



# صيدِ ماهی بزرگ

مراقبه، هشیاری و خلاقیت | دیوید لینچ | علی ظفر قهرمانی نژاد |

چاپ پنجم |

# Catching the Big Fish:

Meditation,  
Consciousness, and Creativity

David Lynch

Alizafar Ghahremani Nezhad



صید ماهی بزرگ

مراقبه، هشیاری و خلاقیت

دیوید لینچ

ترجمه علی ظفر قهرمانی نواد

ویراستار: بابک بیات

نمونه خوان: فرشید گردمافی

مدیر هنری و طراح گرافیک: سیاوش نصاعدیان

صفحه آرایی: آلا شوپز

مدیر تولید: مصطفی شریفی

چاپ پنجم، ۱۳۹۸، تهران، ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۸۰۶-۷۰-۸

Bidgol Publishing co. |  | انتشار بیدگل

تلفن انتشارات: ۲۸۴۲۱۷۱۷، فکس: ۲۸۴۲۱۷۱۸

فروشگاه: تهران، خیابان انقلاب، بین ۱۲ فروردین و فخر رازی، پلاک ۱۲۷۴

تلفن فروشگاه: ۶۶۴۶۳۵۴۵، ۶۶۹۶۳۶۱۷

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

همه حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است.

## فهرست

۱۱	مقدمه
۱۳	نخستین شیرجه
۱۵	لباس دلچکی پلاستیکی خفه کننده
۱۷	سرآغاز
۱۹	زندگی هنری
۲۱	باغی در شب
۲۳	پرده‌ها بالا می‌روند
۲۵	سینما
۲۷	تفسیر
۲۹	چرخه
۳۱	ایده‌ها
۳۳	میل
۳۵	هشیاری
۳۷	برگردان ایده
۳۹	لس آنجلس
۴۱	کله پاک‌کن
۴۳	شتاب زندگی

۴۵	یوگی ها
۴۷	بایزیگ بوی
۴۹	عصبانی ترین سگ دنیا
۵۱	موسیقی
۵۳	شهود
۵۵	میدان واحد
۵۷	بُعد چهارم
۵۹	به آنجا رسیدن
۶۱	علوم جدید و قدیم
۶۳	هرجا، هر وقت
۶۵	هویت
۶۷	تدوین نهایی
۶۹	درمان
۷۱	رؤیاها
۷۳	آنجلو بادالامنتی
۷۵	صدا
۷۷	انتخاب بازیگر
۷۹	تمرین
۸۱	ترس
۸۳	حالا همه با هم
۸۵	توئین پیکس
۸۷	قصهٔ دنباله دار
۸۹	اتاق قرمز
۹۱	از ایده بخواه
۹۳	تماشاگر آزمایشی
۹۵	تعمیم دادن
۹۷	تیرگی

انتربیدگل

۹۹	رنج
۱۰۱	نورِ خود
۱۰۳	برجی از طلا
۱۰۵	مذهب
۱۰۷	افیون
۱۰۹	چراغ را برافروز
۱۱۱	سمفونی صنعتی شمارهٔ یک
۱۱۳	بزرگراه گمشده
۱۱۵	محدودیت‌ها
۱۱۷	مالهاند درایو
۱۱۹	جعبه و کلید
۱۲۱	حس مکان
۱۲۳	زیبایی
۱۲۵	بافت
۱۲۷	کار با چوب
۱۲۹	داشتن یک قرارگاه
۱۳۱	آتش
۱۳۳	نور در فیلم
۱۳۵	داستان استریت
۱۳۷	قهرمانان سینما
۱۳۹	فلینی
۱۴۱	کوبریک
۱۴۳	اینلند ایمپایر
۱۴۷	عنوان
۱۴۹	روشی تازه برای کار
۱۵۱	شرح کارگردان
۱۵۳	مرگ فیلم

۱۵۵	دی وی برای فیلم سازان جوان
۱۵۷	کیفیت دی وی
۱۵۹	آینده سینما
۱۶۱	عُرف
۱۶۳	نصیحت
۱۶۵	خواب
۱۶۷	از پا منشین
۱۶۹	پیروزی و شکست
۱۷۱	ماهگیری، دوباره
۱۷۳	شفقت
۱۷۵	آموزش آگاهی محور
۱۷۹	صلح واقعی
۱۸۱	کلام آخر
۱۸۳	قطعه آخر: شادی حقیقی در درون نهفته است
۱۸۵	گزیده فیلم شناسی
۱۸۷	منابع
۱۸۹	در مورد مؤلف

انتزربیدگل

ایده‌ها همچون ماهی اند.

برای صید ماهی کوچک می‌توانی در سطح آب بمانی. ولی اگر می‌خواهی ماهی بزرگ بگیری، باید به عمق بروی.

ماهی‌های اعماق، قوی‌تر و ناب‌ترند. آن‌ها درشت، انتزاعی و بسیار زیبا هستند. من ماهی خاصی را می‌خواهم که به کارم می‌آید؛ ماهی‌ای که بتوان به سینما ترجمه‌اش کرد. گرچه آن پایین همه‌نوع ماهی در حال شنا کردن‌اند: ماهی برای تجارت، ماهی برای ورزش، ماهی برای همه‌چیز.

همه‌چیز، هرآنچه به حساب آید، از ژرف‌ترین سطح بالا می‌آید. فیزیک مدرن آن سطح را «میدان واحد» می‌نامد. هرچه هُشیاری - آگاهی - تو بیشتر شود، به آن منبع ژرف نزدیک‌تری شوی و ماهی بزرگ‌تری صید می‌کنی.

تجربه سی‌وسه‌ساله من از مراقبهٔ تعالی بخش<sup>۱</sup> بر کارم در زمینهٔ فیلم و نقاشی، و بر همهٔ وجوه زندگی‌ام، تأثیر عمده‌ای نهاده و به من امکان داده تا برای یافتن ماهی بزرگ، عمیق‌تر شیرجه بزنم. می‌خواهم در این کتاب برخی از آن تجربه‌ها را با تو در میان بگذارم.

1. Unified Field

2. Transcendental Meditation

## نخستین شیرجه

آن که شادی اش از درون است، رضایت اش از درون است، و روشنایی اش همه از درون، آن یوگی که با برهنه یکی می شود، با هشیاری معنوی به رهایی ابدی می رسد.

بهاگاواد-گیتا

اولین بار که چیزهایی در مورد مراقبه شنیدم، هیچ علاقه‌ای به آن پیدا نکردم. حتی کنجکاو هم نشدم. به نظرم اتلاف وقت بود.

تا اینکه این عبارت توجه مرا جلب کرد: «شادی حقیقی در درون نهفته است.» ابتدا آن را جمله‌ای موزیانه پنداشتم، چون نمی‌گفت که این «درون» کجاست و یا چطور به آن می‌رسی. با این حال، دروغ هم نمی‌گفت و مرا به صرافت انداخت که شاید مراقبه راهی برای راه یافتن به درون باشد.

در مورد مراقبه مطالعه و پرس و جو کردم و به انواع آن فکر کردم. در همان روزها خواهرم زنگ زد و گفت شش ماه است مراقبه‌ی تعالی بخش می‌کند. چیزی در صدایش بود. نوعی تغییر. نوعی شادی خاص. با خودم گفتم، این همون چیزیه که می‌خوام.

۱. Brahman: روح کیهانی برین در فلسفه هندو؛ حقیقت غایی متعالی و ماندگار. م.



این شد که در ماه جولای ۱۹۷۳ به مرکز مراقبهٔ تعالی بخش لس آنجلس رفتم. یکی از مربی‌های آنجا را دیدم و از او خوشم آمد. شبیه دوریس دی بود و این روش را او به من آموخت. به من مانترا یا وردی را یاد داد که نوعی تأمل همراه با ارتعاش صوتی است. معنی اش مهم نیست، فقط اینکه تأملی است که ارتعاش صوتی بسیار خاصی دارد.

مرا به اتاقکی برد تا اولین مراقبه‌ام را در آن انجام دهم. نشستم، چشم‌هایم را بستم و خواندن ورد را شروع کردم. انگار در آسانسوری قرار گرفتم که کابش قطع شد! بوووم! افتادم توی سعادت – سعادت ناب. داشتم در آن غوطه می‌خوردم که مربی گفت، «وقتشه بیای بیرون، بیست دقیقه‌ات تموم شد.» گفتم، «واقعاً بیست دقیقه گذشت؟» گفت، «هیس!» چون بقیه در حال مراقبه بودند. برای من تجربه‌ای بسیار آشنا و درعین حال بسیار تازه و گیرا بود. با خودم گفتم عنوان «منحصربه‌فرد» برازندهٔ این تجربه است.

تورا به اقیانوسی از هشیاری ناب می‌برد، به آگاهی ناب. با این حال آشناست؛ خودت هستی. همان لحظه حس شادی در تو می‌دمد – نه نوعی الکی خوشی، بلکه نوعی زیبایی سرشار.

طی سی‌وسه سال گذشته هیچ مراقبه‌ای را از دست نداده‌ام. صبح و عصر هر بار بیست دقیقه مراقبه می‌کنم. بعد دنبال کاروبار روزانه‌ام می‌روم و شاهدم که لذت کار، نیروی شهود و شوق زندگی‌ام بیشتر و منفی‌گرایی‌ام کمتر شده است.

## لباس دلکی پلاستیکی خفه‌کننده

تمام آسمان را در دستمالی کوچک پیچیدن آسان‌تر است از رسیدن به شادی حقیقی بدون شناخت خود.

اوپانیشادها

مراقبه را زمانی شروع کردم که پراز ترس و نگرانی بودم. در خودم احساس خشم و افسردگی داشتم.

من این خشم را غالباً روی همسراولم خالی می‌کردم. پس از آنکه حدود دو هفته از مراقبه‌کردنم گذشت، او پیش من آمد و گفت، «چیزی شده؟» لحظه‌ای ماتم بُرد. بعد پرسیدم، «منظورت چیه؟» و او گفت، «خشم کجا رفته؟» خودم هم نفهمیده بودم که کی محو شده بود.

من آن خشم و افسردگی را لباس دلکی پلاستیکی خفه‌کننده منفی‌گرایی می‌نامم. خفه‌کننده است و بوی گند پلاستیک می‌دهد؛ اما وقتی شروع به مراقبه می‌کنی و به درون شیرجه می‌زنی، کم‌کم محو می‌شود. وقتی از بین می‌رود، تازه می‌فهمی چه بوی تعفنی داشته است. همین که محو شود، تو آزادی.

خشم و افسردگی و غم به درد قصه‌ها می‌خورند، ولی برای فیلم‌ساز یا هنرمند در حکم زهرند. آن‌ها انبر قفلی خلاقیت‌اند. اگر گیر این انبر بیفتی، به آسانی نمی‌توانی از تخت خواب دل بکنی و تجربه چندانانی از جریان فکر و خلاقیت نخواهی داشت. باید زلال باشی تا بتوانی خلق کنی. باید بتوانی ایده صید کنی.

## سرآغاز

آدمی معمولی بودم که در ناحیه شمال غربی به دنیا آمدم و همان جا بزرگ شدم. پدرم دانش پژوهی بود که برای وزارت کشاورزی کار می‌کرد و به مطالعه درختان می‌پرداخت. به همین دلیل، من غالباً در جنگل بودم و جنگل برای یک کودک سحرآمیز است. مکان زندگی‌ام جایی بود که مردم به آن شهرک می‌گویند. دنیای من محدود به یکی دو بلوک شهری می‌شد و همه چیز در آنجا می‌گذشت. همه رؤیاهایم، همه دوستانم در آن دنیای کوچک جای داشتند؛ دنیایی که به نظرم بسیار بزرگ و سحرآمیز می‌آمد. آنجا هر قدر دلم می‌خواست می‌توانستم رؤیای پردازی کنم و با دوستانم وقت بگذرانم.

نقاشی و طراحی کردن را دوست داشتم. غالباً به اشتباه تصور می‌کردم وقتی بزرگ شوی باید دست از نقاشی و طراحی کردن برداری و به کارهای جدی‌تری پردازی. کلاس نهم بودم که خانوادگی به الکساندریا در ویرجینیا نقل مکان کردیم. شبی در چمنزار جلو خانه دوست دخترم، با پسری به نام توبی کیلر آشنا شدم. به من گفت پدرش نقاش است. فکر کردم منظورش نقاش ساختمان است، اما بیشتر که حرف زدیم متوجه شدم پدرش هنرمند است.

این گفت‌وگو زندگی‌ام را تغییر داد. من که به علم علاقه داشتم، ناگهان دریافتم که می‌خواهم نقاش شوم و زندگی هنری داشته باشم.

## زندگی هنری

در دوره دبیرستان کتاب روح هنر<sup>۱</sup> نوشته رابرت هنری<sup>۲</sup> را خواندم، که ایده زندگی هنری را در من برانگیخت. برای من زندگی هنری به این معنا بود که خود را وقف نقاشی کنم - کاملاً وقف آن شوم و هر چیز دیگری را کنار بگذارم.

تصورم این بود که تنها راه تعمق و مکاشفه همین است. با این حساب، هر چیزی که ذهن را از مسیر کشف منحرف کند، جزو زندگی هنری نیست. در واقع زندگی هنری نوعی رهایی است. گرچه کمی خودخواهانه به نظر می‌رسد، ولی منظور این نیست که خودخواه باشی، بلکه منظور این است که باید برای آن وقت بگذاری. بوشنل کیلر<sup>۳</sup>، پدر دوستم تویی، همیشه می‌گفت، «آگه بخوای یه ساعت مفید نقاشی کنی، باید چهار ساعت پیوسته برایش وقت بذاری.»

حرف او کاملاً درست است. تو یک دفعه شروع به نقاشی کردن نمی‌کنی، باید کمی بنشینی و ایده‌ای دریافت کنی، بلکه درست عمل کنی. در ضمن، کلی مواد لازم داری که دم دست باشد. مثلاً باید بوم‌های نقاشی با پارچه کشیده و محکم بسازی. آماده کردن چیزی که روی آن نقاشی کنی خودش وقت می‌برد و بعد از آن است که دست به کار می‌شوی. باید آن قدر ایده داشته باشی که بتوانی کار را شروع

1. *The Art Spirit*

2. Robert Henri

3. Bushnell Keeler

کنی، چون به نظرم آنچه پس از آن روی می دهد فرایندی از کنش و واکنش است؛ فرایند دائمی ساختن و خراب کردن. با خراب کردن، چیزی کشف می شود و روی خرابه بنا می گردد. طبیعت نقش مهمی در این امر بازی می کند. کنار هم قرار دادن مواد ناهمگون – مثل پختن چیزی در دمای آفتاب یا استفاده از ماده‌ای که با دیگری در تضاد است – واکنش طبیعی خود را به بار می آورد و این باعث می شود که بنشینی و بارها و بارها آن را بررسی کنی؛ بعد یک دفعه می بینی بلند شده‌ای و می روی سروقت کار بعدی. این یعنی کنش و واکنش.

ولی اگر قرار باشد نیم ساعته به جایی برسی، باید قید این کارها را بزنی. پس زندگی هنری یعنی باید فراغت داشته باشی تا اتفاق‌های خوبی را رقم بزنی. برای کارهای دیگر وقت چندانی نخواهی داشت.

