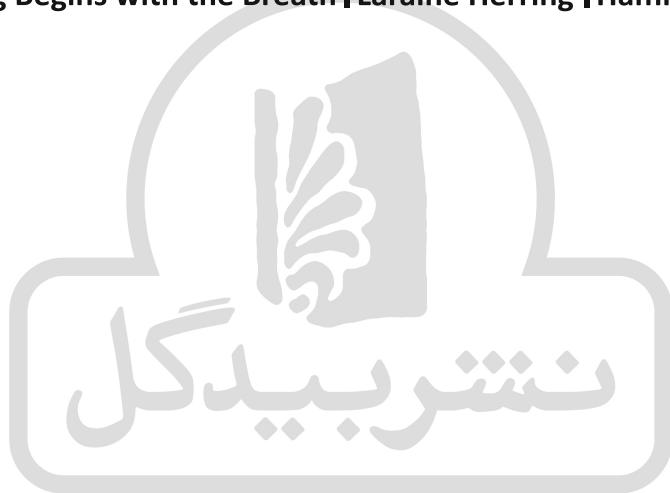




نوشتن با تنفس آغاز می‌شود

| پیکربخشی صدای معتبرتان | لرن هرینگ | حمیدهاشمی | نگارش خلاق (۲) |

| Writing Begins with the Breath | Laraine Herring | Hamid Hashemi |





| نوشتن با تنفس آغاز می‌شود |

| لرن هرینگ | ترجمه: حمید هاشمی |

| ویراستار: مرتضی حسین‌زاده |

| مدیر هنری و طراح گرافیک: سیاوش نصاعدیان |

| مدیر تولید: مصطفی شریفی |

| چاپ پنجم | ۱۳۹۸ تهران | ۱۰۰۰ نسخه |

| شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۱۹۳-۴۹-۷ |

| انتزربیدگل | Bidgol Publishing co. |

| تلفن انتشارات: ۲۸۴۲۱۷۱۷ |

| فروشگاه | تهران | خیابان انقلاب | بین ۱۲ فروردین و فخر رازی | پلاک ۱۲۷۴ |

| تلفن فروشگاه: ۱۷ ۳۶ ۹۶ ۶۶ ، ۴۵ ۳۵ ۴۶ ۶۶ |

| bidgolpublishing.com |

| همه حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است. |

فهرست مطالب

۹	مقدمه
۱۷	در مورد این کتاب

بخش اول: تمرکز ذهن

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

بخش دوم: فرایند عمیق نوشتن

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

۸ | نوشتن با تنفس آغاز می‌شود |

۱۱۱	۱۱. اجداد به عنوان منبع
۱۲۱	۱۲. زمین به عنوان منبع
۱۲۹	۱۳. دنیاهاى درون و بیرون
۱۳۵	۱۴. میازه 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

بیست و یکم دسامبر به آفتاب رسیدم و خیلی بیش از آن چه فکر می‌کردم سیاهی سبز جنگل دیدم. زمین چنان مرطوب بود که انگار زیر چکمه‌هایم ذوب می‌شد و این نرم‌ترین فرشی بود که بر آن گام برمی‌داشتم. بوی ناآشنای چوب و برگ خیس و روبه‌پوسیدگی، حسی قدیمی را در من بیدار می‌کرد. حشرات در کنده‌های درختان زندگی می‌کردند و ماهی‌های آزاد را در سوپستون کریک می‌دیدم که در فاصله کمی از کابین من شنا می‌کردند. صدای جویبارهای زمستانی از صدای تلویزیون بلندتر بود. از سال ۱۹۸۰ که به فونیکس رفتم جریان آب شیرین را ندیده بودم.

برایم سخت است که توضیح بدهم زندگی کردن در فونیکس چه اوضاعی دارد. بیشتر افراد به دلیل هوای فونیکس به آن جا سفر می‌کنند. نه تنها پاروی برف‌روبی به دست نمی‌گیرید، بلکه شاید از شدت گرما مجبور شوید هشت ماه زیر تهویه مطبوع خانه یا اتومبیل تان بنشینید. به‌ناچار می‌روید و وسایل گران‌قیمتی برای عایق‌بندی پنجره‌ها تهیه می‌کنید تا خانه را از نور و گرمای خورشید حفظ کنید؛ و بدین ترتیب غاری برای خواب زمستانی تان دست و پا می‌کنید، درحالی‌که آفتاب روشن می‌تابد.

هوای فونیکس خیلی ناراحت‌کننده است ولی اسباب فکر و خیال نیست. همه می‌دانند که هوا تمام وقت سال آفتابی است و داغ، به استثنای چهار ماه از سال که باز هم آفتابی است ولی دیگر داغ نیست. هوا - طبایع زمین - عامل مطرحی در زندگی مردم فونیکس نیست.

روز سومی که در اورگون بودم کنار ساحل برف بارید. مقدار آبی که در همان سه روز اول دیدم یا از آسمان می‌بارید یا زیر پل‌ها جاری بود یا در اقیانوس بر هم می‌جهید از تمام آبی که طی ۲۴ سال قبل دیده بودم بیشتر بود. آب خیلی سرگرم‌کننده بود. مثل آتش که به آن عشق می‌ورزم قوی و قدرتمند بود و توانی چنان آرام، ساکت و صبور داشت که می‌توانست سنگ را بترشد و سوراخ کند. محلی‌های آن منطقه می‌گفتند بارش برف به‌زودی متوقف خواهد شد. آن‌ها می‌گفتند «این جاها هیچ وقت برف نمی‌آید!». در

ابتدا زیبا بود. من امیدوار بودم به زودی برف بند بیاید، چراکه چند سفر به پورتلند هماهنگ کرده بودم تا به کتابفروشی پاول که بزرگ‌ترین کتابفروشی امریکاست سری بزنم.

روزی که تصمیم داشتم به پورتلند بروم برف هنوز می‌بارید. سکوت ناآشنایی در آن فضای جنگلی حاکم شد. برای رفتن به پورتلند باید از دو گذرگاه کوهستانی می‌گذشتم که بعدها فهمیدم نام آن‌ها «منطقه برف» است. فکر نمی‌کردم کار سختی باشد. تا پورتلند ۷۲ مایل بیشتر راه نبود و آن‌جا هم هیچ‌وقت برف نمی‌بارید. با این‌که برف می‌بارید تصمیم گرفتم حرکت کنم، چون برنامه‌ام را چنین تنظیم کرده بودم و تا قبل از آن هم هیچ‌وقت به سبب هوا برنامه‌ام را تغییر نمی‌دادم. قهوه، تلفن همراه و آدرس فروشگاه پاول را در وسایلم گذاشتم. داشتم می‌رفتم سوار ماشین بشوم که روی پله‌های یخ‌زده پایم سر خورد و این، بار سوم بود که از زمان آمدنم به آن خانه این اتفاق می‌افتاد. این بار هم زمین خوردم و باعث شد بفهمم که اگر روی زمین راه می‌روم دلیلش اراده خودم نیست بلکه به لطف زمین است.

ماشین کوچکی که کرایه کرده بودم یخ زده بود. طوری فنجان قهوه به دست جلوی آن ماشین ایستادم که انگار می‌توانستم اراده کنم تا یخ زنجیر و قفل ماشین ذوب و باز شود. هیچ پیش‌بینی چنین چیزی را نکرده بودم. تصور می‌کردم برف طوری می‌بارد و یخ طوری می‌نشیند که راه من باز باشد و جلویم را نگیرد.

وقتی سوار ماشین شدم و به آزادراه رسیدم باد تندی می‌وزید و بارش برف تندتر شده بود. در دفترچه راهنما نوشته بود برف در امتداد خط ساحلی هیچ‌وقت طولانی نمی‌شود. من هم به همین حرف‌ها اعتماد می‌کردم، اما برف طوری بود که برف پاک‌کن‌ها هم نمی‌توانست شیشه را طوری تمیز کند که جلویم را درست بینم. بعد از ۴۵ دقیقه رسیدم به پیچ US-۲۶. ناراحت نبودم که سه ربع ساعت طول کشیده است تا فقط هفت مایل طی کنم. هیچ انسان دیگری در این مسیر تردد نمی‌کرد. این هم برایم ناراحت‌کننده نبود. بعد

از یک فروشگاه که به علت بدی هوا بسته بود به راست پیچیدم و به سمت شرق به سوی پورتلند راهم را ادامه دادم درحالی‌که تصویر کتاب‌های خوانده‌شده و روی هم‌چیده‌شده جلوی چشمم می‌رقصید.

اولین درسی که یاد گرفتم این بود که تا آن موقع که در فونیکس رانندگی می‌کردم چه قدر خوشبخت بوده‌ام؛ چون راه‌ها همیشه خشک و امن بودند و مدام به آن‌ها رسیدگی می‌کردند. دومین چیزی که یاد گرفتم این بود که روی یخ زمان بیشتری می‌برد تا ماشین متوقف شود. قبلاً این مسأله را به دلیل عقل یاد گرفته بودم، ولی آن کجا و این کجا که با تمام تنم این آگاهی را حس کردم. بارش برف شدت گرفت. دیگر اصلاً جاده را نمی‌دیدم. درختان سبزی که دو سوی جاده را گرفته بودند مثل بعضی صحنه‌ها که در فیلم‌ها می‌دیدم زیر بار برف سفید و سنگین شده بودند. تابلوی زرد رنگ لوزی شکل که نام «منطقه برف» روی آن نوشته بود خود زیر پوشش برف مانده بود و فقط چند حرفش قابل دیدن بود. منتظر شدم تا برف بند بیاید و باید همین اتفاق می‌افتاد وگرنه دیگر نمی‌دانستم چه کار کنم.

دیدم که روانم دو قسمت شد و اگوی من کنترل همه فعالیت‌هایم را در دست گرفت و مثل میمون جویده‌جویده حرف می‌زد و در نظرم تبدیل به خزنده‌ای کاریکاتوری شد. اگوی من داشت به کتابفروشی پاول می‌رفت و این سرود ستایش را می‌خواند: «کتابفروشی پاول بهشت کتاب‌های من. کتابفروشی پاول بهشت کتاب‌های من». حسابی سر اشتیاق آمده بود. می‌خواست پول خرج کند. کتاب‌ها را دستمالی کند. در غبار طبقات کتابخانه بوی خوش داستان‌ها را فرو بدهد.

جایی در کنج آرام و دورافتاده‌ای از وجودم به خودم گفتم: «ماشینت خراب می‌شود و قبل از رسیدن کمک در این دره یخ می‌زنیم و می‌میریم». اگوی من پاسخ داد و با فاصله بسیار کمی از ماشین جلویی حرکت کردم. ماشین جلویی ترمز کرد. اگوی من هم ترمز کرد و ماشین چرخید. داشتیم به ترافیک نزدیک می‌شدیم. نفسم را نگه داشتم و زمزمه کردم «دور بزن و

برگرد». ولی اگوی من مثل همیشه وظیفه‌اش را انجام می‌داد و ماشین به عقب رفت و همچنان مسیر شرق را پی گرفت.

مشخص بود وارد منطقه برفی شده بودم که بارش در آن متوقف نمی‌شد. به کیلومتر شمارم نگاه کردم و دیدم چهار مایل راه رفته‌ام. یادم آمد مادرم وقتی با هم در ساحل کالیفرنیا شمالی قدم می‌زدیم می‌گفت: «هی توانت را صرف جلو رفتن نکن، برگشتی هم در کار است». اگر الان برمی‌گشتم، با همه چیزهایی که همین الان پشت سر گذاشتم باز روبه‌رو می‌شدم. شاید خطرناک باشد. به این فکر رسیدم که منطقه برفی مثل گذرگاه ناخوشایندی است که در زمان تولد طی می‌کنیم و حس بدی داریم از این‌که مرطوب و لیز است. ولی در سوی دیگر، تازه و سرحال در میان سه طبقه کتاب فرود می‌آمدم. دنیا تصمیمش را گرفته بود که من به کتابفروشی پاول بروم؛ تا به آن لحظه اسبابش را فراهم کرده بود و تا آخر هم کارش را ادامه می‌داد.

سه مایل دیگر هم رفتم و نیم ساعت دیگر هم گذشت و فکر کردم حتی اگر اتفاقی هم برایم نیفتد باز هم آن روز به کتابفروشی پاول نمی‌رسم. اگر قرار باشد هر سه مایل نیم ساعت زمان ببرد مسیر خیلی طولانی می‌شود. باید دور می‌زدم و برمی‌گشتم. رقص کتاب‌ها در ذهنم حالت موسیقایی هم به خود گرفت - نواهای وسوسه‌برانگیز صفحات چاپ‌شده. انرژی آن‌ها - نوری سفید از امنیت در سفر و ترمزهای بدون لغزش - در نهایت امنیت مرا به کتابفروشی پاول می‌رساند. برای این‌که صدای کارکردن آگویم را بشنوم رادیو را خاموش کرده بودم، و به همین دلیل نشنیدم که رادیو می‌گفت در پورتلند هم برف می‌بارد (که همیشه می‌گویند هیچ‌وقت نمی‌بارد). نمی‌دانستم بعد از ۲۳ سال پورتلند برای اولین بار وسایل نقلیه عمومی‌اش را تعطیل کرده است طوری که کارمندان سرگشته DOT در صف‌های اتوبوس مانده بودند؛ ولی حتی اگر این را هم می‌دانستم باز مسیرم را ادامه می‌دادم. من خودم می‌دانم چه آتشی در نهاد من خانه دارد.

بعد یک گوزن شمالی دیدم. گوزن، مثل وقتی ماشینم یخ زده بود، وسط جاده بی حرکت ایستاده بود. چشمان آگوی من و گوزن شمالی با هم تلاقی کرد. چون گوزن تکان نمی‌خورد من فکر کردم مرده است. اگر فرصت بود آن گوزن حتماً زیر خنده می‌زد. پا روی ترمز کوبیدم و ماشین مثل شیرینی خمیری که توی نوشابه می‌اندازند چرخید و چرخید. جلوی ماشین در توده بزرگ برفی فرو رفت و ایستاد. گوزن رفته بود. آگوی من چنان ترسیده بود که دو تا کمر بند ایمنی بسته بود و توی صندلی عقب فرو رفته بود. نور سفید و هم‌نواپی فرشته‌گون کتاب‌ها که مرا به خود می‌خواندند دیگر در کار نبود. سوخت باکم نصف شده بود. چرخ‌های عقب می‌چرخید و روی برف تازه سر می‌خورد و اصطحکاکی پیدا نمی‌کرد تا حرکت کند. اگر موتور را خاموش می‌کردم از سرما می‌مردم. دمای هوا ۲۸ درجه فارنهایت بود و نمی‌دانستم چه قدر طول می‌کشد تا یک نفر از اهالی فونیکس که جوراب‌های ارزان پشمی، یک پولیور کلاه‌دار، شلوار جین و دستکش‌های چهار دلاری مخصوص رانندگی پوشیده است از سرما یخ بزند و بمیرد.

آگوی من مثل مرده‌ها ساکت افتاده بود. یادم آمدم که از رادیوی ملی شنیده بودم وقتی در داکوتیای شمالی بهار شروع شد، جسد زنی را در ماشینش در توده برف پیدا کرده بودند. تا روزی که زنده بود و می‌توانست، روی دستمال‌ها نوشته بود. پنج ماه طول کشید تا پیداایش کردند. من دوست نداشتم در ۶۱ مایلی بهشت کتاب‌هایم بمیرم. هیچ حواری مؤمنی مجاز نبود این همه راه بیاید تا دست آخر در آب یخ بمیرد. سنگ، کاغذ، قیچی؛ یا در این مورد خاک، آب، آتش. فکر می‌کنید نتیجه چه شد؟ آب یخ، آتش را خاموش کرد.

پانزده دقیقه بعد اهالی مهربان اورگون با یک ماشین دودیفرانسسیله رسیدند و کمک کردند ماشینم را از توده برف بیرون بکشیم. در ماشین نشستیم و به سمت غرب راندم، به سوی ساحل که تا آن موقع دیگر به طور حتم برف در آن جا بند آمده بود. می‌توانستم بروم در کابین خودم بنشینم و

اگرچه مطمئن بودم نمی‌توانستم اجاق چوبی را روشن کنم حداقل دستشویی می‌توانستم بروم.

در آن سفرِ ناموفق متوجه شدم چه ارادهٔ پاکی دارم - من فکر می‌کردم زمین الگوی آب‌وهوایی‌اش را به خاطر من تغییر خواهد داد و طبع و عادت من مثل بولدوزری محکم پیش خواهد رفت؛ چه کارم به نظر دیگران عاقلانه برسد یا نرسد؛ و همچنین متوجه شدم چه رنج‌ها که فقط با فکر کردنم بر خودم هموار کرده‌ام. آن روز متوجه شدم چرا رمانم متوقف مانده است، چرا در دریایی از برنامه‌های درسی و مدرسه‌ای غوطه می‌خورم و چه قدر ارتباطات صمیمی و نزدیک کمی دارم. نمی‌دانستم چه‌طور باید خودم را آزاد کنم. نمی‌دانستم چه‌طور باید «باشم». فقط بلد بودم چه‌طور باید «انجام بدهم» و در آن موقع متوجه شدم نوشتهٔ من خودش نفس نخواهد کشید مگر وقتی که بتوانم خودم را از این مشکل رها کنم.

در طول زندگی‌ام اولین بار بود که به تنهایی در توفان برف می‌نشستم و فکر می‌کردم در زندگی و نوشتنم چه قدر از تعادل خارج شده‌ام. در اورگون هرروز جلوی اجاق چوبی یوگا تمرین می‌کردم. به صدای فکرم گوش می‌دادم. با برف ناآشنا و آزارنده‌ای که دور و بر پنجره‌ها می‌نشست کنار می‌آمدم. با این ناخوشحالی کنار می‌آمدم که می‌دیدم مهارت و توان لازم را ندارم برای این‌که در این هوا هم عملکرد خوبی داشته باشم. همچنان بی‌کنترل و بی‌توجه می‌راندم و فکر می‌کردم و هر لحظه باز فکرم به نوشتن برمی‌گشت.

در این کتاب هم یاد می‌گیرید دست‌نگه دارید و به قدر لازم صبر کنید تا کارکرد نوشتاری ژرف خودتان را ببینید. در گوشه‌ای راحت می‌نشستم و به صدای خشک و یخی حرکت بیرون از خانه گوش می‌دادم و فهمیدم نوشتن عمیق و ارزشمند بر خلاف آن‌چه همه فکر می‌کنند با اندیشه نیست که به دست می‌آید. نوشتن عمیق از بدن ما، از نفس ما و از این توانایی به دست می‌آید که بتوانیم در موقعیت‌هایی که ما را می‌ترساند آرامش‌مان را نگه

داریم؛ از این جا می‌آید که بتوانیم با آن چه می‌نویسیم در هم بیامیزیم (از این‌که الگوهایمان را در هم حل کنیم تا کارمان حالت واقعی پیدا کند) و موقعیت ما ربطی به آن ندارد.

یکی از چیزهایی که برای عمیق‌نوشتن به آن نیاز داریم آگاهی از بدن است. ما به راحتی اهمیت بدنمان را در فرایند نوشتار به فراموشی می‌سپاریم. واژه‌ها و زبان ساخته‌های ذهن ما هستند، به همین دلیل ما همیشه روند نوشتار را فقط به اندیشه‌مان ربط می‌دهیم. درست است که زبان از اندیشه می‌آید اما داستان‌هایی که از صدای معتبر ما (فقط صدای معتبر خودمان) ریشه می‌گیرد از درون تن ما می‌آید. بدن ما تجربه‌های ما را حفظ کرده است - تجربه‌های بیان‌شده و بیان‌نشده، و حتی تجربه‌های فراموش شده. آن تجربه‌ها در تن ما مانده و منتظر ما هستند. بعد از این‌که فهمیدیم این داستان‌ها را با خودمان همه‌جا حمل می‌کنیم، به‌طور طبیعی قدم بعدی استفاده کردن از آن‌هاست. بعضی از ما داستان‌های ماتم و خیانت و بعضی دیگر داستان عشق و امید را با خود حمل می‌کنند.

بعضی از ما داستان‌های جنگی - از تجربه مبارزه ارتشی یا درگیری‌های خانوادگی - با خود دارند. بعضی از ما داستان تولد و بعضی داستان‌های مرگ دارند. داستان ما هرچه باشد پیوندی ارگانیک و عضوی با بدن ما دارد و باعث عمیق‌نوشتن می‌شود. بخشی از فرایند عمیق‌نوشتن که اندکی ترسناک است این است که باید در مناطقی از وجودمان شیرجه بزنیم و غوطه بخوریم که عمری آگاه و ناآگاه از آن پرهیز کرده‌ایم. عمیق‌نوشتن ایجاب می‌کند به اعماق برویم و با چیزهایی که دوست نداشته‌ایم نگاهمان به آن بیفتد روبه‌رو بشویم.

باید مثل نویسنده‌ها یاد بگیریم ذهنمان، داستان‌هایمان و تحریک‌های حسی بدنمان را مدیریت کنیم. باید یاد بگیریم بی‌حرکت باشیم و آرام. وقتی بتوانیم فضایی از آرامش دور خودمان ایجاد کنیم به هسته عمیق‌تر داستان‌هایمان دست می‌یابیم.

باید یاد بگیریم داستان‌هایمان را با نوشتن پیکردهی کنیم. برای این کار باید ابتدا در بدن خودمان حاضر باشیم و ذهنمان را ساکت کنیم تا نوشتن شروع به کار کند و داستان درونمان شنیده بشود.

می‌توانیم مثل نویسندگانی با مشاهده نفس‌مان فرایند نوشتن را در سلول‌هایمان پیکردهی کنیم. وقتی به نفس‌مان توجه می‌کنیم و آگاهی بیشتری از دم و بازدم‌مان به دست می‌آوریم، به این نتیجه می‌رسیم که کارکرد نوشتاری ما هم، دم و بازدمی دارد. در نوشتن لحظات بسیار دشوار وجود دارد و لحظاتی هم هست که حرکت نامحسوسی رخ می‌دهد. وقتی متوجه می‌شوید که نوشتن شما همیشه و همه‌جا و با هر دم و بازدمی همراه شماست می‌توانید در فضای بینابینی و ناشناخته‌ای که صدای معتبرتان در آن خانه دارد غوطه‌ور شوید.

این کتاب راه‌هایی نشان می‌دهد که ذهن‌تان و خودتان را در فرایند نوشتن بررسی کنید. یکی از راه‌هایی که برای این کار وجود دارد و به شما پیشنهاد می‌کنم با مراقبه حرکات نفس و بدن است - تمریناتی کوچک و ساده که قطعات مختلف نوشته‌هایتان را جابه‌جا کند. البته این کار در کل به هیچ عنوان کار ساده‌ای نیست. نوشتن عمیق از فضای بین دم و بازدم می‌آید؛ فضای بین نقشه کشیدن و عمل کردن، رؤیاپرداختن و انجام‌دادن، جایگاه قدرت، راز و اعتبار. امیدوارم بتوانم کمک کنم آن فضا را در خودتان پیدا کنید و رشد دهید. این کتاب دعوتتان می‌کند با من وارد آن فضای بینابینی شوید.

در مورد این کتاب

لطفاً تصور نکنید باید بخش‌های این کتاب را به شکل خطی و پشت‌سرهم بخوانید و باز فکر نکنید تمام تمرین‌های این کتاب را باید انجام بدهید. امیدوارم درحالی‌که تغییر و رشد می‌کنید باز و باز به متن کتاب بازگردید. امیدوارم آنچه امروز اسباب مشکل شماست کلید حل معماهای فردایتان

بشود و همین‌طور در آینده برای بعدترها. نوشتن هم مثل زندگی پویاست نه ایستا. نه هیچ کلیدی هست که به هر قفلی بخورد و نه هیچ نویسنده‌ای هست که فقط یک قفل داشته باشد. این کتاب جواب‌های یک‌کلام به شما نخواهد داد، بلکه امیدوارم کمک کند سؤال‌هایتان را طوری تراشیده و شکل‌دهی کنید که پاسخ‌هایتان - پاسخ‌های خودتان - روشن‌تر باشد. به هیچ ابزار خاص و گران‌قیمتی نیاز ندارید. به تهیه لپ‌تاب یا عضویت در یک نشریه‌اندیشمندانه نیاز نیست. فقط لازم است حضور داشته باشید. می‌توانید دفترچه‌ای داشته باشید که احساس و پاسختان به برخی از تمرین‌ها و سؤال‌ها را در آن یادداشت کنید. این دفترچه به فکرکردن ما خیلی کمک می‌کند و می‌توانیم با آن، جایی را برای فکرکردن پیدا کنیم. نوشتن هم مثل خیلی کارهای دیگر فرصت خیلی خوبی است برای فکرکردن. با نوشتن فکرها و نظرهايمان را کشف می‌کنیم و می‌توانیم با نوشتن همان فکرها و نظرها را تخریب و محو هم بکنیم. می‌توانیم واضح، متمرکز و سبک باشیم.

دعوت می‌کنم با این کتاب به نفس‌مان بازگردیم. همچنان‌که با نوشته‌تان ارتباط عمیق‌تری برقرار می‌کنید با نفس‌تان هم ارتباطی مجدد پرورش دهید. اگر به افت‌وخیز نفس‌تان توجه کنید، حرکتی ناخواسته و غیرارادی را آگاهانه‌تر و عمدی‌تر صورت می‌دهید و این، طبیعت مهارناپذیر فکرهایمان را مهار می‌کند، و در بدنمان لنگر می‌اندازیم، و در لحظه‌حال می‌مانیم؛ و این برای عمیق‌نوشتن لازم است.

به انرژی نفس توجه کنید. وقتی نفس‌تان را فرو می‌برید (دم)، جریان انرژی موجود در اطرافتان را فرو می‌دهید. در اوج دم، درنگ کوتاهی هست که در آن نفس بیرونی و درونی در هم می‌آمیزند. وقتی نفس‌تان را بیرون می‌دهید تسلیم دنیای بیرون می‌شوید و به آن اعتماد می‌کنید که اگر نفس‌تان را رها کنید باز دوباره به شما هوایی می‌دهد تا به درون فرو ببرید. این تسلیم و اعتماد، برای کار نوشتن‌تان لازم است. هرچه بیشتر نگه دارید،

کمتر می‌توانید به شیوه معتبر بیان کنید. این درنگ در پایان بازدم به دنیای خارج اجازه می‌دهد نفس شما را نگه دارد و شما با کل یکی می‌شوید. در درنگ‌ها ما دست به تجربه می‌زنیم و هیچ تلاشی در کار نیست. هیچ فکری در کار نیست. قضاوتی در کار نیست. همه چیز را آن‌طور که هست به معرض بررسی می‌گذاریم؛ و از این جاست که دیگر لحظاتی را زندگی می‌کنیم که از قبل طرح‌ریزی نشده‌اند و می‌نویسیم به طرزی که معتبر است. وقتی نفس در تن شما به طور طبیعی می‌افتد و می‌خیزد، سعی کنید به این آگاهی و اعتماد دست پیدا کنید که نفس شما همچنان شما را زنده نگه خواهد داشت. وقتی نفس طبیعی‌تان به گوش برسد صدای طبیعی‌تان هم راه خودش را پیدا می‌کند و دیده می‌شود. در این حالت طبیعت بدون مهار شما عمل می‌کند؛ نوشتن عمیق هم همین‌طور آزادانه عمل خواهد کرد.

برای این‌که تمرین‌هایتان عمیق‌تر شود در پایان هر بخش سنگ محک‌ها و نیز استراحت‌هایی در نظر گرفته‌ام. این تمرین‌ها برای استفاده در بخش‌های فردی درست شده‌اند، اما امیدوارم شما همه به این نتیجه برسید که ارزش و کاربرد این تمرین‌ها فراتر از آن است. بسیاری از نکته‌های این درس‌ها را هم در موقع نوشتن در دفترچه یادداشت روزانه و هم در کار با شخصیت عمیق می‌توان استفاده کرد؛ مثلاً اگر نکته این باشد که «تغییر برای من یعنی...»، می‌توانید به جای من از شخصیت‌های داستانتان استفاده کنید. نترسید و تمرین‌ها را گسترش و بسط و تغییر دهید. این تمرین‌ها فقط تخته شیرجه‌ای‌اند برای غوطه عمیق در دریای خودتان. استراحت‌ها کمک می‌کند موقع خواندن در حالت فیزیکی‌تان باقی بمانید و پیوند بیشتری با متن حفظ کنید.

این کتاب راهنمای تولید یک اثر نیست، بلکه راهنمای طی یک فرایند است. این کتاب می‌تواند دانش شما را در زمینه گرامر، تکنیک‌پردازی و داستان‌گویی بالا ببرد. این کتاب نماینده بخشی از روند نوشتن است که زیر سبک نوشتار و طرح داستان - که سطحی‌تر هستند - قرار می‌گیرد. اگر

محتوای متن تان شکل یافته باشد نمی‌توانید به خوبی علایم سجاوندی را در آن قرار دهید. به طریق مشابه اگر علایم سجاوندی به خوبی در متنی پویا و پخته ننشسته باشد، ارتباط چندانی بین متن و خواننده شکل نخواهد گرفت.

هم بیرون و هم درون خودتان همچنان در پی دانش بیشتر باشید. بخوانید، بخوانید، بخوانید؛ و توجه داشته باشید که نوشتن، مثل تمام زندگی، کشف است. هر ابزاری به دست بگیرید ارزش دارد ولی لزوماً در هر موقعیتی مفید نخواهد بود. چکش به درد میخ‌کوبیدن می‌خورد ولی برای آره کردن نه. برای متن تان این قدر احترام قائل باشید که ابزار مناسب آن را از منابع متفاوت به دست بیاورید و در این میان مهم‌ترین منبع خودتان هستید. به زبان عشق بورزید و علاقه‌مند باشید – هم کلام خودتان و هم گفته‌های دیگران. با داستان‌ها و شعرهایتان در پارک بازی کنید، ولی یادتان نرود که برای ساخته شدن و تمرکز لازم است آن‌ها را به اردوگاه بفرستید. خب بیایید کار را شروع کنیم. ذهن تازه کار. ذهن باز. دل باز. دنیا، زندگی تان و کارتتان را با شگفتی و تحسین نگاه کنید. دم‌تان را عمیقاً به درون، به شش‌ها و به اندام‌های درونی بفرستید. اکسیژن به شما انرژی می‌دهد. دیگر چه می‌خواهید؟

نشر بیدکل