

کتاب بزرگ من

استاد زندگی خود باشید

نینا گرانفلد

برگردان شبیم لولاچی

نشر آسیم
تهران، ۱۳۸۶

سرشناسه: گرانفلد، نینا، ۱۹۵۴ - (Grunfeld, Nina)
 عنوان و نام پدیدآور: کتاب بزرگ من: استاد زندگی خود باشید / نینا گرانفلد؛ برگردان
 شبنم لولاچی.
 مشخصات نشر: تهران: آسیم، ۱۳۸۶.
 مشخصات ظاهری: ۲۷۰ص: مصور.
 شابک: 978-964-418-348-5
 وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا
 یادداشت: عنوان اصلی: The big book of me, 2006.
 موضوع: خودسازی.
 شناسه افزوده: لولاچی، شبنم، ۱۳۵۹ - ، مترجم.
 رده‌بندی کنگره: ۱۳۸۶ ک ۴ خ / ۶۳۷ BF
 رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱
 شماره کتابشناسی ملی: ۱۰۶۳۱۱۳

این کتاب برگردانی است از:

THE BIG BOOK OF ME
Become Your Own Life Coach
 by

Nina Grunfeld
 Short Books, London, 2006

ویراستار: بهاره فیروزه

حروف‌نگار: مریم یوسفی

آماده‌سازی، اجرا: امیر عباسی

چاپ اول: ۱۳۸۶

شمار نسخه‌های این چاپ: ۲۲۰۰

حق چاپ برای نشر آسیم محفوظ است

چاپ: چاپخانه کاج

مرکز پخش: مؤسسه گسترش فرهنگ و مطالعات

تلفن و دورنگار: ۸۸۷۹۴۲۱۸ (خط ۸)

آدرس اینترنتی: www.gbook.ir

فهرست

۱	 مقدمه
۷	 ۱. ابزارهای پرورش
۵۳	 ۲. آینده من
۹۱	 ۳. پیشرفت
۱۲۵	 ۴. قدرت من
۱۵۹	 ۵. عشق به خود
۱۹۷	 ۶. مراقبت از خود
۲۳۹	 ۷. عشق به دیگران
۲۶۳	 نتیجه

قبول کنید، از آنجایی این کتاب را می‌خوانید که مشتاق دانستن هستید.

شما ممکن است ندانید آیا این کتاب برایتان مفید است؛ خودیاری چیست و یا حتی چگونه با خودیاری می‌توانید زندگی خود را دگرگون کنید. در واقع، شما با خواندن این کتاب، خودیاری خود را شروع کرده‌اید زیرا کنجکاوی یکی از مهم‌ترین ویژگیهای خودیاری است - پس نسبت به زندگی خود کنجکاو باشید.

سعی کنید بفهمید ...

• که هستید

• چه چیز شما را خوشحال می‌کند

• چه چیز شما را به شوق می‌آورد

• از زندگی چه می‌خواهید

• چگونه می‌توانید تواناتر و کارآمدتر شوید

اغلب آن‌قدر درگیر زندگی هستید که خود را فراموش می‌کنید - خودی که تمام این کتاب بر آن بسیار تأکید دارد. ولی زمان سپری می‌شود برای اینکه خود را بشناسید و بفهمید چه چیزی شما را خوشحال می‌کند، و این بسیار ارزشمند است. زمانی که احساس می‌کنید الهام بخش زندگی خود هستید، آن‌قدر انرژی پیدا می‌کنید که نه تنها برای خودتان، بلکه برای کسانی که دوستشان دارید نیز کافی خواهد بود.

مهم نیست در چه سنی هستید، مطمئن باشید از این کتاب لذت می‌برید. این کتاب هم برای کسانی است که قبلاً به مفهوم زندگی پی برده‌اند، و هم برای کسانی که تا به حال درباره زندگی فکر نکرده‌اند. با انجام تمرینات خودیاری عملی و معنوی این کتاب، نسبت به خود کنجکاو شده، خود را خواهید شناخت و می‌توانید بفهمید واقعاً چه می‌خواهید. در هر تمرین، قسمتی از وجودتان را کشف خواهید کرد که تا به حال چیزی از آن نمی‌دانستید، چیزی که باعث می‌شود اعتماد به نفستان افزایش یابد، بخشی که می‌توانید از آن برای ساختن زندگی دلخواهتان استفاده کنید. اگر تمرینی

به شرایط فعلی تان مربوط نبود، آن را کنار گذاشته و تمرین بعدی را انجام دهید. این کتاب شامل هفت بخش است که به ترتیب برنامه ریزی شده اند، اما می توانید هر بخش را به طور جداگانه به کار بندید. بهتر است از بخش اول شروع کرده و به ترتیب پیش بروید. در هر بخش باید جدولی را کامل کنید که باعث بهتر شدن شرایط روحی و جسمی تان شده، به شما کمک خواهد کرد راه خود را پیدا کنید.

با خواندن این کتاب، شیوه های خودیاری را خواهید آموخت که در طول زندگی می توانید از آنها استفاده کنید. با از میان برداشتن موانع موجود، به آینده مورد نظر تان دست می یابید و به این ترتیب شروع به کنترل زندگی خود خواهید کرد و برای تمام خواسته های تان - که شامل روابط دوستانه نیز هست - خود را آماده می کنید.

عجله نکنید، سعی کنید تمام قسمتهای کتاب را کامل کنید. ده دقیقه در روز (اول صبح یا آخر شب) برای مطالعه کافی است. حتی اگر این کتاب را نیمه کاره رها کردید و چند ماه آن را نخواندید، باز هم نگران نباشید، این شیوه خودیاری شما در زندگی تان است - از آن لذت ببرید. تغییر شیوه زندگی نیاز به زمان دارد، همان طور که خودشناسی نیاز به زمان دارد. ولی اغلب ما برای خود وقت صرف نمی کنیم، در صورتی که خودشناسی امر بسیار مهمی است. شما با خواندن این کتاب متوجه خواهید شد رفته رفته جوابهای تان عمیق تر و صادقانه تر می شود. همیشه جوابهای اولیه تان را بازخوانی کنید و در مورد خودتان اطلاعات جدیدی به آنها اضافه کنید. وقت صرف کنید تا اطلاعات جدیدی را که آموخته اید، به کار ببرید. می توانید این کتاب را در عرض شش ماه بخوانید، ولی بدانید مهلتی برای اتمام کتاب وجود ندارد، پس بهتر است به جای عجله کردن در اتمام این کتاب آن را دقیق و کامل بخوانید.

هروقت بخواهید، می توانید به وبسایت ما (www.affordablelifecoaching.org) مراجعه کنید و به سخنرانیهایی که ضبط شده، گوش دهید. گوش دادن به بعضی از راهنماییهای مطرح شده، فهم و درک تان را افزایش خواهد داد.

این کتاب برای شماست. در حالی که دارید تمرینات این کتاب را انجام می دهید، با خودتان نیز کاملاً صادق خواهید شد، چون تنها خودتان می دانید چه نوشته اید. پس اگر صادقانه تمرینات را انجام ندهید، مسلماً هیچ چیز در مورد خودتان نخواهید

آموخت. حتی اگر دوستانتان خواستند به نوشته‌های شما نگاهی بیندازند، بهتر است چند سؤال را برای آنها بخوانید و از آنها بخواهید که خودشان کتاب را تهیه کنند. اگر تمرینات را با هم انجام دهید، کمی تفریح هم می‌کنید.

وقتی این کتاب را تمام کنید، خواهید گفت: «ای کاش زودتر آن را خوانده بودم، ولی دیر نشده.» این کتاب دیدگاه شما را نسبت به زندگی برای همیشه تغییر خواهد داد. همین الان شروع کنید و کمی کنجکاوتر باشید.

