

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 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 آ۹۵/خ BV۴۶۴۷
رده‌بندی دیویی: ۲۴۱/۴
شماره کتاب‌شناسی ملی: ۳۵۵۴۲۷۰
-

هر روز پنجشنبه است

چگونه هفت روز هفته را شاد باشید

جوئل اوستین
ترجمه شبنم سمیعیان



این کتاب ترجمه‌ای است از:

Every Day a Friday

Joel Osteen

FaithWords, 2011



انتشارات ققنوس

خیابان انقلاب، خیابان فروردین، خیابان نظری،

نبش جاوید ۲، تلفن ۴۰ ۸۶ ۴۰ ۶۶

* * *

جوئل اوستین

هر روز پنجشنبه است

چگونه هفت روز هفته را شاد باشید

ترجمه شبنم سمیعیان

چاپ دوازدهم

۷۷۰ نسخه

۱۴۰۵

چاپ سروش

حق چاپ محفوظ است

شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۲۷۸ - ۱۱۹ - ۲

ISBN: 978 - 600 - 278 - 119 - 2

www.qoqnoos.ir

Printed in Iran

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 حق السکوت بگيرها ۱۳۳
۹. زندگی بی عذر و بهانه ۱۴۵
۱۰. ممکن است این آخرین خنده‌تان باشد ۱۵۵

بخش سوم: زندگی بی عصای زیربغل

۱۱. زندگی بی عصای 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 شفا بخشی 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 نابینا بود و زمانی هم که همسرش الینور از دنیا رفت، ظاهرش همچنان سالم و قیاق 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!»

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 یک
انتخاب است.**

شاد بودن را انتخاب کنید

هدف من از نوشتن این کتاب این است که کمکتان کنم ذهنتان را طوری برنامه ریزی کنید که بتوانید هر روز شادمانی را انتخاب کنید. مهم نیست که با چه چالش هایی روبه رو می شوید، یا شرایطی پیش می آید که از پا درتان می آورد، در نهایت شما باید که انتخاب می کنید. این که زندگیتان را چگونه سپری کنید، کاملاً به خودتان و انتخاب هایتان بستگی دارد و نه به شرایطتان! آبراهام لینکلن می گوید: «بیشتر مردم به همان اندازه ای که تصمیم گرفته اند شاد باشند، شادند.»

آبراهام لینکلن حتماً خوشحال می شد اگر می فهمید نتیجه تحقیقات نشان می دهد که میزان شادمانی مردم در روزهای پنجشنبه ده درصد افزایش می یابد. چرا؟ آخر هفته ها مردم هیجان زده اند، بنابراین تصمیم می گیرند

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 دري 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، هیجان‌زده‌ام. از این‌که امروز می‌توانم نفس بکشم، هیجان‌زده‌ام. از داشتن چنین خانواده‌ای، از داشتن نعمت سلامتی و فرصت‌هایم هیجان‌زده‌ام. 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 زیبایی 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. 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، آن هم 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 سرو کله بزنم. یا خیلی مشکل دارم.

اگر از این فکرها دست برندارید، باید خودتان را آماده‌ی 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، آماده‌ی پیروزی، وفور نعمت و بازگشتی مجدد می‌شوید. خدا به فرشتگانش می‌فرماید: «آیا شنیدید؟ آن‌ها منتظر الطاف من هستند. آن‌ها با وجود اوضاع ناپسندان 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 خود به خود 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 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 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 برباید. 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 شادئ 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

نمی دانم اما من تصمیم گرفته ام به درها پاسخ دهم.

شما هر آنچه برای شاد بودن لازم است، دارید

دریافته ام که ما بیش تر 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 ماه ها بدون هیچ حقوقی سر کنید، احتمالاً از این که 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. آن ها خانه ای بزرگ تر 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. آن ها آنچه برای شاد بودن لازم است، دارند.

کسانی که از همسران خود گله می کنند، اگر همین همسرشان ناگهان از زندگیشان بیرون برود و آن ها ماه های متمادی در تنهایی به سر ببرند، هیچ کس را نداشته باشند که با او حرف بزنند یا با او شام بخورند، احتمالاً از این که آن «آینه های 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 می شناسم که همیشه از خانه شان شکایت می کردند؛ خانه ای بسیار کوچک در حومه دورافتاده شهر. این مسئله سال ها آزارشان می داد. اقتصاد که با بحران روبه رو شد، متأسفانه درآمد آن ها هم رو به کاهش گذاشت و در نتیجه نزدیک بود خانه شان را از دست بدهند. اما درست قبل از این که بانک خانه شان 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 بپردازم». نه، حقیقتاً، شما می‌خواهید مالیاتتان را بپردازید. 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 آن‌قدر 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.»

این‌که 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 این‌که 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، برسید 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 گرانبه‌ایست 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 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 خوش‌لباس است. اصلاً به او نمی‌آید که در کار تولید چیزی باشد.»

با کنجکاوای 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 جیک‌جیک 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.»

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 نومی‌های، 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. 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 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 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 مثبت 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 مایه‌ی 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 مایه‌ی 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 مایه‌ی شادمانی ببینید. به خودتان بگویید: این نیز می‌گذرد. می‌دانم که خداوند تمام نیازهای مرا برآورده خواهد ساخت. یا وقتی با موضوع نومیدکننده‌ای روبه‌رو

می شوید، احساسات منفیتان می گویند که دلسرد و افسرده شوید. دلتان برای خودتان می سوزد و سعی می کنید در آن وضعیت باقی بمانید. اما به جای این که تسلیم چنین احساسات منفی ای شوید، خودتان را تشویق کنید. بگویید: بلند شو! قوی باش! روزهای خوبی در راه است. این گونه می توانید از آزمون سربلند بیرون بیایید. این گونه 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 می شنوید که می گویند: درست شدنی نیست. هرگز حالت خوب نخواهد شد. تمام شد. کار از کار گذشت. این دروغ ها را باور نکنید. اصلاً لازم نیست احساساتتان شما را راهنمایی کنند. آن ها 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 می کرد 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 شده ای؟ چرا شادیات را از دست داده ای؟ خداوند کماکان قدرت مطلق است و هنوز چیزهای خوبی برایت در پیش دارد. امیدت به او باشد.

وقتی رخوت به سراغتان می آید، همان کار را انجام دهید. در آینه بنگرید و بگویید: «ای نفس، گوش کن! شاد باش. نگرش تازه ای 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 می‌آید و می‌بینید که در آن‌ها غرق شده‌اید. روحیهٔ 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 روحیهٔ 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 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 شکست خورده هم بود؛ نمی‌توان خداوند را شکر کرد و همزمان افسرده و دلسرد هم

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

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 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 هممشینش 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 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.

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.

