

من های دیگر



عادل
موسوی زاده

بخش دوم‌ار نوشته پیشین، درباره محدودده عملکرد یک نویسنده صحبت کردیم. اینکه داشتن تکنیک‌ها و تمهیدات محدود باعث یکنواختی و سکونیت مرگ‌آور در آثار نویسنده می‌شود و جذابیت آثار بعدی نویسنده و انتظار برای مواجهه با آن‌ها را ازبین می‌برد. به جرئت می‌توان گفت این بلایی است که گریبان بسیاری از نویسندگان حتی بزرگ تاریخ را گرفته است. درحال تشریح این بیماری

قارچی و گستره آن بودم، تا بعدا راه‌های چاره را بگویم. پیش ازاین، درباره نوعی سکون و مرگ درونی برای نویسنده صحبت کردم و حالا، امروز، می‌خواهم درباره وضعیتی صحبت کنم که زن‌های ما به آن دامن زده‌اند. دغدغه زن‌های موجودات زنده فقط و فقط دو چیز است: زنده بمان و تکثیر شو. این برای من یادآور بخش‌های ابتدایی عهد عتیق است.

او انسان را زن و مرد خلق کرد، وایشان را برکت داد، فرمود:
«بارور و زیاد شوید، زمین را پر کنید....»

سفر پیدایش ۱: ۲۷-۲۸



شاید رؤیای جاودانگی، که از آرزوهای تاریخی ماست، ریشه در همین ویژگی زن‌های ما دارد که میل به تکثیرشدن و بقای همیشگی دارند، که از تنی به تن دیگر و از نسلی به نسل بعدی بروند و تاجایی که می‌شود باقی بمانند.

نکته‌ای که قرار است به بخش اول اضافه شود دقیقا همین است: میل به تکثیر. این تمایل در وجود ما به شکل‌های مختلفی مجال بروز پیدا می‌کند. وقتی صحبت از خلق اثر ادبی و هنری به میان می‌آید، این پدیده شکل تشدید یافته بازمی‌پیدا می‌کند. برای مثال، اکثر نویسنده‌ها شخصیت‌ها را با ویژگی‌های درونی‌شان خودشان می‌سازند. تیپ شخصیتی کاراکترهای نویسنده‌ها، اغلب، در محدوده کوچکی به عمل می‌آیندکه درواقع ریشه درویژگی‌های درونی خود نویسنده دارد. شخصیت‌ها، وقتی در داستان حرف می‌زنند، تازه معلوم می‌شود که چقدر شبیه به خود نویسنده گفت وگوها را پیش می‌برند.

این دقیقا شبیه به جریانی است که در دنیای بازیگری با آن مواجهیم. به دلیل بعضی ملاحظات، اینجا از کسی نامی نمی‌برم، اما بسیاری از بازیگران در دنیای سینما همین وضع را دارند، باینکه نقش‌های (کاراکترهای) متفاوتی به آن‌ها سپرده می‌شود، همه را به یک شکل بازی می‌کنند. نقش‌ها درست همان‌طور رفتار می‌کنند، درست با همان شیوه‌ای حرف می‌زنند و کلمات را ادا می‌کنند که خود شخص بازیگر در مصاحبه‌هایش به نمایش می‌گذارد. دراصل، باید گفت این آدم قادر به بازیگری نیست و فقط خودش را تکرار (تکثیر) می‌کند، درحالی‌که بازیگری یعنی انعطاف محض. یعنی ترک «من» و تبدیل شدن به دیگری. اینجاست که آن جمله درخشان پابلو پیکاسو معنا پیدا می‌کند:

هنرمند به معنای آفرینایی کلمه باید محرم‌راز باشد.



در این جمله، دو تعبیر کنجکاو ی را انگیزند: «معنای آفریقایی» و «محرم‌راز». در قبایل آفریقایی، معمولا یک شخص عجیب غریب (شَمَن) و دانا وجود دارد که آن قبیله و رئیس قبیله در تمام کارهایشان از او مشورت می‌گیرند. این شخص «محرم‌راز» نامیده می‌شود، به این دلیل‌که طی مناسکی (مِلاک دایره روی زمین می‌کشد و در آن شروع به وردخواندن می‌کند)، با به جاآوردن کارهای آیینی، کالبدش را از وجود «خود»، از همان «من» که صحبتش شد، تهی می‌کند و در حالتی خلسه مانند آماده می‌شود که ارواح از عالم بالا در بدن او حلول کنند. در این مناسک، او شروع می‌کند به گفتن اسرار به مردم قبیله، اما با صدایی «دیگر»، صدایی که متعلق به خودش نیست (احتمالا صدای همان روحی که در بدن او حلول کرده است)، و این چنین است‌که محرم‌راز واسطه بین ارواح عالم بالا و مردم قبیله می‌شود. این همان رسالتی است که در منظر پیکاسو، هنرمند باید داشته باشد، یعنی کالبدش را از خودش تهی کند و تمام عیار تبدیل شود به آن اثر هنری یادبی‌که به وی الهام شده است.

مشابه همین تعبیر را در ایده‌های تی.اس. الیوت بزرگ هم داریم، زمانی‌که درباره «هم‌پیوندی عینی» (objective correlative) صحبت می‌کند. در نوشته‌های بعد، موقعی‌که وقتش برسد، درباره این ایده جذاب الیوت با جزئیات بیشتر با شما حرف می‌زنم.

خلاصه، این همان کاری است که یک بازیگر ماهر و کاربلد انجام می‌دهد، یعنی بندش راترک می‌کند تا موقتا شخصیتی دیگر با خلقیاتی کاملا متفاوت با او در آن کالبد جای بگیرد و حرف بزند و نفس بکشد و فکر کند. به همین نسبت، اگر نویسنده نتواند چنین کاری کند، قادر به خلق شخصیت و کلا خلق ادبی نخواهد بود و مدام در تارهای چسبناک خودش تقلا می‌کند و خودش و تنها خودش و فقط و فقط خودش را تکرار و تکثیر می‌کند.

اما این فقط تشریح و توضیح معضل بود، درباره درمان این مسئله، و راه حل‌هایش هم حتما برایتان خواهم نوشت.

با احترام عمیق به آن رب‌گریه، کسی‌که وادی نوشتن را مثل مسافری همیشه در حرکت طی کرد.



فرهنگ و ادبیات

علی‌باقریان بخشی که از امروز در این صفحه رخ می‌نماید، چنان که از عنوان آن بر می‌آید، ویژه مرور بیت به‌بیت کتاب بزرگ فردوسی است، کاری که ــ با نظر به گستردگی «شاهنامه» و، در مقابل، تنگی فضای ما ــ ممکن است «کوشش بیهوده» به نظر برسد، اما شاید «به‌ذ خفتگی» باشد. این کار کوچک ــ که بر پایه نسخه مُصَحَّح جلال خالقی مطلق صورت می‌بندد ــ با توضیحاتی اندک

کلمات التیام بخش

کوتاه درباره «روایت درمانی»، با نگاهی به کتاب «گذر از تجربه‌های تلخ با تغییر قصه‌های زندگی» که اثری است در همین حوزه

محبوبه عظیم زاده



عنوانش دقیق‌ترین شرح بر محتوای آن است: «گذر از تجربه‌های تلخ با تغییر قصه‌های زندگی». آنچه در این اثر مدنظر و مطرح است تجربه‌ها یا همان قصه زندگی آدم‌هاست و دیگر راهی و تلاشی برای تغییر آن، تغییری که البته باید به وسیله خود فرد صورت بگیرد. اما چگونه؟ «گذر از تجربه‌های تلخ با تغییر قصه‌های زندگی یا قصه‌هایی که انتخاب می‌کنیم» قصد دارد به همه‌آنهایی که در زندگی تجربه یا تجربه‌های تلخی را از سر گذرانده‌اند و احتمالا روزهای زیادی برای تقابل با آن یا پذیرشش، اسیرش بوده‌اند پیام‌ود که، با یک نگاه نو به کلیات و جزئیات زندگی خود، خودشان داستان زندگی‌شان را بازتعریف کنند و طبق داده‌ها و یافته‌ها و کشف‌های تازه به حیات خویش ادامه بدهند. نه با قصه‌هایی که ساخته و پرداخته ذهن دیگران است و در گذر زمان به خوردشان داده شده و در هفتان‌شبیت شده است.

واقعیت این است که شاید بسیاری از ما باور نداشته باشیم سیری که در زیست خود طی می‌کنیم، باهمه تصمیم‌گیری‌ها و داوری‌ها و پیشرو‌ها و عقب‌نشینی‌ها، به تعاریف و داستان‌های دیگران و صفت‌هایی بسته است که ایشان به ما نسبت داده‌اند و در طولانی مدت و با تکرار آن، در ذهن‌ور و حمان‌ثبت و ضبط شده است. مسائلی که در کنار تروماها یا سوگ‌هایی که ممکن است فرد تجربه کند، در زندگی، وزنه سنگینی به پای او می‌بندند. آنچه این کتاب به دنبالش است رهایی از همین سنگینی است. البته نه فقط با مرور آن تجربه‌ها، آنچه بخش درخور توجهی از محتوای کتاب را در بر می‌گیرد، سؤال و جواب‌ها و آزمون‌ها و تمرین‌هایی است که شما را، بی‌پرده، با جزئیات قصه خود روبه‌رو می‌کند، و در قدم بعد، از شما می‌خواهد با وارد کردن مسائلی دیگر به قصه خود نگاهتان به مسائل را تغییر دهید و نگرشتان را عوض کنید. شاید یکی دیگر از تعریف‌های روشن برای این اثر همانی باشد که در پیش‌گفتار کتاب آمده است: «این کتاب درباره‌از نو نوشتن قصه‌های زندگی به دست خودمان است.» اگر این‌گونه به نظر می‌رسد که این اثر شامل مباحث روان‌شناختی تخصصی و تقبلی است، باید بگوییم که ابتدا این‌گونه نیست و درواقع این اثر قرار است «روایت درمانی»، راه‌به‌مخاطب عام معرفی‌کند.

● روایت درمانی با کلمات

«گذر از تجربه‌های تلخ با تغییر قصه‌های زندگی»، نوشته دیوید دنپورو (که نشر «اطراف»، با ترجمه حسنا مهرمحمدی در ۲۴۰ صفحه و با قیمت ۲۲۷ هزار تومان به تازگی چاپ سوم آن را منتشر کرده است)، بر حوزه روایت درمانی تمرکز دارد. فرایندی که قرار است روی قصه زندگی آدم‌ها متمرکز باشد و روایت فرد از خودش را متحول کند. شاید بد نباشد بدانید که این روش درمانی، ریشه‌اش، به نیوزلند بازمی‌گردد و در اصل به دو درمانگر مقیم نیوزلند به نام‌های مایکل وایت و دیوید ایستون در دهه ۱۹۸۰ که برای مواجهه با اختلالات روانی و درمان آن‌ها چنین شیوه‌ای را ابداع کردند. دیوید

دنپورو، نویسنده اثر،

که خود روان‌درمانگر است، سال‌ها، در دانشگاه سیدنی استرالیا، همکار و شاگرد مایکل وایت، پدر روایت درمانی، بوده و طبق آنچه در مقدمه کتاب خود

و همچنین نسخه صوتی اشعار همراه خواهد بود که کد کیو آر آن را در پایان بخش می‌یابد. امید است که این کار تأثیری ــ و گر چه ناچیز ــ در نشر بیشتر شعر و اندیشه شاعر «شاهنامه» داشته باشد! ❶ به نام خداوند جان و خرد ❷ کز این برتر اندیشه بر نگذرد ❸ خداوند نام و خداوند جای خداوند روزی ده و رهنمای

❹ خداوند کیوان ❺ او گردان سپهر فروزنده ماه و ناهید ❻ او مهر ❽ ز نام و نشان و گمان برتر است نگارنده ❾ بر شده گوهر ❿ است به بینندگان ❿ آفریننده را نبینی مرنجان دو بیننده را

۱- این مصراع را یک جور دیگر هم می‌شود خواند،

اینکه «برتر اندیشه»، رایک کلمه بگیریم. ۲- کیوان: زحل. ۳- گردان سپهر: آسمان (که گمان می‌کرده‌اند می‌گردد). ۴- ناهید: زهره. ۵- مهر: خورشید. ۶- نگارنده: نقاش. ۷- تر شده گوهر: گوهر بالا رفته: آسمان. ۸- بینندگان: چشمان.



برای شنیدن این ابیات، کد رویه‌رو را اسکن کنید:

خوانندگان را بهبود ببخشند، الگوهای ژرف تفکر را تغییر دهند و رفته رفته میل جدیدی برای زندگی ایجاد کنند. «ولی تا کجا؟» تا آنجا که توصیه‌های پیشنهادی آن‌ها در چهارچوب علمی و معقول باقی بماند، «جان نورکراس، روان‌شناس دانشگاه اسکراکتون، نیز معتقد است که کتاب‌های خودیاری در مراحل ابتدایی درمان و البته در یک وضعیت ایدئال قابل استفاده‌اند. این گفته‌ها نشان می‌دهند که شاید لازم باشد با کمی اغماض به این دسته از کتاب‌ها نگاه کرد، نکته‌ای که البته در سبک و سیاقی دیگر، با ظهور و بروز جستارها و روایت‌های شخصی و طیف علاقه‌مندانی که به سمت مطالعه آن‌ها پیش می‌روند، مؤکد می‌شود. این‌طور به نظر می‌رسد که تجربه‌های دیگران و روایت‌های شخصی آن‌ها، مخصوصا از گذرگاه‌های دشواری که رنج زیادی را برای فرد ایجاد می‌کند، برای خیلی‌ها جذاب است، و البته آموزنده.

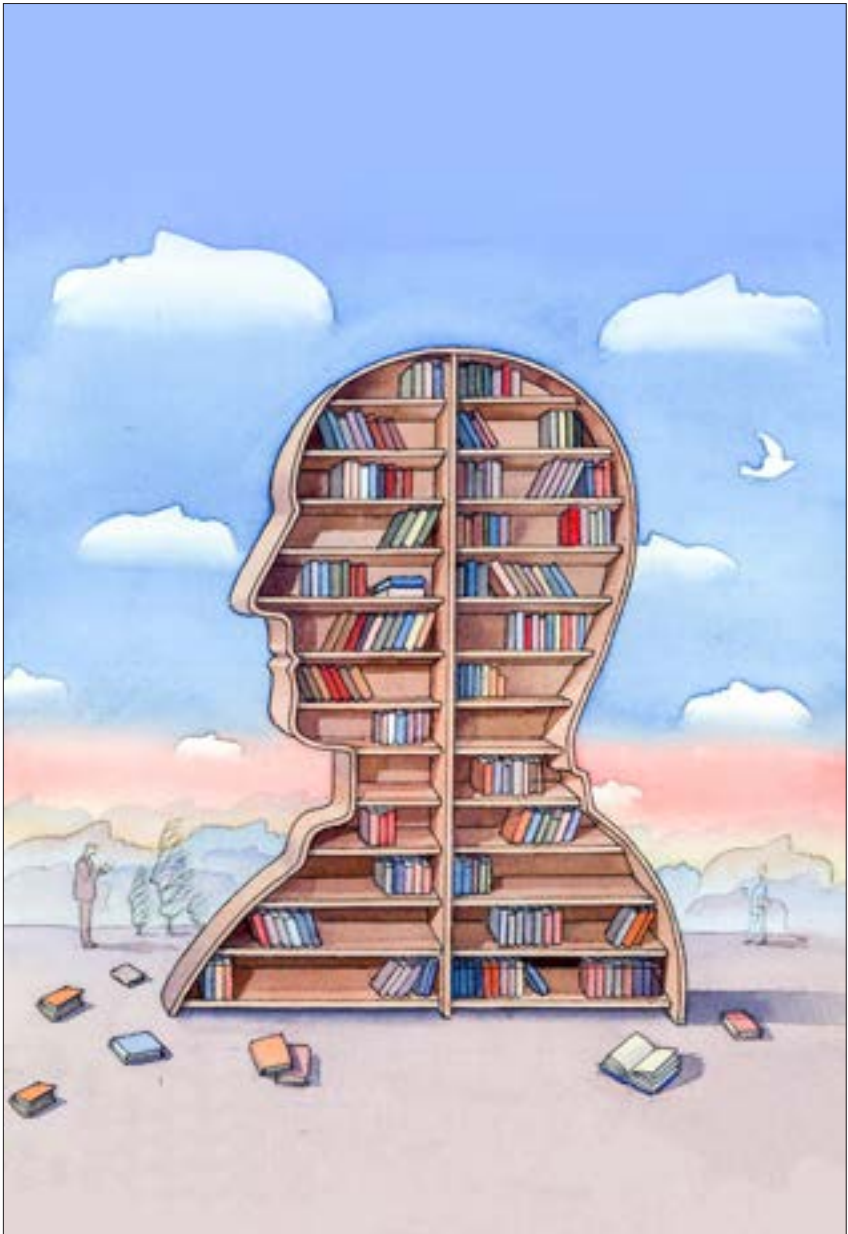
مصدق و مثال هم در این زمینه کم نیست. در همان مقاله‌ای که ذکرش رفت، جایی، از پژوهشی پاد می‌شود که در سال ۲۰۱۰ در دانشگاه نوادا صورت گرفته و نتیجه آن چنین بوده است: «افراد افسرده، حین مطالعه از حال بد به حال خوب، موفق شدند از طریق فرایند درمان شناختی- رفتاری افکار منفی خود را شناسایی کنند. تحریف‌شدگی این افکار را ارزیابی نمایند و آن‌ها را با افکاری منطقی‌تر و مبتنی بر واقعیت جایگزین سازند. شرکت‌کنندگان در این گروه کتاب درمانی بهبودی مشابه با اعضای گروه دیگری را نشان دادند که معالجات معمولی همچون داروهای ضد افسردگی را دریافت کرده بودند.»

● کتاب درمانی عام و خاص

مبحث کتاب درمانی البته جای بحث فراوان دارد و هم از منظر عمومی مطرح است و هم از منظر تخصصی. مقصود از کتاب درمانی عمومی همان چیزی است که شاید بسیاری از ما تجربه‌اش کرده باشیم، آن وقت‌هایی که رمان یا کتاب شعری دستمان گرفته‌ایم و با خواندن کلمه‌های آن خودمان را در شرایط و موقعیت‌های مختلف تصور کرده‌ایم و در نهایت به همان همدات پنداری و درک متقابل، که صحبتش شد، رسیده‌ایم، و بدین ترتیب بارها و بارها احوال خوبی را تجربه کرده‌ایم. در مقابل، کتاب درمانی اختصاصی صرفا برای آن دسته از مخاطبانی است که با مشکلی خاص دست و پنجه نرم می‌کنند و پزشکان آن‌را به بیمار خود معرفی می‌کنند. کارشناسان این حوزه معتقدند که، چون کتاب خواندن به مثابه گفت‌وگویی دوقطره است، شبیه همان نوع روان‌درمانی است که بر گفت‌وگوی بین دو نفر استوار است؛ یعنی، چون خواندن کتاب کاری جمعی است، پس می‌شود مکملی برای روان‌درمانی باشد. دکتر حمیدرضا نمازی، استاد تاریخ و فلسفه و اخلاق پزشکی در دانشگاه تهران، در یکی از نشست‌های فرهنگی که در سی و پنجمین نمایشگاه بین‌المللی کتاب برگزار شد، درباره دلیل و شیوه اثرگذاری از طریق کتاب و کلمه، با اشاره به پلاسیبوه‌ها یا دارونماها و اثری که بر روی افراد بیمار می‌گذارند، گفت: «پژوهش‌های متعدد می‌گوید در وجود ما چیزی وجود دارد به نام 'سیستم معنایی' که درواقع همین سیستم است که دارد به آن دارونما پاسخ می‌دهد. کتاب را به مثابه اثر پلاسیبودیده‌اند، نه اینکه چیزی درون کتاب نباشد، اما سیستم معنایی ما را بالا می‌آورد، و، درمقایسه با داروهای مختلف روان پزشکی، مشخص شد که اثربخشی جدی دارد.»

حرف‌ها را برای من زبان کدنتفهم به عناصر دیداری- شنیداری‌ای که برابیم قابل فهم باشد ترجمه می‌کند، بنابراین، در ادبیات الکترونیک ما درواقع با دو متن روبه‌رویم: متن را ژالود پنهانی که برنامه نویسنده به کمک کدهای برنامه نویسی به رایانه می‌دهد و با او ارتباط برقرار می‌کند و متنی که به زبان آدم‌میزاد بر صفحه نمایش ما جلوه‌گر می‌شود و برای ما قابل فهم است. صاحب نظران حوزه ادبیات الکترونیک به این متن پنهان "texton" و به متن روبیین "scripton" می‌گویند. من هم، از آنجا که عاشق ترجمه‌کردنم، اسمشان را به ترتیب و «بُئلامتن» و «لادمتن» نامیده‌ام. البته در این نام‌گذاری از فرالاوی الهام گرفته‌ام. آنجا که سروده: «لادار بر بنای محکم نه/ که نگهدار لا بنلا داست». ترجمه باعث شد فهم بی واسطه من و ترگس از هم نیازمند واسطه‌ای باشد، درواقع، وجود مترجم، که قیلا ضرورتش را احساس نمی‌کردیم، برای ادامه رابطه‌مان به یک ضرورت بدل شد. همین هم صمیمیت سابق را از دوستی مان گرفت.

در این روزگار ما، هر جانه‌ای می‌کنی، پای ماشین‌ها وسط زندگی انسان است، و گویا بدون آن‌ها توان ارتباط برقرار کردن با هم را نداریم. حال اینکه صمیمیت توانسته به روح سخت ماشین‌ها نفوذ کند یا نه، صرفا معنایش عوض شده، سؤالی است که می‌توان به آن اندیشید.



طرح: Habib Dagim Eslami

«کتاب درمانی» هم برپویم، مفهومی که در سال‌های اخیر بیشتر با کتاب‌های انگیزشی یا خودیاری دربین مردم جا افتاده است، دسته‌ای از کتاب‌ها که البته همیشه مخالفان سخت و سخت خود را داشته است. افرادی که معتقدند آنچه در این کتاب‌ها بیان می‌شود پشتوانه منطقی و علمی ندارد (لااقل، در اغلب موارد)، و فقط دسته‌ای از آدم‌ها مطالب آن‌ها را مطالعه می‌کنند که به دنبال پیمودن یک شبه‌رهی صدساله‌اند. این دسته از آدم‌ها معتقدند تنها عایدی مطالعه این قبیل کتب، اثرات مخربی چون امیدواری‌های ناشیانه و نابالغانه یا دست‌کشیدن از کار و تلاش است. با این حال، باید اذعان کرد که افراد زیادی هستند که با تمسک به این دست کتاب‌ها، دست‌کم برای درک و پذیرش رنج‌ها و مشکلات خود، راهی یافته‌اند یا با فرد یا افراد دیگری همدات پنداری کرده‌اند و در مجموع به درک و دریافت بهتری از رنج‌ها و مشکلات رسیده‌اند.

الیزابت سوپودا، نویسنده و روزنامه‌نگار، در مقاله‌ای با عنوان «آیا هیچ کتابی می‌تواند ما را از تاریکی‌های درونمان نجات دهد؟» که با ترجمه علی حاتمیان در وب سایت «ترجمان علوم انسانی» منتشر شده است، از این گفته است که طبق مطالعات «کتاب‌های خودیاری واقعا می‌توانند خلق و خوی افسرده

نیز به آن اشاره کرده است. از مطالعه و تلاش‌های او بهره گرفته است. اما این کتاب چه فصل‌هایی را شامل می‌شود؟ «زندگی پرقصه»، «مشکلات فرد را تعریف نمی‌کند»، «مخاطب مناسب برای قصه‌های زندگی»، «کار تیمی: به یاد داشتن افراد مهم زندگی»، «سفر زندگی: کوچ هویت»، «ترددی در سرباره هنجارها و رهایی از احساس شکست»، «بازیابی زندگی پس از تروما و افتخار به عزیز ارزش‌ها»، «سلام دوباره به عزیز ازدست‌رفته»، «میراث و یادبود: فصل آخر زندگی»، «جای قصه زندگی در تصویر بزرگ‌تر».

● کتاب درمانی با

کتاب خودیاری شاید بد نباشد، حال‌ا که زا روایت درمانی صحبت به میان آمد، به سراغ خود



ادبیات الکترونیک و بنلادمتن

سرود سخت‌افزار



پژوهشگران و ادبیات فارسی
علی‌محمد

وقتی چشم بچه‌های محل به دیدن ما و گوششان به صدا و لهجه ما عادت کرد، کم‌کم، به جمع آن‌ها راه پیدا کردیم. همین‌که به جمع وارد شدیم، بچه‌های محل شروع کردند به ترجمه حرف‌های ترگس برای ما بود. ترگس حرف می‌زد، هدی با دقت گوش می‌کرد، و بعد از اندکی مکث، شروع می‌کرد به ترجمه حرف‌های ترگس به فارسی برای ما و برعکس. ترجمه حرف‌های ما برای او، خوشم آمده بود، مخصوصا از مکث‌های هدی، هرچند این روابط دیری نپایید و دیوار ترجمه بین ما فاصله انداخت و رابطه ما با ترگس را از صمیمیتی که بود خارج کرد. فرایند ترجمه همواره برابیم شگفت‌آور باقی‌ماند. خوب یادم هست وقتی تلویزیون مصاحبه‌ای برانکوایوانکوویچ، سرمربی تیم ملی فوتبال، را پخش می‌کرد، بی‌توجه به آنچه ردوبدل می‌شد، حالت چهره چلنگر بود که توجهم را برمی‌انگیخت. در جریان مطالعاتم در حوزه ادبیات الکترونیک، برای اولین بار فهمیدم ماشین‌های دیجیتال‌چطور