



هنر ظریف بی خیالی

فلسفه‌ای غیر متعارف برای داشتن یک زندگی خوب

مارک مانسون

ترجمه منیره شیخ جوادى (بهزاد)



ketabtabla

هنر ظریف بی‌خیالی

فلسفه‌ای غیر متعارف برای داشتن یک زندگی خوب

مارک مانسون

ترجمه منیره شیخ‌جوادی (بهزاد)

چاپ سوم

نشر پیکان

تهران، ۱۴۰۰

Manson, Mark	مانسون، مارک	سرشناسه:
هنر ظریف‌بی‌خیالی: فلسفه‌ای غیرمستعارف برای داشتن یک زندگی خوب / مارک مانسون؛ ترجمه منیژه شیخ‌جوادی (بهزاد) و براسنار پیرایه کلهر.		عنوان و نام پدیدآور:
تهران: پیکان، ۱۳۹۷.		مشخصات نشر:
۲۲۴ ص: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.		مشخصات ظاهری:
978-964-328-894-5		شابک:
	فیپا	وضعیت فهرست‌نویسی:
The subtle art of not giving a fuck: عنوان اصلی:		یادداشت:
a counterintuitive approach to living a good life, 2016.		
کتاب حاضر نخستین بار به عنوان «هنر ظریف‌بی‌خیالی» با ترجمه پرستو هوش‌زاده توسط انتشارات سلسله مهر در سال ۱۳۹۵ و همچنین در سال‌های مختلف با عناوین متفاوت منتشر شده است.		یادداشت:
هنر ظریف‌بی‌خیالی.		عنوان دیگر:
Conduct of life	راه و رسم زندگی	موضوع:
Self - realization	ایراز وجود	موضوع:
	بهزاد، منیژه (شیخ‌جوادی)، مترجم	شناسه افزوده:
	الف ۱۳۹۷ ۹ م ۸۰۸ ۱۵۸۹ / BJ	رده‌بندی کنگره:
	۱۵۸/۱	رده‌بندی دیویی:
	۵۲۱۹۱۲۶	شماره کتابشناسی ملی:



هنر ظریف بی‌خیالی THE SUBTLE ART OF NOT GIVING A FUCK
(فلسفه‌ای غیر متعارف برای داشتن یک زندگی خوب)

(a Counterintuitive Approach to Living a Good Life)

Harper one / U.S.A / 2016

Mark Manson

مارک ماتسون

مترجم: منیژه شیخ‌جوادی (بهزاد)

ویراستار: پیرایه کلهر

آماده‌سازی و اجرا: هوشمند علمی کتابفروش

ناظر فنی چاپ: هومن علمی کتابفروش

مدیر دایرة تولید: زهرا درخشان

حروفچین و صفحه‌آرا: مریم یوسفی

چاپ و صحافی: چاپخانه نادر

نوبت چاپ: سوم، ۱۴۰۰ (چاپ اول، ۱۳۹۸)

تیراژ: ۱۱۰۰

بها: ۲۵۱'۰۰۰ تومان

حق چاپ و نشر این اثر برای نشر پیکان محفوظ است.

دفتر نشر: خیابان ولیعصر، پانزدهم ترازو، نیش کویچه مریم، پلاک ۲۲۸۳، طبقه ۲، واحد ۵

تلفن ۸۸۷۷۰۶۵۲ - دورنگار: ۸۸۷۸۰۴۶۲

دفتر پخش: شهید بهشتی (هماس آباد)، بین چهارراه اندیشه و سهروردی، ساختمان ۶۸

تلفن: ۸۸۲۳۳۲۱۲/۸۸۲۳۳۱۱۰ کد پستی: ۱۵۶۹۷۵۲۶۱۱

ایمیل: paykanpress@gmail.com وب‌سایت: www.paykanpress.com

اینستاگرام: [@paykan.press](https://www.instagram.com/paykan.press)

فهرست

- فصل ۱: تلاش نکنید ۱
- حلقه بازخوردی از جهنم ۵
- هنر ظریف بی‌خیالی ۱۴
- خب، مارک، پس هدف این کتاب چیست؟ ۲۰
- فصل ۲: شادی یک مشکل است ۲۳
- بدبختی‌های پاندای ناامیدی ۲۶
- شادی از حل مسائل سرچشمه می‌گیرد ۳۰
- مبالغه در توصیف عواطفمان ۳۴
- چالش خود را انتخاب کنید ۳۶
- فصل ۳: شما خاص نیستید ۴۱
- همه چیز متلاشی می‌شود ۴۷
- تحمیل فرهنگ استثنائی بودن ۵۶
- اما ... اگر قرار نیست من خاص و استثنائی باشم ۵۹

۶۲ فصل ۴: ارزش رنج کشیدن.
۶۹ پیاز خود آگاهی.
۷۵ مسائل ستاره راک
۸۰ ارزش های بی ارزش
۸۵ تعریف ارزش های خوب و بد

۹۰ فصل ۵: شما همیشه در حال انتخابید.
۹۱ انتخاب
۹۵ مسئولیت - استدلال غلط
۱۰۱ واکنش در قبال فاجعه
۱۰۴ عامل ژنتیکی و بازی روزگار
۱۰۹ فرهنگ قربانی نمایی
۱۱۲ «چطور» وجود ندارد.

۱۱۴ فصل ۶: شما در هر موردی اشتباه می کنید.
۱۱۹ معماری باورهای خودمان.
۱۲۲ مراقب باشید چه چیزهایی را باور می کنید.
۱۲۸ خطر اطمینان محض.
۱۳۵ قانون اجتناب مانسون.
۱۳۸ خود را بکشید.
۱۴۰ چگونه اطمینان کمتری به خود داشته باشید.

- فصل ۷: شکست مسیری برای پیشرفت است ۱۴۶
- قیاس ضد و نقیض شکست - موفقیت ۱۴۸
- درد بخشی از جریان است ۱۵۲
- اصل «کاری بکن» ۱۵۸
-
- فصل ۸: اهمیت نه گفتن ۱۶۴
- «نه» گفتن و «نه» شنیدن زندگی شما را بهتر می‌سازد ۱۷۰
- مرزها ۱۷۲
- چگونه اعتماد خلق کنیم ۱۸۱
- آزادی از طریق تعهد ۱۸۵
-
- فصل ۹: و بعد می‌میرید ۱۹۰
- چیزی ماورای خودمان ۱۹۵
- جانب آفتابی مرگ ۲۰۰

فصل ۱

تلاش نکنید

چارلز بوکائوسکی مردی الکلی، عیاش، قماربازی حرفه‌ای، ولگرد، آدمی خمیس و منفعل و در بدترین روزهای زندگی‌اش، یک شاعر بود. احتمالاً چارلز آخرین کسی خواهد بود که شما برای گرفتن پند و اندرز به او مراجعه می‌کنید، و با چنین شخصیتی را در کتاب‌های خودیاری می‌یابید.

به همین دلیل، این بهترین نقطه شروع‌مان است.

بوکائوسکی می‌خواست نویسنده شود، اما سال‌های سال تقریباً همه مجله‌ها و روزنامه‌ها و ناشران نوشته‌های او را رد کرده بودند و اعتقاد داشتند که آثارش مزخرف و بی‌کیفیت، خام و نفرت‌انگیزند. در پی افزایش این پاسخ‌های منفی، شکست‌ها و ناکامی‌ها او را بیشتر به دامن الکل و افسردگی - که بخش اعظم زندگی‌اش را در کام خود فرو برده بود - سوق می‌داد.

بوکائوسکی روزها در اداره پست مشغول به کار بود. او بخش اعظم

درآمدش را صرف الکل می‌کرد و بقیه را هم در قمار می‌باخت. شب‌ها به تنهایی مشروب می‌خورد و گهگاه با ماشین‌تحریر درب و داغانش اشعاری می‌نوشت. اغلب شب‌ها از حال می‌رفت و صبح روی کف اتاق بیدار می‌شد.

سی سال به این ترتیب گذشت که بخش اعظم آن در مستی و بی‌خبری، مواد مخدر و قمار و اعمال غیر قانونی و غیر اخلاقی سپری شد. وقتی پنجاه ساله شد، پس از یک عمر شکست و بیزاری از خود، ناشر یکی از مؤسسه‌های انتشاراتی مستقل کوچک به آثار او علاقه‌مند شد. این ناشر نمی‌توانست وعده فروش زیاد و پول هنگفت به بوکاوسکی بدهد. اما چون علاقه عجیبی به این پاکباخته الکلی پیدا کرده بود، تصمیم گرفت فرصتی در اختیارش بگذارد. این نخستین فرصتی بود که بوکاوسکی به دست آورده بود و احتمالاً آخرین شانس زندگی‌اش. او در نامه‌ای برای ناشر نوشت: «من یکی از این دوگزینه را دارم: در اداره پست بمانم و دیوانه شوم یا اینجا بمانم و بنویسم و از گرسنگی هم بمیرم. من دومی را انتخاب می‌کنم.»

پس از عقد قرارداد، بوکاوسکی نخستین داستانش را در طول سه هفته نوشت و نام آن را *اداره پست گذاشت*. در صفحه نخست هم نوشت: «تقدیم به هیچ‌کس.»

خیلی زود بوکاوسکی رمان‌نویس و شاعر مشهور شد. او شش داستان و صدها شعر نوشت و کتاب‌هایش بیش از دو میلیون نسخه به فروش رفت. محبوبیت او برای همه غیر منتظره بود، و بیش از همه خودش را غافلگیر کرده بود.

داستان‌هایی همچون *زندگی بوکاوسکی*، نان و کره روایت‌های

فرهنگی ما هستند. زندگی بوکاوسکی رؤیای امریکایی را تجسم می‌بخشد: مردی برای خواسته‌هایش می‌جنگد، هرگز تسلیم نمی‌شود و سرانجام به دوردست‌ترین رؤیای زندگی‌اش دست می‌یابد. ما این داستان‌ها را می‌شنویم و می‌گوییم: «می‌بینی، او هرگز تسلیم نشد... هرگز دست از تلاش برنداشت. همیشه خودش را باور داشت و در برابر همه ناملایمات مقاومت کرد و خود را به جایی رساند!»

اما عجیب است که روی سنگ قبر بوکاوسکی نوشته است: «تلاش نکنید!»

درواقع، به رغم فروش کتاب‌ها و شهرت و محبوبیت، بوکاوسکی بازنده بود. او این را می‌دانست. موفقیت او ناشی از عزمی جزم برای برنده شدن نبود، بلکه ناشی از این حقیقت بود که او می‌دانست یک بازنده است و این را پذیرفته بود و صادقانه در این مورد می‌نوشت. او هرگز تلاش نکرد چیزی جز آنچه که بود، دیده شود. نبوغ آثار بوکاوسکی در مقابله با ناملایمات باورنکردنی نبود و تلاشش برای رسیدن به جایگاهی که کسب کرده بود نیز به عکس بود. این چیزی جز توانایی ساده او در رویارویی کاملاً صادقانه با خودش نبود - به ویژه با بدترین بخش از وجود خودش - و سهم شدن این ناکامی با دیگران بدون هیچ شک و تردیدی.

این است قصه واقعی موفقیت بوکاوسکی: راحت بودن با خود بازنده‌اش. بوکاوسکی کمترین اهمیتی به موفقیت نمی‌داد، حتی پس از کسب شهرت در مجامع و محافل شعرخوانی شرکت می‌کرد و با کلمات گزنده و اهانت‌آمیزش دیگران را می‌آزرد. شهرت و موفقیت از او انسان بهتری نساخته بود، و انسان بهتر شدن هم او را به شهرت و موفقیت

نرسانده بود.

رشد شخصی و موفقیت معمولاً همزمان با هم اتفاق می افتند. اما الزاماً به این مفهوم نیست که هر دو یک چیزند.

امروزه فرهنگ ما به گونه ای غیر واقع نگرانه و وسواس گرایانه بر انتظارات مثبت تمرکز کرده است: خوشحال تر باش. سالم تر باش. بارورتر باش. بهترین باش. تحسین برانگیزترین باش. کامل ترین باش. هر روز صبح قبل از صبحانه، درحالی که همسر و فرزندان را می بوسی این کلمات گهربار را از دهانت بیرون بریز و بعد هلیکوپترت را به سمت و سوی شغل جالب و فوق العاده ات به پرواز درآور؛ جایی که در طول روز با کاری پر مفهوم و خارق العاده احتمالاً روزی کره زمین را نجات خواهی داد.

اما وقتی مکث می کنی و به راستی به آن می اندیشی، تمام این مزخرفات مثبت و شادی بخش توصیه های خودیاری که هر لحظه می شنویم، تثبیت کننده همه کمبودهای شما و عملاً نورا فکنی است بر آنچه که تصور می کنید نقاط ضعف شماست و بر آن ها تأکید می کند. شما بهترین روش پول درآوردن را می آموزید، چون از نظر خودتان اکنون پول کافی ندارید. در مقابل آینه می ایستید و تکرار می کنید که زیبا بید، چون احساس می کنید به اندازه کافی زیبا نیستید. توصیه های ایجاد ارتباط با دیگران را دنبال می کنید، زیرا خود را آدمی دوست داشتنی نمی یابید. تمرین های تجسمی ذهنی احمقانه ای را انجام می دهید، به این خیال که انسان موفق نیستید.

گفتنی است که این تأکید مثبت - بر آنچه که بهتر و برتر است - فقط یادآوری مکرری است از هر آنچه که نیستیم، از کمبودهایی که داریم، و از

سال‌های متوالی به ما گفته شده. مشت‌الدیش کلید یک زندگی
رضایت‌بخش و غنی است. اما آن روزها به آخر رسیده‌اند.
مانسون می‌گوید: «باید صادق باشیم. گهگاه زندگی بر وفق
مردمان نیست و ما باید این زندگی را ادامه دهیم.»

مانسون تلاش می‌کند انتظارات توهم‌آمیزمان را نسبت
به خودمان و دیگران اصلاح کند. زندگی ما لامال از
سختی‌هاست و ما نمی‌توانیم از آن بگریزیم. مارک مانسون
حاصل سال‌ها تجربه و تحقیقات علمی‌اش را در اختیارمان
می‌گذارد و نشان می‌دهد چگونه به حساب دردهایمان بدویم
— چگونه شکست بخوریم، و اینکه چگونه رنج و حتی مرگ
همیشه در مقابلمان نمی‌ایستد، بلکه به کمک‌مان می‌آید.

بنابراین، اگر در جستجوی فلسفه‌کاملاً جدیدی برای زندگی
هستید — به قول مانسون، توصیه‌هایی برای رشد شخصی که
ناکام نمی‌مانند — این کتاب را بخوانید.

