

به نام نگارنده‌ی بی‌همتا

با هر دو طرف مغزت بنویس

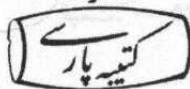
تکنیک‌های خارق‌العاده برای آنها که می‌نویسند

هچ روزی نباید بدون نوشتن سپری شود
پلینی

هنریک ملاسر

سیمین موحد

انتشارات



سرشناسه

کلاوزر، هنریت آن Klauser, Henriette Anne

عنوان و نام پدیدآور

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

مشخصات نشر

تهران: کتیبه پارسی، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری

۲۲۲ ص: مصور، جدول، نمودار.

شابک

۹-۹۴۸۹۶-۶۰۰-۹۷۸: وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت

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

عنوان دیگر

تکنیک‌هایی خارق‌العاده برای آنهایی که می‌نویسند.

موضوع

نویسندگی

موضوع

نویسندگی - جنبه‌های روان‌شناسی

شماره افزوده

موحد، سیمین، ۱۳۳۷، مترجم

رده‌بندی: نگره

PN147

رده بندی دیویی: ۸۰۸/۰۲۰۱۹

شماره کتابشماره سی ملی

۴۱۲۹۷۵۰

انتشارات



تهران: خ انقلاب، ح حجره ۱۳، ک اسلامی، ک فراهانی، ک یکم، پ ۲،

کدپستی: ۱۳۱۴۸۷۴۹۱۳، Katibe.parsi.1393@gmail.com

تلفن ناشر و مرکز پخش ۱: ۰۲۱-۶۶۴۰۹۴۲۰ و ۰۹۱۹۳۸۰۶۳۸ و ۰۲۱-۳۳۰۰۰۵۳

مرکز پخش ۲: موسسه گسترش فرهنگ و مطالعات: ۰۲۱-۷۷۳۵۴۱۰۵

نشر: کتیبه پارسی

نام کتاب: با هر دو طرف مغزت بنویس

نویسنده: هنریت کلاسر

مترجم: سیمین موحد

تنظیم و اجرا: ندارشیدی طرح جلد: سیده صاحب قلم ویراسته: آزاده فراهانی

چاپ: چهارم ۱۳۹۸، تیراژ: ۵۰۰ نسخه

هر گونه کپی برداری، تکثیر کلی یا جزئی از مطالب کتاب یا طرح جلد بدون اجازه‌ی

ناشر بزرگ دقانونی به همراه دارد.

قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

فهرست

۷	مقدمه ناشر
۹	پیش گفتار
۱۵	فصل ۱: از ترس تا قدرت: کسب مهارت در کلام مکتوب
۳۳	فصل ۲: موی سگی، گازتان گرفت
۴۹	فصل ۳: مغز راست/ مغز چپ یعنی چه؟
۶۷	فصل ۴: تأملی در رویابافی زردی و ویدهای شبانه
۸۳	فصل ۵: شاخه‌بندی: راه مغز کامل برای درمان‌دهی مطالب‌تان
۹۵	فصل ۶: طفره‌روی: نه فقط دور آن، بلکه بشو آن
۱۱۵	فصل ۷: یادگیری ابراز وجود؛ مقابله با منتقدان
۱۴۱	فصل ۸: بازنگری: هیولای منتقد به دعوت شما برای ترس
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

پیش گفتار

آیا شما زرگان هستید و از اینکه وقت گرانبهای تان، برای نوشتن، تلف می‌شود، خسته شده‌اید؟ یا 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؟ هر چقدر است، به شما مژده می‌دهم که این کتاب برای شماست!

این کتاب به شما نشان می‌دهد که چگونه «طفره‌روی» را به عنوان 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 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 متعالی به شماست. این کتاب، ماهیت رابطه‌ی شما را با نوشتن، تا ابد تغییر می‌دهد.

آیا برای تان 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 تا به حال 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، در این کارگاه‌ها می‌آمدند. آنها تکنیک‌های این کارگاه‌ها را به کار بستند و شاهد تفاوت سیرم‌کننده‌ای در طرز نوشتن‌شان شدند. این کتاب، موضوعات کارگاه‌های آموزشی را به سبکی 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 زُل 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 زبان‌باری 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، دانشکان، 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 تأکیدها 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 چیز را که باید بنویسم، می‌نویسم و بعد به سراغ چیزهای دیگر می‌روم».

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

قدرت واقعی این کتاب درون شماست. نیت شما در خواندن این کتاب چیست؟ مقصودتان از انجام تمرینات آن چیست؟ دوست دارید در حرفه‌ی کاری و شخصی زندگی‌تان چه اتفاقی بیفتد؟ چه اهدافی دارید؟ به‌طور مشخص بنویسید 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 بخوانید. به صی کتاب‌ها باید اعتماد کرد، بعضی‌ها را باید بلعید و تعداد اندکی را باید جوید و هضم کرد...

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

این کتاب چطور به وجود آمد؟

کتابی که به روند نوشتن می‌پردازد، این دین را دارد که به خوانندگانش بگوید چطور نوشته شده است. به‌رحال 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 ۹۲۲ با ترک مورب). سپس نوشته‌ها را وارد کامپیوتر کردم و البته گاهی هم تجمّل سروسرّس تصنیف را پای صفحه‌کلید داشتم. هر فصل را با بخش‌بندی شروع کردم؛ سیستمی از ایجاد ابهام‌ها و سازمان‌دهی مطالب که در فصل ۵ توضیح داده‌ام. من تمام بخش‌ها یا شاخه‌ها را، رنگ‌های مختلف مشخص کرده‌ام و گاهی علاوه بر کلمات، از تصاویر هم برای پیاپی کردن افکارم کمک گرفته‌ام.

من در اوج گیجی بودم می‌توانم کلی مطلب بنویسم. موقع دویدن هم می‌توانم به راحتی بنویسم، اما برای ویرایش کردن باید تنها باشم. وقتی در احاطه‌ی گیجی و سردرگمی هستم، برایم دشوار است که چیزی را از نوشته‌ام بزدایم. محیط پیرامونم باید بازتاب کار فکری‌ام باشد. وقتی به دانش‌ساز می‌رفتم، به ساختمان کتابخانه، خصوصاً به اتاق محبوبم در طبقه‌ی بالا می‌رفتم. آنجا اندیشه‌ها و افکارم تنها بودم و می‌توانستم از پنجره‌های قدیمی سبک گوتیک به بیرون نگاه کنم و نمک 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!

www.ketab.ir