

یادداشتهایی به خودم

(تلاش من برای انسان شدن)

هیو پراتر

مترجم : سلماز بهرام



سر شناسه	پراثر، هیو Prather, Hugh
عنوان و نام پدیدآور	یادداشت‌هایی به خودم: تلاش من برای انسان شدن/نویسنده هیوپراثر؛ مترجم سلماز بهگام.
مشخصات نشر	: مشهد: انتشارات ترانه، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	: ۱۶۰ ص.
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۵۶۳۸-۱۶-۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	عنوان اصلی: Notes to myself: my struggle to become a person .c,1990.
عنوان دیگر:	یادداشت‌های معنوی به خودم
موضوع	راه و رسم زندگی
شناسه افزوده	: بهگام، سلماز، ۱۳۵۹ - ، مترجم
رده بندی کنگره	: BF ۶۳۷/ر۲ ۱۳۹۲
رده بندی دیویی	: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۱۹۲۲۶۰



انتشارات ترانه

یادداشت‌هایی به خودم

هیو پراتر

مترجم: سلماز بهگام

ویرایش: اویس استادی / سید خلیل حسینی

ناشر همکار: دانیال دامون

چاپ اول: ۱۳۹۲، شمارگان ۱۵۰۰ جلد

قیمت: ۷۰۰۰ تومان، لیتوگرافی: مشهد اسکندر

چاپ و صحافی دانشگاه فردوسی

شابک ۹۷۸-۹۶۴-۵۶۳۸-۱۶-۸ ISBN: 978 - 964-5638-16-8

کلیه حقوق برای انتشارات ترانه محفوظ است

مشهد، میدان سعدی، پاساژ مهتاب - تلفاکس ۲۲۵۷۶۴۶

مرکز پخش - میدان سعدی پاساژ مهتاب طبقه ۱ - شهر کتاب ترانه تلفن: ۲۲۸۳۱۱۰

مقدمه مترجم

به عنوان یک خواننده وقتی این کتاب را برای اولین بار خواندم، تصورم این بود که نویسنده کتاب باید فیلسوف یا پژوهشگر باشد اما بعد از خواندن زندگی نامه‌ی هیو پراتر دریافتیم او مردی معمولی از خانواده‌ای معمولی است. "من همانی خواهم بود و همانی هستم که هستم. حال حاضر تنها زمانی است که باید تمامی انرژی‌ام را صرف آن کنم. قدرت در من است و نه در فردای من." این جملات بخشی از نوشته‌های هیو پراتر در این کتاب است، کتابی که وی چهل و دو سال پیش آن را نوشت. این کتاب که تاکنون بیش از پنج میلیون نسخه از آن در جهان به فروش رسیده است، الهام بخش میلیون‌ها نفر در سراسر جهان بوده تا همچون پراتر به نوشتن روزمرگی‌ها و دغدغه‌های حاصل از تعاملات فردی و اجتماعی شان بپردازند.

هیو پراتر در سال ۱۹۳۸ در دالاس تگزاس و در خانواده‌ای کمابیش عجیب و غریب به دنیا آمد. پدر او چهار بار و مادرش سه بار ازدواج کرده بودند و همین امر سبب پرورش یافتن او در کنار نامادری‌ها و ناپدیری‌هایی شد که از شاخص‌های رفتاری مناسبی برخوردار نبودند. نا مادری اش قاتل و ناپدیری اش یک سوء استفاده‌گر اقتصادی بود. وی

تحصیلاتش را ابتدا در رشته ادبیات انگلیسی در دانشگاه ساترن متودیست و سپس در رشته روانشناسی در دانشگاه تگزاس به اتمام رساند.

پس از اولین ازدواجش که ثمره‌ی آن تنها یک فرزند بود، در سال ۱۹۶۵ با گابریل هالیگان ازدواج می‌کند و از این ازدواج نیز صاحب دو فرزند دیگر می‌شود. سال ۱۹۶۹ بود که پس از وقایع محله‌ی برکلی به همراه همسرش شغلی را در مرتع دامداری واقع در بیور کلرادو قبول کرده و به آنجا نقل مکان می‌کند و فکر نوشتن این کتاب نیز همان‌جا به ذهنش خطور می‌کند.

او که شاعری خوش فرجه و فردی بلند پرواز بود و تا آن زمان هیچ یک از نوشته‌هایش به موفقی که آرزویش را داشت نرسیده بودند، تصمیم گرفت در اوقات فراغتش پس از اتمام نوبت کاری، نوشته‌های روزانه‌اش را در قالب یک کتاب جمع آوری کند. پس از اتمام کتاب با ناامیدی فراوان نسخه‌ای از آن را به دفتر انتشارات گمنامی به نام ریل پیل پرس که توسط یک زن و شوهر اداره می‌شد، ارسال می‌کند و این ناشر در کمال تعجب تمایل خود را مبنی بر چاپ کتاب در نامه‌ای به وی ابراز می‌دارد. پس از چاپ کتاب و ظرف حدود یک سال، کتاب به محبوبیتی باورنکردنی در سراسر کشور می‌رسد تا جایی که نویز آن تا به پراتر لقب خلیل جبران آمریکا را می‌دهد. بعدها او به عنوان کشیش افتخاری در کلیسای یونایتد متودیست نیز مشغول به کار می‌شود. او در ۱۵ نوامبر ۲۰۱۰ به سبب حمله‌ی قلبی در وان حمام خانه‌اش جان خود را از دست می‌دهد.

این کتاب بیشتر شبیه دفترچه‌ی خاطراتی است که می‌تواند از آن هر کسی باشد. "یادداشت‌هایی به خودم" مجموعه‌ای است از تجربیات

نویسنده در مقاطع مختلف زندگی اش که به دلیل زبان روان و ساده‌اش قابل تعمیم به زندگی میلیون‌ها انسان در سراسر جهان است. این کتاب دهه هفتاد را به ویژه در آمریکا به شدت تحت تأثیر قرار داد. یکی از جذابیت‌های کتاب این است که داستانی دنباله دار نبوده و حتی شامل فصلی مجزا نیز نیست. کتاب شامل بخش‌هایی است که هیچ یک از ۱۰۰۰ حرف تجاوز نمی‌کنند.

عناوین مورد بحث کتاب در قالبی شفاف و استدلالی ارائه شده از جمله مسائلی هستند که همگی ما در زندگی روزمره در معرض مواجهه و تجربه‌ی آنها هستیم، اما به دلیل گرفتاری‌ها و کمبود وقت و گاهی اوقات عدم تمایل به موشکافی، از تحلیل آنها پرهیز می‌کنیم. نویسنده در نوشته اش بر تشابه افکار در سطح فردی تأکید می‌کند و سعی دارد تا بدون در نظر گرفتن تفاوت‌های فردی و اجتماعی الگویی جامع را که منطبق بر زندگی تک تک آدم‌هاست، ارائه دهد. مضمون اصلی کتاب این است که هر چه ما آدم‌ها به آن فکر می‌کنیم و واکنش نشان می‌دهیم و در قبال آن از خود عملکردی ارائه می‌کنیم، بهترین تصمیمی است که می‌شود در آن مقطع زمانی خاص گرفت و این تحلیل ما پس از بروز واکنش و عملکرد مربوط به آن واقعه است که ما را وادار به تعریف آن در قالب درست یا غلط می‌کند، و گرنه اگر نگرشی منطقی نسبت به این موقعیت داشته باشیم در می‌یابیم که نسبت دادن کیفیت درست یا غلط به هیچ عنوان با موقعیت حادثه سنخیت ندارد.

نویسنده همچنین به شکلی بی نظیر واقعیت حقیقی زندگی را برای خواننده آشکار می‌سازد و این تصویر منحصر به فرد، تمایز میان هوش و حافظه را نشان می‌دهد. او با مثال‌های مختلف روشن می‌سازد که همیشه

بهتر و عاقلانه این است که بر هوش و بصیرت مان متکی باشیم و نه به حافظه مان چرا که جذابیت حافظه وقتی در موقعیتی جدید قرار می‌گیریم، رنگ می‌بازد و آن لحظه هوش و بصیرت تنها سلاحی است که به کمک آن آرامش خود را بازیافته و بر بحران به وجود آمده، پیروز می‌شویم.

در پایان باید تأکید کنم خواندن این کتاب همانند تجربه ای جدید در زندگی خواننده نمود می‌یابد و با معجزه‌ی کلماتی صادقانه که از دل و جان نویسنده بر می‌آید گره از تمامی ابهامات و سردرگمی‌ها باز کرده و زندگی را بر فرد آسان‌تر می‌سازد. به عنوان مترجم این کتاب، همین جا این نکته را برای خواننده‌ی محترم یاد آوری می‌کنم که "یادداشت‌هایی به خودم" تنها یک کتاب نیست بلکه شناسنامه‌ی انسان قرن حاضر است، انسانی با دغدغه‌ها، رنج‌ها، سختی‌ها و تردیدهای خاص خودش.

روزنامه نگاری که برای نخستین بار این کتاب را کشف کرد، در جایی می‌نویسد: «یادم هست آخر شب بود که نوشته‌های پراتر را می‌خواندم. خیلی هم خسته بودم. اما همان شب بعد از اتمام کتاب احساس سرزندگی و فراغت عجیب سراسر وجودم را فرا گرفت. تاکنون بارها این کتاب را خوانده‌ام و هر بار به استنتاجی نو رسیده‌ام چرا که هنوز هم پس از خواندن کتاب نکته‌ها و مطالبی جدید در مقابل چشمانم ظاهر می‌شوند.» گرد باشد. این کتاب سرآغاز سفر اکتشافی فرد برای درک، دریافت و شناخت زندگی اش و گنجینه‌ای از اسدروزها و یادآوری‌های خردمندانه است.

مقدمه نویسنده

سال ۱۹۶۸ بود که شروع به جمع آوری یادداشت هایم برای این کتاب کردم. چهار سالی می شد که من و همسرم گایل زندگی مشترکمان را شروع کرده بودیم. ما در برکلی زندگی می کردیم هم زمان با دوره ای که روشنفکران و هیپی ها از هیت-آشبری به سمت تلگراف اونیو رفتند و یکدفعه خودشان را گم کردند آرمان شان این بود که جوان ها باید آزاد باشند و هر طور دلشان می خواهد رفتار کنند و چنین آرمانی ناگهان جای خود را به جنگ میان هیپی ها و شورشی ها داد. وقتی آن جنگ به محله ای ما در ایث اونیو رسید، من و گایل تصمیم گرفتیم شغلی را که در یک مرتع دامداری در بیور کلرادو به ما پیشنهاد شده بود، قبول کنیم. به این ترتیب بود که در تابستان ۱۹۶۹ به ییلاقی کوهستانی در نزدیکی چاما نقل مکان کردیم، من آشورها را تمیز می کردم و گایل مسئول تمیز کردن اتاقک های سالن بود و در وقت آزاد من این کتاب را تمام کردم تا مرحله ناامید کننده ی فرستادن نسخه ای از کتابم به ناشران مختلف را آغاز کنم.

تمامی نوشته های من طی دو سال قبل از آن - شامل اشعار و

داستان‌های کوتاه و مقاله‌های فکاهی‌ام برگشت خورده بودند و بنابراین وقتی تنها در عرض دو سه روز بعد از ارسال نسخه‌ای از کتابم به انتشارات ریل پیل پوس از آنها نامه‌ای دریافت کردم مطمئن بودم که آنها نیز جواب منفی داده‌اند و یا اینکه اصلاً کتابم را نخوانده‌اند پس فرستاده‌اند. اما متوجه شدم که دقیقاً شب همان روزی که آنها کتاب مرا دریافت کرده‌اند بکراست به سمت صندوق پست رفته و جواب مثبت خود را مبنی بر تمایلشان برای همکاری با من برایم ارسال کرده‌اند.

جان استیونز سردبیر سابق انتشارات (استیو اندریز سردبیر فعلی) که بعدها صادق‌ترین ناشری شد که من تاکنون با آن کار کرده‌ام، وقتی برای بار اول مرا دید، نخستین حرفی که زد این بود: "قطعاً می‌تونی از ناشرای دیگه حق تألیف بالاتری بگیری!" چندین سال بعد از چاپ کتاب به من گفت همیشه حس می‌کرد به اندازه‌ای که باید به من حق تألیف نمی‌دهد و همین بود که حق تألیف من را بالا برده و تعدیلش کرد به حق تألیف عطف به ماسبق و حتی برای همه سال‌های پیش از آن که کتاب هم چاپ شده بود نیز آن را پرداخت کرد. این انتشارات کوچک تیم دو نفره‌ای شامل یک زن و شوهر بود که تا آن زمان تنها سه عنوان کتاب به چاپ رسانده بود و هیچ نماینده‌ی فروش و تبلیغات و حتی توزیع‌کننده‌ای در ایست کوست نداشت ناگهان بعد از چند سال که شهرت کتاب دهان به دهان چرخید، به خودش آمد و دید ناشر یکی از پرفروش‌ترین کتاب‌های سراسر کشور است. این کتاب حالا توسط انتشارات بتنام به چندین زبان مختلف دنیا به چاپ می‌رسد و تا کنون میلیون‌ها نسخه از آن به فروش رسیده اما من همچنان بر این عقیده‌ام که ریل پیل پوس تنها انتشاراتی در سراسر کشور است که می‌توانست این کتاب را در آن

برهه‌ی زمانی برایم به چاپ برساند.

اکنون پس از گذشت بیست سال، من و گایل به تازگی کتاب "یادداشتهایی به یکدیگر" را تمام کرده ایم و بعد از مرور هر دوی این کتاب‌ها به نکته‌ای برخوردیم که برای ما به شدت دلگرم کننده است: همه می‌توانیم.

خیلی از بچه‌ها تصور می‌کنند اشتباهات والدین شان، رفتارها و برخوردهای شان، زندگی را به جای ساده کردن برای آنها سخت و سخت تر می‌کند. "جزر دیگه ای هم می‌شد بشه!" این جمله‌ای است برخواسته از احساسات کودکی که همگی ما گفتن آن را در دوران کودکی به یاد داریم. بچه‌ها به این دنیا می‌آیند و می‌دانند خیلی خوشحال کننده‌تر است اگر شاد باشیم، اما با این حال با سماجی‌باورنکردنی درس‌هایی که به قیمت زیادی می‌آموزند را نادیده می‌گیرند. نادیده می‌گیرند به سادگی سریع به جلو بروند به جای اینکه الزاماً عجله کنند، نادیده می‌گیرند به سادگی تنها خسته باشند، به جای اینکه الزاماً شب‌ها بی‌حوصله و دلزده باشند، نادیده می‌گیرند به سادگی اشتباهات خود را اصلاح کنند، به جای اینکه الزاماً از اشتباهات خود جوش آورده و عصبانی شوند، نادیده می‌گیرند به راحتی در جهت تغییر شرایط قدم بردارند به جای اینکه الزاماً به سبب شرایط فعلی دلسرد و ناامید شوند.

زندگی از جوانب مختلف درست شبیه تمیز کردن شیشه است. باید شیشه‌ی زندگی را آن قدر جلا دهیم تا بتوانیم به وضوح ببینیم، چطور در بیشتر موارد بچگانه عمل کرده ایم. رسیدن به بلوغ اصلاً کار سختی نیست تنها باید قلبمان را به حقیقت چیزهایی که پیرامونمان رخ می‌دهد، باز کنیم.

یادداشت‌هایی به خودم دفترچه‌ی خاطرات مردی است که شخصیتش هنوز کاملاً شکل نگرفته هنوز و راه و روش زندگی‌اش را انتخاب نکرده است. من بین پرسش‌های مختلف زندگی درباره‌ی شغلم، رابطه‌ی زناشوی‌ام، احساس بوجی کردن و به ویژه فلسفه‌ی یکی شدن خودم با گایل و بقیه‌ی آدم‌های اطرافم گیر کرده بودم. کودکی من آن‌قدرها که باید نتوانست مرا برای مواجهه با دنیای اطرافم آماده کند و من با مسائل مختلفی از جمله وفادار بودن به همسر، نیاز شدید به دوستان و اطرافیانم و نوعی پریشانی عمیق در درون خودم در کشمکش بودم و در این میان صداهای درونی‌ام تنها راهنمایان راستینی بودند که مرا از ورطه‌ی نابودی نجات بخشیدند.

همانند بقیه‌ی هم دوره‌ای‌های مان، من و گایل نیز در صدد شناخت و دریافت وظایف فردی مان در دنیای بزرگ تر و همچنین در دنیای کوچکتر بر کلی بودیم ولی راه ما با هم نسلان مان که به خیابان‌ها سرازیر شدند و تجمعات اعتراض آمیز تشکیل دادند، فرق داشت. ما دریافتیم که واقع‌گرایی فرد اغلب منجر به خودبینی می‌شود و همین باعث شد تا هر دوی ما تلاش خود را روی یافتن بصیرتی متمرکز کنیم که منجر به ارائه‌ی الگوی بشری جامعی در باب زندگی فردی و اجتماعی گردد.

یادداشت‌هایی به خودم راه زندگی را به من و گایل نشان داد و پس از چاپ مداوم نسخه‌های اندکی از این کتاب شمار بسیاری از الکلی‌ها و افرادی که پیش‌تر اقدام به خودکشی کرده بودند دست کمک به سوی مان دراز کردند و از ما یاری جستند و همین باعث شد ما به صورت هفتگی برنامه‌های مشاوره‌ای ارائه دهیم. در ابتدا اغلب شرکت‌کنندگان در این دوره‌ها زنان سرخورده و قربانیان تجاوز جنسی بودند اما کمی بعد

بسیاری از والدینی که فرزندان‌شان را به دلیلی از دست داده بودند در برنامه‌های ما شرکت کردند و در طول این برنامه‌ها بود که من و همسرم عمیقاً احساس می‌کردیم زندگی زناشویی مان نیز دستخوش تحولاتی عجیب و بلورنکردنی شده و به درجه ای والاتر رسیده است.

به سبب همین برنامه‌های مشاوره ای بود که ما تمامی نوشته‌های حاصل از این جلسات انتقادی و پیشنهادی را در قالب کتاب‌های دیگری تحت عناوین "یادداشت‌هایی در باب زندگی در دنیای اطراف مان" و "و همچنان خوشحال باش" به چاپ رساندیم. پس از آن جلسات مان بیشتر میزبان زوج‌هایی بود که در چهار چوب رابطه‌ای طولانی با هم زندگی می‌کردند که نتیجه آن "کتابی برای زوج‌ها" و به دنبال آن "یادداشت‌هایی به یکدیگر" بود.

بعد از نوشتن کتاب یادداشت‌هایی به خودم فکر می‌کنم همیشه تمامی تلاشم بر این بوده که روند آرام زندگی‌ام را آن‌گونه که هست بپذیرم و با آن زندگی کنم. امیدوارم این کتاب کوچک بازتاب حقیقت راه زندگی شما نیز باشد و لطفاً به خاطر داشته باشید من همیشه با شما هستم و در کنار تان قدم بر می‌دارم.

هیو پراتر ۱۹۸۹

سانتا کروز، کالیفرنیا



ای کاش فردایی را که هنوز از راه نرسیده فراموش می کردم ...
و به درختان سبز و ساختمون‌های اطرافم نگاهی می انداختم
یه سری به دوستا و آشناهام می زدم
هوای پاک را با یه نفس عمیق به ریه هام فرو می دادم
همه ظواهر و وظایف را نادیده می گرفتم
به صدای بارونی که آرام می خورد رو سقف خونه‌ام گوش می دادم
همسرم را بغل می کردم
و برای همه این کارا هنوز اون قدرها دیر شده ...

