

همه چیز درباره هزار کلمه‌های جادویی

بیا بید دست به کار شویم. لپ‌تاپ خودتان را روشن کنید و مراحل زیر را یک به یک پیش ببرید:

ردیف	مراحل نوشتن هزار کلمه‌های جادویی
۱	یک صفحه جدید در برنامه word باز کنید.
۲	اندازه صفحه را روی A5 تنظیم کنید. این سایز به علت کوچکی و شباهتش به قطع کتاب‌های رقی به سرعت پر می‌شود و حس بهتری برای نوشتن ایجاد می‌کند.
۳	تا یادمان نرفته آفلاین شوید، اینترنت لپ‌تاپ را قطع کنید، موبایل‌تان را بی‌صدا کنید.
۴	یک فونت زیبا انتخاب کنید، فونتی که شما را به بیشتر نوشتن ترغیب کند. ایران سنس دست‌نویس و ماشین تحریر نمونه فونت‌های جذاب و مناسب برای نویسندگی هستند.
۵	اسم فایل را بگذارید: کتاب سال «من» بهار ۹۷

<p>بالای صفحه تاریخ روز را وارد کنید.</p>	<p>۶</p>
<p>تایمر را روشن کنید و ۲۵ دقیقه زمان بگیرید. اگر به علت عدم تسلط بر تایپ به زمان بیشتری نیاز داشتید نگران نباشید، به مرور سرعتتان بیشتر می‌شود.</p>	<p>۷</p>
<p>هزار کلمه بنویسید، بی‌وقفه، بدون برداشتن دست از روی کیبورد.</p>	<p>۸</p>
<p>صرفاً برون‌ریزی ذهنی کنید، کیفیت چیزی که می‌نویسید اصلاً مهم نیست، هر جمله‌ی شما می‌تواند درباره‌ی یک موضوع متفاوت باشد. فکر نکنید، سریع بنویسید. برای اصلاح غلط‌های املائی به عقب بازنگردید.</p>	<p>۹</p>
<p>این فایل را در یک جای امن ذخیره کنید. روز بعد، هزار کلمه‌ی دوم را در ادامه‌ی همین فایل بنویسید، فقط ابتدای متن تاریخ روز را بنویسید. به هیچ عنوان فایل دیگری را باز نکنید، این کتاب سال شماست و قرار است تمام روزنوشته‌های شما در یک جا کنار هم باشند. فقط پایان هر فصل فایل تازه‌ای را باز کنید.</p>	<p>۱۰</p>

خب حالا بگذارید در سفری لذت‌بخش فلسفه نوشتن هزارکلمه‌ها را بشکافیم:

وقتی با لغات «نویسندگی»، «نوشتن» و «نویسنده»، مواجه می‌شوید، چه چیزی در ذهنتان تداعی می‌شود؟ نویسنده بودن را به چه چیزی می‌توانید تشبیه کنید؟

وقتی خودمان را در مقام نویسنده تصور می‌کنیم، می‌توانیم «نویسنده» را مانند مسافری ببینیم که قرار است هرروز سفر جدیدی را آغاز کند.

برای شروع این سفر روزانه، او نیازمند متعلقات و ابزارهایی است که به کمک آن‌ها این مسیر را طی کند. ابزارهایی که در طول سفر با مراجعه و به‌کارگیری آن‌ها اثری خلق کند که برای خواننده ترغیب‌کننده باشد و او را سر ذوق بیاورد.

اما به‌راستی نویسنده کیست؟

برای پاسخ دادن به این سؤال، از تعبیر زیبای رضا بابایی در کتاب «بهتر بنویسیم»، استفاده می‌کنیم:

«نویسنده کسی است که نوشتن برای او آسان است. کسی که از نوشتن نمی‌هراسد، کسی که به همان راحتی که سخن می‌گوید، به همان راحتی هم می‌نویسد.»

وقتی به این تعریف می‌رسیم، احتمالاً این سؤال در ذهنمان تداعی می‌شود که آسان نویسی، قرار است در کدام قسمت از سفر نویسندگی اتفاق بیفتد؟ چه عاملی باعث می‌شود، نوشتن که به ظاهر کاری سخت و مقطعی است، به یک روند همیشگی و بی‌دغدغه تبدیل شود؟

و پاسخی که رضا بابایی به این سؤال می‌دهد این است:

«وقتی نوشتن برای کسی آسان می‌شود که زیاد بنویسد و بسیار نویسی، خواه ناخواه به زیبانویسی می‌انجامد. کسی که بسیار می‌نویسد و از قلم خود بیش از دیگران کار می‌کشد، به حتم قلم توانمندتری دارد.»

به نظر جالب می‌رسد که چطور زیاد نوشتن، به زیبانویسی ختم می‌شود و آیا امکان دارد بسیارنویسی هم از قوانینی تبعیت کند که از طریق آن، میانبرهایی برای تبدیل شدن به نویسنده‌ای برتر، ایجاد کرد؟

باید گفت اتفاقاً این قوانین و اصول شگرف، وجود دارند و قرار است به کمک آن‌ها، میانبرهایی به سمت زیبانویسی طی کرد تا مسیر نویسندگی، به جاده‌ای خشک و یک‌طرفه تبدیل نشود.

نویسنده قرار است گهگاه، وارد این مسیرهای فرعی شود و با زیادنویسی و طی کردن مسیری پربار از لغات، بانرژی بیشتری مجدداً وارد مسیر اصلی شود.

نام یکی از این میانبرهای پربرار و شگفت‌انگیز را، هزار کلمه‌های جادویی گذاشته‌ایم.

منظور از هزار کلمه‌های جادویی چیست؟

برای توضیحات بیشتر، اجازه دهید به سراغ کسانی برویم که در مسیر نویسندگی، آثاری ماندگار خلق کرده‌اند و نام آن‌ها برای سال‌ها و گاه قرن‌ها، بر سر زبان‌ها مانده است.

بسیاری از این افراد برجسته، سبک کاری خود را بر نوشتن روزانه بنا کرده‌اند. به عبارتی، در مسیر روزانه‌نویسی، به صورت مداوم و مرتب، وارد میانبرهای هزارکلمه‌ای شده‌اند.

به‌عنوان مثال در مورد راس اشبی، مؤلف کتاب‌های بی‌نظیری در زمینه توسعه نظریه سیستم‌ها، گفته می‌شود که او به مدت ۴۴ سال روزانه، افکار و اندیشه‌های خود را بر روی کاغذ می‌آورده است.

بعد از راس اشبی، شاگردانش که نتیجه این کار را از نزدیک دیده بودند، از همین شیوه استفاده کرده‌اند و مهم‌ترین کتاب‌هایشان را، حاصل سبک روزانه‌نویسی می‌دانند.

امروزه فناوری و تکنولوژی هم به کمک نویسندگان آمده است تا با تعهد بیشتری به صورت مداوم و پیوسته، بنویسند.

افرادی مانند نسیم طالب، ست گادین و بسیاری از پیشگامان دیگر، صفحاتی از کتاب‌های خود را که به صورت روزانه می‌نویسند، روی سایت خود قرار می‌دهند و از این طریق، تعهد و تفکر خود را با دیگران به اشتراک می‌گذارند.

درواقع در مسیر حرکت به سمت میانبرهای روزانه، افرادی را با خود همگام می‌کنند تا با انرژی و توان بیشتری، مسیر نویسندگی را طی کنند.

حالا بیا ببینیم نوشتن هزار کلمه در روز، قرار است چگونه به ما کمک کند؟

اگر تا به حال دست به قلم بوده‌اید به خوبی می‌دانید که ایده‌ها با سرعت یکسانی به سمت ما سرازیر نمی‌شوند. برخی روزها، ایده‌ها همچون چشمه جوشانی هستند که از در و دیوار به سمت ما سرازیر می‌شوند اما بعضی روزهای دیگر، این چشمه خشک می‌شود و آن وقت است که دیگر حرفی برای نوشتن نداریم.

روزهایی که می‌خواهیم بنویسیم اما از اینکه چیزی به ذهنمان نمی‌رسد، کلافه و سردرگم می‌شویم. دوست داریم ناخودآگاهمان مانند بچه‌ای بازیگوش به هر جایی سرک بکشد و ایده‌های دست اول را شکار کند، اما اغلب این اتفاق نمی‌افتد.

به‌راستی ناخودآگاه ما چگونه می‌تواند خلاق‌تر عمل کند؟

خلاقیت در اغلب اوقات با فکر کردن خارج از چارچوب، اتفاق می‌افتد. اینکه شما به ذهنتان اجازه دهید بدون ترس، به هر جایی سفر کند؛ اما وقتی قلم به دست می‌گیریم و کاغذ سفید را مقابل خود می‌بینیم، لازم است افکارمان را جمع و جور کنیم، آن‌ها را در محدوده‌ای مرتب بچینیم تا بتوانیم بر روی صفحه محدود کاغذ، پیاده‌سازی کنیم.

پس ما به یک نوع دوگانگی می‌رسیم. اینکه خلاق و آزادانه فکر کنیم یا اینکه افکارمان را منظم و آراسته، به صف کنیم؟

لازم است به این نکته دقیق‌تر شویم که در صورتی می‌توانیم انتظار نظم فکری از خودمان داشته باشیم که پیش از نوشتن، اجازه آزادی عمل به افکارمان بدهیم. این کار با نوشتن هزار کلمه در روز، تحقق پیدا می‌کند.

نوشتن هزار کلمه‌های روزانه به این معناست که شما بی‌وقفه و بدون آن که به موضوعی خاص فکر کنید، بنشینید و شروع به نوشتن کنید.

اگر قرار است با کیبورد تایپ کنید، باید از کلمه اول تا کلمه هزارم، دستان شما روی دکمه‌های کیبورد مداوم و بی‌وقفه حرکت کنند و متوقف نشوند. اصلاً مهم نیست چه چیزی می‌نویسید، مهم نیست غلط املایی یا نگارشی دارید، حتی مهم نیست که موضوعی مشخص نداشته باشید.

قرار نیست نوشته شما خواندنی و تأثیرگذار باشد، فقط قرار است هر آنچه در لحظه به آن فکر می‌کنید، از ذهنتان خارج و روی صفحه، نمایش داده شود.

فکر کنید دستگاهی به درون مغزتان فرستاده شده که مسئول فیلم‌برداری از افکار شما در هر لحظه است. قرار است صفحه کامپیوتر، این افکار را به نمایش بگذارد. تنها کمکی که از دست شما برمی‌آید این است که افکارتان را با فشردن دکمه‌های کیبورد، یادداشت کنید. همین.

این کار نوعی ورزش روزانه فکری و یا شاید، یک غذای خوب و مغذی ذهنی است. می‌دانید چرا؟

چون ذهن ما عادت ندارد بی‌پروا رفتار کند و کسی این بی‌پروایی را به نمایش بگذارد. از دوران کودکی به ما یاد داده‌اند که خوب و درست فکر کنیم، حساب شده حرف بزنیم و درست بنویسیم.

کمتر کسی به ما این جسارت را داده است که به قول جولیا کامرون، جسورانه جفنگ بنویسیم. جفنگ‌نویسی، بی‌پروانویسی و خارج از قید و چارچوب نویسی، یک نوع ورزش ذهنی است که به خلاق بودن کمک بزرگی می‌کند.

درواقع جست و خیزهای ذهنی و بازیگوشی‌های آن، خلاقیت را از خواب بیدار می‌کند و باعث فعال شدن آن می‌شود.

با نوشتن هزار کلمه در روز، به ناخودآگاهمان اجازه می‌دهیم زیاد سفر کند. حتماً دیده‌اید کسانی که زیاد سفر می‌کنند، چقدر حرف برای گفتن دارند. آن‌ها می‌توانند ساعت‌ها بنشینند و راجع به جزئیات سفرشان، با شما صحبت کنند.

ما هم با زیادنویسی، همین کار را می‌کنیم. اجازه می‌دهیم ذهن ما از گوشه و کنار جاهایی که سفر کرده، برای ما حرف بزند. ممکن است راجع به دستاوردهایمان یا در مورد هدف‌های تازه‌ای که دارد، سخن بگوید، گاهی هم ممکن است راجع به اینکه چقدر بی‌حوصله هستیم و رمقی برای نوشتن نداریم حرف بزند.

گاهی ممکن است مثلاً کم‌دردمان را به ما یادآوری کند و بدوبیراه بگوید. گاهی ممکن است وسط نوشتن، قرار ملاقاتی را به ما یادآوری کند. ممکن است حس کنجکاوی‌اش نسبت به شخصی برانگیخته شود و شروع به حرف زدن پشت سر او کند. هر چه هست نیازی نیست به قضاوت کردنش بنشینیم. ما فقط مسئول کمک به او برای نمایش دادنش هستیم.

مزیت‌های نوشتن هزار کلمه در روز:

چرا این قدر به نوشتن هزار کلمه در روز، اصرار داریم؟ چرا نوشتن گاه و بیگاه آن را توصیه نمی‌کنیم؟

اولاً به این دلیل که درستی و اثربخشی این روش، سال‌هاست که توسط نویسندگان برجسته دنیا، اثبات شده است. نتایج شگفت‌انگیزی که با به‌کارگیری این روش، آن‌ها در کار خود خلق کرده‌اند، گواه روشنی به نتیجه‌بخش بودن این روش است.

برای نمونه:

جک لندن، خود را عادت داده بود روزی ۱۰۰۰ کلمه بنویسد. فرقی هم نمی‌کرد که می‌دانست چه می‌خواهد بنویسد یا نمی‌دانست.

اریک باتروث، نویسنده‌ای پرکار و موفق، هرروز صبح چیزهایی می‌نوشت که خودش آن‌ها را پرت‌وپلا می‌نامید. به قول جو ویتال، او می‌دانست که بعد از اینکه نوشتن را به صورت خودجوش شروع کند، به زودی نوشته‌هایش، شکل و قالب می‌گیرند و به موعظه‌های رادیویی، ستون‌های هفتگی روزنامه‌ها و یا یک کتاب، تبدیل می‌شوند.

آن هندلی در کتاب «همه نویسنده‌ایم» می‌گوید: همه نویسندگان حرفه‌ای و تولیدکنندگان محتوا، به‌طور میانگین در روز بین ۷۵۰ تا ۱۰۰۰ کلمه، می‌نویسند.

دن کندی، یکی از گران‌ترین تبلیغ‌نویسان دنیا نیز روزانه یک ساعت بدون فکر کردن، می‌نویسد.

اثرین شوارتز هم هرروز ساعت را کوک می‌کرد و دقایقی بدون وقفه، فقط می‌نوشت.

همه نویسنده‌های برجسته، به ناخودآگاه خود اعتماد داشتند و به این واقعیت پی برده بودند که نظم فکری به دنبال بی‌پروایی و آزاداندیشی، شکل می‌گیرد.

آن‌ها می‌دانستند ذهن مانند کودکی است که تا وقتی به او اجازه بازی و شیطنت ندهید، سر به راه نمی‌شود و آرام نمی‌گیرد.

ثانیاً یکی از بزرگ‌ترین مزایای این سبک نوشتن این است که شما هرروز یک گفتگوی درونی راه می‌اندازید. درواقع پای حرف‌های ناگفته خود می‌نشینید؛ مانند فرد عاشقی که پای حرف‌های یارش می‌نشیند و به دقت گوش می‌کند، شما هم با مهربانی نظاره‌گر درون خود هستید.

به خودتان این فرصت را می‌دهید که حرف‌هایتان بیرون بریزد و روی هم تلنبار نشود. با کلماتی که هرروز از ذهنتان بیرون می‌ریزید، صافی به طول هزار کلمه درست می‌کنید.

هرروز، با این رشته‌های هزارکلمه‌ای، بخشی از خلاقیت و دیدگاه‌های جدیدتان را می‌بافید. درنهایت پهنه‌ای از ایده‌های نو دارید که می‌توانید روی آن‌ها بایستید و بزرگ‌تر و جسورانه‌تر فکر کنید. شما دیگر می‌دانید که تاروپود خلاقیت، درنتیجه تلاش‌های روزانه بافته شده است.

ممکن است بعد از خواندن این چند خط با خود فکر کنید چطور ممکن است بدون ایده نوشتن، ایده‌های جدیدی را برای ما شکل دهد؟

می‌دانید وقتی روزنه هزار کلمه می‌نویسید چه اتفاقی می‌افتد؟ می‌خواهیم به سومین مزیت روزانه‌نویسی اشاره کنیم.

افکار خود را مانند آبی روان تصور کنید که پشت سد بزرگی جمع شده و راکد مانده است. وقتی شما هرروز قلم به دست می‌گیرید یا پشت کامپیوترتان می‌نشینید تا بنویسید، مثل این است که سد را باز می‌کنید تا آب جریان پیدا کند.

در این صورت، جریان‌های فکری عظیمی به راه می‌افتد، کلمات شناور و روان می‌شوند. این کلمات حرکت می‌کنند تا به جریان‌های بزرگ‌تر بپیوندند.

شما نمی‌توانید کلمه به کلمه ذهنیات خود را در پشت سدی که حجم عظیمی از افکار در آن حضور دارد، رصد کنید؛ اما وقتی سد را باز می‌کنید، وقتی هر کلمه را با فشار انگشتانتان بیرون می‌ریزید و به جریان می‌اندازید، به خودتان فرصت می‌دهید به تک‌تک آن‌ها فکر کنید.

درواقع شما افکارتان را تکه‌تکه می‌کنید، در کنار جریان فکری که راه انداخته‌اید می‌نشینید و با دقت، به درونتان نگاه می‌کنید. نوشتن هزار کلمه در روز، باعث شفافیت فکری شما می‌شود.

مزیت چهارم این روش در این است که بعد از مدت زمان کوتاهی، متوجه خواهید شد که این جریان‌های فکری از بین نمی‌روند. آن‌ها به جریان‌های فکری بزرگ‌تری که دیگران راه انداخته‌اند، می‌پیوندند.

هر وقت کتاب جدیدی می‌خوانید، این فرصت را به خودتان می‌دهید که جریان فکری شما به افکار نویسنده کتاب بپیوندد. از برخورد این جریان‌های فکری چیزی خلق می‌شود که می‌توانیم نام آن را «معنایی تازه»، بگذاریم.

شما کلمات را باهم تلفیق می‌کنید، فکرها را روی هم می‌ریزید و از یکی شدن آن‌ها، جریان فکری جدید را شکل می‌دهید.

مزیت پنجم اینکه، با تکرار روزانه این کار، سد را کنار می‌زنید و به خودتان اجازه می‌دهید به صورت گام‌به‌گام و تدریجی، رشد کنید. شما این پیام را به ناخودآگاه خود ارسال می‌کنید که آمادگی دریافت کردن دارید.

به این ترتیب شما برای بلعیدن و به آغوش کشیدن ایده‌های جدید، آماده می‌شوید، چون جریان‌ساز هستید و هرروز در این مسیر حرکت می‌کنید.

مزیت دیگری که هزار کلمه‌های روزانه ایجاد می‌کند این است که هدف‌های روشنی برای نویسنده و البته خوانندگان، خلق می‌کند.

حتماً شما هم با نوشته‌هایی مواجه شده‌اید که هر چه آن‌ها را می‌خوانید، نمی‌توانید به منظور اصلی نویسنده پی ببرید. انگار کلمات این نوشته‌ها

سردرگم هستند و خودشان هم نمی‌دانند چه بار معنایی را به دوش می‌کشند.

یکی از دلایل موثق برای نوشته‌هایی که هدف روشن دارند، در برابر این نوع نوشته‌های سردرگم، شفافیت نویسنده است. نویسنده‌ای که می‌داند چه حرفی برای گفتن دارد، راحت‌تر آن را به خواننده منتقل می‌کند. این کار تصادفی اتفاق نمی‌افتد.

یک روش مشخص برای هدفمند نوشتن، زیاد نوشتن است. نویسنده‌هایی که زیاد و مرتب می‌نویسند، خود را به صورت روزانه پایش می‌کنند. آن‌ها با کلماتشان غریبه نیستند چون هرروز در فرآیندی هزارکلمه‌ای، به ملاقات آن‌ها می‌روند.

هزار بهانه برای ننوشتن

خب، با این توضیحات شما به مزیت‌های غیرقابل‌انکار نوشتن روزانه پی بردید اما ممکن است فکر کنید این‌گونه نوشتن برای شما سخت باشد خصوصاً اگر سابقه‌ای طولانی در نوشتن نداشته باشید.

احتمالاً سؤال می‌کنید چطور می‌توان این فرآیند را ساده‌تر کرد؟

نوشتن هزار کلمه در روز قرار نیست تنها دقایقی از ۲۴ ساعت زندگی شما را اشغال کند.

نوشتن هزار کلمه در روز، سبک جدیدی از زندگی کردن را برای شما خلق می‌کند.

شما به زودی احساس می‌کنید دست‌به‌قلم هستید و مانند نویسنده‌ای پرکار، حرف‌های زیادی برای گفتن دارید.

از آنجاکه نوشتن روزانه قرار است سبک زندگی‌تان را تغییر بدهد، ممکن است به صورت ناخودآگاه، با مقاومتی درونی مواجه شوید.

ذهن ما انسان‌ها به‌گونه‌ای برنامه‌ریزی شده است که ابتدا با هر تغییر جدیدی مخالفت می‌کند. برای اینکه تسلیم این نوع مقاومت‌های درونی نشوید، پیشنهاد می‌کنیم این روند رشد کردن را، به صورت تدریجی تجربه کنید.

منظورمان چیست؟

شما می‌توانید در ابتدای کار، تنها با نوشتن ۱۰۰ کلمه در روز شروع کنید. هفته اول را به نوشتن روزانه ۱۰۰ کلمه، اختصاص دهید. با توجه به اینکه فقط چند دقیقه کوتاه از وقت شما صرف این کار می‌شود، احتمالات مقاومتی برای نوشتن احساس نخواهید کرد.

هفته دوم ۱۰۰ کلمه به کلمات قبلی اضافه کنید، یعنی روزانه ۲۰۰ کلمه بنویسید. هفته سوم روزی ۳۰۰ کلمه یادداشت کنید. به همین ترتیب پیش بروید تا در هفته دهم، به ۱۰۰۰ کلمه در روز برسید.

این کار باعث می‌شود عادت جدیدی در نوشتن برای شما شکل بگیرد.

عادت‌های جدید نوشتن باعث می‌شوند بعد از مدتی نوشتن، برای شما سخت‌تر از نوشتن شود.

عادت‌های تدریجی نوشتن، رشد تدریجی را برای شما ایجاد خواهند کرد.

هر بهانه‌ای که برای نوشتن دارید، با این روش دیگر قابل توجیه نیست. مراقب بهانه‌هایی باشید که ممکن است به سراغتان بیاید. گاهی اوقات آن‌ها با لباس‌های مبدل ظاهر می‌شوند تا شما را فریب دهند؛ اما بدانید همه آن‌ها یک هدف دارند:

همه بهانه‌های نوشتن، مقاومت‌های درونی هستند که می‌خواهند مانع رشد شما شوند.

شناخت بهانه‌هایی که به سراغتان می‌آید، کمک بزرگی می‌کند تا آن‌ها را بهتر بشناسید و کمتر تسلیمشان شوید. در این قسمت، فهرستی از این بهانه‌ها را برای شما آورده‌ایم:

هدیه محتوایی باشگاه تولیدکنندگان محتوا-مدرسه نویسندگی

ردیف	بهبانتهایی برای نوشتن	ردیف	بهبانتهایی برای نوشتن
۱	گرسنگی	۱۱	انجام کارهایی که ماههاست عقب افتاده اند
۲	همدردی با حوادث روز	۱۲	آلودگی هوا
۳	سردرد	۱۳	مشغله های فکری
۴	مشغله های کاری	۱۴	بارش باران و برف
۵	تعطیلی	۱۵	نداشتن ایده های جدید
۶	گم شدن قلم و خودکار	۱۶	سروصدای زیاد
۷	قطع شدن وای فای	۱۷	قفل شدن فکر
۸	کمبود زمان	۱۸	ریزش مو
۹	سفر رفتن	۱۹	سرماخوردگی
۱۰	ملاقات با کسانی که سالها آنها را ندیده اید	۲۰	نمی دانید چرا، فقط نمی توانید بنویسید

با هر کدام از این بهانه‌ها که مواجه شدید، شک نکنید که ترسیده‌اید. بله درست است، از نوشتن ترسیده‌اید. دلیل دیگری هم وجود دارد و آن، تنبلی است. همین.

وقتی می‌نویسیم، شفاف‌تر از زمان‌های دیگر با خودمان مواجه می‌شویم. وقتی می‌نویسیم به ملاقات افکارمان می‌رویم و این شفافیت برای ما ترسناک است.

اما به خودتان یادآوری کنید که هیچ چاره‌ای ندارید جز اینکه گوشهٔ امنتان را رها کنید، وسط صفحهٔ کاغذ بیاید و با کلماتی که روی آن می‌ریزید، نقش پیام‌آور درونتان را بازی کنید.

حق دارید در برابر نوشتن مقاومت کنید.

مقاومت در برابر نوشتن، نشان‌دهندهٔ مسیری است که همه نمی‌توانند آن را طی کنند و به نوعی، نشان‌دهندهٔ رشديافتگی شماست.

همه نمی‌توانند به تماشای صحنه‌هایی بنشینند که مدت‌هاست در پشت آن پنهان شده‌اند. شما قرار است مانند یک فیلم‌نامه‌نویس، از درونیاقتان بنویسید، هم‌زمان آن را بازی کنید و هم‌زمان به تماشای آن‌ها بنشینید.

سؤالات متداول در مورد هزار کلمه‌های روزانه:

✓ به نظر می‌رسد نوشتن هزار کلمه آن هم هرروز، بسیار سخت باشد. چطور می‌توان امید داشت که بی‌وقفه و بدون مشکل پیش برویم؟ تا آنجا که می‌توانید این کار را برای خودتان سخت نکنید.

ذهنتان را مانند جعبه‌ای ببینید که افکار مختلف در داخل آن، در حال جست‌وخیز هستند و مدام بالا و پایین می‌پرند. تنها وظیفه شما این است که بالای جعبه باستید و در آن را بازکرده، افکارتان را نظاره کنید.

هر چیزی را که می‌بینید، بنویسید. سانسور نکنید و بی‌ملاحظه بنویسید. اگر چیزی به ذهنتان نرسید، بنویسید: «نمی‌دانم چه خاکی بر سرم بریزم، هیچ چیزی به ذهنم نمی‌رسد»، متوقف نشوید، فقط بنویسید.

✓ اگر چیزی به ذهنم رسید یا چیزی در متن از قلم افتاده بود، می‌توانم برگردم و نوشته را اصلاح کنم؟

یادتان باشد قرار نیست نوشته‌های هزارکلمه‌ای شما، به اثری تاریخی تبدیل شوند و یا کسی راجع به آن‌ها نظر بدهد. حتی این اجازه را از خودتان سلب کنید که به قضاوت درباره نوشته خودتان بنشینید.

این نوع نوشتن تنها فرصتی برای برون‌ریزی ذهنی است. پس سعی نکنید درست بنویسید، به‌هیچ‌عنوان به عقب برنگردید، بگذارید غلط‌های املائی و نگارشی باقی بمانند. آن‌ها جزئی از فرآیند نوشتن هستند. فقط روبه‌جلو حرکت کنید و در مسیر توقف نداشته باشید.

✓ آیا برای نوشتن هزار کلمه‌ها، نیاز است که موضوعی مشخص داشته باشیم؟

تا حد امکان قرار است نوشته‌های هزارکلمه‌ای خارج از چارچوب و محدودیت انجام شود. در نتیجه بهتر است بی‌مقدمه شروع به نوشتن کنید.

گاهی هم می‌توانید از قسمتی که تحت عنوان «ایده‌هایی برای بهتر نوشتن»، نام برده‌ایم، استفاده کنید تا دیگر نگران توقف جریانات فکری نباشید.

✓ بهتر است هزار کلمه‌ها در عرض چند دقیقه نوشته شوند؟

در ابتدای متن ۲۵ دقیقه زمان را پیشنهاد دادیم. این کار به سرعت تایپ کردن شما هم بستگی دارد. در هر صورت ممکن است در ابتدای نوشتن هزار کلمه، زمان بیشتری از شما گرفته شود اما به مرور این زمان کاهش خواهد یافت.

تا جایی که می‌توانید با سرعت متعادل بنویسید. خودتان را مجبور نکنید که در مدت زمانی محدودشده، کار را تمام کنید و در طول نوشتن به این فکر نکنید که زمان کم یا زیاد نیاید.

از طرفی این قدر هم کند ننویسید که به فکرتان مدام جهت بدهید. به‌طورمعمول بین ۱۵ تا ۳۰ دقیقه، این کار را انجام دهید. ولی باز هم خودتان را به این زمان محدود نکنید.

✓ آیا نوشتن هزار کلمه، به رشد مهارت‌های دیگر هم کمک می‌کند؟

این کار به‌نوعی یک تیر و چند نشان است. شما تمرینی برای آزاداندیشی و رشد خلاقیت انجام می‌دهید اما درواقع، به صورت روزانه در حال آشتی کردن با کلمات هستید.

بعد از مدتی که نوشتن هزار کلمه را به کار روزانه خود تبدیل کردید، خواهید دید که به کلمات دقیق‌تر شده‌اید و از آن‌ها به‌سادگی عبور نمی‌کنید. این کار باعث افزایش تسلط کلامی شما می‌شود. ناخودآگاه راحت‌تر صحبت می‌کنید و حرف‌های بیشتری برای گفتن خواهید داشت.

نوشتن روزانه روشی برای خودشناسی بهتر نیز هست. هزارگاهی می‌توانید به لیست هزار کلمه‌های خود مراجعه کنید و ببینید بیشترین حجم فکری شما را چه مسائلی اشغال کرده‌اند؟ چه اولویت‌هایی دارید و اندیشه‌هایتان، به کدام سمت‌وسو پرواز می‌کند؟

✓ اگر زمان کافی برای نوشتن هزار کلمه در روز نداشتیم، چه کارکنیم؟

بهترین توصیه‌ای که می‌توان کرد این است که این زمان‌های خالی را به هر نحوی که می‌توانید، ایجاد کنید.

می‌توانید زمان خوردن یا خوابیدن‌تان را کمتر کنید، در بین کارهای روزانه‌ای که انجام می‌دهید جایی باز کنید و به این کار بپردازید. ساعت بیدار شدن هروزتان را نیم ساعت زودتر تنظیم کنید، برخیزید و بنویسید.

همه بهانه‌های نوشتن را از خود بگیرید.

همان‌طور که برای غذا نخوردن در طول روز نمی‌توانید بهانه بیاورید که وقت ندارید، با نوشتن هزار کلمه‌های روزانه هم همین برخورد را داشته باشید.

✓ چگونه می‌توان هم‌زمان با نوشتن هزار کلمه، زیبانویسی را هم تمرین کرد؟

مطالعه کردن کمک بزرگی به زیبانویسی می‌کند. وقتی کتابی می‌خوانید، روی واژه‌های جدیدی که از آن یاد می‌گیرید، متمرکزتر شوید. بهتر است دور آن‌ها خط بکشید و هرچند وقت یک‌بار، دوباره به آن‌ها مراجعه کنید. بعد از مدتی می‌بینید آن‌ها را وارد دایرهٔ واژگان خود کرده‌اید. این واژه‌های جدید، کلمات قدیمی را کنار می‌زنند و جایی برای خودشان باز می‌کنند.

✓ آیا ارتباط برقرار کردن می‌تواند به بهتر نوشتن کمک کند؟

هیچ نوشته‌ای در خلأ ساخته نمی‌شود. در نتیجهٔ ارتباطات انسانی است که کلمات ردوبدل می‌شوند. اصلاً کلمات به وجود آمده‌اند تا راه‌های ارتباط آسان‌تر را تعریف کنند.

از این رو می‌توان گفت یکی از بهترین راه‌ها برای بهتر نوشتن و مداوم نوشتن، برقراری ارتباط‌های منظم است. به قول آستین کلئون، خلاقیت نوعی تعامل و نتیجهٔ برقراری ارتباط بین یک ذهن و ذهن‌های دیگر است.

ایده‌هایی برای بهتر نوشتن

حال که به اهمیت نوشتن هزار کلمه‌های روزانه پی بردید، احتمالاً به دنبال ایده‌هایی می‌گردید که به کمک آن‌ها بهتر بنویسید و شاید سؤالتان این باشد که می‌توان روشی برای پیاده‌سازی هزارکلمه‌ای‌های روزانه، پیدا کرد؟

۱. همان‌طور که پیش از این هم اشاره کردیم، وقتی شروع به نوشتن می‌کنید، ذهن شما به سمت دغدغه‌های روزانه پیش می‌رود. فکر شما به جاهایی پا می‌گذارد که احتمالاً در روزهای اخیر، به طریقی مشغول آن‌ها بوده‌اید.

یک ایده خوب برای بهره‌وری بیشتر از نوشته‌های روزانه این است که دغدغه‌های اصلی و اولویت‌های فکری‌تان را طبقه‌بندی کنید و راجع به آن‌ها بنویسید.

برای این کار شما می‌توانید از چک‌لیست‌های روزانه کمک بگیرید.

اما اشتباه نکنید. قرار نیست در طول نوشتن هزار کلمه، به این چک‌لیست مراجعه کنید. ما همچنان به آزادنویسی اصرار داریم. شما قرار است قبل از اقدام به نوشتن، جریان فکری را که می‌خواهید راجع به آن بیشتر بنویسید، انتخاب کنید.

مانند این است که افکار جمع شده در پشت سد را دسته‌بندی کرده و هر بار، آگاهانه سد را برای عبور یک جریان فکری مشخص، باز کنید.

برای تهیه چک‌لیست این کارها را انجام دهید:

ردیف	مراحل تهیه چکلیست روزانه
۱	یک صفحه جدید در برنامه word باز کنید.
۲	در ابتدای صفحه بنویسید: چکلیست روزانه من
۳	موضوعات، دغدغه‌ها و تمامی مسائلی را که دوست دارید هرروز قدمی در جهت رشد آن‌ها بردارید فهرست کنید.
۴	هر موضوع را خلاصه کنید و به یک کلمه یا عبارت کوتاه تبدیل کنید.
۵	جلوی هر عبارت علامت « : » را بگذارید.
۶	این فایل را ذخیره کنید.
۷	فایل کتاب سال خودتان را باز کنید.
۸	بالای صفحه تاریخ بزنید.
۹	چکلیست روزانه‌تان را کپی کرده و در کتاب سال وارد کنید.
۱۰	حالا به هر کدام از این موضوعات فکر کنید، امروز در جهت هدفی که در فهرست عنوان شده چه قدمی برداشته‌اید؟ حتی اگر هیچ کاری هم نکرده‌اید، همین موضوع را بنویسید.
۱۱	ممکن است درباره بعضی موضوعات صدها کلمه بنویسید و درباره بعضی موضوعات دیگر فقط یک جمله کوتاه.

هر روز این فهرست را پر کنید.	۱۲
هرازگاهی می‌توانید در گزینه‌های چک‌لیست تجدیدنظر کنید و موضوعات و دغدغه‌های خودتان را به آن اضافه کنید.	۱۳
حداقل ۵ و حداکثر ۱۵ مورد را توی فهرستان داشته باشید.	۱۴
با این روش مهم‌ترین اهداف و اولویت‌های خودتان را به صورت منظم پیگیری و کنترل می‌کنید.	۱۵

این کار باعث می‌شود فکرهای مشوش کمتر شوند جای خود را به افکار هدفمند، بدهند. شما قرار است هر کلمه را مانند قطعه‌ای از پازل کنار هم بچینید تا نمایی کلی از ذهنیاتان داشته باشید.

گاهی این قطعات پازل فکری، این قدر بی‌ربط هستند که بعد از نوشتن هزار کلمه، شما هیچ تصویر روشنی ندارید؛ اما حتماً به خاطر دارید که با توجه به دلایلی که پیش از این عنوان کردیم، در هر صورت برنده این بازی شما هستید چراکه به عنوان ورزشی فکری، عضلات تولید محتوایتان را تقویت کرده‌اید و از طرفی، به ناخودآگاهتان این پیام را ارسال کرده‌اید که اجازه دارد بی‌پروا و آزاد، ببیند.

اما وقتی از چک‌لیست کمک می‌گیرید، قطعات پازل را پیش از نوشتن انتخاب می‌کنید و درنهایت، شکل روشن‌تری از نوشته خود مشاهده می‌کنید و یک گُل معنادار را خلق می‌کنید.

۲. یک تقویم دیواری برای نوشتن هزار کلمه داشته باشید.

شاید نوشتن هزار کلمه در روز معجزه نکند اما نوشتن هزار کلمه در ۳۶۵ روز و یا حتی کمتر، قطعاً معجزه خواهد کرد.

ذهن عادت دارد چیزهایی را که به چشم می‌بیند، بیشتر باور کند. از این رو لازم است نمایی بصری به کارتان اضافه کنید.

در اینجا از توصیه جری سینفیلد استفاده می‌کنیم که پیشنهاد می‌کند یک تقویم دیواری که کل سال را نمایش می‌دهد، داشته باشید و کارتان را به تکه‌های روزانه تقسیم کنید.

هر روز وقتی کارتان به اتمام رسید، هدفتان این باشد که مربع همان روز را پر کنید. بعد از چند روز یک زنجیره خواهید داشت که هر روز بلندتر می‌شود و با دیدن آن لذت می‌برید. وظیفه شما این است که نگذارید زنجیره، شکسته شود.

این کار به تقویت این سبک جدید نوشتن کمک می‌کند چراکه زمینه‌ساز عادت جدید در زندگی‌تان می‌شود. هر بار با دیدن روزی که بر روی تقویم

پر نشده است، احساس می‌کنید که باید کاری انجام دهید و همین شیوه است که خلاقیت شما را به صورت مداوم، پویا و زنده نگه می‌دارد.

۳. از فونت و اندازهٔ فایل مناسب، استفاده کنید.

لازم نیست برای بهتر نوشتن و تشویق خودتان برای تعهد به روزانه‌نویسی، کارهای عجیب‌وغریبی انجام دهید. همین‌که ابزارهای لازم را درست انتخاب کنید تا حد زیادی به خودتان کمک می‌کنید.

انتخاب فونت مناسب برای نوشتن، نه‌تنها باعث می‌شود چشم شما از نگاه کردن مداوم و روزانه به نوشته‌هایتان خسته نشود، بلکه باعث می‌شود از نوشتن لذت ببرید.

مانند کسی که خط خوشی دارد و هر بار که قلم‌به‌دست می‌گیرد تا بنویسد، مشتاق است که هنر خود را به نمایش بگذارد. انتخاب فونت مناسب هم دقیقاً همین حس را برایتان فراهم می‌کند.

بهتر است سند برنامه word را روی اندازهٔ A5 تنظیم کنید. با این کار، صفحات شما به قطعات کتاب‌های رقی می‌شود و از اینکه سریعاً صفحات پر می‌شوند، احساس خوبی را تجربه خواهید کرد. به این ترتیب، روند نوشتن برایتان خستگی کمتری ایجاد می‌کند.

۴. آخر هر هفته یا هرماه، خودتان را با هزار کلمه‌هایی که نوشتید پایش کنید.

حتماً کلماتی در زندگی‌تان دارید که اهمیت ویژه‌ای برایشان قائل هستید و به‌نوعی، کلمات کلیدی خاص شما هستند. به این کلمات فکر کنید و آن‌ها را درجایی یادداشت کنید.

آخر هر هفته یا هرماه، به نوشته‌های هزارکلمه‌ای خود مراجعه کنید و این کلمات را با (Ctrl+F) جستجو کنید. ببینید چه حجمی از نوشته‌های شما را این کلمات تشکیل می‌دهند.

اگر این کلمات مثبت و پیش‌برنده هستند (مثلاً شادی، رشد، خلاقیت)، می‌تواند نشانه خوبی برای شما باشد اما اگر کلمات منفی هستند، بهتر است فکری به حال فکر خود بکنید.

۵. وقتی ذهنتان خالی است، از شروع‌کننده‌های هدایتگر استفاده کنید.

«شروع‌کننده‌های هدایتگر»، نامی است که در این قسمت بر روی بعضی از کلمات می‌گذاریم که به شما کمک می‌کنند تا بهانه‌تراشی را کنار بگذارید، بنشینید و بنویسید. در ادامه، این لیست را می‌ببینید:

شروع کننده‌های هدایتگر	ردیف	شروع کننده‌های هدایتگر	ردیف
امسال می‌خواهم...	۶	چه می‌شد اگر...	۱
تصورات نادرست من دربارهٔ ...	۷	دوست دارم در آینده ...	۲
جدیداً کتابی خواندم دربارهٔ ...	۸	زندگی یعنی ...	۳
نمی‌دانم چرا این قدر ...	۹	باید کاری کنم تا ...	۴
حالم خوب نیست چون ...	۱۰	امروز خوشحالم چون ...	۵

۶. فکرتان را مانند کیکی تصور کنید و هرروز قسمتی از آن را برش بزنید.

کیک فکری‌تان را مانند کیک‌های زیبای مراسم نامزدی، تصور نکنید چون واقعاً هم این‌گونه نیست. آن را شبیه به محصول پخته‌شده‌ای تصور کنید که توسط نوعروسی تهیه‌شده و یک‌طرف آن به شدت پخته (سوخته) و

طرف دیگر آن خام است. هرروز تکه‌ای از آن را انتخاب کنید و درباره‌اش بنویسید.

مثلاً روزی که حالتان خوب است، از تکه خوب پخته‌شده بردارید و شکرگزاری‌هایتان را درباره زندگی بنویسید. روزی که باران می‌بارد و حال و هوایی رمانتیک دارید، خامه روی کیک را بردارید، بودنتان را در دنیا تحسین کنید و قول و قراری با خود بگذارید.

روزی که حوصله خودتان را ندارد یا حالتان از خودتان به هم می‌خورد، تکه‌های خام کیک فکری‌تان را بردارید و با بی‌حوصلگی و بی‌میلی، بنویسید، اما بنویسید.

در پایان باید گفت، اگر به آنچه گفته شد به خوبی عمل کنید، بعد از مدتی نه تنها نوشتن هزار کلمه را ضروری می‌دانید بلکه آن را به راحتی انجام می‌دهید.

از همه مهم‌تر می‌توانید آن را مانند آغوش بازی تصور کنید که پذیرنده ایده‌های جدید شما، افکار نوین‌تان و فکرهای پریشان‌تان است. نوشته‌های روزانه نه تنها منبعی الهام‌بخش خواهند بود، بلکه مأمنی برای پناه بردن و برون‌ریزی‌های مهم‌ترین ایده‌ها و افکارتان، خواهند شد.

