

به نام نگارنده‌ی بی‌همتا

با هر دو طرف مغزت بنویس

تکنیک‌های خارق‌العاده برای آنها که می‌نویسند

هیچ روزی نباید بدون نوشتن سپری شود
پلینی

هنریت کلاسر

سیمین موحد



کلاوئر، هنریت آن Klauser, Henriette Anne

سرشناسه

با هر دو طرف مغزت بنویس: تکنیک‌هایی خارق‌العاده برای آنهایی که می‌نویسند/ هنریت کلاسر؛ سیمین موحد.

عنوان و نام پدیدآور

تهران: کتیبه پارسی، ۱۳۹۵.

مشخصات نشر

۲۲۲ ص: مصور، جدول، نمودار.

مشخصات ظاهری

۹-۵-۹۴۸۹۶-۶۰۰-۹۷۸: وضعیت فهرست نویسی: فیبا

شابک

عنوان اصلی: Writing on both sides of the brain : breakthrough techniques for people who write

یادداشت

تکنیک‌هایی خارق‌العاده برای آنهایی که می‌نویسند.

عنوان دیگر

نویسندگی

موضوع

نویسندگی - جنبه‌های روان‌شناسی

موضوع

موحد، سیمین، ۱۳۳۷، مترجم

شناسه افزوده

PN147/ک۸ب۲۱۳۹۵ رده بندی دیویی: ۸۰۸/۰۲۰۱۹

رده‌بندی کنگره

۴۱۲۹۷۵۰

شماره کتابشناسی ملی



نشانی: تهران، خ انقلاب، خ فخررازی، ک فراهانی ک اسلامی، بن بست یکم غربی، پ ۲، زنگ ۱

فروشگاه اینترنتی: www.katibeparsi.com

رایانامه: Katibeparsi.1393@gmail.com

تلفن ناشر و مرکز پخش ۱: ۰۹۱۹۲۳۰۰۰۵۳ و ۰۹۱۹۳۸۰۶۳۸۱ و ۰۹۴۲۰۹۶۴۰۶۶۴-۰۲۱

مرکز پخش ۲: موسسه گسترش فرهنگ و مطالعات

نام کتاب: با هر دو طرف مغزت بنویس

ناشر: کتیبه پارسی

مترجم: سیمین موحد

نویسنده: دکتر هنریت کلاسر

ویراستار: آزاده فرزادفر

تنظیم و اجرا: ندارشیدی

صفحه آرا: عباس امیدی

طرح جلد: سپیده صاحب قلم

چاپخانه: شمیم

لیتوگرافی: چاووش

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

چاپ: ششم، دی ۱۴۰۳

هرگونه کپی برداری، تکثیر کلی یا جزئی از مطالب کتاب یا طرح جلد، اجرا و خوانش صوتی

بیش از ده درصد و یا کل کتاب بدون اجازه‌ی کتبی ناشر پیگرد قانونی دارد و به هر صورت

برای متخلف، «کارما» به دنبال خواهد داشت.

قیمت: ۱۷۵۰۰۰ تومان

فهرست

۷.....	مقدمه ناشر
۹.....	پیش گفتار
۱۵.....	فصل ۱: از ترس تا قدرت: کسب مهارت در کلام مکتوب
۲۳.....	فصل ۲: موی سگی که گازتان گرفت
۴۹.....	فصل ۳: مغز راست/ مغز چپ یعنی چه؟
۶۷.....	فصل ۴: تأملی در رویابافی روزانه و رویاهای شبانه
۸۳.....	فصل ۵: شاخه‌بندی: راه مغز کامل برای سازمان‌دهی مطالب‌تان
۹۵.....	فصل ۶: طفره‌روی: نه فقط دور آن، بلکه پشت آن
۱۱۵.....	فصل ۷: یادگیری ابراز وجود؛ مقابله با منتقد درون
۱۴۱.....	فصل ۸: بازنگری: هیولای منتقد به دعوت شما بازمی‌گردد
۱۹۱.....	فصل ۹: رفتن به سینما: تجسم خلاق و نوشتن
۲۱۳.....	کلام آخر
۲۰۹.....	ضمیمه‌ی ۱: تلفظ با کل مغز
۲۱۶.....	ضمیمه‌ی ۲: نوشتن با هر دو طرف مغز با استفاده از واژه‌پرداز

مقدمه ناشر

خداوند خرد را سپاس که قلم را ابزار دانش‌اندوزی قرار داد تا انسان اشرف مخلوقات، مدام بر دانسته‌هایش بیفزاید و بالاتر رود.

دکتر هنریت آن کلاسر، به نوشتن، یک تعهد همه‌جانبه دارد و بر همین مبنا کتب متعددی نگاشته است. پس از توفیق کتاب «**بنویس تا اتفاق بیفتد**» و پیگیری‌های متعدد و مثبت از طرف شما خوانندگان فهیم و مستعد بر آن شدیم تا این بار یکی از پرفروش‌ترین کتاب‌های هنریت آن کلاسر را که در آمریکا بالغ بر ۲۴ بار تجدید چاپ شده است، به محضر شما خواننده‌ی عزیز برسانیم.

در این راه از سرکار خانم سیمین موحد، مترجم نام‌آشنا و توانای کشور عزیزمان مدد جسته‌ایم. از خداوند منان سلامت و توفیق بیش از پیش را برای ایشان مسئلت داریم. باشد که مطالعه‌ی این کتاب که در نوع خود کم‌نظیر و در طیف کتب کاربردی نویسندگی نخستین‌بار است که در ایران به زینت طبع آراسته می‌گردد، برای شما خواننده‌ی عزیز شایسته‌ی توجه و تمرین قرار گیرد.

به خود می‌بالم زیرا اولین کسی هستم که شیوه‌های نوین هنریت آن کلاسر برای نوشتن را خواندم. هنریت، سد منتقد درون مرا شکست. او مرا متقاعد کرد که باید با منتقد درونم به تفاهم برسم و بر نوشتن اصرار بورزم. هنریت می‌گوید:

اگر نوازندگان مشهور آثار معمولی تنظیم نمی‌کردند، هیچ‌گاه هیچ‌گاه، شاهکار خود را خلق نمی‌کردند...

جا دارد از خانم **آزاده فرزادفر** که کار آماده‌سازی این اثر ارزشمند را برعهده داشتند و مدتی است با گروه ما همکاری مستمر دارند، کمال تشکر و قدردانی را بنماییم.

پس چرا ما ننویسیم؟ مهم نیست یک اثر، معمولی یا از دید دیگران سطحی به نظر برسد، مهم این است که تلاش کنیم. حتی اگر بند بند کاغذ بخریم، با کمبود خودکار مواجه شویم یا انگشت دستانمان تاول بزند، اما به نوشتن ادامه می‌دهیم.

تنظیم نامه‌ی دادخواست دادگاه، پایان‌نامه، گزارش کار، طرح یک ایده، تنظیم یک آهنگ، شعر، رسم یک نقشه، فیلم‌نامه، نمایش‌نامه، رمان؛ هر آنچه که در ذهن دارید. با ما همراه شوید و قلم در دست بگیرید...

و به یاد داشته باشید که «قلم تو تم من است».

مدیرمسئول انتشارات کتیبه پارسی

پیش‌گفتار

آیا شما بازرگان هستید و از اینکه وقت گرانبهای تان، برای نوشتن، تلف می‌شود، خسته شده‌اید؟ آیا دانشجو هستید و تا پایان هفته باید پنج تحقیق ارائه بدهید، اما همه را برای دقیقه‌ی آخر گذاشته‌اید؟ آیا نویسنده‌ی آزاد هستید و دلتان می‌خواهد برنده‌ی جایزه‌ی پولیتزر شوید؟ اگر چنین است، به شما می‌دهم که این کتاب برای شماست!

این کتاب به شما نشان می‌دهد که چطور «طفره‌روی» را به‌عنوان یک دوست ببینید نه دشمن! و به شما می‌آموزد که چگونه روی زمان‌های تفکر و تعمق، یعنی زمانی که قوه‌ی الهام‌تان در اوج است، سرمایه‌گذاری کنید.

آیا تا به حال پیش آمده که همکاران در اداره به سرعت و به آسانی گزارشی تهیه کنند و شما در دلتان بگویید: «ای کاش من هم چنین مهارتی در کار با کلمات داشتم! کاش من هم می‌توانستم با اطمینان بیشتری بنویسم!» حالا این کتاب متعلق به شماست. این کتاب، ماهیت رابطه‌ی شما را با نوشتن، تا ابد تغییر می‌دهد.

آیا برایتان پیش آمده به رمان‌نویسی که به تازگی سومین رمانش را چاپ کرده، حق ساخت فیلم آن را به بیشترین قیمت فروخته و با اشتیاق تمام، روی رمان چهارم‌ش کار می‌کند، غبطه بخورید؟ پس این کتاب برای شماست. این کتاب بارآوری شما را در امر نوشتن، به شدت بالا می‌برد و به شما یاد می‌دهد که داستان درون‌تان را با صدای منحصربه‌فرد خودتان نقل کنید.

اساس این کتاب بر این باور استوار است که نوشتن و ویرایش کردن دو کارکرد مجزای مغز هستند و مشکلاتی که ما در زمینه‌ی ابراز آسان افکارمان، ضمن نوشتن داریم، ناشی از انجام همزمان این دو کار است. هدف این کتاب این است که نگرش جدیدی نسبت به نوشتن، به شما ببخشد؛ نگرشی که ابتدا وجه خلاق وجودتان را آزاد می‌کند و کمک‌تان می‌کند تا بهترین چیزی را که تابه‌حال نوشته‌اید، خلق کنید و پس از آن، مهارت‌های ویرایشی‌تان را بهبود می‌بخشد تا در جای مناسب و به شیوه‌ی درست مورد استفاده قرار گیرند. این نگرش، ابزارها و تکنیک‌هایی را در اختیارتان می‌گذارد که تا پایان عمر در خدمت شما خواهد بود.

کتاب با هر دو طرف مغزت بنویس از دل کارگاه‌های آموزشی‌ای که طی سال‌های گذشته برگزار کرده‌ام، بیرون آمده است. کسانی که نگران نوشتن بودند یا از نوشته‌های‌شان، راضی نبودند، به این کارگاه‌ها می‌آمدند. آنها تکنیک‌های این کارگاه‌ها را به کار بستند و شاهد تفاوت خیره‌کننده‌ای در طرز نوشتن‌شان شدند. این کتاب، موضوعات کارگاه‌های آموزشی را به شکل مدون عرضه می‌کند و تکنیک‌هایی را که تدریس می‌کردم، ارائه می‌دهد و می‌تواند نتایج پایداری برای شما به ارمغان بیاورد.

کتاب با هر دو طرف مغزت بنویس ماهیگیری را به شما یاد می‌دهد و تا پایان عمر، تغذیه‌تان می‌کند.

این کتاب چه کاری برای شما انجام می‌دهد؟

اگر صدای عیب‌جویی درون‌تان دارید که از کارتان انتقاد می‌کند، از هرچه می‌نویسید، ایراد می‌گیرد و آن را ویرایش می‌کند، این کتاب به شما می‌آموزد که جوابش را بدهید و منتقد درون‌تان را با خود متحد کنید. شما با مطالعه‌ی این کتاب یاد می‌گیرید که چه‌زمانی ویرایش کنید و چه‌زمانی ویرایش نکنید و این کار را چطور به بهترین نحو، انجام دهید.

اگر شغل شما طوری است که حتماً باید بنویسید، اگر مطالبی برای چاپ و انتشار می‌نویسید، یا اگر صرفاً خودتان را موظف می‌دانید که یادداشت تشکر بنویسید و مکاتبات معمول را داشته باشید، کتاب با هر دو طرف مغزت بنویس کمک‌تان

می‌کند تا از حس ناراحت‌کننده‌ی زل زدن به صفحه‌ی سفید و گیر کردن خلاص شوید. این کتاب به شما نشان می‌دهد که چطور سرعت کارتان را بالا ببرید، همچنین نگرش بدیعی را نسبت به تنظیم طرح اولیه‌ی کتاب عرضه می‌کند و کمک‌تان می‌کند تا عادات نگارشی زیان‌باری را که مانع نوشتن‌تان می‌شود، ترک کنید.

هدف من از نوشتن این کتاب، تغییر زندگی شماست. من از اینکه با صراحت، چنین ادعایی دارم، نمی‌ترسم! زیرا شاهد بوده‌ام که اصول نگارشی ارائه شده در این کتاب، تغییرات شگفت‌انگیزی در زندگی افراد، ایجاد کرده است. بازرگانان، حقوق‌دانان، نویسندگان آزاد، پزشکان، معلمان، دانشجویان، مدیران، مبلغان، مقامات و کارکنان دولت (یعنی انواع و اقسام آدم‌ها با انواع حرفه‌ها) در کارگاه‌های آموزش نگارش من شرکت کرده‌اند و این تکنیک‌ها را در نگارش حرفه‌ای و شخصی‌شان به کار بسته‌اند و نتایج حیرت‌انگیزی گرفته‌اند. این مفاهیم، نوع نگاه آنها را به هرچه که می‌نویسند، عمیقاً دگرگون کرده است. روزی یکی از شاگردانم را بعد از پنج‌سال دیدم. او با اطمینان گفت: «من فقط هر چیزی را که باید بنویسم، می‌نویسم و بعد به سراغ چیزهای دیگر می‌روم».

نیت من این است: «ایجاد تغییر شدید و دائمی در احساس شما نسبت به نوشتن و در نتیجه افزایش قدرت و جذابیت محصول نهایی‌تان».

قدرت واقعی این کتاب درون شماست. نیت شما از خواندن این کتاب چیست؟ مقصودتان از انجام تمرینات آن چیست؟ دوست دارید در عرصه‌ی کاری و شخصی زندگی‌تان چه اتفاقی بیفتد؟ چه اهدافی دارید؟ به‌طور مشخص بگویید و آنها را بنویسید. وقتی این کتاب را می‌خوانید، مسئولیت کامل اتفاقاتی را که می‌افتد، قبول کنید. تمرینات کتاب را انجام دهید و ایده‌ها را در نوشته‌های روزانه‌تان بگنجانید. بدانید که این کتاب، قوی‌ترین، موثرترین، مهیج‌ترین و متحول‌کننده‌ترین کتابی است که تا به حال خوانده‌اید. (به نظر من داشتن این نگرش در رابطه با هر کتابی که می‌خوانید و هر کلاسی که می‌روید، نگرش مفیدی است.) تصمیم بگیرید تغییری که در درون‌تان رخ می‌دهد صرفاً یک تغییر کوچک نباشد، بلکه تغییر کامل ۱۸۰ درجه‌ای باشد. نیت کنید، این را هدف قرار دهید و شروع کنید.

من نمی‌خواهم این کتاب، یک کتاب مرجع کتابخانه‌ای یا کتابی زینتی برای نمایش سر میز قهوه باشد. شما از طرف من اجازه دارید در صفحات این کتاب بنویسید. نمودارهایی را که به نظرتان جالب است، وارد کامپیوتر کنید یا به محل کارتان ببرید. بگذارید ورق‌هایش لوله شود، گوشه‌هایش را تا بزنید یا از کش و کلیپس برای علامت زدن در قسمت‌هایی که بعداً می‌خواهید به آن برگردید، استفاده کنید. از حکم فرانسیس بیکن پیروی کنید:

برای مخالفت و رد کردن نخوانید. برای باور کردن و بدیهی انگاشتن نیز نخوانید. همین‌طور برای یافتن موضوع حرف و صحبت نخوانید. برای بررسی کردن و ملاحظه نخوانید. به بعضی کتاب‌ها باید اعتماد کرد، بعضی‌ها را باید بلعید و تعداد اندکی را باید جوید و هضم کرد.

این کتاب برای بلعیده شدن طراحی شده است. مطمئنم که شما خواننده‌ی حریصی هستید.

این کتاب چگونه به وجود آمد؟

کتابی که به روند نوشتن می‌پردازد، این دین را دارد که به خوانندگانش بگوید چگونه نوشته شده است. به هر حال من همان کاری را که درباره‌اش حرف می‌زنم، انجام می‌دهم. در این جریان، روند نوشتن، با روند صحبت کردن و سخنرانی متفاوت است. من سعی می‌کنم کاری را که به شما توصیه می‌کنم انجام دهید، خودم هم انجام‌ش دهم. من باید از تمام ابزارهایم برای روی کاغذ آوردن کلمات، استفاده کنم. اگر خودم روی تعالیم تمرین نداشتیم، خیلی زود دلسرد می‌شدم و این کتاب به وجود نمی‌آمد.

آیا تابه‌حال شنیده‌اید کسی بگوید: «من دوست دارم کتاب بنویسم، اما وقتش را ندارم!» در عصر شتاب‌زده‌ی امروز، افراد معمولاً چون وقت ندارند، کتاب نمی‌نویسند. من این کتاب را پشت چراغ قرمز، در صف اداره‌ی پست و کنار استخر وقتی بچه‌ها کلاس شنا داشتند، نوشتم. من این کتاب را در وقت تنفس اپرا عقب سالن تاریک سینما، در مراسم سخنرانی‌های سر میز شام و ناهار، در مطب دندان‌پزشک بین وقت دکتر اعضای خانواده و در کلاس پیانو و فوتبال بچه‌ها نوشتم.

من برای کاغذ، احترام زیادی قائلم و هر روز برای مخترع چینی آن دعا می‌کنم. من بند بند کاغذ می‌خرم و هیچ‌وقت برایم کافی نیست. من این کتاب را روی دستمال، روی گوشه‌های زیربشقابی، پشت پاکت و روی کاغذهای یادداشت چسبی در اندازه و رنگ‌های مختلف نوشتم. من این کتاب را در چندین دفترچه‌ی بزرگ و کوچکی که با خودم حمل می‌کنم، نوشتم. آن را با هر چیزی که دم دستم بود، نوشتم (هرچند ابزارهای محبوبم را هم دارم مثل دوتا خودنویس مون‌بلان و یک خودنویس استربروک ۱۹۲۲ با نوک مورب). سپس نوشته‌ها را وارد کامپیوتر کردم و البته گاهی هم تجمّل سرودن تصنیف را پای صفحه‌کلید داشتم. هر فصل را با بخش‌بندی شروع کردم؛ سیستمی از ایجاد ایده‌ها و سازمان‌دهی مطالب که در فصل ۵ توضیح داده‌ام. من تمام بخش‌ها یا شاخه‌ها را با رنگ‌های مختلف مشخص کرده‌ام و گاهی علاوه بر کلمات، از تصاویر هم برای پیاده کردن افکارم کمک گرفته‌ام.

من در اوج گیجی هم می‌توانم کلی مطلب بنویسم. موقع دویدن هم می‌توانم به‌راحتی بنویسم، اما برای ویرایش کردن باید تنها باشم. وقتی در احاطه‌ی گیجی و سردرگمی هستم، برایم دشوار است که گیجی را از نوشته‌ام بزدایم. محیط پیرامونم باید بازتاب کار فکری‌ام باشد. وقتی به دانشگاه می‌رفتم، به ساختمان کتابخانه، خصوصاً به اتاق محبوبم در طبقه‌ی بالا می‌رفتم. آنجا اغلب اوقات تنها بودم و می‌توانستم از پنجره‌های قدیمی سبک گوتیک به بیرون نگاه کنم و نوک درختان را که در توفان تکان می‌خوردند تماشا کنم و هشت تا ده ساعت همان‌جا بمانم و کارم را کامل کنم. وقتی قرار ملاقات داشتم می‌توانستم کار مقدماتی را انجام دهم. همان روال کار در اینجا هم صادق است؛ برای ویرایش کردن به خلوتم پناه می‌برم.

تائوی نوشتن

هنگام نوشتن این کتاب، من قویاً همان احساسی را داشتم که کارل گوستاو یونگ، روان‌شناس برجسته، اسمش را همزمانی گذاشته است. گویی کل جهان هستی، برای پدید آمدن این کتاب همکاری می‌کرد. کتاب‌هایی که سال‌ها همان‌طور بسته روی

قفسه‌ی کتابخانه‌ام خاک می‌خوردند، به من اشاره می‌کردند. ناگهان در زمان مناسب، افراد مناسب نمایان می‌شدند و لطف و فیض الهی همه‌جا هویدا بود. هر اتفاقی، حتی بحران‌ها به گندم آسیاب نویسنده بدل می‌شود؛ و این راهی است شگفت‌انگیز برای زندگی کردن. می‌توانید اسمش را تائوی نوشتن بگذارید!