

۲۲۴۸۵۸۲

هنریت کلاوسر

بنویس تا اتفاق بیفتد

مترجم: فریده هداوند

www.ketab.ir



سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

Klauser, Henriette	سرشناسه : کلاوسر، هنریت آنه Anne
عنوان و نام پدیدآور :	بنویس تا اتفاق بیفتد/ هنریت کلاوسر؛ مترجم فریده هداوند
مشخصات نشر :	تهران: شاهدخت پاییز، ۱۳۹۸
مشخصات ظاهری :	۲۰۰ ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک :	۹۷۸ - ۶۲۲ - ۶۸۴۷ - ۷۲ - ۸
وضعیت فهرست نویسی :	فپا
یادداشت :	عنوان اصلی: Write down, make it happen: knowing what you want and getting it. C2000
یادداشت :	کتاب حاضر تحت عناوین مختلف توسط ناشران متفاوت در سالهای مختلف منتشر شده است.
موضوع :	هدف و هدف گزینی (روانشناسی) برنامه ریزی
شناسه افزوده :	هداوند، فریده، ۱۳۵۴-مترجم.
رده بندی کنگره :	BF۵۰۵
رده بندی دیویی :	۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی :	۶۵۰۹۸۶۱



تهران: خیابان جمهوری، خیابان فخری، کوچه فراهانی شرقی، پلاک ۲۴
تلفن: ۹۱۲۴۵۰۹۴۷۸

بنویس تا اتفاق بیفتد

هنریت کلاوسر

مترجم: فریده هداوند

ناشر: انتشارات شاهدخت پاییز

ناظر چاپ: ایمان کبیری

ویراستار: صاحب پندیدن

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۴۷-۷۲-۸

فهرست مطالب

مقدمه.....	۵
فصل ۱: بنویس تا اتفاق بیفتد.....	۱۹
فصل ۲: دانستن اینکه به دنبال چه هستید.....	۲۸
فصل ۳: جمع آوری ایده‌ها، صندوق پیشنهادات مغز.....	۳۸
فصل ۴: آماده شدن برای دریافت.....	۵۰
فصل ۵: سخن گفتن درباره ترس و احساس.....	۶۴
فصل ۶: رها شدن، نوشتن برای رسیدن به راه حل.....	۷۷
فصل ۷: کار را ساده کنید، لیست بگیرید.....	۸۶
فصل ۸: روی نتیجه متمرکز شوید.....	۹۳
فصل ۹: محیط اطرافتان را تغییر دهید، رفتن کنار آب برای نوشتن.....	۱۰۲
فصل ۱۰: زندگی روزانه خود را بنویسید.....	۱۰۸
فصل ۱۱: متعهد شدن.....	۱۱۸
فصل ۱۲: روی هم چیدن اهداف، بالا بردن موانع.....	۱۲۶
فصل ۱۳: تشکیل یک گروه، برای چه و برای چه موقع.....	۱۳۴
فصل ۱۴: به دست گرفتن ابتکار عمل.....	۱۴۳

مقدمه

تندیس کاتب مصری روی پیشخوان بخاری دیواری اتاقم جا خوش کرده است. یادم می‌آید این تندیس سنگی را چند سال پیش که به مصر رفته بودم تهیه و با خودم آورده‌ام. الان هم چهار زانو در مقابلم نشسته است و تکه کاغذهای پاپیروس را روی زانوانش گذاشته است و قلمی نیز در دست دارد و آماده نوشتن است. او به افق‌های دوردست خیره شده، گویی آینده را می‌بیند. او دقیقا همان چیزی است که می‌خواهم در این کتاب پیش روی شما 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 بی شماری 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» نوشته ی 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 اینگونه عناوین چاپ می‌شوند و بعد از شصت و یا هفتاد سال در مغازه‌های کتاب فروشی وجود دارند و به نوعی خودنمایی می‌کنند و مورد استقبال قرار می‌گیرند گر چه زبانشان نامأنوس و کهنه و مهجور می‌باشد و

مثال‌هایشان نیز 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. باورتان می‌شود. نوشته آر اچ جی. این جزوه کوچک اما پرمحتوی درباره «مثبت اندیشی» می‌باشد. این کتاب علیرغم زرق و برق ظاهری‌اش پیام بسیار مهمی هم دارد. این کتاب گرانقدر با یک بیان موجز شروع می‌شود.

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

در طول سال‌ها تحقیق درباره‌ی مغز، باز هم دانش ما درباره‌ی این غشاء پنبه‌ای، این دستگاه فعال سیستماتیک، ناچیز است و درباره کارکرد ذهن بشر و اینکه 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 در 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 هستی» می‌تواند رویاهای 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 اینگونه 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 رویاهایشان را روی کاغذ آورده‌اند و یا در جایی ثبتش کرده‌اند.

مثلاً «جیم کری» همین هنرپیشه مشهور دوران ما روزی به‌هالیود هیلز رفت و برای خودش یک فقره چک ده میلیون دلاری نوشت و بعد روی خطوطش نوشت: «بخاطر خدمات ارائه شده» و بعد برای سال‌های سال این کم‌دین مشهور آن چک را با خود به این طرف و آن طرف می‌برد بدون اینکه هنوز چنین مبلغی را دریافت کرده باشد ولی بعدها او یکی از پردرآمدترین بازیگران هالیوود شد و بیشترین

۷ بنویس تا اتفاق بیفتد

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 وقتی که پدرش از دنیا رفت کری در یک حرکت نمادین آن چک رویایی 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 رویاهایی را که آدامز در کاغذ ثبت کرده است یکی یکی به واقعیت می‌پیوندد و تحقق می‌یابد. او معتقد است: «وقتی که یکی از رویاهایتان را می‌نویسید، شاهد وقوع اتفاقاتی هستید که دست به دست هم می‌دهند تا رویای شما به واقعیت بپیوندد.»

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 کارتون سازان 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، همان جا بود که دوباره جمله دیگری را روی کاغذ آورد: «من بهترین کارتون ساز دنیا خواهم شد»

حالا چطور می‌توان قضاوت کرد که واقعاً چه کسی بهترین کارتون ساز دنیاست؟

خب، به هر حال دیلبرت همزمان در ۲۰۰۰ روزنامه در سراسر دنیا به چاپ می‌رسید. سایت اینترنتی دیلبرت روزانه بیشتر از یکصد 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 گرفته اند مثل ماوس پدها و فنجان‌های قهوه تا تقویم‌های رومیزی همه جا 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 باز هم هر روز پانزده بار می‌نویسد: «من حتماً جایزه پولیتزر را می‌برم»

سوز اورمان، جادوگر دنیای تجارت، نویسنده‌ی پر فروش ترین کتاب به روایت نیویورک تایمز، با کتابی با عنوان «نه گام تا آزادی مالی» می‌باشد و یکی از میهمانان ثابت برنامه «پرا» هم هست که می‌گوید چطور گام نخستش 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 می‌نوشتم: «من جوانم، قوی‌ام و موفق و هر ماه می‌توانم ده هزار دلار درآمد داشته باشم»

حتی زمانی رسید که به این خواسته‌اش رسید ولی باز هم این نوشته‌اش را همه جا با خود می‌برد. «درست مثل یک سنگ شانس و یا یک کلمه جادویی». او می‌گوید که من پیام ترس و اعتقاد به نالایی بودن را با پیام امکانات نامحدود و بی پایان جایگزین کردم و تغییر دادم. و همه‌ی این‌ها را میلیون‌ها بار نوشته‌ام هستم و به روی کاغذ آوردن این حقیقت تازه به من کمک کرد تا رویایم تحقق یابد.

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

داشتم اتاقم را تمیز می‌کردم ولیستی را که دو سال پیش نوشته بودم پیدا کردم، نمی‌دانم چطوری ولی واقعاً تمام چیزهایی را که در لیستم نوشته بودم به حقیقت تبدیل شده بود. جالب اینجاست که من اصلاً یادم نمی‌آید که چنین چیزهایی را نوشته باشم.

در میان خیلی چیزهای دیگر او نوشته بود که می‌خواهد به کلاس کاراته بروید یا نقشی را در نمایشنامه مدرسه‌اش بر عهده بگیرد و یا یک شب را در پارک بخوابد و

یا اینکه یک پرنده در خانه‌اش داشته باشد، او در طی دو سال گذشته بی آنکه بداند بطور کاملاً ناآگاهانه داشت مطابق با همان لیست پیش می‌رفت.

تجربه ای را که پیتر کرده بود مرا به فکر واداشت. متوجه شدم که همان پدیده‌ها در زندگی شخصی من هم اتفاقی می‌افتد. در یک هفته هیجان انگیز و پرخاطره توانستم کتاب‌هایم را جایی در برودوی نیویورک امضاء کنم و به پشت صحنه اپرای متروپولیتن بروم و از طرف رادیو با من وقت مصاحبه بگیرند آنهم در برنامه ای 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 برگشته و به خانه‌ام نرسیده بودم، لیست اهداف قدیمی‌ام را پیدا نکرده بودم، اما وقتی پیتر جلویم سبز شد تازه آن موقع بود که با دیدن کاغذ رویاهایم در دستانش، برگی از آرزوهای قدیمی‌ام را دوباره پیدا کردم.

وای خدای من، «تمام کارهایی را که در طول همان هفته انجام داده بودم در آن کاغذ فراموش شده نوشته شده بود»
من داستان لیست پیتر و لیست خودم را در یک فصل جداگانه در کتاب دیگرم با عنوان «قلبیت را روی کاغذ بیاور» شرح داده‌ام. در فصل دیگری از کتاب هم با عنوان «جو پرینسیپال پابره‌نه» درباره موضوعات همزمانی یا اتفاقاتی که به صورت تصادفی پیش می‌آیند توضیحات مفصلی داده‌ام و حتی یک سطر زیبا هم از کتاب «باغ رویاها» ذکر کرده‌ام.

«اگر آن را در ذهنت خلق کنی، حتماً به اتفاق خواهد افتاد»

در واقع وقتی آن را در ذهن می‌سازی قسمتی از سرنوشت می‌شود و با ایمان در آن راه گام می‌گذاری، درست همان طوری 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 همانجا شروع می‌شود.

من چه کسی هستم که بخواهم اینطور چیزها را به شما بگویم؟

پس اول اجازه بدهید کمی درباره خودم برایتان بگویم.