

کمتر گند بزن

دست از تخریب خودت بردار و زندگی ات را پس بگیر

گری جان بیشاپ

ترجمه حسین گازر



کتاب کره پنهانی

فهرست

- فصل اول: یک مشکل بزرگ وجود دارد ۹
- فصل دوم: یک زندگی تخریبی ۱۹
- فصل سوم: پرسش ۲۸
- فصل چهارم: اسفنج جادویی کوچک ۴۳
- فصل پنجم: تاج و تخت پرتاب شدگان ۵۸
- فصل ششم: اثبات حقیقت ۷۵
- فصل هفتم: سه خرابکار ۸۸
- فصل هشتم: تو ۹۳
- فصل نهم: آنها ۱۰۷
- فصل دهم: زندگی ۱۲۳
- فصل یازدهم: نقطه بزنگاه ۱۳۸
- فصل دوازدهم: از اینی که هستی تغییر مسیر بده ۱۵۰
- فصل سیزدهم: تو در نهایت می‌توانی این گند را جمع کنی - نه، واقعاً ۱۶۶
- دربارۀ نویسنده ۱۷۵

فصل اول

یک مشکل بزرگ وجود دارد

تو بخش اعظم زندگی روزانهات را روی دور ساکن و خودکار در جریانی.

کسی از من پرسید: «اصل هر انسان چیست؟»

من جواب دادم: «چرت و پرت.»

پس از شنیدن پاسخ، دقایقی با نگرانی و سکوت گذشت که با خیره شدن به زمین همراه بود، سپس اضطرابی از سؤال‌های درهم و برهم و بی ربط به وجود آمد. ظاهراً این افراد منتظر شنیدن یک پاسخ متفاوتی و متناسب با عصر حاضر در مورد روح یا ذات افسارگسیخته جنگل‌های باستانی یا ذراتی از حالت‌های تخیلی با عصا دستان پریان بودند، ولی پاسخ من صریح بوده (و هست). بنابر تجربه‌ام به عنوان یک انسان (بله، من هم یک انسانم، مثل خودت)، اگر تمام مثبت‌گرایی و امید را کنار بگذاری، یک حیوان کاملاً متفاوت وجود دارد که آن زیرزیرها در انتظار فرصت است، اگر دوست داری می‌توانی به آن یک چرت و پرت مکالمه‌ای بگویی، چیزی که اصلاً قدرت و آسایشی مشابه باور ما ندارد. شیطان یا شریر نیست بلکه شبیه یک چیز بدبین، محدودکننده، تکراری و درنهایت تکمیل نشده است.

از همان چیزهایی که زندگی را تحلیل می‌برند و خرابش می‌کنند، دقت کن!

این کتاب کوچک، آخرین پرده برداری از مزخرفات تو و دگرگون کردن آنهاست؛

همان مزخرفاتی که دائماً زندگی‌ات را به گند می‌کشند.

پس اگر خسته، وامانده، کسل، بی عشق، بی حرکت، متوقف، شکست خورده، عصبی، تضعیف شده، بدون اعتماد به نفس، بی حس و حال، منزوی، گم کرده مسیر، افتاده در راهی اشتباه، به انتهای خط رسیده، غرق در گذشته، نگران آینده، نابخشوده، بدگمان، خشمگین، ناامید یا افسرده و بی حوصله‌ای؛ من رفیقت هستم و این کتاب متعلق به توست.

نه اینکه این ویژگی‌ها مربوط به تو باشد. اینها را فقط روخوانی نکن، به کارشان بپر. خوب، بیا به ریشه این مزخرفات برگردیم، سپس آنها را ریشه کن کنیم. در کتاب اخیرم به نام خودت را به فنا نده: کمتر فکر کن و دل به زندگی بده! دربارهٔ پیچ‌های درونی دائمی نوشتیم که همه ما با آن سروکار داریم. وزوز ایده‌ها، قضاوت‌ها، دلایل، ترس‌ها، و بهانه‌هایی که هر لحظه از روز، در مغزمان تلق و تلق می‌کنند. گاهی با صدایی بلند و گاهی هم در سکوت، البته در همه حال وجود دارند. خودگویی‌های تو، رختکن زندگی‌ات است. همان جایی است که برای همه چیز راهبردی در نظر گرفته و تدبیری اندیشیده می‌شود. جایی که نقشه‌ها و برنامه‌های تو برای زندگی و مرگ چیده می‌شود.

بیشتر این برنامه‌ها حتی نور روز را هم نمی‌بینند و اجرایی نمی‌شوند؛ مخصوصاً آنهایی که خوب و مفید هستند، آنهایی که به نظر رؤیایی می‌رسند. تو آنها را در نطفه خفه می‌کنی، یعنی در ذهنت.

مردم کمی بیشتر از یک مکالمه زنده هستند، هم مکالمه‌ای درونی و هم بیرونی. گفتگویی که در یک جسم صورت می‌گیرد. شاکله‌ای از پوست و استخوان که حرف می‌زند، و در مورد هر چیزی صحبت می‌کند، و محدودیت آن حرف‌زدن، محدودیت آن زندگی است.

همین و والسلام.

خلاصه اینکه، تو همانی که در موردش حرف می‌زنی، یا نسبتاً همان ماهیتی هستی که درباره‌اش حرف می‌زنی. اگر زندگی برای تو خیلی سخت و طاقت‌فرسا باشد، پس واقعاً همین‌گونه است! اشتباه این است که فکر کنی زندگی یک مسیر مشخص است و فقط چیزهایی را که می‌بینی توصیف می‌کنی، اما در حقیقت برعکس است.

واقعیت این است که تو تجربیات را از زندگی، در خودگویی‌هایت می‌سازی، و سپس بر اساس آنها عمل می‌کنی و تمام وقت در حال اجرای آن هستی. تو هیچ وقت بر اساس خود زندگی عمل نمی‌کنی. چیزی که تو بر اساسش رفتار می‌کنی، عقیده و نظرت نسبت به زندگی است. به همین دلیل، این چنین تجربه متفاوتی برای هریک از ما وجود دارد.

زندگی همین است. چیزی که فرابخوانی، به سویت می‌آید. در نظر داشته باش تو با نجوایت زندگی می‌کنی و بر اساس آن عمل خواهی کرد. این اصلاً چیز جدیدی نیست.

فلاسفه‌ای همچون هانس گورگ گادامر^۱، ادموند هوسرل^۲ و مارتین هایدگر^۳ به اهمیت زبان پرداخته و بررسی کرده‌اند که چگونه زبان ما را به قالب تجربه دقیق هر چیزی که زندگی کرده‌ایم درمی‌آورد.

تو از زبان (یا فقدان آن) تشکیل شده‌ای. حرف‌های تو زندگی توست، و ما آن را به طور بارزتری در ادا و اطوارهای ریز همیشگی در دنیای خودتخریبی می‌بینیم.

این موضوع نیاز به تعمقی ریشه‌ای از جانب تو دارد، البته در دنیای واقعی، عواطف و گفتگوهای تو در تانگویی مداوم با یکدیگر هستند و در سراسر زندگی

۱. Hans-Georg Gadamer؛ فیلسوف برجسته آلمانی در سنت قاره‌ای و نویسنده اثر مشهور حقیقت و روش.

(همه پانوشته‌ها از مترجم است).

۲. Edmund Husserl؛ از فیلسوفان مهم و تأثیرگذار قرن بیستم و بنیان‌گذار پدیدارشناسی.

۳. Martin Heidegger؛ یکی از معروف‌ترین فیلسوفان قرن بیستم بود. او با شیوه‌ای نوین به تأمل دربارهٔ وجود پرداخت. فلسفه او بر دیدگاه‌های بیشتر فلاسفه بعد از او اثر گذاشت.

۱. این کتاب را انتشارات کتاب کوله‌پشتی به ترجمهٔ حسین گازر سال ۱۳۹۷ منتشر کرده است.