



فروش بیش از سه میلیون نسخه در نخستین سال انتشار
شصت هفته‌ی متوالی در فهرست پرفروش‌های نیویورک تایمز



هنر ظریف رهایی از دغدغه‌ها

روشی نو برای خوب زندگی کردن

مارک منسن

ترجمه‌ی میلاد بشیری



فصل اول

سعی نکن. ۹

حلقه‌ی باز خورد جهنمی. ۱۲

هنر ظریف رهایی از دغدغه‌ها. ۲۰

مارک، پس اصلاً هدف کوفتی این کتاب چیه؟. ۲۵

فصل دوم

خوشحالی یک مشکل است. ۲۹

خوشحالی از حل کردن مشکلات به دست می‌آید. ۳۵

کشمکش‌تان را انتخاب کنید. ۴۰

فصل سوم

شما خاص نیستید. ۴۵

همه چیز از هم می‌باشد. ۵۰

استبداد استثنایابی. ۵۹

ولی اگر قرار نیست خاص یا استثنای باشم، پس چه هدفی داشته باشم؟. ۶۱

فصل چهارم

ارزش رنج برهن. ۶۵

پياز خودآگاهی. ۷۰

مشکلات ستاره‌ی زاگ. ۷۵

ارزش‌های مزخرف. ۸۰

تعریف ارزش‌های خوب و بد. ۸۳

فصل پنجم

شما همیشه در حال انتخاب هستید. ۸۷

انتخاب. ۸۸

سفسطه‌ی مسئولیت و تقصیر. ۹۱

واکنش به تراژدی. ۹۷

ژنتیک و قرعه‌ای که به ناممان درآمده است. ۹۹ مُد قربانی بودن. ۱۰۳

هیچ «چطوری» وجود ندارد. ۱۰۵

فصل ششم

شما درباره‌ی همه چیز اشتباه می‌کنید. من هم همین‌طور. ۱۰۷

معماران عقاید شخصی خودمان. ۱۱۱

مراقب باشید چه چیزی را باور می‌کنید. ۱۱۳

خطرهای قطعیت کامل. ۱۱۸

قانون اجتناب مانسون. ۱۲۴

خودتان را بکشید. ۱۲۶

چطور کلی‌گویی نسبت به خودتان قطعیت داشته باشید. ۱۲۸

فصل هفتم

شکست راه پیشرفت است. ۱۳۳

بلاادوکس شکست/موفقیت. ۱۳۵

درد و رنج بخشی از فرایند است. ۱۳۸

اصل «کاری بکنید». ۱۴۲

فصل هشتم

اهمیت نه گفتن. ۱۴۷

نپذیرفتن، زندگی‌تان را بهتر خواهد کرد. ۱۵۲

مرزبندی‌ها. ۱۵۳

چطور اعتمادسازی کنیم. ۱۶۱

آزادی با تعهد. ۱۶۵

فصل نهم

... و بعد شما می‌میرید. ۱۶۹

چیزی فراتر از خودمان. ۱۷۳

نیمه‌ی آفتابی مرگ. ۱۷۷

فصل اول

سعی نکن

چارلز بوکفسکی مردی الکلی، زن‌باز، قمارباز، بی‌دست‌وپا، خسیس، بی‌اعتبار، و در بدترین اوقات زندگی، شاعر بود. بعید است کسی روزی برای یافتن اصول زندگی بهتر به سراغ او برود، یا منتظر باشد نامش را در یک کتاب خودیاری ببیند. و دقیقاً به همین دلیل او بهترین نقطه‌ی آغاز است.

بوکفسکی می‌خواست نویسنده شود، اما ده‌ها سال طول کشید و تقریباً هیچ‌کدام از مجله‌ها، روزنامه‌ها، مجله‌های تخصصی، بنگاه‌های ادبی و ناشران حاضر نشدند اثری از او منتشر کنند. می‌گفتند که آثارش اقتصاح است. خام، زشت و فاسد است، درحالی‌که توده‌ی جوابیه‌های رد‌آثار و سنگینی شکست‌هایش بیشتر و بیشتر می‌شد، به افسردگی و الکل گرفتار شد؛ دردی که در بیشتر اوقات عمر گریبانش را رها نکرد.

بوکفسکی شغل ثابتی داشت و متصدی بایگانی در اداره‌ی پست بود. حقوق ناچیزی می‌گرفت و بیشترش را خرج مشروب می‌کرد. باقی‌مانده‌ی حقرقش را هم با قمار و شرط‌بندی در میدان اسب‌دوانی به باد می‌داد. شب‌ها، هر تنهایی مشروب می‌خورد و گاهی اوقات با ماشین تحریر زهواردرفته‌اش شعرهایش را چکش‌کاری می‌کرد. اغلب، کف زمین از خواب بیدار می‌شد، چون شب قبل همان‌جا از هوش رفته بود.

سی سال از عمرش را در تاریکی و پوچی با الکل، مواد، قمار و زنان بدکاره گذراند. وقتی که پنجاه‌ساله شد، بعد از یک عمر شکست و بیزاری از خود، ویراستار انتشارات کوچکی علاقه‌ی خاصی به او پیدا کرد، برای ویراستار ممکن نبود که پیشنهاد پول زیاد یا قول فروش بالا به بوکفسکی بدهد، اما مهر عجیبی به این بازنده‌ی مست پیدا کرده بود. تصمیم گرفت بخشش را با او بیازماید. این اولین فرصت واقعی بود که بوکفسکی

۱. Charles Bukowski، چارلز بوکفسکی شاعر و داستان‌نویس آمریکایی که سده‌ها شعر و داستان کوتاه، شش رمان و بیش از

پنجاه کتاب نوشته و به چاپ رسانده است.

پیدا می‌کرد. خودش هم متوجه اهمیت موضوع شده بود. در جواب به ویراستار نوشت: «من یکی از این دو گزینه را باید انتخاب کنم: در اداره‌ی پست بمانم و دیوانه شوم، یا اینکه از اینجا بیرون بزنم و سرگرم نویسندگی بشوم و از گرسنگی بمیرم. من تصمیم گرفتم که از گرسنگی بمیرم.»

بوکفسکی پس از امضای قرارداد، اولین رمانش را ظرف سه هفته نوشت. نام رمانش اداره‌ی پست بود. در تقدیم‌نامه‌ی کتابش نوشت: تقدیم به هیچ‌کس.

بوکفسکی شاعر و رمان‌نویس موفقی شد. شش رمان و صدها شعر منتشر کرد و بیش از دو میلیون نسخه از کتاب‌هایش فروخته شد. بر خلاف انتظار همه، به‌ویژه خودش، به شهرت رسیده بود.

داستان‌هایی مثل داستان زندگی بوکفسکی، سرچشمه‌ی روایت‌های فرهنگی ما هستند. زندگی بوکفسکی، تجسمی از رویای آمریکایی است: یک نفر برای آنچه می‌خواهد می‌جنگد، هرگز تسلیم نمی‌شود و بالاخره به بزرگ‌ترین رویاهایش دست می‌یابد. عملاً فیلمی آماده است تا کسی بیاید و آن را روی پرده‌ی سینما ببرد. ما همگی به داستان‌هایی مثل داستان بوکفسکی نگاه می‌کنیم و می‌گوییم: «دیدم! اون هیچ‌وقت تسلیم نشد. هیچ‌وقت از تلاش دست برنداشت. همیشه به خودش ایمان داشت. در برابر همه‌ی دشواری‌ها استقامت کرد و به چیزی که می‌خواست، رسید.»

پس عجیب است که روی سنگ قبر بوکفسکی این جمله حک شده است: «سعی نکن.»

با وجود فروش کتاب‌ها و کسب شهرت، بوکفسکی هنوز بازنده بود. او می‌دانست که موفقیتش حاصل غمی راسخ نیست. کامیابی او از این حقیقت ریشه گرفته بود که می‌دانست بازنده است، بازندگی را پذیرفته بود و بعد صادقانه درباره‌اش نوشته بود. او هرگز سعی نکرد چیزی غیر از خودش باشد. نبوغ بوکفسکی در گشودن گره‌های دشوار یا تبدیل شدن به گول ادبی نبود. کاملاً عکس این بود. نبوغ او صداقتش بود، به‌ویژه هنگامی که از جنبه‌های ناخوشایند وجود خود می‌نوشت و شکست‌ها و ناکامی‌هایش را هم‌رسان می‌کرد.

این داستان واقعی موفقیت بوکفسکی است: کنار آمدن او با خودش به عنوان یک شکست‌خورده. بوکفسکی هیچ انگیزه‌ای برای موفقیت نداشت. حتی پس از به شهرت

رسیدن، وقتی به نشیست‌های شعرخوانی می‌رفت، بیش از اندازه مست بود و به خائرنان ناسزا می‌گفت. هنوز هم در ملاء عام بی‌شرمی می‌کرد و سعی می‌کرد با هر زنی باشد. شهرت و موفقیت او را به انسانی بهتر تبدیل نکرد. همین‌طور هم به خاطر تبدیل شدن به انسانی بهتر نبود که به شهرت و موفقیت رسید.

پرورش نفس و موفقیت اغلب همراه با هم رخ می‌دهند. اما این لزوماً به این معنا نیست که این‌ها هر دو یکی هستند.

فرهنگ امروز ما خلاصه شده است در انتظارات مثبت اما غیرواقعی: خوشحال‌تر باشید. سالم‌تر باشید. بهترین باشید، بهتر از دیگران، باهوش‌تر، فرزتر، ثروتمندتر، جذاب‌تر، معروف‌تر، سازنده‌تر، رشک‌برانگیزتر، و تحسین‌شده‌تر. بی‌نقص و شگفت‌انگیز باشید، هر روز طلا بخورید و طلا برتید و درحالی‌که همسر سلفی‌انداز و دو کودک و نصفتان را برای جداحافظی می‌بوسید، در بالگردتان بنشینید و به سوی دفتر کارتان بروید. شما شغل فوق‌العاده لذت‌بخشی دارید و روزهایتان را صرف انجام کارهای بسیار ارزشمندی می‌کنید که احتمالاً روزی کوهی زمین را نجات خواهد داد.

اما اگر یک لحظه دست نگه دارید و واقعاً به این‌ها فکر کنید، متوجه می‌شوید که توصیه‌های مرسوم زندگی، تمام توصیه‌های مثبت و خودیارانه‌ای که هر روز می‌شنوید، در واقع بر نداشته‌هایتان تمرکز دارند. آن‌ها آنچه را اکنون به عنوان کمبودهای شخصی و شکست‌هایتان قلمداد می‌کنید، نشانه می‌گیرند، و همان‌ها را برایتان برجسته می‌کنند. شما بهترین راه‌های کسب پول را یاد می‌گیرید چون حس می‌کنید که در این لحظه پول کافی ندارید. جلوی آینه می‌ایستید و جملات تصدیق‌کننده‌ای را تکرار می‌کنید که مثلاً زیبا هستید، چون حس می‌کنید که زیبا نیستید. به توصیه‌هایی که درباره‌ی معاشرت و رابطه و دوستی است، عمل می‌کنید چون حس می‌کنید که اکنون دوست‌داشتنی نیستید. تمرین‌های تجسم فکری مسخره‌ای را برای موفق شدن انجام می‌دهید چون حس می‌کنید که اکنون به اندازه‌ی کافی موفق نیستید.

از قضا، این پافشاری بر چیزهای مثبت، پافشاری بر آنچه بهتر و برتر است، تنها دستاوردش این است که دائماً به ما یادآوری می‌کند چه چیزی نیستیم، یا چه چیزی کم داریم، یا باید چه می‌شدیم ولی نتوانستیم بشویم. به هر حال، هیچ شخص واقعاً

خوشحالی نیاز ندارد جلوی آینه بایستد و تکرار کند که خوشحال است. او به طور معمول خوشحال است.

حزب‌المثلی نگرانی می‌گوید: هرچه سگ کوچک‌تر باشد، صدای پارسش بلندتر است. یک مرد با اعتمادبه‌نفس نیازی ندارد که ثابت کند با اعتمادبه‌نفس است. یک زن ثروتمند نیازی ندارد که ثابت کند ثروتمند است. بالاخره یا آنطور هستی یا نیستی. اگر دائماً آرزوی چیزی را داشته باشی، ناخودآگاه این حقیقت را تقویت می‌کنی که آن را نداری.

همه‌ی آدم‌ها و تبلیغات تلویزیونی‌شان می‌گویند رمز زندگی خوب در داشتن شغل بهتر، یا ماشین قوی‌تر، یا نامزد قشنگ‌تر، یا وان آب گرم با استخر بادی برای بچه‌ها و... است. شما هم باید باور کنید. دنیا پیوسته به شما می‌گوید که راه رسیدن به زندگی بهتر، بیشتر، بیشتر و بیشتر است؛ بیشتر بخرید، بیشتر داشته باشید، بیشتر بسازید، بیشتر باشید. شما پیوسته با پیام‌هایی به‌هم‌ارز می‌شوید که همیشه دغدغه‌ی همه چیز را داشته باشید؛ دغدغه‌ی خرید تلویزیون جدید، دغدغه‌ی مسافرتی بهتر از مسافرت بقیه‌ی همکاران، دغدغه‌ی خرید محوطه‌ی چمن‌تریزی جلوی خانه، دغدغه‌ی خرید یک مونوپاد خوب و....

چرا؟ حدس من این است: دغدغه‌ی داشتن چیزهای بیشتر، برای رونق اقتصاد خوب است.

و اگرچه داشتن اقتصاد پررونق هیچ اشکالی ندارد، داشتن دغدغه‌های بیش از اندازه، به سلامت روحی و روانی آدم آسیب می‌زند. باعث می‌شود که بیش از حد به چیزهای ظاهری و ساختگی وابسته شوید و زندگی‌تان را وقت دنبال کردن سراب خوشحالی و رضایت کنید. کلید زندگی خوب، داشتن دغدغه‌های بیشتر نیست، بلکه داشتن دغدغه‌های کمتر، واقعی‌تر، ضروری‌تر و مهم‌تر است.

حلقه‌ی بازخورد جهنمی

در مغز هر انسانی موجودی موذی و دمدمی مزاج هست که اگر فرصت یابد، کار را به جنون خواهد کشاند. به من بگویید آیا این برایتان آشناست یا نه:

گاهی برای رودررو شدن با کسی دچار اضطراب می‌شوید. این اضطراب از توانایی‌تان می‌کاهد و شما کم‌کم با خودتان فکر می‌کنید که چرا این‌قدر مضطرب هستید. حالا شما به خاطر مضطرب شدنتان مضطرب هستید. درست است؛ اضطراب مضاعف! حالا شما به خاطر مضطرب شدنتان مضطرب شده‌اید و این باعث می‌شود بیشتر مضطرب شوید. یکی بگوید مشروب کجاست! زود!

یا فرض کنیم مشکل عصبانیت دارید. به خاطر احمقانه‌ترین و پوچ‌ترین مسائل از کوره در می‌روید و هیچ هم نمی‌دانید چرا. این واقعیت که این‌قدر زود از کوره در می‌روید شما را عصبانی نمی‌کند. بعد، در میان خشم بی‌اهمیتان متوجه می‌شوید که این عصبانیت دائمی، شما را به فردی سطحی‌نگر و بدجنس تبدیل کرده است، و از این وضعیت نفرت دارید! آن‌قدر نفرت دارید که از خودتان عصبانی می‌شوید. حالا نگاهی به خودتان بیندازید: شما به خاطر عصبانیت از عصبانی شدنتان، از خودتان عصبانی هستید. لعنت به تو دیوار بیا، این هم یک مشت.

یا این‌قدر نگران این هستید که همیشه گزار درست را انجام بدهید، که نگران می‌شوید چرا همیشه این‌قدر نگران می‌شوید. یا اینکه به خاطر هر اشتباهی که می‌کنید، این‌قدر احساس گناه می‌کنید که باعث می‌شود کم‌کم از اینکه این‌قدر احساس گناه می‌کنید، خودگناه‌کار بین شوید. یا اینکه آن‌قدر زیاد احساس تنهایی می‌کنید و غصه می‌خورید که فکر کردن به آن، باعث می‌شود بیشتر احساس تنهایی کنید و غصه‌ی بیشتری بخورید.

به حلقه‌ی بازخورد جهنمی خوش آمدید! به احتمال زیاد، بیش از یکی دو بار با آن مواجه شده‌اید. شاید همین حالا درگیرش هستید: «خدایا، من همیشه توی این حلقه‌ی بازخورد گیر کرده‌ام؛ من بازنده‌ام. باید دست‌نگه دارم. وای خدایا! از اینکه به خودم گفتم آدم بازنده، چقدر احساس بازندگی می‌کنم. باید از این خودبازنده‌بینی دست بردارم. آه، گندت بزند! باز هم توی حلقه افتادم. می‌بینی؟ من بازنده‌ام! آه!»

آرام باش رفیق. باور کنی یا نه، این حالت بخشی از زیبایی انسانی است. حیوانات خیلی کمی روی زمین توانایی تفکر منطقی دارند، اما ما انسان‌ها از این نعمت بهره‌مندیم که درباره‌ی اندیشه‌هایمان بیندیشیم. پس من می‌توانم به تماشا کردن

ویدیوهای مایلی سایرس^۲ روی یوتیوب فکر کنم و بعد بلافاصله به این فکر کنم که چه آدم مریضی هستم که به تماشا کردن ویدیوهای مایلی سایرس روی یوتیوب فکر می‌کنم. آه، معجزه‌ی هوشیاری!

مسئله واقعی این است: جامعه‌ی امروز ما از طریق عجایب فرهنگ مصرف‌گرا و شبکه‌های اجتماعی و خودنمایی و هی بیین زندگی من خیلی از زندگی تو جذاب‌تر است... نسلی را پرورش داده که عقیده دارد داشتن تجربیات منفی‌ای مانند اضطراب، ترس، گناه... اصلاً خوب نیست. منظورم این است که اگر به خبر مایه‌ی (فید) فیس بوکتان نگاه کنید، می‌بینید همه‌ی کسانی که آنجا هستند اوقات فوق‌العاده خوبی دارند. هشتت نفر این هفته ازدواج کرده‌اند، شانزده‌ساله‌ای در تلویزیون ماشین فراری برای تولدش هدیه گرفت، یک بچه‌ی دیگر با ابداع برنامه‌ای برای دستمال توالت و تجدید خودکار آن در صورت تمام شدن، دو میلیارد دلار پول به جیب زده است.

حالا این طرف شما در خلای خودتان مشغول تمیز کردن لای دندان گربه‌تان هستید و به این فکر می‌کنید که زندگی‌تان حتی بیشتر از آنچه فکر می‌کردید، ناراحت‌کننده است.

حلقه‌ی بازخورد جهنمی در مرز همه‌گیر شدن قرار دارد و بسیاری از ما را بیش از حد مضطرب، عصبی و از خود بیزار کرده است.

در ایام قدیم، بابابزرگ هم احساس مزخرف بودن پیدا می‌کرد ولی به خودش می‌گفت: «عجب! امروز واقعاً احساس می‌کنم پهن گاوَم. ولی خب، فکر کنم زندگی همینه. برگردم سراغ بیل زدن کاه‌ها.»

اما حالا؟ حالا اگر حتی برای پنج دقیقه احساس مزخرف بودن داشته باشید، با سیصد و پنجاه تا عکس از افراد کاملاً خوشحال با زندگی‌های کوفتی شوکت‌انگیز بمباران می‌شوید و غیرممکن است احساس نکنید یک جای کارتان می‌لنگد.

این قسمت آخر است که ما را به دردسر می‌اندازد. ما به خاطر احساس بدمان احساس بدی پیدا می‌کنیم. به خاطر احساس گناهمان احساس گناه می‌کنیم. از عصبانی شدنمان عصبانی می‌شویم. از احساس اضطراب‌مان مضطرب می‌شویم. من چه مرگم شده؟

این کتاب رنج‌های شما را به ابزار، زخم‌هایتان را به قدرت، و مشکلاتتان را به مشکلاتی معمولی‌تر تبدیل می‌کند. این پیشرفتی واقعی است. این کتاب را به چشم راهنمایی برای رنج‌هایتان بنگرید؛ راهنمایی برای چگونگی رنج‌کشیدن آسان‌تر و معنی‌دارتر. با شفقت و فروتنی بیش‌تر نگاهش کنید. این کتابی است درباره‌ی برداشتن قدم‌های سبک‌تر با وجود بارهای سنگین روی دوش‌تان، درباره‌ی آرامش بیش‌تر در برابر بزرگ‌ترین ترس‌هایتان و خندیدن به اشک‌هایتان در همان حالی که از چشمتان سرازیر است.

این کتاب به شما یاد نمی‌دهد چطور به دست بیاورید یا بیندوزید، بلکه یاد می‌دهد چطور بازید و رها کنید. به شما یاد می‌دهد چطور سیاهه‌ای از زندگی‌تان بسازید و همه چیز جز مهم‌ترین‌ها را خط بزنید. به شما یاد می‌دهد چشمانتان را ببندید و مطمئن باشید که می‌توانید خودتان را به پشت رها کنید، و اگر زمین خوردید اشکالی ندارد. به شما می‌آموزد که دغدغه‌های کم‌تری داشته باشید. به شما می‌آموزد که سعی نکنید.

پا از متن کتاب -

ISBN: 978-600-8812-61-6



۲۲۰۰
تومان



نشر میلکان