

هر روز پنجشنبه است

سرشناسه: آستین، جوئل
Osteen, Joel

عنوان و نام پدیدآور: هر روز پنجشنبه است: چگونه هفت روز هفته را شاد باشید/جوئل
اوستین؛ ترجمه شبنم سمیعان.
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: سمیعان، شبنم، ۱۳۵۸، مترجم
رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۳ آ ۹۵ خ/ BV ۴۶۴۷
رده‌بندی دیویی: ۲۴۱/۴
شماره کتاب‌شناسی ملی: ۳۵۵۴۲۷۰

هر روز پنجشنبه است

چگونه هفت روز هفته را شاد باشید

جوئل اوستین

ترجمه شبنم سمیعان



این کتاب ترجمه‌ای است از:

Every Day a Friday

Joel Osteen

FaithWords, 2011



انتشارات قنوس

تهران، خیابان انقلاب، خیابان شهدای ژاندارمری،

شماره ۱۱۱، تلفن ۴۰ ۸۶ ۴۰ ۶۶

* * *

جوئل اوستین

هر روز پنجشنبه است

چگونه هفت روز هفته را شاد باشید

ترجمه شبنم سمیعان

چاپ اول

۱۱۰۰ نسخه

پاییز ۱۳۹۳

چاپ شمشاد

حق چاپ محفوظ است

شابک: ۲ - ۱۱۹ - ۲۷۸ - ۶۰۰ - ۹۷۸

ISBN: 978 - 600 - 278 - 119 - 2

www.qoqnoos.ir

Printed in Iran

۱۸۰۰۰ تومان

فهرست

بخش اول: قدرتتان را از دست ندهید

۱. هر روزتان را به پنجشنبه تبدیل کنید..... ۹
۲. قدرتتان را از دست ندهید..... ۳۱
۳. شادی خود را ابراز کنید..... ۵۱
۴. در آن جا که کاشته شده‌اید، شکوفا شوید..... ۶۵
۵. از سفر لذت ببرید..... ۷۹

بخش دوم: بدانید چه چیزی را باید نادیده بگیرید

۶. دیدگاه درست..... ۹۹
۷. بدانید چه چیزی را باید نادیده بگیرید..... ۱۱۳
۸. ساکت کردن حق‌السکوت‌بگیرها..... ۱۳۳
۹. زندگی بی‌عذر و بهانه..... ۱۴۵
۱۰. ممکن است این آخرین خنده‌تان باشد..... ۱۵۵

بخش سوم: زندگی بی‌عصای زیربغل

۱۱. زندگی بی‌عصای زیربغل..... ۱۶۷
۱۲. برای جلب رضایت دیگران زندگی نکنید..... ۱۷۹

۱۳. رهایی از چنگ رقابت ۱۸۹
۱۴. ارتباط با افراد مناسب ۲۰۳

بخش چهارم: سبک سفر کنید

۱۵. ببخشید تا آزاد شوید ۲۱۷
۱۶. بر دلسردی غلبه کنید ۲۳۱
۱۷. حل مشکلات غیرمنتظره ۲۴۳
۱۸. روحیه انتقادی نداشته باشید ۲۵۳
۱۹. از منظر عشق بنگرید ۲۶۵

بخش پنجم: بیش تر بخندید

۲۰. قدرت شفابخشی خنده ۲۸۵
۲۱. بخندید تا دنیا به رویتان بخندد ۲۹۹

بخش ششم: تحقق بخش رؤیاها باشید

۲۲. در پیروزی دیگران سهیم باشید ۳۱۷
۲۳. انسان ساز باشید ۳۳۳
۲۴. تسکین دهنده باشید ۳۴۷

بخش هفتم: حضورتان را جشن بگیرید

۲۵. خودتان را تشویق کنید ۳۶۱
۲۶. صدای پیروزی ۳۷۹
۲۷. شکر نعمت را به جا آورید ۴۰۳

بخش اول

قدرتتان را از دست ندهید!

هر روزتان را به پنجشنبه تبدیل کنید

جان پیرمردی نود و دو ساله و نایبنا بود و زمانی هم که همسرش الینور از دنیا رفت، ظاهرش همچنان سالم و قیفاق 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 نرسیده‌ایم، و شما هنوز اتاقان را ندیده‌اید. فقط یک دقیقه دیگر صبر کنید تا اتاق را بهتان نشان دهم.»

جان گفت: «نه، لازم نیست اتاق را به من نشان دهید. این‌که اتاقم را دوست داشته باشم یا نه به چیدمان اتاق بستگی ندارد بلکه به این بستگی دارد که ذهن من چگونه برنامه‌ریزی شده است. شاد بودن چیزی است که شما جلوتر از زمان درباره‌اش تصمیم می‌گیرید!»

همان‌طور که این پیرمرد دانا فهمیده
بود، شاد بودن یک انتخاب است. وقتی
صبح از خواب برمی‌خیزید، می‌توانید
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. این‌که 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 سگته‌های 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 شنبه‌صبح وجود ندارد. پس تصمیم بگیرید که برنامه‌ی 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، هیجان زده‌ام. از این‌که امروز می‌توانم نفس بکشم، هیجان زده‌ام. از داشتن چنین خانواده‌ای، از داشتن نعمت سلامتی و فرصت‌هایم هیجان زده‌ام. برای شاد بودن در لحظه‌ی حال دلایل بسیاری دارم.

شاد بودن حق شماست

بنا بر گفته‌ی نویسندگانِ اعلامیه‌ی 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، همه‌ی 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.»

محقق‌ی 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

بیش تر اوقات، مخصوصاً با بالا رفتن سن، به چالش های زندگی اجازه می دهیم که ما را به عقب برانند و روحمان را غمگین کنند.

..... باید درک کنیم که هر روز هدیه ای از طرف خداوند است. اگر امروز را از دست بدهیم، دیگر هرگز نمی توانیم آن را بازیابیم. اگر مرتکب این اشتباه شویم

باید درک کنیم که هر روز هدیه ای از طرف خداوند است.

که بدبین، مأیوس، شاکی یا عبوس باشیم، در واقع آن روز را هدر داده ایم. بعضی از مردم با غمگین بودنشان سال های بسیاری از عمرشان را تلف می کنند، آن هم چون کسی با آن ها رفتار خوبی نداشته است، یا چون راهشان را پیدا نکرده اند یا برنامه هایشان با آن سرعتی که می خواستند پیش نرفته است. من ذهنم را به گونه ای برنامه ریزی کرده ام که دیگر هیچ روزی را از دست ندهد. من هر روز را به عنوان هدیه ای از طرف خداوند جشن می گیرم.

آماده برای پیروزی

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

اگر از این فکرها دست بردارید، باید خودتان را آماده روزی نکبت بار کنید. شما دارید از ایمانتان در جهت غلط استفاده می کنید. فکرتان را عوض کنید و بگویید: «امروز قرار است روزی عالی باشد. خداوند لطفش را شامل حال آینده ام می کند و من منتظر فرصت های تازه، ارتباطات الهی و پیروزی های فوق العاده هستم.»

با اتخاذ چنین نگرشی، آماده پیروزی، وفور نعمت و بازگشتی مجدد می شوید. خدا به فرشتگانش می فرماید: «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 می دهد همه چیز را به نفع شما ترتیب دهند؛ بهتان فرصت می دهد؛ افراد مناسب را سر راهتان قرار می دهد و درهایی را به رویتان می گشاید.

ایمانتان اجازه می دهد که خداوند وجودش را نمایان سازد و کارهای فوق العاده‌ای برایتان انجام دهد. گاهی اوقات اگر فقط کمی با اوضاع کنار بیابید، شاهد پیشرفت‌های بزرگی در زندگیتان خواهید بود. نه تنها انرژی بیشتری خواهید داشت، بلکه نگرش بهتری هم پیدا می کنید و کارآمدتر خواهید بود. درهای جدیدی به رویتان گشوده می شوند. با دوستان جدیدی آشنا خواهید شد. اگر صبح که از خواب بیدار می شوید، به جای آماده شدن برای شکست، آماده پیروزی باشید، کامیابی‌هایی را تجربه می کنید که قبلاً برای دست یافتن به آن‌ها دعا می کردید. 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 خود به خود به شما هجوم می آورند.

آیا تا به حال 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 می کند ذهنتان را آماده روزی نکبت بار 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

می شوید، 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 می گویند، من انتخاب می کنم که شاد باشم. انتخاب می کنم که امروز را با خوشحالی زندگی کنم.»

آیا می دانید با اتخاذ چنین نگرشی در واقع دارید چه می گویند؟ شما اعلام می کنید: «من امروز به هیچ کس اجازه نمی دهم شادی ام را از من برباید. به نومییدی ها و شکست ها اجازه نمی دهم دل سردم کنند. روی مشکلات و اشتباهاتم تمرکز نمی کنم. ذهنم را آماده کرده ام 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 نمی گفت، هرگز فکرش را هم نمی کردم که مشکلی در زندگی اش داشته باشد. حتی یک بار هم نشنیدم که شکایت کند. همیشه رفتاری دوستانه داشت، بسیار خوشبین بود و از زندگی اش لذت می برد.

یک روز از او پرسیدم که چگونه می تواند در این ایام سخت، چنین نگرش مثبتی داشته باشد؟ گفت: «صبح که از خواب بلند می شوم، از خودم می پرسم: 'می خواهی امروز افسرده باشی یا شاد؟' و من شاد زیستن را انتخاب می کنم.»

اگر می خواهید شاد باشید، باید قاطعانه تصمیم بگیرید که شاد باشید. وقتی صبح از خواب برمی خیزید، نمی توانید 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 می رسد. هر روز صبح که از خواب برمی خیزید، خداوند شادی ویژه ای را پشت درتان می فرستد.

مشکل این جاست که برخی از مردم هرگز به آن در پاسخ نمی دهند. ماه‌ها و سال‌ها، صدایی از آن سوی در می آید: «زود باشید! اجازه دهید به داخل بیایم! شما می توانید شاد باشید! می توانید از زندگیتان لذت ببرید!» شما را نمی دانم 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	ما آنچه برای شاد بودن
دیدگاه درستی نداریم. مثلاً ممکن	لازم است داریم. فقط
است از شغلی که اکنون دارید خرسند	دیدگاه درستی نداریم.

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.

افرادی را می شناسم که کاملاً سلامتند اما به معنای واقعی خوشحال نیستند. همیشه چیزی هست که آزارشان بدهد. آن‌ها خانه‌ای بزرگ‌تر یا شغلی بهتر می خواهند. اما اگر قرار بود سلامتیشان را از دست بدهند و دوباره آن را به دست آورند مطمئنم که ذوق زده می شدند. آن‌ها آنچه برای شاد بودن لازم است، دارند.

کسانی که از همسران خود گله می کنند، 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 می شوند.

زندگیتان را در چشم اندازی 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 حومه‌ی دورافتاده‌ی 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 سرکار بروم.»
 نه، نگرش صحیح این است: «من امروز به سرکار 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 همه‌ی این‌ها، یک خانه دارم. در جایی مثل زیر یک پل زندگی نمی‌کنم.»
 «باید از این بچه‌ها مراقبت کنم. همه‌ی 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 بپردازم». نه، حقیقتاً، شما می‌خواهید مالیاتتان را بپردازید. این‌که 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 سرکار وحشت داشت. دیگری، دقیقاً برعکس او بود. از

این که به سرکار 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 سازندهٔ آسمانخراشی زیبا. انتخاب با شماست. می‌توانید هر روز به سرکار بروید و حواستان فقط به ساعت باشد، بترسید و حداقل کارآیی را داشته باشید. یا می‌توانید با شور و شوق سرکارتان 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 گرانبه‌ایست می‌نمودند. کاملاً واضح بود که آن زوج درآمد بسیار بالایی داشتند. مرد مسافر با این زوج در کوبه‌ای بسیار راحت در کابین درجهٔ یک قطار بودند. اما زن از همان شروع سفر مدام شکایت می‌کرد؛ از این‌که 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 خوش لباس است. اصلاً به او نمی آید 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 می کند. هر جا که می رود، ناراحت است.»

شاید نیاز داشته باشید حرفه تان 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 خوبی ها را ببینید. سپاسگزار داشته های تان باشید. نعمت «امروز» را قدر بنهید.

آهنگی در قلبتان زمزمه کنید

یکی از روزها که صبح زود از خانه خارج شدم، صدای پرنده ها را شنیدم که بسیار بلند و با خوشحالی هرچه تمام تر، آواز می خواندند. گنجشک ها جیک جیک می کردند. پرندگان بزرگ تر انگار ترانه می خواندند. گویی

جشنی به پا بود. دلم می خواست از
.....
صبح از خواب بیدار شوید
و آوازی تحسین برانگیز در
قلبانتان زمزمه کنید.
.....
بورس سال گذشته را دیده اید؟ با این

اوضاع که نمی توانید آواز بخوانید و از زندگیتان لذت ببرید. چه تان شده است؟ شما طوری رفتار می کنید انگار همه چیز بر وفق مراد است.»

ماجرای پرنده ها از چه قرار بود؟ آن ها رازی را می دانند: این که خداوند کنترل همه چیز را در دست دارد و قول داده است که خودش از آن ها مراقبت کند. به همین دلیل آن ها تمام روز، بدون توجه به اوضاع، آواز می خوانند و از زندگی لذت می برند.

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 نومی‌ها، 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، آن سوی 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. می‌گوید: «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 همین طور 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 فرزندى 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

آن جایی 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 این‌که 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 این‌که 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 درمی آیی؟... 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. روحیهٔ رخوت بر شما غلبه می‌کند، شور و اشتیاق را از شما می‌رباید و شادیتان را تباہ می‌سازد.

کتاب مقدس به ما می‌گوید که در این مواقع چه کار کنیم: «در برابر روحیهٔ رخوت، نعمت‌های خدا را سپاس گوید.» وقتی احساس می‌کنید که رخوت می‌خواهد شما را باگفتن 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 فاصلهٔ 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 شکست‌خورده 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.

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 خوبیِ 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 فروریختند. 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 آن‌که 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 ترش‌رویی 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.

۱-۳. افزوده نویسنده. - م.

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.

بیموزید 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. بیموزید که سپاسگزار باشید. اگر صدای شادیتان را حفظ کنید، افسرده و شکست خورده 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.

