

# Bird by Bird:

Some Instructions on  
Writing and Life

Anne Lamott

Mehdi Nasrollahzade



پرنده به پرنده

درس‌هایی چند دربارهٔ نوشتن و زندگی  
آن لاموت

ترجمهٔ مهدی نصرالله‌زاده

ویراستار: سمیه مشر

نمونه‌خوان: میترا سلیمانی

مدیر هنری و طراحی گرافیک: سیاوش نصاعدیان

مدیر تولید: مصطفی شریفی

چاپ اول، ۱۳۹۸، تهران، ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۶۳-۲۷-۸

Bidgol Publishing co. | شریذگل |

تلفن انتشارات: ۲۸۴۲۱۷۱۷، تلفکس: ۲۸۴۲۱۷۱۸

فروشگاه: تهران، خیابان انقلاب، بین ۱۳ فروردین و فخررازی، پلاک ۱۲۷۴

تلفن فروشگاه: ۶۶۴۶۳۵۴۵، ۶۶۹۶۳۶۱۷

[bidgolpublishing.com](http://bidgolpublishing.com)

همهٔ حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است.

## فهرست

۷	سیاسگزاری ها
۹	مقدمه
۳۳	بخش اول: نوشتن
۳۵	دست به کار شدن
۴۹	تکالیف کوتاه
۵۵	پیش نویس های اقتضاح ابتدایی
۶۳	کمال گرایی
۶۹	ناهارهای مدرسه
۷۷	عکس های پولاروید
۸۳	شخصیت
۹۵	طرح
۱۰۵	دیالوگ
۱۱۷	طراحی صحنه
۱۲۵	شروع های غلط
۱۳۱	پرداختِ طرح
۱۴۱	چطور می فهمید کی کارتان تمام شده است؟
۱۴۳	بخش دوم: چهارچوب ذهنی نوشتن
۱۴۵	نگاه کردن به دوروبر
۱۵۳	نظرگاه اخلاقی

۱۶۱	کلم بروکلی
۱۶۷	ایستگاه رادیویی کی اف کی دی
۱۷۵	حسادت
۱۸۵	بخش سوم: کمک گرفتن‌های بین راه
۱۸۷	برگه‌های یادداشت
۱۹۹	زنگ زدن به این‌وآن
۲۰۷	گروه‌های نگارش
۲۱۹	پیدا کردن کسی که پیش‌نویس‌هایتان را بخواند
۲۳۱	نامه‌ها
۲۳۵	انسداد ذهنی نویسنده
۲۴۳	بخش چهارم: انتشار کتاب - و دلایل و انگیزه‌های دیگری برای نوشتن
۲۴۵	نوشتن هدیه
۲۵۷	یافتن صدای خودتان
۲۶۵	بخشیدن
۲۷۳	انتشار کتاب
۲۸۹	بخش پنجم: درس آخر
۳۰۵	درباره نویسنده
۳۰۷	منابع نقل قول‌ها

## مقدمه

من دوروبر پدر و مادری بزرگ شدم که از هر فرصتی که گیرشان می آمد برای خواندن استفاده می کردند، پدر و مادری که هر پنجشنبه شب ما را به کتابخانه می بردند تا در آنجا برای هفته بعدمان هر قدر که می توانستند کتاب بار بزنند. بیشتر شب ها بعد از شام پدرم روی کاناپه دراز می کشید و می افتاد به خواندن، در حالی که مادرم با کتابش در صندلی راحتی می نشست و هر یک از ما سه بچه هم برای خودمان به گوشه های دنج کتاب خوانی مان پناه می بردیم. خانه مان پس از شام فوق العاده آرام بود. مگر وقت هایی که بعضی از دوستان نویسنده پدرم سر و کله شان پیدا می شد. پدرم نویسنده بود. بیشتر مردانی هم که او با آنها معاشرت می کرد نویسنده بودند. آنها تا دلتان بخواهد شلوغ و پرسروصدا بودند، اما غالباً بسیار مردانه و مهربان نیز بودند. پدرم و دوستانش معمولاً بعد از ظهرها، موقعی که کار روزانه پایان یافته بود، در می کده بی نام و نشانی در ساو سالی تو دور هم جمع می شدند، اما بعضی وقت ها هم برای آنکه لبی تر کنند به خانه ما می آمدند، و خوش خوشک برای شام هم می ماندند. من دوستان داشتم، اما خیلی وقت ها پیش می آمد که یکی از آنها پشت میز شام از هوش می رفت. همین ابتدای کار، خدمتتان عارضم که من بچه مضطربی بودم و با دیدن چنین صحنه ای آشفته و بی قرار می شدم.

پدرم هر روز صبح، فرقی نمی کرد شب قبلش تا کی بیدار مانده بود، سر ساعت پنج و سی دقیقه بیدار می شد، به اتاق مطالعه اش می رفت، چند ساعت می نوشت،

برای ما صبحانه درست می‌کرد، با مادرم روزنامه می‌خواند و بعد به اتاقش برمی‌گشت و مابقی صبح را نیز کار می‌کرد. تازه خیلی سال بعد بود که فهمیدم پدرم این کار را با میل و ارادهٔ خودش، برای امرار معاش، انجام می‌دهد، و اینکه او بیکار یا بیمار روانی نیست. دلم می‌خواست که او شغل ثابت و منظمی داشته باشد، شغلی که برایش کرواتای بزند و با پدرهای دیگر راهی محل کارش بشود و در دفتر کوچکی بنشیند و سیگار دود کند. اما این فکر که همهٔ روزهایش را در دفتر کسی دیگر بگذراند و کار آدم دیگری را انجام بدهد چیزی نبود که با روحیهٔ پدرم سازگار باشد. فکر می‌کنم انجام چنین کارهایی پدرم را می‌گشت. تقدیر آن بود که او نسبتاً زود از دنیا برود، اما وقتی در پنجاه و چهار پنج سالگی از دنیا رفت دست‌کم آن‌طور که دلش می‌خواست زندگی کرده بود.

من دوروبر چنین مردی بزرگ شدم، مردی که همهٔ روز را پشت میزش در اتاق مطالعه می‌نشست و دربارهٔ مکان‌ها و آدم‌هایی که دیده و شناخته بود می‌نوشت. او خیلی زیاد شعر می‌خواند. گاهی مسافرت می‌کرد. می‌توانست، با قصد و منظوری خاص، به هر کجا که دلش خواست برود. یکی از مواهب نویسنده بودن آن است که به شما دلیل و بهانه‌ای برای انجام دادن کارهای مختلف، رفتن به جاهای مختلف و سیروسیاحت، می‌دهد. موهبت دیگر نویسنده بودن آن است که نوشتن شما را برمی‌انگیزد تا به زندگی، آن‌طور که نرم و آهسته، یا سراسیمه و پرشتاب، در اطرافتان می‌گذرد دقیق‌تر نگاه کنید. نوشتن به پدرم توجه کردن را آموخت. پدرم نیز به نوبهٔ خود توجه کردن را به دیگران یاد داد و بعد به آنان آموخت که افکار و مشاهداتشان را روی کاغذ بیاورند. هنرجویان پدرم زندانیان زندان سن کوئنتین بودند که در برنامهٔ نگارش خلاق زندان شرکت می‌کردند. اما او به من نیز بسیاری چیزها آموخت، نه با حرف و سخن، بلکه غالباً در عمل، با نگاه کردن به خود او به عنوان مثال و الگو. او به زندانیان و نیز به من آموخت که هر روز مقدار کمی بنویسیم، و هر کتاب و نمایشنامهٔ بزرگی را که به دستمان می‌رسید بخوانیم. او به ما شعر خواندن را آموخت. او به ما آموخت که جسور و اصیل باشیم و به خودمان اجازهٔ اشتباه کردن بدهیم، و به ما آموخت که

حق با جیمز تریپر است آنجا که گفته، «با مخ به زمین خوردن فقط با متمایل شدن بیش از حد به جلو اتفاق نمی‌افتد؛ چه بسا با متمایل شدن بیش از حد به عقب نیز با مخ به زمین بخورید» (خطر تصادف همان قدر که در جلو تاختن و پیش رفتن وجود دارد در عقب کشیدن و پس نشستن هم هست). اما در همان حال که او به زندانیان و به من کمک کرد تا دریابیم در وجودمان انبوهی از احساسات و مشاهدات و خاطرات و رؤیاهای (خدا می‌داند چه میزان) افکار عالی هست که خواهان به اشتراک گذاشتن آنها هستیم، باید بگویم سرآخرا بودیم و احساسی که از خودمان به عنوان موجوداتی ناچیز و رنجور داشتیم. کی این اتفاق افتاد؟ وقتی یک واقعیت ساده را دریافتیم، واقعیتی که همچون فضلهٔ موشی که در کوزهٔ روغنی افتاده باشد کیفمان را کور کرد؛ اینکه هر قدر هم که مالامال از ایده و احساس باشیم، یک جا ناگزیریم عملاً بنشینیم و بنویسیم.

باور دارم که از بین من و زندانیان، نوشتن برای من آسان‌تر بود، چون من آن وقت‌ها کودکی بیش نبودم. با این حال، نوشتن همیشه برایم سخت بود. من نوشتن را وقتی که هفت یا هشت ساله بودم شروع کردم. آن وقت‌ها بسیار خجالتی بودم و قیافهٔ عجیب و غریبی هم داشتم؛ بیش از همه چیز عاشق خواندن بودم، و زخم کمتر از بیست کیلو بود و آن قدر عصبی بودم که موقع راه رفتن شانه‌هایم را، مثل ریچارد نیکسون، درست تا روی گوش‌هایم بالا می‌آوردم. روزی فیلمی خانگی از یک مهمانی جشن تولد دیدم که وقتی کلاس اول بودم به آن رفته بودم. داخل فیلم پُر بود از پسر بچه‌ها و دختر بچه‌های نازی که مثل توله‌سگ‌های ملوس با هم بازی می‌کردند، و بعد به یک باره خودم را دیدم که مثل خرچنگ پروفراک [، خرچنگ آبی‌گریز و دریارو شعرتی. اس. الیوت]، در تصویر ظاهر شدم و تند و ناشیانه از جلو دوربین گذشتم. من به روشنی تمام همان آدمی بودم که قرار بود روزی تبدیل به یک قاتل زنجیره‌ای بشود، یا آدمی که قرار بود روزی ده‌ها و ده‌ها گریه در خانه‌اش نگه دارد. به جایش، من بامزه شدم. به خاطر پسرها بود که بامزه شدم. این پسرهای بزرگ‌تری که من حتی نمی‌شناختمشان سوار بر دوچرخه‌هایشان از کنارم می‌گذشتند

و مرا به خاطر ظاهر عجیب و غریب دست می‌انداختند. هر ملاقات این چینی برای منی که هدف بودم مثل یک جلسه تیراندازی سواره بود. فکر می‌کنم همین امر توضیحی است برای اینکه چرا شبیه نیکسون راه می‌رفتم: به گمانم سعی می‌کردم شانه‌هایم را داخل گوش‌هایم فروکنم، اما خب هر کاری کنی این دو به هم نمی‌رسند. این‌گونه بود که نخست بامزه شدم و بعد شروع کردم به نوشتن، هرچند باید بگویم که همیشه هم چیزهای بامزه نمی‌نوشتم.

نخستین شعری که نوشتم و به آن نیمچه‌توجهی هم شد دربارهٔ جان گلن بود و این‌طور شروع می‌شد: «ژنرال جان گلن به عرش اعلا رفت / در سفینهٔ فضایی اش که اسمش بود "دوستی، هفت"» دوروبر ما خوارها شعر و ترانه بود. شعر من مثل یکی از تصنیف‌های انگلیسی کهنی بود که مادرم به ما یاد داده بود تا هم‌زمان با پیانو زدن او به‌آواز بخوانیم. هر ترانه سی یا چهل بیت داشت، نغمه‌هایی که خوشاوندان مدرکمان را، با نیرویی شبیه نیروی جاذبه، روی مبل‌ها و کاناپه‌هایمان پهن می‌کرد، آن هم درحالی‌که هاج‌وواج به سقف خیره مانده بودند.

معلممان شعر جان گلن مرا برای بچه‌های کلاس دومی‌مان خواند. لحظهٔ بزرگی بود؛ بچه‌های دیگر طوری نگاهم می‌کردند انگار رانندگی یاد گرفته باشم! بعداً معلوم شد که معلممان همان موقع شعر را برای یکی از مسابقات دبستان‌های دولتی ایالت کالیفرنیا فرستاده بود و آن شعراًتفاقی جویزی هم برده بود. آن شعر در مجلّدی که با دستگاه استنسیل درست شده بود چاپ شد. من بی‌درنگ هیجان این‌که آدم اثری از خودش را به شکل چاپ‌شده ببیند درک کردم. مثل یک جور تأیید و تصدیق آغازین است: «اثری از تو چاپ شده است؛ پس هستی» (چاپ شده‌ام؛ پس هستم). چه کسی می‌داند که این میل و اشتیاق اصلاً چیست؟ اینکه جایی خارج از خودت ظاهر شوی، به جای آنکه احساس کنی درون ذهن مغشوشت گیر کرده‌ای — همان ذهنی که در عین اغتشاش دائماً جرقه می‌زند و اینجا و آنجا را روشن می‌کند؛ اینکه همچون جانور کوچکی که در عمق دریاها زندگی می‌کند — برای مثال، یک بلئی ماهی خاردار — سرت را از درون غار کوچکت

بیرون بیاوری و با چشمان باز بنگری. در پس دیدن اثری چاپ شده از خودت فکر معرکه‌ای خوابیده: این فکر که می‌توانی توجه بسیاری را جلب کنی، بدون آنکه مجبور باشی عملاً در جایی حضور به هم رسانی. افراد دیگری که حرفی برای گفتن دارند یا می‌خواهند مؤثر واقع شوند، کسانی مانند موزیسین‌ها یا بازیکنان بیسبال یا سیاستمداران، مجبورند بیرون بروند و جلوی مردم ظاهر شوند؛ اما نویسندگان، که عموماً خجالتی هستند، می‌توانند در خانه بمانند و همچنان معاشرتی باشند. این امر مزایای واضح بسیاری دارد. برای مثال، مجبور نیستی لباس رسمی بپوشی، و نمی‌شنوی که همان اول کار هوأت کنند.

گاهی اوقات در اتاق مطالعه پدرم روی زمین می‌نشستم و اشعارم را می‌نوشتم، در همان حال که پدرم پشت میز نشسته بود و کتاب‌هایش را می‌نوشت. هر دو سالی، کتاب دیگری از او منتشر می‌شد. کتاب‌ها در خانه‌مان بسیار عزت و احترام داشتند، و نویسندگان بزرگ بیش از همه کسان دیگر مورد ستایش بودند. کتاب‌های خاص طوری که همه ببینند و متوجهش شوند در معرض دید گذاشته می‌شدند: روی میز قهوه، روی رادیو، روی مخزن آب توالت. من با خواندن اعلان‌های چاپ شده بر روی روکش کتاب‌ها و نقدونظرهایی که در روزنامه‌ها درباره کتاب‌های پدرم چاپ می‌شدند بزرگ شدم. همه اینها باعث شد که رفته‌رفته چیزی بخواهم: اینکه وقتی بزرگ شدم نویسنده شوم — بخواهم آدم اهل هنر شوم، یک روح آزاد، و در عین حال بخواهم نادره‌آدمی متعلق به طبقه کارگر نیز بشوم، آدمی که خانم خودش بوده، زندگی خودش در دست خودش است.



## دست به کار شدن

اولین چیزی که به هنرجویان جدیدم در اولین روز حضورشان در کارگاه می‌گویم آن است که خوب نوشتن ربطی وثیق به گفتن حقیقت دارد. در بین جانداران، ما گونه‌ای هستیم که نیازمند و خواهان شناخت کیستی خودمان هستیم. از شواهد و قرائن چنین برمی‌آید که شپش‌ها چنین تمنایی ندارند، و این خود یکی از دلایلی است که چرا این قدر کم می‌نویسند! اما ما می‌نویسیم. ما چیزهای خیلی زیادی داریم که بخواهیم بگوییم و بفهمیم. سالیان متوالی، شاهدیم که چگونه هنرجویانم لبریز از داستان‌هایی هستند که برای نقل کردن دارند، و هر سال نیز با هیجان، و شاید حتی با شادی و طرب، شروع به نگارش طرح‌های مختلف می‌کنند. به این امید که سرانجام صدایشان شنیده خواهد شد، و آنان خودشان را تماماً وقف این چیزی خواهند کرد که از هنگام کودکی تمنایش را داشته‌اند. اما پس از چند روزی که پشت میز نشستند، کاشف به عمل می‌آید کاری که قرار بود گفتن حقیقت به شیوه‌ای جالب توجه باشد همان قدر آسان و لذت‌بخش است که حمام کردن یک گربهٔ زبان نفهم. بعضی‌ها ایمانشان را از دست می‌دهند. تصور روشنی که از خودشان و از داستانشان دارند متلاشی و با خاک یکسان می‌شود. از حیث تاریخی، آنها در اولین روز کارگاه مثل بچه‌اردک‌های سرحال و خل‌وچلی سرکلاس حاضر می‌شوند که هر جا بروم دنبالم می‌آیند. با شروع کلاس دوم اما آنها را می‌بینم که عوض شده‌اند: اکنون طوری نگاهم می‌کنند که انگار غریبه‌ای را می‌بینند.

یکی شان خواهد نالید که، «حتی نمی دانم از کجا باید شروع کنم.»  
 به او می گویم، از کودکی ات شروع کن. ریه هایت را پرکن، دماغت را بگیر، داخل آب بپور، و خاطراتت را، هر قدر صادقانه که می توانی، بنویس. فلانری اُکانر گفته است، هرکس دوران کودکی را سپری کرده باشد مواد و مصالح کافی برای آنکه باقی عمرش را بنویسد دارد. شاید کودکی ات سخت و موحش بوده، اما اگر کار درست انجام شود سخت و موحش بودن دوران کودکی هیچ اشکالی ندارد. باری، اکنون وقت آن نیست که دربارهٔ درست انجام دادن کار نگران باشی. صرفاً دست به کار شوید و هرچه را که باید روی کاغذ بیاورید.

در این مرحله، ممکن است میزان مواد و مصالح چنان انبوه باشد که باعث شود مغزتان هَنگ کند. آن دوره که برای چند سالی نقد غذا می نوشتم آن قدر رستوران و غذاهای مختلف در کله ام بود که وقتی مردم از من می خواستند رستورانی را به آنها پیشنهاد کنم حتی یکی از رستوران هایی که به آنجا رفته و در آن غذا خورده بودم یادم نمی آمد. اما اگر طرف می توانست مشخص تر حرف بزند و، مثلاً، از رستورانی هندی سراغ می گرفت این امکان بود که یک عمارت پُرزرق و پُرق هندی یادم بیاید، جایی که در آن کسی که با او قرار عاشقانه داشتم از گارسون اُردور رودیارد کیپلینگ و بعد نوع خاصی از استیک تارتار درخواست کرده بود. در ادامه، خاطرات دیگری به ذهن خواهد رسید، خاطراتی از سایر قرارها و سایر رستوران های هندی.

بدین ترتیب، شما می توانید با نوشتن هر چیزی که از سال های ابتدایی تحصیلتان در مدرسه به یاد می آورید شروع کنید. با مهدکودک و پیش دبستانی شروع کنید. سعی کنید کلمات و خاطرات را همان طور که به ذهنتان خطور می کند به روی کاغذ بیاورید. نگران این نباشید که آنچه می نویسید احتمالاً خوب نیست، چون قرار نیست کسی آن را ببیند. از آنجا به کلاس اول بروید، به کلاس دوم، به کلاس سوم. معلم هایتان، هم کلاسی هایتان، که بودند؟ چه لباسی می پوشیدید؟ به چه کسانی و چه چیزهایی حسودی تان می شد؟ حالا مسیرتان را کمی عوض کنید. آیا خانواده تان در طول آن سال ها به تعطیلات می رفت؟ همهٔ این چیزها را روی

کاغذ بیاورید. آیا خاطرتان هست که چطور سرووضع خانواده‌های دیگر بسیار بهتر از سرووضع خانواده شما بود؟ یادتان هست که چطور با تیوبی لاستیکی روی رود شناور می‌ماندید و چطور خانواده‌تان سرپوش پلاستیکی کوچکی را که روی سوپاپ هوای تیوب لاستیکی پیچ می‌شد گم کرده بود و به همین خاطر هربار که داخل آن تیوب می‌شدید یا از آن بیرون می‌آمدید خراش جدیدی روی ران‌هایتان می‌افتاد؟ و چطور خانواده‌های دیگر هیچ‌وقت سرپوش‌های پلاستیکی تیوب‌هایشان را گم نمی‌کردند؟ اگر احساس می‌کنید که این شیوه به جایی نمی‌رسد، یا آنکه می‌رسد اما شما دیگر کارتان با کاویدن و استخراج این رگه خاص تمام شده است، نگاه کنید که آیا تمرکز بر روی روزهای تعطیل و رویدادهای بزرگ به شما در به یاد آوردن زندگی گذشته‌تان کمک می‌کند؟ درباره هر جشن تولد یا کریسمس یا عید پَسَح یا عید پاک یا مانند آن، و درباره هر قوم و خویشی که در آن عید حاضر بود هرچه را که یادتان می‌آید بنویسید. هرچه را که قسم خورده‌اید آن را هرگز به دیتارالبشری نخواهید گفت بنویسید. از جشن تولدهایتان چه چیزهایی را می‌توانید به یاد آورید - افتضاحات، ایام طرب، چهره‌های اقوامتان که با شعله‌های شمع‌های تولد روشن شده بودند؟ ذره‌بین به دست بگیرید و دنبال جزئیات باشید: غذاهایی که مردم می‌خوردند، موسیقی‌هایی که می‌شنیدند، رخت‌لباسی که می‌پوشیدند - آن کلاه‌های شنای گل‌منگلی وحشتناک، آن شورت‌های شنای بدریخت مردانه، آن لباس شبی که خاله‌خانم ورقلمبیده‌تان پوشیده بود و آن قدر تنگ بود که برای آنکه بتواند از تنش درآورد عملاً به قیچی‌های غول‌آسای صنعتی نیاز بود. درباره دستگاه‌های فرزن خانم‌ها که مثل بُرس بودند بنویسید، درباره بندهایی که پدر و عموهایتان از آنها برای نگه داشتن جوراب‌هایشان استفاده می‌کردند، درباره کلاه‌های پدربزرگ‌هایتان، درباره اونیفرم‌های قهوه‌ای‌رنگ بی‌نقص بچه‌های فامیلتان، و درباره اینکه اونیفرم خودتان، وقتی تازه از زیر دست خیاط درآمد بود، چطور به نظر می‌رسید. پالتوهای کوتاه و بلند و جلیقه‌های شنا را توصیف کنید؛ بنویسید که چه قسمت‌هایی از بدن را می‌پوشاندند و چه قسمت‌هایی را نشان می‌دادند. ببینید که آیا می‌توانید

آنچه را که در آن کریسمس، وقتی ده سالتان بود، به شما دادند به یاد آورید، و چه احساس درونی‌ای در شما برانگیخت. حرف‌ها و کارهایی را بنویسید که بزرگ‌ترها، پس از آنکه جام‌های چندی زدند، گفتند و کردند، به‌ویژه حرف‌ها و کارهای آن چهارم جولای خاص را، وقتی پدرتان آن مشروب مردافکن را درست کرد و بزرگسالان مست و پاتیل عملاً مجبور شدند از اتاقی به اتاق دیگری سینه‌خیز بروند.

یادتان باشد که شما صاحب آن چیزهایی هستید که برایتان اتفاق افتاده است. اگر دوران کودکی‌تان چنگی به دل نمی‌زده، احتمالاً این فکر را رفته‌رفته در سرپورانده‌اید که اگر حقیقت را درباره‌ی آنچه واقعاً در خانواده‌تان می‌گذشته بگویید، یک انگشت اشاره سفید و استخوانی دراز از لای ابری بیرون خواهد جَست و ضمن اشاره کردن به شما، این فرمان را با صدایی ترسناک و رعدآسا به شما ابلاغ خواهد کرد که، «ما به تو گفتیم که نگویی.» اما این فکر مال آن وقت‌ها بود. هرآنچه را الان می‌توانید درباره‌ی والدین، خواهرها، و برادرها، قوم و خویش، و همسایه‌هایتان به یاد بیاورید روی کاغذ بیاورید؛ بعداً درباره‌ی اینکه آیا این کارمان مصداق افترا زدن هست یا نه صحبت خواهیم کرد.

نشریدگل