

هنریک کلاوسر |
مترجم: محسن شعبانی

بنویس تا انتخاب ببفتد

{ وقتی بدانید چه می خواهید آن را به دست می آورید }

میرکیتا

سرشناسه : کلاوزر، هنریت آن Klauser, Henriette Anne
 عنوان و نام پدیدآور : بنویس تا اتفاق بیفتد: (وقتی بدانید چه می خواهید آن را به دست می آورید) / نویسنده
 هنریک کلاوسر؛ مترجم محسن شعبانی.
 مشخصات نشر : قم: یوشیتا، ۱۴۰۰.
 مشخصات ظاهری : ۱۷۶ ص.
 شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۶۹-۶۷-۰
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا
 یادداشت : عنوان اصلی: c2000, and getting it!, knowing what you want -- Write it down, make it happen.
 عنوان دیگر : وقتی بدانید چه می خواهید آن را به دست می آورید.
 موضوع : هدف و هدف‌گزینی (روان‌شناسی)
 موضوع : Goal (Psychology)
 موضوع : برنامه‌ریزی
 موضوع : Planning
 شناسه افزوده : شعبانی، محسن، ۱۳۶۳-، مترجم
 رده بندی کنگره : BF۵۰۵
 رده بندی دیویی : ۱/۱۵۸
 شماره کتابشناسی ملی : ۷۵۹۸۸۹۹
 اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیبا

یوشیتا

بنویس تا اتفاق بیفتد
 (وقتی بدانید چه می خواهید آن را به دست می آورید)
 نویسنده: دکتر هنریک کلاوسر
 مترجم: محسن شعبانی
 ویراستار: مهدی صباغی
 ناشر: یوشیتا
 ناظر فنی چاپ: محمدجواد گلشنی
 طراحی جلد: استودیو کتاب
 صفحه‌آرایی: زیبا کتاب
 تاریخ و نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰
 شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۶۹-۶۷-۰
 قیمت ۵۸۰۰۰

دفتر انتشارات:

بلوار امین، کوچه ۱۷، کوچه سوم، پلاک ۶۱

۰۲۵-۳۲۶۱۷۲۳۷

۰۹۱۲۸۵۴۱۱۸۴

اینستاگرام: yushitapub

فروشگاه اینترنتی کتاب

www.Yushita.com

با لگ کردن پیج رسمی انتشارات در پیست
 با استوری مربوط به این کتاب، در قرعه‌کشی
 ماهانه ما شرکت کنید.

فهرست مطالب

۷.....	مقدمه مترجم
۹.....	پیشگفتار
۹.....	آرزوهای بزرگ داشته باشید، برآورده خواهند شد!
۱۰.....	اگر خواسته‌های خود را به خوبی بشناسید، می‌توانید به آن دست یابید!
۱۰.....	داستان‌هایی از افراد سرشناس
۱۱.....	چگونه قضاوت کنیم؟
۱۳.....	من چه کسی هستم که در مورد این موضوع با شما صحبت می‌کند؟
۱۳.....	این داستان‌ها از کجا می‌آیند؟
۱۵.....	چه دیدگاهی نسبت به این کتاب داشته باشیم؟
۱۵.....	این موضوع به ایمان شما بستگی دارد؟
۱۸.....	بیایید شروع کنیم
۲۰.....	فصل اول: بنویس تا اتفاق بیفتد
۲۱.....	بگذارید اتفاق بیفتد؛ به علائم و نشانه‌ها توجه داشته باشید
۲۲.....	تخت خواب یک نفره رایگان؛ به دنبالم بیا
۲۳.....	از مغز خود کمک بگیرید
۲۵.....	برق انداختن نارگیل‌ها
۲۷.....	یافتن همکار ایده‌آل برای بازاریابی
۲۸.....	بنویسید تا اتفاق بیفتد
۲۹.....	فصل دوم: بدانید چه می‌خواهید: تعیین اهداف
۲۹.....	داستان مارک
۲۹.....	ردیف‌های پستی
۳۲.....	یک امر معمول
۳۳.....	دعوت به همکاری
۳۴.....	نوشتن معکوس
۳۶.....	حس انرژی کیهانی
۳۶.....	نکات مهمی که هنگام نوشتن اهداف باید مورد توجه قرار داد:

۳۸	فصل سوم: گردآوری ایده ها (ایجاد یک صندوق پیشنهادات برای مغز)
۴۰	دفتر ثبت وقایع روزانه
۴۱	تغییر گفت و گو
۴۳	ثبت تحسین و ستایش: می توانید روی آن حساب کنید
۴۵	پر کردن جاهای خالی
۵۰	فصل چهارم: برای دریافت آماده شوید
۵۰	داستان گلوریا
۵۱	چگونگی شروع نامه نویسی
۵۲	تجسم آرزوی او
۵۴	حذف موارد بی تأثیر
۵۶	آرزوی تولد
۵۷	بی عیب و نقص بودن
۵۸	آیا ممکن است متفاوت باشد؟
۶۰	تجسم دیدار آنها
۶۲	فصل پنجم: نوشتن ترس ها و احساسات
۶۴	زندگی یک تصمیم است
۶۶	نوشتن، اهداف را از هم متمایز می کند
۶۶	تصویر بزرگ
۶۸	سفر بخیر
۶۸	برج وقایع
۷۲	فصل ششم: نوشتن شکایات برای دست یابی به راه حل
۷۳	شکایت بجا
۷۴	داستان نن
۷۶	راه حل
۷۹	فصل هفتم: آسان گرفتن کارها؛ فهرست کردن خواسته ها
۷۹	داستان نسیدنه
۸۳	چرا لیست کردن خواسته ها کارآمد است؟
۸۵	فصل هشتم: تمرکز بر نتیجه
۸۵	به ذهن خود بسپارید که یک استخر می خواهید
۸۸	محركی فراتر از نتیجه
۹۰	کشف «چرایی» خواسته ها
۹۲	فصل نهم: تغییر محیط؛ برای نوشتن به آب نزدیک شوید
۹۴	حسن شوخی کیهانی
۹۵	ایجاد محیطی برای بروز خلاقیت

۹۷	فصل دهم: زندگی روزانه خود را به رشته تحریر درآورید
۹۷	داستان رون
۹۸	نوشتن اهداف روزانه
۹۹	جمع‌آوری جملات قصار
۱۰۲	همراهی با جریان زندگی
۱۰۳	حذف مواردی از لیست اهداف
۱۰۳	نوشتن اظهارات در برابر به زبان آوردن آنها
۱۰۴	تغذیه ذهن درونی
۱۰۶	فصل یازدهم: متعهد شدن
۱۰۶	داستان بیل
۱۰۸	آن را بنویس
۱۰۹	چه چیز مطرح شد
۱۱۰	گردهمایی
۱۱۱	چرا بنویسیم؟
۱۱۱	پایان گردهمایی
۱۱۲	فصل دوازدهم: روی هم آمدن اهداف، پیشرفت‌های بیشتر
۱۱۲	داستان بازی بیسبال در حصار بلی
۱۱۴	برداشتن محدودیت‌های دوران کودکی
۱۱۵	انتقال موفقیت
۱۱۵	ابداع استعاره
۱۱۸	فصل سیزدهم: تشکیل یک گروه؛ چه چیز؟ تا چه موقع؟
۱۱۸	گروه سیمور
۱۱۹	راز
۱۱۹	هنر آرزو
۱۲۰	چه چیزی؟ تا کی؟
۱۲۱	چشم به دونات بدوزید
۱۲۲	عبور از چالش
۱۲۲	ما به راه خود برگشتیم
۱۲۳	این کارها زمان بر هستند
۱۲۵	فصل چهاردهم: ابتکار عمل را در دست بگیرید
۱۲۵	داستان ماریانا
۱۲۷	در جست‌وجوی مکانی برای نگهداری از سالمندان
۱۲۸	پیشقدم شدن
۱۳۰	ثبت و حفظ گنجینه‌های ملی
۱۳۲	بدانید چه می‌خواهید تا آن را به دست آورید

مقدمه مترجم

طبق بررسی‌های به عمل آمده و آمار در مورد تأثیر نوشتن اهداف، افرادی که اهداف خود را می‌نویسند، نسبت به افرادی که در انجام این کار تنبلی می‌کنند، موفقیت بیشتری به دست می‌آورند. داشتن هدف و طرحی از آینده، موجب می‌شود روی مجموعه‌ای از راهکارها متمرکز شوید و به جای آنکه دچار حواس پرتی و انحراف از مسیر شوید، روی خطی مستقیم حرکت کنید؛ بنابراین، انسان‌هایی که هدف مشخصی دارند، نسبت به انسان‌های بدون هدف، دستاوردهای بیشتری دارند.

آرزو، هدفی فاقد انرژی و انگیزه است و یک راه حل نیست. تا زمانی که روی کاغذ نیایند و برنامه و طرحی برای رسیدن به آنها در نظر گرفته نشود، شبیه فشنگ‌هایی هستند که باروت ندارند. افرادی که اهداف نوشته شده‌ای ندارند، هرگز به مهارت اصلی مورد نیاز برای رسیدن به موفقیت، یعنی تلاش منظم و پشتکار برای رسیدن به هدف، دست نمی‌یابند.

مشخص کردن اهداف، طرح ریختن برای رسیدن به آنها و هر روز روی آنها کار کردن، احتمال رسیدن به اهداف را چندین برابر افزایش می‌دهد؛ البته به آن معنا نیست که تعیین اهداف و نوشتن آنها موفقیت را تضمین می‌کند، بلکه این شما هستید که با نوشتن اهداف، خود را در مسیر رسیدن به آنها قرار می‌دهید. خدا در سوره قلم می‌فرماید: «ن وَالْقَلَمِ وَمَا يَسْطُرُونَ».

خداوند در این آیه به قلم و آنچه می‌نویسند قسم یاد می‌کند. وقتی خداوند به قدرت نوشتن اذعان می‌کند، پس چرا شما از این قدرت برای نوشتن اهدافتان استفاده نکنید؟

در اصل، تنها دلیل نوشتن اهداف این است که اهداف و آرزوها را در ذهنتان

تصور کنید و همین تصویرسازی‌ها و تجسم‌ها شما را ترغیب می‌کند که برای رسیدن به اهدافتان شب و روز بکوشید و خواب را از چشمانتان بگیرید. طبق آمار، تنها ۳ درصد از مردم دنیا ثروتمندند؛ این اشخاص، همان‌هایی هستند که اهداف و رؤیاهایشان را در دفترچه آرزوهایشان یادداشت کرده‌اند و هر روز آن را مرور می‌کنند و همین نوشتن اهداف باعث شده جزء آدم‌های موفق باشند.

در پایان لازم می‌دانم از زحمات مدیریت محترم انتشارات یوشیتا، برادر ارجمند جناب آقای محمد جواد گلشنی تقدیر و تشکر کنم. از همسر عزیزم نیز سپاسگزارم که با صبر و شکیبایی و تشویق‌های بی‌دریغ خود، مایه دلگرمی من در ترجمه این اثر گرانبها بود.

محسن شعبانی
فروردین ۱۴۰۰