

# بنویس تا اتفاق بیفتد

هنریت آن کلاوسر

میریم غلامی نصرآبادی

www.ketab.ir

چهار  
نشریات



- سرشناسه : ————— کلاوزر، هنریت آن  
Klauser, Henriette Anne —————  
عنوان و نام پدیدآور: ————— بنویس تا اتفاق بیفتد/هنریت آن کلاوسر؛ (مترجم) مریم غلامی نصرآبادی؛ ویراستار تحریریه نشر مات.  
مشخصات نشر: ————— تهران: نشر مات، ۱۴۰۰.  
مشخصات ظاهری: ————— ۱۶۰ ص.  
شابک: ————— 978-622-6594-84-4  
وضعیت فهرست نویسی: ————— فیبا  
یادداشت: ————— Write It down, Make It Happen : Knowing What You Want - and Getting It!, 2012  
موضوع: ————— کتابنامه.  
موضوع: ————— هدف و هدف‌گزینی (روان‌شناسی)  
موضوع: ————— Goal (Psychology)  
موضوع: ————— برنامه‌ریزی  
موضوع: ————— Planning  
شناسه افزوده: ————— غلامی نصرآبادی، مریم، ۱۳۷۲-، مترجم  
رده بندی کنگره: ————— BF۵۰۵  
رده بندی دیویی: ————— ۱/۱۵۸  
شماره کتابشناسی ملی: ————— ۷۶۴۴۷۲۷

## نشریات

|                |                      |
|----------------|----------------------|
| نام کتاب:      | بنویس تا اتفاق بیفتد |
| مولف:          | هنریت آن کارو        |
| مترجم:         | مریم غلامی نصرآبادی  |
| ویراستار:      | تحریریه نشر مات      |
| طراح جلد:      | آتلیه نشر مات        |
| چاپ و صحافی:   | چاپ نقطه             |
| چاپ / شمارگان: | اول ۱۴۰۰ / ۳۰۰ نسخه  |
| شابک:          | ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۹۴-۸۴-۴    |

کلیه حقوق این اثر برای نشر مات محفوظ است.

ارتباط با نشر مات: ۰۲۱ - ۶۶۹۷۳۸۴۹

www.NashreMaat.ir - @NashreMaat

هرگونه کپی برداری، برداشت و  
اقتباس از تمام یا قسمتی از این اثر،  
منوط به اجازه کتبی ناشر می باشد.

آدرس: تهران، خیابان انقلاب، خیابان فخررازی، بن بست فاتحی داریان، پلاک ۱۰، طبقه اول

قیمت: ۵۰۰۰۰ تومان

# فهرست

|     |                                                               |
|-----|---------------------------------------------------------------|
| ۷   | مقدمه                                                         |
| ۱۸  | فصل اول: بنویس تا اتفاق بیفتد                                 |
| ۲۵  | فصل دوم: دانستن اینکه به دنبال چه هستید: تعیین اهداف          |
| ۳۳  | فصل سوم: جمع‌آوری ایده‌ها: صندوق پیشنهادات مغز                |
| ۴۳  | فصل چهارم: آماده شدن برای دریافت                              |
| ۵۳  | فصل پنجم: صحبت کردن در مورد ترس و احساس                       |
| ۶۳  | فصل ششم: رها شدن: نوشتن برای رسیدن به راه حل                  |
| ۷۰  | فصل هفتم: کار را ساده کنید: لیست بگیرید                       |
| ۷۵  | فصل هشتم: روی نتیجه متمرکز شوید                               |
| ۸۲  | فصل نهم: محیط اطرافتان را تغییر دهید: رفتن کنار آب برای نوشتن |
| ۸۶  | فصل دهم: زندگی روزانه‌ی خود را بنویسید                        |
| ۹۴  | فصل یازدهم: متعهد شدن                                         |
| ۱۰۰ | فصل دوازدهم: روی هم چیدن اهداف: موانع                         |
| ۱۰۶ | فصل سیزدهم: تشکیل یک گروه: برای چه و چه هدفی                  |
| ۱۱۳ | فصل چهاردهم: در دست گرفتن ابتکار عمل                          |
| ۱۲۳ | فصل پانزدهم: نامه نوشتن به خدا                                |
| ۱۳۲ | فصل شانزدهم: هر مقاومتی دلیلی دارد                            |
| ۱۳۷ | فصل هفدهم: خلق یک مراسم آیینی                                 |
| ۱۴۶ | فصل هجدهم: رها کردن و ایجاد تعادل                             |
| ۱۵۰ | فصل نوزدهم: شکرگزاری                                          |
| ۱۵۴ | فصل بیستم: تحمل شکست                                          |

## مقدمه

مجسمه یک نویسنده مصری روی پیشخوان اتاقم جا خوش کرده، یادم می‌آید سال‌ها پیش که به مصر سفر کرده بودم این مجسمه سنگی را با خودم آوردم. حالا هم چهارزانو در مقابلم نشسته و کاغذهای پایپروس لوله شده را روی زانوش گذاشته، یک قلم نیز در دست دارد و آماده نوشتن است. چنان به افزهای دور دست خیره شده که انگار آینده را می‌بیند. او دقیقاً سمبل چیزی است که من قصد دارم در کتاب حاضر بیان کنم. برای مصریان باستان، فقط چیزی که نوشته می‌شد عینیت می‌یافت.

## بزرگ فکر کنید، حتماً مؤثر واقع می‌شود

در دهه‌های ۱۹۲۰ و ۱۹۳۰ عناوین بیشماری کتاب به چاپ رسید که موضوعاتش از این قبیل بود: «پیروزی!! راز موفقیت!! شما هم می‌توانید این کار را بکنید!!» و همه در مورد «علم اندیشه» سخن می‌گفتند. یا این کتاب‌ها: «بیندیشید و ثروتمند شوید» از ناپلئون هیل، یا «جادوی باور» از کلود ل. ب. ریستل، بعد در دهه‌ی پنجاه میلادی کتابی تحت عنوان «وقتی انسان فکر می‌کند» از جیمز آلن و به بازاریار آمد یا کتاب دیوید جی شوآرتز با عنوان «جادوی فکر بزرگ» که همه و همه درباره‌ی «علم تفکر» یا همان «اندیشه» نوشته شده بودند، هنوز هم چنین عناوینی چاپ می‌شوند و بعد از شصت یا هشتاد سال در مغازه‌های کتاب فروشی وجود دارند و به نوعی خودنمایی می‌کنند و مورد استقبال قرار می‌گیرند؛ اگرچه زبانشان نامأنوس و کهنه و منهجور می‌باشد و مثال هایشان هم بسیار پیش پا افتاده است اما هنوز هم برای مخاطبان امروزی جذابیت دارند.

یک جزوه‌ی کوچک جیبی که در سال ۱۹۲۶ نوشته شده و تاکنون بیش‌تر از یک و نیم میلیون نسخه از آن به فروش رسیده است، عنوان بسیار ساده‌ای دارد: «مؤثر واقع می‌شود»، همین! باورتان می‌شود؟ نوشته آراچ جی. این جزوه‌ی کوچک، اما پر محتوی، درباره‌ی «مثبت-اندیشی» است. این کتاب علی‌رغم زرق و برق ظاهری حاوی پیام بسیار مهمی است. این کتاب گران قدر با بیانی کوتاه آغاز می‌شود:

## اگر بدانی دنبال چه هستی، حتماً آن را به دست می‌آوری

در طول سال‌ها تحقیق درباره‌ی مغز، باز هم علم ما درباره‌ی این غشای پنبه‌ای، این دستگاه فعال سینتتاتیک، ناچیز است و درباره‌ی کارکرد ذهن بشر و این که هنوز به ما گفته می‌شود