

جوئل اوستین
افسانہ مقدم

نسخہ بہتر خودت

فهرست

- مقدمه ۱۳
- بخش اول. پیوسته به جلو حرکت کن** ۱۷
- فصل ۱. ورود به مرحله بعد ۱۹
- فصل ۲. به آرزوهایت جانی دوباره ببخش ۳۷
- فصل ۳. نیروی اصالت تو ۵۱
- فصل ۴. خروج از حاشیه امن گذشته ۶۷
- فصل ۵. برکت موروثی ۷۷
- فصل ۶. کشف سرنوشت ۸۹
- بخش دوم. با خودت مهربان باش** ۱۰۱
- فصل ۷. دیگر به کسانی که تو را مقصر می‌دانند گوش نده ۱۰۳
- فصل ۸. یاد بگیر خودت را دوست داشته باشی ۱۱۷
- فصل ۹. از کلامت به نفع خود بهره ببر ۱۲۷
- فصل ۱۰. به خودت مطمئن باش ۱۳۹
- بخش سوم. روابط بهتری برقرار کن** ۱۵۱
- فصل ۱۱. بهترین بخش وجود دیگران را به تصویر بکش ۱۵۳
- فصل ۱۲. کشمکش‌ها را از زندگی‌ات دور نگه دار ۱۶۵
- فصل ۱۳. محض خاطر خانواده‌ات کاری نکن ۱۷۹
- فصل ۱۴. روی روابطت سرمایه‌گذاری کن ۱۸۹
- فصل ۱۵. با مردم مهربان باش ۲۰۱

بخش چهارم. عادت‌های بهتری کسب کن...... ۲۱۳

فصل ۱۶. عادت‌های خوبت را گسترش بده..... ۲۱۵

فصل ۱۷. عادت کن خوشحال باشی..... ۲۳۳

فصل ۱۸. شیوه برخورد با منتقدین..... ۲۴۷

فصل ۱۹. خودت را خوشحال نگه دار..... ۲۶۱

بخش پنجم. جایگاه کنونی‌ات را در آغوش بگیر...... ۲۷۵

فصل ۲۰. جایگاه کنونی‌ات را در آغوش بگیر..... ۲۷۷

فصل ۲۱. آیا این مسئله با روح و روان من همخوانی دارد؟..... ۲۸۷

فصل ۲۲. آرام بمان..... ۲۹۷

فصل ۲۳. نیکی‌ها را به خاطر بسپار..... ۳۰۵

فصل ۲۴. خداوند کنترل اوضاع را به دست دارد..... ۳۱۱

بخش ششم. وجودت را پرورش بده...... ۳۲۳

فصل ۲۵. اوج بگیر..... ۳۲۵

فصل ۲۶. شهودی قوی‌تر پیدا کن..... ۳۳۵

فصل ۲۷. مواجه شدن با مشکلات ریشه‌ای..... ۳۴۳

بخش هفتم. همچنان مشتاق زندگی باش...... ۳۵۳

فصل ۲۸. برای خوشبختی برنامه بچین..... ۳۵۵

فصل ۲۹. بازهم آواز خودت را بخوان..... ۳۶۷

فصل ۳۰. از یقین تا انتظار..... ۳۷۹

فصل ۳۱. همچنان مشتاق زندگی باش..... ۳۹۳

تقدیم به ویکتوریا، عشق من در زندگی.

ممنونم که من را باور داری و تشویق می‌کنی کارهای بزرگ‌تری انجام دهم. عشق، دوستی و روح مهربان تو تمام روزهای زندگی‌ام با تو را به هدیه تبدیل کرده است. بدون تشویق‌های تو به این جایگاه نمی‌رسیدیم. به تو احترام می‌گذارم، تو را تحسین می‌کنم و مشتاقم باقی عمرم را با تو بگذرانم.

تقدیم به جاناتان.

ممنونم که چنین پسر شگفت‌انگیزی هستی! تو مهربان و محترم هستی و حس شوخ‌طبعی بی‌نظیری داری. هوش، نکاووت و استعدادهایت من را شگفت‌زده می‌کند. اوقاتی را که با هم سپری می‌کنیم گنجینه‌ای گران‌بها برای من است. تو قرار است تأثیری شگرف بر دنیای ما بگذاری. افتخار می‌کنم که تو را «پسر» خطاب کنم.

تقدیم به الکساندرا، جواهر کوچک من.

ظاهری زیبا داری و باطنت هم زیباست. قلبی رئوف داری که از مهربانی و شفقت سرشار است. باهوش و بامزه‌ای و صدایی شبیه به فرشتگان داری. وقتی آواز می‌خوانی عشق خداوند را احساس می‌کنیم. من به تو افتخار می‌کنم و همیشه اولین طرف‌دارت خواهم بود!

فصل ۱

ورود به مرحله بعد

فرانک لیود رایت معماری سرشناس است که ساختمان‌های زیبا، خانه‌ها و بناهای باشکوه بسیاری را طراحی کرده است. پس از پایان یکی از سازه‌هایش خبرنگاری از او پرسید: «در بین این طراحی‌های زیبای‌تان، ساختمان محبوب شما کدام است؟» فرانک بدون لحظه‌ای تأمل پاسخ داد: «ساختمان بعدی‌ام.»

فرانک قواعد ترقی را دریافته بود. می‌دانست که باید همچنان به جلو حرکت کند و هرگز به سادگی به موفقیت‌های پیشین بسنده نکند. تمام کائنات به انتظار ماجرای بعدی تو ایستاده‌اند.

بسیاری افراد در سطحی پایین‌تر از ظرفیت خود زندگی می‌کنند، استعدادها و موهبت‌های بی‌شماری دارند و قرار است بیشتر از این‌ها دریافت کنند؛ اما با وضعیت فعلی خود خو گرفته‌اند، همان جایی که هستند لنگر انداخته و به آسانی متقاعد شده‌اند. آن‌ها اغلب برای درجا زدن‌های خود این‌گونه بهانه‌تراشی می‌کنند، «تا جایی که می‌شد به دست آوردم.» «در مقایسه با دیگران شغل خود را به خوبی اداره می‌کنم.» و «به اندازه والدینم درآمد دارم.» عالی است؛ اما خداوند می‌خواهد جلوتر بروی. خدای ما خدای پیشرفت کردن است. خدا می‌خواهد نسل به نسل شادی، موفقیت و بینش خود را افزایش دهیم. مهم نیست در حال حاضر وضعیت زندگی ما چگونه است. خداوند غنایم بیشتری برای ما ذخیره کرده است و هیچ‌گاه نمی‌خواهد از رشد کردن دست برداریم. باید همواره در تمام زمینه‌های معنوی، مالی، کاری و روابط شخصی سطح توانمندی‌های خود را بالاتر ببریم. همیشه پله بالاتری وجود دارد. شاید به موفقیت

خاصی رسیده باشیم؛ اما پیوسته با چالش‌های تازه‌ای روبه‌رو خواهیم شد. باید قله‌های جدید را فتح کنیم. آرزوها و اهداف دیگری هستند که باید دنبال شوند.

بدون شک خداوند در گذشته کمک‌های زیادی به ما کرده است. درهایی را برای ما گشوده است که هیچ‌کس دیگری نمی‌توانست باز کند. ممکن است خانه و خانواده‌ای بی‌نظیر نصیب ما کرده باشد. شاید با عزیز کردن ما در چشمان مافوق و کارفرما موجبات ترفیع ما را فراهم آورده باشد. عالی است و باید برای تمام نعمت‌هایی که به ما بخشیده است سپاسگزار او باشیم؛ اما مراقب باشید، گاهی وقت‌ها در حینی که از زندگی لذت می‌برید، ممکن است به‌آسانی راضی شوید و خود را قانع و فکر کنید *بله خدا خیلی با من خوش‌رفتار است، نمی‌توانم شکایت کنم، به اهدافم رسیده‌ام و خوب خطم پر شده است؛* اما خداوند هیچ‌وقت شاهکارهای خود را در گذشته تو بنا نمی‌کند.

شاید قبلاً کارهایی حیرت‌آور برای تو انجام داده باشد؛ اما هنوز هیچ چیز ندیده‌ای. بهترین‌ها در راهند. اجازه نده زندگی‌ات را کد شود. همراه با خدا به آرزوهایت ادامه بده. امیدوار باش و برای پروژه‌ها، تجربه‌ها و ماجراهای جدید نقشه بکش.

خداوند هیچ‌وقت شاهکارهای خود را در گذشته تو بنا نمی‌کند

من کشف کرده‌ام که خدا می‌خواهد رکورد خودش را بشکنند. می‌خواهد امروز عالی‌تر از دیروز موهبت‌هایش را به تو ارزانی کند. می‌خواهد فردا بیشتر از امروز تو را در نعمت‌هایش غرق کند. قصد دارد امروز نسبت به دیروز تأثیرگذارتر عمل کنی؛ یعنی اگر معلم هستی هنوز بهترین درس‌هایت را یاد نداده‌ای، اگر ساختمان‌ساز هستی هنوز بهترین خانه‌ات را نساخته‌ای و اگر تاجر هستی هنوز بهترین معاملات را نکرده‌ای.

حالا وقت آن رسیده است که امیدت را بیشتر کنی، وسعت نگاهت را گسترش دهی و برای هرآنچه در افق دید خداوند قرار دارد آماده شوی. روزهای خوبت را پشت‌سر نگذاشته‌ای، آن‌ها روبه‌رویت قرار دارند؛ اما اگر قرار است چنین اتفاقی بیفتد باید رو به جلو بتازیم، باید از خودمان فراتر برویم و خودمان را از انتظارات سطح پایین خلاص کنیم.

برای زندگی نقشه‌های کوچک نداشته باش، بزرگ آرزو کن و طرز تفکرت این‌گونه نباشد که همه به خواسته‌های خود رسیده‌اند به جز من؛ و بخط من پر شده است، احتمالاً هرگز ترفیع نمی‌گیرم و نمی‌دانم چرا اندازه دیگران بالاستعداد نیستیم.

نه از این طرز فکر مغلوب خلاص شو. تو جانشین پروردگار متعال هستی، خداوند از روح خویش در تو دمیده و بذر تعالی را در وجود تو کاشته است. برای اینکه سرنوشت الهی خود را کامل کنی، تمام اسباب را در اختیار داری. خداوند استعداد، خلاقیت، نظم، خرد و عزم را در وجودت نهاده کرده است. همه در دل تو جا دارد. سرشار از استعداد هستی؛ اما باید نقش خود را ایفا کنی، باید هریک از این موهبت‌ها را با سرانگشت خود لمس کنی، باید از این نعمت‌ها و استعدادها بهتر بهره ببری. متون مقدس به ما می‌آموزند که گنجینه‌ای عظیم درون ما نهفته است. تو استعدادها و قابلیت‌هایی داری که هیچ‌کس دیگری ندارد. تصادفی روی سیاره زمین هیبوط نکرده‌ای. تو دست‌چین خدای قادر مطلق هستی. پیش از آنکه در رحم مادر شکل‌گیری خداوند تماشایت می‌کرد و تو را به دلیلی آفریده است، وظیفه‌ای داری و کاری هست که خدا می‌خواهد به سرانجام برسانی. یک تن هست که باید از تو تأثیر بپذیرد. حتماً کسی وجود دارد که به داشته‌های تو نیازمند باشد. طوری زندگی نکن که آن گنجینه دست‌نخورده باقی بماند، نگذار بمیری و آن غنیمت سربه‌مهر باشد. به جلو حرکت کن و به آرزوها و خواسته‌هایی جان ببخش که خداوند در دلت قرار داده است.

متخصصان اعصاب دریافته‌اند انسان عادی کمتر از ده درصد از ظرفیت ذهن خود را استفاده می‌کند و این یعنی بیش از نود درصد قابلیت‌های ذهن غیرفعال باقی می‌ماند و هرگز کشف نمی‌شود.

اما ای کاش فقط می‌توانستیم دارایی خود را بشناسیم. خدا بخشی از خودش را درون ما جا داده است. خدا هنگام تولدت گفته است: «بگذار مقداری از این استعداد را در وجودش قرار دهم، مقداری از آن موهبت، مقداری از این خلاقیت» تو صفات خدای متعال را در وجودت حمل می‌کنی. قرار نبود یک فرد عادی باقی بمانی. برای این آفریده نشدی که به یک مرحله خاص برسی و بعد از آن هیچ‌قله‌ای در کار نباشد. تو مناسب بالا رفتن هستی. برای تعالی تو هیچ محدودیتی وجود ندارد. برای اهداف تو