

# بهترین سال زندگی شما

در رؤیا ببینید، برنامه ریزی کنید،

جان ببخشید

## دبی فورد

برگردان مهدی قراچه داغی

نشر آسیم

تهران، ۱۳۸۴

Ford, Debbie

فورد، دبی

بهترین سال زندگی شما: در رؤیا ببینید، برنامه‌ریزی کنید، جان ببخشید... /  
دبی فورد؛ برگردان مهدی قراچه‌داغی. - تهران: آسیم، ۱۳۸۴.

ISBN: 964-418-138-7

۱۳۳ ص.

The best year of your life; dream it, plan it, live it. عنوان اصلی:

کتاب حاضر قبلاً تحت عنوان «امسال بهترین سال زندگی شما است» توسط  
نشر نیک پیک و پروانه دانش در سال ۱۳۸۴ منتشر شده است.

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

۱. خودسازی. الف. قراچه‌داغی، مهدی، ۱۳۲۶ - مترجم. ب. عنوان.

ج. عنوان: امسال بهترین سال زندگی شماست.

۱۵۸/۱

۸۴ ف ۹ خ / BF ۶۳۷

الف ۱۳۸۴

۸۴-۲۰۹۷۱ م

کتابخانه ملی ایران

این کتاب برگردانی است از:

**THE BEST YEAR OF YOUR LIFE**

*Dream It, Plan It, Live It*

by

Debbie Ford

Harper Collins Publishers, Inc., New York, 2005

ویراستار: بهاره فیروزه

حروف‌نگار: امید جوادزاده مقدم

آماده‌سازی و اجرا: امیر عباسی

چاپ اول: ۱۳۸۴

شمار نسخه‌های این چاپ: ۲۰۰۰

حق چاپ برای نشر آسیم محفوظ است

چاپ: چاپخانه مه‌ند

مرکز پخش: مؤسسه گسترش فرهنگ و مطالعات

تلفن و دورنگار: ۸۸۷۹۴۲۱۹ (۸ خط)

## فهرست

مقدمه. آفرینش بهترین سال زندگی شما ..... ۱

### در رؤیا ببینید

یک. خلق یک قصد قدرتمند ..... ۱۱

دو. نمایان کردن خیال ..... ۱۹

سه. پای گذاشتن به عظمت ..... ۲۹

### برنامه‌ریزی کنید

چهار. بررسی دقیق ..... ۴۱

پنج. اجتناب از اشتباه ..... ۴۹

شش. سالتان را برنامه‌ریزی کنید ..... ۷۱

### جان ببخشید

هفت. استحکام شخصیت بی‌عیب و نقص ..... ۹۵

هشت. احساس خوب ..... ۱۰۳

نه. ثبت لحظه‌ها ..... ۱۰۹

ده. خلق روزهای فراموش نشدنی ..... ۱۱۵

یازده. الگویی برای زندگی ..... ۱۲۱

دوازده. پرواز به سوی برجسته شدن ..... ۱۲۹

## مقدمه

# آفرینش بهترین سال زندگی شما

همه ساله در تمام دنیا اغلب ما در مراسم سال نو شرکت می‌کنیم. آیین عید و مراسم سال نو صرفاً برای این نیست که با عزیزانمان دور هم جمع شویم، بخوریم و بنوشیم و پایکوبی کنیم. برای این هم نیست که به گذشته‌های خود فکر کنیم و یا از آنچه در زندگی خود داریم سپاسگزار باشیم. سنت سال نو، در اصل برای آن است که تصمیم بگیریم که تغییر کنیم، برای این است که به خودمان قول بدهیم کار جدیدی بکنیم یا متفاوت باشیم. خواه قول بدهیم و متعهد شویم که شرایط مالی خود را بهبود ببخشیم یا روابطمان را با دیگران بهتر کنیم، یا به وضع ظاهر خود برسیم و یا در اشتغال خود تغییراتی را به وجود آوریم. همه ما هدف مشترکی را جست‌وجو می‌کنیم - می‌خواهیم سال آتی ما بهتر از سال گذشته‌مان باشد.

با این حساب، چه اتفاقی می‌افتد؟ چرا قول و قراری که با خود می‌گذاریم به این سرعت رنگ می‌بازد؟ چرا اکثر ما نمی‌توانیم به هدفهای مطلوب خود برسیم؟ چرا هنوز یک ماه نگذشته قول و قرارمان را فراموش می‌کنیم؟ آیا به این دلیل است که آنچه را یک ماه قبل می‌خواستیم، دیگر نمی‌خواهیم؟ آیا هدفهای ما تغییر کرده‌اند؟ آیا تسلیم شده‌ایم و از خواسته خود دست

برداشته‌ایم؟ یا شاید دلیل موفق نشدن ما از آن روست که برنامه‌هایمان را اجرا نمی‌کنیم و از ابزار لازم برای موفقیت استفاده نمی‌کنیم؟

اما اگر قرار شد امسال متفاوت از همیشه باشد، چه می‌گویید؟ اگر قرار باشد تمام ایام سال جدید را طوری زندگی کنید که بدون توجه به هر اتفاقی که بیفتد امسال بهترین سال زندگی شما باشد، چه می‌گویید؟ اگر به این نتیجه برسید که برای رسیدن به بهترین سال زندگی‌تان همه چیز در کنترل و اختیار شماست و چیزی است که می‌توانید به آن شکل بدهید، آن را خلق کنید و به آن دست بیایید، چه می‌گویید؟ چه می‌شود اگر امروز متوجه شوید که انتخاب به راستی با شماست؟

امکان اینکه تصمیم بگیرید امسال بهترین سال زندگی شما باشد در هر لحظه‌ای یافت می‌شود زیرا رسیدن به بهترین سال زندگی به موفقیت‌های بیرونی بستگی ندارد، به شما بستگی دارد. رسیدن به بهترین سال زندگی بستگی به این دارد که بخواهید تبدیل به کسی شوید که همیشه او را آرزو کرده‌اید. موضوع دوباره رسیدن به پنداره‌ای درباره خود است تا شما را به خواسته‌های خود برساند.

به همین شکل است که هنرمند می‌تواند مجسمه‌ای را که در یک تخته سنگ مرمر پنهان بود، بیرون بیاورد و به آن صورت خارجی ببخشد. همه ما هم به همین شکل باید از پشت لایه‌هایی که در آن پنهان شده‌ایم بیرون بیاییم و به خربشتن واقعی خود برسیم. با اشتیاق یک مجسمه‌ساز مشهور جهانی، باید خود را از شر محدودیت‌هایی که شخصاً برای خود خلق می‌کنیم نجات بدهیم و به استعداد‌های پنهان خود برسیم. برای رسیدن به بهترین سال زندگی خود، باید با رفتارهای مخرب و علیه خود مبارزه کنیم و راه‌های جدیدی برای واکنش نشان دادن به حوادث روزمره‌ای که تجربه ما را شکل می‌دهد پیدا کنیم. قبل از هر کار باید باورهای خود محدودکننده‌ای را که در سالهای مختلف زندگی‌مان به دست آورده‌ایم، شناسایی نماییم و بعد

شجاعت آن را پیدا کنیم که به یکباره همه آنها را از سر خود باز کنیم. اینها باورهای منفی و مخربی هستند که اثر شاهکارمان را در پوشش خود گرفته‌اند. برای حیات بخشیدن به بهترین سال زندگی، باید وقتی صرف کنیم و به بررسی فرایند اندیشه‌ای پردازیم که توانایی ما برای موفق شدن یا شکست خوردن را شکل داده است، یا به والاترین خویشتن خود برسیم یا در معمولی بودن و به جایی نرسیدن فرو برویم.

اغلب ما برای آنچه می‌توانیم یا نمی‌توانیم داشته باشیم، برای آنچه می‌توانیم یا نمی‌توانیم انجام دهیم و کسی که می‌توانیم یا نمی‌توانیم باشیم، محدودیتهایی در نظر گرفته‌ایم. ما تسلیم این باور شده‌ایم که هر سال جدید می‌تواند مانند سالهای قبل و یا در نهایت اندکی بهتر باشد. ما فراموش کرده‌ایم که تحت تأثیر آینده بی‌انتهای خود به وجد و هیجان بیاییم. ما پیرامون خود را مرزبندی می‌کنیم. هدفها و تصورات ذهنی مان را محدود می‌کنیم. ما به جای ابراز توانمندیهای خود، با توده‌ها هم صدا می‌شویم. در سنین بلوغ و بزرگی، کودک درونمان را خفه می‌کنیم، تصوراتمان را به بند می‌کشیم. کنجکاوی ما جای خود را به اندیشه حق به جانبی داده است تا آنچه را که می‌بینیم یا می‌شنویم، محدود کند. طبیعت باز و گشوده ما جای خود را به یک دل‌گارد گرفته و به حالت تدافعی درآمده داده است. و به جای اینکه با شور و نشاط سعی کنیم در زندگی به عظمت برسیم، در رؤیای زندگی‌ای فرو می‌رویم که دلمان می‌خواست داشته باشیم.

شاید شما هم در انتظار روزی هستید که زندگی خیالی‌تان از راه برسد. امیدوارید سرانجام روزی فرا برسد که به موفقیت، پول، عشق، یا خوشبختی برسید. مانند بسیاری دیگر از مردم شاید انتظار می‌کشید که فردا اتفاقی بیفتد تا درباره زندگی خود احساس بهتری پیدا کنید. اما از شما می‌پرسم، آیا این فردایی که از آن حرف می‌زنید تاکنون فرا رسیده است؟

باید از این توهم بیرون بیایید که بهترین سال زندگی شما مربوط به آینده

است، و حال آنکه بهترین سال زندگی شما همین جا و همین حالا است. هرگز تصور نکنید و خودتان را فریب ندهید که بهترین سال زندگی شما بعداً اتفاق خواهد افتاد... آن هم به شرط آنکه با بخت و اقبال بلند رو به رو گردید. هرگز باور نکنید که در حال حاضر امکان آن را ندارید که در امسال زندگی خود به آنچه می‌خواهید، برسید. مهم نیست که چه کار می‌کنید و چه اتفاقی در زندگی شما می‌افتد. منتظر آن نباشید که همه کارها خود به خود انجام شود، برنامه‌تان انجام بگیرد یا مرد یا زن رویاهایتان بر سر راه شما سبز شود. گرفتار خیال «روزی...» یا «سال آینده...» یا «وقتی فرصت بیشتری داشته باشم...» یا «وقتی پول بیشتری در اختیارم باشد...» نشوید. اجازه ندهید این باور سبب شود که بهترین سال زندگی شما موضوعی مربوط به آینده است.

انتخاب شماست، اینجا و همین حالا. خوب فکر کنید: این زندگی در اختیار شماست خواه تنها باشید، بیمار باشید، چاق باشید، فقیر باشید، گرفتار باشید، افسرده باشید یا به چیزی معتاد باشید. حتی اگر تحصیلات خوبی ندارید، حتی اگر در گذشته کار بدی انجام داده باشید، حتی اگر مشکلات شخصیتی داشته باشید، حتی اگر کسی را که دوست داشتید شما را ترک کرده است، حتی اگر وقتی کودک بودید شما را کتک می‌زدند، حتی اگر عزیزانتان از شما حمایت لازم را نمی‌کنند و حتی اگر به نظر می‌رسد که شرایط پیرامون شما از کنترل‌تان خارج است، می‌توانید به این خواسته خود برسید. بهترین سال زندگی شما موضوعی در این ارتباط نیست که به همه چیزهای مورد علاقه خود برسید تا آن شادی مورد نظران به دست آید. موضوع مربوط به تمام کردن یک پروژه، کم کردن ده کیلوگرم از وزن بدن و یا یافتن عشق مورد نظران نیست. به معنای پرداخت بدهی و پیدا کردن شغل جدید نیست. ممکن است در سالی که در پیش دارید عزیزی را از دست بدهید، یا شغل‌تان را از دست بدهید. ممکن است از همسران جدا شوید و یا در محل کار مشکلات و موانعی برایتان پیشامد کند. می‌خواهم این را به شما

بگویم که رسیدن به بهترین سال زندگی بدین معنا نیست که همه روزهای زندگی تان با شکوفایی همراه باشد. بهترین سال زندگی شما در این باره است که از خود الهام بگیرید. بدین معناست که با گذشته خود کنار بیایید تا آینده‌ای بسازید که با همه سالهای تاکنون زندگی شما تفاوت داشته باشد. باید به دیگران کمک کنید تا آنها هم در همین شرایط قرار بگیرند.

بدون توجه به اینکه در پیرامون شما چه می‌گذرد و چه اتفاقاتی می‌افتد، می‌توانید به بهترین سال زندگی خود دست پیدا کنید. این سال شماست که انتظار شما را می‌کشد. امسال تصمیم می‌گیرید که چه می‌خواهید بکنید و در چه رفتارهایی مشارکت خواهید کرد. شما انتخاب می‌کنید، یا راه گذشته را طبق سنوات قبل انتخاب می‌کنید یا راه و مسیر کاملاً جدید را بر می‌گزینید.

گرچه در نگاه اول این فرایندی هولناک به نظر می‌رسد، اما در اصل ساده‌تر از آنی است که تصور می‌کنید. این فرایندی برای دست کشیدن از داستانها، بهانه‌ها و محدودیتهایی است که برای خود وضع می‌کنید. برای رسیدن به بهترین سال زندگی خود از باورهای منسوخ گذشته دست می‌کشید و به این باور می‌رسید که شما این است که بهترین ابرازگر خود باشید، و به این نتیجه می‌رسید که بهترین کاری که می‌توانید بکنید این است که در بالاترین سطح امکانات خود ظاهر گردید.

بهترین سال زندگی شما دعوتی برای دست به کار شدن است. این اقدامی قدم به قدم است تا امسال خود را به قدری خاص و ویژه بکنید که صبح وقتی از خواب بیدار می‌شوید، بخواهید که از رختخواب به بیرون بپروید و روزتان را شروع کنید. هدف این کتاب الهام بخشیدن و حمایت از شماست تا به سطحی از لذت برسید که حتی نتوانید فکر کنید که امکان‌پذیر بودنش وجود دارد. هدف این است که وقتی به انتهای سال می‌رسید، احساس کنید که باز هم ادامه همین سال را می‌خواهید. کتاب بهترین سال زندگی شما راهنمای شماست تا در زندگی، بدون توجه به اینکه در پیرامون شما چه می‌گذرد، به

بیشترین عظمتها برسید. هدف حمایت از شماست تا بدانید بهترین سال زندگی برای شما چه معنا و مفهومی دارد. چگونه به نظر می‌رسد، چه احساسی را فراهم می‌آورد. وقتی در حضور بهترین سال زندگی خود قرار می‌گیرید، این کتاب به شما کمک می‌کند تا برنامه‌ای قدرتمند طراحی کنید و موفقیت خود را تضمین نمایید، و به مهارت‌هایی دست پیدا کنید تا به رؤیاهای دیرین خود تحقق ببخشید.

ما با بخش «در رؤیا ببینید» شروع می‌کنیم، به عمیق‌ترین امیال و خواسته‌های خود می‌رسیم و از آن برای تبدیل توان به کسی که همیشه خواهان آن بوده‌ایم استفاده می‌کنیم. می‌آموزیم که چگونه می‌توانیم بهترین سال زندگی خود را فراهم آوریم و به رؤیاهای خود تحقق بخشیم. ما آینده‌ای بر اساس واقعیتها خلق می‌کنیم و نه بر اساس خیال و توهم، و شرایطی فراهم می‌سازیم که به آنچه در پی آن بوده‌ایم دست پیدا کنیم. خواه این خواسته موفقیت باشد، امنیت باشد، تأیید و تصدیق و عشق و یا خوشبختی باشد، به آن می‌رسیم. ما به این باور می‌رسیم که آنچه را که در دنیای بیرون خود جست‌وجو می‌کنیم، در درون خود ماست، و می‌توانیم بلافاصله به این خواسته خود دسترسی پیدا کنیم. بعد پنداره‌ای دست و پا می‌کنیم که به کمک آن به آن زندگی‌ای که مدتهاست خواهان آن هستیم، برسیم.

در بخش «برنامه ریزی کنید»، زمین حاصلخیزی را که در آن کشت خواهیم کرد، آماده می‌کنیم و به آینده الهام‌بخش و جدید خود توجه می‌نماییم. پنداره بهترین سال زندگی را به بخشهای کوچک‌تری تقسیم می‌کنیم و نقشه مفصلی تدارک می‌بینیم که چون قدم به قدم آن را اجرا کنیم به ما تضمین بدهد تا به مقصد مورد علاقه خود برسیم.

و سرانجام، در بخش «جان ببخشید»، به شجاعتی دست پیدا می‌کنیم تا همه روزهای آتی خود را بهترین روز زندگی خود اعلام کنیم. به روش ویژه‌ای دست پیدا می‌کنیم تا لحظات پرارزش و گران‌قیمت خود را ثبت کنیم، به

زندگی خود معنا و مفهوم ببخشیم. ما می آموزیم که چگونه تا به انتهای استحکام شخصیت خود برسیم. استحکام شخصیت و تمامیت شخص ما به ما کمک می کند تا دست به انتخابهایی بزنیم که با آن کسی که می خواهیم به او تبدیل شویم سازگاری داشته باشد. این گونه به مدخل عمیق ترین احساسات و امیال خود می رسیم. ما به این نتیجه می رسیم که بهترین سالهای زندگی ما بر اساس احساس خوب داشتن درباره کسی که هستیم استوار است، اینکه چه می کنیم و چگونه رفتار می نماییم. رسیدن به این درک و فهم به ما الهام می بخشد تا هر روز زندگی مان را به گونه ای بگذرانیم تا به ما احساسی از غرور و اعتماد به نفس درباره کسی که هستیم، بدهد.

همین حالا شما امکان انتخاب دارید. می توانید این سال، این روز، این لحظه را بهترین سال زندگی خود کنید. به همین شکل که می توانید به طی طریق در مسیر و جاده ای که مدتها در آن گام برداشته اید ادامه دهید. این کتاب فرایندی ساده، تحول برانگیز و فرایندی اثبات شده به دست می دهد تا به شما این امکان را بدهد که از همین امروز بهترین سال زندگی خود را خلق کنید. اگر این فرایند را دنبال کنید، به این نتیجه می رسید که این چیزی بیش از یک رؤیاست؛ این مقصد شما را رقم می زند.

اینکه بخواهید این سال را از روز اول سال جدید شروع کنید یا از سال روز تولدتان و یا یکی از روزهای پاییز، این امکان را دارید که دست به کار شوید. امیدوارم مشخص باشد که شما از این توانمندی برخوردارید. رسیدن به بهترین سال زندگی حق مسلم شماست و شما از این قدرت برخوردارید که به اتفاق افتادن آن کمک کنید. اگر از زندگی عادی و معمولی خسته شده اید، اگر نمی توانید یک سال دیگر مانند سالهای گذشته را تحمل نمایید، از شما دعوت می کنم که متعهد شوید. عزم خود را جزم کنید و به من پیوندید تا بهترین سال زندگی شما را رقم بزنیم.