



نوشتن با تنفس آغاز می شود

پیکربخشی صدای معتبرتان | لرن هرینگ | حمید هاشمی | نگارش خلاق (۲)
| Writing Begins with the Breath | Laraine Herring | Hamid Hashemi |

آموزش و یادگیری
آموزش و یادگیری
آموزش و یادگیری
آموزش و یادگیری
آموزش و یادگیری
آموزش و یادگیری
آموزش و یادگیری

آموزش و یادگیری
آموزش و یادگیری
آموزش و یادگیری
آموزش و یادگیری

آموزش و یادگیری
آموزش و یادگیری

۱۱	روش نامه در مکتب	۱۱
۱۲	روش نامه در مکتب	۱۲
۲۱	روش نامه در مکتب	۲۱
۳۱	روش نامه در مکتب	۳۱
۴۱	روش نامه در مکتب	۴۱
۵۱	روش نامه در مکتب	۵۱
۶۱	روش نامه در مکتب	۶۱
۷۱	روش نامه در مکتب	۷۱
۸۱	روش نامه در مکتب	۸۱

فهرست مطالب

۹	مقدمه	۹
۱۷	در مورد این کتاب	۱۷

بخش اول: تمرکز ذهن

۲۵	۱. ریسک	۲۵
۳۳	۲. اعتبار	۳۳
۴۱	۳. فروتنی	۴۱
۴۷	۴. کنجکاوی	۴۷
۵۵	۵. هم‌حسی	۵۵
۶۵	۶. پذیرش	۶۵
۷۱	۷. ارتباط	۷۱

بخش دوم: فرایند عمیق نوشتن

۸۷	۸. آگاهی از خود	۸۷
۹۵	۹. فرایند در برابر محصول	۹۵
۱۰۳	۱۰. تن به عنوان منبع	۱۰۳

۱۱۱	۱۱. اجداد به عنوان منبع
۱۲۱	۱۲. زمین به عنوان منبع
۱۲۹	۱۳. دنیا‌های درون و بیرون
۱۳۵	۱۴. مبارزه با سایه
۱۴۳	۱۵. مشاهده
۱۵۳	۱۶. آگاهی و تصویرپردازی با تمرکز
۱۶۳	۱۷. شخصیت‌پردازی: پرسش عمیق
۱۶۹	۱۸. دیدگاه: من «من» نیستم
۱۷۷	۱۹. تغییر
۱۸۱	۲۰. رنج
۱۸۷	۲۱. پشتکار

بخش سوم: پذیرفتن این‌که چه و کجا هستید |

۲۰۱	۲۲. ناپایداری
۲۰۹	۲۳. تحول
۲۱۹	۲۴. تسلیم
۲۲۵	۲۵. انسجام
۲۳۱	۲۶. تنهایی
۲۴۱	۲۷. سکون
۲۴۵	منابع پیشنهادی

| مقدمه |

جوینده، مورد جست‌وجو و فضای بین آن‌ها

نوازنده باید بنوازد، نقاش باید نقاشی کند و شاعر باید بسراید تا با خود در آرامش کامل باشند. انسان چیزی را که می‌تواند باشد، باید باشد.

آبراهام ماسلو^۱

در زمستان ۲۰۰۳ برای نویسنده‌گی در تنهایی به اقامتگاهی در ساحل اورگون پذیرفته شدم. در کتابچه راهنمای اقامتگاه نوشته بود کابین من «مدرن» است، ولی باید برای تنهایی در بیابان آماده باشید. کابین من برق، اجاق‌گاز و حمام داشت. گرمای کابین از یک اجاق چوب‌سوز تأمین می‌شد که یک دفترچه راهنمای عمل سه‌صفحه‌ای داشت. باید مطابق آن عمل می‌کردم. پیش‌بینی هم نمی‌کردم مشکلی در کار باشد. از سال ۱۹۸۱ در فونیکس زندگی می‌کردم و مشتاق آب، سرما و ابر بودم.

1. Abraham Maslow