

توتتن نامعراستخوان

ناتالی گلدبرگ

ترجمہ شہرام عدیلی پور





شابک ۸-۸۰-۷۵۵۰۷-۹۶۴-۹۷۸

نوشتن تا مغز استخوان

نقالتی گلدبرگ
ترجمہ شہرام عدیلی پور

سرشناسه	گلدبرگ؛ ناتالی Goldbeg/Natalie
عنوان و نام پدیدآور	: نوشتن تا مغز استخوان/ ناتالی گلدبرگ؛ ترجمه: شهرام عدیلی پور
مشخصات نشر	: تهران: ویستار، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	: ۲۶۴ ص.
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۵۵۰۷-۸۰-۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: Writing down the bones: freeing the writer within: expanded with new preface and interview with the author, 2006.
موضوع	: نویسندگی
شناسه افزوده	: عدیلی پور، شهرام، مترجم
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۱ ۹۸۰/۱۴۵/۸۰۸/۰۲
رده بندی دیویی	: ۸۰۸/۰۲
شماره کتاب شناسی ملی	: ۴۱۵۰۹-۸۵م

انتشارات ویستار

تهران - صندوق پستی ۷۴۹-۱۳۱۴۵

تلفن: ۸۸۸۲۱۲۷۶-۸۸۳۴۳۸۰۶

ناتالی گلدبرگ	نوشتن تا مغز استخوان
پاییز ۱۳۹۳	چاپ اول
الهه فلاح	حروف نگاری و صفحه آرایی
پیمان سلطانی	طراح جلد
پیک فرهنگ	چاپ جلد
پیام	چاپ متن
۱۱۰۰ نسخه	تیراژ
۱۴۵۰۰ تومان	قیمت

همه ی حقوق چاپ و نشر این کتاب (طبق قرارداد) متعلق به نشر ویستار می باشد.

ISBN: 978-964-5507-80-8

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۵۰۷-۸۰-۸

VISTAR PUBLISHING Inc.
 # 13, Karim Khan Zand Ave., Tehran, IRAN
 P.O.Box 13145-749
 Tel: +98(21) 88821276-88343806

فهرست مطالب

۹	مقدمه‌ی مترجم.....
۱۳	پیش‌گفتار.....
۱۷	مقدمه.....
۲۳	ذهن مبتدی، قلم و کاغذ.....
۲۷	اولین اندیشه‌ها.....
۳۱	نوشتن به مثابه تمرین.....
۳۷	ساختن کود کمپوست.....
۴۱	ثبات هنری.....
۴۵	فهرست موضوع‌هایی برای تمرین.....
۵۱	پیکار تافو.....
۵۵	مشکلی با ویراستار.....
۵۷	الکتون، مینه سوتا یا هر چه پیش روی شما ست.....
۶۱	آب‌های زیرزمینی را استخراج کنید.....
۶۳	ما شعر نیستیم.....
۶۷	انسان ماشین را می‌خورد.....
۷۱	نوشتن همبرگر مک دونالد نیست.....
۷۵	دغدغه‌ها.....
۷۹	جزئیات.....
۸۱	قدرت جزئیات.....
۸۵	کیک پختن.....
۸۹	دو بار زندگی کردن.....
۹۱	نویسندگان شخصیت‌های جالبی دارند.....
۹۵	گوش دادن.....
۹۹	خود را وقف مگس نکنید.....
۱۰۱	از نوشتن برای جلب توجه و محبت استفاده نکنید.....

- روایهای ژرف شما کدامند؟..... ۱۰۵
- نحو جمله..... ۱۰۹
- نوشتن با حالتی عصبی..... ۱۱۷
- نگوید، نشان دهید..... ۱۲۱
- دقیق باشید..... ۱۲۵
- تمرکز بزرگ..... ۱۲۹
- عادی و غیر عادی..... ۱۳۱
- حرف زدن زمینه‌ی تمرین است..... ۱۳۵
- نویسندگی یک کار اشتراکی است..... ۱۳۹
- دو ضرب در دو مساوی است با یک مرسدس بنز..... ۱۴۳
- بیاید حیوان بشوید..... ۱۴۵
- جمله بنویسید و به سوال‌ها جواب دهید..... ۱۴۹
- نیروی محرکه‌ی یک جمله..... ۱۵۳
- نوشتن در رستوران‌ها..... ۱۵۷
- اتاق کار نوشتن..... ۱۶۳
- یک جهانگرد در شهر شما..... ۱۶۷
- هرکجا هستید بنویسید..... ۱۶۹
- پیش‌تر بروید..... ۱۷۱
- ترحم و دل‌سوزی ایجاد کردن..... ۱۷۳
- شک و تردید عذاب آور است..... ۱۷۷
- کمی شیرینی..... ۱۷۹
- یک لحظه‌ی تازه..... ۱۸۱
- چرا می‌نویسم؟..... ۱۸۳
- دوشنبه هر هفته..... ۱۸۹
- چند نکته‌ی دیگر درباره‌ی دوشنبه‌ها..... ۱۹۳
- دکه‌ی نوشته‌های خود جوش..... ۱۹۵

تأثیر فضا.....	۱۹۹
سرزمین بزرگی که می‌توان در آن پرسه زد.....	۲۰۳
زیاد سخت‌گیری نکنید.....	۲۰۹
هیچ مانعی در کار نیست.....	۲۱۵
غذایی که دوست دارید.....	۲۱۹
از تنهایی استفاده کنید.....	۲۲۱
ماتیک آبی و سیگاری بر لب‌ها.....	۲۲۳
رفتن به زادگاه.....	۲۲۵
حلقه‌ی داستان گویی.....	۲۳۱
ماراتن‌های نوشتن.....	۲۳۷
نوشته‌ی خود را طلب کنید.....	۲۴۳
به خودتان اعتماد کنید.....	۲۴۷
سامورایی.....	۲۴۹
باز خوانی و باز نویسی.....	۲۵۳
نمی‌خواهم بمیرم.....	۲۵۹
سخن آخر.....	۲۶۱

مقدمه‌ی مترجم

تصمیم داشتم مقدمه‌ای مفصل بر این کتاب بنویسم اما خود متن این کتاب آن قدر گویا است که اصلاً نیاز به مقدمه را منتفی می‌کند. نوشتن تا مغز استخوان کتابی است با زبانی ساده که با روش‌هایی بسیار ساده و کاربردی و روشن، فن یا هنر نویسندگی را به ما می‌آموزد.

ناتالی گلدبرگ یک هنرمند است. یک نقاش و شاعر و نویسنده‌ی خلاق. یک سالک بودایی‌ی ذن که تجربه‌های خود را در امر خودشناسی می‌خواهد با استفاده از هنر نویسندگی در اختیار دیگران بگذارد. او می‌خواهد با استفاده از هنر نویسندگی و نیز آموزش بی دریغ و سخاوتمندانه‌ی آن به دیگران به عرصه‌ای برسد که در پس پشت نوشتن یا در ورای آن پنهان است. نویسندگی از نظرگاه او نه کاری ست خشک و مکانیکی که با جهان درون و دنیای نفسانی انسان بی ارتباط باشد. برای او نوشتن یعنی احضار زندگی با همه‌ی جزئیات و مخلفات آن به تمامی. یعنی چنگ انداختن به لحظه‌های ناب زندگی. یعنی یکی شدن با جریان پاک و سیال و یکدست هستی. یکی شدن با سنگ ریزه و درخت و کوه و دریا و علف. یکی شدن با میز تحریر و چراغ و سیگار و دمپایی و گیره‌ی سر و ساندویچ پنبیری که خود را برای خورده شدن آماده می‌کند. او به تمام جهان مهر می‌ورزد و به همه چیز نگاهی مهربانانه دارد. برای او تمام اجزای طبیعت و جهانی که در آن

زندگی می‌کند زنده و جان دارست و باید به همه چیز احترام گذاشت، از لیوان آبی که روی میز ست، تا لباسی که جایی دور روی بند رختی در باد تاب می‌خورد، تا حشره‌ای که دور لامپ چراغ می‌چرخد، تا ماشین چمن زنی ای که صدایش از پنجره به درون اتاق می‌ریزد، تا دوست و معلم و همکار، و تا ستاره‌ای که در کهکشانی دور میلیون‌ها سال نوری با ما فاصله دارد و تنها سوسوی آن به ما می‌رسد؛ و او تمام این نگاه و حس کیهانی را یکجا به درون نوشته‌اش می‌آورد و از مخاطبی هم که برای آموزش در حضور او می‌نشیند می‌خواهد همین کار را بکند. از نظر او نویسنده موجودی ست که باید نگاهی کیهانی و با شکوه داشته باشد و در هنگام نوشتن تمام این حس و نگاه را به مخاطب منتقل کند. باید کتاب را خواند و در جریان جزییات و ریزه کاری‌های زیبا و زنده و جان دار آن قرار گرفت. من بیش از این نیازی نمی‌بینم در مورد آن سخن بگویم که خود بسیار گویا ست.

این کتاب را دوست و معلم گرامی‌ام محمد کلباسی در سال ۱۳۸۰ به من امانت داد و پیشنهاد کرد ترجمه‌اش کنم. پیش از این در سال‌های گذشته جسته و گریخته متن‌های کوتاهی را ترجمه کرده بودم اما هرگز به طور جدی دست به این کار نزده بودم. متن‌هایی را هم که ترجمه کرده بودم بیش‌تر از سر تفنن و تجربه‌گرایی بود؛ و این اولین تجربه‌ام در ترجمه‌ی کتاب بود. ترجمه‌ی کتاب چند ماهی طول کشید اما پس از آن متوجه شدم متن هنوز خیلی کار دارد و بسیار خام ست. به قول معروف خیلی جای چکش کاری داشت. هر فصل کتاب با فصل دیگر تفاوت داشت و اصلاً یکدست نبود. برخی قسمت‌ها خوب از کار در آمده بود و برخی دیگر هنوز کال و نرسیده بود. برخی از قسمت‌ها درست فارسی نشده بود و بوی ترجمه می‌داد. با این همه وقتی نشستم تا آن را ویرایش

کنم و کاستی‌هایش را بر طرف کنم دیدم از عهده‌ی این کار بر نمی‌آیم. در واقع این تمام تلاش من در ترجمه‌ی این کار بود و بیش از این نمی‌توانستم. پس آن را کنار گذاشتم و از فکر چاپش منصرف شدم و آن را تنها برای دست گرمی خودم و تمرین ترجمه کافی دانستم. از این موضوع دو سال گذشت و در این مدت من دیگر اصلاً به سراغ کتاب نرفتم. پس از دو سال یک بار دیگر به چاپ آن وسوسه شدم و بد ندیدم یک بار دیگر بخت خود را آزمایش کنم. به سراغ کتاب رفتم و همین که شروع به خواندن کردم ناگهان با متنی به کلی متفاوت رو برو شدم. این بار کاستی‌ها و عیب‌های کارم را به خوبی می‌دیدم و به راحتی می‌توانستم ویرایش و بازنویسی کنم. انگار نه انگار این متنی بود که خودم ترجمه کرده بودم و انگار نه انگار این همان متنی بود که از ویرایش آن عاجز بودم. دیدم به خوبی به کار مسلط هستم و چارچوب کار دستم آمده. پس با شور و شوق دست به کار ویرایش شدم و با توجه به وسواسی که در این کار داشتم شاید مجموع ویرایش، بازخوانی و غلط‌گیری آن از ده مرتبه تجاوز کرد؛ و به علت مشکلاتی که در رساندن آن به چاپ داشتم پس از هر بار ویرایش کامل باز در کار وقفه افتاد و البته همین باعث می‌شد دوباره که به متن باز می‌گردم با روشنایی بیش‌تری مواجه شوم و بر کاستی‌های کار بیش‌تر واقف شوم. با این همه، کاری که اولین تجربه‌ی من در این زمینه است بی‌شک خالی از اشکال و عیب نیست و از خوانندگان ارجمند می‌خواهم مرا در این امر یاری کنند. از راهنمایی‌ها و پیشنهادهای دوست عزیزم محمد کلباسی هم که در این کار برای من بسیار آموزنده و روشن‌گر و راه‌گشا بود و بی‌یاری او این متن به سرانجام نمی‌رسید صمیمانه تشکر می‌کنم.

۱۵ مرداد ۱۳۸۵

شهرام عدیلی پور

پیش گفتار

چند سال پیش وقتی اتاق زیر شیروانی مادر بزرگم را تمیز می‌کردم، یک قاب کهنه‌ی چوبی پیدا کردم که در آن این اندرز دیده می‌شد: «تا آن جا که می‌توانید کارتان را خوب انجام دهید و مهربان باشید». یادم می‌آید از این فکر خنده‌ام گرفت بعد کمی ترتیب پیام‌ها به هم خورد. حالا چنان حسی به من می‌دهد که تعجب می‌کنم چرا فراموشش کرده بودم.

«بگذارید همه چیز شکوفا شود: شعر و کسی که شعر می‌نویسد؛ و بیاید همیشه در این جهان مهربان باشیم». این‌ها را ناتالی گلدبرگ در فصلی از کتابش «چیزهای بیش‌تری درباره‌ی دوشنبه‌ها» می‌نویسد که مربوط ست به: پیدا کردن هدف زندگی روزمره و همین‌طور یافتن صدایی در درون. در این مجموعه مشاهده‌های پاک و معصومانه‌ی نوشتاری، با همه خشکی و کاربردی بودنش چنان زایایی و شور زندگی‌ای وجود دارد که آواز سر می‌دهد و صداقتی هست که دلم می‌خواهد فریاد بکشم. این شیوه‌ای ست که اگر خوب به کار رود نوشتن در آن حس می‌شود. یک نوشته‌ی خوب برای این که ملموس و باورپذیر باشد باید همواره در انسان چالش زیادی ایجاد کند!

وقتی برای اولین بار نسخه‌ای از نوشتن تا مغز استخوان با پست به دستم رسید، از من درخواست شده بود اگر مایلم مقدمه‌ای بر آن بنویسم، با خودم گفتم: «خدایا، نه، من تا حالا مقدمه ننوشته‌ام، نمی‌دانم چه کار

کنم». من هم فکر می‌کردم این کار باید فرمول‌های خاصی داشته باشد مثل: (H₂O یا NaCl) و بدون اعتبار یا تجربه‌ای خاص از عهده‌اش بر نمی‌آیم. کتاب را در یک سفر هوایی، وقتی برای تسبیح جنازه‌ای فامیلی-- سومین مرتبه در یک سال - می‌رفتم، در هواپیما خواندم. عمویم جیم در ماه ژوئن مرده بود، مادر بزرگم در نوامبر و بعد پسر عمویم باد، در یک روز شنبه‌ی ماه مارس، درست در پنجاهمین سالگرد تولدم از دنیا رفته بود. بیش‌تر از یک سال بود که داشتم روی رمانی که درباره‌ی تاریخچه‌ی خانوادگی‌ام بود کار می‌کردم، دیگر داشتم سست و دل سرد می‌شدم، فکرش را نمی‌کردم این همان چیزی باشد که داشتم برای گفتن دنبالش می‌گشتم و حالا پیدایش کرده بودم. نمی‌خواستم مجموعه‌ای از واقعیت‌ها و حکایت‌های خشک و بی روح را پشت سر هم ردیف کنم. می‌خواستم یک جوروی حقیقت خانواده‌ام را به دست آورم. اما کسی از آن خبر داشت؟ هرگز فکرش را نمی‌کردم که بتوانم بر مواد کار نظارت داشته باشم. فقط چسبیده بودم به این داستان شاق و خسته کننده که مرا به هیچ کجا نمی‌رساند.

همه‌ی این‌ها در مغزم چرخ می‌زد که شروع به خواندن کتاب کردم. پیش از این که ۱۰ صفحه از کتاب را تمام کنم، می‌دانستم که حالا می‌توانم مقدمه‌ای بنویسم و تا به صفحه‌ی ۲۶ برسم شروع به نوشتن کردم. تا صفحه‌ی ۳۰ دو ورق کاغذ پر کرده بودم (این تمام کاغذی بود که در هواپیما داشتم) بقیه‌ی یادداشت‌ها را پشت نامه‌ی ناتالی نوشتم.

به نظر من این همان کاری ست که این کتاب به بهترین شکل انجام می‌دهد. تمام مطالب این کتاب درباره‌ی این ست که به مردم فرصتی دهد تا درباره‌ی فکرهایی که به ذهنشان وارد می‌شود تأمل کنند، آن‌ها را یادداشت کنند و هر طور که دلشان بخواهد به آن جان بدهند. نمی‌دانم چرا این روش نوشتن این قدر دگرگون کننده است، فقط می‌دانم که این طوری ست.

این کتاب بعد از عمومیت پیدا کردن رمانم مردم عادی خیلی به من آسایش داده و موجب تسلی خاطر من شده است. تا سال‌ها بعد هنوز به خودم می‌گفتم من یک نویسنده‌ی واقعی نیستم، فقط یک شیادم، یک شیاد خیلی خوش اقبال. اولین رمانم را نوشتم و به موفقیتی شگفت‌انگیز رسیدم. به اشتباه در راهی مرموز پا گذاشته بودم و از قواعد آن پرده برداشته بودم و با این همه با تحسین و تمجید فراوانی هم روبرو شدم. متأسفانه از هیچ کدام این‌ها در نوشتن رمان بعدی‌ام زیاد استفاده نکردم. روزگار خیلی بدی داشتم. چه طور می‌توانستم همه چیز را این قدر زود فراموش کنم. شش سال رنج آور جان‌کندم تا بالاخره فهمیدم از قواعد مردم عادی نمی‌توانم به آسانی در کار بعدی‌ام استفاده کنم. این که با مشکل مواجه شوم طبیعی و قابل درک بود. رمان جدیدم با رمان قبلی فرق می‌کرد. حالا داشتم راه تازه‌ای کشف می‌کردم.

نمی‌دانم چرا این واقعیت این قدر به آسانی فراموش می‌شود که نویسندگان نمی‌نویسند تا دانش خود را به دیگران منتقل کنند بلکه می‌نویسند تا به خودشان آگاهی دهند. یک نکته همه جا در این کتاب به چشم می‌خورد و آن این که: «نوشتن یک کار طاقت فرسا ست. نوشتن حيله‌ای ست برای دست یابی به تمرکز. وقتی کسی می‌نویسد جهان را به تدریج خلق نمی‌کند بلکه در طی نوشتن باید این مجال پیدا شود تا جهان یکباره به وجود آید و به این شکل نویسندگی ممکن می‌شود». هر فصل جدیدی از این کتاب را که می‌خوانم به تعداد افرادی که می‌خواهم کتاب را به آن‌ها بدهم افزوده می‌شود. اول از همه به پسر من جان که از کلاس چهارم نزدیک‌ترین نویسنده به من بوده است، بعد به دوستم که پزشک بازنشسته‌ی کودکان ست بعد به یکی دیگر از دوستانم که خودش را تبدیل به یک نویسنده‌ی شوالیه‌ی رسمی کرد و همیشه خواب نوشته‌های افسانه‌ای می‌بیند؛ و بالاخره کتاب را به کسی می‌دهم که نامه‌هایش چنان روان و سلیس ست

که انگار زیباترین نثری ست که تا به حال خوانده‌ام. همه می‌توانند از این کتاب استفاده کنند. همه به آن نیاز دارند. در زمان نوشتن این پیش‌گفتار بود که کلید اصلی مشکل فعلی‌ام را پیدا کردم. در فصلی که «قدرت جزییات» نام دارد، چیزی خواندم درباره‌ی گفتن «آری مقدس» به چیزهای واقعی زندگی. کمی بعد در فصل «دک‌ی نوشته‌های خودجوش» جمله‌ای توجهم را به خود جلب کرد: «هرگز مردم را دست کم نگیرید، آن‌ها خواهان بخشی از حقیقتند.» و در آن لحظه فهمیدم مشکلم چه بود. داشتم رمانی درباره‌ی فامیلیم می‌نوشتم و حرف‌هایی هم برای گفتن داشتم، قبول. اما این راهی نبود که در نظر داشتم. گیر کرده بودم، نه به خاطر این که نمی‌توانستم بر مواد کارم نظارت کنم. می‌خواستم حتی پیش از نوشته شدن کتاب ثابت کنم که چه قدر زیرک و باهوش هستم. جایی که «آری مقدس» با کمی نگرانی نوشته شده بود، این جمله به چشم می‌خورد: «نه، این همان راهی نیست که بود.» من هم باید سخت‌گیری را کم می‌کردم. این هم به همان سادگی بود. تا حالا پیش آمده آن قدر خوشحال باشید که بخواهید کفش‌هایتان را بالای بام خانه‌های مردم بیندازید؟ خوب این کاری بود که پسر عموی من باد کرده بود؛ و این درست همان حس بود که من داشتم.

برای ما نویسنده‌ها خیلی دل‌پذیر و مفید ست که درس هامان را فقط یک بار یاد بگیریم. در غیر این صورت یک نسخه از نوشتن تا مغز استخوان روی میز کنار دستان می‌تواند زیان‌های بسیاری را جبران کند. حتی می‌تواند زندگی‌مان را نجات دهد. ناتالی گلدبرگ، یک شاعر و نویسنده‌ی خوب ست که صدای تازه‌ای پیدا کرده. امروز این بهترین کمک و تسلی خاطر ست.

جودی گست

مینه پولیس

۳۰ می، ۱۹۸۶

مقدمه

در تمام دوران مدرسه دانش آموز خوبی بودم. می‌خواستم معلمانم دوستم داشته باشند. آن‌جا روش استفاده از ویرگول، دو نقطه و نقطه ویرگول را یاد گرفتم. انشاهایی می‌نوشتم که جمله‌هایی واضح داشت اما کسالت آور و خسته کننده بود. در هیچ کجای کار، احساسی خالص یا اندیشه‌ای اصیل دیده نمی‌شد. مایل بودم مطالبی را که فکر می‌کردم معلمانم دوست دارند به آن‌ها ارائه دهم.

در دانشگاه عاشق ادبیات بودم. به جرات بگویم شیدای آن بودم. اشعار جرارد مانلی هاپکینز^۱ را بارها و بارها تایپ کردم، طوری که می‌توانستم آن‌ها را از حفظ بخوانم. اشعار جان میلتون^۲، شلی^۳ و کیتس^۴ را بلند بلند می‌خواندم و روی تخت خواب کوچک خوابگاهم در جلسه‌ی آن غرق می‌شدم. در دانشکده در اواخر دهه‌ی ۶۰ به تقریب تمام آثار نویسندگان (به ویژه) مرد انگلیسی و اروپایی را که بیش‌ترشان در گذشته بودند، خواندم. خیلی طول کشید تا آن‌ها از زندگی روزانه‌ام محو شوند؛ اگر چه به آن‌ها عشق می‌ورزیدم، هیچ کدامشان تجربه‌های شخصی مرا بازگو نمی‌کردند.

1 - Gerard Manley Hopkins

2 - John Milton

3 - Shelley

4 - Kates

ناخودآگاه باید حدس می‌زدم که نویسندگی در سرشت من نیست و استعداد آن را ندارم. هرگز برایم موقعیتی پیش نیامد که بنویسم اگر چه به شکلی مرموز دوست داشتم با یک شاعر ازدواج کنم.

پس از این که از دانشکده فارغ‌التحصیل شدم و فهمیدم کسی نمی‌خواهد شغلی به من بدهد که دایم رمان بخوانم و در شعر غوطه‌ور شوم، به اتفاق سه نفر از دوستانم اشتراکی رستورانی باز کردیم و شروع کردیم به پختن غذاهای طبیعی در زیر زمین مرکز نیومن^۱ در آن آربر میشیگان^۲. اوایل دهی هفتاد بود و من یک سال پیش از گشایش رستوران برای اولین بار اواکادو^۳ خورده بودم. بعد از خواندن این جمله از رمان ویلیام بورو^۴ - لحظه‌ای افسرده‌ای که هر کسی آن چه را به نک چنگال دیگران است می‌بیند - نام رستوران را «نهار ساده» گذاشتیم. صبح انواع کلوچه‌ها را می‌پختم. کلوچه کشمش دار، کلوچه با ذغال اخته یا کلوچه با خمیر بادام زمینی. به طبع امیدوار بودم مشتریان از این خوراکی‌ها خوششان بیاید. اما می‌دانستم اگر در پختن کلوچه دقت کنم بیش‌تر وقت‌ها خوب از آب در می‌آید. خوب رستوران را راه انداخته بودیم، بیرون از ما هیچ چیز با اهمیتی نبود. هر چه لازم داشتیم در وجود خودمان بود. این آغاز ماجرای بود که یاد گرفتم باید به خودم اعتماد داشته باشم. یک روز سه شنبه مشغول پختن را تاتول^۵ برای ناهار بودم. وقتی این کار را برای رستورانی می‌کنید، نباید پیاز و بادمجان را خرد کنید. پیش‌خوان پر شده بود از پیاز، بادمجان، کدو، گوجه و سیر. چند ساعت وقتم را صرف خرد کردن آن‌ها

^۱ - Newman Center

^۲ - Ann Arbor Michigan

^۳ - Avocado

^۴ - William Burroughs

^۵ - Ratatouille

کردم. آن شب وقتی از رستوران به خانه بر می‌گشتم، مقابل یک کتاب فروشی ایستادم و بی هدف و سرگردان به تماشای کتاب‌ها مشغول شدم. چشمم به یک کتاب شعر یک جلدی نازک افتاد با عنوان میوه‌ها و سبزیجات نوشته‌ی اریکا یانگ^۱ (یانگ هنوز رمانش - ترس از پرواز - را منتشر نکرده بود و مشهور نشده بود). وارد کتاب فروشی شدم، کتاب را برداشتم و باز کردم، اولین شعری که به چشمم خورد درباره‌ی پختن بادمجان بود! تعجب کردم: «یعنی منظورت اینه که می‌تونی درباره‌ی چیزی مثل این بنویسی؟ یه چیز این قدر معمولی؟ کاری که من در زندگی‌ام انجام دادم؟» جرقه‌ای در ذهنم زده شد. با این فکر به خانه رفتم تا درباره‌ی چیزی که می‌دانم، بنویسم و اعتماد به نفس داشته باشم، خودم را باور کنم و بیرون از خودم به دنبال چیزی نگردم. دیگر در مدرسه نبودم. می‌توانستم چیزی را که می‌خواستم به زبان بیاورم. شروع کردم به نوشتن درباره‌ی خانواده‌ام، چون هیچ کس نمی‌توانست بگوید اشتباه می‌کنم. خودم آن‌ها را بهتر از هر کس دیگری می‌شناختم.

تمام این‌ها ۱۵ سال پیش اتفاق افتاد. یک بار دوستی به من گفت: «به عشق اعتماد کن، آن وقت هر جا که بخوای تو را می‌برد». من مایلم اضافه کنم: «به چیزی که دوست داری اعتماد کن، در عمل آن را ادامه بده، آن وقت هر جا که بخوای تو را می‌برد». زیاد نگران تأمین درآمد خود نباشید. از اتفاق وقتی کاری را که دوست دارید شروع می‌کنید، به طوری ژرف احساس امنیت می‌کنید. به هر حال مگر زندگی چند نفر از ما با حقوق و دست مزد زیاد به واقع تأمین می‌شود؟

^۱ - Erica Jong

در ۱۱ سال گذشته در دانشگاه نیومکزیکو^۱، بنیاد لا ما^۲، برای هیپی‌های تانوس و نیومکزیکو، برای راهبه‌های آلبوکورک^۳ برای بزه‌کاران نوجوان بولدر^۴ در دانشگاه مینه سوتا، در دانشکده‌ی شمال شرقی، در هنرستان نورفلک نبراسکا^۵ به عنوان شاعر دانشگاه مینه سوتا، در مدرسه‌ها و در گروه‌های نویسندگی یک شنبه شب‌ها، در خانه‌ی خودم برای گروهی، دوره‌های نویسندگی را تدریس کرده‌ام. دایم همان روش‌ها را تدریس می‌کنم. چیزهایی که پیوسته تدریس کرده‌ام، یعنی دانسته‌های اساسی درباره‌ی اعتماد به نفس و ایجاد اطمینان در تجربه‌ی شخصی که هیچ گاه از آن خسته نشده‌ام. در عوض ادراکم هر روز ژرف‌تر می‌شود.

در سال ۱۹۷۴ شروع به مراقبه^۶ کردم. از سال ۱۹۷۸ تا ۱۹۸۴ پیش دایا نین کاتاگیری روشی^۷ (روشی لقب استاد «ذن» است) در مرکز ذن مینه سوتا در مینه پولیس^۸ به طور رسمی به یادگیری ذن مشغول شدم. هر وقت به دیدنش می‌رفتم و سوالی درباره‌ی مکتب بودا از او می‌پرسیدم، در فهم جواب مشکل داشتم تا این که یک بار گفت: «می‌دانی درست مثل نوشتن ست وقتی که تو ...» همین که اسم نوشتن را آورد، من مطلب را فهمیدم. حدود ۳ سال پیش به من گفت: «چرا می‌آیی این جا و مراقبه می‌کنی؟ چرا تمرین نوشتن نمی‌کنی؟ اگر به اندازه‌ی کافی در نوشتن غرق شوی آن وقت هر جا بخواهی می‌پردت».

^۱ - New Mexico

^۲ - Lama Foundation

^۳ - Albuquerque

^۴ - Boulder

^۵ - Norfolk Nebraska

^۶ - Meditation

^۷ - Katagiri Roshi

^۸ - Minneapolis

این کتاب درباره‌ی نویسندگی ست. به علاوه درباره‌ی نوشتن به عنوان تمرین. نویسندگی به منزله‌ی روشی ست که به شما کمک می‌کند تا در زندگی خود تأثیر بگذارید و سلیم و معتدل شوید. چیزی که این جا درباره‌ی نویسندگی گفته می‌شود می‌تواند شامل دوییدن، نقاشی یا هر چیز دیگری هم که به آن عشق می‌ورزید و آن را انتخاب کرده‌اید تا در زندگی‌تان با آن کار کنید، باشد. وقتی چند فصل از کتاب را برای دوستم جان رال واگن - رییس موسسه‌ی پژوهشی کری^۱ - خواندم گفت: «عجب! ناتالی تو داری درباره‌ی کسب و کار حرف می‌زنی. چرا داری درباره‌ی تجارت حرف می‌زنی؟» این روشی ست که در تجارت هم هست. فرقی نمی‌کند.

یادگیری نوشتن، یک فرایند خطی نیست. هیچ راه منطقی از «الف» تا «ب» و از «ب» تا «پ» نیست تا بتوان با آن یک نویسنده‌ی خوب شد. یک حقیقت پیراسته و شسته رفته درباره‌ی نویسندگی وجود ندارد که بتواند به طور کامل جوابگوی آن باشد. در این مورد حقایق خیلی زیادی هست. تمرین نوشتن به این معنی ست که در نهایت با تمام زندگی‌تان روبرو شوید. اگر به شما چگونگی جا انداختن یک استخوان شکسته در غوزک پای‌تان را آموزش دهند، نمی‌توانید از آن برای پر کردن دندانان استفاده کنید. شاید بخشی از این کتاب را بخوانید که توصیه می‌کند، دقیق و مو شکاف باشید. همین ست که به شما کمک می‌کند تا نقص‌هایتان در کاربرد مجردات و کلی بافی‌ها برطرف شود.

بعد در فصل دیگری می‌خوانید که نباید زیاد مته به خشخاش بگذارید و بهتر ست بر موج احساسات خود سوار شوید. همین ست که شما را تشویق می‌کند تا به واقع چیزی را که در ژرفای وجودتان ست و به گفتنش

^۱ - Cray

نیاز دارید بگویید. یا در یک فصل به شما می‌گوید، برای خودتان اتاق کار مخصوص داشته باشید، چون نیاز به یک جای خصوصی برای نوشتن دارید. در فصل بعد می‌گوید: «از خانه بیرون بروید، از ظرف‌های ناشسته دوری کنید، بروید در یک کافه بنویسید». بعضی از شگردها مناسب یک زمان و موقعیت خاصند و بعضی دیگر مناسب زمان‌های دیگر. هر لحظه با لحظه‌ی دیگر فرق دارد.

در کلامی که درس می‌دهم از دانش جویان می‌خواهم تا مغز استخوانشان بنویسند و مطالب ضروری و افکار زنده و آگاهانه‌ی خود را ثبت کنند. اما این راهم می‌دانم که نمی‌توانم فقط به آن‌ها بگویم: «خوب، واضح و صادقانه بنویسید». در کلاس شگردها و روش‌های متفاوتی را آزمایش می‌کنیم. سرانجام کسانی موفق می‌شوند که به دنبال چیزی که نیاز به گفتنش دارند و برای‌شان ضروری ست می‌روند و سعی می‌کنند نحوه‌ی گفتن آن را یاد بگیرند. اما این به ندرت اتفاق می‌افتد. نمی‌توان گفت: «خوب، در کلاس سوم بعد از این که تمام مطالب را درس دادیم، دیگر می‌توانید خوب بنویسید».

برای خواندن این کتاب هم باید همین کار را بکنید. کتاب را می‌توان بارها و بارها خواند ولی شاید یک بار خواندن آن هم کافی باشد. این دیگر بستگی به خودتان دارد. حتی می‌توانید یکی از فصل‌های آن را باز کنید و از آن جا شروع کنید. هر فصل برای خودش به شکلی مستقل طراحی شده است. وقتی می‌خوانید راحت باشید و سعی کنید مطالب را جذب کنید، آن‌ها را با تمام وجود پذیرید و فقط به خواندن اکتفا نکنید. مطالب را بنویسید. به خودتان اعتماد کنید. نیازهای خود را کشف کنید و بعد از این کتاب استفاده کنید.

ذهن مبتدی، قلم و کاغذ

وقتی در کلاس مبتدیان تدریس می‌کنم اوضاع خوب پیش می‌رود. برای این کار مجبورم به یک ذهن مبتدی برگردم، این اولین راهی ست که برای نوشتن به آن فکر می‌کردم و آن را احساس می‌کردم. در واقع ذهنیت مبتدی درست همان چیزی ست که هر وقت می‌خواهیم بنشینیم و شروع به نوشتن کنیم باید به آن برگردیم، یعنی باید ذهن مان را از هر چه آموزش و دانش ست خالی کنیم و به درجه‌ی صفر برسانیم. درست مثل یک مبتدی. هیچ تضمینی نیست که اگر برای مثال دو ماه پیش چیز خوبی نوشتیم بتوانیم دوباره آن را تکرار کنیم. در واقع هر بار که می‌خواهیم شروع به نوشتن کنیم تعجب می‌کنیم که چه طور پیش از این، این کار را کرده‌ایم. هر بار سفر تازه‌ای پیش رو داریم بدون هیچ نقشه‌ای.

پس وقتی برای یک گروه، فنون نگارش را تدریس می‌کنم باید تمام داستان را دوباره تعریف کنم و یادآوری کنم که دانشجویان اولین بار ست دارند این موضوع را می‌شنوند. باید از اول شروع کنم.

اول از همه به قلمی که با آن می‌نویسید دقت کنید. این قلم باید روان و تندنویس باشد، چون افکارتان همیشه خیلی تندتر از دستتان حرکت می‌کند. شما که نمی‌خواهید داستان با یک قلم کندنویس کندتر شود. به یقین قلم‌هایی مثل مداد، قلم مو و چیزهایی مثل ایسن کند می‌نویسند. به یک

نوشت افزار فروشی بروید و چیزی را که فکر می‌کنید به دردتان می‌خورد تهیه کنید. انواع قلم‌ها را آزمایش کنید. لازم نیست قلمی که می‌خرید گران قیمت باشد. من خودم بیش‌تر وقت‌ها از یک قلم خود نویس شیفر ارزان که قیمت آن در حدود یک دلار و ۹۵ سنت است استفاده می‌کنم. این خودنویس چند تا مخزن جوهر دارد که قابل تعویض است. در این سال‌ها بیش‌تر از صد قلم خودنویس از این نوع خریده‌ام. همه رنگ آن را داشته‌ام. این قلم بیش‌تر وقت‌ها جوهر پس می‌دهد اما تند می‌نویسد. روان نویس‌های جدید هم تند می‌نویسند اما کمی غیر قابل کنترلند. آدم دلش می‌خواهد تماس قلم با سطح کاغذ را احساس کند.

درباره‌ی دفترچه خیلی فکر کنید، مهم است چون ابزار کارتان است، درست مثل چکش و میخ برای یک نجار. مردم گاهی دفترچه‌های گران قیمت یا تقویم‌هایی با جلد اعلا می‌خرند. دفترچه‌هایی سنگین و قطور که چون زرق و برق زیادی دارند، انگار مجبورت می‌کنند که هر طور شده در آن‌ها مطالب عالی بنویسی. به عکس باید بتوانید هر شر و وری دلتان می‌خواهد بنویسید. اشکالی هم ندارد. نباید فکر کنید که به هر قیمتی که شده باید نوشته‌تان خوب از کار در آید. باید فضای گسترده در اختیارتان باشد تا نوشتن را کشف کنید. یک دفترچه‌ی حلزونی شکل ارزان این تصور را به وجود می‌آورد که

می‌توانید به سرعت پرش کنید و به سراغ دفترچه‌ی دیگری بروید. تازه این طرف و آن طرف بردن آن هم آسان است. (من بیش‌تر وقت‌ها کیف‌هایی می‌خرم که اندازه‌ی یک دفترچه‌اند).

جلد دفترچه‌های ام‌هم با مزه و شادند: عکس‌های گارفیلد، مایت، میکی موز، جنگ ستارگان و چیزهایی مثل این. در ماه سپتامبر که

مدرسه‌ها باز می‌شوند، این عکس‌ها همه جا به چشم می‌خورند. اندازه‌ی این دفترچه‌ها کمی بزرگ‌تر از دفترچه‌های حلزونی شکل ساده است، اما از آن‌ها خوشم می‌آید. وقتی این دفترچه‌ها را باز می‌کنم، نمی‌توانم خیلی جدی و خشک باشم. تازه این کمکم می‌کند تا جای آن‌ها را راحت‌تر مشخص کنم. انواع دفترچه‌های دیگر را هم آزمایش کنید: خط دار، بی خط، با کاغذ نقش دار، جلد نرم یا با جلد سفت و محکم؛ و بالاخره این که دفترچه باید برای تان کار کند.

اندازه‌ی دفترچه هم مهم ست. یک دفترچه‌ی کوچک را می‌توانید در جیب خود جا بدهید اما این طوری افکار کوچکی خواهید داشت. مهم نیست. ویلیام کارلوس ویلیامز^۱، شاعر معروف آمریکایی که پزشک کودکان هم بود، خیلی از شعرهای خود را روی نسخه‌هایش در هنگام دیدن بیمارانش در مطب می‌نوشت:

دکتر! دنبال تو می‌گشتم

۲ دلاری بهت مدیونم

حالا چه کار می‌کنی؟

باشد، وقتی پولی برسد

تقدیم می‌کنم.

در مجموعه آثار او می‌توانید خیلی از این شعرها که به اندازه‌ی یک نسخه‌اند پیدا کنید. گاهی شاید بخواهید افکار تان را به جای نوشتن، بدون واسطه تایپ کنید. نوشتن یک کار فیزیکی ست و ابزاری که برای‌اش به کار می‌گیرید، روی آن اثر می‌گذارد. در تایپ انگستانتان کلیدهایی را فشار

^۱ - William Carlos Williams

می‌دهند که نتیجه‌ی آن حروف سیاه و قالبی ست، این طوری شاید یکی دیگر از ابعاد وجودتان آشکار شود. من هر وقت می‌خواهم چیزی عاطفی بنویسم باید بار اول آن را بی واسطه با دست روی کاغذ بنویسم. دستخط بیش‌تر به ضربان قلب بستگی دارد. با این همه، وقتی داستان می‌نویسم، یک راست می‌روم سراغ ماشین تحریر.

یک کار دیگر هم می‌توانید بکنید، این که با یک ضبط صوت، صدایتان را ضبط کنید و ببینید وقتی بی واسطه این کار را می‌کنید چه احساسی دارید. یا شاید برای این که بفهمید شایستگی‌تان چه قدر ست از آن استفاده کنید. شاید وقتی دارید لباس می‌دوزید به این فکر کنید که اگر می‌خواستید درباره‌ی همسر سابقتان بنویسید چه کار می‌کردید؟ داستانان مشغول دوخت و دوز ست اما می‌توانید حرف بزنید و حرف‌هایتان را با یک ضبط صوت ضبط کنید.

من زیاد با کامپیوتر کار نکرده‌ام، اما می‌توانم تصور کنم که چه طور می‌شود از آن استفاده کرد. وقتی صفحه کلید روبروی من ست، چشم‌هایم را می‌بندم و فقط تایپ می‌کنم. کامپیوتر خودش بر می‌گردد سرخط. می‌توان بی وقفه ضربه زد. وقتی با ماشین تحریر کار می‌کنید نباید نگران صدای زنگ کوچکی باشید که آخر سطر به گوش می‌رسد.

حتی نوشتن روی یک تکه کاغذ نقاشی بزرگ را هم تجربه کنید. درست ست که جهان درون، جهان بیرون را می‌سازد، اما جهان بیرون و ابزارهای آن هم روی روشی که افکارمان را شکل می‌دهیم، اثر می‌گذارند. در هوا نوشتن را هم آزمایش کنید. وسایل خود را با دقت انتخاب کنید، اما آن قدر سخت گیری نکنید که اعصابتان خرد شود یا این که بیش‌تر وقتتان را به جای نوشتن در نوشت افزار فروشی بگذرانید.