

بنویس

تا اتفاق بیفتد

کهنیت کالاسر

مترجم: سوسن اسدی

بنویس آنچه که در کتاب مسرداری
و آن را با مغزت درک کن



انتشارات سما

سرشناسه: کلاوزر، هنریت آن. Klausner, Henriette Anne
عنوان و نام پدیدآور: بنویس تا اتفاق بیفتد / نویسنده هنریت کلاوسر؛ مترجم سوسن اسدی
مشخصات نشر: سما، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری: ۲۳۲ ص.
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۸۵۱-۴۳-۶
وضعیت فهرست نویسی: فیپا.

یادداشت: عنوان اصلی: Write down. Make it happen: knowing what you want - and getting it 2001
یادداشت: کتاب حاضر تحت عناوین متفاوت توسط مترجمان و ناشران متفاوت در سالهای مختلف منتشر شده است.

موضوع: هدف و هدف گزینی (روان شناسی)

موضوع: ابراز وجود.

موضوع: برنامه ریزی.

شماره افزوده: اسدی، سوسن، ۱۳۴۵، مترجم.

بندی کنکره: ۱۳۹۷ ک ۸ / ۴ BF۵۰۵

رده بناس دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی: ۵۴۱۷۶۷۵



میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، کوچه نوروژ، پلاک ۲۳
تلفن: ۶۹۶۲۳۰۴ - ۶۹۴۰۹۰۱۳

بنویس تا اتفاق بیفتد

نویسنده: هنریت کلاوسر

مترجم: سوسن اسدی

ویراستار: آرمان ظریف

چاپ: آرماسا

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

حق چاپ محفوظ و متعلق به ناشر است

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۸۵۱-۴۳-۶

قیمت: ۳۵۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۷	مقدمه
۲۰	فهرست سؤالات
۲۳	فصل اول: بنویس اتفاق بساز
۳۳	فصل دوم: دانستن اینکه به دنبال چه هستید
۴۵	فصل سوم: جمع‌آوری ایده‌ها، صندوق پیش‌هادات مغز
۵۹	فصل چهارم: آماده شدن برای دریافت
۷۵	فصل پنجم: سخن گفتن درباره‌ی ترس و احساس
۹۱	فصل ششم: رها شدن: نوشتن برای رسیدن به راه حل
۱۰۱	فصل هفتم: کار را ساده کنید: لیست بگیرید
۱۰۹	فصل هشتم: روی نتیجه متمرکز شوید
۱۲۱	فصل نهم: محیط اطرافتان را تغییر دهید: رفتن کنار آب برای نوشتن
۱۲۹	فصل دهم: زندگی روزانه خود را بنویسید
۱۴۱	فصل یازدهم: متعهد شدن
۱۴۹	فصل دوازدهم: روی هم چیدن اهداف: بالا بردن موانع
۱۵۹	فصل سیزدهم: تشکیل یک گروه: برای چه و برای چه موقع؟

۱۷۱.....	فصل چهاردهم: به دست گرفتن ابتکار عمل
۱۸۷.....	فصل پانزدهم: نامه نوشتن به خدا
۲۰۱.....	فصل شانزدهم: هر مقاومتی دلیلی دارد
۲۰۹.....	فصل هفدهم: خلق یک مراسم آیینی
۲۲۳.....	فصل هجدهم: رها کردن و ایجاد تعادل
۲۲۹.....	فصل نوزدهم: شکرگزاری
۲۳۵.....	فصل بیستم: تحمل شکست

www.ketab.ir

تندیس مصری، وی پیشخوان بخاری دیواری اتاقم جا خوش کرده است. یاد می‌آید این تندیس سنگی را چند سال پیش که به مصر رفته بودم تهیه و با خود آورده‌ام. الآن هم چهارزانو در مقابلم نشسته است و تکه کاغذهای پایپروس روی بالوانش گذاشته است و قلمی نیز در دست دارد و آماده نوشتن است. او به افتخار ورود دست خیره شده، گویی آینده را می‌بیند. او دقیقاً همان چیزی است که می‌خواهم در این کتاب پیش روی شما آن را بیان کنم.

برای مصریان دوران باستان، تنها چیزی که نوشته می‌شد واقعیت داشت.

بزرگ فکر کنید، قطعاً مؤثر خواهد بود

در طی سال‌های ۱۹۲۰ تا اواخر سال ۱۹۳۰ تعداد بی‌شماری از عناوین مختلف کتاب به منتشر شد که موضوع آن‌ها از این قبیل بود: (پیروزی، راز موفقیت! شما هم خواهید توانست این کار را بکنید) و همگی درباره «علم اندیشه» سخن می‌گفتند. یا کتاب «بیندیشید و ثروتمند شوید» نوشته‌ی ناپلئون هیل و یا «جادوی عقیده» از کلودام بریستول. بعد هم در دهه‌ی پنجاه

میلادی کتابی به بازار آمد با عنوان «وقتی انسان می‌اندیشد» از جیمز آلن و یا کتاب دیوید جی شوآرتز با عنوان «جادوی فکر بزرگ» که همه و همه درباره «علم تفکر» یا همان «اندیشه» نوشته شده بودند و هنوز هم این گونه عناوین چاپ می‌شوند و بعد از شصت و یا هفتاد سال در مغازه‌های کتاب‌فروشی وجود دارند و به نوعی خودنمایی می‌کنند و مورد استقبال قرار می‌گیرند گرچه زبانشان نامأنوس و کهنه و مهجور می‌باشد و مثال هایشان نه خیلی پیش پا افتاده است اما هنوز هم برای مخاطبان امروزی جذابیت دارند.

یک جزوه کوچک جیبی که در سال (۱۹۲۶) نوشته شده و تاکنون بیشتر از یک و نیم میلیون نسخه از آن به فروش رسیده است عنوانی بسیار ساده دارد: «مؤثر واقع می‌شود»، همین. باورتنان می‌شود. نوشته آراچ جی. این جزوه کوچک اما پرمحتوی درباره «مثبت اندیشی» می‌باشد. این کتاب علیرغم زرق و برق ظاهری‌اش بسیار مهمی هم دارد. این کتاب گران قدر با یک بیان موجز شروع می‌شود.

اگر بدانی دنبال چه هستی، حتماً آن را دست می‌آوری

در طول سال‌ها تحقیق درباره‌ی مغز، بارها به دانش ما درباره‌ی این غشاء پنبه‌ای، این دستگاه فعال سیستماتیک، ناچیز است و درباره کارکرد ذهن بشرواینکه هنوز به ما گفته می‌شود «مؤثر است و کار می‌کند» ما را سخت شگفت زده می‌کند.

این کتاب: «بنویس تا اتفاق بیفتد» همان حس تعجب را بر ما بیدار می‌کند و ریشه در این حقیقت علمی دارد که «تعیین هدف» «تمرکز روی خروجی کار» و «شفاف بودن چیزی که واقعاً به دنبالش هستید» می‌تواند رؤیاهای شما را به واقعیت تبدیل کند.

در این کتاب یک عنصر کلیدی دیگری هم وجود دارد که نمی‌شود آن را

به حساب نیاورد، عنصری که نه تنها در این کتاب بلکه در همه کتاب‌های ماندگار دیگر هم وجود دارد و آن این است که: اولین قدم در تمام این گونه کتاب‌ها این است که باید اهدافتان را بنویسید!

داستان انسان‌های مشهور و نامدار: من مدام داستان‌های عجیب و غریبی درباره آدم‌های نامدار می‌شنوم که پیش از آنکه به شهرت رسیده باشند همگی رؤیاهایشان را روی کاغذ آورده‌اند و یا در جایی ثبتش کرده‌اند.

مثلاً «سیم کری» همین هنرپیشه مشهور دوران ما روزی به هالیود هیلز رفت برای خودش یک فقره چک ده میلیون دلاری نوشت و بعد روی خطوطش نوشت: «مخاطر خدمات ارائه شده» و بعد برای سال‌های سال این کمدن مشهور آن چک را با خود به این طرف و آن طرف می‌برد بدون اینکه هنوز چنین مبنی دریافت کرده باشد ولی بعدها او یکی از پردرآمدترین بازیگران هالیوود شد و بیشترین دستمزدها را دریافت کرد، مثلاً در یک فیلم مبلغی بالغ بر بیست میلیون دلار به عنوان دستمزد و یا همان «خدمات ارائه شده» دریافت کرد. بعدها حتی که پدرش از دنیا رفت کری در یک حرکت نمادین آن چک رؤیایی را در جیب کت پدرش گذاشت و بعد هم پدرش را دفن کردند.

داستان دیگر مربوط به اسکات آدامز می‌باشد، کسی که خالق کتاب طنز «دیلبرت» می‌باشد و تمام رؤیاهایی را که آدامز در کاغذ ثبت کرده است یکی یکی به واقعیت می‌پیوندد و تحقق می‌یابد. او معتقد است: «وقتی که یکی از رؤیاهایتان را می‌نویسید، شاهد وقوع اتفاقات هستید که دست به دست هم می‌دهند تا رؤیای شما به واقعیت پیوندد.»

اسکات وقتی که به عنوان یک کارگر ساده‌ی غیرماهر در یک اتاقک کوچک برای شرکتی در آمریکا کار می‌کرد، مرتب روی میز اداره‌اش چیز می‌نوشت و نقاشی می‌کرد و بعد روزی پانزده بار این جمله را می‌نوشت:

«من روزی بزرگ‌ترین نقاش کارتونی

در تمام اتحادیه کارتون‌سازان خواهم شد»

وی شکست‌های زیادی را متحمل شد اما سرانجام همان اتفاقی که منتظرش بود افتاد: او قراردادی را امضاء کرد که کارهایش از طرف اتحادیه مورد استفاده قرار بگیرند، همان‌جا بود که دوباره جمله دیگری را روی کاغذ آورد: «من بهترین کارتون‌ساز دنیا خواهم شد»

حالا چگونه می‌توان قضاوت کرد که واقعاً چه کسی بهترین کارتون‌ساز دنیاست؟

خب به هر حال دیلبرت هم‌زمان در ۲۰۰۰ روزنامه در سراسر دنیا به چاپ می‌رسید. سایت انترنس دیلبرت روزانه بیشتر از یک صد هزار بیننده دارد که هر روز به این سایت مراجعه می‌کنند و اولین کتاب او «اصول دیلبرت» بیشتر از یک میلیون و سیصد هزار نسخه به چاپ رسید و فروش رفت. محصولات متنوع آن‌ها که از شخصیت‌های دیلبرت نشأت گرفته‌اند مثل ماوس پدها و فنجان‌های قهوه تا تقویم‌های روزمیرا همه‌جا به چشم می‌خورد و حتی یک برنامه هفتگی تلویزیونی هم به همین اسم در تلویزیون پخش می‌شود؛ و حالا که آرزوهای آقای آدامز تحقق یافته او را هم هر روز پانزده بار می‌نویسد: «من حتماً جایزه پولیتزر را می‌برم»

سوز اورمان، جادوگر دنیای تجارت، نویسنده‌ی پر فروش کتاب به روایت نیویورک تایمز، با کتابی با عنوان «نه گام تا آزادی مالی» می‌باشد و یکی از میهمانان ثابت برنامه «اپرا» هم هست که می‌گوید چگونه گام نخست را برداشته است. در ابتدا کاری در «مریل لینچ» پیدا کرده بود و از اینکه نتواند به درصد فروشی که برایش تعیین کرده بودند برسد سخت به وحشت افتاده بود؛ و تا آن زمان هم هرگز حقوقی بالاتر از چهارصد دلار در ماه دریافت نکرده بود، تازه آن هم با عنوان پیشخدمت یک رستوران. او می‌گوید: چیزی را که می‌خواستم

در ابتدا روی کاغذ نوشتم، هر روز صبح قبل از اینکه از خانه بیرون بروم باید این جمله را بارها و بارها می نوشتم: «من جوانم، قوی ام و موفق و هر ماه می توانم ده هزار دلار درآمد داشته باشم»

حتی زمانی رسید که به این خواسته اش رسید ولی باز هم این نوشته اش را همه جا با خود می برد. «درست مثل یک سنگ شانس و یا یک کلمه جادویی». او می گوید که من پیام ترس و اعتقاد به نالایق بودن را با پیام امکانات نامحدود و بی پایان جایگزین کردم و تغییر دادم؛ و همه ی این ها را مدتی همان نوشته ام هستم و به روی کاغذ آوردن این حقیقت تازه به من کمک کرد تا ریزیم تحقق یابد.

فکر نوشتن این کتاب در خانه ام به ذهنم خطور کرد. یک روز پسر دوازده ساله ام، پیتر، نزد من آمد و دیدم که یک تکه کاغذ در دستش دارد و بسیار هم حیرت زده می باشد.

داشتم اتاقم را تمیز می کردم و لیستی را که دو سال پیش نوشته بودم پیدا کردم، نمی دانم چطوری ویی واقع تمام چیزهایی را که در لیستم نوشته بودم به حقیقت تبدیل شده بود. جالب اینجاست که من اصلاً یاد نمی آید که چنین چیزهایی را نوشته باشم.

در میان خیلی چیزهای دیگر او نوشته بود که می خواهم به کلاس کاراته بروم یا نقشی را در نمایشنامه مدرسه اش بر عهده بگیرم یا یک شب را در پارک بخوابم و یا اینکه یک پرنده در خانه اش داشته باشد. او در طی دو سال گذشته بی آنکه بداند به طور کاملاً ناآگاهانه داشت مطابق با همان لیست پیش می رفت.

تجربه ای را که پیتر کرده بود مرا به فکر واداشت. متوجه شدم که همان پدیده ها در زندگی شخصی من هم اتفاقی می افتد. در یک هفته هیجان انگیز و پرخاطره توانستم کتاب هایم را جایی در برودوی نیویورک امضاء کنم و به پشت صحنه اپرای متروپولیتن بروم و از طرف رادیو با من وقت مصاحبه

بگیرند آن هم در برنامه‌ای که میلیون‌ها شنونده داشت و برنامه زنده پلاسیدو دومینگو را در یک اپرای کامل که روی صحنه رفته بود تماشا کنم و تا وقتی که به خلیج غربی برنگشته و به خانه‌ام نرسیده بودم، لیست اهداف قدیمی‌ام را پیدا نکرده بودم، اما وقتی پیترو جلویم سبز شد تازه آن موقع بود که با دیدن کاغذ رؤیاهایم در دستانش، برگه‌ی آرزوهای قدیمی‌ام را دوباره پیدا کردم.

رای‌مدای من، «تمام کارهایی را که در طول همان هفته انجام داده بودم در آن کاغذ فراموش شده نوشته شده بود.»

من داستان لیست پیترو لیست خودم را در یک فصل جداگانه در کتاب دیگرم با عنوان «قاتل را روی کاغذ بیاور» شرح داده‌ام. در فصل دیگری از کتاب هم با عنوان «جو پرندیسپل پابرنه» درباره موضوعات هم‌زمانی یا اتفاقاتی که به صورت تصادفی پیش می‌آیند توضیحات مفصلی داده‌ام و حتی یک سطر زیبا هم از کتاب «غ، ویاها» ذکر کرده‌ام.

«اگر آن را در ذهنت نمی‌بینی، حتماً اتفاق خواهد افتاد»

در واقع وقتی آن را در ذهن می‌سازی قسمت‌های سرنوشت می‌شود و با ایمان در آن راه گام می‌گذاری، درست همان‌طور که با نوشتن آن نشان می‌دهی که به قابل دسترس بودن آن نیز اعتقاد داری. آن دو فصل در اصل نقطه شروع تحقیقات من درباره‌ی قدرت نوشتن چیزها برای به وقوع پیوستن آن‌ها می‌باشد و سرآغاز این کتاب نیز از همان جا شروع می‌شود.

من چه کسی هستم که بخواهم این‌طور چیزها را به شما بگویم؟ پس اول اجازه بدهید کمی درباره خودم برایتان بگویم.

من دارای مدرک دکترای ارتباطات انگلیسی هستم و در دانشگاه‌هایی در نیویورک، لس‌آنجلس، سیاتل، لث بریج، کانادا، آلبرتا تدریس کرده‌ام. اولین

کتاب من «نوشتن در هر دو طرف مغز» به مسایلی مثل مشکلات تنبلی و اضطراب در نویسندگی می‌پردازد. کتاب به ما یاد می‌دهد که چطور بین نوشتن و ویرایش تمایز قائل شویم و آن‌ها را از همدیگر جدا کنیم و همچنین به شما یاد می‌دهد که قبل از هر چیزی خواسته‌هایتان را بنویسید بعد کلمات خود را کمی صیقل بدهید و آن‌ها را پس و پیش کنید نه اینکه هر دو کار را هم‌زمان انجام بدهید. «نوشتن در هر دو طرف مغز» به شما یاد می‌دهد که چطور با انتقادها روبه‌رو شوید و با صدای درونی خود کنار بیایید، همان صدایی که شما را به عقب برمی‌گرداند و مانع نوشتن می‌شود و بعد به شما شیوه‌ی تندنویسی را آموزش می‌دهد که تند نوشتن، بی‌اعتنایی به آن منتقد درونی و گذر از آن می‌باشد.

در طی پانزده سال گذشته کارگاه‌های آموزشی زیادی را برای شرکت‌های مختلف در سراسر کشور برگزار کرده‌ام و سخنرانی‌هایی را نیز در مؤسسات ملی مختلف برگزار کرده‌ام و پیرامون موضوعات مختلف صحبت کرده‌ام. کتاب دوم من «قلب را روی کاغذ بیاور» در همین دوره نوشته شده است. وقتی که مردم شیوه‌های روان‌نویسی را از من یاد می‌گیرند و به کار می‌برند اغلب می‌گویند: «این‌ها شیوه‌های نویسندگی نیست، بلکه شیوه‌های زندگی است.» «قلب را روی کاغذ بیاور» آزادی در نویسندگی را درباره روابط به کار می‌گیرد و به شما نشان می‌دهد که چگونه در این دنیای گسستگی روابط، روی رابطه‌های خود پایدار بمانید. دو مقوله دیگری را که می‌خواهم اینجا توضیح بدهم این است که: (به فصل ششم مراجعه کنید تا به «نوشتن تا رسیدن به یک راه حل» پی ببرید و اینکه ببینید نوشتن چطور به شما کمک می‌کند تا بهتر فکر کنید که این موضوع هم در فصل دوم شرح داده شده است.

این داستان‌ها از کجا می‌آیند؟

وقتی که تصمیم گرفتم این کتاب را بنویسم انگار این داستان‌ها خودشان به

سراغم می آمدند و انگار همه چیز دست به دست هم داده بودند تا این داستان ها شکل بگیرد. خب چرا این طور نباشد؟ کتابی که باید درباره ماجراهای عجیب و غریب نوشته شود خودش هم باید عجیب و غریب باشد. مگر نه؟ داستان ها می آمدند و مرا احاطه می کردند؛ تلفن زنگ می خورد و بعد کسی از آن طرف خط حکایتی را برایم نقل می کرد. حتی نه نفر از افرادی را که من داستان هایشان را اینجا بیان می کنم اصلاً نمی دانستند که چه زمانی قراست حکایت آن ها به صورت کتابی چاپ شود و در دسترس همگان قرار بگیرد.

یکی از آن ها یک نویسنده بسیار موفق بود که کتاب هایش فروش خوبی کرده بود، الینا بنیمز را می گویم. خودش بود که به من زنگ زد بعد با من اظهار دوستی کرد. در درازای خیلی چیزها حرف زدیم. مصاحبه با او نفسم را برید و چنان آتشی در من روشن کرد که دیگر نمی توانستم یک جا بنشینم، مثل موش آب کشیده این طرف و آن طرف می رفتم. الینا به قدری پرانرژی و بانشاط بود که انگار نه انگار پشت تلفن می خندید، یک آن حس کردم چقدر به من نزدیک است و چقدر هم جذاب است. حتی از صحبت با او به این نتیجه رسیدم که داستانش می تواند بخشی از کتابم را به خود اختصاص بدهد، همین کتاب «بنویس تا اتفاق بیفتد» را می گویم. آن سه در فصلی جداگانه از کتاب، برای پیگیری داستان او شما می توانید به فصل اول، نهم و هجدهم کتاب مراجعه کنید. وقتی داشتم این دو فصل را کنار هم تراز می دادم فهمیدم که باید این طور بنویسم

آن ها یک هفته قبل آنجا نبوده اند

این همان بخشی است که مرتب مرا درگیر خودش کرده بود. چیزی که من می خواستم واقعاً در دسترسم بود. «مؤثر واقع شدن» همان عبارتی که من روی کاغذ آورده بودم و مرتب داشت خودش را نشان می داد.

«بنویس تا اتفاق بیفتد» عبارتی بود که وقتی من در قهوه‌خانه‌ای در سیاتل آمریکا نشسته بودم به ذهنم خطور کرد. داستان‌های زیادی از طریق همین نامه‌نگاری‌هایی که من داشتم به دستم رسیده بود و گاهی هم در روزنامه‌ها چاپشان می‌کردم. مثلاً «داستان جایی» را در فصل بیستم و یا آپارتمان رؤیاهایی (ماریا) را در فصل هشتم همین کتاب «بنویس تا اتفاق بیفتد» آورده‌ام.

«اور کنید حتی وقتی که در قهوه‌خانه هم می‌نویسید زندگی در اطراف شما در جریان است»

البته بعد از از روش خودم پیروی کردم و وقتی که نیاز به یک داستان زیبا و خوب داشتم خودم آن را می‌نوشتم. مثلاً یک روز صبح وقتی می‌خواستم برای سرچین اصول این کتاب حکایت‌های کوتاهی را گردآوری کنم، متوجه شدم که این سبب را نوشته‌ام.

«من به یک داستان روستایی از طبقه متوسط مردم آمریکا نیاز دارم، می‌خواهم خوانندگانم بدانند که تکنیک‌های این کتاب برای همه چه آن‌ها که در کلان‌شهرها زندگی می‌کنند و چه آن‌ها که در جاهای کوچک‌تر زندگی می‌کنند سودمند است.»

حالا اعجاز این نوشته را ببینید، دو روز بعد تلفن منم زنگ زد، زنی که خودش را «ماریان» معرفی می‌کرد اهل ولز ایالت نوادا بود که حدوداً هزار نفر جمعیت داشت. او کتاب‌های دیگر مرا خوانده بود و می‌خواست بداند که آیا من هرگز به نوادا رفته‌ام و یا نمی‌خواهم برای کار به آنجا هم بروم و آیا در آنجا هم کلاس‌های کارگاهی برگزار کنم. وقتی که داشتیم با هم حرف می‌زدیم داستان جالبی را درباره به حقیقت پیوستن یک رؤیای غیرممکن برایم تعریف کرد و اگر بگویم که قبل از آن نیز آن را روی کاغذ نوشته بود باورتان نمی‌شود، ولی او واقعاً آن را نوشته بود. من هم آن داستان را با عنوان «پیش قدم باشید» در فصل چهاردهم همین کتاب آورده‌ام.

حالا برای این کتاب چه رویکردی را در نظر بگیریم؟

بعضی از مردم دفترچه خاطرات دارند. بعضی‌ها هم رؤیاهایشان را روی دستمال و یا پشت پاکت نامه می‌نویسند و یا گاهی هم روی یک تکه کاغذ بریده شده از دفتر یا چیزی دیگر که دم دستشان باشد ثبت می‌کنند. به هر حال نگران نوع کاغذی که استفاده می‌کنید و یا اینکه حتماً توی یک دفتر باید ثبت شود نباشید و حساسیت نشان ندهید. فقط شروع کنید به نوشتن. حتی در کاغذی خط‌دار یا بی‌خط، گران یا ارزان، حتی در یک دفترچه یادداشت و یا در یک برگه‌ی کنده شده از آن و با هر نوع خودکاری که می‌خواهید. اصلاً با مداد، مداد رنگی، باور کنید اصلاً مهم نیست فقط بنویسید. تنها قانون من این است که هر چیزی را می‌نویسید زیرش حتماً تاریخ بزنید، فراموش نکنید:

«در هر چیزی که می‌نویسید حتماً زیر برگه را تاریخ بزنید»

حالا هر لباسی را که دوست دارید بپوشید، فرقی نمی‌کند. شاید تابه‌حال ایده اصلی کتاب را گرفته باشید. این یک سابقه نیست که بخواهید در آن پیروز شوید یا نه و یا برای قبول شدن مجبور باشید خوش خط و خوانا بنویسید، نه، فقط خواهش می‌کنم اقوانین پیروی کنید. روی کارت‌های ۳×۵ بنویسید و یا اصلاً هر طور که دلتان می‌خواهد بنویسید، مطمئن باشید که مؤثر واقع می‌شود. جیم کری یک بار آن را نوشت و در جیبش گذاشت اسکاٹ آدامز و سوز اورمان رؤیاهایشان را هر روز روی کاغذ ۳×۵ می‌نوشتند، حتی پسر خود من پیترو هم آن را نوشت و اصلاً گمش کرد. حرف من این است که هر کسی می‌تواند این کار را انجام دهد و اصلاً روش درست یا غلطی برای این کار وجود ندارد، چون هر کسی برای خود شیوه خاصی دارد، مهم این است که همه این شیوه‌ها مؤثر واقع می‌شود.