

بنویس تا اتفاق یافتد

نویسنده: هنریت کلاوسر

مترجم: محمدرضا حاجی بابایی



سروشنامه	کلاوزر، هنریت آن Klauser, Henriette Anne
عنوان و نام پدیدآور	بنویس تا اتفاق بیفتد! بدان چه چیزی می خواهی تا آن را به دست بیاوری // نویسنده هنریت کلاوسر؛ مترجم محمدرضا حاجی بابایی؛ ویراستار فاطمه شادی.
مشخصات نشر	تهران: شنایا، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	۲۰۸ ص.؛ ۱۴/۵×۲۷/۵ س.م.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۷۱۶۱-۴۳-۴
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: Write It down, Make It Happen : Knowing What You Want - and : Getting It ۲۰۱۲.
عنوان دیگر	بدان چه چیزی می خواهی تا آن را به دست بیاوری!
موضوع	هدف و هدف گزینی (روان شناسی)
موضوع	(Goal Psychology)
موضوع	برنامه ریزی
موضوع	Planning
شناسه افزوده	حاجی بابایی، محمدرضا، ۱۳۷۷-، مترجم
رده بندی کنگره	BF۵۰۵
رده بندی دیویی	۱۵۸/۱۹
شماره کتابشناسی ملی	۷۵۱۷۱۴۰
وضعیت رکورد	ب



بنویس تا اتفاق بیفتد!

نویسنده: هنریت کلاوسر

مترجم: محمدرضا حاجی بابایی

ویراستار: فاطمه شادی

ناشر: شنایا

نوبت و سال چاپ: اول ۱۴۰۱

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۶۱-۴۳-۴

قیمت: ۹۰،۰۰۰ تومان

تلفن: ۰۹۱۲۴۹۸۴۹۷۹

۰۹۱۲۹۴۹۴۸۶۲

www.shenayabook.com

فهرست

۷ مقدمه

۱۹ فصل اول: بنویسید تا اتفاق بیفتد

۲۷ فصل دوم: بدانید چه می‌خواهید؛ اهدافتان را تنظیم کنید

۳۷ فصل سوم: جمع‌آوری ایده‌ها؛ یک صندوق پیشنهادی برای مغز

۴۹ فصل چهارم: آماده دریافت باشید

۶۱ فصل پنجم: شناخت ترس‌ها و احساسات

۷۳ فصل ششم: رها شوید؛ برای واضح و شفاف شدن بنویسید

۸۱ فصل هفتم: راحت انجامش دهید؛ فهرست کنید

۸۷ فصل هشتم: روی نتیجه تمرکز کنید

۹۷ فصل نهم: محیط پیرامون خود را تغییر دهید؛ برای نوشتن به کنار آب بروید

فهرست

- ۱۰۳ فصل دهم: زندگی روزمره خود را به صورت نمایشنامه بنویسید
- ۱۱۳ فصل یازدهم: به یک فرد متعهد تبدیل شوید
- ۱۲۱ فصل دوازدهم: اهداف را بهچنینید و موانع را بردارید
- ۱۲۹ فصل سیزدهم: گرومی درست کنید؛ چه چیزی و در چه زمانی
- ۱۳۹ فصل چهاردهم: ابتکار عمل داشته باشید
- ۱۵۱ فصل پانزدهم: به خدا نامه بنویسید
- ۱۶۳ فصل شانزدهم: مقاومت معنا دارد
- ۱۷۱ فصل هفدهم: ایجاد یک آیین و مراسم
- ۱۸۱ فصل هجدهم: رها شوید؛ تعادل ایجاد کنید
- ۱۸۷ فصل نوزدهم: شکرگزار باشید
- ۱۹۳ فصل بیستم: مدیریت کردن شکست‌ها

مقدمه

کنار شومینه اتاقم، یک نویسنده مصری نشسته است که یادگار و نماد آخرین سقم من به قاهره در سال‌های گذشته است. این مجسمه سنگی در حالی که نشسته است، کاغذی از جنس پاپیروس به همراه قلمی در دستش دارد و آماده نوشتن است. با نگاه خردمندانه‌اش دوردست‌ها را نگاه می‌کند و گویی آینده را می‌بیند. او نماد محتوای کتابی است که در دست دارید. برای مردم قدیمی مصر، نوشتن هر چیز به منزله جان بخشیدن به آن و واقعی ساختن آن است.

بزرگ فکر کنید، اتفاق می‌افتد!

دهه‌های ۱۹۲۰ و ۱۹۳۰، دهه ظهور کتاب‌هایی در مورد شگفتی‌های علم تفکر و استفاده از انبوه کلماتی مانند «پیروزی»، «موفقیت» و «تو می‌توانی!» بود. از جمله این کتاب‌ها می‌توان به کتاب «فکر کن و ثروتمند شو» از «ناپلئون هیل»، کتاب «جادوی باور» از «کلود بریستول»، کتاب «تو همانی که می‌اندیشی» از «جیمز آلن» و سپس در دهه ۱۹۵۰ کتاب «جادوی بزرگ فکر کردن» از «دیوید شوارتز» اشاره کرد. این کتاب‌ها، با گذشت بیش از هفتاد سال از انتشارشان هنوز هم در تمام کتاب‌فروشی‌ها یافت می‌شوند و مخاطبان بی‌شمار خود را

دارند. یک رساله کوچک با عنوان «این جواب می‌دهد!» که در سال ۱۹۲۶ توسط RHJ نوشته شده‌است، هنوز هم یک و نیم میلیون نسخه در حال گردش دارد. این کتاب کوچک، قدرت طرفداران تفکر مثبت و خلاق را به‌طور خلاصه بیان می‌کند و بیش از اینکه رویکرد تفصیلی و بی‌معنی داشته باشند، دارای پیام مهمی است که «اتفاق می‌افتد!» او آن را به‌طور خلاصه در ابتدای سخنان خود قرار داده‌است: «اگر بدانید چه می‌خواهید، می‌توانید آن را به‌دست آورید!»

جالب این است که با وجود تمام تحقیقات روی مغز در سال‌های گذشته، تمام دانش امروزی ما در مورد رشته‌های عصبی پیوند خورده با دو نیم‌کره مغز، سیستم شبکه‌ای فعال و نحوه عملکرد مغز بشر، هنوز هم حیرت‌انگیز است. نسبت به جمله «اتفاق می‌افتد» داریم: «بنویس تا اتفاق بیفتد» مبتنی بر حقیقت علمی کنونی است که اگر عناصر تنظیم اهداف و حواشی‌ها، تمرکز بر نتیجه و شفاف بودن در مورد چیزی که می‌خواهید وجود داشته باشند، رویای شما به حقیقت تبدیل می‌شود. عنصر کلیدی دیگری هم که تمام کتاب‌های قدیمی به آن پرداخته‌اند نیز نقشی حیاتی در به حقیقت پیوستن رویاها ایفا می‌کند: «اولین قدم نوشتن اهداف است.»

داستان افراد مشهور

هنوز هم داستان‌های جذابی درباره افراد مشهوری می‌شنوم که پیش از دست یافتن به شهرت امروزی خود، رویاهایشان را نوشته‌اند. «جیم کری» به تپه هالیوود رفت و چکی به مبلغ ده میلیون دلار در وجه خودش نوشت. او در قسمت یادداشت نوشت: «این چک برای خدمات ارائه شده است.» جیم برای سال‌ها این چک را با خودش داشت. اکنون او از بازیگران گران‌قیمت صنعت سینما است و برای هر فیلم حدود بیست میلیون دلار می‌گیرد. او در یک حرکت تاثیرگذار

پیش از دفن پدرش این چک را در جیب کت او قرار داد.

«اسکات آدامز» خالق داستان‌های مصور «دیلبرت»، مجموعه کاملی از رویاهای نوشته شده دارد که قدم به قدم به وقوع پیوسته‌اند. آدامز می‌گوید: «وقتی یک هدف را می‌نویسید، شاهد رویدادهایی خواهید بود که منجر به تحقق یافتن آن هدف می‌شود.» آدامز به عنوان یک کارمند رده پایین در اتاقکی در یکی از شرکت‌های آمریکایی مشغول به کار بود. او پانزده بار در روز می‌نوشت: «من به کاریکاتوریست رسمی اتحادیه تبدیل می‌شوم.» او بارها و بارها رد شد اما مقاومت کرد و سرانجام قرارداد پیوستن به اتحادیه صنفی را امضا کرد. زمانی که شروع به نوشتن کرد گفت: «من بهترین کاریکاتوریست روی کره زمین می‌شوم.» نظر شما چیست؟ کارتون‌های مصور دیلبرت در دو هزار روزنامه در سراسر دنیا به چاپ رسید. وبسایت دیلبرت روزانه صد هزار بازدید کننده دارد. اولین کتاب آدامز با عنوان «قوانین دیلبرت» با بیش از یک و سه دهم میلیون نسخه به فروش رسید. شخصیت‌های دیلبرت همه جا روی اشیاء زیادی از موس پد گرفته تا فنجان قهوه و تقویم رو میزی دیده می‌شوند. حتی یک سریال تلویزیونی هفتگی نیز در مورد دیلبرت ساخته شد. اکنون اسکات آدامز پانزده بار در روز می‌نویسد: «من برنده جایزه پولتیزر می‌شوم.»

«سوز اورمان»، مهمان همیشگی برنامه‌های تلویزیونی «اپرا»، نابغه مالی و نویسنده تعدادی از پرفروش‌ترین کتاب‌های نیویورک تایمز از جمله «نه گام برای رسیدن به آزادی مالی»، درباره چگونگی شروع کردن کارش برای ما صحبت می‌کند. او شغلی در شرکت «مریل لینچ» به دست آورد و از اینکه ممکن بود نتواند به سهمیه فروش خود برسد نگران بود. تنها چیزی که تا آن زمان به آن دست یافته بود حقوق ماهیانه چهارصد دلار برای پیش خدمتی بود. او می‌گوید: «من هر چیزی را که برای خودم می‌خواستم، ابتدا روی کاغذ می‌نوشتم. هر روز

صبح قبل از اینکه سرکار بروم، بارها و بارها می‌نوشتیم: من جوانم، من قدرتمندم، من موفقم و من حداقل ده هزار دلار در ماه درآمد دارم.» او حتی پس از اینکه از رویاهایش فراتر رفت همچنان به نوشتن رویاهای خود ادامه داد. او می‌گفت: «مانند یک جادو در جهان، من احساس ترس و باور به ناکافی بودن خود را با قابلیت بی‌پایان بودنم جایگزین می‌کنم.» نوشتن این حقایق جدید، باعث تحقق یافتن آن‌ها برای او شد.

محرک و الهام بخش من برای نوشتن این کتاب بسیار نزدیک به من و در خانه‌ام بود. روزی پسر دوازده ساله‌ام «پیت» با حالتی بهت‌زده و کاغذی در دستش به سمت من آمد. او گفت: «وقتی اتاقم را تمیز می‌کردم این لیست را که دو سال پیش نوشتم، پیدا کردم. نمی‌دانم چطور، اما هرآنچه در این لیست نوشته بودم تحقق پیدا کرده است و من حتی فراموش کردم که روزی آن‌ها را نوشته بودم.» او از میان تمام کارهایی که می‌توانست انجام دهد، کلاس کاراته می‌رفت، یک بازی جدید را امتحان کرده بود، یک شب در پارک خوابیده بود و پرنده‌ای نگه می‌داشت. این در حالی بود که او اصلاً موارد لیست فراموش شده‌اش را بررسی نکرده بود. تجربه پیت مرا به فکر فرو برد و متوجه شدم اتفاقات مشابهی در زندگی خودم هم روی داده است.

در یک هفته از عمرم که بسیار جذاب و خاطره‌انگیز بود، باید در «برادوی» نیویورک کتاب‌هایم را با دست‌خط خود امضا می‌کردم، به پشت‌صحنه اپرایی در «مترو پولتین» رفتم و در یک مصاحبه رادیویی با چندین میلیون شنونده شرکت کردم. وقتی به ساحل غربی برگشتم، مانند پیت لیستی قدیمی از اهدافم را پیدا کردم که آن را فراموش کرده بودم. تمام کارهایی که انجام داده بودم، قبلاً در آن لیست نوشته شده بود. داستان فهرست اهداف پیت و خودم را در فصلی از کتابم با عنوان «قلب خود را روی کاغذ بیاور» مطرح کرده‌ام. فصل دیگری در کتاب

«قانون جو پابرنه» است که می‌گوید: «اگر هر چیزی را که پیش از وجود داشتش بسازید، محقق می‌شود.» به عبارتی هر آنچه را که بنویسید محقق می‌شود. این دو فصل آغاز تحقیقات و بررسی‌های بر من روی قدرت نوشتن و رخ دادن اتفاقات برای تحقق آن‌ها و پیدایش این کتاب بود.

من که هستم که این را به شما می‌گویم؟

بگذارید کمی راجع به خودم برایتان بگویم. من مدرک دکترای ادبیات انگلیسی دارم و در دانشگاه‌های نیویورک، لس آنجلس، سیاتل، و «لثبریج» کانادا در «آلبرتا» تدریس می‌کنم. اولین کتابم با عنوان «نوشتن روی دو سمت مغز» مشکلات به تعویق انداختن و پرداختن به اضطراب نوشتن را مشخص و بررسی می‌کند. این موضوع در مورد آموزش جدا کردن «نوشتن» از «ویرایش کردن» است. این کتاب ابتدا به شما نحوه نوشتن و پس از آن ویرایش کردن و اصلاح کردن کلمات را می‌آموزد، نه اینکه در یک زمان هر دو کار را باهم انجام دهید. کتاب نوشتن روی دو سمت مغز، نحوه مصاحبه با منتقد درونی یا همان صدای شاکی درونی شما است که شما را عقب نگه می‌دارد. همچنین این کتاب مفهوم تندنویسی را بیان می‌کند. در پانزده سال گذشته کارگاه‌های آموزشی برای شرکت‌های مختلف در سراسر کشور و همچنین سمینارهایی برای انجمن‌های دولتی برگزار کرده‌ام. این جلسات در رابطه با مسائلی بود که در کتاب دومم با عنوان قلب خود را روی کاغذ بیآور بیان کردم.

زمانی که مردم مفهوم «با تسلط نوشتن» را درک کرده و از آن استفاده می‌کردند، اغلب به من می‌گفتند: «این کتاب در مورد نوشتن نیست، بلکه در مورد زندگی کردن است.» کتاب قلب خود را روی کاغذ بیآور از آزادی در نوشتن و ارتباطات استفاده می‌کند و نشان می‌دهد چگونه در

این دنیای عظیم به هم متصل بمانیم. دو مفهومی که در این کار کشف کرده‌ام نوشتن از طریق وضوح (فصل ششم) و اینکه چگونه نوشتن به فکر کردن کمک می‌کند (فصل دوم) هستند.

این داستان‌ها از کجا می‌آیند؟

زمانی که تصمیم گرفتم این کتاب را بنویسم، به نظر می‌رسید داستان‌های آن به دنبال من هستند. به همان روشی که خوانندگان این کتاب، جهان را در حال همکاری با خود می‌بینند. چطور می‌تواند اینگونه نباشد؟ داستان‌ها می‌آمدند و به شانه من می‌زدند. تماس‌های تلفنی شروع شدند. نه نفر از کسانی که داستان‌هایشان را در کتاب آورده‌ام، حتی از ایده‌ای که برای ناشر مطرح کردم خبر نداشتند. یکی از آن‌ها از پرفروش‌ترین نویسنده یعنی «ایلاین سنت جیمز» است. او بود که به پیشنهاد یک دوست مشترک با من تماس گرفت و در مورد موضوعی با من صحبت کرد. مصاحبه‌ای با او داشتم که بسیار برایم هیجان‌انگیز بود. هنوز در شگفتم و وقتی به آن فکر می‌کنم به سختی سرجایم بند می‌شوم. حقیقتاً چه چیز این مصاحبه مرا برانگیخت و باعث شد تا مدت‌ها دور خودم بگردم؟ اول از همه شخصیت پرانرژی ایلاین بود. او جهش‌های بزرگی داشت که ممکن، نزدیک و دست‌یافتنی به نظر می‌رسیدند. به علاوه در حین صحبت با او بینشی واضح و شفاف داشتم که داستان او قرار است بخش مهمی از کتاب بنویس تا اتفاق بیفتد باشد؛ نه تنها یک فصل، بلکه دو فصل (فصل‌های هفده و هجده) از کتاب برگرفته از آن مصاحبه است. همان‌طور که این دو فصل را کنار هم قرار می‌دادم، متوجه شدم که هفته پیش خبری از این دو فصل نبود.

هیجان‌انگیزترین قسمت ماجرا برای من این است که چه‌طور چیزی که را به آن نیاز داشتم به راحتی در اختیار من قرار گرفت. تقریباً تمام

مطالب کتاب بنویس تا اتفاق بیفتد مانند داستان «نوار دمو جیمی» در فصل بیست و «آپارتمان رویایی ماریا» که در فصل هشت آمده‌اند را در کافی‌شاپی در سیاتل نوشتم. وقتی در جایی مثل کافی‌شاپ کتاب می‌نویسید، زندگی در اطراف شما جریان دارد. برای مثال زمانی که مشغول جمع‌آوری داستان‌هایی برای کتابم بودم، متوجه شدم که چیزی در این میان کم است. یک روز صبح نوشتم: «به یک داستان محلی از آمریکای مرکزی نیاز دارم.» می‌خواهم خوانندگانم بدانند که فن نوشتن و رسیدن به خواسته‌ها برای همه کار می‌کند، چه در شهر بزرگی زندگی کنند چه در روستایی کوچک و دور افتاده.

دو روز بعد تلفن دفترم زنگ زد. خانمی با نام «ماریان» از «ولز، نوادا» با جمعیتی حدود هزار نفر با من تماس گرفت. او کتاب‌های قبلی من را مطالعه کرده بود و از من می‌خواست به نوادا بروم و کارگاه آموزشی برگزار کنم. ما شروع به صحبت کردیم. او برای من داستانی جالب در مورد رویای غیرممکنی که به حقیقت پیوسته بود، تعریف کرد. جالب است بدانید او قبل از تحقق یافتن این رویا آن را نوشته بود. داستان ملموس ماریان انگیزه نوشتن فصل چهاردهم با عنوان «ابتکار عمل داشتن» شد.

چگونه به این کتاب دست یافتیم؟

برخی افراد صفحات یادداشت‌های مهم خود را نگه می‌دارند. برخی هم ایده‌هایشان را به سرعت و باعجله روی دستمال سفره، پشت پاکت‌نامه یا در صفحات پاره یک برگه قبض که دم‌دستشان است می‌نویسند. به هیچ وجه نگران نوع کاغذی که برای نوشتن انتخاب می‌کنید نباشید. هر نوع کاغذی، خط‌دار یا بی‌خط، با کیفیت یا بی‌کیفیت و گاهی، در دفتر و یا خارج از آن و همچنین هر نوع خودکار یا مداد با هر رنگ و هر نوع جوهر قابل استفاده است. هیچ محدودیتی وجود ندارد.