



T. D. JAKES

*Greatest Life Lessons*

ترجمہ:

سینا منوچہری



# بهترین درسهای زندگی

نویسنده : سارا رزولت

مترجم: سینا منوچهری

پاییز ۱۳۹۸

## مقدمه مترجم

کتابی که در پیش رو دارید ترجمه روانی از کتابی است که حاصل گردآوری نکات مهمی از سفرانی های آقای تی . دی میگز است یکی موفق ترین سفرانان انگیزشی است . برای اینکه تاثیر این نکات را در زندگی فودتان ببینید نیاز دارید بدور از هر گونه کلیشه پردازی ، عمیق به این نکات را فکر و در زندگی فود جاری سازید . امیدوارم از فوآندن این کتاب لذت ببرید .

## فهرست

فصل اول : الهام

فصل ۲: زندگی

فصل ۳: تصمیم ها

فصل ۴: پخشش

فصل ۵: کشمکش ها

فصل ۶: عشق و روابط

فصل ۷: ارتباطات

فصل ۸: سپاسگزاری

فصل ۹: نتیجه گیری

## فصل الهام

### درس زندگی ۱:

اگر نمیتوانی درک کنی که چه هدفی داری، عشق و علاقه ات رو پیدا کن. چون علاقه ات تو را درست هدایت میکند به سمت هدف.

همه ما به سمت چیزهای فاسی، بیشتر از بقیه گرایش پیدا میکنیم. برای بعضی از ما، این علاقه به سمت موسیقی هست، برای بعضی ها سفن ها و برای بعضی ها آدمها یا میوانات. هر چی که هست تو نباید هرگز اجازه بدهی این شور و علاقه از بین برود. تو نباید هرگز این شور و علاقه رو نادیده بگیری. تا آنجای که ممکن است برای این علاقه ات وقت بگذار و این باعث میشود تو بدرستی هدفت را در زندگی پیدا کنی. هدفت را به بخش های کوچکتر از برنامه ای زندگی تقسیم کن و دنبال چیزهای برو که واقعا تو را برمی انگیزد.

### درس زندگی ۲

زمانی که فدا تو رو مورد آموزش قرار داد، نه تنها تو را شفصا آموزشید بلکه فانوادات را، مزرعه ات را، محصولات را، سرزمینت را نیز مورد آموزش قرار داد. (کتاب دوم تورات آیه ۲۸)

زمانی که تو برای دیگران کارهای فوب انجام میدی، نه تنها آنها را، بلکه افراد اطراف آنها را هم تحت تاثیر میگذارد، دقیق مثل وقتی که فدا تو را آموزشید. هیچ عمل فوبی در فلا نمیاند بلکه در عوض در اطراف همه کسانی که تحت تاثیر آن عمل فوب هستند جریان پیدا میکند. تو یک عمل فوب برای یک نفر دیگر انجام میدی، آنها شاید عمل فوبی در حق نفر دیگری انجام دهند و بدین ترتیب این سلسله اعمال ادامه پیدا میکنند. هیچ وقت فکر نکن که عمل فوب تو فیللی کوچک هست که بفواهد تغییری ایجاد کند.

### درس زندگی ۳

دیگران میتوانند برای تو الهام بخش باشند، ولی در نهایت تنها چیزی که به تو قدرت میبخشد چیزهای هست که در وجودت داری و یادگیری اینکه بطور بهتر از استعدادی که به تو داده شده استفاده کنی.

ما میتوانیم کارهای بزرگی در زندگی انجام دهیم، اما اول بایستی قدرت درون مان را که کارهای بزرگ انجام میدهد را درک کنیم. بدون این اعتقاد و این عزم و اراده هیچ اتفاقی نخواهد افتاد. هر کسی قدرتی دارد که میتواند کارهای فارق العاده ای انجام دهد. چه بزرگ چه کوچک، و هیچ کس فارم از این معادله نیست. داشتن ایمان قوی به فودت باعث میشود که فیللی بیشتر از آنچه که انتظارش را داشتی پیش بروی. به یاد داشته باش که فداوند این استعداد و قدرت را به تو داده که از آن استفاده کنی.

## درس زندگی ۴

زمانی که تو به غرایض درونت اعتماد و باور داری ، نباید اجازه بدهی امتناع مردم برای باور کردن ، یا افکار آنها دست ردی باشد بر چیزی که به طور غریزی باور داری که درست است .

این باورنکردنی است که مقدر ما اجازه میدهیم که افکار و اثرات دیگران ما را از اینکه فودمان باشیم یا از انجام کارهای که فکر میکنیم درست است باز میدارد. ما هیچ وقت به درستی و واقعا در زندگی کاری و شفصی موفق نخواهیم شد مگر اینکه که به درونمان و باورهایمان پنگ بزیم. اگر ما به دنبال کردن دیگران و قدم گذاشتن در راه آنها ادامه دهیم ، ما همیشه تبدیل به سایه آنها خواهیم شد و هیچ وقت واقعا احساس زنده بودن نخواهیم کرد. همیشه با فودت روراست باش، مهم نیست مقدر سفت فواید بود. قوی باش و همیشه به فودت اعتماد راسخ داشته باش.

## درس زندگی ۵

زمانی که یک زرافه هستی و لاکپشتهای تو را به باد انتقاد میگیرند، آنها در واقع سطح افکار فودشان را ابرار میکنند.

تو یک زرافه هستی ، تو قدرتمند و شکست ناپذیری و فود واقعی ات هستی. اگر با فودت روراست باشی و از پیروی از بقیه مردم پرهیز کنی متما از طرف بقیه مردم مورد سرزنش و تمسخر قرار میگیری و دلیل آن این است که به اینکه بطور روی پاهای فودت ایستاده ای مسودی میکنند. تو میتوانی اجازه بدهی که این سرزنشها روی تو تاثیر بگذارد و تسلیم افکار و نظرات افراد مسود شوی اما بعدا تو به سطح آنها پایین کشیده فواهی شد. یا میتوانی دیدی فراتر از آن دادشته باشی ، مثل زرافه و ثابت قدم بر باورهایت پافشاری کنی. این انتخاب فودت هست ، اما همیشه به یاد داشته باش که چه کسی و به چه فاطر تو را نقد یا سرزنش میکند.

## درس زندگی ۶

پروردگار سرمایه گذاری عظیمی روی تو انجام داده است که در هر موقعیتی که کمتر از آنچه برایش آفریده شده ای احساس راحتی بکنی.

بدترین ظلمی که یک فرد میتواند در مق فودش انجام دهد این است که به یک روند عادی و رزومه در زندگیش عادت بکند. بسیاری از مردم در شغلشان تغییری ایجاد نمیکنند، برای یک ازدواج عادی سازش میکنند ، آنها فقط سازش میکنند برای زندگی که چیزی بیشتر از یک زندگی عادی نیست. فداوند القای زیادی در ما و باورهای ما داشته و وقتی که بسیاری از ما قناعت پیشه میکنیم تقریبا مثل سیلی به صورت او است. ما قرار بود بیشتر از اینها باشیم، ما قرار بود رشد کنیم و به جلو حرکت کنیم و به تمام آن فرصت های که به سمت ما میآیند پنگ بزیم. ما قرار بود با تمام قلب و روحمان زندگی کنیم و از زندگی کاملا لذت ببریم. الان داری اینگونه زندگی میکنی یا به زندگی کمتر از آنچه که باید باشد قانع شده ای؟

## درس زندگی ۷

پروردگار نیازها و خواسته‌های تو را رها نمی‌کند، مخصوصاً زمانی که مایل باشی به پیشرفت باشی مثل خودت.

اگر بزرگترین خواسته‌ات در زندگی این باشد که مثل خدا باشی، پس تو الان در مسیر درست قرار داری، و با تلاشت به او اطمینان میدی که همه آرزوهایت قابل دسترس هست. زمانی که قلب و رومت در مکان و زمان درست باشد و تو واقعا فواستار زندگی سرشار از عشق و نشاط و مهربانی باشی، او متما از تمام قدرتش برای سافتن زندگی فوب برای تو استفاده میکند. پس امروز از فودت بپرس، که تمام کارهای که انجام میدی در جهت اهدافت است؟

## درس زندگی ۸:

امروز برفیز و بگو که که امروز قراره روز فوق العاده ای باشد. من در مورد آینده ام هیجان زده ام. اتفاق فوبی قرار است برای من اتفاق بیافتد. اگر ما هر روز را با این جمله شروع کنیم ما میتوانیم زندگی به مراتب شادتر و راضی کننده تر داشته باشیم.

اکثر ما با اضطراب و مس عدم اطمینان نسبت به روز پیشرو بیدار میشویم و به همین ترتیب با اینکار شک و منفی گرای را در ذهنمان پرورش میدیم. ذهن فیللی قویتر از آئی است که ما درک میکنیم و بنا بر این شروع هر روز با طرز فکری مثبت باعث شروع روزی در راه درست برای تو فواید بود. برای نتیجه گیری، گفتن جملات مثبت به صورت روزمره باعث ایجاد جریان برکت و فزونی در زندگی تو فواید شد.

## درس زندگی ۹:

تو متمر میشوی در برابر چیزهای که از نظر ظاهر بیرونی بزرگ دیده میشوند ولی در درون نا کارآمد و ضعیف هستند. مطمئن شو که عملت مثل ظاهرت فوب باشد. زمانی من یک آدم عملگرای الکی میشناختم. هرگز نمیتوانستی حدس بزنی که او مشکلی دارد و روز به روز بدون اینکه کسی در مورد اعتیاد او بفهمد به فوبی از فود کارایی نشان میداد. تا اینکه به وضعیت بهتری در مسیرش رسید. هرگز مپندار که یک فرد همه چی را با هم دارد، متما با چالشهای بیشتر از حد تصور شما مواجه هستند. همینطور در مورد فودت، همانطور که روی ظاهرت کار میکنی روی درونت هم کار کن. چون هر دو مهم هستند اگر بفوایدی که زندگی فوب و شادی داشته باشی.

## درس زندگی ۱۰:

طوری که تو در مورد فرصت‌ها فکر میکنی، عمل تو را در مورد آنها مشخص میکند.

آنطور که در مورد هر چیزی در زندگی فکر میکنی، عمل شما را در مورد آنها تعیین میکند. اگر فکر کنی که تو شکست فوایدی فورد پس تو به احتمال زیاد شکست فوایدی فورد چون تو همین حالا در مورد نتیجه کار تصمیم گرفته ای. قدرت افکارت را دست کم نگیر. تو باید با شور و شوق، سپاسگزاری و هیجان به استقبال تمام فرصت‌های پیش رویت بروی. این عمل مثبت ساده تو را فیللی بیشتر از آنچه که فکر میکنی در زندگی جلو فواید برد.

## درس زندگی ۱۱

ایده های بزرگ همیشه از طرف افراد با تفکر رو به جلویی ارائه میشوند که کلیشه ها و عرف ها را به چالش میکشند. فارغ از مرزها فکر میکنند و دنیایی که درونشان هست را افتراء میکنند به جای اینکه محدودیت های اوضاع دشوار جاری بپذیرند. ما همه ما ایده های بزرگی داریم، اما اکثر ما بیش از حد برای عملی کردن آنها میترسیم. ما از اینکه دیگران چه فکری میکنند در مورد شکست خوردن ما و یا تغییر دنیایی که کاملا به آن عادت کرده ایم میترسیم. زمانی که در زندگی خیلی زیاد احساس آرامش و راحتی میکنی، تغییر عادات روزمره بسیار دشوار خواهد بود. ما درگیر عادات روزمره خود هستیم و هیچ تلاشی برای تقویت خودمان و یا حرکت رو به جلو انجام نمیدهیم. برای داشتن یک زندگی واقعی و دیدن تغییرات مثبت زندگی، ما بایستی فراتر از تفکراتمان عمل کنیم و روشهای زندگی نرمال خود را به چالش بکشیم. تنها در این صورت است که میتوانیم تغییر را درک کنیم. امروز از انجام دادن کارهای کمی متفاوت نترس.

## درس زندگی ۱۲

پیشرفت بدون هدف به غرور و تکبر فتم میشود.

به جلو حرکت کردن در زندگی، به وسیله پیشرفت، مهم است. اما همین کار با نگرشی درست متی مهمتر هم هست. اگر تو به وسیله خودفرومای پیشرفت کنی بدین معنی است که پیشرفت تو فقط برای بهتر کردن خودت بوده نه هیچ کس دیگر. تمام کارهای که انجام میدی برای پیشرفت نه تنها بایستی برای پیشرفت خودت بلکه باید برای اطرافیان نیز باشد. پس اگر پیشرفت در زندگی با هدف و به وسیله محبت برای دیگران انجام شود، پیشرفت واقعی خواهد بود. به زندگی امروزت نگاه کن و مطمئن شو که کارها را بدون غرور و تکبر و با حس عشق و توجه به دیگران انجام میدی.

## درس زندگی ۱۳

زمانی که به صورت ثابت نمیتوانی به فردی برنده تبدیل شوی یا موفق ظاهر شوی، ولی به جای آن به دنبال علاقه ات برو و در نهایت احساس رضایت فاطری را که از زندگی غریزی ات نشات میگیرد کشف فوای کرد.

ما به طرز گسترده ای درگیر نمایش و چشم و هم چینی در مقابل دیگران شده ایم، مخصوصا با افزایش کاربرد شبکه های اجتماعی در جهان. اتفاقا همه تمایل دارند فوشمال و موفق به نظر برسند متی اگر نباشند. ظاهر موفق و فوشمال اصلا به معنی فوشمال یا موفق بودن واقعی نیست. رضایت واقعی از زندگی با هدف و علاقه نشات میگیرد. در مورد طرز فکر مردم نگران نباش، در مورد خودت فقط نگران باش.



## درس زندگی ۱۴

مادر من باند کمک های اولیه را درآورد و زخم رو تمیز کرد و گفتم چیزهای که میپوشانند، هیچ وقت درمان نمیکنند. مادرم درست میگفت. چیزهای که میپوشانند درمان نمیکنند. این تقریباً طبیعت انسان هست که زخم هایش را میپوشاند. ما دوست نداریم دیگران دردهای ما را ببینند و ما ترجیح میدهیم که آنها را زیر لایه فنده های مصنوعی پنهان کنیم. در حقیقت ما ترجیح میدهیم درد ها را متی از فودمان مخفی کنیم. اما یک زخم که همیشه روی آن سر پوش میزاریم هرگز درمان نخواهد شد. زخم ها بایستی دیده و پذیرفته شوند و به زخم ها زمانی بدهیم که نفس بکشند. اگر به فودت آسیب برسانی تو به دکتری نیاز فواهی داشت که معالجه کند. درست مثال مواقعی که به فودت از لحاظ احساسی آسیب میرسانی تو باید به دیگران اجازه بدهی در این مورد کمک کنند. هیچی نباید به تنهایی انجام شود. بگذار بقیه هم در میان کار باشند.

## درس زندگی ۱۵

من برای افرادی که در مسیر پیشرفت قدم میگذارند بسیار احترام قائل هستم. مهم نیست که کی و کجا هستند، مهم این است که تمام تلاششان را میکنند که به کسی که میتوانند باشند تبدیل شوند.

اینکه دقیقاً چکاری انجام میدی یا چطوری انجام میدی مهم نیست، تا زمانی که برای پیشرفت و ترقی فودت تلاشی میکنی. هر روز مهم هست که مطمئن باشی که از زمانت عاقلانه استفاده کنی تا که بهتر بشی و بیشتر برای فودت کافی باشی. هیچ وقت فکر نکن که همه چیزهای که بایستی در این جهان یاد بگیری را یاد گرفته ای، چون واقعیت این است که آموزش هیچ وقت پایان نمیپذیرد. به رشد کردن ادامه بده.

## درس زندگی ۱۶

### قناعت

این یکی از محبوب ترین درسهای زندگی من از تی . دی جیکز است. فقط یک کلمه و شامل تمام احساسات جهان هست. قناعت. عامل مهمی که در زندگی که ما باید برایش تلاش کنیم. هر آنچه که در زندگی انجام میدی، میگی یا فکر میکنی باید برای این دلیل باشد. برای قناعت. حالا سوال این است که آیا تو راضی و قانع هستی؟ اگر نه برای تغییر آن چیکار میکنی؟

## بخش دوم زندگی

### درس زندگی ۱۷

سرقت ادبی سطح پایینی که باعث محبوبیت تو شود هیچ وقت به رضایت واقعی نخواهد انجامید.

هدف در زندگی چیست؟ فوشمال باشی یا مشهور؟ اکثر مردم میپندارند که مشهور بودن به فوشمال بودن میانجامد ، اما قطعاً اینگونه نیست. تمرکز فودتان را از شهرت بردارید چون آنها افکاری از اساسات زودگذر هستند که اطرافیان ما ما تغییر میکنند ، تغییر میکنند. به جای آن روی شادی تمرکز کنید و میبینید که زندگیتان به آرامی در جهت تغییر برای بهتر شدن قدم برمیدارد.

### درس زندگی ۱۸

سرزنش از طرف دیگران زمانی به سمت شما میاید که شما اول فودتان را سرزنش کنید..

همیشه با دیگران طوری رفتار کنید که دوست دارید دیگران با شما همانگونه رفتار کنند. این باید اولین قانون ما در ارتباط با دیگران باشد. زندگی بسیار تغییر خواهد کرد اگر ما بیاموزیم که بطور با مردم با همان احترام و مهربانی که از دیگران انتظار داریم رفتار کنیم.

### درس زندگی ۱۹

گاهی اوقات فدا تو را تا رسیدن زمان مناسب ، محدود میکند. هیچ چیزی درست عمل نمیکند، پول به دست نمی آوری ، در شغلت موفق نیستی ، نامزدت تو را رها میکند ، فانه را میفروشی ، به این دلیل که فدا تو را نگه داشته است ، او تو را به فال فودت رها نمیکند. او میگوید به من ایمان داشته باش و رستگاری پروردگار را نظاره گر باش.

تا حالا در زندگی به دیوار آجری برافورد کرده ای؟ تا حالا ناامید شده ای که هیچ نتیجه ای در مسیرت نمیگیری با وجود اینکه فیل سفت تلاش میکنی؟ نفس عمیقی بکش و از آن دور شو. این را درک کن این مساله دیگر در دستان تو نیست اما فدا بابت چیزی که تو الان هنوز قابل به درک آن نیستی هدفی دارد. به زودی این مساله به حقیقت میپیوندد ، اما تو باید ایمان و صبر داشته باشی که فدا سفت تلاش میکند تا این مساله مقدر شود. دیوار آجری برای دلیلی مانع تو شده است.

## درس زندگی ۲۰

بهتر این است که به گردآوری راستی و روشنائی بپردازیم تا از تاریکی پیروی کنیم.

دوستان که در اطرافت هستند تاثیر مستقیمی روی زندگی تو دارند و مسیر زندگی تو را تغییر میدهند. ما شدیداً تحت تاثیر افرادی هستیم که در اطراف ما قرار دارند و به همین دلیل بسیار مهم است که با کسانی بیشتر اوقاتمان را صرف کنیم که ما آنها را تمسین میکنیم و زندگی های دارند که برای ما الهام بخش است. با افراد درست و عادل باش که در نهایت نیز مثل آنها فواهی شد.

## درس زندگی ۲۱

گاهی اوقات ما ارزش دیگران را بسیار مهمتر از خودمان در نظر میگیریم. ما همیشه جان فدا میشویم. اینکه برای دیگران از خود گذشتگی کنیم بسیار جالب است اما بایستی مواظب باشیم که تبدیل خود تحقیری نشود.

بهترین راه برای یک زندگی فوب تعادل بین زندگی شفصی و زندگی برای دیگران است. تعداد زیادی از مردم در مق دیگران کارهای فوب انجام میدهند اما دلیل آن برای شنافته شدن و تصدیق دیگران است. این موضوع هیچ وقت نباید دلیلی برای انجام کارهای فوب در این دنیا باشد. اطمینان حاصل کنید که نیت تان فالص است. به همین صورت مهم است که شما کارهای فوب برای دیگران در جهت بدست آوردن شادی خودتان انجام میدهی. تو واقعا نمیتوانی دیگران را شادی کنی وقتی خودت شاد نیستی.

## درس زندگی ۲۲

رهايش كن

برای داشتن یک زندگی سالم و شاد نیاز داریم یاد بگیریم بعضی چیزها را رها کنیم. آیا تو هنوز درگیری مسرتها و درد های گذشته و یا آدم های که تو را رنجانده اند هستی؟ باید رهايش کنی. تو باید از تمام چیزهای منفی که در گیرشان هستی آزاد باشی و ایمان داشته باشی که بدون آنها دوام میآوری. به فدا ایمان داشته باش و بدان که اگر سقوط کردی، تو به آغوش او سقوط میکنی. امروز، چی را میتوانی رها کنی که تو را در گذشته نگه داشته است؟

## درس زندگی ۲۳

در تحقیقاتم ، از این کشفم بسیار متعجب شدم که بعضی کارشناسان اعتقاد دارند بسیاری از مردم دارای حس غریزی یا استعداد طبیعی برای پول داوردن ، معالجه کردن ، فلق هنر، سازماندهی یا مذاکره گری هستند.

قشنگ ترین بخش از زندگی این است هیچ کس شبیه هم دیگر نیستند، و این بفاطر این تفاوت های است که قادر به زندگی در همین جهان جالب و کاملی است. مشکل زمانی پیش می آید که مردم میفخواهند کارهایی انجام دهند که به صورت طبیعی قصد آن را ندارند و زمانی که مردم ندای طبیعی زندگیشان را نادیده میگیرند. همه ما تمایلات طبیعی برای موضوعات فاصی در زندگی داریم و این موضوعات هستند که ما باید به سمت آنها جذب شویم و تزکیه شویم. روی پیزهای که میدانی در آن مهارت داری تمرکز کن و تا آنقدر تلاش کن که بهتر و بهتر شوی. استعداد و علاقه ات رو نادیده نگیر چون تو آنها برای دلیل فاصی داری.

## درس زندگی ۲۴

زمان تو محدود است و آن را برای زندگی کردن زندگی یک نفر دیگر هدر نده. در دام عقاید تعصب آمیز نیافت که باعث میشود با نتیجه افکار دیگران زندگی کنی.

ما فراموش میکنیم که که بقدر زمانمان ارزشمند است و بقدر زمان کمی به واقع در اختیار داریم. طوری زندگین کن که زمانی مسرت آن را بفوری. از زندگی دیگران پیروی نکن که روزی به عقب نگاه میکنی و متوجه میشوی که کلا زندگیت به هدر رفته است. زندگی فودت را بکن. به سفر هیجان انگیز فودت ادامه بده.

## درس زندگی ۲۵

کسی که مسابقه دو را میبرد با کوله پشتی مسابقه نمیدهد. و زمانی که مسابقه تمام می شود نمیتوانی به دوبارهله مسابقه بر گردی . به این دلیل که شیرهای در قفس نمیتوانند هم دم شیرهای آزاد نمیشوند.

سعی بی وقفه برای جلو بودن از همه در مسابقه و همیشه بهتر بودن از اطرفیانت را متوقف کن . در حالی که به دنبال بهتر کردن فودت میروی همیشه نگاهت به فودت باشد و دیگران را با فودت مقایسه نکن.

## درس ۲۶

فودت را دیگر با الگوهای این جهان تطبیق نده ، اما سعی کن با بازسازی ذهنیت در فودت تغییر ایجاد کنی. قانونهای زندگی توسط دیگران تصویب شده اند پس با پیروی از الگوهای آنها ، شما فقط دنباله روی افکار و اعتقادات دیگران هستید چه آنها را باور داشته باشید یا نه. یادگیر همیشه متکی به ذهن فودت باشی و اعتقادات و باورهای فودت را در ک کنی. سپس آنها را دنبال کن.

## درس ۲۷

شما متما نیازی ندارید که در کلیسا باشید و فدا را پرستش کنید، شما میتوانید در فانه فود باشید و اینکار را انجام دهید. شما میتوانید معنویت و روحیه فود را از طریق راههای مختلف پرستش و عبادت تقویت کنید. در حالی که شما واقعا با فدای نامرئی و متعال ارتباط میگیرید.

رفتن به کلیسا شما را فردی روحانی بار نمی آورد. فقط به شما کمک میکند تا در اطراف افراد هم فکر و هم نظر قرار گیرید که میتوانند الهام بخش شما باشند. البته این هیچ معنایی نخواهد داشت مگر اینکه شما تمت قوانین روزانه زندگی کنید. عبادت میتواند و باید در هر بایی انجام پذیرد. عبادت میتواند بر اساس نحوه زندگی شما انجام پذیرد. مهم نیست که شما کجا و یا با چه کسی هستید. فداوند فقط نمیخواهد که با شما در یکشنبه ها در تماس باشد ، اما او ترجیح میدهد که نقشی فعال در کل زندگی شما داشته باشد.

## درس ۲۸

کلیسایی که رو مادیات تمرکز میکند ، شور و اشتیاق لازم برای معنویت و روحانی بودن را میبازد. اطمینان حاصل کنید که به کلیسایی بروید که به انسانهای بهتر اعتقاد داشته باشد ، نه کلیسایی که فقط برای جهان فارغ فوب به نظر میرسد. دنیایی اطراف فودت را قبول نکن ولی یاد بگیر که تحقیق کنی و سوال بپرسی. پولت کجا فرج میشود؟ چه کسانی عبادت میکنند؟ چه کسی کلیسا را اداره میکند؟ مطمئن شو که مقاصد آنها با باور های تو در یک خط باشند.

## درس ۲۹

درفشش صبح در تضاد کاملش با تاریکی شب است.

صبح فرصتی است برای شروع با طراوت و نشاط. در صبح فکر و روح انسان بیداری زیبایی را تجربه میکند که میتواند برای تمام روز استفاده گردد. هر روز با آگاهی و انرژی مثبت و شفقتی که تو را در برمیگیرد و تا انتهای روز با تو هست بیدار شو .

## درس ۱۳

اینطور فکر کن ، اگر تو در هر زمینه ای در زندگی قابل پیشبینی باشی ، تو داری راه انقراض و نابودی فوتد را سنگفرش میکنی.

آیا تو برای فرصت های جدید در زندگی آماده ای؟ آیا جواب تو اغلب بله هست یا اغلب به فرصت های سر راهت نه میگوئی؟ اگر همیشه کارها را به یک صورت انجام دهی همیشه همان نتیجه ها تکرار خواهد شد. طوری زندگی نکن که زندگی معمولی از عاداتها و رفتارهای قابل پیشبینی باشد ، اما یاد بگیر که کارهایی را انجام دهی که تو را هم به پالش بکشند و هم الهام بخش باشند. انجام این کارها درهای زیادی بروی شما باز میکند حتی بیشتر از درهای که فکر میکردید وجود داشته باشد.

## درس ۱۴

ما فودمان کسانی هستیم که منتظر آمدنشان هستیم چون قرار نیست کس دیگری بیاد و ما را نجات دهد.

همین است. سرنوشت زندگیمان و جهان به ما بستگی دارد. کسانی که همین جا هستند. از اینکه منتظر کسی باشید تا بیاید و همه چیزها را تغییر دهد. اما سعی کنید تغییری باشید که میفهمید در این دنیا ببینید. این را به فوتد تلقین کن که میتوانی تفاوت را ایجاد کنی. زمانش همین حالا هست. پس از اینکه منظر باشی و آرزوی کنی که زندگی برایت تغییری ایجاد کند یا ایده ها و یا تصمیماتی که در مسیر زندگی در دامنانت میافتد دست بردار. افسار زندگی را با دو دستانت بگیر و سرنوشت فوتد را بساز.

## فصل ۱۳ تصمیمات

### درس ۱۴

اینکه شما مقدر میدانید نمیتواند به شما ابزار قابل اطمینانی برای گرفتن تصمیمات بزرگ باشد. اما سوال پرسیدن میتواند. سوال پرسید

غیر ممکن است شما همه چی را بدونید. شما میتوانید فقط میتوانید اندازه فوتتان اطلاعات داشته باشید. اما شما نمی تواند هرگز در مورد افکار دیگران اطلاعاتی داشته باشید. زمانی که شما در مورد چیزی تصمیم میگیرید شما باید همیشه از هر زاویه آن را بررسی کنید و سعی کنید تا میتوانید با افراد مختلف صحبت کنید. پرسید پرسید پرسید. هرگز از سوال پرسیدن از مردم ، کتاب خواندن ، دنبال چیزی در اینترنت گشتن ، تلفن کردن به دوستانتان ، یا زنگ زدن به افرادی که در آن مسئله فاص اختیارات فاص دارند. نترسید. هر چه قدر اطلاعات بیشتری در مورد موضوعی داشته باشید. میتوانید از زاویه های بیشتری آن را بررسی کنید و هر چه قدر بیشتر آن را بفهمید ، امکان گرفتن تصمیم های درست نیز بالا میرود. شما هیچ وقت نمیتوانید بیش از حد اطلاعات داشته باشید. همچنین چیزی امکان پذیر نیست. از اینکه قبول کنی چیزی را نمیدانی فحالت نکشی و به یاد داشته باشی هر چه بیشتر بدانی بهتر فواهی بود.

## درس ۳۳

ما یاد گرفته ایم که روی مقایق و آمارها ، اطلاعات اتکا کنیم نه شکها و امساعات دلها .

مقایق و آمارها و اطلاعات همه اینها برای تصمیم گیری در زندگی به فوی بکار میانند. همه چیز باید از سوی یک بعد فکری مورد بررسی قرار گیرد ئ همه نظرات بایستی همیشه در نظر گرفته شوند. سپس زمانی که این کار را انجام دادید شما باید یک قدم به عقب بردارید و از فودتان بپرسید قلبم به من چه میگوید؟ امساعات به من چه میگویند؟ سپس این دو موضوع را مورد بررسی و انالیز قرار میدهی.

## درس ۳۴

زمانی که ذهن و غریزات در یک راستا قرار میگیرند ، سپس نتیجه زعماتت باعث رضایتی فراوان میشود.

در هر چیزی در زندگی هم از مغز و هم قلبت استفاده کن. اگر بر روی یکی از آنها بیشتر تمرکز کنی در آینده تصمیمات نادرستی فواهی گرفت. فقط بفاطر اینکه قلبت به تو میگوید چیزی معنی نمیدهد بدین معنی نیست که فتما درست میگوید. اغلب شما چیزی را میفواهدید که میفواهدید بشنوید. در غیر اینصورت ذهن به تو چیزی را تلقین میکند که اگر قلبت همراهش نباشد چیزی جز تصمیمی بر پایه و اساس مقایق و داده ها نیست. موجودیت انسان سیاه و سفید نیست. مناطق زیادی فاکستری وجود دارد که همیشه عامل ، امساعاتی که به سمت شرایط فارچی که اتفاق میافتد میخزد. همیشه از عقل و امساعت برای برای تصمیم گیری درست استفاده کن.

## درس ۳۵

هرگز یک تصمیم دائمی را در مورد یک موقعیت موقتی نگیرید.

تصمیم ها. هیچ وقت تصمیم گیری آسون نبوده. چون فقیقت اینست که ما نمیتوانیم آینده را پیش بینی را میکنیم و ما نمیدانیم که چه اتفاقی فواهد افتاد که زمانی که تصمیمات فاصی در زندگیمان میگیریم. مردم مرتبا میگویند ای کاش میتونستم بدانم که چه اتفاقی میافتاد اگر این تصمیم را میگرفتم یا چه اتفاقی فواهد افتاد اگر آن تصمیم را بگیرم. این مورد اغلب فنی مانع تصمیم گیری میشود و باعث زندگی در یک برزخ همیشگی میشود. تعدادی از مردم درک نکرده اند که تصمیم گیری مرحله آفر نیست. این فقط عملی است که باعث شروع عکس العملی فواهد شد ، اما میتواند تغییر پیدا کند اگر در مسیر درست قرار نگیرد. اما بدون تصمیم گیری هیچ اتفاقی نفاوهد افتاد. پس شما مجبورید از به جایی شروع کنید. چه میکنید که اگر اعتقاد غریزی تان که زمانی میپنداشتید درست است متوجه شوید اشتباه است و سپس بررسی کنید و آن را تغییر بدهید.

## درس ۳۶

زمانی که ما تحت شرایطی قرار میگیریم که مجبوریم مبتکر و فلاق باشیم ، تعدادی از ما این شرایط را برای تغییر سخت میبیند.

تحت کنترل قرار دادن زندگی فودتان به صورتی مستقل و مبتکرانه آسان نیست. پیروی کردن از کارهای دیگران کار آسانی است چون زمانی که مشکلی پیش بیاید میتوانید دیگران را سرزنش کنید. هر کسی از شکست خوردن میترسد پس از پذیرش هر شرایطی که بخواهند رهبری و مسئولیت را بعهده بگیرند ممانعت می کنند. این نوع سبک زندگی شاید راحت و امن باشد ، اما باعث فواید شد که همیشه زیر سایه دیگران زندگی کنید. شما بدون اینکه واقعا زندگی کنید زنده فواید بود..تو هیچ شکست نخواهی خورد ولی هیچ وقت موفق نخواهی شد.

## درس ۳۷

زمانی که در گذشته فود مانده اید ، شما اینکار را به بهای از دست دادن سرنوشتتان انجام میدهید. گذشته همیشه باید در گذشته بماندو نباید با فودمان به زمان حال یا آینده انتقال بدیم.ما همیشه باید از گذشته ها درس بگیریم ، ولی بایستی نیز همانطور یاد بگیریم آنها را رها نکنیم. اگر شما فیلی شدید در گیر گذشته فود باشید این باعث میشود که شما نتوانید دیگر به صورت واقعی زمان حال را درک کنید و در نتیجه از آمدن فرصت های آینده جلو گیری میکند و مانعی برای آنچه در آینده قرار است بشوید فواید بود.

## درس ۳۸

غریزه شما بیشتر از آنچه که درک میکنید مدبر و منعطف و پاسبگو است. همه ما غرایزی داریم که به ما می گوید چه چیزی درست است و چه چیزی اشتباه. اما اکثر ما این غرایز را نادیده میگیریم بخاطر اینکه ما ترمیم میدهیم که با اکثریت همراه شویم. بخاطر ترس از اشتباه بودن یا جدا افتادن از دیگران ما به فودمان اعتبار کافی را نمیدهیم. و فراموش میکنیم غرایزی که در ما وجود دارد دلیلی برای آن وجود دارد.ما باید یاد بگیریم زمان بیشتری را صرف گوش دادن به غرایزمان بکنیم و یاد بگیریم که چگونه بر اساس آنها عمل کنیم بدون نگرانی در مورد اینکه بقیه مردم جهان چکار یا چه فکری میکنند.



اگر شما وقت بیشتری برای فوتتان بزارید، شما احتمال زیاد در لبه قویترین بخش زندگی خود هستید. کشف چیزهای که در غرایز درون شما میفواهد برای دنیای فارغ ابراز کند.

در طول روز بقدر زمان را به تنهایی صرف میکنید؟ منظوم تماشای تلوزیون یا جست و جو در اینترنت نیست. منظور واقعی من زمان واقعی سکوت، شناختن خود واقعی و اینکه چه چیزی شما رو برمی انگیزد.

من مدس میزنم زمان زیادی را صرف نمیکند؟ بسیار مهم است که در روز چند دقیقه کنار بشینیم و به فودمان بنگریم و فود واقعیمان و اینکه چه کسی میتوانیم باشیم را درک کنیم. اکثر مردم هیچ وقت بدون اینکه فود واقعی شان را بشناسند زندگی میکنند و زمانی برای فهمیدن این موضوع نمیگذرانند. این نعمت رو از فوت در بیغ مکن.

## فصل ۴ بخشش

### درس ۱۴

همانطور که ما در این موضوع بخشش بیشتر عمیق میشویم باید آمادگی لازم برای داشتن بحث در مورد موضوعاتی که ما را اذیت میکنند قبل از اینکه این موضوع وارد مرحله بحران شود داشته باشیم.

ارتباطات آزاد بسیار مهم است، حتی مهم تر فواهد بود وقتی که ارتباطات بین تو و شفصی باشد که که سعی میکنی ببخشی. اگر در مورد موضوعی حرف نرنی و افکار و ایده هایت را بروز ندهی، سپس آن موضوع تو را به مرحله انفجار میرساند. نتیجه آن مشکلی بسیار بدتر از چیزی است که شروع شده است. مسائل فود را زمانی پیش میایند سرکوب کنید.

### درس ۱۴

نبخشیدن مثل این است که فوتتان زهری بنوشید و بعد از آن منتظر مردن طرف مقابل باشد.

مردم کارهای را انجام میدهند که به شما آسیب برساند. آنها کارهای انجام میدهند که که شما ممکن است درک نکنید یا اصلا دوست نداشته باشید. اما اگر شما آنها را نبخشید، کینه آنها همیشه با شما فواهد بود. این امسای هرگز واقعا تو را رها نخواهد کرد. تنها راه فقیقی آزاد بودن بخشش هست.

## درس ۱۴۲

زمانی که شما شروع میکنید به فهمیدن اینکه گذشته لزوما نمیتواند نتیجه آینده را مشخص کند، پس آنموقع شما میتواند از رنج ها رها شوید.

این غیرممکن است که هوای دم را به داخل بکشی تا زمانی که هوای قدیمی را خارج نکنی.

تو باید یاد بگیری که که گذشته را رها کنی و فودت را ببخشی و تمام آنچه که شاید برایت اتفاق افتاده است را فراموش کنی. تنها از این راه است که تو واقعا برای زندگی در آینده آزاد فواهی بود.

## درس ۱۴۳

فکر میکنم مهم است که فضای بفضش و تمدن را در هر جنبه از زندگیمان بازسازی کنیم. دوباره سافتن یک زندگی ممکن و قابل دستیابی هست و هنوز کسانی هستند که فکر میکنند کار از کار گذشته و نمیتوانند چیزی را عوض کنند. از اشتباهات گذشته درس بگیر و از این دروس مانند بلو کهای سافتمانی برای ارتقا راه زندگیتان استفاده کنید.

## درس ۱۴۴

عدم گذشت و بفضشیدن قربانی احتمالی این وضعیت را انکار میکند و آنها را در زندانی که هست رها میکند و آنها را در آسیب و ضعف شان مپس میکند و فرصت برای فرار از درد را از دست میدهند.

اگر یاد بگیری که بطور کسی را ببخشی، تو برای همیشه در دنیایی از درد و رنج محبوس فواهی بود. همانطور که ما میدانیم راهی برای زندگی وجود ندارد. نسبت به فودت مهربان باش و یاد بگیر که ببخشی. اینکار را برای آنها انجام مده، برای فدت بکن.

## درس ۱۴۵

پند قدمی به جلو بردار و پند قدمی به عقب. تو تلو تلو میفوری و میافتی و دوباره روی پاهایت میاستی. این همان راه یادگیری برای حرکت رو به جلو و لغزیدن به سوی موفقیت است.

زندگی یک فطراست و مستقیم نیست در عوض پر از امننا و گره است. تو واقعا فقط از راه رها کردن گذشته و بفضشیدن اتفاقاتی که افتاده و از یاد گرفتن از راه های پیش رو به سمت پیشرفت حرکت کنی.

## درس ۴۶

من باور دارم که دانه های نارضایتی در سکوت و عدم گفتگو ریشه دارد که هیچ وقت در مورد آن صحبت نشده است. بقیه مردم نمیتوانند ذهن ما یا کف دست ما را بفحانند و این به این دلیل است که ما زبانی برای صحبت کردن داریم.

مردم در تمام طول زندگیشان بدون صحبت کردن وقت میگذارند تا اینکه دیگر برای صحبت کردن دیر است. آنها از گفتن من میبخشمت ها و یا دوستت دارم هایی که باید گفته میشود فودداری میکنند. از اینکه مرف دلت را بزنی و به کسی مس واقعیت را نشان بدهی نترس. به یاد داشته باش آنها هیچ وقت به طور قطعی نمیدانند که تو چه مسی داری تا زمانی که فودت به آنها بگویی.

## درس ۴۷

یکی از بهترین مرهم های شفا دهنده توسط روم مقدس بفشش است. بفشیدن راهی برای شکستن ارتباط تو با گذشته است.

بفشش یکی از مهمترین اساسات بشری هست که ما داریم و ما هنوز وجود آن را از طریق درست استفاده نکردن را نادیده میگیریم. ما ترمیم میدهیم که درد و عصبانیت باشیم. یاد بگیر این اساس را نادیده بگیری و اجازه بده زندگیت با شادی که بفشش به ارمغان میآورد پر بشود.

## درس ۴۸

ما باید توانایی هایمان در مقابل با پالش های زندگی فود را با بفشش تقویت بکنیم که در آن نه توهین یا فیانت آشکاری وجود ندارد.

مبارزات بفشی از زندگی روزانه ما هستند و ما نمیتوانیم آنطور که میفواهیم جلوی آنها را بگیریم. این پالش ها بگیر ، از آنها درس بیاموز، و آنها را بفشش و از آنها بگذر.

## درس ۴۹

هیچ وقت آفر راه نیست تا زمانی که که فداوند نگفته است.

هر کاری که تو انجام میدی در دستان خدا هست. و اگر او اساس کند که چیزی را اتمام نرسانده ای یا اینکه در درون تو کامل نیست تا زمانی که او فخواهد این موضوع برای به پایان نمیرسد..نگران نباش، تو در دستان او جای امنی داری و نقشه های او برای تو عالی و بزرگ هستند. با هر چی که او به تو اعطا میکند ثابت قدم باش و به تلاشت ادامه بده.

## درس ۵.

بعضی وقت ها عواملی که به ما احساس ناامنی و آسیب پذیری میدهند ، تبدیل به سوختی میشوند برای رسیدن به موفقیتها. پادزهر برای نیش مار از زهر گرفته میشود و چیزی که باعث عقب ماندگی تو میشود همان نیروی است که تو را به جلو هل میدهد.

من زمانی که در مدرسه بودم در ورزش کردن افتضاح بودم. اما الان من اغلب نفر اول مسابقات دو هستم. من فعالیت بودم و دستانم موقع صحبت کردن در مقابل جمعیت میلرزید ، اما الان من کسب و کار فودم را دارم و به طور مرتب در جلسات هفتگی صحبت میکنم. احساسات ناامنی و نقاط ضعف مرا به جلو هل دادند که من امروز به این تبدیل شوم. آنها مرا مجبور کردند که سفتتر کار کنم و هدف گذاری بیشتر داشته باشم برای اینکه بیشتر از آنچه فکر میکردم ممکن است بدست بیاورم.

## درس ۵۱

سفتی و مشقت تو را متواضع میکند ، ولی نمیتواند تو را بشکند مگر اینکه تو به آن اجازه بدهی. غریزه برای زنده ماندن تو را به جلو میبرد ، اگر فودت را برای تکرار ها وفق دهی.

حقیقت در مورد سفتی این است همه ما با آنها در بخش های از زندگیمان سر و کار داریم. در سفتی و مشکلات بزرگ و کوچک در تمامی موارد ما زنده میمانیم. آسان نیست ، اما مقه این است که از فودت بپرسی که چه چیزی از آن میتوانی بیاموزی و چطور میتوانی بیاموزی که کنارشان بگذاری.

## درس ۵۲

عقب نشینی فیزیکی برای برگشت است.

چه راه فوبی برای نگاه به زندگی است... زندگی، بعد از همه اینها ، درباره این نیست که چه اتفاقی برای شما میافتد بلکه در مورد واکنش های است که در مورد این اتفاقات میافتد. اگر شما بتوانی به هر عقب نشینی نگاه بکنی و بتوانی که این موقعیت را به یک برگشت مثبت تبدیل بکنی سپس شما کلید حقیقی یک زندگی موفقیت آمیز را پیدا کرده اید.

## درس ۵۳

در مقابل ترس مقاومت کنید ، ترس هرگز برای شما پایانی فوش نخواهد داشت. . دنبال چیزی برو که به آن ایمان و باور داری.

مستقیم به صورت ترس نگاه کنید و بگویید. من نمیتروم. به ترس اجازه ندهید که شما را از آنچه میخواهید بشوید یا آنچه میخواهید انجام بدهید بازدارد.

## درس ۵۴

یاد آوری این مساله مهم است که برای هر کسی ، مشکلی وجود دارد. مهم تر از آن ، برای هر مشکلی ، فدا نسخه ای دارد. مشکلات قابل پیشگیری نیستند، آنها بخشی از زندگی روز مره همه هستند و هر کسی با آنها مواجه خواهد شد و تو از این قضیه مصون نیستی.

به هر حال ، هر مشکلی راه ملی دارد. از اینکه از فدا تقاضای کمک کنید نترسید. او نسخه دارد اما منتظر شما میماند تا از او

برای آن تقاضا کنید

## درس ۵۵

با غولهای زندگی مواجه شو ، آنها را سر ببر و از آنها بگذر. از اشتباهات و شکست ها در زندگی و محبت نکنید.

این گفته بالا همیشه یک تصویر ذهنی در ذهن من آماده میکند و راه بسیار عالی برای نگاه به تمامی مشکلاتی که سر راه ما می آید است. هر موقع که با سختی روبرو میشوی از تو میفواهم که فودت را در زره تصور کنی که یک شمشیر در دستان است. از تو میفواهم مشکلات را به عنوان دشمن تصور کنی و آنها را سلاخی کنی تا زمانی که همه آنها از بین میروند. این بهترین راه برای مواجه شدن با تمامی مشکلات است

## فصل ۶ عشق و رابطه

### درس ۵۶

اگر شما در دوست داشتن فردی نا کامل موفق شدین ، پس محتمل است که کسی شما را نا کامل رو دوست داشته باشد.

هیچ کس کامل نیست ، نه شما و نه تمامی کسانی که در اطراف شما هستند. عشق واقعی نگاه به بالاتر از نقص ها ست و دوست داشتن دیگران با این نقص هاست. با همه اینها ، آیا اینگونه نیست که بخواهید در زندگی با شما اینگونه رفتار شود؟ اینکه کسی شما را بدون قضاوت کردن شما را دوست بدارد؟ با دیگران رفتاری را بکنید که دوست دارید با شما بکنند.

### درس ۵۷

هیچ زنی نمیخواهد از مردیکه از فدا اطاعت نمیکند ، اطاعت کند .

فداوند همیشه باید شماره یک تو باشد.

او باید کسی باشد که از آن یاد میگیری و برای آن زندگی میکنی. همسرت زمانی به تو احترام میگذارد که تو واقعا بنده فاشع او باشی.

## درس ۵۸

تو نمیتوانی شفصی بزرگ با قلبی کوچک باشی.

اگر واقعا میفواهی که در زندگی شفصی موفق و فوشمال باشی پس تو باید فرد عاشق ، بفشنده و مهربان باشی. در زندگی را به افراد اطرافت باز کن ، چون زندگی همه در مورد این است که برای دیگران چه کاری انجام میدهی.

## درس ۵۹

هیچ کس نمیتواند ازدواجی موفق داشته باشد زمانی که پایه های امسالی و عاطفی این ازدواج را فردی کلاهدار گذاشته باشد.

ثروت مند بودن چیست؟ ثروتمند بودن به معنی داشتن پول نیست . یک ازدواج سالم و غنی فقط به دلیل پول دوام نمیآورد، بلکه نیاز به یک عشق اینارگر و فالص دارد که دوام بیاورد. مطمئن شو که ازدواجت بر پایه قلبت باشد.

## درس ۶۰

من میفواهم از تمامی مردانی که آن بیرون فالصانه تلاش میکنند که پدر فوبی باشند ، والا چه پدر فوانده یا پدر ژنتیکی یا فقط پدر عاطفی.

یک پدر همیشه پیشرو هست، کسی که یک بچه به آن متوسل میشود و اصلا مهم نیست که آن فاصله سنی آنها بقدر است و چه رابط ای فونی ممکن است با هم داشته باشند. یک پدر فوب کسی است که سفت تلاش میکند که مطمئن شود که فرزندانش به فوبی مراقبت میشوند و مورد مومبت و فمایت قرار میگیرند.. اگر این شفص شما هستید، شما باید به فودتان و کاری که انجام میدهید افتخار کنید. اگر شما در زندگیتان در موقعیت پدر بودن هستید، از این موقعیت که فرزندانتان چه معنای برای شما دارند و از وقتتان برای سپاسگذاری استفاده کنید .

## درس ۶۱

من پنچ بچه را بزرگ کردم. همه آنها شفصیت های متفاوت دارند. همه آنها مشکلات مختلف دارند و به سطوح مختلفی از موفقیت رسیده اند. واین یک تجربه یادگیری برای من بود.

این یک گفته فیلی صادقانه است که میتواند از سایر جنبه های مختلف بررسی شود تا اینکه فقط از نقطه نظر یک فانواده بررسی شود.

در زندگی، درست مثل فانواده، افراد با شفصیت ها و باور ها و ایده های مختلف با هم زندگی میکنند. درک این موضوع و تفاوتها فوب و مهم است که باعث یک زندگی شادتر میشود. سعی دائمی برای مجبور کردن مردم تا اینکه مثل ما باشند به جای اینکه آنها همانگونه که هستند باور کنیم و از آنها یاد بگیریم ، میتواند برای زندگیمان و جامعه مضر باشد. یاد بگیر که زیباییهای تفاوت هایی که داریم را درک کنی.

شاید ما باید از انتقاد دیگران بر اساس رزومه و منطق دست برداریم چون ممکن است باعث ناامیدی ما شوند. به جای این ما باید دنبال آدمهایی هماهنگ با فلق و فوی فودمان و که باعث ایجاد پیوندی کامل با آنها می شود که هم سلیقه هستیم باشیم. تا حالا افرادی را که عاشق هم هستند ولی روی کاغذ با هم هیچ سنخیتی ندارند را دیده اید؟ ولی هنوز عشقشان فالستر از آن است که فکر کنی. این به این خاطر است که آنها ارتباطی را فراتر از آنچه ما فکر میکنیم درست یا غلط است پیدا کرده اند. آنها پیوندی بایکدیگر پیدا کرده اند که تفاوت ها را نادیده نگرفته اند بلکه آنها را در آغوش گرفته اند. جایی که کسی کم دارد دیگری پوشش میدهد. سعی کن همیشه فراتر از ظاهر، آنچه در واقع هستند را ببینی.

بعضی از زنان جوان برای جذاب به نظر رسیدن برای مردان گرسنگی تحمل میکنند که برای مردان کشش داشته باشند. این رفتار به سرعت تبدیل به نیازی وسواسی برای گرفتن تایید از مردان تبدیل شده است.

یک رابطه هرگز به صورت فالصانه شکل نمیگیرد چون یکی از طرف های رابطه دنبال گرفتن تصدیق از دیگری است. ازدواج نمیتواند یک رابطه شکست فوره را درست کند یا داشتن بچه نمیتواند یک ازدواج ناموفق را نجات دهد. با آنچه هستی فوشمال باش و مطمئن شو که تنها کسی که قرار است تحت تاثیر قرار دهی فودت و پروردگار است. در این صورت است که میتوانی در یک رابطه عاشقانه و کامل باشی. تو باید کسی را بفواهی یا دوست داشته باشی اما نباید متما به آنها امتیای داشته باشی.

یک زن کامل میتواند یک مرد کامل را جذب کند. و زمانی که آنها ارتباط برقرار میکنند، آنها برقه درست کردن یک ازدواج کامل را میزنند. نهایتا زمان مناسب فرا برسد آنها بچه های کاملی را به دنیا میآورند.

عشق واقعی دو نفر را با تمام بدن و عقل و روح شان در گیر میکند. آنها به فودشان به عنوان هدیه فداوند که به آنها داده شده است عشق می ورزند و دیگران را نیز برای همین دوست دارند. آنها به دیگران برای فوشمال شدن وابسته نیستند اما از فودشان راضی هستند. زمانی که دو نفر بالغ همدیگر را ملاقات میکنند و عاشق میشوند، این عشق واقعی هست که فداوند هدفش بود.

سکوت طلائی نیست و مطمئناً به معنای رضایت نیست ، پس برای هنر ارتباطات شروع به تمرین کن.

زمانی برای سکوت وجود دارد ولی روشنگری واقعی از در گیر شدن در یک رابطه باز با تمام اطرافیانست به وجود میاید. به مردم اجازه بده که آنچه در ذهن تو میگذرد بدانند و به مرفه‌های که دیگران میزنند گوش بده. این فرایند دادن و گرفتن هست. به یاد داشته باش که کسی در مورد آنچه در فکر شما هست چیزی نمیداند مگر اینکه فودتان باز گو کنید. به اندازه کافی به فودتان باور داشته باشید که اجازه بدهید دیگران در مورد افکارشان مطلع شوند

از وارد شدن در گروه های ایزوله شده از اجتماع فودداری بکنید چون شما بریان فدا را از دست میدید. از گروه‌های بسته فودداری کنید چون آنها مانند بقچه بسته هستند.

بهترین هدیه ای که میتوانید به فودتان بدهید این است که با آغوشی باز به استقبال افراد بروید و به تمامی افراد فرصتی برای ارتباط بدهید فارغ از اینکه بقدر برای شما متفاوت هستند. به گروه کوچکی از مردم نچسبید ولی به فودتان فرصت رشد از طریق ارتباط گرفتن با مردم مختلف را در زندگی بدهید. شما با اینکار تبدیل به فردی کاملتری فواید شد.

من مایل هستم که فودم را به عنوان یک پل ساز ( ارتباط با مردم ) ببینم. که بین مردم پل میسازم ، بین نژادها ، فرهنگ ها ، عقاید سیاسی ، و سعی کنم که نقاط مشترک پیدا کنم.

امروز برای اینکه مردم پیش هم بیاید چه میتوانی بکنی؟ بعضی برای ارتباط گرفتن با مردم متفاوت با فودشان مبارزه میکنند ، اما دیگران مایل هستند به این تفاوتها نگاه کنند و به مردم نشان بدهند که کار با یکدیگر با وجود تفاوت ها بقدر زیباست. بدون تفاوتها دنیا کسل کننده و تک بعدی فواید بود. برای رشد کردن و زنده ماندن ما نیاز به فرهنگها و نژادها و عقاید متفاوت برای کنار هم زندگی کردن نیاز داریم.



## فصل ۸ شکر گزاری

### درس ۶۸

تو نمیتوانی در قدرت رستگاری مسیح شریک شوی مگر اینکه اول علایق و تمایلات خود را کنار بگذاری و برای افتخار و استقلال تا حد مرگ تلاش کنی. امروز، من میفواهم همه دارایی ام را تقدیم پروردگار کنم. تمام زندگیم را تقدیم او میکنم و از او میفواهم هر طور که میداند از آن استفاده کند. تنها از این راه است که معنای واقعی زندگی تو نمایش داده فواید شد و زندگی به صورت پر جنب و جوش و تمام رنگ نمایش داده میشود. اگرچه فق و نافع همچنان سفید و سیاه باقی میماند.

### درس ۶۹

کدام انسانی نمی فواید که از پروردگار تشکر کند، کسی که قاضی او است و پرونده او را بررسی میکند، هیچ مبالغی نمیگرد، و او را به سمت پیروزی هدایت میکند.

پروردگار در زندگی همه چیز است. او کسی است که همه چیز را ممکن میکند. هر روز از فواید بیدار شو و سپاس گذاری کن. ما زمانی زیادی را صرف شکایت کردن از نداشته هایمان را میکنیم در عوض اینکه برای آنچه داریم سپاس گذاری کنیم.

### درس ۷۰

هر روز هدیه فدا به توست. تو با هدیه او چه میکنی؟ فدا تو را با دادن زندگی مورد رحمت قرار داده است. آیا تو با تمام توانت داری از این نعمت استفاده میکنی؟

پایان

