

کتاب کار روانشناسی برای نویسندگان

ابزارهایی برای ایجاد کشمکش و
شخصیت هایی باورپذیر در داستان



نویسنده: داریان اسمیت
ترجمه توسط سایت داستان نویسی فصل یک
FasleYek.com

کتاب کار روان شناسی برای نویسندگان

ابزارهایی برای ایجاد کشمکش و شخصیت‌هایی باورپذیر در داستان

نویسنده: داریان اسمیت

ترجمه شده در سایت داستان‌نویسی "فصل یک"

Website: FasleYek.com

Instagram: [@fasleYek](https://www.instagram.com/fasleYek)

تمام حقوق مادی و معنوی این کتاب متعلق به سایت داستان نویسی "فصل یک" می باشد.

بازتولید، کپی یا انتقال این کتاب یا بخشی از آن در هر نوع فرمتی غیرقانونی است. تهیه کتاب صوتی نیز از این اثر ممنوع می باشد. © ۱۳۹۹

Fasleyek.com

فهرست مطالب

۱.....	مقدمه
۳.....	والدین را مقصر بدانید
۳.....	نظریه
۵.....	مثال
۵.....	مطالعات بیشتر
۵.....	تمرین - ساخت شخصیت
۷.....	تمرین - ساخت داستان
۹.....	فیلمنامه را تغییر دهید
۹.....	نظریه
۱۱.....	مثال‌ها
۱۲.....	مطالعه بیشتر
۱۲.....	تمرین - ساخت شخصیت
۱۲.....	تمرین - ساخت داستان
۱۴.....	تکه‌های من
۱۴.....	نظریه
۱۵.....	مثال‌ها
۱۶.....	مطالعه بیشتر
۱۶.....	تمرین - ساخت شخصیت
۱۷.....	تمرین - ساخت داستان
۱۸.....	در عشق و جنگ هر کاری مجاز است
۱۸.....	نظریه
۱۸.....	ارتباطات
۱۹.....	زبان عشق
۲۰.....	چهار سوار آخرالزمان
۲۱.....	مثال
۲۱.....	مطالعه بیشتر
۲۱.....	تمرین - ساخت شخصیت
۲۲.....	تمرین - ساخت داستان

هیچ مکانی مثل خانه (با خانواده) نیست	۲۴
نظریه	۲۴
هم‌ایستایی (Homeostasis)	۲۴
مثلث‌سازی (Triangulation)	۲۵
مثال	۲۵
مطالعه بیشتر	۲۶
تمرین - ساخت شخصیت	۲۶
تمرین - ساخت داستان	۲۶
وضعیت موجود	۲۸
نظریه	۲۸
مثال‌ها	۳۰
مطالعه بیشتر	۳۰
تمرین - ساخت شخصیت	۳۰
تمرین - ساخت داستان	۳۱
تضاد منافع	۳۲
نظریه	۳۲
مثال	۳۲
تمرین - ساخت شخصیت	۳۳
تمرین - ساخت داستان	۳۴
مزیت شخصیت	۳۵
نظریه	۳۵
درون‌گرا در مقابل برون‌گرا	۳۵
سنجش در مقابل شهود	۳۵
تفکر در مقابل احساس	۳۶
قضاوت در مقابل ادراک	۳۶
مثال	۳۶
مطالعه بیشتر	۳۶
تمرین - ساخت شخصیت	۳۷
تمرین - ساخت داستان	۳۸
غم و اندوه	۳۹

۳۹.....	نظریه
۴۰.....	مثال
۴۰.....	مطالعه بیشتر
۴۰.....	تمرین - ساخت شخصیت
۴۱.....	تمرین - ساخت داستان
۴۲	در همه ما کمی از آن وجود دارد
۴۲.....	نظریه
۴۳.....	مثال
۴۴.....	مطالعه بیشتر
۴۴.....	تمرین - ساخت شخصیت
۴۵.....	تمرین - ساخت داستان
۴۶	من و سایه‌ام
۴۶.....	نظریه
۴۶.....	مثال
۴۶.....	مطالعه بیشتر
۴۷.....	تمرین - ساخت شخصیت
۴۷.....	تمرین - ساخت داستان
۴۸	درباره نویسنده
۴۹	درباره فصل یک

مقدمه

نوشتن نوعی روان شناسی است. نویسندگان - حداقل نویسندگان خوب - ناظرانی دقیق بر طبیعت انسان هستند و مشاهدات خود را در شخصیت‌ها و داستان سرائی‌های خود منعکس می‌کنند. آنها رفتارها، فرآیندهای شکل‌گیری اندیشه و شیوه‌ای که افراد از طریق آن به تجربیات و وقایع زندگی خود معنا می‌بخشند را در آثار خود نشان می‌دهند و آن‌ها را به آثاری سرگرم‌کننده تبدیل می‌کنند.

بسیاری از این کارها بطور غریزی یا به تدریج با تجربه و مهارت انجام می‌شوند. اما نظریه‌های روان‌شناختی تأیید شده و ایده‌هایی که در زمینه مشاوره وجود دارند می‌توانند به کوتاه کردن این روند کمک کنند و به نویسندگان کمک کنند تا شخصیت‌هایی مقبول، چندبعدی و قابل فهم، و نیز داستان‌هایی جالب را ایجاد کنند که برای خواننده معنادار باشند.

علاقه شخصی‌ام به این دو رشته و اینکه چطور می‌توان این دو را با هم ترکیب کرد از دوران دانشگاه و با گرفتن مدرک لیسانس در رشته روان‌شناسی و ادبیات انگلیسی آغاز شد. به دنبال آن مدرک دیپلمی در زمینه مشاوره دریافت کردم، عضو انجمن مشاوران نیوزیلند شدم و فعالیت کاری‌ام را بطور خصوصی شروع کردم. من در اوقات فراغت خود داستان می‌نوشتم و خیلی زود متوجه شدم که بیشتر موفقیت یا عدم موفقیت یک داستان به شخصیت‌های آن برمی‌گردد. یک شخصیت چندبعدی با روابط جالب و کشمکش‌های پیچیده با دیگر شخصیت‌های کاملاً رشدیافته دیگر، به خواننده امکان ارتباط مؤثر را می‌دهد. این باعث می‌شود آنها به آنچه در آینده اتفاق می‌افتد اهمیت بدهند.

این موضوع به ذهنم رسید که چگونه می‌توانم از آنچه در مورد روان‌شناسی می‌دانم برای ایجاد شخصیت‌های باورپذیرتر به‌منظور جذب خواننده استفاده کنم. رمانی با عنوان "جریان‌های تغییر" منتشر کردم و نقدهایی که از طرف خوانندگان رمانم دریافت می‌کردم این چنین بود: "شخصیت‌پردازی عالی"، "شخصیت‌ها بسیار انسانی هستند" و "کتابی واقعاً سرگرم‌کننده است." کارم نتیجه داده بود!

من در این خصوص چندین بار در گروه‌های نویسندگان اطلاعاتی را ارائه دادم و همیشه بازخوردی مثبت از مخاطبان دریافت کردم. فکر می‌کنم دلیل این بازخوردهای مثبت این باشد که درک تأثیر این عناصر بر افزایش عمق شخصیت‌ها و به تبع آن داستان شما واضح است. شخصیت‌های واقع‌گرا نسبت به خود و دنیای پیرامون خود مونولوگ‌ها یا تک‌گویی‌های درونی دارند، آن‌ها دارای نقاط قوت و ضعف، گذشته، تعاملات خانوادگی، روابط، شخصیت و انواع کشمکش هستند به بیان دیگر آن‌ها روان‌شناسی دارند!

هدف من در این کتاب، ارائه چندین نظریه مشاوره و روان‌شناسی است با این دیدگاه که بتواند به نویسندگان کمک کند. این تئوری‌ها به درمانگران کمک می‌کنند تا شخصیت، تعامل انسانی، کشمکش، رفتارهای خود ویرانگر و ... را درک کنند. برای اینکه شخصیت‌های شما واقع‌گرا باشند، باید این ویژگی‌ها را در خود جای دهند - دقیقاً مانند افراد واقعی.

هر فصل یک تئوری یا مفهوم را به سادگی ممکن ترسیم می‌کند. من نمونه‌هایی از ادبیات و فیلم‌ها را برای نشان دادن آنچه در مورد آن صحبت می‌شود و همچنین دو صفحه تمرین با سؤال ارائه می‌دهم تا به شما کمک کند این تئوری را در کار خود بکار ببرید - یکی برای ایجاد شخصیت‌های داستان و دیگری برای ایجاد داستان.

ممکن است بگویید "اما من شخصیت‌ها و داستانم را می‌شناسم!". بسیار عالی. این کتاب به شما کمک می‌کند تا آنچه را که واقعاً باعث می‌شود آنها به گونه‌ی خاصی رفتار کنند تشخیص دهید و به شخصیت آنها لایه‌هایی اضافه کنید. همچنین به شما کمک می‌کند عناصری را که در حال حاضر می‌دانید به روش‌های جدید و جالب به خوانندگان خود ارائه دهید.

حتی نویسندگانی که درک درستی از ماهیت انسانی دارند، گاهی اوقات برای اینکه بتوانند این مفاهیم را در نوشتار خود به کار گیرند با چالش روبرو می‌شوند. با انجام این کار در یک فرایند آگاهانه، به تدریج آن را در نوشتار خود به طور غریزی ادغام خواهید کرد.

البته تفاوت بین نویسندگان و درمانگران در این است که درمانگران به مراجعان خود در حل مسائل و مشکلات خود کمک می‌کنند ولی نویسندگان در حال ایجاد مسائل و مشکلاتی برای شخصیت‌های خود هستند! این گونه است که آنها کشمکش را در داستان ایجاد می‌کنند.

این کتاب به عنوان یک کتاب خودیاری یا برای استفاده درمانی در نظر گرفته نشده است. این کار حاصل چندین سال آموزش را در چند صفحه متمرکز کرده است که برای یک نویسنده مفید است نه یک درمانگر. در اینجا تمرکز بر ایجاد مشکل خواهد بود نه برطرف کردن آن! به طور خلاصه: این کتاب برای شخصیت‌های داستان شماست نه دوستان و خانواده شما!!

به همان اندازه که راحت هستید از این کتاب استفاده کنید. بیشتر درمانگران از دو رویکرد مورد علاقه خود استفاده می‌کنند و این روش برای نویسندگان نیز مناسب است. برخی از تئوری‌ها یک زمینه یکسان را در بر می‌گیرند اما مسیری متفاوت را دنبال می‌کنند، بنابراین تئوری‌های مناسب خود را پیدا کنید. از آنچه برای شما معنی‌دار است استفاده کنید و بقیه را دور بیندازید.

اما اول آن را امتحان کنید. در مورد هر یک از این تئوری‌ها و عناصر، تمرین و فکر کنید. من تضمین می‌کنم که آنها به افزودن عمق به نوشتار شما کمک کنند.