



خداحافظی باشاهزاده تاریکی



صوفیا نصرالهی

روزنامه‌نگار

خبر درگذشت آزی آزیبون که سه‌شنبه شب بعد از یک دوره‌ی ابتلا به بیماری پارکینسون از دنیا رفت، نه‌فقط هواداران او و متال‌بازها که همه‌ی دوستداران موسیقی را غمگین کرد، چه اهل موسیقی متال بودند یا نه و چه «بلک‌سبث» را می‌شناختید، آزی آزیبون جزو چهره‌های اسطوره‌ای موسیقی بود. مردی که همین دو هفته پیش به‌یاس‌یک‌عمر فعالیت‌هنری برایش کنسرت بزرگداشت برگزار کردند. بزرگترین و مهم‌ترین گروه‌های متال از اسلیبر گرفته تا گوجیرا و پینتر و متالیکا و خود اعضای سابق گروه بلک سبث در بیرمنگام انگلستان دور هم جمع شدند تا برای پدرخوانده‌ی موسیقی متال جشنی در خور برگزار کنند. حتی من که متال‌باز نیستم وقتی به یوتیوب لحظه‌ای را دیدم که آزی آزیبون روی صحنه آمد، بغض کردم. اولین مواجهه‌ی من با آزیبون ربطی به موسیقی نداشت. نزدیک به ۲۰ سال پیش مهم‌ترین شبکه‌ی موسیقی جهان یعنی MTV سریالی پخش می‌کرد به عنوان «خانواده‌ی آزیبون». شما ببینید که آزی آزیبون چقدر طرفدار داشت که یک ژانلیتی‌شو ساخته شد تا نشان بدهد او در خانه و با خانواده‌اش چه سبک زندگی دارند و خب من آن سال‌ها آدم محافظه‌کاری بودم و هیچ از خل و چلی این خاندان و به‌خصوص دخترشان کلی خوشم نیامد. تقریباً یک دهه بعد از آن سریال بود که دوست و همکارم علی مسعودی‌نیا در روزنامه‌ی سینما که خودش متال‌باز غربیی است، آن قدر که اسم اولین رمانی را که منتشر کرده گذاشته «متال‌باز» یا قطعه‌ای به اسم «امن برایت خواهم گریست» باعث شد که ترس من از گروه «بلک‌سبث» بریزد. نکته اما اینجا بود که از قضا این قطعه‌ی گروه هیچ ربطی به آزی آزیبون نداشت چون ۱۶ سال پیش از این قطعه، آزیبون به دلیل اعتیاد وحشتناکش به مواد مخدر و الککل از گروه «بلک‌سبث» اخراج شده بود و تا سال ۱۹۹۷ که برای ضبط یک آلبوم بنیانگذاران گروه دوباره کنار هم قرار گرفتند با یک سبک کار مشترکی نداشت و راستش برای طرفداران موسیقی متال همین تأثری‌گری آزی آزیبون جذاب بود. همین طرد شدن غیرمنصفانه از نظر خود آزیبون و آن‌ها، چون آزیبون در گفت‌وگوها بارها اظهار کرد که مصرف مواد مخدر و الککل او، بیشتر یا عجیب‌تر از بقیه‌ی اعضای گروه نبوده پس شاید این توطئه قدرت‌طلبی لومی، عضو مهم دیگر گروه بود؟ به‌خصوص که آزیبون استعدادش را با خودش به آلبوم‌های سسولیش برد. میلیون‌ها دلار و صدها نقد مثبت روی کارهایش دریافت کرد. استعداد آزیبون در هسوی متال حیرت‌انگیز بود. آزی آزیبون و بلک سبث از ارکان مهم موسیقی بودند که سرچشمه‌اش به راک می‌رسید اما آن شیرینی ترانه‌های بیتلز مثلاً دیگر در آن‌به چشم نمی‌خورد. پیش از آنکه رسماً گروه ژانرش را هوی متال اعلام کند، ترانه‌هایشان تلخ و سیاه بود و فضای آهنگ‌ها وهم‌آلود و سنگین. به علاوه آزیبون روی صحنه کاریزمای خاصی داشت. با آن لباس‌های سیاه و موهای سیاه بلند عجیب که بعدتر موقع دیدن فیلم‌های هری پاتر هر وقت چشمم به پرفسور اسنیپ می‌افتاد، آزیبون توی ذهنم می‌آمد. آن انرژی غریبش و صدایی که قوی و حتی ترسناک بود. بی‌خود نبود که لقب شاهزاده تاریکی به او داده بودند. در ذهن آن‌هایی که مستندهایی شبیه «شوگ» را در صداوسیما می‌ساختند احتمالاً آزی آزیبون نماینده‌ی گروه‌های شیطان پرستی بود! اما در حقیقت او هنرمندی به تمام معنا، از پایه‌گذاران سبک هوی متال و از قضا در برخی اجراهایش مثل همین اجرای آخر برای خداحافظی آدمی احساساتی بود. یکی از قطعات دوران اوج بلک‌سبث در دهه‌ی ۷۰ و وقتی هنوز آزیبون هم عضو گروه بود به اسم «او هفته» برای من نمونه‌ای از این تلفیق عجیب است. ترانه‌ای محزون از عاشقی درهم‌شکسته که روزهای سختی را از رفتن معشوق می‌گذراند. آزیبون به دلیل همین تناقض‌ها محبوبیت فوق‌العاده‌ای داشت. روی صحنه وحشی و پشت صحنه شکننده و میلیون‌ها دلار از کنسرتی را که به افتخار او برگزار شده بود، به خیریه‌ها اهدا کرد. شاهزاده‌ی تاریکی درواقع از خیلی‌های دیگر روشن‌تر بود. علاوه بر اینکه او نمادی از یک ژانر موسیقی بود که قلب میلیون‌ها نفر را در سرتاسر جهان تصاحب کرده؛ ژانری که برای دریافت کامل ولذت برن از آن، شبیه موسیقی کلاسیک نیاز به تربیت گوش و باز کردن گاردتان دارید.



چهار کلید برای درهای بسته زندگی

درباره «آنچه قوی‌ترت می‌کند» که یک کتاب واقعاً خودیار است



معرفی کتاب

آنچه قوی‌ترت می‌کند

نویسنده: لویییز هییز،

جُزف سیاروچی، اِن بیلِی

مترجم: سامان نونِحال

واله اکبری

انتشارات: نشر کرگدن

قیمت: ۳۰۰ هزار تومان



سعید صدقی

روانشناس

از چه جایگاه و منظری دارند به موضوع نگاه می‌کنند. به همان دلیل که کتاب یک روانشناس در زمینه اخت‌ر فیزیک نباید خیلی قابل اعتنا و اعتماد باشد، کتاب یک آدم غیرمتخصص که کاملاً مبتنی بر تجربه شخصی نوشته شده هم نمی‌تواند خودیاری قابل اعتمادی باشد. اینکه کتاب در چه زمینه‌ای است، چه تبیین و توصیفی از موضوع دارد و برایش چه راه‌حل‌هایی پیشنهاد دارد، موضوعات مهم بعدی هستند.

تنوع ساحت روانی

کتاب «آنچه قوی‌ترت می‌کند» با عنوان فرعی «بالیدن در دل تغییر و بلاتکلیفی» از همان دست کتاب‌های خودیاری است که به گمان من ویژگی‌های لازم برای قابل اعتماد بودن را دارا است. توسط سه روان‌شناس آموزش دیده و برجسته (لویییز هییز دکترای روان‌شناس بالینی، جُزف سیاروچی استاد روانشناسی با ۱۴۰ مقاله علمی و چندین کتاب و اِن بیلِی کارشناس ارشد روانشناسی و در مانگر صاحب صلاحیت) نوشته شده است. کتاب رویکرد مشخصی به موضوع تاب‌آوری و افزایش توان زیستن در شرایط مبهم و بلاتکلیفی دارد. اما مهمترین ویژگی کتاب این است که نه‌تنها در باغ سبز را در این زمینه مشخص نشان می‌دهد، که کلیدهایی هم برای گشودن آن به خواننده آموزش می‌دهد. کتاب تقسیم‌بندی جالبی از تنوع ساحت‌روانی ارائه می‌کند. این تقسیم‌بندی شامل چهار ویژگی عمده روانی همه ما می‌شود: –جنبه‌ای که شبیه صدایی در سر ما مشغول گفت‌وگوست و سعی می‌کند راه و رسم درستی برای مسائل پیشنهاد کند. در این کتاب با عنوان نصیحت‌گر (advisor) شناخته می‌شود. این بخش نماینده افکار و باورهایی است که در مورد خودمان، دیگران و کل زندگی داریم.

–جنبه‌ای که شبیه به یک ناظر بیرونی می‌تواند به ما و تمام چیزی که هستیم نگاه کند. این بخش همان توانایی شگفت‌انگیز مغز ماست که باعث می‌شود خودآگاهی داشته باشیم، به افکار و احساسات و حتی بر حالات بدنی خودمان نظارت کنیم و رویشان تأثیر بگذاریم. در کتاب با عنوان پی‌برنده (noticer) نام‌گذاری شده است.

–جنبه‌ی دیگری که همان قوای ارادی ماست برای ایجاد تغییر و خروج از وضعیت موجود، وقتی احساس می‌کنیم شرایط باید تغییر کند و چیزی باید متفاوت از قبل رخ بدهد. همان قوایی که ما را در مسیر تغییر و بهبود شرایط به پیش می‌برد. نویسنده‌های کتاب اسم این توان روان‌شناختی مهم را گذاشته‌اند کاشف (discoverer).

–و در آخر جنبه مهمی که در رویکردی که نویسنده‌های کتاب در آن آموزش دیده و مشغول فعالیت‌های مختلفند (روان‌درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد) نقش مرکزی دارد، بخشی است که ارزش‌ها و اولویت‌ها را تعیین می‌کند. گرایش از ما که وقتی قرار باشد چیزی تغییر کند، و اگر از خود بیرسیم برای رسیدن به چه چیزی باید تغییر کنیم، جواب مشخصی خواهد داد. این بخش مهم که نقشی کانونی در کتاب ایفا می‌کند، با عنوان ارزش‌گذار (valuer) شناخته می‌شود. «آنچه قوی‌ترت می‌کند» با استفاده از این چهار کلید، سراغ درهای بسته زندگی و سختی‌های گاه طاقت‌فرسای آن می‌رود. نه‌فقط راه‌کاری عملی برای این‌ها دارد، بلکه روش‌های البته مبتنی بر شواهد علمی برای اجرای آن راه‌کارها هم ارائه می‌کند که شبیه ابزارهای مکانیکی برای تعمیر زندگی‌مان کاربرد خواهد داشت. کتاب در کنار این ویژگی‌های مهم، نثر روان و زبانی شیوایی هم دارد.

از بین تمام شوخی‌هایی که با روان‌شناس جماعت می‌شود، این یکی را خیلی زیاد دوست دارم: «بیش‌گفتم: خیلی استرس دارم، چیکار کنم؟ گفت: خب استرس نداشتی باش! گفتم: همین؟ گفت: آره، آخه من دانشجوی ترم اولم، تا همین جا رو خوندیم!» قصه بیشتر کتاب‌های خودیاری به همین لطیفه‌ی شاید نه‌چندان بازمه شبیه باشد. توصیه‌های آب دوغ خیاری آدم‌هایی که خیال می‌کنند آن‌هایی که به دنبال چنین کتاب‌هایی هستند، عقل سلیم‌شان قند ن داده که بدانند چه چیزهایی خوب‌اند و چه چیزهایی نه! که مثلاً نباید غم گذشته‌ای را خورد که دیگر نیست، که نباید درگیر نگرانی‌های آینده‌ای که نیامده بود، که خشم چیز بدی است و باید مهارش کرد! مسئله تشخیص خوب و بدی از این دست نیست که بشود انتظار داشت با یک یا چند توصیه و پند و نصیحت طرف را مجاب کرد که از خر شیطان پایین بیاید و تصمیم بگیرد از همین فردای نه‌ای تا چند روز آینده (چرا که بعضی‌هایشان وعده شادکامی و رستگاری و بهبود پس از فلان مقدار روزها را می‌دهند) زندگی جدیدی را با قوای اراده بپیکوی اش شروع کند!

هر کتابی خودیاری‌ای خوب است؟

قصه تغییر و بهبود، گاه قصه‌ی پُرقصه‌ی آدمی است که همه روزش را زده و نسخه‌های متعدد زیادی را به کار بسته تا از رنج‌های زندگی اش خلاصی پیدا کند. قصه‌ی تلاش‌هایی است که به ثمر نرسیده‌اند و همه امیدهای واهی توصیه‌های اساتید خودساخته‌ی خودیاری نه‌تنها کمکی نرسانده‌اند، بلکه شبیه سنگ بزرگ سبزیفوس دست آخر قُل خورده و برگشته‌اند به همان نقطه، شاید هم با کمی درد و غصه بیشتر. باری رساندن به خود البته که ایده بدی نیست. خواندن کتاب‌هایی هم در این زمینه می‌تواند کمک مهم و بزرگی باشد. ولی هر کتابی؟ یعنی هر کتابی با عنوان خودیاری، واقعاً یاری‌رسان و مفید هم هست؟ به گمان من نه. بعضی‌هایشان به اندازه همان لطیفه‌ی آیکِی بالا هم حرف برای گفتن ندارند. به‌شخصه با موردی از همین اساتید خودیاری به تازگی در اینستاگرام مواجه شدم که توصیه می‌کرد بعد از شکست عشقی، همچنان در عاشق ماندن پافشاری کنی، چون عشق واقعی از بین نمی‌رود! که یعنی نه‌تنها بدبختی رهاشدن و از دست دادن رابطه را باید به جان بخری، بلکه با نبیتی رومانیتیک و به توصیه استاد باید برای توی گل ماندن همه توانت را به کار ببری! و همین‌ها را با چنان هیبت و اطمینانی می‌گفت که آدم می‌ترسید به گفته شک کند! از این دست توصیه‌های دلخواهی و البته گاه به شدت مضر تا دلتان بخواهد همه جا ریخته. از کتاب‌های خودیاری یا سیمینارهای موفقیت و شادکامی و... گرفته تا بلاگرهای خوش به حالی که به پشتوانه چندصد هزار فالوئر، خیال کرده‌اند که می‌توانند برای بحران بشریت راه‌حل تازه‌ای بیابند!

ویژگی‌های کتاب خودیاری

اما کتاب خودیاری باید چه ویژگی‌هایی داشته باشد که از موارد فوق مستثنی شود و بتواند واقعاً یاری‌رسان باشد؟ به گمان من یکی از ویژگی‌های بارز کتاب خودیاری خوب، و اصلاً چرا تعارف نکنیم، مهمترین ویژگی لازم و بایسته آن، مبتنی بر پژوهش و شواهد بودن آن است. اینکه چیزی به‌من نوعی کمک کرده آدم بهتری باشم، الزماً دلیل‌ی برای مفید بودن همان چیز برای شما نیست. اما اگر یکی مطالعات علمی وسط بیاید، اوضاع کمی قابل اطمینان‌تر خواهد شد.

گزینه مهم بعدی نویسنده یا نویسنده‌های کتاب است. اینکه

نیست و نباید محتوای انسانی این علم را فدای روش‌هایی کرد که آدمی را به «انسان اقتصادی» با مختصاتی محدود و تحریف‌شده بدل می‌کند. از نظر او اگر دچار این خطای تفکر مدرن نشویم که تاریخ، اسطوره، دین و... را با چوب غیرعلمی بودن از ساحت تفکر می‌رانند، آنگاه با این نوید عصر پسمادرن که برای نمونه فایر‌بند یکی از منادیان آن در حوزه فلسفه علم است، موافقتی اصولی پیدا خواهیم کرد: «جدایی میان تاریخ یک علم و فلسفه‌اش و خود آن علم از میان می‌رود و همین‌طور جدایی علم از غیر علم».



توماش زدلاچک

«اقتصاد را نه فقط

پژوهش ریاضی بلکه

درواقع پدیده‌ای

فرهنگی و محصول

تمدن می‌داند:

اقتصاد که کار

خود را از فلسفه

آغاز کرد با تاریخ

و افسانه و دین و

اخلاق درهم‌تنیده

است.» پس

چاره‌ای نیست جز

آن که به متااقتصاد

(metaeconomics)

بازگردیم و به

سؤالاتی بنیادین

برسیم: آیا اقتصاد

خیر و شر وجود

دارد؟ فایده اقتصاد

چیست؟ آیا خیر

به لحاظ اقتصادی

صرفه دارد؟ یا خیر

در بیرون از حساب

اقتصاد وجود دارد؟

آیا خودخواهی در

ذات بشر است؟ آیا

اگر خودخواهی به

خیر عمومی منجر

شود موجه است؟

آیا از نظر اخلاقی

می‌توانیم هر آن‌چه

را به لحاظ فنی قادر

به انجام آئیم، انجام

دهیم؟

در آن زمان، او

ساله بود (او متولد ۲۵ ژوئن ۱۹۰۳ است). این مقاله در سال‌های پایانی

زندگی او نوشته شد، زمانی که تجربه‌های فراوانی از جنگ، سیاست، فقر و نویسندگی اندوخته بود و

به روشنی می‌دانست که چرا قلب را برمی‌دارد و چه هدفی را دنبال می‌کند. او

در این مقاله تاکید می‌کند که از سال ۱۹۳۶ (زمان جنگ داخلی اسپانیا) به بعد، نوشتن برای او شدیداً سیاسی شده و

نمی‌تواند جد از دغدغه‌های اجتماعی و عدالت‌خواهانه باشد. او چهار انگیزه اصلی برای نویسندگی

را معرفی می‌کند: خودخواهی خالص یا تمایل به مطرح شدن و دیده شدن، شور زیباشناختی؛

علاقه به زیبایی‌زبان و خلق تصاویر هنری، نیروی تاریخی؛ ثبت حقیقت‌ها و واقعیت‌ها برای آیندگان

و هدف سیاسی؛ تغییر نگاه مردم به جامعه، سیاست و قدری می‌داند.

«چرا می‌نویسم» یکی از مهم‌ترین متون نظری او

است که خواننده را با ذهنیت و فلسفه نویسندگی او آشنا می‌کند. او

باور داشت که نویسنده باید در برابر دروغ و فساد سیاسی ایستادگی

کند و حقیقت را حتی به قیمت طرد شدن بیان کند. این مقاله نه‌تنها بخشی از زندگی فکری او

را نشان می‌دهد، بلکه راهنمایی برای هر نویسنده‌ای است که می‌خواهد بداند چرا و چگونه باید

بنویسد.

این مقاله در انتشارات گالیمار فرانسه و ذیل مجموعه «۲ Folio» منتشر شده است. جالب

است بدانید این مجموعه، یکسری از کتاب‌های جیبی و بسیار ارزان قیمت است که انتشارات

گالیمار منتشر می‌کند. هدف از ۲ Folio این بوده که شاهکارهای ادبیات کلاسیک و مدرن

فرانسه و جهان، در قطع کوچک و با قیمتی نمادین (۲ یورو) در دسترس عموم قرار بگیرد. در این

سری، متن‌های کوتاه، داستان‌های مستقل، گزیده‌هایی از آثار بزرگ یا حتی مقالات مهم منتشر

می‌شوند. از نویسندگان مشهور این مجموعه می‌توان به آلبر کامو، مارسل پروست، ویکتور هوگو،

ژان پل سارتر، سیمون دوبووار، ژرژ پِروک و حتی نویسندگان جهانی مثل کافکا یا همین جورج او

راول اشاره کرد. انتشارات ققنوس در ایران هم با ایده گرفتن از این مجموعه، مجموعه‌ای با نام پارالونما را

طرح ریزی کرده است که همین کتاب او

راول با ترجمه کیارش درگاهی هم محصول این مجموعه

است. کتاب‌هایی را ح

ا

خ

ا

ز

ا

ز

ا

ز

ا

ز

ا

ز

ا

ز

ا

ز

ا

ز

ا

ز

ا

ز

ا

ز

ا

ز

ا

ز

ا

ز

ا

ز

ا

ز

ا

ز

ا

ز

ا

ز

ا

ز

ا

ز

ا

ز

ا

ز

ا

ز

ا

ز

ا

ز

ا

ز

ا

ز

ا

ز

ا

ز

ا

ز

ا

ز

ا

ز

ا

ز

ا

ز

ا

ز

ا

ز

ا

ز

ا

ز

ا

ز

ا

ز

ا

ز

ا

ز

ا

ز

ا

ز

ا

ز

ا

ز

ا

ز

ا

ز

ا

ز

ا

ز

ا

ز

ا

ز

ا

ز

ا

ز

ا

ز

ا

ز

ا

ز

ا

ز

ا

ز

ا

ز

ا