

بِسْمِ اللَّهِ
الرَّحْمَنِ
الرَّحِيمِ

این اثر ترجمه‌ای است از

Meditations for Mortals

Four Weeks to Embrace Your Limitations
and Make Time for What Counts

Oliver Burkeman

Farrar, Straus
and Giroux, 2024

تأملاتے برائے انسان ہائے فانی

۲۸ درس برای پذیرش محدودیت ها و پرداختن به آنچه اهمیت دارد

الیور برکمن

ترجمہ علی رضا شفیعی نسب



تأملات برای انسان‌ها فانی

۲۸ درس برای پذیرش محدودیت‌ها و پرداختن به آنچه اهمیت دارد

برکمن، اولیور ۱۹۷۵- م. Burkeman, Oliver

تأملاتی برای انسان‌های فانی

۲۸ درس برای پذیرش محدودیت‌ها و پرداختن به آنچه اهمیت

دارد / نویسنده الیور برکمن؛ مترجم علیرضا شفیعی نسب.

سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

رده بندی کنگره

رده بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی

تهران: ترجمان علوم انسانی، ۱۴۰۳.

۱۸۴ ص.

۹۷۸-۶۲۲-۵۷۳۴-۷۲-۲

BF۶۳۷

۱۵۸/۱

۹۸۷۹۴۵۷



نویسنده الیور برکمن

مترجم علیرضا شفیعی نسب

ناشر ترجمان علوم انسانی

مدیر تولید محمد مهدی پور

ویراستار فرشته هدایتی

دیزاین یونیفرم مجموعه صادق رهبری

گرافیک جلد حسین نیازی

صفحه آرا ندا صفرزاده

چاپ زیتون

نوبت چاپ اول، ۱۴۰۳

شمارگان ۱۰۰۰ نسخه

تصویر جلد Teun Hocks,

Untitled nr. 253, 2014.

حقوق چاپ و نشر در تمام

قالب‌ها اعم از کاغذی،

الکترونیکی و صوتی

انحصاراً برای انتشارات

ترجمان علوم انسانی

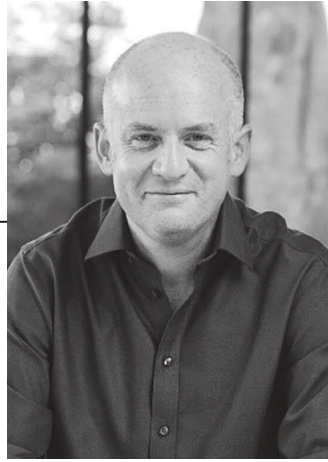
محفوظ است.

پست الکترونیکی

tarjoman.nashr@gmail.com

فروشگاه اینترنتی

www.tarjomaan.shop



الیور برکمن روزنامه‌نگار و نویسندهٔ بریتانیایی است. او مدت‌ها ستون هفتگی محبوب گاردین را با نام «این ستون زندگی‌تان را تغییر خواهد داد» می‌نوشت. برکمن، پیش از این، کتاب‌های پرفروشی نظیر چهار هزار هفته و پادزهر را نیز نوشته است.

تأملاتی برای انسان‌های فانی، علاوه بر ایده‌های متنوع، راهی عملی برای تحول شخصیت انسان پیشنهاد می‌کند، راهی برای خلاصی از مشغولیت‌های بیهود و دست‌یافتن به آرامش و رهایی از طریق پذیرش محدودیت‌های زندگی.

کال نیوپورت

تأملاتی برای انسان‌های فانی پادزهری حیات‌بخش برای افرادی است زندگی خود را وقف کار دائمی و دستاوردهای بزرگ می‌کنند. برکمن با ظرافت نشان می‌دهد که هوشمندانه‌ترین است که کمتر کار کنیم، دست از برخی اهدافمان بکشیم و ناکامل بودن خود را بپذیریم.

دنیل اچ. پینک

کنجکاوی برانگیز و مفید. برکمن شاه‌کلید موفقیت را ارائه نمی‌دهد، بلکه تذکرات و تأملاتی را مطرح می‌کند که رویکردهای پنهان شما را تغییر می‌دهد.

جیمز مک کانکی



THE TIMES

۱۱	زندگی ناکامل	مقدمه
۲۳	متناهی بودن	هفته اول
۲۵	اوضاع از آنچه فکر می‌کنید بدتر است	[روز اول]
۳۱	کایاک و ابرکشتی	[روز دوم]
۳۷	فقط باید عواقب کارهایتان را بپذیرید	[روز سوم]
۴۳	علیه دین بهره‌وری	[روز چهارم]
۴۹	اطلاعات بیش از حد	[روز پنجم]
۵۵	نمی‌شود به همه چیز اهمیت داد	[روز ششم]
۶۱	چو فردا شود فکر فردا کنیم	[روز هفتم]
۶۵	آستین عمل بالا زدن	هفته دوم
۶۷	شکار تصمیم‌ها	[روز هشتم]
۷۳	کارها را تمام کنید	[روز نهم]
۷۷	وظیفه خود در زندگی را بیابید	[روز دهم]
۸۳	برو به انبار	[روز یازدهم]
۸۷	قواعدی در خدمت زندگی	[روز دوازدهم]
۹۳	سه ساعت	[روز سیزدهم]
۹۷	طبعتان را به مشکلات عادت بدهید	[روز چهاردهم]

هفته سوم	رها کردن	۱۰۱
روز پانزدهم	اگر آسان بود چه؟	۱۰۳
روز شانزدهم	قاعده زرين وارونه	۱۰۹
روز هفدهم	مانع بروز سخاوتمندی نشويد	۱۱۵
روز هجدهم	مشكلات ديگران را به خودشان واگذاريد	۱۱۹
روز نوزدهم	يا خوش می گذرد يا خا طره می شود	۱۲۵
روز بیستم	هدفی کمی تعیین کنید	۱۳۱
روز بیست و یکم	اصلاً وقفه چیست؟	۱۳۵
هفته چهارم	حضور همه جانبه	۱۴۱
روز بیست و دوم	این قدر با خود آینده تان مهربان نباشید	۱۴۳
روز بیست و سوم	چگونه از سلامت روان شروع کنید	۱۴۹
روز بیست و چهارم	مهمان نوازی شلخته	۱۵۵
روز بیست و پنجم	زندگی را نمی شود احتکار کرد	۱۶۱
روز بیست و ششم	تصور ناپذیر	۱۶۵
روز بیست و هفتم	سِی فِ پیغ دو موند	۱۷۱
روز بیست و هشتم	آنچه اهمیت دارد	۱۷۵
مؤخره	پیش روی ناکامل	۱۸۱
تقدیر و تشکر، برای مطالعه بیشتر، مجوزها، نمایه مصائب		۱۸۴

”

تلاش برای بهتر شدن آسان‌تر از آن است که همان‌چه هستید بمانید.

“

- ماریون وودمن

”

آیا زندگی قبل از مرگ وجود دارد؟ مسئله این است!

“

- آنتونی دی ملو

مقدمه: زندگی ناکامل

موضوع کتاب حاضر این است که وقتی دریابیم هرگز قرار نیست زندگی مان را سروسامان بدهیم چه درهایی به رویمان گشوده می شود. این است که وقتی تلاش جدی برای افزایش هرچه بیشتر بهره‌وری را کنار بگذاریم چه بهره‌وری شگفت‌انگیزی نصیبمان می شود؛ و انجام کارهای جسورانه و مهم چقدر آسان تر می شود وقتی بپذیریم که هرگز نمی توانیم بیشتر از چند مورد از این قبیل کارها انجام دهیم (و البته مطلقاً هیچ نیازی نیست که حتی یک موردش را هم انجام دهیم). درباره این است که وقتی ناپایداری و پیش بینی ناپذیری زندگی را بپذیریم زندگی مان چقدر جذاب و حتی سحرانگیز می شود؛ و قی دیگر نقص ها و شکست هایمان را پنهان نکنیم چقدر کمتر احساس انزوا می کنیم؛ و چقدر حس رهایی به مان دست می دهد وقتی بفهمیم بزرگ ترین مشکلات زندگی هرگز به طور کامل حل شدنی نیستند.

جان کلام اینکه کتاب درباره این است که چه چیز تغییر می کند وقتی بفهمیم زندگی در جایگاه یک انسان (در عصری آکنده از وظایف و فرصت های بی پایان، در مواجهه با آینده ای نامشخص، در کنار

انسان‌های دیگری که لجوجانه بر داشتن شخصیت خاص خود اصرار دارند) مشکلی نیست که بخواهیم حلش کنیم. بیست‌وهشت فصل این کتاب راهنمایی‌اند برای نوع دیگری از دست به عمل زدن در این دنیا که اسمش را «ناکامل‌گرایی» گذاشته‌ام، نگرشی رهایی‌بخش و نشاط‌انگیز بر پایهٔ این باور که محدودیت‌های ما موانعی سر راه هستی‌معنادار نیستند که مجبور باشیم تمام روز برای غلبه بر آن‌ها تقلا کنیم تا به فلان نقطهٔ خیالی برسیم که سرانجام احساس رضایت به‌مان دست دهد. بالعکس، پذیرش این محدودیت‌ها دقیقاً همان راهی است که باید در پیش بگیریم تا زندگی معقول‌تر، آزادتر و پربارتری داشته باشیم که ارتباط اجتماعی و افسون بیشتری هم در آن هست؛ این امر به‌خصوص در این برههٔ متزلزل و اضطراب‌زا از تاریخ صادق است.

اگر کتاب را با روال پیشنهادی یعنی حدوداً یک فصل در روز بخوانید، امیدوارم حکم یک دورهٔ چهارهفته‌ای «اعتکاف ذهنی» در بحبوحهٔ زندگی روزمره را داشته باشد، شیوه‌ای برای زیستن این فلسفه در همین لحظه و همین مکان، که باعث می‌شود کاری را که برایتان اهمیت دارد بیشتر انجام دهید، نه اینکه کنارش بگذارید به امید اینکه شاید یک روز، اگر احیاناً مجالی دست داد، سراغش بروید. چنان‌که خواهیم دید، یکی از اصول مبانی ناکامل‌گرایی این است که هیچ‌وقت آن روز نمی‌رسد که تمام کارهای دیگر «از سر راه برداشته شوند» و بالاخره بتوانید مشغول ساختن زندگی معنادار و پرباری سرشار از سرزندگی شوید. برای ما آدمی‌زادگان خاکی و متناهی، زمانِ چنین کاری باید همین الان باشد.

با این اوصاف، از صمیم قلب امیدوارم این کتاب برایتان سودمند باشد. اما از شما چه پنهان، آن را در وهلهٔ اول برای دل خودم نوشتم.



در آستانهٔ سی‌سالگی، نویسندهٔ روزنامهٔ گاردین در لندن شدم و صبح که به دفتر می‌رسیدم یکی از موضوعات روز (مثلاً سرنوشت پناهندگانی که از

بحران ژئوپلیتیکی می‌گریختند یا دلیل محبوبیت ناگهانی اسموتی سبز) را به من می‌سپردند و باید تا ساعت ۵ بعدازظهر همان روز مقاله‌ای ۲۰۰۰ کلمه‌ای تحویل می‌دادم که هم تصویر کلان را در بر داشته باشد و هم هوشمندانه و پرمحتوا جلوه کند. یکی دو ساعت قبل از مهلت مقرر، سردبیر اطراف میز می‌پلکید، هولم می‌کرد و برایش سؤال بود که چرا هنوز این قدر از کارم مانده است. جواب (که چند بار هم به زبان آوردم) این است که نوشتن مقاله‌ای ۲۰۰۰ کلمه‌ای و پرمحتوا جلوه‌کن طی هفت ساعت متوالی، آن هم درباره موضوعی که از قبل درباره‌اش هیچ نمی‌دانی، اصولاً تلاشی مضحک است، ولی به هر حال باید انجام می‌شد. بدین ترتیب، در روزهای حضورم در گاردین همیشه حس می‌کردم در موضع ضعف هستم، زمانم رو به اتمام است و باید هر قدر می‌توانم جان بکنم تا شاید این تنگی وقت را جبران کنم.

البته که بابت این موضوع سردبیر را مقصر نمی‌دانم. در آن مقطع از زندگی‌ام کاملاً با بدو بدو کردن کنار آمده بودم؛ اتفاقاً یکی از اساسی‌ترین تجربیات دوران بزرگسالی‌ام این حس گنگ است که دارم جا می‌مانم و باید با چنگ و دندان خودم را به استانداردهایی حداقلی برسانم تا جلوی فاجعه‌ای مبهم و احتمالی را بگیرم. گاهی حس می‌کردم فقط انضباطم باید کمی بیشتر باشد؛ بعضی وقت‌ها هم مطمئن بودم راهکار درست در شیوه جدیدی برای مدیریت وظایف و اهداف نهفته است که به محض ازسرا برداشتن این مقاله درباره اسموتی شروع به جست‌وجویش می‌کنم. غرق کتاب‌های خودیاری شدم، مراقبه را امتحان کردم و سراغ رواقی‌گری رفتم. هر بار هم که مشخص می‌شد فلان تکنیک جدید چاره‌ساز نیست، اضطرابم افزایش می‌یافت. البته همیشه، در افق‌های دوردست، تصویر خیالی روزی را می‌دیدم که «سوار بر اوضاع» می‌شوم (این «اوضاع» هم می‌توانست هر چیزی باشد، از خالی کردن صندوق ورودی ایمیل‌ها گرفته تا کشف راز موفقیت در روابط عاشقانه) و بالاخره به بخش واقعاً معنادار زندگی، یعنی آن بخش واقعاً واقعی‌اش، می‌رسم.

آن وقت‌ها حالی‌ام نبود، ولی الان می‌دانم که این احساس مختص من نیست. از قضا افراد خیلی خیلی زیادی چنین احساسی دارند. صدها گفت‌وگوی حضوری و ایمیلی از سال ۲۰۲۱ (که کتابی دربارهٔ چالش‌های استفادهٔ درست از زمان منتشر کردم) مرا به این باور رسانده که این حس روشن‌نشدن تکلیف زندگی (و لزوم جان‌کندن هرچه بیشتر ولو فقط برای عقب‌نرفتن) این روزها عملاً احساسی همگانی شده است. افراد جوان‌تر را می‌دیدم که بدجور از وظیفهٔ سروسامان‌دادن به زندگی هراس داشتند و بسیاری از پابه‌سن‌گذاشته‌ها هم دلخور بودند که پس از چهل یا پنجاه سال زندگی هنوز موفق به این کار نشده‌اند و کم‌کم به این فکر افتاده بودند که شاید اصلاً شدنی نباشد. مسلماً، واضح بود که رسیدن به ثروت و منزلت این مشکل را رفع نمی‌کند؛ باید هم این‌طور باشد، چون در دنیای مدرن موفقیت بیرونی معمولاً نتیجهٔ این است که بیش از دیگران در بازیِ بدوبدو فرورفته‌ایم. به قول اندرو ویلکینسون کارآفرین و سرمایه‌گذار، «بیشتر آدم‌های موفق اختلال اضطرابی‌اند که دست‌وپا درآورده و برای بهره‌وری تجهیز شده است».

رایج‌ترین احساس اضطرابی که در اینجا می‌خواهم تشریح کنم آن حس مشغلهٔ بی‌امان است، آن حس که انگار کارها آن قدر زیاد است که نمی‌رسیم انجامشان دهیم. ولی این احساس به شکل‌های دیگری هم درمی‌آید. برای برخی به شکل سندرم شیاد^۱ بروز می‌یابد، یعنی این باور که حدنصابی از مهارت و خبرگی وجود دارد که دیگران همه به آن رسیده‌اند ولی من نرسیده‌ام و تا وقتی هم به آن نرسم مدام به خودم شک می‌کنم. برای بسیاری دیگر هم به شکل این احساس نمود می‌یابد که هنوز رمز روابط صمیمی را کشف نکرده‌اند، طوری که با وجود تمام دستاوردهای بیرونی‌شان، در زندگی روزمره بر اثر پیچیدگی‌های سرسام‌آور انتخاب زوج

۱. Imposter syndrome: باوری همیشگی مبنی بر اینکه موفقیتی که داریم حقمان نیست یا در نتیجهٔ تلاش و مهارت خودمان حاصل نشده است. [همهٔ پانوش‌ها در این کتاب متعلق به مترجم هستند].

و ازدواج و فرزندپروری دچار درماندگی می‌شوند. برای برخی دیگر، حس عقب‌ماندن عمدتاً به شکل این باور درمی‌آید که باید بیشتر برای حل بحران‌های ملی و جهانی تلاش کنند، ولی نمی‌دانند در سطح فردی چه کار تأثیرگذاری از دستشان برمی‌آید. وجه مشترک تمام نمودها این انگاره است که نوعی شیوه زندگی، نوعی روش سوارشدن بر اوضاع، برای انسان قرن بیست و یکمی هست که هنوز کشفش نکرده‌ایم. تا وقتی هم به آن دست نیابیم، نمی‌توانیم در زندگی به آرامش برسیم.

بدتر از همه اینکه هرچه برای حل این مشکل تلاش می‌کنیم انگار اوضاع وخیم‌تر می‌شود. در کتاب چهارهزار هفته، یک نسخه از این وضعیت را «دام بهره‌وری» نامیدم، یعنی وقتی در رتق وفتق امور به مهارت و سرعت بیشتری می‌رسیم، معمولاً مشغله و فشار ذهنی‌مان بیشتر می‌شود. مثال بارزش ایمیل است: با خودمان عهد می‌بندیم که سیلاب ایمیل‌ها را رفع و رجوع کنیم، شروع می‌کنیم به سریع‌تر پاسخ‌دادن و این امر دوباره ایمیل‌های بیشتری را به طرفمان سرازیر می‌کند که آن‌ها هم نیازمند جواب‌اند. ضمناً اسم درمی‌کنیم که فلانی بیشتر از همه جواب ایمیل‌ها را می‌دهد، پس افراد بیشتری به صرافت می‌افتند که از همان اول به ما ایمیل بدهند. علاوه بر این، همچنان که تقلا می‌کنیم تمام این کارها را ضبط و ربط کنیم، روزمان پر از وظایف کم‌اهمیت می‌شود، چون باور داریم که حتماً راهی برای انجام تمام این کارها وجود دارد، بنابراین از تصمیمات مهم درباره اینکه چه کاری واقعاً ارزش وقت محدودمان را دارد سر باز می‌زنیم.

ولی طی آن گفت‌وگوهایی که عرض کردم به مسئله عمیق‌تری هم پی بردم: تلاش‌های بی‌وقفه ما برای در دست گرفتن سکان زندگی انگار حس سرزندگی را، آنچه زندگی را زیستنی می‌کند، از آن می‌گیرد. روزهایمان تهی از آن چیزی می‌شود که هارتموت ژزا، جامعه‌شناس آلمانی، نام «طنین» را بر آن گذاشته است. دنیا مرده به نظر می‌رسد و هرچه می‌کوشیم کار بیشتری کنیم انگار کمتر می‌توانیم به نتایج مورد نظر برسیم. حتی وقتی تلاش‌هایمان برای

تسلط بر اوضاع نتیجه می‌دهد هم همین اتفاق می‌افتد. موفق می‌شویم هر روز مراقبه کنیم و ناگهان این احساس به‌مان دست می‌دهد که این کار به‌طرز جان‌فرسایی حوصله‌سربراست؛ یا هر طور شده یک شب با همسرمان به رستوران می‌رویم (چون همه می‌گویند برای روشن نگه داشتن شعله عشق باید این کار را کرد)، ولی هر دو نفرمان آن قدر عصبی هستیم که لاجرم کار به بگومگو می‌کشد و حس می‌کنیم مباد از این شب‌ها. زمانی که «خوره بهره‌وری» بودم، همیشه سیستم‌های جدید طراحی زندگی را با آغوش باز می‌پذیرفتم و وقتی برنامه‌ی مربوطه را دانلود می‌کردم یا نوشت افزار مورد نیاز را می‌خریدم، احساس هیجان و سرمستی می‌کردم: طوری بودم که انگار اتفاقات بزرگی در راه است! یکی دو روز نشده، برنامه‌ی جدید هم مثل قبلی‌ها ملال‌آور و بی‌روح از آب درمی‌آمد، فهرست دیگری از کارهایی که باید با جان‌کندن انجام بدهم، آن وقت فحش و فضاحت را می‌کشیدم به آن عوضی‌ای که گستاخی کرده و گفته بود باید وقتم را به این شکل بگذرانم، هرچند آن عوضی درواقع کسی جز خود من نبود.

البته که این‌ها مثال‌هایی پیش‌پا افتاده‌اند. ولی ازدست رفتن حس سرزندگی دلیل فراگیرشدن فرسودگی را نیز بر ما آشکار می‌کند. فرسودگی صرفاً مربوط به خستگی نیست، بلکه نوعی پوچی است که در نتیجه‌ی سال‌ها تقلای ماشین‌وار برای انجام کارِ هرچه بیشتر پیش می‌آید، بی‌آنکه هیچ وقت حس کنیم کارمان کافی است. سیاست مدرن، که روزه‌روز خشم و توطئه‌ها در آن رواج بیشتری می‌یابند، ممکن است در چشم آدم‌های محروم از طنین گزینه‌ی وسوسه‌کننده‌ای به نظر بیاید برای اینکه دوباره چیزی را احساس کنند.



به قول رُزا، مشکل اساسی این است که نیروی محرک زندگی مدرن این انگاره‌ی به‌شدت همراه‌کننده است که واقعیت را می‌توان (و باید) تحت کنترل درآورد؛ و اینکه شکوفایی و آرامش ذهنی در همین تسلط بر واقعیت نهفته است. پس دنیا را به‌صورت سلسله‌ی بی‌پایانی از چیزها می‌بینیم که باید بر

آن‌ها تسلط یابیم، یادشان بگیریم یا فتحشان کنیم. کمر همت می‌بندیم تا صندوق ورودی ایمیل‌ها را قلع و قمع کنیم، فهرست کتاب‌های در انتظار خواندن را به صفر برسانیم یا سروسامانی به برنامه کاری مان بدهیم؛ سعی می‌کنیم آمادگی جسمانی یا تمرکزمان را به سطح بهینه برسانیم و خود را موظف می‌دانیم همیشه مهارت فرزندپروری، توانایی در مدیریت مالی امور شخصی یا درکمان از رویدادهای جهان را افزایش دهیم (حتی اگر به خود ببالیم که مثلاً رفاقت را بر کسب درآمد ارجح می‌داریم، شاید همچنان با ذهنیت بهینه‌سازی سراغ رفاقت برویم، یعنی تقلا کنیم دوستان بیشتری پیدا کنیم یا ارتباط بیشتری با آن‌ها داشته باشیم؛ منظور اینکه می‌کوشیم تسلط بیشتری بر زندگی اجتماعی مان داشته باشیم). فرهنگمان نیز به انحای مختلفی به این دکترین تسلط و کنترل دامن می‌زند. همیشه این طور است که انگار پیشرفت‌های فناوری به زودی ما را قادر می‌سازد بالاخره دیو بی‌شاخ و دم کارهای بی‌پایان را رام کنیم (در زمان نگارش کتاب حاضر، نوشت‌یارهای مجازی مبتنی بر هوش مصنوعی قرار است این کار را کنند) و اقتصاد فوق‌رقابتی نیز انجام این کار را هر لحظه واجب‌تر جلوه می‌دهد، فقط برای اینکه بتوانیم گلیممان را از آب بیرون بکشیم.

اما تجربه روزمره و قرن‌ها تأمل فلسفی گواه بر این است که زندگی رضایت‌بخش و پربار ربطی به تسلط بیشتر ندارد. ربطی به این ندارد که اوضاع را پیش‌بینی‌پذیرتر و امن‌تر کنیم تا بالاخره بتوانیم به آرامش برسیم. هیجان فوتبال به این است که نمی‌دانیم کدام تیم برنده می‌شود؛ جذابیت فلان رشته علمی به این است که هنوز چیز زیادی از آن بلد نیستیم. بزرگ‌ترین دستاوردها معمولاً مستلزم این‌اند که خوش‌بیاری‌ها را پذیرا باشیم، فرصت‌های برنامه‌ریزی نشده را بقاپیم و سوار بر موج‌های غیرمنتظره انگیزه شویم. برای لذت بردن از مصاحبت فردی دیگر یا یک منظره یا اثری هنری لازم نیست بر اوضاع تسلط کامل داشته باشیم. درعین حال، زندگی خوب مشخصاً به معنی قطع امید از تأثیر گذاشتن بر واقعیت هم نیست.

زندگی خوب یعنی انجام اقدامات جسورانه، یعنی خلق و آفرینندگی، یعنی تأثیرگذاری، منتها بدون اینکه قصدمان تسلط کامل باشد. طنین در گرو عمل متقابل است: شما کاری می‌کنید (کسب و کاری راه می‌اندازید، پویایی ترتیب می‌دهید، به طبیعت می‌روید، ایمیلی دربارهٔ فلان رویداد اجتماعی می‌فرستید) و بعد می‌بینید که چه واکنشی نصیبتان می‌شود.

پس تعجبی ندارد که بسیاری از ما عمرمان را با تلاش برای سوار شدن بر گردهٔ واقعیت می‌گذرانیم، واقعیتی که بدون این تلاش‌ها لگام‌گسیخته و سرسام‌آور به نظر می‌آید. اگر این‌گونه تلاش نکنیم، چطور ممکن است تمام آن کارهای فهرستمان را انجام دهیم، دنبال چند آرزوی بلندپروازانه‌مان برویم، والد یا همسر خوبی باشیم و نقشمان را در جایگاه شهروند این دنیای بحران‌زده ایفا کنیم؟ ولی این راهکار چاره‌ساز نیست. زندگی بیشتر و بیشتر تبدیل می‌شود به تقلایی ملال‌آور و پراز تنهایی و خشم که باید تحملش کرد تا شاید اوضاع بهتر شود، اوضاع بهتری که انگار سر رسیدن ندارد.



در کتاب تأملاتی برای انسان‌های فانی، می‌کوشیم تفکر شکست خوردهٔ «به زندگی ات سروسامان بده» و «بر اوضاع سوار شو» را کنار بگذاریم و سراغ چیزی معنادارتر و ثمربخش‌تر برویم که البته لذت‌بخش‌تر هم هست (در فصل‌های کتاب حاضر، بهرهٔ زیادی از خبرنامهٔ ایمیلی‌ام با عنوان «ناکامل‌گرا» و پاسخ‌های سخاوتمندانهٔ خوانندگان گرفته‌ام). این کتاب، به جای دامن‌زدن به این خیال واهی که یک روز همه چیز را تحت کنترل درمی‌آوریم، فرض را بر این می‌گذارد که هرگز کاملاً بر اوضاع سوار نمی‌شویم. پیش‌فرض این است که هرگز از آینده اطمینان کامل نخواهیم داشت، قلق مردم به‌طور کامل دستان نخواهد آمد و همیشه کارهای زیادی هست که باید انجامشان بدهیم.

اما هیچ‌یک از این‌ها به این دلیل نیست که شما بازنده‌ای بی‌انضباط هستید یا هنوز فلان کتاب پر فروش را نخوانده‌ید که «راز علمی» بهره‌وری، رهبری، فرزندپروری یا هر چیز دیگری را به شما یاد می‌دهد. دلیلش این

است که آدم فانی و متناهی هرگز نمی‌تواند به آن تسلط و امنیتی برسد که خیلی از ما حس می‌کنیم سلامت روانمان در گرو آن است. دلیلش این است که فهرست کارهای ارزشمندی که می‌توانیم انجام دهیم همیشه بسیار طولانی‌تر از فهرست کارهایی است که برای انجامشان زمان داریم. دلیلش این است که همیشه در برابر بلایای پیش‌بینی‌نشده یا احساسات ناخوشایند آسیب‌پذیریم و هرگز نخواهیم توانست از یک حدی بیشتر بر نحوه گذران عمرمان تأثیر بگذاریم؛ توجه نکنید به آن یوتیوبرهای بیست‌ودو‌سه‌ساله که بچه ندارند و مدام می‌آیند درباره برنامه صبحگاهی ایدئال صحبت می‌کنند. ناکامل‌گرایی نگرشی است که این موارد را به فال نیک می‌گیرد. نه اینکه بگوییم مواجهه با تنهایی دردناک نیست (اصلاً به همین دلیل است که تلاش برای کنترل این قدر وسوسه‌برانگیز است). مواجهه با محدودیت‌های تغییرناپذیر اصولاً یعنی پذیرش اینکه زندگی مستلزم انتخاب‌های سخت و گذشتن از برخی چیزهاست، اینکه همیشه امکان حسرت وجود دارد، همیشه امکان ناامیدکردن دیگران وجود دارد، اینکه در دنیا هرچه بیافرینیم هرگز به پای استانداردهای بی‌عیب و نقصی که در ذهن داشته‌ایم نمی‌رسد. اما اتفاقاً همین حقایق است که ما را از قیدوبند رها می‌کند تا آستین عمل بالا بزنیم و طنین را تجربه کنیم. وقتی تلاشی محکوم به شکست برای انجام همه کارها را کنار بگذاریم، آن وقت است که می‌توانیم وقت و توجه متناهی‌مان را به چند چیز که واقعاً اهمیت دارند اختصاص دهیم. وقتی دیگر از کار خلاقانه، روابط و هیچ چیز دیگری انتظار کمال نداشته باشیم، آن وقت است که رها می‌شویم و می‌توانیم با نیرو و طراوتی تازه به دل آن‌ها بزنیم. وقتی کلید سلامت عقل یا عزت نفسمان را به دست آن تسلط و کنترل‌واهی و نشدنی نسپاریم، تازه می‌توانیم احساس سلامت عقل کنیم و از زندگی لذت ببریم، آن هم در لحظه حال که تنها زمان موجود است.

در این کتاب به مشکل دیگری هم می‌پردازیم که سال‌هاست اذیت می‌کند: کتاب‌هایی که ادعا می‌کنند راه‌وروش زندگی با معنا و بهره‌وری بیشتر

را به ما یاد می‌دهند. بدترین کتاب‌های این سنخ صرفاً فهرستی از مراحل عملی در اختیارمان می‌گذارند که تقریباً هیچ‌وقت هم جواب نمی‌دهند، چون سرگذشت نویسنده در رسیدن به آن‌ها را از قلم می‌اندازند (اگر خود او مثلاً با ریشه‌های عاطفی مقاومتش کلنجار رفته تا بالاخره به سروسامان برسد، شما چطور انتظار دارید صرفاً با دنبال کردن چند نکته‌ای که گفته به نتیجه برسید؟). نوع بهتری از کتاب‌ها هست که دیدگاه را عوض می‌کند، یعنی درکمان تغییر می‌کند و براساس درک جدید می‌توانیم دست به عمل بزنیم. ولی تغییر دیدگاه هم متأسفانه خیلی زود رنگ می‌بازد: تا چند روز همه چیز متفاوت به نظر می‌رسد، ولی بعد از آن همان عادت‌های معمول دوباره به کرسی می‌نشینند.

پس هدف من این است که، اگر در صفحات این کتاب چیزی به دردتان خورد، در عمق جانتان نفوذ کند و بماند. طبیعتاً اینکه کتاب را چطور می‌خوانید یکی از هزاران وجه واقعیت است که از اختیار من خارج است و می‌توانید راه‌های مختلفی برای آن در پیش بگیرید. ولی توصیه می‌کنم روزی یک فصل بخوانید و چهار هفته‌ای را که هریک به موارد قبلی وابسته است به ترتیب دنبال کنید: در هفته اول با واقعیات متناهی بودن مواجه شوید؛ در هفته دوم دست به اقدام جسورانه و ناکامل بزنید؛ در هفته سوم از سر راه خودتان کنار بروید و بگذارید اقدامتان انجام شود؛ و سرانجام در هفته چهارم برای زندگی پربارتر آماده شوید، آن هم در زمان حال نه آینده. وقتی این روال را نوعی «اعتکاف ذهنی» می‌نامم، منظورم این است که آن را بازگشت کم‌وبیش روزمره‌ای به پناهگاهی استعاری در کنج آرام ذهنتان به حساب آورید، جایی که در آن به اندیشه‌ای جدید پروبال می‌دهید، نیاز هم نیست باقی زندگی‌تان را به حالت تعلیق درآورید، بلکه این اندیشه در طول فعالیت‌های روزمره نیز در پس ذهنتان می‌ماند. در فصل‌های کتاب حاضر، هم با تغییر دیدگاه سروکار داریم و هم تکنیک‌های عملی، و امید دارم که گاهی یکی از این‌ها تغییر کوچک ولی ملموسی در شیوه زندگی‌تان

طی بیست و چهار ساعت شبانه روز به وجود بیاورد. تجربه به من آموخته که تغییر این گونه ماندگار می شود: بازخوردگرفتن واقعی در نتیجه انجام دادن کارها به طریقی متفاوت در زندگی واقعی.

طبیعتاً، اگر تأملاتی برای انسان های فانی از این لحاظ نتیجه بدهد، انتظار دارم که چنین نتیجه ای ناکامل باشد. توصیه می کنم خیلی تلاش نکنید هرآنچه را می خوانید به ذهن بسپارید یا به عمل در بیاورید؛ خیالتان جمع باشد که اگر چیزی به دل و جانتان نشست خود به خود در طول روز با شما می ماند. کتاب حاضر از آن سنخ نیست که وعده می دهند اگر محتوایشان را بی عیب و نقص و دقیق به اجرا بگذارید، سیستمی ایدئال برای گذران زندگی خواهید داشت. متناهی بودن انسان ایجاب می کند که چنین سیستمی شذنی نباشد. دقیقاً به همین دلیل است که باید با تمام وجود به دل این زندگی زد، همین حالا.

هفته اول

متناهی بودن

”

اگر در جنگل گم شدید، چه عیبی دارد، خانه‌ای بسازید. بعد بگویید «من گم شده بودم، ولی الان اینجا زندگی می‌کنم! اوضاع نابسامانم را واقعاً بهتر کردم!».“

- میچ هدبرگ

[روز اول]

اوضاع از آنچه فکر می‌کنید بدتر است

درباب‌رهای بخش‌بودن شکست

وقتی چیزی حقیقت دارد، هر کاری‌اش هم بکنی باز حقیقت دارد. نه اگر بپذیری‌اش بدتر می‌شود، نه اگر کتمان‌ش کنی از بین می‌رود. و چون حقیقت دارد باید با آن مواجه شد. آنچه را حقیقت ندارد نمی‌توان زندگی کرد. حقیقت را مردم می‌توانند تحمل کنند، چون همین الان هم دارند تحملش می‌کنند.

- یوجین جندلین

اگر می‌خواهید عمرتان را در این کرهٔ خاکی با انجام کاری که برایتان اهمیت دارد بگذرانید، رهایی‌بخش‌ترین و سازنده‌ترین و ثمربخش‌ترین قدمی که می‌توانید بردارید این است که دریابید زندگی یک انسان متناهی (با زمان محدود و تسلط محدود بر این زمان) از آنچه فکر می‌کنید به مراتب بدتر است. درواقع هیچ‌امیدی به آن نیست. آن ابر غم و اندوه را می‌شناسید که گاهی بالای سرمان می‌آید؟ مثلاً وقتی ساعت سه صبح در تاریکی خواب

به چشمان نمی‌آید، یا مثلاً در انتهای کار پرفشار پنجشنبه‌ها که انگار زندگی‌ای که برای خود تصور کرده بودیم هرگز قرار نیست تحقق یابد. سرآغاز معجزه زمانی است که بفهمیم قطعاً قرار نیست تحقق یابد. البته تا حالا پیش آمده که من را آدم ضدحالی بخوانند. پس بد نیست توضیح بدهم چرا این نگرش اصلاً غم‌انگیز نیست.

اول از همه، مخمصه‌آشنای زندگی مدرن را در نظر بگیرید: اینکه انگار فهرست بسیار طولانی کارها امانان را بریده است. فکر می‌کنیم مشکل از خود ماست که کارهایمان زیاد است و وقت کافی برای انجامشان نداریم، پس تنها امیدمان به این است که زمانمان را با بهره‌وری خارق‌العاده‌ای مدیریت کنیم، انرژی فوق‌العاده‌ای به خرج دهیم، تمام عوامل حواس‌پرت‌کن را از خود دور کنیم و کار را با توان و قدرت به سرانجام برسانیم. درواقع اوضاع ما از آنچه فکر می‌کنیم بدتر است، چون حقیقت این است که کارهایی که بر سرمان آوار می‌شود صرفاً زیاد نیست، بلکه عملاً نامتناهی است و تمامی ندارد. پس انجام همه این کارها نه بسیار سخت، که غیرممکن است.

اما قضیه تازه اینجا جالب می‌شود، چون وقتی دریابیم تقلایی که بسیار سخت می‌پنداشتیم درواقع ناممکن است تغییر روان‌شناختی مهمی صورت می‌گیرد. گره کوری در وجودمان باز می‌شود. مثل آن لحظه‌ای است که بدون چتر زیر بارانی تند هستیم و سرانجام از تلاش بیهوده برای خشک ماندن دست می‌کشیم و می‌پذیریم که تا مغز استخوانمان قرار است خیس شود. چه باید کرد! همین است که هست. وقتی چشمان بر این واقعیت باز شود که در دنیای واقعی فقط می‌توانیم کسر کوچکی از کارهایی را انجام دهیم که در دنیایی ایدئال دوست داشتیم انجام دهیم، اضطراب کاهش می‌یابد و تمایل جدیدی می‌یابیم به اینکه کمر همت به کارهای امکان‌پذیر ببندیم. نه اینکه زندگی ناگهان بی‌مشقت شود: بسته به اوضاعمان، ممکن است گذشتن از بعضی کارها تبعاتی جدی داشته باشد.

ولی اگر انجام همه کارهایی که از ما انتظار دارند یا خودمان انتظار داریم واقعاً ناممکن باشد، خب ناممکن است دیگر؛ اتفاقاً مواجهه با این حقیقت می‌تواند کمک‌حالمان باشد. بعد از آن (وقتی شجاعانه با واقعیت رویارو شویم) می‌توانیم اقداماتمان را در سمت و سوی جدیدی بیندازیم، نه به این امید واهی که کارهایمان ممکن است ما را در آینده به آرمان شهر بهره‌وری کامل برساند، بلکه صرفاً به این دلیل که ارزش انجام دارد.

البته مشکل اصلی شما ممکن است مشغله نباشد. شاید این باشد که کمال‌گرا هستید و با تلاش برای انجام کارهایی که با استانداردهای سخت‌گیرانه‌تان مطابقت داشته باشد خود را عذاب می‌دهید. ولی این وضعیت هم از آنچه فکر می‌کنید بدتر است، چون حقیقت این است که هر کاری که انجام دهید نمی‌تواند با استانداردهای کامل مدنظران مطابقت داشته باشد. سندرم شاید دارید؟ شاید خیال کنید به تجربه و مهارت بیشتری نیاز دارید تا میان هم‌تایان سرتان را بالا بگیرید، ولی حقیقت این است که حتی باتجربه‌ترین و ماهرترین افراد هم حس می‌کنند بیشتر اوقات دارند سنبل کاری می‌کنند؛ اگر قرار باشد به شیوه خاص خودتان بهره‌ای به دنیا برسانید، احتمالاً این کار را باید بدون هیچ آمادگی‌ای انجام دهید. در رابطه زناشویی‌تان مشکل دارید؟ این قبیل مشکلات هم از آنچه فکر می‌کنید بدترند. شاید واقعاً با آدم نامناسبی ازدواج کرده‌اید، شاید واقعاً به سال‌ها روان درمانی نیاز دارید، ولی این هم واقعیتی انکارناپذیر است که دو انسان ناقص و متناهی که در کنار هم زندگی می‌کنند و بالغ می‌شوند لاجرم کفر همدیگر را درمی‌آورند و مسائل دفن‌شده را نبش قبر می‌کنند (اتفاقاً باید نگران آن‌ها بود که ادعا می‌کنند هرگز چنین مسائلی نداشته‌اند).

هون جیو-کیت که قبلاً نامش پگی کیت بود، استاد فقید ذن در بریتانیا، خیلی قشنگ توصیف می‌کرد که وقتی بفهمیم محدودیت‌های انسانی‌مان چقدر زیاد و چاره‌ناپذیرند چه حس رهایی‌ای به ما دست می‌دهد. همیشه می‌گفت شیوه آموزش او برداشتن بار از دوش شاگرد

نیست، بلکه می‌خواهد آن را چنان سنگین کند که خود شاگرد زمینش بگذارد. به بیان استعاری، سبک‌کردن بارِ کسی یعنی به این باور تشویقش کنیم که با تلاش کافی می‌تواند بر مشکلاتش غلبه کند: می‌تواند به این احساس برسد که تلاشش کافی است، یا مهارت و صلاحیت کافی را دارد، یا موفقیت در رابطه آسان است و مواردی از این دست. بینش کِنت این بود که سنگین‌ترکردن بار روشی مهربانانه‌تر و مؤثرتر است، یعنی کمک کنیم طرف بفهمد که وضعیتش درست‌شدنی نیست، پس فرصتی به او بدهیم که دست از تقلا بردارد.

بعد چه؟ بعد آرام می‌گیرد. ولی زندگی‌اش هم پربارتر می‌شود و اتفاقاً لذت بیشتری هم از آن می‌برد، چون دیگر مثل قبل مشغولِ کتمانِ آگاهانه یا ناخودآگاه این اوضاع نابسامان نیست. اینجاست که وارد حالتی قدسی می‌شود که ساشا چاپین نویسنده آن را «پایکوبی میان آوار» می‌خواند.

چاپین می‌گوید در بیست و چندسالگی تعریفش از زندگی موفق این بود که رمان‌نویسی سرشناس شود، در حد و اندازه دیوید فاستر والاس. وقتی این اتفاق نیفتاد (وقتی خیالات کمال‌گرایانه‌اش در میان محدودیت‌های دنیای واقعی پرپر شد) برخلاف انتظارش حس‌رهایی به او دست داد. شکستی که گفته بود هرگز بر خود روا نمی‌دارد اتفاق افتاده بود و کمرش را نشکسته بود. حالا آزاد بود تا نویسنده‌ای در حد توانایی‌های خودش شود. چاپین می‌نویسد وقتی به این شکل با محدودیت مواجه شویم، «حالتی ارزشمند از هستی جلوه می‌کند... چشم‌انداز اطرافمان را دیگر به صورت چیزی نمی‌بینیم که باید دگرگونش کرد. صرفاً آن را همان ویرانه‌ای که هست می‌بینیم. بعد نگاهی به اطراف خود می‌اندازیم و می‌گوییم بسیار خب، وقتی دیگر به خودم دروغ نگویم که روزی فلان اتفاق می‌افتد، اوضاع واقعاً چطور می‌شود؟». آن وقت است که می‌فهمیم بهتر است زندگی را از سر بگیریم و درک این نکته نیروی تازه‌ای به ما می‌دهد: وقتی بفهمیم که هرگز نمی‌توانیم کار کامل و بی‌عیب و نقیصی انجام دهیم، آن وقت است که تازه می‌توانیم تمام تلاشمان را بکنیم و کارمان را به نحو

احسن انجام دهیم؛ وقتی بفهمیم روابط صمیمی آن قدر پیچیده‌اند که هرگز نمی‌توان بی هیچ دردسری تجربه‌شان کرد، آن وقت است که تازه می‌توانیم به رابطه‌ای متعهد شویم و ببینیم چه پیش می‌آید. هیچ چیز تضمین‌شده نیست، جز اینکه پاپس‌کشیدن از زندگی راه قطعی عذاب‌دادنِ خود است. مشکل ما هیچ وقت این نبوده که هنوز راه درست تسلط بر زندگی یا ایمن‌ماندن از زندگی را پیدا نکرده‌ایم. مشکل اصلی مان این تصورِ غلط بوده که چنین چیزهایی اصلاً برای آدمی زادهٔ متناهی میسر است، موجودی که بالاخره به ناچار به این دنیا آمده، با تمام محدودیت‌ها و احساسِ تنگناهراسی حاصل از آن و فقدان هرگونه راه فرار (به قول مل وایتسمن، مربی ذن، «رنج ما از باور به وجود راه خروج نشئت می‌گیرد»). وقتی دریابیم که اوضاعمان از آنچه فکر می‌کنیم بدتر است، دیگر نیاز نیست همیشه و در هر حال آمادهٔ نبرد باشیم و امید واهی داشته باشیم که کسی نگذارد هوپیما سقوط کند. درمی‌یابیم که هوپیما پیش از این سقوط کرده (سقوطش برای هر کس همان لحظه‌ای است که به دنیا می‌آید). ما همین الان در وسط برهوت سرگردانیم و هیچ غذایی نداریم جز همانچه در هوپیما بوده؛ چاره‌ای نداریم جز اینکه در کنار همان چند نفرِ جان‌برده نهایت بهره را از زندگی بگیریم.

بسیار خوب: این شما، این من، این همهٔ ما. حالا... چه کارهای خوبی می‌توانید با وقتتان انجام دهید؟