

هنر ظریف بی خیالی

رویکردی نامتعارف به خوب زیستن

مارک منسون

ترجمه

رشید جعفرپور



نشرکردن

یادداشت دبیر مجموعه

فلسفه را هم مشق مرگ دانسته‌اند (افلاطون) هم هنر زندگی (نیچه). فلسفه، از رهگذر معنا بخشیدن به مرگی که، از قرار معلوم، هر ارزش و هر معنایی در مواجهه با آن بیهوده و بی‌ربط به نظر می‌رسد، کوشیده است به شیوهٔ خودش زندگی را از بی‌معنایی نجات دهد. شیوهٔ فلسفه برای غلبه بر مرگ همانا «خوب زیستن» است: بهترین تمرین خوب مردن خوب زیستن است. زیرا به قول آن فیلسوف، فقط کسی که به‌هنگام زیسته باشد می‌تواند به‌هنگام بمیرد - و بی‌حسرت از جهان برود. ارسطو نیز که در سنت اسلامی او را «معلم اول» لقب داده‌اند، از دو مدعای مهم دفاع می‌کرد: یکی اینکه همهٔ انسان‌ها از روی طبع به دنبال معرفت هستند، و دیگر اینکه همهٔ انسان‌ها در پی زندگی خوب‌اند (یودایمونیا). خود وی نیز به پیروی از استادِ استادش، سقراط، زندگی خوب را زندگی همراه با تأمل و معرفت و فضیلت می‌دانست.

اگر به تبع این متفکران، و همانند برخی معاصران (پی‌یر آدو)، فلسفه را نوعی راه و رسم زندگی بدانیم، آنگاه یکی از کارهای لازم این خواهد بود که فلسفه را از فعالیتی صرفاً «دانشگاهی» به فعالیتی «روزمره» تبدیل کنیم، فلسفهٔ عملی را از حاشیه به متن بیاوریم و به قول لویُناس از وجود به سوی موجود حرکت کنیم، به سوی انسانی که گوشت و خون دارد؛ انسانی که اگر هبوط کرده، به آسمان نرفته، بلکه به زمین آمده با تمام پیامدهای این وضع: «من انسان‌ام. پس هیچ چیز انسانی با من بیگانه نیست».



افزون بر این، اگر دغدغه‌نهایی فلسفه خوب زیستن است، آنگاه دلیلی ندارد خوب زیستن فقط در چارچوب فلسفه تعریف شود. همچنان که دلیلی ندارد خوب زیستن فقط در چارچوب روان‌شناسی تعریف شود. تکاپو برای خوب زیستن مهم‌تر از آن است که فقط به فیلسوفان یا فقط به روان‌شناسان سپرده شود: کتاب‌های مقدس حکمت‌های فراوانی در این‌باره دارند، کما اینکه هنر و ادبیات منابعی بی‌بدیل برای درس‌های زندگی‌اند. برای خوب زیستن باید از نیروی حکمت و خردمندی مدد بگیریم، حکمتی که نه مرز میان رشته‌ها را می‌شناسد نه مرز میان سرزمین‌ها را، نه مرز میان زبان‌ها و نه مرز میان فرهنگ‌ها را.

باری، خوب زیستن چیست، و چگونه می‌توان در مسیر آن قدم برداشت؟ این سؤال مهم و بزرگی است که درباره‌اش بسیار نوشته‌اند. اما خوب است بدفهمی احتمالی در این مورد رفع شود: خوب زیستن، چنان‌که در اینجا مدنظر است، به معنای زندگی در رفاه و آسایش و «زیستن در عیش، مردن در خوشی» نیست، سهل است خوب زیستن خیلی وقت‌ها با درد و رنجی اجتناب‌ناپذیر همراه است. مراد از خوب زیستن، در یک جمله، نه لزوماً زندگی شاد و همراه با کامیابی، بلکه زیستنی است که ارزشش را داشته باشد؛ چنین زیستنی افزون بر گشایش و رهایی که به همراه دارد، و درکنار ارزشمندی‌اش، به معنای پذیرفتن محدودیت، ترس و شکست، و درد و رنج نیز هست.

اگر حق با ارسطو باشد که هدف آدمیان از انجام دادن هر کاری نهایتاً خوب زیستن و نیکبختی است، به نظر می‌رسد در این زمینه توفیق‌چندانی حاصل نشده است. یکی از جنبه‌های تناقض‌آمیز و شاید طنزآمیز زندگی انسان معاصر آن است که هرچه در توسعه و تجهیز و از آن خود کردن و در یک کلمه سلطه بر جهان بیرون توفیق داشته، در بهبود نفس و جهان درون ناموفق بوده است. امروزه به‌رغم رفاه نسبی و وسعت امکانات، هرچه پیش‌تر می‌رویم اضطراب و افسردگی و دیگر انواع اختلال‌ها و ناکارآمدی‌ها بیشتر می‌شود (و وقت گرفتن از روان‌پزشکان و درمانگران هم دشوارتر!). گویا انسان که در فهم جهان و اداره آن موفقیت‌های قابل‌تحسینی داشته است، همچنان با فهم خویشتن و هدایت خود مشکل دارد.



یادداشت دبیر مجموعه

چنین وضعی به معنای آن است که باطن زندگی، به‌رغم ظاهر آن، آباد نشده است. این نه فقط مسئله‌ای نظری بلکه همچنین مشکلی عملی است؛ فقط دانستن نیست، زیستی هم هست.

چنین مسائل و مشکلاتی گریبان‌گیر انسان معاصر ایرانی هم هست و به‌رغم اهمیت بسیار، نظام آموزشی رسمی و غیررسمی ما اعتنای چندانی به موضوعاتی از این دست ندارد. در آموزش رسمی، از مدارس تا دانشگاه‌ها، غالباً درس‌هایی می‌آموزند که نه به کار زندگی بلکه به کار قبولی در امتحان می‌آید. نه در خانواده، نه در مدارس مان، نه در دانشگاه‌ها، هیچ‌جا یاد نمی‌دهند که چه ارزش‌هایی داشته باشیم، اهداف مان را چگونه انتخاب کنیم، و چگونه با زندگی کنار بیاییم. مجموعه «هنر خوب زیستن» در پی طرح چنین سؤالاتی است و این سؤال مهم که چگونه می‌توانیم زندگی را عمیق‌تر، همچون یک اثر هنری، و به‌منزله خلق خویشتن بفهمیم. این مجموعه دعوتی است به فلسفه عملی، پرورش و ارتقای هوش عاطفی، انعطاف‌پذیری روانی، و زندگی همراه با حضور و تأمل؛ این مجموعه دعوتی است به خوب زیستن.

بابک عباسی

ترجمہ این اثر را تقدیم می‌کنم به دکتر مهدی نسرین

رشید جعفرپور

فهرست

۱	فصل ۱: تلاش نکنید
۲۳	فصل ۲: شادکامی خودش یک مشکل است
۴۱	فصل ۳: شما خاص نیستید
۶۳	فصل ۴: ارزش رنج
۸۹	فصل ۵: شما دائماً دارید انتخاب می‌کنید
۱۱۳	فصل ۶: درباره همه چیز اشتباه می‌کنید (من هم همین‌طور)
۱۴۵	فصل ۷: راه پیشرفت از شکست می‌گذرد
۱۶۳	فصل ۸: اهمیت نه گفتن
۱۸۹	فصل ۹: ... و بعد می‌میرید
۲۱۱	سپاسگزاری

فصل ۱

تلاش نکنید

چالز بوکوفسکی^۱ قمارباز و زن باره‌ای درجه‌ یک بود. دائماً دمی به خمره می‌زد. یک ولگرد تنبل، ناخن خشک و در بدترین روزهایش شاعر بود. احتمالاً آخرین آدمی است که بخواهید برای نصیحت گرفتن درباره‌ زندگی به او مراجعه کنید، یا انتظار داشته باشید اسمش را در یک کتاب خودیاری ببینید. و درست به همین دلیل، او بهترین نقطه شروع است.

بوکوفسکی همیشه می‌خواست نویسنده شود. اما برای ده‌ها سال، نوشته‌هایش را تقریباً همه مجله‌ها، روزنامه‌ها، مجلات تخصصی و ناشرانی که کارهایش را برای‌شان می‌فرستاد، رد می‌کردند. می‌گفتند کارش افتضاح است. خام، مضمئزکننده و حتی منحرف است. و همین‌طور که نامه‌های جواب منفی ناشران یکی روی دیگری تلنبار می‌شد، شدت بالای شکست‌هایش او را در یک افسردگی عمیق آمیخته به الکل فروبرد که در سراسر عمر همراهش ماند.

بوکوفسکی کارمند بخش بایگانی اداره پست بود، با درآمد بخورونمیری که بیشترش را خرج مشروب می‌کرد. بقیه‌اش را هم در شرط‌بندی روی

1. Charles Bukowski



اسبها به باد می‌داد. شبها تنها مشروب می‌خورد و بعضی اوقات هم شعری را روی ماشین تحریر فرسوده‌اش می‌کوبید. گاهی به خاطر بیهوش شدن از مستی شب قبل، کف زمین از خواب بیدار می‌شد.

سی سال به همین منوال گذشت. عمدتاً با توالی بی‌معنی الکل، مواد، قمار و روسپیان. وقتی بوکوفسکی به پنجاه‌سالگی رسید، بعد از یک دوره زندگی پر از شکست و بیزاری از خود، سردبیر یک مؤسسه انتشاراتی کوچک علاقه عجیبی به آثار او پیدا کرد. البته او نمی‌توانست قول پول زیاد یا فروش بالا بدهد، اما علاقه عجیبی به نویسنده مست پیدا کرده بود و تصمیم داشت فرصتی به او بدهد. بوکوفسکی می‌دانست این اولین و به احتمال زیاد آخرین فرصتی است که در زندگی نصیبش می‌شود. برای سردبیر چنین جوابی نوشت: «من تنها دو گزینه دارم. در اداره پست بمانم و دیوانه شوم ... یا به نویسندگی روی آورم و گرسنگی بکشم. تصمیم گرفته‌ام گرسنگی بکشم».

بعد از بستن قرارداد، بوکوفسکی اولین رمانش را در سه هفته نوشت و اسمش را خیلی ساده گذاشت *اداره پست*^۱. در ابتدای کتاب هم نوشت: «تقدیم به هیچ‌کس».

بوکوفسکی به رمان‌نویس و شاعر موفقی تبدیل شد. شش رمان و صدها شعر چاپ کرد. بیش از دو میلیون نسخه از کتاب‌هایش فروش رفت و برخلاف انتظار همگان و حتی خودش، محبوبیت زیادی پیدا کرد.

داستان‌هایی مانند داستان زندگی بوکوفسکی خوراک روایت‌پردازی فرهنگی ماست. زندگی بوکوفسکی تجسم رؤیای امریکایی است. آدمی که برای رسیدن به آنچه می‌خواهد می‌جنگد، تسلیم نمی‌شود و در نهایت به دیوانه‌وارترین رؤیاهایش می‌رسد. عملاً یک داستان سینمایی است که قرار است فیلمش ساخته شود. ما داستان‌های مشابه زندگی بوکوفسکی

1. Post Office

را می‌خوانیم و می‌گوییم: «می‌بینید؟ او هیچ‌وقت تسلیم نشد. هیچ‌وقت دست از تلاش برنداشت. همیشه به خودش ایمان داشت. پافشاری کرد و در نهایت برای خودش کسی شد!»

پس باید خیلی عجیب باشد که روی سنگ قبر بوکوفسکی نوشته است: «تلاش نکنید».

راستش، برخلاف فروش بالای کتاب‌ها و شهرتی که به دست آورده بود، بوکوفسکی یک بازندهٔ تمام‌عیار بود، و خودش این را می‌دانست. موفقیتش هم نه از عزمی قوی در جهت برنده بودن بلکه از این واقعیت نشئت می‌گرفت که می‌دانست بازنده است، آن را پذیرفته بود و صادقانه درباره‌اش نوشته بود. او هیچ‌گاه تلاش نکرد کسی غیر از خودش باشد. نبوغ نهفته در کارهای بوکوفسکی از غلبه بر موانع سخت یا رسیدن به یک بیان ادبی درخشان حاصل نشده بود. بلکه برعکس، نبوغش در توانایی او در روراست بودن کامل و تزلزل‌ناپذیر با خودش بود، مخصوصاً روراست بودن با بدترین قسمت‌های وجودش، و نوشتن دربارهٔ شکست‌ها و ناکامی‌هایش بدون دودلی و تردید.

داستان واقعی موفقیت بوکوفسکی این است: کنار آمدن با خودش به‌عنوان یک شکست تمام‌عیار. بوکوفسکی به موفقیت اهمیت نمی‌داد. او حتی بعد از به شهرت رسیدن هم مست به جلسات شعرخوانی می‌رفت و به حاضران بدوبیراه می‌گفت. هنوز هم تمایلاتش را در ملاء عام راحت بیان می‌کرد و تلاش می‌کرد با هر زنی که پیدا می‌کرد وارد رابطه شود. شهرت و موفقیت او را به آدم بهتری تبدیل نکرد. به خاطر تبدیل شدن به آدمی بهتر هم نبود که به شهرت و موفقیت رسید.

رشد شخصی و موفقیت معمولاً با هم رخ می‌دهند. اما این به آن معنا نیست که آنها یک چیزند.

فرهنگ ما امروزه به‌نحوی وسواس‌گونه بر انتظارات مثبت غیرواقع‌بینانه



تأکید دارد: خوشحال‌تر باش. سالم‌تر باش. بهترین باش، بهتر از دیگران. باهوش‌تر، سریع‌تر، پولدارتر، جذاب‌تر، محبوب‌تر، مؤثرتر، حسادت‌انگیزتر و ستایش‌انگیزتر. بی‌نقص و فوق‌العاده باش و هر روز قبل از صبحانه در توالی تکه‌های طلا بینداز. با همسرت که در حد سلفی گرفتن آراسته است و دو بچه و نصفی‌ات خداحافظی کن. سوار هلیکوپترت شو و برو سرکار ایدئال و رضایت‌بخشی که داری، جایی که روزهای زندگی‌ات را به کارهایی بی‌اندازه مفید می‌پردازی، کارهایی که احتمالاً روزی بشریت را نجات خواهد داد.

اما اگر لحظه‌ای ذرنگ کنید و واقعاً درباره این موضوع فکر کنید، متوجه می‌شوید که نصایح معمول زندگی، از جمله همین حرف‌های مثبت و شاد کتاب‌های خودیاری که دائماً می‌شنویم، بر نداشتن‌های شما متمرکز هستند. آنها بر آنچه شکست‌ها و کمبودهای شخصی خود می‌دانید انگشت می‌گذارند و همان‌ها را با تأکید به خودتان برمی‌گردانند. شما درباره بهترین راه‌های پول درآوردن اطلاعات کسب می‌کنید، زیرا احساس می‌کنید به اندازه کافی پول در نمی‌آورید. روبه‌روی آینه می‌ایستید و به خودتان می‌گویید زیبا هستید، زیرا احساس می‌کنید به اندازه کافی زیبا نیستید. به توصیه‌های مربوط به برقراری رابطه عمل می‌کنید، زیرا احساس می‌کنید به اندازه کافی دوست‌داشتنی نیستید. برای موفق بودن تمرینات مسخره تصویرسازی ذهنی را انجام می‌دهید، زیرا احساس می‌کنید به اندازه کافی موفق نیستید. از قضا، این تمرکز بر مثبت‌اندیشی، بر آنچه بهتر و برتر است، تنها فایده‌اش این است که دائماً به ما یادآوری کند چه چیزی نیستیم، چه کمبودهایی داریم، چه کسی باید می‌شدیم ولی در رسیدن به آن شکست خوردیم. از حق نگذریم، هیچ انسان شادی روبه‌روی آینه نمی‌ایستد و به خودش نمی‌گوید که شاد است. او الساعه شاد است.

در تگزاس ضرب‌المثلی هست که می‌گوید «کوچک‌ترین سگ بلندتر پارس می‌کند». یک انسان با اعتماد به نفس نیازی نمی‌بیند به دیگران اثبات