

بنویس تا اتفاق بیافتد

هنریت آن کلاوسر

مترجم:
محمد گذرآبادی



مؤسسه خدمات فرهنگی رسا

فهرست مطالب

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

مقدمه

کاتبی مصری روی شومینه اتاقم نشسته. این مجسمه سنگی را در سفری که سال‌ها قبل به قاهره داشتم خریدم. چهارزانو نشسته، کاغذ پاپيروس 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 می‌خواهم بزنم.

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

فکرهای بزرگ بکنید - مؤثر است

در دهه‌های ۱۹۲۰ و ۱۹۳۰ کتاب‌های بی‌شماری به چاپ رسید که با داد و فریاد (گاهی به معنی واقعی کلمه: 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، هم 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.

بنویس تا اتفاق بیافتد

همین حالا و قبل از خواندن بقیه کتاب، از شما می‌خواهم فهرست اهداف خود را تنظیم کنید. به قهوه‌خانه بروید و یک فنجان قهوه سفارش بدهید و یا در خانه یک قوری چای نعنای دم کنید. موسیقی مورد علاقه خود را در دستگاه پخش صدا قرار دهید و شروع به نوشتن کنید.

سریع بنویسید. لغتش ندهید. اگر متوجه شدید یک هدف را به خاطر بزرگ یا دور از دسترس بودن کنار گذاشته‌اید، آن را به هر ترتیب بنویسید و یک ستاره کنار آن بگذارید. این یک هدف زنده است.

نگران زیاده‌خواهی نباشید. حتی آرزوهایی را که هیچ ابزار عملی برای تحقق آنها ندارید نیز یادداشت کنید.

به نوشتن ادامه دهید. با قلب‌تان بنویسید و فهرست را تا جایی که دوست دارید طولانی کنید.

لو هولتس، مربی مشهور فوتبال، این کار را در سال ۱۹۶۶ انجام داد. بیست و هشت ساله بود که پشت میز اتاق ناهارخوری نشست و یکصد و هفت آرزوی محال را روی کاغذ آورد. او تازه شغلش را از دست داده بود، در بانک هیچ پولی نداشت و همسرش بت، سومین فرزندشان را

هشت ماهه حامله بود. چنان ناامید و دلسرد بود که همسرش یک نسخه از کتاب جادوی فکر بزرگ نوشته دیوید جی. شوآرتز را به او داد تا بلکه روحیه بهتری پیدا کند. به گفته خود هولتس، تا آن لحظه به کلی بی انگیزه بود.

«خیلی‌ها، که من هم جزءشان بودم، هیچ کار خاصی در زندگی خود نمی‌کنند. در کتاب نوشته شده بود که باید قبل از مرگ تمام اهدافی را که قصد رسیدن به آنها را دارید به روی کاغذ بیاورید.»

اهدافی که او در واکنش به آن درخواست نوشت هم شخصی بودند و هم حرفه‌ای. اغلب آنها برای یک مرد بیست و هشت ساله و بیکار دست‌نیافتنی به نظر می‌رسیدند. از جمله موارد موجود در فهرست او عبارت بودند از شام خوردن در کاخ سفید، شرکت در برنامه تلویزیونی تونایت شو، ملاقات با پاپ، رسیدن به مقام سرمربی‌گری در نوتردام، قهرمان شدن در مسابقات ملی، انتخاب شدن به عنوان بهترین مربی سال، فرود آمدن روی یک ناو هواپیما بر و سقوط آزاد از هواپیما.

اگر به سایت اینترنتی لو هولتس مراجعه کنید در کنار این فهرست عکس‌هایی را مشاهده خواهید کرد - عکس‌های هولتس با پاپ، با رئیس جمهور رونالد ریگان در کاخ سفید، در حال خندیدن در کنار جانی کارسون. به علاوه توضیحی درباره احساس او در لحظه سقوط آزاد از هواپیما. از یکصد و هفت هدفی که در ۱۹۶۶ در فهرست او وجود داشت، لو هولتس به هشتاد و یک مورد آن رسیده است.

پس به خودتان اجازه رؤیابینی و یکسر غیرواقع‌بین بودن بدهید. (ریچارد بولز می‌گوید «یکی از غم‌انگیزترین جملات عالم این است «او، حالا بیا واقع‌بین باشیم»») از کوه کلیمانجارو بالا بروید. یک دانشگاه یا بیمارستان را وقف کنید. یک اپرا تصنیف کنید. یک پرورشگاه تأسیس

کنید. پدر یا مادر بهتری شوید. در کارنیگی هال فلوت بزنید. برای یک بیماری لاعلاج دارو کشف کنید. اختراع خود را به ثبت برسانید. در تلویزیون ظاهر شوید، یا هر کار به همین اندازه بزرگی که به ذهن‌تان خطور می‌کند - با این فرض که پول هدف نباشد و زمان عامل تعیین‌کننده‌ای نباشد. زیرا پول هدف نیست و زمان عامل تعیین‌کننده‌ای نیست.

باعث شویم اتفاق بیافتد: در کمین علائم و نشانه‌ها

وقتی هدفی را با اعتقاد کامل نوشتید از کجا بدانید در مسیر درست حرکت می‌کنید؟ نشانه‌ها همه جا دور و بر شما هستند - گاهی به معنی واقعی کلمه. دخترم امیلی وقتی داشت دور دریاچه گرین لیک می‌دوید توجه‌اش به جوانی حدوداً چهارده ساله جلب شد که اسکیت بازی می‌کرد در حالی که تابلویی را به جلو و عقب خود نصب کرده بود:

تختخواب یک نفره رایگان. دنبالم بیاید.

معلوم شد مادر بزرگ این پسر می‌خواست خانه خود را عوض کند و تصمیم داشت تخت یک نفره خود را همراه با خوشخواب و یک دراور به کسی ببخشد - کاملاً مناسب دوست امیلی که به دنبال وسایلی برای پر کردن آپارتمان دانشجویی جدید خود بود.

امیلی در زندگی خود دائماً منتظر اتفاقات خوب است و این اتفاقات هم به وقوع می‌پیوندند. امیلی می‌داند که هر وقت به کمک نیاز داشته باشد در دسترس اوست. یک بار که در کتابخانه به دنبال موضوعی برای گزارش علمی نیمسال تحصیلی می‌گشت، ناگهان، گویی از غیب، صدایی بلند شد و سکوت کتابخانه را شکست:

«هر دانش آموزی که در مورد تکالیف مدرسه خود به کمک نیاز دارد لطفاً به طبقه دوم بیاید.»