

بنویس تا اتفاق بیافتد

هنریت اگلاوسر

www.ketab.ir

مترجم:

محمد گذرآبادی



مؤسسه خدمات فرهنگی رسا

سرشناسه : کلاوزر، هنریت آن. Klauser, Henriette Anne
 عنوان و پدیدآور : بنویس تا اتفاق بیافتد/ هنریت آن کلاوسر: مترجم محمد گذرآبادی.
 مشخصات نشر : تهران: رسا، ۱۳۸۵.
 شابک : ISBN 978-964-317-668-6
 یادداشت : یادداشت : فیبا.
 عنوان اصلی : Write it down make it happen knowing it! what you want: and Gettling it.
 موضوع : هدف (روان شناسی).
 شناسه افزوده : گذرآبادی، محمد، ۱۳۴۵ - ، مترجم.
 رده‌بندی کنگره : ۱۳۸۵ ک ۸۴۰۵/۵ BF
 رده‌بندی دیویی : ۱۵۸/۱ : شماره کتابخانه ملی : ۸۵۴۱۶۶۷

بیا بید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله مؤلف، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از پدیدآورنده کاری غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی است. درآمد از دسترنج دیگران است. این عمل نادرست در زندگی پیامدهای ناگواری دارد. موجب رواج بی‌اعتمادی در جامعه و ایجاد محیطی ناسالم برای خود و ناسازگاری بینندگان مان می‌گردد.



مؤسسه خدمات فرهنگی رسا

تلفن: ۴۵-۸۸۸۳۴۸۴۴ فاکس: ۸۸۸۳۸۱۲۵ WWW.RASABOOKS.IR

عنوان: بنویس تا اتفاق بیافتد

مؤلف: هنریت کلاوسر — مترجم: محمد گذرآبادی

چاپ بیست و هفتم: ۱۴۰۳ — تیراژ: ۵۰۰ نسخه

کلیه حقوق محفوظ و مخصوص ناشر است

مرکز توزیع: پخش رسا — تلفن: ۶۶۹۰۷۷۱۰ و ۶۶۹۰۷۷۱۲

قیمت بسته: ۲۵۰۰۰۰ تومان

ای پیامبر بگو هیچ اتفاقی بر ما نمی‌افتد
مگر آنچه که خداوند بر ما نوشته است

سوره توبه آیه ۵۱

و همانا در زبور... نوشتیم که زمین را
بندگان نیک کردارم به ارث خواهند برد

سوره انبیا آیه ۱۰۵

موسی گفت... پروردگارا... در این دنیا بر ما
نیکی بنویس و در آخرت نیز

سوره اعراف آیه ۱۵۶

خداوند نیز مشیت خود (جایگزینی حق) را
با کلماتش اعمال می‌کند

آیه ۷ سوره انفال

سخن ناشر

در راستای مسئولیت اجتماعی و اخلاقی مرتبط با نشر کتاب و رعایت حقوق مخاطبین عزیز، انتشارات رسا پایبندی خود را به اصول زیر اعلام می‌دارد:

۱. به هنگام ثبت کتاب در آرشیو کتابخانه ملی و دریافت فیپای کتاب، در صورتی که کتاب پیش از آن توسط ناشر دیگری منتشر و یا ثبت شده باشد، اطلاعات آن در فیپای دریافتی درج می‌گردد. ما به خاطر بهره‌مندی از مزایای نخستین ناشر، آن اطلاعات را هرگز از فیپای کتاب حذف نمی‌کنیم.

۲. ما متعهدیم که برای احترام به حقوق مخاطبین، همه کتاب‌های منتشره خود را حتی الامکان بدون غلط املایی، ویراستاری شده و در صورت ترجمه، پس از مطابقت با متن اصلی و با کیفیت منتشر کنیم.

۳. ما متعهدیم که برای دسترسی آسان‌تر از اجحاف به مخاطبین و پرهیز از گران‌فروشی، از کتاب‌سازی (ازدیاد بی‌مورد) دفعات کتاب و سودجویی از آن برای درج بهای بیشتر خودداری کنیم.

۴. ما متعهدیم که آنچه به عنوان تیراژ کتاب و دفعات چاپ به ویژه نام و سمت پدیدآورنده و مترجم، در روی جلد و یا در صفحه شناسنامه درج می‌گردد مطابق با واقعیت باشد.

۵. ما متعهدیم که کتاب‌های منتشره توسط ما اقتباسی از کتب منتشره دیگران نباشد و نیز در مورد متون ارائه شده برای نشر، امانتدار باشیم.

۶. ما متعهدیم که در عناوین ترجمه شده، نسبت به اصالت عنوان کتاب و مندرجات روی جلد، به ناشر اصلی وفادار بوده و در صورت تغییر عنوان، تصویر و یا عنوان اصلی را نیز برای آگاهی مخاطبین محترم، درج نماییم.

۷. و در نهایت، تلاش ما بر آن است که در وضعیت فعلی اقتصاد کشور، بهای کتاب را با توجه به سطح معیشت مخاطبین محترم و امکان ادامه کار ناشر، تعیین کنیم.

لطفاً شما دوست عزیز نیز با ابراز بازخورد خود از کتاب‌ها به ناشران آنها و ارائه پیشنهاداتتان، ما را در تلاش برای ارتقاء فرهنگ جامعه و بهبود فضای نشر کشور، یار و همراه باشید.

فهرست مطالب

مقدمه ناشر	۹
مقدمه	۱۱
۱ بنویس تا اتفاق بیافتد	۲۵
۲ دانستن اینکه چه می خواهی: تعیین اهداف	۳۵
۳ جمع آوری ایده ها: صندوق پیشنهادات مغز	۴۷
۴ آماده شدن برای دریافت کردن	۶۳
۵ پرداختن به ترس ها و احساسات	۷۹
۶ آزاد شدن: نوشتن و رسیدن به راه حل	۹۵
۷ ساده کردن کار: فهرست کردن	۱۰۵
۸ تمرکز روی نتیجه	۱۱۳
۹ تغییر دادن محیط خود: رفتن به کنار داشتن	۱۲۳
۱۰ زندگی روزمره خود را به رشته تحریر درآورد	۱۳۱
۱۱ متعهد شدن	۱۴۵
۱۲ روی هم چیدن اهداف: بالا بردن راهبند	۱۵۳
۱۳ تشکیل یک گروه: چه چیزی؟ تا کی؟	۱۶۳
۱۴ ابتکار عمل را به دست گرفتن	۱۷۵
۱۵ نامه نوشتن برای خدا	۱۹۱
۱۶ مقاومت بی دلیل نیست	۲۰۷
۱۷ ایجاد یک مراسم آیینی	۲۱۷
۱۸ رها کردن، ایجاد تعادل	۲۳۱
۱۹ شکرگزاری	۲۳۷
۲۰ تحمل شکست	۲۴۵
مؤخره	۲۵۳
درباره نویسنده	۲۵۸

مقدمه ناشر

این کتاب، کتابی بی نظیر است به یقین چنین کتابی که شما را تا آخر با خود بکشاند، بدون آنکه بتوانید آن را زمین بگذارید، کمتر خوانده‌اید. اگر دیگران با عمل به توصیه‌های آن، توانسته‌اند به خواسته‌های خود برسند، که نمونه‌های متعددی از آن را نویسنده در کتاب آورده است، شما هم می‌توانید. منتظر وقوع آن باشید.

این کتاب ارزشمند و یاری‌رسان، از جانب دوست و همکار عزیز و صاحب‌نظر آقای مهرداد فیروزبخت است که به جهت این‌گزینش تحول‌ساز، از ایشان و نیز از مترجم توانا، آقای محمد گذرآبادی که آن را با نثری سلیس و روان به فارسی برگردانده‌اند کمال تشکر را دارم. از همکار سخت‌کوش و عزیز آقای حمید هادی‌زاده‌مقدم که طراحی جلد آن را با دقت و علاقه‌خلص به‌پایان رساندند و از دوست عزیز آقای ناظم بکائی که طرح الحاق دفترچه یادداشت به کتاب را پیشنهاد دادند نیز صمیمانه سپاسگزارم. و اما کار نهایی در دسترس عموم قرار دادن کتاب را همکاران عزیزمان در پخش رسا و توزیع‌کنندگان و کتابفروشی‌های محترم انجام می‌دهند که از همه آنها نیز به‌خاطر کمک به انجام این خدمت ارزشمند، نهایت تشکر را دارم.

هم چنین از همه آن عزیزانی که با مطالعه این کتاب آن را به دوستان و نیازمندان آن توصیه خواهند کرد و یا هدیه خواهند داد پیشاپیش تشکر می‌کنم.

محمدرضا ناجیان اصل

تابستان ۸۶

www.ketab.ir

مقدمه

کاتبی مصری روی شومینه اتاقم نشسته. این مجسمه سنگی را در سفری که سال‌ها قبل به قاهره داشتم خریدم. چهارزانو نشسته، کاغذ پاپیروس را روی زانو گذاشته و قلم را به دست گرفته است. به دوردست‌ها خیره شده، گویی آینده را می‌بیند. این مجسمه نمادی است برای حرفی که در این کتاب می‌خوانیم.

در نزد مردمان مصر باستان، هر چیزی که نوشته می‌شد واقعیت می‌یافت.

فکرهای بزرگ بکنید - مؤلف

در دهه‌های ۱۹۲۰ و ۱۹۳۰ کتاب‌های بی‌شماری به چاپ رسید که با داد و فریاد (با کلماتی مانند: پیروزی!!! موفقیت!!! از عهده‌اش بر می‌آید!!!) درباره شگفتی‌های «علم تفکر» سخن می‌گفتند: فکر کن و ثروتمند شو نوشته ناپلئون هیل، جادوی اعتقاد نوشته کلود ام. بریستول، وقتی بشر می‌اندیشد نوشته جیمز آلن و بعدها در دهه پنجاه، کتاب جادوی فکر بزرگ به قلم دیوید جی. شوآرتز. جالب اینجاست که تمام این کتاب‌ها هنوز هم چاپ می‌شوند و بعد از پنجاه، شصت، هفتاد سال، اکنون هم در کتابفروشی‌ها به راحتی قابل خرید هستند. با وجود اینکه امروز زبان این کتاب‌ها کهنه، مثال‌های شان نامأنوس و جنسیت‌گرایی آنها وقیحانه جلوه می‌کند، اما هنوز هم برای مخاطب امروزی جذابیت دارند.

کتاب کوچکی در سال ۱۹۲۶ نوشته شده و تاکنون بیش از یک و نیم میلیون نسخه از آن به فروش رسیده که نام ساده‌ای دارد: مؤثر است! به قلم آراچ جی. این کتاب کوچک اما پر محتوا علت ماندگاری این مدافعان تفکر مبتکرانه و مثبت را توضیح می‌دهد. این آثار در ورای زرق و برق ظاهری، نگاه خوش‌بینانه و رویکرد احمقانه، پیام مهمی دارند که به شکل موجزی در کتاب مؤثر است! بیان شده:

اگر بدانی چه می‌خواهی، می‌توانی به آن برسی.

بعد از این همه سال تحقیق در مورد مغز، با وجود دانش فعلی ما دربارهٔ جسم پینه‌ای، دستگاه فعال‌ساز شبکه‌ای و سازوکار ذهن انسان، هنوز هم وقتی می‌شنویم «چیزی مؤثر است» سخت شگفت‌زده می‌شویم. بنویس تا اتفاق بیفتد همان احساس شگفتی را حفظ می‌کند و ریشه در همان حقیقتِ حالهٔ علی‌حده دارد. اینکه تعیین هدف، تمرکز روی نتیجه کار و داشتن تصویری روشن از آنچه در زندگی به دنبالش هستید، می‌تواند باعث تحقق رؤیاهای شما شود.

عنصر کلیدی دیگری نیز وجود دارد که باید به آن توجه کرد، عنصری که در تک‌تک این کتاب‌های ماندگار دیده می‌شود: نخستین گام در تمام آنها این است که هدف خود را بنویسید.

داستان آدم‌های مشهور

همواره داستان‌هایی از آدم‌های مشهور می‌شنوم که قبل از رسیدن به شهرت فعلی خود، رؤیاهای خود را می‌نوشتند.

مثلاً جیم کری به هالیوود هیلز رفت و برای خودش یک چک ده میلیون دلاری کشید و رویش نوشت «به خاطر خدمات عرضه شده». این کم‌دین تا سال‌ها این چک را همه جا با خودش داشت، مدت‌ها قبل از

آنکه چنین مبالغی بابت بازی در یک فیلم دریافت کند. وی در حال حاضر یکی از گرانترین بازیگران هالیوود به حساب می‌آید و برای هر فیلم مبلغ بیست میلیون دلار دریافت می‌کند. کری در حرکتی تأثیرگذار، قبل از دفن پدرش آن چک را در جیب کت وی گذاشت.

اسکات آدامز، خالق داستان مصور دیلبرت، یک دنیا رؤیاهای نوشته شده دارد که همگی به ترتیب به حقیقت پیوسته‌اند. آدامز می‌گوید که وقتی یک هدف را می‌نویسید «شاهد وقوع چیزهایی هستید که احتمال تحقق هدف را افزایش می‌دهد.»

آدامز در دوره‌ای که به عنوان کارگر غیرمتخصص در اتاقکی در شرکت آمریکا کار می‌کرد پیوسته روی میز کارش بی هدف نقاشی می‌کرد. بعدها شروع به نوشتن کرد و روزی پانزده بار می‌نوشت «من کاریکاتوریست مشهوری خواهم شد.»

بعد از شکست‌های بسیار، آدامز بالاخره موفق شد: او قراردادی امضا کرد مبنی بر اینکه کارهایش همزمان در جاهای مختلفی به چاپ برسد. از اینجا بود که شروع به نوشتن جمله‌ای جدید کرد «من بهترین کاریکاتوریست روی زمین خواهم شد.»

چطور می‌شود فهمید که کسی بهترین کاریکاتوریست روی زمین است؟ خب، دیلبرت به طور همزمان در نزدیک به ۲۰۰۰ روزنامه در سراسر جهان چاپ می‌شود. سایت اینترنتی دیلبرت زون روزانه ۱۰۰۰۰۰ مراجع دارد. اولین کتاب آدامز به نام اصل دیلبرت بیش از یک میلیون و سیصد هزار نسخه فروش داشته است. محصولات مبتنی بر شخصیت‌های دیلبرت از ماوس‌پد تا فنجان‌های قهوه تا تقویم‌های رومیزی همه جا به چشم می‌خورند و حتی یک برنامه هفتگی نیز به همین نام در تلویزیون وجود دارد.

حالا اسکات آدامز روزی پانزده بار می نویسد «من جایزه پولیتزر را خواهم برد.»

سوزی اورمان، اعجوبه تجارت، نویسنده پرفروش ترین کتاب در فهرست نیویورک تایمز، ۹ گام تا آزادی تجاری، و یکی از میهمانان ثابت برنامه تلویزیونی اوپرا، درباره شروع کارش این طور می گوید که ابتدای کار در مریل لینچ پیدا کرده بود اما از اینکه نتواند به میزان فروشی که برای او تعیین شده بود برسد وحشت داشت. بیشترین حقوقی که تا آن زمان دریافت کرده بود چهارصد دلار در ماه به عنوان پیشخدمت رستوران بود.

«چیزی را که می خواستم نخست روی کاغذ آفریدم. هر صبح قبل از رفتن سرکار بارها این جمله را می نوشتم: "من جوان، قوی و موفق هستم و هر ماه دست کم ۱۰۰۰ دلار درآمد دارم."»

حتی وقتی درآمد من از این رقم هم بالاتر رفت باز هم این جمله را همه جا با خودش می برد مثل یک چیز خوش یمن. من پیام ترس، و اعتقاد به نالایق بودن را با پیام امکانها محدود جایگزین کردم.

و نوشتن این حقیقت تازه، به تحقق آن کمک کرد. ایده نوشتن این کتاب در خانه به ذهنم خطور کرد. یک روز پسر دوازده ساله ام در حالی که یک تکه کاغذ به دست داشت و سخت حیرت کرده بود نزد من آمد.

«داشتم اتاقم را تمیز می کردم که این فهرست را که مربوط به دو سال پیش است پیدا کردم. نمی دانم چطور این اتفاق افتاده است اما هر چه در این فهرست نوشته بودم به حقیقت پیوسته، درحالی که اصلاً به یاد نداشتم که چنین چیزی را نوشته ام.»

از جمله کارهایی که یادداشت کرده بود عبارت بودند از رفتن به کلاس کاراته، تلاش برای نقش گرفتن در یک نمایش مدرسه، یک شب خوابیدن

در پارک و خریدن یک پرده - بی آنکه بداند دقیقاً طبق فهرست فراموش شده خود عمل کرده بود.

اتفاقی که برای پیتتر افتاده بود مرا به فکر واداشت. متوجه شدم که همان پدیده در زندگی من هم اتفاق می افتد.

در هفته ای هیجان انگیز و به یادماندنی از زندگی ام موفق شده بودم کتاب هایم را در برادوی نیویورک امضا کنم، به پشت صحنه اپرای متروپولیتن بروم، در یک مصاحبه رادیویی شرکت کنم که میلیون ها شنونده داشت و اجرای زنده پلاچیدو دومینگو را در یک اپرای کامل بشنوم. بعد از برگشتن به خانه بود که مثل پیتتر فهرستی را که قبلاً نوشته بودم و به کلی فراموش شده بود پیدا کردم.

تمام کارهایی که در این هفته انجام داده بودم در فهرست وجود داشت. داستان فهرست پیتتر و فهرست خودم را در فصلی از کتابم به نام قلبت را به روی کاغذ بیاور شرح داده ام. در فصل دیگری از همان کتاب - «جو پرنسیپال پابرهنه» - به موضوع همزمانی یا تقارن به آنچه ظاهراً تصادف به نظر می رسد، پرداخته ام و جمله ای را از مزرعه رؤیاها نقل کرده ام: «اگر آن را بسازی خواهد آمد». وقتی آن را قبل از وقوع می سازی، در واقع با ایمان خود پیش می روی، درست همان طور که نوشتن آن نشان می دهد که به قابل حصول بودن آن اعتقاد داری.

آن دو فصل شروع تحقیقات من درباره قدرت نوشتن چیزها برای محقق ساختن آنها بود و به این ترتیب نطفه این کتاب بسته شد.

من کی هستم که این حرف را به شما بزنم؟

اجازه بدهید مختصری درباره گذشته خودم برای تان صحبت کنم. من دکترای خودم را در ادبیات انگلیسی گرفته ام و در دانشگاه هایی در

نیویورک، لس آنجلس، سیاتل و لس بریج در ایالت آلبرتای کانادا تدریس کرده‌ام. اولین کتابم به نام نوشتن در هر دو سوی مغز، به مسئلهٔ مسامحه و تنبلی و اضطراب نویسندگی می‌پردازد. موضوع کتاب این است که یاد بگیریم میان نوشتن و ویرایش تمایز قائل شویم و آنها را از هم جدا کنیم. کتاب به شما آموزش می‌دهد که نخست بنویسید و سپس کلمات خود را صیقل بدهید نه اینکه سعی کنید هر دو کار را همزمان انجام بدهید. کتاب نوشتن در هر دو سوی مغز شرح می‌دهد چگونه با منتقد درونی، آن صدای درونی و ایرادگیر که ممکن است شما را از نوشتن بازدارد، کنار بیایید و مفهوم تندنویسی را معرفی می‌کند که به معنای بی‌اعتنایی به آن منتقد درونی و نوشتن با تمام سرعت است.

در پانزده سال گذشته کارگاه‌هایی را در سراسر کشور برای شرکت‌ها برگزار کرده‌ام و سلسلهٔ سخنرانی‌هایی در مؤسسات ملی داشته‌ام. کتاب دومم به نام قلبت را به روی کاغذ بیاور حاصل همین دورهٔ کاری است. وقتی مردم از روش روان‌نویسی که همه آنها آموزش می‌دادم استفاده می‌کردند اغلب می‌پرسیدند «روش شما دربارهٔ زندگی نیست، دربارهٔ زندگی است.» کتاب قلبت را به روی کاغذ بیاور آزادی در نویسندگی را در مورد روابط به کار می‌گیرد و نشان می‌دهد که چگونه در این دنیای گسستگی روابط، پیوند خود را حفظ کنید. دو مورد از مفاهیم آن کتاب را که در اینجا مورد بررسی عمیق‌تر قرار داده‌ام عبارتند از «نوشتن تارسیدن به راه حل» (به فصل ۶ نگاه کنید) و اینکه چگونه باعث شوید نوشتن به فکر کردن شما کمک کند (به فصل ۲ نگاه کنید).

این داستان‌ها از کجا می‌آیند؟

وقتی تصمیم به نوشتن این کتاب گرفتم به نظر می‌رسید داستان‌هایی که

در آن آمده به دنبال من می‌گردند، درست به همان ترتیبی که خوانندگان این کتاب احساس خواهند کرد که دنیا با آنها همکاری می‌کند. چرا باید غیر از این باشد؟ کتابی که موضوع آن روی دادن ماجراهاست باید خودش یک ماجرا باشد. داستان‌ها از راه می‌رسیدند و روی شانه‌ام می‌زدند؛ هر تماس تلفنی بامعنا و مفید بود. وقتی ایده این کتاب را به ناشر پیشنهاد دادم، نه نفر از کسانی که داستان آنها در اینجا نقل شده را اصلاً نمی‌شناختم.

یکی از این افراد نویسنده مشهور الین سنت جیمز بود. او بود که نخستین بار به توصیه یک دوست مشترک، برای کار دیگری با من تماس گرفت. گفتگویی که با او داشتم حسابی غافلگیرم کرد. بعد از صحبت با او آنقدر هیجان‌زده بودم که به سختی می‌توانستم سر جایم بنشینم - چه چیزی باعث هیجان من شد و چرا تا این حد من را به تکاپو انداخته بود؟ نخست خود الین که آدمی بسیار پراثری بود. او کاری می‌کرد که کارهای خیلی بزرگ کاملاً ممکن و در دسترس جلوه کند. آدم بامزه‌ای بود. به علاوه، موقع صحبت با او به‌روشنی می‌دیدم که داستان او تکه مهمی از کتاب را تشکیل خواهد داد. نه یک فصل بلکه دو فصل کتاب نتیجه آن گفتگو بود (فصل‌های ۱۷ و ۱۸). وقتی این دو فصل را نوشتم با تعجب متوجه شدم که یک هفته پیش آنها را نداشتم.

این چیزی بود که بیش از همه مرا به هیجان آورد: آن چه که نیاز داشتم چقدر راحت به دستم رسید! «کار»، حتی در حین نوشتن آن، خودش را شرح و بسط می‌داد.

بنویس تا اتفاق بیافتد تقریباً به طور کامل در قهوه‌خانه‌های سیاتل نوشته شد؛ در واقع بسیاری از داستان‌های کتاب مستقیماً از این علاقه من به نوشتن در حین کارهای دیگر به دست آمده‌اند. به عنوان مثال، داستان

نوار موسیقی جایی در فصل ۲۰ و آپارتمان رؤیایی ماریا در فصل ۸. وقتی در قهوه‌خانه می‌نویسید زندگی در پیرامون شما جریان دارد! و بعد، البته، از روش خودم پیروی کردم و وقتی به یک داستان خوب نیاز داشتم، این خواسته خودم را نوشتم. به عنوان مثال، وقتی داشتم حکایت‌هایی را برای تشریح اصول این کتاب جمع‌آوری می‌کردم احساس کردم چیزی کم است. می‌خواستم نشان دهم تکنیک‌های من در هر جای دنیا که باشید می‌توانند مؤثر واقع شوند. یک روز صبح نوشتم:

به یک داستان روستایی از طبقه متوسط آمریکا نیاز دارم. می‌خواهم خوانندگانم بدانند که این تکنیک‌ها برای همه اعم از ساکنین شهرهای بزرگ یا کوچک، مفید است.

دو روز بعد تلفن دادم. زنی به نام ماریا از شهر ولز در ایالت نوادا (با جمعیت ۱۰۰۰ نفر) زنگ زد. او کتاب‌های دیگر مرا خوانده بود و می‌خواست بداند آیا قصد ندارم به تالامی بروم و در آنجا نیز کلاس‌های کارگاهی برگزار کنم. شروع به صحبت کردیم و خیلی زود داستان جالبی را برایم تعریف کرد که موضوع آن به حقیقت پیوستن یک رؤیای ناممکن بود - و باور نمی‌کنید، او قبل از این اتفاق آن را نوشته بود. داستان تکان‌دهنده ماریا مبنای فصل ۱۴، «پیشقدم شدن»، قرار گرفته است.

چه رویکردی باید به این کتاب اتخاذ کنید

بعضی‌ها دفتر خاطرات دارند؛ بعضی‌ها افکار خود را روی دستمال، پشت پاکت‌های نامه، تکه کاغذهای بریده شده از یک دفتر یا هر تکه

کاغذ دیگری که دم دست باشد می نویسند. نگران نوع کاغذی که استفاده می کنید یا اینکه باید در یک دفتر بنویسید یا روی یک تکه کاغذ نباشید. هر نوع کاغذی اعم از خط دار یا بی خط، گران یا ارزان، در یک دفتر یادداشت یا جدا از آن، و با هر نوع خودکاری - یا مدادی - با هر رنگی مناسب است. تنها قانون من این است که هر بار چیزی می نویسید زیر آن تاریخ بزنید. (هر لباسی را که دوست دارید به تن کنید! هیچ قاعده ای برای نوع لباس وجود ندارد.)

شاید تا حالا ایده اصلی را گرفته باشید. این یک مسابقه نیست که برای قبول شدن در آن مجبور باشید خوانا بنویسید، از قوانین پیروی کنید، روی کارهای ۳ در ۴ بنویسید و غیره. می توانید هر طور که دوست دارید بنویسید. باز هم نتیجه بگیرید. جیم کری آن را یک بار نوشت و در جیبش گذاشت. صحت آدامز و سوزی اورمن آن را هر روز بارها و بارها نوشتند؛ پسرمان آن را نوشت. فراموشش کرد. حرفی که می خواهم بزنم این است که هر کسی می تواند کار را انجام دهد و هیچ روش درست و غلطی برای این کار وجود ندارد زیرا هر کسی آن را به شیوه خودش انجام می دهد و باز هم مؤثر واقع می شود.

مسئله ایمان است

یک بار شعار جالبی را روی برچسب سپر یک ماشین در پارکینگ کلیسا دیدم و آن را پشت خبرنگاره یکشنبه نوشتم تا یادم نرود. شعار این بود «خیر است».

دیدن این جمله مرا به خنده انداخت.

«خیر است» همان فلسفه ای است که این کتاب بر اساس آن نوشته شده - فرض اولیه من این اعتقاد راسخ است که آنچه روی می دهد

خیر است و زندگی روایتی است که شما هم دستی در نوشتن آن دارید.

ما بیش از حد نگران ظواهر امور هستیم اما چیزی که اهمیت دارد ایمان است، ایمان به اینکه «خیر است».

آیا تا کنون چیزی دربارهٔ سنت دفن کردن مجسمهٔ سنت جوزف در حیات خانه شنیده‌اید؟ این کار برای زمانی است که می‌خواهید خانهٔ خود را به سرعت بفروشید.

خیلی‌ها به مفید بودن آن اعتقاد دارند و نشریات معظمی مثل نیویورک تایمز و مجلهٔ تایم مقالاتی را در تشریح این مراسم دینی به چاپ رسانده‌اند.

وقتی داشتم آماده می‌شدم تا خانه‌ام را بفروشم از این فکر بیزار بودم که آن را در شرایط نمایشگاهی نگه دارم و مثلاً مراقب باشم آینه‌های دستشویی کثیف نباشند. این فکر که غریبه‌ها در اتاق‌های شخصی من قدم بزنند چندش می‌شد. برای همین یک کمی شرمندگی به کادوفروشی کاتولیک محله‌مان به نام «به خاطر خدا» رفتم. بایک مجسمهٔ سنت جوزف بخرم.

وقتی به اگنس، صاحب مغازه، گفتم چه می‌خواهم او به نکته‌ای اشاره کرد که تا آن لحظه نشنیده بودم. اگنس گفت که باید محل دفن سنت جوزف را علامت بزنید تا بعد از فروش خانه بتوانید آن را در بیاورید و در جای خوبی در خانهٔ جدید بگذارید.

من شروع به سؤال پیچ کردن اگنس کردم. در واقع نگران بودم که نکند این مراسم را «درست» انجام ندهم.

آیا مجسمه باید از نوع گران‌قیمت باشد؟ تراشیده از چوب و رنگ شده با دست، یا یک نمونهٔ ارزان‌تر و کوچک، یک نمونهٔ پلاستیکی هم

کفایت می‌کند؟ صورت آن کدام طرفی باشد، به سمت خانه یا خیابان؟ آن را در حیاط پشتی دفن کنم یا حیاط جلویی؟ آیا محوطهٔ ماسه‌بازی بچه‌ها خوب است؟

راستش را بخواهید جرأت دفن کردن آن را نداشتم. آیا ایرادی ندارد دور آن پارچه بیچم یا آن را درون یک کیسهٔ پلاستیکی بگذارم؟ خاک ریختن روی آن کار خیلی زمختی به نظر می‌رسید، اما شاید تماس با خاک لازم بود. آیا باید مجسمه را قبل از دفن کردن آن تبرک کنم یا بعد از بیرون آوردن آن، یا اصلاً نیازی به این کار هست؟

اگنس گفت «بینید، اگر دوست ندارید این کار را بکنید اصلاً نیازی به دفن کردن مجسمه نیست. سنت جوزف قدیس حامی خانواده‌ها و خانه‌هاست. اگر او تقاضای کمک کنید درخواست شما را رد نمی‌کند. دفن کردن او نیست که باعث می‌شود به کمک‌تان بیاید بلکه تقاضا کردن از سنت جوزف و مطمئن بودن از کمک است که اهمیت دارد.»

از حرفی که اگنس سعی می‌کرد به من بگوید خوشم آمد.

یک مجسمهٔ کوچک پلیمری از سنت جوزف را روی یک قفسهٔ شیشه‌ای در ورودی خانه و در کنار تابلویی سه‌لته‌ای از مدونا و مجسمهٔ الههٔ کوآن یین که سه نسل در خانوادهٔ ما بوده قرار دادم. در قفسهٔ زیر آن مجسمهٔ کوچکی از سلکیت که نگهبان معبد شاه توت بود، قرار داشت. روز یکشنبه را برای بازدید خریداران تعیین کردم. بنگاه‌دار تابلوی «فروشی» را در محوطهٔ چمن نصب کرد. قرار بود بازدید مقدماتی روز پنجشنبه انجام شود. فکر آن مرا به وحشت می‌انداخت.

می‌دانستم چه می‌خواهم، هرچند که غیرممکن به نظر می‌رسید. می‌خواستم خانه‌ام فوراً به فروش برسد، بدون اینکه آن را برای فروش بگذارم.

چهارشنبه صبح بود که مجسمه سنت جوزف را روی قفسه قرار دادم و بعد دخترم کاترین را نزد متخصص اُرتودونسی بردم. در اتاق انتظار دندانپزشک سناریوی کامل خود را به صورت مکتوب شرح دادم. آن را طوری نوشتم که گویی قبلاً اتفاق افتاده است.

زنی در همسایگی، آدمی کاملاً بیگانه، باخبر شد که من قصد فروش خانه‌ام را دارم. چهارشنبه بعد از ظهر به اتفاق شوهرش آمد و خانه را به قیمتی بیشتر از قیمت تعیین شده خرید.

چهارشنبه صبح دقیقاً همین کلمات را در دفتر یادداشت بزرگ و قهوه‌ای‌ام نوشتم. چهارشنبه شب دقیقاً همان اتفاقی که تصویر کرده بودم به وقوع پیوست، البته با یک تفاوت خیلی خوب. وقتی آن زن در حال تماشای خانه بودم و من دیگر هم برای دیدن خانه آمدم. در عرض یک ساعت هر سه زوج قول نامنته‌ای کردند، با بنگاه‌دار برگشتند و همگی قیمتی بالاتر از قیمت تعیین شده پیشنهاد کردند.

در حالی که داشتیم درباره نوع قرارداد من از مشتریان مذاکره می‌کردیم تا بهترین خریدار را انتخاب کنیم، مجسمه کوچک و کرم رنگ سنت جوزف با احترام روی میز آشپزخانه نشسته بود.

تا نیمه شب چهارشنبه خانه را فروخته بودم. و اصلاً لازم نشد آن را نشان بدهم.



راه درست یا غلطی برای انجام آن وجود ندارد.

زندگی روایتی است که شما هم دستی در نوشتن آن دارید.

اجازه بدهید شروع کنیم.

فهرست سؤالات

اینها برخی از افکاری هستند که ممکن است به ذهن شما هم خطور کنند.

- از نوشتن بیزارم. این نوع نوشتن چه فرقی دارد؟ (به فصل ۱ نگاه کنید).
- نمی دانم چه می خواهم. (به داستان مارک، فصل ۲ نگاه کنید).
- اگر... چی؟ اگر... چی؟ اگر... چی؟ اگر به چیزی که می خواهم نرسم چی؟ اگر برسم چی؟ می ترسم. (به داستان یانین، فصل ۵ نگاه کنید).
- چطور بفهمم چه فرقی میان خواستن چیزی و آماده بودن برای دریافت آن است؟ (به داستان گلوریا، فصل ۴ نگاه کنید).
- آیا بیش از یک راه برای رسیدن به یک هدف وجود دارد؟ (به نتیجه، فصل ۸؛ شکست، فصل ۲۰ نگاه کنید).
- از کجا بدانم در مسیر درست حرکت می کنم؟ در کمین علائم و نشانه ها، فصل ۱ نگاه کنید).
- آیا می توانم همزمان بیش از یک هدف داشته باشم؟ (به در نوبت گذاشتن، فصل ۱۲ نگاه کنید).
- وقتی گیر می کنم چه باید بکنم؟ (به کادر پیشنهادات، فصل ۳؛ نزدیک شدن به آب، فصل ۹؛ رفع گیر، فصل ۶؛ صیقل دادن نارگیل ها، فصل ۱؛ نامه نوشتن برای خدا، فصل ۱۵ نگاه کنید).
- آیا مهم است چقدر دقیق و مشخص بنویسم؟ (به داستان سیدنی، فصل ۷ نگاه کنید).
- چطور رؤیای خودم را زنده نگه دارم؟ (به تمرکز روی نتیجه، فصل ۸ نگاه کنید).

- آیا حمایت دیگران مفید است یا باید آن را پیش خودم نگه دارم؟ (به گروه سیمور، فصل ۱۳ نگاه کنید).
- چه فرقی میان خیال و تخیل در تعیین هدف است؟ (به داستان بیل، فصل ۱۱ نگاه کنید).
- چرا می ترسم رؤیای بزرگی داشته باشم و چیزی را که می خواهم درخواست کنم؟ (به داستان مارک، فصل ۲ نگاه کنید).
- اگر آن را بنویسم و اتفاق نیفتد چی؟ (به غلبه بر شکست، فصل ۲۰ نگاه کنید).
- چه کاری باید انجام دهم تا چرخه کامل شود؟ (به شکرگزاری، فصل ۱۹ نگاه کنید).

در ادامه به این سؤالات پاسخ می دهیم و داستان کسانی را نقل می کنیم که اصول کتاب را هر یک به شیوه منحصر به فرد خود، به درستی به کار گرفته اند. آنها نیز در کتاب نقل خودتان آدم های عادی غیر عادی هستند. این افراد داستان خود را در اینجا نقل می کنند، نه برای اینکه فکر کنید آدم های جالبی هستند بلکه بفهمید داستان آدم های جالب و فوق العاده ای هستید. وقتی خواندن کتاب را به پایان برسانید و تمرین ها را انجام دهید، می فهمید چگونه خواسته خود را بنویسید و باعث تحقق آن در زندگی خود شوید.