

بنویس تا اتفاق بیفتد

هنریت آن کلاوسر

نویسنده‌ی کتاب‌های

«احساست را روی کاغذ بیان کن» و «نوشتن با هر دو سمت مغز»

ترجمه‌ی

اسفندیار واحد و خشوری



سرشناسه	کلاوسر، هنریت آن Klauser, Henriette Anne
عنوان و نام پدیدآور	بنویس تا اتفاق بیفتد / هنریت آن کلاوسر؛ ترجمه‌ی اسفندیار واحد و خشوری.
مشخصات نشر	تهران: سلسله مهر، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	۲۷۲ ص:؛ ۲۱×۱۴ س.م.
شابک	۹۷۸ - ۶۰۰ - ۵۲۶۰ - ۷۱ - ۷
وضعیت فهرست نویسی	فیا :
یادداشت	عنوان اصلی: knowing what you want : getting it!c ۲۰۰۰ .and --
موضوع	هدف و هدف‌گزینی (روان‌شناسی) (Goal (Psychology
موضوع	برنامه‌ریزی Planning
شناسه افزوده	واحد و خشوری، اسفندیار، ۱۳۶۵ . مترجم
رده‌بندی کنگره	پ ۱۳۹۵ ک ۸ ۴ / ه BF۵۰۵
رده‌بندی دیویی	۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	۴۵۹۶۸۲۰



بنویس تا اتفاق بیفتد

نوشته‌ی: هنریت آن کلاوسر

ترجمه‌ی: اسفندیار واحد و خشوری

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۶ - تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

ناشر: سلسله مهر - حروف‌نگاری: آبان گرافیک

شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۵۲۶۰ - ۷۱ - ۷

قیمت: ۱۴۹۰۰ تومان

مراکز پخش: تهران - خیابان ۱۲ فروردین - کوچه بهشت آیین - شماره ۳۴ طبقه اول

تلفن: ۰۹۱۲۱۲۴۴۹۷۱ - ۶۶ ۹۶ ۸۸ ۸۵ - ۶۶ ۴۶ ۱۸ ۶۰

اصفهان - آمادگاه - کوی سوره - پخش کتاب سوره

تلفن: ۰۹۱۳۳۳۷۷۳۸۷ - ۳۲ ۲۳ ۲۲ ۰۸

فهرست مطالب

۱۳	مقدمه
۱۳	فکر تان را بزرگ کنید مؤثر است
۱۵	ماجرای افراد مشهور
۲۱	موضوع اصلی باور افراد است
۲۷	فصل ۱: بنویس تا اتفاق بیفتد
۲۹	اهدافتان را محقق کنید
۳۱	از مغزتان کمک بگیرید
۳۵	بیدار کردن همکار بازاریابی دلخواه
۳۷	فصل ۲: دانستن آنچه که می خواهید
۴۴	نوشتن به صورت وارونه یا معکوس
۴۶	لمس ذات الهی
۴۹	فصل ۳: جمع آوری ایده ها
۴۹	جعبه ی پیشنهادی برای معز
۵۴	تفسیر در نحوه ی گفت و گو
۵۷	به دست آوردن تحسین دیگران

۶۵	فصل ۴: آمادگی برای دریافت
۶۷	چگونه نامه‌نگاری آغاز شد
۶۹	تصور کردن تمایلات
۷۱	ترک کردن چیزهایی که تأثیرگذار نیستند
۷۴	آرزویی در روز تولد
۷۶	ایا من می‌توانم به گونه‌ای متفاوت رفتار کنم؟
۷۹	تجسم کردن دیدار آن‌ها
۸۳	فصل ۵: ترس‌ها و احساساتشان را بررسی کنید
۸۶	زندگی نوعی تصمیم‌گیری است
۸۷	مکانی برای نگاه‌داشتن نگرانی‌ها
۸۹	نوشتن باعث جدا شدن آن می‌شود
۸۹	تصویری بزرگ و مهم
۹۱	سفر خوبی داشته باشی
۹۳	طوماری از وقایع
۹۴	چطور نوشتن، این تفاوت‌ها را به وجود می‌آورد
۹۹	فصل ۶: رهایی از مخمصه
۹۹	نوشتن بدون وقفه تا یافتن راهکار
۱۰۱	غر زدن ایرادی ندارد
۱۰۹	فصل ۷: راحت کردن کار
۱۰۹	لیست کردن
۱۱۵	چرا لیست کردن تأثیرگذار است
۱۱۹	فصل ۸: تمرکز بر روی نتیجه
۱۲۳	به ماورای نتیجه رفتن
۱۲۶	کشف «چرا» زیر لایه‌ی «چه»
۱۳۱	فصل ۹: تغییر دادن محیط اطرافتان
۱۳۱	کنار آب بروید و بنویسید
۱۳۴	احساس شوخ‌طبعی کیهانی

- ۱۳۶ به وجود آوردن جایی برای خلاقیت
- ۱۳۹ فصل ۱۰: نوشتن زندگی روزانه
- ۱۴۱ بیان کردن اهداف روزانه به صورت مکتوب
- ۱۴۴ بیرون بروید و وارد جریان زندگی شوید
- ۱۴۷ حذف آیتم‌ها از لیست اهداف
- ۱۴۸ نوشتن جملات تأکیدی و یا به زبان آوردن آن
- ۱۵۰ تقویت کردن ضمیر ناخودآگاه
- ۱۵۳ فصل ۱۱: متعهد شدن
- ۱۶۰ چرا باید بنویسیم؟
- ۱۶۳ فصل ۱۲: روی هم چیدن اهداف
- ۱۶۵ عمومی کردن محدودیت‌های دوران کودکی
- ۱۶۷ انتقال موفقیت
- ۱۷۳ فصل ۱۳: تشکیل یک گروه
- ۱۷۴ چه کاری را تا کی باید انجام داد
- ۱۷۵ هنر آرزو
- ۱۸۰ از عهده‌ی چالش برآمدن
- ۱۸۵ فصل ۱۴: پیش قدم شدن
- ۱۹۶ نوشتن چرخ‌ها را می‌چرخاند
- ۱۹۷ صفحات پیشگویی‌کننده
- ۲۰۱ فصل ۱۵: نوشتن نامه به خدا
- ۲۰۳ اجازه بدهید قلم جواب بدهد
- ۲۰۴ آیا این ضمیر ناخودآگاه شماست که جواب می‌دهد
- ۲۰۷ دریافت جواب به صورت غیرمستقیم
- ۲۱۱ شکر و ستایش
- ۲۱۱ بیشاپیش تشکر کردن
- ۲۱۷ فصل ۱۶: مقاومت معنا و دلیل دارد
- ۲۲۲ رسیدن به اصل موضوع

- ۲۲۷ فصل ۱۷: خلق مراسم
- ۲۳۲ بیشتر وقت بزرگ
- ۲۳۴ روح بزرگ
- ۲۳۴ چیزی که اهمیت دارد انگیزه است
- ۲۴۱ فصل ۱۸: آزادسازی، ایجاد تعادل
- ۲۴۵ رسیدن به یک سطح عمیق تر
- ۲۴۷ فصل ۱۹: شکرگزاری
- ۲۴۸ انجام دادن اقدامات آگاهانه برای سیاستگزاری
- ۲۴۸ برای دانشمندیان شکرگزاری کنید
- ۲۴۹ برداشتن امور حسابها همراه با شکرگزاری
- ۲۵۰ تبدیل کردن دنیا به مکانی خوشایندتر
- ۲۵۵ فصل ۲۰: مدیریت شکست
- ۲۵۷ راه‌های دیگر محقق شدن آرزوها را کشف کنید
- ۲۵۸ جای نقاط قوت معزتان را تغییر دهید
- ۲۶۳ سخن آخر
- ۲۶۹ درباره‌ی نویسنده

روزهای زیادی گذشت این جمله مربوط به بخش زندگی غیرقابل دسترس و غیرقابل تغییر من است که با کلمه‌ی گذشته پایان می‌یابد. روزهای زیادی یا کمی برای من در راه است. این جمله مربوط به بخش زندگی غیرقابل دسترس ولی قابل تغییر من است. که هیچ‌گاه از آن ندارم. (تعداد روزهایی که برایم در راه است و یا اتفاقاتی که قرار است برای من رخ دهد) در این عجز از دو عامل هدف و پیش‌بینی مبتنی بر تجربه و دانش مجبور به استفاده هستیم. به این ناتوانی در گاهی من از زمان پیش رو آینده می‌گویند.

ولی آیا زمان به این‌گونه است. من به‌عنوان عضوی کوچک از جامعه‌ی بشر که در تکامل به نقطه‌ی امروز رسیده است ذهن و اندیشه و تحقیق خود را برای فهم فعلیت و پژوهش حول زمان و دلیل وجود ما در یک مکان مشخص و تعیین شده معصوف کردم و سعی نمودم با درک علم نوین فیزیک، تغییرات در سطح ذهن هوشماری بشر امروز و تأثیراتفاق در روان و شناخت درک بشر از پدیده‌های روان‌شناختی را چکیده و خلاصه‌سده با مثال‌های مرتبط نویسنده‌ی برجسته «هنریت کلاوسر» در اختیار شما مخاطب عزیز قرار دهم.

حقیقت قابل فهم امروز این است که تکنولوژی مظهر علم و اکتشافات است نه خود علم. یعنی این قدر که ما گاهی درگیر صحبت‌های هجو و تفکرات خرافی می‌شویم و جریان غیرعادی یا منافیزیکی که غالباً زنده‌ی ذهن بشر می‌باشد را می‌پذیریم، از صحبت با تلفن همراه که زمان را در یک لحظه با امواج الکترومغناطیس به فرم دیگری برای بشر امروز تبدیل کرده غافل هستیم و به قدری برای ما طبیعی جلوه می‌کند که گویی از آغاز چنین بوده در صورتی که هیچ سیمی وصل نیست و صدای من از این فاصله چگونه با تأخیر چند صدم ثانیه به فرد دیگر منتقل می‌شود و همچنین می‌توانم تصویر او را تقریباً هم‌زمان توسط نرم‌افزارهای تلفن همراه ببینم. آیا این شیهه به معجزه نیست؟ پس می‌توان دوباره این جمله‌ی قدیمی را احیا کرد و نتیجه گرفت ندیدن به معنی وجود نداشتن نیست مثل امواجی که تصویر مرا با سرعت بالا و تأخیر چند صدم ثانیه به فرد دیگر منتقل می‌کند. این پدیده برای بشر امروز بیشتر از بشر قرون گذشته قابل درک است حال با این درک آیا انتظار نمی‌رود که بیشتر تأمل کنیم و بیشتر به فکر برویم. سازنده‌ی این تلفن همراه بشر است اما این موجود خود دستگاهی است که ساخته‌ی مطلق جقدر قدرتمند و پیچیده‌ی سخت‌افزار مغز است برای دسترسی و استفاده‌ی حداکثری و فهم بیشتر ساختار مغز ما باید با پدیده‌ی نرم‌افزار مغز یعنی فکر کردن آشنا شویم. فکر کردن، تصویرسازی مغز، هدف‌گذاری، جهان‌بینی، دستگاه ادراک و تکنیک‌هایی مثل نوشتن برای پیشبرد و رسیدن به اهداف و با تغییر آینده‌ی شخصی و جمعی دلیل تنظیم و ترجمه‌ی این مجموعه‌ی متفاوت در دست شماست. یا امید به این که بتوانم در راه پیشرفت و سعادت بشر گاهی مؤثر هر چند کوچک برداریم.

زمستان ۱۳۹۵

اسفندیار واحد و خشوری