

هنرندانه
به هیچ گرفتن

مارک منسون

مترجم: اکرم شکرزاده

سرشناسه: منسون، مارک، ۱۹۸۴- م. Manson, Mark, 1984-
 عنوان و نام پدیدآور: هنرندانه به هیچ گرفتن / مارک منسون؛ مترجم اکرم
 شکرزاده؛ ویراستار سمیه شکرزاده.
 مشخصات نشر: قم: نگاه آشنا، ۱۴۰۱.
 مشخصات ظاهری: ۱۷۶ ص.
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۰۱-۹۶-۸
 وضعیت فهرست نویسی: فیپا
 یادداشت: عنوان اصلی: a : The subtle art of not giving a fuck
 counterintuitive approach to living a good life, 2016.
 یادداشت: کتاب حاضر با عناوین مختلف توسط مترجمان و ناشران
 متفاوت در سالهای مختلف ترجمه و منتشر شده است.
 موضوع: راه و رسم زندگی Conduct of life
 ابراز وجود Self-realization
 شناسه افزوده: شکرزاده، اکرم، ۱۳۶۳-، مترجم
 رده بندی کنگره: BJ۱۵۸۹
 رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱
 شماره کتابشناسی ملی: ۸۹۱۱۵۴۹

هنرندانه به هیچ گرفتن

نویسنده: مارک منسون

مترجم: اکرم شکرزاده

ویراستار: سمیه شکرزاده

ناشر: نگاه آشنا

طراحی جلد و صفحه آرا: استودیو جوانه

تاریخ و نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۱

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۰۱-۹۶-۸



۰۲۵ - ۳۷۸۳۹۸۳۶

۰۲۵ - ۳۷۸۳۹۸۳۷

۰۲۵ - ۳۷۷۳۴۹۳۹

۰۹۱۲۱۵۱۰۴۸۴

کلیه حقوق این اثر ترجمه، متعلق
 به «انتشارات نگاه آشنا» می باشد و
 هرگونه خرید و فروش با مترجم و یا
 کپی از متن کتاب غیرقانونی بوده و
 قطعاً پیگرد قانونی خواهد داشت.



فهرست مطالب

فصل اول: تلاش نکن	۶
فصل دوم: شادی خودش یک مشکل است	۲۵
فصل سوم: تو خاص نیستی	۴۰
فصل چهارم: ارزش رنج کشیدن	۵۸
فصل پنجم: همیشه حق انتخاب دارید	۸۰
فصل ششم: تو در مورد همه چیز اشتباه می کنی (من هم همین طور)	۱۰۰
فصل هفتم: شکست راهی روبه جلو	۱۲۵
فصل هشتم: اهمیت نه گفتن	۱۳۹
فصل نهم: ... و سرانجام می میرید	۱۶۰



فصل اول: تلاش نکن

چارلز بوکوفسکی^۱ فردی معتاد، بی‌بندوبار، باسابقه در شرط‌بندی، بسیار گستاخ، خسیس، تنبل، بی‌مسئولیت و در بدترین روزهای زندگی‌اش، شاعر بود. شکی نیست هیچ‌کس خواهان توصیه‌های او در زندگی نبود و انتظار نمی‌رفت که نامش در هیچ نوع کتاب خودیاری دیده شود.

اصلاً به همین دلیل، داستان زندگی او بهترین جایی است که می‌توان کتاب را با آن شروع کرد.

بوکوفسکی می‌خواست نویسنده شود، اما چند دهه، تقریباً هیچ‌یک از مجله‌ها، روزنامه‌ها، مجلات تخصصی، مدیر برنامه‌ها و ناشران حاضر نبودند آثارش را منتشر کنند. آن‌ها می‌گفتند که آثارش افتضاح، ناپخته، چندان‌آور و غیراخلاقی هستند. وقتی انبوهی از نامه‌هایی که دست‌رد به سینه‌اش می‌زدند روی هم تلنبار شدند، نتوانست سنگینی این شکست‌ها را تاب بیاورد و بیشتر در منجلاب افسردگی ناشی از مصرف نوشیدنی‌ها افتاد؛ چیزی که تقریباً در تمام روزهای زندگی گریبان‌گیرش بود.

بوکوفسکی یک شغل تمام‌وقت در بخش بایگانی نامه‌ها در اداره پست داشت. حقوقش ناچیز بود و بیشتر آن هم صرف اعتیادش می‌شد. مابقی پولش را هم در میدان اسب‌سواری شرط‌بندی می‌کرد. شب، تنهایی چیزی می‌نوشتید و گاهی بعد کلی کلنجار رفتن با ماشین تایپ قدیمی خرابش، بالأخره شعری می‌سرود. اغلب اوقات روی زمین از خواب بلند می‌شد، چون شب قبل همان‌جا از هوش رفته بود.

سی سال به همین منوال گذشت. بیشترین سال‌ها در فراموشی ناشی از مصرف نوشیدنی، مواد مخدر، قمار و بی‌بندوباری گذشت. زمانی که بوکوفسکی پنجاه‌ساله شد، بعد از یک عمر شکست و انزجار از خود، سردبیر یک انتشاراتی

۱. Charles Bukowski: شاعر و داستان‌نویس آمریکایی متولد آلمان بود که به شدت تحت تأثیر فضای لس‌آنجلس، شهری که در آن زندگی می‌کرد، قرار داشت.

کوچک مستقل به طرز عجیبی به او علاقه مند شد. او نمی توانست به بوکوفسکی پول خیلی زیاد یا قول فروش بالای آثارش را بدهد، اما محبت این بازنده غیرعادی، عجیب به دلش افتاده بود، بنابراین تصمیم گرفت فرصتی به او بدهد. این اولین فرصتی بود که به بوکوفسکی رو کرده بود و او خوب می دانست که شاید آخرین باشد. بوکوفسکی در پاسخ نامه سردبیر نوشت: «من باید یکی از این دو گزینه را انتخاب کنم: در اداره پست بمانم و دیوانه شوم... یا از این جا بیرون بزنم، مشغول نویسندگی شوم و از گرسنگی بمیرم. تصمیم گرفته ام دومی را انتخاب کنم.»

به مجرد انعقاد قرارداد، بوکوفسکی طی سه هفته، نخستین رمان خود را نوشت و عنوانی ساده برایش در نظر گرفت: *اداره پست*. در صفحه تقدیم نامه کتاب، این جمله نوشته شده بود: «تقدیم به هیچ کس.»

بوکوفسکی در جایگاه یک رمان نویس و شاعر، موفق عمل کرد. با ادامه این روند، شش رمان و صدها متن منظوم از او منتشر شد و بیش از دو میلیون کپی از کتاب هایش به فروش رسید. انتظار چنین شهرتی در مخیله خودش هم نمی گنجید چه برسد به دیگران.

حکایاتی چون حکایات بوکوفسکی، عامل پرباری و اعتبار فرهنگی ما به شمار می روند. زندگی بوکوفسکی تجسم رؤیای آمریکایی تبارهاست: مردی برای خواسته اش می جنگد، هرگز تسلیم نمی شود و در نهایت به دست نیافتنی ترین آرزوهایش می رسد؛ درست مثل فیلم ها. ما همگی به چنین داستان هایی نگاه می کنیم و بعد به خودمان می گوئیم: «دیدی؟ اون هیچ وقت تسلیم نشد. هیچ وقت دست از تلاش نکشید. همیشه به خودش ایمان داشت. جلوی اون همه مشکل و ایستاد و در نهایت تلاش هاش به ثمر نشست و نامی از اون به جا موند.»

نوشته حکاکی شده روی سنگ قبر بوکوفسکی عجیب است: «سعی نکن.» می بینید، بوکوفسکی به رغم شهرت و فروش بسیار بالای آثارش، یک بازنده بود. خودش هم این را می دانست. موفقیت او ناشی از این نبود که اراده کرد تا برنده باشد، بلکه ریشه در این حقیقت داشت که می دانست بازنده است، آن را پذیرفته بود و صادقانه دست به قلم می برد و در موردش می نوشت. او هرگز تلاش نکرد تصویری غیر واقعی از خودش نشان بدهد. نبوغ موجود در آثار بوکوفسکی ناشی از رودررویی با مسائل عجیب و غریب، غلبه بر آن ها یا شناساندن خود به عنوان یک چهره درخشان ادبی نبود. برعکس، نبوغ او زاییده صداقت تمام و کمال و شجاعانه

او با خودش به خصوص با بدترین بُعد شخصیتی اش بود. او ناکامی هایش در زندگی را بدون اینکه مردد شود یا تعلل کند، با دیگران به اشتراک می گذاشت. این داستان واقعی موفقیت بوکوفسکی است: پذیرفتن بازنده بودنش در کمال آرامش. بوکوفسکی دغدغه موفقیت نداشت. حتی پس از به شهرت رسیدن، همچنان در محافل ادبی با سرووضعی نامناسب ظاهر می شد و مخاطبان خود را کلامی می رنجاند. او در انظار عمومی همچنان به بی بندوباری های اخلاقی خود با هر کسی که در مسیر زندگی اش قرار می گرفت، ادامه می داد. شهرت و موفقیت از او آدم بهتری نساخت. با آدم بهتری شدن هم به شهرت و موفقیت دست نیافت. خود به سازی و موفقیت اغلب با هم محقق می شوند، اما این لزوماً بدین معنی نیست که هر دو، یک چیز هستند.

امروز فرهنگ ما به گونه ای وسواسی متمرکز بر انتظارات مثبت و غیرواقع بینانه است. شادتر باشید. به سلامتی تان بیشتر اهمیت بدهید. بهترین باشید، بهتر از بقیه آدم ها. باهوش تر، سریع تر، ثروت مند تر، جذاب تر، محبوب تر، فعال تر، غبطه انگیز تر و مورد تحسین تر باشید. بی نقص و شگفت انگیز باشید و هر روز صبح قبل از صبحانه، وقتی طلای دوازده عیار از شما تراوش می کند، در حالی که بچه های قدونیم قدتان را می بوسید، از همسر بسیار جذاب و خوش عکستان خدا حافظی کنید و بعد با هلی کوپتر شخصی تان به محل کار بسیار مطلوبتان بروید؛ به همان جایی که روزهایتان صرف انجام کارهای عجیب معناداری می شود؛ همان کارهایی که به احتمال زیاد یک روزی این سیاره را نجات خواهد داد.

اما اگر یک لحظه دست از کار بکشید و واقعاً به آن توصیه های رایج زندگی خوب فکر کنید؛ منظورم همان حرف های خودیاری مثبت و شادی است که دائم در گوشمان خوانده اند، متوجه می شوید که آن ها عملاً متمرکز بر کمبودهای ما در زندگی هستند. با این قبیل حرف ها فقط روی چیزهایی متمرکز می شوید که در حال حاضر کمبودها و شکست هایتان در زندگی محسوب می شوند و آن ها را در نظرتان پررنگ تر خواهید کرد. بهترین روش های درآمدزایی را یاد می گیرید، چون فکر می کنید در حال حاضر به اندازه کافی پولدار نیستید. جلوی آینه می ایستید و مدام جملات مثبتی را تکرار می کنید که به شما می گویند زیبا هستید، چون باورتان این است که در حال حاضر زیبا نیستید. به توصیه های مرتبط با دوست یابی یا برقراری ارتباط عمل می کنید، چون احساس می کنید در حال حاضر به اندازه کافی

دوست داشتنی نیستید. تمرینات مضحک تجسم دست یابی به موفقیتِ بیشتر را انجام می‌دهید، چون در حال حاضر خودتان را به اندازه کافی موفق نمی‌دانید. جالب اینکه تأکید بر این چیزهای مثبت، اینکه چه چیزی بهتر یا برتر است، تنها یادتان می‌اندازد که چه نیستید، چه ندارید، چه باید می‌شدید، اما نشدید، به علاوه هیچ آدم واقعاً شادی احساس نمی‌کند که باید جلوی آینه بایستد و مدام به خودش یادآوری کند که شاد است، او همین الان هم شاد است.

ضرب‌المثلی تگزاسی می‌گوید: «سگ هرچه کوچک‌تر باشد، بلندتر پارس می‌کند.»؛ یعنی آدمی که خودش را قبول دارد، نیاز ندارد که به دیگران ثابت کند چه ذهنیتی نسبت به خودش دارد. یک خانم پولدار نیاز ندارد دیگران را متقاعد کند که ثروت مند است. یا پولدار هستید یا نیستید. وقتی مدام در مورد چیزی خیال‌پردازی می‌کنید، پس در ضمیر ناخودآگاهتان این واقعیت را مدام تقویت می‌کنید: آن چیزی که می‌خواهی، نیستی.

تمام مردم و تبلیغات تلویزیونی از شما می‌خواهند باور کنید که راز زندگی خوب این است که کار بهتر، ماشین محکم‌تر، همسر زیباتر و جکوزی و استخر بادی برای بچه‌ها داشته باشید. دنیا دائم به شما می‌گوید که مسیر دست‌یابی به زندگی خوب، داشتن چیزهای بیشتر است؛ خرید بیشتر، املاک بیشتر، درآمد بیشتر، لذت بیشتر و خلاصه بیشتر بودن است. مدام با پیام‌هایی بمباران می‌شوید که از شما می‌خواهد داشتن بیشتر از هر چیزی را دغدغه اصلی‌تان کنید. دغدغه داشتن یک تلویزیون جدید، دغدغه داشتن تعطیلاتی بهتر از تعطیلات همکارانتان، دغدغه خرید آن وسایل تزئینی جدید روی چمن، حتی دغدغه خرید مونوپاد بهتر.

چرا؟ حدس من این است، چون دغدغه این جور چیزها را داشتن به معنای رونق کسب‌وکار است.

درست است که رونق بازار اصلاً چیز بدی نیست، اما به هر حال دغدغه بیش از حد برای داشتن چیزهای بیشتر برای سلامت روح و روانتان بد است و باعث می‌شود زندگی‌تان به این چیزهای مصنوعی و ساختگی گره بخورد، طوری که زندگی را صرف تصویری که از شادی و رضایت‌مندی دارید کنید. رازیک زندگی خوب این نیست که دغدغه بیشتری داشته باشیم؛ بلکه این است که دغدغه‌هایمان کمتر باشند. باید فقط به چیزهایی اهمیت بدهیم که درست، ضروری و مهم هستند.

چرخه بازخورد جهنمی

در ذهنتان، عادتی موزیانه وجود دارد که اگر به آن پروبال بدهید، می‌تواند شما را به جنون بکشد. به من بگویید که این برایتان آشناست یا نه: رودررو شدن با یک شخص خاص مضطربتان می‌کند. این اضطراب بدن شما را از کار می‌اندازد و به تدریج از اینکه چرا این قدر مضطرب هستید، متعجب می‌شوید. حالا اضطراب این اضطرابی که داشتید به جانتان می‌افتد. وای نه! اضطراب به توان دو! اکنون از مضطرب شدن خود اضطراب پیدا می‌کنید که خود همین هم باعث اضطراب بیشترتان می‌شود. به سرعت به فکر چیزی می‌افتید که آرامتان کند.

یا بگذارید تصور کنیم که شما نمی‌توانید خشم‌تان را کنترل کنید. احمقانه‌ترین و پوچ‌ترین چیزها باعث عصبانیتتان می‌شود و دلیلش را نمی‌دانید. این واقعیت که این قدر راحت از کوره در می‌روید، به تدریج باعث خشم بیشترتان می‌شود. بعد، از همین خشمی که در مورد چیزهای پیش پا افتاده دارید، متوجه می‌شوید که همیشه عصبانی بودن از شما یک آدم سطحی و شرور ساخته و از آن متنفرید؛ به قدری از این موضوع ناراحتید که از دست خودتان عصبانی می‌شوید. حالا به خودتان نگاهی بیندازید. از دست خودتان عصبانی هستید، چرا که از عصبانی بودن خودتان عصبانی شده‌اید. لعنت به تو دیوار! این جاست که مشتی نثار دیوار می‌کنید.

یا همیشه آن قدر نگران درست بودن تصمیم‌هایتان هستید که از این میزان نگرانی که دارید، نگران می‌شوید. آن قدر به ازای هراس‌تباهی که می‌کنید عذاب وجدان می‌گیرید که به تدریج احساس عذاب وجدان از این میزان عذاب وجدانی که دارید به سراغتان می‌آید. یا اینکه اغلب اوقات به قدری غمگین و تنها می‌شوید که با فکر کردن به آن، حتی احساس ناراحتی و تنهایی بیشتری را تجربه می‌کنید.

به چرخه بازخورد جهنمی خوش آمدید. به احتمال زیاد، چند مرتبه‌ای با آن برخورد داشته‌اید. شاید همین حالا هم درگیرش باشید: «خدایا، من همیشه توانم چرخه جهنمی گیر می‌افتم! توتله می‌افتم، چون بازنده‌م. باید از این کار دست بکشم. وای خدای من! احساس می‌کنم یه بازنده‌م که به خودم می‌گم بازنده. باید دیگه به خودم نگم بازنده. آه، لعنتی! دوباره این کار رو کردم! من یه بازنده‌م! آه.»

آرام باش، رفیق. چه باور کنی یا نکنی، این بخشی از زیبایی انسان بودن است. حیوانات بسیار کمی روی زمین قادر به استفاده از تفکری مجاب‌کننده در

زندگی شان هستند، اما به ما انسان ها این نعمت داده شده که بتوانیم در مورد افکارمان بیندیشیم. پس من می توانم به تماشای ویدیوهای مایلی سائرس^۱ در یوتیوب فکر کنم و بعد بلافاصله پیش خودم فکر کنم که چه آدم مریضی هستم که می خواهم ویدیوهای مایلی سائرس را در یوتیوب ببینم. آه، معجزه آگاهی!

حالا مشکل این است: جامعه امروزمان، به لطف شگفتی های فرهنگ مصرف گرا و رسانه های اجتماعی که مدام می گویند هی-بین-زندگی-من-باحال تر-از-زندگی-توست، یک نسل کامل از آدم هایی را پرورش داده که معتقدند داشتن تجربه های ناخوشایندی مثل اضطراب، ترس، عذاب وجدان و... درکل خوب نیست. می خواهم بگویم که اگر به فید فیس بوکتان نگاه کنید، تمام کسانی که آن جا هستند، اتفاقات خوبی در زندگی شان افتاده است. ببینید، هشت نفر این هفته ازدواج کردند! تلویزیون نشان داد یک دختر شانزده ساله در تولدش ماشین فراری گرفت. بچه دیگری برای اختراع اپلیکیشنی که به طور خودکار به محض تمام شدن دستمال توالت، آن را شارژ می کند، دو میلیون دلار پول به جیب زد. در همین حین، شما الکی در خانه خودتان را سرگرم کاری می کنید. کاری از دستتان بر نمی آید، به جز اینکه به این فکر کنید که زندگی خیلی بیش از آن چه فکر می کردید، سخت است.

چرخه بازخورد جهنمی تبدیل به یک چیز مسری شده که مرزها را درهم می نورد و بسیاری از ما را بیش از حد مضطرب، عصبی و از خود بیزار می کند. پدر بزرگ ها هم در دوران خودشان این احساسات مزخرف را تجربه می کردند و پیش خودشان می گفتند: «عجب، امروز احساس می کنم یه آدم به درد نخور آشغال! اما خب زندگی همینیه دیگه. باید برم سروقت بیلم و کاه ها روزیرو کنم.» اما حالا چی؟ اگر حتی به مدت ۵ دقیقه این احساس مسخره را داشته باشید، با ۳۵۰ تصویر از آدم هایی که کاملاً شاد هستند و زندگی های فوق العاده شگفت انگیزی دارند، بمباران خواهید شد و غیرممکن است که این احساس به شما دست ندهد که ایراد از خودتان است.

همین بخش آخر است که ما را به درد سر می اندازد. از اینکه احساس بدی داریم، احساس بدی به ما دست می دهد. عذاب وجدان می گیریم که عذاب وجدان

۱. Miley Cyrus: خواننده، ترانه نویس و بازیگر آمریکایی است. او به خاطر صدای خراشیده و خاص خود شناخته شده است.

داریم. از دست خودمان عصبانی می شویم که عصبانی شدیم. از اینکه مضطرب شدیم، اضطراب می گیریم. چه بلایی به سرم آمده است؟
اصلاً به همین دلیل خیلی خوب است که دغدغه چیزی را نداشته باشیم. به همین دلیل است که با رهایی از این دغدغه ها می توان دنیا را نجات داد. قرار است دنیا را با پذیرفتن اینکه این جهان به کل به فنا رفته و اصلاً اشکالی ندارد که این اتفاق افتاده، نجات بدهیم، چون همیشه دنیا همین طوری بوده و همین طور هم می ماند.

بابی اعتنائی به این احساس بد، این حلقه بازخورد جهنمی را می پیچانید و پیش خودتان می گوید: احساس مزخرفی دارم، اما چه اهمیتی دارد؟ و بعد، انگار که گرد جادویی یک پری نگران روی شما پاشیده شده باشد، از تنفر از خویش به خاطر آن احساس بد دست خواهید کشید.

جورج اورول^۱ جایی گفته است: «دیدن چیزی که درست جلوی چشمتان قرار دارد، نیاز به تقلای مداوم تری دارد.» خب، راه حل مقابله با استرس و اضطراب درست جلوی چشمان است و ما آن قدر درگیر تماشای فیلم های مبتذل و تبلیغات دستگاه های پرورش اندام هستیم که دست از تلاش کشیده ایم، ذهنمان به قدری درگیر ازدواج با یک دختر بلوند جذاب با اندامی ورزش کاری است که متوجه نیستیم راه حل، درست مقابل چشمانمان است.

ما در فضای مجازی مشکلات جهان اول را به سخره می گیریم، اما واقعاً قربانی موفقیت خودمان شده ایم. طی سی سال گذشته، با وجود اینکه همه تلویزیون صفحه تخت دارند و می توانند مایحتاجشان را جلوی در خانه تحویل بگیرند، اما آسیب های ناشی از استرس، اختلالات عصبی و موارد افسردگی سربه فلک گذاشته است. بحران ما دیگر از جنس مسائل مادی نیست؛ وجود گرایانه است، روحی است. میزان این دغدغه های مزخرف و تنوع بسیار زیاد این فرصت ها به قدری بالاست که ما سردرگم شده و نمی دانیم که باید بیشتر غصه کدام یک را بخوریم.

از آن جایی که اکنون حجم چیزهایی که می توانیم ببینیم یا بشناسیم بی انتهاست، همچنین روش های بی نهایت زیادی وجود دارد که با استفاده از آن ها

۱. George Orwell: داستان نویس، روزنامه نگار، منتقد ادبی و شاعر انگلیسی بود. شهرتش بیشتر به خاطر رمان پرفروش *مزرعه حیوانات* است.

می‌توانیم بفهمیم که فاصله زیادی با بقیه داریم و به اندازه کافی خوب نیستیم و داشته‌هایمان هم به اندازه کافی خوب نیستند، از درون فرو می‌پاشیم.

در این جا می‌خواهم به تمام آن توصیه‌های مزخرف مربوط به چه‌گونه شاد بودن که هشت میلیون بار در فیس‌بوک به اشتراک گذاشته شده پردازم و بگویم که چه ایرادی دارند و به همان نکته‌ای که هیچ‌کس در مورد تمام این چرندیات نمی‌داند، اشاره کنم:

گرایش به تجربیات مثبت تر خود نشان‌دهنده تجربیات منفی شخصی است. باورش سخت است که پذیرش تجربه منفی شخص، خود تجربه‌ای مثبت تلقی می‌شود.

این حسابی ذهنتان را به هم می‌ریزد، پس یک دقیقه به شما فرصت می‌دهم تا سروسامانی به ذهنتان بدهید و شاید لازم باشد دوباره آن را بخوانید. *خواستن تجربه‌ای مثبت، تجربه‌ای منفی است. پذیرفتن تجربه‌ای منفی، تجربه‌ای مثبت است.* این همان چیزی است که فیلسوف آلن واتس^۱ از آن به عنوان قانون عقب‌گرد یاد می‌کرد؛ اینکه هرچه بیشتر به دنبال حال خوب باشید، رضایت‌مندی کمتری خواهید داشت، چرا که به دنبال چیزی بودن صرفاً به معنای تقویت این واقعیت است که شما در حال حاضر آن را ندارید. هرچه مایوسانه‌تر به دنبال پولدارتر شدن باشید، بیشتر احساس می‌کنید فقیر و بی‌ارزش هستید؛ صرف نظر از اینکه واقعاً چه قدر پول در می‌آورید. هرچه مایوسانه‌تر دنبال جذاب و خواستنی‌تر بودن باشید، خودتان را زشت‌تر می‌بینید؛ صرف نظر از اینکه وضعیت ظاهری‌تان چه‌گونه باشد. هرچه مایوسانه‌تر بخواهید شاد و دوست‌داشتنی‌تر باشید، تنها تر خواهید شد و ترس بیشتری را تجربه خواهید کرد؛ صرف نظر از اینکه چه کسانی دوروبرتان هستند. هرچه بیشتر خواهان آگاهی و درک معنوی باشید، در تلاش برای دست‌یابی به آن خود محورتر و سطحی‌تر خواهید شد.

درست مثل آن موقعی که مواد روان‌گردان مصرف کرده‌بودم و با هر قدمی که به سمت خانه برمی‌داشتم، احساس می‌کردم از من دورتر می‌شود. بله، از توهمی گفتم که بعد مصرف مواد به من دست داده بود تا به نکته‌ای فلسفی در خصوص شادی پردازم. برایم مهم نیست که چه فکری در مورد من می‌کنید.

۱. Alan Watts: فیلسوف، نویسنده و سخن‌ران انگلیسی بود که به دلیل تفسیر و رواج فلسفه‌های شرقی بودیسم، تائوئیسم و هندوئیسم برای مخاطبان غربی شهرت داشت.

فیلسوف هستی‌گرا، آلبر کامو^۱ گفته است: «اگر ذهنتان مدام درگیر مفهوم شادی است، پس نمی‌توانید شاد باشید. اگر به دنبال معنای زندگی هستید، پس هرگز زندگی نخواهید کرد.» من کاملاً مطمئنم موقعی که این حرف را زده، مواد روان‌گردان مصرف نکرده است.

یا بگذارید راحت حرفم را بزنم:
تلاش نکنید.

می‌دانم که حالا به چه چیزی فکر می‌کنید. «مارک، اینکه هر آدمی رو به وجد می‌آره، اما اون ماشین کامارو که مدتی پول‌هام رو براش پس انداز کردم چی؟ اون هیکلی که با گرسنگی برای خودم ساختم تا وقتی جایی می‌رم رو فرم باشم چی؟ تازه کلی پول برای اون دستگاه پرورش اندام پرداختم! اون خونه بزرگ کنار دریاچه که همیشه آرزوش رو داشتم چی؟ خب، اگه دیگه دغدغه این جور چیزارو نداشته باشم، به هیچی تو زندگی م نمی‌رسم. معلومه که نمی‌خوام هیچین اتفاقی بیفته.»

خوش‌حالم که این سؤال را پرسیدید.

تا به حال متوجه این موضوع شده‌اید که وقتی به چیزی کم‌تر اهمیت می‌دهید، عملکرد بهتری در آن دارید؟ متوجه شده‌اید اغلب کسی که کمترین سرمایه‌گذاری را برای موفقیت در کاری کرده، در نهایت به آن هدف دست می‌یابد؟ متوجه شده‌اید گاهی اوقات وقتی بی‌خیال نگرانی‌هایتان می‌شوید، به نظر می‌آید که همه چیز سر جای خودش است و کارها خوب پیش می‌رود؟
چرا این اتفاق می‌افتد؟

نکته جالب در مورد قانون عقب‌گرد این است که به یک دلیل عقب‌گرد نامیده شده است: دغدغه چیزی را نداشتن، نتیجه عکس می‌دهد. اگر به دنبال چیزهای مثبت گشتن پیامدی منفی به همراه دارد، پس دنبال چیزهای منفی بودن هم اتفاقات مثبت را رقم می‌زند. دردی که بعد ورزش در باشگاه به سراغتان می‌آید، منجر به انرژی و سلامت بیشترتان از هر لحاظ می‌شود. شکست‌هایی که در کسب و کارمان تجربه می‌کنیم، منجر به درک بهتر از چیزهایی می‌شود که برای دست‌یابی به موفقیت لازم است. جالب است که پذیرفتن صادقانه آن چیزهایی که در شما احساس ناامنی ایجاد می‌کنند باعث می‌شود از نظر دیگران، شخصی

۱. Alber Camus: نویسنده، فیلسوف و روزنامه‌نگار فرانسوی برنده جایزه ادبی نوبل است.

کاریزماتیک و با اعتماد به نفس تر به نظریا یید. چیزی که در روابط شما با دیگران بیشترین میزان اعتماد و احترام را به وجود می آورد، رنج مواجهه صادقانه است. تحمل رنج ناشی از ترس ها و نگرانی ها همان چیزی است که به شما جسارت و استقامت می بخشد.

واقعاً می توانم همچنان به توضیحاتم ادامه بدهم، اما شما متوجه منظوم شده اید. هر چیز ارزش مندی در زندگی از طریق غلبه کردن به تجربه منفی مرتبطی به دست آمده است. هر تلاشی برای فرار، دوری، سرکوب یا خفه کردن یک تجربه منفی، فقط نتیجه عکس می دهد. دوری از رنج، خود فرمی از رنج کشیدن است. دوری از درگیری، خود نوعی درگیری است. انکار شکست نوعی شکست است. پنهان کاری در مورد چیزهایی که برایتان شرم آور است، خود نوعی احساس شرمساری به حساب می آید.

درد تار جدایی ناپذیری از بافت زندگی است که نه تنها پاره کردنش غیرممکن است، بلکه اصلاً به صلاح هم نیست، درواقع مخرب است. تلاش برای بیرون کشیدنش منجر به تخریب کل بافت می شود. تلاش در جهت دوری از رنج، اهمیت بسیار زیاد قائل شدن به آن است، برعکس اگر بتوانید نسبت به رنج بی تفاوت باشید، شکست ناپذیر خواهید شد.

در زندگی ام، چیزهای زیادی برایم اهمیت داشتند. دغدغه خیلی چیزها را هم نداشتم. مثل آن جاده های صعب العبوری که هرگز نپیموده ام، همین بهایی که به یک سری چیزها نداده ام، بیشترین تأثیر را روی زندگی ام گذاشته است.

به احتمال زیاد شما هم در اطرافیان تن کسی را می شناسید که موقعی در زندگی دغدغه چیزی را نداشته و به کارش ادامه داده و توانسته به موفقیت های چشمگیری دست پیدا کند. شاید حتی در زندگی خودتان هم موقعی بوده که چیزی برایتان اصلاً اهمیت نداشته، ولی توانستید خودتان را تا قله استثنائی آن بالا بکشید. در مورد خودم باید بگویم که ترک کردن شغل ثابتم در امور مالی بعد شش ماه و شروع یک کسب و کار اینترنتی در جایگاه نسبتاً بالایی از افتخاراتی قرار دارد که حاصل بی دغدغه بودن است. درست مثل تصمیمی که در مورد فروش بیشتر اموال و نقل مکان به آمریکای جنوبی گرفتم. اصلاً نگران چیزی بودم؟ به هیچ وجه. فقط اراده کردم و انجامش دادم.

این لحظات بی دغدغگی، تعریف بهتری از زندگی مان ارائه می دهند؛ تغییر

اساسی شغل، تصمیم ناگهانی به ترک تحصیل و ملحق شدن به یک گروه راک و تصمیم به جدایی از نامزدی که بی وفایی به شما را به نهایت رسانده است. بی دغدغگی بدین معناست که با وحشتناک ترین و سخت ترین چالش های زندگی مواجه شوید و کاری نکنید.

با وجود اینکه بی دغدغگی شاید به ظاهر آسان به نظر بیاید، اما در واقع یک جعبه بوریتوی^۱ کاملاً جدید است. من حتی معنای این جمله را هم نمی دانم، اما اصلاً برایم اهمیتی ندارد. یک جعبه بوریتو جالب به نظر می آید، پس بگذارید همین جور قبولش کنیم.

بیشتر ما در سرتاسر روزهای زندگی مان با چالش های زیادی مواجه هستیم، چون دغدغه چیزهای بی ارزش زیادی را داریم. برایمان خیلی مهم است که چرا دستیار گستاخ پمپ بنزین بقیه پولمان را با سکه می پردازد. به اینکه چرا باید پخش برنامه مورد علاقه مان از تلویزیون لغو شود، خیلی اهمیت می دهیم. دغدغه این را داریم که چرا همکارانمان به خودشان زحمت نمی دهند چیزی راجع به آخر هفته بی نظیرمان بپرسند.

در همین حین که با کارت اعتباری مان کلی بدهی تراشیده ایم، حیوان خانگی مان از ما متنفر است و پسر جوانمان در سرویس بهداشتی مشغول مصرف مواد مخدر است، باز هم چند تا سکه و فیلم همه عاشق ریموند هستند^۲ می تواند حسابی کلافه مان کند. بگذارید بگویم که جریان از چه قرار است. یک روز بالآخره می میرید. می دانم که همه کاملاً در جریان این حقیقت هستید، فقط می خواستم برای آن هایی که انگار یادشان رفته است، یادآوری کرده باشم. شما و همه آن هایی که می شناسید به زودی خواهید مُرد و در فرصت کوتاهی که دارید، زمان برای این میزان دغدغه ندارید. در واقع باید میزان دغدغه ها را کاهش داد. اگر به این رویه ادامه دهید و بدون تفکری انتخاب آگاهانه، دغدغه هر چیز و هر کس را داشته باشید، خب پس چیزی نمانده خودتان را به فنا بدهید.

به فنا دادن خودتان هنری ظریف است. با وجود اینکه این مفهوم شاید مضحک به نظر بیاید و من شبیه احمق ها باشم، آن چه در این جا در موردش حرف می زنم، ضرورتاً یادگیری نحوه تمرکز و اولویت دادن کارآمد به افکارتان است. می خواهم به

۱. نوعی غذای مکزیکی است که بانان توریتلای گندمی درست شده و به شکل استوانه ای پیچیده یا تاشده است.

2. Everybody loves Raymond

شما یاد بدهم که چه‌گونه می‌توان براساس ارزش‌های شخصی‌تان که به‌خوبی شکل گرفته‌است، آن‌چه را که برایتان حائزاهمیت یا فاقد ارزش است انتخاب کنید و به آن پردازید. این کار بسیار سخت است. برای دست‌یابی به چنین هدفی نیاز به یک عمر تمرین و ممارست است. شما مدام با شکست دست‌وپنجه نرم خواهید کرد، اما شاید بتوان آن را یکی از ارزش‌مندترین کشمکش‌های زندگی آدم‌ها دانست. شاید هم تنها چالش زندگی بعضی‌ها باشد.

چون زمانی که دغدغه‌هایتان زیاد باشد و به همه‌کس و همه چیز اهمیت بدهید، احساس می‌کنید که همیشه راحتی و شادی حق مسلمانان است و همه چیز باید درست همان‌جوری باشد که شما می‌خواهید. این یک بیماری است که شما را از یاد در می‌آورد و باعث می‌شود به همه این ناملایمت‌ها به چشم بی‌عدالتی، به هرچالشی به چشم شکست، به هر مشکلی به چشم یک تحقیر شخصی بنگرید و هر عدم توافقی را خیانت بدانید. شما در جهنم کوچکی که به اندازه جمجمه‌تان است و محصول کوفته‌فکری است گیر خواهید افتاد، در حالی که در آتش حق به جانب بودن و هارت‌وپورت می‌سوزید و مدام دور حلقه بازخورد جهنمی که کاملاً خاص خودتان است می‌چرخید و با وجود حرکت مداوم همچنان به هیچ‌جا نمی‌رسید.

هنرنده به هیچ گرفتن

وقتی بیشتر مردم ذهنیت خودشان را از بی‌دغدغگی دارند، نسبت به همه چیز به شکل نامطلوبی بی‌تفاوت می‌شوند و آرامشی دارند که از هر طوفانی جان سالم به در می‌برد. آن‌ها خودشان را فردی تصور می‌کنند که هیچ چیز و هیچ‌کس نمی‌تواند وضعیتشان را متزلزل کند و آن‌ها را تحت فشار قرار بدهد.

می‌دانید به شخصی که هیچ احساس یا درکی از هیچ چیز ندارد چه می‌گویند؟ بیمار روانی. هیچ سرنخی ندارم که چرا باید بخواهید بایک آدم روانی چشم‌وهم‌چشمی کنید.

پس معنای به هیچ گرفتن دغدغه‌ها چیست؟ بگذارید به سه مهارتی که به شفافیت این موضوع کمک می‌کند، نگاهی بیندازیم.

ریزه‌کاری ۱. به هیچ گرفتن دغدغه‌ها به معنای بی‌تفاوتی نیست؛ معنایش این است که نگران تفاوت‌های خودمان با دیگران نباشیم.

اجازه بدهید شفاف صحبت کنم. بی‌شک در بی‌تفاوتی، هیچ چیز قابل تحسین

یا دلگرم‌کننده‌ای وجود ندارد. آدم‌های بی تفاوت، ناموجه و ترسو، تنبل و اوباش مجازی هستند. واقعیت این است که آدم‌های بی تفاوت اغلب تلاش می‌کنند بی تفاوت باشند، چراکه درواقع دغدغه‌های خیلی زیادی دارند. برایشان مهم است که همه راجع به مدل مویشان چه فکری می‌کنند، بنابراین هیچ وقت به خودشان زحمت نمی‌دهند موهایشان را بشویند یا شانه کنند. برایشان مهم است که دیگران چه نظری در مورد عقایدشان دارند، بنابراین خودشان را پشت سخنان طعنه‌آمیز و رفتارهای حق به جانب خود پنهان می‌کنند. می‌ترسند اجازه بدهند دیگران به آن‌ها نزدیک بشوند، بنابراین نقش آدمی را بازی می‌کنند که بسیار حساس، خاص و منحصر به فرد است و با مشکلاتی مواجه است که دیگران حتی قادر به درک آن نیز نیستند.

آدم‌های بی تفاوت از دنیا و پیامدهای تصمیماتشان در زندگی می‌ترسند. اصلاً به همین دلیل است که انتخاب‌های معناداری ندارند. آن‌ها خودشان را به بی حالی و بی احساسی می‌زنند تا بتوانند پشت منجلاب کارهایشان پنهان شوند. آن‌ها با در خود فرو رفتگی و رفتارهای ترحم برانگیز نسبت به خود، پیوسته حواسشان را از این چیز ناخوشایند که وقت و انرژی آن‌ها را می‌گیرد و زندگی نامیده می‌شود، پرت می‌کنند.

به همین خاطر در این جا به یک حقیقت رازگونه زندگی پرداخته‌ام. چیزی به اسم بی دغدغگی وجود ندارد. باید بالآخره دغدغه چیزی را داشته باشید. بخشی از ساختار زیست شناختی ما این گونه است که همیشه چیزی برایمان حائز اهمیت است و به همین دلیل دغدغه‌اش را داریم.

پس سؤال این است که دغدغه چه چیزی را داریم؟ در میان چیزهای مختلفی که می‌شود دغدغه‌شان را داشت، کدام یک را انتخاب می‌کنیم؟ و چه طور می‌توانیم در نهایت به چیزهایی که مهم نیستند، اهمیت ندهیم؟ این اواخر یکی از دوستان نزدیک مادرم کلاه بزرگی سرش گذاشته بود. اگر آدم بی تفاوتی بودم، شانه‌ای بالا می‌انداختم، جرعه‌ای از موکایم را می‌نوشیدم و فصل دیگر فیلم شنود^۱ را داندلود می‌کردم. مامان، متأسفم. در عوض وجودم پراز خشم شد. حسابی رنجیدم و عصبانی بودم. گفتم: «الکی،

۱. Wire: یک مجموعه تلویزیونی جنایی-درام آمریکایی است که در داخل و اطراف بالتیمور مریلند تنظیم و تولید شده است.

مامان، به گور باباش خندیده. یه وکیل می‌گیریم تا دنبال این آشغال بیفته و حالش رو سر جاش بیاره. می‌دونی چرا؟ چون برام مهم نیست چی می‌شه. اگه مجبور بشم زندگی این آدم رو به آتیش می‌کشم.»

این قضیه همان ریزه‌کاری اول به هیچ گرفتن دغدغه‌ها را نشان می‌دهد. وقتی می‌گوییم: «لعنتی، حواستون رو جمع کنید، مارک منسون الان بی‌خیال همه چی می‌شه.» منظورمان این نیست که مارک منسون به هیچ چیزی اهمیت نمی‌دهد؛ برعکس منظورمان این است که برای مارک منسون مهم نیست که برای رسیدن به اهدافش هر جور فلاکتی بکشد. برایش مهم نیست که با انجام کاری که فکر می‌کند درست، مهم یا جدید است باعث دلخوری بعضی‌ها بشود. منظورمان این است که مارک منسون از آن دسته آدم‌هایی است که برای خودش از ضمیرسوم شخص استفاده می‌کند، چون فکر می‌کند کار درستی است. فقط دغدغه این جور چیزها را ندارد.

این رفتار بسیار قابل‌تحسین است. راجع به خودم حرف نمی‌زنم. از پس سختی‌ها برآمدن، تمایل به خاص بودن، مورد تأیید قرارنگرفتن و طردشدن، همه این‌ها به خاطر ارزش‌های شخصی خود آن آدم است. تمایل به رودررویی با شکست و مشتی حواله آن کردن هم قابل‌تحسین است. این جور آدم‌ها اهمیتی به مشکلات، شکست، شرمساری یا چند بار خراب‌کاری خود نمی‌دهند. آدم‌هایی هستند که فقط می‌خندند و بعد همان کاری را می‌کنند که به نوعی به آن ایمان دارند، چون می‌دانند این کار درست است. آن‌ها می‌دانند که این کار مهم‌تر از خودشان، احساساتشان، غرورشان و عزت‌نفسشان است. آن‌ها همه جا نمی‌گویند: «گندش بزنی.»، بلکه برای چیزهای بی‌ارزش زندگی از این جور حرف‌ها می‌زنند. آن‌ها دغدغه چیزهایی را دارند که واقعاً مهم هستند؛ دوستان، خانواده، هدف، بوریتوویکی دو تا شکایتی که هرازگاهی از آن‌ها می‌شود، به همین دلیل از آن جایی که خودشان را درگیر چیزهای بی‌اهمیت نمی‌کنند و انرژی‌شان را صرف چیزهای بزرگی می‌کنند که واقعاً ارزشش را دارد، در عوض دغدغه مردم می‌شوند.

در این جا می‌خواهم به یک حقیقت رازآلود کوچک دیگر زندگی اشاره کنم. نمی‌توانید حضوری پررنگ در زندگی یک سری از آدم‌ها داشته باشید و زندگی‌شان را تغییر بدهید، بدون اینکه مایه شرمساری و مضحکه یک سری دیگر باشید. اصلاً شدنی نیست، چون چیزی به اسم بی‌دردی نداریم. آدم بی‌درد وجود ندارد. یک

ضرب المثل قدیمی می گوید اگر با اشتباهاتتان کنار نیایید، هر جا بروید آن ها را با خودتان می برید. خب، همین مثل در مورد مشقت و شکست هم صدق می کند. مهم نیست که کجا می روید، آن جا هم یک کوه چند صد کیلویی از مشکلات منتظر قدمتان است. خیلی هم عالی ست! مسئله این نیست که باید از دردسر دوری کنیم. موضوع این است که باید به دنبال دردسری باشیم که از سروکله زدن با آن لذت می بریم.

ریزه کاری ۲: برای اینکه دغدغه ناملایمت های زندگی را نداشته باشید، اول باید به چیزی به مراتب مهم تر از آن ها اهمیت بدهید.

تصور کنید که در فروشگاه مواد غذایی هستید و خانم مسنی را در نزدیکی صندوق می بینید که فریاد می زند و صندوقدار را به خاطر اینکه کوپن سی سنتی اش را قبول نمی کند شمتات می کند. دغدغه این خانم چه چیزی است که به خاطرش چنین فریاد می کشد؟ مشکلش فقط یک سی سنتی است.

علتش را به شما می گویم. احتمالاً آن خانم هیچ کار بهتری از ماندن در خانه و بریدن کوپن ها نداشته است. او پیرو تنهاست. بچه هایش کله شق هستند و به ملاقاتش نمی آیند. بیش از سی سالی می شود که عشق را تجربه نکرده است. نمی تواند بدون کمردرد شدید، ساده ترین کارها را بکند. چیزی نمانده که مستمری اش تمام بشود و احتمالاً آن هنگام که پوشک شده و در خیالش در سرزمین رؤیاهاست، از دنیا خواهد رفت.

بنابراین کوپن ها را قیچی می کند. این تنها چیزی است که دارد. او مانده است و آن کوپن های لعنتی اش. تنها چیزی که می تواند دغدغه اش را داشته باشد همین کوپن ها هستند، چون هیچ چیز دیگری برایش نمانده است، بنابراین هنگامی که صندوق دار هفده ساله ای که صورت پر جوشی دارد، یکی از آن ها را قبول نمی کند و از شفافیت مالی حساب و کتابش جوری دفاع می کند که شوالیه ها از پاک دامنی دوشیزه شان دفاع می کردند، می توانید مطمئن باشید که مادر بزرگ از کوره در خواهد رفت. یکدفعه تمام آن دغدغه های هشتاد ساله مثل ابر بهاری فرو می ریزد، بعد طوفانی از تگرگ های آتشین به راه می افتد؛ همان داستان قدیم ها در زمان ما، مردم احترام بیشتری برای پیرها قائل بودند. مشکل آدم هایی که دست از این دلوپسی ها بر نمی دارند و هر روز چیز جدیدی به آن اضافه می کنند این است که دغدغه ارزش مندی ندارند که به خاطرش دست