

بنویس

تا اتفاق بیفتد

بدان چه می‌خواهی تا به دستش آوری

هنریت کلاوسر

ترجمه:

دکتر مهدی نکوئی

بنویس تا اتفاق بیفتد

بدان چه می‌خواهی تا به دستش آوری

نویسنده: هنریت آن کلاوسر

ترجمه: مهدی نکوئی

ویراستار: حسین یاغچی

انتشارات: نگاه نوین

(مجموعه کتاب‌های ضروریات موفقیت)

تلفن: ۸۶۰۲۳۷۱۱

شابک: 978-600-8913-25-2

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۸

چاپ و صحافی: نینوا

قیمت: ۳۵ هزار تومان

سرشناسه :	کلاوسر، هنریت آن
Klauser, Henriette Anne	
عنوان و نام پدیدآور :	بنویس تا اتفاق بیفتد: بدان چه می‌خواهی، به دستش می‌آید
ترجمه مهدی نکوئی	
مشخصات نشر :	تهران: نگاه نوین، ۱۳۹۸
فروست :	مجموعه کتاب‌های ضروریات موفقیت
شابک :	۹۷۸-۶۰۰-۸۹۱۳-۲۵-۲
یادداشت :	عنوان اصلی: Write it down, make it happen : knowing what you want - and getting it!, 2001
موضوع :	هدف و هدف‌گزینی (روانشناسی)
موضوع :	Goal Psychology
موضوع :	ابراز وجود
موضوع :	Self-realization
موضوع :	برنامه‌ریزی
موضوع :	Planning
شماره افزوده :	نکوئی، مهدی، ۱۳۵۷
مترجم :	
رده بندی کنگره :	۸ ک ۵۴ / ۵۶۴۷۵۰۵ BF
۱۳۹۸	
رده بندی دیویی :	۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی :	۵۶۴۷۵۲۸

فهرست

- ۷ مقدمه‌ی مترجم
- ۱۵ مقدمه
- ۲۹ یک: بنویس تا اتفاق بیفتد
- ۳۹ دو: دانستن آنچه می‌خواهید: تعیین اهداف
- ۴۹ سه: جمع‌آوری ایده‌ها: صندوق پیشنهادهای مغز
- ۶۳ چهار: آمادگی برای دریافت
- ۷۷ پنج: پرداختن به ترس‌ها و احساسات
- ۹۱ شش: جداشدن: نوشتن تا رسیدن به راه‌حل
- ۱۰۱ هفت: ساده کردن: فهرست‌نویسی
- ۱۰۹ هشت: تمرکز روی نتیجه
- ۱۱۹ نه: تغییر محیط اطراف: رفتن به نزدیک آب برای نوشتن
- ۱۲۵ دهم: شنیدن زنگ: روزمره‌تان را بنویسید
- ۱۳۷ یازده: متعهدشدن
- ۱۴۵ دوازده: روی هم‌چیدن اهداف: بالابردن مانع
- ۱۵۵ سیزده: تشکیل یک گروه: چسب‌چوبی تا کی
- ۱۶۵ چهارده: به دست گرفتن ابزار عمل
- ۱۷۹ پانزده: نامه‌نویسی به خود
- ۱۸۳ شانزده: مقاومت معنا دارد
- ۲۰۱ هفده: ایجاد یک مراسم آیینی
- ۲۱۳ هجده: رهاکردن، رسیدن به تعادل
- ۲۱۹ نوزده: شکرگزاری
- ۲۲۵ بیست: تحمل شکست
- ۲۳۳ موخره

مقدمه‌ی مترجم

تقریباً در تمامی دوره‌ها کتاب‌هایی که از مدرسان برجسته‌ی موفقیت و تحول فردی خوانده‌ام، ناکامی‌های زیادی روی نگارش اهداف صورت گرفته است و در مورد کیفیت نوشتن آن‌ها هم می‌توان فرمول‌ها و راهکارهای مختلفی را سراغ گرفت. آمار معده‌های هم در این زمینه وجود دارد که می‌گوید تنها سه درصد از مردم آرزوهایشان را در قالب اهداف، مکتوب می‌کنند و این‌ها همان‌هایی هستند که می‌توانند اهدافشان را در زندگی به بهترین شکل ممکن محقق کنند. نوشتن به‌نوعی به افکار و رفتار روزانه‌ی ما جهت می‌دهد و همین جهت‌دهی، انرژی مثبت چشمگیری پدید می‌آورد که یاری‌بخش واقعی تحقق اهداف ما خواهد بود. همچنان که در کتاب ارزشمند «بنویس تا افکار بیفتد» می‌خوانیم، نوشتن اهداف، آن‌ها را از افکار گوناگونی که بی‌هدفانه میلیون در طول روز به ذهن خطور می‌کند، به جسمیت و مادیت می‌رساند و واجد ارزشی در جهان مادی پیرامون ما می‌کند که تا واقعی شدن آن مکتوبات، این پلکان ارزشمندی ادامه خواهد داشت.

این روند حتی در مورد نگارش افکار منفی هم مصداق دارد. در کتاب «سوپ جوجه برای روح» نوشته‌ی «جک کنفیلد» و «مارک ویکتور

هانسن» که در مجموعه‌ی ضروریات موفقیت به فارسی ترجمه کرده‌ام، داستانی روایت می‌شود از معلمی که از دانش‌آموزانش می‌خواهد تمام «می‌توانم»‌های خود را در یک برگه‌ی کاغذ بنویسند، سپس تمام این «می‌توانم»‌ها را داخل یک جعبه می‌گذارد و همراه دانش‌آموزان به حیاط مدرسه می‌رود تا این جعبه را دفن کند. راوی داستان، در پایان تاکید می‌کند که آن روز درسی بسیار اثربخش به نوجوانان دانش‌آموز ارائه شد که تا سال‌ها در ذهن‌شان ماند و منشأ تحولات مثبت فراوانی در زندگی‌شان شد.

در شرایطی که تاکید اصلی و بی‌شمار بسیاری از کتاب‌های حوزه‌ی انگیزش، وی‌نگارش اهداف و آرزوهاست، باید سراغ کتابی رفت که به قول معروف، اصل جنس است و مخاطب می‌تواند به بهترین شیوه با هنر نگارش نتیجه‌بخش اهداف و حتی نخواستن‌ها در زندگی آگاه شود. کتاب «بنویس تا اتفاق بیفتد» چنین کتابی است. هر کی به آن این است که نویسنده‌اش خانم «هنریت کلاوسر» از دیبای نویسنده‌گی وارد حوزه‌ی کتاب‌های موفقیت و انگیزش شده است و به همین خاطر در این کتاب سخنان نویسنده‌ای حرفه‌ای را می‌خوانیم که هم در دیبای نوشتن چیره‌دست است و هم از آن‌جا که بسیاری از آرزوهایش را از رهگذر نوشتن به‌دست آورده است، پس می‌تواند یک از بهترین معلمان کامیابی باشد و به ما بگوید چه رازی در میان است که وقتی با قواعد خاص و البته متفاوتی افکار رویاگو‌مان را روی کاغذ می‌آوریم، دیبای‌مان رو به دگرگون‌شدن از نوع مثبتش می‌گذارد و چنان می‌شود که گویی ابر و باد و مه و خورشید و فلک در کار می‌آیند تا دست‌نوشته‌ی ما حجمی واقعی را در جهان خاکی، مال خود کند و این‌سان محقق شود.

ویژگی دیگر کتاب «بنویس تا اتفاق بیفتد» را می‌توان در راهکارهای متفاوتی جست‌وجو کرد که در مورد نوشتن ارائه می‌دهد. باز هم این به هنر نویسنده‌گی بی‌نظیر «هنریت کلاوسر» ارتباط پیدا

می‌کند. آن‌جا که روایت‌ها و قصه‌های متفاوت آدم‌های مختلف روایت می‌شود که هر کدام جنبه‌ای متفاوت از اثربخشی نگارش مکتوبات قلبی و تراوشات ذهنی در ارتباط با دنیای واقعی را بازگو می‌کنند. این چنین است که کتاب «بنویس تا اتفاق بیفتد» به کتابی مرجع برای همه‌ی کسانی تبدیل می‌شود که می‌خواهند از این راز حیرت‌انگیز نوشتن برای اتفاق افتادن سر در بیاورند و به همین خاطر است که کتاب با گذشت دو دهه از انتشار جهانی‌اش همچنان در شمار کتاب‌های بسیار پرفروش است و هر روز شمار کسانی که به مطالعه‌ی این کتاب و نوشتن آمال‌شان توانسته‌اند دستاوردی بزرگ را رقم بزنند، به بیش‌تر شدن می‌گذارد و با گشتی در شبکه‌های اجتماعی می‌توان تعداد قابل توجه این افراد را سراغ گرفت.

وقتی در حد ترجمه، این کتاب بودم، یاد مکتوبات خودم در دوران نوجوانی در مه‌ی آینده‌ی تحصیلی و شغلی‌ام افتادم و وقتی بار دیگر سراغ آن دست‌نوشته‌ها رفتم، صدق آموزه‌های کتاب ارزشمند «بنویس تا اتفاق بیفتد» را به چشم دیدم. پیشنهاد می‌کنم تکالیف کتاب را که در پایان هر فصل با عنوان «حالا نوبت توست» آمده است، انجام دهی تا تاثیر بیش‌تری در مورد مطالعه‌ی این کتاب برای‌تان بخورد.

باید از «حسین یاغچی» سرویراستار مجموعه کتاب‌های ضروریات موفقیت تشکر کنم و همچنین از سایر دوستان انتشارات نگاه‌نوین از جمله «محمد مهدی ربانی» که این کتاب‌های ارزشمند را با تلاش این دوستان به دست شما خوانندگان همدل می‌رساند تشکر می‌شود. از مجموعه‌ی ضروریات موفقیت به حضور ارجمندتان تقدیم می‌شود.

مهدی نکویی

۲۸ دی ۱۳۹۷

essential.drnekouei@gmail.com