

بنویسید

تا اتفاق بیوفتد

نویسنده: هنریت کلاوسر

کلاوسر از برجسته‌ترین نویسندگانی است که با نوشتن آثار مختلف در زمینه‌ی موفقیت، توانسته به افراد بسیاری کمک کند تا به راحتی به آرزوهای خود رسیده و زندگی خود را تغییر دهند.

تهیه شده در وب سایت الفبای رشد

www.alefbayeroshd.com



اگر داستان زندگی شما یک رمان بود و شما رمان نویس بودید، چگونه نوشتن آن را شروع می کردید؟ بالاخره شما نویسنده داستان خودتان هستید.

این ایده را به معنای واقعی کلمه در نظر بگیرید و شروع به فهرست کردن عمیق ترین آرزوهای خود کنید و آنها را روی کاغذ بیان کنید. در واقع، تعیین دقیق رویاهای شما می تواند به نزدیک شدن آنها به واقعیت کمک کند. زمانی که شروع به نوشتن رویاهای خود کنید از اتفاقی که می افتد شگفت زده خواهید شد.

خلاصه کتاب بنویس تا اتفاق بیفتد

در این خلاصه کتاب یاد خواهید گرفت:

چگونه جیم کری برای اولین بار ۱۰ میلیون دلار درآمد کسب کرد.

چرا تقریباً همه خودروهای تویوتا یاریس نقره ای هستند.

چگونه یادگیری تک چرخ سواری می تواند به شما در کلاس های زبان فرانسه کمک کند.

کلیدا:

برای رسیدن به اهداف خود باید دقیقاً آنچه را که می خواهید بنویسید.

بسیاری از مردم فقط ایده های مبهمی در مورد آنچه واقعاً می خواهند، دارند. آنها خواهان پول بیشتر، شغل بهتر، کسی که دوستش داشته باشند یا فرصتی برای سفر به مکان های عجیب و غریب هستند. شما ممکن است خواسته های مشابهی برای خودتان داشته باشید اما اگر می خواهید آنها را



به واقعیت تبدیل کنید، باید دقیق باشید. بنابراین به جای گفتن «من پول می خواهم»، بگویید: «من دقیقاً به اندازه ای پول می خواهم که یک رستوران باز کنم»

یا مثلاً وقتی صحبت از عشق به میان می آید، دقیقاً بفهمید که به دنبال چه هستید. شاید فردی را انتخاب کنید که از نظرتان بامزه و مهربان است و به بچه دار نشدن شما اهمیتی نمی دهد.

اگر می خواهید به اهداف خود برسید و از مسیر خود منحرف نشوید، باید دقیقاً بدانید که چه می خواهید. هنگامی که اهداف خود را مشخص کردید، آنها را روی کاغذ یادداشت کنید.

تعدادی داستان موفقیت وجود دارد که قدرت نوشتن رویاهای ما را نشان می دهد.

جیم کری داستان معروفی از نوشتن چکی ۱۰ میلیون دلاری برای خودش دارد، زمانی که او فقط یک بازیگر پر شور بود. مطمئناً سال ها بعد، او برای هر فیلم ۱۰ میلیون دلار درآمد داشت!

داستان بعدی، داستان **بازیکن فوتبال لو هولتز** است که نه یک بلکه ۱۰۷ گل مختلف برای زندگی خود داشت و تک تک آنها را یادداشت کرد. او این کار را در سال ۱۹۶۶ انجام داد، زمانی که بیکار بود و فقط ۲۸ سال داشت. از جمله اهداف او ملاقات با رئیس جمهور ایالات متحده، مربیگری یک تیم فوتبال و زدن یک ضربه گلف در یک سوراخ بود. اکنون به طرز شگفت انگیزی، بعد از گذشت ۵۰ سال، هولتز تقریباً به تمام اهداف خود دست یافته است.

در وب سایت او می توانید عکس هایی از دست دادن او با رئیس جمهور و پاپ را مشاهده کنید. به عنوان مربی تیم فوتبال دانشگاه نوتردام، او در سال ۱۹۸۸ قهرمانی کشور را به دست آورد. او تاکنون در گلف موفق شده است دو شوت در یک سوراخ بزند.

وقتی اهداف مشخصی برای خود تعیین می کنید، هیچ محدودیتی برای آنچه می

توانید انجام دهید وجود ندارد. اما ممکن است شک و تردیدهایی داشته باشید، پس بیایید نگاهی دقیق تر به قدرت قلم و کاغذ ببندازیم .



شما می توانید ذهنیت خود را برای شناسایی فرصت هایی که به شما در رسیدن به اهدافتان کمک می کند، آماده کنید. ببینید آیا این سناریو به نظر آشنا میاید: مادران به شما زنگ می زند تا بگوید یک تویوتا یاریس نقره ای خریده است، این خبر شما را شگفت زده می کند، زیرا هرگز قبلاً نام این ماشین را نشنیده اید. با این حال، روز بعد، هر کجا که می روید، شروع به دیدن این ماشین می کنید و بسیاری از آنها نیز نقره ای هستند! چه طور ممکن است؟

این جادوی سیستم فیلترینگ مغز شما است که به سیستم فعال کننده مشبک یا RAS

معروف است. چیزی است که به ما امکان می دهد توجه خود را متمرکز کنیم و می توان آن را برای توجه یا عدم توجه به چیزهای مختلف بکار برد. والدین نوزادان تازه متولد شده با RAS آشنا هستند، زیرا این چیزی است که به آنها اجازه می دهد تقریباً در هر شرایطی بخوابند، مانند سر و صدای ترافیک یا صدای بلند تلویزیون، اما با کوچکترین صدایی که از کودکان می شنوند، بیدار می شوند. زیرا RAS آنها از نظر بیولوژیکی برای شنیدن صدای کودک آماده شده است.

این همان مکانیزمی است که به شما امکان می دهد زمانی که نام شما در یک مهمانی با صدای بلند در اتاق ذکر می شود، بشنوید. با وجود موسیقی و ده ها مکالمه همزمان، وقتی این اتفاق می افتد، گوش های شما تحریک می شوند و شما ناگهان متوجه می شوید که می توانید مکالمه ای را بشنوید. علاوه بر این، RAS می تواند به شما در دستیابی به اهدافتان کمک کند.

وقتی آن اهداف مشخص شده را روی کاغذ می نویسید، مغز خود را آماده می کنید تا بطور ناخودآگاه پروژه را آغاز کند. پس از اینکه اهداف خود را یادداشت کردید، فیلتر RAS شما دائماً به دنبال پیام ها یا اطلاعاتی است که به جستجوی شما کمک می کند.

کلید ۲:

اکنون خواهیم آموخت که چگونه می توانید با ترس هایی که مانع تحقق رویاهایتان می شوند، کنار بیایید.

نوشتن ترس هایتان راهی برای تصدیق آنها و شکستن طلسمی است که آنها بر شما دارند.

RAS یک مثال عالی از این است که بگوید چگونه فعالیت های ناخودآگاه در مغز، به ما کمک می کند تا رویاهایمان را تحقق بخشیم. اما همه ما ترس های ناخودآگاهی نیز داریم که معمولاً مانند موانع بزرگ با اهداف ما گره خورده است.



با این حال، با انجام همین کار و نوشتن این ترس ها روی کاغذ، می توانید به خودتان کمک کنید تا آنچه را که در سر راه شما قرار دارد، بشناسید و به آنها غلبه کنید.

نوشتن ترس هایتان می تواند این طلسم را بشکند، اما باز هم باید تا حد امکان دقیق باشید تا از این ترس ها آگاه شوید تا به تدریج ترس ها، قدرت خود را بر شما از دست بدهند. هنگامی که این کار را انجام دادید، خواهید دید که چقدر خوب می توانید ترس را تشخیص دهید و شروع به باز کردن پتانسیل واقعی خود کنید. در بخش بعدی، تکنیک های دیگری را برای کمک به شناسایی و رفع این نگرانی ها بررسی خواهیم کرد.

کلید ۳:

از نوشتن سریع، برای ایجاد قدرت از طریق بلوک های ذهنی استفاده کنید.

هنگامی که ترس های خود را شناسایی کردید، می توانید به مقابله با نگرانی هایی که ممکن است همراه با آنها باشد، بروید. یکی از بهترین راه ها برای رهایی از نگرانی ها بیان آنها از طریق روشی به نام تندنویسی است. این تکنیک در یکی دیگر از کتاب های نویسنده، بنام "نوشتن در دو طرف مغز" به تفصیل بیان شده است، اما اساساً روشی برای دسترسی به فرورفتگی های عمیق ذهن شماست.

همین طور که از نام آن پیداست، نوشتن سریع و بدون وقفه به عنوان راهی برای حل مشکل و برخورد با نگرانی ها، عصبانیت ها یا مسائلی می باشد که ممکن است باعث انسداد ذهنی شوند.

در این تکنیک، شما هرگز برای نگاه کردن به آنچه نوشته اید متوقف نمی شوید و فقط به راه خود ادامه می دهید. اولین جمله شما ممکن است چیزی شبیه این باشد: «نمی دانم چه بنویسم و فکر می کنم این احمقانه است.» اما با چند جمله بعدی احتمالاً قلب خود را روی صفحه می ریزید.

تندنویسی بسیار شبیه سنت یهودی کوچینگ است و راهی برای صحبت کردن از طریق احساسات و خلاص شدن از شر خشم یا رنجش است. ممکن است این روش به عنوان یک دلهره تلخ شروع شود، اما در پایان شما خود را از شر منفی‌گرایی خلاص خواهید کرد، احتمالاً احساس بهتری خواهید داشت و اغلب راه حلی برای مشکلات خود پیدا خواهید کرد.

برای مثال "ناون"، دوست نویسنده شروع به نوشتن سریع کرد. او در سه صفحه به وضوح نشان داد که چقدر وجودش برای شرکت حیاتی است و چگونه کارش به موفقیت مالی شرکت کمک می کند. بنابراین، اکنون که شما ابزارهایی برای عبور از موانع ذهنی خود دارید، بیایید ببینید چگونه می توانید متمرکز بمانید .



کلید ۴:

اگر انعطاف پذیر بودن را یاد بگیرید می توانید به اهداف خود برسید.

ممکن است خلاف واقع به نظر برسد، اما ماندن بر اهداف خود به معنای انعطاف پذیری نیز است. رسیدن به هدف را مانند پرواز هواپیما به مقصد در نظر بگیرید. آمارها نشان می دهد که در ۹۰ درصد مواقع، یک هواپیما باید کمی از مسیر خود خارج شود تا از آب و هوای بد جلوگیری کند یا از مسیر پرواز هواپیمای دیگر خارج شود.

اما این مسیرهای انحرافی این واقعیت را تغییر نمی دهد که خلبانان به طور مداوم بر رسیدن به مقصد خود متمرکز هستند. هدف ثابت می ماند، اما برای ایمن ماندن، باید انعطاف پذیر باشید. این همان فلسفه ای است که باید برای رسیدن به اهداف خود به کار ببرید، به طوری که وقتی زندگی به ناچار چیز غیرمنتظره ای را در مسیر شما قرار می دهد، بتوانید متمرکز بمانید و به مسیر خود ادامه دهید. به عنوان مثال، فرض کنید هدف شما یافتن یک آپارتمان جدید است. اول از همه، بودجه خود را تنظیم کنید و دقیقاً آنچه را که به دنبال آن هستید مانند خانه ای با دو اتاق خواب و یک باغ، روی کاغذ بنویسید. در این مورد، دقت به شما این امکان را می دهد که به سرعت تمام آپارتمان هایی که دو اتاق خواب و باغ ندارند را فیلتر کنید.

اکنون، فرض کنید آپارتمانی پیدا کرده اید که تمام نیازهای شما را برآورده می کند، اما چیزی وجود دارد که انتظارش را نداشتید: نزدیک خط راه آهن است. در حالی که نزدیکی به مسیر قطار چیزی است که منجر به کاهش قیمت آپارتمان می شود و قطار فقط دو بار در روز حرکت می کند، ممکن است شروع به نادیده گرفتن همه چیزهای خوب کنید و روی این موضوع منفی تمرکز کنید.

در این حالت شما می توانید از مسیر خارج شوید، هدف خود را از دست بدهید و در نهایت نگران رویای شخص دیگری باشید و به همین راحتی فرصت لذت بردن از چیزی که برای شما عالی بود را از دست خواهید داد. پس به این مورد حواس تان باشد. شروع کارهای کوچک و همسو کردن اهداف با یک هدف بزرگ تر، انگیزه های خوبی هستند. یکی از بهترین انگیزه ها برای دستیابی به اهدافتان این است که با موفقیت به یکی از آنها برسید و پس از رسیدن به موفقیت، از آنها به نفع خودتان استفاده کنید. بدیهی ترین استراتژی این است که با اهداف کوچک شروع کنید و راه خود را برای رسیدن به بزرگترین هدف ادامه دهید. بنابراین، اگر می خواهید در سراسر کانال شنا کنید، با مجموعه ای از دریاچه های کوچک تر شروع کنید و به تدریج به سراغ دریاچه های بزرگ تر بروید، این روش قدرت و اعتماد شما را در این فرآیند تقویت می کند.



بهترین راه حل این است که اهداف اصلاً نباید به هم مرتبط باشند. شتاب حاصل از تکمیل یک هدف، به شما کمک می کند تا هدف دیگری را فتح کنید، حتی اگر کاملاً نامرتب باشد. ادنا یکی دیگر از دوستان نویسنده است که در تلویزیون، شخصی را در حال سوار شدن بر تک چرخ دید و تصمیم گرفت که دوچرخه سواری را بیاموزد. مطمئناً، او خودش را به این هدف رساند و در نهایت با دوچرخه به مدرسه رفت. این موفقیت، انگیزه او را برای انجام موفقیت آمیز کارهای دشوارتر، مانند یادگیری زبان فرانسه، فراهم کرد.

راه دیگر برای افزایش احتمال دستیابی به یک هدف، این است که خواسته های خود را با یک خیر بزرگ تر هماهنگ کنید، به طوری که آنها صرفاً ارتباطی با منفعت شخصی شما نداشته باشند. این به معنای تغییر اهدافتان نیست، بلکه باید به روش هایی فکر کنید که رسیدن به یک هدف شخصی می تواند شما را در موقعیتی قرار دهد که به نفع کل جامعه باشد.

کلید ۵:

آتش و آب دارای قدرت اولیه زیادی هستند که می توان از آنها به نفع خود استفاده کرد. انسان ها مدت ها قبل از اختراع قلم و کاغذ از آتش و آب در مراسم خود استفاده می کردند، و این عناصر اساسی هنوز هم قدرت اولیه ای برای تأثیرگذاری بر ما و کمک به موفقیت ما دارند. آب منبع قدرتمندی از خلاقیت است.

جولیان جینز یک روانشناس تأثیرگذار بود که به این نکته اشاره کرد، اغلب زمانی که ما در رختخواب، حمام یا اتوبوس هستیم، پیشگامانه ترین اکتشافات خود را انجام می دهیم. از بین این سه مکان، نویسنده به شدت تحت تأثیر قدرت حمام است. زیرا تعداد زیادی از داستان ها، شعرها، اسطوره ها و نقاشی های مقدس مذهبی، نیروهای قدرتمند آب را به تصویر می کشند.

همانطور که آب می تواند بدن را پاکسازی کند، قرار گرفتن در آب یا اطراف آن نیز می تواند ذهن را تمیز کند، این موضوع یکی از بهترین راه ها برای ارتقای خلاقیت است. از سوی دیگر، آتش را می توان در تشریفات برای قدرت بخشیدن به هدف شما استفاده کرد. در واقع، قبایل بومی آمریکا قرن ها است که از آیین های آتش سوزی برای همین هدف استفاده می کنند. در آغاز سال جدید، برخی قبایل، تیرهایی از جنس چوب و پر می سازند.



هر یک از این تیرها برای نشان دادن امید در سال جدید است. سپس آنها تیرها را بعنوان نشان دان امید به جهان می سوزانند. این یک مراسم فوق العاده است، زیرا به آنها کمک می کند تا در مورد امیدهای خود شفاف و دقیق باشند و در نتیجه به آنها کمک می کند تا به واقعیت نزدیک شوند.

شما می توانید همین کار را روی کاغذ با نوشتن سه هدفی که امیدوارید به دست آورید و سه چیز ناخواسته ای که امیدوارید از شر آنها خلاص شوید، انجام دهید. سپس یک مکان امن پیدا کنید و کاغذ را آتش بزنید تا نیت قدرتمندی به خواسته های خود بدهید.

خلاصه نهایی

پیام کلیدی در خلاصه کتاب بنویس تا اتفاق بیفتد

تا زمانی که دید درستی داشته باشید، رسیدن به هیچ رویایی بزرگ نیست. اغلب اوقات، ترس های ما مانع از رسیدن به هدف می شوند. اما این را می توان با نوشتن تمام چیزهایی که می خواهیم و می ترسیم برطرف کرد، در نتیجه قدرت ذهن ناخودآگاه، ما را در مسیر درست قرار می دهد. نوشتن یک عمل قدرتمند است که بی شباهت به دعا نیست و می تواند ما را به آهنربایی برای چیزهایی که در زندگی خود می خواهیم تبدیل کند.

توصیه عملی

روز تعطیل خود را با نوشتن اهدافتان شروع کنید. در ابتدای روز کمی استراحت کنید و کارهایی را که دوست دارید در ساعات آینده انجام دهید یادداشت کنید. منظور ما کارهای عملی مانند شستن لباس یا رفتن به خرید نیست. هدف ارائه راهنمایی عاطفی و معنوی برای آن روز است، مانند "بهترین مادری که می توانم باشم." نوشتن اهداف باعث می شود در طول روز احساس سپاسگزاری و مثبت بودن داشته باشید.

برای شناخت بیشتر خودت...

برای افزایش سواد مالیت...

برای پیشرفت در مسیر شغلیت...

و برای هر چیزی که برای رسیدن به آینده درخشان و تضمینی بهش احتیاج داری

وارد وب سایت الفبای رشد شو ...

www.alefbayeroshd.com