

هنر ظریف بی خیالی

رویکردی نامتعارف به خوب زیستن

مارک مَنسون

www.ketab.ir

ترجمه
رشید جعفرپور



نشر کرگدن

Mark Manson
The Subtle Art of Not Giving a F*ck:
A Counterintuitive Approach to Living a Good Life
HarperOne, 2016

www.ketab.ir

سرشناسه: منسون، مارک

Manson, Mark

عنوان و نام پدیدآور: هنر ظریف بی‌خیالی: رویکردی نامتعارف به خوب زیستن/ مارک منسون؛ ترجمه رشید جعفرپور.

مشخصات نشر: تهران: نشر کرگدن، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: هفت، ۲۱۱ ص؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.

فروست: مجموعه خوب زیستن/ دبیر مجموعه بابک عباسی.

شابک: 978-622-6420-00-6

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: The subtle art of not giving a fuck: a counterintuitive approach to living a good life, 2016.

عنوان دیگر: رویکردی نامتعارف به خوب زیستن.

موضوع: راه و رسم زندگی

موضوع: Conduct of life

موضوع: ابراز وجود

موضوع: Self-realization

شناسه افزوده: جعفرپور، رشید، ۱۳۷۲ - ، مترجم

شناسه افزوده: عباسی، بابک، ۱۳۴۸ -

رده بندی کنگره: ب۱۳۹۷/م۸۵۸۹/BJ۱۵۸۹

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۵۴۵۰۹۱۴

همه حقوق برای نشر کرگدن محفوظ است.

www.kargadanpub.com

telegram.me/kargadanpub

instagram.com/kargadan.pub



نشر کرگدن

مجموعه خوب زیستن
دبیر مجموعه: بابک عباسی (استادار دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات تهران)

هنر ظریف بی‌خیالی

نویسنده: مارک منسون

مترجم: رشید جعفرپور

ویراستار علمی (مقابله، بازنویسی، ویرایش): بابک عباسی

ویراستار زبانی: شادی جاجرمی‌زاده

مدیر هنری: سحر ترهنده

ناظر چاپ: علی محمدپور

لیتوگرافی: نقش سبز

چاپ و صحافی: زعفران

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۴۲۰-۰۰۰-۶

چاپ بیستم: ۱۴۰۱ (چاپ اول: زمستان ۱۳۹۷)

تیراژ: ۲۰۰۰ نسخه

قیمت: ۹۰۰۰۰ تومان

یادداشت دبیر مجموعه

فلسفه را هم مشق مرگ دانسته‌اند (افلاطون) هم هنر زندگی (نیچه). فلسفه، از رهگذر معنا بخشیدن به مرگی که، از قرار معلوم، هر ارزش و هر معنایی در مواجهه با آن بیهوده و بی‌ابط به نظر می‌رسد، کوشیده است به شیوه خودش زندگی را از بی‌معنایی نجات دهد. شیوه فلسفه برای غلبه بر مرگ همانا «خوب زیستن» است: بهترین تمرین خوب مردن خوب زیستن است. زیرا به قول آن فیلسوف، فقط کسی که به‌هنگام زیسته باشد می‌تواند به‌هنگام بمیرد - و بی‌حسرت از جهان برود. ارسطو نیز که در سنت اسلامی او را «معلم اول» لقب داده‌اند، از دو مدعای مهم دفاع می‌کرد: یکی اینکه همه انسان‌ها از روی طبع به دنبال معرفت هستند، و دیگر اینکه همه انسان‌ها در پی زندگی خوب‌اند (یودایمونیا). خود وی نیز به پیروی از استادِ استادش، سقراط، زندگی خوب را زندگی همراه با تأمل و معرفت و فضیلت می‌دانست.

اگر به تبع این متفکران، و همانند برخی معاصران (پی‌یر آدو)، فلسفه را نوعی راه و رسم زندگی بدانیم، آنگاه یکی از کارهای لازم این خواهد بود که فلسفه را از فعالیتی صرفاً «دانشگاهی» به فعالیتی «روزمره» تبدیل کنیم، فلسفه عملی را از حاشیه به متن بیاوریم و به قول لویناس از وجود به سوی موجود حرکت کنیم، به سوی انسانی که گوشت و خون دارد؛ انسانی که اگر هبوط کرده، به آسمان نرفته، بلکه به زمین آمده با تمام پیامدهای این وضع: «من انسان‌ام. پس هیچ چیز انسانی با من بیگانه نیست».

افزون بر این، اگر دغدغه نهایی فلسفه خوب زیستن است، آن‌گاه دلیلی ندارد خوب زیستن فقط در چارچوب فلسفه تعریف شود. همچنان که دلیلی ندارد خوب زیستن فقط در چارچوب روان‌شناسی تعریف شود. تکاپو برای خوب زیستن مهم‌تر از آن است که فقط به فیلسوفان یا فقط به روان‌شناسان سپرده شود: کتاب‌های مقدس حکمت‌های فراوانی در این باره دارند، کما اینکه هنر و ادبیات منابعی بی‌بدیل برای درس‌های زندگی‌اند. برای خوب زیستن باید از نیروی حکمت و خردمندی مدد بگیریم، حکمتی که نه مرز میان رشته‌ها را می‌شناسد نه مرز میان سرزمین‌ها را، نه مرز میان زبان‌ها و نه مرز میان فرهنگ‌ها را.

باری، خوب زیستن چیست، و چگونه می‌توان در مسیر آن قدم برداشت؟ این سؤال مهم و بزرگی است که درباره‌اش بسیار نوشته‌اند. اما خوب است بدفهمی احتمالی در این مورد رفع شود: خوب زیستن، چنان‌که در اینجا مدنظر است، به معنای زندگی در رفاه و آسایش و «زیستن در عیش، مردن در خوشی» نیست، سهل است خوب زیستن خیلی وقت‌ها با درد و رنجی اجتناب‌ناپذیر همراه است. مراد از خوب زیستن، در یک جمله، نه لزوماً زندگی شاد و همراه با کامیابی، بلکه زیستنی است که ارزشش را داشته باشد؛ چنین زیستنی افزون بر گشایش و رهایی که به همراه دارد، و در کنار ارزشمندی‌اش، به معنای پذیرفتن محدودیت، ترس و شکست، و درد و رنج نیز هست.

اگر حق با ارسطو باشد که هدف آدمیان از انجام دادن هر کاری نهایتاً خوب زیستن و نیکبختی است، به نظر می‌رسد در این زمینه توفیق‌چندانی حاصل نشده است. یکی از جنبه‌های تناقض‌آمیز و شاید طنزآمیز زندگی انسان معاصر آن است که هرچه در توسعه و تجهیز و از آن خود کردن و در یک کلمه سلطه بر جهان بیرون توفیق داشته، در بهبود نفس و جهان درون ناموفق بوده است. امروزه به‌رغم رفاه نسبی و وسعت امکانات، هرچه پیش‌تر می‌رویم اضطراب و افسردگی و دیگر انواع اختلال‌ها و ناکارآمدی‌ها بیشتر می‌شود (و وقت گرفتن از روان‌پزشکان و درمانگران هم دشوارتر!). گویا انسان که در فهم جهان و اداره آن موفقیت‌های قابل‌تحسینی داشته است، همچنان با فهم خویشتن و هدایت خود مشکل دارد.

فهرست

۱	فصل ۱: تلاش نکنید
۲۳	فصل ۲: شادکامی خودش یک مشکل است
۴۱	فصل ۳: شما خاص نیستید
۶۳	فصل ۴: ارزش رنج
۸۹	فصل ۵: شما دائماً دارید انتخاب می‌کنید
۱۱۳	فصل ۶: درباره همه چیز اشتباه می‌کنید (من هم همین‌طور)
۱۴۵	فصل ۷: راه پیشرفت از شکست می‌گذرد
۱۶۳	فصل ۸: اهمیت نه گفتن
۱۸۹	فصل ۹: ... و بعد می‌میرید
۲۱۱	سپاسگزاری