

# هنر ظریف رهایی از دغدغه‌ها

روشی نو برای خوب‌زندگی کردن

مارک منسن

ترجمه‌ی میلاد بشیری



نشر میلکان

## فصل اول

سعی نکن. ۹

حلقه‌ی بازخورد جهنمی. ۱۲

هنر ظریف رهایی از دغدغه‌ها. ۱۹

مارک، پس اصلاً هدف کوفتی این کتاب چیه؟ ۲۵

## فصل دوم

خوشحالی یک مشکل است. ۲۷

بدببیری‌های پاندای مایوس‌کننده. ۲۹

خوشحالی از حل کردن مشکلات به دست می‌آید. ۳۳

احساسات، زیادی بزرگ‌نمایی شده‌اند. ۳۵

کشمکش‌تان را انتخاب کنید. ۳۷

## فصل سوم

شما خاص نیستید. ۴۳

همه چیز از هم می‌پاشد. ۴۸

استبداد استثناگرایی. ۵۶

ولی اگر قرار نیست خاص یا استثنایی باشم، پس چه هدفی داشته باشم؟ ۵۸

## فصل چهارم

ارزش رنج‌بردن. ۶۱

پیاز خودآگاهی. ۶۶

مشکلات ستاره‌ی راک. ۷۱

ارزش‌های مزخرف. ۷۵

تعریف ارزش‌های خوب و بد. ۷۹

## فصل پنجم

شما همیشه در حال انتخاب هستید. ۸۳

انتخاب. ۸۴

سفسطه‌ی مسئولیت و تقصیر. ۸۷

واکنش به تراژدی. ۹۲

ژنتیک و قرعه‌ای که به نام مان درآمده است. ۹۵

مُد قربانی بودن. ۹۸

هیچ «چطوری» وجود ندارد. ۱۰۰

### فصل ششم

شما درباره‌ی همه چیز اشتباه می‌کنید. من هم همین‌طور. ۱۰۳

معماران عقاید شخصی خودمان. ۱۰۷

مراقب باشید چه چیزی را باور می‌کنید. ۱۰۹

خطرهای قطعیت کامل. ۱۱۴

قانون اجتناب مانسون. ۱۱۹

خودتان را بکشید. ۱۲۲

چطور کمی کم‌تر درباره‌ی خودتان قطعیت داشته باشید. ۱۲۴

### فصل هفتم

شکست راه پیشرفت است. ۱۲۹

پارادکس شکست/موفقیت. ۱۳۱

درد ورنج بخشی از فرایند است. ۱۳۴

اصل «کاری بکنید». ۱۳۸

### فصل هشتم

اهمیت نه‌گفتن. ۱۴۳

عدم‌پذیرش، زندگی‌تان را بهتر خواهد کرد. ۱۴۷

مرزبندی‌ها. ۱۴۹

چطور اعتمادسازی کنیم. ۱۵۷

آزادی با تعهد. ۱۶۰

### فصل نهم

... و بعد شما می‌میرید. ۱۶۵

چیزی فراتر از خودمان. ۱۶۹

نیمه‌ی آفتابی مرگ. ۱۷۳

## فصل اول

### سعی نکن

چارلز بوکفسکی<sup>۱</sup> مردی الکلی، زن باره، قمار باز، بی دست و پا، خسیس، بی اعتبار، 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، نشریه‌های تخصصی، بنگاه‌های ادبی و ناشران حاضر نشدند اثری از او منتشر کنند. می‌گفتند که آثارش افترض است. خام، زشت و فاسد است. در حالی که توده‌ی جوانیه‌های رد آثار و سنگینی شکست‌هایش بیش‌تر و بیش‌تر می‌شد، به افسردگی و الکل گرفتار شد؛ دردی که در بیش‌تر اوقات عمر گریانش را رها نکرد.

بوکفسکی شغل ثابتی داشت و متصدی بایگانی در اداره‌ی پست بود. حقوق ناچیزی می‌گرفت و بیش‌ترش را خرج مشروب می‌کرد. باقی مانده‌ی حقوقش را هم با قمار و شرط‌بندی در میدان اسب‌دوانی به باد می‌داد. شب‌ها، در 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 پنجاه‌ساله شد، بعد از یک عمر شکست و بیزاری از خود، مسئول انتشارات کوچکی علاقه‌ی خاصی به او پیدا کرد. برای آن مسئول ممکن نبود که پیشنهاد پول زیاد یا قول فروش بالا به بوکفسکی بدهد؛ اما مهر عجیبی به این

---

۱. Charles Bukowski. چارلز بوکفسکی شاعر و داستان‌نویس امریکایی که صدها شعر و داستان کوتاه، شش رمان و بیش از پنجاه کتاب نوشته و به چاپ رسانده است.

به شهرت رسیدن، وقتی به نشست‌های شعرخوانی می‌رفت، بیش از اندازه مست بود و به حاضران ناسزا می‌گفت. هنوز هم در ملاعام بی‌شرمی می‌کرد و سعی می‌کرد با هر زنی باشد. شهرت و موفقیت، او را به انسانی بهتر تبدیل نکرد. همچنین، به خاطر تبدیل شدن به انسانی بهتر نبود که به شهرت و موفقیت رسید. پرورش نفس و موفقیت، اغلب با هم رخ می‌دهند؛ اما این لزوماً به این معنا نیست که این‌ها یکی هستند.

فرهنگ امروز ما خلاصه شده است در انتظارات مثبت اما غیر واقعی: خوشحال‌تر باشید. سالم‌تر باشید. بهترین باشید، بهتر از دیگران، باهوش‌تر، فرزتر، ثروتمندتر، جذاب‌تر، معروف‌تر، سازنده‌تر، رشک‌برانگیزتر و تحسین‌شده‌تر. بی‌نقص و شکفت‌انگیز باشید. هر روز قبل از صبحانه چهار تخم طلا بگذارید و در حالی که همسر سلفی‌انداز و دو کودک و نصف‌تان را برای خداحافظی می‌بوسید، در بالگردتان بنشینید و به سوی دفتر کارتان بروید. به شغل فوق‌العاده لذت‌بخشی پردازید و روزهای‌تان را صرف انجام کارهای بسیار ارزشمندی کنید که احتمالاً روزی کروی 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 آن چیزهایی را نشانه می‌گیرند که اکنون کمبودهای شخصی و شکست‌های‌تان قلمداد می‌کنید، 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 موفق‌تر 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 دائم به ما یادآوری می‌کند چه چیزی نیستیم، یا چه چیزی کم داریم، یا باید چه می‌شدیم، ولی نتوانستیم بشویم. به‌هرحال، هیچ شخص واقعاً

بازنده‌ی مست پیدا کرده بود و تصمیم گرفت بختش را با او بیازماید. این اولین فرصت واقعی بود که بوکفسکی پیدا می‌کرد. خودش هم متوجه اهمیت موضوع شده بود. در جواب به مسئول انتشارات نوشت: «من یکی از این دو گزینه را باید انتخاب کنم: در اداری پست بمانم و دیوانه شوم، یا این‌که از این‌جا بیرون بزنم و سرگرم نویسندگی شوم و از گرسنگی بمیرم. من تصمیم گرفته‌ام از گرسنگی بمیرم.» بوکفسکی پس از امضای قرارداد، اولین رمانش را ظرف سه هفته نوشت. نام رمانش اداری 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 دویلمیون نسخه از کتاب‌هایش فروخته شد. برخلاف انتظار همه، به‌ویژه خودش، به شهرت رسیده بود.

داستان‌هایی مثل داستان زندگی بوکفسکی، سرچشمه‌ی روایت‌های فرهنگی ما هستند. زندگی بوکفسکی، تجسمی از رویای امریکایی 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 آن‌را روی پرده‌ی سینما ببرد. ما همگی به داستان‌هایی مثل داستان بوکفسکی نگاه می‌کنیم و می‌گوییم: «دیدی؟ 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.»

باوجود فروش کتاب‌ها و کسب شهرت، بوکفسکی هنوز بازنده بود. او می‌دانست که موفقیتش حاصل عزمی 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 غول ادبی نبود؛ کاملاً عکس این بود. نبوغ او صداقتش بود، به‌ویژه هنگامی که از جنبه‌های ناخوشایند وجود خود می‌نوشت و شکست‌ها و ناکامی‌هایش را بدون تردید با دیگران به‌اشتراک می‌گذاشت.

این داستان واقعی موفقیت بوکفسکی است: کنار آمدن او با خودش به‌عنوان فردی شکست‌خورده. برای بوکفسکی، موفقیت هیچ اهمیتی نداشت. حتی پس از