

مقدمه

وقتی اسم صفحات صبحگاهی می‌آید، چه چیزی را در ذهن شما تداعی می‌کند؟ برای من صدای گنجشک‌های سحرخیز و صحنه‌ی طلوع آفتاب بر بالای درختان سبز و سکوت شهر را همراه یک فنجان چای داغ تازه‌دم به ذهن می‌آورد. درحالی‌که پشت میز چوبی‌ام نشسته‌ام و مشغول نوشتنم. بله، صفحات صبحگاهی را باید نوشت. آن‌ها یک تمرین نوشتنی در ابتدای صبح هستند. نوشتن تمام آن چیزهایی که از ذهنتان می‌گذرند.



صفحات صبحگاهی، اصلی‌ترین ابزار در دوره راه‌هنرمند

کتاب راه‌هنرمند می‌گوید هر روز صبح سه صفحه بنویس. سه صفحه از یک دفتر معمولی. اما این ۳ صفحه چیست؟ به این نوشته‌ها صفحات صبحگاهی می‌گوییم. نوشتنی ممتد، بدون اینکه متوقف شویم. قبل از اینکه هر کاری را در روز آغاز کنیم، این سه صفحه را می‌نویسیم. هیچ روش اشتباهی در نوشتن این صفحات وجود ندارد. تنها کافی است به صدای ذهن گوش بسپارید و آنچه را می‌شنوید، به سبک و روش خودتان روی کاغذ بیاورید.

چه چیزی از ذهنتان در حال گذر است؟ چه چیزی ذهنتان را به خود مشغول کرده و مانع فکرکردن به رویاهایتان است؟ آن‌ها را به کلمه تبدیل کنید و روی کاغذ بیاورید. این نوشته‌ها فقط تخلیه‌ی درونیات ذهنی شماست، نه تمرینی برای نویسندگی و نه متنی ادبی و خلاقانه. برای نوشتنشان زیاد فکر نکنید. فقط گوش کنید. رها و کاملاً آزاد بدون هیچ قانونی بنویسید.

در نوشتن صفحات صبحگاهی، دست از سرکوب ذهن و افکار منفی برمی‌داریم و به آن‌ها اجازه می‌دهیم توسط کلمات روی کاغذ بیایند. به خودمان اجازه‌ی غمگین شدن، خشمگین شدن، شاد شدن و مضطرب شدن می‌دهیم و با احساساتمان آشتی می‌کنیم. می‌پذیریم که احساسات و افکار زاییده‌ی ذهن، بخشی از وجود ماست و نمی‌توانیم حذفشان کنیم یا نادیده‌شان بگیریم. بلکه از طریق صفحات صبحگاهی به آن‌ها آگاه می‌شویم و هدایتشان می‌کنیم. این کلید آغاز یک زندگی پربار و در جهت خواسته‌هایمان است.



هنگام نوشتن صفحات صبحگاهی، همه چیز را روی کاغذ بیاورید. کاملاً بدون سانسور بنویسید. حتی نگرانی‌تان بابت پاس نشدن چک آن روز، یا شستن لباس‌هایی که مانده‌اند یا ظرف‌هایی که شسته نشده‌اند و در ذهن شما ردپا از خودشان باقی گذاشته‌اند، می‌تواند

در نوشته‌هایتان گنجانده شود. هر چیزی که شما به آن فکر می‌کنید، یا به طور ناخودآگاه از ذهنتان می‌گذرد، روی کاغذ بیاورید. مثلاً شاید به این فکر می‌کنید که چرا دیروز کفش‌ها را اینقدر گران به شما فروخته‌اند و شما هیچ اعتراضی نکردید؟ این حس را روی کاغذ بیاورید و برای خودتان تحلیلش کنید.

سه صفحه روزانه‌ی صفحات صبحگاهی، نوشتن گفتگوهای درونی‌مان با خودمان است. شفافیت و صداقت ما با خویشمان است. مکالمات درونی ما بهترین نشانه برای این است که درک کنیم، چطور به زندگی و دنیا نگاه می‌کنیم. این زاویه‌ی دید در صفحات صبحگاهی برایمان آشکار می‌شود. درمی‌یابیم که مکالمه‌های درونی ما از چه جنس و با چه رویکردی است. می‌فهمیم چه موضوعاتی بیش از هر چیز ذهن ما را مشغول به خود می‌کنند. این گفتگوها را با کمک کلمه‌ها روی کاغذ بیاورید. به مرور زمان و در اثر مداومت، الگوی ذهنی‌تان را کشف خواهید کرد.

📌 صفحات صبحگاهی چه سودی دارد؟

صفحات صبحگاهی قفل ذهن را می‌شکنند، آن را از افکار مغشوش و پراکنده می‌زداید و شما را برای شروع یک روز جدید با ذهنی پاک و درخشان آماده می‌کند. این نوشته‌ها تمرین نویسندگی نیست و هیچ موضوع خاصی هم ندارد. هرچند عادت به نوشتن صفحات صبحگاهی کلیدی‌ترین عادت نویسنده‌شدن است. کسی که متعهدانه هر روز حداقل ۷۰۰ تا ۱۰۰۰ کلمه می‌نویسد، می‌تواند بسیار امیدوار باشد که بعد از یکسال، تغییرات عمده‌ای در نوشتار خود ببیند. حتی اگر قصد ندارید نویسنده شوید، این عادت به شما در کشف ایده‌های بیشتر در کارتان کمک فراوانی می‌کند.

شما می‌آموزید که با خودتان خلوت باکیفیت‌تری داشته باشید و به صدای درونی‌تان و گفتگوهایتان با خود، دقیق‌تر گوش کنید. چون می‌خواهید آنها را بنویسید. وقتی این صداها را به نوشته تبدیل می‌کنید، به آنها عینیت می‌بخشید و می‌توانید با چشم ببینیدشان.

آن وقت ممکن است به خودتان بگویید: واقعا من در مورد این موضوع اینهمه فکر می‌کنم؟؟
واقعا اینقدر از دست فلانی عصبانی هستم؟ واقعا اینقدر از فلان ماجرا رنجیده‌ام؟

این کشف و دریافت شفاف و صادقانه، راه ورود به مسیر رفع ذهن‌مشغولی‌های شماست.
گاهی هم تنها کشف آن به رفع و حل و فصل مساله منتهی می‌شود و لازم نیست کار دیگری
بکنید. گاهی آنچه در اعماق ضمیر ناخودآگاهتان سال‌ها جاخوش کرده، درمیان صفحات
صبحگاهی جلوی چشمتان پدیدار می‌شود. این مصداق بیت شعر معروف حافظ است:

سال‌ها دل طلب جام جم از ما می‌کرد وانچه خود داشت زیبگانه تمنا می‌کرد



با نوشتن صفحات صبحگاهی در ابتدای صبح، آنچه را خود دارید، پیدا می‌کنید. همچنین
باعث می‌شود روزتان را با ذهنی پاک و شفاف و خالی از مکالمات درونی مزاحم آغاز کنید و
بهبتر روی کارهای مهمتان متمرکز شوید و با یک روز جدید روبه‌رو شوید. شما پذیرای اتفاقات
جدید زندگی‌تان خواهید بود.

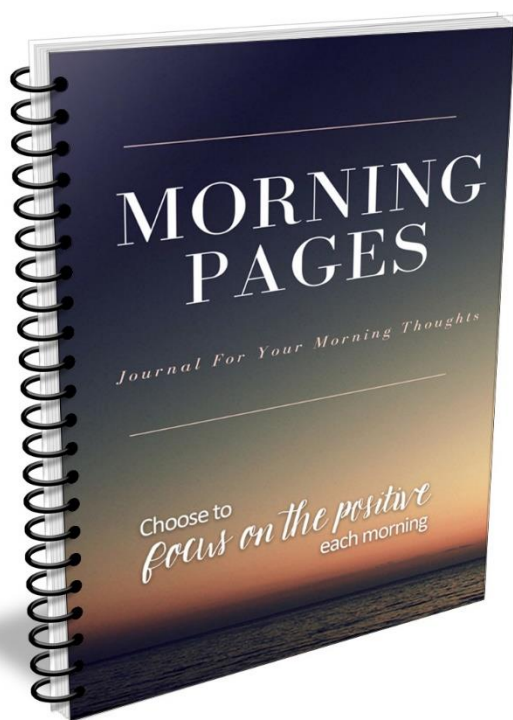
مداومت در صفحات صبحگاهی اهمیت زیادی دارد. ممکن است چند هفته مداوم بنویسید
و بعد فکر کنید: حالا که چی؟ چه سودی داشت؟ پاسخ این است که فقط بنویس! دیدن

نتايج صفحات صبحگاهی ممکن است ماهها طول بکشد. هرچند من و بسياري از دوستانم خيلي زود نتايجش را به چشم ديده ايم.

جوليا کامرون علاوه بر کتاب راه هنرمند، بالغ بر ۴۰ کتاب نوشته است که تقريباً محور تمام اين کتابها خلاقيت است. يکي از کتابهاي او «معجزه صفحات صبحگاهی» نام دارد. او در اين کتاب از قدرتمندترين ابزار راه هنرمند صحبت مي کند و مي گويد براي پرورش خلاقيت و رشد فردي، نوشتن صفحات صبحگاهی يک ضرورت است. نوشتن يک کتاب جداگانه درباره ي معجزات صفحات صبحگاهی، نشان دهنده ي اهميت بالاي اين تمرين است. او در اين کتاب مي گويد:

«صفحات صبحگاهی روزانه به آموزش ما مي پردازند. ما ياد مي گيريم که به نفع خود عمل کنيم و از بودن در جايگاه قرباني دست بکشيم و قرباني شرايط و افکار ديگران نباشيم. ما آغاز به ساختن زندگي اي مطابق ميل و اهداف خودمان مي کنيم و زندگي اي را مي سازيم که منعکس کننده ي ارزشهاي اصيل و واقعي ما است. به جاي نشستن در حاشيه ي بازي و تماشاي گذران روزها، وارد صحنه ي بازي مي شويم و ابتکار عمل را به دست مي گيريم.»

در چه دفتري بنويسيم؟



در يکي از مصاحبه هاي جوليا کامرون، او دفتر صفحات صبحگاهی اش را نشان مي دهد و مي گويد من از اين دفتر بزرگ با صفحه هاي پهن خطدار و کلفت استفاده مي کنم تا ذهنم موقع نوشتن باز شود. او مي گويد اندازه ي صفحاتي که در آن مي نويسيم، نسبت مستقيم با ميزان گشودگي ذهنمان براي نوشتن دارد. براي اينکه مانعي در برابر وسعت ذهن نباشد، من در صفحات بزرگتري مي نويسم.

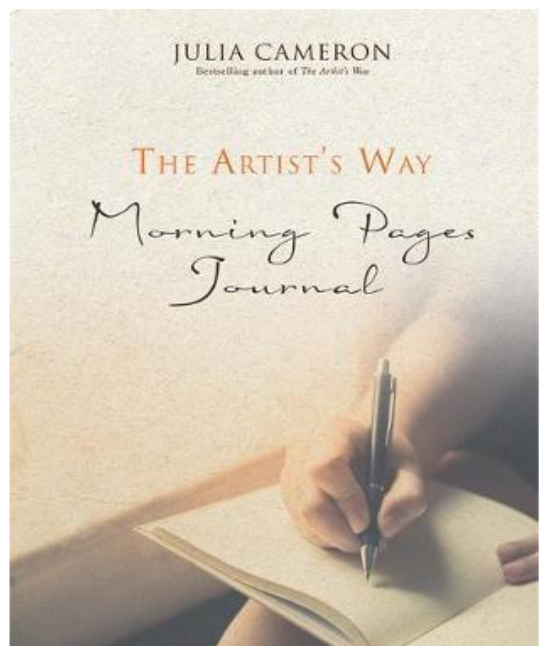
شما هم اگر قصد دارید روی کاغذ و با مداد یا خودکار بنویسید، سعی کنید یک دفتر بزرگ برای اینکار بردارید. بهتر است صفحات صبحگاهی را با قلم و دست بنویسیم. جولیا کامرون بر این امر، تاکید زیادی دارد. او معتقد است حتی دستخطمان هم متأثر از حال و احوال روحی ما و نشان‌دهنده‌ی برخی چیزهاست.

با این حال اگر مثل من عادت به تایپ کردن در کامپیوتر شخصی‌تان دارید، یا در شرایط قرنطینگی کرونا تهیه‌ی دفتر برایتان مشکل است، مانعی ندارد که صفحات صبحگاهی‌تان را هم در یک فایل ورد در صفحات بزرگ تایپ کنید. فقط مراقب باشید رفتن به سراغ کامپیوتر و روشن کردن آن، مانعی برای نوشتن نباشد.

توصیه می‌کنم زیباترین دفتر را انتخاب کنید تا هر روز شما را سر ذوق بیاورد. یا اگر در لپ‌تاپ یا کامپیوتر تایپ می‌کنید، فایل ورد را به رنگ و فونت زیبا مزین کنید و درشت بنویسید.

چقدر بنویسیم؟

توصیه جولیا کامرون (مبدع این طرح) برای صفحات صبحگاهی، ۳ صفحه دست‌نویس یک دفتر با اندازه‌ی معمولی است. می‌توانید این مقدار را با اندازه‌های دیگر تطبیق دهید. مثلاً اگر دفترتان اندازه‌ی بزرگی دارد، ۱ و نیم صفحه و اگر در فایل ورد تایپ می‌کنید، چیزی بین ۷۰۰ تا ۸۰۰ کلمه می‌شود. مسأله مهم در اینجا مشخص بودن مقدار آن برای هر روز است. قراری با خودتان بگذارید و نسبت به آن پایبند و متعهد بمانید. صفحات صبحگاهی کلیدی‌ترین عادت نویسندگی برای شفای خلاقیت و شفافیت با خود است.



+ تعهد به انجام صفحات صبحگاهی

برای نوشتن و طفره رفتن از صفحات صبحگاهی بهانه‌های زیادی داریم. مثل اینکه من آدم سحرخیزی نیستم، کارهای خیلی مهم‌تری دارم، دیر به کلاس می‌روم، وقتی برای نوشتنشان ندارم، فراموش کردم، نمی‌دانم چه بنویسم و ...

به تعداد روزهای زندگی می‌توان دلایلی برای ننوشتن صفحات صبحگاهی آورد. اما اگر با خودتان صادق باشید، می‌بینید که نوشتن سه صفحه متنی که هیچ قانونی ندارد و هیچ سخت‌گیری‌ای در آن مجاز نیست و بیشتر از یک ربع الی نیم‌ساعت هم زمان نمی‌برد، واقعا نمی‌تواند کار سنگینی باشد که نتوانید انجامش دهید. جز به یک دلیل، که آن هم مقاومت درونی خودتان است.

برای غلبه بر این مقاومت درونی، به بهانه‌ها بهایی ندهید. هر روز یک ربع تا نیم‌ساعت وقت بگذارید و این صفحات را بنویسید. این یک عادت و برنامه‌ی جدید است که دارید وارد زندگی‌تان می‌کنید و طبیعی است که برای ورود آن لازم باشد تغییری در برنامه‌هایتان بدهید. مثلاً ممکن است برای اینکه وقت کم نیاورید، یک ربع زودتر از خواب بیدار شوید. لطفاً متعهدانه این کار را بکنید. شکستن شاخ گول مقاومت درونی‌تان، سخت و زمان‌بر است.

حتی اگر چیزی به ذهنتان نمی‌رسد، همین جمله را بنویسید. بنویسید: چیزی به ذهنم نمی‌رسد. نمی‌دانم چرا چیزی به ذهنم نمی‌رسد. و با همین جملات سه صفحه را پر کنید. مطمئن باشید این مقاومت درونی کم‌کم می‌شکند و شما را به جایی می‌رساند که این نوشتار صبحگاهی بخشی از عادت همیشگی شما می‌شود و آنقدر حرف برای گفتن دارید که سه صفحه تمام می‌شود و شما می‌بینید که هنوز حرف برای گفتن دارید. این اتفاق نمی‌افتد، مگر با مداومت و ماندن بر سر عهد و پیمانتان به هر طریق ممکن و نرفتن زیر بار بهانه‌های رنگارنگ برای ننوشتن.

هیچگاه فکرکردن ذهنی را جایگزین نوشتن نکنید. چون ذهن و افکار درونش چیزی عینی نیست که بتوانیم ببینیم و بنابراین درکش مشکل و گاهی ناممکن است. ضمن اینکه فکرکردن باعث پرشدن ذهن می‌شود. اما کلمه‌ها را می‌توان دید و نوشتن، ذهن را از افکار مزاحم، خالی و پاک می‌کند. در قلم به‌دست گرفتن و نوشتن، معجزاتی نهفته است که در طول تاریخ، بزرگان بسیاری درباره‌اش سخن گفته‌اند. من هم معتقدم نوشتن، معجزه است. به این جمله ایمان بیاورید و بعد آن را با نوشتن صفحات صبحگاهی در خودتان نهادینه کنید. خواهید دید که شما هم به معجزه‌ی نوشتن ایمان می‌آورید. (به شرطی که مقاومتتان را در برابر نوشتن، بشکنید)

آنچه مهم است، پایبندی شما به تعهدی است که نسبت به خودتان دارید. کافی است به مدت ۱۲ هفته با خودتان عهد ببندید که هر روز صفحات صبحگاهی خواهید نوشت. تصور کنید که می‌خواهید این ابزار را بیازمایید. در این صورت لازم نیست به شما بگویم که بعد از ۳ ماه چطور وابسته و دلبسته‌ی این صفحات می‌شوید و آن‌ها را در زندگی‌تان یک امر ضروری و لازم فرض خواهید کرد.



✚ دستورده صفحات صبحگاهی برای من

به عنوان نویسنده تمام وقت و کسی که برای ماه‌های متوالی صفحات صبحگاهی‌ام را به طور ممتد نوشته‌ام، صفحات صبحگاهی برایم پر از دستاوردهای مثبت و عالی بوده است. بعضی از آنها را خودم به روشنی متوجه شده‌ام و برخی ممکن است از دید من مخفی مانده باشد.

✓ خلاق‌تر شده‌ام. در تمام جنبه‌های زندگی. کارهایی به ذهنم می‌رسد که قبل‌ها نمی‌رسید. هنر خلاقانه زیستن را آموخته‌ام.

✓ هنگام انجام کارهایم متمرکزترم. ذهنم خاموش است و مزاحم کارم نمی‌شود.

✓ نسبت به خودم و افکارم، رنجش‌ها و خشم‌هایم آگاه‌ترم. با خودم رفیق‌ترم.

✓ کودک درونم از من رضایت بیشتری دارد. این را از حال خوبش می‌فهمم.

✓ در نویسندگی‌ام تاثیر زیادی گذاشته. روان‌تر و منسجم‌تر می‌نویسم. رشد کرده‌ام و واژگان بیشتری به ذهنم می‌رسد.

✓ چشمه‌ی ایده‌پردازی‌ام فعال‌تر و پرجوش‌تر از قبل عمل می‌کند. ایده‌های زیادی برای کار به ذهنم می‌رسد.

✓ هر روز صبح خوشحالم که کار کوچک اما مهمی را به انجام رسانده‌ام. این تعهد و انجام آن، اعتماد به نفس و قدرتم را بیشتر می‌کند.

✓ جستاری در باب صفحات صبحگاهی نوشته‌ام که در وبسایت مدرسه‌ی نویسندگی شاهین کلانتری منتشر شده است. می‌توانید این مطلب را [از اینجا](#) مطالعه کنید و پایین پست، نظراتان را بنویسید. یا اگر دوست داشتید نظراتان را برای من ایمیل کنید.

پایدار و پیروز باشید.

دوستدار شما: مأده حوایی

راه‌های ارتباط با من:

ایمیل: maedehavaee@gmail.com وبسایت: mhavaee.com آی‌دی تلگرام: [mhavaee](https://t.me/mhavaee)