

هنر ظریف به هیچ نشمردن
رویکرد نامتعارف برای خوب زیستن

مارک منسون

ترجمه‌ی نریمان افشاری



نشر اختران

فهرست مطالب

- فصل یکم: سعی نکن ۷
- چرخه‌ی بازخوردی دوزخی ۱۱
- هنر ظریف به هیچ گرفتن ۱۸
- حالا خلاصه حرف حساب این کتاب چیست، آقای منسون؟ ۲۳
- فصل دوم: خوشبختی معضل است ۲۷
- مصیبت‌های پاندای آبه‌ی یأس ۳۰
- خوشبختی ناشی از حل مشکلات است ۳۳
- احساسات این قدرها هم مهم نیستند ۳۶
- درگیری‌ات را انتخاب کن ۳۸
- فصل سوم: تو خاص نیستی ۴۳
- چیزها فرومی‌پاشند ۴۸
- استبداد خاص‌انگاری ۵۷
- پس... پس اگر قرار نیست خاص یا استثنایی بشوم، پس چی؟ ۶۰
- فصل چهارم: ارزش رنج بردن ۶۳
- پیاز خودآگاهی ۶۹
- مشکلات ستاره‌های راک ۷۴
- ارزش‌های مزخرف ۷۹
- ارزش‌های خوب و ارزش‌های بد ۸۳
- فصل پنجم: تو همیشه انتخاب می‌کنی ۸۷
- انتخاب ۸۸
- مسئولیت / مغلطه‌ی تقصیر ۹۱
- واکنش درقبال مصائب ۹۷
- ژنتیک و دست‌هایی که می‌آوریم ۱۰۰
- شیکی قربانی بودن ۱۰۴

۱۰۶.....	«چطور» در کار نیست
۱۰۹.....	فصل ششم: تو درباره‌ی همه‌چیز اشتباه می‌کنی
۱۱۳.....	معماران باورهای شخصی ما
۱۱۶.....	مواظب باش به چه چیزی باور داری
۱۲۱.....	خطرات یقین محض
۱۲۷.....	قانون اجتناب منسون
۱۳۰.....	خودت را بکش
۱۳۱.....	چطور کمی کم‌تر به خود یقین داشته باشیم
۱۳۷.....	فصل هفتم: شکست راهی به پیش است
۱۳۹.....	پارادوکس موفقیت / شکست
۱۴۲.....	درد بخشی از این فرایند است
۱۴۷.....	اصل «کاری بکن»
۱۵۳.....	فصل هشتم: اهمیت نه گفتن
۱۵۸.....	رد کردن زندگی‌ات را بهتر می‌کند
۱۶۰.....	مرزها
۱۶۷.....	چگونه اعتماد ایجاد کنیم
۱۷۱.....	آزادی از طریق تعهد
۱۷۵.....	فصل نهم: ... و آن‌گاه می‌میری
۱۷۹.....	چیزی فراتر از خویشتن ما
۱۸۳.....	سمت روشن مرگ

فصل یکم

سعی نکن

چارلز بوکوفسکی آدمی بود الکلی، زن‌باره، لات، خسیس، فراخ؛ و در مواقعی که تا خرخره در منجلاب زندگی فرو می‌رفت شاعر هم بود. بنابراین احتمالاً آخرین کسی است روی کره‌ی زمین که ممکن است ازش بخواهید در باب زندگی نصیحت‌تان کند، یا انتظار داشته باشید در کتاب‌های خودیاری ذکر خیری ازش بشود. و درست به همین دلیل بهترین شروع برای کتاب ماست.

بوکوفسکی می‌خواست نویسنده بشود. اما سال‌ها و دهه‌ها تقریباً تمام مجلات، روزنامه‌ها، سال‌نامه‌ها، کارگزاران ادبی و انتشاراتی‌هایی که سراغ‌شان می‌رفت آثارش را رد می‌کردند. می‌گفتند آثارش افتضاح است. مستهجن است؛ حال‌به‌هم‌زن است؛ منحط و فاسد است. و هرچه این نامه‌های رد شدن آثارش بیش‌تر روی هم انباشته می‌شد، سنگینی شکست‌ها او را بیش‌تر و عمیق‌تر در افسردگی فرومی‌برد. الکل هم بر شدت این افسردگی می‌افزود؛ افسردگی‌ای که در بخش اعظم عمر همراهش بود.

شغل بوکوفسکی دسته‌بندی نامه‌ها در اداره‌ی پست بود. پول بسیار مختصری از این راه به دست می‌آورد که بیش‌ترش را صرف نوشیدن می‌کرد. مابقی را هم در مسابقه‌های اسب‌دوانی قمار می‌کرد. شب‌ها به‌تنهایی می‌نوشید و گاهی روی سر ماشین‌تحریر لکنته‌اش شعر می‌گویید. اغلب صبح‌ها کف اتاق از خواب بیدار می‌شد چون شب قبلش از هوش رفته بود.

سی سال از عمر بوکوفسکی به همین منوال و اغلب در تیرگی الکل و مواد مخدر و قمار و ارتباط با فاحشه‌ها گذشت. بعد در پنجاه‌سالگی، پس از

یک عمر شکست و نفرت از خود، دبیر انتشاراتی کوچک مستقلی به طرز غریبی به او علاقه‌مند شد. او نه می‌توانست پول چندانی به بوکوفسکی بدهد نه قول بدهد که آثارش پرفروش خواهد شد. اما علاقه‌ی عجیبی به این دائم‌الخمر مفلوک پیدا کرده بود، این بود که تصمیم گرفت فرصتی به او بدهد. اولین بار بود که فرصتی واقعی نصیب بوکوفسکی می‌شد و او هم احتمالاً پیش خودش فکر کرد که دیگر چنین فرصتی دست نخواهد داد. در جواب نامه‌ی دبیر انتشاراتی نوشت: «من باید یکی از این دو راه را انتخاب کنم: یا در اداره‌ی پست بمانم و دیوانه شوم... یا اینجا بمانم و نویسنده‌بازی دریاورم و از گرسنگی بمیرم. تصمیم گرفته‌ام از گرسنگی بمیرم.» سه هفته بعد از امضای قرارداد، بوکوفسکی نخستین رمانش را تمام کرد. اسمش اداره‌ی پست بود. در تقدیم‌نامه‌اش نوشته بود: «تقدیم به هیچ‌کس».

بوکوفسکی بالاخره رسماً رمان‌نویس و شاعر شد. به کارش ادامه داد و شش رمان و صدها شعر منتشر کرد و بیش از دو میلیون نسخه از کتاب‌هایش فروش رفت. شهرت و محبوبیت او برخلاف انتظار همه بود، مخصوصاً خودش.

داستانی‌هایی نظیر سرگذشت بوکوفسکی نقل دائمی روایت فرهنگی ماست. زندگی بوکوفسکی تجسم رؤیای آمریکایی است: فردی برای آنچه می‌خواهد مبارزه می‌کند، هرگز تسلیم نمی‌شود و درنهایت به منتهای آمالش می‌رسد. عین فیلمی است که آخرش را می‌دانیم. به سرگذشت‌هایی نظیر زندگی بوکوفسکی نگاه می‌کنیم و می‌گوییم: «دیدی؟ هرگز تسلیم نشد. هیچ‌وقت دست از تلاش برنداشت. همیشه به خودش باور داشت. در برابر همه‌ی مشکلات ایستاد و بالاخره برای خودش کسی شد.»

با این اوصاف خیلی عجیب است که روی سنگ‌قبر بوکوفسکی نوشته «سعی نکن».

واقعیت این است که بوکوفسکی به‌رغم شهرت زیاد و فروش کتاب‌هایش، درنهایت «بازنده»‌ای بدبخت بود. خودش هم این را می‌دانست. موفقیت او ناشی از عزم راسخ برای موفق شدن نبود، بلکه از این واقعیت برمی‌آمد که

خودش می‌دانست که بازنده است. این را پذیرفته بود و صادقانه درباره‌اش می‌نوشت. هرگز سعی نکرد چیزی جز آنچه بود باشد. نبوغ‌آمیز بودن کار بوکوفسکی در غلبه بر مشکلات باورنکردنی یا پرورش دادن خود و تبدیل شدن به یک چهره‌ی درخشان ادبی نبود. برعکس، نبوغ او در این توانایی ساده بود که کاملاً و بی‌هیچ تعارفی با خودش صادق بود - به‌ویژه با بدترین قسمت‌های وجودش - و شکست‌هایش را بدون هیچ شک و تردیدی با ما در میان می‌گذاشت.

«راز واقعی» موفقیت بوکوفسکی این بود: او با «بازنده» بودنش مشکلی نداشت. بوکوفسکی موفقیت را به هیچ می‌گرفت. حتی بعد از مشهور شدن هم مست لایعقل به جلسات شعرخوانی می‌رفت و هرچه از دهانش درمی‌آمد نثار شنوندگانش می‌کرد. همچنان خود واقعی‌اش را در معرض دید همگان قرار می‌داد. نه شهرت و موفقیت از او انسان بهتری ساخته بود نه دلیل موفق و مشهور شدنش این بود که انسان بهتری شده.

خودشکوفایی و موفقیت معمولاً با هم اتفاق می‌افتند. اما این بدین معنی نیست که این دو لزوماً یک چیزند.

امروزه فرهنگ ما به شکلی وسواسی بر توقعاتی متمرکز شده که به طرز ناواقع‌گرایانه‌ای مثبت است: خوشحال‌تر باش. سالم‌تر باش. بهترین باش، بهتر از بقیه. باهوش‌تر باش، سریع‌تر، پول‌دارتر، جذاب‌تر، محبوب‌تر، مؤثرتر، رشک‌برانگیزتر، و تحسین‌شده‌تر. کامل و فوق‌العاده باش. هرروز صبح ناشتا مستی مزخرفات گهربار صادر کن و بعد هم همسر همیشه آماده‌ی سلفی گرفتن و دوتا و نصفی بچه‌ات را ببوس و با هلی‌کوپترت برو سر کار محشرت، و کل روز به کارهای فوق‌العاده مهم و پرباری پرداز که احتمالاً روزی جهان را نجات خواهد داد.

اما خوب که فکرش را می‌کنی می‌بینی اندرزه‌های معمول درباب شیوه‌ی زندگی - همه‌ی این حرف‌های «شاد و مثبت‌اندیش باش» که مدام می‌شنویم - عملاً فقط در مورد چیزهایی هستند که تو از آن‌ها بی‌بهره‌ای. با چراغ‌قوه می‌گردند دنبال چیزهایی که خودت هم آن‌ها را به چشم نقص‌ها و