



آفرینش توانگری
از طریق نوشتن

www.ketab.ir

هنریت کلاوسر

عنوان و نام پدیدآور: کلاوز، هنریت آن
 مشخصات نشر: نویسنده: کاوسر، هنریت آن / مترجم: گیتی شهیدی
 مشخصات ظاهری: تهران: دیماج، ۱۳۹۴.
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۹۳۵-۸-۲
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 یادداشت:

عنوان اصلی: Write it down, make it happen: 200
 knowing what you want-and getting it! (روان شناسی)
 رونامه ریوی:

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۹۳۵-۸-۲
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۹۳۵-۸-۲
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۹۳۵-۸-۲
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۹۳۵-۸-۲
 شماره کتابشناسی ملی: ۳۹۹۵۳۸۸

تهران، میدان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین
 و منبری جاوید، پاساژ اندیشه، طبقه همکف، شماره B11
 ت: ۰۲۱ ۶۶۴۸۷۰۴۰ - ۶۶۴۸۷۸۳۲

نویسنده: دکتر هنریت آن کلاوز مترجم: گیتی شهیدی ویراستار: علی ابوطالبی تیراژ: ۵۰۰ نسخه چاپ اول: ۱۳۹۴ چاپ: گلشن قیمت: ۱۴۰۰۰ تومان شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۹۳۵-۸-۲ ISBN: 978-600-92935-8-2 حق چاپ برای ناشر محفوظ است

- مقدمه ۱۱
- مقدمه‌ی مترجم ۱۷
- پیشگفتار ۱۹

فصل اول

بنویسید تا اتفاق بیفتد

- ۳۷ از مغز خود کمک بگیرید
- ۴۰ برق انداختن نارگیل‌ها
- ۴۲ کردن بازاریاب زنده
- ۴۴ بدانید چه می‌خواهید

فصل دوم

مشخص کنید

- ۴۷ صندلی‌های ردیف عقب
- ۴۸ اهمیت دوره‌ی یادگیری
- ۵۲ برقراری ارتباطات
- ۵۴ برعکس بنویسید
- ۵۶ لمس خدا
- ۵۷ حالا نوبت شماست

فصل سوم

جمع‌آوری اطلاعات: صندوق پیشنهادهای ویژه‌ی مغز

- ۶۴ کاغذهای چسبدار
- ۶۶ تغییر گفتگو
- ۶۹ جاهای خالی را پر کنید
- ۷۲ حالا نوبت شماست
- ۷۶ گردآوری تحسین‌آمیز: می‌توانید به آن امیدوار باشید

بنویس

فصل چهارم آماده‌ی دریافت باشید

- ۷۹ ... ماجرای گلوریا
- ۸۱ ... نامه‌ها چطور شروع می‌شوند
- ۸۲ ... تجسم خواسته‌ی او
- ۸۵ ... هرچه را که نتیجه نمی‌دهد، از سر راه بردارید
- ۸۸ ... آرزوی روز تولد
- ۸۹ ... تمامیت داشتن
- ۹۱ ... آیا می‌تواند متفاوت باشد؟
- ۹۴ ... تجسم جلسه و ملاقات یکدیگر
- ۹۵ ... حالا نوبت شماست

فصل پنجم تجرباتی که احساسات خود توجه کنید

- ۹۸ ... ماجرا، جین
- ۱۰۰ ... زندگی یعنی یک سلسله تصمیمات
- ۱۰۲ ... نگرانی‌هایتان را در ایی تلنبار کنید
- ۱۰۳ ... نوشتن، آن اختراع اصلی را می‌دارد
- ۱۰۴ ... دورنمای کلی
- ۱۰۶ ... سفر بی‌ظیر
- ۱۰۷ ... کوهی از اتفاقات
- ۱۰۹ ... چرا درباره‌ی ترس‌های خود بنویسیم؟
- ۱۱۰ ... حالا نوبت شماست

فصل ششم

به یک جا نچسبید: آزادانه بنویسید تا راه حل پیدا شود

- ۱۱۶ ... با غرغر تأکید کردن
- ۱۱۷ ... ماجرای نان
- ۱۲۰ ... راه حل
- ۱۲۳ ... حالا نوبت شماست

آسان انجامش دهید: فهرست نویسی

- فصل هفتم
- ۱۲۵ ... ماجرای سیدنی
 - ۱۳۱ ... چرا فهرست نویسی نتیجه می دهد
 - ۱۳۳ ... حالا نوبت شماست

فصل هشتم

- تمرکز بر نتیجه
- ۱۳۶ ... «یادتان باشد که شما استخر می خواهید»
 - ۱۳۹ ... فراتر از نتیجه فکر کنید
 - ۱۴۳ ... کشف «علت» آن «اتفاق»
 - ۱۴۵ ... حالا نوبت شماست

محیط خود را تغییر دهید: هنگام نوشتن نزدیک آب باشید

- فصل نهم
- ۱۵۱ ... نواحی طبیعی
 - ۱۵۲ ... محیطی خان بیافرینید
 - ۱۵۴ ... حالا نوبت شماست

فصل دهم

- زندگی روزانه‌ی خود را بنویسید
- ۱۵۶ ... نیات هر روز خود را بنویسید
 - ۱۵۷ ... گردآوری کلمات قصار
 - ۱۵۸ ... خود را وارد جریان زندگی کنید
 - ۱۶۳ ... نوشتن جملات تأکیدی به جای پر زبان آوردن آنها
 - ۱۶۵ ... ذهنیت درونی خود را تغذیه کنید
 - ۱۶۷ ... حالا نوبت شماست
 - ۱۶۸ ...

تا اتفاق بیفتد

- ۱۷۰ ... ماجرای بیل
- ۱۷۳ ... آن را بنویسید
- ۱۷۴ ... چه درهایی گشوده شد
- ۱۷۵ ... همایش
- ۱۷۶ ... چرا می نویسیم؟
- ۱۷۷ ... تکمیل کار
- ۱۷۷ ... حالا نوبت شماست

فصل دوازدهم اهداف خود را روی هم بچینید: سطح کار را بالاتر ببرید

- ۱۷۹ ... ماجرای تمرین مارک در محفظه‌ی توری
- ۱۸۰ ... محدودیت‌های دوران کودکی خود غلبه کنید
- ۱۸۴ ... دایره موفقیت
- ۱۸۵ ... استعاره
- ۱۸۷ ... اعظم مردی به کوه، ماه
- ۱۸۸ ... حالا نوبت شماست

فصل سیزدهم گروهی را راه‌اندازی کنید: چه کاری می‌تواند بفرماید؟

- ۱۸۹ ... گروه سیمور
- ۱۹۱ ... راز
- ۱۹۲ ... آرزوی دست‌ساخته
- ۱۹۳ ... چه کاری؟ و چه موقع؟
- ۱۹۴ ... چشم از دونات بردارید
- ۱۹۶ ... به چالش خاتمه دهید
- ۱۹۶ ... ما برمی‌گردیم
- ۱۹۸ ... «الف، ج، ز، میم»
- ۲۰۰ ... حالا نوبت شماست

تألفات بپفتد

فصل چهاردهم انجام اقدامات اولیه

- ۲۰۲ ... اجرای ماریان
- ۲۰۵ ... در جستجوی یک مکان
- ۲۰۷ ... اشاره‌هایی که صورت گرفت
- ۲۰۹ ... در حفظ گنجینه‌های ملی بکوشید
- ۲۱۲ ... بدان که ارزشش را دارد
- ۲۱۴ ... نوشتن، چرخ‌ها را به حرکت درمی‌آورد
- ۲۱۵ ... صفحات پیشگویی کننده
- ۲۱۷ ... حالا نوبت شماست

فصل پانزدهم برای خدا نامه بنویسید

- ۲۲۱ ... اجازه دهید قلم جواب شما را بدهد
- ۲۲۲ ... آیا ضمیر خود را می‌شناسید؟
- ۲۲۵ ... ریاضات عیب مستقیم پاسخ‌ها
- ۲۲۹ ... سپاسگزاران و قدردانی
- ۲۳۰ ... از قبل بگویند، ...
- ۲۳۴ ... حالا نوبت شماست

فصل شانزدهم هر مقاومتی معنای دارد

- ۲۴۱ ... اجرای ترینا
- ۲۴۰ ... معما را حل کنید
- ۲۴۳ ... حالا نوبت شماست

فصل هفدهم مناسکی برای نوشتن در نظر بگیرید

- ۲۴۵ ... اجرای الین
- ۲۴۶ ... مراسم پیکان
- ۲۴۸ ... روایت بوم‌شناختی کالیفرنای جنوبی
- ۲۵۰ ... آنقدر اهمیت دارد که به آن توجه کنید
- ۲۵۱ ... جهش کوانتومی
- ۲۵۶ ... انگیزه است که اهمیت دارد
- ۲۵۸ ... حالا نوبت شماست

تا اتفاق بیفتد

فصل هجدهم

بخشید و رها کنید تا تعادل برقرار شود

- ۲۶۵ ... به سطحی عمیقتر برسید
- ۲۶۶ ... حالا نوبت شماست

فصل نوزدهم

سیاسگزاری

- ۲۶۹ ... آگاهانه سیاسگزاری کنید
- ۲۷۰ ... قدر داشته‌های قبلی را بدانید
- ۲۷۱ ... صورت حساب‌های خود را در عین شکرگزاری و قدرشناسی پرداخت کنید
- ۲۷۲ ... دنیا را به بانی بسیار دلدیرتر تبدیل کنید
- ۲۷۵ ... نوبت شماست

فصل بیستم

اگر نوشتید و اتفاق بیفتاد

- ۲۷۷ ... تحمل شکست
- ۲۷۹ ... سایر راه‌های رسیدن به هدف را بشناسید
- ۲۸۰ ... از سایر توانمندی‌های مغز خود استفاده کنید
- ۲۸۱ ... کوتاه نیایید
- ۲۸۲ ... در سه قدمی طلا
- ۲۸۳ ... همه چیز به هم ریخته؟ چه خوب!
- ۲۸۵ ... کلام پایانی

بنویس

مقدمه

جادوی نوشتن آرزوها

چگونه نوشتن اهداف و آرزوها سرعت جذب خواسته‌هایتان را چندین برابر می‌کند؟

«در گذشته، به چندان دور، در سمیناری در لاس وگاس یکی از شرکت‌کنندگان نزد من آمد و گفت: چهار سال پیش، وقتی شما برای این شرکت سخنرانی می‌کردید ما گفتید که اگر هدف‌های روشن و مکتوب داشته باشیم و برای به روز کردن مطالب‌هایمان پیوسته تلاش کنیم و هرگز تسلیم نشویم، می‌توانیم درآمد بسیار و برابر کنیم.

او گفت: خوب، شما بسیار در اشباه بودید من در چهار سال گذشته همه‌ی رهنمودهای شما را مو به مو اجرا کردم و ای نه تنها درآمدم دو برابر نشد، بلکه درآمد من تا حدود ده برابر افزایش یافت حتی برای خودم باورکردنی نیست که امروز نسبت به چهار سال قبل یعنی بیش از آن‌که خود را وقف پیشرفت در کاری کنم که انجام می‌دهم، چنددر درآمدم بالا رفته است.»

این تجربه‌ی جالب از قدرت جادویی نوشتن اهداف، به قلم برایان تریسی در کتاب **عامل تغییر باش نه معلول تقدیر** ذکر شده است. به راستی چه قدرتی در نوشتن خواسته‌ها وجود دارد؟ چگونه مکتوب کردن آرزوها باعث تسریع در جذب آنها می‌شود؟ در این مقال در صدد پاسخ دادن به سئوالات فوق هستم.

کلیدی ترین واژه برای درک پدیده‌ی جذب، "ارتباط" است. هستی یک کل یکپارچه است که تمامی اجزای آن ارتباط و تعامل متقابل دارد. این پیوستگی میان اجزای آن به بهترین شکل ممکن در این شعر زیبای امیلی دیکنسون (شاعر آمریکایی) تجلی یافته است:

نمی توانی گلی را از شاخه‌ای جدا کنی

و دل ستاره‌ای را نلرزانی

صفت تپری این واقعیت را به شکل دیگری بیان کرده است:

تسار موج این دریا به هم پیوسته است

می زنی به هم جهان را هر که یک دل بشکندت

برای درک روند جذب خواسته‌ها از طریق ساز و کار نوشتن و نیز پیوستگی هستی، آگاهی از چند واقعیت و اصل اساسی ضروری است. اصل اول - هر شیء چیزی جز ارتعاش نیست.

چیزی به نام جامد و ماده وجود ندارد. حواس پنجگانه و چشم ظاهریین دنیایی مادی، جامد و منفصل از هم به ما گزارش می دهد. در اطراف خود اشیائی را می بینیم که از هم جدا رسماً راست. مثلاً صندلی دارای حد و مرزی است که آن را از میز جدا می کند. اما وقتی با چشمانی کوانتومی به دنیا می نگریم و اجسام را به ریزترین اجزاء آن تقسیم می کنیم وارد دنیایی غریب می شویم. متوجه می شویم در دنیای زیر اتم همه چیز شامل ذرات و امواج است. هر شیء چیزی جز ارتعاش نیست. چشم اشیاء را می بیند اما قادر به رؤیت ارتعاش نیست. این بدین معنی است که هر موجودی اعم از جاندار یا بی جان، هر آنچه لمس یا دیده می شود در ارتعاش است.

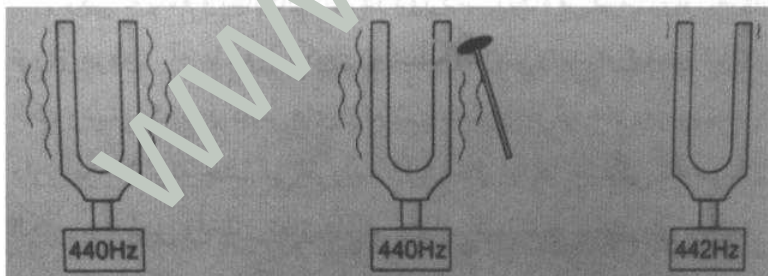
اصل دوم - در سطح کوانتومی حد و مرزی بین اشیا وجود ندارد، بلکه کل هستی یک میدان به هم پیوسته‌ی ارتعاشی است. نه تنها بنی آدم که کل کائنات اعضای یک پیکرند. یگانگی و پیوستگی هستی را دیاک چوپرا این گونه توصیف می‌کند:

«صور کنید که دو شمع با فاصله‌ی تقریبی یک متر روی میز شما قرار دارند. آن طور که چشم شما احساس می‌کند، به نظر می‌رسد که این دو شمع جدا و مستقل از یکدیگر هستند. با این حال نور ناشی از این دو شمع اتاق را با فورن‌ها روشن می‌کنند. تمام فضای میان آن‌ها به وسیله‌ی روشنایی با هم ارتباط دارد، بنابراین در سطح کوانتوم این دو شمع جدا نیستند. حالا یکی از شمع را در سب از اتاق بیرون ببرید و آن را در برابر ستاره‌ها قرار دهید. نقاط نورانی موجود در فضا ممکن است میلیاردها سال نوری با شما فاصله داشته باشد، اما در سطح کوانتوم، هر ستاره با شمع شما، مانند همان شمعی که در اتاق باقی مانده است در ارتباط است. وقتی به شمع و ستارگان واقع در دور دست نگاه کنید، فوتون‌های نور از هردوی آن‌ها به شبکه‌ی چشم شما می‌رسد. در خلخله شدن الکتروشیمی که به فرکانس‌های ارتعاشی متفاوتی از نورهای مادی تعلق دارند نورهایی به چشم می‌خورند، با این حال این‌ها جملگی به دلیل الکترومغناطیس واحدی تعلق دارند. بنابراین شما شمع یا ستاره‌ی دیگری هستید که تمرکز محلی آنها از ماده و انرژی میدان بی‌انتها سرچشمه می‌گیرد که شما را احاطه کرده و از شما حمایت می‌کند.»

اصل سوم - اصل اول براساس این واقعیت بود که هر ماده‌ای، هر ابعادی که داشته باشد، فرکانس دارد. اصل سوم می‌گوید هر ماده در

فرکانس مخصوص به خود مرتعش می شود. در واقع فرکانس ها نمونه ای از امواج هستند. هر کلامی که از دهان ما خارج می شود، هر کلمه ای که نوشته می شود، هر طرحی و عکسی، همه و همه فرکانس مخصوص به خود را دارد.

اصل چهارم - تشابه ارتعاشی: فرکانس های همانند با هم ارتباط برقرار می کنند. این اصل توسط دیاپازون قابل اثبات است. دیاپازون عبارت از یک سیم است که به شکل U خمیده شده است. با آن آلات موسیقی را تنویر می کنند. در علم فیزیک آمده است اگر چند دیاپازون داشته باشیم و این دیاپازون ها به اشکال و جنس های مختلف باشند که از لحاظ طول موج فرکانس با هم فرق دارند، اگر آنها را کنار هم قرار دهیم و به یکی از آنها ضربه بزنیم هر یک از آنها به صورت متفاوتی به لرزش در می آید و با فرکانس های مختلف ولی مختص به خود در محیط پیرامون خود ایجاد صدا می کند.



۴۴۰ هرتز

۴۴۰ هرتز

۴۴۲ هرتز

نکته ی جالب اینکه اگر ما یک دیاپازون دیگر را که فقط شبیه به یکی از دیاپازون های موجود ماست نزدیک به این دیاپازون ها قرار دهیم

و به آرامی به آن ضربه‌ای وارد کنیم، خواهیم دید که از میان تمام این دیابازون‌ها فقط آن دیابازونی که از لحاظ مشخصات شبیه این دیابازون ضربه خورده است به ارتعاش درمی‌آید.

هر فکر و نوشته‌ای دارای ارتعاش است. نوشته‌های مثبت ارتعاشات مثبت و نوشته‌های منفی ارتعاشات منفی ساطع می‌کنند. نوشته دارای قدرت است. واژه‌های مکتوب قادرند بر هستی اثر بگذارند. اثر ارتعاشات مثبت و منفی پیام‌های مکتوب بر روی آب توسط "ماسارو ایسموتو" زیستند را پنی به اثبات رسیده است. ایسموتو معتقد است مولکول‌های آب در مقابل کلمات و افکار انسان‌ها به سرعت عکس‌العمل نشان می‌دهند. او آزمایش‌های خود را این‌گونه انجام می‌دهد: مقداری آب را در ظرفی ریخته سپس افکار مثبت یا کلمات زیبا را بر آن آب می‌خواند یا القا می‌کند، بلافاصله آب را منجمد کرده از مولکول‌های یخ عکس می‌گیرد. همین کار را با همان آب و این بار با کلمات منفی یا افکار زشت تکرار می‌کند. او می‌نقد است تصویر اول شکل هندسی شش‌وجهی زیبایی دارد و تصویر دوم فاقد شکل منظم هندسی است و اصلاً زیبا نیست. وقتی بر روی ظرف آب کلمات مثبت چون "متشکرم" نوشته می‌شود، بلورهای زیبا و متفاوتی به وجود می‌آید، اما زمانی که کلمات منفی مانند "از تو متنفرم" مطرح می‌شود چنین نیست. وی در آزمایشی دیگر از دو بطری برنج سفید پخته استفاده کرده است. روی هر کدام برچسب زده می‌شود. روی یک برچسب "متشکرم" و دیگری "احمق" زده می‌شود. در ضمن هر روز با صدای بلند نوشته‌ی روی بطری تکرار می‌شود. یک ماه بعد، برنج دارای برچسب "متشکرم" تخمیر و زرد رنگ شده بود و برنج دارای برچسب "احمق" فاسد و سیاه

هر فکری دارای ارتعاش است، هر عبارت تأکیدی یا فرکانس مشخص در کائنات طنین می‌افکند و از همه مهم‌تر، هر آنچه مکتوب می‌شود ارتعاشی منحصر به فرد از خود ساطع می‌کند. فکر شما لحظه به لحظه تغییر می‌کند. مطمئناً نمی‌توانید به طور مرتب عبارات تأکیدی را بکار ببرید اما مکتوب کردن آرزوها و خواسته یعنی خلق یک منبع ارتعاشی مثبت که بطور دائم و پیوسته، حتی زمانی که راجع به اهدافتان نمی‌اندیشید شما را به خواسته و رؤیایهاتان متصل کرده و زمینه‌ساز جذب آنها می‌شود. نگاهتان را به هستی تغییر دهید. شما جدا و مجزا از کائنات نیستید. جهان این نیست که میدان انرژی به هم پیوسته. هر احساس، اندیشه و نوشته‌ی شما انرژی ارتعاشی دارد و با معادل‌های فیزیکی آنها در جهان هم طنین می‌شود. اهداف، برنامه‌ها و نتایج مورد نظر خود را مکتوب کنید. بهتر آن است هر روز چند دقیقه برنامه‌های کلان زندگی خود را در دفتر اهداف خود بنویسید. با نوشتن مرتب اهداف به بالاترین سطح انگیزه و اشتیاق نیز می‌رسید. هیچ راهکاری مانند توجه و تفکر به اهداف شعله‌های انگیزه را درون انسان شعله‌ور نمی‌کند. نوشتن روزانه‌ی اهداف بهترین راهکار مؤثر برای حفظ تمرکز است.

به شما بابت مطالعه‌ی این کتاب تبریک می‌گویم. این کتاب مقدمه‌ی خوبی برای درونی کردن عادت نوشتن مرتب اهداف و برنامه‌های شخصی است. امیدوارم مانند من از مطالعه‌ی آن لذت ببرید. آخرین کلام: بنویسید، بنویسید و بنویسید.

مسعود لعلی

نویسنده و روان‌شناس بالینی

Masoodlaali.com

masoodlaali@gmail.com

مقدمه‌ی مترجم

این کتاب، راهنمای معجزه گر است که شما را در پیچ و خم زندگی هدایت می‌کند، به ویژه زمانی که نمی‌دانید چه می‌خواهید، و این سردرگمی شما را رنج می‌دهد. از دیرباز حکم اله جاری بوده و بسیاری از اتفاقات با نوشتن تحقق یافته‌اند. آن‌گاه که انجیل مکتوب سازید، معجزه‌ای رخ می‌دهد که از دیدن آن شگفت‌زده می‌شوید. این کتاب همچون نامه‌ای است به خدا که درهای شگفتی و وفور نعمت را به روی شما می‌گشاید و شما را از سردرگمی نجات می‌دهد و به آرامش می‌رساند. آن‌گاه که قلم به دست می‌گیرید بدانید که خالق زندگی خود هستید. پس بویسید تا بیافرینید؛ چرا که نوشتن، خود نوعی آفرینش است.

گیتی شهیدی