

کشفِ آب

در بابِ هنرِ استقامت

ادامهٔ سفرِ راهِ هنرمند

جوا یا کاسرون

ترجمهٔ سیمین موحد

نشر پیکان

تهران، ۱۳۹۱

Cameron, Julia

کامرون، جولیا

سرشناسه:

عنوان و نام پدیدآور: کشف آب: در باب هنر استقامت: راه رسیدن به سرچشمه آب‌های خلاق درون /

جولیا کامرون؛ ترجمه سیمین موحد.

تهران: پیکان، ۱۳۹۰.

مشخصات نشر:

۴۳۹ ص.

مشخصات ظاهری:

978-964-328-734-4

شابک:

Finding water: the art of perseverance, c2006.

عنوان اصلی:

یادداشت:

الهام

موضوع:

وقفه نویسندگی

موضوع:

خلاقیت هنری

موضوع:

پشتکار

موضوع:

سخت‌کوشی

موضوع:

موحد، سیمین، مترجم

شناسه افزوده:

BF ۴۱۰ / ک ۵ ۱۳۹۰

رده‌بندی کنگره:

۱۵۲ ۳۵

رده‌بندی دیویی:

شماره کتابشناسی ملی: ۲۲۱۵۰۵۴



FINDING WATER

کشف آب

Jeremy P. Tarcher / Penguin, U.S.A., 2009

Julia Cameron

(siminmovahed2@yahoo.com)

جولیا کامرون

مترجم: سیمین موحد

ویراستار: پیرایه کلهر

آماده‌سازی و اجرا: دایره تولید نشر پیکان، فهیمه محبی‌زنگنه

ناظر فنی چاپ: هومن علمی کتابفروش

حروفچین و صفحه‌آرا: مریم یوسفی

چاپ و صحافی: چاپخانه نشر پیکان

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۱

تیراژ: ۱۱۰۰

بها: ۱۷/۰۰۰ تومان

حق چاپ و نشر این اثر برای نشر پیکان محفوظ است.

دفتر نشر و پخش: شریعتی، خیابان شهید دستگردی (ظفر)، خیابان نفت شمالی، خیابان دهم، کوچه سینا، پلاک ۶

تلفن و دورنگار: ۲۶۴۱۱۱۹۷ - ۲۶۴۱۱۰۰۹

www.paykanpress.ir

فهرست

۵		سرآغاز
۱۳		ابزارهای بنیادی
۱۴		صفحات صبحگاهی
۳۰		قرار ملاقات با هنرمند درون
۳۹		پیاده‌روی
۴۸		قرارداد خلاقیت
۴۹		هفته ۱: کشف حس خوش بینی
۴۹		مبتدی بودن
۵۶		تشویق
۶۳		تمرکز
۶۸		ثبات قدم
۷۶		امکانات
۸۳		هفته ۲: کشف حس واقعیت
۸۳		ترس از فضای بسته
۸۸		حضور در لحظه حال
۹۱		ادامه یادگیری
۹۶		کمال‌طلبی
۱۰۴		عمل کردن

۱۱۳	هفته ۳: کشف حس حمایت
۱۱۳	دوستانِ کار
۱۲۴	دلسردی
۱۲۸	پیوستن به بشریت
۱۳۵	هشیاری
۱۴۴	بهترین دوستان
۱۵۶	آینه‌های معتقد در عمل
۱۶۷	هفته ۴: کشف حس تعادل
۱۶۷	لبه لیوان
۱۷۳	ایمان
۱۷۸	ساده نگهش دار
۱۸۵	افسوس خوردن ممنوع
۱۹۵	هفته ۵: کشف حس استقلال
۱۹۵	توصیه پزشک
۲۰۰	ورطه
۲۰۵	بازگشت به سادگی
۲۱۱	تمرکز روی نقاط نورانی
۲۱۵	تکه نان
۲۲۳	هفته ۶: کشف حس اراده
۲۲۳	چشیدن
۲۲۸	احساسات واقعیات نیستند
۲۳۴	باران
۲۴۰	سماجت رؤیاها

هفته ۷: کشف حس انعطاف ۲۴۹

حمایت ۲۴۹

قوة تشخیص ۲۵۴

شفا ۲۶۲

انجام وظیفه ۲۶۷

هفته ۸: کشف حس حقیقت ۲۷۵

تغییر ۲۷۵

چشم‌ها می‌دانند ۲۸۱

برقراری تماس ۲۸۶

ادامه دادن ۲۹۱

ترس از موفقیت ۲۹۳

هفته ۹: کشف حس چشم‌انداز ۲۹۹

فصل‌ها ۲۹۹

جذرو مد ۳۰۵

دوستی ۳۱۰

ذره ذره کارکن ۳۱۹

هفته ۱۰: کشف حس امنیت ۳۲۷

خطر ۳۲۷

نقد و بررسی‌ها ۳۳۲

پذیرش ۳۳۸

بارآوری ۳۴۶

دعا ۳۵۱

هفته ۱۱: کشف حس انضباط ۳۶۱

بیست دقیقه ها ۳۶۱

شهامت خلق کردن ۳۶۷

استعفا از مقام مؤلف ۳۷۲

شادی ۳۷۷

چرخه ها ۳۸۲

هفته ۱۲: کشف حس استقامت ۳۹۱

رؤیاها ۳۹۱

مصاحبت ۳۹۸

سبز ماندن ۴۰۳

کار کردن ۴۱۰

مداومت ۴۱۶

فقط انجامش بده ۴۲۲

گفتار پایانی ۴۳۱

راهنمای خوشه های خلاق ۴۳۲

رهنمودها ۴۳۴

به یاد می آورم

وقتی مادرت تو را به دنیا آورد، من آنجا نبودم.
بی شک لرزان و خیس به دنیا آمدی،
همه ما این گونه می آییم.

یقیناً تو نیز همچون همه ما آمدی
از آن دریای تاریک روح ها،
با آن آهی که ما را به اینجا می کشاند.
و از اینجا فرامی خواند - همه ما این گونه می آییم و می رویم.

اگر این حقیقت دارد - که حقیقت دارد، حتی برای تو -
چرا خرده لیوان شکسته ای بر کف زمینی؟
چرا سبزی دریا بر کف اقیانوس نباشی؟
چرا سنگ صافی، بیدی در باد نباشی؟
چرا می شکنی؟ چرا خم نمی شوی؟
و حتی شکسته هم، چرا ترمیم نشوی؟ تو می دانی چطور.

با من به بیرون شهر بیا.
 کفش‌هایت را از پا درآر و زمین را احساس کن.
 زمین نرم‌تر از زن است.
 زمین امن‌تر از پدرت است.
 زمین آب است. هواست.
 جایی است که به آن باز می‌گردد.
 با این تمنایی که برایش نامی نداری.

شرمت را کنار بگذار. شرم، پوششی کهنه است.
 به یاد آر که کیستی، تو ستاره‌ای.
 تو کوهی، آن چشمه در خورشیدی
 دلت غاری مخملی است،
 که پرندگان آنجا آواز می‌خوانند.

به یاد می‌آوری؟

جولیا کامرون

سرآغاز

نیمروز وسط هفته‌ای در میانه زمستان است. برف سبکی می‌بارد. مانهاتان زیر طلسمان دم برف می‌آورد. وجهی از تصاویر نقاشی سیاه و سفید در سیمای شهر هست. نیویورکی‌های روسری به سر و کت پوش به خیابان‌ها می‌ریزند و مثل بچه‌ها به این آب و هوا می‌خندند. بارش برف همیشه شهر را ساکت می‌کند - هم این، و هم حسی از انتظار هست.

کافی است برف کمی یخ بزند تا سنترال پارک نیویورک همچون سرزمین پریان، آراسته به تاجی از تور شود. زیر آسمان نرم خاکستری، معجزات ممکن به نظر می‌رسند - مثل موقعی که ناگهان عقابی پدیدار می‌شود، و از میان درختان کاج پارک با صدای واضح به هم خوردن بال‌ها بلند می‌شود و بالا می‌رود. در فرهنگ سرخ‌پوستان امریکا، دیدن پرندۀ بزرگ خوش‌یمن و نشانه‌ای است که اتفاق خوب و بزرگی در شرف وقوع است.

من آماده دیدن نشانه‌های نیک هستم. اکنون که کتاب جدیدی دست گرفته‌ام، می‌خواهم باور کنم که آنچه می‌نویسم مفید و متبرک است. در پارک که قدم می‌زدم،

وقتی پرنده بزرگ از کنارم اوج گرفت، حسی از شگفتی را به سرعت احساس کردم. با خود فکر کردم، «آن عقاب است. و این نیویورک است.» (من سال‌ها در نیومکزیکو زندگی کرده بودم؛ یعنی جایی که دیدن عقاب هر چند نادر است، اما هنوز انتظارش می‌رود.) این بار سوم ظرف پنج سال گذشته است که در نیویورک عقاب دیده‌ام. من که شک داشتم پرندگان واقعاً بتوانند در مانهاتان زندگی کنند. تحقیق کردم و دریافتم که در سترال پارک واقعاً عقاب هست و آن‌ها از طرف جنگل‌بانی امریکا به اینجا آورده شده‌اند. اینک حتی با دانستن این مطلب هم، وجود آن‌ها برایم اعجاب‌انگیز است. بله، من معتقدم که دیدن این پرنده نشانه نیک بزرگی است. من معتقدم که این کتاب جدید متبرک خواهد شد و برای این دلگرمی، خدا را شکر می‌کنم.

من پنجاه و هشت ساله هستم، و از هجده سالگی نویسنده بوده‌ام. یعنی چهل سال است که به این حرفه مشغولم. من نمایشنامه، رمان و داستان کوتاه نوشته‌ام، ترانه و شعر سروده‌ام، نقد نوشته‌ام و روزنامه‌نگاری کرده‌ام. من سال‌های خشک و بی‌بار و سال‌های پر بار داشته‌ام. من با بیست کتابی که در کارنامه‌ام دارم، آن قدر نوشته‌ام که شایسته عنوان «نویسنده» باشم. من به سوارکاران توأمان حرفه نویسنده‌گی خو گرفته‌ام: آرزوی نوشتن و ترس از این که این بار نتوانم کار را به پایان برم.

با گذشت سال‌ها، نوشتن آسان‌تر شده و به روال روزمره زندگی‌ام بدل شده است. اما هنوز هم روزهای بسیاری هست که در کار با کاغذ، تمام شهامتم گرفته می‌شود.

تا وقتی آب چاه خشک
نشده، قدرش را نمی‌دانیم.
ضرب المثل انگلیسی

دعاکنان می‌گویم: «خدایا، لطفاً چند ایده به من بده.» بعد گوش می‌سپارم و آنچه را که می‌شنوم، تایپ می‌کنم. «الهام» واقعاً به همین سادگی است. به سادگی گوش سپردن و آماده بودن برای اعتماد کردن به آن صدای ساکن کوچک درون. بعضی روزها حاضرم اعتماد کنم و بعضی روزها حاضر نیستم. در آن روزها، باز باید دعا کنم: «خدایا، لطفاً به من توانایی بده تا فقط گوش بسپارم و بنویسم.» و بعد باید گوش بسپارم و بنویسم.

با گذشت سال‌ها دریافته‌ام جریانی از ایده‌ها هست که ما نویسندگان می‌توانیم از آن استفاده کنیم. جریان خلاقیت دائمی است. این ماییم که دهنده می و ترسان هستیم. دریافته‌ام که وضعیت خلاق و وضعیت روحی‌ام یکی است. خلق هنر، عملی از روی ایمان است؛ حرکتی است به سوی بسط و گسترش. وقتی در کارم دچار دردسر هستم، در وضعیت روحی‌ام دچار دردسر هستم. وقتی هنرمندی کمرو هستم، از نظر روحی محدود هستم. من باید دعا کنم که ترس‌های خودم محو شوند از بین برود. باید دعا کنم که خودخواه نباشم بلکه مجرایی باشم که عقاید و ایده‌ها بتوانند در آن جریان یابند. در این مواقع، من این نوشته را روی میز تحریرم می‌چسبانم: «خدایا، تو از کیفیت مراقبت کن، من هم از کمیت مراقبت می‌کنم.» به عبارت دیگر، اکنون زمان آن است که از نویسنده‌ای کمرو بودن دست بکشم. اکنون زمان آن است که بگذارم چیزی یا کسی از طریق من بنویسد. چقدر نفّس ما از این فکر فروتنانه نفرت دارد! با این حال، آثار بزرگ هنری از دل فروتنی عظیم زاده شده‌اند.

جیا کومو پوچینی اعلام کرد: «موسیقی این اپرا [مادام
باترفلای] از سوی خدا به من دیکته شد. من فقط وسیله‌ای
بودم تا آن روی کاغذ بیاید و به مردم منتقل شود.»

یوهان برامس گفت: «اندیشه‌ها مستقیماً از جانب خدا
به سوی من می‌آیند.»

این مردان تبلیغ دین نمی‌کردند. آن‌ها صرفاً تجربه
خلاقشان را شرح می‌دادند. هنرمندان درحالی کار می‌کنند
که یک گوششان به خداست، هرچند ممکن است او را به
نام دیگری صدا کنند. همان‌طور که استفان گراپلی،
ریلویست برجسته، به ما اطمینان می‌دهد: «بداهه‌نوازان
بزرگ مثل کشیشان هستند. آن‌ها فقط به خدایشان فکر
می‌کنند.»

فیض خادم بودن یعنی خدمتگزار هنر بودن، بهترین
دعایی است که هنرمند می‌تواند بکند. فیض دوباره مبتدی
بودن - برای یک بار دیگر - مفیدترین مقامی است که
هنرمند می‌تواند به آن دست یابد. به جای این‌که مالا مال از
خودمان و دستاوردهایمان باشیم، بهتر است خودمان را از
افتخاراتمان خالی کنیم. دعای مفید این است که بگوییم:
«خدایا، نشانم بده که از من چه می‌خواهی.» در هر شاهکار
هنری ای دم الهی دمیده شده است. این در کار پولاک یا
روتکو نمایان است. با نگاه کردن به اثر، نظری بر روح
هنرمند می‌افکنیم. آن‌ها به وضوح خطاب به چیزی دعا
کرده بودند: «نشانم بده که از من چه می‌خواهی.» هنر آن‌ها
ثبت پاسخی است که دریافت کردند.

اما اغلب اوقات آنچه خدا برای ما می‌خواهد دقیقاً آن
چیزی نیست که برنامه‌اش را داشتیم. ممکن است نفس ما،

چه چیزی را بهتر از اسرار
خودت می‌شناسی؟
دریغند کارور

ما را به سمتی بکشد، و روح ما به سمت دیگر. یادم می آید روزی در مزارع مریم گلی نیومکزیکو قدم می زدم و به طرح رمان بعدی ای که می خواستم بنویسم فکر می کردم که ناگهان به سوی نوشتن کتاب دعای کوچکی درباره قدردانی و شکرگزاری هدایت شدم. می خواستم اعتراض کنم و بگویم: «من نه! این کتاب نه!» هدایتی که آمد روشن و نرم نشدنی بود. نوشتن چنان کتابی، آن هم بدون مقدس مآب به نظر آمدن، چطور ممکن بود؟ اما نوشتن چنان کتابی هم چطور ممکن بود، وقتی از من خواسته می شد که نوشته شود، و مثل کرلی ای که خواهان نوازش است خود را به دست و دل من می زد؟ نه، این حکم را نمی شد نادیده گرفت. بنابراین من آن کتاب را نوشتم. رمانی که طرحش را داشتم بعداً آمد.

من هیچ گاه نمی دانم که کی می نشینم، تا بنویسم فقط می دانم که قرار است چه چیزی بنویسم. من هیچ طرحی نمی ریزم؛ خودش می آید. من نمی دانم که از کجا می آید.

دی. اچ. لارنس

طرح الهی ای برای ما و کارمان هست که به خیر و صلاح ماست، اما ما باید با طرح پیش برویم تا خودش را آشکار کند. حرفه ها به صورت منظم و مرتب پیش نمی روند. آن ها از الف به ب و بعد به ج نمی روند. آن ها زیگ زاگ می زنند. ما باید با آن ها حرکت کنیم و ببیچیم. ما باید حاضر باشیم تا همان چیزی شویم که خدا می خواهد بشویم. ما برای راحتی خودمان باید آماده باشیم تا به قدرتی بزرگ تر از خودمان تسلیم شویم. اینک حرفه سخنرانی من در حال شکوفایی است. من آدم بسیار گوشه گیری هستم که به تمام محافل عمومی با ترس نگاه می کند. با این حال، دعوت نامه ها پشت سرهم می آیند و کرایه خانه هم باید پرداخت شود. بنابراین من، دست کم تا مدتی، سخنران هستم. همین طور سال هایی بود که من به روزنامه نگاری،

فیلمنامه‌نویسی، و تدریس اشتغال داشته‌ام - و هیچ کدام را کاملاً خودم انتخاب نکرده بودم. من می‌بایست معتقد باشم که چیزی عاقل‌تر از من برایم تصمیم می‌گیرد. سرمایه‌گذاری بیش از حد روی یک هویت هنری واحد - فیلمنامه‌نویس! نمایشنامه‌نویس! رمان‌نویس! - و اصرار بر آن هویت می‌تواند باعث کشمکش ما با جریان تقدیرمان شود. بهتر است که ما با تلنگرها پیش برویم و این دعای ساده را برای خودمان تکرار کنیم که «اراده و خواست تو انجام خواهد شد.» ما اغلب اوقات چیزی بهتر از آنچه تصرّرش را می‌کردیم دریافت می‌کنیم.

خود مطلب می‌گوید که به گفته جوزف کمپبل، می‌توان نقش تقدیر را در زندگی خود دید. او معتقد بود که وقتی کسی به میان‌سال‌ی می‌رسد، می‌توان خطوط سرنوشت را دید و نیز ضربه‌های محکمی که دریافت کردیم و ما را به این مسیر زندگی و نه آن یکی پرتاب کرد. کمپبل معتقد بود که طرحی برای همه ما هست - و من نیز بر همین اعتقاد هستم. من معتقدم نیروی فراگیری هست که در نهایت رأفت از ما مراقبت می‌کند. همین نیروست که وقتی می‌خواهیم تماس آگاهانه با قادر متعال برقرار کنیم در پی‌اش هستیم. همین نیروست که از ما محافظت می‌کند و هدایت‌مان می‌کند، به ما تعلیم می‌دهد و راهنمایی‌مان می‌کند، و اگر همکاری کنیم همیشه ما را به سوی خیر و صلاح‌مان پیش می‌راند.

ما چگونه می‌توانیم؟ چند ابزار بنیادی هست که باعث تماس آگاهانه‌مان با خالق‌مان می‌شود. استفاده از این ابزارها ساده و عملی است. نیازی نیست در گوشه و کنارهای تاریک به دنبال راهی برای رسیدن به آفریدگار

چطور باید نوشته شود.
ویلیام فالکنر

خودمان بگردیم. راه باز و روشن است. چنانچه ساده‌ترین حرکت‌ها را به سمت خدا انجام دهیم، خدا پیش از نیمه راه با ما ملاقات می‌کند. وقتی سعی می‌کنیم چیزی بیش از آنچه می‌توانیم باشیم، در تماس با نیروی هدایتگر خیرخواه قرار می‌گیریم. مهم نیست آن را چه بنامیم. مهم این است که آن را تجربه کنیم – و تجربه خواهیم کرد.

فکر، واژه‌ها را می‌یابد.
رایرت فراست

وقتی به سمت خلاقیت خودمان می‌رویم، به سمت خالقمان می‌رویم. وقتی می‌خواهیم معنوی‌تر باشیم، می‌بینیم خلاق‌تر شده‌ایم. خلاقیت ما و معنویت ما چنان به هم متصل هستند که در واقع یکی به حساب می‌آیند. وقتی از خدا حرف می‌زنیم، اغلب واژه‌های «آفریدگار» و «خالق» را به کار می‌بریم، بی‌آنکه بدانیم این‌ها واژه‌های مربوط به هنرمند هستند. خدا، هنرمند اعظم است. ما مخلوقات خدا هستیم، و خودمان نیز قرار است خلاق باشیم.