

بنویس

نا! اتفاق بیفتد

هنریت آن کاوسر

مترجم:

نازنین غیوری و غزاله غیوری



شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۴۲۴-۴-۴

شماره کتابشناسی ملی: ۵۳۸۱

عنوان و نام پدیدآور: بنویس تا بفهمی: بدانید چه می‌خواهید و چگونه به دستش

بیاورید. / هنریت آن کلاوسر؛ مترجم غزاله غیوری و نازنین غیوری.

مشخصات نشر: تهران: آنارام، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۳۳۰ص.

یادداشت: عنوان اصلی: Write it down, make it happen : knowing what you want and --getting it.

موضوع: هدف و هدف‌گزینی (روانشناسی) موضوع: Goal psychology (هدف‌شناسی)

موضوع: برنامه‌ریزی موضوع: Planning

رده بندی دیویی: ۱۵۸ / ۱

رده بندی کنگره: ۱۳۹۷BF۵۰۵ ۸۴ک/۵۴

سرشناسه: کلاوزر، هنریت آن Klauser, Henriette Anne

شناسه افزوده: غیوری، نازنین، ۱۳۸۰- مترجم شناسه افزوده: غیوری، غزاله، ۱۳۷۵-،

مترجم

وضعیت فهرست نویسی: فیا



بنویس تا شناویفتا

هنریت کلاوسر

غزاله غیوری و نازنین غیوری

چاپ اول: ۱۳۹۷ شمارگان: ۲۰۰ نسخه

لیتوگرافی: آرمانسا؛ چاپ: اصلانی؛ صحافی: نژاده

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۴۲۴-۴-۴

تهران، خیابان انقلاب، خ لبافی نژاد، بین خ فخر رازی و خ دانشگاه،

کوچه‌ی اسلامی، بن بست دوم شماره‌ی ۶

تلفن: ۰۹۱۲۱۰۹۸۵۷۵-۰۶۶۹۵۲۴۹۰-۰۶۶۴۰۰۰۲۶

فهرست

۷	درباره نویسنده
۹	مقدمه
۲۳	فصل اول: بنویس با اتفاق بیفتد
۳۳	فصل دوم: بدانید چه می خواهید
۴۳	فصل سوم: گردآوری نظریه ها
۵۷	فصل چهارم: آماده دریافت شدن
۷۳	فصل پنجم: بررسی ترس ها و احساسات
۸۷	فصل ششم: دستیابی به آزادی
۹۷	فصل هفتم: ساده کردن کار: فهرست کردن
۱۰۵	فصل هشتم: تمرکز روی نتیجه
۱۱۵	فصل نهم: محیط اطراف خود را تغییر دهید
۱۲۱	فصل دهم: زندگی روزمره خود را مکتوب کنید
۱۳۳	فصل یازدهم: متحد شدن
۱۴۱	فصل دوازدهم: روی هم چیدن اهداف
۱۵۱	فصل سیزدهم: یک گروه تشکیل دهید
۱۶۱	فصل چهاردهم: گفت و گو در رابطه با ابتکار عمل
۱۷۵	فصل پانزدهم: نامه نوشتن به خدا

۱۸۹	فصل شانزدهم: مقاومت پر معناست
۱۹۷	فصل هفدهم: رها کردن، برقراری تعادل
۲۰۳	فصل هجدهم: شکرگزاری
۲۱۱	فصل نوزدهم: از پس شکست برآمدن
۲۱۹	سخن آخر

www.ketab.ir

مقدمه

کاتب مصری روی شیشه‌ای اتاقم نشسته است. این مجسمه سنگی را در سفری که سال‌ها پیش به قاهره داشتم خریدم. او چهار زانو نشسته، کاغذ پاپیروس را روی پاهایش گذاشته و قلم را به دست گرفته و آماده نوشتن است. به آینده خیره شده، گویی آینده را می‌بیند. این مجسمه سمبلی است از موضوع این کتاب. در نظر مردمان مصر باستان، هر چیزی که نوشته می‌شد حقیقت پیدا می‌کرد.

«فکرهای بزرگ بکنید - مؤثر است.»

در دهه‌های هزار و نهصد بیست و سی کتاب‌های بسیاری با عنوان‌های (پُر سر و صدا همانند: پیروزی!!! موفقیت!!! تو می‌توانی انجامش دهی!!!) درباره شگفتی‌های «علم تفکر» سخن می‌گفتند: «بیندیشید و ثروتمند شوید» نوشته ناپلئون هیل^۱، «جادوی اعتقاد» نوشته کلودام بریستول^۲. «همانند انسان‌ها فکر کنید». نوشته جیمز آلن^۳ و بعدها در دهه‌ی پنجاه، کتاب «جادوی فکر بزرگ» نوشته دیوید جی. شوآرتز^۴. شایان توجه است که تمامی این کتاب‌ها هنوز هم

1. Napoleon hill

2. Claude M. Bristols

3. James Allens

4. David J. Shwartz

چاپ می‌شوند و پس از پنجاه، شصت، هفتاد سال، هم‌اکنون در کتابفروشی‌ها به راحتی در دسترس هستند. با وجود اینکه امروز زبان این کتاب‌ها کهنه، مثال‌هایشان نامانوس و جنسیت‌گرایی در آنها نمایان است، اما هنوز هم این کتاب‌ها برای مخاطب امروزی جذابیت دارند.

کتاب کوچکی که در سال ۱۹۲۶ نوشته شده و تا امروز بیش از یک و نیم میلیون نسخه از آن به فروش رسیده، نام ساده‌ای دارد: «مؤثر است!» به نوشته آراچ بی. این کتاب کم‌حجم اما پر محتوا علت ماندگاری این طرفداران تفکر مبتکرانه و مثبت را توضیح می‌دهد. این آثار بیش از زرق و برق ظاهری، نگاه خوشبینانه و رویکردی معقانه، پیام مهمی دارند که به شکل سخنی نیشدار در کتاب آمده که می‌گوید:

«اگر بدانم چه می‌خواهید، می‌توانید آن را به دست آورید.»

پس از سال‌ها پژوهش و تجربه مغز، با وجود دانش فعلی ما درباره جسم پینه‌ای، دستگاه فعال سازی، که ای، و ساز و کار ذهن انسان، هنوز هم وقتی می‌شنویم «مؤثر است» سخت شوکت می‌شویم.

بنویس تا اتفاق بیفتد احساس سنگینی تان را حفظ می‌کند و ریشه در همان حقیقتِ حالای علمی دارد؛ تعیین هدف، تمرکز روی حاصل کار، و داشتن تصویری روشن از آنچه در زندگی می‌خواهید، می‌تواند موجب رسیدن به حقیقت رؤیاهای شما بشود.

نکته‌های کلیدی دیگری نیز وجود دارند که باید به آن توجه کرد، نکته قابل توجه‌ای که در تک‌تک این کتاب‌های ماندگار دیده می‌شود: نخستین اقدام تمام آنها این است که هدف خود را بنویسید.

داستان آدم‌های مشهور

من داستان‌هایی از آدم‌های مشهور می‌شنوم که پیش از رسیدن به شهرت فعلی خود، آرزوهای خودشان را می‌نوشتند.

جیم کری^۱ به هالیوود هیلز رفت و برای خودش یک چک ده میلیون دلاری کشید و روی آن نوشت: «به دلیل خدمات انجام شده». این کم‌دین سال‌ها این چک را همراه خودش داشت، مدت‌ها پیش از آنکه چنین مبالغی بابت بازی در یک فیلم دریافت کند. اکنون او یکی از گران‌ترین هنرپیشه‌های هالیوود به حساب می‌آید و برای هر نیم مبلغ بیست میلیون دلار دستمزد می‌گیرد. کری در حرکتی تأثیرگذار، پیش از دفن پدرش آدام یک را در جیب کت او گذاشت.

اسکات آدامز، خالق آثار دیلبرت، یک دنیا رویاهای نوشته شده دارد که همگی، به ترتیب به حقیقت پیوند دارند. آدامز می‌گوید که، وقتی یک هدف را می‌نویسد «شاهد اتفاقاتی هستید که احتمال تحقق هدف را افزایش می‌دهد».

آدامز به عنوان کارگر غیرمتحدین در افک در شرکت آمریکاکار می‌کرد، مدام روی میز کارش بی‌هدف نقاشی می‌کشید. سپس شروع به نوشتن کرد و روزی پانزده بار این جمله را می‌نوشت: «من روزی کاریکاتورست مشهوری خواهم شد».

پس از شکست‌های بسیار، او سرانجام موفق شد؛ از قراردادی امضا کرد مبنی بر اینکه کارهایش همزمان در چندین نشریه به چاپ برسد. در آن زمان بود که شروع به نوشتن این جمله نمود: «من بهترین کاریکاتورست روزمین خواهم شد».

چطور می‌توان قضاوت کرد؟

خوب، به طور همزمان در حدود ۲۰۰۰ روزنامه در سراسر جهان چاپ می‌شود. سایت اینترنتی دیلبرت زون^۲ روزانه ۱۰۰ هزار بازدیدکننده دارد. اولین کتاب آدامز به نام «اصل دیلبرت»، بیش از یک میلیون و سیصد هزار نسخه فروش

1. Jim Carrey

2. Scott Adams

3. Dilbert Zone

داشته است. محصولات الهام گرفته از شخصیت‌های دیلبرت از ماوس‌پد تا فنجان‌های قهوه تا تقویم‌های رومیزی همه‌جا دیده می‌شود و حتی یک برنامه هفتگی در تلویزیون دارد.

حالا اسکات آدامز روزی پانزده بار می‌نویسد، «من جایزه‌ی پولیتزر را خواهم

برد.»

سوزی اورمان^۱، نابغه‌ی تجارت، نویسنده‌ی فروش‌ترین کتاب در فهرست نیویورک تایمز،^۲ نه قدم تا آزادی تجارت - و یکی از مهمانان ثابت برنامه تلویزیونی اوپرا، درباره شروع کارش می‌گوید. ابتداکاری در مریل لینچ پیدا کرد. از آنکه توان به میزان فروشی که برای او معین شده بود برسد هراسان بود. بیشترین موفق که تا آن زمان به دست آورده بود چهارصد دلار در ماه به عنوان پیشخدمت رستوران برد.

«چیزی را که می‌خواستم ابتدا بنویسم. هر صبح پیش از رفتن به سرکار بارها می‌نوشتم: من جوان، نه‌ی، موفق هستم و هر ماه دست‌کم ۱۰ هزار دلار درآمد دارم.»

حتی پس از اینکه درآمد وی از این راهم بالاتر رفت باز هم این جمله را همه‌جا با خودش می‌برد، «همانند یک طلسم غرس من. من. پیام ترس و اعتقاد به نالایق بودن را با پیام امکانات بی‌کران جایگزین کردم.»
و نوشتن این حقیقت جدید، به پیوستن آن به واقعیت کمک کرد.

انگیزه نوشتن این کتاب از خانه شکل گرفت. یک روز پیترو^۳ پسر دوازده ساله‌ام در حالی که یک تکه کاغذ در دست داشت ریخت مبهوت بود پیشم آمد.

«این فهرست را که مربوط به دو سال پیش است هنگامی که اتاقم را تمیز می‌کردم پیدا شد. نمی‌دانم چطور این اتفاق افتاد اما هر چه در این فهرست نوشته

بودم به دست آوردم، در حالی که اصلاً فراموش کرده بودم که چنین چیزی نوشته‌ام.»

کارهایی که یادداشت کرده بود عبارتند از: «رفتن به کلاس کاراته، تلاش برای بازی کردن در یک نمایش، یک شب خوابیدن در پارک و خریدن یک پرده» بی آنکه بداند دقیقاً طبق فهرست فراموش شده‌ی خود عمل می‌کند. تجربه بهتر مرا به فکر فرو برد. متوجه شدم که همان پدیده در زندگی من هم اتفاق افتاده است.

در یک هفته همدان انگیز و به یاد ماندنی از زندگی‌ام موفق شدم کتاب‌هایم را در برادوی نیویورک ام‌ماکنم، به پشت صحنه‌ی اپرای متروپولیتن بروم، در یک مصاحبه رادیویی شرکت کنم که میلیون‌ها شنونده داشت و اجرای زنده پلاچیدو دومینگو را در یک اپرای کامل سوم. پس از برگشتن از ساحل غربی به خانه بود که فهمیدم، مثل پیتر فهرستی را که قبلاً نوشته بودم، پیدا کردم. تمام کارهایی که در آن هفته انجام داده بودم در فهرست وجود داشت.

داستان فهرست پیتر و فهرست خودم در فصلی از کتابم به نام «قلب را به روی کاغذ بیاور»^۱ نوشته‌ام. در بخش دیگری از کتاب «جو پرینسیپل پابرهنه» به موضوع همزمانی یا تطابق، یا آنچه در ظاهر به نظر صادق می‌رسد، و جمله‌ای از مزرعه‌ی رؤیاها نقل قول می‌کنم: «اگر شما آرزوی بسیاری را خواهد آمد.» وقتی آن‌را پیش از وقوع می‌سازی، در واقع با اعتقاد خود پیش می‌روی، درست همان‌طور که نوشتن آن نشان می‌دهد، به آن دست پیدا می‌کنید. آن دو بخش شروع پژوهش‌های من درباره قدرت نوشتن چیزها برای به وقوع پیوستن آنها بود و این موضوع نقطه آغاز پیدایش این کتاب بود.

من چه کسی هستم که این حرف را به شما می‌زنم؟

اجازه دهید کمی از گذشته‌ی خودم برای شما بگویم.

من دکترای ادبیات انگلیسی دارم و در دانشگاه‌هایی در نیویورک، لس‌آنجلس، سیاتل و لس‌بریج در آلبرتای کانادا تدریس کرده‌ام. کتاب اولم به نام نوشتن در هر دو سوی مغز^۱، به مساله طفره، مشکلات و عصبانیت نویسنده‌گی می‌پردازد. موضوع کتاب این است که یاد بگیریم میان نوشتن و ویرایش تفاوت قایل شویم و آنها را از هم جدا کنیم. کتاب آموزش می‌دهد که نخست بنویسید و آنگاه به کلمات خود جان بخشید نه اینکه تلاش کنید هر دو کار را همزمان انجام بدهید. نوشتن در هر دو سوی مغز معنای این است که نوشتن باز دارد، مصاحبه کنید؛ مفهوم تندنویسی را معرفی می‌کند که به معنای بی‌پایانی به آن منتقد درونی و نوشتن با تمام سرعت است. در پانزده سال گذشته، سالگاه‌هایی را در سراسر کشور برای همکاری شرکت‌ها برگزار کرده‌ام و سخنرانی‌هایی در مؤسسات ملی داشته‌ام. نتیجه همین کارها نگارش کتاب دوم به نام دلت را به روی کاغذ بیاور است. هنگامی که مردم از روش روان‌نویسی که به آنها آموزش می‌دادم استفاده می‌کردند بیشترشان می‌گفتند: «این موضوع تنها نویسنده‌گی نیست، دلت را به روی کاغذ بیاور است.» کتاب قلبت را به روی کاغذ بیاور آزادی در نویسنده‌گی را از مردم و روابط به کار می‌گیرد و نشان می‌دهد که چگونه در این دنیای شکننده پیوند خود را حفظ کنید. دو مورد از مفاهیم آن کتاب را که در اینجا مورد بررسی اساسی قرار داده‌ام عبارتند از: «نوشتن تا رسیدن به نتیجه» (مراجعه شود به فصل ۶) و اینکه چگونه سبب شوید تا نوشتن به اندیشه شما کمک کند. (مراجعه شود به فصل ۲)

این داستان‌ها چگونه پدید آمده‌اند؟

هنگامی که تصمیم به نوشتن این کتاب گرفتم به نظر می‌رسید داستان‌هایی که در آن آمده به دنبال من هستند، درست به همان ترتیبی که خوانندگان این کتاب احساس خواهند کرد که دنیا با آنها همکاری می‌کند. چرا باید به جز این باشد؟ کتابی که موضوع آن روی دادن ماجراهاست باید خودش یک ماجراجویی باشد. داستان‌ها می‌آمدند و روی شانه‌ام می‌زدند؛ حتی در واقع همه‌ی مکالمه‌های تلفنی با مندا می‌شد. و وقتی که ایده‌ی این کتاب را به ناشر پیشنهاد دادم، نه نفر از کسانی که داستان آنها در اینجا آمده است را اصلاً نمی‌شناختم.

نویسنده‌ای به نام این سنت جیمز^۱ که کتابش پُر فروش بود. به توصیه یک دوست مشترک، برای یک دیدگری با من تماس گرفت. مصاحبه‌ای که با او داشتم حسابی غافلگیرم کرد. پس از آن صحبت با او آنقدر شگفت‌زده بودم که به سختی می‌توانستم سر جایم بنشینم؛ چه چیزی در جعب تحول من شده بود و تا این حد مرا گیج نموده بود؟ اول خود الین که آدمی بسیار پرنرژی بود. او کاری می‌کرد که کارهای خیلی بزرگ کاملاً ممکن و در دسترس جلوه نماید (او آدم با مزه‌ای بود). هنگام گفت‌وگو با او برایم آشکار بود که داستان او بسیار مهمی از کتاب بنویس تا اتفاق بیفتد را تشکیل خواهد داد. نه یک بخش بلکه در بخش کتاب نتیجه آن گفت‌وگو بود (فصل ۱۸)؛ وقتی این دو بخش را نوشتم به تعجب متوجه شدم که یک هفته پیش آن مطالب را نداشتم.

این بود که بیشتر از همه مرا به هیجان آورد: چگونه آنچه را که می‌خواستیم اکنون به دست آورده بود. «کار»، حتی در نوشتن آن، خودش را شرح می‌داد. بنویس تا اتفاق بیفتد تقریباً در کافی‌شاپ سیاتل نوشته شد؛ بسیاری از داستان‌های کتاب مستقیماً از این علاقه‌ی من به نوشتن هنگام کارهای دیگر ناشی می‌شدند. برای نمونه: داستان نوار موسیقی جایی می در (فصل ۱۹) و آپارتمان

رؤیایی ماریانا در (فصل ۸). وقتی در کافی شاپ می‌نویسید زندگی در اطراف شما اتفاق می‌افتد.

البته، من از راه و روش خودم پیروی کردم و وقتی به یک داستان خوب نیاز داشتم آن را نوشتم.

برای مثال، وقتی داشتم حکایت‌هایی را برای تدوین این کتاب گردآوری می‌کردم احساس نمودم چیزی کم دارد. می‌خواستم نشان دهم روش‌های من در این جهان دنیا که باشید می‌توانند مؤثر واقع شوند. یک روز صبح نوشتم:

«به نام... استان روستایی، از طبقه متوسط آمریکا نیاز دارم. می‌خواهم خوانندگان بدانند که این روش‌ها برای همه به خصوص برای ساکنین شهرهای بزرگ یا کوچک، کاربرد دارد.»

دو روز بعد تاخیر دفترم رنگ زد. خانمی به نام مارین از شهر ولز در نوادا (با جمعیت ۱۰۰۰ نفر) تماس گرفت. او کتاب‌های دیگر مرا خوانده بود و می‌خواست بداند که آیا قصد دارم نوادا بروم و در آنجا نیز کلاس‌های آموزشی برگزار کنم. سرگرم صحبت بودیم، خیلی زود نقل قول جالبی را برایم تعریف کرد که موضوع آن تحقق یافتن یک رؤیای ناممکن است. د، که شما نمی‌توانید درکش کنید؛ او قبل از این اتفاق آن را نوشته بود. داستان تکان‌دهنده مارین موضوع اصلی (فصل ۱۴)، «گفت‌وگو در رابطه با ابتکار عمل»، قرار گرفت.

چگونه از این کتاب استفاده کنیم

بعضی‌ها دفتر خاطرات دارند؛ بعضی‌ها افکار خود را روی دستمال، پشت پاکت‌های نامه، تکه‌های کاغذ بریده شده از یک دفتر یا هر تکه کاغذ دیگری که دم‌دست باشد برای نوشتن استفاده می‌کنند. نگران نوع کاغذی که استفاده می‌کنید یا اینکه باید در یک دفتر بنویسید یا روی یک تکه کاغذ نباشید. هر نوع کاغذی

اعم از خط‌دار یا بی خط، با کیفیت یا بی کیفیت، در یک دفتر یادداشت یا خارج از آن، و با هر نوع خودکاری - یا مدادی - با هر رنگ جوهری مناسب است. تنها قانون من این است که هر دفعه چیزی می‌نویسید تاریخ بزنید. (هر لباسی را که دوست دارید انتخاب کنید. هیچ قاعده‌ای برای نوع لباس وجود ندارد.)

شاید تا حالا ایده اصلی را درک کرده باشید. این یک مسابقه نیست که برای قبول شدن در آن مجبور باشید خوانا بنویسید، از قوانین پیروی کنید، روی کارت‌های ۳ در ۵ بنویسید و خاطرات آن‌را در صندوقی نگه دارید. می‌توانید هر طور که دوست دارید بنویسید و هنوز هم نتیجه بگیرید. جیم کری آن‌را یک‌بار نوشت و در بیش از هشتاد اسکات آدامز و سوزی اورمن آن‌را هر روز چندین بار نوشتند؛ پس بهتر آن‌را نوشت و گم کرد. نکته من این است که هر کسی می‌تواند این کار را انجام دهد و هیچ راه درست و غلطی برای این کار وجود ندارد؛ زیرا هر کسی آن‌را به شیوه خودش انجام می‌دهد و هنوز هم مؤثر است.

اصل کار ایمان است^۱

یک‌بار شعار جالبی را روی برجسب سپر یک هشتاد و یک‌پارکینگ کلیسا دیدم و آن‌را پشت خبرنامه یکشنبه‌ی خود یادداشت کردم. معارفین بود، «خیر است.» با دیدن این جمله لبخند زدم.

«خیر است» فلسفه این کتاب است؛ تصور من این اعتقاد رایج است که آنچه روی می‌دهد خیر است و زندگی روایتی است که شما هم دستی در نوشتن آن دارید.

ما درگیر ظاهر امور هستیم اما چیزی که اهمیت دارد ایمان است، ایمان به اینکه «خیر است».