



زیاد به خودت سجده نگیر!

رویکردی غیر متعارف به زندگی متعارف

مارک منسون
الهام شریف

به نام خداوند جان و خرد

زیاد به خودت
سخت نگیر
هنر ظریف بی خیالی
رویکردی غیر متعارف به
زندگی متعارف

مؤلف:

مارک منسون

مترجم:

الهام شریف

فصل نخست

وقت را تلف نکن

چارلز بوکوفسکی یک الکلی شهوت‌ران

دست‌وپاچلفتی خسیسِ تنبلِ قمارباز و البته در

بدترین روزهایش، شاعر بود. اگر قرار باشد کسی

درباره زندگی نصیحتی بکند یا کتابی ساده درباره

خودیاری بنویسد، احتمالاً بوکوفسکی آخرین آدم

روی کره زمین خواهد بود.

به همین دلیل او بهترین گزینه برای شروع است.

بوکوفسکی می‌خواست نویسنده شود؛ اما سال‌های

سال هیچ روزنامه، مجله یا ناشری نوشته‌های او

را نمی‌خواست. آن‌ها می‌گفتند کارهایش افتضاح

است، ناشیانه است، وحشتناک و حتی وقت

تلف کردن است. همان‌طور که تعداد کسانی که

کارهای او را رد می‌کردند بیشتر و وزن

شکست‌هایش نیز سنگین‌تر می‌شد، عمیق‌تر در
افسردگی و الکل فرو می‌رفت که بیشتر عمرش را
نیز با آن دو سر کرد.

بوکوفسکی روزها در اداره پست کار می‌کرد.
حقوقی بخور و نمیر می‌گرفت که بیشترش را
خرج الکل می‌کرد و بقیه را هم در شرط‌بندی
روی مسابقات می‌باخت. شب‌ها هم بیشتر تنها و
در انزوا نوشیدنی می‌خورد و گاهی با ماشین تایپ
قدیمی‌اش چند سطری شعر می‌نوشت. بیشتر
وقت‌ها در حالی از خواب بیدار می‌شد که از
زیاده‌روی شب پیش روی زمین ولو شده و
خوابش برده بود.

سی سال به همین شکل و در غباری از الکل،
مواد مخدر، قمار و فحشا گذشت. سپس وقتی
پنجاه‌ساله شد، پس از یک عمر شکست و افتضاح
به‌بار آوردن، سردبیر یک انتشارات کوچک
خصوصی علاقه عجیبی به کارهای او نشان داد.

او نمی‌توانست قول فروش یا پول زیاد به او بدهد؛
اما با وجود این به شاعر بی‌بندوبار ما ارادت زیادی
داشت و به همین دلیل تصمیم گرفت به او این
فرصت را بدهد. این اولین شانس بوکوفسکی بود
و با خود فکر کرد شاید هم آخرین شانسی باشد.
بوکوفسکی در جواب سردبیر نوشت: «من دو
انتخاب دارم. می‌توانم در پست‌خانه بمانم و دیوانه
شوم یا به چاپخانه بیایم و گرسنگی بکشم؛ و
تصمیم گرفته‌ام راه دوم را انتخاب کنم.»
به دنبال امضای این قرارداد بوکوفسکی اولین
رمانش را نوشت. اسمش را خیلی ساده پست‌خانه
گذاشت و در صفحه تقدیم نوشت، «تقدیم به
هیچ کس».

بوکوفسکی هم شاعر شد و هم داستان‌نویس، او
شش رمان چاپ کرد، صدها شعر نوشت و بیش از
دومیلیون نسخه از کتاب‌هایش را فروخت. شهرت
او در ذهن هیچ کس، حتی خودش هم نمی‌گنجید.

داستان‌هایی مانند داستان بوکوفسکی، نان و کره
روایت فرهنگی ما هستند. زندگی بوکوفسکی از
دور روایتگر رؤیای امریکا است: مردی که برای
آنچه می‌خواهد می‌جنگد، هرگز پا پس نمی‌کشد و
سرانجام به همه آرزوهای دور و درازش می‌رسد.
همه ما چنین داستان‌هایی را می‌شنویم و
می‌گوییم: «دیدی؟ او هرگز از نفس نیفتاد و هرگز
دست از تلاش نگشاید. او همیشه خودش را باور
داشت. او در برابر تمام موانع ایستاد و سرانجام
خود را به جایی رساند.»
اما ناگهان برای همه عجیب به نظر می‌رسد که
روی سنگ قبر بوکوفسکی نوشته شده است:
«وقت را تلف نکن.»

می‌بینید، حتی برخلاف شهرت و ثروت،
بوکوفسکی بازنده بود و این را می‌دانست. موفقیت
او ریشه در مصمم بودن نداشت، بلکه ناشی از این
حقیقت بود که بوکوفسکی می‌دانست بازنده است،

آن را پذیرفته بود و صادقانه درباره‌اش می‌نوشت.
او هرگز تلاش نکرد چیزی غیر از آنچه بود، باشد.
نبوغ نوشته‌های او در فایق‌آمدن بر مشکلات
باورنکردنی یا رشد و ترقی در سایه ادبیات نبود،
کاملاً برعکس، موفقیت او زاییده توانایی‌اش در
صادق‌بودن با خویشتن بود. او کاملاً و بی‌هیچ
وحشتی با خودش - به‌خصوص بدترین قسمت
خودش - صادق بود و بدون کوچک‌ترین شک یا
تردیدی احساساتش را بلاایگران قسمت می‌کرد.
داستان واقعی موفقیت بوکوفسکی این است:
پذیرش خود به‌عنوان بازنده! خیلی ساده.
بوکوفسکی کوچک‌ترین اهمیتی به موفقیت
نمی‌داد. او حتی پس از موفقیت در جلسات
شعرخوانی، مانند یک بازنده ظاهر می‌شد و گاهی
در جمع با هوادارانش بد صحبت می‌کرد. او به
شهرتش اهمیتی نمی‌داد و دنبال هرزگی بود.
شهرت و موفقیت از او آدم بهتری نساخت.

همچنین خوب بودن موجب شهرت یا موفقیت او نشد.

به طور معمول موفقیت و تزکیه نفس با هم رخ می دهند؛ اما همیشه به این معنا نیست که آن دو یکی اند.

فرهنگ امروز ما بسیار وسواس گونه بر انتظارات مثبت غیر واقع گرایانه تأکید دارد: شادتر باش؛ سالم تر باش؛ بهتر باش؛ از بقیه برتر باش؛ باهوش تر، زرنگ تر، پول دارتر، جذاب تر، محبوب تر، مؤثرتر، حسادت برانگیزتر و تحسین برانگیزتر باش؛ کامل و بی نقص باش و هر روز صبح پیش از صبحانه، حلقه بزرگ الماس چند قیراطی ات را دست کن و شوهر عزیز و بچه های نازت را ببوس؛ سپس با هلیکوپتر شخصی به محل کار لوکس و دوست داشتنی ات برو و کارهای خیلی مهمت را که احتمالاً روزی سیاره زمین را نجات خواهند داد؛ انجام بده.

اما وقتی با خودتان فکر می کنید، می بینید این
توصیه های خوش بینانه زندگی - همه مطالب
خودیاوری مثبت و شاد که مدام از همه جا
می شنویم - درواقع بر همان چیزهایی تمرکز دارند
که ندارید. آن ها چیزهایی را که ضعف و کاستی
خویش می پندارید، نشانه می گیرند و برای تان
پررنگشان می کنند. مثلاً از آنجا که فکر می کنید به
اندازه کافی پول ندارید یا بلد نیستید پول
درییاورید، باید یاد بگیرید چطور پول درییاورید؛
باید جلوی آینه بایستید و با صدای بلند جمله
تأکیدی «من خوشگلم» را تکرار کنید، زیرا واقعاً
باور ندارید خوشگل هستید؛ توصیه های برقراری
ارتباط موفق را دنبال می کنید، زیرا فکر می کنید
دوست داشتنی نیستید و نمی توانید ارتباط موفق
برقرار کنید؛ یاد می گیرید تصویرسازی ذهنی کنید
و ابلهانه تلاش می کنید خود را موفق تجسم
کنید، زیرا فکر می کنید موفق نیستید.

تمرکز بیش از حد بر چیزهای مثبت - چیزهای
بهتر و عالی تر - به طور تمسخرآمیز فقط و فقط به
ما یادآوری می کنند که چه چیزهایی نداریم، چه
چیزهایی نیستیم، چه دستاوردهایی باید می داشتیم
و نتوانستیم داشته باشیم، و گرنه انسان واقعاً شاد
نیاز ندارد روبه روی آینه بایستد و به خودش
یادآوری کند که شاد است، زیرا خودبه خود شاد
است.

تگزاسی ها ضرب المثلی دارند که می گوید، همیشه
کوچک ترین سگ بلندترین پارس را می کند.
مردی که به خودش اطمینان دارد، نیاز ندارد ثابت
کند که اعتماد به نفس دارد؛ زنی که پول دار است،
نیاز ندارد کسی را متقاعد کند که پول دار است،
زیرا یا پول دار است یا نیست، یا به خودش
اطمینان دارد یا ندارد. اگر شبانه روز در رؤیای
چیزی به سر می برید، ناخودآگاه این باور را در
خود تقویت می کنید که آن چیز را ندارید.

همه آدم‌ها، تبلیغات و رسانه‌ها می‌خواهند تو را
متقاعد کنند که کلید زندگی خوب، در شغل بهتر،
خودروی لوکس‌تر، زن خوشگل‌تر، شوهر
خوش تیپ‌تر، خانه استخردار و خلاصه همه چیز
یک‌جورتر است. دنیا می‌خواهد به تو بگوید مسیر
زندگی بهتر در بیشتر و بیشتر و بیشتر است -

بیشتر بخر، بیشتر داشته باش، بیشتر پول درآور،
بیشتر بخور، بیشتر بگرد و کلاً بیشتر باش. همه
ما هر لحظه در حال بمباران با پیام‌هایی هستیم
که یادآوری می‌کنند به همه چیز اهمیت بدهیم.

به تلویزیون نو اهمیت بده، به مسافرت بهتر

اهمیت بده، به اینکه از همکارانت بهتر باشی

اهمیت بده، به خریدن وسیله لوکس اهمیت بده و

خلاصه به اسم و رسم بهتر اهمیت بده.

چرا؟ حدس من این است: زیرا اهمیت دادن به

بیشتر این چیزها به نفع برخی‌ها و کسب‌وکار

بهترشان است.

البته هیچ اشکالی ندارد کسب و کار بقیه خوب
باشد، فقط مشکل اینجاست که اهمیت دادن به
همه چیز برای سلامت روانی شما بد است. این
موج سبب می شود به چیزهای ظاهری و سطحی
وابسته باشید و زندگی تان را وقف به دست آوردن
آنها و جست و جوی دائم برای خوشبختی و
رضایتمندی کنید. کلید زندگی خوب در
اهمیت دادن به بیشترها نیست، بلکه در
اهمیت ندادن به آنها و درحقیقت فقط توجه به
چیزهای واقعی، مهم و ضروری است.

گیرافتادن در یک چرخه جهنمی

مغز شما خصلتی عجیب و بسیار موزیانه دارد که اگر به آن اجازه بدهید، خیلی راحت دیوانه‌تان می‌کند. بگویید بینم کدامیک از موارد زیر برای شما آشناست:

فرض کنید از روبه‌رو شدن با فردی خاص مضطرب می‌شوید. این اضطراب شما را فلج می‌کند و نگرانی‌تان بیشتر می‌شود که چرا تا این حد اضطراب دارید. حال از داشتن اضطراب، مضطرب‌تر می‌شوید. وای، نه، اضطراب دوبل! این موضوع شما را مضطرب‌تر می‌کند. حالا چه کار کنم؟ بسته سیگار کجاست؟

یا تصور کنید زود عصبانی می‌شوید، یعنی بی‌آنکه بدانید چرا، سر ساده‌ترین و احمقانه‌ترین مسائل خشمگین می‌شوید. حال این موضوع که سر هر

مسئله‌ای عصبانی می‌شوید، بیشتر شما را عصبانی می‌کند. سپس در یکی از بدترین تجربه‌های عصبانیتان به خود می‌آیید و می‌بینید یک آدم بی‌ادب و بی‌فکر هستید و حالتان از خودتان به هم می‌خورد. این نفرت شما را بیشتر عصبانی می‌کند. نگاه کنید چه اتفاقی می‌افتد: شما از خودتان برای اینکه از عصبانی شدنتان عصبانی شده‌اید، بیشتر عصبانی می‌شوید. با مشت می‌کوبید به دیوار. لعنتی!

یا فرض کنید همیشه نگرانید که کارها را درست انجام دهید، آن قدر که این نگرانی شما را نگران‌تر می‌کند. یا برای هر اشتباه کوچک آن قدر احساس گناه می‌کنید که برای این همه حس گناه نیز خود را نمی‌بخشید و بیشتر احساس گناه می‌کنید یا بیشتر وقت‌ها آن قدر غمگین و تنها هستید که فکر کردن به این موضوع سبب می‌شود بیشتر احساس غم و تنهایی کنید.

به چرخه جهنمی خوش آمدید. به احتمال زیاد شما بارها در این چرخه گیر افتاده‌اید. ممکن است حتی همین حالا در این چرخه باشید: «وای خدایا، من که همیشه در این چرخه‌ام. من واقعاً بازنده‌ام! باید تمامش کنم. وای چرا به خودم گفتم بازنده؟ دیگر نباید به خودم بگویم بازنده. اه، لعنت به من! همین الان سه بار گفتم بازنده، می‌بینید؟ من یک بازنده‌ام! تف!»

نگران نشو دوست من! باورت بشود یا نه، این بخشی از زیبایی انسان بودن است. موجودات بسیار کمی در دنیا می‌توانند فکر کنند، چه برسد به اینکه به فکرهایشان هم فکر کنند، درحالی که ما انسان‌ها این فرصت استثنایی را داریم که درباره فکرهایمان فکر کنیم. برای مثال ممکن است من در یک لحظه فکر کنم می‌خواهم وارد یوتیوب ۱ شوم و یکی از ویدئوهای مایلی سایرس را تماشا کنم؛ سپس در کسری از ثانیه با خود فکر می‌کنم

عجب خلی هستم که به دیدن ویدئوی مایلی
سایرس فکر می‌کنم. خدای من، اعجاز ذهن!
حال مشکل اینجاست: جامعه امروز ما به دلیل
تفکرات فرهنگ مصرفی و فرهنگ شبکه‌های
اجتماعی که «بین زندگی من چقدر از زندگی تو
باحال‌تره»، نسلی از ما آدم‌ها به دنیا تحویل داده
است که فکر می‌کنیم داشتن این تجربه‌های
منفی - اضطراب، عصبانیت، احساس گناه و غیره
- به هیچ وجه خوب نیست. منظورم این است که
هر وقت به صفحه فیس‌بوک یا اینستاگرام خود
نگاه می‌اندازید، می‌بینید انگار همه مردم دنیا
اوقاتی بسیار خوب و خوش دارند جز شما یا گویی
هیچ کس هیچ دردی ندارد جز شخص شخص
شما! این هفته هشت نفر ازدواج کرده‌اند، چند
جوان شانزده‌ساله برای جشن تولدشان خودروی
فراری هدیه گرفته‌اند و یک بچه نیم‌وجبی هم
دومیلیارد دلار روی یک اپلیکیشن سرمایه‌گذاری

کرده است تا وقتی دستمال توالت تمام شد،
به‌طور خودکار یک رول دستمال دیگر را جایگزین
آن کند!

این وسط شما در خانه افتاده‌اید و سرتان را با
خودتان یا درنهایت گربه‌تان گرم می‌کنید. خب
مسلم است که راهی ندارید جز اینکه فکر کنید
زندگی‌تان حتی گندتر از چیزی است که فکر
می‌کردید.

این روزها چرخه جهنمی، بیماری همه‌گیر
خطرناکی شده که بسیاری از ما را به شدت تحت
فشار عصبی قرار داده است تا حدی که از خودمان
بیزار باشیم.

قدیم‌ها وقتی پدربزرگ‌های ما حالشان خوب نبود،
با خودشان فکر می‌کردند: «امروز حالم از این گاو
هم بدتره! اما فکر کنم زندگی همینه دیگه، امروز
باید یه روز گاوی باشه، حتماً هم همین‌طوره.
بهتره برم و بیلم رو بزنم».

اما این روزها چه؟ اگر حتی برای پنج دقیقه
حالتان بد باشد، دست کم با عکس ۳۵۰ نفر
بمباران می‌شوید که زندگی خیلی خوبی دارند و
خیلی خوشحال‌اند و انگار امکان ندارد شما حالتان
بد باشد یا مشکلی داشته باشید.

این قسمت آخر است که ما را به دردرس می‌اندازد.

احساس بد، حس بد بیشتری به ما می‌دهد؛
احساس گناه، حس گناه بیشتری به ما می‌دهد؛
عصبانیت بیشتر اعصابمان را به هم می‌ریزد و
اضطرابمان بیشتر ما را مضطرب می‌کند. مشکل
من لعنتی چیست؟

به همین دلایل است که بی‌خیال بودن، کلید
جادویی زندگی خوب است و به همین دلایل
است که بی‌خیال بودن، ما و همه دنیا را نجات
می‌دهد، زیرا با پذیرفتن اینکه دنیا همیشه همین
بوده است و خواهد بود، خودمان و بقیه را نجات
خواهیم داد.

شما با بی خیال بودن به مسائل، چرخه جهنمی را
کوتاه تر می کنید. فرض کنیم امروز حالتان خوب
نیست، به جای اینکه با فکر کردن و اهمیت دادن
بیش از حد حالتان بدتر شود، به خودتان می گوئید
امروز حالم داره از همه چیز به هم می خوره؛ ولی
چه اهمیتی داره؟ و بعد به جای اینکه با نگرانی
درباره آن حالتان بدتر شود، حس بهتری به
خودتان پیدا می کنید.

جورج اورول می گوید انسان ها برای اینکه بتوانند
جلوی چشمشان را هم ببینند، باید همواره در تقلا
باشند. این حکایت امروز ما انسان هاست که چاره
استرس و اضطرابمان درست جلوی رویمان است؛
اما آن قدر مشغول تماشای برنامه های مزخرف،
تبلیغات به درد نخور، پیدا کردن شوهری درست و
حسابی یا زنی جذاب هستیم که متوجه آن
نمی شویم.

ما همه جا درباره «مشکلات جهان اول» جوک می‌گوییم؛ اما درحقیقت این ما هستیم که قربانی موفقیت خود شده‌ایم. مشکلات جسمی ناشی از استرس، اختلالات اضطراب و انواع افسردگی‌ها در سی سال گذشته سر به فلک کشیده‌اند، درحالی که همه آخرین مدل تلویزیون و موبایل را داریم و خرید سوپرمارکت و غذایمان نیز با تحویل رایگان در منزلمان است. بحران ما دیگر بحران مادی نیست، بحران روحی است، بحران وجودی است. ما آن قدر وسایل، امکانات و فرصت‌های متفاوت داریم که دیگر نمی‌دانیم باید به چه چیز اهمیت بدهیم.

از آنجا که انواع و اقسام اجناس و امکاناتی که می‌بینیم و می‌شناسیم، نامحدود است، معیارهایی که با آن صلاحیت، موفقیت و شایستگی خودمان را نیز اندازه‌گیری می‌کنیم، نامحدودند و این

موضوع ما را در هر وضعیتی که باشیم از درون
نابود می‌کند.

چرا؟ زیرا همه توصیه‌های «چگونه شاد باشیم»
که چند سال اخیر ده‌میلیون بار از همه جا
شنیده‌ایم، اشتباه است، زیرا هیچ‌کس این حقیقت
را درک نمی‌کند که:

تمایل شدید به داشتن تجارب مثبت، خود
تجربه‌ای منفی است و ممکن است عجیب به نظر
برسد؛ اما پذیرفتن تجربه‌های منفی خود تجربه‌ای
مثبت است.

به احتمال زیاد همین الان ذهنتان از هم پاشید،
به همین دلیل چند لحظه به شما فرصت می‌دهم
تا ذهنتان را جمع‌وجور کنید و دوباره این جمله را
بخوانید: به دنبال تجربه‌های مثبت بودن، تجربه‌ای
منفی است و پذیرفتن تجربه‌های منفی، تجربه‌ای
مثبت است. این همان چیزی است که فیلسوف
معروف، آلن واتس، آن را «قانون معکوس» نامید

- این نظریه که هرچه بیشتر دنبال احساس بهتر

باشید، بیشتر احساس نارضایتی می کنید، زیرا

پیگیری چیزی در وهله اول فقط این حقیقت را

تقویت می کند که آن را ندارید. هرچه بیشتر دنبال

ثروتمند شدن باشید، بیشتر احساس فقر و

بی ارزشی می کنید، حال هر قدر هم که می خواهید

پول در بیاورید. هرچه بیشتر دنبال جذاب بودن

باشید، خود را زشت تر می بینید، حال فرقی

نمی کند چه شکل و ظاهری داشته باشید. هرچه

بیشتر دنبال محبوب بودن باشید و هرچه بیشتر از

تنهایی بترسید، بیشتر احساس تنهایی می کنید،

فرقی نمی کند چقدر دور و برتان آدم باشد. هرچه

بیشتر بخواهید رشد معنوی کنید و به کمال

برسید، بیشتر به خودتان می اندیشید و خودمحور

می شوید.

اتفاقی که وقتی در جست و جوی تجربه شادی

فلسفی بودم، برای من افتاد. به موادمخدر رو

آوردم تا به اوج برسم؛ اما دو قدم جلوترم را هم
نمی‌دیدم. بله هیچ اتفاقی نیفتاد جز آنکه توهم
زدم.

آلبر کامو در مقام فیلسوف اگزیستانسیالیست^۲
می‌گوید (اطمینان دارم زمانی که این حرف را زده
است، مواد روان‌گردان مصرف نکرده بود)، تا
زمانی که دنبال این باشید که شادی چیست و از
چه مخلفاتی تشکیل شده است، شادی را تجربه
نخواهید کرد. همچنین تا زمانی که دنبال معنای
زندگی باشید، زندگی نخواهید کرد.
من به زبان ساده‌تر می‌گویم:
وقت را تلف نکن

می‌دانم اکنون چه می‌گویید: «باشه مارک حق با
توئه؛ اما تکلیف کامارویی که از اول عمرم دارم
براش پول جمع می‌کنم، چی می‌شه؟ تکلیف
هیکل ایده‌آلی که سال‌هاست براش گرسنگی
می‌کشم، چی می‌شه؟ این همه پولی که برای

فلان دستگاه الکترونیکی دادم، چی می شه؟ خانه
ساحلی رؤیاهایم، چی می شه؟ اگه بخوام بی خیال
همه اون ها بشم، هیچ کدوم رو به دست نمی آرم
خب و نمی خوام این اتفاق بیفته. طبیعیه، نه؟»
خیلی خوشحالم که این سؤال ها را پرسیدید.
تابه حال تجربه کرده اید وقتی بی خیال چیزی
می شوید، اوضاع خیلی بهتر پیش می رود؟ تابه حال
کسی را دیده اید که از همه کمتر روی موفقیت
سرمایه گذاری کرده است و از همه راحت تر آن را
به دست آورده است؟ تابه حال دقت کرده اید که
وقتی چیزی را رها می کنید و دست از نگرانی
می کشید، ناگهان همه چیز روی غلتک می افتد؟
جریان چیست؟

جریان همان قانون معکوس است و موضوع جالب
این است که به این دلیل به آن معکوس
می گویند که بی خیال شدن معکوس عمل می کند.
اگر دنبال مثبت ها رفتن، منفی است، پس باید

عکس آن، یعنی به دنبال منفی‌ها رفتن، مثبت
باشد. ما در باشگاه درد می‌کشیم و خسته

می‌شویم؛ اما در نهایت سلامتی و انرژی خود را
بهبود می‌بخشیم. شکست در کار معمولاً به درک
بهتر شرایط و راه‌های موفقیت می‌انجامد.

راحت بودن با نقص‌هایتان شما را در چشم دیگران
آدمی مطمئن‌تر و با اعتماد به نفس‌تر نشان می‌دهد.

رنج رفتار صادقانه در نهایت احترام و اعتبار
بیشتری در روابط برای‌تان به ارمغان می‌آورد.
دردی که از ترس‌ها و نگرانی‌هایتان می‌کشید،
همان چیزی است که شهامت و صبوری را در
شما پرورش می‌دهد.

می‌توانم به مثال زدن ادامه دهم؛ اما گمان می‌کنم
نکته را گرفته باشید. هرچیز ارزشمندی در جهان
به دنبال تحمل نوعی تجربه منفی به دست می‌آید
و هر تلاشی برای فرار کردن از تجربیات منفی،
سرکوب یا انکار کردنشان، معکوس عمل می‌کند.

اجتناب از رنج خود نوعی رنج است، اجتناب از مبارزه خود نوعی مبارزه است، انکار شکست در حقیقت اذعان به شکست است و پنهان کردن شرم شکلی از شرم است.

رنج رشته جدانشدنی تار و پود زندگی است و گسستن آن نه تنها امکان پذیر نیست، بلکه ناممکن و خطرناک نیز هست، زیرا تلاش برای گسستن رنج از زندگی همه چیز را با خود می گسلد. تلاش زیاد برای اجتناب از رنج یعنی بیش از حد اهمیت دادن به آن و به عکس، اگر بتوانید به آن اهمیت ندهید و بی خیال باشید، دیگر چیزی جلودارتان نخواهد بود.

من در زندگی به خیلی چیزها اهمیت داده‌ام و به خیلی چیزها هم اهمیت نداده‌ام. راستش را بخواهید، تغییرات مهم زندگی‌ام به دنبال چیزهایی که به آن‌ها اهمیت ندادم، به وجود آمدند.

ممکن است شما هم در اطرافتان افرادی را دیده باشید که بی‌خیال‌اند و به چیزی اهمیت نمی‌دهند و از قضا به موفقیت‌های چشمگیر می‌رسند. حتی ممکن است خودتان در زمینه‌ای بی‌خیال بوده‌اید و ناگهان دست‌آورد یا پیشرفت خاصی در آن داشته‌اید. در مورد من بی‌اهمیتی به کار ثابت و رهاکردن آن برای راه‌انداختن کسب‌وکار اینترنتی، یکی از بهترین دستاوردها را در دنیای بی‌خیالی به ارمغان آورد. همچنین فروختن بیشتر وسایل و نقل مکان به امریکای جنوبی یکی از دیگر مواردی بود که اهمیت زیادی به آن ندادم و نتایج خوبی برایم داشت.

لحظات بی‌خیالی لحظاتی‌اند که بیشترین تأثیر را بر زندگی ما می‌گذارند و درواقع مسیر ما را تعیین می‌کنند. تغییر شغل اساسی، تصمیم ناگهانی برای ترک دانشگاه و پیوستن به یک گروه موسیقی یا به‌هم‌زدن با نامزد به‌دردنخورتان که تازگی‌ها چند

بار بی اجازه از وسایل شخصی تان استفاده کرده بود! از همین لحظات اند.

بی خیالی طی کردن یعنی به تخم چشم‌های ترسناک‌ترین و سخت‌ترین چالش‌های زندگی نگاه کنیم و عین خیالمان نباشد.

ممکن است بی خیال بودن کاری ساده به نظر

برسد؛ اما می‌تواند مانند مایع کتلت روی گاز

پدرتان را دریاورد. راستش را بخواهید من خودم

هیچ وقت کتلت درست نکرده‌ام و اصلاً نمی‌دانم

این جمله چه معنایی می‌دهد؛ اما هیچ اهمیتی هم

برایم ندارد و فقط می‌دانم کتلت خیلی خوشمزه

است و ترجیح می‌دهم خراب نشود.

اغلب ما در تمام زندگی به مسائلی اهمیت

می‌دهیم که به راستی سزاوار آن همه اهمیت دادن

نیستند. ما به فروشنده بی ادبی که همه مابقی

پولمان را سکه داد، اهمیت می‌دهیم، به برنامه

تلویزیونی مورد علاقه‌مان که دیگر از تلویزیون

پخش نمی‌شود، اهمیت می‌دهیم و به همکاران

بی‌توجهمان که فراموش کردند از ما بپرسند

آخرفته را چگونه گذرانده‌ایم، اهمیت می‌دهیم.

حال این وسط تا خرخره به کارتهای

اعتباری‌مان بدهکاریم، دخترمان از ما متنفر است

و پسرمان هم در اتاق خوابش مواد می‌کشد،

خودمان هم به پول خورد و سریال مورد

علاقه‌مان که دیگر پخش نمی‌شود، اهمیت

می‌دهیم.

ببینید، اجازه دهید حقیقتی را خاطرنشان کنم.

همه ما یک روز می‌میریم. می‌دانم خیلی واضح

است و همه می‌دانید، فقط خواستم اگر احياناً

فراموش کرده‌اید، یادآوری کنم. شما و هرکسی

که می‌شناسید دیر یا زود خواهید مرد و در فاصله

کوتاه این زندگی تا مرگ، تعداد محدودی موضوع

برای اهمیت‌دادن دارید. درواقع تعداد بسیار

محدود! و یک کلام، اگر بخواهید ناخودآگاه یا

بدون انتخاب به هرچیز و هرکسی اهمیت بدهید،
بیچاره خواهید شد.

بی خیال بودن هنری ظریف می خواهد و اگرچه
ممکن است موضوع در کل مضحک باشد و من
هم کمی عوضی به نظر برسم؛ اما چیزی که
اینجا از آن حرف می زنم، این است که یاد بگیریم
چطور اولویت بندی کنیم، ابتدا به چیزهایی اهمیت
بدهیم که واقعاً اهمیتشان بیشتر است و اینکه
چطور آگاهانه موضوعاتی را انتخاب کنیم که با
توجه به ارزش های شخصی ما باید برای مان
اهمیت بیشتری داشته باشند. این کار به هیچ وجه
آسان نیست. چالشی است که سال ها تمرین و
انضباط می خواهد و افراد اغلب در آن شکست
می خورند؛ اما شاید با ارزش ترین چالش و درواقع
تنها چالش اساسی ای باشد که فرد می تواند در
طول عمرش با آن مواجه شود.

زیرا وقتی زیادی اهمیت می‌دهید - به همه چیز و
همه کس - ناخودآگاه فکر می‌کنید همه چیز و
همه کس باید طوری دیگر باشند و اصلاً قرار
نیست خاطر شما از چیزی مکدر شود و همیشه
همه چیز باید بر وفق مراد باشد تا شما خوشحال
باشید. خب می‌دانید، این بیماری‌ای است که شما
را زنده‌زنده نابود می‌کند. شما با این طرز فکر هر
سختی را نوعی بی‌عدالتی، هر چالش را نوعی
شکست و هر مخالفتی را نوعی خیانت به خودتان
قلمداد می‌کنید، خود را درون زندان کوچک
مغزتان حبس می‌کنید، در آتش توقعات و
انتظارات بیجا می‌سوزید و با سرعتی ثابت فقط
داخل چرخه جهنمتان می‌چرخید و به هیچ جا هم
نمی‌رسید.

هنر ظریف بی‌خیالی

بیشتر انسان‌ها وقتی به بی‌خیالی فکر می‌کنند
حالتی بی‌تفاوت و بسیار روحانی را تصور می‌کنند
که هیچ چیز برای‌شان اهمیت ندارد و
سهمگین‌ترین توفان‌ها را با لبخندی می‌نشانند.
آن‌ها فردی را تصور می‌کنند یا بهتر بگوییم،
آرزوی فردی را دارند که هیچ چیز و هیچ کس
تکانش ندهد.

باید بگوییم چنین فردی فقط یک اسم دارد:
دیوانه! حال اینکه چرا شما می‌خواهید شبیه
دیوانه‌ها باشید، نظری ندارم.

حالا هنر ظریف بی‌خیالی یعنی چه؟ اجازه دهید
این مفهوم را با سه نکته ظریف تعریف کنیم:
نکته ظریف شماره ۱: بی‌خیال بودن به معنی
بی‌تفاوت بودن نیست، درواقع بی‌خیالی یعنی با

تفاوتی که می بینید، راحت باشید.

اجازه دهید واضح تر بگویم. هیچ چیز خوب و
بارزشی در بی تفاوت بودن وجود ندارد. آدم های
بی تفاوت، ترسو و بزدل اند. آن ها یک مشت آدم
بی مصرف و الاف اند. در حقیقت آدم های بی تفاوت
اغلب تلاش می کنند خود را بی تفاوت نشان دهند،
زیرا در واقعیت همه چیز برای شان خیلی مهم
است و به همه چیز اهمیت می دهند. آن ها اهمیت
می دهند که مردم درباره مدل مویشان چه فکری
می کنند و چه می گویند، بنابراین ترجیح می دهند
اصلاً موهایشان را نشویند و شانه نکنند تا ترس
خود را از قضاوت شدن پشتِ بی خیالی پنهان کنند.
آن ها اهمیت می دهند مردم چه فکری درباره
حرف ها و نظراتشان می کنند، بنابراین تصمیم
می گیرند نظراتشان را پشت پرده بی تفاوتی،
لودگی و حق به جانبی پنهان کنند. آن ها از اینکه
کسی نزدیکشان شود، می ترسند و به همین دلیل

خود را موجودی متفاوت و خاص تصور می کنند
که هیچ کس آن ها را درک نمی کند و بهتر است
تنها باشند.

آدم های بی تفاوت از دنیا و نتیجه انتخاب های
خودشان می ترسند، به همین دلیل نمی توانند هیچ
انتخابی بکنند. آن ها خود را در دنیای خاکستری و
بی احساسی که برای خویش ساخته اند، پنهان
می کنند و همچنان که روزه روز بیشتر در خود
فرو می روند، روزه روز نیز از زندگی و موهبت های
آن فاصله می گیرند.

حال نکته انحرافی داستان اینجاست. در دنیا
چیزی به عنوان بی خیالی وجود ندارد. شما سرانجام
باید به چیزی اهمیت بدهید. ما طوری آفریده
شده ایم که به چیزی اهمیت بدهیم و درواقع
اهمیت دادن بخشی از وجود ماست.

حال سؤال اینجاست که به چه چیزی باید اهمیت
بدهیم؟ چه موضوعی را باید برای اهمیت دادن

انتخاب کنیم و چگونه به چیزهایی که سزاوار
اهمیت دادن نیستند، اهمیت ندهیم؟

یکی از دوستان نزدیک مادرم تازگی سر مادرم
کلاه گذاشت و مقدار زیادی پول از او بلند کرد.
می پرسید من بی تفاوت بودم؟ خب چه کاری از من
ساخته بود؟ بنابراین شانه هایم را بالا انداختم،
جرعه ای از قهوه ام نوشیدم و یک فصل دیگر از
سریالم را دانلود کردم. متأسفم مامان جون!
حالا فکر کنید غیرتی می شدم. خودم را به این در
و آن در می زدم و می گفتم: «عجب عوضی
نامردی، پدرش را درمی آورم. وکیل می گیرم و
دمار از روزگار این حرام زاده درمی آورم. خب چرا؟
چون من خیلی به همه چیز اهمیت می دهم. من
اگر مجبور باشم تا ته خط می روم و زندگی این
آدم را نابود می کنم!»

این مثال نکته ظریف شماره ۱ را به خوبی توصیف
می کند. وقتی ما می گوئیم لا مذهب! مارک عجب

بی خیالی است؛ منظورمان این نیست که مارک به هیچ چیز اهمیت نمی‌دهد یا هیچ چیز برایش مهم نیست، برعکس یعنی مارک به چیزهایی که با اهدافش مغایرت دارند، اهمیت نمی‌دهد. او اهمیتی نمی‌دهد که حالِ یکی را بگیرد به این دلیل که احساس می‌کند خودش خیلی آدم باحال و مهم و درستی است. منظورمان این است که مارک از آن تیپ آدم‌هایی است که خود را سوم شخص خطاب می‌کند، چون فکر می‌کند کار درست همین است. مارک زیاد خودش را جدی نمی‌گیرد.

چنین آدمی واقعاً تحسین‌برانگیز است. البته اصلاً فکر نکنید منظورم خودم است. به هیچ وجه! منظورم آدم‌هایی است که از خودخواهی‌ها، مَنَم‌مَنم‌ها، مَن متفاوت‌ها، مَن از طبقه بالاتر‌ها و خلاصه مَن از بقیه به‌تر‌ها گذشته‌اند. کسانی که مستقیم در چشم شکست‌هایشان نگاه می‌کنند و

می‌گویند گور بابات! کسانی که به مشکلات و شکست‌هایشان اهمیتی نمی‌دهند و از اشتباهاتشان شرمنده نمی‌شوند، بلکه دوباره از جایشان بلند می‌شوند و این بار برای هدفشان به شیوه‌ای دیگر دست به کار می‌شوند، چون می‌دانند کار درست همین است؛ آن‌ها می‌دانند که هدفشان مهم‌تر از خودشان، احساساتشان، افکارشان و غرورشان است. آن‌ها می‌گویند بی‌خیال، نه به همه چیز، به چیزهای بی‌اهمیت زندگی! آن‌ها خیالشان را برای چیزهای مهم‌تر نگه می‌دارند. چیزهایی مانند خانواده، دوستان، اهداف، کتلت! و یکی دو پرونده قضایی مهم! و به این دلیل که اهمیت‌دادنشان را خرج چیزهای واقعاً بااهمیت می‌کنند، مردم به آن‌ها اهمیت می‌دهند.

و این واقعیت تلخ دیگری درباره زندگی است. شما نمی‌توانید بی‌آنکه برای دیگران مسخره و

مایه خجالت باشید، مهم و تأثیرگذار باشید.

نمی‌توانید، زیرا در این دنیا چیزی به‌عنوان راحتی

وجود ندارد. ضرب‌المثلی قدیمی می‌گوید مهم

نیست کجا می‌روی، راه سخت است. این موضوع

همیشه با شماست و مهم نیست کجا می‌روید، هر

جا که می‌روید، سر راهتان تپه‌ای چندتنی از انواع

سختی‌ها و بدبختی‌ها وجود دارد که نمی‌توانید از

آن خلاص شوید، فقط می‌توانید انتخاب کنید

کدام نوع سختی را می‌خواهید و بقیه را بی‌خیال

شوید.

نکته ظریف شماره ۲: برای اینکه به مشکلات

بی‌اهمیت باشید، باید چیزی پیدا کنید که مهم‌تر

از مشکلات باشد و به آن اهمیت بدهید.

تصور کنید در یک فروشگاه، شاهد مشاجره

پیرزنی با صندوق‌دار هستید که سر پسر بیچاره

فریاد می‌زند و به او توهین می‌کند که چرا کوپن

تخفیف سی‌سنتی‌اش را قبول نمی‌کند. واقعاً این

خانم برای چه داد می‌زند؟ او به چه چیزی اهمیت می‌دهد؟ فقط سی سنت ناقابل! بله.

می‌دانید چرا؟ من دلیلش را به شما می‌گویم: زیرا

این خانم مسن چیزی مهم‌تر و بهتر از کوپن‌های

سی‌سنتی ندارد که هر روز در خانه از لابه‌لای

مجله‌ها پیدا می‌کند و با احتیاط می‌بردشان تا به

فروشگاه بیاورد. او پیر و تنه‌است. بچه‌های

نامردش سراغ زندگی‌شان رفته‌اند و به دیدنش

نمی‌آیند. شاید بیش از سی سال است که رابطه

عاطفی ندارد. او حتی نمی‌تواند بدون درد با خیال

راحت به توالت برود. حقوق بازنشستگی‌اش به

هیچ جا نمی‌رسد و احتمالاً یکی از همین روزها

درحالی که خواب شیرینی می‌بیند، در بسترش از

دنیا می‌رود.

بنابراین موضوع مورد اهمیت برای او کوپن است.

بله، کوپن همه چیزی است که او دارد. این تمام

چیزی است که می‌تواند به آن اهمیت بدهد و

برایش فریاد بزند و وقتی صندوق دار هفده ساله تازه کار کوپن او را قبول نمی کند و چنان از اعتبار صندوقش حرف می زند که شوالیه ها از بکارت دخترانشان، طبیعی است که مادر بزرگ منفجر شود. ناگهان هشتاد سال سختی و مشکلات و اهمیت هایی که به موضوعات مختلف داده است، مانند کوه آتشفشان منفجر می شود و خاطرات گذشته را یادآوری می کند.

مشکل آدم هایی که به همه چیز و همه کس اهمیت می دهند و از هیچ نارضایتی کوچکی مثل پیدانکردن بستنی در تور تابستانی هم نمی گذرند، این است که واقعاً چیز مهم تری ندارند که به آن اهمیت بدهند.

اگر شما مدام در حال اهمیت دادن به چرندیاتی هستید که آزارتان می دهند - عکس جدید نامزد

سابقتان در فیس بوک، باطری های کنترل

تلویزیون که زود به زود تمام می شوند،

از دست دادن حراج مایع ضد عفونی کننده و
موضوعاتی از این قبیل - به احتمال زیاد موضوع
چندان مهم تری در زندگی تان ندارید که بخواهید
به آن اهمیت بدهید و مشکل اصلی شما
اینجاست، نه باطری کنترل تلویزیون یا حراج
مایع ضد عفونی کننده یا عکس لچ درآور نامزد
سابقتان!

زمانی از هنرمندی شنیدم که انسان ها وقتی
مشکل ندارند، ذهنشان ناخودآگاه تلاش می کند
مشکلی بیافریند. من فکر می کنم آنچه بیشتر
مردم - به خصوص طبقه تحصیل کرده و به نسبت
مرفه - «مشکلات زندگی» قلمداد می کنند،
عوارض جانبی نداشتن مشکلات واقعی و
چیزهای مهم تر است.

از آنجا که پیدا کردن چیزی مهم و معنادار در زندگی
برای آدم های تحصیل کرده یا به نسبت مرفه
پر بارترین استفاده از زمان و انرژی است، وقتی

چیز مهمی برای اهمیت دادن پیدا نمی‌کند،
ناخودآگاه مجبور می‌شوند به چیزهای جزئی و
ناچیز اهمیت بدهند.

نکته ظریف شماره ۳: این شما هستید که انتخاب
می‌کنید به چه موضوعی اهمیت بدهید، گرچه
ممکن است این حقیقت را درک نکنید.

مردم به دنیا نمی‌آیند که به چیزی اهمیت ندهند.
درواقع ما به دنیا می‌آییم که به خیلی چیزها
اهمیت بدهیم. از همان بچگی برای اینکه کلاهی
که برای ما خریده‌اند، رنگ آبی دلخواه‌مان
نیست، چنان اشک می‌ریزیم که چشمانمان از
کاسه درمی‌آید.

هنگامی که جوان هستیم همه چیز جدید و
هیجان‌انگیز و بسیار مهم است، بنابراین به خیلی
چیزها اهمیت می‌دهیم، به همه چیز و همه کس
اهمیت می‌دهیم. به اینکه مردم چه چیزی درباره
ما می‌گویند، به اینکه فلان دختر یا فلان پسر به

ما زنگ می زند یا نه، به اینکه جورابمان به
کفتمان می آید یا نه و حتی به اینکه بادکنک
تولدمان رنگش خوب است یا نه!
به تدریج که بزرگ تر می شویم، به لطف تجربه و
البته گذشت زمان کم کم می فهمیم این گونه
موضوعها تأثیر چندان زیادی بر زندگی ما ندارند.
آدم هایی که نظرشان خیلی برای ما مهم بود،
دیگر حتی در زندگی مان وجود ندارند؛ ارتباط هایی
که شکل نگرفتند و افرادی که جواب تلفن های ما
را ندادند، درواقع بسیار به نفعمان شد. ما
می فهمیم که مردم به جزئیات ظاهری و
بی ارزشی مانند رنگ جوراب یا بادکنک تولدمان
هیچ اهمیت نمی دهند.

در اصل ما درباره موضوع هایی، کمی آگاهانه تر
تصمیم می گیریم، که می خواهیم به آن اهمیت
بدهیم. به این می گویند «بلوغ». چیز بدی هم
نیست، همچنین بد نیست گاهی بالغانه رفتار

کنیم. بلوغ وقتی اتفاق می‌افتد که ما یاد می‌گیریم
به چیزهایی اهمیت بدهیم که واقعاً اهمیت دارند.
همان‌طور که بانک مورلند به شریکش بازرس مک
نالتی در سریال شنود^۲ (که تازه دانلودش کردم)
می‌گوید: «نتیجه اینکه وقتی نباید به چیزی
اهمیت بدی، اهمیت می‌دی، همینه!»

سپس با بالا تر رفتن سن و ورود به مرحله
میان‌سالی چیز دیگری شروع به تغییر می‌کند.
سطح انرژی ما افت می‌کند، هویت‌مان شکل
می‌گیرد، خودمان را می‌شناسیم و هرچه هستیم،
می‌پذیریم، حتی بخش‌هایی از خودمان که زیاد به
آن‌ها نمی‌بالیم.

این جریان به شیوه‌ای بسیار عجیب رهایی‌بخش
است. دیگر نیاز نداریم به همه چیز اهمیت بدهیم.
زندگی است دیگر! ما می‌فهمیم که نمی‌توانیم
سرطان را درمان کنیم، به کره ماه برویم یا با
فلان ستاره هالیوود ازدواج کنیم. می‌فهمیم

زندگی همین است، می‌گذرد و اهمیت دادنمان را
می‌گذاریم برای چیزهای واقعاً مهم زندگی‌مان
مانند خانواده، دوستان نزدیک و اهداف مهم.
در نهایت تعجب هم می‌فهمیم همین چیزها برای
اهمیت دادن ما کافی است و از اینکه تعداد
موضوعات مهم زندگی‌مان تا این حد کم می‌شود،
کلاً خوشحال می‌شویم. کم‌کم با خودمان فکر
می‌کنیم شاید بوگوفسکی لاابالی چیزی
می‌دانست که می‌گفت وقتت را تلف نکن!

Telegram @eat-book

هی مارک، پس لعنتی نکته این کتاب چیّه؟

این کتاب به شما کمک می کند بتوانید بین
موضوع های بااهمیت و بی اهمیت تفکیک قائل
شوید و کمی واضح تر به آن ها بیندیشید.
من اعتقاد دارم این روزها همه ما با یک مشکل
روان شناسی فراگیر روبه رو هستیم و آن اینکه
دیگر نمی توانیم درک کنیم اشکالی ندارد گاهی
اوضاع بر وفق مراد نباشد. فکر می کنیم همیشه
همه چیز باید درست باشد. ممکن است این حرفم
کمی ابلهانه به نظر برسد؛ ولی باور کنید مسئله
مرگ و زندگی است، زیرا وقتی فکر می کنیم همه
چیز باید درست باشد، ناخودآگاه برای هر موضوع
خارج از اصول و چهارچوب، خودمان را سرزنش
می کنیم، به تدریج به این باور می رسیم که ذاتاً

مشکل از ماست و برای جبران آن دست به
تخریب خود و انجام دادن کارهای افراطی
می‌زنیم؛ پنجاه جفت کفش می‌خریم، داروهای
اعصابمان را سر خود بیشتر می‌کنیم و در بدترین
حالت دست به کشتار دانش‌آموزان بی‌گناه
می‌زنیم.

این اعتقاد که هیچ مشکلی نباید وجود داشته باشد
و ضعف در برابر مشکلات به هیچ وجه پذیرفته
نیست، و در واقع، عامل اصلی شیوع چرخه
جهنمی است که این روزها بر فرهنگ ما چیره
شده است.

نظریه بی‌خیالی راهی ساده برای کمی انحراف از
این باور مخرب و تعدیل انتظارات ما از زندگی
است؛ الگویی برای انتخاب بین مهم و مهم‌تر،
راهی برای اینکه تصمیم بگیریم چه موضوع‌هایی
به‌راستی اهمیت نگرانی ما را دارند و چه
موضوع‌هایی چندان اهمیت ندارند. من پرورش

چنین قابلیت را نوعی «روشنفکری کاربردی» می‌دانم.

منظورم آن دسته روشنفکری‌های پرمشقت و پیچیده نیست که از ما انتظار فرهیختگی دارد. برعکس، وقتی از روشنفکری کاربردی حرف می‌زنم منظورم این است که درک کنیم بعضی مشکلات اجتناب‌ناپذیرند و هر کاری هم که بکنیم، زندگی مجموعه‌ای از شکست‌ها، فقدان‌ها، پشیمانی‌ها و حتی مرگ است، زیرا وقتی شما به این درک برسید که زندگی همین است و همه بلاهایی را که سرتان می‌آورد (که باور کنید تعداد این بلاها کم نیست) با آغوش باز بپذیرید، قدم به راهی عرفانی می‌گذارید که در آن شکست‌ناپذیر خواهید بود. حال ممکن است این راه عرفانی چندان عمیق نباشد؛ اما به هر حال تنها راه فایق‌آمدن بر درد این است که ابتدا یاد بگیریم چطور آن را تحمل کنیم.

این کتاب کوچک‌ترین اهمیتی به تسکین دردها
یا مشکلات شما نمی‌دهد و دقیقاً به همین دلیل
است که شما به عمق صداقت آن پی می‌برید.
این کتاب نه راهی به‌سوی عرفان و نه راهی
به‌سوی عظمت شماست، زیرا اعتقاد من بر این
است که چنین عظمت و شکوهی فقط توهم
خودساخته فرهنگ امروز است، سرابی ذهنی که
با فشار ما را به‌سوی کمال‌گرایی هل می‌دهد.
درعوض، این کتاب رنج شما را به ابزار،
نقطه‌ضعف‌هایتان را به نقطه‌قوت و مشکلات‌تان
را به مشکلات بهتر یا کوچک‌تر تبدیل می‌کند.
این یعنی رشد! می‌توانید این کتاب را راهنمایی
برای رنج‌کشیدن و نحوه بهتر تحمل کردن آن با
درک، همدلی و فروتنی بیشتر در نظر بگیرید. این
کتابی است برای آنکه بتوانید با وجود باری که به
دوش می‌کشید، آرام‌پیش بروید، با وجود

بزرگ‌ترین ترس‌هایتان آسوده بیاورامید و در اوج
غم به اشک‌هایتان لب‌خند بزنید.

این کتاب به شما نمی‌آموزد چگونه بیندوزید و
کسب کنید، برعکس به شما یاد می‌دهد چگونه
رها کنید و از دست بدهید. این کتاب به شما یاد
می‌دهد فهرستی از موضوعات زندگی خود

بنویسید و سپس همه را به‌جز مهم‌ترین‌هایش
پاک کنید. این کتاب به شما یاد می‌دهد

چشم‌هایتان را ببندید و ایمان داشته باشید که اگر
هم بیفتید، اتفاقی نخواهد افتاد و باز می‌توانید بلند
شوید. این کتاب به شما یاد می‌دهد کمتر اهمیت

بدهید، بیشتر بی‌خیال باشید و زیاد خودتان را
خسته نکنید.

فصل دوم

میل به همیشه شاد بودن خود یک مشکل است

حدود ۲۵۰۰ سال پیش در دامنه کوه‌های
هیمالیای سرزمین امروز نپال، پادشاهی بزرگ
زندگی می‌کرد که قرار بود صاحب فرزند پسر
شود. پادشاه برای فرزند پسرش آرزوهای بسیار
بزرگی داشت: می‌خواست برای او زندگی
بی‌نظیری بسازد، نمی‌خواست حتی پسرش
لحظه‌ای رنج بکشد و هر نیاز و آرزویی که داشت،
به چشم‌برهم‌زدنی برآورده می‌شد.

پادشاه دیوارهای بلندی اطراف قصر ساخت تا
شاهزاده چیزی از دنیای بیرون نداند و او را از هر
گزندی محافظت کند. او فرزندش را در ناز و
نعمت پروراند، به او بهترین غذاها و هدایا را داد،

چندین ندیمه و خدمتکار را برای مراقبتش
گماشت تا همه خواسته‌هایش را برآورده کنند و
همان‌طور که برنامه‌ریزی شده بود، شاهزاده بی‌خبر
از بی‌رحمی‌های دنیای بیرون، بزرگ شد.

همه دوران کودکی شاهزاده به همین شکل
گذشت؛ اما با وجود همه امکانات و رفاهی که در
اختیار داشت، به جوانی ناامید و ناراضی بدل شد.
هر تجربه‌ای برایش پوچ و بی‌ارزش بود. مشکل
این بود که پدرش هرچیزی به او می‌داد، هرگز
کافی و راضی‌کننده به نظر نمی‌رسید. هیچ چیز
برایش معنا و مفهوم نداشت.

شب‌ی دیروقت شاهزاده از قصر بیرون رفت تا ببیند
در آن سوی دیوارها چه می‌گذرد. نوکرش او را با
اتومبیل به دهکده محلی برد. شاهزاده از آنچه دید
وحشت‌زده شد.

شاهزاده برای نخستین‌بار در زندگی رنج انسان را
دید، آدم‌های بیمار، بی‌خانمان و در حال مرگ را

دید.

شاهزاده به قصر برگشت و اسیر نوعی بحران شد، بحران وجود و فلسفه زندگی! او نمی دانست آنچه را دیده است چطور تجزیه و تحلیل کند، بسیار احساساتی و شاکی شده بود و مانند همه پسرهای جوان که پدرشان را مقصر همه چیز می دانند، پادشاه را سرزنش کرد. شاهزاده با خود فکر کرد این ثروت و ثروتمندانند که موجب این همه فلاکت شده اند و این پدرش است که او را چنان بدبخت بار آورده که زندگی برایش بی معنی است، از این رو تصمیم گرفت فرار کند.

اما شاهزاده بیش از آنچه فکر می کرد به پدرش شباهت داشت چرا که افکار و ایده هایش مانند او غیرطبیعی بود. شاهزاده فقط فرار نمی کرد، بلکه خاندان سلطنتی، خانواده اش و همه دارایی هایش را رها می کرد. او تصمیم گرفته بود در خیابان ها زندگی کند و مانند حیوانات کنار خیابان بخوابد.

همچنین می‌خواست خود را از گرسنگی هلاک کند، شکنجه دهد و باقی عمر برای یک لقمه نان التماس کند.

شب بعد شاهزاده دوباره از قصر بیرون رفت و این بار دیگر هرگز بازنگشت. سال‌ها مانند یک ولگرد آواره و فراموش‌شده دور از اجتماع زندگی کرد، همچون سگی ولگرد زیر پل‌ها می‌خورد و می‌خوابید و اجابت مزاج می‌کرد. همان‌طور که برنامه‌ریزی کرده بود، بسیار رنج کشید. از بیماری، گرسنگی، فقر و زوال رنج برد. او خود را در آستانه مرگ قرار داد و به‌ندرت در روز بیشتر از یک گردو یا بادام می‌خورد.

چند سال گذشت. سال‌ها پشت سرهم طی شدند و هیچ اتفاقی نیفتاد. شاهزاده به این نتیجه رسید که زندگی سراسر رنج و عذاب، همه آن چیزی نیست که انتظارش را داشته است. این چیزی نبود که او می‌خواست و درک و بینش خاصی که از زندگی

انتظار داشت به او نداد. هیچ راز عمیق‌تری از
جهان یا هدف نهایی آن برایش آشکار نشده بود.
درحقیقت شاهزاده آمده بود تا بفهمد بقیه ما چه
چیزی از زندگی می‌دانیم؛ اما فقر و بدبختی
کشیدن کاملاً بی‌هوده بود. فقر همیشه مفهومی
خاص ندارد. شاهزاده با تجربه فقر چیزی بیشتر از
زمانی که ثروتمند بود دستگیرش نشده بود. هیچ
ارزشی در رنج کشیدن وجود نداشت. طولی نکشید
به این نتیجه رسید که ایده او نیز مانند ایده
پدرش، نگرشی به دردنخور و وحشتناک است و
احتمالاً به جای آن باید کار دیگری انجام دهد.
شاهزاده که کاملاً گیج شده بود، به راه افتاد و
درختی بزرگ کنار رودخانه یافت، تصمیم گرفت
زیر آن درخت بنشیند و تا زمانی که به ایده بزرگ
دیگری نرسیده است، از آنجا تکان نخورد.
آن‌طور که در افسانه‌ها روایت می‌شود، شاهزاده
آشفته ۴۹ روز زیر آن درخت نشست. از لحاظ

زیست‌شناختی ما انسان‌ها نمی‌توانیم ۴۹ روز در یک نقطه بنشینیم و هنوز هم بتوانیم بیندیشیم یا حتی زیست‌پذیر باشیم؛ اما اجازه دهید تصور کنیم در آن زمان شاهزاده توانسته است این کار را انجام دهد و به چندین دریافت عمیق نیز رسیده است.

یکی از دریافت‌های شاهزاده این بود که خودِ زندگی نوعی رنج است. ثروتمندان به دلیل ثروتشان و فقرا به دلیل فقرشان رنج می‌کشند. افراد بی‌خانواده رنج می‌برند، زیرا خانواده ندارند و افراد با خانواده نیز به دلیل خانواده خود رنج می‌برند. افرادی که دنبال لذات دنیوی‌اند، برای لذات دنیوی خود رنج می‌برند و افرادی که از لذات دنیوی اجتناب می‌کنند، به دلیل خودداری از آن رنج می‌برند.

در اینجا لازم است بگوییم همه در رنج‌بردن برابرند. اگرچه بعضی رنج‌ها بسیار دردناک‌تر از

رنج‌های دیگرند؛ اما آنچه مشترک است اینکه همه ما باید رنج ببریم.

سال‌ها بعد شاهزاده سرانجام فلسفه خود را یافت و آن را با جهان تقسیم کرد که نخستین و اساسی‌ترین اصل آن، این بود: درد و زیان اجتناب‌ناپذیر است و ما باید دست از مقاومت در برابر آن‌ها بکشیم. این شاهزاده را بعدها به نام بودا شناختند و اگر او را نمی‌شناسید، باید بگویم آدم کله‌گنده‌ای بود.

یک فرضیه وجود دارد که اساس بسیاری از فرضیه‌ها و باورهای ما را تشکیل می‌دهد. فرضیه این است که خوشبختی الگوریتمی دارد که می‌توان برای به‌دست‌آوردن آن تلاش کرد، درست همان‌طور که در رشته حقوق قبول می‌شویم؛ یا موفق می‌شویم لوگویی بسیار پیچیده را بسازیم. اگر به X برسیم، می‌توانم خوشبخت باشم؛ اگر مانند Y شوم، می‌توانم خوشبخت باشم

و اگر بتوانم آدمی مانند Z پیدا کنم، می‌توانم
خوشبخت باشم.

اما این فرضیه اشکالی بزرگ دارد، خوشبختی
معادله‌ای حل‌شدنی نیست. نارضایتی و ناراحتی
بخش‌های ذاتی طبیعت انسان و همان‌طور که
می‌بینیم، مؤلفه‌های لازم برای رسیدن به

سعادت‌اند. بودا این حقیقت را از دیدگاه فلسفی
بیان کرد و من همین بحث را در این فصل مطرح
می‌کنم؛ اما آن را از دیدگاه بیولوژیکی و به کمک
پاندا انجام خواهم داد.

مصائب پاندای ناامیدی

اگر من می توانستم یک ابرقهرمان بسازم،
شخصیتی به نام پاندای ناامیدی اختراع می کردم.
او ماسکی زیبا بر صورت و پیراهنی (با حرف T
بزرگ) ^۴ به تن داشت و قدرت جادویی اش این
بود که حقایق سخت را بیان کند، حقایقی که
افراد به شنیدن آن نیاز داشتند؛ اما نمی خواستند
پذیرند.

او همانند فروشنده کتاب مقدس به در خانه ها
می رفت و می گفت: «البته که پول زیاد به شما
احساس خوبی می دهد؛ اما نمی تواند کاری کند که
بچه هایتان شما را دوست داشته باشند.» یا «اگر
مجبورید از خودتان بپرسید که به همسرتان
اعتماد دارید یا نه، این یعنی احتمالاً به او اعتماد
ندارید.» یا «چیزی که شما آن را «دوستی»

می‌نامید، فقط تلاشی مستمر برای
تحت تأثیر قرار دادن مردم است.» سپس به
صاحب‌خانه می‌گفت روز خوبی داشته باشید و
به‌سوی خانه بعدی روانه می‌شد.
اگر این اتفاق می‌افتاد، معرکه بود و البته بسیار
دیوانه‌وار، غم‌انگیز، تعالی‌بخش و ضروری؛ به
هر حال از همه مهم‌تر اینکه شنیدن بزرگ‌ترین
حقایق زندگی معمولاً بسیار سخت است.
پاندای ناامیدی قهرمانی بود که هیچ‌یک از ما او
را نمی‌خواستیم؛ اما همه به آن نیاز داشتیم. او
همان سبزیجات رژیم غذایی ذهنی ما بین بقیه
غذاهای چرب و شوری است که به ذهنمان
می‌دهیم. او با اینکه احساس بدتری به ما می‌داد،
زندگی بهتری برای ما می‌ساخت. او با خرد کردن
ما، قوی‌ترمان می‌کرد و با نشان دادن تاریکی،
آینده روشن‌تری برای ما مهیا می‌ساخت.
گوش دادن به او مانند تماشای فیلمی بود که

قهرمانِ آن در پایان می‌میرد و شما با وجود اینکه
احساس بدی پیدا می‌کنید، او را بیشتر دوست
می‌دارید، زیرا احساس می‌کنید واقعی است.
بنابراین حال که وارد این بحث شدیم، اجازه دهید
ماسک پاندا را بزنم و واقعیت ناخوشایند دیگری را
برای تان افشا کنم:

ما به این دلیل ساده که درد از لحاظ بیولوژیکی
مفید است، رنج می‌بریم. طبیعت رنج را به عنوان
عاملی برای تغییر ترجیح داده است. ما
تکامل یافته‌ایم تا همیشه با درجاتی از نارضایتی و
ناامنی زندگی کنیم، زیرا این موجود ضعیف و
نامطمئن است که بیشترین تلاش را برای نوآوری
و زنده ماندن می‌کند. ما ذاتاً آفریده شده‌ایم تا از
آنچه داریم و برای آنچه که نداریم، نارضاضی
باشیم. نارضایتی همیشگی نسل انسان موجب
مبارزه، تلاش، ساختن و فتوحات او شده است،
بنابراین اشتباه نکنید - رنج و بدبختی نقص

تکامل انسان نیستند، بلکه یکی از ویژگی‌های انسانی‌اند.

درد در تمام اشکالش مؤثرترین راه برای وادار کردن به عمل است. دردی ساده مانند ضربه خوردن انگشت پای خود را در نظر بگیرید. اگر شما هم مانند من باشید، احتمالاً وقتی انگشت پایتان به میز می‌خورد، با فریاد چنان فحش آبداری به میز می‌دهید که تا دو خانه آن طرف‌تر صدایتان را می‌شنوند. شما برای دردتان جسم بی‌جان بدبخت را مقصر می‌دانید. ممکن است داد بزنید میز احمق یا شاید از آن هم فراتر بروید و کل فلسفه طراحی داخلی خانه خود را زیر سؤال ببرید، آخه کدوم آدم احمقی میز رو اینجا می‌ذاره؟ نه واقعاً کی این کار رو می‌کنه؟ اما من مخالفم. درد شدید ناشی از ضربه خوردن انگشت پا، چیزی که شما و من و همه مردم دنیا از آن نفرت داریم، به یک دلیل مهم وجود دارد.

درد فیزیکی محصول سیستم عصبی ما، و واکنشی است که به ما حس درک تناسبات فیزیکی و موقعیت سنجی می‌دهد - اینکه کجا می‌توانیم و کجا نمی‌توانیم حرکت کنیم، چه چیزی را می‌توانیم و چه چیزی را نمی‌توانیم لمس کنیم و وقتی این محدودیت‌ها را رعایت نمی‌کنیم، سیستم عصبی ما به موقع ما را مجازات می‌کند تا مطمئن شود که به آن‌ها توجه می‌کنیم و دیگر هرگز کارهای خطرآفرین انجام نمی‌دهیم. این درد همان قدر که از آن نفرت داریم، مفید است. درد چیزی است که به ما یاد می‌دهد وقتی جوان یا بی‌ملاحظه هستیم، باید به چه چیزهایی توجه کنیم؛ درد به ما نشان می‌دهد چه چیزی برای ما خوب و در مقابل چه چیزی برای ما بد است؛ درد به ما کمک می‌کند محدودیت‌هایمان را درک کنیم و به آن‌ها پایبند باشیم، به ما یاد می‌دهد به آتش نزدیک نشویم، اطراف اجاق گاز

داغ مراقب باشیم یا اشیای فلزی را در پریز برق
فرو نکنیم، بنابراین اجتناب از درد و لذت بردن،
همیشه مفید نیست، زیرا درد می‌تواند مرز بین
مرگ و زندگی را تعیین کند و گاهی حتی مانع از
مرگ ما شود.

اما درد فقط فیزیکی نیست. هرکس که تجربه
زندگی داشته باشد و پای اولین سری فیلم‌های
«جنگ ستارگان» نشسته باشد، می‌تواند به شما
بگوید که ما انسان‌ها می‌توانیم درد شدید
روان‌شناختی را نیز تجربه کنیم. درحقیقت
تحقیقات نشان داده‌اند که مغز ما تفاوت زیادی
بین درد فیزیکی و درد روانی قائل نیست، بنابراین
وقتی می‌گوییم روزی که نامزدم به من خیانت و
ترکم کرد، احساس کردم یک تکه یخ تیز به قلبم
فرو کردند، به این دلیل است که خب، این کار
آن‌قدر درد داشت که می‌توانست مانند فرو کردن
یک تکه یخ به داخل قلب باشد.

درد روانی نیز همانند درد فیزیکی نشان می‌دهد
چیزی خارج از تعادل است و یا ذهنمان از بعضی
محدودیت‌ها فراتر رفته و این موضوع همیشه هم
بد یا ناخوشایند نیست. در بعضی موارد تجربه
احساسی یا روانی درد می‌تواند سالم یا ضروری
باشد. درست همان‌طور که درد انگشتان پا به ما
یاد می‌دهد مراقب میزهای سر راهمان باشیم، درد
احساسی طرد یا شکست نیز به ما یاد می‌دهد
چطور از اشتباه‌های مشابه در آینده اجتناب کنیم.
خطرناک‌ترین چیز درباره جامعه‌ای که تلاش
می‌کند بیش از حد از رنج اجتناب‌ناپذیر زندگی
اجتناب کند، این است که ما مزایای تجربه
دوزهای سالم درد را از دست می‌دهیم و این
از دست دادن، ارتباط ما را از واقعیت جهان
اطرافمان قطع می‌کند.

شما ممکن است با فکر زندگی عاری از مشکل،
سرشار از شادی ابدی و همدلی جاودانه بزاق

ترشح کنید؛ اما اینجا روی زمین مشکلات هرگز متوقف نمی‌شوند، جدی می‌گوییم، مشکلات تمام نمی‌شوند. یک‌بار در سفری دریایی پاندای ناامیدی همه چیز را به من گفت. ما داشتیم با هم یک نوشیدنی خنک می‌نوشیدیم و او گفت:

«مشکلات هیچ‌وقت از بین نمی‌روند، فقط

پیشرفت می‌کنند. وارن بافت^۵ با مشکلات مالی مواجه می‌شود، بقال سر کوچه نیز مشکلات مالی دارد؛ اما به‌طور قطع وارن نسبت به بقال سر کوچه مشکلات مالی بسیار پیشرفته‌تری دارد. تمام زندگی همین است.»

پاندای ناامیدی به من گفت: «زندگی سلسله مشکلات بی‌پایان است، مارک.» او نوشیدنی خود را نوشید و کلاه آفتاب‌گیر صورتی‌رنگش را تنظیم کرد و گفت: «راه‌حل یک مشکل فقط ایجاد مشکل بعدی است.»

لحظه‌ای گذشت و بعد فکر کردم که این پاندا از
کجا آمده و چه کسی این نوشیدنی خنک را
درست کرده است.

پاندا گفت: «هرگز به امید زندگی بدون مشکل
نباش، چنین چیزی وجود ندارد. در عوض، دنبال
زندگی پر از مشکلات درست و حسابی باش.» و
با گفتن این حرف لیوان خود را زمین گذاشت،
کلاهش را مرتب کرد و به سمت غروب خورشید
به راه افتاد.

Telegram @eat_book

شادی با حل مشکلات به دست می‌آید

مشکلات در زندگی همیشگی و ثابت‌اند، فقط شکل آن‌ها تغییر می‌کند. برای مثال، زمانی که تصمیم می‌گیرید مشکل سلامت خود را با ثبت‌نام در یک باشگاه ورزشی حل کنید، مشکلات جدیدی برای خود ایجاد می‌کنید، یعنی باید هر روز زودتر از خواب بیدار شوید تا به باشگاه بروید، سی دقیقه روی تردمیل یا الپتیکال نفس نفس بزنید و شرشر عرق بریزید، سپس مجبورید برای اینکه بوی گند عرق کل شرکت را بر ندارد، دوباره به خانه برگردید و دوش بگیرید. این‌طور می‌شود که دیر به محل کارتان می‌رسید و مشکلات جدید برای شما کلید می‌خورند. یا وقتی تلاش می‌کنید مشکل صمیمیت با شریک زندگی‌تان را با اختصاص دادن شب چهارشنبه به «شب قرار»

حل کنید؛ با این کار مشکلات جدیدی برای خود
خلق می‌کنید، مثلاً باید هر چهارشنبه به فکر
باشید که چه برنامه‌ای برای شب تدارک ببینید،
کجا بروید و در کدام رستوران غذا بخورید.
مشکلات هرگز متوقف نمی‌شوند، فقط تبدیل یا
به‌روز می‌شوند.

شادی با حل مشکلات به دست می‌آید. کلمه
کلیدی در اینجا «حل کردن» است، اگر از
مشکلات خود اجتناب می‌ورزید یا احساس
می‌کنید هیچ مشکلی ندارید، باید بگویم قرار است
خودتان را بدبخت کنید. همین‌طور اگر احساس
می‌کنید مشکلاتی دارید که نمی‌توانید آن را حل
کنید، متأسفانه باز هم قرار است خودتان را بدبخت
کنید. راه حل جادویی، حل مشکلات است نه
اینکه مشکلی نداشته باشید.

ما برای شادبودن نیاز داریم مشکل را حل کنیم،
بنابراین شادی شکلی از عمل و فعالیت است، نه

کیفیتی منفعل که به شما ارزانی شود یا دست بر
قضا آن را در ده مقاله برتر هافینگتون پست پیدا
کنید چیزی که استاد یا راهنمای معنوی به شما
بگوید. شادی همیشه وقتی سرانجام پول کافی
برای خرید خانه بزرگ‌تر یا اضافه کردن اتاقی
دیگر به خانه به دست می‌آورید، به دست نمی‌آید.
شادی در مکانی خاص، ایده‌ای خاص، کاری
خاص یا حتی کتابی خاص در انتظار شما نخواهد
بود.

شادی روندی همیشگی و در جریان است، زیرا
حل مشکلات روندی همیشگی و در جریان است
- راه حل مشکلات امروز، زمینه را برای حل
مشکلات فردا فراهم می‌کند. شادی حقیقی فقط
زمانی به دست می‌آید که مشکلاتی را پیدا کنید
که از داشتن و حل آن‌ها لذت می‌برید.

گاهی این مشکلات ساده‌اند، مانند خوردن
غذاهای خوب، سفر به مکان‌های جدید یا بردن در

بازی ویدئویی که به تازگی خریده‌اید. گاهی نیز این مشکلات انتزاعی و پیچیده‌اند، مانند بهبودی رابطه‌تان با پدر و مادر، پیدا کردن شغلی که آن را دوست داشته باشید و ایجاد روابط دوستانه بهتر و صمیمی‌تر.

مشکل شما هرچه باشد، ماهیتش یکسان است، یعنی آن را حل کنید و خوشحال باشید؛ اما متأسفانه برای بسیاری از مردم، زندگی آن‌قدرها هم ساده نیست، زیرا معمولاً یکی از دو روش زیر را انتخاب می‌کنند:

۱. انکار. برخی افراد در وهله اول انکار می‌کنند

که مشکلات دارند و چون واقعیت را انکار می‌کنند، مجبورند همواره خود را فریب دهند یا واقعیت را تحریف کنند. ممکن است انکار سبب شود این افراد در کوتاه‌مدت احساس خوبی داشته باشند؛ اما درنهایت به احساس ناامنی، عصبانیت و سرکوب احساسی آن‌ها منجر می‌شود.

۲. **ذهنیت قربانی.** برخی ترجیح می‌دهند باور کنند که برای حل مشکلات خود هیچ کاری نمی‌توانند انجام دهند، حتی زمانی که ممکن است راهی وجود داشته باشد. قربانیان دنبال مقصردانستن دیگران برای مشکلاتشان یا سرزنش بی‌موردند. این کار ممکن است سبب شود که آن‌ها در کوتاه‌مدت احساس بهتری داشته باشند؛ اما درنهایت به احساس خشم، درماندگی و ناامیدی منتهی می‌شود.

افراد تمایل دارند برای مشکلاتشان دیگران را سرزنش کنند، زیرا آسان‌ترین کاری است که می‌توانند انجام دهند، درحالی که حل مشکلات اغلب سخت و با احساس بد همراه است. هر نوع سرزنش و انکار به ما سرخوشی آنی می‌دهد، راهی برای آن است که موقت از مشکلات فرار کنیم و این فرار در ما رضایتی ایجاد می‌کند که سبب می‌شود احساس بهتری داشته باشیم.

محرک‌ها انواع متفاوت دارند. محرک‌ها چه ماده‌ای مانند الکل باشند، چه حس رضایتی که از سرزنش دیگران ناشی می‌شود و چه هیجان ناشی از یک ماجراجویی جدید پرمخاطره؛ راه‌های ساده و بی‌حاصلی هستند که فرد ممکن است در طول زندگی خود از آن‌ها استفاده کند. امروزه دنیای روان‌شناسی خودیاری نیز به‌جای کمک به حل مشکلات اساسی، افراد را تشویق به استفاده از همین محرک‌ها می‌کند. بسیاری از مشاورها، راه‌های جدید انکار را به شما یاد می‌دهند و شما را به تمرین‌هایی مجهز می‌کنند که در کوتاه‌مدت احساس خوبی پیدا خواهید کرد، درحالی‌که مشکل اصلی هنوز سر جای خود باقی است. به یاد داشته باشید، کسی که واقعاً خوشحال باشد، نیاز ندارد جلوی آینه بایستد و به خودش بگوید که خوشحال است.

از طرفی محرک‌ها اعتیاد می‌آورند. هرچه بیشتر
برای فرار از مشکلات اساسی خود به آن‌ها تکیه
کنید، بیشتر به آن‌ها وابسته خواهید شد. به این
ترتیب، تقریباً هر چیزی بسته به انگیزه استفاده از
آن می‌تواند اعتیادآور باشد. همه ما برای
بی‌حس کردن درد ناشی از مشکلات خود،
روش‌هایی منحصربه‌فرد داریم که البته استفاده از
آن‌ها نیز در دوزهای متوسط هیچ اشکالی ندارد؛
اما هرچه بیشتر از مشکلات خود اجتناب کنیم و
هرچه بیشتر آن‌ها را نادیده بگیریم، درنهایت
رویارویی با آن‌ها دردناک‌تر خواهد بود.

به احساسات بیش از حد بها داده‌اند

احساسات فقط و فقط برای هدفی خاص به وجود آمده‌اند؛ اینکه به ما کمک کنند کمی بهتر زندگی و تولیدمثل کنیم. همین! آن‌ها نوعی مکانیزم دفاعی‌اند که به ما می‌گویند چه چیزی برای ما درست و چه چیزی برایمان اشتباه است - نه بیشتر و نه کمتر.

به همان اندازه که سوزش ناشی از دست‌زدن به اجاق گاز داغ به شما یاد می‌دهد که دوباره به آن دست نزنید، غم تنهایی نیز به شما یاد می‌دهد کاری نکنید که سبب شود دوباره احساس تنهایی کنید. احساسات به زبان ساده علامت‌هایی زیست‌شناختی‌اند که برای پیش‌بردن شما به‌سوی تغییرات سودمند طراحی شده‌اند.

۱. YouTube

۲. طرفداران مکتب هستی‌گرایی یا فلسفه

وجودی. -م.

۳. The Wire, ۲۰۰۲؛ مجموعه تلویزیونی

جنایی درام امریکایی که نویسنده و خبرنگار سابق

پلیس، دیوید سیمون، تهیه و تولید کرده است. م.

۴. نماد حقیقت برگرفته از کلمه True. -م.

۵. Warren Buffett: کارآفرین، بازرگان،

سرمایه‌گذار و نیکوکار آمریکایی که به‌عنوان

بزرگ‌ترین سرمایه‌دار قرن بیستم شناخته می‌شود.

- م.