

با هر دو طرف مغزت بنویس

تکنیک‌های موفقیت‌آمیز
برای کسانی که می‌نویسند

■ نویسنده:

بنیامین آل کلاوسر

■ مترجم:

فهیمة فتحی

■ ویراستار:

آرام روانشاد



سرشناسه : کلاوزر، هنریت آن Klauser, Henriette Anne

عنوان و نام پدیدآور : با هر دو طرف مغزت بنویس: تکنیک‌های موفقیت‌آمیز برای کسانی که می‌نویسند/ نویسنده هنریت آن کلاوسر؛ مترجم فهیمه فتحی؛ ویراستار آرام روانشاد.

مشخصات نشر : تهران: آرایان، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری : ۲۷۲ ص.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۷۹-۳۰-۴

وضعیت فهرست نویسی : فیا.

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

موضوع : نویسندگی -- جنبه‌های روان‌شناسی

موضوع : Authorship -- Psychological aspects

شده افزوده : فتحی، فهیمه، ۱۳۶۶، مترجم.

شناسه ۱ : روانشاد، آرام، ۱۳۵۵، ویراستار.

ده بند نگره - ۱۳۹۷ ب۲ ک/۱۴۷ PN

رده بندی ۶ ج. ۱۹ ۸۰۸/۰۲

شماره کتابشناسی ملی : ۶۵۸۲۱



با هر دو طرف مغزت ب‌ریس

هنریت آن کلاوسر

فهیمه فتحی

آرام روانشاد

علی غلامی

اول، ۱۳۹۸

۱۱۵۰ نسخه

۴۲۰۰۰ تومان

۹۷۸-۶۰۰-۹۸۷۹-۳۰-۴

نام کتاب

نویسنده

مترجم

ویراستار

ناظر چاپ

نوبت چاپ

شمارگان

قیمت

شابک

تهران: خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، کوچه فاطمی داریان، پلاک ۶، طبقه اول

تلفن: ۶۶۴۰۰۲۳۵ - ۶۶۹۷۱۳۴۴

پست الکترونیک: info@arayanbook.com سایت: www.arayanbook.com

« حق چاپ و نشر مجدد این اثر (یا بخشی از آن) برای انتشارات آرایان محفوظ است. »

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

پیش‌گفتار.....	۱۱
آموزه‌های این کتاب چه تأثیرات بر شما خواهد گذاشت؟.....	۱۳
چگونه این کتاب را نوشتم.....	۱۵
نقش نیروی هدایت‌بخش کاینات در نوشتن.....	۱۷
فصل اول: از ترس تا قدرت: تسلط بر واژگان خانه‌شماره.....	۱۹
از نگرانی تا خشنودی.....	۲۲
معرفی اریل و کلیبن و پروسپرو.....	۲۳
به مبارزه طلبیدن و وعده‌دادن.....	۲۵
نگرانی از نوشتن به قرن‌ها قبل باز می‌گردد.....	۲۷
عمر و قدمت نوشتن، بیش از نه ثانیه نیست!.....	۲۸
خبر بد: نوشتن آموختنی است!.....	۳۳
آزمایشگاه زبان در خانه.....	۳۴
از نظر کودکان، واژگان قدرتمند هستند.....	۳۵

- ۳۷ چند خبر بد دیگر.
- ۳۹ خبر خوب: نوشتن آموختنی است.
- ۳۹ برای یک بچه هشت ساله بد نیست.
- ۴۱ فصل دوم: پادزهر بیماری «مقاومت در برابر نوشتن».
- ۴۳ ذه نتان را مالچ پاشی کنید.
- ۴۷ ز ۵ ، بالاتر!
- ۴۹ از صفحه ۱۳ بعد.
- ۵۱ نمونه‌ای : سه نوبت.
- ۵۳ دفترچه ثبت پی‌رشد.
- ۵۹ فصل سوم: عملکرد نیم کره راست و نیم کره چپ مغز چیست؟
- ۶۰ مغزتان را به کار اندازید و خبر خوشتر کنید.
- ۶۱ سبک‌های فکر کردن.
- ۶۱ پیشرفت و موفقیت در پژوهش‌های علمی.
- ۶۲ کلیبن همان نیم کره چپ و آریل همان نیم کره راست مغز است.
- ۶۳ راست مغزی + چپ مغزی = مغز یکپارچه.
- ۶۶ دو شریک: یکی ساکت و دیگری «عقل کل».
- ۶۷ ستاره‌های درخشان.
- ۶۹ ترتیب طبیعی را به هم بریزید تا نگرستان به همه چیز تغییر کند.
- ۷۲ دکل‌های تلفن ویسکانسین.
- ۸۱ فصل چهارم: تفکر: رؤیاپردازی و کابوس.
- ۸۲ جردن و «فرصت سکوت».

- نوشتن با نیم‌کرهٔ راست مغز..... ۸۶
- مجموعه‌ای از قلم‌های عالی برای نوشتن در هر مکانی..... ۸۸
- صندلی فکر اوا شر..... ۸۹
- هنر از پنجره به بیرون خیره‌شدن..... ۹۱
- به رؤیاهای من توجه کنید..... ۹۳
- چگونه می‌توان تأثیر یک کارگاه نویسندگی را بالا ببرید؟..... ۹۵
- حالا بد نیست به نحوهٔ چپ‌هم‌سری بزنیم!..... ۹۷
- خلاصهٔ مطالب..... ۹۷
- فصل پنجم: نمودار درختی** 'سجام‌بخشی ذهن و سازمان‌دهی متن'... ۹۹
- روش منسوخ و قدیمی تهیهٔ نمودار درختی که را کنار بگذارید و به جای آن از نمودار درختی استفاده کنید!..... ۱۰۱
- مزیت‌های تفکر مارپیچی..... ۱۰۵
- نمونه‌هایی از افراد ماهر در ترسیم نمودار درختی..... ۱۰۶
- شیوه‌ای جدید برای گوش‌سپاری دقیق به سخنرانی‌ها..... ۱۰۹
- علت‌های مهم استفاده از روش ترسیم نمودار درختی..... ۱۱۱
- فصل ششم: به‌تعویق انداختن کارهای نوشتاری: نشانه‌های تشخیص این مشکل و علت اصلی بروز آن**..... ۱۱۳
- علت ریشه‌ای را پیدا کنید..... ۱۱۶
- پشت هر مقاومت، علتی نهفته است..... ۱۱۷
- با مقاومت نباید جنگید..... ۱۱۹
- رفع سردرد..... ۱۲۰
- آرام باشید و بپذیرید که آدم پشت‌گوش‌اندازی هستید..... ۱۲۱

- ۱۲۲..... حالا نوبت استفاده از دفترچه ثبت پیشرفت‌تان است
- ۱۲۳..... به علت اصلی تعویق انداختن پی ببرید
- ۱۲۶..... کمتر حرف بزنید و بیشتر گوش بدهید
- ۱۳۲..... برخورد مجدد با دیوار
- ۱۳۴..... خلاصه فصل
- فصل هفتم: چگونه حرف آخر را با قدرت کامل بزنید: کلیبن منتقد را سر جایش بنشینید ۱۳۵.....
- تاریخ ه خا. نگاه منتقد: او (مذکر)/ او (مؤنث)/ آن (شیء)/ آن‌ها از کجا می‌آید/ می‌آیند؟ ۱۳۶.....
- حالا که این منتقد ه یـن'ـ'، باید با آن چگونه رفتار کنم؟ ۱۳۹.....
- منتقدتان را بشناسید ۱۳۹.....
- جوابش را بدهید ۱۴۳.....
- به منتقدتان بگویید: «به خاطر نظرت تشکر می‌کنم» ۱۴۴.....
- سرسخت و شجاع باشید! ۱۴۶.....
- از انرژی دقیقه نود استفاده کنید ۱۴۸.....
- همه چیز به هم مربوط است ۱۴۹.....
- مصاحبه با منتقد ۱۵۰.....
- چند نمونه از مصاحبه‌ها: مشکلات و راه حل‌ها ۱۵۵.....
- فصل هشتم: بازنگری: کلیبن باز می‌گردد؛ اما این بار با دعوت خودتان! ۱۷۱.....
- نگرش ۱۷۲.....
- چه کمکی از دست من برمی‌آید؟ ۱۷۴.....
- نوشتن با استفاده از فرایند نگارشی مغز یکپارچه: پنج مرحله بنیادین ۱۷۴.....

نکات و تکنیک‌های ویراستاری.....	۱۷۹
با آموختن سه درس ساده، متن‌تان را به سرعت اصلاح و تکمیل کنید.....	۱۸۱
۱. از زمان دستوری مجهول استفاده نکنید.....	۱۸۸
۲. جملات، واژگان و مفاهیم بدون کاربرد را حذف کنید.....	۱۹۰
۳. از واژه‌ها و ساختارهای متوازن، مشابه، همانند و منطبق با یکدیگر استفاده کنید.....	۱۹۵
لحن و آهنگ.....	۱۹۷
شاخص فاعل.....	۱۹۷
راه و رسم کار.....	۲۰۷
سفسطه: گمراه کردن (یگران) از رُستدلال غلط.....	۲۱۶
دیوانگی ارثی است: آن را از فرزندان هارث می‌برید.....	۲۱۷
سفسطه‌ها و منتقد.....	۲۲۸
فصل نهم: به سینما رفتن: تصویرپردازی، خلاق و نوشتن.....	۲۳۱
تصویرپردازی خلاق.....	۲۳۲
کاربرد گسترده این روش در همه جا: از میادین ورزش، مردم به‌ها گرفته تا خرید	
کفش.....	۲۳۳
بخشی از وجود شما جواب را می‌داند.....	۲۳۵
اجازه دهید امواج مغزی‌تان کمی قدم بزنند.....	۲۳۷
صفحه‌نمایش را نصب و پروژکتور را روشن کنید.....	۲۳۸
کلام آخر.....	۲۵۶
پیوست شماره یک: درست نوشتن املاي کلمات با استفاده از هر دو نیم‌کره	
مغز.....	۲۵۹
در هنگام املانویسی، نیم‌کره راست می‌تواند به کمک نیم‌کره چپ بیاید.....	۲۶۰

- حافظه تصویری ۲۶۱
- حافظه حسی ۲۶۲
- کلماتی که باید مراقبشان باشید ۲۶۳
- پیوست شماره دو: نوشتن روی دو طرف مغز با استفاده از نرم افزار رایانه ای ۲۶۷
- دازشگر واژه ۲۷۰
- نحوه عملی کردن ایده های این کتاب با برنامه پردازشگر واژه ۲۷۰



پیش گفتار

آیا تاجری هستید که از اتلاف وقت خود به خاطر نوشتن یک مطلب به ستوه آمده‌اید؟ یا شاید دانشجویی هستید که وسط یک هفته برای تحویل مقاله‌های این ترم فرصت دارید و هنوز چیز زیادی ننوشت‌اید؟ آیا یک نویسنده مستقل هستید که آرزوی دریافت جایزه پولیتزر را در سر پروراند؟

هر کدام از این افراد که باشید، بی شک این کتاب این شما نوشته شده است. این کتاب به شما می‌آموزد که چگونه از به تأخیر انداختن کارها در جهت رشد و پیشرفت (و نه پسرفت) خودتان بهره ببرید و چه‌سور در هنگام هجوم افکار بکر به سرتان، دوره «پخته شدن تدریجی فکر در ذهن» را به راحتی پشت سر بگذارید.

تاکنون برایتان پیش آمده که یکی از همکارانتان را ببینید که دارد یک گزارش مهم را سریع و البته راحت می‌نویسد و بعد در دل آرزو کنید: «ای کاش من هم این قدر بر کلمات مسلط بودم! ای کاش من هم می‌توانستم با

چنین اعتماد به نفسی بنویسم؟ اگر این طور است، این کتاب فقط برای شما نوشته شده است تا رابطه تان را با نوشتن صمیمانه کنید.

تابه حال تجربه غبطه خوردن به موفقیت یک رمان نویس را داشته‌اید که به تازگی سومین رمان خود را منتشر کرده، آن را به یک شرکت فیلم سازی فروخته و مشغول نوشتن چهارمین رمان خود است؟ اگر پاسختان مثبت است، خواندن این کتاب را به شما توصیه می‌کنم، زیرا توانایی تان را در نوشتن بسیار بالا برده و به شما می‌آموزد که چگونه داستان درون ذهنتان را با صدای منحصر به فرد خویش بازگو کنید.

این کتاب پایه این باور نوشته شده است که نگارش و ویرایش دو کارکرد جداگانه هستند. بنابراین، اگر فردی نمی‌تواند به راحتی بنویسد به این دلیل است که می‌خواهد بر دو کار (یعنی نگارش و ویرایش) را با هم انجام دهد. کتاب فوق رویکرد جدیدی را به مخاطبان خود ارائه می‌کند. در این رویکرد، مخاطب می‌آموزد در ابتدا چگونه جنبه خلاق ذهنش را پرورش دهد تا افکارش در جای درست خود نشینند؛ سپس مهارت‌های ویراستاری‌اش را در جهت اصلاح متن تقویت کند. این رویکرد ابزارها و راهکارهای مفیدی را در اختیار مخاطب قرار می‌دهد تا بتواند همیشه از آن‌ها استفاده کند.

کتابی که در دست دارید، حاصل کارگاه‌های آموزشی بی‌حاشی است که در طول سالیان دراز برای افراد زیادی برگزار کرده‌ام. این افراد قبل از حضور در این کارگاه‌ها ناراضی از وضعیت نگارشی خود و بعد از آن خشنود از توانایی بی‌نظیرشان در امر نوشتن بوده‌اند. تمام راهکارهای ارائه شده در کارگاه‌های آموزشی‌ام را در این کتاب آورده‌ام تا شما نیز از نتایج بی‌نظیر این روش‌ها تا آخر عمرتان بهره ببرید.

با خواندن این کتاب به شما ماهی نمی‌دهم؛ اما ماهیگیری را می‌آموزم که تا آخر عمر غذا برای خوردن داشته باشید.

آموزه‌های این کتاب چه تأثیراتی بر شما خواهد گذاشت؟

حتماً برای این پیش آمده که هنگام نوشتن مطلبی، ندایی از درونتان با لحن تند و انتقادآمیز شروع به ایرادگیری کرده و شما را واداشته است که هر جمله را در حین نوشتن بارها بارها ویرایش کنید. این کتاب به شما می‌آموزد که چگونه هنگام نوشتن، من ممانعت درونی را با روش‌های دوستانه به سکوت واداشته، و چه زمانی متنتان را به بهترین شیوه ممکن اصلاح کنید.

این کتاب به تمام افرادی که نوشتن بخشی از شغل آنهاست، افرادی که تمایل به چاپ کتاب و مقاله دارند، یا شخصی که فقط می‌خواهند یادداشت‌های تشکرآمیز و مکاتبات روزمره بنویسند کمک و کمک تا مجبور نشوند ساعت‌ها در مقابل یک صفحه سفید بنشینند و به آن خیره شوند. هم‌چنین روش‌هایی را برای افزایش سرعت نگارش، تهیه یک طرح موضوع، زرقانه از نکات اصلی و ترک عادت‌های نادرست نگارشی در اختیار شما قرار می‌دهد.

هدف اصلی من از نگارش این کتاب، تغییر زندگی خوانندگان آن است. مخاطبان اولیه این اثر، تاجران، وکلا، نویسندگان مستقل، بنشماران، آموزگاران، دانش‌آموزان، استادان، دانشجویان، مدیران، اعضای گروه‌های فشار بر نمایندگان، نمایندگان و کارمندان دولت بوده‌اند. در واقع، افراد بسیاری با مشاغل متنوع در کارگاه‌های آموزشی من شرکت کرده‌اند و همگی به نتایجی خیره‌کننده دست یافته‌اند. من شاهد تغییراتی شگرف در آنها بوده‌ام. اصول ارائه‌شده در این کارگاه‌ها به آنها کمک کرد تا نحوه نگارش، نگارش و ویرایش خود را تا حد چشم‌گیری تغییر دهند. برای مثال، یکی از شاگردانم

را پنج سال پیش در خیابان دیدم که می‌گفت: «نوشتن دیگر برای من مشکل نیست، چون به راحتی می‌توانم هر چه می‌خواهم را بنویسم و بعد به سراغ کارهای دیگرم بروم».

پس این کتاب را با این هدف نوشتم که هم احساس مخاطبان به نوشتن را به صورت دائمی تغییر دهم و هم، قدرت نگارش آن‌ها را بالا ببرم تا رشته‌شان متقاعدکننده و اثربخش باشد.

باید به این توجه کنید که کتاب پیش‌رویتان قدرت نامحدود درونی‌تان را بر می‌انگیزد تا با بهره‌گیری از اصول مورد بحث، یک متن عالی خلق کنید. هدف شما از خواندن این کتاب چیست؟ چرا تمرین‌های آن را انجام می‌دهید؟ دوست دارید بعد از خواندن این کتاب چه اتفاقی در شغل یا زندگی شخصی‌تان بیفتد؟ چه اهدافی دارید؟ پاسخ این پرسش‌ها را دقیق و کامل بنویسید.

وقتی این کتاب را در دست می‌گیرید، با خودتان بگویید که مؤثرترین، قدرت‌بخش‌ترین، انگیزه‌بخش‌ترین و هیجان‌انگیزترین کتابی خواهد بود که تاکنون خوانده‌ام (به عقیده من، پس از خواندن هر کتاب یا گذراندن هر دوره آموزشی همین نگرش را در خودتان تقویت کنید). سپس خودتان را مکلف کنید که تمام آموزه‌ها را در زندگی شخصی و حرفه‌ای‌تان عملی کنید، تمرین‌های کتاب را انجام دهید و مسئولیت تمام انتظاراتی که روی خواهد داد را برعهده بگیرید. ابتدا باور کنید که این کتاب به آرامی و به تدریج یک تغییر ۱۸۰ درجه‌ای در شما ایجاد خواهد کرد؛ بعد از آن در جاده هدف پا بگذارید و تا رسیدن به هدف‌تان توقف نکنید.

به هیچ وجه دلم نمی‌خواست که این کتاب به یک مرجع کتابخانه‌ای یا کتابی برای پزدادن تبدیل شود. بنابراین، شما هم هر کاری که دلتان خواست در حین خواندنش انجام دهید: در لابه‌لای صفحات کتاب یادداشت بنویسید،

گوشه‌های کتاب را برای علامت‌گذاری تا کرده یا پاره کنید، از گیره‌های فلزی یا پلاستیکی برای نشان دادن صفحه‌ای خاص استفاده کنید تا بتوانید بعداً به آن رجوع کنید، روی فایل رایانه‌ای کتاب هر تغییری که می‌خواهید انجام دهید یا روی نمودارها و تصاویر کتاب کار کنید و تغییرات شخصی روی آن اعمال کنید. بنابه گفتهٔ فرانسیس بیکن:

عدو من خواندن هر مطلبی نباید مخالفت و انکار کردن آن، باور و بدردانی از آن یا کشف و فراگیری یک حرف و گفتمان از لابه‌لای آن باشد. فقط باید آن را برای سنجیدن و سبک‌سنجین کردن بخوانید. تعدادی کتاب‌ها هستند که فقط باید طعمشان را چشید، شمار ری باید بلعید و در نهایت تعداد کمی از کتاب‌ها را نیز باید به‌حوبی دید تا هضم شوند.

این کتاب را طوری نوشته‌ام که برای به‌راحتی آن را بلعید. به شما اطمینان می‌دهم که عاشق طعم دلپذیر و اشتها‌بخیز آن خواهید شد.

چگونه این کتاب را نوشتم

کتابی که دربارهٔ نحوهٔ نوشتن مطالب مختلف صحبت می‌کند باید به خوانندگان توضیح دهد که خودش طی چه مراحل و فرایندهایی نوشته شده است. از همان ابتدا تصمیم گرفتم این کتاب را با بهره‌گیری از همان اصول و روش‌هایی که قصد آموزش‌شان را دارم بنویسم. در واقع، سعی کردم که این اصول و روش‌ها را تمرین کنم. در غیر این صورت، هرگز جرأت نوشتن این کتاب در من به‌وجود نمی‌آمد.

در دنیای مدرن و شتابزدهٔ امروز، مردم اغلب کتاب نمی‌نویسند، چون تصور می‌کنند وقتی برای انجام این کار ندارند. حتماً شنیده‌اید که بعضی می‌گویند: «ای کاش وقت داشتم که کتابی بنویسم».

خود من این کتاب را هنگام انتظار کشیدن پشت چراغ قرمز، ایستادن در صف ادارهٔ پست، نشستن لبهٔ استخر در زمان کلاس شنای بچه‌ها، در فواصل زنی، میان اپرا، تماشای تئاتر، سخنرانی‌های حین صرف ناهار یا مهمانی، و شب دندان‌پزشک و زمان کوتاه قبل از شروع کلاس پیانو یا فوتبال نوشتم. من احتمال زیاد برای کاغذ قایلیم، هر روز خدا را بابت این اختراع چینی‌ها شکر می‌دانم، کاری که می‌خرم و همیشه هم کاغذ کم می‌آورم. پس تعجبی ندارد اگر بگویم این کتاب را روی دستمال سفره، گوشهٔ زیربشقابی‌ها، پشت پاکت نامه‌ها و در چند دفترچه اددا داشت که همیشه در جیب دارم نوشتم. به عبارتی، هر وقت فرصتی برپندارم آتاه بیش می‌آمد، روی هر چه دم دستم بود شروع به نوشتن می‌کردم (البته وسایل تحریر موردعلاقهٔ خودم را هم دارم مثل دو خودکار مون‌بلان^۱ و یک خودکار استر بروک^۲ سال ۱۹۲۲، با نوک مورب) گاهی هم فرصت تایپ داشتم. در هر حال، تمام دست‌نویس‌ها را در یک فرصت مناسب وارد رایانه‌ام می‌کردم. در ابتدا و هر فصل، یک نمودار درختی رنگارنگ ترسیم می‌کردم و مطالب مربوط به آن فصل را در شاخه‌های منشعب‌شده از آن می‌نوشتم. گاهی هم افکارم را با استفاده از تصاویر انتقال می‌دادم.

من این توانایی را دارم که در میان همهٔ محیط پیرامونم به‌اندازهٔ چند جلد کتاب به‌طور مداوم بنویسم و تمام افکار آشفته‌ام را روی کاغذ بیاورم؛ اما

1. Mont blancs

2. Ester brook

بعد از آن به یک مکان دنج نیاز دارم تا به آن‌چه نوشته‌ام نظم بخشیده و آن‌ها را ویرایش و اصلاح کنم. در دوران تحصیلم همیشه کارهای مقدماتی مربوط به نوشتن را در لابه‌لای کارهای روزمره انجام می‌دادم؛ سپس به طبقه بالای کتابخانه دانشگاه می‌رفتم. اغلب اوقات آن‌جا تنها بودم و هشت تا ده ساعت از روز را پشت یک میز می‌نشستم و در حال تماشای پنجره‌هایی با سبک معماری گوتیک و نوک درختانی که با هجوم باد به این طرف و آن طرف می‌رفتند، همه افکارم را روی کاغذ می‌آوردم و به آن‌ها نظم می‌بخشیدم. برای نوشتن این کتاب نیز همین روش را در پیش گرفتم و ویرایش آن را در گوشه‌ای خلوت انجام دادم.

نقش نیروی هدایت‌بخش کائنات در نوشتن

هنگام نگارش این کتاب دریافتم که کائنات یا آن‌چه یونگ^۱ به آن همزمانی و هماهنگی می‌گوید کمکم کرد تا به هدفم برسم. در واقع، قدرت کائنات مرا به‌سوی کتاب‌هایی می‌برد که سال‌ها در قفسه کتابخانه خاک خورده بودند، افراد مناسب را در زمان و مکان درست سر راه من قرار می‌داد، ایده‌هایی بی‌نظیر را به ذهن من می‌رساند، فرصت‌های بسیاری را برایم فراهم می‌کرد و خلاصه در رحمت و مهربانی‌اش را سخاوتمندانه به روی من گشوده بود.

بنابراین، یاد گرفتم که باید از تمام اتفاقات و بحران‌های زندگی در سرفه نویسنده‌گی‌ام استفاده کنم، چون این اتفاقات یک مسیر فوق‌العاده برای نویسنده فراهم می‌کند تا با قدم‌زدن در آن و استنشاق هوایش جانی تازه گرفته و حیاتی دوباره یابد. شاید بتوان این اتفاقات را دخالت کائنات در امر نویسنده‌گی دانست.