

www.ketab.ir

بنویس تا اتفاق بیفتد

بدانید چه می‌خواهید و آن را به دست آورید

هنریت آن کلاوسر

نفیس ————— توکلی



تهران، خیابان انقلاب،
خیابان لبافی نژاد، بعد از
خیابان دانشگاه نبش
کوچه اسلامی پلاک ۸۶
طبقه ۳
تلفن: ۰۹۱۲۸۵۷۳۶۲۵

WRITE IT DOWN, MAKE IT HAPPEN

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور
مشخصات نشر
مشخصات ظاهری
شابک
وضعیت فهرست نویسی
یادداشت
موضوع
موضوع
موضوع
شناسه افزوده
رده بندی کنگره
رده بندی دیویی
شماره کتابشناسی ملی

کلاوزر، هنریت آن Klauser, Henriette Anne
بنویس تا اتفاق بیفتد: بدانید چه می‌خواهید و آن را به دست
آورید/هنریت آن کلاوسر؛ ترجمه‌ی 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 هدف‌گزینی (روان‌شناسی) (Goal (Psychology)
ایراز وجود Self-realization
برنامه‌ریزی Planning
توکلی، نفیسه، ۱۳۶۲ -، مترجم
۵۰۵BF
۱/۱۵۸
۷۳۴۹۴۳۲

www.ketab.ir

بنویس تا اتفاق بیفتد
نویسنده: هنریت آن کلاوسر
مترجم: نفیسه توکلی
ویراستار: طیبه طاهر آبادی
ناشر: ادبیات معاصر
طراح جلد: کارگاه گرافیک آسار
حروفچینی و صفحه‌آرایی: آبان گرافیک
چاپ و صحافی: قشقایی
نوبت چاپ: سوم ۱۴۰۲
تیراژ: ۵۰۰ نسخه
شابک: ۱ - ۱ - ۹۵۲۶۸ - ۶۲۲ - ۹۷۸
قیمت: ۱۷۰۰۰۰ 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.....	ماجرای این کتاب از کجا آمده‌اند؟.....
۱۸.....	چگونه با این کتاب ارتباط برقرار کنیم؟.....
۲۵.....	فصل ۱: بنویس تا اتفاق بیفتد.....
۲۷.....	کاری کن تا اتفاق بیفتد: توجه به علائم و نشانه‌ها.....
۲۹.....	از مغزتان کمک بگیرید.....
۳۱.....	برق انداختن نارگیل‌ها.....
۳۳.....	یافتن یک مورد مناسب و عالی برای بازیابی.....
۳۵.....	فصل ۲: آگاهی از این که چه می‌خواهید: تعیین اهداف.....
۳۶.....	ردیف عقب بالکن.....
۳۹.....	یک رویه‌ی همیشگی.....
۴۱.....	ایجاد رابطه‌ی کاری.....
۴۲.....	معکوس نوشتن.....
۴۳.....	رسیدن به موهبت الهی.....
۴۷.....	فصل ۳: جمع‌آوری ایده‌ها: صندوق پیشنهادات برای مغز.....
۴۹.....	دفترچه‌ی یادداشت خبرهای داغ.....
۵۱.....	تغییر گفت‌وگو.....
۵۴.....	جمع‌آوری تعریف‌ها و تمجیدها: می‌توانید روی آن حساب کنید.....
۵۷.....	پر کردن جاهای خالی.....
۶۳.....	فصل ۴: آمادگی برای دریافت.....
۶۵.....	نامه‌ها چه‌طور شروع شدند.....

۶۶	تجسم خواسته‌ی خود
۶۹	چشم‌پوشی از مواردی که کارساز نیست
۷۵	آیا می‌تواند غیر از این باشد؟
۷۷	تجسم لحظه‌ی ملاقات آن‌ها
۸۱	فصل ۵: بررسی ترس‌ها و احساسات
۸۴	زندگی یک تصمیم است
۸۵	جایی برای گذاشتن نگرانی‌ها
۸۷	نوشتن نگرانی را دور نگه می‌دارد
۸۸	تصویر بزرگ
۹۲	چرا باید ترس‌ها را یادداشت کرد؟
۹۷	فصل ۶: رها شدن نوشتن تا رسیدن به نتیجه
۹۹	غرغر مجاز
۱۰۳	نتیجه‌گیری
۱۰۹	فصل ۷: آسان کردن کارها: فهرست کردن
۱۱۵	چرا فهرست کردن مؤثر است
۱۱۹	فصل ۸: تمرکز بر نتیجه
۱۲۳	پیشرفت فراتر از نتیجه
۱۲۶	کشف «چرا» ی پنهان در زیر «چه»
۱۳۱	فصل ۹: تغییر محیط اطراف خود: رفتن به کنار آب برای نوشتن
۱۳۴	حس شوخ‌طبعی کیهانی
۱۳۶	ایجاد محیطی برای شکوفایی خلاقیت
۱۳۹	فصل ۱۰: زندگی روزمره‌ی خود را بنویسید
۱۴۰	ثبت اهداف روزانه با نوشتن
۱۴۲	جمع‌آوری کلمات قصار
۱۴۶	خود را به جریان زندگی بسیار
۱۴۸	حذف مواردی از فهرست اهداف

نوشتن عبارات تأکیدی در مقایسه با گفتن آن‌ها	۱۴۹
تغذیه‌ی ذهن درونی	۱۵۰
فصل ۱۱: متعهد شدن	۱۵۳
ماجرای بیل	۱۵۴
هدف‌ها را بنویس	۱۵۷
چه‌طور ممکن شد	۱۵۷
گردهمایی	۱۵۹
چرا بنویسیم؟	۱۶۰
به سرانجام رساندن	۱۶۰
فصل ۱۲: روی هم انباشتن اهداف: بالا بردن راه‌بند	۱۶۳
ماجرای حصار نوری مارک	۱۶۳
از بین بردن محدودیت‌های دوران کودکی	۱۶۵
انتقال موفقیت	۱۶۷
نمادسازی	۱۶۸
فرستادن انسان به کره‌ی ماه	۱۷۰
فصل ۱۳: تشکیل گروه: چه کاری؟ تا چه وقت؟	۱۷۳
گروه سیمور	۱۷۳
راز	۱۷۵
هنر آرزو	۱۷۵
چه کاری؟ تا کی؟	۱۷۶
چهارچشمی به دونات نگاه کن	۱۷۸
از عهده‌ی چالش برآمدن	۱۸۰
ما مدتی طولانی است که همدیگر را می‌شناسیم	۱۸۰
این کارها زمان می‌برد	۱۸۲
فصل ۱۴: ابتکار عمل به خرج دادن	۱۸۵
ماجرای ماریان	۱۸۶
در جست‌وجوی یک جا	۱۸۸

مقدمه

کاتبی مصری روی کناره‌ی شومیه‌ام نشسته است. این مجسمه‌ی سنگی، ماکتی است که چند سال پیش از سفرم به قاهره همراه خود آوردم. مجسمه چهارزانو نشسته و با طوماری از پاپیروس بر روی دامن و قلمی در دست آماده‌ی نوشتن است. چشمان خردمندش به دور می‌نگرند گویی که می‌تواند آینده را ببیند. او نماد موضوع این کتاب است. برای مردم 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 بیابید!!!) شگفتی‌های «علم فکر» را فریاد می‌زدند: کتاب «فکر کنید و ثروتمند شوید» اثر ناپلئون هیل، «جادوی باور» کلود ام. بریستول، «آن‌سان 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، مثال‌هایشان منسوخ هستند و تبعیض جنسیتی بارزشان امروزه توی ذوق می‌زند هنوز هم مخاطب امروزی را به شدت سر ذوق می‌آورند.

کتاب کوچکی 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 آر. ایچ. جی است. این کتابچه قدرت پایدار طرفداران تفکر مثبت و فعال را شرح می‌دهد. آن‌ها علاوه بر رویکرد خوش‌رنگ و لعاب و خوش‌بینانه و رویکرد احمقانه‌ی محض پیام مهمی دارند که کتاب «این جواب می‌دهد!» در قسمت آغازین خود آن را به‌طور خلاصه به کار می‌برد:

اگر بدانید چه می‌خواهید می‌توانید آن را به دست بیاورید.

پس از این همه سال تحقیق در مورد مغز، با وجود تمام دانش فعلی ما در مورد جسم پینه‌ای، دستگاه فعال ساز شبکه‌ای و عملکرد ذهن انسان، هنوز هم به شدت تعجب می‌کنیم که: «نوشتن جواب می‌دهد.» و می‌گوییم: «ای وای» و «وا عجب!».

«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 آن چه 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.