

۱۰/۱۰/۲۵

بنویس تا اتفاق بیفتد

اگر بدانید چه می خواهید، آن را به دست می آورید

www.ketab.ir

نویسنده: هنریت کلاوسر

مترجم: مجید امینی

انشار تهرانی

سرشناسه	کلاوزر، هنریت آن ، Klauser, Henriette Anne
عنوان و نام پدیدآور	بنویس تا اتفاق بیفتد / نویسنده: هنریت کلاوسر؛ مترجم مجید امینی.
مشخصات نشر	تهران: تیموری، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۲۱۱ ص.
شابک	978 - 600 - 6629 - 30 - 8:
وضعیت فهرست نویسی	فیپا
یادداشت	عنوان اصلی: write it down, make it happen: knowing what you want – and getting it! 2000.
یادداشت	کتاب حاضر در سال های مختلف تحت عناوین متفاوت توسط مترجمان و ناشران مختلف ترجمه و منتشر شده است.
موضوع	هدف و هدف گزینی (روان شناسی)
موضوع	Goal (Psychology):
موضوع	برنامه ریزی
موضوع	Planning:
شناسنامه افزوده	امینی، مجید، ۱۳۶۴ شهرپور ، - مترجم
شناسنامه افزوده	علی قلی، نغمه، ۱۳۵۳ ، - ویراستار
رده بندی کنگره	BF6۵۰۵
رده بندی دیویی	۱۵۸.۱
کتابشناسی ملی	۸۵۰۶۱۲۸ :

نام کتاب : بنویس تا اتفاق بیفتد
نویسنده : هنریت کلاوسر
مترجم : مجید امینی
ویراستار : نغمه علی قلی
طراح جلد : کتایون تیموری
نوبت چاپ : نهم
سال چاپ : ۱۴۰۲
شمارگان : ۱۰۰۰ جلد
چاپخانه : چاپ نقش نیزار
قیمت : ۱۵۸۰۰۰ تومان
شابک : ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۶۶۲۹ - ۳۰ - ۸

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

آدرس: تهران، میدان انقلاب، ابتدای خیابان آزادی، جنب ایستگاه مترو،
کوچه جنتی، پلاک ۲۶، واحد ۵ - تلفن: ۶۶۵۶۷۷۷۰؛ دورنما: ۶۶۵۶۷۷۷۱

فهرست

مقدمه	۵
فصل اول: بنویس تا اتفاق بیفتد	۱۷
فصل دوم: پی بردن به آنچه می‌خواهید: تعیین اهداف	۲۵
فصل سوم: جمع‌آوری ایده‌ها: یک صندوق پیشنهادات برای مغز	۳۵
فصل چهارم: آمادگی برای دریافت	۴۷
فصل پنجم: رویارویی با ترس و احساسات	۶۱
فصل ششم: رها شدن، نوشتن تا رسیدن به راه حل	۷۵
فصل هفتم: ساده کردن کار: نوشتن فهرست	۸۵
فصل هشتم: تمرکز روی نتیجه	۹۳
فصل نهم: تغییر دادن محیط پیرامون: برای نوشتن کنار آب‌پرورد	۱۰۳
فصل دهم: مکتوب کردن زندگی روزمره	۱۰۹
فصل یازدهم: متعهد شدن	۱۲۱
فصل دوازدهم: انباشتن اهداف: بالا بردن سطح موفقیت	۱۲۹
فصل سیزدهم: تشکیل گروه: چه و تا کی؟	۱۳۷
فصل چهاردهم: دست به ابتکار عمل بزنید	۱۴۷
فصل پانزدهم: نامه نوشتن به خدا	۱۵۹
فصل شانزدهم: مقاومت دلیل دارد	۱۷۱
فصل هفدهم: برپایی مراسم مذهبی	۱۷۹
فصل هجدهم: رها کردن، ایجاد تعادل	۱۹۱
فصل نوزدهم: شکرگزاری	۱۹۷
فصل بیستم: تحمل شکست	۲۰۳

مقدمه

کاتبی مصری روی سکوی شومینه خانه‌ام نشسته است. این مجسمه سنگی را از سفری که چند سال پیش به قاهره داشتم آوردم. چهارزانو نشسته، کاغذ پاپيروس روی پایش است و قلمی به دست دارد و آماده نوشتن است. چشم‌هایش چنان به دوردست خیره شده که انگار می‌تواند آینده را ببیند. این مجسمه نمادی است از آنچه در این کتاب آورده شده است. از نظر مردم مصر باستان، نوشتن چیزی آن را به واقعیت می‌رساند.

بزرگ فکر کنید - تأثیر دارد!

در طول دهه‌های ۱۹۲۰ و ۱۹۳۰، کتاب‌های فراوانی با عناوین مختلف (گاهی با عناوین باشکوه پیروزی!!! موفقیت!!! شما می‌توانید!!!) چاپ شد که سخن از اعجاب «علم تفکر» می‌کردند: «پندبشید و ثروتمند شوید» از ناپلئون هیل، «قدرت جادوی باور» از کلود ام. بریستول، «ایمان متفکر»، نوشته جیمز آلن و بعدتر در دهه ۱۹۵۰، کتاب «جادوی فکر بزرگ» به قلم دیوید جی. شوارتز. این که این کتاب‌ها هنوز بعد از پنجاه، شصت و حتی هفتاد سال چاپ می‌شوند و در کتاب‌فروشی‌ها موجود هستند، قابل توجه است. با وجود اینکه زبان این کتاب‌ها منسوخ، مثال‌هایشان نامفهوم و جنسیت‌گرایی آن‌ها بی‌ادبانه است، هنوز ارتباط خوبی با مخاطبان امروزی برقرار می‌کنند.

در سال ۱۹۲۶، کتاب کوچکی چاپ شد که تاکنون بیش از ۱/۵ میلیون نسخه از آن به فروش رسیده و نامی ساده دارد: «عملی می‌شود». این کتاب کوچک علت ماندگاری مدافعان تفکر مثبت و خلاقانه را خلاصه بیان می‌کند. این آثار، گذشته از رنگ و لعاب و رویکرد خوشبینانه و خامی که دارند، پیام مهمی را در بردارند که در مقدمه کتاب «عملی می‌شود» به خوبی بیان شده است:

«اگر بدانید چه می‌خواهید، می‌توانید آن را به دست آورید.»

بعد از سال‌ها تحقیق درباره مغز انسان، تمام دانشی که درباره ارتباط نیمکره‌های مغز داریم، علم فعال‌سازی شبکه‌ای مغز، و آگاهی از نحوه عملکرد ذهن انسان، هنوز وقتی عبارت «عملی می‌شود» را می‌شنویم تعجب کرده و باورمان نمی‌شود.

کتاب «بنویس تا اتفاق بیفتد» این حس شگفت را حفظ می‌کند و ریشه در رویکرد علمی روز دارد که تعیین هدف، تمرکز بر روی نتیجه کار و شفافیت درباره آنچه از زندگی می‌خواهید، می‌تواند آرزوهای شما را محقق کند.

عامل کلیدی دیگری نیز وجود دارد که دارای اهمیت است و در تک تک این آثار ماندگار به اشتراک وجود دارد: «گام نخست در تمامی این کتاب‌ها این است که هدف خود را بنویسید.»

داستان افراد مشهور

مدام داستان‌های شگفت‌انگیزی درباره افراد مشهوری می‌شنویم که قبل از اینکه به شهرت امروزی خود دست پیدا کنند، آرزوهایشان را می‌نوشتند.

جیم کری به هالیوود هیلز رفت و برای خودش یک چک ده میلیون دلاری کشید و روی آن نوشت: «به خاطر خدماتی که انجام شده». سال‌ها قبل از اینکه به خاطر بازی در فیلمی چنین دستمزدی دریافت کند، این چک را همه جا به دنبال خودش می‌برد. اکنون او یکی از پردرآمدترین افراد صنعت سینماست و برای بازی در یک فیلم مبلغ بیست میلیون دلار دریافت می‌کند. کری در اقدامی تأثیرگذار، قبل از دفن پدرش آن چک را در جیب کت او قرار داد.

اسکات آدامز خالق کتاب مصور دیلبرت، لیست بلندی از آرزوهای نوشته شده دارد که همگی به ترتیب به واقعیت رسیده‌اند. آدامز می‌گوید وقتی هدفی را روی کاغذ می‌نویسد «به دنبال اتفاق‌هایی می‌گردد که پدیدآمدن آن هدف را محتمل‌تر می‌کند.»

آدامز وقتی به عنوان یک کارگر غیرحرفه‌ای در شرکت آمریکا کار می‌کرد، پیوسته و بی‌هدف روی میز کارش در اتاقکی نقاشی می‌کشید. بعد شروع به

نوشتن کرد و روزی پنجاه بار این جمله را نوشت: «من کاریکاتوریست مشهوری خواهم شد».

با وجود شکست‌های فراوان او در کار خود ممارست کرد و بالاخره اتفاق افتاد: او قراردادی امضا کرد که طبق آن داستانش در نشریات مختلف چاپ شود. و آن موقع بود که شروع به نوشتن این جمله کرد: «من بهترین کاریکاتوریست روی زمین خواهم شد».

از کجا باید فهمید کسی بهترین کاریکاتوریست روی زمین است؟

خب، آثار دیلبرت تقریباً در دو میلیون روزنامه در سراسر دنیا چاپ می‌شود. سایت اینترنتی دیلبرت زون روزانه توسط چند هزار نفر بازدید می‌شود. اولین کتاب آدامز، «قوانین دیلبرت»، فروشی بیش از ۱/۳ میلیون نسخه داشت.

محصولات مختلفی از ماوس پد تا فنجان و تقویم‌های رومیزی که براساس شخصیت‌های کتاب دیلبرت هستند همه جا وجود دارند و حتی تلویزیون هم یک برنامه هفتگی در این باره پخش می‌کند.

اکنون اسکات آدامز پانزده بار در روز این جمله را می‌نویسد: «من برنده جایزه پولیتزر خواهم شد».

سوزی ارمان، اعجوبه اقتصاد، نویسنده پرفروش‌ترین کتاب به نام «۹ قدم تا آزادی مالی» در فهرست نیویورک تایمز، و کسی که اغلب مهمان برنامه تلویزیونی اپرا است، درباره شروع کار خود حرف می‌زند. به عنوان فروشنده، کاری در شرکت مریل لینچ پیدا می‌کند و از اینکه نتواند به سهم تعیین شده خودش از فروش برسد، وحشت‌زده می‌شود. بیشترین پولی که تا آن زمان درآورده بود فقط ماهی چهارصد دلار به عنوان یک پیشخدمت بود.

«در ابتدا، چیزی را که برای خود می‌خواستم روی کاغذ پدید آوردم، هر روز صبح قبل از اینکه سر کار بروم، بارها و بارها این جمله را می‌نوشتم: من جوان هستم، قوی و موفق هستم و حداقل ۱۰ هزار دلار در ماه درآمد دارم».

حتی بعد از عبور از آن هدف، او این نوشته را مانند چیزی که برایش شانس بیاورد با خودش به همراه داشت. او می‌گوید: «من پیام ترس و خودکم‌بینی را با پیام احتمالات خوب فراوان جایگزین کردم.»

و نوشتن این حقیقت تازه دربارهٔ خودش آن را به واقعیت رساند.

دلیل اصلی‌ام برای نوشتن این کتاب، از اتفاقی که در خانه‌ام افتاد، پدید آمد. یک‌روز پسر من که دوازده سال داشت با قیافه‌ای شگفت‌زده و تکه‌ای کاغذ در دستش پیش من آمد.

«وقتی داشتم اتاقم را تمیز می‌کردم این لیست را که مربوط به دو سال پیش است پیدا کردم. چطورش را نمی‌دانم، اما همهٔ موارد این فهرست اتفاق افتاده، و من فراموش کرده بودم که آن‌ها را نوشته‌ام.»

در کنار کارهای دیگر، او به کلاس کاراته رفته بود، برای بازی در صحنهٔ نمایش آزمون داده بود، یک شب را در پارک خوابیده بود و یک پرند خریده بود - همهٔ این کارها را بی آنکه یاد لیست نوشته شده باشد انجام داده بود.

تجربهٔ پیتر مرا به فکر فرو برد. دیدم که چنین اتفاقی در زندگی خود من هم رخ داده است.

در طول هفتهٔ هیجان‌انگیز و به یادماندنی از زندگی‌ام موفق شدم کتاب‌هایم را در نیویورک امضاء کنم، به پشت صحنهٔ اپرای متروپلیتن راه پیدا کنم، از سوی رادیویی که میلیون‌ها شنونده دارد مصاحبه شوم و اجرای زندهٔ پلاچیدو دومینگو را گوش دهم. بعد از برگشتن به خانه بود که مثل پیتر لیستی از آرزوهای قدیمی‌ام را که فراموش کرده بودم پیدا کردم. تمام چیزهایی که به تازگی به دست آورده بودم در آن فهرست وجود داشتند.

داستان فهرست پیتر و خودم را در فصلی از کتابم به نام «قلبیت را روی کاغذ بیاور» گفته‌ام. در فصل دیگری از همان کتاب به نام «قانون جو پابره‌نه» با نقل جمله‌ای از مزرعهٔ آرزوها هماهنگ و به نظر بیشتر مصادف می‌شود که «اگر آن را بسازی، اتفاق می‌افتد.» ساختن چیزی قبل از اینکه اتفاق بیفتد پایه‌گذاری ایمان

است، درست همانطور که نوشتن آن حاکی از این است که باور داری آن چیز دست یافتنی است.

آن دو فصل ابتدای کار تحقیقات من دربارهٔ قدرت نوشتن برای به وقوع پیوستن مسائل و شالودهٔ این کتاب است.

من چه کسی هستم که این حرف را به شما بزنم؟

بگذارید کمی دربارهٔ گذشتهٔ خودم برایتان بگویم.

دکترای ادبیات انگلیسی دارم و در دانشگاه‌های نیویورک، لس‌آنجلس، سیاتل و لس‌بریج در ایالت آلبرتای کانادا تدریس کرده‌ام.

اولین کتابم با عنوان «نوشتن روی هر دو طرف مغز» به مسئلهٔ تنبلی و اضطراب در نویسندگی می‌پردازد. موضوع کتاب دربارهٔ جدا کردن نوشتن از ویرایش کردن است. این کتاب یاد می‌دهد که ابتدا باید به نوشتن پرداخت و سپس کلمات را صیقل داد، نه اینکه هر دو کار را در یک زمان انجام دهید.

کتاب نوشتن روی هر دو طرف مغز توضیح می‌دهد که چطور با آن ندای درونی که شما را از ادامه دادن باز می‌دارد، گفتگو کنید و مفهوم تندنویسی را معرفی می‌کند که گذشتن از ندای درونی و نوشتن سریع است.

در ۱۵ سال گذشته، برای شرکت‌های مختلف در سراسر کشور، کارگاه‌هایی برگزار کرده‌ام و در گردهمایی‌های ملی سخنرانی‌هایی داشته‌ام. از مجموع این کارها بود که کتاب دومم به نام «قلب را روی کاغذ بیاور» پدید آمد. به مجرد اینکه افراد مفهوم روان‌نویسی را که به آن‌ها یاد دادم فرا گرفته و استفاده می‌کردند، اغلب به من می‌گفتند «این کتاب دربارهٔ نوشتن نیست، دربارهٔ زندگی است.» کتاب قلب را روی کاغذ بیاور، آزادی نوشتن را در روابط به کار می‌گیرد و نشان می‌دهد چگونه می‌توان در این دنیای از هم گسیخته، سرپا ماند. دو موضوع از آن کتاب که اینجا بیشتر به بسط آن می‌پردازم عبارتند از: «نوشتن تا رسیدن به راه‌حل» (فصل ۶ را نگاه کنید) و چطور به نوشتن اجازه دهید به فکر شما کمک کند (فصل ۲ را نگاه کنید).

این داستان‌ها از کجا می‌آیند؟

زمانی که تصمیم به نوشتن این کتاب گرفتم، داستان‌هایی که در آن وجود دارد به نظر مرا به سمت خود می‌کشیدند، درست مانند حسی که خوانندگان این کتاب نسبت به همکاری دنیا نسبت به خودشان پیدا می‌کنند. چطور می‌شود که اینطور نباشد؟ کتابی که در مورد پدید آمدن اتفاقات شگفت‌انگیز است خودش باید اتفاقی شگفت‌انگیز باشد. داستان‌ها می‌آمدند سراغم و روی شانهم دست می‌زدند و هر تماس تلفنی سرشار از مطلب بود. ۹ نفر از افرادی که داستان آن‌ها را در اینجا می‌گویم را حتی قبل از اینکه ایده‌ی نشر این کتاب را به ناشر بدهم، اصلاً نمی‌شناختم.

یکی از این افراد، نویسنده‌ی کتاب‌های پر فروش، الین سنت جیمز بود. او به پیشنهاد دوستی مشترک در مورد مسئله‌ی دیگری با من تماس گرفت. مصاحبه‌ای که با او داشتم، برق از چشمانم برانید. بعد از حرف زدن با او چنان بی‌قرار بودم که نمی‌توانستم آرام بگیرم - چه چیز بود که من را چنان هیجان زده کرده بود و دور خودم می‌چرخانده‌ام؟ اول، شخصیت خود الین بود - شخصیتی پرانرژی. او پیشرفت‌های بزرگ را بسیار ممکن، خیلی نزدیک و قابل دستیابی توصیف می‌کرد (و فرد شوخ طبعی بود). به علاوه، ضمن صحبت با او مطمئن بودم که داستان او قطعه‌ی مهمی در کتاب بنویس تا اتفاق بیفتد، خواهد بود. نه یک فصل بلکه دو فصل از آن مصاحبه‌ی نشأت گرفت (فصل ۱۷ و ۱۸ را نگاه کنید). همین‌طور که آن فصل‌ها را کنار هم می‌گذاشتم، با حیرت به این پی بردم که یک هفته‌ی پیش آن‌ها وجود نداشتند.

این آن قسمتی بود که بیشتر از همه مرا حیرت زده کرد: اینکه چطور چیزی که به آن نیاز داشتم برایم آماده و حاضر شده بود. کار حتی ضمن نوشتنش به خود جان می‌گرفت.

کتاب بنویس تا اتفاق بیفتد به طور کامل در کافه‌های سیاتل نوشته شد. چند داستان از همین میلی که به نوشتن در این مکان‌ها داشتم پدید آمد. برای مثال داستان نوار اجرای آزمایشی جیمی در فصل ۲۰ و آپارتمان رویایی ماریا در

فصل ۸. وقتی در یک کافه مشغول به نوشتن می‌شوید، زندگی دورتادور شما جریان دارد.

و بعد، البته، از قوانین خودم پیروی کردم و وقتی نیاز به یک داستان خوب داشتم، آن نیاز را روی کاغذ نوشتم.

برای مثال وقتی داشتم داستان‌هایی را برای توصیف قوانین این کتاب جمع‌آوری می‌کردم به این پی بردم که چیزی کم است. یک‌روز صبح نوشتم:

«من به یک داستان روستایی از طبقه متوسط آمریکا نیاز دارم. می‌خواهم خوانندگان کتابم بدانند که این تکنیک‌ها برای همه کارساز است؛ خواه در شهری بزرگ زندگی کنند یا در شهری کوچک باشند.»

دو روز بعد تلفن دفتر کارم زنگ خورد. خانمی به اسم ماریان از شهر ولز در ایالت نوادا (با جمعیت هزار نفر)، تماس گرفته بود. او کتاب‌های دیگرم را خوانده بود و می‌خواست بداند که آیا به نوادا هم برای برگزاری کارگاه می‌روم یا خیر.

شروع به صحبت کردیم و خیلی زود او شروع به تعریف کردن ماجرای کرد که طی آن آرزویی غیرممکن محقق شده بود و قبل از اینکه این اتفاق بیفتد باید بدانید که آن را نوشته بود. داستان اثرگذار ماریا، پایه فصل ۱۴، «به کارگیری ابتکار عمل» قرار گرفت.

این کتاب را با چه رویکردی دنبال کنیم؟

بعضی از افراد دفترچه خاطرات دارند؛ بعضی دیگر روی دستمال کاغذی، کاغذ باطله یا هر تکه کاغذ سفید دیگری که در دسترس باشد یادداشت‌های خود را می‌نویسند. فکر اینکه روی چه نوع کاغذی بنویسید را نکنید. نگران این نباشید که یادداشت‌هایتان باید در یک دفتر جمع‌آوری شوند و یا تکه تکه باشند. هر نوع کاغذی که باشد، تاخورده یا صاف، سفید یا کاهی، کاغذ دفترچه و یا کاغذ باطله و هر نوع مداد یا خودکار با هر نوع جوهری کار خود را خواهد کرد. تنها قانون این است که هر چه می‌نویسید را تاریخ بزنید. (هر نوع کاغذ و قلمی که می‌خواهید استفاده کنید، قانونی برای آن وجود ندارد.)

احتمالاً کم‌کم دارید به نکتهٔ کلیدی پی می‌برید. این کار مسابقهٔ نگارش نیست که مجبور باشید از قواعد ویرگول و نقطه‌گذاری و خط‌کشی پیروی کنید و در صورت رعایت نکردن بازنده شوید. می‌توانید هر طور دلتان می‌خواهد بنویسید و همچنان به نتایج دلخواه برسید. جیم کری یکبار این کار را کرد و آن را در جیبش گذاشت؛ اسکات آدامز و سوزی اورمان هر روز بارها و بارها این کار را انجام دادند؛ پسر م پیترو نوشت و آن را گم کرد. حرف من این است که هر کسی می‌تواند این کار را انجام دهد و نحوهٔ انجام کار، قاعده و قانونی ندارد، چون هر کس آن را به شیوهٔ خودش انجام می‌دهد و همچنان کارساز است.

مهم ایمان داشتن است

پشت یک ماشین در پارکینگ کلیسا، جملهٔ جالبی نوشته شده بود. آن را روی روزنامهٔ یکشنبه یادداشت کردم که فراموش نکنم. نوشته بود: «اتفاقات خوب می‌افتد.»

دیدن آن جمله باعث شد لبخند برانم.

«اتفاقات خوب می‌افتد» جان مایهٔ این کتاب است. پیش‌فرض من این اعتقاد راسخ است که اتفاقات خوب می‌افتد و زندگی داستانی است که ما در نوشتن آن سهیم هستیم. ما بسیار به ظواهر می‌پردازیم، در صورتی که مسألهٔ اصلی اعتقاد داشتن است، اعتقاد به اینکه «اتفاقات خوب خواهد افتاد».

تا به حال چیزی دربارهٔ دفن کردن مجسمهٔ سنت جوزف در حیاط خانه برای سریع فروختن خانه شنیده‌اید؟

بسیاری از افرادی که من می‌شناسم به کارکرد آن قسم می‌خورند، و روزنامه‌های معروفی مثل نیویورک تایمز و مجلهٔ تایمز مطالبی دربارهٔ این آیین مذهبی نوشته‌اند.

وقتی خودم را برای فروش خانه‌ام آماده می‌کردم، از اینکه خانه را در شرایط نمایشگاهی نگه دارم و نگران لکه‌های روی آیینة دستشویی باشم متنفر بودم. از اینکه غریبه‌ها وارد اتاق‌های شخصی‌ام شوند دچار استرس می‌شدم. با همین افکار ساده راهی مغازه‌ای شدم که در نزدیکی محل، کادوهای مذهبی می‌فروخت.