







## فهرست

- ۱۱ مقدمه
- ۱۵ ۱- اصل مزرعه‌ی رؤیاها
- ۱۹ ۲- بنویس تا اتفاق بیفتد
- ۲۳ ۳- دیوارها هم می‌توانند در باشند
- ۲۷ ۴- به دست گرفتن کنترل زندگی و خارج شدن از موضع قربانی
- ۳۵ ۵- نوشتن به منظور ایجاد رابطه
- ۴۱ ۶- پدر بزرگ عزیز
- ۴۳ ۷- شفای قلب‌های شکسته
- ۴۷ ۸- متقاعد کردن، هنر معامله
- ۵۱ ۹- تولدهای مهم
- ۵۵ ۱۰- خانه‌ی ساحلی در جزیره
- ۶۳ ۱۱- آرزوهای بزرگ
- ۷۷ ۱۲- فهرست‌های روحیه‌بخش
- ۸۷ ۱۳- چطور بعد از چهل و شش سال به او گفتم که برایم اهمیت دارد
- ۹۱ ۱۴- سه «باشید»
- ۱۰۳ ۱۵- چطور بحران خانوادگی باعث نزدیکی یک زوج شد
- ۱۱۵ ۱۶- به جا گذاشتن میراثی برای بازماندگان، داستان زندگی شما
- ۱۲۱ ۱۷- با هم نوشتن
- ۱۲۵ ۱۸- یادداشت‌های پنهانی، هنر نوشتن یادداشت‌های کوچک
- ۱۲۹ ۱۹- یادداشت‌های روی آینه، نامه‌های الکترونیکی و نوشته‌های روی یخچال

۱۳۳	۲۰- سفرت به خیر
۱۴۱	۲۱- دفتر خاطرات دونفره
۱۴۹	۲۲- در هنگام عصبانیت
۱۵۳	۲۳- جادوگر شهر آز، هر چه نیاز دارید درونتان هست
۱۵۹	۲۴- قدرت متحول کننده‌ی نوشتن که در دسترس همه است
۱۶۳	۲۵- گفت‌وگوی غیابی
۱۷۳	۲۶- دوستی از راه مکاتبه
۱۷۹	۲۷- معجزه‌ی نوشته‌ها
۱۸۳	۲۸- تو يك ستاره‌ای
۱۸۷	۲۹- روز يك غریبه را بسازید
۱۹۱	۳۰- نجات يك زندگی
۱۹۵	۳۱- ماجرای يك جدایی
۱۹۹	۳۲- شکایت را به درخواست تبدیل کنید
۲۰۳	۳۳- خشم‌نامه
۲۰۷	۳۴- تسکین درد مرگ
۲۱۷	۳۵- دفترچه‌ای برای عروس و داماد، شبکه‌ی حمایتی
۲۲۱	۳۶- کلمات و عکس‌ها، در کنار هم
۲۲۵	۳۷- وقتی دوست عزیزتان بیمار است
۲۳۱	۳۸- وقتی دوست‌تان در حال مرگ است
۲۳۵	۳۹- عذرخواهی کار ساده‌ای نیست
۲۳۹	۴۰- وصیت‌نامه‌های اخلاقی
۲۴۷	۴۱- شاخه‌نویسی، انشعاب‌درمانی و بهبود روابط
۲۵۳	۴۲- نامه‌هایی که باعث ظهور یک بازیگر شد
۲۶۱	۴۳- خاطرات سفر، راهی برای توجه کردن
۲۶۵	۴۴- در هم شکستن کینه از طریق مکاتبه
۲۶۹	۴۵- نوشتن نامه‌ی وداع با اعتیاد
۲۷۵	۴۶- یادآوری اوقات خوش
۲۸۳	درباره‌ی نویسنده

## مقدمه

یک روز زیبای پاییزی، با درخشان‌ترین و آبی‌ترین آسمانی که تا به حال در عمرتان دیده‌اید، سوار قایقی مسافربری می‌شوم تا دور از هیاهو، دست به قلم ببرم. در طول رفت و بازگشت جاروکش قایق توجهم را به خود جلب می‌کند. او هر بار که قایق به بندر می‌رسد، زباله‌ها را خالی می‌کند و در حال کار کردن سوت می‌زند. با دیدن من می‌ایستد و می‌گوید:

- سخت مشغول کاری.

- تو هم همین طور.

کمی درباره‌ی خودش برایم می‌گوید. نامش جان است. سه فرزند دارد، از پنج تا چهارده سال. درباره‌ی من سؤال می‌کند. می‌گویم کتابی می‌نویسم درباره‌ی اینکه که چطور همه می‌توانند با نوشتن به عزیزانشان نزدیک شوند و این رابطه‌ی نزدیک را حفظ کنند. در این کتاب، از کسانی می‌گویم که با نوشتن قلب‌های شکسته را شفا می‌دهند، شادی‌ها را گرمی می‌دارند و با یکدیگر رابطه‌ای عمیق برقرار می‌کنند حتی کسانی که قبلاً دستی در نوشتن نداشته‌اند.

لحظه‌ای به فکر فرو می‌رود، و بعد فریاد می‌زند و می‌گوید: «زود باش کتابت را بنویس. من نمی‌دانم چطور باید به دختر نوجوانم نزدیک شوم. زود باش کتابت را بنویس که خیلی به آن نیاز دارم.»

این همان کتابی است که می‌خواستی، جان. کتابی برای تو و همه‌ی کسانی که گاهی احساس می‌کنند در این دنیای شتاب‌زده ارتباطشان با دیگران قطع شده است. برقراری ارتباط مجدد به سادگی تکه‌ای کاغذ و به نزدیکی قلمت‌ان است.

\*\*\*

تک تک داستان‌های این کتاب حقیقت دارند. همه‌ی افراد واقعی‌اند و اکثر آن‌ها از من می‌خواستند که از اسامی واقعی‌شان استفاده کنم (ولی برخی از این اسامی را به دلیل حفظ حریم شخصی تغییر داده‌ام). همه‌ی آن‌ها متعلق به خانواده‌هایی عادی و زندگی‌هایی معمولی و مانند زندگی‌های من و شما پرشتاب و آشوب‌زده هستند. این خانواده‌ها شب‌ها کنار آتش با پوسته‌ی ذرت عروسک نمی‌سازند و در تمام ساعات بیداری برای هم نمی‌نویسند. ولی نوشتن به همه‌ی آن‌ها حس تعلق جدیدی بخشیده است.

همان طور که خواهید دید، برخی از این داستان‌ها متعلق به خانواده‌ی خود من هستند و بسیاری از آن‌ها هم متعلق به کسانی‌اند که در طول این سال‌ها در کارگاه‌های نویسندگی من شرکت کرده‌اند یا بعد از خواندن اولین کتابم با من تماس گرفته‌اند.

هنگامی که نوشتن این کتاب را آغاز کردم شبیه آهن‌ربایی شده بودم که داستان جذب می‌کرد. انگار اشعه‌ای از من ساطع می‌شد که کسانی را که باید می‌دیدم ملاقات می‌کردم و داستان‌هایی را که می‌خواستم به سمتم جذب می‌کرد. وقتی خارج از خانه، دفتر و میز کارم می‌نویسم، نوشته‌هایم زنده می‌شوند. همین حالا که مشغول نوشتن این خطوط هستم، در کافه‌ای نشسته‌ام، نیمه‌شب است و زندگی در اطرافم جریان دارد. اغلب، درست زمانی که در ذهنم به دنبال کلمه یا مثال مناسبی می‌گشتم گفت‌وگوی میز مجاور توجهم را جلب می‌کرد و ناگهان همان چیزی را که باید بشنوم می‌شنیدم.

افرادی که با آن‌ها آشنا می‌شدم نه تنها داستان‌هایی را از زندگی‌شان در

اختیارم می گذاشتند، بلکه به روش‌هایی غیرمنتظره و گاهی حتی بدون اینکه خودشان بدانند به من کمک می کردند. یکبار در کافه‌ای تاریک نشسته بودم و روی کامپیوتر و دفتر یادداشت‌م خم شده بودم. گارسون کافه کنار میزم ایستاد و دستم را گرفت و گفت: «باید این را ببینید. به اندازه‌ی کافی کار کرده‌اید. بلند شوید و با من بیایید.»

تعجب‌زده، کامپیوتر، کت و کاغذهایم را روی میز رها کردم و به دنبال او رفتم. از انباری گذشتیم و به مخزن بزرگ زباله رسیدیم. آیا می‌خواست حیوانی را که روی مخزن زباله خوابیده بود به من نشان دهد؟

ولی او پیروزمندانه، با جارویی که در دست داشت، آسمان را به من نشان داد و گفت: «غروب را ببینید! باید آن را می‌دیدید. حالا می‌توانید سر کارتان برگردید.»

لحظاتی نظیر این نشانه‌اند، نشانه‌هایی که باعث می‌شوند اعتقاد را حفظ کنم.