

به نام خدا

هنر ظریف بی خیالی

مارک منسون

گروه مترجمان نشر آداس

نشر آداس

اداس

فصل اول

سعی نکن

چارلز بوکوفسکی، آدمی دائم‌الخمر، قمارباز، خسیس، ولگرد و در بدترین روزهای عمرش یک شاعر بود. او احتمالاً آخرین کسی است که برای مشاوره‌ی زندگی به او مراجعه می‌کنید یا انتظار دارید در کتاب‌های انگیزشی و موفقیت او را ببینید. به همین دلیل، او بهترین فرد برای شروع این کتاب است.

او نویسنده بود، اما تقریباً همه‌ی مجلات، روزنامه‌ها و ناشرین کار او را رد کردند؛ چون کارش خام، چندش‌آور و فاسد بود و وقتی جواب‌های رد روی هم انباشته شد، سنگینی بار شکست‌هایش او را به اعماق افسردگی ناشی از الکل کشاند.

بوکوفسکی کار نیمه‌وقتی به‌عنوان بایگانی‌نامه در اداره‌ی پست داشت و درآمدی اندک. وی بیشتر درآمدش را خرج مشروبات الکلی می‌کرد و بقیه را در قمار. شب‌ها به تنهایی می‌نوشتید و گاهی روی ماشین تحریر قدیمی‌اش شعرهایش را می‌کوبید. او اغلب روی زمین از خواب بیدار می‌شد، درحالی‌که شب قبل بیهوش شده بود. سی سال به همین منوال گذشت. بوکوفسکی پنجاه ساله بود. پس از یک عمر شکست و نفرت از خود، سردبیری در یک انتشارات مستقل کوچک علاقه‌ی عجیبی به نوشته‌های او پیدا کرد. سردبیر نمی‌توانست به بوکوفسکی پول زیادی بدهد یا وعده‌ی فروش بسیار. اما او علاقه‌ی عجیبی به این بازنده داشت؛ بنابراین تصمیم گرفت به او پیشنهاد چاپ اثرش را بدهد. این اولین پیشنهاد جدی بوکوفسکی بود و گمان کرد شاید آخرین فرصت او باشد. بوکوفسکی برای سردبیر نوشت: «من یکی از این دو انتخاب را دارم: در اداره پست بمانم و دیوانه شوم... یا نویسنده شوم و از گرسنگی بمیرم. من تصمیم گرفته‌ام از گرسنگی بمیرم.»

پس از امضای قرارداد، بوکوفسکی اولین رمان خود را در عرض سه هفته نوشت. نام آن «اداره‌ی پست» بود. او در تقدیمی رمان نوشت: «تقدیم به هیچ کس». بوکوفسکی رمان‌نویس و شاعر مشهوری شد. او شش رمان و صدها شعر منتشر کرد و بیش از دو میلیون نسخه از کتاب‌هایش را فروخت. محبوبیت بیش‌ازحد او در تصورش نمی‌گنجید.

داستان‌هایی مثل داستان زندگی بوکوفسکی مانند کره و نان روایت فرهنگی ما هستند. زندگی او رویای فیلم‌های آمریکایی را نشان می‌داد: «یک مرد برای آنچه می‌خواهد می‌جنگد و در نهایت به رویاهایش می‌رسد». این عملاً فیلمی است در حال وقوع. تمام ما به داستان‌هایی مانند داستان بوکوفسکی نگاه می‌کنیم و می‌گوییم: «می‌بینی؟ او هرگز تسلیم نشد. او برخلاف تمام بدشانسی‌هایش هرگز دست از تلاش برنداشت و به خودش اعتماد داشت.»

ولی عجیب است که روی سنگ قبر او نوشته شده است: «سعی نکن!» بوکوفسکی یک بازنده بود و این را به خوبی می‌دانست. تلاش برای رسیدن به موفقیت او نه برای برنده شدن، بلکه از این واقعیت نشأت می‌گرفت که می‌دانست یک بازنده است. او بازنده بودن را پذیرفت و بعد صادقانه در مورد آن نوشت. او هرگز سعی نکرد چیزی غیر از خود واقعی‌اش باشد.

خلاقیت آثار بوکوفسکی در خلق اتفاقات باورنکردنی و گره‌گشایی و تبدیل شدن به یک قدرت در ادبیات نبود. او صداقت داشت و به‌طور کامل درباره‌ی جنبه‌های بد خود و شکست‌ها و ناکامی‌هایش نوشت.

این داستان واقعی موفقیت بوکوفسکی است؛ راحتی او با خودش به‌عنوان یک شکست‌خورده. بوکوفسکی در مورد رسیدن به موفقیت حرفی نزد. حتی پس از شهرتش، او همچنان در جلسات شعرخوانی حاضر می‌شد و با استفاده از الفاظ بد، به حاضران ناسزا می‌گفت. شهرت و موفقیت هیچ‌گاه او را به فرد بهتری تبدیل نکرد. پس او با تبدیل شدن به یک فرد دیگر، مشهور و موفق نشد. پرورش وجودی خود و رسیدن به موفقیت اغلب با هم اتفاق می‌افتد، اما این لزوماً بدان معنا نیست که آنها

با هم برابرند.

فرهنگ امروز ما به طرز وسواس گونه‌ای روی انتظارات غیرواقعی مثبت متمرکز است: شادتر، سالم‌تر، بهتر، باهوش‌تر، ثروتمندتر، جذاب‌تر، محبوب‌تر، تحسین برانگیزتر و عالی‌تر باشید.

هر روز صبح، قبل از صبحانه تکه‌های طلای دوازده عیار بخورید. از همسران که در حال گرفتن عکس سلفی است، خداحافظی کنید. سوار هلیکوپترتان شوید و جایی بروید که روزهای خود را صرف انجام کارهای بسیار مفیدی می‌کنید که احتمالاً روزی دنیا را نجات می‌دهد.

توصیه‌های انگیزشی مثبت و شادی که همیشه می‌شنوید، درحقیقت تثبیت چیزهایی است که کمبود دارید. کاستی‌ها و ناکامی‌های شخصی‌تان را بررسی می‌کند و بر آنها تاکید دارد. شما جلوی آینه می‌ایستید و جملات تاکیدی را تکرار می‌کنید و می‌گویید، زیبا هستید؛ چون احساس می‌کنید قبلاً زیبا نبودید. شما توصیه‌های دوستیابی و رابطه را دنبال می‌کنید؛ چون احساس می‌کنید قبلاً دوست‌داشتنی نبودید. شما تمرینات تجسم مسخره‌ای را در مورد موفقیت بیشتر امتحان می‌کنید؛ چون احساس می‌کنید قبلاً به اندازه‌ی کافی موفق نبودید. بارها و بارها از آنچه نیستیم، از آنچه کمبود داریم، از آنچه باید می‌بودیم، اما شکست خورده بودیم، گفته‌ایم. از این گذشته، هیچ آدم واقعا خوشحالی احساس نمی‌کند که باید جلوی آینه بایستد و بگوید که خوشحال است. او فقط خوشحال است.

ضرب‌المثلی در تگزاس وجود دارد: «کوچک‌ترین سگ، بلندترین پارس را می‌کند.» یک مرد با اعتمادبه‌نفس نیازی به اثبات اعتمادبه‌نفس خود ندارد. یک زن ثروتمند، کسی را متقاعد نمی‌کند که ثروتمند است. یا هستی یا نیستی.

و اگر همیشه رویای چیزی را در سر می‌پرورانید، پس بارها و بارها همان واقعیت ناخودآگاه را تقویت می‌کنید که شما آن نیستید. زندگی خوب، یک شغل بهتر، یک ماشین سرعتی، یک وان آب گرم با یک استخر بادی برای بچه‌ها، این‌ها ویژگی‌های یک زندگی خوب داشتن است. دنیا دائماً به شما می‌گوید که مسیر زندگی بهتر،

بیشتر داشتن است. بیشتر بخرید، بیشتر داشته باشید، بیشتر بسازید و بیشتر باشید. شما دائما با پیام‌هایی بمباران می‌شوید که همیشه در مورد همه چیز ایراد بگیرد. در مورد تلویزیون جدید دشنام دهید. در مورد اینکه تعطیلات بهتری نسبت به همکاران خود داشته باشید. در مورد خرید آن زیورآلات جدید فکر کنید. در مورد داشتن نوع مناسب سلفی انداز فکر کنید.

چرا؟ حدس من این است: چون داشتن دغدغه در مورد چیزهای بیشتر برای کسب و کار خوب است و باعث می‌شود بیش از حد به چیزهای سطحی و ساختگی وابسته شوید و زندگی خود را وقف تعقیب سرابی از شادی و رضایت کنید. کلید یک زندگی خوب این است که بیش از این به او ناسزا نگوید و او را مقصر ندانید. این به معنای کمتر ناسزا گفتن نیست، بلکه به دست آوردن چیزهای کمتر، مهم‌تر و فوری‌تر است.

حلقه‌ی بازخورد جهنمی

اگر این مسئله برایتان آشناست، بگویید:

شما در مورد مواجهه با کسی در زندگی خود مضطرب می‌شوید. این اضطراب شما را فلج می‌کند و متعجب هستید که چرا این قدر اضطراب دارید. حالا نگران می‌شوید؟ وای نه! اضطراب مضاعف! حالا شما در مورد اضطراب خود نگران هستید که باعث اضطراب بیشترتان می‌شود.

سریع، نوشیدنی من کجاست؟

یا فرض کنید مشکل اعصاب دارید. شما از احمقانه‌ترین چیزها عصبانی می‌شوید و نمی‌دانید چرا. و این واقعیت که شما به راحتی عصبانی می‌شوید، شما را عصبی‌تر می‌کند و در بررسی خشم کوچک خود، متوجه می‌شوید که همیشه عصبانی بودن از شما فردی سطحی و پست می‌سازد و شما از این حالت متنفرید. آن قدر از آن متنفرید که از دست خودت عصبانی می‌شوید. حالا به خودت نگاه کن: تو از عصبانی شدن خودت به خاطر عصبانیت، عصبانی هستی؟ لعنت به تو دیوار، یک مشت حواله‌ات!

یا شما آن‌قدر نگران انجام کاری که می‌خواهید درست انجام بدهید، هستید که همیشه نگران، نگرانی خودتان هستید. یا آن‌قدر برای هر اشتباهی که مرتکب می‌شوید احساس گناه می‌کنید که احساس گناه می‌کنید. یا آن‌قدر غمگین و تنها می‌شوید که فقط با فکر کردن به آن بیشتر احساس غم و تنهایی به شما دست می‌دهد.

به حلقه‌ی بازخورد از جهنم خوش آمدید. به احتمال زیاد بیش از چند بار درگیر آن شده‌اید. شاید شما در حال حاضر درگیر آن هستید: «خدایا، من همیشه حلقه‌ی بازخورد را انجام می‌دهم. من برای انجام آن بازنده هستم. من باید متوقف شوم. خدای من، من احساس می‌کنم بازنده‌ام و خودم را بازنده می‌نامم. من نباید خودم را بازنده خطاب کنم. آه، لعنتی! من دوباره انجامش می‌دهم! دیدین؟ من یک بازنده‌ام!» آرام باش دوست من! باورتان بشود یا نه، این بخشی از زیبایی انسان بودن است. تعداد بسیار کمی از حیوانات روی زمین توانایی فکر کردن به افکار قانع‌کننده را برای شروع هر کاری دارند، اما ما انسان‌ها این توانایی را داریم که بتوانیم درباره‌ی افکار خود فکر کنیم. پس می‌توانم به تماشای ویدیوهای مایلی سائرس در یوتیوب فکر کنم و بعد بلافاصله به این فکر کنم که چقدر انسان مریضی هستم که می‌خواهم ویدیوهای مایلی سائرس را در یوتیوب تماشا کنم. آه، اعجاز هشیاری!

مشکل همین‌جاست. جامعه‌ی امروز ما، از طریق شگفتی‌های فرهنگ مصرف‌گرایی و رسانه‌های اجتماعی سعی دارد به ما بفهماند، بین زندگی من از تو بهتر یا عالی‌تر است.

این نسل معتقدند داشتن تجربیات منفی مانند: اضطراب، ترس، احساس گناه و... اصلاً خوب نیست. اگر به فید فیس بوک خود نگاه کنید، همه روزهای لعنتی خوبی را سپری می‌کنند. این هفته هشت نفر ازدواج کرده‌اند و یک دختر شانزده ساله در تلویزیون برای تولدش یک فراری هدیه گرفته‌است و یک بچه با اختراع برنامه‌ای که به‌طور خودکار کاغذ توالت بیشتری را در صورت تمام شدن، به شما تحویل می‌دهد، دو میلیارد دلار درآمد داشته‌است.

و حالا شما فکر می‌کنید، زندگی شما حتی بیشتر از آنچه فکر می‌کردید، بد است.

در گذشته پدربزرگ من هم احساس می‌کرد که مثل یک گاو است و می‌گفت: «من احساس می‌کنم امروز یک گاوَم. من حدس می‌زنم این زندگی‌ست. برگردم به بیل زدن یونجه‌ها.»

حالا اگر حتی برای ۵ دقیقه هم احساس بدی داشته باشید، با ۳۵۰ تصویر از مردمی کاملاً شاد، مورد هجوم زندگی‌های لعنتی شگفت‌انگیزشان قرار می‌گیرید و غیرممکن است که احساس نکنید مشکلی در شما وجود دارد.

این قسمت آخر ما را به دردسر می‌اندازد. ما از احساس بدمان، احساس بدی داریم. ما برای احساس گناه، احساس گناه می‌کنیم. ما از عصبانی شدن، عصبانی می‌شویم. ما در مورد احساس اضطراب، نگران و مضطرب می‌شویم. چه مشکلی پیش آمده‌است؟

به همین دلیل است که بی‌خیالی جهان را نجات می‌دهد و پذیرفتن آن دنیا را نجات خواهد داد؛ چون همیشه همین‌طور بوده و همیشه همین‌گونه خواهد ماند.