

تأملاتی برای انسان فانی

چهار هفته تا پذیرش محدودیت‌هایمان
و یافتن مجالی برای اموری که به‌راستی مهم‌اند

www.ketab.ir



الیور برکمن

ترجمه میثم همدی

برکمن، الیور. Burkeman, Oliver	:	سروش‌نامه
تأملاتی برای انسان فانی / الیور برکمن.	:	عنوان و نام پدیدآور
ترجمه میثم همدانی.	:	
تهران، نوین توسعه، ۱۴۰۳.	:	مشخصات نشر
۱۷۶ صفحه	:	مشخصات ظاهری
۹۷۸-۶۲۲-۵۲۱۳-۶۷-۸	:	شابک
فیبا	:	فهرست‌نویسی
عنوان اصلی: Meditations for Mortals, 2024	:	یادداشت
خودسازی، روان‌شناسی	:	موضوع
BF۶۳۷	:	رده‌بندی کنگره
۱۵۸ / ۱	:	رده‌بندی دیویی
۹۸۳۸۶۱۳	:	شماره کتاب‌شناسی ملی

تمامی حقوق این اثر، از جمله حق انتشار تمام یا بخشی از آن، برای ناشر محفوظ است.



نشر نوین

عنوان	:	تأملاتی برای انسان فانی
مؤلف	:	البور برکمن
مترجم	:	میثم همدی
ویراستار	:	مریم قیاسوند
صفحه آرا	:	صبا کریمی
طراح جلد	:	الناز ناصر آج پیشه
زمان و نوبت چاپ	:	۱۴۰۳، دوم، ۵۰۰ نسخه
تیراژ کل تا کنون	:	۱۵۰۰ نسخه
ناشر	:	نشر نوین توسعه
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۵۲۱۳-۶۷-۸
قیمت	:	۱۹۰,۰۰۰ تومان

تعهد ما به پایداری محیط زیست

کاغذ بالکی، کاغذی سبک، خوش رنگ و زیست محیطی است که در کشورهای باران خیزی همچون سوئد و فنلاند تولید می شود و مخصوص چاپ کتاب است.

ما نیز کتاب های نشر نوین را روی این کاغذها چاپ می کنیم تا علاوه بر ساختن تجربه خوب مطالعه برای خوانندگانمان، با هم گامی در جهت حفظ محیط زیست نیز برداریم.

 nashrenovin.ir

 nashrenovin.ir

 nashrenovin

سخن مترجم

یک بار بیشتر زندگی نمی‌کنی، اما اگر درست زندگی کنی، همین یک بار کافی است.

- می‌وست

می‌دانیم که دیر یا زود طعمهٔ مرگ می‌شویم، می‌دانیم که وجودی محدود و تنیده در زمان و مکان داریم. با این همه اغلب طوری رفتار می‌کنیم که گویی جاودان هستیم؛ انگار که نامحدودیم. پهنهٔ ذهنمان را پر می‌کنیم از بذر نیازهای پرشمار و از باد می‌بریم که مادر همهٔ رنج‌ها نیاز است؛ تصور می‌کنیم بعد از رسیدن به فلان سطح از درآمد، تازه می‌توانیم زندگی حقیقی‌مان را آغاز کنیم. غافل از آنکه همین سال‌هایی که می‌کوشیم به درآمد بیشتری برسیم هم بخشی از زندگی‌مان هستند. عمرمان را صرف خیال‌پردازی‌های بی‌انتها راجع به زندگی می‌کنیم و در این میان زندگی است که از دست می‌رود.

تأملاتی برای انسان فانی می‌کوشد با طرح صریح و بی‌پردهٔ واقعیاتی تلخ در باب محدودیت‌های آدمی، تلنگری برای رهانیدن ما از چنگال چنین اوهامی باشد. این کتاب اثری است فلسفی که اگر در مورد آن تأمل شده و به دور از شتاب‌زدگی خوانده شود، می‌تواند تغییر نگرشی ژرف و ماندگار را در ما کلید بزند.

میثم همدمی^۱

پاییز ۱۴۰۳

۱. برای ارتباط با بنده می‌توانید از ایمیل meysamhamdammi@gmail.com یا شناسهٔ اینستاگرام [meysam_hamdami](https://www.instagram.com/meysam_hamdami) استفاده کنید؛ تمامی پیام‌های شما را می‌خوانم و پذیرای انتقادات و نظرات شما خواهم بود.

فهرست

پیش‌درآمد. یک زندگی ناقص ۹

هفته نخست) در جنبه محدودیت‌ها

روز یکم. وضعیت بدتر از آن است که فکرش را می‌کنید ۲۱

روز دوم. قایق‌های پارویی و کشتی‌های تفریحی ۲۷

روز سوم. باید با عواقب کارهایتان مواجه شوید ۳۱

روز چهارم. علیه بدهی به بهره‌وری ۳۷

روز پنجم. اطلاعات بیش از حد ۴۳

روز ششم. شما نمی‌توانید برای همه چیز غصه بخورید ۴۹

روز هفتم. بگذارید آینده، آینده باقی بماند ۵۵

هفته دوم) دست به کار شدن

روز هشتم. شکار تصمیمات ۶۱

روز نهم. کار را تمام کنید ۶۷

روز دهم. در جست‌وجوی تکلیف زندگی باشید ۷۱

روز یازدهم. کافی است به انباری بروید ۷۵

روز دوازدهم. قواعدی که در خدمت زندگی‌اند ۷۹

روز سیزدهم. سه ساعت ۸۵

روز چهاردهم. لذت بردن از مشکلات را یاد بگیرید ۸۹

هفته سوم) رها کردن

روز پانزدهم. اگر مسیر ساده‌تر مسیر درست باشد، چه؟ ۹۵

روز شانزدهم. قاعده معکوس طلایی ۱۰۱

روز هفدهم. مانعی در مسیر سخاوتمندی ایجاد نکنید ۱۰۷

روز هجدهم. بگذارید دیگران با مسائلشان تنها باشند. ۱۱۱

روز نوزدهم. اوقاتی خوب یا ماجرایی خوب ۱۱۵

روز بیستم. برای خود هدفی کمی تعیین کنید ۱۲۱

روز بیست و یکم. راستی، وقفه یعنی چه؟ ۱۲۵

هفته چهارم) رخ‌نمایی کردن

روز بیست و دوم. از مهربانی مفرط با خویش‌ن آتی‌تان دست بردارید ۱۳۳

روز بیست و سوم. چگونگی قرارگیری در موضعی عقلانی ۱۳۹

روز بیست و چهارم. مهمان‌نوازی شلخته ۱۴۵

روز بیست و پنجم. نمی‌توانید به احتکار زندگی دست بزنید ۱۵۱

روز بیست و ششم. ورای تصور ۱۵۵

روز بیست و هفتم. این کار انسان‌هاست ۱۵۹

روز بیست و هشتم. آنچه مهم است ۱۶۳

سخن آخر. پیشروی ناقص ۱۶۹

قدردانی! ۱۷۳

درباره نویسنده ۱۷۴

پیش درآمد

یک زندگی ناقص

کتاب حاضر می گوید به محض اینکه دریابید هرگز قرار نیست زندگی تان به نحوی تام و سروسامان یابد، دریچه هایی از فرصت ها به رویتان گشوده خواهند شد. این کتاب به شما نشان می دهد که وقتی از ماهوریت سهمگین بهره وری بیشتر خویش دست بشوید، به نحو حیرت انگیزی بهره وری بیشتری می شوید؛ وقتی ببینید که هرگز قرار نیست از پس تمامی اهداف مهم و چشمگیر سربلند بیرون بیایید (اهدافی که اساساً نیازی نیست به یک پیکشان پردازید) و بفهمید که فقط می توانید تعداد انگشت شماری از آن ها را محقق سازید، دستیابی به اهداف بزرگ تا چه حد برایتان راحت تر می شود؛ وقتی بی ثباتی و پیش بینی ناپذیری زندگی را بپذیرید، زندگی در نظرتان ماهیتی به غایت مسحورکننده و حتی جادویی پیدا می کند. وقتی تقایص و ناکامی هایتان را از نگاه دیگران مخفی نکنید، تا چه اندازه کمتر به احساس انزوا دچار خواهید شد. علاوه بر این ها روشن می کند که وقتی دریابید بزرگترین مشکلات زندگی تان احتمالاً هرگز به طور کامل حل نخواهند شد، تا چه حد به حس رهایی نائل می آید.

به طور خلاصه، کتاب حاضر به موضوع تغییری می پردازد که وقتی رخ می دهد که شما متوجه می شوید زندگی در قامت یک انسان فانی - در عصری از وظایف و فرصت های بی پایان، در مواجهه با آینده ای نامعلوم و شانه به شانه آدم هایی که لجوجانه بر منیت خویش تأکید می کنند - مسئله ای نیست که مجبور باشید آن را حل کنید. هدف من این است که در ۲۸ فصل این کتاب رهنمودهایی را درباره شیوه هایی متفاوت برای دست

زدن به اقدام در این جهان ارائه کنم. این رهنمودها را ذیل رویکرد "نقص‌گرایی" تعریف می‌کنم؛ نقص‌گرایی نگرشی رهایی‌بخش و انرژی‌زاست که می‌گوید محدودیت‌های شما موانعی برای زندگی معنادار محسوب نمی‌شوند. همچنین لازم نیست در مسیر رسیدن به نقطه‌ای خیالی که بالاخره در آن احساس رضایت کنید، روزهایتان را صرف مبارزه برای غلبه بر این محدودیت‌ها کنید. برعکس، می‌توانید با پذیرش این محدودیت‌ها و به آغوش کشیدن کامل آن‌ها، زندگی عاقلانه‌تر، رهاتر، کامل‌تر، به لحاظ اجتماعی غنی‌تر و پرشعف‌تری بنا کنید و این همان رویکردی است که در این زمانه بی‌ثبات و اضطراب‌آور تاریخی، بیش از هر عصر دیگری به آن نیازمندیم.

به باور من اگر کتاب را با سرعت پیشنهادی، یعنی روزانه یک فصل، مطالعه کنید، می‌تواند به‌مثابه نوعی "خلوتگاه ذهنی" چهارهفته‌ای در میانه ایام معمول زندگی‌تان عمل کند. به این ترتیب، به جای آنکه مطالب کتاب را صرفاً در ذهنتان بایگانی کنید تا شاید روزی به کارتان آید، خواهید توانست به‌راستی از پس فلسفه اینجا و اکنون به زندگی بنگرید و متعاقباً، بیش از همه به اموری بپردازید که اهمیت دارند. درحالی‌چنانکه خواهیم دید، یکی از اصول بنیادین نقص‌گرایی این است: آن روزی که تمامی موانع از سرازیر شدن "برداشته‌شوند" تا بتوانیم به ساختن یک زندگی هدفمند، پربار و توأم با سرزندگی اقدام کنیم، هرگز فراموش نخواهد رسید. برای انسان فانی، لحظه اقدام باید همین امروز باشد.

خب، عمیقاً امیدوارم که مطالب کتاب برایتان مفید باشند. اگر بخواهم کاملاً صادق باشم باید بگویم که من این کتاب را برای کمک به خودم نوشته‌ام.

در اواخر دهه سوم عمرم، به‌عنوان نویسنده‌ای عمومی در روزنامه گاردین لندن، شروع به کار کردم. وظیفه من این بود که صبح‌ها، پس از رسیدن به دفتر، بر یکی از موضوعات داغ خبری - مثلاً سرنوشت پناهندگانی که در حال فرار از بحرانی ژئوپلیتیکی بودند یا چرایی محبوبیت ناگهانی معجون‌های گیاهی - تمرکز کنم و تا ساعت پنج عصر همان روز، یک مقاله دوهزارکلمه‌ای جامع و به‌ظاهر هوشمندانه درباره آن بنویسم. یکی دو ساعت قبل از پایان ضرب‌الاجل تعیین‌شده، سردبیرم شروع می‌کرد به قدم

زدن در اطراف میز کارم. برای تخلیه عصبانیتش بشکنی می‌زد و از من می‌پرسید که چرا هنوز کارم را تمام نکرده‌ام. پاسخ (که بی‌تردید بارها به او می‌گفتم) این بود که نگارش مقاله دوهزار کلمه‌ای به‌ظاهر هوشمندانه ظرف هفت ساعت، آن هم درباره موضوعی که تا لحظاتی پیش روحتان هم از آن خبر نداشت، کاری به‌غایت تشدنی است. با این حال کار باید انجام می‌شد و برای اینکه بختی برای موفقیت داشته باشم، ناگزیر روزهایم در گاردین با حسی از همواره عقب افتادن، جدال با زمان و لزوم تمرکز فوری سپری می‌شدند.

البته واقعاً نمی‌توانم گناه همه این موارد را به گردن سردبیرم بیندازم. من پیش از آن دوران هم با این احساس که همیشه در حال جبران عقب‌افتادگی هستم کاملاً آشنا بودم. در واقع یکی از پررنگ‌ترین هیجان‌اتم طی دوران بزرگسالی ترسی مبهم از عقب افتادن بود؛ سخت تلاش می‌کردم تا با برآورده کردن حداقلی از استانداردها، از بروز فاجعه‌ای نامعلوم بر سر راهم پیشگیری کنم. گاه حس می‌کردم فقط قدری نظم بیشتر لازم دارم؛ گاهی هم یقین پیدا می‌کردم که راه‌حل در به‌کارگیری یک روش مدیریتی تازه برای تکالیف و اهدافم نهفته است و من به‌محض تمام کردن مقاله‌ام درباره معجون‌های گیاهی، آن را پیدا خواهم کرد. با ولع مشغول مطالعه کتاب‌های خودیاری می‌شدم، مراقبه^۱ را می‌آزمودم و آثار فلاسفه رواقی را مطالعه می‌کردم. منتها هر بار که تکنیک مورد استفاده‌ام نمی‌توانست به‌سان چوبی جادویی عمل کند، بیش‌ازپیش غرق در اضطراب می‌شدم. در عین حال همواره در دوردست‌های خیالم آرزوی "کنترل کامل تمامی امور" نقش بسته بود. این "امور" ممکن بود هر چیزی باشند؛ از پاسخ دادن به تمامی ایمیل‌هایم گرفته تا دریافتن اینکه چگونه یک رابطه رمانتیک می‌تواند موفق از آب درآید، به باورم، وقتی که به کنترل کامل امور دست می‌یافتم، بالاخره بخش معنادار و راستین زندگی‌ام هم آغاز می‌شد.

گرچه آن هنگام نمی‌دانستم، اکنون می‌دانم که چنین حسی منحصر به من نیست. صادقانه بگویم که اصلاً از این بابت احساس تنهایی نمی‌کنم. در سال ۲۰۲۱، کتابی در باب چالش‌های استفاده مؤثر از زمان نگاشتم و از آن زمان تا کنون، به‌واسطه صدها گفت‌وگو و مکاتبه ایمیلی با خوانندگان کتابم، دریافتم که امروزه حس بی‌سروسامانی

زندگی - و نیاز به تقلای شدید برای پیشگیری از عقب افتادگی بیشتر - حسی تقریباً همگانی است. به جوانانی برمی خوردم که ظاهراً از امکان ساماندهی امور زندگی شان به کلی مأیوس بودند. از سوی دیگر، مسن ترها از اینکه تا چهل یا پنجاه سالگی هنوز نتوانسته اند سامانی به زندگی شان بدهند، سرخورده شده بودند و با خود فکر می کردند که آیا اساساً دستیابی به چنین هدفی شدنی است. آشکارا واضح بود که دستیابی به ثروت یا رسیدن به موقعیت اجتماعی بالا این مشکل را حل نمی کند. منطقی است، چرا که در دنیای مدرن، موفقیت های بیرونی غالباً نتیجه غرق شدن بیشتر در رقابتی طاقت فرسا با دیگران هستند. همان طور که اندرو ویلیکینسون^۱، کارآفرین و سرمایه دار [آمریکایی]، می گوید: «بیشتر افراد موفق صرفاً کسانی اند که اختلال اضطرابی شان را به نفع افزایش بهره وری شان به خدمت گرفته اند.»

متداول ترین شکل اضطرابی که می کوشم آن را در اینجا مورد واکاوی قرار دهم، نوعی پرمشغلی شدید و طاقت فرساست؛ طی این حالت، فرد حس می کند که باید در فرصت در دسترس خود کارهای بسیار زیادی را انجام دهد. با این همه این اضطراب در شکل دیگری هم نمود می یابد؛ چنین حسی در برخی از افراد در قالب "سندرم ایمپاستر"^۲ ظاهر می شود. چنین فردی تصور می کند سطح بنیادینی از تخصص وجود دارد که به جز خودش، تقریباً تمامی افراد دیگر به آن دست یافته اند و تا زمانی که به آن نرسد قادر نیست از تردید درباره توانمندی های خویش دست بردارد. همچنین بسیاری از ما حس می کنیم که هنوز رمز روابط صمیمانه را دریافته ایم و به این ترتیب به رغم تمامی موفقیت های ظاهری مان، در برابر پیچیدگی های سرسام آواز قرارهای ملاقات عاشقانه، ازدواج یا فرزندپرووری احساس درماندگی می کنیم. برخی هم به حس عقب افتادگی دچار می شوند، چون می پندارند برای مقابله با بحران های ملی و بین المللی پیرامونی شان باید سخت تر تلاش کنند، منتها نمی دانند به عنوان یک فرد، چه کار مؤثری از آنان ساخته است. با همه این اوصاف، رشته های مشترک همه این آشفتگی ها را به هم پیوند می دهد و آن تصویری است که می پندارد راهی برای

1. Andrew Wilkinson

۲. Imposter Syndrome: سندرم ایمپاستر، نشانگان دغل کار یا نشانگان خودویرانگری، یک پدیده روانی است که در آن فرد نمی تواند اعتبار موفقیت هایش را بپذیرد. در این پدیده، فرد تصور می کند برخلاف شواهد بیرونی که نشان از لیاقت وی برای رسیدن به موفقیت از روی رقابت و تلاش دارند، او در واقع شایستگی آن موفقیت را ندارد و شخصی فریب کار است.

نقش‌آفرینی در جهان و روشی برای غلبه بر مشکلات انسانی قرن بیست و یکمی وجود دارد که ما هنوز آن را کشف نکرده‌ایم و مادامی که این راه‌حل را نیابیم، رنگ آرامش را هم در زندگی نخواهیم دید.

بدتر آنکه تلاش‌های ما برای حل مشکل، صرفاً وضع را بغرنج‌تر می‌کند. در کتاب پیشینم، چهار هزار هفته، یکی از نمودهای چنین وضعیتی را "تله کارایی" نام نهادم تا نشان دهم وقتی در مدیریت جریان ورودی وظایف محوله بهتر و بهتر می‌شویم، غالباً پرمشغله‌تر شده و تحت فشار بیشتری قرار خواهیم گرفت. یکی از نمودهای مرسوم چنین معضلی را می‌توان در مدیریت ایمیل‌ها مشاهده کرد: وقتی می‌خواهید با عزمی راسخ جلوی سیل ایمیل‌های دریافتی‌تان را بگیرید، شروع می‌کنید به پاسخ دادن سریع‌تر به ایمیل‌هایتان. منتها همین روند به‌خودی‌خود سبب می‌شود ایمیل‌های بیشتری دریافت کنید که کماکان بسیاری‌شان نیازمند پاسخ شما هستند؛ به‌علاوه در این صورت همه شما را فردی می‌شناسند که به تمامی ایمیل‌هایش پاسخ می‌دهد و بنابراین افراد بیشتری به این نتیجه می‌رسند که بهتر است قبل از دیگران، به شما ایمیل بزنند. علاوه بر این‌ها در همان حالی که می‌کوشید تمامی امور را مدیریت کنید، روزهایتان با وظایفی نه‌چندان مهم پر می‌شوند، چون یاور شما به اینکه راهی برای انجام دادن تمامی امور وجود دارد، سبب می‌شود نتوانید به‌درستی تصمیم بگیرید که به‌راستی چه اموری ارزش زمان محدودتان را دارند.

من، طی گفت‌وگوهایم با افراد، به مشکل عمیق‌تری نیز پی بردم و آن اینکه به نظر می‌رسد تلاش‌های مداوم ما برای به دست گرفتن کنترل زندگی حس سرزندگی‌مان را کمرنگ می‌کند و همین حس سرزندگی است که بیش از هر چیز زیستن را ارزشمند می‌سازد. به تعبیر زیبای هارتموت رُزا، جامعه‌شناس آلمانی، در چنین حالتی روزهایمان "طنین" خود را از دست می‌دهند؛ جهانمان بی‌روح به نظر می‌رسد و به‌رغم همه تلاش‌هایمان برای انجام دادن کارهای بیشتر، کمتر به نتایج مورد نظر خود دست می‌یابیم. حتی وقتی تلاش‌های ما جهت کنترل اوضاع به ثمر بنشینند هم کماکان همین اتفاق رخ می‌دهد. شما موفق می‌شوید هرروز زمانی را به مراقبه اختصاص دهید، اما ناگهان چنین کاری به نحو وحشتناکی برایتان ملال‌آور می‌شود؛ یا

اینکه بالاخره فرصت پیدا می‌کنید تا یک شب با همسرتان بیرون بروید - چون همه می‌گویند چنین کارهایی برای روشن نگه داشتن شعله عشق لازم است - منتها فشار کارها به قدری شما دو نفر را عصبی کرده است که درنهایت گردستان به مجادله ختم می‌شود و شب را با حس ناکامی به پایان می‌رسانید. در ایامی که "خوره بهره‌وری" به حساب می‌آید، مدام به دنبال سیستم‌های جدیدی برای سروسامان دادن به امور زندگی‌ام بودم و وقتی نرم‌افزار مربوطه را دانلود می‌کردم یا لوازمش را می‌خریدم، هیجان‌زده و حتی سرمست می‌شدم؛ من در آستانه انجام دادن کاری شگرف قرار گرفته بودم! اما تنها یکی دو روز بعد، برنامه جدیدم ملال‌آور و بی‌روح به نظر می‌رسید و همچون فهرست بلندبالای سایر تکالیفم، به‌زحمت از پس آن برمی‌آمدم. درنهایت از دست فرد بی‌ملاحظه‌ای که جسارت کرده و با تحمیل این روش وقتم را گرفته بود خشمگین می‌شدم؛ گرچه آن آدم بی‌ملاحظه خود من بودم.

طبعاً این‌ها نمونه‌هایی جزئی‌اند. منتها این فقدان سرزندگی کمک می‌کند چرایی همه‌گیری فرسودگی شغلی را دریابیم؛ در فرسودگی شغلی، مشکل فقط خستگی نیست؛ مشکل اینجاست که پس از سال‌ها تلاش بی‌وقفه و ماشینی برای انجام دادن کارهای بیشتر و بیشتر، بی‌آنکه حس کنید تلاش‌هایتان کافی بوده‌اند، به حس پوچی دچار شده‌اید. ماهیت زندگی مدرن سیاسی یا خشم و توطئه‌گرایی فزاینده‌اش را شاید بتوان تلاشی نومیدانه از سوی افرادی تصور کرد که از طنین زندگی محروم‌اند و سعی می‌کنند به هر شکلی، احساسی را تجربه کنند.

به قول رزا، مشکل اصلی این است که نیروی محرکه زندگی مدرن بر ایده‌ای بنا شده که به نحو مهلکی همراه‌کننده است؛ این ایده می‌گوید دنیا را می‌توان بیش از هر عصر دیگری تحت کنترل درآورد و اصلاً باید هم چنین کرد و حتی کامیابی و آرامش ذهنی در گروی کنترل هرچه بیشتر دنیا است. بدین ترتیب ما جهان را مجموعه بی‌پایانی از اموری قلمداد می‌کنیم که باید بر آن‌ها مسلط شویم، آن‌ها را فراگیریم یا فتحشان کنیم. ما درصدد آنیم تا تک‌تک پیام‌های انباشته‌شده در صندوق ورودی ایمیل‌هایمان را ببینیم، حجم عظیمی از کتاب‌های ناخوانده را بخوانیم یا به برنامه روزانه‌مان نظم آهین بدهیم؛ می‌کوشیم تناسب‌انداز یا ظرفیت تمرکزمان را بهبود ببخشیم و خود را موظف می‌دانیم که مدام مهارت‌های فرزندپروری، توانمندی‌های مالی شخصی یا

اینکه بالاخره فرصت پیدا می‌کنید تا یک شب با همسرتان بیرون بروید - چون همه می‌گویند چنین کارهایی برای روشن نگه داشتن شعله عشق لازم است - منتها فشار کارها به قدری شما دو نفر را عصبی کرده است که درنهایت گردشتان به مجادله ختم می‌شود و شب را با حس ناکامی به پایان می‌رسانید. در ایامی که "خوره بهره‌وری" به حساب می‌آید، مدام به دنبال سیستم‌های جدیدی برای سروسامان دادن به امور زندگی‌ام بودم و وقتی نرم‌افزار مربوطه را دانلود می‌کردم یا لوازمش را می‌خریدم، هیجان‌زده و حتی سرمست می‌شدم؛ من در آستانه انجام دادن کاری شگرف قرار گرفته بودم! اما تنها یکی دو روز بعد، برنامه جدیدم ملال‌آور و بی‌روح به نظر می‌رسید و همچون فهرست بلندبالای سایر تکالیفم، به‌زحمت از پس آن برمی‌آمدم. درنهایت از دست فرد بی‌ملاحظه‌ای که جسارت کرده و با تحمیل این روش وقتم را گرفته بود خشمگین می‌شدم؛ گرچه آن آدم بی‌ملاحظه خود من بودم.

طبعاً این‌ها نمونه‌هایی جزئی‌اند. منتها این فقدان سرزندگی کمک می‌کند چرایی همه‌گیری فرسودگی شغلی را دریابیم؛ در فرسودگی شغلی، مشکل فقط خستگی نیست؛ مشکل اینجاست که پس از سال‌ها تلاش بی‌وقفه و ماشینی برای انجام دادن کارهای بیشتر و بیشتر، بی‌آنکه حس کنید تلاش‌هایتان کافی بوده‌اند، به حس یوچی دچار شده‌اید. ماهیت زندگی مدرن سیاسی با خشم و توطئه‌گرایی فزاینده‌اش را شاید بتوان تلاشی نومیدانه از سوی افرادی تصور کرد که از ظنن زندگی محروم‌اند و سعی می‌کنند به هر شکلی، احساسی را تجربه کنند.

به قول رزا، مشکل اصلی این است که نیروی محرکه زندگی مدرن بر ایده‌ای بنا شده که به نحو مهلکی گمراه‌کننده است؛ این ایده می‌گوید دنیا را می‌توان بیش از هر عصر دیگری تحت کنترل درآورد و اصلاً باید هم چنین کرد و حتی کامیابی و آرامش ذهنی در گروی کنترل هرچه بیشتر دنیا است. بدین ترتیب ما جهان را مجموعه‌ی بی‌پایانی از اموری قلمداد می‌کنیم که باید بر آن‌ها مسلط شویم، آن‌ها را فراگیریم یا فتحشان کنیم. ما در صدد آنیم تا تک‌تک پیام‌های انباشته‌شده در صندوق ورودی ایمیل‌هایمان را ببینیم، حجم عظیمی از کتاب‌های ناخوانده را بخوانیم یا به برنامه روزانه‌مان نظم آهنگین بدهیم؛ می‌کوشیم تناسب‌انداز یا ظرفیت تمرکزمان را بهبود بخشیم و خود را موظف می‌دانیم که مدام مهارت‌های فرزندی‌پروری، توانمندی‌های مالی شخصی یا

درکمان از رویدادهای جهان را ارتقا دهیم. (حتی اگر بابت ارجح شمردن دوستی‌هایمان بر کسب درآمد به خود ببالیم، چه‌بسا این رویکردمان کماکان بوی بهینه‌جویی بدهد؛ بدین ترتیب که خودمان را برای یافتن دوستان بیشتر و حفظ ارتباط بهتر با آنان تحت فشار قرار می‌دهیم. به بیان دیگر، می‌کوشیم کنترل بیشتری بر زندگی اجتماعی‌مان پیدا کنیم.) فرهنگ هم به طرق مختلف، این باور به کنترل‌گری را تقویت می‌کند. همواره به نظر می‌رسد که پیشرفت‌های فناوری به حدی رسیده‌اند که به کمکشان بالاخره می‌توانید فشار کاری‌تان را مهار کنید - در لحظه نگارش این سطور، ابزارهای مبتنی بر هوش مصنوعی مدعی‌اند که این کار را برایتان انجام می‌دهند - در عین حال اقتصاد فوق‌رقابتی این حس را به ما القا می‌کند که برای بیرون کشیدن گلیممان از آب، چنین رویکردی بیش از همیشه ضرورت دارد.

با این همه، تجربه زیسته بشر و قرن‌ها تأمل فلسفی گواهی است بر این واقعیت که یک زندگی رضایت‌بخش و موفق، مستلزم اعمال کنترل بیشتر بر تمامی امور نیست؛ این گونه نیست که با پیش‌بینی بهتر اوضاع و کسب اطمینان بیشتر در مورد آن بتوانید سرانجام به آرامش برسید. علت هیجان‌انگیز بودن بازی فوتبال این است که نمی‌توان برنده‌اش را پیش‌بینی کرد؛ علت جذابیت یک رشته علمی این است که هنوز بر تمامی وجوه آن مسلط نشده‌اید. بزرگ‌ترین دستاوردها اغلب نیازمند گشودگی در برابر خوش‌اقبال‌ها، قاپیدن فرصت‌های غیرمنتظره یا بهره‌برداری از انگیزه‌های پیش‌بینی‌نشده‌اند. لذت بردن از هم‌نشینی با انسانی دیگر یا به شوق آمدن از تماشای منظره یا اثری هنری، مستلزم آن است که میل به کنترل کامل امور را رها کنید. در عین حال برخورداری از یک زندگی خوب به این معنی نیست که امیدتان برای تأثیرگذاری بر دنیا را به کلی از دست بدهید، بلکه نیازمند اقداماتی جسورانه، خلاقانه و اثرگذار است؛ منتها به این شرط که طرز فکر کنترل کامل اوضاع را کنار بگذارید. طنین جاده‌ای دوطرفه لازم دارد؛ شما اقداماتی انجام می‌دهید - کسب‌وکارتان را راه می‌اندازید، به سازمان‌دهی کارزارتان اقدام می‌کنید، به پایان‌گردی می‌روید و با ایمیلی دیگران را از یک دورهمی مطلع می‌سازید - و بعد به انتظار پاسخ جهان می‌نشینید.

جای شگفتی نیست که بسیاری از ما بخش عمده زندگی‌مان را صرف تلاش جهت تسلط یافتن بر اموری می‌کنیم که به نظر می‌رسد در صورت اتخاذ رویکردی متفاوت برای آن‌ها، ماهیتی به شدت غیرقابل‌مدیریت و طاقت‌فرسا پیدا می‌کنند. مگر برای

پرداختن به این امور ضروری، دنبال کردن آمال ارزشمند، بدل شدن به والدین یا همسری شایسته و ایفای نقشان به عنوان شهروند جهانی بحران زده راه دیگری هم وجود دارد؟ اما چنین رویکردی کارساز نیست. در این حالت، زندگی رفته رفته به امری ملال آور، توأم با انزوا و غالباً آزاردهنده بدل می شود. به چیزی تبدیل می شود که باید تا زمان رسیدن به موقعیتی بهتر تحملش کنیم، حال آنکه چنین موقعیتی هیچ گاه فرا نخواهد رسید.

کتاب تأملاتی برای انسان فانی از همان نقطه‌ای آغاز می شود که مکاتب فکری "زندگیات را سامان بده" و "بر همه امور مسلط شو" در آن ناکام می مانند؛ کتاب می کوشد رویکردی عمیق تر، سازنده تر و مهم تر از همه، خوشایندتر ارائه دهد. (در این کتاب از خبرنامه ایمیلی ام با عنوان *تقص گر*^۱ و نیز بازخوردهای سخاوتمندانه خوانندگان آن بسیار الهام گرفته ام.) کتاب حاضر به جای دامن زدن به خیال واهی امکان کنترل کردن همه امور، می گوید که هرگز لحظه مسلط شدن بر تمامی امور فرا نخواهد رسید. رویکرد آغازین کتاب این است که شما هیچ گاه نمی توانید در باب آینده به احساس قطعیت برسید، هیچ گاه رموز انجام دادن بی نقص کارها را فرا نخواهید گرفت و همیشه هم کارهای فراوانی برای انجام دادن باقی می مانند.

اما چنین وضعی نه به خاطر بی عرضگی و بی نظمی شماست و نه به این خاطر است که هنوز کتاب پرفروش مناسبی در باب "علم حیرت انگیز" بهره‌وری، رهبری، فرزندی‌پروری یا هر موضوع دیگری نخوانده‌اید. بلکه به این سبب است که شما به عنوان انسانی فانی هرگز قادر نیستید به آن حد از کنترل و اطمینانی دست یابید که تصور می کنید برای حفظ عقلانیتتان لازم است. چنین وضعی صرفاً به این معناست که فهرست کارهای ارزشمندی که روی کاغذ قادرید برایشان زمان بگذارید همیشه طولانی تر از فهرست کارهایی‌اند که به راستی برای انجام دادنشان فرصت خواهید داشت. همچنین به این معناست که شما همواره در برابر فجایع غیرمنتظره یا هیجانات ناخوشایند آسیب پذیر باقی خواهید ماند و هیچ گاه تأثیرگذاری‌تان بر نحوه سپری شدن زمانتان از حدی جزئی فراتر نخواهد رفت و مهم هم نیست که فلان یوتیوبر بیست و چند ساله‌ای که هنوز تجربه فرزندی‌پروری نداشته

است درباره شیوه ایدئال مدیریت امور صبحگاهی‌تان، چه نظری می‌دهد.

از منظر رویکرد نقص‌گرایی این‌ها خبرهای خوبی‌اند. البته که مواجهه با محدودیت‌ها دردناک است (به همین سبب کوشش برای کنترل همه امور وسوسه‌کننده به نظر می‌رسد). روبه‌رو شدن با محدودیت‌های محتوم به این معناست که باید بپذیرید زندگی مستلزم دست زدن به انتخاب‌های دشوار و از خودگذشتگی است. بپذیرید که همیشه احتمال پشیمانی وجود دارد، همان‌طور که احتمال دلسرد کردن دیگران می‌رود و بپذیرید که آفریده‌هایتان در دنیای واقعی هرگز استانداردهای بی‌نقص ذهنی‌تان را برآورده نخواهند ساخت. اما همین واقعیات‌اند که شما را برای اقدام و تجربه حس طنین آزاد می‌سازند. وقتی از تقلای بهیوده برای انجام دادن تمامی امور دست بکشید، می‌توانید توجه و زمان محدودتان را صرف معدود اموری کنید که به‌راستی برایتان ارزشمندند. وقتی از کارهای خلاقانه، روابط یا سایر کنش‌هایتان انتظار کمال نداشته باشید، قادر خواهید بود خود را با تمام انرژی‌تان در آن‌ها غرق کنید. ضمناً وقتی که عقلانیت یا حس ارزشمندی خود را به سطحی غیرقابل‌دستیابی از کنترل گره نزنید، همین حالا می‌توانید به آرامش برسید و همین‌اکنون -تنها زمانی که به‌راستی وجود دارد- از زندگی‌تان لذت ببرید.

اثر حاضر همچنین می‌کوشد به یکی از مشکلات کتاب‌های خودیاری بپردازد که سال‌ها ذهن مرا به خود مشغول کرده است؛ این کتاب‌ها مدعی‌اند که به افراد در نیل به زندگی هدفمندتر و پربارتر کمک می‌کنند. بدترین نوع این کتاب‌ها آن‌هایی‌اند که فهرستی از گام‌ها ارائه می‌دهند. منتها این رهنمودها تقریباً هیچ‌گاه کارساز نمی‌افتند، چرا که سفر درونی نویسنده کتاب و مسیر طی شده توسط وی را نادیده گرفته‌اند. (مثلاً اگر خود نویسنده برای سازمان‌دادن به امور زندگی‌اش ناچار شده است با ریشه‌های هیجانی مقاومت در برابر این ساماندهی دست‌وپنجه نرم کند، چرا باید انتظار داشته باشید که صرف دنبال کردن فهرست رهنمودهای شما برای ساماندهی امور کارساز بیفتد؟) نوع بهتری از کتاب‌ها هم هستند که سبب‌ساز تغییر نگرش خواننده می‌شوند؛ همین تغییر نگرش می‌تواند به اقداماتی متفاوت منتهی شود. منتها این شکل از تغییر نگرش به شکل نومیدکننده‌ای زودگذر است و به‌سرعت رنگ می‌بازد؛ چند روزی همه چیز متفاوت به نظر می‌رسد، ولی بعد نیروی غالب و معمول انجام دادن امور به شکل سابقشان بار دیگر خود را بر زندگی تحمیل می‌کند.

بنابراین هدف من در کتاب حاضر این است که نکات مفید سطور آن در عمق وجودتان نفوذ کنند و بدین ترتیب ماندگار شود. طبعاً نحوه مطالعه کتاب یکی از بی‌شمار جنبه‌هایی است که من هیچ کنترلی بر آن نخواهم داشت. بنابراین شما می‌توانید این اثر را همچون تمامی آثار دیگر مطالعه کنید. منتها از شما دعوت می‌کنم هر روز به مطالعه یک فصل از کتاب بنشینید؛ کتاب به نحوی سازمان‌دهی شده است که مطالبش ظرف چهار هفته به یکدیگر پیوند بخورند؛ در هفته نخست با حقیقت محدود بودن زندگی مواجه می‌شوید؛ در هفته دوم اقداماتی جسورانه و البته توأم با نقص انجام می‌دهید؛ در هفته سوم به خودتان اجازه می‌دهید که اقدامات با آهنگی طبیعی جریان بگیرند و بالاخره در هفته چهارم از زندگی کردن در آینده دست برمی‌دارید و به شکل کامل‌تری در لحظه اکنون زندگی می‌کنید.

من این کتاب را نوعی "خلوتگاه ذهنی" قلمداد می‌کنم و منظورم از چنین تعبیری این است که هر روز، هر چند به نحوی مختصر، به‌مثابه یک خلوتگاه استعاری در گوشه دنج ذهنتان سری به این کتاب بزنید؛ اینجاست که بدون متوقف ساختن روند زندگی‌تان می‌توانید مجال بی‌پای جاری شدن افکار تازه فراهم آورید. در همان حالی که در طول روز به کارهایتان مشغول می‌شوید، این خلوتگاه هم‌کمان در پس ذهنتان باقی می‌ماند. فصول کتاب بر تغییر نگرش و همچنین تکنیک‌های کاربردی دست می‌گذارند و امید من آن است که پس از مطالعه آن‌ها، هرازگاهی یکی از این نکات، هر چند به نحوی جزئی، شیوه وقت‌گذرانی بیست و چهار ساعته‌تان را دستخوش تغییر سازد. بنا به تجربه دریافته‌ام که بازخوردگیری آنی در نتیجه تغییر رفتارها در بستر زندگی واقعی تغییراتی ماندگار به ارمغان می‌آورد.

طبعاً اگر کتاب تأملاتی برای انسان فانی به این اهداف نائل آید، صرفاً می‌توان انتظار داشت که کیفیتی توأم با نقص داشته باشد. به همین سبب، توصیه می‌کنم برای حفظ آنچه می‌خوانید یا به کار بستن نکات کتاب، بیش‌ازحد به خود فشار نیاورید. مطمئن باشید که اگر نکته‌ای بر شما تأثیر بگذارد، خودبه‌خود در طول روز با شما همراه خواهد شد. این کتاب از آن دسته آثاری نیست که وعده بدهد در صورت پیاده‌سازی بی‌نقص رهنمودهایش، به چارچوبی ایدئال برای مدیریت زندگی‌تان دست خواهید یافت. به سبب محدودیت‌های انسانی، چنین اتفاقی هرگز رخ نخواهد داد و دقیقاً به همین دلیل است که باید تمام و کمال غرق زندگی در لحظه شوید.