



هنر ظریف رهایی از دغدغه‌ها

روشی نو برای خوب زندگی کردن

مارک منسن

ترجمه‌ی میلاد بشیری



هنر ظریف رهایی از دغدغه‌ها

روشی نو برای
خوب‌زندگی کردن

مارک منسن

ترجمه‌ی میلاد بشیری

فهرست

فصل اول: سعی نکن

حلقه‌ی بازخورد جهنمی

هنر ظریف رهایی از دغدغه‌ها

مارک، پس اصلاً هدف کوفتی این کتاب چیه؟

فصل دوم: خوشحالی یک مشکل است

بدبیاری‌های پاندای مایوس‌کننده

خوشحالی از حل کردن مشکلات به دست

می‌آید

احساسات، زیادی بزرگ‌نمایی شده‌اند

کشمکش‌تان را انتخاب کنید

فصل سوم: شما خاص نیستید

همه چیز از هم می‌پاشد

استبداد استثنای گرای

ولی اگر قرار نیست خاص یا استثنایی باشم،

پس چه هدفی داشته باشم؟

فصل چهارم: ارزش رنج بردن

پیاز خودآگاهی

مشکلات ستاره‌ی راک

ارزش‌های مزخرف

تعریف ارزش‌های خوب و بد

فصل پنجم: شما همیشه در حال انتخاب

هستید

انتخاب

سفسطه‌ی مسئولیت و تقصیر

واکنش به تراژدی

ژنتیک و قرعه‌ای که به نام‌مان درآمده است

مُد قربانی‌بودن

هیچ «چطوری» وجود ندارد

فصل ششم: شما درباره‌ی همه‌چیز اشتباه

می‌کنید؛ من هم همین‌طور

معماران عقاید شخصی خودمان

مراقب باشید چه چیزی را باور می‌کنید

خطرهای قطعیت کامل

قانون اجتناب مانسون

خودتان را بکشید

چطور کمی کمتر درباره‌ی خودتان قطعیت

داشته باشید

فصل هفتم: شکست راه پیشرفت است

پارادکس شکست/موفقیت

درد و رنج بخشی از فرایند است

اصل «کاری بکنید»

فصل هشتم: اهمیت نه گفتن

عدم‌پذیرش، زندگی‌تان را بهتر خواهد کرد

مرزبندی‌ها

چطور اعتمادسازی کنیم

آزادی با تعهد

فصل نهم: ... و بعد شما می‌میرید

چیزی فراتر از خودمان

نیمه‌ی آفتابی مرگ

برای برادرم کاوان

- مترجم

فصل اول

سعی نکن

چارلز بوکفسکی ^۱ مردی الکلی، زن باره،
قمارباز، 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، مجله‌های تخصصی، بنگاه‌های
ادبی و ناشران حاضر نشدند اثری از او منتشر

کنند. می‌گفتند که آثارش افتضاح است. خام،
زشت و فاسد است. درحالی که توده‌ی
جوایبه‌های رد آثار و سنگینی شکست‌هایش
بیش‌تر و بیش‌تر می‌شد، به افسردگی و الکل
گرفتار شد؛ دردی که در بیش‌تر اوقات عمر
گریبان‌ش را رها نکرد.

بوکفسکی شغل ثابتی داشت و متصدی
بایگانی در اداره‌ی پست بود. حقوق ناچیزی
می‌گرفت و بیش‌ترش را خرج مشروب می‌کرد.
باقی‌مانده‌ی حقوقش را هم با قمار و
شرط‌بندی در میدان اسبدوانی به‌باد می‌داد.
شب‌ها، در تنهایی مشروب می‌خورد و گاهی
اوقات با ماشین تحریر زهوار درفته‌اش
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
پنجاه ساله 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 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 اداره‌ی پست بمانم و دیوانه شوم، یا این که
از این جا 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 اداره‌ی
پست بود. در تقدیم‌نامه‌ی کتابش نوشت:
تقدیم به هیچ‌کس.

بوکفسکی شاعر و رمان‌نویس موفق‌تری شد.
شش رمان و صدها شعر منتشر کرد و بیش از
دومیلیون 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 رؤیای امریکایی
است: یک نفر برای آن‌چه می‌خواهد می‌جنگد،
هرگز تسلیم نمی‌شود و بالاخره به بزرگ‌ترین
رؤیاهایش 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: کنارآمدن او با خودش به‌عنوان فردی شکست‌خورده. بوکفسکی هیچ انگیزه‌ای برای موفقیت نداشت. حتی پس از به‌شهرت‌رسیدن، وقتی به نشست‌های شعرخوانی می‌رفت، بیش‌ازاندازه مست بود و به حاضران ناسزا می‌گفت. هنوز هم در ملأعام بی‌شرمی می‌کرد و سعی می‌کرد با هر زنی باشد. شهرت و موفقیت، او را به انسانی بهتر تبدیل نکرد. همچنین، به‌خاطر تبدیل‌شدن به انسانی بهتر نبود که به شهرت و موفقیت رسید.

پرورش نفس و موفقیت، اغلب باهم 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 شگفت‌انگیز باشید.
هر روز قبل از صبحانه چهار تخم طلا بگذارید
و در حالی که همسر سلفی‌انداز و دو کودک و
نصف‌تان را برای خدا حافظی می‌بوسید، در
بالگردتان بنشینید و به‌سوی دفتر کارتان
بروید. شما شغل فوق‌العاده لذت‌بخشی دارید و
روزهای‌تان را صرف انجام کارهای بسیار
ارزشمندی می‌کنید که احتمالاً روزی کره‌ی
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 **نداشته‌های تان** تمرکز دارند. آن‌ها آن
چیزهایی را نشانه می‌گیرند که اکنون

کمبودهای شخصی و شکست‌های تان قلمداد
می‌کنید، و همان‌ها را برای تان 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 به‌اندازه‌ی کافی موفق
نیستید.

از قضا این پافشاری بر چیزهای مثبت،
پافشاری بر آن‌چه بهتر و برتر است، تنها
دست‌آوردش این است که دائم به ما یادآوری
می‌کند چه چیزی نیستیم، یا چه چیزی کم
داریم، یا باید چه می‌شدیم، ولی نتوانستیم
بشویم. به هر حال، هیچ شخص واقعاً خوشحالی
نیاز ندارد جلوی آینه بایستد و تکرار کند که
خوشحال است؛ او به‌طور معمول خوشحال
است.

**ضرب‌المثلی تگزاسی می‌گوید: هرچه سگ
کوچک‌تر باشد، صدای پارسش بلندتر است.**
یک مرد با اعتماد به نفس نیازی ندارد که ثابت
کند با اعتماد به نفس است. یک زن ثروتمند
نیازی ندارد که ثابت کند ثروتمند است.
بالاخره یا آن‌طور هستی یا نیستی. اگر دائم

آرزوی چیزی را داشته باشی، ناخودآگاه این
حقیقت را تقویت می‌کنی که آن را **نداری**.

همه‌ی آدم‌ها و تبلیغات تلویزیونی‌شان
می‌خواهند شما باور کنید که رمز زندگی خوب
در داشتن شغل بهتر یا ماشین قوی‌تر یا نامزد
قشنگ‌تر یا وان آب گرم با استخر بادی برای
بچه‌ها و... است. دنیا پیوسته به شما می‌گوید
که راه رسیدن به زندگی بهتر^۰ بیش‌تر، بیش‌تر
و بیش‌تر است: بیش‌تر بخرید، بیش‌تر داشته
باشید، بیش‌تر بسازید، بیش‌تر **باشید**. شما

پیوسته با پیام‌هایی بمباران می‌شوید که
همیشه دغدغه‌ی همه‌چیز را داشته باشید:
دغدغه‌ی خرید تلویزیون جدید، دغدغه‌ی
مسافرتی بهتر از مسافرت بقیه‌ی همکاران،
دغدغه‌ی خرید محوطه‌ی چمن تزیینی در
جلوی خانه، دغدغه‌ی خرید یک مونوپاد خوب

چرا؟ حدس من این است: دغدغه‌ی داشتن
چیزهای بیش‌تر، برای رونق اقتصاد خوب
است.

و اگرچه داشتن اقتصاد پررونق هیچ اشکالی
ندارد، داشتن دغدغه‌های بیش‌ازاندازه، به
سلامت روحی و روانی آدم آسیب می‌زند.
باعث می‌شود که بیش‌ازحد به چیزهای
ظاهری و ساختگی وابسته شوید و زندگی‌تان
را وقف دنبال کردن سراب خوشحالی و رضایت
کنید. کلید زندگی خوب، داشتن دغدغه‌های
بیش‌تر نیست؛ بلکه داشتن دغدغه‌های کم‌تر،
واقعی‌تر، ضروری‌تر و مهم‌تر است.

حلقه‌ی بازخورد جهنمی

در مغز هر انسانی موجودی موزی و
دمدمی مزاج هست که اگر فرصت پیدا کند،
کار را به جنون می کشاند. به من بگویید آیا
این برای تان آشناست یا نه:

گاهی برای رودررو شدن با کسی دچار اضطراب
می شوید. این اضطراب از توانایی تان می کاهد
و شما کم کم با خودتان فکر می کنید که چرا
این قدر مضطرب هستم. حالا شما **به خاطر**
مضطرب شدن تان مضطرب هستید. درست
است؛ اضطراب مضاعف! حالا شما به خاطر
مضطرب شدن تان مضطرب شده‌اید و این
باعث می شود بیش تر مضطرب شوید. یکی
بگوید مشروب کجاست! زود!

یا فرض کنیم مشکل عصبانیت دارید. به خاطر
احمقانه‌ترین و پوچ‌ترین مسائل از کوره
درمی‌روید و هیچ هم نمی‌دانید چرا. این
واقعیت که این قدر زود از کوره درمی‌روید، شما
را عصبانی‌تر می‌کند. بعد، در میان خشم
بی‌اهمیت‌تان، متوجه می‌شوید که این
عصبانیتِ دائم، شما را به فردی سطحی‌نگر و
بدجنس تبدیل کرده است، و از این وضعیت
نفرت دارید؛ آن قدر نفرت دارید که از خودتان
عصبانی می‌شوید. حالا نگاهی به خودتان
ببندازید: شما به خاطر عصبانیت از
عصبانی‌شدن‌تان، از خودتان عصبانی هستید.
لعنت به تو دیوار! بیا، این هم یک مشت.
یا این قدر نگران این هستید که همیشه کار
درست را انجام بدهید، که نگران می‌شوید چرا
همیشه این قدر نگران می‌شوید. یا این که
به خاطر هر اشتباهی که می‌کنید، این قدر

احساس گناه می‌کنید که باعث می‌شود کم‌کم
از این که این قدر احساس گناه می‌کنید،
خودگناه‌کارین شوید. یا این که آن قدر زیاد
احساس تنهایی می‌کنید و غصه می‌خورید که
فکر کردن به آن، باعث می‌شود بیش‌تر
احساس تنهایی کنید و غصه‌ی بیش‌تری
بخورید.

به حلقه‌ی بازخورد جهنمی خوش آمدید!
به احتمال زیاد، بیش از یکی دو بار با آن مواجه
شده‌اید. شاید همین حالا درگیرش هستید:
«خدایا، من همیشه توی این حلقه‌ی بازخورد
گیر کرده‌ام؛ من بازنده‌ام. باید دست نگه دارم.
وای، خدایا. از این که به خودم گفتم آدم بازنده،
چقدر احساس بازندگی می‌کنم. باید از این
خودبازنده‌بینی دست بردارم. آه، گندت بزنند.
باز هم توی حلقه افتادم. می‌بینی؟ من بازنده‌ام.
آه.»

آرام باش رفیق. باور کنی یا نه، این حالت بخشی از زیبایی انسانی است. حیوانات خیلی کمی روی زمین توانایی تفکر منطقی دارند؛ اما ما انسان‌ها از این نعمت بهره‌مندیم که **درباره‌ی** اندیشه‌های مان بیندیشیم. پس من می‌توانم به تماشا کردن ویدئوهای مایلی سائرس ^۲ روی یوتیوب فکر کنم و بعد بلافاصله به این فکر کنم که چه آدم مریضی هستم که به تماشا کردن ویدئوهای مایلی سائرس روی یوتیوب فکر می‌کنم. آه، معجزه‌ی هوشیاری!

مشکل واقعی این است: جامعه‌ی امروز ما از طریق عجایب فرهنگ مصرف‌گرا و شبکه‌های اجتماعی و خودنمایی و هی، بین زندگی من خیلی از زندگی تو جذاب‌تر است و... نسلی را پرورش داده که عقیده دارد داشتن تجربیات منفی‌ای مانند اضطراب، ترس، گناه

و... اصلاً خوب نیست. منظورم این است که اگر به خبرمایه‌ی (فید) فیس‌بوک‌تان نگاه کنید، می‌بینید همه‌ی کسانی که آن‌جا هستند، اوقات فوق‌العاده خوبی دارند: هشت نفر این هفته ازدواج کرده‌اند، شانزده‌ساله‌ای در تلویزیون برای تولدش ماشین فراری هدیه گرفت، بچه‌ای دیگر با ابداع برنامه‌ای برای دستمال توالت و تجدید خودکار آن در صورت تمام‌شدن، دومیلیارد دلار پول به جیب زده است.

حالا این طرف شما در خانه‌ی خودتان مشغول تمیز کردن لای دندان گربه‌تان هستید و به این فکر می‌کنید که زندگی‌تان حتی بیش‌تر از آن‌چه فکر می‌کردید، ناراحت‌کننده است.

حلقه‌ی بازخورد جهنمی در آستانه‌ی همه‌گیری است و بسیاری از ما را بیش‌ازاندازه مضطرب، عصبی و از خود بیزار کرده است.

در ایام قدیم، بابابزرگ هم احساس

مزخرف بودن پیدا می کرد؛ ولی به خودش

می گفت: «عجب، امروز واقعاً احساس می کنم

پهن گاوَم. ولی خب، فکر کنم زندگی همینه.

برگردم سراغ زیرورو کردن کاه‌ها.»

اما حالا؟ حالا اگر حتی پنج دقیقه احساس

مزخرف بودن داشته باشید، با سیصدوپنجاه تا

عکس از افراد **کاملاً خوشحال با زندگی‌های**

کوفتی شگفت‌انگیز بمباران می‌شوید و

غیرممکن است احساس نکنید یک جای

کارتان می‌لنگد.

این قسمت آخر است که ما را به دردسر

می‌اندازد. ما به‌خاطر احساس بدمان احساس

بدی پیدا می‌کنیم. به‌خاطر احساس گناه‌مان

احساس گناه می‌کنیم. از عصبانی شدن‌مان

عصبانی می‌شویم. از احساس اضطراب‌مان

مضطرب می‌شویم. **من چه مرگم شده؟**

به این دلیل است که رهایی از دغدغه تا این
اندازه کلیدی است. به این دلیل است که
رهايي از دغدغه موجب نجات دنیا می‌شود.
چطور؟ با پذیرش این حقیقت که دنیا کاملاً به
فنا رفته است و این هیچ اشکالی هم ندارد؛
چون همیشه به همین صورت بوده است و
همیشه به همین صورت خواهد بود.

با رهایی از دغدغه‌ی این که احساس بدی
دارید، حلقه‌ی بازخورد جهنمی را اتصال کوتاه
کرده‌اید؛ به خودتان می‌گویید: «من احساس
مزخرفی دارم؛ ولی چه اهمیتی دارد؟» و بعد،
انگار که پریِ جادویی، مُشتی گرد روی سرتان
پاشیده باشد، دیگر به‌خاطر احساس بدتان، از
خودتان متنفر نخواهید شد.

جورج اورول می‌گفت دیدن چیزی که درست
جلوی دماغ‌مان است، تقلای زیادی می‌خواهد.
خب، راه حلِ استرس و اضطراب ما هم درست

جلوی دماغ مان است؛ اما آن قدر سرگرم
تماشای فیلم‌های مبتذل و تبلیغات
دستگاه‌های پرورش اندام هستیم و آن قدر به
یک همسر بلوند جذاب با ماهیچه‌های
شش‌تکه‌ی شکم فکر می‌کنیم که متوجه
راه حل نمی‌شویم.

ما در فضای آنلاین درباره‌ی **مشکلات جهان**
اول شوخی می‌کنیم؛ ولی واقعاً قربانی موفقیت
خودمان شده‌ایم. امروزه همه‌ی مردم تلویزیون
صفحه‌تخت دارند و می‌توانند خواربارشان را دم
در تحویل بگیرند؛ باوجوداین، بیماری‌های
ناشی از استرس، اختلالات اضطراب و انواع
افسردگی در سی سال گذشته سر به فلک
کشیده است. بحران ما دیگر مادی نیست؛
وجودی است، روحی است. ما آن قدر اجناس
کوفتی و آن قدر فرصت‌های فراوان داریم که

دیگر حتی نمی‌دانیم دغدغه‌ی کدام‌شان را داشته باشیم.

از آن‌جا که اکنون بی‌نهایت چیزهای مختلف وجود دارند که می‌توانیم ببینیم یا بدانیم، راه‌های بی‌نهایتی هم وجود دارند که دریابیم عقبیم، یا این که به‌اندازه‌ی کافی خوب نیستیم، یا این که کاستی‌هایی وجود دارد، و این ما را از درون می‌خورد.

چون اشکال تمام آن مزخرفاتِ **چطور خوشحال باشیم** که هشت‌میلیون بار در فیس‌بوک در این چند سال به‌اشتراک گذاشته شده‌اند، همان چیزی که هیچ‌کس درباره‌ی تمام این مزخرفات متوجهش نمی‌شود، این جاست: **میل به تجربه‌ای مثبت‌تر خودش تجربه‌ای منفی است، و به‌شکلی متناقض، پذیرفتن تجربه‌ای منفی خودش تجربه‌ای مثبت است.**

این، ذهنیات آدم را کاملاً به هم می‌ریزد. پس
یک دقیقه به شما فرصت می‌دهم تا گرهی را
که در سرتان درست کرده‌اید، باز کنید. شاید
بخواهید دوباره آن را بخوانید: **خواستن**
تجربه‌ای مثبت، تجربه‌ای منفی است. پذیرفتن
تجربه‌ای منفی، تجربه‌ای مثبت است. این
همان چیزی است که آلن واتس نام آن را
قانون وارونه گذاشته بود؛ هرچه بیش‌تر
به دنبال احساس بهتری باشید، احساس
رضایت کم‌تری خواهید یافت. جست‌وجوی
یک چیز، صرفاً تأییدکننده‌ی این حقیقت است
که شما اکنون فاقد آن چیز هستید. صرف‌نظر
از این که واقعاً چقدر پول درمی‌آورید، هرچه
بیش‌تر بخواهید پول‌دار شوید، بیش‌تر احساس
فقر و بی‌ارزشی خواهید کرد. صرف‌نظر از
این که ظاهر واقعی‌تان چطور است، هرچه
بیش‌تر بخواهید جذاب و خواستنی باشید،

خودتان را زشت‌تر تصور خواهید کرد.

صرف‌نظر از این که چه کسانی اطراف‌تان هستند، هرچه بیش‌تر بخواهید خوشحال باشید و به شما محبت شود، تنهاتر و ترسو‌تر خواهید شد.

مثل آن دفعه‌ای است که روان‌گردان مصرف کرده بودم و حس می‌کردم هرچه به سمت خانه قدم برمی‌دارم، خانه از من فاصله‌ی بیش‌تری می‌گیرد. بله، درست است، من الان از توهمات مصرف روان‌گردان خودم برای بیان نکته‌ای فلسفی درباره‌ی خوشحال‌بودن استفاده کردم. اصلاً اهمیتی نمی‌دهم چه فکری می‌کنید.

همان‌طور که فیلسوف هستی‌گرا، آلبر کامو، یک بار گفت (مطمئن هستم که در آن موقع تحت‌تأثیر مواد روان‌گردان نبود): «شما هرگز شاد نخواهید بود اگر همیشه در جست‌وجوی

منشأ شادی باشید. هرگز زندگی نخواهید کرد،
اگر در جست‌وجوی معنای زندگی باشید.»
یا به عبارت ساده‌تر: سعی نکنید.

می‌دانم حالا می‌خواهید چه بگویید: «مارک،
این حرفت من رو بدجوری تحت‌تأثیر قرار داد؛
ولی اون ماشین کامارو که کلی براش پس‌انداز
کردم چی؟ اون بدن خوش‌فرمی که این همه
به‌خاطرش گرسنگی کشیدم چی؟ هرچی باشه،
کلی پول بابت اون دستگاه پرورش‌اندام دادم!
اون خونه‌ی بزرگ لب دریاچه که آرزوش رو
دارم چی؟ اگه دیگه دغدغه‌ی این چیزا رو

نداشته باشم، خب، دیگه به **هیچ چیزی**
نمی‌رسم. من که نمی‌خوام همچین اتفاقی
بیفته، می‌خوام؟»

خوشحالم از این که این سؤال را پرسیدید.

تا حالا دقت کرده‌اید که گاهی اوقات هرچه
کم‌تر به چیزی اهمیت بدهید، عملکرد بهتری
در آن خواهید داشت؟ دقت کرده‌اید که
آدم‌های بی‌خیال اغلب به هدف‌شان می‌رسند؟
دقت کرده‌اید که گاهی اوقات، هنگامی که
بی‌خیال چیزی می‌شوید، همه چیز خودش
جفت‌وجور می‌شود؟
دلیلش چیست؟

وارونه‌نامیدن قانون وارونه بی‌دلیل نیست:
رهایی از دغدغه‌ها تأثیر وارونه‌ای دارد. اگر
دنبال کردن مثبت، به منفی می‌انجامد، پس
دنبال کردن منفی هم به مثبت خواهد انجامید.
رنجی که در باشگاه ورزشی تحمل می‌کنید،
سلامتی و انرژی‌تان را بیش‌تر می‌کند.
روراست بودن درباره‌ی نگرانی‌های درونی‌تان
شما را در نظر دیگران با اعتمادبه‌نفس‌تر و
جذاب‌تر می‌کند. رنجِ رویارویی صادقانه چیزی

است که بیش‌ترین اعتماد و احترام را به روابط
شما می‌آورد. تحمل رنج دردها و
نگرانی‌های‌تان همان چیزی است که اجازه
می‌دهد شجاعت و استقامت را در درون‌تان
بپرورید.

جداً می‌توانم همین‌طور مثال‌هایی را ردیف
کنم؛ اما منظورم را فهمیدید. همه‌ی چیزهای
باارزش در زندگی از طریق غلبه‌کردن بر
تجربه‌ی منفی مرتبط با آن به دست می‌آید.
هر تلاشی برای فرار یا اجتناب از چیزهای
منفی، و سرکوب یا ساکت‌کردن آن‌ها فقط
نتیجه‌ی معکوس می‌دهد. اجتناب از رنج، **خود**
نوعی رنج است. اجتناب از درگیری، خود نوعی
درگیری است. انکار شکست خود نوعی
شکست است. پنهان‌کردن چیزهای شرم‌آور،
خود مایه‌ی شرم است.

دردِ نخی جدانشدنی از بافته‌ی زندگی است و
تلاش برای بیرون کشیدنش نه تنها غیرممکن،
بلکه مخرب است: تلاش برای بیرون کشیدن
آن، باعث می‌شود همه‌ی بافته بشکافد. تلاش
برای اجتناب از درد، یعنی داشتن دغدغه‌ی
بیش از اندازه برای درد. در مقابل، اگر بتوانید
دغدغه‌ی درد نداشته باشید، هیچ چیزی
جلو دارتان نمی‌شود.

من در زندگی خودم دغدغه‌ی چیزهای زیادی
را داشته‌ام. دغدغه‌ی خیلی چیزها را هم
نداشته‌ام. دغدغه‌های نداشته‌ام بودند که
همچون مسیرهای نرفته، بیش‌ترین تأثیر را بر
من گذاشتند.

به احتمال زیاد، شما هم کسی را می‌شناسید که
در برهه‌ای از زندگی‌اش هیچ دغدغه‌ای
نداشته، ولی توانسته است به موفقیت‌های
بزرگی دست پیدا کند. شاید زمانی هم در

زندگی خودتان اتفاق افتاده باشد که هیچ
دغدغه‌ای نداشته‌اید، ولی به قله‌های بزرگی
صعود کرده‌اید. خود من، تنها پس از شش
هفته کار، شغل ثابتم در امور مالی را رها کردم
تا کسب‌وکاری اینترنتی را شروع کنم. این
برای خودم رتبه‌ی خیلی بالایی بین
برترین‌های **دغدغه‌نداری‌ام** دارد. تصمیمم
برای فروش اکثر اموالم و نقل مکانم به
امریکای جنوبی هم همین‌طور بود. اصلاً
دغدغه‌ای داشتم؟ هیچ. فقط رفتم و این کار را
کردم.

این لحظات بی‌دغدغگی هستند که بیش از
هرچیز زندگی ما را تعریف می‌کنند: تغییری
اساسی در شغل، تصمیم ناگهانی برای ترک
دانشگاه و پیوستن به یک گروه موسیقی راک،
تصمیم جدی برای جدا شدن از آن دوست

سست‌عنصری که بیش‌ازاندازه می‌چسبش را گرفته‌اید.

رهایی از دغدغه یعنی با ترسناک‌ترین و دشوارترین چالش‌های زندگی روبه‌رو شوید و با وجود این به کارتان ادامه دهید.

رهایی از دغدغه‌ها ممکن است به ظاهر ساده به نظر برسد؛ اما در باطن، این قضیه یک

بوریتوی^۳ کاملاً متفاوتی است. نمی‌دانم جمله‌ای که گفتم، چه معنایی دارد؛ ولی اصلاً برایم اهمیتی ندارد. بوریتو به نظر فوق‌العاده می‌آید، پس بگذارید با همین جلو برویم.

بیش‌تر ما در طول زندگی‌مان به خاطر دغدغه‌ی بیش‌ازاندازه به تقلا می‌افزیم؛ آن‌هم برای چیزهایی که سزاوار نیست به دغدغه تبدیل شوند. ما زیادی دغدغه‌ی آن مأمور بداخلاق پمپ بنزین را داریم که باقی پول‌مان را با سکه داد. زیادی دغدغه‌ی آن را داریم که

سریال مورد علاقه‌مان به آخر رسیده است.
زیادی دغدغه پیدا می‌کنیم وقتی همکاران‌مان
به خودشان زحمت نمی‌دهند درباره‌ی آخر
هفته‌ی فوق‌العاده‌مان از ما سؤال کنند.
در همین حال، بدهی‌های‌مان از حد و اندازه
گذشته، سگ‌مان از ما متنفر است و پسر
جوان‌مان در دست‌شویی شیشه می‌کشد.
باوجوداین ما داریم به‌خاطر چند تا سکه، و
سریال همه ریمون را دوست دارند عصبانی
می‌شویم.

ببینید، قضیه از این قرار است. شما یک روز
خواهید مرد. می‌دانم این حرفم یک جورهایی
بدیهی است؛ فقط خواستم به شما یادآوری
کنم. شما و تمام کسانی که می‌شناسید،
به‌زودی خواهید مرد. در این مدت کوتاه میان
این‌جا و آن‌جا، دغدغه‌های محدودی می‌توانید
داشته باشید، در واقع خیلی کم. اگر بخواهید

بدون تفکر آگاهانه و تصمیم‌گیری، دغدغه‌ی
هر کس و هر چیز را داشته باشید، خب، در این
صورت به فنا رفته‌اید.

هنر ظریفی در رهایی از دغدغه‌ها وجود دارد؛
هرچند این مفهوم ممکن است مسخره به نظر
برسد و من هم عوضی به نظر برسم. آن‌چه
این‌جا راجع به آن صحبت می‌کنم، اساساً
یادگرفتن روشی برای تمرکز و اولویت‌بندی
مؤثر افکارتان است؛ این‌که چگونه باتوجه‌به
ارزش‌های شخصی و برگزیده‌ی خودتان
انتخاب کنید چه چیزی برای‌تان مهم است و
چه چیزی مهم نیست. این کارِ بسیار دشواری
است. دستیابی به آن، یک عمر تمرین و
انضباط می‌خواهد. مرتب در آن شکست
خواهید خورد. اما این شاید باارزش‌ترین
کوشش زندگی هر انسانی باشد.

چون وقتی دغدغه‌های زیادی داشته باشید،
وقتی دغدغه‌ی هر کس و هر چیز را داشته
باشید، خیال می‌کنید این حق شماست که
همیشه خوشحال و آسوده باشید و همه چیز
باید دقیقاً همان‌طور باشد که **شما** می‌خواهید.
اما این، بیماری است و شما را زنده‌زنده خواهد
خورد. در این صورت، هر مشقتی را بی‌عدالتی
خواهید دید، هر چالشی را شکست، هر
ناخوشایندی‌ای را تحقیر، و هر مخالفتی را
خیانت. در جهنمِ کوچکی به‌اندازه‌ی
جمجمه‌تان محبوس خواهید شد و در آتش
حق‌به‌جانبی و یاوه‌سرایی خواهید سوخت و دور
حلقه‌ی بازخورد جهنمی خودتان خواهید
چرخید؛ پیوسته در حرکت، اما بدون رسیدن به
هیچ مقصدی.

هنر ظریف رهایی از دغدغه‌ها

وقتی بیش‌تر مردم رهایی از دغدغه‌ها را تصور می‌کنند، نوعی بی‌اعتنایی و بی‌توجهی آرامش‌بخش درباره‌ی همه‌چیز در ذهن‌شان شکل می‌گیرد؛ آرامشی که در برابر تمام طوفان‌ها پایدار است. آن‌ها فردی را تصور و آرزو می‌کنند که در برابر هیچ‌چیز متزلزل نمی‌شود و در برابر هیچ‌کس سر خم نمی‌کند. نام خاصی وجود دارد برای کسی که هیچ احساس یا معنایی در هیچ‌چیزی نمی‌یابد: بیمار روانی. حالا چرا باید بخواهید که از یک روانی تقلید کنید؟ هیچ نظری ندارم.

پس رهایی از دغدغه‌ها **واقعاً** به چه معناست؟ اجازه بدهید به سه **ویژگی ظریف** اشاره کنم

که به روشن شدن این موضوع کمک خواهد کرد.

ظرافت یک: رها کردن دغدغه به معنی بی‌اعتنایی نیست؛ بلکه به معنی پذیرش متفاوت بودن است.

بگذارید روشن کنم که در لاقیدی و بی‌اعتنایی، هیچ چیز ستودنی یا دلگرم‌کننده‌ای وجود ندارد. افراد بی‌اعتنا، ضعیف و ترسو هستند. آن‌ها سبب‌زمینی‌های چسبیده به مبل و ترول‌های اینترنتی هستند. در واقع، افراد بی‌اعتنا اغلب به این دلیل سعی می‌کنند بی‌اعتنا و بی‌توجه باشند که در حقیقت، زیادی دغدغه دارند. آن‌ها دغدغه‌ی این را دارند که دیگران درباره‌ی موه‌های‌شان چه فکری می‌کنند، پس زحمتِ شستن یا شانه کردن موه‌های‌شان را به خودشان نمی‌دهند. دغدغه‌ی این را دارند که دیگران راجع به ایده‌های آن‌ها

چه فکری می‌کنند، پس پشت طعنه‌ها و کنایه‌های نیش‌دار پنهان می‌شوند. می‌ترسند که کسی به آن‌ها نزدیک شود، خودشان را همچون یک بلور برف خاص و منحصر به فرد می‌بینند؛ طوری که مشکلاتشان را هیچ‌کس دیگری هیچ‌وقت درک نخواهد کرد.

افراد بی‌اعتنا، از دنیا و عواقب تصمیم‌های خودشان می‌ترسند. به همین خاطر است که تصمیم‌های معنی‌داری نمی‌گیرند. آن‌ها در حالی که مجذوب خودند و درباره‌ی خود حس ترحم دارند، در یک گودال خاکستری و بی‌احساسِ خودساخته پنهان می‌شوند و همواره در تلاش‌اند حواسشان را از این چیز

تأسف‌برانگیز، که «زندگی» نام دارد و وقت و انرژی‌شان را طلب می‌کند، منحرف کنند.

چون حقیقت پنهان زندگی این است. چیزی به نام «رهایی از دغدغه‌ها» واقعاً وجود ندارد.

بالاخره باید دغدغهی چیزی را داشته باشید.

بخشی از ساختار زیست‌شناختی ماست که همیشه به چیزی اهمیت بدهیم و در نتیجه دغدغهای داشته باشیم.

پس سؤال این است که دغدغهی **چه چیزی** را داشته باشیم؟ چه چیزی را برای دغدغه‌مندی انتخاب کنیم؟ چگونه می‌توانیم دغدغهی چیز در نهایت بی‌اهمیتی را نداشته باشیم؟

اخيراً یکی از دوستان نزدیک مادرم، کلاه سنگینی سر او گذاشته بود و پول نسبتاً زیادی از مادرم گرفته بود. اگر بی‌اعتنا بودم،

می‌توانستم شانه‌هایم را بالا بیندازم، جرعه‌ای

از موکایم ^۴ بنوشم و فصل دیگری از سریال

شنود ^۵ را بارگیری کنم و بگویم: «متأسفم

مامان.»

اما در عوض خشمگین بودم. عصبی بودم.
گفتم: «نه، گور باباش. مامان ما یه وکیل
لعنتی می گیریم و می ریم دنبال اون بی شرف.
چرا؟ چون اصلاً برام مهم نیست چطور می شه.
اگه مجبور بشم، خودم زندگی اون مردک رو
به گند می کشم.»

این، اولین ظرافت رهایی از دغدغه ها را نشان
می دهد. وقتی می گوییم «مواظب باشین،
مارک مانسون هیچ دغدغه ای نداره»
منظورمان این نیست که دغدغه ی **هیچ چیزی**
را ندارد؛ برعکس، منظورمان این است که او
به سختی ها و موانعی که در برابر اهدافش
وجود دارند، اهمیتی نمی دهد. به عصبانی کردن
چند نفر برای انجام آن چه حس می کند درست
و مهم و باشکوه است هم اهمیتی نمی دهد.
منظورمان این است مارک مانسون از آن نوع
آدم هایی است که درباره ی خودش به صورت

سوم شخص می‌نویسد، فقط چون حس می‌کند که این کار درستی است. او دغدغه‌ی این چیزها را هم ندارد.

این چیزی است که بسیار ستودنی است. نه، خودم را نمی‌گویم بی‌مغز؛ فائق‌آمدن بر مشقت‌ها، پذیرش خاص بودن، جداافتادن و رانده‌شدن و... تمام این‌ها به‌خاطر ارزش‌های خودِ شخص ستودنی است. تمایل به

خیره‌شدن در چشم شکست و فراتر رفتن از آن. کسانی ستودنی‌اند که اهمیتی به مشقت یا شکست یا شرم‌نده‌کردن خودشان نمی‌دهند.

کسانی که فقط می‌خندند و بعد در هر صورت، همان کاری را می‌کنند که به آن ایمان دارند. چون می‌دانند که کار درستی است. آن‌ها

می‌دانند که این‌ها مهم‌تر از خودشان است، مهم‌تر از احساسات و غرور و نفس‌شان است. آن‌ها می‌گویند **بی‌خیال**، نه برای همه‌چیز در

زندگی، بلکه برای چیزهای بی‌اهمیت. آن‌ها دغدغه‌های‌شان را برای چیزهایی نگه می‌دارند که واقعاً اهمیت دارند: دوستان، خانواده، اهداف، بوریتو و گهگاهی یکی‌دو تا شکایت قضایی. چون دغدغه‌های‌شان تنها برای چیزهای مهم است، دیگران هم به دغدغه‌های آن‌ها پاسخ می‌دهند.

حقیقت پنهان و کوچک دیگری درباره‌ی زندگی وجود دارد: این که شما نمی‌توانید در زندگی عده‌ای حضور پررنگ و تأثیرگذار داشته باشید، بدون این که برای عده‌ای دیگر جوک و مایه‌ی خجالت باشید. این شدنی نیست. چون چیزی به نام «عدم‌مشقت» نداریم. چنین چیزی وجود ندارد. مثلی قدیمی می‌گوید: هر جا بروید، باز هم خودتان آن‌جا بید. خب، همین برای مشقت و شکست هم صدق می‌کند. هر جا بروید باز هم مانع پانصد کیلویی

مشکلات در انتظارتان است. هیچ اشکالی ندارد. هدف این نیست که از مانع فرار کنید؛ بلکه هدف این است که مانعی را بیابید که از پشت سر گذاشتن آن لذت ببرید.

ظرافت دو: برای رهایی از دغدغهی مشقت، باید ابتدا دغدغهی چیزی مهم‌تر از مشقت را داشته باشید.

تصور کنید که در فروشگاه خواربار هستید و پیرزنی را تماشا می‌کنید که سر صندوق‌دار فریاد می‌زند و او را سرزنش می‌کند که چرا کوپن سی‌سنتی‌اش را قبول نمی‌کند. چرا این زن چنین دغدغهای دارد؛ آن‌هم فقط برای سی سنت؟

من به شما می‌گویم چرا: آن زن احتمالاً جز نشستن در خانه و بریدن کوپن‌هایش راه دیگری برای وقت‌گذرانی ندارد. او پیر و تنه‌است. بچه‌هایش انسان‌های مزخرفی

هستند و هیچ وقت به او سر نمی زنند. سی سال
است هیچ ابراز عشقی نکرده است. امکان
ندارد قدمی بردارد و کمردرد شدیدی نگیرد.
مستمری اش رو به پایان است و احتمالاً
پوشینه بسته است و درحالی که فکر می کند در
سرزمین آرزوهاست، از دنیا می رود.

پس او کوپن قیچی می کند. فقط همین یک
چیز را دارد. فقط اوست و کوپن های لعنتی اش.
این تنها چیزی است که دغدغهای برایش
دارد؛ چون هیچ چیز دیگری وجود ندارد که
دغدغه اش را داشته باشد. در نتیجه وقتی آن
صندوق دار هفده ساله با صورت پرجوشش از
قبول کردن یکی از آنها خودداری می کند،
وقتی همچون شوالیه هایی که از پاک دامنی
دوشیزه های شان مراقبت می کنند، از خلوص
صندوق پولش مراقبت می کند، می توانید شرط
ببندید که مامان بزرگ از کوره درخواهد رفت.

هشتاد سال دغدغه یک جا فرو خواهد ریخت؛
همچون طوفان تگرگی از داستان‌های زمان ما
و مردم قدیم‌ها احترام بیش‌تری می‌داشتن.

مشکل کسانی که مثل نقل و نباتِ توی
جیب‌های‌شان، سرشان را از دغدغه پر
می‌کنند، این است که چیز باارزش‌تری ندارند
که دغدغه‌های‌شان را به آن اختصاص دهند.
اگر خودتان را در وضعیتی می‌بینید که برای
مسائل ابتدایی، پیوسته دغدغه‌ی

بیش‌ازاندازه‌ای دارید، مثلاً عکس فیس‌بوک
جدید دوست‌پسر سابق‌تان، خالی‌شدن
باتری‌های کنترل تلویزیون، ازدست‌دادن یک
فروش ویژه‌ی «یکی بخر دو تا ببر» دیگر
برای ضدعفونی‌کننده‌ی دست و... به احتمال
زیاد خبر چندانی در زندگی‌تان نیست که
دغدغه‌ای واقعی برایش داشته باشید. مشکل

واقعی شما این است، نه آن ضد عفونی کننده‌ی
دست، نه آن کنترل تلویزیون.

یک بار از هنرمندی شنیدم که گفت وقتی یک
نفر هیچ مشکلی نداشته باشد، ذهنش به‌طور
خودکار راهی برای ابداع مشکلات پیدا می‌کند.
فکر می‌کنم چیزی را که بیش‌تر مردم،
خصوصاً قشر سفید متوسط نازپرورده‌ی
تحصیل کرده، **مشکلات زندگی** می‌نامند، فقط
اثراتِ نداشتن چیز مهم‌تر و نگرانی مهم‌تر در
زندگی است.

پس می‌توان نتیجه گرفت که یافتن چیزی
مهم و معنی‌دار در زندگی، شاید بهترین روش
برای استفاده از زمان و انرژی باشد؛ چون اگر
آن چیز معنی‌دار را نیابید، دغدغه‌های‌تان
به سمت اهداف بی‌معنی و پوچ منحرف
می‌شوند.

ظرافت سه: چه خودتان خبر داشته باشید چه
نداشته باشید، همیشه در حال انتخاب
دغدغه‌اید.

انسان همین‌طور رها از دغدغه‌ها به دنیا
نمی‌آید. در واقع، ما با دغدغه‌های زیادی به
دنیا می‌آییم. تابه‌حال دیده‌اید بچه‌ای چطور
به‌خاطر دوست‌نداشتنِ رنگِ کلاهش زار
می‌زند؟ دقیقاً.

وقتی جوان‌تر هستیم، همه‌چیز جالب و جدید
است و همه‌چیز مهم به‌نظر می‌رسد. از این‌رو
هزاران دغدغه داریم؛ دغدغه‌ی هر کس و هر
چیز: این که مردم راجع به ما چه می‌گویند،
این که آن پسر یا دختر جذاب جواب تلفن ما را
می‌دهد یا نه، این که آیا لنگه‌ی جوراب‌هایم
یکی است یا نه، و این که بادکنک تولدمان چه
رنگی است.

همین طور که پیرتر می شویم، به لطف تجربه (و پشت سر گذاشتن آن همه زمان)، کم کم متوجه می شویم که بیش تر آن چیزها تأثیر ماندگار بسیار ناچیزی در زندگی مان داشته اند. آن کسانی که قبلاً آن قدر به نظرات شان اهمیت می دادیم، دیگر در زندگی مان حضور ندارند. دست های ردی که به سینه مان زده شد، گرچه در آن لحظه بسیار دردناک بود، در نهایت به صلاح مان بود. متوجه می شویم مردم به جزئیات ظاهری ما خیلی توجه نمی کنند. برای همین تصمیم می گیریم آن قدر وسواس آن ها را نداشته باشیم. اساساً، ما در مورد دغدغه هایی که حاضریم داشته باشیم، بسیار گزینشی تر عمل می کنیم. این چیزی است که «پختگی» می نامیم. چیز خوبی است؛ شما هم بهتر است گاهی امتحانش کنید. پختگی وقتی رخ می دهد که فرد یاد می گیرد که فقط دغدغه ی

چیزهای ارزشمند را داشته باشد. به قول بانک مورلند^۴ که به همکارش، بازرس مک‌نالتی^۷، در سریال شنود گفت: «این چیزیه که به سرت می‌آد وقتی دغدغهای پیدا می‌کنی، ولی نوبت دغدغه‌داشتن تو نیست.»

بعد، همین‌طور که بزرگ‌تر می‌شویم و به میان‌سالی می‌رسیم، چیز دیگری شروع به تغییر می‌کند. سطح انرژی‌مان افت می‌کند. هویت‌مان مستحکم می‌شود. می‌فهمیم که چه کسی هستیم و خودمان را به همان شکل می‌پذیریم. حتی آن ویژگی‌های خودمان را هم می‌پذیریم که چندان برای‌مان جذاب نبوده‌اند. و این آزادی به‌طرز عجیبی سازنده است. دیگر مجبور نیستیم که دغدغهای همه‌چیز را داشته باشیم. زندگی همین‌طور است که هست. آن را می‌پذیریم با تمام زگیل‌هایش. متوجه می‌شویم که هرگز نخواهیم توانست درمان سرطان را

بیاییم یا به کره‌ی ماه سفر کنیم یا به جنیفر
آنیستون ^۱ دست بزنیم، و این اشکالی ندارد.
زندگی می‌گذرد. اکنون دیگر دغدغه‌های
هرچه کم‌ترمان را فقط برای بخش‌های واقعاً
شایسته‌ی دغدغه حفظ می‌کنیم:
خانواده‌های مان، بهترین دوستان مان، ضربات
گلف مان. در کمال شگفتی **همین کافی است.**
این ساده‌سازی در واقع ما را به‌طور پیوسته
واقعاً خوشحال می‌کند. بعد شروع می‌کنیم به
فکر کردن با خودمان، شاید حق با آن
بوکفسکی الکلی دیوانه بود که گفت: سعی
نکنید.

مارک، پس اصلاً هدف کوفتی این کتاب چیه؟

این کتاب به شما کمک می‌کند به چیزهایی که تصمیم می‌گیرید در زندگی‌تان مهم باشند و چیزهایی که تصمیم می‌گیرید مهم نباشند، کمی آگاهانه‌تر فکر کنید.

من معتقدم چیزی که امروز با آن روبه‌رو هستیم، نوعی بیماری روان‌شناختی همه‌گیر است؛ بیماری‌ای که در آن مردم دیگر متوجه نمی‌شوند که اشکالی ندارد گاهی اوقات اوضاع بر وفق مراد نباشد. می‌دانم که به ظاهر چیز مهمی به نظر نمی‌رسد؛ اما به شما قول می‌دهم، به نوعی مسئله‌ی مرگ و زندگی است.

چون وقتی می‌پذیریم که بر وفق مراد نبودن
اوضاع اشکال دارد، آن‌گاه به‌طور ناخودآگاه
شروع به سرزنش خودمان می‌کنیم. کم‌کم
حس می‌کنیم که انگار ذاتاً مشکلی داریم، و
این مسئله ما را به انواع روش‌های افراطی
جبران کردن هدایت می‌کند؛ مثل خرید چهل
جفت کفش، خوردن قرص زنکس^۹ همراه با
ودکا در شب سه‌شنبه، یا تیراندازی به‌سوی
اتوبوس حامل دانش‌آموزان.

این اعتقادی که می‌گوید همه‌چیز همیشه باید
مساعد و بجا باشد وگرنه اشکال دارد، منشأ
حلقه‌ی بازخورد جهنمی فزاینده‌ای است که
دارد فرهنگ ما را محاصره می‌کند.

ایده‌ی رهایی از دغدغه‌ها، راه ساده‌ای برای
جهت‌دهی دوباره به توقعات‌مان است؛ توقعات
از زندگی و انتخاب چیزهای بااهمیت و
چیزهای بی‌اهمیت. پرورش این توانایی، منجر

به چیزی خواهد شد که دوست دارم آن را
نوعی **روشنگری عملی** بنامم.

نه، منظورم آن نوع روشنگری‌ای نیست که با
خواب و خیال، سعادت ابدی، پایان تمام رنج‌ها و
فریب همراه است. کاملاً برعکس، من
روشنگری عملی را در پذیرش این ایده
می‌بینم که بعضی رنج‌ها همیشه

اجتناب‌ناپذیرند؛ هر کاری بکنید باز هم زندگی
پر است از شکست‌ها، فقدان‌ها، پشیمانی‌ها و
حتی مرگ. چون وقتی تمام مزخرفاتی را که
زندگی به سمت‌تان خواهد انداخت، بپذیرید (از
من بشنوید، مزخرفات زیادی به سمت‌تان
خواهد انداخت)، به لحاظ روحی و روانی در
برابر آن آسیب‌ناپذیر خواهید شد. هرچه باشد،
تنها راه غلبه بر درد این است که اول یاد
بگیرید چطور آن را تحمل کنید.

این کتاب هیچ اهمیتی به حل مشکلات یا تسکین دردهای شما نمی‌دهد، و دقیقاً به همین دلیل متوجه خواهید شد که با شما صادق است. این کتاب راهنمایی به سمت تعالی نیست. ممکن هم نیست باشد؛ چون تعالی فقط توهمی در ذهن‌های شماست. مقصدی است خیالی که خودمان را وادار به یافتن آن می‌کنیم. آتلانتیس ذهنی خودمان است.

در عوض، این کتاب رنج‌های شما را به ابزار، زخم‌های تان را به قدرت، و مشکلات تان را به مشکلاتی معمولی‌تر تبدیل می‌کند. این پیشرفتی واقعی است. این کتاب را به چشم راهنمایی برای رنج‌های تان بنگرید؛ راهنمایی برای چگونگی رنج کشیدن آسان‌تر و معنی‌دارتر، با شفقت و فروتنی بیش‌تر. این کتابی است درباره‌ی برداشتن قدم‌های سبک‌تر

باوجود بارهای سنگین روی دوش تان،
درباره‌ی آرامش بیش‌تر در برابر بزرگ‌ترین
ترس‌های تان و خندیدن به اشک‌های تان در
همان حالی که از چشم‌تان سرازیرند.

این کتاب به شما یاد نمی‌دهد چطور به‌دست
بیاورید یا ببندوزید؛ بلکه یاد می‌دهد چطور
ببازید و رها کنید. به شما یاد می‌دهد چطور
سیاهه‌ای از زندگی تان بسازید و همه‌چیز جز
مهم‌ترین‌ها را خط بزنید. به شما یاد می‌دهد
چشمان تان را ببندید و مطمئن باشید که
می‌توانید خودتان را به پشت رها کنید، و اگر
زمین خوردید، اشکالی ندارد. به شما می‌آموزد
که دغدغه‌های کم‌تری داشته باشید. به شما
می‌آموزد که سعی نکنید.

فصل دوم

خوشحالی یک مشکل است

حدود دوهزاروپانصد سال پیش در دامنه‌های رشته‌کوه هیمالایا در نیپال کنونی، پادشاهی که قرار بود صاحب پسری شود، در قصری بزرگ زندگی می‌کرد. پادشاه برای این پسر نقشه‌ی بزرگی در سر داشت: می‌خواست زندگی پسرش بی‌عیب‌ونقص باشد. می‌خواست پسرش هرگز حتی لحظه‌ای رنج نکشد. قرار بود به هر نیاز و هر خواستش در لحظه پاسخ داده شود.

پادشاه دیوارهای بلندی دور قصرش ساخت که امکان دیدن دنیای بیرون را به شاهزاده نمی‌داد. پسر را نازپرورده کرد و او را غرق در

غذا و هدایا کرد. اطرافش را با خدمتکارانی احاطه کرد که به خواست او عمل می کردند. طبق نقشه، پسر از ستم‌های معمول زندگی انسان بی اطلاع ماند.

تمام کودکی پسر به همین صورت گذشت. اما باوجود تمام تجملات و ثروت‌های بی پایان، پسر به مردی جوان و ناراضی تبدیل شد. خیلی زود، تمام تجربه‌هایش برایش پوچ و بی ارزش جلوه کرد. مشکل این بود که پدرش هرچه به او می داد، باز هم به نظر کافی نمی آمد، و هیچ وقت معنایی برایش نداشت. پس نیمه‌های یک شب، شاهزاده پنهانی از قصر بیرون رفت تا ببیند که پشت دیوارها چه خبر است. از خدمتکاری خواست او را در دهکده بگرداند، و آن چه دید، او را وحشت زده کرد.

شاهزاده برای اولین بار در زندگی اش رنج
انسان‌ها را مشاهده کرد. مردم بیمار، مردم پیر،
مردم بی‌خانمان، مردم دردمند و حتی مردم
در حال مرگ را دید.

به قصر برگشت و دچار بحران وجودی شد.
از آن جاکه نمی‌دانست چطور مشاهداتش را
تحلیل کند، از همه چیز شاکی شد. همیشه
گلایه می‌کرد. همان‌طور که از هر مرد جوانی
می‌توان انتظار داشت، شاهزاده در نهایت
پدرش را دقیقاً به‌خاطر همان چیزهایی که
سعی کرده بود برای پسر انجام دهد، سرزنش
کرد. شاهزاده با خود فکر کرد که این ثروت
بوده که او را این‌قدر آزرده کرده و زندگی اش
را این‌قدر بی‌معنی ساخته است. تصمیم گرفت
فرار کند.

اما شاهزاده بیش‌تر از آن‌چه فکر می‌کرد، مثل
پدرش بود. او هم ایده‌های بزرگی داشت.

صرفاً قصد فرار نداشت؛ می‌خواست تمام امتیازات سلطنتی، خانواده و تمام متعلقاتش را رها کند تا در خیابان‌ها زندگی کند و مثل حیوان روی خاک بخوابد. می‌خواست برای مابقی زندگی‌اش به خودش گرسنگی بدهد، خودش را شکنجه دهد و برای ته‌مانده‌های غذا از غریبه‌ها التماس کند.

شب بعد، شاهزاده دوباره پنهانی از قصر بیرون رفت؛ ولی این بار قصد بازگشت نداشت. او سال‌ها مثل یک ولگرد، مثل یک عضو طردشده و فراموش‌شده‌ی جامعه زندگی کرد. شاهزاده درست طبق نقشه‌اش رنج‌های فراوانی کشید: بیماری، گرسنگی، درد، تنهایی و زوال. با پرتگاه مرگ مواجه شد. خوراکش اغلب یک بادام در روز بود.

چند سالی گذشت. و بعد چند سال دیگر. و بعد... هیچ اتفاقی نیفتاد. شاهزاده کم‌کم متوجه

شد که این زندگی همراه با رنج و مشقت،
آن‌طور که او تصور می‌کرد، نیست. این زندگی
او را به بینشی که در نظر داشت، نمی‌رساند.
هیچ رازورمز عمیق‌تری از دنیا یا هدف غایی
آن‌را برای او نمایان نمی‌کرد.

در واقع، شاهزاده هم به همان چیزی رسید که
همه‌ی ما همیشه به نوعی آن‌را می‌دانسته‌ایم:
رنج کشیدن هیچ لطفی ندارد و لزوماً چیز خیلی
بامعنایی هم نیست. رنج کشیدن هم همچون
ثروتمندبودن هیچ ارزشی ندارد، اگر هدف

خاصی پشتش نباشد. کمی بعد شاهزاده به این
نتیجه رسید که ایده‌ی بزرگش همچون ایده‌ی
بزرگ پدرش، واقعاً مزخرف بوده است و او
احتمالاً باید برود و مشغول کار دیگری شود.

شاهزاده که بسیار سردرگم بود، خودش را تمیز
کرد و رفت و درخت بزرگی نزدیک رودخانه‌ای
پیدا کرد. تصمیم گرفت که زیر آن درخت

بنشینند و بلند نشود تا این که به ایده‌ی بزرگ دیگری برسد.

آن‌طور که در افسانه آمده است، شاهزاده‌ی سردرگم چهل‌ونه روز زیر درخت نشست. ما زیاد وارد این بحث نمی‌شویم که نشستن در نقطه‌ای ثابت به مدت چهل‌ونه روز چقدر از نظر زیست‌شناسی امکان‌پذیر است؛ اما فقط به این بسنده می‌کنیم که در این مدت شاهزاده به چندین حقیقت ژرف پی برد.

یکی از این حقایق این بود: زندگی نوعی رنج است. ثروتمندان به خاطر ثروت‌شان رنج می‌کشند. فقیران به خاطر فقرشان رنج می‌کشند. کسانی که خانواده‌ای ندارند، به خاطر نداشتن خانواده رنج می‌کشند. کسانی که خانواده دارند، به خاطر خانواده‌شان رنج می‌کشند. کسانی که به دنبال لذت‌های دنیایی می‌روند، به خاطر لذت‌های دنیایی رنج

می‌کشند. کسانی که از لذت‌های دنیایی پرهیز می‌کنند، به‌خاطر پرهیزشان رنج می‌کشند.

البته منظور این نیست که همه‌ی رنج‌ها یکسان‌اند. برخی رنج‌ها قطعاً دردناک‌تر از سایر رنج‌هایند. با این حال، همگی باید رنج بکشیم.

سال‌ها بعد شاهزاده فلسفه‌ای از آن برای خودش ساخت و با دنیا در میان گذاشت، و این اولین و مهم‌ترین اصل آن شد: رنج و فقدان اجتناب‌ناپذیرند، ما باید از مقاومت در برابر آن‌ها دست بکشیم و خودمان را رها کنیم. شاهزاده بعدها با نام «بودا» شناخته شد. اگر نامش را نشنیده‌اید، بدانید که کم‌کسی نبود.

فرضیه‌ای وجود دارد که اساس بسیاری از تصورات و اعتقادات ما را شکل می‌دهد. طبق این فرضیه، خوشحالی روال خاصی دارد.

می‌توان کار کرد و آن‌را به دست آورد؛ مثل قبول‌شدن در دانشکده‌ی حقوق یا ساختن

طرح لگویی بسیار پیچیده. انگار که اگر به
فلان چیز دست پیدا کنم، آن وقت خوشحال
خواهم بود. اگر ظاهر م مثل فلانی باشد،
آن وقت خوشحال خواهم بود. اگر بتوانم با
فلانی باشم، آن وقت خوشحال خواهم بود.
اما مشکل همین فرضیه است. خوشحالی
معادله‌ی قابل حلی نیست. نارضایتی و
ناخشنودی، اجزای ذاتی طبیعت انسان‌اند و
همان‌طور که خواهیم دید، عناصری ضروری
برای ایجاد خوشحالی پایدارند. بودا از منظری
الهیاتی و فلسفی به این بحث پرداخت. من هم
در این فصل به همین بحث می‌پردازم، اما از
منظر زیست‌شناختی، و به‌همراه خرس‌های
پاندا.

بدیاری‌های پاندای مایوس‌کننده

من اگر می‌توانستم ابرقه‌رمانی ابداع کنم، یکی به اسم «پاندای مایوس‌کننده» ابداع می‌کردم. او چشم‌بندی مسخره می‌داشت و پیراهنی (با حرف T بزرگ روی آن) می‌پوشید که برای شکم پاندایی بزرگش زیادی کوچک بود. قدرتش هم این می‌بود که به مردم حقایق تلخی را درباره‌ی خودشان بگوید؛ حقایقی که نیاز دارند بشنوند، ولی حاضر به پذیرشش نیستند.

این ابرقه‌رمان من همچون فروشنده‌ی انجیل، خانه‌به‌خانه می‌رفت و زنگ درها را می‌زد و چیزهایی می‌گفت؛ مثل «البته درآمد زیاد باعث خوشحالی‌ت می‌شه؛ ولی باعث نمی‌شه که

بچه‌ها دوست داشتند باشن» یا «اگه از خودت پرسیدی که به زنت اعتماد داری یا نه، در این صورت احتمالاً اعتماد نداری» یا «چیزی که به عنوان دوستی تصور می‌کنی، فقط تلاش‌های بی‌وقفه برای تحت‌تأثیر قراردادن مردمه.» بعد به صاحب‌خانه روزخوش می‌گفت و به سمت خانه‌ی بعدی به‌راه می‌افتاد.

فوق‌العاده می‌شد و آزاردهنده و غم‌انگیز و روحیه‌بخش و ضروری. هرچه باشد، مهم‌ترین واقعیت‌ها در زندگی، اغلب آن‌هایی هستند که شنیدن‌شان ناخوشایندتر از همه است.

پاندای مایوس‌کننده قهرمانی می‌بود که هیچ‌یک از ما خواهانش نبود؛ اما همگی نیازمندش بودیم. مثل سبزیجات بود، وسط غذاهای ناسالم و پر از هله‌هوله‌ی ذهنی ما. باوجود این که احساس بدتری به ما می‌داد، باعث بهتر شدن زندگی‌مان می‌شد. با

ویران کردن مان ما را قوی تر می ساخت، و با
نشان دادن تاریکی، آینده مان را روشن تر
می کرد. گوش دادن به او همچون تماشا کردن
فیلمی بود که در پایان آن، قهرمان فیلم
می میرد: دوستش خواهید داشت؛ با وجود این که
احساس افتضاحی به شما می دهد، چون از
واقعیت سخن می گوید.

پس حالا که این جا هستید، اجازه بدهید که
نقاب پاندای مایوس کننده را بر صورتم بگذارم
و حقیقت ناخوشایند دیگری را به اطلاع تان
برسانم.

ما صرفاً به این دلیل ساده رنج می بریم که
رنج بردن به لحاظ زیست شناختی مفید است.
این انتخاب طبیعت برای تشویق به تغییر
است. ما طوری تکامل یافته ایم که همیشه در
درجه ای از نارضایتی و تردید نفس زندگی
کنیم؛ چون این موجود با نارضایتی و تردید

نفس خفیف است که بیش‌ترین تلاش را برای
نوآوری و بقا انجام خواهد داد. ما طوری تنظیم
شده‌ایم که از داشته‌های مان ناراضی باشیم و
رضایت را تنها در آن‌چه نداریم، ببینیم. این
نارضایتی مداوم، گونه‌ی ما را در حال جنگ و
تلاش و ساخت و فتح نگه داشته است. پس
درد و رنج ما ایراد تکاملی نیست؛ ویژگی
انسانی ماست.

رنج، در تمام اشکال آن، مؤثرترین روش بدن
برای تحریک به واکنش است. مثلاً برخورد
شست پای‌تان با چیزی محکم را در نظر
بگیرید. اگر شما هم مثل من باشید، وقتی
شست پای‌تان به چیز محکمی کوبیده

می‌شود، آن‌قدر فریاد سرخواهید داد و ناسزا
خواهید گفت که اشک پاپ فرانسیس دربیاید.
احتمالاً جسم بی‌جان بیچاره‌ای را هم به‌خاطر
رنج خودتان سرزنش خواهید کرد. خواهید

گفت: «میز لعنتی» و شاید حتی کار به آن جا
بکشد که کل فلسفه‌ی طراحی داخلی خانه‌تان
را بر مبنای شست کوفته‌ی پای‌تان زیر سؤال
ببرید: «کدوم احمقی میز رو این جا می‌ذاره
آخه؟ خدایا.»

اما من عقیده‌ی دیگری دارم. آن درد
وحشتناک برخاسته از شست کوفته‌تان،
همان که من و شما و پاپ آن قدر ازش منتفر
هستیم، به‌خاطر وظیفه‌ی مهمی وجود دارد.
درد فیزیکی محصول سیستم عصبی ماست.
سازِ کار بازخوردی است که به ما شناختی از
محدوده‌ی فیزیکی مان می‌دهد؛ این که کجا
می‌توانیم برویم و کجا نمی‌توانیم، و چه چیزی
را می‌توانیم لمس کنیم و چه چیزی را
نمی‌توانیم. وقتی از این محدودیت‌ها تجاوز
کنیم، سیستم عصبی مان برحسب وظیفه،
مجازات مان می‌کند تا مطمئن شود که دقت

به خرج می‌دهیم و دیگر آن کار را تکرار
نمی‌کنیم.

و این درد، هر قدر که ازش متنفر باشیم، واقعاً
مفید است. درد چیزی است که وقتی جوان و
بی‌تجربه هستیم، به ما یاد می‌دهد که به چه
چیزهایی توجه کنیم. به ما کمک می‌کند
بینیم چه چیزی برای مان خوب است و چه
چیزی برای مان بد است. به ما کمک می‌کند
که محدودیت‌های مان را بشناسیم و به آن‌ها
پایبند باشیم. به ما یاد می‌دهد که نزدیک
اجاق‌های داغ بازیگوشی نکنیم یا اشیای فلزی
را داخل پرز برق فرو نکنیم. از این رو همیشه
برای مان سودمند نیست که از درد دوری کنیم
و در تعقیب لذت باشیم؛ چون درد ممکن است
گاهی اوقات در حد مرگ و زندگی برای
سلامت ما مهم باشد.

اما درد صرفاً فیزیکی نیست. به همین ترتیب، هر کس که مجبور به تماشای فیلم اول پیش درآمد جنگ ستارگان [۱۰](#) شده باشد، می تواند به شما بگوید که ما انسان ها قادر به تجربه ی دردهای روحی شدید هم هستیم. در واقع، تحقیقات نشان داده است که مغز ما تفاوت چندانی میان درد جسمی و درد روحی قائل نمی شود. پس وقتی به شما می گویم که خیانت و جدایی اولین همدم، چیزی شبیه فرورفتن آرام یک یخ شکن به درون قلبم بود، یعنی آن قدر برایم دردناک بود که با فرورفتن آرام یخ شکن به درون قلبم فرقی نمی کرد. درد روحی هم مانند درد جسمی، نشانه ای است و نشان می دهد چیزی از تعادل خارج شده است و از بعضی محدودیت ها تجاوز کرده ایم. درد روحی هم مانند درد جسمی لزوماً همیشه چیز بد یا حتی نامطلوبی نیست. گاهی

تجربه‌ی درد عاطفی یا روحی ممکن است
مفید یا ضروری باشد. همان‌طور که کوبیدن
شست پای‌مان به ما یاد می‌دهد که از پایه‌ی
میزهای بیش‌تری دوری کنیم، درد عاطفی
شکست یا عدم‌پذیرش هم به ما یاد می‌دهد
که چگونه از تکرار همان اشتباهات در آینده
اجتناب کنیم.

برای جامعه‌ای که خودش را هرچه بیش‌تر، از
سختی‌های اجتناب‌ناپذیر زندگی دور نگه
می‌دارد، چنین چیزی بسیار خطرناک است: ما
از مزایای تجربه‌ی مقادیر کم‌خطری از درد
بی‌نصیب می‌مانیم، و نبود این تجربه ما را از
واقعیت دنیای اطراف‌مان جدا می‌کند.

شاید تصور زندگی عاری از مشکل و پر از
خوشی‌های پایان‌ناپذیر و محبت ابدی،
دهان‌تان را آب بیندازد؛ اما در عالم واقعیت،
مشکلات هرگز دچار وقفه نمی‌شوند. مشکلات

واقعاً پایان ندارند. پاندای مایوس کننده همین
الان به من سر زد. ما باهم مارگاریتا نوشیدیم.
او همه چیز را درباره‌ی این موضوع به من
گفت. گفت که مشکلات لعنتی جایی
نمی‌روند. آن‌ها فقط بهتر می‌شوند. وارن بافت
[۱۱](#) مشکلات مالی دارد. ولگرد مست جلوی
فروشگاه کیوک‌ای‌مارت [۱۲](#) هم مشکلات مالی
دارد. فقط وارن بافت مشکلات مالی بهتری
دارد تا آن ولگرد. تمام زندگی همین‌طور است.
پاندا به من گفت: «زندگی اساساً یه رشته
مشکلات بی‌پایانه مارک.» جرعه‌ای از
نوشیدنی‌اش را خورد و چتر صورتی کوچک
روی آن را کمی جابه‌جا کرد. «راه حل یه
مشکل، صرفاً درست کردن یه مشکل
دیگه‌ست.»

لحظه‌ای گذشت و با خودم فکر کردم که این
پاندای سخن‌گو از کدام گوری آمد، و حالا که

بحثش پیش آمد، اصلاً کی این مارگاریتاها را
درست کرد؟

پاندا گفت «دنیای بدون مشکل رو آرزو نکن.
چنین چیزی وجود نداره. عوضش یه دنیایی
آرزو کن که پر از مشکلات خوب باشه.»
این را که گفت، لیوانش را زمین گذاشت، کلاه
لبه پهنش را تنظیم کرد و به سمت آفتابِ
در حال غروب قدم گذاشت.

خوشحالی از حل کردن مشکلات به دست می آید

مشکلات بخش ثابتی از زندگی اند. وقتی
مشکل سلامتی خود را با ثبت نام در باشگاه
بدن سازی جدید حل می کنید، مشکلات
تازه ای برای خودتان درست می کنید؛ مثلاً
مجبور می شوید صبح زود بیدار شوید تا به موقع
به باشگاه برسید. سی دقیقه روی دستگاه
پله نوردی مثل معتاد شیشه عرق می کنید، و
بعد باید دوش بگیرید و لباس های تان را عوض
کنید تا بوی تان کل اداره را پر نکند. وقتی
مشکل سپری نکردن وقت کافی با شریک
زندگی تان را با تخصیص شب های چهارشنبه
به عنوان **شب باهم بودن** حل می کنید،
مشکلات جدیدی درست می کنید؛ مثل

فهمیدن این که هر چهارشنبه چکار کنید که
هردوتان از آن متنفر نباشید، اطمینان از این که
پول کافی برای شام مناسب دارید و کشف
دوباره‌ی آن پیوند و بارقه‌ای که حس می‌کنید
از دست داده‌اید.

مشکلات هیچ‌وقت متوقف نمی‌شوند؛ صرفاً
تغییر می‌کنند یا به‌روز می‌شوند.

خوشحالی به‌دنبال حل کردن مشکلات به‌دست
می‌آید. کلمه‌ی کلیدی در این جا **حل کردن**
است. اگر از مشکلاتتان فرار می‌کنید یا
احساس می‌کنید که هیچ مشکلی ندارید، در
این صورت فقط خودتان را می‌آزارید. اگر حس
می‌کنید مشکلاتی دارید که نمی‌توانید حل
کنید، به همین ترتیب باعث آزرده‌گی خودتان
خواهید شد. نکته‌ی سرّی، **حل کردن** مشکلات
است؛ نه این که اصلاً مشکلی نداشته باشیم.

برای این که خوشحال باشیم، نیاز به چیزی داریم که بتوانیم حل کنیم. به همین خاطر خوشحالی نوعی عمل است، فعالیت است؛ نه چیزی که همین طوری به شما عطا شود، نه چیزی که به طور جادویی در مقاله‌ی ده مورد برتر در هافینگتن پست [۱۳](#) کشف کنید یا از هر مرشد و معلمی بیاموزید. وقتی پول کافی به دست آوردید که اتاق جدیدی به خانه‌تان اضافه کنید، ناگهان خوشحالی جلوی‌تان سبز نمی‌شود. خوشحالی در هیچ مکان، ایده، شغل یا کتابی چشم‌به‌راه شما ننشسته است.

خوشحالی تلاش مداوم است؛ چون حل مشکلات، کاری مداوم است. راه حل مشکلات امروز، بنیان مشکلات فردا خواهد شد، و قضیه به همین ترتیب ادامه خواهد داشت. خوشحالی واقعی فقط هنگامی رخ می‌دهد که مشکلاتی

را بیابید که از داشتن آنها و از حل کردنشان لذت ببرید.

گاهی اوقات این مشکلات آسان هستند: خوردن غذای خوب، سفر کردن به جایی جدید، برنده شدن در بازی ویدئویی جدیدی که تازه خریده‌اید. سایر اوقات این مشکلات انتزاعی و پیچیده هستند: اصلاح رابطه‌تان با مادرتان، یافتن شغل دلخواه، ایجاد دوستی‌های بهتر. مشکلات شما هرچه باشند، جواب یکی است: مشکلات را حل کنید، خوشحال شوید. متأسفانه برای خیلی از مردم، زندگی آن قدر ساده به نظر نمی‌رسد. دلیلش این است که آنها حداقل به یکی از دو شکل زیر به همه چیز گند می‌زنند.

۱. انکار: برخی افراد وجود مشکلات را در درجه‌ی اول انکار می‌کنند. چون واقعیت را انکار می‌کنند، مجبورند پیوسته خودشان را

گمراه کنند تا واقعیت را نبینند. این کار ممکن است در کوتاه مدت باعث خوشی آنها شود؛ اما به زندگی‌ای پر از ناامنی، روان رنجوری و سرکوب احساسی ختم می‌شود.

۲. تصور قربانی بودن: عده‌ای خودشان را متقاعد می‌کنند که هیچ کاری نمی‌توانند برای حل مشکلاتشان بکنند، حتی وقتی می‌توانند. قربانی‌ها سعی می‌کنند برای مشکلات خودشان دیگران را مقصر بدانند یا تقصیر را گردن عوامل خارجی بیندازند. این هم ممکن است در کوتاه مدت احساس خوبی به آنها بدهد؛ اما به زندگی‌ای پر از خشم، درماندگی و یأس ختم می‌شود.

مردم مشکلاتشان را انکار می‌کنند و تقصیر دیگران می‌اندازند، فقط به این دلیل که این کار راحت است و احساس خوبی به آنها می‌دهد؛ درحالی که حل کردن مشکلات سخت

است و اغلب احساس بدی به انسان می‌دهد.
روش‌های انکار و مقصریابی، سرخوشی
سریعی به ما می‌دهند. آن‌ها راهی برای فرار
موقت از مشکلات مان هستند. این فرار
می‌تواند ما را به سرعت برانگیزد و موجب
خوشحالی مان شود.

سرخوشی‌ها شکل‌های مختلفی دارند. چه
از طریق ماده‌ای همچون الکل باشد، چه برتری
اخلاقی‌ای که از مقصردانستن دیگران به دست
می‌آید، چه لذت یک ماجراجویی پرخطر و
جدید. سرخوشی‌ها روش‌های سطحی و
غیرسازنده‌ای برای گذراندن زندگی انسان
هستند. بخش عمده‌ای از دنیای خودیاری
مبتنی بر ترویج سرخوشی‌ها به مردم است نه
حل کردن واقعی مشکلات. بسیاری از مرشدان
خودیاری، سبک‌های جدیدی از انکار را به شما
می‌آموزند و شما را با تمرین‌هایی آشنا می‌کنند

که احساس خوبی در کوتاه‌مدت به شما
خواهند داد؛ درحالی‌که مشکل بنیادی را نادیده
می‌گیرند. یادتان باشد، کسی که واقعاً
خوشحال است، مجبور نیست که جلوی آینه
بایستد و به خودش بگوید که خوشحال است.
سرخوشی‌ها نوعی وابستگی هم ایجاد می‌کنند.
هرچه بیش‌تر برای احساس خوشحالی در برابر
مشکلات بنیادی‌تان به سرخوشی‌ها تکیه
کنید، بیش‌تر آن‌ها را خواهید جُست. از این
دیدگاه تقریباً هرچیزی، بسته‌به‌انگیزه‌ی
استفاده از آن، ممکن است اعتیادآور باشد.
همه‌ی ما برای ساکت کردن دردِ مشکلات‌مان،
روش‌های برگزیده‌ی خود را داریم. اگر استفاده
از این روش‌ها در اندازه‌های متعادل باشد، هیچ
اشکالی ندارد؛ اما هرچه بیش‌تر اجتناب کنیم و
هرچه بیش‌تر ساکت‌شان کنیم، وقتی بالاخره

با مشکلات مان روبه‌رو می‌شویم، دردناک‌تر
خواهند بود.

احساسات، زیادی بزرگ‌نمایی شده‌اند

احساسات برای هدف مشخصی تکامل یافتند:

به ما کمک کنند تا کمی بهتر زندگی و

تولیدمثل کنیم. فقط همین. آن‌ها سازِ کارهای

بازخوردی هستند که به ما می‌گوید چیزی

برای مان احتمالاً یا خوب است یا بد؛ نه کم‌تر،

نه بیش‌تر.

همان‌طور که درد ناشی از تماس با اجاق داغ

به شما یاد می‌دهد که دیگر به آن دست نزنید،

ناراحتی ناشی از تنهایی هم به شما یاد می‌دهد

که دوباره آن کارهایی را نکنید که باعث

احساس تنهایی شما شده‌اند. احساسات صرفاً

سیگنال‌هایی زیست‌شناختی هستند که طراحی

شده‌اند تا شما را به سمت تغییر مثبت هدایت کنند.

ببینید، نمی‌خواهم بحران میان‌سالی شما را بی‌اهمیت جلوه دهم یا این حقیقت را که پدر مست شما، دوچرخه‌تان را وقتی هشت سال‌تان بود از شما دزدید و هنوز آن را فراموش نکرده‌اید؛ اما وقتی خوب به آن فکر کنید، می‌بینید اگر احساس افضاحی دارید، به این خاطر است که مغزتان به شما می‌گوید مشکلی وجود دارد که به آن رسیدگی نشده یا حل نشده است. به عبارت دیگر، احساسات منفی **محرکی برای عمل** اند. وقتی احساسی منفی دارید، نشانه‌ی این است که باید **کاری بکنید**. در مقابل، احساسات مثبت پاداشی برای اتخاذ عمل درست هستند. وقتی احساسی مثبت دارید، زندگی ساده به نظر می‌آید و هیچ کار دیگری وجود ندارد جز این که از آن لذت ببرید.

سپس، همچون هرچیز دیگری، احساسات
مثبت از میان می‌روند؛ چون مشکلات
بیش‌تری، ناگزیر ظاهر می‌شوند.

احساسات بخشی از معادله‌ی زندگی ما هستند،
اما نه **کل** معادله. فقط چون چیزی احساس
خوبی دارد، به این معنی نیست که واقعاً خوب
است. فقط چون چیزی احساس بدی دارد، به
این معنی نیست که واقعاً چیز بدی است.
احساسات صرفاً تابلوهای راهنما هستند؛
توصیه‌هایی از سیستم عصبی به ما. فرمان
نیستند. از این‌رو نباید همیشه به احساسات
خودمان اعتماد کنیم. در واقع من اعتقاد دارم
که باید زیر سؤال بردن آن‌ها را به عادت تبدیل
کنیم.

افراد زیادی آموخته‌اند که احساسات‌شان را
به دلایل متعدد شخصی، اجتماعی یا فرهنگی
سرکوب کنند، خصوصاً احساسات منفی‌شان را.

متأسفانه انکار احساسات منفی یعنی انکار بسیاری از سازِ کارهای بازخوردی که به انسان در حل مشکلاتش کمک می‌کنند. در نتیجه بسیاری از این افرادِ سرکوب‌شده، در تمام عمرشان نمی‌توانند با مشکلاتشان روبه‌رو شوند. اگر نتوانند مشکلاتشان را حل کنند، پس نمی‌توانند به خوشحالی دست پیدا کنند. به‌خاطر داشته باشید که درد، هدف مشخصی دارد.

کسانی هم هستند که خودشان را بیش‌ازحد با احساساتشان می‌شناسانند. هرچیزی، تنها با این دلیل که آن‌ها این‌طور **حس می‌کنند**، توجیه‌پذیر است. «وای، شیشه‌ی جلوی ماشینت رو شکستم، خیلی عصبانی بودم؛ نتونستم جلوی خودم رو بگیرم.» یا «من ترک تحصیل کردم و رفتم آلاسکا؛ فقط چون دلم می‌خواست این کار رو بکنم.» تصمیم‌گیری

براساس شهود احساسی، بدون کمک منطق
برای کنترل آن، تقریباً همیشه نامطلوب است.
آیا می‌دانید چه کسانی همیشه بر پایه‌ی
احساسات‌شان زندگی می‌کنند؟ بچه‌های
سه‌ساله و سگ‌ها. آیا می‌دانید بچه‌های
سه‌ساله و سگ‌ها چکار دیگری هم می‌کنند؟
روی قالی می‌رینند.

وسواس و اهمیت‌دادن بیش‌ازاندازه به
احساسات باعث ناامیدی ما می‌شود؛ به این
دلیل که احساسات هرگز ماندگار نیستند.
چیزی که امروز ما را خوشحال می‌کند، فردا
دیگر خوشحال‌مان نمی‌کند؛ چون نیاز
زیستی‌مان تغییر کرده و بیش‌تر شده است.
تمرکز بسیار بر خوشحالی، ناگزیر به تسلسل و
تعقیمی پایان‌ناپذیر برای **چیزی دیگر**
می‌انجامد: خانه‌ی جدید، دلدادگی تازه، بچه‌ای
دیگر، افزایش مجدد حقوق. باوجود تمام

عرق ریزی و سختی کشیدن مان، در نهایت به جایی می‌رسیم که به‌طور ترسناکی مشابه همان نقطه‌ی آغاز است: با احساس کمبود.

روان‌شناس‌ها گاهی اوقات به این حالت **تردمیل لذت** می‌گویند: ما همیشه سخت تلاش می‌کنیم تا وضعیت زندگی مان را تغییر دهیم؛ اما در واقع هیچ‌وقت احساس بهتری نخواهیم داشت.

به این خاطر است که مشکلات ما چرخشی و اجتناب‌ناپذیر هستند. کسی که با او ازدواج می‌کنید، کسی است که با او مشاجره می‌کنید. خانه‌ای که می‌خرید، خانه‌ای است که تعمیر می‌کنید. شغل رؤیایی‌ای که انتخاب می‌کنید، شغلی است که بر سر آن دچار اضطراب می‌شوید. هرچیزی با فداکاری ذاتی همراه است. هرچیزی که احساس خوبی به ما می‌دهد، ناگزیر احساس بدی به ما خواهد داد.

آن چه به دست می آوریم، همان چیزی است که
از دست خواهیم داد. آن چه تجربه های مثبت
ما را می سازد، تجربه های منفی ما را هم
تعریف می کند.

درک این موضوع آسان نیست. ما دوستدار این
ایده هایم که «نوعی خوشحالی غایی وجود دارد
که می توانیم به آن دست یابیم». دوستدار این
ایده هایم که «می توانیم تمام رنج های مان را
به طور دائمی برطرف کنیم». دوستدار این
ایده هایم که «می توانیم همیشه از زندگی مان
احساس رضایت و کمال داشته باشیم».
اما نمی توانیم.

کشمکش تان را انتخاب کنید

اگر از شما بپرسم «از زندگی ت چی می‌خوای؟» و شما این‌طور جواب دهید که «می‌خوام خوشحال باشم و یه خانواده‌ی خوب و یه کار دلخواه داشته باشم»، پاسخ شما آن‌قدر معمولی و حدس‌زدنی است که در واقع هیچ معنایی ندارد.

هرکس از چیزی که احساس خوبی داشته باشد، لذت خواهد برد. هرکس دوست دارد زندگی بی‌دغدغه، شاد و آسانی داشته باشد، عاشق شود و روابط فوق‌العاده‌ای داشته باشد، زیبا و پول‌دار و نامدار و محترم و ستوده باشد، و به چنان مقامی برسد که وقتی وارد اتاقی

می‌شود، مردم همچون رود نیل از هم شکافته
شوند.

هر کس این را می‌خواهد. خواستن این، کار
راحتی است.

سؤال جالب‌توجه‌تر، سؤالی که بیش‌تر مردم
هیچ‌گاه به آن فکر نمی‌کنند، این است که
«چه رنجی تو زندگی ت می‌خوای؟ حاضری
به‌خاطر چه چیزی تو زندگی ت اذیت بشی؟»
چون به‌نظر می‌آید که پاسخ این سؤال نقش
مهمی در زندگی ما ایفا می‌کند.

برای مثال، بیش‌تر مردم می‌خواهند که
پست‌های مهم بگیرند و پول‌های آن‌چنانی
دریاب‌ورند؛ اما افراد کمی هستند که بخواهند
رنج کار شصت ساعته در هفته، رفت‌وآمدهای
طولانی، کاغذبازی‌های نفرت‌انگیز و
سلسله‌مراتب‌های سازمانی بی‌قاعده را تحمل

کنند تا بتوانند از اسارت جهنم اتاق‌های
بی‌پایان نجات یابند.

بیش‌تر مردم می‌خواهند که عشق و روابط
فوق‌العاده داشته باشند؛ اما هرکسی حاضر
نیست که بحث‌های سخت، سکوت‌های
ناخوشایند، احساسات صدمه‌دیده و ماجراهای
احساسی آن‌را تجربه کند. در نتیجه با اکراه
می‌پذیرند. می‌پذیرند و با خود فکر می‌کنند که
«اگر بشود چه؟»، سال‌های سال به این فکر
می‌کنند تا این که سؤال‌شان از «اگر بشود
چه؟» تبدیل شود به «دیگر چه؟» وقتی هم
که وکیل‌ها به خانه‌های‌شان برگردند و
چک‌های نفقه در صندوق پست ظاهر شوند،
می‌گویند: «اصلاً برای چه؟» اگر به‌خاطر
توقعات و انتظارات پایین‌تر بیست سال
پیش‌شان نبود، پس برای چه؟

۱. Charles Bukowski: چارلز

بوکفسکی شاعر و داستان‌نویس آمریکایی که
صدها شعر و داستان کوتاه، شش رمان و بیش
از پنجاه کتاب نوشته و به چاپ رسانده است.

۲. Miley Cyrus: مایلی سایرس،

نویسنده و ترانه‌سرای آمریکایی.

۳. بوریتو (Burrito) نوعی غذای مکزیکی
است.

۴. Mocha؛ نوعی قهوه‌ی شکلاتی

ایتالیایی.

۵. The Wire

۶. Bunk Moreland

۷. Detective McNulty

۸. Jennifer Aniston

۹. Xanax: آلپرازولام با نام تجاری زنکس
داروی ضدافسردگی است.

۱۰. Star Wars

۱۱. Warren Buffett: کارآفرین،
سرمایه‌گذار و نیکوکار امریکایی است که
موفق‌ترین سرمایه‌گذار قرن بیستم شناخته
می‌شود.

۱۲. Kwik-E Mart

۱۳. Huffington Post