

سرشناسه	فورد، دبی، Ford, Debbie
عنوان و پدیدآور	بهترین سال زندگی / نویسنده دبی فورد، ترجمه میترا میرشکار
مشخصات نشر	تهران: علم، ۱۳۸۶.
مشخصات ظاهری	۱۸۸ ص
شابک	978 - 964 - 405 - 810 - 3
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	عنوان اصلی: The best year of your life: Dream it plant it live it
یادداشت	این کتاب در سال‌های متفاوت با عناوین و ناشرین مختلف منتشر گردیده است.
عنوان دیگر	امسال بهترین سال زندگی شماست.
موضوع	خودسازی.
شناسه افزوده	میرشکار سیاهکل، میترا، مترجم.
رده‌بندی کنگره	۹ ف ۹ خ / BF ۶۷۳
رده‌بندی دبویی	۱۵۸ / ۱
شماره کتابخانه ملی	۱۰۵۸۲۳

بهترین سال زندگی

نویسنده: دبی فورد

ترجمه: میترا میرشکار

نشر علم

تهران - ۱۳۸۶



نشر

نشر علم

بهترین سال زندگی

دبی فورد

ترجمه میترا میرشکار

چاپ اول، ۱۳۸۶

نیراز: ۱۶۵۰ نسخه

لیتوگرافی: باختر

چاپ: جاوشگران نقش

خیابان انقلاب - بین خیابان فخر رازی و دانشگاه شماره ۱۳۵۸ تلفن: ۶۶۴۶۵۹۷۰

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

شابک ۳ - ۸۱۰ - ۲۰۵ - ۹۶۴ - ۹۷۸

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۵	مقدمه مترجم
۷	مقدمه: آفرینش بهترین سال زندگی
	بخش اول - قصد کنید
۱۹	فصل اول: خلق قصدی نیرومند
۲۹	فصل دوم: رؤیای تان را مشخص کنید
۴۱	فصل سوم: گام نهادن به عظمت
	بخش دوم - برنامه ریزی کنید
۵۷	فصل چهارم: لوحی پاک
۶۹	فصل پنجم: از مناطق بدون شیرینی پرهیز کنید
۹۹	فصل ششم: برنامه ریزی شما برای امسال
	بخش سوم - زندگی کنید
۱۳۱	فصل هفتم: با خود صادق باشید
۱۴۱	فصل هشتم: احساس خشنودی
۱۴۹	فصل نهم: لحظات را به خاطر بسپارید
۱۵۹	فصل دهم: آفرینش روزهایی به یاد ماندنی

فصل یازدهم: زندگی تان را الگوی دیگران قرار دهید ۱۶۷

فصل دوازدهم: شوق تعالی ۱۷۹

www.ketab.ir

مقدمه مترجم

سال‌ها دل طلب جام جم از ما می‌کرد
آن‌چه خود داشت ز بیگانه تمنا می‌کرد

پس از ترجمه این کتاب بی‌اختیار به یاد شعر پرمعنای شاعر بزرگ حافظ افتادم که در قالبی شیوا قصد داشت به ما بفهماند هر آن‌چه را می‌خواهیم، نیاز داریم و به دنبالش هستیم در درون خود ماست. و افسوس و صد افسوس که اکثر ما بارها و بارها این خوشبختی را از شخص دیگری طلب می‌کنیم و می‌پنداریم شخصی باید از راه برسد تا آن‌را به ما ارزانی دارد. و آفرینش بهترین سال زندگی نیز موهبتی است که درون وجود تمام انسان‌ها نهفته است و می‌توانند با به کارگیری استعدادها و توانایی‌های‌شان چنین سالی را بیافرینند.

این کتاب راهکارها، سوالات و پاسخ‌هایی را در اختیارتان قرار می‌دهد که با توجه به آن‌ها می‌توانید به خلق چنین سالی مبادرت ورزید و درک یکی از جملات زیبا و پرمعنای این کتاب که سخت

تأثیرگذار است می‌تواند ما را به سوی چنین سالی رهنمون سازد: آری، خوشبختی درونی است. ما می‌توانیم با قصد و برنامه‌ریزی دقیق به این خوشبختی که در درون‌مان جای دارد دست یابیم. و نیز می‌توانیم همچنان در نقاب رخدادهای گذشته باقی بمانیم و خود را از آن‌چه به راستی حق ماست محروم سازیم. اما وظیفه ما این است که عظمت وجودی‌مان را آشکار سازیم زیرا در لحظه تولد، موهبت لذت بردن از زندگی به ما ارزانی شد و به راستی که خوشبختی امری درونی است. پس چرا همین امروز و در همین لحظه تصمیم نگیرم با خواندن این کتاب لحظاتی استثنایی را بیافرینیم؟!

میترا میرشکار

مقدمه

آفرینش بهترین سال زندگی

در آغاز هر سال جدید، اکثر ما آیین مشترکی را به جامی آوریم. این آیین به جشن گرفتن، پایکوبی یا در کنار عزیزان بودن مربوط نمی‌شود. و در ارتباط با اندیشیدن دربارهٔ گذشته یا حتی شکرگزاری آن‌چه در زندگی داریم، نیست. این آیین سال نو تنها تصمیمی است برای تغییر و قولی است که به خودمان می‌دهیم تا کاری جدید یا متفاوت انجام دهیم. فرقی نمی‌کند که قصد داریم وضعیت مالی، روابط، وضع ظاهری یا شغلی‌مان را تغییر دهیم. به هر حال همگی خواست مشترکی داریم و آن این است که می‌خواهیم امسال را بهتر از سال گذشته گردانیم.

پس چه اتفاقی می‌افتد؟ چرا تصمیم‌مان با این سرعت رنگ

می‌بازد؟ چرا اکثر ما به اهداف مطلوب مان دست نمی‌یابیم؟ چرا هنوز به دومین ماه سال نرسیده، اهداف مان را فراموش می‌کنیم و یا آن‌ها را کنار می‌گذاریم؟ آیا دلیلش این است که آن‌چه را در نخستین ماه سال برای مان تا آن اندازه مهم بود، دیگر نمی‌خواهیم؟ آیا اهداف مان تغییر کرده‌اند؟ آیا میدان را خالی کرده و تسلیم شده‌ایم؟ یا آیا دلیل کنار گذاشتن اهداف مان این است که برنامه، ساختار و ابزار مورد نیاز کسب موفقیت را در اختیار نداریم؟

اما اگر امسال متفاوت باشد، نظرتان چیست؟ اگر علی‌رغم اتفاقات، نیروهای غیرقابل کنترل و تغییراتی که پیرامونتان رخ می‌دهند، با این نیت عزم‌تان را جزم کنید که امسال را بهترین سال زندگی‌تان گردانید، نظرتان چیست؟ اگر دریابید آفرینش بهترین سال زندگی کاملاً در اختیار خودتان است و این شما هستید که می‌توانید آن‌را شکل دهید، بی‌آفرینید و به آن دست یابید، چه‌طور؟ اگر همین امروز دریابید که حق انتخاب تنها به دست شماست، نظرتان چیست؟

امکان آفرینش بهترین سال زندگی در تک‌تک لحظات وجود دارد زیرا دستیابی به بهترین سال زندگی در ارتباط با برخی پیامدها و دستاوردهای بیرونی نیست بلکه به این مطلب مربوط می‌شود که اجازه دهید والاترین تجلی شما هویدا گردد. دستیابی به بهترین سال زندگی در ارتباط با این است که همان شوید که همواره آرزویش را داشتید. باید بهترین تصویر خود را هویدا گردانید و ویژگی‌هایی را پرورش دهید که شما را به مقصودتان خواهند رساند.

درست همان‌گونه که سنگتراش، پیکر زیبایی را در تکه‌ای سنگ مرمرین هویدا می‌سازد، هریک از ما نیز باید لایه‌های برونی‌مان را که مانع می‌شوند خود را ببینیم و خویشتن واقعی‌مان شویم، شکل دهیم. هریک از ما باید با شور و اشتیاقی که در مجسمه‌سازی برجسته وجود دارد، محدودیت‌های خودخواسته‌مان را بتراشیم و زمانی را صرف کنیم تا راهها و روش‌هایی را بیابیم که استعدادهای‌مان را پنهان کرده و ژرف‌ترین امیال‌مان را سرپوش نهاده‌اند. برای آفرینش بهترین سال زندگی باید با رفتارهایی که موجب شکست‌مان می‌شوند، مقابله کنیم و روش‌های جدیدی را بیابیم تا در مقابل وقایع روزمره که تجربه‌مان را شکل می‌دهند، واکنش نشان دهیم. ما باید ابتدا تمام باورهای محدودکننده‌ای را که سال‌ها جمع کرده‌ایم، در نظر بگیریم و سپس در نهایت، شهامت بیابیم آن‌ها را رها سازیم و هر آن‌چه را شاهکار وجود واقعی‌مان را می‌پوشاند، کنار بزنیم. برای دستیابی به بهترین سال زندگی باید زمانی را صرف بررسی اندیشه‌هایی نماییم که توانایی‌مان را برای موفقیت یا شکست شکل داده‌اند تا به والاترین حد وجودی‌مان برسیم و یا در نقصان‌ها غرق گردیم.

اکثر ما باید چیزهایی که می‌توانیم داشته و یا نداشته باشیم، کارهایی که می‌توانیم انجام دهیم و یا ندهیم و نیز شخصیتی که می‌توانیم کسب کنیم و یا نکنیم را در نظر بگیریم. ما خود را در بند این ایده گرفتار کرده‌ایم که هر سال مانند سال پیش و یا کمی بهتر از آن خواهد بود و حتی به خود اجازه نمی‌دهیم درباره آینده نامحدودمان هیجان زده شویم. ما مرزها و محدودیت‌هایی را به دور آرزوها،

اهداف و رؤیاهای مان بنا می‌سازیم. ما بزرگسالان، کودک درون مان را محبوس ساخته‌ایم، تفریحات مفرح را کنار گذاشته‌ایم و رؤیاهای پرشورمان را سرکوب کرده‌ایم. ما اسکیت و طناب‌بازی در خیابان‌ها را با کارها و فعالیت‌های جدی‌تر معاوضه کرده‌ایم. اندیشه‌های حق به جانب که محدودکننده شنیده‌ها و دیده‌های مان هستند، جایگزین کنجکاوای مان شده‌اند. قلب آزرده و قلبی که حالت تدافعی به خود گرفته جایگزین طبیعت دوست داشتنی و پرمهر ما شده است. و به جای این‌که بکوشیم زندگی مان را متعالی سازیم، رؤیای زندگی بی‌را در سر می‌پرورانیم که همواره آرزویش را داشتیم.

شاید به درون الگوی انتظاری لغزیده‌اید که روزی زندگی رؤیایی‌تان را به شما ارزانی می‌دارد. شاید امیدوارید روزی از راه برسد که سرانجام به موفقیت، ثروت، عشق یا خوشبختی بیش‌تری دست یابید. شاید همانند بسیاری از مردم منتظرید در آینده اتفاقی رخ دهد که موجب شود از زندگی‌تان خوشنودتر شوید. اما سؤال من این است: آیا تاکنون آن فردا خود را به شما نشان داده است؟

اینک زمان آن فرا رسیده این ذهنیت را کنار بگذارید که بهترین سال زندگی‌تان جایی در آینده دارد زیرا واقعیت این است که هم‌اکنون و در همین جا قرار دارد. حتی یک لحظه هم با این اندیشه اغوا نشوید که اگر خوش شانس باشید، بهترین سال زندگی‌تان از راه خواهد رسید. مهم نیست چه کار می‌کنید و یا در زندگی‌تان چه اتفاقاتی رخ می‌دهد، تنها این باور را کنار بگذارید که برای دست‌یابی به بهترین سال زندگی‌تان کم و کسری دارید. منتظر نشوید همه کارها

سامان گیرند، برنامه‌های تان مرتب شوند یا افرادی سر رها تان قرار گیرند تا زندگی دلخواهتان را بیافرینید. اجازه ندهید اندیشیدن به "یک روز..." یا "سال بعد..." یا "زمانی که فرصت بیشتری دارم..." شما را اغوا کند تا این باور را کنار بگذارید که بهترین سال زندگی تان جایی در آینده دارد.

هم اکنون و در همین لحظه، انتخاب با شماست. تنها بیندیشید که: زندگی دلخواهتان را در اختیار دارید و ربطی به تنهایی، بیماری، چاقی، تنگدستی، گرفتاری یا افسردگی شما ندارد. حتی اگر تحصیلات درستی ندارید، اگر کارهای ناخوشایندی در گذشته انجام داده‌اید، اگر دارای نقصان‌های شخصیتی هستید، اگر رهای تان کرده‌اند یا در کودکی کتک خورده‌اید، اگر احساس می‌کنید عزیزان تان حامی تان نیستند و حتی اگر شرایط زندگی بر وفق مرادتان نیست، باز هم قادرید به زندگی دلخواهتان دست یابید. بهترین سال زندگی تان ارتباطی به دستیابی به اموری ندارد که می‌پندارید برای خوشبختی به آن‌ها نیاز دارید. و در ضمن ارتباطی به پایان رساندن کاری یا یافتن محبوب زندگی تان و یا کم کردن ده کیلو وزن ندارد. پرداخت بدهی و یا اشتغال به شغلی جدید بر آن تأثیر نمی‌گذارد. در واقع ممکن است در سالی که پیش رو دارید، محبوب تان را از دست بدهید و یا بی‌کار شوید. ممکن است از همسر تان جدا شوید و یا در کارتان با مشکلاتی روبرو گردید. قصد من این است که به شما نشان دهم برای دستیابی به بهترین سال زندگی تان نیازی ندارید همه چیز بر وفق مرادتان باشد یا امور مطابق خواسته تان پیش برود. تنها لازم است قسمت‌هایی از

وجودتان را پرورش دهید که آماده تجلی اند. مفهوم بهترین سال زندگی این است که الهام بخش خود باشید، وجودتان را دوست دارید و به انتخاب های تان علاقه مند باشید. بهترین سال زندگی تان یعنی این که با گذشته تان کنار بیایید تا آینده ای بیافرینید که شباهتی به آن چه تاکنون تجربه کرده اید، نداشته باشد. یعنی هر روز را با واقعیت زندگی کنید، شور و اشتیاق داشته باشید و الهام بخش دیگران باشید تا همین روش را دنبال کنند.

دستیابی به بهترین سال زندگی تان بدون توجه به رویدادهای پیرامون تان مقدور نمی باشد. امسال باید کارها و رفتارهایی را که به آن ها نیاز دارید، برگزینید. باید در ارتباط با اموری که با آن ها سر و کار دارید، خود را از حق رسیدن به تمام آرزوهای تان محروم کنید و به توهم آسایش تکرار کودکانه گذشته تن در دهید و یا مسیر تازه ای را دنبال کنید.

هر چند ممکن است این فرآیند در نخستین نگاه وحشت انگیز به نظر آید، اما بسیار آسان تر از صورتان می باشد زیرا تنها باید تسلیم نشوید. شما باید در این روند تمام داستان ها، بهانه ها و محدودیت هایی که خود بنا ساخته اید، رها کنید. بهترین سال زندگی، شما را فرا می خواند تا باورهای کهنه تان را در مورد شخصیتی که می توانید داشته باشید و یا کارهایی که می توانید انجام دهید، کنار بگذارید و این باور را جایگزین سازید که وظیفه تان این است که والاترین تجلی وجودی تان را آشکار سازید و به این واقعیت دست یابید که در این جهان هیچ کاری متعالی تر از این نیست که والاترین

توان و استعدادهای بالقوه‌تان را متجلی سازید.

بهترین سال زندگی‌تان یعنی فراخوانی شما برای دست به کار شدن. یعنی گام به گام پیش روید تا امسال را چنان بنا کنید که صبح‌ها با اشتیاق از رختخواب بیرون بپريد و روزتان را آغاز کنید. هدف این کتاب آن است که الهام‌بخش شما باشد و چنان شما را تقویت و حمایت کند تا به سطحی از نشاط دست یابید که شاید حتی خودتان هم باورتان نشود برای‌تان مقدور است و در پایان سال خواهان بیش‌تر از آن‌چه آفریده‌اید، باشید. این کتاب راهنمایی است که بدون توجه به وقایع پیرامون، شما را به سوی بهترین زندگی هدایت می‌کند. وظیفه این کتاب این است که برای‌تان مشخص کند بهترین سال زندگی‌چه معنایی دارد یعنی چه‌گونه است و چه احساسی به شما می‌دهد و این کتاب حامی شما برای آفرینش چنین سالی است. هنگامی که در حضور بهترین سال زندگی‌تان قرار می‌گیرید، این کتاب به شما نشان می‌دهد چه‌گونه برنامه‌ای کارا طراحی کنید تا ضامن موفقیت‌تان باشد و بتوانید تمام مهارت‌های مورد نیاز برای تحقق رؤیاهای دیرینه‌تان را به دست آورید.

این کتاب را با بخش "قصد کنید"، آغاز می‌کنیم. ما در این بخش به ژرف‌ترین آرزوهای‌مان می‌پردازیم و از آن‌ها استفاده می‌کنیم تا به شخصیت‌هایی پی ببریم که همواره آرزو داشتیم کسب کنیم. مفهوم "زندگی هدفمند" را فرا می‌گیریم تا بهترین سال زندگی‌مان را بی‌آفرینیم و در سالی ورای ژرف‌ترین رؤیاهای‌مان زندگی کنیم. ما آینده‌ای را خلق خواهیم کرد که بر مبنای واقعیت و نه رؤیا قرار دارد و صاحب

قدرتی می‌شویم تا به دست یابیم. به این درک متحول‌کننده دست می‌یابیم که هر آن‌چه را در دنیای خارج به دنبالش بودیم می‌توانیم در درون خود بیافرینیم و بلافاصله به خواست خود دست یابیم. سپس اجازه می‌دهیم والاترین تجلی وجودمان آشکار شود و ما را به سوی زندگی‌بی‌ره‌نمون سازد که همواره آرزویش را داشتیم.

ما در بخش "قصد کنید"، هر آن‌چه را ثبت کرده‌ایم، پاک می‌کنیم و زمینه را برای خلق و پرورش آینده‌ای تازه و الهام‌بخش فراهم می‌نماییم. نگرش‌های مان را نسبت به بهترین سال زندگی به اهدافی کوچک‌تر تقسیم می‌کنیم و برنامه دقیق‌تری طرح می‌کنیم تا با دنبال کردن گام به گام آن، قطعاً به هدفی که مطلوب مان است دست یابیم.

سرانجام در بخش "زندگی کنید"، شهادت می‌یابیم تک‌تک روزهای سال پیش رو را بیافرینیم و آن‌ها را بهترین روزهای زندگی مان بدانیم. ما روشی خاص را می‌آموزیم تا با آن به لحظات گران‌بهای زندگی دست یابیم؛ لحظاتی که به زندگی مان معنا می‌بخشند و شادی و سروری را که هم‌اکنون در اختیار داریم به ما می‌نمایانند. روند هیجان‌انگیز زندگی در درون خویش را می‌آموزیم که به ما اطمینان می‌دهد در سال جدید در مسیر مستقیم موفقیت باقی خواهیم ماند. صداقت شخصی یاری مان می‌دهد تصمیماتی اتخاذ کنیم که همسو با شخصیتی است که آرزویش را داریم و همانند راهنما عمل می‌کند؛ مراقب است نسبت به خویش صادق باشیم و خود را به آستانه تمنیات ژرف مان برسانیم. ما به این درک نایل می‌شویم که بهترین سال زندگی مان بر مبنای این است که احساس خوبی نسبت به

شخصیت و افعال خود داشته باشیم. چنین درکی به ما الهام می‌بخشد تا هر روزمان را به گونه‌ای زندگی کنیم که نسبت به خود احساس غرور و رضایت داشته باشیم.

هم‌اکنون شما انتخابی در اختیار دارید. می‌توانید بهترین سال زندگی‌تان را از همین امروز و از همین لحظه آغاز کنید و اعلام کنید این سال، بهترین سال زندگی‌تان خواهد بود و یا می‌توانید همان مسیر قدیمی و همیشگی خود را که بارها پیموده‌اید، بار دیگر طی کنید. این کتاب روند ساده، متحول‌کننده و اثبات شده‌ای را عرضه می‌کند که به شما اجازه می‌دهد از همین امروز بهترین سال زندگی‌تان را آغاز کنید. بدون تردید شما با پیروی این روند درمی‌یابید بهترین سال زندگی‌تان تنها در رؤیاهای‌تان جای ندارد و به آن دست خواهید یافت.

خواه این سفر را از اول فروردین شروع کنید یا از روز تولد و یا شنبه‌ای از آخرین ماههای سال، هم‌اکنون توان دارید آن روز را مبدأ بهترین سال زندگی‌تان قرار دهید. امیدوارم برای‌تان بدیهی و مسلم باشد که شما صاحب این قدرت هستید. دستیابی به بهترین سال زندگی حق مسلم شماست، و شما قدرت و توان دارید آن را تحقق بخشید. اگر از یکنواختی خسته شده‌اید و اگر دیگر تاب و تحمل سال‌های تکراری را ندارید، شما را دعوت می‌کنم خود را مقید کنید و به مبارزه فراخوانید و در آفرینش بهترین سال زندگی‌تان به من ملحق شوید تا یاری‌تان دهم.