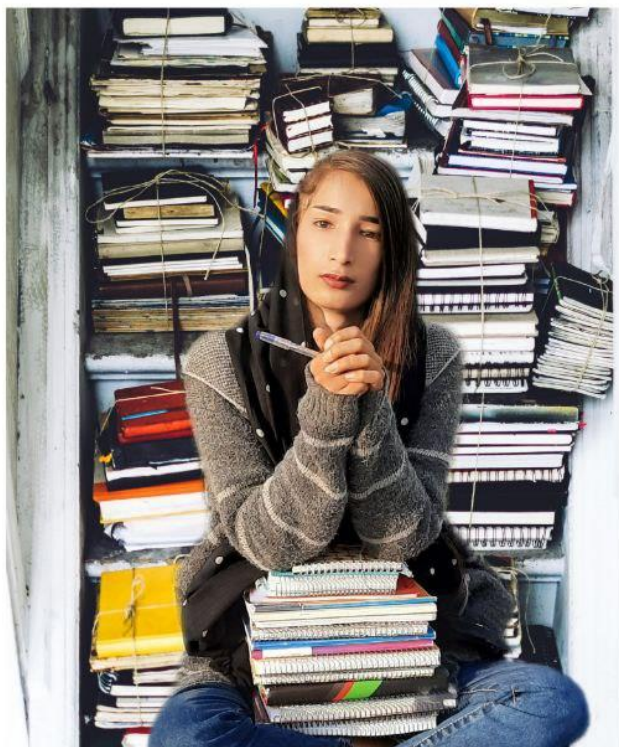


# مجموعه یادداشت‌های روزانه

جلد یک

نگارنده:  
مهسا رزمجوئی



سکوت قلم، مرگ نویسنده است.  
می‌نویسم تا زنده بمانم.

**برگزیده‌ای از:**

دست‌نوشته‌های روزنوشت مهسا رزمجوئی

**برگرفته از:**

تجربیات شخصی در نویسندگی

## ❖ بیچ موفقیت

زمانی که اهداف نویسندگی‌ام را برای خودم تعیین کردم، برای محقق ساختن‌شان به جستجوی راه‌هایی پرداختم که در نهایت من را به اهدافم برساند. سراغ آموزش‌های پایه تا پیشرفته‌ی نویسندگی رفتم که تخصص و مهارت‌های لازم برای نوشتن را بیاموزم. در کلاس‌های مختلف نویسندگی ثبت‌نام کردم. برنامه‌ریزی‌های مختلفی انجام دادم. حتی در عادت‌های روزانه‌ام تغییراتی ایجاد کردم. اما با گذشت زمان کم‌کم متوجه شدم که به نسبت انرژی و وقتی که صرف کرده‌ام موفقیت و نتیجه‌ی مثبتی حاصل نکرده‌ام. این موضوع زمانی برایم روشن شد که در یکی از کلاس‌هایم تمرینی ده دقیقه‌ای با عنوان یادداشت کوتاه من را به چالشی بزرگ کشاند. لحظه‌ای که استاد نویسندگی ما در کلاس درس گفتند در ده دقیقه

یک یادداشت کوتاه بنویسیم و لینک آن را به اشتراک بگذاریم و همان لحظه از خود استاد بازخورد دریافت کنیم، در همان دم، نفسم فرو رفت اما بازدمش باز نیامد. دستم جلوی صفحه‌ی کیبوردم روی هوا ماند. ذهنم قفل شد. احساس پرنده‌ای را داشتم که میان آسمان پرواز از یادش رفته و در حال سقوط است.

احساس سخت و سرد و گزنده‌ی ناتوانی مثل نیشی به قلبم فرو می‌رفت. هزار فکر ناجور در سرم می‌پیچید. خوره‌ی ناتوانی روانم را زیر دندان‌هایش می‌جوید. \_یعنی از پس نوشتن یه یادداشت کوتاه هم نمی‌تونی بریای!

صدای درونم بود که به گلایه برآمده بود. خسته از درنوردیدن روحم در جستجوی جوهره‌ای که از آن خطی را سیاه کنم. سکوت نیز قفل سنگینی بود که قلمم در

خمودگی و پوچی ذهنم بر دهان زده بود. باقی  
ساعت‌های کلاس را با احساس سرخوردگی گذراندم.  
بعد از پایان کلاس یادم به اولین درسی که در کلاس همین  
استادم آموخته بودم افتاد: «بی وقفه بنویس، نوشته  
خودش را شکل می‌دهد و در پایان تو را شگفت زده  
می‌کند.»

این یادآوری جرقه‌ی یک یادداشت خوب را در ذهنم  
روشن کرد. اما این نوشدارویی که بعد از مرگ سهراب  
آمده بود، برایم مثال زهر بود.  
آنجا بود که دریافتم تازه وارد پیچ اصلی موفقیت شده‌ام.  
برای آنکه به سلامت از آن عبور کنم باید حواسم به  
تابلوهای راهنمایی که از قبل در مسیرم گذاشته بودم  
باشد. تابلوهایی که در کلاس‌ها با عنوان نکات آموزشی به  
من درس داده شده بودند.

برای جلوگیری از افتادن دوباره‌ی چنین اتفاقی از این پس من باید بتوانم تک‌تک آموخته‌هایم را در لحظه به یاد بیاورم و جزءبه‌جزء به کار بگیرم.

اما چطور برایم امکان‌پذیر می‌شود که بتوانم از داشته‌ها و آموخته‌هایم به‌موقع و به‌جا استفاده کنم آن‌هم در لحظه‌ای که یک پیچ‌بزرگ در کنار پرتگاهی عمیق و جاده‌ای که با ترس‌هایم لغزنده شده مرا به چالش می‌کشانند؟

خیلی ساده است: «با تکرار و تمرین مداوم آموخته‌هایم، می‌توانم خودم را برای ادامه‌ی راهم آماده بسازم تا باری‌دیگر از اوج خوش‌باوری‌هایم به ته دره‌ی شکست سقوط نکنم.»

• ۱۴۰۰-۱۰-۲۶

## ❖ هنر زندانه دروغ گفتن

در کارگاهی با عنوان تولید محتوا شرکت کرده بودم. یکی از تمرین‌ها با عنوان فلسفیدن با حکایت‌ها حسابی من را به خود مشغول کرده بود. ما باید پس از شنیدن این حکایت از نگاه خودمان آن را تحلیل می‌کردیم. حکایت این بود:

ملانصرالدین در حال چرت زدن بود. اما چند بچه در کوچه درحال بازی، و مزاحم خواب او بودند. بالاخره ملا از سروصدای بچه‌ها کلافه شد. بیرون آمد و برای اینکه بچه‌ها را پراکنده کند به آن‌ها گفت: «خبر دارید که زنی آن طرف محله عروسی کرده است و به همین مناسبت دارد میان مردم انواع شیرینی و حلوا پخش می‌کند؟!»  
وقتی بچه‌ها این را شنیدند همگی در حالی که آب دهانشان راه افتاده بود فوراً به طرفی که ملا نشان داده

بود شروع به دویدن کردند. بعد از مدتی، ملا که هنوز خوابش نبرده بود، دید بچه‌ها برنگشتند. این بود که برخاست و با خودش گفت: «فکر می‌کنم باید به آن‌جا بروم، آنچه گفتم باید درست بوده باشد.»

و تحلیل من از حکایت:

ابتدا برایم عجیب بود که ملا حرف خودش از یادش رفته بود و دروغ خودش باورش شده بود.

یعنی ملا نمی‌توانست فکر کند چطور ممکن می‌شود دروغی بگوید و این دروغ به واقعیت تبدیل شود. و فکر نکند که علت نیامدن بچه‌ها چیز دیگری هست نه واقعیت پیدا کردن حرف خودش!

در نگاه اول ملا یک احمق ساده‌لوح به نظر می‌آمد. با کمی تأمل به این نتیجه رسیدم که ملا شرط دروغ گفتن را

خوب رعایت کرده بود. او آنطور که باید خودش دروغش را باور کرده بود.

از دید من این حکایت نشان دهنده‌ی این بود که ما گاهی به سادگی و با حماقت فریب دروغ خودمان را می‌خوریم.

باورم نمی‌شد که چقدر احمقانه می‌شود خودمان را فریب دهیم و در اتفاق‌ها اصلاً تحلیل نکنیم. و حتی از قوه‌ی درک خودمان هم استفاده نکنیم. و این نشان دهنده‌ی آن است که وقتی ما به سادگی فریب حرف خودمان را می‌خوریم چقدر احتمال دارد فریب حرف دیگران را نخوریم؟

چندبار در زندگی پیش آمده است که دروغی گفته باشیم، و خودمان آن را باور کرده باشیم، و با باور به «حقیقت» بودن دروغ خودمان در جهت آن دروغ تصمیماتی گرفته باشیم که در نتیجه به خودمان ضربه زده باشد و دچار



ضرر و آسیب شده باشیم و اصلاً متوجه آن نشده باشیم که علت این مشکلات و آسیب‌های ما از کجا است! اما نمی‌شد به این سادگی‌ها هم اتفاق بیفتد. از نظر من یک علت منطقی‌تر که شاید تا به حال به آن آگاه نبوده‌ایم باید پشت این ماجراها باشد.

با خودم در این تفکر بودم که من اگر به جای ملا بودم و این اتفاق برایم می‌افتاد، چه دلیل منطقی‌تری می‌توانست پشت آن باشد که دروغ خودم را باور کرده باشم! پاسخم یک چیز بود: «وسوسه!»

میل شدید به حقیقی بودن گفته‌ی خودم. منشا بعضی دروغ‌ها، آرزوی قلبی ما به واقعی بودن آن است. پس اگر زمانی برای فریب دادن کسی دروغی به زبان رانیم و با نشانه‌هایی دال بر امکان به واقعیت پیوستن آن، خودمان

هم فریب خوردیم علت را می‌توان در آرزو و خواسته‌ی درونی‌مان بر عملی شدن آن خواسته بیابیم.

و در نهایت با علم به امیال و خواسته‌هایمان و آگاهی به این‌که گاهی این آرزوهای ما در نقش دروغ نمود بیرونی پیدا می‌کند، می‌توانیم خودمان را از افتادن در تله‌ای که خودمان کار گذاشته‌ایم نجات دهیم. و اینگونه است که می‌توانیم رندانه به یک دروغگوی هنرمند و قهار تبدیل شویم.

اما نه صبر کنید این روش برای این نیست که به یک دروغگوی بزرگ تبدیل شویم و من این یادداشت را به هدف گسترش دروغگویی و عادی سازی آن ننوشته‌ام. بلکه این روش برای آگاهی ما نسبت گفته‌هایی است که با دروغ به زبان می‌رانیم. شاید اگر به آرزوها و امیال خودمان آگاه باشیم و در جهت رسیدن به آن‌ها قدمی

برداریم مسالهی دروغگویی بر اساس امیال و آرزوهای  
خودمان را برای همیشه از زندگی‌مان حذف کنیم و این  
عمل غیر اخلاقی را انجام ندهیم.

• ۱۴۰۰-۱۱-۱۸

## ❖ چگونه شلوغی افکارم را سامان دهم؟

می‌نویسم و خط می‌زنم، می‌نویسم و پاک می‌کنم. ساعت‌ها نوشتن را به تعویق انداخته‌ام. گاه دلم هیچ می‌خواهد. هیچ یعنی: یک سکوت بی‌وقفه‌ی طولانی مدت که از جنس فولاد باشد. منظورم از سکوت نه در دنیای اطرافم بلکه در ذهنم است. می‌خواهم به هیچ نیندیشم. به سکون و سکوت در افکارم نیازمندم. وقتی می‌خواهم بنویسم، مجبورم دست ببرم و افکارم را برهم بزنم تا از لابه‌لای اندیشه‌هایم آن حرفی که برای گفتن لازم می‌دانم را بیرون بکشم. اما افکارم برهم ریخته‌تر از آن است که بتوانم چیزی را که باید از میان آن همه شلوغی پیدا کنم. وقت نوشتن اتفاقات عجیب غریبی برایم می‌افتد. مثلاً می‌خواهم یک یادداشت روزانه بنویسم. اما ناگهان

دلنوشته‌ای خودش را جلو می‌اندازد که راهی به بیرون در قلب واژگانم بیابد. دردی پشت حنجره‌ام دارد از فریادهای نکشیده در خودش می‌پیچد، مثل وقتی که در مسافرت جاده‌ای در ماشین دیگر نمی‌توانم خودم را نگه دارم و بالا نیاورم، نیاز مبرم به بالا آوردن آن ناگفته‌ها دارم، که اگر در ذهنم بماند مثل خون انعقاد شده شروع به تولید سمی خطرناک و کشنده می‌کند. اما مجبورم به آن‌ها بگویم باید در صف اولویت‌ها باید کمی به عقب برود. افکارم مانند صف نذری‌ها برهم و نامنظم است و هر فکر دیگر افکار را هل می‌دهد تا راه به بیرون بیابد. به طوری که بعضی افکار چنان در هم فشرده می‌شوند که آخم در می‌آید. راهی برای سامان بخشیدن به این وضعیت بلد نیستم. حکایت مدیران بی‌کفایت امروزی را پیدا کرده‌ام که مدیریت بحران‌شان خودش یک بحران جدید می‌آفریند. زمانی که درست وسط این گرداب قرار

گرفتم توانستم بفهمم علت این اتفاق در تلنبار شدن افکارم و جاری نشدن‌شان در قلم است. برای آنکه بتوانم خودم را از گرفتار شدن دوباره در این گرداب نجات بدهم لازم است با نوشتن به موقع همه‌ی افکار درون ذهنم و تخلیه کردن آنها این شلوغی و درهمی را سامان بدهم. پس در هر روز لازم است یادداشت‌های مختلفی در زمینه‌ی موضوعات مختلف داشته باشم.

• ۱۴۰۰-۱۲-۱۱

## ❖ به صدا در آوردن زنگ خطر برای یک روز تکراری

امروز صبح همانطور که در روزهای قبل زودتر از زمان زنگ خوردن ساعت بیدار می‌شدم، از خواب برخواستم.

روتین نوشتن صفحات صبحگاهی و دیدن لایو هفت

صبحی که توسط استادم برگزار می‌شد را انجام دادم.

برای باقی روزم یک برنامه کامل با جزئیات نوشتم.

احساس سحرخیزی و نکته‌های قابل اهمیت بیان شده

در لایو سرحالم آورده بود. پر از انرژی و شوق ساختن

یک روز متفاوت بودم. بعد از صرف صبحانه پشت میزم

نشستم تا روزم را با قدرت شروع کنم.

صدای تقه‌ی در و ظاهر شدن چهره‌ی مادرم پشت آن،

خبر خوبی برایم به همراه نداشت. باید می‌رفتم و به

کاری غیر از نوشتن و خواندن می‌پرداختم.

تا چند ساعت بعد گرفتار شدم. بعد به اتاقم بازگشتم و مشغول اصلاح و بازنویسی دوباره‌ی طرح رمانم شدم. تنها کار مثبت و در جهت هدفم بود که به انجام رسید. سپس مشغول دیدن فیلمی شدم. در انتها شب شده بود و از لیست کارهایم تعداد کمی، آن‌هم خارج از اولویت تیک خورده بودند. شب شده بود و من در اندیشه‌ی بی‌حاصلی روزی که گذشت در حیرت بودم. چطور آن همه برنامه‌ریزی و شوق برای شروع، به سادگی دود شد و به هوا رفت!

اینجا بود که حس کردم مثل وقتی که زنگ آتش در ساختمان‌ها به صدا در می‌آید، زنگ خطری درونم به صدا درآمده است. در اصل باید این اتفاق هم بیفتد هر زمان، روزی که قرار است پربار باشد بی‌حاصل می‌گذرد باید زنگ خطر را به صدا در آورد. سپس دچار ترس و هراس از تکرار این اتفاق در روزهای بعد شد. وقتی یک روز



درست مثل دیروزش می‌گذرد و فردا قرار است باز تکرار شود باید دانست یک‌جای کار می‌لنگد.

در این روزهای تکرار در تکرار احساس می‌کنم مثل یک آونگ در سیر تسلسل یک جریان پایان ناپذیر گرفتار شده‌ام. حس می‌کنم دارم به در و دیوار می‌خورم. در تلاشم اما به جایی نمی‌رسم. نگرانم تا به کی تا کجا به قول شاعر تا چند، این روزها را این دور تکرار را ادامه می‌دهم. برای آینده برای سرنوشتم برای رویاهایم نگرانم.

دارم تقلا میکنم تا از این هزارتو راهی به بیرون بیابم، پیش از آنکه عمرم در این پیچ و گذرها به پایان رسد. اما نه انگار بیهوده دارم دست و پا می‌زنم. احساس کسی را دارم که شنا بلد نیست و هرچه بیشتر دست و پا می‌زند سریع‌تر غرق می‌شود. تنها راهی که برای مقابله دارم

همین است که تلاش کنم به این رفتارها عادت نکنم.  
ناهنجار بودن این یکنواختی را برای خودم روشن کنم تا  
به آن خو نگیرم. تنها سلاحی که دارم هراس و وحشتم از  
رسیدن آینده‌ای است که در آن زندگی را به هیچ گذرانده  
باشم.

• ۱۴۰۰-۱۲-۱۴

## ❖ چگونه از بیزاری انجام چالش به تمایل در

### انجام دادن آن رسیدم؟

همیشه نسبت به کلمه‌ی «چالش» به طور ناخودآگاه احساس بدی داشتم. از این‌که به طور روزانه و منظم کاری را در طولانی مدت انجام بدهم بیزار بودم. هر بار سعی می‌کردم خودم را متقاعد کنم چالشی را انجام بدهم، بعد از گذشت یکی دو روز چالش از یادم می‌رفت. همیشه در انجام آن دچار شکست می‌شدم.

روی عدد بیست و یک که برای چالش‌ها تعیین می‌شد حساسیت پیدا کرده بودم. هر جا این عدد را می‌شنیدم من از آن مکان می‌گریختم. اولین چالشی که توانستم انجام بدهم را به سختی به پایان رساندم. با اجبار آن را

پیش می‌بردم. سعی می‌کردم در قوانین و شیوه‌ی اجرای آن شباهت چندانی با چالش‌های شکست خورده‌ی سابق ایجاد نکنم. وقتی که بیست و یک روز به پایان رسید، یک نفس راحت کشیدم.

اما چیزی در من تغییر کرده بود. یک تغییر کوچک که تمایل من را به انجام چالش‌های دیگر کمی قلقلک می‌داد. تازه داشتم نتیجه‌ی یک چالش بیست و یک روزه را در خودم می‌دیدم و این برایم بسیار شیرین و پر معنا بود. حالا می‌شود گفت که از احساس بیزاری من نسبت به چالش‌ها، چند درجه‌ای کاسته شده و به ذوق و تمایلم به انجام آن اضافه شده است.

یکی از عامل‌هایی که در این مسیر به من کمک وافری داشت، چالش‌های هیجان‌انگیز و یک روزه‌ای بود که

استاد نویسندگی‌ام جناب آقای شاهین کلانتری در لایوهای صبحگاهی‌شان برگزار می‌کردند.

این حسِ همراهی و دانستن اینکه در این چالش تنها نیستم به همراه گفت‌وگوهایی که با دوستان همراه در گروه در زمینه‌ی تجربه‌های مان از چالش‌ها داشتیم به من کمک می‌کرد تا اجرای چالش و رعایت قوانینش برایم ساده‌تر شود.

پس اگر مثل من مدام در انجام چالش‌ها شکست می‌خورید، پیشنهاد می‌دهم که از چالش‌های ساده‌تر با زمان‌های کوتاه‌تر استفاده کنید. خلاقیت در انجام چالش را فراموش نکنید، با کمک خلاقیت می‌توانید احساس مقاومتی که در ناخودآگاه‌تان ایجاد شده را کمتر کنید. در چالش‌ها دوستانی را با خود همراه و درمورد احساس‌تان و تجربیات‌تان باهم گفت‌وگو کنید.

وقتی نتیجه‌ی تغییری که هر چالش درون شما ایجاد می‌کند را ببینید و حس کنید، متوجه تمایل خودتان به انجام چالش‌های سخت‌تر با زمان بیشتر می‌شوید.

• ۱۴۰۰-۱۲-۱۵

## ❖ قاعده‌ی نویسندگی

باور عمومی بر این است که برای نویسنده شدن ابتدا باید مهارت نویسندگی را به طور کامل فرا گرفت، سپس دست به قلم برد و شروع به نوشتن کرد. این باور عمومی تنها در این صورت است که انتشار نوشته‌ها را امکان پذیر و صحیح می‌داند.

اما با این تفکر اغلب آدم‌هایی که به نویسندگی علاقه‌مند هستند برای دست به قلم بردن و نوشتن حتی در پستوی تنهایی خودشان هم گاه دچار هراس می‌شوند. کسانی که نویسنده‌ای نو قلم هستند، دچار این نگرانی می‌شوند که شاید چیزی را که به رشته‌ی تحریر در می‌آورند ارزش ادبی نداشته باشد و بر پایه‌ی اصول نویسندگی نباشد. در این حالت دچار هراس از نقدهای منفی و یا دیده نشدن توسط مخاطب می‌شوند. در نتیجه

آنچه را که به قلم درآورده‌اند انتشار و در معرض نگاه دیگران قرار نمی‌دهند.

اگر زمانی مطلبی را به رشته‌ی تحریر در آورند و انتشار دهند و با بازخوردهای منفی یا دیده نشدن توسط مخاطب روبه‌رو شوند، این اتفاق به این باور عمومی که من دانش و مهارتی ندارم، پس آنچه که من نوشته‌ام دارای ارزش لازم برای انتشار و جلب علاقه‌ی مخاطب نیست، دامن می‌زند. که این باعث متوقف شدن آن‌ها در همان ابتدای راه می‌شود.

درست است برای نویسندگانی توانا و حرفه‌ای شدن نیازمند دانش و مهارت بالایی در نوشتن هستیم.

این ترس‌ها و نگرانی‌ها را اکثر نویسندگانی که در ابتدای راه تجربه کرده‌اند. دغدغه بودن این مسئله برای نویسندگان



نو قلم کاملاً طبیعی است. این تصور به اکثر افراد تازه‌کار کمک می‌کند تا در پی آموختن دانش و مهارت لازم در نویسندگی باشند. بخصوص در این عصر ارتباطات این دانش را به سادگی و با کمترین هزینه‌ها می‌شود آموخت.

اما من فکر می‌کنم این تصور عمومی برای فردی که در ابتدای راه قرار دارد و می‌خواهد قدم اول را در نوشتن و انتشار آن بردارد، سمی کشنده است.

زیرا قاعده‌ی نویسندگی اینطور نیست که از همان ابتدا یک نویسنده‌ی توانا با قلمی شیوا، روان و پرمحتوا باشیم تا شروع به نویسندگی کنیم.

برای تبدیل شدن به یک نویسنده توانا ابتدا باید از مسیر بدترین نویسنده‌ی دنیا بودن عبور کرد. پس چه به دنبال یافتن دانش و مهارت در نویسندگی برویم و چه

مثل تعداد زیادی از دیگر نویسندگان بدون آموزش دست به قلم ببریم، باید بدانیم که راه موفقیت ما از بدترین‌ها می‌گذرد تا به بهترین‌ها برسیم. اینگونه در ابتدای راه دچار توقف در مسیر و شک و تردید در توانایی‌های خودمان نخواهیم شد. بلکه با نگاهی عمیق‌تر وارد این مسیر می‌شویم و به راهمان ادامه می‌دهیم.

• ۱۴۰۰-۱۲-۲۰

## ❖ نوشدارویی به نام نویسندگی

آن روز چند ساله بودم؟ آن روز که در ایوان خانه‌مان به روی زمین، بدون فروش و گبه نشسته بودم. چشمم به روبه‌رو خیره بود اما مرغ خیالم به مکانی دیگر پرواز کرده بود. آوای آهنگین شاهنامه خوانی پدربزرگ از اتاق کوچک گوشه‌ی سمت راست خانه، پاورچین پاورچین به بیرون قدم بر می‌داشت تا به گوش من می‌رسید.

باد سرد و خسته روی صورتم دست می‌کشید. دست چپم را زیر چانه‌ام برده و به آن تکیه داده بودم. صدای زیر و بم پدربزرگ انقلابی در احوال دلم به‌پا کرده بود. نفسم حبس شده درون قفس سینه‌ام، مثل مرغی بی بال و پر، بال بال می‌زد تا راه خروج از این زندان را بیابد. دوباره فلک‌ناز شده بودم و به جنگ خورشید آفرین رفته بودم. دوباره سهراب شده و در میان بازوان رستم به

آغوش مرگ شتافته بودم. دوباره فریدون و کاوه و زال و رودابه و فرنگیس شده بودم. من هزاران هزار قصه‌ی غم‌انگیز شده بودم. خورشید، همان خورشیدِ عالم‌تابی که روزی بر این خاک دَر نیستِ من می‌تابید و امروز بر هَسْتِ من می‌تابد و فردا روزِ بر نیستیِ من خواهد تابید، به سایه‌ها می‌رفت. شب در راه بود و فردا گنگ اما شتاب‌زده فرا می‌رسید.

آن روز چند ساله بودم؟ آن روزی که در ایوان خانه به روی زمین ننشستم. به دور دست‌ها خیره نشدم و دست زیر چانه نبردم. باد برگونه‌ام هرگز نوزید و من نه فلک‌ناز بودم نه سهراب نه رودابه، تنها دختری خیال پرداز بودم که از ورای روزهای تکیده و بی‌نشان از بهارش به گذشته می‌رفت تا اتفاقی که هرگز نیفتاده است را در خاطراتش مرور کند. تا میان خستگی مفرط روزهایش و هراس ابهام آینده به لحظه‌هایش نقشی از امید بزند. نویسنده بودن را

دوست دارم و نویسندگی را که چون معجزه‌ای در دل  
تاریک اتفاقات ناخوشایند می‌تواند خوشایندترین‌ها را  
برایم رقم بزند. حال دلت اگر چون من روزی رو به  
ناخوشی بود، قلمی بردار و رنگ خیال بزن به لحظه‌هایت  
و آن را که دلخواه‌ترین است برای خود رقم بزن.

• ۱۴۰۰-۱۲-۲۱

## ❖ چگونه یک نویسنده نوقلم از اشتباهش فرصت

### می‌سازد برای رشد؟

من نویسندگی را از چهارده سالگی آغاز کردم ولی هیچگاه آن را به طور جدی دنبال نکردم. بعد از آن سال‌ها بین من و دنیای نویسندگی که رویای کودکی‌ام بود فاصله افتاد. توانایی من هرچه که بود، پس از سال‌ها هنوز خام بود و بالا رفتن سن من و تهی بودنم از دانش لازم و بارور نشدن افکار درونم نیز بر خامی‌اش افزود. در طی تمام آن سال‌ها فراز و نشیب‌های زیادی را پشت سر گذاشتم تا دوباره با قلم آشتی کردم و به دنیای نویسندگی برگشتم.

این شروع برایم آسان نبود. نمی‌دانستم از کجا و چطور باید شروع کنم؟

هدفم انتشار نوشته‌هایم و حضور در فضای مجازی نبود. قصد داشتم ابتدا به نویسندگی حرفه‌ای تبدیل بشوم، کتابی چاپ کنم و آنگاه خودم را نویسنده خطاب کنم. اما در طول آشنایی‌ام با اساتید مختلف یاد گرفتم که نوشتن از قدم‌های کوچک آغاز می‌شود، نباید از اشتباه کردن بهراسم، تا خطا نکنم راه صحیح نوشتن را نمی‌آموزم و برای نویسنده شدن باید از همین آغاز راه خودم را نویسنده بدانم و به دیگران خودم را معرفی کنم. اما ترس از نوشته‌های بد و بدون ارزش، ترس از نقد منفی، از دیده نشدن یا حتی دیده شدن مانع از انتشار نوشته‌هایم می‌شد.

اما هرچه که در این مسیر پیش‌تر رفتم آموختم که بهترین راه برای رشد من و تداوم من در نویسندگی این است که مطالبم را به اشتراک بگذارم.

پس شروع کردم به تولید محتوا درباره‌ی تجربه‌هایم در مسیر نویسندگی و آن را با دوستانی نو قلم همچون خودم به اشتراک گذاشتم.

شاید اینگونه می‌توانستم به آنان کمکی کرده باشم که در ابتدای راه به سردرگمی و ترس‌هایی که من دچار شدم، گرفتار نشوند.

اما در راه تولید محتوا و انتشار نتوانستم آن تداومی را که در کارم لازم بود حفظ کنم. دوباره مغلوب سردرگمی و هراس‌هایم شده بودم. اما به این دلیل که هدف من رشد در نویسندگی است و تداوم و ماندگاری در نوشتن و انتشار، این رشد را امکان‌پذیر می‌سازد، تصمیم گرفتم هراس‌هایم را پشت سر بگذارم و دوباره بنویسم و نوشته‌هایم را انتشار دهم.



اما این بازگشت آسان نبود، زیرا می‌خواستم نوشته‌ای قوی، بی‌نقص و پرمحتوا ارائه بدهم. همین ایده‌آل‌گرایی برای مدتی من را متوقف ساخته بود.

بالاخره محتوایی آموزشی از تجربه و آموخته‌هایم تولید کردم. برای آنکه دوباره به بهانه‌ای مانع خودم در انتشار نشوم به سرعت مطلبم را به اشتراک گذاشتم.

کامنتی از طرف دوستی آمد، املاهای واژه‌ای را که در تیترا عکس نوشته‌ام غلط است.

یکی از اساتید بزرگوایم دایرکتی برایم فرستادند مبنی بر راهنمایی من در املاهای صحیح واژه و تذکر تصحیح آن.

تمام مدت حتی در زمانی که این یادداشت را می‌نوشتم از اشتباهم بهم ریخته و ناراحت بودم. من در عنوان پستم و در کپشن داشتم تجربه‌ی نوشتن خودم را ارائه می‌دادم و مطلبم در زمینه‌ی آموزش نویسندگی بود.

نویسنده‌ای که در تیترو و کپشن پستش با غلط‌آملائی نوشتن را به دوستان قلم‌می‌آموزد، چه پارادوکسی را می‌آفریند. اعتماد دوستان و اعتبار خودم را با این اشتباه به خطر انداخته بودم.

مدام خودم را سرزنش می‌کردم. توقع چنین اشتباهی را از خودم نداشتم. دوباره غول ایده‌آل‌گرایی به جانم افتاده بود.

جمله‌ای که یکی دیگر از اساتیدم بارها و بارها در هر فرصتی که ایجاد می‌شد به عنوان درسی مهم گوشزد می‌کردند مدام در ذهنم تداعی می‌شد: «انتشار باعث

رشد و حرفه‌ای شدن نویسنده می‌شود، یکی از نمونه‌هایش این است که به دلیل دیده شدن مطلب توسط دیگران نگرانی در استفاده صحیح از کلمات در

ذهن ما به وجود می‌آید و باعث می‌شود در لغت‌نامه‌ها برای یافتن معنی و املائی صحیح کلمات جستجو کنیم.»

اما من به این توصیه آنچنان که باید عمل نکرده بودم.

حالا سوالی پیش می‌آید آیا باید تسلیم شوم و دست از نوشتن و تولید محتوا و انتشار آن بردارم؟ آیا باید بگویم این کار من نیست و با این اشتباه کنار بکشم؟

من در همان لحظه‌ی ابتدایی ارسال پستم متوجه این خطا شدم. فرصت پاک کردن، اصلاح و باز ارسال کردن آن را داشتم. اما با خودم تصمیم گرفتم، اجازه دهم اشتباهم بر صفحه‌ی مجازی اینستاگرام من باقی بماند و در پستی دیگر علت آن اتفاق را شرح دهم. اینگونه درسی سنگین برای من خواهد بود که برای همیشه در خاطر من خواهد ماند که توجه به معنی و املائی واژه‌ها آن هم به عنوان یک نویسنده چقدر دارای اهمیت است.

حالا به عنوان تجربه‌ای کسب شده می‌گویم هرگز، هرگز از اشتباه کردن نهراسید و اگر دچار آن شدید بهترین راه برای اصلاح و یا حتی ساختن یک فرصت از آن را بیابید. اولین راهکار حرف زدن در مورد آن است. این کار باعث آرام شدن ما خواهد شد. دومین کار یافتن درسی است که آن اشتباه می‌تواند به ما بدهد. سومین کار که نظر شخصی خود من است، از اعتراف به اشتباه کردن و حتی عذرخواهی نهراسید. اما همیشه حواستان به تکرار نشدن دوباره‌ی آن باشد.

• ۱۴۰۰-۱۲-۲۳

## ❖ یا حالا یا هیچوقت

امروز ویدیوی اینستاگرامی از گفت‌وگوی دکتر شکوری و سروش صحت را در کتاب‌باز به طور اتفاقی دیدم که در آن به سکوت درون اشاره‌ای داشت و می‌گفت: «دلیل ناب و خاص بودن هنر و آفریده‌هایی مثل سمفونی نهم بتهوون در این بود که در آن زمان بتهوون تقریباً ناشنوا شده بود و آن را در سکوت درونی کامل نوشته و اجرا کرده بود. بتهوون برای آن که تشخیص دهد مردم او را هو می‌کنند یا تشویق مجبور می‌شد بارها به عقب برگردد و مردم را تماشا کند.»

خلاصه‌ی کلام آن ویدیو این بود، هنری که با سکوت درونی خلق شود، ناب می‌شود. من هم دلم می‌خواهد در سکوت درونی کامل بنشینم و نوشته‌ای بیافرینم. مثلاً

برای یادداشت امروزم از این روش استفاده کنم و چیز ویژه‌ای بنویسم.

اما مات به نقطه‌ای خیره شده‌ام. با اخم‌های درهم رفته و چهره‌ای گرفته، متفکر برجای مانده‌ام.

«چه بنویسم؟»

سوالی است که به تکرار از خودم می‌پرسم. ایده برای نوشتن فراوان دارم اما نای قلم زدن، نه.

خوابم گرفته، جای واکسن تازه تزریق شده‌ام درد خفیفی دارد. مسافر جاده بوده‌ام. صبح به شهر رفته و عصر بازگشته‌ام. خستگی راه در تنم نشسته است.

قطعا این روایت اتفاقات روزمره، آن نوشته‌ای برآمده از سکوت درونی نیست. در واقع این‌ها بهانه‌هایی است برای آنکه به خودم بگویم حالا نیاز به استراحت دارم و یک وقت دیگر، نوشتن با سکوت درونی را انجامش

می‌دهم. اما بار دیگر از خودم می‌پرسم آن وقت دیگر کی خواهد آمد؟ خودم پاسخ را می‌دانم، اگر امروز و حالا انجام داده شد که باید به خودم تبریک بگویم، اگر نه هیچ وقت آن یک وقت دیگر نخواهد آمد.

چاره تنها یک چیز است آنقدر بنویسم که به آن نقطه‌ای که می‌خواهم برسم. مهم‌تر از آن ساختن زمینه برای داشتن شرایط مناسب این سکوت درونی است.

• ۱۴۰۰-۱۲-۲۶

## ❖ با این روش انگیزه‌ی نوشتن را در خود بالا

### نگهدارید

شهر شب، شط دور، شهری در پشت دریاها، باد می‌دمد  
در گلوی دشت.

این‌ها تعدادی از واژگان و جملاتی هستند که عجیب  
دوست‌شان دارم. بعضی‌ها را اصلاً نمی‌دانم از کجا به  
ذهنم رسیده‌اند و بعضی‌ها را خود به خود در ذهنم  
ساخته‌ام. مثلاً شهر شب؛ را خودم ساخته‌ام. به آسمان  
شب اگر می‌توانید نگاهی بیندازید. نه آسمان شهر را  
نمی‌گویم، آسمان کویر را هم نه نمی‌گویم. شاید آسمان  
یک روستای کوچک کم جمعیت. در میانه‌ی تابستان، آن  
زمان که مردمانش سرشب هنگامه‌ی خواب‌شان فرا  
می‌رسد و چراغ‌های کوچک خانه‌ی‌شان در آغوش تاریکی



به خواب فرو می‌رود، به آسمان که بنگری مثل شهری دور در نظر می‌آید.

شط دور مفهوم خاصی ندارد اما از واژه‌ی شط خوشم می‌آید. همینطوری ذهنم به رودخانه‌ای در دوردست‌ها کشیده شد و این دو کلمه باهم جفت‌وجور شدند. شنیدن این دو واژه در کنار هم، احساسی را در من بر می‌انگیزد احساسی رویایی و خیال‌انگیز.

شهری در پشت دریاها را از شعر سهراب سپهری وام گرفته‌ام.

جمله‌ی؛ باد می‌دمد در گلوی دشت را از شعر آرش کمانگیرِ سیاوش کسرایی اینگونه شنیده بودم: «باد پر می‌ریخت روی دشت باز دامن البرز.» اما نمی‌خواستم کپی شعر سیاوش کسرایی بنویسم باد پر می‌ریخت...، پس آن را اینگونه تغییر دادم.

از کودکی همیشه به بازی با کلمات علاقه داشتم. از همین بازی با کلمات بود که به شعر نویسی رسیدم. هر زمان که احساس می‌کنم نوشتن برایم سخت شده یا آن‌که انگیزه و میل به نوشتن در من کاهش پیدا کرده از این شیوه استفاده می‌کنم. کلماتی را که از آن‌ها خوشم می‌آید برمی‌دارم و با آن‌ها جمله می‌سازم. گه‌گاه اگر نوشته خودش راه دهد، آن را ادامه می‌دهم و بیشتر و بیشتر از آن می‌نویسم. این یادداشت‌های از دل برآمده، شاید کم‌پیش‌آید که ارزش انتشار داشته باشند اما به شخصه بد نمی‌دانم گاه با این شیوه ادای مطلب کنم. می‌شود به این سبک نوشتن، هدف داد و آن را از حالت بی‌محتوا و صرفن دلی بودن خارج کرد. می‌شود از دلیل علاقه‌ای که به این جمله‌ها داشت نوشت و آن را تفسیر کرد.

می‌شود دفترچه‌ای برداشت و در آن مجموعه‌ای از  
واژگان مورد علاقه‌ی خودمان را نوشت. به این صورت  
چراغ انگیزه و میل به نوشتن در ما روشن نگه داشته  
می‌شود.

• ۱۴۰۱-۰۱-۰۱

## ❖ چگونه من در یادداشت‌نویسی پیشرفت کردم؟

هفتاد روز پیاپی، یادداشت‌هایی را نگارش کردم و انتشار دادم. در این هفتاد روز آموختم که نیم‌فاصله و فاصله چیست، از چه میزان اهمیتی در متن برخوردار است و چطور باید آن را در نگارش متن رعایت کنم. دانستم که از بعضی علائم نگارشی بیش از حد و در هر قسمتی از متن نیاید استفاده کنم.

فعل‌ها در جملات باید باهم همزمانی و هم‌خوانی داشته باشند. بعضی جملات را می‌شود به شیوه‌ای دیگر نوشت، تا مفهوم جمله برای خواننده قابل درک باشد و خوانش آن آسان بشود. روان بودن و ویراسته بودن از ارکان مهم یک یادداشت است. داشتن خلاقیت و امتحان کردن سبک‌های مختلف در یادداشت‌نویسی از اهمیت

بالایی برخوردار است. از هر چیزی می‌توان برای یادداشت‌نویسی ایده‌ای بیرون کشید. از خواب، از اتفاقات روزمره، از مکالمات من با من، از خاطرات، از فیلم و کتاب و اخبار و موزیک و حتی یک پست در اینستاگرام، از عکسی در آلبوم‌مان یا عکسی که خودمان به تازگی به ثبت رسانده‌ایم، از تجربه‌ی پیاده روی یا کوهنوردی یا هر ورزش دیگری، از چالش‌های مختلف با مدت زمان‌های متفاوت، از نظریه و عقیده‌ای شخصی، از تجربه‌ای که داشته‌ایم و خیلی چیزهای دیگر می‌شود در یادداشت‌نویسی استفاده کرد.

گاهی ابتدا موضوعی را شرح می‌دهیم، از دل آن نکته‌ای را بیرون می‌کشیم و سپس برای حل آن راهکار می‌دهیم. گاهی نکته و راه‌حل را در خود متن ارائه می‌دهیم. اما چیزی که همیشه به متن ما اعتبار می‌دهد رعایت کردن تمام نکات یاد شده در بالا هست که در کنار وجود یک

محتوای ارزشمند در یادداشت ما از آن متنی خواندنی می‌سازد، و یک تیتتر مناسب برای یادداشت، می‌تواند نقشه‌ی راهنمایی باشد برای مخاطب تا متن، خواننده‌ی خودش را بیابد.

این نتیجه تنها با تکرار، تمرین، تلاش و انتشار یادداشت به صورت روزانه بدست می‌آید.

• ۱۴۰۱-۰۱-۰۴

نگارنده:  
مهسا رزمجوئی

---

## مجموعه یادداشت‌های روزانه



برگزیده‌ای از دست‌نوشته‌های روزنوشت  
مهسا رزمجوئی

برگرفته از تجربیات نویسندگی

<http://mahsarazmjooe.ir/>

<https://t.me/mahsarazmjooe>

[http://www.instagram.com/mahsa\\_razmjooe](http://www.instagram.com/mahsa_razmjooe)