

# بنویس تا اتفاق بیفتد

بدانید چه می خواهید و آن را به دست آورید

هنریت آن کلاوسر

نقیسه توکلی



کلاوزر، هنریت آن Klauser, Henriette Anne

بنویس تا اتفاق بیفتد : بدانید چه می خواهید و آن را به دست آورید/هنریت آن کلاوسر : ترجمه ی نفیسه توکلی.

تهران: انتشارات ادبیات معاصر، ۱۳۹۹.

۲۷۲ ص: ۵/۲۱×۵/۱۴ س.م.

978-622-952681-1

فیفا

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

هدف و هدف گزینی (روان شناسی) Goal (Psychology)

ابراز وجود Self-realization

برنامه ریزی Planning

توکلی، نفیسه، ۱۳۶۲ -، مترجم

BF۵۰۵

۱۵۸/۱

۷۳۴۹۴۳۲

فیفا

سرشناسه

عنوان و نام پدید آور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

وضعیت فهرست نویسی

یادداشت

موضوع

موضوع

موضوع

شناسه افزوده

ر ، بندی کنگره

رده بند دیویی

شماره کتابخانه ملی

وضعیه گور



عنوان

نوشته ی

ترجمه ی

نوبت چاپ

تیراژ

ناشر

حروف نگاری

شابک

قیمت

بنویس تا اتفاق بیفتد :

هنریت آن کلاوسر :

نفیسه توکلی :

اول ۱۳۹۹ :

۱۰۰۰ نسخه :

ادبیات معاصر :

آبان گرافیک :

۹۷۸ - ۶۲۲ - ۹۵۲۶۸ - ۱ - ۱ :

۴۸۰۰۰ تومان :

## فهرست مطالب

|    |       |                                                   |
|----|-------|---------------------------------------------------|
| ۱۱ | ..... | مقدمه                                             |
| ۱۱ | ..... | بزرگ فکر کنید، این جواب می‌دهد                    |
| ۱۳ | ..... | ماجرای افراد مشهور                                |
| ۱۶ | ..... | من کی هستم که این را به شما می‌گویم؟              |
| ۱۷ | ..... | ما راهای این کتاب از کجا آمده‌اند؟                |
| ۱۹ | ..... | چگونگی با این کتاب ارتباط برقرار کنیم؟            |
| ۱۹ | ..... | مسئله بهر ادب                                     |
| ۲۳ | ..... | فهرست سؤالات                                      |
| ۲۵ | ..... | فصل ۱: بنویس تا اتفاق بیفتد                       |
| ۲۷ | ..... | کاری کن تا اتفاق بیفتد                            |
| ۲۹ | ..... | از مغزتان کمک بگیرید                              |
| ۳۱ | ..... | برق انداختن نارگیل‌ها                             |
| ۳۴ | ..... | یافتن یک مورد مناسب و عالی برای بازای             |
| ۳۶ | ..... | فصل ۲: آگاهی از این که چه می‌خواهید تعیین اهداف   |
| ۴۰ | ..... | یک رویه‌ی همیشگی                                  |
| ۴۲ | ..... | ایجاد رابطه‌ی کاری                                |
| ۴۳ | ..... | معکوس نوشتن                                       |
| ۴۵ | ..... | رسیدن به موهبت‌الهی                               |
| ۴۶ | ..... | و حالا نوبت شماس است                              |
| ۴۸ | ..... | فصل ۳: جمع‌آوری ایده‌ها: صندوق پیشنهادات برای مغز |
| ۵۰ | ..... | دفترچه‌ی یادداشت خبرهای داغ                       |
| ۵۲ | ..... | تغییر گفت‌وگو                                     |
| ۵۵ | ..... | جمع‌آوری تعریف‌ها و تمجیدها                       |
| ۵۸ | ..... | پرکردن جاهای خالی                                 |
| ۶۲ | ..... | و حالا نوبت شماس است                              |

|     |                                                         |
|-----|---------------------------------------------------------|
| ۶۴  | فصل ۴: آمادگی برای دریافت                               |
| ۶۷  | تجسم خواسته‌ی خود                                       |
| ۷۰  | چشم‌پوشی از مواردی که کارساز نیست                       |
| ۷۴  | کامل بودن                                               |
| ۷۶  | آیا می‌تواند غیر از این باشد؟                           |
| ۷۸  | تجسم لحظه‌ی ملاقات آن‌ها                                |
| ۸۰  | و حالا نوبت شماست                                       |
| ۸۱  | فصل ۵: ترس‌ها و احساسات                                 |
| ۸۴  | زندگی یک مهم است                                        |
| ۸۶  | جایی برای گذاشتن نگرانی‌ها                              |
| ۸۷  | نوشتن نگرانی‌ها را ورنگه ندارد                          |
| ۹۳  | چرا باید ترس‌ها را یادداشت کرد                          |
| ۹۵  | و حالا نوبت شماست                                       |
| ۹۸  | فصل ۶: رها شدن: نوشتن تا رسیدن به نتیجه                 |
| ۱۰۰ | غرغر مجاز                                               |
| ۱۰۷ | و حالا نوبت شماست                                       |
| ۱۰۹ | فصل ۷: آسان کردن کارها: فهرست کردن                      |
| ۱۱۵ | چرا فهرست کردن مؤثر است                                 |
| ۱۱۸ | و حالا نوبت شماست                                       |
| ۱۱۹ | فصل ۸: تمرکز بر نتیجه                                   |
| ۱۲۳ | پیشرفت فراتر از نتیجه                                   |
| ۱۲۶ | کشف «چرا»ی پنهان در زیر «چه»                            |
| ۱۲۹ | و حالا نوبت شماست                                       |
| ۱۳۰ | فصل ۹: تغییر محیط اطراف خود: رفتن به کنار آب برای نوشتن |
| ۱۳۴ | حس شوخ‌طبعی کیهانی                                      |
| ۱۳۵ | ایجاد محیطی برای شکوفایی خلاقیت                         |
| ۱۳۷ | و حالا نوبت شماست                                       |

|                                                       |     |
|-------------------------------------------------------|-----|
| فصل ۱۰: زندگی روزمره‌ی خود را بنویسید .....           | ۱۳۸ |
| ثبت اهداف روزانه با نوشتن .....                       | ۱۴۰ |
| جمع‌آوری کلمات قصار .....                             | ۱۴۱ |
| خود را به جریان زندگی بسپار .....                     | ۱۴۵ |
| حذف مواردی از فهرست اهداف .....                       | ۱۴۷ |
| نوشتن عبارات تأکیدی در مقایسه با گفتن آن‌ها .....     | ۱۴۸ |
| تغذیه‌ی ذهن درونی .....                               | ۱۵۰ |
| و حالا نوبت شماسست .....                              | ۱۵۱ |
| فصل ۱۱: متعهد شدن .....                               | ۱۵۲ |
| هدف‌ها را بنویس .....                                 | ۱۵۶ |
| چه‌طور ممکن است .....                                 | ۱۵۶ |
| گردهمایی .....                                        | ۱۵۸ |
| چرا بنویسیم؟ .....                                    | ۱۵۹ |
| به سرانجام رساندن .....                               | ۱۶۰ |
| و حالا نوبت شماسست .....                              | ۱۶۱ |
| فصل ۱۲: روی هم انباشتن اهداف: بالا بردن راه‌بند ..... | ۱۶۲ |
| از بین بردن محدودیت‌های دوران کودکی .....             | ۱۶۴ |
| انتقال موفقیت .....                                   | ۱۶۶ |
| نمادسازی .....                                        | ۱۶۸ |
| فرستادن انسان به کره‌ی ماه .....                      | ۱۷۰ |
| و حالا نوبت شماسست .....                              | ۱۷۱ |
| فصل ۱۳: تشکیل گروه: چه کاری؟ تا چه وقت؟ .....         | ۱۷۲ |
| راز .....                                             | ۱۷۳ |
| هنر آرزو .....                                        | ۱۷۴ |
| چه کاری؟ تا کی؟ .....                                 | ۱۷۵ |
| چهارچشمی به دونات نگاه کن .....                       | ۱۷۷ |
| از عهده‌ی چالش بر آمدن .....                          | ۱۷۹ |
| ما مدتی طولانی است که همدیگر را می‌شناسیم .....       | ۱۷۹ |

|     |                                          |
|-----|------------------------------------------|
| ۱۸۱ | این کارها زمان می برد                    |
| ۱۸۳ | و حالا نوبت شماس است                     |
| ۱۸۴ | <b>فصل ۱۴: ابتکار عمل به خرج دادن</b>    |
| ۱۸۹ | همه چیز به او برمی گردد                  |
| ۱۹۱ | جذب و حفظ گنجینه های ملی                 |
| ۱۹۴ | درک این حقیقت که ارزشش را داشت           |
| ۱۹۶ | نوشتن، چرخ ها را به حرکت در می آورد      |
| ۱۹۷ | صفحات پشیمانی کننده                      |
| ۱۹۹ | و حالا نوبت شماس است                     |
| ۲۰۰ | <b>فصل ۱۵: ناله به دادا</b>              |
| ۲۰۲ | اجازه دهید الم با سخاوت                  |
| ۲۰۳ | آیا این ناخودآگاه شست و شوی می دهد       |
| ۲۰۶ | دریافت غیرمستقیم پاسخ ها                 |
| ۲۱۰ | سیاس گزاری و ستایش                       |
| ۲۱۱ | پیشاپیش از تو متشکرم، متشکرهای منم       |
| ۲۱۵ | و حالا نوبت شماس است                     |
| ۲۱۶ | <b>فصل ۱۶: مقاومت معنا دارد</b>          |
| ۲۲۱ | رفتن سر اصل مطلب                         |
| ۲۲۵ | و حالا نوبت شماس است                     |
| ۲۲۶ | <b>فصل ۱۷: خلق یک مراسم آیینی</b>        |
| ۲۲۷ | مراسم پیکان                              |
| ۲۲۹ | نسخه ی بومی مراسم در کالیفرنیا ی جنوبی   |
| ۲۳۱ | آن قدر اهمیت دارد که مورد توجه قرار گیرد |
| ۲۳۶ | این نیت است که اهمیت دارد                |
| ۲۳۹ | و حالا نوبت شماس است                     |
| ۲۴۰ | <b>فصل ۱۸: رها کردن، ایجاد تعادل</b>     |
| ۲۴۴ | رسیدن به سطحی عمیق تر                    |

|     |                                        |
|-----|----------------------------------------|
| ۲۴۵ | و حالا نوبت شماسست .....               |
| ۲۴۷ | فصل ۱۹: شکرگزاری .....                 |
| ۲۴۸ | اقدامات آگاهانه برای قدردانی .....     |
| ۲۴۸ | بابت داشته‌هایتان شکرگزار باشید .....  |
| ۲۵۰ | دنیا را به جای بهتری تبدیل کنیم .....  |
| ۲۵۳ | و حالا نوبت شماسست .....               |
| ۲۵۵ | فصل ۲۰: مدیریت شکست .....              |
| ۲۵۷ | سایر راه‌های موفقیت را بیابید .....    |
| ۲۵۸ | توانایی‌های مغز را به کار بگیرید ..... |
| ۲۵۹ | استوار باشید .....                     |
| ۲۶۰ | هیچ شکستی وجود ندارد .....             |
| ۲۶۰ | سه قدم مانده به طلا .....              |
| ۲۶۱ | به هم ریختگی اوضاع .....               |
| ۲۶۳ | سخن آخر .....                          |
| ۲۶۸ | درباره‌ی نویسنده .....                 |

## مقدمه

کاتبی مصری روی کناره‌ی شومیسم نشسته است. این مجسمه‌ی سنگی، ماکتی است که چند سال پیش از سفرم به قاهره همراه خود آوردم. مجسمه چهارزانو نشسته و با طوماری در پای راستش روی دامن و قلمی در دست آماده‌ی نوشتن است. چشمان خردمندش در دایره‌ی نگرندگویی که می‌تواند آینده را ببیند، او نماد موضوع این کتاب است. به هم نیل باستان نوشتن هر چیزی موجب تحقق آن می‌شد.

**بزرگ فکر کنید - این جواب می‌دهد!**

در دهه‌ی ۱۹۲۰ و سی میلادی مجموعه‌ای کتاب با این عناوین به چاپ رسیدند که با صدای بلند (گاهی اوقات به معنای واقعی کلمه: پیروزی!!! موفقیت!!! و می‌توانید از پشش بر بیایید!!!) شگفتی‌های «علم فکر» را فریاد می‌زدند:

کتاب «فکر کنید و ثروتمند شوید» اثر ناپلئون هیل، «جادوی باور» کلود ام. بریستول، «آن سان که انسان می‌اندیشد» جیمز آلن و بعدها در دهه‌ی پنجاه «جادوی فکر بزرگ» دیوید جی. شوارتز. همه‌ی این کتاب‌ها هنوز به طرز قابل توجهی پس از پنجاه، شصت و حتی هفتاد سال چاپ می‌شوند و در کتاب‌فروشی‌ها موجود هستند. با این‌که زبان این کتاب‌ها قدیمی و غیر مصطلح، نال‌هایشان منسوخ هستند و تبعیض جنسیتی بارزشان امروزه توی ذوق می‌زند، هنوز هم مناطقی را به‌شدت سر ذوق می‌آورند.

کتاب کوچک که در سال ۱۹۲۶ نوشته شده و از آن زمان تاکنون بیش از یک و نیم میلیون نسخه‌اش منتشر شده «این جواب می‌دهد» نام دارد و اثر آراچ جی است. این کتابچه قدرت پایدار طرفداران تفکر مثبت و فعال را شرح می‌دهد. آن‌ها علاوه بر رنگ و لعاب و خوش‌بینانه و رویکرد احمقانه‌ی محض پیام مهمی دارند که کتاب «این جواب می‌دهد» در قسمت آغازین خود آن را به‌طور خلاصه بیان می‌کند:

**اگر بدانید چه می‌خواهید می‌توانید آن را به دست بیاورید.**

پس از این همه سال تحقیق در مورد موفقیت و شکست و تمام دانش فعلی ما در مورد جسم پینه‌ای، دستگاه فعال‌ساز شبکه‌ای و عملکرد ذهن انسان، هنوز هم به شدت تعجب می‌کنیم که: «نوشتن جواب می‌دهد.» و می‌نویسند: «ای وای» و «وا عجباً».

«بنویس تا اتفاق بیفتد» این حس شگفتی را حفظ می‌کند و ریشه در همان حقیقت علمی امروزی دارد - این‌که تعیین هدف، تمرکز بر نتیجه و مشخص کردن آن‌چه در زندگی می‌خواهید، می‌تواند رؤیاهایتان را به حقیقت تبدیل کند.

عامل کلیدی مؤثر دیگری وجود دارد، عاملی که در هر یک از این کتاب‌های ماندگار مشترک است: اولین گام در تمام آن‌ها این است که هدف‌تان را بنویسید.

### ماجرای افراد مشهور

دائم ماجراهای جالبی درباره‌ی افراد مشهور می‌شنوم که پیش از رسیدن به شهرت آمیزی رؤیاهایشان را یادداشت می‌کردند.

جیم کری که به هالیوود هیلز رفت برای خودش چکی به مبلغ ده میلیون دلار نوشت و روی آن یادداشت کرد: «بابت خدمات ارائه شده» این کم‌دین سال‌ها این چک را با خودش همه‌جا می‌برد، مدت‌ها پیش از آن‌که چنین پولی بابت بازی در فیلم به او پرداخت شود. اکنون او یکی از پردرآمدترین بازیگران در صنعت فیلم است و برای هر فیلم بیست میلیون دلار دریافت می‌کند.

کری پیش از دفن پدرش، هزینه‌ی متأثرکننده چک رؤیایی را تا کرد و داخل جیب ژاکت او گذاشت.

اسکات آدامز خالق کتاب طنز «دیلبرت» یک سری رؤیای نوشته شده دارد که به‌تدریج به حقیقت پیوسته‌اند. آدامز می‌گوید: «من می‌توانم اهدافی را می‌نویسم، شاهد وقوع اتفاقاتی خواهید بود که شانس تحقق این اهداف را بیشتر می‌کنند.»

آدامز به‌عنوان یک کارگر فنی دون‌پایه در اتاقکی دایمی از کارخانه‌های آمریکا مدام پشت میز کارش نقاشی می‌کشید. آن وقت بود که شروع به نوشتن کرد و روزی پانزده بار می‌نوشت: «من یک کاریکاتوریست پرفروش خواهیم شد.» او با وجود شکست‌های بسیار ادامه داد و سرانجام این اتفاق افتاد: «او قراردادی برای چاپ شدن داستان‌های مصورش در نشریات مختلف امضاء کرد.» آن وقت شروع به نوشتن کرد: «من بهترین کاریکاتوریست روی زمین خواهیم شد.»

چی فکر می‌کنید؟