند. خنده درمانی رایگان است که هیچ عارضه جانبی ندارد. می توانید آن را هر موقع که می خواهید مصرف کنید. من پزشک نیستم اما امروز برایتان یک نسخه می نویسم: هر روز و حداقل سه بار در روز، مقدار زیادی شوخ طبعی. موضوعی خنده دار بیابید که باعث شود با صدای بلند بخندید. با دهان بسته خندیدن ممنوع! در درونتان نخندید! آن شادی را رها سازید تا همه بتوانند صدایش را بشنوند. هورمون اندورفین، همان آرام بخش طبیعتان، را فعال سازید. یکی از دوستان پزشکم ماجرای زنی را برایم تعریف کرد که مبتلا به یک مورد شدید فیرومیالژیا بود. این اختلال که علل ناشناخته ای دارد منجر به دردی گسترده و مزمن در تمام بدن می شود. این زن ساعت های بسیار همراه با درد بسیار در تخت دراز می کشید. همچنین دچار خستگی های مزمن و نیز افسرده بود.

پزشک او با دارو دردش را کنترل می کرد، اما احساس می کرد که قرص ها فقط

نشانه‌های بیماری را درمان می‌کنند و نه دلایل آن را. دکتر در حین صحبت با او متوجه شد که او چقدر افسرده است. سپس از او پرسید که چه مدت از آخرین خنده عمیق و طولانی‌اش می‌گذرد؟

زن لحظه‌ای فکر کرد و گفت که سی سال است که از ته دل نخندیده است؛ یعنی از زمان بچگی.

سپس دکتر برای او تجویز کرد که تا جایی که می‌تواند فیلم خنده‌دار ببیند و کتاب خنده‌دار بخواند و تا آن‌جا که می‌تواند بخندد.

بعد از عمل به دستور پزشک، شادی زن آرام‌آرام برگشت. دردش خوابید. انرژی‌اش احیا شد. سه ماه بعد دوباره برای چکاپ به دکتر مراجعه کرد. لحظه‌ای که زن وارد اتاق شد، دکتر می‌توانست تفاوت را در او ببیند. چشمانش برق می‌زد، پاهایش جان گرفته بودند و لبخندی بر لب داشت.

زن گفت: «دکتر، هرگز تا این اندازه در زندگی‌ام احساس خوبی نداشته‌ام.» در ماه‌های آتی، او بیشتر و بیشتر به خندیدن ادامه داد. و خنده بدنش را از هرچه باعث درد می‌شد، زدود.

بگذارید آنچه را دکتر از او پرسید، از شما بپرسم: آخرین باری که از ته دل و عمیقاً خندیده‌اید، کی بوده است؟ یک روز پیش؟ یک هفته پیش؟ یک ماه پیش؟ یک سال پیش؟ ده سال پیش؟ اطمینان حاصل کنید که دارویتان را می‌خورید.

زمانی درد شدیدی در ستون فقراتم احساس می‌کردم. می‌دانستم که دلیلش تنش روحی است. برای خلاصی از آن درد همان کاری را کردم که اکنون می‌خواهم شما انجام دهید. با فرزندانم بازی کردم. آن‌ها همیشه مرا به خنده می‌اندازند. سپس برنامه‌ای مفرح تماشا کردم.

همیشه پس از چند دقیقه خندیدن، درد کاملاً فروکش می‌کند. داروی خنده پولتان را هم در جیب‌تان نگه می‌دارد. دیگر نیازی به خریدن قرص‌های خواب و آرامبخش و ضد استرس ندارید.

خداوند نبرد را برای حفظ سلامتیتان قرار داده است

در کتاب مقدس آمده است که خداوند در بهشت نشسته است و می‌خندد. آیا می‌توانید این صحنه را تصور کنید؟ همین حالا خداوند بر اریکه قدرت است. او دیوانه نیست. نگران اقتصاد نیست. از دست من و شما ناراحت نیست، بلکه سرشار از شادی بر تخت فرمانروایی تکیه داده است.

در کتاب مقدس دلیل خنده خداوند این‌گونه آورده شده است: «خداوند بر او خواهد خندید، زیرا می‌بیند که روز او می‌آید.» به عبارت دیگر، خداوند پایان داستان را می‌داند. خبر خوب این که من و شما برنده‌ایم. خداوند همیشه مسبب پیروزی

ماست!

انگار در نبردی هستیم که از قبل برنامه‌ریزی شده و خداوند نتیجه‌اش را از قبل معین کرده است. تصور کنید که از قبل می‌دانستید قهرمان جام سوپر لیگ چه تیمی خواهد بود. پس دیگر مهم نیست که این تیم الآن چقدر عقب افتاده است، نباید نگران شوید. شما نتیجه نهایی را می‌دانید.

وقتی اوضاع سخت می‌شود و هیچ چیز آن‌گونه که باید خوب به نظر نمی‌رسد، با ایمان کامل بخندید و بدانید که خداوند فصل نهایی را پیشاپیش نوشته است.

این همان چیزی است که خدا می‌گوید: وقتی اوضاع سخت می‌شود و هیچ چیز آن‌گونه که باید خوب به نظر نمی‌رسد، با ایمان کامل بخندید و بدانید که خداوند فصل نهایی را پیشاپیش نوشته است. او پیشاپیش پیروزی را به نفع شما ثبت کرده است.

خداوند به ابراهیم (ع) وعده داد که صاحب فرزندی خواهد شد. اما به طور طبیعی این امر غیرممکن بود، زیرا ابراهیم بسیار پیر بود. او پس از شنیدن وعده خدا خندید، خنده‌ای از روی ایمان، و در جواب خداوند گفت: «خدایا، می‌دانم که تو می‌توانی این امر را برایم محقق کنی. می‌دانم که تو خدایی خارق‌العاده هستی.» بسیار پیش آمده است که خداوند وعده‌ای را در قلب ما قرار داده، و آن وعده غیرممکن به نظر رسیده است. شاید بیمار باشید و خدا به شما اطمینان داده باشد که سلامتیتان را بازخواهید یافت. یا شاید از نظر مالی در مضیقه‌اید، اما خدا می‌گوید که به‌زودی فراوانی از راه خواهد رسید. او سعادتمندان می‌کند. شاید خانواده‌تان از هم گسسته باشد، اما خداوند وعده می‌دهد که پیوندهایتان را محکم خواهد کرد. ممکن است تردیدهایی در ذهن شما باشد. اما سعی کنید مثل ابراهیم از روی ایمان بخندید، چون برای تحقق آن وعده‌ها فقط کمی زمان لازم است. شما در نبردی از قبل تعیین‌شده هستید.

از شما می‌خواهم که از همین امروز عادت کنید دارویتان را به طور منظم مصرف کنید. هر روز بهانه‌ای برای خندیدن پیدا کنید. به دنبال فرصت‌ها بگردید. اگر فکر می‌کنید دلیلی برای خندیدن پیدا نمی‌کنید، بدانید که می‌توانید از روی ایمانتان بخندید. قلب شاد و ذهن بشاشتان را حفظ کنید تا از زندگی بیش‌تر لذت ببرید؛ حتی بهتر از آن، آرامبخش‌های طبیعی خدا را احساس خواهید کرد که در وجودتان جاری

می‌شوند.

شهر کتاب (nbbookcity.com)

۲۱. بخندید تا دنیا به رویتان بخندد

یک بار که برای تغییر تاریخ چهار تا بلیت رفت و برگشت به آژانس هواپیمایی مراجعه کردم، می‌دانستم که باید هزینه گزافی بابت جریمه بپردازم. وقتی بلیت‌ها را تحویل کارمند آژانس دادم، حرفی که او زد، مهر تأییدی بر دلهره‌ام شد. او گفت: «برای هر بلیت جدید باید پنجاه دلار اضافه بپردازید.»

با خنده گفتم: «بله، می‌دانستم این کار جریمه دارد.» به نظر می‌رسید واکنش من غافلگیرش کرده بود. گفتم: «چرا می‌خندید؟ بیشتر مردم ناراحت می‌شوند.»

پاسخ دادم: «نمی‌دانم. شاید چون آدم شادی هستم.» سرش را تکان داد و مشغول کارش شد. چند ثانیه بعد، بلیت‌های جدید را به دستم داد و گفت: «هیچ هزینه اضافه‌ای بابت جریمه از شما نمی‌گیرم. ما به آدم‌های شاد بیش‌تری در این‌جا احتیاج داریم.»

در باقی روز، هر جا که رفتم و به هر کس که در مسیرم قرار گرفتم، لبخند زدم! شنیده بودم که شاد بودن پولتان را در جیب‌تان نگه می‌دارد اما این اولین باری بود که خودم تجربه‌اش می‌کردم.

حدس من این است که کارمند آژانس تا قبل از رفتن من جلوِ باجه‌اش، با هزاران آدم عصبی و ناراحت سر و کله زده بود. من از این‌که بایستی برای تغییر بلیت‌هایم پول اضافه می‌پرداختم، خوشحال نبودم، اما فکر کردم که کارمند آژانس که قوانین را وضع نکرده است پس چرا باید با ناراحتی من مواجه شود؟ در عوض تصمیم گرفتم که با خوش‌اخلاقی با او برخورد کنم.

یک ضرب‌المثل قدیمی هست که می‌گوید با عسل، مگس‌های بیش‌تری را به خود جذب می‌کنید تا با سرکه! هرگز نفهمیدم که چرا کسی باید دوست داشته باشد مگس‌ها را جذب کند، اما حالا منظور ضرب‌المثل را می‌فهمم: خوش‌خلق بودن بیش‌تر از بدخلق بودن، شما را به جلو می‌برد.

آیا اگر همیشه به جای اخم کردن لبخند بزنید، چیزی دریافت می‌کنید؟ من این‌طور فکر می‌کنم. همان‌طور که پیش‌تر اشاره کردم، اگر نگاهتان به زندگی مثبت باشد، از سلامتی بیش‌تری برخوردار خواهید بود، همچنین دوستان، حامیان، مشوقان و دوستانان بیش‌تری را جذب خواهید کرد.

در موقعیت‌های بغرنج زندگی بیش‌تر از همیشه به یکدیگر احتیاج داریم. با وجود این، افرادی که دچار فشار روحی هستند، دور هم حلقه می‌زنند و خودشان را منزوی می‌کنند. اغلب، ترشو و بدخلق می‌شوند، با این‌که در آن موقعیت به حمایت دیگران بیش‌تر از هر زمان دیگری احتیاج دارند، آن‌ها را از خود می‌رانند. هر چقدر

فشار بیش‌تری تحمل کنید و منزوی‌تر شوید، بیش‌تر باید به دنبال فرصتی برای خندیدن بگردید و باید این خندیدن را با دیگران سهیم شوید تا آن‌ها را به سمت خودتان جذب کنید.

انوار شادیتان را به درون تاریکی‌ها بتابانید

این روزها مدام گزارشاتی از افسردگی‌ها و ناراحتی‌ها می‌شنوید؛ مشکلات اقتصادی بیش‌تر. مالیات‌های سنگین‌تر. کسری صعودی بودجه؛ از دست دادن خانه. بازار کساد کار.

اگر مراقب نباشید، در دام این فکر می‌افتید که، الآن وقت لذت بردن از زندگی نیست. مسلماً الآن وقت خندیدن و شوخ‌طبعی نیست.

اما در زمان سختی‌ها، بیش از هر زمان دیگری، شاد باشید. در کتاب مقدس آمده است: «بر خرابی‌ها و تنگسالی خواهی خندید، و از وحوش زمین بیم نخواهی داشت.» چنین سخنی شاید در ابتدا بی‌معنی به نظر برسد. آیا قرار است به هنگام قحطی و ویرانی بخندیم؟

بله، دقیقاً همین‌طور است. چون در زمان سختی احتمال از دست دادن شادی و نشاط بیش‌تر است، پس با هوشیاری تمام در بدترین وضعیت هم خوشبینی و خوش‌خلقی‌تان را حفظ کنید. اگر افسرده شوید، گویی مغزتان از کار می‌افتد، خلاقیتتان را از دست می‌دهید و خودتان را از جمع دوستان و خانواده کنار می‌کشید. اما در روزهای سخت است که بیش‌تر از همیشه به چنین دارایی‌هایی احتیاج دارید. شاد بودن از طریق خندیدن و لذت بردن حتی از کوچک‌ترین چیزها آثار نگرانی را کاهش و فعالیت مغز و خلاقیت را افزایش می‌دهد. همه این عوامل کمک می‌کنند تا در سختی‌ها بر چالش‌هایتان پیروز شوید. ما در بیش‌تر مواقع از نیمکره چپ مغز استفاده می‌کنیم، اما وقتی می‌خندیم نیمکره راست فعال می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهند که افرادی که با مشکلی دست و پنجه نرم می‌کنند و احساس می‌کنند گیر افتاده‌اند، عملکرد بهتری خواهند داشت اگر که به خودشان فرصتی دهند تا از یک خنده خوب لذت ببرند. متخصصان می‌گویند که بدون خندیدن، فرایند فکر کردن کند می‌شود و تمرکزمان و تواناییمان برای حل مشکلات کاهش می‌یابد.

نکته اصلی این است: اگر شوخ‌طبع باشید و مرتب بخندید، ذهنتان بشاش می‌شود. ایده‌های تازه به فکرتان می‌رسد و تصمیمات بهتری می‌گیرید. در نتیجه، توانایی‌هایتان برای حل مشکلات بیش‌تر می‌شود.

گاهی اوقات، به‌خصوص در جایگاه مدیران یا والدین، فکر می‌کنیم که خشک و جدی بودن نشانه بلوغ و کمال است. ما می‌خواهیم در خانه و محل کارمان الگوی مسئولیت‌پذیری باشیم. اما همیشه جدی بودن اصلاً خوب نیست. مسلماً در مواقعی

خشک و جدی بودن ضروری است، اما زمان‌هایی هم هست که نیاز داریم بشاش باشیم، نشان دهیم که می‌توانیم با فشارها دست و پنجه نرم کنیم و خوش خلق باشیم تا راه‌حل‌های خلاقانه پیدا کنیم.

همیشه جدی بودن اصلاً خوب نیست.

خنده و خوش خلقی باعث ایجاد یک زبان مشترک و مناسبات اجتماعی مستحکم بین افراد می‌شود. یک لبخند دوستانه مردم را به سمتتان می‌کشد، و گرمای وجودیتان موانع اجتماعی را ذوب می‌کند. تاکنون چند بار با افرادی کاملاً غریبه خندیده‌اید؟ چند بار خنده شما باعث شروع یک گفتگو یا منجر به رفاقت، یا شروع رابطه‌ای احساسی یا کاری شده است؟

خنده باعث ایجاد پیوند می‌شود

هر لبخند دیوارها را فرومی‌ریزد. شوخ طبعی مردم را جذب یکدیگر می‌کند و به هم پیوندشان می‌دهد. به همین دلیل من سخنرانی‌هایم را با یک لطیفه آغاز می‌کنم. با این کار مردم بیش‌تر پذیرای حرف‌هایم خواهند بود. وقتی بچه بودم، کلیسای پدرم ضیافت‌های شب سال نو را در سالن اجتماعات یک هتل در هیوستون، واقع در مرکز خرید گالریا، برگزار می‌کرد. هزاران نفر در آن مهمانی‌ها شرکت می‌کردند. هر سال، بهترین بخش ضیافت پخش فیلمی پانزده دقیقه‌ای از اتفاقات خنده‌داری بود که در کلیسا افتاده بود. ما کلیپ‌هایی از مردم را نشان می‌دادیم که در خلال سخنرانی‌های پدرم خوابشان برده بود یا خمیازه می‌کشیدند. کلیپ‌هایی هم از شیطنت‌های کودکان را به صورت اسلوموشن نمایش می‌دادیم. ما کلیپ‌های مختلفی هم از سخنرانی‌های پدرم تهیه می‌کردیم به این صورت که حرف‌هایم را طوری کنار هم قرار می‌دادیم که خنده‌دار از آب درآید یا سرعت حرف زدنم را بالا می‌بردیم و او یک جمله را بارها تکرار می‌کرد که با این کار شبیه خواننده‌های رپ می‌شد. حضار پانزده دقیقه بدون توقف می‌خندیدند. حتی بعد از پایان فیلم و روشن شدن چراغ‌ها هنوز داشتند می‌خندیدند. هرگز خدمه هتل را فراموش نمی‌کنم که برای تماشای فیلم در کنار دیوارهای سالن صف می‌کشیدند و همراه ما می‌خندیدند. از آن جایی که هتل قسمتی از آن مرکز خرید عظیم بود، خریداران نیز صدای

خنده‌ها را می‌شنیدند. و در عرض چند دقیقه، صدها نفر از مردم جلو درب سالن جمع می‌شدند و با نگاه کردن به داخل سالن از شادی حاکم بر آن‌جا لذت می‌بردند. اغلب اوقات، می‌شنوم که مردمی که برای خرید به آن‌جا می‌آیند از ما به دلیل تواناییمان در خندیدن و این‌که در کنار حفظ ایمانمان می‌توانیم خوش بگذرانیم تشکر می‌کنند و بعد عضوی از کلیسای ما می‌شوند. تعجبی ندارد که این ویدئو کلیپ‌ها آن‌قدر در تلویزیون مشهورند که در گذر سال‌ها، وقتی برنامه‌های پرزرق و برق و تصنعی دیگر از یادها می‌روند، مردم همچنان آن‌ها را به دلیل خنده‌دار بودنشان تماشا می‌کنند.

در جهان ما، بیش از حد غم و اندوه وجود دارد. بسیاری از مردم شادی زندگیشان را از دست داده‌اند. بار مشکلات، دلشکستگی‌ها و نومیدی‌ها کمرشان را خم کرده است. پس، دغدغه‌تان این باشد که هر جا می‌روید با خود شادی به همراه ببرید. به قدر کافی آدم‌های عبوس در اطراف ما وجود دارند. شما و لبخندتان باید در میان این جمعیت جلب توجه کنید. یکی از بهترین الگوهایی که می‌توانید ارائه دهید این است که آن‌قدر با حرارت و شغف بخندید که دیگران نیز بخوانند در شادی شما سهیم شوند. آن‌ها دلشان می‌خواهد از اسارت تاریک اندوه، افسردگی و نومیدی رها شوند و در مسیر روشن خوشبینی و نگرش شادکامانه شما بایستند.

لطف خاص خداوند شامل حال افراد خوش خلق می‌شود

دریافته‌ام که وقتی خوشبینانه و دوستانه رفتار می‌کنید، الطاف الهی بیش‌تری جذب می‌کنید. وقتی وجودتان برای دیگران برکت به همراه دارد، خداوند هم برکت‌هایش را سر راهتان قرار می‌دهد. خداوند به کسانی که خوبیِ او را منعکس و جهان را به مکان دلپذیرتری تبدیل می‌کنند، پاداش می‌دهد.

اخیرا با پیرمردی ملاقات کردم که به نظر هفتاد و چندساله می‌رسید. بسیار شگفت‌زده شدم وقتی که به من گفت صد و شش‌ساله است. تنها صورت بی‌چین و چروک و ظاهر سلامت‌ش نبود که مرا غافلگیر کرد. او خیلی شاد و از نظر عقلی بسیار باهوش بود. با هر کسی که در اطرافش بود، ارتباط برقرار می‌کرد. او برای دیدار با من، حدود چهل دقیقه در صف ایستاده بود. به او گفتم که می‌توانیم برایش یک صندلی بیاوریم تا مجبور نباشد بایستد.

اما او گفت: «من نیازی به نشستن ندارم. وقتی پیر شدم، می‌نشینم.»

او یک آمریکایی-آفریقایی مهربان و خوش‌قیافه بود.

گفتم: «باورم نمی‌شود که صد و شش‌ساله باشید. حتی یک چروک هم در صورتتان ندارید.»

پاسخ داد: «جوئل، سیاه‌ها هرگز شکسته نمی‌شوند.»

سپس دو سه لطیفه تعریف کرد و بسیار خندیدیم. من معمولاً دوست ندارم کسی در کلیسایم لطیفه‌هایی بهتر از لطیفه‌های من تعریف کند اما خب، او را بخشیدم. وقتی داشت می‌رفت بیرون، برگشت و به بقیه گفت: «سال دیگر شما را خواهم دید.»

هیچ شکی نداشتم که خداوند یک سال دیگر را به او پاداش خواهد داد، چون هر جا که می‌رفت شادی را در آن جا پخش می‌کرد. با خودم گفتم هیچ تعجبی ندارد که او آن قدر سالم به نظر می‌رسد؛ او سرشار از شادی بود. بسیار شوخ طبع و عاشق خندیدن بود. به همه آن شفا بخش‌های الهی فکر کنید که تمام این سال‌ها در وجود او آزاد شده و جریان یافته بودند.

گاهی اوقات فکر می‌کنیم هرچه سنمان بالاتر رود، باید محزون‌تر شویم و کم‌تر خوش بگذرانیم. اما من معتقدم که برنامه خدا برای ما این نیست. در کتاب مقدس آمده است: «اگر فقط می‌توانستم این راه را با شادی به پایان برسانم.» اگر شادی ندارید، مرتب نمی‌خندید و برای بازی کردن وقت نمی‌گذارید، زندگی را آن گونه که خدا می‌خواهد به پایان نخواهید برد.

به خودتان بخندید

یکی از چیزهایی که مرا در مورد آن مرد صد و شش ساله شگفت زده کرد این بود که او از دست انداختن خودش و سنش لذت می برد. او بالا رفتن سن را شوخی تلقی می کرد و به همان چیزهایی می خندید که دیگران را در سال های پایانی عمرشان می ترساند. خندیدن به خودتان و فراز و نشیب های زندگیتان یکی از بزرگ ترین هدیه هایی است که می توانید به خودتان بدهید.

خندیدن به خودتان و فراز و نشیب های زندگیتان یکی از بزرگ ترین هدیه هایی است که می توانید به خودتان بدهید.

همه ما افرادی را می شناسیم که وقتی اشتباهی می کنند، بسیار خشمگین می شوند و همه چیز را به هم می ریزند. بودن در کنار چنین افرادی چه لذتی دارد؟ اما کسی که به اشتباهات و خطاهایش می خندد، همانی است که دیگران دوست دارند وقتشان را با او بگذرانند.

وقتی برای اولین بار به مرکز کمپاک نقل مکان کردیم، از مأموران حراست کلید پارکینگ آن جا را گرفتم تا ماشین هایمان را پارک کنیم. آن کلید بسیار عجیب و غریب بود: کوچک و کشیده اما کمی چاق و پلاستیکی. چنین چیزی را قبلاً ندیده بودم. برای امتحان کردن آن کلید به طرف درب پارکینگ رفتم اما نتوانستم بفهمم که کلید را باید کجا فرو کنم. سعی کردم آن را در جای کلید روی در جا بدهم تا شاید در باز شود اما فایده ای نداشت.

بعد از ده دقیقه تلاش، پیش مأمور حراست رفتم و با او به پارکینگ برگشتیم تا نحوه باز کردن در را نشانم دهد. دیدم که او در گوشه ای از در، یک صفحه الکترونیکی را لمس کرد و در به طور خودکار باز شد، آن «کلید»ی که او به من داده بود، همچون ریموت کنترل ها، یک سیگنال الکترونیکی ارسال کرده بود.

وقتی به او گفتم که چگونه از آن کلید برای باز کردن در استفاده کرده بودم، بسیار خندید.

با خودم گفتم: خوشحالم که فکر می کنی این کار من خنده دار است، وگرنه دلخور می شدم. من هم با او شروع به خندیدن کردم.

روز بعد، بعد از صرف صبحانه در اتاق هتل، میز چرخدار صبحانه را به طرف بیرون هل دادم تا خدمه آن را بردارد، و کاملاً فراموش کرده بودم که شلوار به پا ندارم. در را کاملاً باز کردم و میز را تا نیمه به بیرون راندم. سرم را از لای در بیرون بردم و نگاهی به راهرو انداختم. هیچ کس نبود. بنابراین میز را کاملاً به بیرون راندم اما چرخ‌های عقبی آن به آستانه در گیر کرد. بایستی میز را از دسته‌هایش بلند می‌کردم و بیرون از اتاق کنار دیوار قرار می‌دادم. به محض این‌که میز را در راهرو گذاشتم، صدایی شنیدم. صدای در اتاقم که پشت سرم بسته و قفل شده بود و من با لباس زیر پشت در مانده بودم. آیا شنیده‌اید که می‌گویند «همه لباس پوشیده و آماده‌ایم، اما جایی برای رفتن نداریم»؟

اما من نه لباسی به تن داشتم و نه جایی برای رفتن! قلبم داشت از کار می‌افتاد.

ناگهان چشمم به میز چرخدار خدمات نظافت هتل افتاد که حدود پنج اتاق با من فاصله داشت. با تمام سرعت به طرفش دویدم، حوله‌ای از روی آن برداشتم و دور خودم پیچیدم. زن خدمتکار که بیرون آمد از او پرسیدم که می‌تواند کاری کند که وارد اتاقم شوم یا نه. او گفت که باید کارت شناسایی داشته باشم و من گفتم که کارت شناسایی‌ام در کیف پوم در جیب شلوارم است که الآن نپوشیده‌ام. کماکان لبخند به لب داشتم و یادم بود که این لبخند در برخورد با کارمند آژانس هواپیمایی چقدر کمکم کرده بود. خدمتکار هم تحت تأثیر لبخندم، بعد از چند دقیقه، در اتاقم را باز کرد و با حالتی عجیب به من خیره شد و گفت: «می‌دانید، چهره‌تان خیلی با آنچه در تلویزیون دیده‌ام، فرق دارد.» «بله، من معمولاً برای اجراهای تلویزیونی‌ام لباس به تن دارم.» او به حرف من خندید اما من بلندتر از او خندیدم. آدم باید خیلی به خودش مطمئن باشد که بتواند به خودش هم بخندد مخصوصاً وقتی که نیمه‌عریان در انتظار قرار می‌گیرد.

بخندید و عشق بورزید

اطرافیان من یاد می‌گیرند زیاد بخندند و از آن‌جا که لبخند زدن مردم را جذب می‌کند، احتمالاً با چیزی که از من یاد گرفته‌اند دوستان زیادی پیدا می‌کنند. خیلی هم خوب. من بیش‌تر از بیست و چهار سال را صرف این کرده‌ام که همسرم ویکتوریا را از طریق توانایی‌ام در خنداندنش، سلامت و در حلقه دوستان نگاه دارم. این نکته جالب‌توجهی است، چون تحقیقات نشان می‌دهد که زوجها و خانواده‌هایی که با هم می‌خندند، در کنار هم می‌مانند. آن‌ها روابط مستحکم‌تر و

ارتباطات قوی‌تری دارند. همان‌طور که احتمالاً حدس زده‌اید، ما صاحب یک خانواده بسیار محکمیم.

چند سال پیش، دقیقاً قبل از شروع یکی از سخنرانی‌هایم، ویکتوریا به من گفت که موهایم از پشت پف کرده است، بهتر است کمی اسپری مو بزنم، و گفت که اسپری در حمام، روی قفسه، داخل یک قوطی قرمز است. خیلی عجله داشتم، بنابراین برگشتم و قوطی قرمز را از روی قفسه برداشتم. چند بار زدم اما تأثیری نداشت. اهمیتی ندادم و رفتم.

بعد از پایان مراسم، ویکتوریا گفت: «چرا به موهایت اسپری نزدی؟ هنوز پف دارند.»

«زدم، چندین بار هم زدم، فایده نداشت.»

ویکتوریا با مهربانی از من خواست که قوطی قرمز را بیاورم تا اسپری زدن را به من یاد بدهد.

او چند لحظه با دقت به قوطی نگاه کرد و بعد زد زیر خنده.

«جوئل، این اسپری مو نیست. خوشبوکننده هواست.»

لبخندی زدم و گفتم: «می‌دانی موضوع چیست؟ حتی اگر موهایم پف‌دار باشند، خوشبوترین موها را دارم.»

خانه‌ای از شوخ‌طبعی

خنده یک افزودنی بزرگ به هر خانه است. دشمن نمی‌تواند صدای خنده‌های پر از شادی و حاکی از خوشگذرانی اعضای خانواده را تحمل کند. دشمن می‌خواهد چنان درگیری، تنش و فشاری حاکم شود که شادی از خانه‌هایمان رخت بربندد.

در دام دشمن نیفتید. من ویکتوریا را از این نظر که عاشق خندیدن است تحسین می‌کنم. او فضای خانه را شاد و مفرح نگاه می‌دارد. وقتی می‌خندد، با خودش یا بی‌صدا نمی‌خندد، بلکه با خنده او همه خانه پر از شادی می‌شود.

خنده‌اش چنان مسری است که حتی وقتی من در آن‌سوی خانه نشسته‌ام، به محض شنیدن صدای خنده او، به خنده می‌افتم.

در چنین مواقعی معمولاً می‌روم تا بفهمم چه چیز او را تا این حد به خنده انداخته است. چنین اتفاقی اخیراً افتاد و من او را در حالی پیدا کردم که عکسی از شش یا هشت‌ماهگی پسرمان جاناتان در دست داشت.

مدت‌ها بود که آن عکس را تماشا نکرده و کاملاً فراموشش کرده بودم. یک روز، یک کلاه‌گیس روی سر و یک عینک آفتابی روی چشم پسرمان گذاشتیم که با این کار به یک الویس پریسلی کوچک تبدیل و حسابی باعث خنده ما شد، مخصوصاً که او حالا گیتاریست خیلی خوبی است!

اگر بچه‌هایتان کوچکند، پس هر روز دلیلی برای خندیدن دارید. نه تنها به آنها و کارهای عجیب و غریبشان بلکه همراه با آنها بخندید. آنقدر خودتان را درگیر فشار وظایف والدینی نکنید که نتوانید از بودن با فرزندان لذت ببرید و شوخی‌های نهفته در کارهایشان را نبینید.

آنقدر خودتان را درگیر فشار وظایف والدینی نکنید که نتوانید از بودن با فرزندان لذت ببرید و شوخی‌های نهفته در کارهایشان را نبینید.

وقتی جاناتان تقریباً دوساله بود، یک روز صدای جیغ بسیار بلندی را از اتاقش شنیدم. می‌دانستم که دارد کابوس می‌بیند. با تمام سرعتم به طرف اتاقش دویدم و او را دیدم که روی تختش نشسته و چشم‌هایش به درشتی دو نعلبکی شده است. پرسیدم که چه اتفاقی افتاده و او گفت که یک روح زیر تختش است. به او اطمینان خاطر دادم که هیچ دلیلی ندارد از روح بترسد. دخترمان الکساندرا هم به همان اندازه بامزه بود. وقتی دوساله بود، یک روز که من در اتاق کارم روی متن سخنرانی‌های آخر هفته‌ام برای کلیسا کار می‌کردم، الکساندرا قدم‌زنان وارد اتاق شد و گفت: «بابا، می‌آیی برویم بازی کنیم؟» «الآن نه الکساندرا. کارم یک ساعت دیگر یا بیش‌تر طول می‌کشد.» او هر پنج دقیقه یک بار برمی‌گشت و می‌پرسید: «بابا، هنوز تمام نشده؟» آخر از دستش به ستوه آمدم و گفتم: «گوش کن الکساندرا، من دارم سعی می‌کنم تمرکز کنم. لطفاً دیگر نیا. کارم که تمام شد خبرت می‌کنم.» پنج دقیقه بعد، در اتاق دوباره باز شد و صدای شیرین دخترک به گوشم رسید: «بابا، هنوز تهوع داری؟» گفتم: «نه عزیزم. حالم کاملاً خوب است!»

زوج‌درمانی

دوستان من و ویکتوریا اغلب از ما درباره رمز موفقیت‌مان در ازدواج می‌پرسند. ما همیشه دو نکته را به آنها می‌گوییم: شماره یک، «احترام» است. همیشه به هم احترام بگذارید حتی وقتی که با نظر یکدیگر مخالفید. و شماره دو، «خنده». هرگز دست از با هم خندیدن نکشید. مطمئن شوید که خانه‌تان پر از شادی و خوشبختی

باشد. لازم نیست کار خاصی انجام دهیم؛ خودش اتفاق می‌افتد.

یک بار که زودتر از همیشه از سر کار به خانه آمده بودم، وارد اتاق خوابمان شدم و دیدم که ویکتوریا در گوشه تخت و پشت به من مشغول کتاب خواندن است. فهمیدم که متوجه آمدن من به داخل اتاق نشده است. اول فکر کردم که چیزی بگویم اما بعد تصمیم گرفتم آنقدر ساکت بمانم تا خودش متوجه حضورم شود. فکر کردم که شاید این کار بهتر از این باشد که وحشت زده‌اش کنم.

اما فکر اشتباه بود. وقتی رویش را برگرداند و مرا دید، یک متر پرید بالا. شنیده بودم که سفیدپوست‌ها نمی‌توانند خیلی بپرند بالا اما انگار ویکتوریا استثنا بود. حسابی وحشت کرده بود و من هم نمی‌توانستم جلو خنده‌ام را بگیرم.

اما ویکتوریا در خندیدن همراهی‌ام نکرد. در واقع کاملاً ناراحت به نظر می‌رسید. سعی کردم دهانم را ببندم و دست از خندیدن بردارم، اما هر چقدر بیشتر سعی می‌کردم، آن اتفاق به نظرم خنده‌دارتر می‌آمد و با صدای بلندتری می‌خندیدم.

ویکتوریا بعد از چند دقیقه تماشای خنده‌های من، تسلیم شد و شروع به خندیدن کرد، حالا خنده‌های من تمام شده بود و او نمی‌توانست جلو خنده‌اش را بگیرد. بنابراین من هم همراهش شدم.

اگر رابطه‌تان آن‌گونه که دوست دارید نیست، توصیه می‌کنم که شوخی و خنده و شادی به آن اضافه کنید. می‌دانم که فشار زندگی روی بهترین ازدواج‌ها هم تأثیر می‌گذارد و پرشورترین عشق‌ها را هم می‌آزماید، اما این کمک‌تان می‌کند تا به یاد آورید که چرا در گذشته عاشق هم شدید.

به یاد کارهایی بیفتید که دوست داشتید با هم انجامشان دهید، خوشی‌ها و خنده‌هایی که باعث می‌شدند بخواهید همیشه کنار هم باشید. عامل جدایی‌تان را فراموش کنید. به همان خنده‌هایی برگردید که باعث شدند بخواهید از مجردی درآیید و متأهل شوید.

اگر آن شادمانی را به خانه‌تان برگردانید، تازگی و طراوت را در رابطه‌تان خواهید دید. این همان کاری است که برخی از دوستانم انجام دادند. آن‌ها آدم‌های خوبی بودند که در زندگی مشترکشان کشمکش‌هایی داشتند. همدیگر را دوست داشتند اما به شدت تحت فشار بودند و این از هم دورشان می‌کرد. به یک زنگ تفریح احتیاج داشتند. بنابراین تصمیم گرفتند که یک بار در هفته همه کشمکش‌ها را کنار بگذارند و با هم یک فیلم خنده‌دار تماشا کنند.

اولین شب، جلو تلویزیون نشستند و کلی خندیدند. بعد از مدت‌ها این اولین بار بود که هر دو نه از روی غم که از روی شادی اشک می‌ریختند.

هفته بعد، همان اتفاق تکرار شد. حدوداً بعد از یک ماه یا بیشتر، آن‌ها متوجه شدند که مشکلاتشان دیگر آن‌قدرها هم جدی به نظر نمی‌رسند. متوجه شدند که حالا تمرکزشان از روی مشکلات به راه‌حل‌ها معطوف شده است.

چندی بعد وقتی آن‌ها را دیدم، از این متعجب بودند که چگونه یک چیز ساده مثل «دیدن فیلمی خنده‌دار» چنان تأثیر شگرفی روی روابط و زندگیشان گذاشته است. خنده‌هایشان فضای خانه‌شان را عوض کرد. اشک شوقشان تیرگی‌ها را از روابطشان زدود. دیگر با هم دعوا نمی‌کردند. حالا همدیگر را در آغوش می‌گرفتند.

خنده رها شده

خنده به [تحکیم] روابطتان کمک می‌کند. به حضورش در خانه‌تان خوشامد بگویید. اتاق جداگانه‌ای را برای آمدنش آب و جارو کنید. درها و پنجره‌ها را بگشایید و بگذارید خانه‌تان را پر کند.

در تورات آمده است که دشمنان برای تصرف شهرهای حریفانشان، چاه‌های آب آن شهرها را با سنگ پر می‌کردند. این کار باعث می‌شد که مردم برای جستجوی آب، دست از محافظت شهرشان بردارند. آن‌گاه به آن‌ها حمله می‌کردند.

من و شما در درونمان چاه‌هایی از شادی داریم. در کودکی، شادی در آن چاه‌ها آزادانه در جریان بود. هر لحظه در حال بازی و خنده بودیم. اما به تدریج بزرگ‌تر که شدیم، چاه‌ها با سنگ‌های نومیدی، رنجش، کینه، نگرانی و تردید پر شدند و جلوی جریان آزاد شادی را گرفتند.

در کتاب مقدس آمده است: «و چاه‌های آب را که فلسطینیان بسته بودند، اسحاق از سر نو کند.» جالب است، نام اسحاق تقریباً به معنای «خنده» است. من معتقدم که خیلی بامعنی است که اسحاق چاه‌های جدیدی حفر کرد. خداوند می‌فرماید که چاه‌هایتان را با خنده، از سنگ‌ها خالی کنید تا خوبی محضِ او دوباره به درونتان راه یابد.

وقتی راه آب سینک ظرفشویی خانه‌مان می‌گیرد، کمی مایع لوله‌بازکن داخل آن می‌ریزم و پانزده دقیقه بعد راه آب سینک باز می‌شود. خنده دقیقاً مثل مایع لوله‌بازکن عمل می‌کند؛ همه مسیرهای مسدود زندگیمان را باز می‌کند. دستورالعمل روی مایع لوله‌بازکن می‌گوید که باید به طور منظم از آن استفاده کنید تا لوله‌ها همیشه باز و تمیز باشند. همین قضیه در مورد خنده هم صادق است. هر جا که می‌توانید آن را جاری کنید. هر لحظه موضوعی برای خندیدن پیدا کنید. کاری کنید که خنده شیوه زندگیتان باشد. به شادمانی به عنوان یکی از ساکنان همیشگی خانه‌تان خوشامد بگویید.

به شادمانی به عنوان یکی از ساکنان همیشگی خانه‌تان خوشامد بگویید.

در کتاب مقدس آمده است: «تا دهان تو را از خنده پر کند.»
آرزوی خدا برای شما این است که از خنده سرشار باشید. او به خنده قدرتی داده
است که تن شما را سالم گرداند، روحتان را آرام کند، دوستدارانتان را به سمتتان جذب
کند و روابطتان را بهبود بخشد.

شوخی طبیعی را ساده نگیرید. جسارت داشته باشید که با صدای بلند بخندید،
مخصوصاً به خودتان. خنده‌تان را به آن‌ها که دوستشان دارید، هدیه دهید. همه
این کارها عبادت خداست و او نیز در ازای آن به شما پاداش خواهد داد و این‌گونه
زندگیتان را با شادی به پایان خواهید رساند!

بخش ششم: تحقق بخش رؤیاها باشید

۲۲. در پیروزی دیگران سهیم باشید

شنیده‌ام که می‌گویند: «اگر به دیگران کمک کنید که به خواسته‌هایشان برسند، خود نیز به خواسته‌هایتان می‌رسید.» اگر می‌خواهید شاد و خوشبخت باشید، از نفوذتان برای کمک به موفقیت دیگران استفاده کنید. برای دادن پیشنهادات خوب وقت بگذارید. دیگران را به افراد خیری که می‌شناسید، معرفی کنید. به هر جا که ممکن است تلفن بزنید و کلامی خوب بر زبان آورید.

وقتی به دیگران کمک می‌کنید تا پیروز شوند، دارید بذری برای خودتان می‌کارید تا رشد کند و بالا و بالاتر برود. شریل که در یک شرکت بزرگ کار می‌کرد، نزد من آمد و از این شاکی بود که سرپرست آن‌جا حاضر نشده است نحوه کار با یک برنامه کامپیوتری جدید را به او آموزش دهد. این خانم سرپرست از طرف شرکت به کلاس‌های آموزشی آن برنامه کامپیوتری جدید فرستاده شده بود، اما بعد از پایان کلاس‌ها حاضر نشده بود آموخته‌هایش را به دیگران منتقل کند، چراکه می‌ترسید آن‌ها بیش‌تر از او پیشرفت کنند.

اما حقیقت این است که شما با عقب نگاه داشتن دیگران در واقع دارید خودتان را عقب نگاه می‌دارید. اگر با از خودگذشتگی زندگی کنید و به دیگران هم کمک کنید که به سطح شما برسند، خداوند هم به شما اطمینان می‌دهد که کسی دیگر در جایی دیگر شما را بالاتر بکشد. آلک کوهنوردی حرفه‌ای بود که در مسیرش به سمت قله با طوفان برف مواجه شد. هوا بسیار سرد و نفس کشیدن بسیار دشوار بود. حتی برخی از باتجربه‌ترین کوهنوردان هم نمی‌توانستند از پس آن اوضاع برآیند.

کمی جلوتر، طوفان به کولاک تبدیل شد. کوهنوردان هنوز شش ساعت تا رسیدن به قله فاصله داشتند. صعود بی‌نهایت دشوار شده بود. هر قدم همچون یک مبارزه بود. ناگهان آلک در مسیر خود کوهنوردی را دید که به حالت خوابیده یا مرده روی زمین افتاده بود. او در معرض خطر مرگ از شدت یخ‌زدگی قرار داشت. نبضش بسیار ضعیف می‌زد و به سختی نفس می‌کشید.

چندین کوهنورد دیگر از کنارشان گذشتند. تیم آلک به او گفتند که به راهش ادامه دهد: «اگر توقف کنی و به او کمک کنی، زندگی‌ات را از دست می‌دهی.»

آلک نمی‌توانست آن کوهنورد را رها کند تا بمیرد. پس به تیمش گفت که به راهشان ادامه دهند. بعد در کنار کوهنورد از پا افتاده زانو زد. دست‌ها، پاها و صورت او را ماساژ داد تا خون را به جریان بیندازد و بیدار نگهش دارد. تلاش‌های آلک آن مرد را احیا کرد. آلک به او کمک کرد که روی پاهایش بایستد و از کوه پایین بیاید.

پزشکی که معاینه‌شان کرد به آلك گفت كه اقدام او چیزی بالاتر از نجات جان يك انسان بوده است؛ او جان دو نفر را نجات داده است. دكتر به آلك گفت: «دست‌ها و پاهاى تو علائم اولیه يخ‌زدگى را نشان مى‌دهند. اگر بالاتر مى‌رفتى خودت را به دردسر بزرگى مى‌انداختى. تلاش‌هايت براى نجات آن كوهنورد به همان اندازه كه به نفع او بود به نفع خودت هم بود، چون جريان خون را در بدنت افزايش داد و كمكت كرد كه از كوه پايين بيايى.» اين كه چنان در اندیشه صعود به بالا باشيد كه دلتان نخواهد توقف و به ديگرى كمك كنيد راحت است. اما زمانى كه وقت مى‌گذاريد تا به ديگران در حل مشكلاتشان كمك كنيد، در واقع داريد خودتان را براى پيروزي‌هاى بزرگ‌ترى آماده مى‌سازيد.

توانايى‌هايتان را با ديگران قسمت كنيد

پولس رسول هرگز نمى‌توانست بدون حمايت حواري ديگرى به نام بَرنابا به چنان درجه‌اى از ايمان دست يابد. او از آغاز چنين مؤمن نبود. در حقيقت، زمانى او با نام سولس شناخته مى‌شد، همانى كه مؤمنان را آزار مى‌داد. زمانى كه در مسيرش به سمت دمشق، خداوند زندگى‌اش را دگرگون ساخت و او را نزد مسيحيان عزيز و محترم گردانيد، نگرش وي به طرز عجيبى تغيير كرد. اما مدت زمانى طول كشيد تا وي ديگر مسيحيان را قانع كند كه ديگر آن سولس سابق نيست. در كتاب مقدس آمده است: «و چون سولس به بيت المقدس رسيد، خواست به شاگردان ملحق شود، ليكن همه از او بترسيدند زيرا باور نكردند كه از شاگردان است.»

آيه بعدى مى‌گويد كه بَرنابا به هواخواهى پولس رسول درآمد و كلامى نيكو درباره او گفت. او با كلامى تأثيرگذار گفت: «گوش كنيد. من او را ضمانت مى‌كنم. مى‌دانم او كيست. او انساني واقعى است.» اگر امروز مى‌توانستيد با پولس رسول صحبت كنيد، او حتماً به شما مى‌گفت كه دليل موفقيتش اين بود كه بَرنابا جسورانه خطر كرد و درى را گشود كه او خود نمى‌توانست بگشايد.

نكته مهم‌تر اين واقعيت است كه پولس رسول زندگى هر كسى را كه تحت تأثير قرار مى‌داد، به معناى پاداشى براى بَرنابا هم بود. هيچ ميراثى عظيم‌تر از اين نيست كه در پيروزي كسى سهيم باشيد.

هیچ میراثی عظیم‌تر از این نیست که در پیروزی کسی سهیم باشید.

خداوند مرا بسیار متبرک ساخته است که دائماً در جستجوی راه‌هایی هستم که از طریق آن‌ها از تأثیرم استفاده و به مردم کمک کنم تا بالاتر بروند. اخیراً یکی از سخنرانان از شهری دیگر با من تماس گرفت و گفت که کلیسای محل کارش در تلاش است تا یکی از ساختمان‌های شهرشان را بخرد. ناگهان به یاد کسی افتادم که می‌توانست به آن‌ها کمک کند. بنابراین، سفارش آن سخنران را به آن شخص کردم. او کسی نبود که اسمش در دفتر تلفن باشد، یا کسب و کار شخصی داشته باشد، اما من می‌توانستم او را پیدا کنم. خوشحال بودم که می‌توانستم با اطمینان به کسی کمک کنم تا پیروز شود. آموخته‌ام که وقتی کاری برای دیگران انجام می‌دهید که خودشان نمی‌توانند برای خودشان انجام دهند، مشمول الطاف و نعمات الهی خواهید شد.

بعد از صعود، باز گردید

مایکل موسیقیدانی با استعداد بود که در مراسم‌های کلیسای ما گیتار می‌نواخت. او با موسیقیدان‌های بزرگی از سراسر دنیا همکاری کرده بود. با این‌که در بالاترین مدارج کاری‌اش قرار داشت، در استفاده از زمانش بخشنده بود و توانایی‌هایش را با دیگران به اشتراک می‌گذاشت. من از این موضوع به‌خوبی آگاه بودم، چون سال‌ها پیش که پسرمان جاناتان به نواختن گیتار علاقه‌مند شد، مایکل او را زیر بال و پر خودش گرفت.

نه ما هرگز از مایکل خواستیم به جاناتان آموزش دهد، نه او هرگز بابت آموزش‌هایش حق‌الزحمه‌ای خواست و اکنون بیش از هشت سال است که با هم کار می‌کنند. کاملاً واضح است که مایکل معلمی بزرگ است چون به جاناتان کمک کرد که گیتاریست بزرگی شود.

چیزی که باید بیشتر درباره مایکل و تمایلش برای کمک به دیگران بدانیم این است که او قبلاً آدم دیگری بود. به مواد مخدر و مهمانی‌های شبانه اعتیاد داشت. آن شیوه زندگی او را با چالش‌هایی مواجه ساخت، اما اکنون دیگر نه مواد مخدر مصرف می‌کند و نه به مهمانی‌های شبانه می‌رود.

حالا او در کلاس‌های بازپروری کلیسا جلسات دعا را رهبری می‌کند. مایکل پیروز شده است و حالا به دیگر معتادان هم کمک می‌کند تا از دام اعتیاد رها شوند. پسرمان جاناتان همیشه به یاد خواهد داشت که مایکل بود که به او کمک کرد تا استعدادهایش شکوفا و به گیتاریستی حرفه‌ای تبدیل شود. هفتاد سال هم که بگذرد

به خاطر خواهد داشت که: موفقیت من تا حد زیادی به خاطر وجود مایکل است. او به من کمک کرد که پیروز شوم. او بهترین‌ها را در وجودم کشف کرد. وقتی برای پیروزی کسی قدمی برمی‌دارید، به رفیقی مادام‌العمر برای او تبدیل خواهید شد و همیشه جایگاهی خاص در قلب او خواهید داشت.

در اولین روزهای سخنرانی، نامه‌ای به دستم رسید. هنوز از ایستادن در جایگاه سخنرانی احساس راحتی نمی‌کردم، و در سخنرانی‌های آخر هفته‌ام از خودم مطمئن نبودم. تا این‌که در یکی از آن روزهای خودناباوری، پاکت نامه‌ای را روی میزم دیدم و وقتی چشمم به آدرس فرستنده افتاد فوراً شناختمش.

نامه از طرف جان مکسول، سخنران سابق و یکی از نویسندگان آثار پرفروش، بود. هرگز او را ندیده بودم. اما همیشه نوشته‌ها و آموزش‌هایش را تحسین می‌کردم. با سرعت تمام پاکت نامه را باز کردم و آن‌گاه تحت تأثیر نوشته‌هایش قرار گرفتم. نامه‌اش بدین شرح بود: «برنامه‌ات را روز یکشنبه از تلویزیون دیدم. عالی بود. باید به تو بگویم که تو هر آنچه را لازم است، داری.» سپس مواردی را که در سخنرانی‌ام دوست داشته بود فهرست کرده بود: «سادگی را در سخنرانی‌ات حفظ کرده بودی. شخصیت خوبی داری.» همچنین چند پیشنهاد داده بود برای کم‌تر عصبی بودن و آمادگی قبل از سخنرانی.

جان مکسول، سخنران و نویسنده آثار پرفروش، داشت رازهایش را با من در میان می‌گذاشت و به من دلگرمی می‌داد. او داشت تجربه چهل‌ساله‌اش را داوطلبانه با مرد جوانی قسمت می‌کرد که هرگز او را ندیده بود. اصلاً لزومی نداشت چنین کاری کند. او قبلاً پیروز شده بود، اما این اصل را درک کرده بود که: موفقیت حقیقی وقتی است که [بعد از پیروزی] برگردی و کسی را همراه خودت به بالا ببری.

چند هفته بعد از دریافت نامه جان، که هنوز هم آن را دارم، ترتیبی دادم تا او را ملاقات کنم. جان به خاطر کاری که برایم انجام داد، همه عمر دوست من باقی خواهد ماند. او در وضعیت بحرانی سفرم به من دلگرمی داد.

این هفته به اطرافتان خوب نگاه کنید. خداوند چه کسانی را در زندگیتان قرار داده است؟ آن‌ها تصادفی سر راهتان نیامده‌اند. هر کدام از ما باید با این آگاهی زندگی کند که: من این‌جا هستم تا قدر و ارزش زندگی مردم را بالا ببرم. این‌جا هستم تا به دیگران کمک کنم موفق شوند.

این‌گونه فکر نکنید: نمی‌دانم آن‌ها چه کاری می‌توانند برای من انجام دهند؟ آیا آن‌ها چیزی برای ارائه کردن دارند یا نه؟ نگرش شما باید این باشد که شما چه کمکی می‌توانید به دیگران بکنید. چه چیزی می‌توانید به آن‌ها بیاموزید و چه ارتباطاتی را برایشان برقرار سازید. همچون جان مکسول، به دنبال فرصت‌هایی بگردید که بذره‌ای عظمتی را که خداوند در وجود هر کدامان کاشته است بارور کنیم.

تحقق بخش رؤیاها باشید

حتی وقتی که برای تحقق بخشیدن رؤیاهایتان و ساختن زندگی شاد برای خودتان تلاش می‌کنید، اطمینان حاصل کنید که از استعداد، تأثیر و تجربه‌تان برای کمک به کسانی که نیازمندِ برخاستنند، استفاده کرده‌اید. هیچ چیز ارزشمندتر از این نیست که روزتان را چنان به پایان برسانید که بدانید به کسی کمک کرده‌اید تا به رؤیایش نزدیک‌تر شود. ممکن است به اهداف آن روزتان دست یافته باشید، اما بهتر از آن، زمانی است که صرف برآوردن آرزوی فردی دیگر کرده‌اید. شاید فقط یک تماس تلفنی دودقیقه‌ای لازم باشد تا به یک دوست دلگرمی دهید، یا بعد از کار، پنج دقیقه برای همکاری‌تان وقت بگذارید، یا به کودکی در انجام دادن تحقیق درسی‌اش کمک کنید. وقتی نگاهی به گذشته‌ام می‌اندازم، به غیر از خانواده‌ام، چهار یا پنج نفر را به خاطر می‌آورم که در تحقق رؤیاهایم نقش داشتند؛ کسانی که علاقه خاصی به من داشتند، مثل دبیر ورزشم که از ایمان با من حرف زد. من کوچک‌ترین عضو تیم بودم، اما او مرا چنان قانع کرد که گویی بزرگ‌ترین، خشن‌ترین و قوی‌ترین بازیکن از زمان مایکل جردن به بعد بودم.

لری، معلم روزهای یکشنبه من، فرد دیگری بود که در تحقق رؤیاهایم نقش داشت. او به من و بقیه پسرها به گونه‌ای درس می‌داد که انگار همه حواسمان به اوست! فقط درس نمی‌داد، بلکه کلاس را مفرح می‌کرد. او همیشه فراتر می‌رفت. حالا می‌توانم بگویم: «بخش بزرگی از موفقیت‌م را مدیون لری هستم که کمک کرد تا پیروز شوم.»

شما ممکن است دبیر ورزش من یا لری و افراد دیگری را که در تحقق رؤیاهایم نقش داشتند این‌جا نبینید، اما باید بگویم که آن‌ها همیشه با من هستند. جان مکسول هم این‌جا با من است. من خوشبخت و موفقم چون بسیاری از مردم [پس از پیروزشان] به سمت من بازگشتند. آن‌ها ارزش کمک کردن به دیگران را برای این‌که خود موفق شوند و شادی را بیابند درک کردند.

بزرگی شما به این است که پس از صعود بازگردید و به کسی دیگر کمک کنید تا او هم صعود کند و به فردی بزرگ تبدیل شود.

موفق بودن لزوماً شما را به فردی برجسته تبدیل نمی‌کند. بزرگی شما به این است که پس از صعود بازگردید و به کسی دیگر کمک کنید تا او هم صعود کند و به فردی بزرگ تبدیل شود. بزرگی می‌گوید: «خداوند مرا بدین جهت متبرک نکرده است که فقط بر تخت بنشینم و بگذارم دیگران موفقیت‌هایم را ببینند. نه، من می‌دانم که خدا مرا متبرک کرده است تا خود نعمتی برای دیگران باشم. او به من کمک کرده است تا پیروز شوم، پس من هم می‌توانم به شخص دیگری کمک کنم تا پیروز شود.» بزرگی به سراغ کسانی می‌رود که می‌گویند: «خداوند به من کمک کرد تا بر اعتیادم غلبه کنم، حالا من هم معتادی را پیدا می‌کنم و کمکش می‌کنم تا ترک کند.» یا «خدا مرا به نعمت داشتن خانواده‌ای شاد و سالم متبرک ساخته است، من هم خانواده گرفتاری را پیدا می‌کنم و کمکشان می‌کنم تا آرامش خود را بازیابند.» یا «خداوند به من کمک کرد تا امتحاناتم را در دبیرستان با موفقیت پشت سر بگذارم. حالا من هم به دوستم در درس خواندن کمک می‌کنم تا او هم امتحانش را با موفقیت پشت سر بگذارد».

هم بازگردید و هم دست یاری دراز کنید

بهتر از بازگشتن، دست یاری دراز کردن به سوی اطرافیان است. در سال ۱۹۳۶، بازی‌های المپیک در کشور آلمان و در شهر برلین برگزار شد. هیتلر که در رأس قدرت بود، اصلاً دوست نداشت سیاهپوستان در مسابقات شرکت کنند چه برسد به آن که برنده شوند. او سیاهپوستان را «غیرانسان» می‌نامید. در میان شرکت‌کنندگان، یک ورزشکار سیاهپوست آمریکایی بود به نام جسی اوئینز. علی‌رغم آرزوهای هیتلر، جسی در سه مسابقه برنده سه مدال طلا شده بود و آماده شرکت در چهارمین رقابتش بود.

مسابقه او پرش طول بود. حس نفرت تماشاگران نژادپرست حاضر در ورزشگاه به جسی هم منتقل شد و او به تدریج تمرکزش را از دست داد. او در اولین تلاشش خطا کرد. داورها ادعا کردند که قبل از پرش، پای او از خط بیرون رفته بوده. در دومین تلاشش هم خطا کرد.

با خطای سوم حذف می‌شد و چنین چیزی از شخصیت جسی به دور بود، اما او به جمعیت حاضر اجازه داده بود که با خواندن نامش و با هیاهو به پا کردن، وی را تحت تأثیر قرار دهند. جمعیت هنوز هو می‌کردند و بر ضدش فریاد می‌زدند. جسی به شدت ترسیده بود.

رقیب اصلی او ورزشکار آلمانی قدبلندی به نام لوتس لانگ بود. آن‌ها همدیگر را نمی‌شناختند. شاید جسی تصور می‌کرد که لوتس لانگ هم، که قهرمان ورزشی کشورش بود، دشمن اوست.

اما لوتس لانگ در مقابل چشم صدها هزار نفر دست به کاری باورنکردنی زد. او به طرف جسی آمد و دستش را دور گردن او انداخت و توصیه‌ای به او کرد: «جسی، طول قابل قبول برای پرش فقط هفت متر است. تو قبلاً بارها تا هشت متر هم پریده‌ای. فقط نقطه آغاز پرش را هفت سانتیمتر عقب ببر و مطمئن شو که قبل از خط پیری تا خط نباشد.»

جسی به توصیه او عمل کرد و در آخرین پرشش موفق شد. این آمریکایی سیاهپوست رکورد جهانی را شکست و چهارمین مدال طلایش را به گردن آویخت. او در آخرین پرش خود حتی لوتس لانگ را هم شکست داد اما لوتس لانگ اولین نفری بود که به او تبریک گفت.

جسی اوئینز بعدها از لوتس لانگ به عنوان تحقق‌بخش آلمانی رؤیاهایش نام برد: «شجاعت زیادی لازم بود تا لوتس لانگ در حضور هیتلر با من دوستانه رفتار کند. شما می‌توانید همه مدال‌ها و جام‌های طلای مرا ذوب کنید و بدانید که همه آن‌ها به اندازه تکه‌ای از آن حس دوستانه‌ای که در آن لحظه نسبت به لوتس لانگ داشتم، ارزش ندارند.»

دریافته‌ام که بزرگ‌ترین میراث آن چیزی نیست که برای دیگران به جا می‌گذاریم، بلکه آن چیزی است که در وجود آن‌ها به جا می‌گذاریم. لوتس لانگ، که در خلال جنگ جهانی دوم درگذشت، برای جسی خاطره دوستی و شجاعتی را به جا گذاشت که او تا آخر عمرش هرگز فراموش نکرد.

برای موفقیت دیگران سرمایه‌گذاری کنید

نکته کلیدی این جاست: بیاموزید که به دیگران قبل از موفقیتشان ایمان داشته باشید. همه می‌توانند بعد از این که کسی به موفقیتی دست یافت، پیروز شد، پیشرفت کرد و از اعتیاد رهایی یافت، با او دوست باشند. اما قبل از دستیابی به موفقیت است که افراد بیش از همیشه به ما نیاز دارند. بسیاری از مردم فقط به اندکی کمک نیاز دارند. این کمک می‌تواند یک توصیه کوچک یا یک کلام دلگرم‌کننده باشد. برای آن‌ها همان کاری را انجام دهید که دوست دارید دیگران برای شما انجام دهند. ممکن است شما تجاربی داشته باشید که بتواند دیگران را از درد و دلشکستگی برهاند. اطلاعاتتان را برای خودتان نگاه ندارید، با دیگران در میان بگذارید تا آن‌ها هم به عظمت و بزرگی دست یابند.

اگر می‌خواهید برکات خداوند پیوسته در زندگیتان جاری باشد، خودخواه نباشید. باید از مسیرتان خارج شوید و به دیگران کمک کنید. برای تعلیم آموخته‌هایتان به دیگران باید کمی ایثار کنید، باشد که آن‌ها هم شادی و خوشبختی را بیابند. دوست سیاهپوستی دارم که کودکی‌اش را در فقر کامل و در خانه‌های دولتی

گذرانده بود. مادرش به تنهایی او را بزرگ کرد. با این که بسیار باهوش بود اما آینده اش بسیار غم انگیز به نظر می رسید. ولی او به شدت کار کرد و با لطف خدا توانست بورس تحصیلی دانشکده آیوی لیگ را به دست آورد.

بسیاری از همکلاسی هایش سفیدپوست و از خانواده های مرفه بودند. هم اتاقی او نیز یک پسر باهوش سفیدپوست از پردرآمدترین قشر جامعه بود که همه دنیا را گشته بود، برعکس دوست من که به ندرت از محله اش خارج شده بود. شیوه زندگی آن دو کاملاً با هم متفاوت بود، اما آن ها صمیمی ترین دوستان هم شدند. او به هم اتاقی اش گفته بود که از بچگی آرزو داشته است روزی خبرنگار تلویزیون شود. هم اتاقی اش فکر او را پسندید اما گفت: «تو هرگز نمی توانی با این دایره لغات محدودی که داری خبرنگار شوی. باید کاری کنیم.» او متوجه توانایی بالقوه دوست من شد و روی آن سرمایه گذاری کرد. آن ها با هم روی یادگیری واژگان کار کردند، فرهنگ لغات را با هم می خواندند و نحوه تلفظ کلمات را تمرین می کردند.

این کار تا چهار سال روز به روز و هفته به هفته تکرار شد. هم اتاقی هر روز کلمه ای تازه به دوستم یاد می داد. او تحقق بخش رؤیای دوستم بود؛ او به تربیتی خوب و منابعی بسیار ارزشمند متبرک شده بود و حالا تمام آن برکات را صرف موفقیت کسی کرده بود که از گذشته ای بسیار محروم آمده بود.

امروز، آن پسر فقیر، همان بایرون پیتز معروف است که جوایز بی شماری کسب کرده و برنامه اش به نام شصت دقیقه، که ممتازترین برنامه خبری آمریکاست، هر هفته میلیون ها نفر بیننده دارد. او به من گفت: «اگر به خاطر هم اتاقی ام نبود، هرگز به این جایی که هستم نمی رسیدم. اگر او وقتش را صرف من نمی کرد، هرگز تا این حد پیشرفت نمی کردم.»

به دیگران توان رؤیاپردازی بدهید

موفقیت حقیقی وقتی از راه می رسد که شما عاری از هر گونه خودخواهی کسی را با خودتان بالا بکشید، دقیقاً همان کاری که لوتس لانگ و هم اتاقی دوستم انجام دادند.

شای پسر ده ساله ای بود که هم از نظر جسمی و هم عقلی دچار مشکلاتی بود، اما عاشق بازی بیسبال بود. یک روز که داشت همراه با پدرش از کنار یک زمین بیسبال، که بچه های هم سن و سالش در آن مشغول بازی بودند، عبور می کرد از پدرش پرسید: «آیا فکر می کنی آن ها به من اجازه می دهند که به عنوان یکی از اعضای تیمشان بازی کنم؟»

پدر می دانست که پسرش نمی تواند در سطح بچه های دیگر بازی کند اما نمی خواست ناامیدش کند، برای همین از یکی از پسرهایی که روی نیمکت نشسته بود پرسید که

آیا شای می‌تواند بازی کند یا نه. پسرک نگاهی به دوستانش انداخت تا ببیند نظر آنها چیست. در نهایت گفت: «خب آقا، فقط دو دور دیگر برایمان باقی مانده است و ما هم سه امتیاز عقبیم. مسلماً پسران می‌تواند بازی کند. ما او را در محوطه بیرونی می‌گذاریم.»

شای بسیار هیجان‌زده بود. با ورود به زمین خوشحالی از وجودش می‌بارید. در آخرین دور، تیم آنها یک امتیاز عقب بود. دو اخراجی داشتند و یک دونده هم به عنوان نفر سوم از زمین بیرون رفته بود و حالا نوبت شای بود که به توپ ضربه بزند. هم‌تیمی‌های شای فکر کردند که یک بازیکن دیگر را برای ضربه زدن وارد زمین کنند به این امید که بازی را ببرند، اما به این نتیجه رسیدند که بیرون آوردن شای کار درستی نیست. در نتیجه شای را با امید به این که بتواند به توپ ضربه بزند به زمین فرستادند. آنها از همین حالا خود را بازنده می‌دانستند. تیم حریف یک پرتاب‌کننده حرفه‌ای داشت.

پرتاب‌کننده تیم رقیب عقب رفت و توپ را با چنان سرعتی پرتاب کرد که شای اصلاً آمدنش را ندید. تعادلش را از دست داد و توپ از یک کیلومتری‌اش گذشت. در این لحظه بازیکن حریف متوجه مشکل جسمی شای شد و توپ بعدی را با نصف سرعت توپ اول پرتاب کرد. اما شای دوباره هم تعادلش را از دست داد و هم توپ را. این بار، بازیکن حریف جلوتر آمد و به مرکز زمین نزدیک‌تر شد و تا آن‌جا که می‌توانست توپ را به آرامی پرتاب کرد. شاید باورتان نشود اما شای توانست به توپ ضربه بزند. توپ تا ارتفاع یک متر بالا رفت و در زمین تیم حریف فرود آمد. بازیکن پرتاب‌کننده دوید و آن را برداشت.

چیزی نمانده بود که از روی غریزه توپ را به گوشه زمین پرتاب کند و برنده شود، اما از گوشه چشمش شای را دید که داشت با همه توانش می‌دوید. قلب پرتاب‌کننده بر غرایزش پیروز شد و توپ را به طرف اولین نفر در محوطه بیرونی پرتاب کرد. پدر شای فریاد می‌زد: «بدو شای! بدو!»

شای وقتی بیس اول را پیمود و به سوی بیس دوم رفت، بازیکن بیس سوم از او پیشی گرفت. در این لحظه بقیه بازیکنان فهمیدند که چه اتفاقی خواهد افتاد. بازیکن محوطه بیرونی توپ را به سمت بازیکن میان بیس دوم و سوم پرتاب کرد و بازیکنی که از او حمایت می‌کرد گذاشت تا توپ از بین پاهایش عبور کند. شای بیس سوم را دور زد و کل تماشاچیان یکصدا اسم او را صدا می‌زدند. او امتیاز را گرفت و پدرش که تماشایش می‌کرد اشک در چشمانش حلقه زد. شای وقتی که جام را به دست گرفت از شادی لبریز شد و هم‌تیمی‌هایش او را در آغوش گرفتند.

تیم شای برنده بازی شد، اما آن روز همه پسرها برنده لطف الهی شدند. گاهی اوقات باید از پیروز شدن در زمینه‌ای انصراف دهید تا بتوانید در زمینه‌ای بهتر پیروز شوید. در داستان بالا، پسرهای تیم حریف یک دوست مادام‌العمر پیدا کردند. آنها

چیزی را به شای دادند که هرگز فراموش نخواهد کرد.

گاهی اوقات باید تحقق رؤیایان را موقتا متوقف کنید تا بتوانید رؤیای کسی دیگر را محقق سازید.

گاهی اوقات باید ایثار کنید تا یک نفر دیگر بتواند پیشرفت کند. گاهی اوقات باید تحقق رؤیایان را موقتا متوقف کنید تا بتوانید رؤیای کسی دیگر را محقق سازید. آن اتفاقی را که شما باعث می‌شوید برای دیگران بیفتد، خدا کاری می‌کند که برای خودتان بیفتد. وقتی با ازخودگذشتگی زندگی کنید و به دیگران کمک کنید تا پیشرفت کنند، بدون شک خداوند فردی را هم سر راه شما قرار می‌دهد تا در جهت پیشرفتتان کمکتان کند.

درخواست من از شما این است که هر روزتان را مثل روز برنده شدن شای سپری کنید. کسی را پیدا کنید و تمام توجه خود را به او معطوف سازید. کسی که بتوانید با کمکتان او را بالاتر بکشید. هرگز بدون دانستن این که آیا کاری برای پیروزی دیگران انجام داده‌اید یا نه، به رختخواب نروید. من می‌خواهم که همگی تحقق بخش رؤیاهای هم باشیم. به مردم، قبل از آن که موفق شوند، ایمان داشته باشید. بذریعۀ عظمت را در وجودشان بکارید.

وقتی برای دیگران کاری انجام می‌دهید که خودشان نمی‌توانند برای خود انجام دهند، لطف خدا از آن شما خواهد بود. آرزوهایتان برآورده خواهد شد و آن گاه خداوند شما را بالا و بالاتر می‌برد.

۲۳. انسان ساز باشید

هلن در مینه‌سوتا دبیر ریاضی بود. او یک هفته کامل را صرف تدریس یک درس جدید و دشوار کرده بود. به همین دلیل، در آخر هفته کاملاً متوجه شده بود که شاگردانش چقدر خسته و مضطربند. بچه‌ها حسابی سر و صدا به راه انداخته بودند تا این‌که هلن از آن‌ها خواست کتاب‌هایشان را جمع کنند و یک کاغذ سفید بیرون بیاورند و اسم تک‌تک همکلاسی‌هایشان را و یک ویژگی آن‌ها را که دوست دارند در جلو نام آن‌ها بنویسند.

به محض این‌که دانش‌آموزان مشغول نوشتن شدند، آشفتگی و تنش موجود در کلاس از بین رفت. هرازگاهی صدای خنده و پچ‌پچ‌هایشان به گوش می‌رسید. نگاهی به هم می‌انداختند و با هم شوخی می‌کردند. کلاس هلن به محیطی بسیار شادتر تبدیل شده بود.

بعد از پایان کلاس، هلن برگه‌ها را با خودش به خانه برد و کل تعطیلات آخر هفته را صرف نوشتن چیزهایی کرد که بچه‌ها درباره یکدیگر گفته بودند. او تمام خصوصیات خوبی را که درباره یک شخص نوشته شده بود، بدون توجه به نام نویسنده، روی یک کاغذ جداگانه نوشت.

هفته بعد، او برگه هر دانش‌آموز را تحویلش داد. کلاس از هیجان و خنده منفجر شد.

«وای! ممنونم! این باحال‌ترین حرفی است که تا به حال شنیده‌ام!»

«اصلاً فکر نمی‌کردم که هیچ کس حواسش به من باشد!»

«واقعاً کسی هست که فکر کند من زیبا هستم؟»

هلن در آغاز فقط می‌خواست با این کار کلاسش را آرام کند، اما حالا همه به شدت هیجان‌زده شده بودند. آن‌ها از جایگاه همکلاسی به هم نزدیک‌تر شده و اعتماد به نفس بیشتری پیدا کرده بودند. هلن کاملاً متوجه شد که همه شاگردانش آرام‌تر و شادتر به نظر می‌رسند.

در حدود ده سال بعد، هلن خبردار شد که یکی از شاگردان محبوبش، پسری دوست‌داشتنی به نام مارک، در حین خدمت سربازی در ویتنام کشته شده است. او از طرف والدین مارک دعوتنامه‌ای برای شرکت در مراسم خاکسپاری او دریافت کرد. آن‌ها در دعوتنامه از هلن خواسته بودند که بعد از مراسم به خانه روستایشان برود تا کمی با هم حرف بزنند.

به محض ورود، پدر و مادر سوگوار از هلن استقبال کردند. پدر مارک کیف بغلی پسرش را به هلن نشان داد و از داخل آن دو کاغذ خط‌کشی شده تاخورده و پوسیده بیرون آورد. معلوم بود که در طول سال‌ها، بارها باز شده و تا خورده بود. هلن

دستخط خودش را شناخت و اشک در چشمانش حلقه زد. والدین مارک گفتند که پسرشان همیشه این کاغذ را همراه خود داشته است. مادرش گفت: «ممنونم به خاطر کاری که انجام دادید. همان طور که می بینید این کاغذ برای مارک بسیار ارزشمند بود.»

هلن با چشمانی اشکبار وارد آشپزخانه شد و دید که همکلاسی‌های سابق مارک آن جا دور هم جمع شده‌اند. بیش‌تر بچه‌ها همین که آن برگه را دست والدین مارک دیدند، برگه‌های خودشان را از کیف بغلی یا دستیشان بیرون آوردند. بقیه هم گفتند که از آن در آلبوم، دفتر خاطرات یا کمدشان نگهداری می‌کنند.

هلن آموزگار یک «انسان‌ساز» بود. او به طور غریزی راه‌هایی برای رشد شاگردانش پیدا کرد. انسان‌ساز بودن بدین معناست که پیوسته راه‌هایی برای سرمایه‌گذاری در دیگران و کشف بهترین داشته‌های وجودیشان پیدا کنید؛ بدون این که چیزی طلب کنید، ببخشید. توصیه کنید، از روی ایمان با دیگران حرف بزنید، اعتمادبه‌نفسشان را بالا ببرید و به پیشرفت ترغیبشان کنید.

آن چیزی که بیش‌تر مردم بدان نیازمندند دلگرمی است.

فهمیده‌ام که آن چیزی که بیش‌تر مردم بدان نیازمندند «دلگرمی» است. تنها یک هل دادن کوچک و یک تشویق مختصر کافی است تا به همان چیزی تبدیل شوند که خداوند می‌خواهد. حقیقت این است که هیچ کدام از ما نمی‌توانیم تنها با اتکا به خود، به بالاترین قابلیت‌هایمان دست یابیم. ما به یکدیگر احتیاج داریم. شما می‌توانید بذره‌های عظمت و رشد را در وجود دیگران بکارید و سرنوشتشان را عوض کنید.

بهترین‌های وجودی دیگران را کشف کنید

به گفته رگی جکسون، بازیکن بیسبالی که نامش در زمره اعضای تالار مشاهیر است: «هر مدیر بزرگی توانایی این را دارد که کاری کند که یک بازیکن فکر کند از آنچه هست بهتر است. او قانع‌تان می‌کند که اعتمادبه‌نفس داشته باشید. او می‌گذارد که بدانید به شما ایمان دارد، و طولی نمی‌کشد که استعدادهایی را در خودتان کشف می‌کنید که هرگز از وجودشان آگاه نبوده‌اید.»

این همان چیزی است که وقتی بهترین‌های وجودی کسی را کشف می‌کنیم و به آن ایمان داریم، اتفاق می‌افتد. در کتاب مقدس آمده است: «همدیگر را تشویق کنید و باعث رشد یکدیگر شوید.» معنای ساده تشویق کردن «به جلو راندن» است. هر کدام از ما باید کسی را داشته باشیم که باورش کنیم، او را به جلو برانیم، و کمکش کنیم که به آرزوها و اهدافش برسد.

چگونه کسی را تسلی می‌دهید [یا در حقیقت] تشویق می‌کنید؟ شما کسی را مد نظر قرار می‌دهید و تشخیص می‌دهید چه کاری را درست انجام می‌دهد. چه چیزی هیجان‌زده‌اش می‌کند؟ نقاط قوتش چیست؟ یک فرد مشوق چیزهایی را در وجود دیگران می‌بیند که خودشان نمی‌توانند ببینند. یک تعریف و تمجید ساده، یک کلمه دلگرم‌کننده می‌تواند چنان اعتماد به نفسی به شخص بدهد که برای برداشتن گام‌هایش از سر ایمان بدان نیاز دارد.

در سال ۱۹۷۵، مرد جوانی که در کشمکش یافتن مسیر زندگی‌اش بود، برای دیدار با خانواده‌اش از شهر محل تحصیلش به زادگاهش آمده بود. او سری به سالن آرایشگاه مادرش زد و در آنجا روت گرین، یکی از مشتریان دائم مادرش، را دید. بعد از احوالپرسی با او گوشه‌ای نشست اما معذب بود چون آن زن عمداً به او خیره شده بود.

سرانجام خانم گرین سشوار را از بالای سرش کنار زد و گفت: «لطفاً یک کاغذ و خودکار به من بدهید.»

او دیدگاهش نسبت به مرد جوان را از وقتی وارد آرایشگاه شده بود یادداشت کرد. سپس کاغذ را به مرد داد و گفت: «دنزل، تو با هزاران نفر حرف خواهی زد. دور دنیا را خواهی گشت و تحولی مثبت ایجاد خواهی کرد.»

دنزل واشینگتن جوان کاغذ پیشگویی آن زن را داخل کیف پولش گذاشت و گفته‌هایش را به قلبش سپرد. سال‌ها بعد، هر زمان که در حرفه بازیگری‌اش دلسرد می‌شد، کاغذ پیشگویی خانم گرین را بیرون می‌آورد؛ نوشته‌ها به او می‌گفتند که کسی هست که به او ایمان دارد.

این بازیگر برنده جایزه اسکار هنوز هم یادداشت پیشگویی را همراه خود دارد. چه کسی می‌داند اگر خانم گرین وقت نمی‌گذاشت تا با حرف‌هایش آینده او را متبرک کند، و بذره‌ای ایمان را در قلبش بکارد، آیا دنزل می‌توانست به چنین جایگاه موفقی در عرصه بازیگری دست یابد یا نه.

ما می‌توانیم هم بهترین و هم بدترین داشته‌های وجودی دیگران را کشف کنیم. طبق یک گزارش، ۷۵ درصد زندانیان اذعان داشته‌اند که در بچگی، والدین یا قیم‌هایشان سرنوشت آن‌ها را پیش‌بینی کرده بودند. بذره‌ای نامرغوب کاشته شده و سطح انتظارات پایین تعیین شده بودند.

وقتی به کودکی گفته می‌شود که انتظار بدترین‌ها را داشته باشد، او به بدترین

تبدیل می‌شود. اغلب اوقات به این فکر می‌کنم که اگر به آن زندانیان گفته می‌شد که روزی دکتر، کارآفرین یا معلمی فوق‌العاده خواهند شد، چه اتفاقی می‌افتاد. چه کسی می‌داند که اگر آن زندانیان افرادی انسان‌ساز در زندگیشان داشتند، امروز کجا بودند.

اگر فقط یک نفر به آن‌ها ایمان داشت و وقت صرف می‌کرد تا خوبی‌های وجودیشان را برایشان آشکار کند، به آرزوهایشان گوش فرادهد، ببیند در چه زمینه‌هایی خوبند، و تشویقشان کند تا بهترین باشند! اگر فقط یک نفر به جای پیش‌بینی شکست آن‌ها، به آن‌ها اجازه موفق شدن می‌داد!

اجازه موفق شدن

یکی از دوستان من به نام رابرت عمویی داشت که او را از کودکی در مسیر موفقیت قرار داده بود. او از زمان تولد رابرت در چین زندگی می‌کرد و وقتی بعد از سال‌ها به آمریکا بازگشت، رابرت از این‌که بالاخره عمویش را می‌دید بسیار هیجان‌زده بود. آن‌ها یکدیگر را سخت در آغوش کشیدند.

بعد عمو نگاهی به رابرت کرد و گفت: «من فکر می‌کنم تو روزی سخنران خواهی شد. در حقیقت، فکر می‌کنم روزی سخنران بزرگی خواهی شد.»

چرا او چنین حرفی زد؟ آن‌ها تا آن زمان هیچ سخنرانی در خانواده‌شان نداشتند. او فقط چیزی در درونش حس کرد و آنقدر شجاعت داشت که از سر ایمان، آن را بر زبان آورد. او بذری در قلب رابرت کوچولو کاشت. آن شب رابرت قبل از خواب دعا کرد و از خدا خواست که اجازه دهد گفته عمویش به حقیقت پیوندد.

اکنون رابرت شولر از شهر آلتون در ایالت آیووا، یکی از بزرگ‌ترین سخنرانان عصر ماست. آیا کاری که یک کلام ساده دلگرم‌کننده می‌تواند بکند حیرت‌انگیز نیست؟ ببینید این کلام چه تأثیری در زندگی رابرت گذاشت.

شما می‌توانید با دادن اجازه موفق شدن به کسی، رؤیاهای او را در مسیر تحقق به جریان بیندازید. می‌توانید آتشی در درونش روشن کنید که یک عمر با شادی در وجودش بدرخشد. وقتی برای باور کردن کسی وقت می‌گذارید و با کلامتان نور ایمان را به دلش می‌تابانید، کلمات شما بذرهایی می‌شوند که خداوند آن‌ها را آبیاری می‌کند.

از شما می‌خواهم به دیگران اجازه موفق شدن بدهید. بذرپاش باشید. انسان‌ساز باشید. فقط روی آرزوها و اهداف خود که فقط خودتان می‌توانید به سرانجام برسانیدشان تمرکز نکنید. به فکر کسانی باشید که می‌توانید به جلو هدایتشان کنید. بیاموزید که با کلام ایمان با آن‌ها سخن بگویید. دیدگاهی وسیع‌تر به آن‌ها ببخشید. برکات زندگیشان را به آن‌ها یادآوری کنید.

مرد سالخورده‌ای را می‌شناسم که در این زمینه بسیار فوق‌العاده عمل می‌کند. او هر وقت کودکی را می‌بیند، از والدینش می‌خواهد که صدایش کنند و به او می‌گویند: «عزیزم، من یک استعداد ویژه دارم؛ استعدادی که فقط افراد معدودی از آن بهره‌مندند. من می‌توانم برنده‌ها را شناسایی کنم.»

بچه‌ها معمولاً تعجب می‌کنند. بعد پیرمرد برای شروع کارش از آنها اجازه می‌گیرد، و مسلماً والدین هم در این بازی شرکت می‌کنند. پیرمرد عقب می‌ایستد، به کودک نگاه می‌کند، به آرامی قدم می‌زند و می‌گوید: «اوه، بله. باشد. می‌فهمم...»

بعد از پایان حساب و کتاب‌هایش می‌گوید: «خبرهای فوق‌العاده‌ای دارم. من هرگز اشتباه نکرده‌ام. همیشه درست گفته‌ام. دوست من، تو همان فرد برنده‌ای!»

کودک خوشحال و خنده‌کنان به طرف والدینش می‌دود و می‌گوید: «مامان، بابا، حدس بزنید چه شده؟ من یک برنده‌ام.»

او آن بچه‌ها را می‌سازد، در مسیری رو به جلو هدایتشان می‌کند، اعتماد به نفسشان را بالا می‌برد و خودباوری را آرام‌آرام به آنها القا می‌کند.

این کار بسیار آسان است که بسیاری از مردم هم از آن سود می‌برند. مطمئنم در زندگی شما هم افراد بسیاری هستند – همکاران، هم‌تیمیتان، همسایه‌تان – که می‌توانید از این کلمات دلگرم‌کننده و تأییدکننده برایشان استفاده کنید. کسی در اطراف شما در آرزوی متبرک شدن توسط شماست.

حتی تصورش را هم نمی‌توانید بکنید که تأیید شما چه معنایی برای آنها دارد؛ این که بگذارید بدانند که بدون هیچ دلیل خاصی به آنها افتخار می‌کنید، و باورتان این است که آنها برای انجام دادن کارهای بزرگ به این دنیا آمده‌اند. هر کسی نیازمند احترام و تکریم است.

هر کسی نیازمند احترام و تکریم است.

رأی اعتماد بدهید

حتی هنری فورد هم در آغاز کارش از تشویق و ترغیب بهره برد و یکی از مشوقان اصلی او کسی نبود جز توماس ادیسون. این خودروساز پیشتاز تحت عنوان «مردی که می‌خواهد ماشینی بسازد که با بنزین کار کند» به ادیسون معرفی شد. ادیسون وقتی این موضوع را شنید، چهره‌اش از هم باز شد. مشتی بر میز کوبید و گفت: «آفرین! ماشینی که از مخزن انرژی خودش استفاده می‌کند. ایده بسیار خوبی است.» تا آن موقع، هنری فورد با افراد منفی‌باف و دلسردکننده بسیاری سر و کله زده بود. دیگر قانع شده بود که باید تسلیم شود، اما ناگهان ادیسون از راه رسید و با کلامش به او ایمان داد. کلام ادیسون نقطه عطف زندگی هنری فورد شد.

یک بار او گفت: «فکر می‌کردم ایده خوبی دارم، اما کم‌کم داشتم به خودم شک می‌کردم. تا این‌که مغز متفکر دنیا از راه رسید و تأییدیه کامل خود را به من داد.» یک رأی اعتماد ساده کمک کرد تا صنعت اتومبیل‌سازی آغاز به کار کند. ما از قدرت خود بی‌خبریم، و درک نمی‌کنیم که چه معنایی دارد وقتی به کسی می‌گوییم: «تو را باور دارم. تو همه آنچه را برای هدف لازم است داری. من صددرصد پشت توام.» رأی خود را بدهید. قدم پیش بگذارید و داوطلبانه هوادار شماره یک کسی باشید. او را تشویق کنید. در افتادگی دستش را بگیرید. در موفقیت‌هایش جشن بگیرید. وقتی با مشکلی دست و پنجه نرم می‌کند، برایش دعا کنید. وادارش کنید که از حرکت رو به جلو بازنايستد. این همان کارهایی است که فرد انسان‌ساز انجام می‌دهد. همچون پیامبران الهی باشید؛ روی خطاهای اطرافیانتان تمرکز نکنید. توانایی‌های بالقوه آن‌ها را ببینید. با کلامتان ایمان را به وجودشان ببخشید و کمکشان کنید تا به نگرشی مثبت نسبت به خود دست یابند، نگرشی که باعث پیشرفت و غلبه بر مشکلاتشان شود.

در متون مقدس گفته شده است که کلام دلگرم‌کننده معجزه می‌کند. وقتی به مردم کمک می‌کنید تا تفکرشان را ارتقا دهند و به بصیرتی واقعی از پیروزی در زندگی‌شان دست یابند، از پس کارهایی برخوانند آمد که قبلاً نمی‌توانستند انجام دهند. موفقیت آن‌ها تا حد زیادی نتیجه ایمان و اعتماد شما به آن‌ها و بذرهایی است که در وجودشان کاشتید تا به رشدشان کمک کنند.

ما تا سطح انتظاراتمان رشد می‌کنیم

مدیر یک دبیرستان در کالیفرنیا، آزمایشی ترتیب داد که بر اساس آن به سه نفر از دبیران آن دبیرستان گفت که آن‌ها را به عنوان باهوش‌ترین و کارآمدترین دبیران آن

منطقه آموزشی انتخاب کرده و در نتیجه برای اجرای یک برنامه جدید آموزشی، برگزیده است.

به دبیران برگزیده گفتند: «ما نود دانش‌آموز برتر را که از بالاترین سطح بهره‌هوشی برخوردارند در اختیار شما قرار می‌دهیم. شما هم طی دوره‌های آموزشی فشرده به آن‌ها آموزش خواهید داد.»

مسئله هم دانش‌آموزان و هم دبیران بسیار هیجان‌زده بودند و افتخار می‌کردند که به عنوان «برترین‌ها» انتخاب شده‌اند. آن‌ها در این برنامه جدید آموزشی با سرعت زیادی پیشرفت کردند. و در پایان سال تحصیلی، رشد تحصیلی این سه کلاس سی درصد بیش‌تر از کلاس‌های دیگر بود.

حالا تصور کنید که این دانش‌آموزان و دبیران چقدر شوکه شدند وقتی که مدیر دبیرستان اعلام کرد که این برنامه فقط یک آزمایش بوده است و دانش‌آموزان به صورت تصادفی انتخاب شده بودند و اصلاً موقعیت ویژه‌ای نداشتند. از طرفی، دبیران هم از عملکرد خوب دانش‌آموزان تعجب کردند و به یکدیگر تبریک گفتند. آن سه دبیر هم جزو برترین دبیران منطقه نبودند. آن‌ها هم به صورت تصادفی انتخاب شده بودند. آزمایش مدیر مدرسه اثبات کرد که ما تا سطح انتظاراتمان رشد می‌کنیم.

شاید این موضوع را درک نکنید، اما کتاب‌های من فقط به باهوش‌ترین، زرنگ‌ترین، خلاق‌ترین، بااستعدادترین، بخشنده‌ترین و شادترین کتابخوان‌های دنیا فروخته می‌شود! شما هم بهترینید. من بی‌نهایت به شما اعتماد دارم. می‌دانم که کارهای بزرگی انجام خواهید داد. شما سرنوشت الهیتان را با کامیابی به سرانجام خواهید رساند.

حالا قدرتی را که به شما بخشیده‌ام، به دیگران هم منتقل کنید. به اطرافتان نگاهی بیندازید و ببینید خداوند چه کسی را در زندگیتان قرار داده است که می‌توانید الهام‌بخش او باشید. حتی جزئی‌ترین رفتارها مثل کلامی مهربانانه، یادداشتی دلگرم‌کننده، یا حتی کشف استعدادهای کسی ممکن است در وضعیت آن شخص که نیازمند حمایت است، تغییر ایجاد کند.

کلام مهربانانه می‌تواند زندگی‌ها را تغییر دهد

دختر نوجوانی مبتلا به بیماری بی‌اشتهایی عصبی بود. قد او حدود یک متر و هشتاد سانتیمتر اما وزنش کم‌تر از چهل و شش کیلوگرم بود. او فقط روزی چند صد کالری مصرف می‌کرد. بسیار افسرده و ناامید بود. ارتباطش را با دوستان و اعضای خانواده‌اش قطع کرده بود. به نظر می‌رسید که گرسنگی کشیدن یک گزینه منطقی برای او بود، چون احساس می‌کرد هیچ هدفی در زندگی ندارد.

روزی، یکی از همکلاسی‌های قدیمی‌اش به او تلفن کرد و از او خواست که در درس ریاضی کمکش کند. بعد از خواهش‌های بسیار، دخترک موافقت کرد. آن‌ها با هم روی مسائل ریاضی کار کردند و بعد از اتمام کارشان، دوستش گفت: «تو خیلی باهوشی و خیلی عالی توضیح می‌دهی. تو یک روز معلم ریاضی فوق‌العاده‌ای می‌شوی.»

همین تعریف و تمجید ساده بذری را در وجود آن دختر کاشت. کلمات دلگرم‌کننده به او احساس هدفمندی دادند. فهمید که با استعداد است و چیزی برای بخشیدن به دیگران دارد. دیدگاهش و در پی آن مسیر زندگی‌اش هم عوض شد. بیست سال بعد، آن دختر بیمار هم به مادری سالم و شاد و صاحب سه فرزند و هم به معلم ریاضی توانایی تبدیل شد که به سبب تلاش‌هایش برای آموزش کودکان ناتوان صاحب جوایز متعدد شده بود. او به محیط اطرافش با همان کلماتی ارزش می‌بخشید که آن دوستش به وی گفته بود.

بچه که بودیم مادرمان رسمی را در روزهای تولدمان باب کرده بود، این که قبل از خوردن کیک تولد، هر کسی بایستی می‌ایستاد و حرف خوبی درباره کسی که تولدش بود می‌زد. من وقتی کوچک‌تر بودم، از این رسم می‌ترسیدم. چون هرگز نمی‌توانستم چیز خوبی درباره پُل، برادرم، بگویم. تنها چیزی که بالاخره به او می‌گفتم این بود: «تو یک برادر خوش‌قیافه داری!»

اما هرچه بزرگ‌تر می‌شدم، نه تنها به ارزش و اهمیت شنیدن آن کلمات بلکه به ارزش و اهمیت گفتن آن‌ها هم پی می‌بردم.

آنچه می‌توانید از آن مطمئن باشید این است که مردم هرگز از تعریف شنیدن و تشویق شدن خسته نمی‌شوند. شما می‌توانید بی‌وقفه با کسی درباره این که چقدر انسان بی‌نظیری است، صحبت کنید و می‌بینید که او اصلاً خسته نمی‌شود! این سندی است بر این که چقدر همه ما مشتاق تحسین و راهنمایی هستیم.

جان وودن، نابغه سابق بسکتبال، به بازیکنانش گفته بود: «همیشه وقتی توپی را وارد سبد می‌کنید، به دنبال آن بازیکنی بگردید که پاس گل را به شما داد و از او قدردانی کنید. برایش سری تکان دهید. لبخندی بزنید. با دست به او اشاره کنید. کاری کنید که بیانگر تحسین شما باشد.»

یکی از بازیکنان پرسید: «اگر او نگاه نکرد، چه؟»

وودن پاسخ داد: «نگران نباش. او نگاه خواهد کرد.»

نکته این جاست که همه ما دوست داریم تحسین و تشویق شویم.

مارک تواین گفته است: «من می‌توانم از قبل یک تعریف خوب، یک سال تمام زندگی کنم.» دلگرمی را به چه کسی می‌توانید هدیه دهید؟ این هدیه را حتی از کسانی هم که بیش از حد موفقند دریغ نکنید. آبراهام لینکلن در روزی که کشته شد چند چیز به همراه داشت که اکنون در مؤسسه اسمیتسونیان در واشینگتن در معرض دید عموم

قرار دارد. از جمله یک دستمال گردن که حروف اول نام او بر آن دوخته شده بود؛ یک اسکناس پنج دلاری و یک صفحه روزنامه تاشده با عنوان درشت: «آبراهام لینکلن - یکی از بزرگترین سیاستمدارانی که تاکنون زیسته است.»

دلگرمی را به چه کسی می‌توانید هدیه دهید؟

چرا او آن روزنامه را با خود به همراه داشت؟ لینکلن در طول دوران سخت جنگ‌های داخلی خدمت بسیار کرد، علیه برده‌داری به پا خاست و موضوعات مهم دیگری را که برای کشور جوان آمریکا دردسرساز بودند، حل و فصل کرد. از طرفی او مورد انتقاد و تمسخر بسیار هم قرار گرفت. بنابراین حتی این مرد بزرگ هم نیاز داشت هرازگاهی به یاد آورد که زمانی کسی او را تحسین کرده و باور داشته است. شما را نمی‌دانم اما من می‌خواهم تحقق‌بخش رؤیایها و پرکننده کیف دیگران باشم. دوست دارم از بصیرت، ایمان و برکات بیش‌تر سخن بگویم تا الهام‌بخش دیگران باشد. شما قدرت این را دارید که به کسی کمک کنید تا به مراحل بالاتر ارتقا یابد. حضور اطرافیان‌تان در زندگی شما تصادفی نیست. آیا آن‌ها را باور دارید؟ آیا آن‌ها را رو به جلو راهنمایی می‌کنید؟ آیا از برکات با آن‌ها سخن می‌گویید؟ تکلیفی برایتان دارم. حداقل یک نفر را پیدا کنید که می‌توانید باعث پیشرفت‌ش شوید. شاید هم چهار یا پنج نفر را داشته باشید. اسامی آن‌ها را روی یک تکه کاغذ بنویسید. آن دسته از ویژگی‌های آن‌ها را که دوست دارید و نیز نقاط قوتشان را فهرست کنید. برایشان دعا کنید. از خدا بخواهید که برای متبرک کردن آن‌ها راهی نشان‌تان دهد. سپس با کلامتان لطف و رحمت را به زندگیشان سرازیر کنید و بگذارید بدانند که باورشان دارید. موفقیت آن‌ها موفقیت شما هم هست. کشف بهترین‌های وجودی دیگران باعث کشف بهترین‌های وجودی خودتان هم می‌شود. به یاد داشته باشید که کوچک‌ترین کلام دلگرم‌کننده معجزه می‌کند. آزادانه از دیگران تعریف کنید. به آن‌ها بگویید وجودشان چه معنایی برای شما دارد. عادت کنید باعث پیشرفت اطرافیان‌تان شوید. وقتی آن بذرها را بکارید، خداوند هم به شما اطمینان می‌دهد که باعث پیشرفت‌تان شود.

۲۴. تسکین‌دهنده باشید

چندی پیش یک مرد بسیار خوشپوش جلو مرا در یک پیاده‌روی شلوغ گرفت. ظاهرش را که می‌دیدید، فکر می‌کردید در رأس جهان قرار دارد. اما پشت آن ظاهر پر از درد بود. او و زنش از هم جدا شده بودند. او بسیار دلسرد بود، و به من گفت که دیگر دلیلی برای زنده بودن ندارد. او هق‌هق گریه می‌کرد طوری که کت من از اشک‌هایش خیس شده بود. من در آن لحظه جواب همه سؤال‌هایش را نداشتم. نمی‌توانستم آن‌جا در پیاده‌رو همه مشکلاتش را حل کنم. اما می‌توانستم کمی روغن شفا بخش در وجودش بریزم. پس، از کلمات دلگرم‌کننده استفاده کردم. گفتم: «خداوند تو را در دستان خویش گرفته است. دیدار ما اتفاقی نیست. این شیوه خداوند است که بگوید همه چیز درست خواهد شد.»

این همان چیزی است که بسیاری از مردم نیاز دارند بشنوند. لازم نیست سخنرانی کنید، یا همه آیات متون مقدس را روایت کنید یا هشت ساعت به آن‌ها مشاوره دهید. فقط چند کلمه تسلی‌بخش می‌تواند فرایند شفا را آغاز کند. بعد از این که همراه آن مرد در خیابان دعا کردم، او متوجه شد که کتم چقدر از اشک‌هایش خیس شده است. با شرمساری گفت: «اوه، جوئل، انگار کت را خراب کرده‌ام.»

چیزی نگفتم بلکه آن اشک‌ها را مثل مدال‌هایی روی شانه‌ام آویختم. در لحظه‌ای که دارید به کسی که دارد رنج می‌کشد کمک می‌کنید، بیش از همیشه به خداوند شباهت دارید. یکی از تکالیف ما در زندگی پاک کردن اشک‌های دیگران است. هر جا که می‌رویم، افراد نیازمند را می‌بینیم. شاید لبخند بر چهره داشته باشند اما در درونشان درد دارند. بسیاری از آنان دارند به آرامی رنج می‌کشند و نیازمند تسکینند. همه ما در وجودمان یک سخنران داریم. ممکن است پشت جایگاه سخنرانی نایستد، اما خداوند روی یکایک ما حساب می‌کند که دست فروافتادگان را بگیریم و به هر جا که می‌رویم، التیام‌بخش دیگران باشیم.

آیا شما نسبت به نیازهای اطرافیانتان حساسید؟ اغلب اوقات افراد، مثل همان مردی که جلو مرا در خیابان گرفت، ممکن است رنج بکشند اما به سبب خجالت یا شرمساری پنهانش کنند. بیش‌تر اوقات، آن‌ها نمی‌دانند چگونه باید درخواست کمک کنند، پس همیشه آماده کمک کردن باشید. تسکین‌دهنده باشید. ترمیم‌کننده باشید. برای پاک کردن اشک‌های دیگران وقت بگذارید.

اغلب اوقات ما فقط روی اهداف و آرزوهای خودمان تمرکز می‌کنیم و در آرزوی معجزه‌ایم. اما من دریافته‌ام که خودم می‌توانم معجزه کس دیگری باشم. شفا بخشی در دست‌ها و در صدای ماست. ما ظروفی هستیم سرشار از عشق خداوند که به

هرجا می‌رویم باید خوبی محض خداوند را پخش کنیم.

می‌توانید به افراد نیازمند بگویید:

- «شاید اشتباهاتی کرده باشی، اما رحمت خداوند بزرگ‌تر از همه خطاهای تو است.»

- «شاید سالیان سال از زندگیت را صرف تصمیم‌گیری‌های نادرست کرده باشی، اما خدا هنوز راهی دارد که تو را به مقصد نهایی‌ات برساند.»
- «شاید به چیزی معتاد باشی، اما قدرت خداوند متعال می‌تواند هر اعتیادی را ترک بدهد.»

این همان معنای پخش کردن خوبی‌هاست.

برای راحتی دیگران از راحتی خودتان بگذرید

مسیح (ع) داستان مرد نیکوکاری را روایت کرده است که سوار بر الاغش، مردی را می‌بیند که کتک‌خورده در کنار جاده رها شده است. وی مرد مجروح را بلند می‌کند و روی الاغش می‌گذارد و او را به مکانی می‌رساند تا بهبود یابد. همچون آن مرد نیکوکار که اجازه داد مرد مجروح سوار الاغش شود در حالی که خودش مسیر را پیاده طی می‌کرد شما هم گاهی اوقات باید برای راحتی دیگران از راحتی خود بگذرید. گاهی اوقات باید جای خود را با کسانی که دارند رنج می‌کشند، عوض کنید. برای تسکین‌دهنده بودن حتماً به زحمت خواهید افتاد. ممکن است برای پاک کردن اشکی، یک قرار شام را از دست بدهید. شاید مجبور شوید برای کمک به یک زوج در حل مشکلاتشان، از برنامه ورزشیتان چشمپوشی کنید. یا ممکن است مجبور شوید با ماشینتان به آن‌سوی شهر بروید تا همکارتان را که معتاد شده است سوار کنید و به کلینیک ترک اعتیاد ببرید.

تسکین‌دهنده واقعی به زحمات‌ها یا خطرهایی که در مسیر کمک کردن به نیازمندان واقعی سر راهش قرار می‌گیرند اهمیتی نمی‌دهد.

تسکین‌دهنده واقعی به زحمات‌ها یا خطرهایی که در مسیر کمک کردن به نیازمندان واقعی سر راهش قرار می‌گیرند اهمیتی نمی‌دهد. جیم باکر، سخنران عزل‌شده و مجری یک برنامه تلویزیونی معروف، به جرم کلاهبرداری پنج سال به زندان رفت.

وقتی زمان آزادی‌اش نزدیک شد، فرانکلین گراهام، پسر بیلی گراهام، کشیش معروف، با او تماس گرفت و گفت که خانواده‌اش برای او خانه‌ای رهن و ماشینی تهیه کرده‌اند.

جیم گفت: «فرانکلین، نباید این کار را بکنید. اسباب و اثاثیه من بسیار زیاد است. از شما انتقاد خواهند کرد. کلیسای شما نمی‌تواند مرا بپذیرد.»
فرانکلین گفت: «البته که می‌توانیم. جیم، تو قبلاً دوست ما بودی، بعد از این هم دوست ما باقی خواهی ماند.»

جیم باکر بعد از آزادی از زندان بایستی موقتاً در خانه‌ای که تحت نظر و مطابق شرایط دادگاه بود، زندگی می‌کرد. در اولین یکشنبه بعد از آزادی‌اش، روت گراهام، همسر بیلی گراهام، با آن خانه تماس گرفت و از مسئول آن‌جا تقاضا کرد که به جیم اجازه دهند که آن یکشنبه خانه را ترک کند و همراه خانواده گراهام به کلیسا برود. قاضی موافقت کرد. وقتی جیم وارد کلیسا شد، خانواده گراهام او را تا جلوترین ردیف راهنمایی کردند و در کنار فرانکلین گراهام نشاندهند.

ده تا پانزده نفر از اعضای خانواده گراهام در آن‌جا حضور داشتند. قبل از شروع مراسم، دو صندلی خالی در کنار جیم قرار داشت. او نمی‌دانست چه کسانی قرار است روی آن دو صندلی بنشینند. وقتی آهنگ کلیسا نواخته شد، در کناری سالن باز شد و بیلی گراهام و همسرش روت وارد شدند و کنار جیم نشستند. او فقط چهل و هشت ساعت بود که از زندان آزاد شده بود، اما حالا همه دنیا متوجه شده بود که خانواده گراهام هنوز او را دوست خود می‌دانند.

خانواده گراهام با یک مجرم گناهکار چه ارتباطی ممکن بود داشته باشند؟
آن‌ها داشتند با مهر ورزیدن به جیم، او را به زندگی بازمی‌گرداندند. آن‌ها مثل تسکین‌دهندگان رفتار می‌کردند.

از کسی شنیدم که می‌گفت: «دوست واقعی وقتی از راه می‌رسد که همه رفته‌اند. او خطایان را به رویتان نمی‌آورد، بلکه از کنار آن می‌گذرد.» وقتی یکی از اطرافیانتان از مسیر خود خارج می‌شود، می‌توانید از خودتان بپرسید که آیا خطایش را به رویش می‌آورید یا از کنار آن می‌گذرید؟ آیا تسکین‌دهنده و ترمیم‌کننده‌اید یا قضاوت‌کننده و محکوم‌کننده؟

شفابخش بندگان خدا باشید

در کتاب مقدس آمده است که مسیح (ع) دوست گناهکاران بود. من هم تصمیم گرفتم تسکین‌دهنده باشم. وقتی کسی خطایی می‌کند، من سعی می‌کنم به جای یادآوری آن خطا از کنارش بگذرم.

این کار شما بدان معنا نیست که از خطاها چشمپوشی کرده‌اید، انگار که هیچ

گاهی صورت نگرفته است، بلکه شما می‌دانید که اگر لطف خدا نبود ممکن بود شما هم الآن نیازمند تسکین باشید. وقتی شفقت خود را به فرد خطاکار نشان می‌دهید، وقتی شخص مایوسی را دلگرم می‌کنید، وقتی دست فروافتادگان را می‌گیرید، در حالی که دیگران آنان را از خود می‌رانند، اعمال شما به شیوه‌ای بسیار خاص خداوند را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

اگر کسی به من کمک کند من قدردان او خواهم بود، اما اگر کسی به یکی از فرزندانم در زمان نیازش کمک کند، هر کاری که در این دنیا از دستم برآید برای قدردانی از او انجام می‌دهم. خداوند هم همین کار را می‌کند. پس وقتی کار شما می‌شود کمک به بندگان او، آماده باشید: شما قادر نخواهید بود جلو هجوم الطاف الهی را به سمت خود بگیرید.

خواننده‌ای به نام تامی ترنت همراه با شوهرش ترنت لندرینک در یازدهمین سالگرد ازدواجشان به جامائیکا رفتند. در آن جا چندین روز صخره‌نوردی کردند و به ساحل رفتند و درست موقع برگشت، ترنت تصمیم گرفت سری به مرداب آبی بزند که مکانی محبوب در آن جزیره برای غواصی بود. او غواصی ماهر بود اما این بار لباس مجهز غواصی‌اش را همراه خود نیاورده بود. او فقط کفش‌های غواصی‌اش را پوشید و لوله هوای مخصوص تنفس را در دهانش گذاشت و جلو چشمان تامی به زیر آب رفت. تامی اصلاً نگران نبود چون ترنت اغلب بدین شکل غواصی می‌کرد. او می‌توانست بیش‌تر از ده دقیقه بدون نفس‌گیری زیر آب بماند.

بیش از ده دقیقه گذشت و تامی منتظر بالا آمدن شوهرش بود. او هنوز برای نفس‌گیری بالا نیامده بود و تامی داشت نگران می‌شد. پانزده دقیقه گذشت و هیچ اتفاقی نیفتاد؛ بعد از بیست دقیقه ترس بر او غالب شد و با مسئولان آن جا تماس گرفت. ترنت به طرز غم‌انگیزی غرق شده بود، و آن‌ها جسدش را روز بعد پیدا کردند.

تامی که از زمان دبیرستان با ترنت بود، شوکه شد و کاملاً در هم شکست. حالا در این کشور غریب تنها بود. با والدینش تماس گرفت و آن‌ها گفتند که خیلی زود پیش او می‌آیند. اولین پرواز برای صبح روز بعد بود که مصادف شد با حملات تروریستی یازدهم سپتامبر، بنابراین تمام پروازها لغو شد. نه والدین تامی می‌توانستند پیش او بروند و نه تامی می‌توانست جامائیکا را ترک کند.

تامی بی‌نهایت پریشان شده بود. او دعا کرد: «خدایا، اگر هستی و صدایم را می‌شنوی، خواهش می‌کنم کسی را بفرست تا به من کمک کند، بگذار بفهمم که مراقبم هستی.»

کمی بعد، کسی در زد. خدمتکار هتل، که یک زن میانسال جامائیکایی بود، پشت در ایستاده بود. او گفت: «داشتم اتاق بغلی شما را تمیز می‌کردم. نمی‌خواستم مزاحمتان شوم، اما صدای گریه‌تان را شنیدم و فکر کردم که شاید موضوعی باشد که

بتوانم همراه شما برای حل آن دعا کنم.»

تامی همه چیز را برای او تعریف کرد. و آن زن جاماییکایی دست‌های مهربانش را دور تامی حلقه کرد و او را مثل دختر خودش در آغوش گرفت. در آن لحظه، و هزاران کیلومتر دورتر از خانه، تامی ترنت فهمید که خدا هنوز کنترل همه چیز را در دست دارد.

آن خدمتکار جاماییکایی یک تسکین‌دهنده بود؛ به نیازهای اطرافیانش حساس بود. او صدای گریه‌ای را که درخواست کمک می‌کرد شنید. می‌توانست با خودش بگوید: آه، برای امروز کلی کار دارم. حسابی گرفتارم. خودم به قدر کافی مشکلات دارم. اما در عوض، کارش را رها کرد و تکلیفش را که پاک کردن اشک دردمندان بود انجام داد. آن زن جاماییکایی خیلی راحت به تامی اجازه داد که بفهمد به او اهمیت می‌دهد. و این اولین گام در دوران طولانی تسکین تامی بود.

جریان دلسوزی را دنبال کنید

در کتاب مقدس آمده است که یک روز خداوند همه اشک‌ها را پاک خواهد کرد. دیگر هیچ مصیبت، بیماری و دردی وجود نخواهد داشت. اما اکنون خداوند روی من و شما برای زدودن اشک‌های دیگران حساب می‌کند. ایده خوبی است که به مکانی مذهبی بروید و خوبی‌های خداوند را برشمارید، اما وقتی از آن جا خارج می‌شوید، کار شما کماکان ادامه دارد. همیشه آماده قدم پیش گذاشتن و تسکین دادن باشید.

ایده خوبی است که به مکانی مذهبی بروید و خوبی‌های خداوند را برشمارید، اما وقتی از آن جا خارج می‌شوید، کار شما کماکان ادامه دارد.

وقتی کسی دارد رنج می‌کشد، شما می‌توانید آن را احساس کنید. ناگهان جریانی از دلسوزی را درونتان احساس می‌کنید و با خود می‌گویید: باید برای او دعا کنم. باید بروم و به او دلگرمی بدهم.

این غرایز را نادیده نگیرید. این خواسته خدا از شماست که می‌خواهد تسکین‌دهنده باشید. جایی اشکی وجود دارد که نیازمند پاک شدن است.

چندی پیش، ویکتوریا به یکی از دوستانش به نام شانون تلفن زد. خانم جوانی گوشی را برداشت و به نظر می‌رسید مشکلی دارد. ویکتوریا گفت: «شانون، خودت هستی؟»

زن با صدای گرفته گفت: «بله خودم هستم. خوبم.»

ویکتوریا که گیج شده بود اسم کامل دوستش را گفت و معلوم شد شماره را اشتباه گرفته است؛ او یک شانون دیگر بود.

ویکتوریا می‌خواست گوشی را قطع کند اما در درونش جریانی از دلسوزی برای آن زن احساس کرد.

پرسید: «شانون، می‌دانم که ممکن است عجیب به نظر برسد، اما آیا می‌توانم همراه با تو برای چیزی دعا کنم یا نه؟»

زن زد زیر گریه و گفت: «لطفا می‌شود این کار را بکنید؟ پدرم به تازگی از دنیا رفته است و من آن قدر افسرده شده‌ام که نمی‌دانم باید چه کار کنم.»

ویکتوریا دعا کرد و از ایمان با او حرف زد. تا آن جا که می‌توانست به او آرامش و اطمینان داد که خداوند در کنارش است. قبل از این که گوشی را قطع کند، زن جوان گفت: «شما فرشته من هستید! حالا می‌دانم که خداوند هنوز برای زندگی‌ام برنامه دارد.»

خداوند آدم‌ها را سر راه ما قرار می‌دهد تا احوالشان را بهبود بخشیم. پس، حساس باشید و جریان دلسوزی را دنبال کنید.

برای عیادت یکی از دوستانم به بیمارستان رفته بودم. در راهروی آن جا مادر و دختری مرا شناختند و از من خواستند که همراهشان به اتاقی در انتهای سالن بروم تا برای شوهر آن زن دعا کنم.

موافقت کردم و وقتی خواستم وارد اتاق شوم، آن‌ها گفتند که بیرون منتظر می‌مانند.

به نظرم کمی عجیب آمد اما داخل شدم. مرد حدوداً شصت ساله بود. من او را نمی‌شناختم اما حدود پانزده دقیقه آن جا برایش دعا کردم و او را در آغوش کشیدم. وقتی از اتاق بیرون آمدم، مادر و دختر را دیدم که می‌خندیدند. دلیل خنده‌شان را پرسیدم و مادر گفت: «باورمان نمی‌شود که او اجازه داد برایش دعا کنید. او حتی از شما خوشش نمی‌آید.»

با خودم گفتم: اوه، خیلی ممنونم. پس برای همین بود که مرا تنها به اتاقش فرستادند.

مادر اضافه کرد: «وقتی ما برنامه‌تان را در تلویزیون می‌بینیم، او همیشه شما را مسخره می‌کند و به ما می‌گوید که تلویزیون را خاموش کنیم.»

اندیشیدم: اگر این موضوع را می‌دانستم، شاید کمی متفاوت تر دعا می‌کردم. اما وقتی شما برای توجه کردن به کسی وقت می‌گذارید، نمی‌دانید که خداوند چه کار خواهد کرد. این اتفاق مربوط به سال‌ها پیش بود و امروز، آن مرد و خانواده‌اش هر هفته برای مراسم به کلیسای ما می‌آیند.

وقتی مثل یک تسکین‌دهنده زندگی می‌کنید، دیوارها را می‌شکنید، قلب‌های سخت را نرم می‌کنید، و این گونه عشق هرگز شکست نمی‌خورد. بعدها فهمیدم که آن مرد

قبلاً در کلیسای دیگری خادم بوده است، اما چون در آن جا با او بدرفتاری شده بود، تا سی سال قدم در هیچ کلیسایی نگذاشته بود!

شهر کتاب (nbbookcity.com)

ایمان تسکین بخش

در متون مقدس بسیار گفته شده است که ما نیازمند این هستیم که به دنبال گمراهان و گناهکاران بگردیم. ما نیازمند این هستیم که به سراغ ازپاافتادگان برویم. اگر کسانی را می‌شناسید که روزی ایمانشان قوی بوده اما حالا ضعیف شده است، به سراغشان بروید.

گمراهان را نیز بیابید. آن‌ها هم نیازمند تسکین و شفا هستند. نیاز دارند که خوشبختی و شادیشان بازگردانده شود. نگرش ما باید چنین باشد: من از طرف خدا مأمورم. اگر بر زمین افتاده‌ای، یا در مسیر خطرناکی قرار داری، به دنبال خواهم گشت و کمکت خواهم کرد که به مسیر درست برگردی.

سال‌ها پیش، پدرم برای مراسمی به کلیسای دوستش در آن‌سوی شهر رفت. چون دیر رسید در ردیف عقب نشست. بعد از چند دقیقه، مرد جوانی که بسیار گرفتار به نظر می‌رسید، وارد شد. ناگهان پدرم جریان دلسوزی را در درون خود احساس کرد، برای همین یادداشتی برای آن مرد جوان نوشت.

اما او در خلال مراسم رفته بود. پدرم به شدت احساس می‌کرد که باید به دنبال او برود. در لابی کلیسا به دنبالش گشت ولی پیدایش نکرد. پارکینگ را هم گشت اما هیچ خبری نبود. بعد سری به دستشویی زد و او آن‌جا بود.

پدرم به چشمان مرد جوان نگاه کرد و گفت: «من تو را نمی‌شناسم اما بدان که زندگی تو در دستان خداوند است. او سرنوشتی برایت مقدر فرموده که باید به سرانجام برسانی‌اش. تسلیم آینده نشو.»

مرد جوان به شدت گریست و گفت: «زندگی‌ام بسیار به هم ریخته است. به انواع مواد مخدر معتادم. تصمیم گرفتم یک بار دیگر به کلیسا بیایم و بعد به خانه بروم و خودکشی کنم.»

بعدها، آن مرد جوان به یاد آورد که یکی از اولین چیزهایی که آن روز توجهش را جلب کرده بود، کفش‌های پدرم بود. او می‌گفت که وقتی رفته بیرون، پدرم را دیده که به دنبالش راه افتاده و هر جا او می‌رفته است آن کفش‌ها به دنبالش می‌آمده‌اند. پدرم کفش‌های یک تسکین‌دهنده را پوشیده بود. کفش‌های یک سخنران که در پی گمراهان و تسکین قلب‌هایشان بود.

آن روز نقطه عطفی در زندگی مرد جوان شد و امروز بعد از گذشت سی سال، او انسان موفق‌تری شده است. با خودم می‌گویم که اگر پدرم مثل یک تسکین‌دهنده رفتار نمی‌کرد، آن مرد امروز کجا بود؟

دلم نمی‌خواهد صد سال دیگر که دیگران مرا به خاطر می‌آورند، درباره‌ام بگویند: «آه جوئل. همان مردی که یک کلیسای بزرگ داشت، تعدادی کتاب خوب هم نوشت و

معروف هم بود.» دلم می‌خواهد بگویند: «او تسکین‌دهنده و ترمیم‌کننده بود. دست فروافتادگان را می‌گرفت. امید ناامیدان بود. با خطاکاران مهربان بود. زندگی‌اش را صرف پاک کردن اشک‌های دیگران کرد.»

اخیرا نامه‌ای از خاخمی دریافت کردم که در آن نوشته بود در طول چهل سال زندگی‌اش ضربه‌های زیادی خورده و از دین و مذهبش دست کشیده بوده است. به او گفته بودند که خدا فقط در صورتی او را دوست دارد که او همه مقررات را رعایت و از همه قوانین بشری پیروی کند.

او نوشته بود: «من عذاب می‌کشیدم چون هرگز نمی‌توانستم کاملاً آدم خوبی باشم.» در نهایت، با افسردگی و سردرگمی دست از دینداری می‌کشد. سال‌ها بعد، به طور اتفاقی برنامه مرا از تلویزیون می‌بیند که درباره عشق بی‌قید و شرط خداوند و این‌که چگونه او برای همه ما برنامه‌ای عظیم در نظر گرفته است، صحبت می‌کردم. او گفت که در آن لحظه برای اولین بار در درونش احساس آزادی کرده است. انگار خداوند روحی تازه در او دمیده بود.

او در ادامه اضافه کرده بود: «جوئل، گاهی اوقات، چون تو مردم را محکوم و سرزنش نمی‌کنی، دیگران از تو انتقاد می‌کنند و می‌گویند که تو فقط از سادگی مذهب می‌گویی. اما بگذار به تو بگویم که من چهل و دو سال زیر بار سنگین مذهب زندگی کردم. درهم‌شکسته شدم. شکست خورده و افسرده شدم. اما حالا امروز سالم، خوشبخت و کاملم و به دیگران کمک می‌کنم چون هر روز هفته سادگی مذهب را در برابر سنگینی آن انتخاب می‌کنم.»

من نیز شما را به همین کار تشویق می‌کنم، و این‌که تسکین‌دهنده مردم و تحقق‌بخش رؤیاهایشان باشید.

من شما را تشویق می‌کنم به این‌که تسکین‌دهنده مردم و تحقق‌بخش رؤیاهایشان باشید.

شما مخزنی سرشار از خداوندید. هر جا که می‌روید تسکین الهی را جاری سازید و من به شما اطمینان می‌دهم که چهره متبسم خداوند همیشه رو به شما می‌درخشد.

بخش هفتم: حضورتان را جشن بگیرید

۲۵. خودتان را تشویق کنید

یکی از مبارزه‌هایی که همه ما باید در آن شرکت کنیم، مبارزه با دلسردی است. آرزوهای ما همیشه طبق برنامه‌ریزی‌هایمان به حقیقت نمی‌پیوندند. نومییدی‌ها و شکست‌های بسیاری را پشت سر می‌گذاریم. کار آسانی است که اشتیاق، شادی، لذت و شور و حرارت خود را برای زندگی از دست بدهیم. خیلی خوب است که یک مربی، آموزگار یا مرشدی داشته باشیم که خوشحالمان کند.

اما نکته‌ای که آموخته‌ام این است که دیگران نمی‌توانند ما را دلگرم و خوشحال نگاه دارند. ممکن است هیچانی در ما به وجود آورند و گاهی کمی کمکمان کنند اما اگر واقعا می‌خواهیم پیروزمندان زندگی کنیم، این دلگرمی باید از درون بیاید. باید یاد بگیریم که خودمان خودمان را تشویق کنیم.

این یک واقعیت است مخصوصا وقتی که زندگی سخت می‌شود و هیچ چیز آن‌طور که می‌خواهید پیش نمی‌رود. در چنین لحظاتی، شاید احساس کنید که دیگر رؤیاهایتان را دنبال نمی‌کنید. شاید به خودتان بگویید: ارزشش را ندارد. وضعیت بهتر نخواهد شد. ممکن است همین جایی که هستی باقی بمانی. اما در اعماق روحتان باید راه‌حلی باشد، در وجودتان باید قدرتی باشد که بگوید: من نمی‌پذیرم که در این جایی که هستم باقی بمانم. می‌دانم خداوند برنامه‌ای عالی برای زندگی‌ام دارد. من رو به جلو می‌روم و به آن کسی تبدیل می‌شوم که خداوند مرا بدان منظور خلق کرده است.

این همان کاری است که پیامبران الهی از جمله داود نبی (ع) انجام دادند. او از شکستی عظیم رنج می‌برد. شهرش نابود شده بود. خانواده‌اش را دزدیده بودند. و حالا یارانش بر ضدش شده بودند. یکی از سخت‌ترین ایام زندگی‌اش بود. او به‌راحتی می‌توانست تسلیم شود و افسرده و شکست‌خورده در غروب خورشید محو شود. اما طبق متون مقدس داود خودش را به خدا سپرد.

داود نبی این اصل را درک کرد. او به خانواده، دوستان یا همکارانش وابسته نبود. او می‌دانست چگونه قدرت و دلگرمی را از وجود خویش استخراج کند. گاهی اوقات که بیش‌تر از همیشه به دلگرمی نیاز دارید، متأسفانه کسانی که برای خوشحال شدنشان روی آن‌ها حساب می‌کنید، حضور ندارند. دوستانی که در حالت عادی مدام به شما زنگ می‌زدند، حالا انگار از این شهر رفته‌اند. همسرتان ممکن است دوره سختی را پشت سر گذاشته باشد، همکاران یا والدینتان ممکن است درگیر چالش‌های خودشان باشند. اما وقتی یاد بگیرید که به اعماق وجودتان رجوع کنید و خودتان را دلگرم

کنید، به آزادی حقیقی دست می‌یابید.

این یکی از رازهای موفقیت داود نبی است. او می‌دانست که چگونه دلگرمی و قدرت را از وجود خویش استخراج کند. اما چگونه؟ او شروع کرد به یادآوری پیروزی‌هایی که خداوند در گذشته به او بخشیده بود. این که وقتی پسرکی چوپان بود، خداوند او را از میان برادرانش برگزید. این که چگونه با دست خالی، یک شیر و یک خرس را کشت. به یاد آورد که خداوند کمکش کرد تا جالوت را شکست دهد و وقتی شاه شائول سعی می‌کرد او را به قتل برساند، خداوند چگونه از او محافظت کرد. داود نبی همان‌طور که خوبی محض و وفای به عهد خداوند را در ذهنش مرور می‌کرد، قلبش شروع به پر شدن از قدرت شد. کم‌کم نگاهی جدید نسبت به پیروزی در درونش شکل گرفت. خداوند را به خاطر همه آنچه انجام داده بود و این که او می‌توانست اوضاع را تغییر دهد شکر کرد. داود جایگاهش را از فردی افسرده و شکست خورده به فردی مبارز ارتقا داد.

دلگرم‌کننده‌ای در تالار مشاهیر

شاید امروز با دیدن موفقیت و شهرت امیت اسمیت این فکر به ذهنتان خطور کند که او هرگز نیازی به تشویق کردن خودش نداشت. این بازیکن سابق تیم دالاس کابویز رکورد حضور در بیش‌ترین پیروزی‌ها را در تاریخ لیگ ملی فوتبال دارد و سه جام قهرمانی را در سوپر بول از آن خودش کرده است. نام او در تالار مشاهیر فوتبال در سال ۲۰۱۰ حک شد.

اما امیت در خانواده‌ای بسیار کم‌درآمد بزرگ شد و سال‌های اولیه زندگی‌اش را در خانه‌هایی که دولت به آن‌ها داده بود، سپری کرد. او در دوران دبیرستان و دانشجویی توانست به عنوان بازیکن فوتبال برای خودش اسم و رسمی به هم بزند. اما در همان جا هم افراد بسیاری بودند که فکر می‌کردند او هرگز نمی‌تواند جایی در لیگ ملی فوتبال داشته باشد. بسیاری از مربیان و ناظران فوتبال می‌گفتند که او آن قدر سرعت ندارد که بتواند در خط حمله بازی کند.

در روز انتخاب بازیکن برای لیگ ملی فوتبال، امیت همراه با خانواده و دوستانش منتظر بود تا نامش خوانده شود، اما بعد از اعلام نام پانزده نفر، هنوز نام او را اعلام نکرده بودند. امیت کم‌کم داشت به خودش شک می‌کرد. نمی‌دانست که اصلاً تصمیم درستی گرفته بود که دانشگاه را در سال دوم ترک کرده بود یا نه. او که حالا عصبی و دلسرد شده بود، برای قدم زدن به ساحل رفت.

همان‌طور که داشت تنها قدم می‌زد، به خودش اجازه نداد که درباره آن پانزده نفر فکر کند. در عوض، خودش را با این فکر دلگرم کرد که تا به حال به موفقیت‌های بسیاری دست یافته است. در دبیرستان، او باعث شده بود که تیم فوتبالشان دو بار

قهرمان ایالتی شود. فقط در سه فصل فوتبال دانشگاهی او توانسته بود پنجاه و هشت گل به ثمر برساند که بعد از آن به او لقب آمریکایی تمام‌عیار دادند. بعد از یادآوری این پیروزی‌ها روحیه‌اش بهتر شد و دعا کرد: «خدایا، همه چیز در دستان تو است.» سپس به جمع خانواده و دوستانش برگشت و آن‌ها به او گفتند که به عنوان نفر شانزدهم هم نام او را اعلام نکردند. درست در همان لحظه تلفن زنگ زد. جیمی جانسون، مربی تیم دالاس کابویز، در آن سوی خط بود.

مربی گفت: «امیت، دلت می‌خواهد روی کلاه فوتبالی‌ات یک ستاره داشته باشی؟» امیت گفت: «بله مربی، خیلی دلم می‌خواهد کلاهی با ستاره کابویز بر سرم باشد.» شاید شما هم الآن دلسردید و تردید به دلتان راه یافته است. شاید به علت یک نومیدی یا شکست، آتش شور و اشتیاقتان سرد شده است. شما هم مثل امیت و داود نبی به خودتان دلگرمی بدهید. به دستاوردهای گذشته‌تان نگاهی بیندازید و از آن‌ها الهام بگیرید. روی افکار دلگرم‌کننده – افکاری سرشار از امید و ایمان – تمرکز کنید.

روی افکار دلگرم‌کننده – افکاری سرشار از امید و ایمان – تمرکز کنید.

پیروزی‌هایتان را مرور کنید

وقتی در موقعیت‌های دشوار – دریافت نتایج نامطلوب پزشکی، مواجهه با مشکلی خانوادگی یا مشکلات مالی و غیره – قرار می‌گیرید و وسوسه می‌شوید که تسلیم شوید، روی افکار منفی تمرکز نکنید و مدام با خودتان تکرار نکنید که چرا اوضاع آن‌گونه که باید نیست و چقدر تحمل‌ناپذیر به نظر می‌رسد. در عوض، کنترل را بردارید و شبکه را عوض کنید. مثل داود نبی و امیت شروع کنید به یادآوری تمام مواقعی که خداوند کمکتان کرده است، در برابر تمام حوادث از شما محافظت کرده و حتی وقتی که قابلیت لازم را نداشته‌اید، باعث پیشرفتتان شده است. حتماً وقتی که به نظر می‌رسیده همه درها به رویتان بسته شده است، بسیار ناامید شده‌اید، اما حالا با نگاهی به پشت سرتان می‌بینید که همه چیز به نفع شما صورت گرفته است. دورانی را به یاد بیاورید که یکی از عزیزانتان را از دست داده بودید. احساس شکست می‌کردید. فکر می‌کردید اصلاً نمی‌توانید از پس آن وضعیت برآیید.

اما ناگهان در درونتان چنان آرامش و قدرتی احساس کردید که قبلاً احساسش نکرده بودید.

هر کدام از ما دست کارگشای خداوند را در زندگیمان دیده‌ایم. تنها راهی که می‌توانید خودتان را دلگرم کنید مرور موفقیت‌های شخصی و دستاوردهای پیروزمندانه‌تان است. به محض به خاطر آوردن کارهای بزرگی که خدا در زندگیتان انجام داده است قلبتان سرشار از ایمان خواهد شد و قدرت و دلگرمی از درونتان سر بر خواهد آورد. مهم نیست با چه مسائلی روبه‌رو شوید و اوضاع چقدر دشوار به نظر برسد، شما در اعماق وجودتان می‌دانید که: خدا این اتفاقات را بر سر راهم گذاشته که همین‌جا رهایم کند. اگر در گذشته به من کمک کرده است، در آینده هم کمک خواهد کرد.

اگر شبکه را عوض کنید می‌توانید شادیتان را برگردانید. اگر فقط نکات منفی و شکست‌ها، کسانی که آزارتان داده‌اند و موقعیت‌های ناعادلانه را به خاطر می‌آورید، جای تعجب نیست که احساس افسردگی کنید. شما دارید شبکه اشتباهی را تماشا می‌کنید. خداوند به یکایک ما خدمتی عظیم کرده است. اگر خدا به شما فرزندی عطا کرده است چرا هیجان روز تولد او را مرور نمی‌کنید؟ شاید خدا شما را صاحب خانه‌ای کرده باشد، شاید ترفیعی نصیبتان کرده یا نتایج آزمایشات پزشکی‌تان خوب بوده باشد و همه این‌ها بسیار خوشحالتان کرده است. یاد بگیرید که آن پیروزی‌ها را در ذهنتان مرور کنید.

برای این که خودتان را دلگرم نگاه دارید، اطمینان حاصل کنید که دارید شبکه درستی را تماشا می‌کنید. تا وقتی که به خوبی‌های محض خداوند فکر کنید، افسرده و شکست خورده نخواهید شد. مثلاً من هر بار که ساختمان کلیسا را می‌بینم بی‌درنگ می‌گویم: «خدایا شکرت به خاطر ساختمان زیبای کلیسایمان.»

من هنوز هم از کرده‌های خدا در عجبم. کلمات شکرگزاری خودبه‌خود از دهانم خارج می‌شوند. انگار عادت‌م شده است. با هر بار شکرگزاری خودم را دلگرم می‌کنم. ایمانم قوی‌تر می‌شود. در درونم احساس قدرت می‌کنم. می‌دانم که اگر خداوند این ساختمان زیبا را به ما داده، بنابراین از پس هر کار دیگری هم برمی‌آید.

پسرمان، جاناتان، بارها دیده است که من با دیدن ساختمان کلیسا خدا را شکر می‌کنم، برای همین حتی وقتی خودش به‌تنهایی از کنار کلیسا رد می‌شود همچون من خدا را شکر می‌کند.

متون مقدس می‌گویند که ما باید فرزندان و نوه‌هایمان را هم از خدمات عظیم خداوند آگاه کنیم!

هر شکست خیزشی برای بازگشت است

امروز، بسیاری از مردم را می‌بینم که همان‌جایی که هستند، باقی مانده‌اند. اجازه می‌دهند روح دلسردی آرزوهایشان را برباید. نگرش این افراد که به کم‌ترین‌ها راضی می‌شوند این است: ارزشش را ندارد. ازدواج من ارزش جنگیدن ندارد. فایده‌ای ندارد. یا، از سر و کله زدن با این بچه خسته شده‌ام. این بچه ارزش این همه دردسر را ندارد. از این‌که همه کارهایم درست است اما هیچ وقت پیشرفتی نمی‌کنم خسته شده‌ام. نه! این دروغ‌ها را باور نکنید. این همان روح دلسردی است که می‌خواهد آرزوهای شما را برباید و همان‌جا که هستید، نگاهتان دارد.

اجازه دهید چیزی را به شما بگویم که حتما خودتان در اعماق وجودتان از آن آگاهید. هر وعده‌ای که خدا به قلبتان داده و هر آرزویی که در وجودتان نهاده است، ارزش جنگیدن دارد. کودکان، ازدواجتان، سلامتیتان و آرزوهایتان ارزش جنگیدن دارند.

در جایی که هستید درجا نزنید. ممکن است شکست خورده باشید. همانند داود نبی از وضعیتی نومیدکننده گذر کرده باشید. شاید رابطه‌ای که داشتید به سرانجام نرسیده باشد. یا همین الآن با مشکلی اساسی در زمینه سلامتیتان روبه‌رو باشید. یادتان باشد: هر شکست خیزشی برای بازگشت است.

ممکن است زمین خورده باشید اما ضربه فنی نشده‌اید. باید بلند شوید و خاک را از وجودتان بزدایید. خداوند شما را در دستان خود گرفته است. او فرموده است که اگر ایمانتان را حفظ کنید، نه‌تنها شما را از این وضعیت خارج می‌سازد، بلکه بهتر از قبل می‌شوید.

این همان کاری است که داود نبی انجام داد. درمانده شده بود اما درمانده باقی نماند. او در ذهن خود پیروزی‌هایش را مرور کرد، و خدا را به خاطر آنچه در گذشته برایش انجام داده بود، شکر کرد. او وقتی شبکه را عوض کرد و نگرشی مبتنی بر امید و ایمان در پیش گرفت، از جایگاه فردی قربانی به جایگاه فردی پیروز ارتقا یافت و به امت خود گفت: «برخیزید، به دشمن حمله می‌کنیم.»

در کتاب مقدس آمده است که نه‌تنها هر آنچه را از آن‌ها به غارت رفته بود توانستند بازپس گیرند بلکه بیش‌تر از آنچه از قبل داشتند به دست آوردند. این همان کاری است که خداوند از یکایک ما انتظار دارد که انجامش دهیم. پیروزی داود از زمانی آغاز شد که او شروع به دلگرمی دادن به خودش کرد. او فهمید که نبرد اصلی در بیرون صورت نمی‌گیرد بلکه در درون است.

زمانی که همه غریبه‌ها علیه او بودند – خانواده‌اش حضور نداشتند، دوستانش به او پشت کرده بودند، خبرهای خوبی به او نمی‌رسید، وضع اقتصادی وخیم بود، بنزین گران بود – نگرش داود چنین بود: «من نگران هیچ چیز نیستم. می‌دانم خدایی که می‌پرستم، مرا رستگار خواهد کرد.»

داود گفت: «قبلاً دیده‌ام که خداوند چگونه مرا از چاله‌ها بیرون کشیده، پاهایم را

روی زمین استوار گردانیده و آهنگی تازه در قلبم نواخته است. اگر در گذشته توانسته این کارها را برایم انجام دهد، می‌دانم که حالا هم می‌تواند.» این همان دیدگاهی است که توجه خداوند را جلب می‌کند.

می‌دانم که شما هم با نگاهی به گذشته، همچون داود نبی می‌گویید: «اگر به خاطر خوبی محض خداوند نبود، الآن کجا بودم؟» به عبارت دیگر:

- «بعد از طلاق بایستی دچار فروپاشی عصبی می‌شدم، اما خداوند درونم را از قدرتش آکنده کرد.»
- «وقتی عشق زندگی‌ام از دنیا رفت، بایستی درمانده و افسرده می‌شدم، اما خداوند شروعی تازه به من بخشید.»
- «طبق آزمایشات پزشکی، من امروز نبایستی این‌جا می‌بودم، اما به لطف خدا هنوز زنده و سالم.»
- «مدت‌ها پیش بایستی ورشکست می‌شدم، اما به لطف خدا اوضاع عوض شد.»
- «به علت اعتیادهای بی‌شماری که داشتم، ذهنم بایستی مختل می‌شد؛ اما به خاطر رحمت خدا زنجیرهای اعتیاد گسسته شدند و امروز کاملاً رها هستم.»
- «خانواده‌ام بایستی از هم می‌پاشید، اما به خاطر خوبی محض خدا ما هنوز با همیم.»

تا وقتی که روی خوبی محض خداوند تمرکز دارید، درمانده و شکست‌خورده نمی‌شوید. شبکه‌های «شکست»، «چه کسی مرا آزد»، «من از خانواده ناسالمی آمده‌ام» و «افسردگی و درماندگی» را خاموش کنید و در عوض، شبکه‌های «پیروزی»، «همه چیز ممکن است»، «خدا بر همه چیز تواناست» و «بهترین روزهای زندگی‌ام در راهند» را انتخاب کنید. خوبی‌های خداوند را به خاطر بیاورید تا قلبتان سرشار از ایمان شود.

خوبی‌های خداوند را به خاطر بیاورید تا قلبتان سرشار از ایمان شود.

یک پرونده دلگرمی درست کنید

چیز دیگری که می‌تواند دلگرم نگاهتان دارد، درست کردن «پرونده دلگرمی» است. هر زمان که کسی برایتان یک یادداشت یا تعریفی محبت‌آمیز می‌فرستد، آن را درون پرونده‌ای در خانه یا محل کارتان نگه دارید. سپس هر زمان که وسوسه افسرده شدن

به سراغتان آمد، آن یادداشت‌ها و نامه‌ها را بیرون بیاورید و دوباره بخوانیدشان. بگذارید آن کلمات روحیه شما را تقویت کنند. اغلب اوقات، تنها پنج دقیقه بعد از به یاد آوردن کارهای خوبتان و این که مردم چقدر دوستتان دارند نگرشتان کاملاً تغییر می‌کند.

در اولین روزهای سخنرانی‌ام، یک پرونده دلگرمی درست کردم. هر وقت کسی یادداشت یا نامه‌ای مهربانانه یا تحسین‌آمیز یا حتی اندکی دلگرم‌کننده برایم می‌فرستاد، همه را در پرونده‌ام می‌گذاشتم. به خاطر می‌آورم که زمانی مرد مسنی را در باشگاه ورزشی می‌دیدم که همیشه سر به سر من می‌گذاشت. اما یک روز، در یادداشتی برایم نوشت: «دیروز سخنرانی‌ات را در تلویزیون دیدم. تنها چیزی که می‌توانم بگویم این است که امیدوارم دفعه بعد موفق‌تر باشی.» خیلی خوشحال شدم که او حداقل برنامه‌ام را دیده است؛ یادداشتش را در پرونده دلگرمی‌ام گذاشتم. شما گاهی اوقات نمی‌توانید سختگیر باشید. خدا را شکر که امروز یادداشت او در «پرونده شماره ۱۳» است. دیگر به آن احتیاجی ندارم. کمی بعد از آن که سخنران شدم، یک بار بعد از اتمام مراسم، پسر پنج‌ساله‌ای آمد پیشم و گفت: «من خیلی دوست دارم به داستان‌های شما گوش دهم.» در آن لحظه احساس خوبی به من دست داد. سپس گفت: «اما اگر جای شما بودم، دیگر آن حرف‌های کسل‌کننده را ادامه نمی‌دادم.»

شما هم به پرونده دلگرمی احتیاج دارید. من در پرونده‌ام، تعداد زیادی نامه، یادداشت‌های تحسین‌آمیز و کارت‌های تبریک تولد دارم. چندی پیش، یکی از معلمان کلاس سوم ابتدایی‌ام در یادداشتی برای مادرم نوشته بود که من چقدر شاگرد خوبی بودم، چقدر دوستانه رفتار می‌کردم و حتی آن موقع هم مثل الآن بیشتر اوقات می‌خندیدم. یادداشت او مرا دلگرم کرد و آن را هم در پرونده‌ام گذاشتم. و حالا، حداقل هر چند ماه یک بار، پرونده را بیرون می‌آورم و بعضی از نامه‌ها را مرور می‌کنم.

من دارم چه کار می‌کنم؟ دارم خودم را دلگرم می‌کنم. انگار که در یک برنامه حفاظت بهینه قرار دارم. همواره دلگرم باشید!

کارهای خود- دلگرم کننده

اگر نگرانید که تابه حال هیچ کس برایتان یادداشت یا نامه‌ای محبت‌آمیز یا تحسین‌آمیز ننوشته است که بتوانید آن را در پرونده‌تان قرار دهید، من راه‌حلی برایتان دارم. خودتان برای خودتان نامه‌های مهربانانه بنویسید. فهرستی از هر آنچه درباره خودتان دوست دارید، نقاط قوتتان، دستاوردهایتان و کارهای خوبی که برای دیگران انجام داده‌اید تهیه کنید.

وقتی هیچ کس وجودتان را ارج نمی‌نهد، یاد بگیرید که خودتان وجودتان را ارج بنهید. وقتی هیچ کس از شما تعریف نمی‌کند، خودتان از خودتان تعریف کنید. برای دلگرم ماندن به دیگران وابسته نباشید. به خودتان تکیه کنید. دلگرمی باید از درون بجوشد.

این همان کاری است که خداوند انجام داد. او با خلقت آب‌ها، آسمان، ماهی‌ها و حیوانات به خودش آفرین گفت و با خلقت انسان به خودش بالید. چقدر عالی که خداوند از خلقت ما به خودش بالید! ما نگاه انتقادی شدیدی نسبت به خودمان داریم و روی اشتباهاتمان بسیار تمرکز می‌کنیم و هرگز حتی به این فکر نمی‌کنیم که از خودمان تعریف کنیم. این اشتباهات را مرتکب شده‌ام. درگیر فلان اعتیادم، یا، حتی اندکی هم به اندازه همکارانم با استعداد نیستم.

این راه فکر کردن نیست. کاری بیابید که بتوانید به خوبی انجامش دهید تا بتوانید به خودتان آفرین بگویید.

حتی وقتی که از عبادتگاهتان خارج می‌شوید، می‌توانید ضربه‌ای آهسته به پشت سرتان بزنید و بگویید: «امروز کار خوبی انجام دادم. با آمدن به این‌جا، برای عبادت خداوند وقت گذاشتم. آفرین!»

هر هفته بعد از سخنرانی، نگاهی در آینه می‌اندازم و می‌گویم: «امروز عملکرد خوبی داشتی.» ممکن است به خوبی فرد دیگری نباشم، اما همه تلاشم را کردم و تنها این اهمیت دارد.

نکته‌ای که می‌خواهم بگویم این است: اگر از خودتان تعریف نکنید، هرگز به آن کسی که خداوند می‌خواهد باشید تبدیل نخواهید شد. احساس خوبی نسبت به آنچه هستید، داشته باشید. من اصلاً نمی‌گویم که خودخواه باشید و هر جا که می‌روید فکر کنید از همه بهترید، بلکه می‌گویم یاد بگیرید که خودتان را بپذیرید و تأیید کنید. خوشبختی امری درونی است که بعدها نمود بیرونی پیدا می‌کند. اگر در درونتان شاد نیستید، هرگز شادی را نخواهید یافت.

از شما می‌خواهم به جای این‌که همیشه مچ خودتان را حین انجام دادن کاری

نادرست بگیری، عادت کنی که مچ خود را حین انجام دادن کاری خوب و پسندیده بگیری. می‌شنوم که افرادی همیشه خودشان را محکوم می‌کنند. «دوباره به آن جا رفتم و بیش از حد پول خرج کردم»، «دوباره به آن جا رفتم و چیزی را خوردم که نبایستی می‌خوردم» یا «دوباره به آن جا رفتم و عصبانی شدم». آن‌ها همیشه خطاها را می‌بینند نه خوبی‌ها را!

«واقعا از دست خودم ناراحتم چون هفته پیش حتی یک بار هم ورزش نکردم.» شاید این حرفتان درست باشد، اما در عوض به تماشای مسابقه فوتبال فرزندتان رفتید و این خوب است.

«خب، نتوانستم دوستم را طبق قولی که داده بودم، برای ناهار به رستوران ببرم.» نه، اما مسلماً با آن مأمور حراست مهربان بودید. دست از گرفتن مچ خودتان در حین اشتباهات بردارید و به جای آن شروع کنید به گرفتن مچ خود در حین انجام دادن کارهای خوب.

شبکه را عوض کنید

برخی از شما هرگز با صدای بلند به خودتان نگفته‌اید: «من مادر یا پدر خوبی هستم»، «من با استعداد و خلاقم» یا «من مهربان و با ملاحظه‌ام».

این را از سر خودخواهی نمی‌گویم اما این کسی را که هستم و خداوند آفریده دوست دارم. شیفته این هستم که از دیگران تعریف کنم اما یاد گرفته‌ام که از خودم هم تعریف کنم. هدایایی را که خدا به من داده دوست دارم. شخصیت، قدم، سنم و توانایی‌هایم را دوست دارم.

یکی از چیزهایی که در تمام طول روز در ذهنم تکرار می‌کنم این است: تو پدر خوبی هستی. همسر خوبی هستی. با استعدادی. مهربانی. شوخ طبعی.

وقتی یاد می‌گیرید از خودتان تعریف کنید، دلگرم ماندن آسان می‌شود. گاهی اوقات فکر می‌کنیم که با تعریف کردن از دیگران و شکسته‌نفسی، فروتنیمان را نشان می‌دهیم.

«پسر، تو این کار را خیلی خوب انجام می‌دهی. من هیچ وقت نمی‌توانم مثل تو این کار را انجام دهم.»

نه، شما می‌توانید دقیقاً همان کاری را که خداوند شما را برای انجام دادنش آفریده، انجام دهید.

مردم اغلب به من می‌گویند: «ما هرگز نمی‌توانیم مثل تو در مقابل جمعیتی عظیم حرف بزنیم.»

شاید این حرف درست باشد، اما من هم نمی‌توانم مثل شما هواپیمایی را هدایت کنم، نقشه خانه‌ای را بکشم، یا به کودکان آموزش دهم. حقیقت این است که هر کدام از

ما در زمینه‌ای خاص مهارت داریم. نباید به دیگران نگاه کنیم و بیندیشیم: ببین، آن‌ها خیلی بااستعدادند. خیلی خلاقند. خیلی منظمند. خیلی خوش‌قیافه‌اند. نمی‌دانم بر سر من چه آمده است.

نه، در آینه نگاه کنید و بگویید: «تو بسیار بااستعدادی. بسیار خلاق و منظمی. خیلی خوش‌قیافه‌ای.»

شما باید از خودتان تعریف کنید. امتحان کنید. ممکن است کارساز باشد، گرچه برای برادرم، پل، این چنین نبود! اما به هر حال آن را امتحان کنید.

دختر جوانی به نام بریتانی به دبیرستان جدیدی نقل‌مکان کرد. بیش‌تر دانش‌آموزان آن‌جا با هم بزرگ شده و سال‌ها دوستان هم بودند. بریتانی بایستی مرحله دشواری را برای ارتباط برقرار کردن و ورود به جمع آن‌ها پشت سر می‌گذاشت.

در این مدرسه رسم بود که در طول یک هفته قبل از «روز دوستی» دانش‌آموزان گل‌های میخکی به قیمت بیست و پنج سنت بخرند و برای همدیگر بفرستند. همه گل‌ها در روز دوستی جلو درب کلاس تحویل داده می‌شد و دیدن این‌که هر کس چند شاخه گل دریافت می‌کند، بسیار هیجان‌انگیز بود.

خب، بریتانی می‌دانست که هیچ شاخه گلی دریافت نخواهد کرد. او تازه‌وارد بود و هیچ دوستی نداشت. آن روز، خیلی ترسیده بود و فکر می‌کرد که حسابی خجالت‌زده و کنار گذاشته خواهد شد.

اما ناگهان فکر خوبی به ذهنش رسید. او تصمیم گرفت به جای این‌که عقب بایستد و دیگران را تماشا کند که به همدیگر گل می‌دهند، برای خودش گل بفرستد. او پنج دلار به دفتر مدرسه پرداخت و بعد فرم سفارش بیست شاخه گل را در خلوت پر کرد تا هیچ کس نفهمد که او می‌خواهد گل‌ها را برای خودش بفرستد.

روز دوستی که از راه رسید، بیش‌تر دخترهای جوان سه یا چهار شاخه گل و دخترانی که از همه محبوب‌تر بودند، پنج یا شش یا هفت شاخه گل گرفتند. اما به نظر می‌رسید که بقیه گل‌ها سهم بریتانی شده است. هم‌کلاسی‌هایش به او نگاه کردند و با خود گفتند: این دختر دیگر کیست؟ چقدر دوستانش زیادند.

شاخه گل‌ها یکی پس از دیگری به او تحویل داده شد. هم‌کلاسی‌هایش از او پرسیدند که این گل‌ها از طرف چه کسانی است و بریتانی به یادداشت روی گل‌ها نگاه می‌کرد و می‌گفت: «اوه، آن‌ها خیلی خاصند. خیلی مرا دوست دارند. نمی‌توانم برای تشکر از آن‌ها صبر کنم.»

آن‌ها نمی‌دانستند که او دارد درباره خودش حرف می‌زند. حتما همه فکر می‌کردند که بریتانی محبوب‌ترین دختر دبیرستان است. در آخرین ساعات روز، همه کلاس به او حسادت می‌کردند. گل‌های او از همه بیش‌تر بود.

شما هم باید نگرش بریتانی را داشته باشید: اگر اکنون هیچ کس وجودم را ارج نمی‌نهد، خودم وجودم را ارج می‌نهم. اگر هیچ کس مرا به شام دعوت نمی‌کند، لباس

مرتب می‌پوشم و خودم خودم را به شام دعوت می‌کنم. اگر هیچ کس برایم هدیه تولد نمی‌فرستد، خودم برای خودم هدیه می‌خرم. اگر خوشبختی، شادی، هیجان و اشتیاق‌تان را از دست داده‌اید، شاید به این دلیل است که هیچ کس وجودتان را ارج نمی‌نهد، و خوشحال یا دلگرم‌تان نمی‌کند. همانند داود نبی به خودتان دلگرمی بدهید. خطی در ماسه‌ها بکشید و بگویید: «همین است. امروز یک روز تازه است. دیگر با دلسردی، افکار منفی و بی‌اشتیاق زندگی نخواهم کرد. خودم انتخاب می‌کنم که امروز را با امیدواری و ایمان زندگی کنم.»

شاید شکستی را پشت سر گذاشته باشید، اما برای بازگشت آماده باشید.

شاید شکستی را پشت سر گذاشته باشید، اما برای بازگشت آماده باشید. خداوند شما را تا این‌جا نیاورده که رهایتان کند. او شما را در دستان خود نگاه داشته است. حتی قبل از این‌که شما با مشکلی روبه‌رو شوید، او راه‌حل را آماده کرده است: او پیشاپیش برای هر چیز راهکاری دارد. خدا از همان آغاز پایان را می‌داند. هر چیزی که با آن مواجه می‌شوید، در معرض تغییر است؛ یعنی تنها یک اشاره خدا کافی است تا وضعیتی تغییر کند. شما باید جرئتی مثل داود نبی پیدا کنید. از شر روحیه دلسردی خلاص شوید و بگویید: «ممکن است زمین خورده باشم، اما وضع همین‌طور نمی‌ماند. برمی‌خیزم و دوباره به راهم ادامه می‌دهم.» به خودتان دلگرمی دهید تا بتوانید هر روز خوشبختی را پیدا کنید. وقتی صداهای منفی به سراغتان می‌آیند و می‌گویند: «اوضاع اقتصادی وخیم است. آیا تو نمی‌ترسی؟»

بگویید: «نه، می‌دانم خداوند ولی نعمت من است. او خودش همه نیازهایم را برآورده می‌سازد.»

«قیمت سوخت خیلی بالا رفته است.»

«بله، اما خدا به خوبی می‌تواند از من مراقبت کند.»

«فرزندت رفتار درستی ندارد.»

«درست است، اما می‌دانم که رفتارش تغییر خواهد کرد.»

«خب، تو الآن بی‌کاری. شنیده‌ام که اخراج شده‌ای. ناامید نیستی؟»

«نه اصلاً. می‌دانم که خدا به زودی در دیگری را می‌گشاید و برایم آینده بهتری در نظر گرفته است.»

«به نظر می‌رسد حالت خیلی خوب نیست. شنیده‌ام که دکتر خبرهای بدی به تو داده است.»

«بله، درست است، اما می‌دانم که خداوند کنترل کامل همه چیز را در دست دارد. او فرموده که هیچ چیز نمی‌تواند مرا از دستانش برباید. پس ایمان دارم که تا هر وقتی که او برایم در نظر گرفته، زندگی خواهم کرد.»

معنای این که به خودتان دلگرمی بدهید همین است. هر صبح که از خواب برمی‌خیزید، به خوبی محض خداوند بیندیشید. پیروزی‌هایی را که در گذشته نصیبتان کرده است مرتب در ذهنتان مرور کنید. نکات منفی را به خاطر بیاورید. شبکه را عوض کنید و آن ایام سختی را به یاد بیاورید که به لطف خدا پشت سر گذاشته‌اید.

یک پرونده دلگرمی برای خودتان درست کنید. وقتی وسوسه افسرده شدن به سراغتان می‌آید، به سراغ آن پرونده بروید. بگذارید روحیه‌تان را تقویت کند. منتظر نمانید تا دیگران از شما تعریف کنند. خودتان از خودتان تعریف کنید. آن وجودی را جشن بگیرید که خداوند خواسته آن‌طور باشد.

دلگرم ماندن شما کاملاً به خودتان بستگی دارد. روی دوستان و خانواده‌تان فشار وارد نکنید که پیوسته شما را تشویق و تحسین کنند. شما می‌توانید قدرت را از درون خودتان استخراج کنید. وقتی یاد بگیرید که خودتان را دلگرم کنید، از زندگیتان بیش‌تر لذت خواهید برد، بر هر مانعی غلبه خواهید کرد، خوشبختی و شادیتان را بازخواهید یافت و به تحقق هر آرزو و وعده‌ای که در قلبتان نهاده شده است کمک خواهید کرد.

۲۶. صدای پیروزی

ما می‌توانیم مثل گوش دادن به رادیو همه نوع فکر و همه جور صدایی را در اطرافمان بشنویم. همین الآن، صدها فرکانس مختلف در هوای اطراف شماست. اگر گیرنده‌ای در اختیار داشته باشید، می‌توانید به ایستگاه‌های مختلف دسترسی پیدا کنید. حتماً برایتان پیش آمده که در حین رانندگی آهنگ یا گفتگویی از رادیو پخش شده است که شما دوست نداشته‌اید. چیز مهمی نیست. شما خودتان را مجبور نمی‌کنید که به آن گوش دهید. با زدن یک دکمه آن ایستگاه رادیویی را عوض می‌کنید. همین اصل در مورد نحوه فکر کردنتان هم صدق می‌کند.

در طول روز، افکاری به ذهنتان هجوم می‌آورند که بسیاریشان منفی و دلسردکننده‌اند مثل: تو هرگز سلامت نخواهی بود. هرگز به آرزوهایت نخواهی رسید. هرگز ازدواج نخواهی کرد. هرگز بر مشکلات غلبه نخواهی کرد.

بسیاری از مردم نمی‌دانند که شما مجبور نیستید به آن ایستگاه رادیویی گوش کنید. وقتی فکری به سراغتان می‌آید، به این معنا نیست که باید به آن عمل کنید. اگر آن فکر منفی، دلسردکننده یا افسرده‌کننده است، به‌سادگی آن فرکانس را عوض کنید. من شبکه‌ای را به شما پیشنهاد می‌کنم به نام «صدای پیروزی»، که ریشه در صدای خداوند دارد و می‌گوید: «تو آینده روشنی داری. تو متبرک شده‌ای. سالمی. بخشوده شده‌ای. مشمول لطف [خداوند] هستی. بر هر مانعی می‌توانی غلبه کنی. می‌توانی به آرزوهایت برسی.»

اگر می‌خواهید زندگیتان سرشار از پیروزی، خوشبختی و شادی باشد، باید شبکه درست را بگیرید. نمی‌توانید تمام روز را با چنین افکاری بگذرانید: شغلم را دوست ندارم. حسابی اضافه‌وزن دارم. هرگز از زیر بار قرض‌هایم خلاص نخواهم شد. چنین افکاری انرژی، شادی، خوشبختی و اشتیاق شما را تخلیه می‌کنند، و تمام خوبی‌هایی را که خداوند در درونتان نهاده از دست می‌دهید. اما شگفت‌زده می‌شوید از این که چقدر حالتان بهتر می‌شود اگر هر روز که از خواب برمی‌خیزید، به جای منفعل بودن و پرداختن به افکار منفی، عمداً به چیزهای خوب فکر کنید. صبح که از خواب بیدار می‌شوید بیانی‌ای از روی ایمان صادر کنید. با صدای بلند به خودتان بگویید: «امروز یک روز عالی خواهد بود. خداوند قدم‌های مرا هدایت می‌کند. لطف او مثل سایبانی مرا احاطه کرده است. امروز بسیار هیجان‌زده‌ام.» وقتی این‌گونه رفتار کنید، قوی‌تر و خوشحال‌تر خواهید بود و الطاف الهی را در مقیاسی وسیع‌تر خواهید دید. به افکارتان توجه کنید. برخی مردم آن‌قدر موج خود را روی «شبکه نگرانی» تنظیم کرده‌اند که اعضای مادام‌العمر این شبکه شده‌اند. آن‌قدر از نگرانی سرشارند که می‌توانند سهامدار این شبکه باشند.

«من خیلی نگران فرزندم، سلامتی‌ام و اوضاع اقتصادی‌ام هستم.»
یک شیوه بهتر برای زندگی این است که به افکار منفی بها ندهید. در عوض، ورود افکار منفی را یادآور شکرگزاری از خداوند بدانید که کنترل همه چیز را در دست دارد. فقط شبکه را عوض کنید و خدا را شکر کنید که اوضاع را به نفع شما تغییر می‌دهد.

شما ورودی‌های ذهنتان را کنترل می‌کنید

وقتی کسی اشتباهی مرتکب می‌شود، صدایی در درونتان می‌گوید: انتقام بگیر. کینه داشته باش. دیگر هرگز با او صحبت نکن. اگر چنین تفکراتی را در پیش بگیرید، زندگیتان تلخ خواهد شد. اما یک فرکانس ذهنی دیگر وجود دارد که می‌توانید آن را گوش کنید که می‌گوید: خداوند انتقام‌گیرنده من است. او بدی‌ها را برای من به خوبی تبدیل می‌سازد. خداوند آنچه را قرار بود باعث آزار من باشد، به نفع من خواهد کرد.

این همان صدای پیروزی است. وقتی خطایی می‌کنید، صدایی می‌گوید: خراب کردی. دیگر هرگز متبرک نخواهی شد. دیگر انتظار هیچ اتفاق خوبی را نداشته باش. و صدای دیگر می‌گوید: من بخشوده شده‌ام. لطف خدا بیش‌تر از جرم ماست. بهترین روزهای من در راهند. همه چیز بستگی به این دارد که کدام صدا را انتخاب کنید. افکار ما مسیر زندگیمان را تعیین می‌کنند. شما به کدام ایستگاه و شبکه رادیویی گوش می‌کنید؟

من یک آدم معمولی هستم. هرگز هیچ کار بزرگی انجام نخواهم داد.
نه، شما شبکه اشتباهی را گرفته‌اید. اگر شبکه صدای پیروزی را بگیرید، این جملات را می‌شنوید: من منحصر به فردم. من شاهکار خلقتم. من بذرهای عظمت را در درونم دارم. من اثر خوبی روی نسل بعد از خود به جا خواهم گذاشت.
به افکارتان توجه کنید. مطمئن شوید که شبکه درست را گرفته‌اید. شاید با دیدن خانه‌ای زیبا افکارتان به شما بگویند: هرگز صاحب چنین خانه‌ای نخواهم شد. هرگز پیشرفت نخواهم کرد. زیر بار قرضم. هیچ کس در خانواده‌ام واقعا موفق نیست.

شما باید دور ذهنتان حصار بکشید.

شبکه را عوض کنید. شما باید دور ذهنتان حصار بکشید. اگر مدتی طولانی این دروغ‌ها را باور کنید، فکرهايتان شما را از بهترين مقدرات الهی بازمی‌دارند. فقط به شنیدن صدای پیروزی در افکارتان گوش کنید: خدایا، فرموده‌ای که اگر تو را در درجه اول اهمیت قرار دهم، آرزوهای قلبی‌ام را برآورده خواهی کرد؛ اگر در مسیر درست حرکت کنم، هیچ چیز خوبی را از من دریغ نخواهی کرد؛ اگر تسلیم نشوم، در فصل معین، محصولاتم را درو خواهم کرد. پس تو را شکر می‌گویم که فصل پرمحصول من در راه است. می‌دانم زمان کامیابی من دارد از راه می‌رسد.

گفته‌های بالا دقیقاً همان گوش دادن به شبکه صدای پیروزی است.

برخی از مردم چنان تربیت شده‌اند که گویی فقط انتظار دارند چیزهای منفی بشنوند. چنین افرادی وقتی فکری منفی درباره خودش یا آینده‌شان به ذهنشان خطور می‌کند، چنان آن را می‌بلعند که گویی قلاب و نخ و چوب ماهیگیری را با هم بلعیده‌اند. این افکار منفی آن‌ها را پایین می‌کشد و شکست خورده رهایشان می‌کند. اما از آن‌سو، کسانی هستند که خودشان را برای چسبیدن به نکات مثبت و افکار امیدوارکننده تربیت می‌کنند. ذهن آن‌ها ممکن است هدف بمباران هزارها فکر منفی قرار گیرد، اما ناگهان یک فکر مثبت از راه می‌رسد – یک جمله کوتاه که می‌گوید، همه چیز روبه‌راه خواهد شد – و آن‌ها تمام آن فکرهاي دیگر را هرس می‌کنند و تصمیم می‌گیرند به آن فکر سرشار از ایمان بچسبند.

گوش‌هایتان را تربیت کنید

شیوه‌ای که باید در پیش بگیرید، این است: افکارتان را طوری پرورانید که بتوانید دلسردی‌ها را هرس کنید و به دلگرمی‌ها بچسبید. شما باید گوش‌هایتان را برای چنین کاری تربیت کنید.

ما دو سگ از نژاد شیتزو داریم به نام‌های دیزی و اسپیریت که واقعا موجودات شگفت‌انگیزی‌اند. اسپیریت شنوایی فوق‌حساسی دارد. چنان نسبت به صداهاي اطرافش حساس است که ده یا پانزده ثانیه قبل از این که کسی زنگ در خانه را بزند، صدای آمدنش را می‌شنود و شروع می‌کند به پارس کردن. او خودش را این‌طور تربیت کرده است که چیزهایی را بشنود که می‌خواهد بشنود.

وقتی همگی در آشپزخانه هستیم، همه نوع سر و صدایی وجود دارد: جاناتان ذرت برشته در کاسه می‌ریزد. الکساندرا بسته چپ‌پسش را باز می‌کند. من در حال استفاده از دستگاه مخلوط‌کن هستم و ویکتوریا مشغول بسته‌بندی غذاهاست. اما اسپیریت چون عاشق پنیر است، همین که بسته پنیر را باز می‌کنیم صدایش را حتی از داخل حیاط هم می‌شنود.

نگرش او چنین است: حالا وقت من است. آماده خوردن میان‌وعده‌ام هستم.

مواقعی پیش آمده است که سعی کرده‌ام بدون سر و صدا یک تکه پنیر را از یخچال بیرون بیاورم. حتی وقتی آن را از بسته‌اش هم بیرون نمی‌آورم یا خیلی آرام و بادقت درب آن را باز می‌کنم باز هم اسپیریت که بیرون جلو در خوابیده است می‌شنود. شما سگ‌ها را نمی‌توانید گول بزنید. او یا یک قدرت الهام خارق‌العاده دارد یا شنوایی مافوق سگی.

دور نگاه داشتن او غیرممکن است. چرا؟ چون او خودش را تربیت کرده است تا چیزی را که برایش مهم است بشنود. اگر نان را از یخچال بیرون بیاورم، بسته چیپس یا کلم‌ها را باز کنم اهمیتی نمی‌دهد. صدای همه چیز را از یک گوش می‌شنود و از گوش دیگر در می‌کند. تنها چیزی که برایش اهمیت دارد، پنیر است و او به شدت نسبت به صدا هوشیار است.

شنوایی گزینشی

شما به شنیدن چه صداهایی علاقه‌مندید؟ برخی افراد به شنیدن منفی‌بافی‌ها علاقه دارند، و آن‌چنان در آن غرق می‌شوند که گویی از آن تغذیه می‌کنند. اگر فکری بیاید و بگویند: امروز روز کسالت‌آوری است، این فکر را مثل طعمه می‌بلعند: «آه، بله، روز کسالت‌آوری است.»

از خواب برمی‌خیزند و این فکر به سراغشان می‌آید: تو امروز افسرده‌ای. «آه، بله، افسرده‌ام.»

به خودتان اجازه ندهید که این‌چنین باشید. باید گوش‌هایتان را دوباره تربیت کنید. شما دارید چیزهای اشتباه را می‌شنوید. از شبکه افکار منفی خارج شوید و به افکار سرشار از ایمان گوش فرادهید. وقتی بعد از نادیده گرفتن افکار منفی از خواب بیدار می‌شوید، ناگهان این صدا را خواهید شنید: «امروز یکی از عالی‌ترین روزهایی است که خداوند خلق کرده است.»

اگر خودتان را برای شنیدن افکار منفی تربیت کرده‌اید، برای شنیدن افکار مثبت هم می‌توانید تربیت کنید. دفعه بعد که فکر منفی به سراغتان آمد، فقط بگویید: «نه ممنون، به درد من نمی‌خوری.»

اوضاع اصلاً بهتر نخواهد شد. تو به آخر خط رسیده‌ای.

«نه، من تا ابد در این وضعیت نمی‌مانم.»

اصلاً حالت بهتر نخواهد شد. کارت تمام است.

«نه، ایمان دارم که صدایی را می‌شنوم که می‌گوید خدا سلامتی‌ام را باز می‌گرداند.» هرگز نمی‌توانی تمام قرض‌هایت را پردازی.

«نه، من این‌طور فکر نمی‌کنم. من قرض نخواهم کرد بلکه قرض خواهم داد.» شاید مجبور شوید هزاران فکر منفی را هرس کنید تا یک صدای مثبت را بشنوید.

شبکه صدای پیروزی می‌گوید: «تو با کمک خدا همه کار می‌توانی بکنی. بهترین روزهایت در راهند. این وضعیت تغییر خواهد کرد.»

به خوبی‌ها بچسبید. وقتی افکار سرشار از ایمان را می‌شنوید، مثل اسپیریت رفتار کنید و جلو بیاوید و بگویید: «این فکر به درد من می‌خورد. باورش دارم. آن را دریافت می‌کنم. من می‌توانم.» بارها و بارها آن فکرها را برای خودتان تکرار کنید. مبارزه در ذهنتان صورت می‌گیرد.

بگذارید افکار منفی، مثل قطرات آب که از گردن اردک به بیرون می‌جهند، از شما به بیرون پرتاب شوند. مثل اسپیریت، بی‌توجه به صدای چیپس و ذرت برشته و نان، از شر افکار ناکارآمد و منفی خلاص شوید.

بالاخره صدای درست را خواهید شنید. چیزی باعث شلیک افکار مثبت می‌شود مثل گفتن: من با استعدادم. این فکر مثل زنگ ساعتی روحتان را بیدار می‌کند. برخیزید و بگویید: «بله، من این فکر را قبول می‌کنم. من با استعدادم.» سپس این فکر از راه می‌رسد، من متبرکم.

«بله، من این فکر را قبول می‌کنم. من می‌توانم. من چیزی بیش از یک فاتحم.»

روی خوبی‌ها تمرکز کنید

مشغول تماشای برنامه مستندی درباره یک خفاش جنگلی بودم که قورباغه‌های کوچک را می‌خورد، اما نه همه آن‌ها را. برخی از قورباغه‌های جنگلی سمی و کاملاً شبیه قورباغه‌های غیرسمی‌اند. اما این خفاش می‌تواند فرق بین قورباغه‌ها را از روی صدایشان تشخیص دهد: خفاش فقط به سمت صدایی جذب می‌شود که از قورباغه غیرسمی به گوشش می‌رسد.

در تمام طول شب، همه این قورباغه‌ها با صدایی زیر قورقور می‌کنند اما صدای قورباغه‌های سمی کمی بالاتر است. قدرت شنوایی خفاش‌ها بسیار بالاست. آن‌ها فقط پنج یا ده دقیقه مشتاقانه و جدی گوش می‌دهند و سپس صدای مورد علاقه‌شان را پیدا می‌کنند.

در یک برنامه مستند نشان داده می‌شد که بیست قورباغه جنگلی را در منطقه‌ای کوچک جمع کردند. سپس یک خفاش جنگلی را وارد آن‌جا کردند که با کمی گوش دادن، از میان همه قورباغه‌های سمی، یک قورباغه غیرسمی را برای وعده شامش به چنگال گرفت و برد، اما چگونه چنین کاری کرد؟ خفاش گوش‌هایش را تربیت کرده بود تا فرکانس قورباغه موردنظرش را بشنود.

این همان کاری است که باید موقع گزینش افکارمان انجام دهیم. آن‌چنان در زندگی فکریتان تعلیم‌دیده باشید که طعمه سمی را نخورید. باید فقط صدای افکار امیدوارکننده، مثبت و سرشار از ایمان را بشنوید.

آن‌چنان در زندگی فکریتان تعلیم‌دیده باشید که طعمه سمی را نخورید.

وقتی یک فکر حسود وارد می‌شود و می‌گوید: چرا آن‌ها همه چیز دارند؟ چرا آن‌قدر باهوشند؟ اصلاً عادلانه نیست، باید متوجه شوید که آن فکر دارد صدای اشتباهی را تولید می‌کند. ممکن است خوب به نظر برسد، شاید وسوسه شوید که به آن گوش دهید، اما غریزه‌تان باید به شما بگوید که آن فکر فکری سمی است. این افکار سمی شما را از رسیدن به سرنوشتتان باز می‌دارند.

از شما می‌خواهم که به شدت نسبت به دلمشغولی‌هایتان هوشیار باشید. به چه

افکاری اجازه می‌دهید ریشه بدوانند؟ سمی یا غیرسمی؟ مفید یا مضر؟ آیا مثل اسپیریت، سگ کوچولوی ما، گوش‌هایتان را تربیت کرده‌اید که گزینشی بشنوید؟ آیا مثل خفاش‌های جنگلی آن‌قدر باهوش هستید که افکار سمی را به حال خود رها کنید؟

از ذهنتان محافظت کنید

شما افکارتان را کنترل می‌کنید. در کتاب مقدس آمده است: «خلاصه ای برادران، هرچه راست باشد و هرچه مجید و هرچه عادل و هرچه پاک و هرچه جمیل و هرچه نیکنام است و هر فضیلت و هر مدحی که بوده باشد، در آن‌ها تفکر کنید.» شما باید ذهنتان را با نرم‌افزاری مناسب برنامه‌ریزی کنید. اگر ذهنتان را با فکرهای درست انباشته کنید آن‌وقت دیگر هیچ جایی برای فکرهای اشتباه نمی‌ماند. با هدفی مشخص، به چیزهای خوب درباره خودتان و آینده‌تان فکر کنید. فقط نادیده گرفتن افکار منفی کافی نیست. اگر ذهنتان را با افکار سرشار از ایمان پر نکنید، افکار منفی سعی می‌کنند بر ذهنتان غلبه کنند و بهتر است که در مقابل تهاجم بایستید. در متون مقدس آمده است: «ذهنی که بر خدا متمرکز باشد، از آرامش کامل برخوردار است.» در تمام طول روز، بر آنچه خدا درباره‌تان می‌گوید، تمرکز کنید: من قوی هستم، با استعدادم. بخشوده شده‌ام. اتفاقات خوبی در انتظار من است. بهترین روزها را در پیش رو دارم. وقتی ذهنتان لبریز از افکار مثبت باشد، افکار منفی هر چقدر هم که تلاش کنند، هیچ جای خالی پیدا نمی‌کنند. این شیوه‌ای مقتدرانه برای زندگی کردن است که با آن درباره مسیر زندگیتان و حال و احوالتان تصمیم‌گیری می‌کنید و نیز نگرش‌هایتان را تعیین می‌کنید. شاید نیاز داشته باشید که ذهنتان را خانه‌تکانی کنید تا از شر همه افکار منفی و سرزنش‌آمیز خلاص شوید. در این صورت، جایی باز خواهد شد برای افکار همه چیز ممکن است و من می‌توانم. افکار مثبت و منفی نمی‌توانند با هم در یک جا باشند. در کتاب مقدس آمده است: یا برکت را انتخاب کنید یا نحوست را! شما با پر کردن ذهنتان از افکار مثبت، برکت را برمی‌گزینید؛ شما انتخاب می‌کنید که هر روز را با خوشبختی، شادی و پیروزی زندگی کنید. اما وقتی منفعل باشید و ورود همه نوع افکار منفی را به ذهنتان پذیرا باشید، این جاست که خودتان را از بهترین مقدرات الهی محروم می‌سازید.

از شما می‌خواهم که ذهنتان را به پر کردن با تحسین و شکرگزاری عادت دهید. هر جا که می‌روید انتظار چیزهای خوب را داشته باشید. بعد از پشت سر گذاشتن شکست‌ها و نومیدی‌ها، به طور خاص از خودتان محافظت کنید. به جای شکایت کردن و افسرده شدن فقط بگویید: «می‌دانم که خداوند این اوضاع را تغییر خواهد

داد. ممکن است اکنون در وضعیت دشواری باشم اما موقتی است و می‌گذرد.»
در مقابل افکار منفی تابلوی «جای خالی موجود نیست» را بالا بگیرید. افکار شما زندگیتان را کنترل می‌کنند. شما درب منزلتان را قفل می‌کنید چون نمی‌خواهید غریبه‌ها وارد محل زندگیتان شوند. همین نگرش را درباره ذهنتان هم داشته باشید. «این من هستم. این آینده من است. اجازه نمی‌دهم هر چیزی وارد زندگی‌ام شود. اطمینان حاصل خواهم کرد که همه افکارم مثبت است. من کماکان به صدای پیروزی گوش خواهم داد.»

شنیدم که کسی می‌گفت: اگر شما مالک یک مجموعه آپارتمانی باشید و هشتاد درصد مجموعه را به قاچاقچیان مواد مخدر و دزدان و کلاهبرداران اجاره دهید، و بیست درصد باقیمانده را به شهروندان معمولی قانون‌مدار، بعد از گذشت چند ماه، دسته اول دسته دوم را فراری می‌دهد. این همان شیوه کنترل آن چیزی است که در ذهن شما جریان دارد. اگر همیشه به مشکلات و نداشته‌هایتان فکر کنید و نسبت به آینده بدبین باشید، تمام این افکار منفی افکار مثبت را فراری می‌دهند. از اجاره دادن فضاهای خالی ذهنتان به مشکلاتتان دست بردارید. این فضای ارزشمند را به دلسوزی برای خود، و به نمی‌توانم‌ها و این اتفاق هرگز نمی‌افتد! اجاره ندهید. شما در ذهنتان فضای خالی زیادی دارید. بیاید فهرستی از چیزهایی که ذهنتان را اشغال کرده‌اند، تهیه کنید.

افکار منفی را از ذهنتان بیرون برانید مثل: متأسفم، اما وقت تو دیگر تمام شده است. مدت اقامت تو رسماً به پایان رسیده است. به قدر کافی این‌جا را به تو اجاره داده‌ام و حالا یک مستأجر جدید می‌خواهم بیاورم. من با صدای پیروزی تماس گرفته‌ام و او به تمام فضایی که موجود است، احتیاج دارد.

ذهنتان را سم‌زدایی کنید

تاکنون درباره سم‌زدایی بدن‌هایمان بسیار شنیده‌ایم و این‌که مواد شیمیایی موجود در غذاهایمان، هورمون‌ها و باکتری‌های خاصی که به وجود می‌آیند و حتی آفت‌کش‌های موجود در هوا تا چه اندازه ممکن است مضر باشند. بسیاری از مردم نمی‌فهمند که بدن‌هایشان آکنده از سموم مضر و چیزهایی است که باعث می‌شود حال بدی داشته باشند. بیشتر متخصصان به شما پیشنهاد می‌کنند که یک پاکسازی عمیق انجام دهید، بدین صورت که مدتی روزه بگیرید، سپس از رژیم غذایی خاصی پیروی و از چیزهایی که مضرند دوری کنید. متخصصان می‌گویند که با گذشت زمان، از شر همه آن سموم خلاص خواهید شد و کم‌کم حالتان بهتر خواهد شد.

دقیقاً مثل آنچه در بالا گفته شد، سمومی هم وجود دارند که می‌توانند در ذهن شما ساخته شوند. وقتی همه فکرتان معطوف چالش‌ها، ناتوانی‌ها یا آزرده‌گی‌هایتان است،

در واقع دارید روی افکار زهرآگینی تمرکز می‌کنید که به اندازه سموم بدنتان می‌توانند آسیب وارد کنند.

افکار زهرآگین همچون زباله‌هایی سمی سرانجام همه زندگیتان را آلوده خواهند ساخت. آن‌ها روی نگرش، عزت نفس و اعتماد به نفس تأثیر می‌گذارند و جزئی از وجود شما می‌شوند. برای همین در کتاب مقدس آمده است: «بیش‌تر از هر چیزی از قلبتان محافظت کنید، چراکه هر کاری که انجام می‌دهید، از قلبتان سرچشمه می‌گیرد.» محافظت از قلبتان را در رأس فهرست کارهایی که باید انجام دهید، بگذارید.

احتمالاً کسانی را می‌شناسید که تلخ و عیب‌جو و بداخلاقند. چنین افرادی همیشه انتظار بدترین‌ها را دارند. چرا؟ چون به افکار زهرآگین اجازه می‌دهند که ریشه بدوانند. این افکار منفی آینده آن‌ها را مسموم می‌سازد.

راه حل چیست؟ آن‌ها باید سم‌زدایی شوند – که پاکسازی جسمی نیست بلکه پاکسازی روحی است؛ تنها راهی که از طریق آن آزاد و دوباره به همان کسی تبدیل خواهند شد که خدا می‌خواهد.

شاید شما هم نیاز دارید که تلخی، عزت نفس پایین، حرف‌های منفی‌ای که درباره‌تان گفته شده، سرزنش‌های اتفاقات گذشته و آن حس دلسردی‌ای را که سعی می‌کند جزئی از وجود شما شود از ذهنتان بزدایید.

برای سم‌زدایی باید تصمیم بگیرید که دیگر هرگز به آن افکار اهمیت ندهید. به آن سموم گرسنگی بدهید. چون با هر بار بها دادن به آن‌ها، در واقع دارید به آن‌ها غذا می‌رسانید، زندگی می‌بخشید و قوی‌ترشان می‌سازید.

این افکار می‌گویند: هرگز حالت خوب نخواهد شد. شنیدی که دکتر چه گفت. هرگز خوشحال نخواهی بود. تو بارها و بارها آزرده شده‌ای. هرگز به آرزوهایت دست نخواهی یافت. اما به جای پذیرفتن چنین افکاری، فقط بگویید: «نه! من به آن جایی که شما می‌خواهید، نمی‌روم. من روی رنجش‌ها، نداشته‌ها و اشتباهاتم تمرکز نمی‌کنم، بلکه روی آنچه خداوند درباره‌ام گفته است، تمرکز می‌کنم. او می‌گوید که من بخشوده شده‌ام؛ برای هر اشتباهی، دو بار مرا پاداش خواهد داد؛ من می‌توانم سرنوشتم را با کامیابی به سرانجام برسانم و این که هنوز بهترین روزهایم را در پیش رو دارم.»

اگر افکار زهرآگین را نادیده بگیرید و ذهنتان را انباشته از افکار مبتنی بر امید و ایمان نگاه دارید، آن وقت است که افکار سمی ضعیف‌تر می‌شوند تا آن‌جا که دیگر هیچ اثری روی شما نخواهند داشت.

ذهنتان را پاکسازی کنید

مردمانی را می‌شناسم که برای سم‌زدایی بدنشان روزه می‌گیرند. مدتی غذا نمی‌خورند یا نوع خاصی از غذا را نمی‌خورند. دوستی دارم که تلاش می‌کند سالم‌تر باشد، برای همین هیچ نوع گوشتی نمی‌خورد، بجز آب چیز دیگری نمی‌نوشد و شب‌ها از یک ساعتی به بعد دیگر چیزی نمی‌خورد. یک بار به او یک آهمیوه ساده تعارف کردم، اما حتی نخواست درباره‌اش فکر کند و گفت که این آهمیوه جزو برنامه غذایی روزانه‌اش نیست.

او رژیم سختی را اجرا می‌کرد، و این دقیقاً همان کاری است که باید در برابر افکار زهرآگین انجام داد، افکاری برخاسته از نگرانی، عزت‌نفس پایین و نمی‌توانم‌ها. وقتی چنین افکاری از راه می‌رسند، فقط بگویید: «خیلی ممنون. اما نه، این جزو برنامه من نیست. من به افکار ترس، شکست و تحقیر بها نمی‌دهم.» اگر شادی، خوشبختی یا پیروزی ندارید، شاید به این دلیل است که رژیم غذایی ناسالمی را در پیش گرفته‌اید، که البته این رژیم جسمانی نیست بلکه روحی است. غذاهای روحی بدون ارزش غذایی دارند ذهن شما را بیش از اندازه آلوده می‌سازند. من آدمی معمولی هستم. به آخر خط رسیده‌ام. فرصت‌های بسیار خوبی را از دست داده‌ام. آن قدر آزرده شده‌ام که نمی‌توانم خوشحال باشم.

ذهنتان را پاکسازی کنید و رژیم غذایی سالم‌تری برایش در نظر بگیرید.

ذهنتان را پاکسازی کنید و رژیم غذایی سالم‌تری برایش در نظر بگیرید. افکار مسموم‌کننده جزو برنامه شما نیستند. امروز از شما می‌خواهم که روزه بگیرید. نه روزه غذایی (هرچند چنین روزه‌ای هم برایتان مضر نیست) بلکه روزه‌ای فکری، تا از افکار منفی، سرزنش‌ها، رنجش‌ها، نمی‌توانم‌ها و رؤیاهای پریشان‌رهای یابید. به این سموم گرسنگی دهید. اجازه ندهید بر شما غلبه کنند. هر روز صبح وقتی بیدار می‌شوید، یک پاکسازی ذهنی انجام دهید. خود را از شر هر گونه تلخی و نومیدی رها سازید و کسانی را که شما را آزرده‌اند، ببخشید. روزتان را با ایمان و باور آغاز کنید. اجازه ندهید آن سموم رخنه کنند.

صبح‌ها، قبل از برخاستن، همین‌طور که روی تخت دراز کشیده‌اید، به خودتان

بگویید: «امروز روزی عالی خواهد بود و من در انتظار لطف خداوند هستم. می‌دانم که می‌توانم سرنوشتم را با کامیابی به سرانجام برسانم. آن قدر قدرتمند شده‌ام که می‌توانم بر هر مانعی غلبه کنم و از هر خطایی چشمپوشی. از این نعمت نیز برخوردارم که می‌توانم فراتر از نومی‌های گام بردارم. حتی اگر امروز اوضاع مطابق میل من پیش نرود، می‌دانم خداوند کنترل همه چیز را در دست دارد و من اینک ذهنم را آماده شاد بودن و لذت بردن از امروز می‌کنم.»

به این طریق، شما دارید ذهنتان را پاکسازی می‌کنید. شما دارید همه سموم منفی‌بافی‌ها و سرزنش‌ها را بیرون می‌ریزید. در طول روز، وقتی دلخور، ناراحت یا دلسرد می‌شوید، چنین افکاری را نپذیرید. آن‌ها را از رژیم غذایی روحی روزانه‌تان حذف کنید.

اگر کسی به شما بی‌احترامی یا توهین می‌کند و آن وقت افکار منفی به ذهنتان هجوم می‌آورند، به جای بها دادن به چنین افکاری یاد بگیرید که بگویید: «من ناراحت نمی‌شوم. می‌دانم که امروز هدیه‌ای از جانب خداست. من تصمیم می‌گیرم که آرامش خودم را حفظ کنم.» و این‌گونه در واقع دارید از یک رژیم روحی سالم پیروی می‌کنید. اگر به افکار منفی بها ندهید، نمی‌توانند مسمومتان کنند.

به منفی‌بافی‌های دیگران راجع به خودتان بها ندهید

حرف‌های آزاردهنده دیگران را نپذیرید که می‌گویند شما فلان کار را نمی‌توانید انجام دهید، نمی‌توانید آن کسی بشوید که می‌خواهید یا به باهوشی فردی دیگر نیستید. اجازه ندهید چنین دروغ‌هایی ریشه بدوانند. شما آن کسی نیستید که دیگران می‌گویند، بلکه کسی هستید که خدا می‌گوید. پروردگار می‌فرماید: «تو با استعدادی. خلاق. تدهین‌شده‌ای. قوی و مصممی. اعتماد به نفس داری. فردی پیروز هستی و نه قربانی!» اخیراً، زنی برایم از محیط نامناسبی که در آن بزرگ شده بود تعریف کرد. این‌که سرپرستانش پیوسته به او سرکوفت می‌زدند و او احساس می‌کرد به اندازه خواهرش به او بها داده نمی‌شود. به نظر می‌رسید که او از داشتن تفریح خوب و دوست خوب محروم بوده است. در نهایت گفت: «انگار این آدم‌ها آینده‌ام را نفرین کرده‌اند. نومی‌دی پشت نومی‌دی از راه می‌رسد.»

من آنچه را الآن به شما می‌گویم، به او گفتم: «قبل از این‌که کسی بتواند شما را نفرین کند، خداوند شما را متبرک ساخته است. مهم نیست دیگران درباره شما چه می‌گویند، یا این‌که چقدر تلاش کرده‌اند تا احساسی را که می‌خواهند در شما ایجاد کنند، برکت همیشه بر لعن و نفرین غلبه می‌کند.»

با خدا قراری بگذارید و خود را از شر منفی‌بافی‌ها رها کنید. فقط بگویید: «ممنونم. اما نه! این جزو رژیم من نیست. من می‌دانم چه کسی هستم، بنده خداوند متعام.

من متبرک شده‌ام نه نفرین شده. من در محاصره الطاف الهی‌ام. تاجی از افتخار بر سرم است. من به هر آنچه برای موفقیت لازم است، مجهز شده‌ام.»

اگر این‌گونه فکر و صحبت کنید، آن افکار زهرآگین فرصت ظهور نخواهند یافت. همیشه به خاطر داشته باشید، شما آن کسی نیستید که مردم می‌گویند، شما آن کسی هستید که خدا می‌گوید. مردم ممکن است بگویند که شما هرگز موفق نخواهید شد، اما خدا می‌گوید که دست به هر کاری بزنید، موفق خواهید بود.

شاید مردم بگویند که حال شما هرگز بهبود نخواهد یافت، اما خدا می‌گوید که با بخشیدن عمر طولانی به شما، راضیتان خواهد کرد. شاید مردم بگویند که شما هرگز بر چالش‌هایتان غلبه نخواهید کرد، اما خدا می‌گوید که او همیشه باعث می‌شود پیروز شوید. شاید مردم بگویند که اوضاع خانواده‌تان هرگز سر و سامان نمی‌گیرد، اما خدا می‌گوید که شما و خانه‌تان میزبان او خواهید بود.

ایمان دارم که همان‌طور که این کتاب را می‌خوانید، پاکسازی‌ای هم در ذهنتان صورت می‌پذیرد. می‌توانم از منظر ایمانم ببینم که افکار زهرآگین شما رفته‌رفته فروکش می‌کنند، موانعی که سال‌ها عقب نگاهتان داشته بودند، حالا شکسته شده‌اند و شما دارید قدم به وادی آزادی می‌گذارید و به مرحله‌ای جدید ارتقا می‌یابید.

می‌بینم که از قید نگرش منفی خلاص و سرشار از ایمان می‌شوید؛ از بند سرزنش‌ها رها می‌شوید و اعتماد به نفس می‌یابید؛ و برنامه ذهنتان که مبتنی بر فقر و شکست بود، جایش را به ذهنیت زندگی سرشار از فراوانی می‌دهد. به محض خلاصی از شر افکار زهرآگین، خداوند شما را به جاهایی می‌رساند که هرگز خوابش را هم نمی‌دیدید.

ذهنتان را با افکار الهی تغذیه کنید

به خاطر می‌آورم چند سال پیش، بعد از پایان مراسم سخنرانی، خانم جوانی با دو فرزند خردسالش، یک پسر و یک دختر بسیار دوست‌داشتنی، نزد من آمدند. پسرک، که حدوداً پنج‌ساله بود، خودش را به من چسبانده بود و دلش نمی‌خواست برود. من هم او را بغل کردم، کمی با هم حرف زدیم و در نهایت دست دادیم و آن‌ها رفتند. چند دقیقه بعد، پسرک برگشت و گفت که می‌خواهد چیزی در گوشم بگوید. خم شدم و چیزی را که گفت هرگز فراموش نمی‌کنم.

«ای کاش شما پدرم بودید.»

حرفش قلبم را شکست. آنچه به او گفتم، به شما هم می‌گویم: هر روز صبح، سرت را بالا بگیر و فقط تصور کن که خداوند دارد به تو لبخند می‌زند. او دارد می‌گوید:

«تو نور چشمان منی. تو دارایی باارزش منی.»

در کتاب مقدس آمده است که خداوند «پدر یتیمان است». بسیاری از مردم به

سبب فقدان هویت به همه توانایی‌های بالقوه‌شان دست نمی‌یابند. ذهن آن‌ها پر از افکاری است که می‌گویند: تو خانواده خوبی نداری. تو پدر نداری. تعجبی ندارد که نمی‌توانی موفق شوی.

این دروغ‌ها را باور نکنید. چنین افکاری جایی در برنامه شما ندارند. از رژیمتان پیروی کنید. آنچه باید بگویید، این است: «من آن کسی هستم که خدا می‌گوید. ممکن است پدر زمینی نداشته باشم، اما یک پدر آسمانی دارم. شاید مردم نگرشی منفی نسبت به من داشته باشند، اما می‌دانم قبل از این که کسی بتواند مرا نفرین کند، خداوند مرا متبرک ساخته است. این همان چیزی است که من به آن بها می‌دهم.»

اگر کسی نگرشی منفی نسبت به شما دارد و با حرف‌هایی بر پایه آن نگرش آینده‌تان را زهرآگین ساخته است، به ریشه افکار او رجوع کنید. چه کسی گفته شما آن قدر باهوش نیستید که به دانشگاه بروید؟ یا این که هرگز موفق نخواهید شد یا توانایی‌های لازم را ندارید؟ چه کسی گفته شما هرگز ازدواج نخواهید کرد؟ یا هرگز بر موانع غلبه نخواهید کرد؟ یا این که بهترین روزهایتان را پشت سر گذاشته‌اید؟ می‌توانم به شما قول بدهم که خداوند نبوده است که چنین افکاری را به ذهنتان راه داده است. افکار به درد نخور را دور بریزید، مثل آنچه همسر سابقتان درباره‌تان گفته، مثل این که معلماتان گفته فلان کار را نمی‌توانید انجام دهید، یا مدیرتان گفته هرگز موفق نخواهید شد، و خلاصه هر چیزی را که انتقادکنندگان درباره توانایی‌هایتان گفته‌اند.

از امروز یک رژیم غذایی روحی جدید به شما می‌دهم. این برنامه جدید همه سموم را پاکسازی و شما را از شر تمام افکار منفی، نمی‌توانم‌ها و به قدر کافی خوب نیست‌ها رها می‌کند. این غذای ایمانی شماست. بعد از خوردن این غذا شبیه شخصیت کارتونی ملوان زبل بعد از خوردن اسفناج می‌شوید. یا شبیه کلارک کنت که وارد باجه تلفن می‌شد و وقتی بیرون می‌آمد تبدیل به سوپرمن شده بود. وقتی از شر سرزنش‌های منفی خلاص شوید، تغییری رخ می‌دهد. پس ذهنتان را با آنچه خداوند درباره‌تان می‌گوید، تغذیه کنید.

ریشه را درمان کنید

ما در خانه‌مان تعدادی خرگوش داریم. چندی پیش متوجه شدیم که حال یکی از آن‌ها خوب نیست، چون تمام مدت گوشه صورتش را می‌مالید، انگار چیزی آزارش می‌داد. هر چقدر دقت کردیم، چیزی ندیدیم. ولی حال عمومی‌اش خوب به نظر می‌رسید. چند روز بعد، آن قسمت از صورتش کاملاً ورم کرد. گویی چیزی در آن ناحیه رشد کرده بود.

بنابراین خرگوش را نزد دامپزشک بردیم. به او آنتی‌بیوتیک دادند و گفتند که حالش خوب می‌شود. یک هفته به او دارو دادیم اما تأثیری نداشت. در حقیقت، کاملاً بد حال به نظر می‌رسید. دوباره خرگوش را نزد دامپزشک بردیم و آن‌ها دوباره معاینه‌اش کردند. این بار فهمیدند که مشکل اصلی تخم مگسی بود که به طریقی وارد مجرای بینی خرگوش شده بود. لاروی مگسی داشت درون تخم رشد می‌کرد و به زودی از تخم بیرون می‌آمد. برای همین صورت خرگوش حسابی عفونت کرده بود. مهم نیست چقدر آنتی‌بیوتیک به خرگوش دادیم، چون هیچ کدام فایده نداشت. دکترها بایستی ریشه درد را درمان می‌کردند. به محض این‌که عامل عفونت را پیدا و خارجش کردند، حال خرگوش خوب شد.

دشمن نیز همین‌گونه عمل می‌کند. او سعی می‌کند دروغ‌هایی را در ذهن شما جاسازی کند، که تفکر شما را آلوده می‌کنند. اغلب اوقات ما با مشکلی سطحی دست و پنجه نرم می‌کنیم و می‌کوشیم نگرش و ذهنیت خوبی داشته باشیم، اما این کار کشمکشی مداوم همچون بالا رفتن از تپه‌ای بلند است.

آیا شما هم می‌توانید مثل دامپزشک ما فقط علائم را درمان کنید نه معضل واقعی را؟ آیا شما «بیرون» را درمان می‌کنید و ریشه مشکلات را که همان تصورات ذهنی منفی نسبت به خودتان است نادیده می‌گیرید؟ ممکن است تفکرشان در برخی مناطق عفونت کرده باشد. شاید دارید سعی می‌کنید بر اعتیادی غلبه کنید. اما در اعماق وجودتان هنوز این کلمات را می‌شنوید: تو هم مثل پدرت الکلی می‌شوی. شاید دارید سعی می‌کنید زندگی مشترکتان را بهبود بخشید اما افکارتان پیوسته تکرار می‌کنند: تو هم مثل والدینت طلاق خواهی گرفت.

شاید بخواهید کسب و کار جدیدی آغاز کنید. اما چیزی در درونتان می‌گوید: تو همه آنچه را لازم است نداری. شکست خواهی خورد. حرف‌های مشاور دبیرستان را به خاطر بیاور. به یاد داشته باش آن خانم‌ها درباره‌ات چه گفتند.

همه این افکار دروغند و فقط ذهنتان را آلوده می‌کنند. راه خلاصی از آن‌ها این است که راجع به آنچه خدا درباره‌تان گفته است مراقبه و تفکر کنید. در کتاب مقدس آمده است: «روز و شب در کلام الهی تفکر کنید.» به عبارت دیگر، دائماً افکار مثبت را در ذهنتان مرور کنید: من با استعدادم. خلاقم. تدهین‌شده‌ام. مجهزم. قدرتمندم. متبرک‌شده‌ام. سعادتمندم. منظمم. از هر گونه اعتیادی آزادم. در سلامتی کامل الهی گام برمی‌دارم. لطف خدا شامل حال من است.

با وجود چنین افکاری، سموم نمی‌توانند در ذهنتان باقی بمانند. ذهنتان نو شده است. یک لیوان آب کدر را با همه آلودگی‌ها و ذرات درونش تجسم کنید. اگر دائماً آبی تمیز را درون این لیوان بریزیم تا محتوای لیوان سرریز شود، بالاخره همه آب کثیف از لیوان خارج می‌شود و آبی که لیوان را پر می‌کند، کاملاً شفاف خواهد بود.

لازم نبود که سعی کنیم از شر آب کثیف لیوان خلاص شویم. فقط بایستی آنچه را درست بود جایگزین می‌کردیم و طولی نمی‌کشید که آنچه غلط بود، از بین می‌رفت. همین امر درباره شیوه فکر کردنمان هم صادق است. اگر به داشتن افکار درست عادت کنید، افکاری برخاسته از ایمان، امید، دلگرمی و می‌توانم‌ها، سرانجام ذهنتان دگرگون خواهد شد و خودتان را خوشبین، امیدوار، قوی و پرجرئت خواهید یافت.

اگر به داشتن افکار درست عادت کنید، افکاری برخاسته از ایمان، امید، دلگرمی و می‌توانم‌ها، سرانجام ذهنتان دگرگون خواهد شد و خودتان را خوشبین، امیدوار، قوی و پرجرئت خواهید یافت.

بر بهترین‌های وجودیتان تمرکز کنید

اخیرا ماجرای کودکی را خواندم که خانواده‌اش سال‌ها قبل از تولد او، از آلمان به آمریکا مهاجرت کرده بودند. پدرش بازرگان بین‌المللی موفق بود. او دلش می‌خواست روزی پسرش هم در تجارت به او بپیوندد. اما پسرک در مدرسه به شدت مشکل داشت. او بسیار تلاش می‌کرد اما در خواندن، نوشتن و محاسبه کردن بسیار ضعیف بود. پدر و مادرش بسیار سختگیر بودند. آن‌ها به زبان آلمانی او را دوم هوند به معنی «سگ خنگ» خطاب می‌کردند. پسرک، که به بیماری خوانش‌پریشی مبتلا بود و تا سی‌سالگی بیماری‌اش تشخیص داده نشد، از حرف‌های آزاردهنده والدینش درمانده شده بود. او با احساس ناامنی و این فکر که احمق است، بزرگ شد. و تنها چیزی که در مدرسه نجاتش داد، حس شوخ‌طبعی‌اش بود. او مهارت زیادی در خنداندن بچه‌های دیگر داشت. پسرک درباره خودش جوک تعریف می‌کرد. در بین بچه‌ها معروف شده بود. او در کلاس‌های گفتگو و نمایش واقعا می‌درخشید و، بیش‌تر به علت ترس از والدینش، همیشه این کلاس‌ها را پیگیری می‌کرد. والدینش فکر می‌کردند که او به جایی نمی‌رسد. پس مسلماً وقتی هنری، پسرشان، ستاره بزرگ تلویزیونی شد، نظرشان تغییر کرد. آن‌ها باورشان نمی‌شد که پسر بی‌عرضه و بزدلشان فارغ‌التحصیل دانشکده تئاتر دانشگاه ییل، با بازی در نقش پسری خشن که از دبیرستان اخراج شده بود، به ستاره تلویزیونی تبدیل شود. عجیب بود که اولین اجرای تلویزیونی بزرگ او روزهای شاد نام داشت، چراکه هنری

وینکلر، که حالا بازیگر، نویسنده، کارگردان و تهیه‌کننده معروفی است، اولین روزهای کارش در آن برنامه تلویزیونی را خوش‌ترین دوران عمرش می‌داند. در آن روزها بود که او سرانجام، افکار سمی دیگران را پس زد و به مرد خلاق و بااستعدادی تبدیل شد که خدا می‌خواست. هنری روی بهترین‌هایی که خدا در وجودش نهاده بود، تمرکز کرد و نه روی آنچه دیگران درباره‌اش می‌گفتند! در کتاب مقدس آمده است که خداوند مردی به نام گیدئون را قدرتمند و جسور خطاب کرد. گیدئون نگاهی به اطراف انداخت و گفت: «خدا دارد با چه کسی حرف می‌زند؟ مخاطب او که من نیستم.» خداوند تکلیفی برای گیدئون در نظر گرفته بود، چیزی عالی که او بایستی به سرانجام می‌رساندش، اما گیدئون ذهنش را نو نکرده بود. هنوز افکار سمی در سرش بود. خداوند او را قوی دید، اما گیدئون خودش را ضعیف، شکست‌خورده و ناتوان دید.

خدا از او خواست که قوم اسرائیل را هدایت کند و سپاه دشمن را شکست دهد، اما گیدئون گفت: «خدایا، من نمی‌توانم چنین کاری کنم. من از فقیرترین خانواده و نیز حقیرترین فرد در خانواده‌ام هستم. من هیچ سواد، مهارت و شجاعتی ندارم.» دریافت گیدئون از خودش را با آنچه خدا در او دیده بود، مقایسه کنید. خداوند فرمود که او مردی قدرتمند با شجاعتی بی‌پرواست. اگر امروز، خدا می‌خواست شما را با نامتان خطاب کند، هرگز نمی‌گفت: «سلام ای کرم ضعیف سر برآورده از خاک. سلام ای شکست مطلق. سلام ای گناهکار. حال بنده بازنده من امروز چطور است؟» بلکه شبیه همان چیزهایی را به شما می‌گفت، که به گیدئون گفت.

نمی‌دانم آیا شما هم در پاسخ همچون گیدئون می‌گویید: «خدایا، داری با چه کسی حرف می‌زنی؟ آیا نمی‌دانی که من از چه خانواده‌ای هستم؟ آیا اشتباهاتم را ندیده‌ای؟ بگذار تعدادی از آن‌ها را به یادت بیاورم. خدایا، تو می‌دانی من خیلی بااستعداد نیستم. چرا مرا انسانی توانا خطاب می‌کنی؟»

مشکل این جاست که شما به آن افکار نادرست اجازه داده‌اید که شیوه تفکرتان را آلوده کنند. اما خدا را شاکر باشید که امروز یک روز جدید است و رژیم غذایی روحی جدیدی را شروع می‌کنید. با روزهای که می‌گیرید، تمام افکار منفی، دلسردکننده و «نمی‌توانم‌ها» از بین می‌روند.

وقتی چنین افکار نادرستی به ذهنتان خطور می‌کند، به جای این که مثل گیدئون بگویید: «نمی‌توانم. من چه کسی هستم؟» فکرتان را عوض کنید و بگویید: «من می‌دانم چه کسی هستم. هر کاری را می‌توانم انجام دهم. من آماده ادای تکالیفم هستم. خدایا، من همان‌ام که تو می‌گویی.»

ایمان دارم که در روزهای آتی، خداوند فرصت‌های جدیدی به شما عطا خواهد کرد. درهای جدیدی گشوده خواهد شد. افراد جدیدی در مسیر زندگیتان قرار خواهند گرفت. حتی شاید فرصت شغلی جدیدی در راه باشد. اگر می‌خواهید به مرحله

جدیدی قدم بگذارید، باید تفکری جدید اتخاذ کنید. باید کهنگی‌ها را دور بریزید تا برای آنچه جدید است، فضای کافی فراهم شود. از شما می‌خواهم همه آن حرف‌های به‌دردنخوری را که به شما می‌گویند چه کار می‌توانید بکنید و چه کار نمی‌توانید دور بریزید. همه موانع را از سر راه بردارید. آرزوهای کوچک، عزت نفس پایین و کلمات منفی را دور بریزید. رژیم غذایی روحیتان را با جدیت دنبال کنید.

هر روز صبح، یک پاکسازی اساسی انجام دهید. روزتان را با ایمان آغاز کنید. اگر از ذهنتان محافظت کنید و به جای این‌که اجازه دهید مسموم شود، آن را سرشار از افکار پر از ایمان کنید، خدا به شما قول می‌دهد که بر هر مانعی غلبه کنید، هر دشمنی را شکست دهید و هر آرزویی را که او در قلبتان نهاده است محقق سازید.

۲۷. شکر نعمت را به جا آورید

چند سال پیش، در همه جای دنیا پخش شد که خبرنگار مشهوری مرا «واعظ خندان» خطاب کرده است. اما برخی از مردم برداشتی سخیف از این اصطلاح دارند: «چرا او آن قدر می‌خندد؟ چه مشکلی دارد؟ او که نمی‌تواند تا این حد خوشحال باشد.» جوان بودم و تازه کار. اوایل با خودم می‌گفتم: خب، شاید نباید آن قدر بخندم. مردم مسخره‌ام می‌کنند. بعد فهمیدم که نباید برکات خداوند را پنهان کنم. نباید برای زیاد خندیدنم عذرخواهی کنم. من داشتم شکر نعمت‌های خدا را به جا می‌آوردم. وقتی خداوند را در جایگاه نخست قرار می‌دهید و تمام تلاشتان را برای قدردانی از او می‌کنید، او نیز در کتاب مقدس می‌گوید: «و تمامی این برکت‌ها به تو خواهد رسید و تو را خواهد یافت.» این بدان معناست که شما وارد وادی خوشبختی، افزونی، پیشرفت و فرصت‌های خوب می‌شوید و حتی به چیزهایی می‌رسید که واقعا شایستگی‌شان را نداشته‌اید. و این پاداش خدا به شما برای حرکت در مسیر اوست. همین اصل در مورد زنی به نام روت صادق است. در کتاب مقدس آمده است که او به دنبال کارگران به مزارع می‌رفت و پس‌مانده گندم‌های آنان را جمع می‌کرد. یک روز، بوئاز، مالک زمین، به کارگرانش گفت که هر روز عمدا مقدار زیادی گندم برای روت باقی بگذارند. حالا دیگر لازم نبود که روت برای جمع کردن گندم به تقلا بیفتد. لازم نبود شب و روز کار کند. روت به برکتی رسید که به‌سادگی جلو پایش افتاد.

هر کدام از ما با یک نگاه به پشت سرمان می‌توانیم مواقعی را ببینیم که خداوند عمدا برکات فراوانی را جلوِ راهمان گذاشته است؛ چیزی که شایستگی‌اش را نداشتیم، چیزی که لازم نبوده برایش تقلا کنیم، و چیزی که طلب نکرده بودیمش. و این‌گونه به درون وادی آن برکات افتادیم. حالا درخواست من این است: به خاطر خوبی‌های خداوند عذرخواهی نکنید. کارهایی را که خداوند برایتان انجام داده است کم‌اهمیت جلوه ندهید. به این دلیل که دوستان ممکن است حسادت کند، بهانه‌تراشی نکنید. برای این که مبدا همکاران درباره‌تان قضاوت کند و فکر کند که اوضاع عادلانه‌ای نیست، سعی نکنید برکات خدا را پنهان سازید.

به خاطر خوبی‌های خداوند

عذرخواهی نکنید.

یکی از کلیدهای خوشبختی شکر نعمت‌های خداوند است. شاید احساس می‌کنید سزاوار نعمت نیستید، اما لطف و رحمت همیشه عادلانه نیست، بلکه گاهی به سبب خوبی محض خداوند است. حالا بیایید درست در همان لحظه‌ای که خدا لطفی به شما کرده، شروع به عذرخواهی و کم‌اهمیت جلوه دادن خوبی‌هایش کنید، آن‌گاه خواهید دید که خداوند لطفش را شامل حال دیگری می‌کند.

من نمی‌گویم شما باید به داشته‌هایتان و این‌که چه انسان بزرگی هستید، ببالید. اما باید به بزرگی خداوند ببالید. بچه که بودیم، مدام آهنگی را می‌خواندیم به نام «بین خدا چه کرده». این همان آهنگی است که باید خواند. در تمام طول روز، خوبی‌های خداوند را تحسین کنید. وقتی با خوبی‌های خداوند فخر می‌فروشید، وقتی همه ارزش‌ها را به او نسبت می‌دهید، در واقع دارید شکر نعمت‌هایش را به جا می‌آورید.

داود نبی (ع) در کتاب مقدس می‌گوید: «این از جانب خداوند شده و در نظر ما عجیب است.» چنین نگرشی عالی است. برای هر اتفاق خوبی که می‌افتد، خدا را ارج بنهید: «این اتفاق کار خدا بود.»

«می‌بینی چه ساختمان زیبایی است؟ کار خداست.»

«مادرم هنوز هم بعد از گذشت سی سال از تشخیص بیماری سرطان، کماکان دارد از زندگی‌اش لذت می‌برد. می‌دانی مفهومش چیست؟ این‌که کار خداست. و در نظر ما حیرت‌آور است.»

اگر همیشه پیشرفت، شفا، تازگی و فرصت‌های خوب سر راهتان قرار می‌گیرند، بدانید که شکر نعمت‌های خدا را به جا آورده‌اید.

من همیشه از این‌که خداوند زندگی خوبی به من عطا کرده است، احساس گناه می‌کردم. همیشه از این‌که والدین خوب، پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌های خوب، همسر زیبا و فرزندان فوق‌العاده‌ای دارم، خوشحال و متبرک بوده‌ام. من و ویکتوریا بارها و بارها این برکات عمدی فراوان را دیده‌ایم.

ما فقط متبرک شده بودیم و این کار خداست. اما وقتی می‌دیدم که مردم با سختی‌ها دست و پنجه نرم می‌کنند و برای غلبه بر مشکلاتشان در کشمکشند، سعی کردم این حقیقت را که چقدر خداوند مرا متبرک کرده است کمرنگ کنم تا به آن‌ها احساس بدی دست ندهد. اما آموخته‌ام که این کار احترام به خداوند نیست. خدا از ما می‌خواهد که مثالی برای خوبی‌هایش باشیم. اگر من صاحب برکات الهی هستم و فردی دیگر از آن‌ها بی‌بهره است، نباید عذرخواهی کنم.

عذرخواهی لازم نیست

شما نباید خوشبختی، آرامش، پیروزی یا دارایی‌هایتان را پنهان کنید. نباید طوری لباس بپوشید که ندار، بی‌چاره و افسرده به نظر برسید تا از این طریق فروتنیتان را به مردم نشان دهید. وقتی شکر نعمت‌های خدا را به جا آورید، همه اعتبارها و ارزش‌ها را به خداوند نسبت دهید و درباره خوبی‌های خداوند حرف بزنید، به معنای واقعی او را عبادت کرده‌اید.

اگر خدا کمک‌تان کرده تا از چالشی که در رابطه‌تان، کارت‌تان، سلامتیتان یا در مسائل اقتصادی‌تان داشته‌اید به سلامت گذر کنید، شکر آن را به جا آورید. به همه بگویید که خداوند برایتان چه کار کرده است. اگر شما را نیز مسخره کردند و پرسیدند که چرا تا این حد خوشحالید، فقط به آن‌ها بگویید: «خداوند آن قدر در حقم خوبی کرده که نمی‌توانم پنهانش کنم. باید به دیگران بگویم. من یک بار گم شدم اما پیدا شدم. بایستی تا حالا می‌مردم، اما هنوز زنده‌ام. ببین خدا چه کرده است.»

وقتی صحبت از موضوعات مربوط به شادی و خوشبختی می‌شود، ممکن است برخی از نقادان و شکاکان شما را به حفظ آرامش و خونسردی فرابخوانند، اما شما از یک گوش بشنوید و از گوش دیگر به در کنید. کماکان شکر خدا را به جا آورید و به جای این که اجازه دهید این افراد در گذر زمان بر شما تأثیر بگذارند، شما بر آن‌ها تأثیر بگذارید. کمکشان کنید تا بالاتر بروند.

وقتی بهترین داشته‌هایتان را چون لباسی به تن می‌کنید، و برمی‌خیزید و پذیرای پیشرفت می‌شوید، با ایمانی که به وقوع این امر داشته‌اید خدا را شکر می‌کنید. وقتی خدا دری می‌گشاید و شما وارد آن خانه جدید می‌شوید، دیگران ممکن است از شما انتقاد کنند. اما به کسانی که بدبین، حسود، قضاوت‌کننده، بداخلاق و عصبانی‌اند و لبخند به لب ندارند اجازه ندهید شما را پایین بکشند.

اگر می‌خواهید خدا را خوشحال و خود در شادی زندگی کنید، شکست خورده و افسرده نباشید. دائماً او را شکر کنید. وارد مرحله جدیدی شوید. از لطف و رحمت خداوند لذت ببرید. به این کسی که هستید و به آنچه خدا در زندگی به شما عطا کرده است افتخار کنید.

برای خداوند قادر متعال زندگی کنید

خداوند در کتاب مقدس فرموده است: «آنانی که خواهان حق منند ترنم و شادی نمایند و دائماً گویند خداوند بزرگ است که او به سلامتی بنده خود رغبت دارد.» من نیز با احترام همین حرف را می‌زنم، اما با باورهای بعضی مذاهب باید مبارزه کنیم که می‌گویند برای اثبات فروتنیمان به دیگران، باید فقیر، ازپافتاده و

شکست خورده باشیم. در این صورت تنها چیزی که اثبات می‌شود، فقر و ازپافتادگی و شکست خوردگیمان است. هیچ کس این چیزهایی را که ما داریم نمی‌خواهد. من بدون خدمت به خداوند، فقیر، ازپافتاده و شکست خورده خواهم شد. قرار است ما الگویی باشیم برای مفهوم زندگی کردن برای خداوند.

ما باید آن قدر متبرک، کامیاب، مهربان، بخشنده، شاد و آرام باشیم که هر کسی بخواهد جای ما باشد. اگر فکر می‌کنید با به جا نیاوردن شکر نعمت‌های خداوند و نپذیرفتن زمینه‌های پیشرفت، پارسایی و فروتنیتان را به خدا نشان می‌دهید، بدانید که این طرز تفکر مانع از این می‌شود که خداوند کاری جدید در زندگیتان انجام دهد.

افق دیدتان را وسعت ببخشید

شما باید افق دیدتان را وسعت ببخشید. خداوند مالک تام نگرش شماست. برکات خداوند پایان‌ناپذیر است. خداوند فرشی از طلا را در خیابان‌ها می‌گسترده. اگر بخواهید به چهره خداوند لبخند بنشانید، باید ذهنیت زندگی سرشار از فراوانی را در آغوش بکشید.

من و ویکتوریا دو هکتار زمین برای خریدن پیدا کردیم تا روزی در آن خانه بسازیم؛ ملک بسیار خوبی در نزدیکی شهر. خداوند ما را از طریق کتاب‌هایمان و از راه‌های دیگر متبرک ساخته است. ما از درآمدمان مبلغی را سخاوتمندانه می‌بخشیم. اما به سرمایه‌گذاری‌های خوب هم اعتقاد داریم. داشتم دعا می‌کردم و با خودم سبک سنگین می‌کردم که آیا باید آن ملک را بخریم یا نه. می‌اندیشیدم: می‌دانی موضوع چیست؟ ما واقعا به دو هکتار زمین برای زندگی کردن احتیاج نداریم. همین جایی که الآن هستیم برایمان کافی است.

اما در اعماق وجودم آن ملک را می‌خواستم و آرزوی قلبی‌ام بود، اما احساس گناه می‌کردم. انگار آن خواسته بیش‌تر از حد نیاز ما بود. یک روز زیبا و آفتابی که در ارتفاع حدودا یازده کیلومتری از سطح دریا سوار هواپیما بودم، کنار پنجره نشسته بودم و از آن‌جا به زمین نگاه می‌کردم.

شنیدم که خداوند چیزی به من گفت؛ صدا بلند نبود بلکه نجوایی آرام در درونم بود؛ یک ادراک قلبی. خدا می‌گفت: داری فکر می‌کنی که آیا خریدن آن خانه خوب است یا نه؟ به نظرت آن دو هکتار زمین در نظر من چگونه‌اند؟

خب، از آن بالا دو هکتار نقطه‌ای کوچک به نظر می‌رسید. درست مثل این که با خودکار یک علامت بسیار ریز روی زمین بگذارید. هیچ چیز نبود. احساس می‌کردم خدا می‌گوید: من اجازه خرید آن ملک را به تو می‌دهم. از نظر من اشکالی ندارد زمینی به اندازه سر سوزن داشته باشی!

شکر نعمت را به جا آورید

گاهی اوقات، هم فرمان و هم امکانات و توانایی‌های بالقوه‌مان را محدود می‌کنیم. خداوند مالک همه چیز است. «زمین و پُری آن از آن خداوند است.» ما باید افق دیدمان را وسعت ببخشیم.

اغلب اوقات فکر می‌کنیم: آیا این که بخواهم در خانه‌ای زیبا زندگی کنم یا زمین بزرگ‌تری داشته باشم اشتباه است؟ آیا خودخواهی است که بخواهم سوار ماشین زیبایی شوم؟ آیا اشکالی دارد که بخواهم فرزندانم را متبرک کنم و برایشان ارثیه‌ای به

جای بگذارم؟

خدا می‌گوید: «اشکالی ندارد. فقط شکر نعمت‌ها را به جا بیاور.»

خدا می‌گوید: «اشکالی ندارد. فقط شکر نعمت‌ها را به جا بیاور.» تا زمانی که خداوند را در اولویت قرار دهی، خودخواهانه زندگی نکنی و از مادیات برای خودت بت نسازی، خداوند آرزوهای قلبی‌ات را برآورده می‌کند. او از متبرک ساختن بندگان لذت می‌برد.

مردی جوان از اعضای کلیسایمان بعد از ارتقا به رده‌ای بالا در یک شرکت بزرگ خرده‌فروشی نزد من آمد. تا آن زمان، او جوان‌ترین فردی بود که سرپرستی منطقه‌ای بزرگ را بر عهده گرفته بود. او بسیار هیجان‌زده بود و می‌دانست که این لطف خداوند است.

اما او ترفیع شغلی‌اش را در حالی گرفته بود که همکارانش سابقه کاری بیش‌تری داشتند. آن‌ها دوستانش بودند، اما مرد جوان احساس می‌کرد از وقتی ترفیع شغلی گرفته است همکارانش از او دوری می‌کنند و سعی می‌کنند با غیبت کردن پشت سرش، وجهه‌اش را خراب کنند.

او به من گفت: «می‌دانم شما قبلاً درباره این موضوع صحبت کرده‌اید، اما من احساس گناه می‌کنم. انگار اشتباهی کرده‌ام.»

آنچه را به او گفتم اینک به شما می‌گویم: «این خوبی محض خداوند است. پس او را شکر کن. در کتاب مقدس آمده است که پیشرفت ما تنها از جانب خداوند است.» اگر قدم پیش نگذاری و نگرشی سپاسگزار نداشته باشی، می‌دانی چه اتفاقی خواهد افتاد؟ خداوند آن فرصت را به فردی دیگر خواهد داد! اگر دیگران به شما حسادت یا با شما مخالفت می‌کنند، نگران نباشید. من یاد گرفته‌ام که برخی افراد فقط تا زمانی که ترفیعی نگرفته‌اید، دوست شما خواهند بود. همکارانتان ممکن است تا زمانی که در یک رده شغلی باشید، همراه شما برای صرف ناهار بیایند، اما از آن لحظه‌ای که شما پیشرفت و برخورداری از برکات فراوان را احساس کردید، حسادت سر بر می‌آورد و آن‌ها می‌کوشند وجهه‌تان را خراب کنند. اما نگران نباشید. خدا حواسش به دشمنانتان هست. شکرگزار خوبی‌های پروردگار باشید.

نمونه آنچه را گفتیم در مورد اسحاق نبی در زمان قحطی می‌بینیم. مدت‌های طولانی بود که قحطی آن سرزمین را فراگرفته بود. تا چشم کار می‌کرد خشکسالی

بی‌پایان بود. با وجود این، اسحاق در زمینش بذر کاشت. به نظر کار بیهوده‌ای می‌رسید، اما در همان سال و بدون آب کافی، اسحاق صد برابر بیش‌تر از آنچه کاشته بود درو کرد، چون خداوند او را متبرک ساخته بود.

توجه داشته باشید که آن برکت از کجا آمد: از طرف خداوند قادر متعال. برکت‌های فراوان و افزایشی خارق‌العاده از راه رسیده بود. اما جالب این است که وقتی محصولات اسحاق سر بر آوردند، وقتی خداوند او را متبرک ساخت، ناگهان اطرافیان و دوستانش به او حسادت ورزیدند.

تا زمانی که اسحاق گرسنه بود، آن‌ها با او خوب بودند. تا زمانی که همه در یک سطح قرار داشتند، هیچ مشکلی نبود، اما به محض این‌که اسحاق قدم در مرحله جدیدی گذاشت و خدا را به خاطر نعمت‌هایش شکر کرد، طبق کتاب مقدس: «مردم بر او حسد بردند.»

نگران غیبت‌کنندگان نباشید

اگر دائماً نگران این هستید که همه دوستان ندارند، با متبرک شدن مشکلی طولانی‌مدت پیدا خواهید کرد، چراکه در آن صورت نفرت از وجود دیگری سر بر می‌آورد. وقتی قدم به مرحله جدیدی می‌گذارید، سر و کله غیبت‌کنندگان پیدا می‌شود. وقتی شکر خدا را به جا آورید، و یکی از برکات خداوند را قبول کنید، نباید از حسادت مردم شگفت‌زده شوید.

وقتی آن‌ها نزد شما می‌آیند، خیلی راحت و با فروتنی بگویید: «من خدا را علی‌رغم انتقادهای و حسادت‌های سپاس گفته‌ام. اگر دوستانم به خاطر برکاتی که نصیب شده است خوشحال نیستند، زمان آن رسیده است که دوستان جدیدی پیدا کنم؛ دوستانی که وجود این برکات را با من جشن بگیرند همان‌گونه که من با آن‌ها جشن می‌گیرم.» یکی از دوستان من کشیش یک کلیسای کوچک است که جلسات سخنرانی‌اش را در سالن کنفرانس یک دبیرستان برگزار می‌کند. یکشنبه هر هفته باید تجهیزاتشان را به آن سالن ببرند و بیاورند. کار دشواری است. آرزوی دوستم این است که روزی سالن کنفرانس خودش را بسازد.

وقتی او برای دیدار به کلیسای ما آمد، و من می‌خواستم اطراف کلیسا را به او نشان دهم، نگران بودم، چون آن‌جا خیلی بزرگ بود. دلم نمی‌خواست طوری به نظر برسد که انگار دارم فخر می‌فروشم، و نمی‌خواستم احساس بدی به او دست بدهد. برای همین وسوسه شدم کلیسا را کوچک‌تر جلوه دهم و حتی به سبب بزرگی آن‌جا از او عذرخواهی کنم.

سپس فهمیدم که من اصلاً به کارهایی که خودمان انجام داده‌ایم نمی‌بالم؛ بلکه به کرده‌های خداوند می‌نازم. بایستی خودم را از شر احساس گناه خلاص می‌کردم. وقتی

در کلیسا مشغول گشت زدن بودیم، به او گفتم: «این جا را ببین. ببین خداوند چه کرده است.»

قبل از ترک آن جا به او گفتم: «اگر خدا این کار را برای ما انجام داد، برای تو هم می تواند انجام دهد!»

به خاطر خوبی های خداوند عذرخواهی نکنید

چهل سال قبل از این که من کرسی سخنرانی کلیسای لیک وود را در اختیار بگیرم، والدین من بذرها را کاشته بودند. من دارم پاداش های برکات نسل اندر نسل را درو می کنم. مادر بزرگ پدری ام برای شستن لباس های دیگران در دوران رکود بزرگ پیش از جنگ جهانی دوم، ده سنت در ساعت مزد دریافت می کرد. او دوازده ساعت در روز کار می کرد و یک دلار و بیست سنت به دست می آورد. پدرم با شلوارهای پاره به مدرسه می رفت. او کف کفش هایش مقوا می گذاشت چون تخت کفش هایش کاملاً پاره شده بودند.

پدر بزرگ و مادر بزرگ و والدین من بسیار ایثار کردند تا ما به جایگاه امروزمان برسیم. پس من شکر آن را به جا می آورم. مردم ممکن است از ما انتقاد کنند، درباره مان قضاوت کنند یا خطایی در ما پیدا کنند، اما آن ها نمی دانند که ما برای رسیدن به این جایگاه چه چیزهایی را پشت سر گذاشته ایم.

آن ها نبودند تا ببینند که کودکان خانواده ما کلیسای قدیمی را جارو می کشیدند و ساختمان ها را تمیز می کردند؛ نبودند تا ببینند که پدرم برای مأموریت به سرتاسر دنیا می رفت و مادرم به تنهایی از پنج بچه کوچک نگهداری می کرد؛ نبودند تا ببینند وقتی مادرم به سرطان پیشرفته مبتلا شد، چگونه با سلاح ایمان به جنگ بیماری اش رفتیم، و وقتی پدرم درگذشت، و من شدم سخنران جدید کلیسا، تا حد مرگ ترسیده بودم. برخی از مردم بعد از کشمکش های شما از راه می رسند و وضعیت کنونی تان را می بینند: متبرک، سعادتمند، سلامت، عاقل، آزاد و خوشبخت.

آن ها می خواهند شما را قضاوت و از شما انتقاد کنند، اما مشکل این جاست که آن ها سال های پر از کشمکش شما را ندیده اند. فداکاری های شما را ندیده اند. جنگیدن هایتان را ندیده اند – زمان هایی که می خواستید تسلیم شوید اما به حرکت رو به جلو ادامه دادید. شب هایی که بیدار می ماندید، دعا می کردید، ایمان داشتید، می بخشیدید و خدمت می کردید. آن ها بهایی که پرداخته شد تا شما به این جا برسید ندیده اند.

برکت ها ممکن است مجانی به نظر برسند، اما حقیقت این است که باید بهایی برایش پردازید. برکات فراوان روت بعد از این که او، پس از مرگ پدرش وهرش، شوهرش را نیز از دست داد و به خاک سپرد نصیبش شدند. او دلشکستگی ها و درد

زیادی را متحمل شد.

مطمئنم که برخی از آن کارگران می‌گفتند: «اصلاً منصفانه نیست. چرا گندم‌ها رایگان به این زن داده می‌شود در حالی که ما باید کار کنیم؟» آن‌ها نفهمیدند که روت بهای آن را پرداخته بود. او ایمانش را اثبات کرده بود. او داشت از عزیزانش مراقبت می‌کرد. خدا هم به او پاداش می‌داد.

اجازه ندهید هیچ کس باعث شود که شما به خاطر لطف، عزت، شادی، آرامش و پیروزی‌ای که خداوند به شما عطا کرده است، احساس گناه کنید. کسی بهای همه این‌ها را پرداخته است. در کتاب مقدس آمده است: «و زمینی که در آن زحمت نکشیدید، و شهرهایی را که بنا ننمودید، به شما دادم که در آن‌ها ساکن می‌باشید و از تاکستان‌ها و باغات زیتون که نکاشتید، می‌خورید.» چنین چیزهایی برکات نسل اندر نسلند؛ خداوند به خاطر بذرهایی که دیگران کاشته‌اند، دارد به ما پاداش می‌دهد.

هفته پیش، مرد محترمی نزد من آمد و برایم تعریف کرد که در دهه ۱۹۷۰، در یکی از خیابان‌های مرکز شهر هیوستون، به طور اتفاقی پدرم را می‌بیند. پدرم آن مرد جوان را که در یکی از سخت‌ترین ایام زندگی‌اش به سر می‌برد نمی‌شناخت. او به‌تازگی ترک تحصیل کرده بود و هیچ هدفی در زندگی نداشت. پدرم به او نزدیک می‌شود، صد دلار به او می‌دهد و می‌گوید: «مرد جوان، من تو را نمی‌شناسم. اما خداوند برنامه‌ای عالی برای زندگی‌ات دارد. تو فقط رو به جلو حرکت کن.» آن لحظه نقطه عطفی در زندگی مرد جوان شد. او دوباره به مدرسه برگشت و مدرکی کسب کرد، و امروز پزشک بسیار موفقی است.

وقتی شکر نعمت‌های خدا را به جا می‌آورم، نه‌تنها از خداوند، بلکه از پدرم نیز قدردانی می‌کنم که همه زندگی‌اش را صرف کمک به دیگران کرد. نیز از مادرم که از افراد زیادی مراقبت کرد، از مادر بزرگم که بدون خستگی کار کرد و از پدر بزرگم که دست بخشش داشت و خدمت کرد.

از این‌که مرا می‌بینید که شاد، سلامت و متبرکم و زندگی خوبی دارم، اصلاً عذرخواهی نمی‌کنم. این خوبی محض خداوند است که از نسلی به نسل دیگر منتقل شده است. من آن را کمرنگ نمی‌سازم. بهانه نمی‌آورم. می‌دانم که خداوند از سعادت‌مندی بندگان‌ش خشنود می‌شود.

خداوند از سعادت‌مندی بندگان‌ش خشنود می‌شود.

به خوبی‌های خداوند ببالید

نگرش شما نباید این‌گونه باشد: ببین من چه آدم بزرگی هستم. ببین چه چیزهایی دارم. نه، برعکس، باید بگویید: ببین خدا چقدر بزرگ است. ببین خدا در زندگی‌ام و برای خانواده‌ام چه کرده است.

در تمام طول روز، باید به خوبی‌های خدا ببالیم. ممکن است سزاوار خیلی از این خوبی‌ها نباشیم یا برای به دست آوردنشان زحمتی نکشیده باشیم. خیلی اوقات، برکتی از جانب پروردگار نصیبتان می‌شود. اجازه ندهید برخی افراد قضاوت‌کننده و حسود، حتی افکار خودتان، قانعتان کنند که شکر نعمت‌های خدا را به جا نیاورید. اگر سپاسگزار نعمت‌های خدا باشید، آن‌گاه خواهید دید که او برای بردن شما به هر جایی، هیچ محدودیتی نخواهد داشت. خداوند شما را الگویی برای دیگران قرار می‌دهد تا مفهوم زندگی شاد، متبرک، سعادتمندانه و سرشار از نعمت را نشانشان دهد.

همان‌طور که در فصل اول اشاره کردم، همه ما، هر روز، قدرت انتخاب شادمانی را داریم. این به مفهوم نادیده گرفتن چالش‌هایمان و این‌که می‌توانیم همه اتفاقاتی را که برایمان می‌افتد کنترل کنیم نیست، بلکه به این مفهوم است که می‌توانیم با کمک خداوند به شکست‌ها و ایام سخت زندگی با نگرشی مثبت پاسخ دهیم. شما قدرت این را دارید که روی راه‌حل‌ها تمرکز کنید، اطرافتان را با افراد حامی و دلسوز پر کنید، فرای مرز انتقادات و دلسردی‌ها بروید و به خدا ایمان داشته باشید و به برنامه او برای زندگیتان اعتماد کنید. از آنچه هستید و خداوند می‌خواهد باشید، احساس شادمانی کنید و هر روزتان را هدیه‌ای از طرف خدا بدانید و از آن لذت ببرید. من ایمان دارم که اگر چنین کنید، هر روزتان پنجشنبه خواهد بود.

پایان

۱. افزوده نویسنده. – م.
۲. افزوده نویسنده. – م.
۳. افزوده نویسنده. – م.
۴. افزوده نویسنده. – م.
۵. پدر خواسته با لهجه اسپانیایی، کلمه را به انگلیسی ادا کند. – م.

شماره کتاب (nbbookcity.com)

در کتاب هر روز پنجشنبه است، جوئل اوستین، نویسنده پرفروش ترین کتاب های دنیا، با دادن دلگرمی، راهنمایی های معنوی و توصیه های عملی نشان می دهد که چگونه شادی و خوشبختی را در هر روز هفته و هر روز زندگیتان بیابید. در مواجهه با هر گونه چالش و با قرار گرفتن در موقعیت هایی که می خواهند شما را بر زمین بزنند، شما باید که می توانید پاسخ خود را انتخاب کنید. مهم نیست چه اتفاقی برایتان افتاده یا چه دارید و چه ندارید، بلکه نحوه تفکر شما و تصمیماتی که می گیرید اهمیت دارد. این که چگونه زندگی کنید کاملاً به خودتان و انتخاب هایتان بستگی دارد و نه به موقعیتتان. با آگاهی از افکار و احساساتی که هر روز به سمت شما هجوم می آورند، می توانید انتخاب کنید که فقط شادمانی را برگزینید، درست همان گونه که موج رادیویی مورد نظرتان را در رادیوی ماشینتان انتخاب می کنید. افکار و احساسات منفی را رها کنید و به برکات خداوند در زندگیتان بچسبید.

اوستین شما را تشویق می کند که با تبدیل شدن به منبعی از درک و حمایت سرچشمه شادی برای دیگران باشید. شما از طریق راه هایی که او پیشنهاد می دهد، به جای قضاوت و انتقاد سریع، آن شادمانی و رضایتی را کشف خواهید کرد که تنها از وجود افرادی برمی خیزد که الهام بخش و مشوق دیگران باشند.



ISBN 978-600-278-119-2



9 786002 781192 >