

آرزوپردازی

سفری بیست و یک روزه برای رسیدن به آرزوها
آرزو کن، عمل کن، واقعی شدنش را ببین

www.ketab.ir

سرشناسه: الکسا فیشر. Fischer, Alexa
عنوان و نام پدیدآور: آرزوپردازی: سفری بیست و یک روزه برای رسیدن به آرزوها:
آرزو کن، عمل کن، واقعی شدنش را ببین / الکسا فیشر؛ ترجمه‌ی شاهین غفاری
مشخصات نشر: تهران: مؤسسه انتشاراتی فلسفه، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۱۰۴ ص؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۸۵۷-۱۰-۸

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا.

یادداشت: عنوان اصلی: WISHWORK A ۲۱ day journey....، ۲۰۱۹.

عنوان دیگر: سفری بیست و یک روزه برای رسیدن به آرزوها

عنوان دیگر: آرزو کن، عمل کن، واقعی شدنش را ببین

موضوع: موفقیت: Success

آرزوها: Wishes

شناسه افزوده: غفاری، شاهین، ۱۳۶۲، مترجم

رده‌بندی کنگره: BF۶۳۷

رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۸۶۷۲۵۲۷

وضعیت رکورد: فیبا

آرزوپردازی

سفری بیست و یک روزه برای رسیدن به آرزوها
آرزو کن، عمل کن، واقعی شدنش را ببین

الکسافیشر

ترجمه‌ی شاهین غفاری



مؤسسه انتشارات فلسفه



مؤسسه انتشارات فلسفه

آرزوپردازی

دشمنی نیست، یک روزه برای رسیدن به آرزوها
آرزو کن، عمل کن، واقعی شدنش را ببین

الکساندر فیشر

مترجم: شاهین غفاری

ویراستار: زهرا نبی‌نی

صفحه‌آرایی: مرضیه امانت

چاپ و صحافی: روز

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۸۵۷-۱۰-۸

همه‌ی حقوق این اثر محفوظ است. تکثیر، تولید، بازنویسی، انتشار و
اقتباس تمام یا قسمتی از این اثر به هر شیوه از جمله فتوکپی، صوتی،
تصویری و الکترونیکی، منوط به اجازه‌ی کتبی و قبلی ناشر است.

تهران، انقلاب، ۱۲ فروردین، شهدای ژاندارمری، شماره ۱۱۸

تلفن: ۶۶۹۵۰۷۲۵



<http://www.phalsapheh.com>



phalsapheh@gmail.com



[phalsaphehpub](https://www.instagram.com/phalsaphehpub)

این کتاب با استفاده از کاغذ حمایتی به چاپ رسیده است.

فهرست

۱۳	مقدمه
۱۷	سلام آرزوکننده!
۱۷	آرزو چیست؟
۱۹	راه جدیدی برای آرزو کردن
۲۳	آرزو کردن چگونه کار می‌کند
۲۵	دانلود: ویش بیدار این گویه مقوله شد
۳۰	بزرگترین آرزوی شما چیست؟
۳۱	واژه‌هایی که باید بدانید
۳۵	آرزوی خود را ببین
۳۷	تصویرسازی هدایت شده
۳۹	بنویسید
۴۳	"کار" چیز بدی نیست
۴۷	بیست و یک روز آرزوپردازی
۴۷	روز اول: زمانی برای لبخند
۴۹	روز دوم: روح خود را به جنبش درآورید
۵۱	روز سوم: نگاه بی‌آلایش
۵۳	روز چهارم: کارهای عقب‌مانده
۵۴	روز پنجم: تمرکز روی دیگران
۵۶	روز ششم: بودن، به جای شدن
۵۸	روز هفتم: چراغ سبز یعنی حرکت!
۶۰	روز هشتم: زیبایی در نقص
۶۳	روز نهم: صدایی که می‌توانید به آن اعتماد کنید
۶۵	روز دهم: تمرین ذهنی
۶۷	روز یازدهم: روی موفقیتهای تمرکز کنید
۶۹	روز دوازدهم: به زبان بیاورید

- ۷۱..... روز سیزدهم: کارتان عالی است
- ۷۳..... روز چهاردهم: برای خود را پیدا کنید
- ۷۵..... روز پانزدهم: تنفس
- ۷۶..... روز شانزدهم: آن دکمه را بزنید
- ۷۸..... روز هفدهم: اطلاعات جمع کنید
- ۸۰..... روزه هجدهم: بچنید
- ۸۲..... روز نوزدهم: با سرعت به پیش
- ۸۴..... روز بیستم: عوطه وری (قلو)
- ۸۶..... روز بیست و یکم: اعتماد
- ۸۹..... از هم اکنون "آنجا" باشید
- ۹۰..... هر پیروزی کوچک را جشن بگیرید
- ۹۳..... سوالات متداول
- ۹۷..... آرزوی بزرگ من
- ۹۸..... با قدردانی عمیق
- ۹۹..... به آرزو کردن ادامه دهید
- ۱۰۱..... درباره نویسنده
- ۱۰۳..... پی نوشت

مقدمه

آیا تاکنون با افرادی برخورد داشته‌اید که با ورودشان به یک محیط، انرژی آن محیط دگرگون می‌شود؟ آن‌ها وارد می‌شوند و بوم! همه چیز به نظر زیباتر و درخشان‌تر می‌رسد، گویی با ورودشان به هر محیطی، چراغی در آنجا روشن می‌شود.

یکی از این افراد الکسا فیشر^۱ است.

به هاوایی رفته بودم تا در سکوت آنجا کتابم را بنویسم. الکسا فیشر تصمیم گرفت به دیدارم بیاید و من بسیار هیجان‌زده بودم. ما قبلاً یک بار یکدیگر را دیده بودیم و من خوشحال بودم از اینکه او تصمیم داشت به گروه ما اضافه شود.

وقتی الکسا به هاوایی رسید به من گفت "از آخرین باری که یکدیگر را دیدیم خیلی چیزها تغییر کرده. من یک شرکت جدید به نام ویش بیدز^۲ تأسیس کردم." سپس پرسید "از نظر تو اشکالی ندارد اگر چند تا از محصولات ویش بیدز را به اینجا بیاورم؟"

من بدون اینکه بدانم "ویش بیدز" چیست گفتم "بله، البته!" زیرا می‌دانستم هر آنچه که از قلب و ذهن او بیاید، درخشان و امیدبخش است.

در شب آخر اقامتم در هاوایی، بعد از اینکه پنج روز زیبا را به نوشتن، پیاده‌روی، یوگا و گفتگوهای الهام‌بخش گذراندم؛ الکسا شروع به معرفی ویش بیدز کرد. ما در حال خوردن شکلات، اطراف یک میز بزرگ نشسته بودیم و الکسا

از همه خواست تا چشمان خود را ببندند. از ما خواست تصور کنیم که ستونی نورانی از قلب مان بیرون می آید و تبدیل به یک بوم نقاشی بزرگ می شود، تقریباً شبیه نور یک پروژکتور بر روی پرده نمایش. سپس از ما خواست که در سکوت بنشینیم و تصاویری را روی این پرده نمایش دهیم.

الکما ادامه داد "روی پرده، بزرگترین آرزوی خود را خواهید دید."

اگر یک نیویورکی باشید، الان با خودتان می گوید "اوه، این هم یکی دیگر از آن مزخرفات همیشگی" و اگر اهل لس آنجلس باشید می گوید "اوه خیلی جالب است، من هر پنجشنبه شب در جلسه پاکسازی چاکراهایم این کار را انجام می دهم". دیدگاه من، جایی در میان این دو است. من به کاوش های عرفانی و معنوی علاقه مندیم اما اقدامات عملی و استفاده از کامپیوتر و اکسل را هم دوست دارم.

من هم با چشمان بسته آنجا نشستم و صفحه نمایش خیالی را تصور کردم تا "بزرگترین آرزویم" پیش چشمم آشکار شود. در ابتدا هیچ چیز ندیدم. کمی احساس نگرانی کردم. سپس ذهنم شروع به جست و جوی در میان آرزوهایم کرد؛ چیزهایی مثل داشتن پرفروش ترین کتاب، حضور در تلویزیون ملی، یا داشتن دویست و پنجاه هزار دلار پول در حساب بانکی. اما وقتی نفس عمیق کشیدم و ریلکس شدم، چیزی غیر منتظره به ذهنم آمد.

آرزویم را روی صفحه نمایش دیدم و این آرزو چیزی نبود که انتظارش را داشتم.

یک لحظه ساده و شیرین را دیدم. زمستان بود و بیرون پنجره برف می بارید. من داخل رختخوابم فرو رفته بودم و یک شومینه با گرمایی ملایم در کنارم روشن بود. شمع ها سوسو می زدند. احساس بی نهایت آرام بخشی داشتم. یک تقویم بسیار بزرگ روی دیوار بود و روی آن هیچ قرار ملاقات یا ضرب الاجلی یادداشت نشده بود. هیچ فشاری وجود نداشت. در آن لحظه یک احساس باور نکردنی از آزادی و رهایی به من دست داد؛ انگار می خواستم و سایلیم را جمع کنم، داخل

یگ هوایما پیرم و به دیدار خانواده‌ام بروم. هیچ گرفتاری و مشغله‌ای هم وجود نداشت که سد راهم شود. تمام وقت و فضای دنیا در اختیارم بود.

احساس کردم که چشمانم از اشک خیس شدند و در همان لحظه فهمیدم که بزرگترین آرزوی من این است. آرزو داشتم اوقات آرام‌تر و آزادتری داشته باشم تا دمی بیاسایم و در کنار خانواده‌ام خاطراتی به یاد ماندنی را ثبت کنم.

چند لحظه بعد، الکسا ما را دعوت کرد تا بزرگترین آرزوی خود را روی تکه‌های کاغذ بنویسیم و آن‌ها را داخل مهره‌های کوچکی بیاندازیم و بعد به ما یاد داد که چه‌طور از مهره‌ها یک دستبند بسازیم.

"حالا می‌توانید آرزوی خود را دور مچ دست‌تان داشته باشید."

آن روز در هوایی، الکسا من را دعوت کرد تا آرزوهایم را آشکارا بینم، آن‌ها را بنویسم و دور مچ دستم بیاندازم. البته همان‌طور که همه ما می‌دانیم، این کافی نیست که فقط چیزی را بنویسیم و به آن نگاه کنیم و در موردش فکر کنیم. ما باید در مورد آن اقدامی انجام دهیم. این دقیقاً همان چیزی است که الکسا به زیبایی در این کتاب توضیح داده: چگونه به‌طور روانه گام‌های عملی، کاربردی و محکمی برداریم و خود را هرچه بیشتر و بیشتر به آرزوی نهایی‌مان نزدیک کنیم. الکسا واقعاً یک آرزوپرداز تمام عیار است. بسیاری از آرزوهای او برآورده شدند، از جمله شانس دیدار با گروه مجلهٔ اپرا، داشتن یک سگ نجات سفید پشمالو و تأسیس یک خرده‌فروشی. او هر آرزویی که داشته باشد، راهی برای رسیدن به آن پیدا می‌کند و به چشم‌انداز خود یا چیزی بسیار نزدیک به آن دست می‌یابد. الکسا بر سختی‌های زیادی چیره شده از جمله رد شدن در مصاحبه‌ها (به تعداد خیلی زیاد!)، ناکامی به‌عنوان بازیگر، و درگیری با بیماری‌های سخت در خانواده، اما دیدگاه او به زندگی همچنان به‌شکلی خستگی‌ناپذیر، خوش‌بینانه است.

به نظر من، هیچ شخص دیگری نمی‌توانست این کتاب را به این خوبی بنویسد؛ کتابی در مورد این که چگونه آرزوهای خود را به واقعیت تبدیل کنیم. به

هیچ جادو و جادوگری نیاز نیست. فقط به ذهن و قلب و دستان توانمند خودتان تکیه کنید، به علاوه یک اشتیاق بزرگ برای شروع تلاش.

آرزوی شما هر چه که باشد، برای شروع سفرتان با الکسا، هیجان زده‌ام...

الکساندرا فرانزن^{۱۲}

نویسنده و کارآفرین

www.ketab.ir