

نوشتن تا مغز استخوان

ناتالی گلدبرگ
ترجمہ شہرام عدیلی پور

سرشناسه	گلدبرگ؛ ناتالی Goldbeg/Natalie
عنوان و نام پدیدآور	: نوشتن تا مغز استخوان/ ناتالی گلدبرگ؛ ترجمه:
مشخصات نشر	شهرام عدیلی پور
مشخصات ظاهری	: تهران: ویستار، ۱۳۹۳.
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 ۸۵۹ گ/ PN۱۴۵
رده بندی دیویی	: ۸۰۸/۰۲
شماره کتاب شناسی ملی	: ۴۱۵۰۹-۸۵م

انتشارات ویستار

تهران - صندوق پستی ۷۴۹-۱۳۱۴۵

تلفن: ۸۸۳۲۱۲۷۶-۸۸۳۳۸۰۶

ناتالی گلدبرگ	نوشتن تا مغز استخوان
پاییز ۱۳۹۳	چاپ اول
الهه فلاح	حروفنگاری و صفحه‌آرایی
پیمان سلطانی	طراح جلد
پیک فرهنگ	چاپ جلد
پیام	چاپ متن
۱۱۰۰ نسخه	تیراژ
۱۴۵۰ تومان	قیمت

همه‌ی حقوق چاپ و نشر این کتاب (طبق قرارداد) متعلق به نشر ویستار می‌باشد.

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 کمبوست
۴۱	ثبات هنری
۴۵	فهرست موضوع‌هایی برای تمرین
۵۱	پیکار تافو
۵۵	مشکلی با ویراستار
۵۷	الکتون، مینه سوتا یا هر چه پیش روی شماست
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 ردن زمینه‌ی تمرین است..... ۱۳۵
- نوشتگی 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 دل سوزی 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
- دکمی نوشته‌های خود جوش..... ۱۹۵

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

مقدمه مترجم

تصمیم داشتم مقدمه‌ای مفصل بر این کتاب بنویسم اما خود متن این کتاب آن قدر گویاست که اصلاً نیاز به مقدمه را متغی 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 بودایی زن 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 جنگ 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 دمیایی و گبره‌ی 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 زنی‌ای 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 گویاست.

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 بوده 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 دوست 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 رفتم. 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