

از آثار پرفروش
نیویورک تایمز

Joel
Osteen
Next Level Thinking

جوئل اوستین

بهترین نسخه خودت باش!

۷ کلید مهم، برای باز کردن قفل های زندگی

سرشناسه: اوستین، جوئل / Osteen, Joel
 عنوان و نام پدیدآور: بهترین نسخه خودت باش؛ ۷ کلید مهم، برای بازکردن قفل‌های زندگی /
 جوئل اوستین؛ مترجم: فریده یگانه پرستان؛ ویراستار محدثه بلقان آبادی.
 مشخصات نشر: قم: انتشارات اسماء الزهراء، ۱۴۰۰.
 مشخصات ظاهری: ۴۶۴ ص: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س. م.
 شابک: 978-622-97864-6-8
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 یاداشت: عنوان اصلی: 2007: Become a better you : 7 keys to improving your life every day
 یاداشت: کتاب حاضر با عناوین مختلف توسط مترجمان و ناشران متفاوت در سال‌های مختلف
 ترجمه و منتشر شده است.
 عنوان دیگر: ۷ کلید مهم، برای بازکردن قفل‌های زندگی.
 موضوع: خودسازی -- جنبه های مذهبی -- مسیحیت
 Self-actualization -- Religious aspects -- Christianity موضوع:
 موضوع: زندگی مذهبی (مسیحیت)
 Christian life موضوع:
 شناسه افزوده: یگانه پرستان مقدم، فریده، ۱۳۶۴، مترجم
 رده بندی کنگره: BV ۴۵۹۸/۲
 رده بندی دیویی: ۲۴۸/۴
 شماره کتابشناسی ملی: ۷۶۳۸۸۱۰
 وضعیت رکورد: فیبا

عنوان.....بهترین نسخه خودت باش
 نویسنده:.....جوئل اوستین
 مترجم:.....فریده یگانه پرستان
 ویراستار:.....محدثه بلقان آبادی
 صفحه آرای:.....سحر عارفی
 ناشر:.....اسماء الزهراء
 گرافیک و تولید محتوا:.....۰۹۱۹۲۹۵۸۷۷۳
 چاپخانه:.....ولیعصر
 نوبت چاپ:.....اول/۱۴۰۰
 شمارگان:.....۵۰۰ نسخه
 شابک:.....۹۷۸-۶۲۲-۹۷۸۶۴-۶-۸

مرکز پخش

آدرس: قم- خیابان سمیه- کوچه ۱۸- پلاک ۶۴

۰۹۱۲۵۵۲۹۳۴۳/۰۲۵-۳۷۷۳۳۹۰۳

کلیه حقوق مادی و معنوی اثر برای ناشر محفوظ است.

سیاس‌گذاری ۱۰

مقدمه ۱۲

بخش اول (رو به جلو برو)

فصل اول

خودت را بالاتر بکش ۱۷

فصل دوم

به رویاهایت شروعی جدید ببخش ۳۸

فصل سوم

قدرت نسل تو ۵۴

فصل چهارم

رهایی از پناهگاه گذشته‌ی خود ۷۲

فصل پنجم

موهبت‌های ارثی ۸۴

فصل ششم

سرنوشت خودت را پیدا کن ۹۸

نقاط عمل

بخش اول: به پیشروی ادامه بده ۱۱۱

بخش دوم (درمورد خودت مثبت‌اندیش باش)

فصل هفتم

از گوش دادن به صداهای متهم‌کننده پرهیز کن ۱۱۳

فصل هشتم

یاد بگیر خودت را دوست داشته باشی ۱۳۰

بخش ششم (زندگی درونی خود را توسعه بده)

فصل بیست و پنجم

حرکت رو به بالا ۳۶۹

فصل بیست و ششم

وجدان مهربان و حساس داشته باش ۳۸۰

فصل بیست و هفتم

پرداختن به مسائل اساسی (ریشه‌ای) ۳۹۰

نقاط عمل

بخش ششم: زندگی درونی‌ات را بهترین ۴۰۱

بخش هفتم (در زندگی پُرشور و اشتیاق)

فصل بیست و هشتم

برنامه‌ریزی برای رضایت (نعمت) ۴۰۳

فصل بیست و نهم

به آهنگ خودت ادامه بده ۴۱۸

فصل سی‌ام

از باور تا توقع و انتظار ۴۳۲

فصل سی و یکم

مشتاق زندگی باش ۴۴۶

نقاط عمل

بخش هفتم: شوق و اشتیاق زندگی داشته باش ۴۶۲

درباره‌ی نویسنده ۴۶۴

مقدمه

خواه زندگی خوب پیش رود یا در جلوی چشمانمان در حال فروپاشی باشد، همه‌ی ما می‌خواهیم که بهتر باشیم. می‌خواهیم که اثرگذاری بیشتری در زندگی‌مان داشته باشیم. می‌خواهیم که خدا را بهتر بشناسیم و می‌خواهیم که همسران، والدین، عاشقان، مشوقین، رهبران اجتماع، کارمندان و مدیران و رؤیسان بهتری باشیم. خداوند چیزی عمیق درون ما قرار داده است که این میل را در ما برمی‌انگیزد که هرچه بیشتر شبیه او شویم. درون خود صدایی را می‌شنویم که می‌گوید: «تو به دنیا آمده‌ای که بهتر از این باشی. هدف تو این است که درجه‌ی بالاتری از حال حاضر زندگی کنی به کمتر راضی نباش. تو می‌توانی بهتر باشی».

سؤال این است: «چگونه؟ برای بهتر شدنم چه کاری باید انجام بدهم؟» در کتاب اولم «زندگی عالی را تجربه کنید» هفت مرحله را برای زندگی کردن در کامل‌ترین پتانسیل ارائه کردم. امروزه بسیاری از افراد در حال بهبود بخشیدن دیدگاه بزرگ‌تری برای آینده‌ی خود و تجربه کردن نعمت‌ها و توجهات بیشتر خداوند هستند؛ اما با وجود این‌که شما بهترین زندگی را در حال حاضر دارید، مهم این است که درجا نزنید. خداوند همیشه می‌خواهد که ما با تلاش بیشتر و از طریق شناخت خودمان رشد کنیم. او همیشه می‌خواهد که ما خودمان را عمیقاً بشناسیم و سپس می‌خواهد که ما را به سطح بالاتری از زندگی ببرد. او ما را نیافریده که متوسط باشیم. او نمی‌خواهد که ما در مرحله‌ی «به اندازه‌ی کافی خوب است!» باقی بمانیم؛ او می‌خواهد که ما همیشه به کشش خود ادامه دهیم و به سطح بعدی پیش برویم.

حالا در کتاب «بهترین خودت باش» می‌خواهم کمک کنم که فقط همین کار را انجام دهید. می‌خواهم که شما را به عمق ببرم و امیدوارم که بتوانم کمک کنم به درون خود نگاه کنید و دانه‌های بسیار باارزش بزرگواری را که خداوند درون شما قرار داده است، کشف کنید. در این کتاب، هفت کلید که قفل آن دانه‌های

بزرگواری را باز می‌کند را به شما نشان خواهیم داد و به آن‌ها اجازه خواهیم داد تا در یک زندگی بسیار پربرت شکفته شوند. این کلیدها پیچیده یا سخت نیستند؛ در حقیقت سادگی محض آن‌ها اغلب باعث می‌شود که توجه افراد از آن‌ها دور شود. با این حال، آن‌ها اصول اساسی هستند که به من کمک کردند که خودم را تغییر بدهم و منتظر چیزهای خوب در زندگی شخصی‌ام، روابطم، خانواده‌ام و شغلم باشم. می‌دانم که این اصول کار می‌کنند؛ زیرا من آن‌ها را مستقیماً در زندگی خودم تجربه کرده‌ام.

بسیاری از افراد در افکار، رفتار و اعمالشان میانه‌روی را انتخاب می‌کنند. اکنون وقت آن است که آن طرز فکرهای منفی را دور بریزیم و بالاتر برویم. به یاد داشته باشیم که خداوند هر چیزی را که برای زندگی پیروزمندانه به آن نیاز دارید را درون شما قرار داده است. حالا این وظیفه‌ی شماست که آن را ترسیم کنید. ما نمی‌توانیم اجازه دهیم که افکار اشتباه، گذشته‌ی منفی یا عقاید افراد دیگر ما را دلسرد کند یا باعث شود که از تلاش دست برداریم و از حرکت رو به جلو بازمانیم. افرادی که می‌خواهند در زندگی‌شان با تمام پتانسیل خود زندگی کنند، دریافته‌اند که اغلب خوبی می‌تواند دشمن بهترین‌ها باشد.

آیا تابه حال به یک شخص و افکارش دقت کرده‌اید که چه نگرش بزرگی دارد؟ او یک مادر نمونه یا کارمندی موفق است. به احتمال زیاد شخصی که تو او را تحسین می‌کنی، نمونه‌ی بارز کسی است که خودش را به نسخه‌ای بالاتر ارتقا داده است. آیا این به این معنی است که تو هم باید بهتر شوی؟ اولاً تو دریافتی که خداوند از تو می‌خواهد که همه‌ی آن چیزی که او در تو خلق کرده است، باشی. دوماً این ضروری است که بدانی که خداوند سهم خود را خواهد داشت؛ اما تو هم باید سهم خود را انجام بدهی.

برای این که بهترین خودت شوی باید:

- باید رو به جلو ادامه دهی.