



عبادت روان‌فروشی نوشتن

نویسندگی خلاق با پنج دقیقه تمرین در هر روز

مادرگرت گراتی
مروجان مهدی پور



سلسلہ سرگرمی و آسائش

سرشناسہ: گراتھی، مارگریٹ Geraghty, Margret

عنوان و نام پدیدآور: عادت روزانہ نوشتن: نویسندگی خلاق با پنج دقیقه نوشتن در هر روز / مارگریٹ گراتھی: [مترجم] مرجان مهدی پور.

مشخصات نشر: تهران، شرکت انتشارات سوره مهر، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۲۵۲ ص.

فروستگاه: کتابخانه دانشگاه نویسی حرفه‌ای: ۷.

شابک دوره: ۹۷۸-۶۰۲۶۰-۳-۵۰۲۲-۱-۷

ج ۷: ۱-۷-۵۰۲۲-۳-۵۰۲۲-۱-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: The five-minute writer: exercise and inspiration in creative writing in five minutes a day, 2nd ed, 2009.

یادداشت: چاپ قبلی: عصر داستان، ۱۳۹۶.

عنوان دیگر: نویسندگی خلاق با پنج دقیقه نوشتن در هر روز.

موضوع: اندیشه و تفکر خلاق

موضوع: Creative thinking

موضوع: اندیشه و تفکر خلاق - مسائل، تمرین‌ها و غیره

موضوع: Creative thinking - Problems,

exercises, etc

شناسه افزوده: مهدی پور، مرجان، ۱۳۵۰ - مترجم

شناسه افزوده: شرکت انتشارات سوره مهر

رده‌بندی کنگره: BF۴۰۸

رده‌بندی دیویی: ۱۵۳/۲۵

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۸۵۳۱۸۲۸

اطلاعات رکورد کتاب‌شناسی: فیبا



باسم
بازگشت
نظرسنجی
این کتاب
شرکت
نماید.

انتشارات سوره مهر (وابسته به حوزه هنری)



سوره مهر

۷

عادت روزانه نوشتن

نویسنده: خلاق با پنج دقیقه تمرین در هر روز

نویسنده: مارگرت گراتی

مترجم: مرجان مهدی پور

طراح جلد: مقداد شیرعلی

کارشناسی تخصصی برای تولید این کتاب با همکاری بنیاد شعر و ادبیات داستانی ایران و انتشارات سوره مهر انجام شده است.

چاپ و صحافی: واژه پرداز اندیشه

چاپ اول: ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۲۵۰ نسخه

شابک جلد ۷: ۹۷۸-۶۰۰۰-۳-۵۰۳۲-۱

شابک دور: ۹۷۸-۶۰۰۰-۳-۵۰۳۶-۰

نشانی انتشارات: تهران، خیابان حافظ، خیابان رشت، پلاک

۲۳، تلفن: ۶۱۹۴۲، دورنگار: ۶۶۴۶۹۵۱

فروشگاه مرکزی: تهران، خیابان سمیه، نرسیده به خیابان

حافظ، جنب حوزه هنری، پلاک ۳۴۵، تلفن: ۱۹۴۹۱۹۱-۴

فروشگاه انقلاب: تهران، خیابان انقلاب، میدان انقلاب

جنب سینما بهمن، پلاک ۱۰۲۳، تلفن: ۶۶۴۷۶۵۶۸-۹

فروشگاه اصفهان: اصفهان، میدان انقلاب، سینما ساحل،

کدپستی: ۸۱۳۳۶۱۴۵۱۱، تلفن: ۶-۳۲۲۴۷۷۳۵-۳۱

Sooremehr.ir



Mehrak.ir



@Sooremehr



۶۶۴۶۰۹۹۳ (پنج خط)



۱۵۸۱۵-۱۱۴۴



۳۰۰۰۵۳۱۹



تقل و چاپ نوشته‌ها منوط به اجازه رسمی از ناشر است.

دانلود کتابخوان سوره مهر

با وارد کردن کد تخفیف «hisama» در اولین خرید خود از کتابخوان سوره مهر ۵۰٪ تخفیف بگیرید.



فهرست

۱۱	 مقدمه
۱۴	 ۱ ● نیروی آیین
۱۶	 بهترین
۱۸	 ۲ ● منظور چه هستید؟ فهرستی بسازید
۱۹	 بهترین
۲۰	 ۳ ● جور دیگر باید دید
۲۲	 بهترین
۲۴	 ۴ ● ۱۰۱ کاربرد برای هر چیز
۲۷	 بهترین
۲۹	 ۵ ● چه چیزهایی خوشحالتان می‌کند
۳۱	 بهترین
۳۳	 ۶ ● وقت نوشتن ندارید؟
۳۵	 بهترین
۳۸	 ۷ ● با همان چشم‌های کودکی‌تان ببینید
۴۰	 بهترین
۴۳	 ۸ ● نقطه عطف
۴۶	 بهترین
۴۷	 ۹ ● از مار زهرآگین شهد بگیرید
۵۰	 بهترین
۵۳	 ۱۰ ● بازنویسی کلیشه‌ها
۵۵	 بهترین
۵۷	 ۱۱ ● هر دقیقه یک جمله
۵۹	 بهترین
۶۰	 ۱۲ ● اسم به سحرآمیزی طلسم
۶۲	 بهترین

مقدمه

این کتاب از اشتیاق من به طرح تمرین‌هایی تازه و جذاب برای شاگردانم در کلاس نویسندگی خلاق سرچشمه می‌گیرد. قصد داشتم در ذهن آنان دریچه‌هایی بگشایم تا تشویق شوند که به نمر و امکانات کلمات مکتوب پی ببرند. در طول شانزده سالی که من اداره کارگاه‌های نویسندگی را به عهده داشته‌ام، شیفته پیوندهای موجود بین داستان و دیگر رشته‌ها، به‌خصوص روان‌شناسی، شده‌ام. آیا روان‌شناسی می‌تواند پاسخی برای پرسش‌هایی که همه نویسندگان در سر دارند پیش رویمان بگذارد. مثلاً اینکه: «ایده‌های داستانی از کجا می‌آیند؟»، «چرا پیرنگ‌های بنیادین مشابهی از گذشته‌های دور باقی مانده‌اند؟»، «آیا می‌توان خلاقانه‌تر فکر کرد؟»

از آنجا که روان‌شناسی و داستان هر دو با کشف ذهن انسان سروکار دارند، وقتی در دانشگاه روان‌شناسی می‌خواندم، تصمیم گرفتم پیوندهای بین آن دو را بررسی کنم. حاصل کار سودمند بود. در عین حالی که مطالعات یونگ به من بینشی درباره ماهیت کهن‌الگویی داستان داد، روان‌شناسی شناختی^۱ کمک کرد تا درک کنم مغز چگونه عمل می‌کند و چطور می‌توان فرایندهای فکری نوابغ خلاق را الگوسازی کرد. کاری که می‌توان کرد این

است که روش اندیشیدنی را تمرین کنیم که ثابت شده است خلاقیت را پرورش می‌دهد. من تمرین‌هایی طرح کرده‌ام که دقیقاً همین کار را می‌کنند.

همچنین، سعی کردم تا پاسخ مشکلات بسیاری را پیدا کنم که نویسندگان مبتدی را به ستوه آورده‌اند. مثلاً، فهمیدم دلیل اینکه به زحمت کلمات درستی را برای برانگیختن هیجان در خواننده‌هایمان می‌یابیم این است که شور و هیجان در ناحیه‌ای از مغز تجربه می‌شود که گنگ است. معمولاً، ما هیجانات خود را با عقلمان درک نمی‌کنیم و فقط آن‌ها را احساس می‌کنیم. زمانی که می‌خواهیم احساس و هیجان خود را به دیگران انتقال بدهیم با کلمات کلنجار می‌رویم و در تلاش برای انتقال این احساسات درمی‌یابیم که نشانه‌های فیزیکی - مانند قلبی پُر تپش و کف دستانی عرق‌کرده - تمام چیزی است که قادر به توصیف آن هستیم. پژوهش من گسترده شد تا جایی که رشته‌های دیگری را در بر گرفت؛ از جمله زبان‌شناسی، هنر، فیلم و تبلیغات که بیشتر آن‌ها منابع سرشاری از ایده‌اند. من جاهایی که هیچ فکرش را نمی‌کردم، ایده‌هایی مانند طلای ناب یافتم. یک نمونه مطالعه جامعه‌شناختی درباره‌ی روش‌های آموزش پرواز خط هوایی دلتا، که به خدمه‌اش یاد می‌داد چطور جواب‌گوی مسافران «بدقلق» باشند، الهام‌بخش طرح تمرینی شد که به نویسنده‌ها کمک می‌کند چطور به شخصیت‌های غیرمحبوب داستان‌شان بپردازند.

نتایج پژوهش‌م را در این کتاب با هدف سرمشق دادن به شما گرد هم آورده‌ام تا بنویسید؛ حتی اگر فقط چند دقیقه می‌توانید صرف نوشتن کنید. در هر فصل، مبحثی مرتبط با نوشتن و به دنبالش تمرینی پنج دقیقه‌ای در اختیارتان گذاشته می‌شود. صرف

کردن پنج دقیقه در روز برای تمرین یکی از مؤثرترین روش‌ها برای کشف توانایی‌های بالقوه و انضباط فردی است. این کتاب به شما کمک می‌کند تا:

- به خود درونیتان یا همان خاطرات شخصیتان، که بازتابی است از الگوهای جهانی «داستان» فراگیر بشری، دست یابید.
- روالی را برای نوشتن خود ایجاد کنید.
- ماهیت داستان را در حکم محصولی فرهنگی درک کنید.
- زندگی را منبع بی‌پایانی از ایده‌های داستانی بدانید.
- تفکر خلاق خود را برانگیزید.
- برای «جور دیگر دیدن»، روش‌های مبتنی بر مغز کامل^۱ را به کار گیرید.
- موانع را کنار بزنید.

امیدوارم همان قدر که من از نوشتن این کتاب لذت بردم، شما نیز از خواندن آن لذت ببرید. دل به دریا بزنید، ورقی بردارید و سفر خود را در دنیای نوشتن آغاز کنید.

۱. whole-brain techniques. آموزش با روش‌های مبتنی بر مغز کامل یا منسجم که هر چهار ربع مغز را، که دارای ویژگی و کارکردهای مختلف‌اند، به یک میزان در امر یادگیری در نظر و به کار می‌گیرد.