

۲۰۹۷۷۷۷

خودنویس



خودنویس با دست خویش
سر نوشتت بنویس

نویسنده:
سمیرا فاضلی

سرشناسه : فاضلی، سمیرا، ۱۳۶۴-
 عنوان و نام پدیدآور : خودنویس: خودنویس با دست خویش سرنوشت بنویس / نویسنده سمیرا فاضلی.
 مشخصات نشر : تهران: نامه هستی، ۱۳۹۸.
 مشخصات ظاهری : ۱۴۸ ص.
 شابک : 978-600-7286-01-2
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا
 موضوع : نویسندگی -- به زبان ساده
 موضوع : Authorship -- Popular works :
 رده‌بندی شنگل : PN ۱۴۵ :
 رده‌بندی دیویی : ۸۰۸/۰۲ :
 شماره کتابشناسی : ۶۱۰۱۲۸۹ :



خودنویس

مؤلف: سمیرا فاضلی
 انتشارات: نامه هستی
 گرافیک: کیانا طهرانی فرد
 صفحه‌آرا: سپیده سلیمانی
 طراح جلد: سمیرا فاضلی
 تیراژ: ۵۰۰ نسخه / چاپ اول
 قیمت: ۹۸۰۰۰ تومان

ISBN : 978-600-7286-01-2

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۲۸۶-۰۱-۲

اینستاگرام: mu-jez



فهرست مطالب

۷	پیش‌فتار.....
۱۱	سالانه.....
۲۹	فروردین.....
۳۹	اردیبهشت.....
۴۹	خرداد.....
۵۹	تیر.....
۶۹	مرداد.....
۷۹	شهریور.....
۸۹	مهر.....
۹۹	آبان.....
۱۰۹	آذر.....
۱۱۹	دی.....
۱۲۹	بهمن.....
۱۳۹	اسفند.....
۱۴۸	سخن آخر.....

پیشگفتار

همیشه روزهایی پایانی سال مناسب برای ما برایم جذاب بودند. اینکه ذوق زندگی، آدم‌ها را هنوز می‌کشاند تا پای قفسه‌های کتاب برای تعطیلات سال جدید و خریدن عواید و سرسید حالم را خوب می‌کند. شما هم دلتان می‌خواهد بدانید آدم‌ها به آرزوی دل دارند؟ چه رویایی را در سر می‌پرورانند و آیا این رویا مسیری تا لحظه تحقق دارد؟ شما هم هر سال که زندگی می‌کنید، خوشحالیان می‌پرسید که آیا یک سال به عمرم اضافه شد یا از عمرم کم شد؟ آیا شما هم پایان هر سال به شهر کتاب‌ها یا کتاب‌های شهرتان سر می‌زنید که تقویمی بخرید و در آن تاریخ‌های مهم را پیدا کنید و آنها را علامت بزنید؟ شما هم لیستی از آرزوهایتان می‌نویسید تا سال بعد قبل از سال تحویل به آنها سر بزنید تا ببینید سالی که گذشت کدام‌ها برآورده شدند؟

همین حالا اگر بخواهید چشم‌هایتان را ببندید آیا می‌توانید به یاد بیاورید که

- ◆ خاطره‌های شیرین سال گذشته چه بودند؟
- ◆ چه آرزوهایی داشتم؟
- ◆ کدام‌ها را دنبال کردم و به آنها رسیدم؟
- ◆ دستاوردهای زندگیم چه چیزهایی بودند؟
- ◆ بهترین ماه سال کدام ماه بود و چرا؟
- ◆ مجموع هزینه‌هایم در یک سال چقدر بود؟
- ◆ مجموع درآمد چقدر بود؟

شما هم هدف خاصی را مثل ورزش کردن، زبان خواندن، سفر رفتن، کتاب خواندن، فیلم دیدن، جشن گرفتن مناسبت‌های خاص، ثروتمند شدن، شروع کردن تجارت خودتان، نوشتن یک کتاب، برگزاری یک کنسرت، گرفتن ویزای سفر، آشنا شدن با آدم‌های ناشناخته، تجربه کردن ماهیگیری، فتح کردن قله، دیدن طلوع خورشید، آرامش بیشتر و ... را هر سال اول دفترهایتان نوشته‌اید و سال بعد به آنها سر زده‌اید که ببینید تقدیر کدام را تیک زده است؟

من هم مثل شما همین کار را می کردم. سال‌ها با کلی امید و آرزو حول حالنا الی احسن الحال خوانده‌ام و به امید حال و روز خوشحال‌تر از امروز یا مقلب القلوب و الابصار در دل سر داده‌ام.

اما خیلی از آنهایی که می‌نوشتیم در هاله‌ای از ابهام رها می‌شدند و خیلی‌های دیگر با تکلیف می‌ماندند و تعداد اندکی هم کنارشان تیک می‌خورد. راستی چرا؟

در طی چهار سال گذشته با شرکت در کارگاه‌های مختلف مهارت‌های زندگی و شناختن اهداف و آنچه باید در درون خود می‌جستم یک نشانه سر راهم قرار گرفت. با مفهومی به نام بولت ژورنال آشنا شدم. بیایید تا با هم ببینیم بولت ژورنال چیست؟ بولت ژورنال یک دفترچه شخصی‌سازی شده است که در آن می‌توانی در آن اهداف سالانه‌ات را بنویسی و این بار منتظر تقدیر نشوی.

بولت ژورنال دفتر قدم به قدم رسیدن به اهداف توست. نه انتظار کشیدن برای دست تقدیر!

روزی که با این مفهوم آشنا شدم در کشورهای مختلف به دنبال گردآوری چنین ابزاری گشتم که آن را تهیه کنم چون فهمیدم در ایران چنین مجموعه کاملی وجود ندارد. با کمی تحقیق بیشتر و پرداختن به مطالب گردآوری شده از دوره‌های متفاوت کلاس‌های هدف، فهمیدم اهداف آدم‌ها با هم تفاوت می‌کند. در مجموعه‌ای که در آن به کار روزانه مشغول بودم، یک نگاه اجمالی کافی بود که بفهمم اهداف من با اهداف همکاری که یک دختر پنج ساله به نام نیروانا دارد، متفاوت است. بنابراین بولت ژورنال می‌تواند سقف وسیع‌تر از افشار جامعه را مخاطب خود قرار دهد. اگر شما یک:

♦ کارآفرین

♦ حسابدار

♦ پزشک

♦ وکیل

♦ دانشجو

♦ نوازنده

♦ نویسنده

♦ مهندس

♦ مدیر

♦ کارمند

♦ مادر

♦ خانم خانه دار

و هر کسی که می‌خواهد انتخابش زندگی با کیفیت بهتر باشد، هستید می‌توانید یک بولت ژورنال داشته باشید.

تجربه شخصی من در یک نگاه زندگی قبل از بولت ژورنال، زندگی بعد از بولت ژورنال:

من ۱۵ سال مشغول کار هستم. در سرم اهداف درازمدتی مثل اقدام برای سفرهای بلند مدت، نوشتن کتاب، شروع یک کسب‌وکار، اتمام کارهای نیمه تمام، ورزش منظم، درآمد چندین برابر، مدیریت زمان، بهبود بخشیدن به رابطه‌ام با خانواده، شناختن نقاط ضعف و قوت‌م در برقراری ارتباط با افراد ناشناخته، رسیدگی بیشتر به وضعیت سلامتی‌ام، داشتن برنامه‌های توسعه و رشد فردی و... داشتم. اما تعداد آنها در سرم آنقدر زیاد بود که گاهی مدیریت آنها از کنترلم خارج می‌شد و تعدادی از آنها از مسیر صحیح خارج می‌شدند و تعدادی هم از صفحه زندگی‌م محو می‌شدند. باید چه کار می‌کردم؟

در یک کتابی به نام «بخواهید تا داده شود» از «وین دایر» خوانده بودم که باید آنچه می‌خواهم را بنویسم. در کتاب‌های زیادی که از افراد سرشناس و موفق دنیا باقی مانده سفارش بسیار زیادی به نظم شده است، اما به راستی من به برکت حضور میهمان‌های سرزده‌ام خانه را سروسامان می‌دادم.

با اعتقاد به اینکه نشانه‌ها را دنبال کن تا از مقصدی به مقصد دیگری برسی، یک روز به پیشنهاد دوستم با کلمه «بولت ژورنال» آشنا شدم. تصمیم گرفتم سال ۹۸ را با جمع‌آوری مجموعه‌ای از برنامه‌های سالانه، ماهانه، هفتگی و روزانه که من را برای زندگی سر شوق می‌آورد و به ادامه دادن تشویق می‌کند شروع کنم. به همین منظور به مطالعه هفت حوزه اساسی زندگی پرداختم تا بتوانم در هر کدام خودم را آنالیز کنم.

هفت حوزه اساسی عبارتند از:

♦ خانواده

♦ سلامت

♦ تفریح

♦ یادگیری و رشد فردی

♦ رابطه / فرزند پروری

♦ کسب و کار

♦ ارتباطات

در هر کدام صادقانه زندگی گذشته‌ام را نگاه کردم. بعضی از آنها نیازمند تلاش بیشتری بودم تا به سطح مطلوبی از کیفیت زندگی برسم. می‌توانید برای آنالیز خود روی صفحه سودا بوداگاهی، به خود از ۱ تا ۱۰ نمره بدهید و با متصل کردن نقاط نشانه‌گذاری شده در هر محور، بررسی کنید که آیا چرخ زندگی شما درست می‌چرخد؟ انتظار می‌رود وضعیت آنها در حالت تعادل باشد. (صفحه نمودار صفحه ۲۴).

بعد از آن یک هدف کلان سالانه در هر حوزه تهیه کردم. شاید در بعضی حوزه‌ها بیش از یک هدف مشخص کردم اما مهم این است که اهداف قابل لمس و قابل دسترسی باشند. به زمان‌بندی آنها که قرار است یک ساله باشند هم توجه کردم. آنها نیازمند ریسک بودند اما اگر اقدام می‌کردم دست‌یافتنی می‌شدند!

سپس لیستی بر اساس نیازمندی‌هایم که بسیار گرافیکی و فانتزی بود تهیه کردم و حالا لیست تهیه دفتر بود.

دفتر به مرور زمان کامل‌تر شد و بخش‌های مالی به آن اضافه شدند. حالا می‌دانم که وضعیت روحیم در یک ماه چگونه بوده است و علت‌های آنها را در اندازه یک جمله کوتاه پایین هر روز نوشته‌ام. حالا می‌دانم وضعیت آب خوردنم از یک لیوان در روز به حداقل هشت لیوان در روز رسیده است. می‌دانم مخارجم بیشتر از تصورم بوده و آرزوهای کسب و کارم محقق شده‌اند. آرزوی نوشتن کتابم همین لحظه که برای شما، تجربیاتم را می‌نویسم در حال تحقق هستند و شما که در حال خواندن و استفاده این مجموعه معجزه‌آسا هستید در لحظه‌ی برآورده شدن یکی از آرزوهایم با من شریک هستید. از شما برای این شراکت سپاسگزارم! حالا دیگر خودم را محکوم نمی‌کنم به اینکه در برقراری ارتباطات زمان نمی‌گذارم و می‌دانم من نهایت تلاشم را کرده‌ام و این فقط در حد یک ادعا نیست! من لیستی از تمام تلاش‌هایم در دست دارم که یک سال در جهت آن کوشیده‌ام.

حالا اگر مدتی زمانی را به خود اختصاص می‌دهم یا به علایق خودم می‌پردازم، احساس عذاب وجدان در قبال مادرم



نمی‌کنم چون می‌دانم من ۱۲ ماه با برنامه مشخص سعی کرده‌ام در جهت تکمیل رابطه مادر و دختری کوشیده‌ام و حالا زمان رسیدگی به خودم است!

حالا از زمان‌هایی که استراحت می‌کنم بیشتر لذت می‌برم چون لیستی روزانه از تمام کارهایی که برای رسیدن به اهدافم کرده‌ام در دست دارم که به من این اطمینان خاطر را می‌دهند که به اندازه کافی مفید بوده‌ام.

حالا لیستی از دلیل عدم تحقق بعضی از اهدافم می‌توانم بنویسم چون حتماً دلیلی داشته که آنها هرگز در دفتر من تیک نخورده‌اند. آیا آنها واقعاً برای من خواستنی هستند؟ آیا برای رسیدن به آنها باید مهارت و یا ریسک خاصی کنم؟

یک قسمت لذتبخش دفتر برای من قسمت مدیریت مالی هزینه‌ها و درآمد است. اینکه توانمندی‌های خود را می‌شناسی به تو قابلیت بالفعل شدن ذهن ثروتمند را می‌دهد. حالا از گران شدن بنزین یا افزایش ۹ درصدی حقوق کارمندی دچار گرفتاری ذهنی نمی‌شوم. راهی پیدا می‌کنم که با کیفیت بهتری زندگی کنم و به سرمایه‌گذاری فکر می‌کنم و سایه‌ی درخت بیست سال آیند را، امروز می‌کارم.

حال اگر با خواندن تجربه و ترفی من از بولت ژورنال به داشتن یک برنامه شخصی فکر می‌کنید، به قسمت‌های کلی آن سر بزنید.

اهداف در این دفتر که مخصوص شخص شماست به دوره سالانه، ماهانه، روزانه تقسیم شده‌اند. نکته‌های کلیدی در مدیریت بهتر زمان به شما در نکته‌های کوتاه در طول سال یادآوری خواهد شد. نگران اینکه آیا همه چیز در آن برای نوع حرفه و زندگی شما تعبیه شده است یا خیر، نباشید. چرا که یک قانون بد بهتر از بی قانونی است. البته این دفتر را حداقل یک نفر از اقشار نامبردم از متون قبلی دیده‌اند و برایشان جذاب بوده و در طول یک سال استفاده شخصی به مرور تکمیل شده است. شما می‌توانید از این نفراتی باشید که این دفتر را تهیه، استفاده و تجربه آن را به افراد دیگر منتقل می‌کنید تا آنها در شناخت خویش و دنبال کردن زندگی معنایی یاری رسانید.

