



www.naslenowandish.com
e-mail: info@naslenowandish.com

طراح توانمند!

نقاط ضعف خود را دریاب!

برنامه‌ی ۹۰ روزه به سوی یک زندگی شکوفا و پربار

نویسنده:

دکتر سوزان جفرز

مترجم:

نادره میر محمد علی

Jeffers, Susan J.

جفرز، سوزان

طراح توانمند: نقاط ضعف خود را دریاب با برنامه‌ای ۹۰ روزه به سوی یک
زندگی شکوفا و پربار / نویسنده سوزان جفرز؛ مترجم نادره، میرمحمدعلی. -
تهران: نسل نواندیش، ۱۳۸۳.
۲۲۳ ص.؛ جدول.

ISBN: 964-412-040-X

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.

عنوان به انگلیسی: Feel the rear power Planner: 90 Days to a fuller life.

۱. مهارت‌های زندگی. ۲. موفقیت. الف. میر محمدعلی، نادره. ۱۳۴۰ -

مترجم. ب. عنوان.

۶۴۶/۷

HQ۲۰۳۷/ج۷ط۴

۱۳۸۳

م۸۳-۲۴۳۶۵

کتابخانه ملی ایران

مشخصات کتاب

طراح توانمند

نویسنده: سوزان جفرز،

مترجم: نادره میرمحمدعلی

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

تاریخ چاپ: بهار ۸۴

حروفچین و صفحه‌آرا: صالحه حسینی

شابک: ۹۶۴-۴۱۲-۰۴۰-X

ISBN: 964-412-040-X

کتابهای مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید

نشانی: میدان ولیعصر - اول کربمخان - پلاک ۳۱۲

تلفن: ۹-۶۹۵۲۵۴۷ نسل نواندیش

فهرست

۱۱		مقدمه‌ی نویسنده.....
۱۹	 شجاعت.....	هفته‌ی اول:
۳۵	 فراوانی.....	هفته‌ی دوم:
۵۱	 همکاری و مشارکت با دیگران.....	هفته‌ی سوم:
۶۷	 ارتباط با دیگران.....	هفته‌ی چهارم:
۸۳	 اقدام به عمل.....	هفته‌ی پنجم:
۹۹	 فراق‌کنی شادمانی.....	هفته‌ی ششم:
۱۱۵	 شهود (حس ششم).....	هفته‌ی هفتم:
۱۳۱	 خود برتر من.....	هفته‌ی هشتم:
۱۴۷	 توکل.....	هفته‌ی نهم:
۱۶۳	 عشق.....	هفته‌ی دهم:
۱۷۹	 آرامش درونی.....	هفته‌ی یازدهم:
۱۹۵	 هدیه‌ی زندگی.....	هفته‌ی دوازدهم:
۲۱۱	 اعتماد به نفس.....	هفته‌ی سیزدهم:

دستم را به نشانه‌ی درخواست کوچکی دراز کرده بودم،
ناگهان غریبه‌ای هدیه‌ای ارزشمند در دستانم نهاد،
و من حیرت‌زده بر جای ماندم.

امیلی دیکنسون^(۱)

... و همواره چنین است،
آن غریبه اکنون این کتاب را به شما اهدا کرده است!

مقدمه‌ی نویسنده:

بسیار خوشحالم موفق به نوشتن این کتاب که طرحی توانمند برای اصلاح و بهبود بخشیدن به شرایط زندگی است، شده‌ام. با مطالعه‌ی این کتاب متوجه تفاوت آن با سایر کتاب‌هایی که در این زمینه صرفاً به برنامه‌ریزی روزانه می‌پردازند، خواهید شد. مزیت این طرح در این است که به شما کمک می‌کند تا با عشق نامحدود و توانمندیهای درونی بسیاری که در اختیار دارید، ارتباط برقرار کنید. اساساً این کتاب به گونه‌ای طراحی و برنامه‌ریزی شده که ذهن شما را به سوی استغناء، سرشاری، توانگری و تنوع شگفت‌انگیز زندگی تان معطوف می‌سازد.

جدولی که در این کتاب با عنوان طرح توانمند آمده، ابزار کاربردی مواردی است که در کتاب‌های مختلف من مثل *ماورای ترس* و *یا ترس را تجربه کنیم*، آمده و در واقع تمرینی عملی را در اختیار شما و زندگی روزمره‌تان قرار می‌دهد. بسیاری از مردم می‌دانند برای بهبود شرایط و کیفیت زندگی‌شان به چه چیزهایی نیاز دارند... اما عملاً آنها را به کار نمی‌گیرند. چرا؟ چون به نظر سخت و غیرقابل اجرا می‌رسند. من در اینجا با روش بسیار ساده‌ای، ابزاری را در اختیار شما قرار می‌دهم که روند بهبود و اصلاح زندگی خود را با سهولت آغاز کنید و مطمئن هستم در صورتی که

روزانه این برنامه را مورد استفاده قرار دهید، به زودی تغییر مثبت و عمیقی را در مهارت و کارآزمودگی خود و تجربه‌ی دنیای اطرافتان احساس خواهید کرد.

قبل از شروع، توجه‌تان را به چند پیشنهاد مفید جلب می‌کنم:

۱- این کتاب که مشتمل بر برنامه‌ریزی سیزده هفته‌ای است، هر هفته را با بیانیه‌ای آغاز می‌کند که بر روی یکی از جنبه‌های زندگی تمرکز دارد. تکرار هر روزه‌ی بیانیه‌ی هفته برای نفوذ به عمق وجودتان حائز اهمیت است. پیام را با هشیاری کامل و آگاهانه بخوانید و به مفهوم اصلی اندیشه‌ی مطرح شده توجه کنید. هدف نهایی در این بخش این است که تا آخر هفته پیام را از بر شوید.

۲- هر صفحه اختصاص به یک روز دارد و با یک عبارت تأکیدی مثبت آغاز می‌شود. در مدتی که تمرینات این دوره را انجام می‌دهید، هر جمله‌ی تأکیدی که جمله‌ای مثبت و پرانرژی است، با متعالی‌ترین بخش وجود یعنی هویت شما ارتباط برقرار می‌کند. تجربه نشان داده است به کار بردن این گونه عبارات تأکیدی، در کاستن نگرش‌های منفی ذهن، ابزار بسیار مؤثر و کارآمدی می‌باشند. برای مثال خبرهای خوش یکی از همان چیزهایی هستند که جملات تأکیدی در موردشان مؤثر واقع می‌شود؛ پس با اطمینان این جملات مثبت را تکرار کنید و تأثیر شگفت‌انگیز آن را بر روی جسم و ذهن خود، مشاهده کنید.

پیشنهاد می‌کنم جملات تأکیدی را بارها و بارها در طول روز، هنگام

رانندگی، آشپزی یا زمانی که مشکلی شما را تحت فشار روحی قرار داده، یا حداقل در یک نوبت ده بار متوالی تکرار کنید. به یاد داشته باشید که هدف از جملات تأکیدی، جایگزین کردن اندیشه‌های توانمند و دوست‌داشتنی، به جای نگرش‌های منفی ذهن است؛ این امر مستلزم تکرار، تکرار و تکرار است. در صورت تمایل می‌توانید جملات تأکیدی را بر روی کارت‌هایی نوشته و جایی قرار دهید که مرتب آنها را ببینید.

۳- در هر صفحه‌ی این روزشمار، دوازده قسمت مختلف در نظر گرفته شده که هر یک بیانگر بخشی از شبکه‌ی گسترده‌ی زندگی است، همانطور که در کتاب‌های قبلی نیز متذکر شده‌ام، شبکه‌ی زندگی نشان‌دهنده‌ی اجزای سازنده‌ی یک زندگی غنی، پرمحتوا و هدفمند است، کسی که بتواند در هر یک از سطوح زندگی اعم از مسائل مربوط به خانواده، دوستان، شغل، ارتباطات عاطفی و اجتماعی، رشد فردی و ... پرمحتوا و هدفمند عمل کند، در واقع در حال تجربه کردن یک زندگی خوب و رو به بهبود است... در این زندگی ترس‌ها به طور چشمگیری کاهش می‌یابند و اعتماد به نفس بیشتر و بیشتر می‌شود.

در صفحات بعدی ملاحظه خواهید کرد که در بخش مربوط به کار، فضای بیشتری در نظر گرفته شده است، این به علت اهمیت بیشتر این قسمت نیست، بلکه به علت تنوع بیشتر مسائل مربوط به این بخش است. برای مثال، کارهای تمام وقت خانگی نیز در این طبقه‌بندی جای خواهند گرفت. جملات تأکیدی مثبت، پویا و توانمندی که در بالای هر صفحه نوشته شده است، به منظور یادآوری این نکته است که، در هر بخش از زندگی، دارای اهمیت و ارزش می‌باشید. بسیاری از ما به میزان ارزش و اهمیت

خود برای اطرافیان مان واقف نیستیم. پی بردن به این نکته که حقیقتاً دارای ارزش، اراده و هدف می‌باشیم، به ما این توانایی را می‌بخشد که تمامی امور زندگی خود را بر پایه‌ی همین اصل به انجام برسانیم. اگر تاکنون چنین نگرشی نسبت به خود نداشتید، ولی برای داشتن هدف و برنامه در قالب فعالیت‌های روزانه‌تان، قدمی برداشته‌اید، به عنوان یک سؤال اساسی و در عین حال ضروری از خود پرسید: «اگر واقعاً فرد مهمی بودم، در هر بخش از زندگی خود چه کاری انجام می‌دادم؟» و سپس آن را انجام دهید. به عنوان تمرینی عملی می‌توانید قبل از پر کردن بخش‌های مختلف جدول طرح توانمند، این سؤال را از خودتان بپرسید و با ایده‌هایی که از سؤال مذکور به ذهنتان می‌رسد، جدول را پر کنید. با ادامه‌ی این کار، عمیقاً دارای شناخت و آگاهی‌های مهم و با ارزشی می‌شوید و سرانجام در فضای ایده‌آلی که خود خالق آن هستید، زندگی خواهید کرد.

۴- در هر روز بخشی با عنوان ریسک روز آمده که برای شما فضایی آرام‌بخش ایجاد می‌کند. به خاطر داشته باشید کارهایی که با این عنوان انجام می‌دهید، الزاماً نباید خطر جسمی یا هر گونه آسیبی برای خودتان یا دیگران در بر داشته باشد. برای مثال، می‌توانید این کارها را انجام دهید: به کسی که مدتی است شک دارید تلفن بزنید یا نه، تلفن کنید، به تنهایی به رستوران بروید، و یا کسی را به ناهار دعوت کنید؛ قدمی در راه بهبود و اصلاح روابطتان با دیگران بردارید، برای کاری که ضروری است و مدت‌ها به تأخیر انداخته‌اید، اقدامی جدی و عملی انجام دهید؛ و یا کارهای دیگری که به نوعی ذهنتان را مدتی مشغول و ناراحت کرده است. به تدریج هنگامی که میزان آرامش شما بیشتر و بیشتر می‌شود، به نظر

می‌رسد که دنیا و کارهای آن بیش از پیش قابل کنترل و هدایت می‌باشند.

۵- آخرین بخش هر روز را به سپاسگزاری اختصاص داده‌ام. این بخش تشکر و قدردانی از امکانات و موهبت‌هایی است که آنقدر برایمان عادی شده‌اند که توجه چندانی به آنها نمی‌کنیم. مثل، طلوع خورشید، تحسین یک دوست، پیدا شدن جای مناسب برای پارک کردن ماشین‌مان، سلامتی خود و اعضای خانواده‌مان، و حتی غذایی که می‌خوریم،.... توجه به این معجزات که هم‌روزه در زندگی ما رخ می‌دهند، روز شادتری را برای ما می‌سازد؛ و این در حالی است که متأسفانه بسیاری از ما فقط گرایش به توجه بر نکات منفی زندگی داریم... و در واقع نسخه‌ی کاملی از غم و اندوه را هر روزه برای خود می‌پیچیم!

۶- در پایان هر روز نموداری به نام نمودار از ضعف تا توانمندی در نظر گرفته شده است. شما در پایان هر روز می‌توانید جایگاه احساس خود را از کارهای روزمره‌تان، اعم از ضعف یا توانمندی، در این جدول مشخص کنید. طبیعی است که بعضی روزها به جای پیشرفت، کمی به عقب می‌رویم، اما با گذشت زمان، به شکلی امیدوارکننده احساس توانمندی و عشق افزایش خواهد یافت. اگر چنین اتفاقی رخ ندهد، احتمالاً به جای رفتار ملایم و مهربانانه، به شکل خشن و بی‌رحمانه‌ای نسبت به خود یا کاری که انجام می‌دهید، قضاوت می‌کنید! به خاطر داشته باشید داشتن رفتار مهربانانه نسبت به خویش، مهم‌ترین اصلی است که احساس توانمندی و دوست داشتنی بودن را در شما تقویت می‌کند!

۷- ممکن است در طول این دوره ی ۹۰ روزه، چندین بار به دلایل مختلف، مثل بیماری یا رسیدگی به مسائل خانوادگی و... قادر به استمرار کار نباشید. در چنین مواقعی، نگران نشوید، چون این گونه مسائل و تغییر جهت های مقطعی در این برنامه ریزی پیش بینی شده است. بنابراین به هیچ وجه از دست خودتان عصبانی نشوید و تصور نکنید در چنین روزهایی در راه سازندگی یک زندگی غنی و پر بار نیستید. حتی اگر بعضی روزها، همه ی بخش های جدول پر نشد، جاهای خالی را به عنوان تذکر مستمر از یک جنبه ی زیبای زندگی به حساب آورید. به خاطر داشته باشید:

«هدف شما خلق شیوه ی تفکر غنی و حس توانمندی و عشق درونی است.»

۸- در ابتدا، استفاده از جدول طرح توانمند، توجه آگاهانه و هشیارانهای را طلب می کند. اما با ادامه ی کار، زندگی توانمندانه عادت ثانوی شما خواهد شد. به طوری که پس از چندی به طور خودکار و به آسانی شروع به شناخت زیبایی ها و بخش های غنی و پر بار زندگی تان خواهید کرد. همواره به خاطر داشته باشید:

زندگی بسیار بزرگ و با عظمت است! از تمام جوانب آن لذت ببرید!

تقدیم از صمیم قلب به شما خوانندگان عزیز!

سوزان جفرز