تأملاتی برای انسان فانی

سرشناسه	:	برکمن، الیور. Burkeman, Oliver
عنوان و نام پدیدآور	:	تأملاتی برای انسان فانی / الیور برکمن. ترجمهٔ میثم همدمی.
مشخصات نشر	:	تهران، نوین توسعه، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری	:	۱۷۶ صفحه
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۵۲۱۳-۶۷-۸
فهرست‌نویسی	:	فیپا
یادداشت	:	عنوان اصلی: Meditations for Mortals, 2024
موضوع	:	خودسازی، روان‌شناسی
رده‌بندی کنگره	:	BF ۶۳۷
رده‌بندی دیویی	:	۱۵۸ / ۱
شمارهٔ کتاب‌شناسی ملی	:	۹۸۳۸۶۱۳

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

نشر نوین

تأملاتی برای انسان فانی

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

الیور برکمن

ترجمهٔ میثم همدمی

عنوان	:	تأملاتی برای انسان فانی
مؤلف	:	الیور برکمن
مترجم	:	میثم همدمی
ویراستار	:	مریم قیاسوند
صفحه‌آرا	:	صبا کریمی
طراح جلد	:	الناز ناصر آج‌بیشه
زمان و نوبت چاپ	:	۱۴۰۳، اول، ۱۰۰۰ نسخه
ناشر	:	نشر نوین توسعه
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۵۲۱۳-۶۷-۸
قیمت	:	۱۷۵,۰۰۰ تومان

تعهد ما به پایداری محیط‌زیست

کاغذ بالکی، کاغذی سبک، خوش‌رنگ و زیست‌محیطی است که در کشورهای باران‌خیزی همچون سوئد و فنلاند تولید می‌شود و مخصوص چاپ کتاب است.

ما نیز کتاب‌های نشر نوین را روی این کاغذها چاپ می‌کنیم تا علاوه بر ساختن تجربهٔ خوب مطالعه برای خوانندگانمان، با هم گامی در جهت حفظ محیط‌زیست نیز برداریم.

nashrenovin.ir
nashrenovin.ir
nashrenovin

سخن مترجم

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

- می وست

می‌دانیم که دیر یا زود طعمهٔ مرگ می‌شویم، می‌دانیم که وجودی محدود و تنیده در زمان و مکان داریم. بااین‌همه اغلب طوری رفتار می‌کنیم که گویی جاودان هستیم؛ انگار که نامحدودیم. پهنهٔ ذهنمان را پر می‌کنیم از بذر نیازهای پرشمار و از یاد می‌بریم که مادرِ 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[1]

پاییز ۱۴۰۳

---

۱. برای ارتباط با بنده می‌توانید از ایمیل meysamhamdammi@gmail.com یا شناسهٔ اینستاگرام meysam_hamdami استفاده کنید؛ تمامی پیام‌های شما را می‌خوانم و پذیرای انتقادات و نظرات شما خواهم بود.

فهرست

پیش‌درآمد. یک زندگی ناقص ۹

هفتهٔ نخست) در چنبرهٔ 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 بیش‌ازحد ۴۳
روز ششم. شما نمی‌توانید برای همه‌چیز غصه بخورید ۴۹
روز هفتم. بگذارید آینده، آینده باقی بماند ۵۵

هفتهٔ 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

هفتهٔ سوم) رها کردن

روز پانزدهم. اگر مسیر ساده‌تر مسیر درست باشد، چه؟ ۹۵
روز شانزدهم. قاعدهٔ 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 کمّی تعیین کنید ۱۲۱
روز بیست و یکم. راستی، وقفه یعنی چه؟ ۱۲۵

هفتهٔ چهارم) رخ‌نمایی کردن

روز بیست و دوم. از مهربانی مفرط با خویشتن 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
دربارهٔ نویسنده ۱۷۴

«تلاش جهت تبدیل شدن به بهترینِ خودت آسان‌تر از درجا زدن در نسخهٔ پیشینت است.»

- ماریون وودمن

«سؤال اصلی این است: آیا قبل از مرگ زندگی کرده‌ای؟»

- آنتونی دی ملو

پیش‌درآمد

یک زندگی ناقص

کتاب حاضر می‌گوید به‌محض اینکه دریابید هرگز قرار نیست زندگی‌تان به نحوی تام سروسامان یابد، دریچه‌هایی از فرصت‌ها به رویتان گشوده خواهند شد. این کتاب به شما نشان می‌دهد که وقتی از مأموریت سهمگین بهره‌وریِ بیشتر خویش دست بشویید، به نحو حیرت‌انگیزی بهره‌ورتر می‌شوید؛ وقتی بپذیرید که هرگز قرار نیست از پسِ تمامی اهداف مهم و چشمگیر سربلند بیرون بیایید (اهدافی که اساساً نیازی نیست به یک‌یکشان بپردازید) و بفهمید که فقط می‌توانید تعداد انگشت‌شماری از آن‌ها را محقق سازید، دستیابی به اهداف بزرگ تا چه حد برایتان راحت‌تر می‌شود؛ وقتی بی‌ثباتی و پیش‌بینی‌ناپذیری زندگی را بپذیرید، زندگی در نظرتان ماهیتی به‌غایت مسحورکننده و حتی جادویی پیدا می‌کند. وقتی نقایص و ناکامی‌هایتان را از نگاه دیگران مخفی نکنید، تا چه اندازه کمتر به احساس انزوا دچار خواهید شد. علاوه بر این‌ها روشن می‌کند که وقتی دریابید بزرگ‌ترین مشکلات زندگی‌تان احتمالاً هرگز به‌طورکامل حل نخواهند شد، تا چه حد به حس رهایی نائل می‌آیید.

به‌طور خلاصه، کتاب حاضر به موضوع تغییری می‌پردازد که وقتی رخ می‌دهد که شما متوجه می‌شوید زندگی در قامت یک انسان فانی -در عصری از وظایف و فرصت‌های بی‌پایان، در مواجهه با آینده‌ای نامعلوم و شانه‌به‌شانهٔ آدم‌هایی که لجوجانه بر منیّت خویش تأکید می‌کنند- مسئله‌ای نیست که مجبور باشید آن را حل کنید. هدف من این است که در ۲۸ فصل این کتاب رهنمودهایی را دربارهٔ شیوه‌هایی متفاوت برای دست

زدن به اقدام در این جهان ارائه کنم. این رهنمودها را ذیل رویکرد "نقص‌گرایی"[1] 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 زمانهٔ 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، می‌توانید به‌مثابهٔ نوعی "خلوتگاه ذهنیِ" چهارهفته‌ای در میانهٔ 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 پسِ فلسفهٔ اینجا و اکنون به زندگی بنگرید و متعاقباً، بیش از همه به اموری بپردازید که اهمیت دارند. درهرحال چنانکه خواهیم دید، یکی از اصول بنیادین نقص‌گرایی این است: آن روزی که تمامی موانع از سر راهمان "برداشته شوند" تا بتوانیم به ساختن یک زندگی هدفمند، پربار و توأم با سرزندگی اقدام کنیم، هرگز فرا نخواهد رسید. برای انسان فانی، لحظهٔ 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 دههٔ سوم عمرم، به‌عنوان نویسنده‌ای عمومی در روزنامهٔ *گاردینِ* لندن، شروع به کار کردم. وظیفهٔ 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 چراییِ محبوبیت ناگهانی معجون‌های گیاهی- تمرکز کنم و تا ساعت پنج عصر همان روز، یک مقالهٔ دوهزارکلمه‌ای جامع و به‌ظاهر هوشمندانه دربارهٔ آن بنویسم. یکی دو ساعت قبل از پایان ضرب‌الاجل تعیین‌شده، سردبیرم شروع می‌کرد به قدم

1. imperfectionism

زدن در اطراف میز کارم. برای تخلیهٔ 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 مقالهٔ دوهزارکلمه‌ایِ به‌ظاهر هوشمندانه ظرف هفت ساعت، آن هم دربارهٔ موضوعی که تا لحظاتی پیش روحتان هم از آن خبر نداشت، کاری به‌غایت نشدنی است. بااین‌حال 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 همهٔ 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 نظمِ 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 دربارهٔ معجون‌های گیاهی، آن را پیدا خواهم کرد. با ولع مشغول مطالعهٔ کتاب‌های خودیاری می‌شدم، مراقبه[1] را می‌آزمودم و آثار فلاسفهٔ رواقی را مطالعه می‌کردم. منتها هر بار که تکنیک مورد استفاده‌ام نمی‌توانست به‌سان چوبی جادویی عمل کند، بیش‌ازپیش غرق در اضطراب می‌شدم. درعین‌حال 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 چطور یک رابطهٔ رمانتیک می‌تواند موفق از آب درآید. به باورم، وقتی‌که 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 استفادهٔ مؤثر از زمان نگاشتم و از آن زمان تا کنون، به‌واسطهٔ صدها گفت‌وگو و مکاتبهٔ ایمیلی با خوانندگان کتابم، دریافتم که امروزه حس بی‌سروسامانی

1. Meditation

زندگی -و نیاز به تقلای شدید برای پیشگیری از عقب‌افتادگیِ بیشتر- حسی تقریباً همگانی است. به جوانانی برمی‌خوردم که ظاهراً از امکان ساماندهی امور زندگی‌شان به‌کلی مأیوس بودند. از سوی دیگر، مسن‌ترها از اینکه تا چهل یا پنجاه‌سالگی هنوز نتوانسته‌اند سامانی به زندگی‌شان بدهند، سرخورده شده بودند و با خود فکر می‌کردند که آیا اساساً دستیابی به چنین هدفی شدنی است. آشکارا واضح بود که دستیابی به ثروت یا رسیدن به موقعیت اجتماعیِ بالا این مشکل را حل نمی‌کند. منطقی است، چراکه در دنیای مدرن، موفقیت‌های بیرونی غالباً نتیجهٔ غرق شدنِ بیشتر در رقابتی طاقت‌فرسا با دیگران هستند. همان‌طور که اندرو ویلیکینسون[1]، کارآفرین و سرمایه‌دار [آمریکایی]، می‌گوید: «بیشترِ افراد موفق صرفاً کسانی‌اند که اختلال اضطرابی‌شان را به نفع افزایش بهره‌وری‌شان به خدمت گرفته‌اند.»

متداول‌ترین شکل اضطرابی که می‌کوشم آن را در اینجا مورد واکاوی قرار دهم، نوعی پرمشغلگی شدید و طاقت‌فرساست؛ طی این حالت، فرد حس می‌کند که باید در فرصت در دسترس خود کارهای بسیار زیادی را انجام دهد. بااین‌همه این اضطراب در شکل دیگری هم نمود می‌یابد؛ چنین حسی در برخی از افراد در قالب "سندرم ایمپاستر"[2] ظاهر می‌شود. چنین فردی تصور می‌کند سطح بنیادینی از تخصص وجود دارد که به‌جز خودش، تقریباً تمامی افراد دیگر به آن دست یافته‌اند و تا زمانی‌که به آن نرسد قادر نیست از تردید دربارهٔ توانمندی‌های خویش دست بردارد. همچنین بسیاری از ما حس می‌کنیم که هنوز رمز روابط صمیمانه را درنیافته‌ایم و به این ترتیب به‌رغم تمامی موفقیت‌های ظاهری‌مان، در برابر پیچیدگی‌های سرسام‌آور قرارهای ملاقات عاشقانه، ازدواج یا فرزندپروری احساس درماندگی می‌کنیم. برخی هم به حس عقب‌افتادگی دچار می‌شوند، چون می‌پندارند برای مقابله با بحران‌های ملی و بین‌المللی پیرامونی‌شان باید سخت‌تر تلاش کنند، منتها نمی‌دانند به‌عنوان یک فرد، چه کار مؤثری از آنان ساخته است. با همهٔ این اوصاف، رشته‌ای مشترک همهٔ این آشفتگی‌ها را به هم پیوند می‌دهد و آن تصوری است که می‌پندارد راهی برای

---

1. Andrew Wilkinson

۲. Imposter Syndrome: سندرم ایمپاستر، نشانگان دغل‌کار یا نشانگان خودویرانگری، یک پدیدهٔ روانی است که در آن فرد نمی‌تواند اعتبار موفقیت‌هایش را بپذیرد. در این پدیده، فرد تصور می‌کند 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 فریب‌کار است.

نقش‌آفرینی در جهان و روشی برای *غلبه بر مشکلات* انسانِ قرن بیست‌ویکمی وجود دارد که ما هنوز آن را کشف نکرده‌ایم و مادامی‌که 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 "تلهٔ 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 باور 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[1]، جامعه‌شناس آلمانی، در چنین حالتی روزهایمان "طنین"[2] خود را از دست می‌دهند؛ جهانمان بی‌روح به نظر می‌رسد و به‌رغم همهٔ 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

1. Hartmut Rosa
2. Resonance

اینکه بالاخره فرصت پیدا می‌کنید تا یک شب با همسرتان بیرون بروید -چون همه می‌گویند چنین کارهایی برای روشن نگه داشتن شعلهٔ 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 "خورهٔ بهره‌وری" به حساب می‌آمدم، 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 آستانهٔ انجام دادن کاری شگرف قرار گرفته بودم! اما تنها یکی دو روز بعد، برنامهٔ 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 چراییِ 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 با 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 رُزا، مشکل اصلی این است که نیروی محرکهٔ 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 دنیاست. بدین‌ترتیب ما جهان را مجموعهٔ بی‌پایانی از اموری قلمداد می‌کنیم که باید بر آن‌ها مسلط شویم، آن‌ها را فرابگیریم 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 برنامهٔ روزانه‌مان نظمی آهنین بدهیم؛ می‌کوشیم تناسب‌اندام یا ظرفیت تمرکزمان را بهبود ببخشیم و خود را موظف می‌دانیم که مدام مهارت‌های فرزندپروری، توانمندی‌های مالی شخصی یا

درکمان از رویدادهای جهان را ارتقا دهیم. (حتی اگر بابت ارجح شمردن دوستی‌هایمان برکسب درآمد به خود ببالیم، چه‌بسا این رویکردمان کماکان بوی بهینه‌جویی بدهد؛ بدین‌ترتیب که خودمان را برای یافتن دوستان بیشتر و حفظ ارتباط بهتر با آنان تحت فشار قرار می‌دهیم. به‌بیان‌دیگر، 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 فشارکاری‌تان را مهارکنید -در لحظهٔ نگارش این سطور، ابزارهای مبتنی بر هوش مصنوعی مدعی‌اند که این کار را برایتان انجام می‌دهند- درعین‌حال اقتصاد فوق‌رقابتی این حس را به ما القا می‌کند که برای بیرون کشیدن گلیممان از آب، چنین رویکردی بیش از همیشه ضرورت دارد.

بااین‌همه، تجربهٔ زیستهٔ بشر و قرن‌ها تأمل فلسفی گواهی است بر این واقعیت که یک زندگی رضایت‌بخش و موفق، مستلزم اعمال کنترل بیشتر بر تمامی امور *نیست*؛ این‌گونه 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 رشتهٔ علمی این است که هنوز بر تمامی وجوه آن مسلط *نشده‌اید*. بزرگ‌ترین دستاوردها اغلب نیازمند گشودگی در برابر خوش‌اقبالی‌ها، 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. درعین‌حال برخورداری از یک زندگی خوب به این معنی نیست که امیدتان برای تأثیرگذاری بر دنیا را به‌کلی 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 بیابان‌گردی 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 عمدهٔ زندگی‌مان را صرف تلاش جهت تسلط یافتن بر اموری می‌کنیم که به نظر می‌رسد در صورت اتخاذ رویکردی متفاوت برای آن‌ها، ماهیتی به‌شدت 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 نقشمان به‌عنوان شهروند جهانی بحران‌زده راه دیگری هم وجود دارد؟ اما چنین رویکردی کارساز نیست. در این حالت، زندگی رفته‌رفته به امری ملال‌آور، توأم با انزوا و غالباً آزاردهنده بدل می‌شود. به چیزی تبدیل می‌شود که باید تا زمان رسیدن به موقعیتی بهتر تحملش کنیم، حال‌آنکه چنین موقعیتی هیچ‌گاه فرا نخواهد رسید.

***

کتاب *تأملاتی برای انسان فانی* از همان نقطه‌ای آغاز می‌شود که مکاتب فکری "زندگی‌ات را سامان بده" و "بر همهٔ امور مسلط شو" در آن ناکام می‌مانند؛ کتاب می‌کوشد رویکردی عمیق‌تر، سازنده‌تر و مهم‌تر از همه، خوشایندتر ارائه دهد. (در این کتاب از خبرنامهٔ ایمیلی‌ام با عنوان *نقص‌گرا*[1] و نیز بازخوردهای سخاوتمندانهٔ خوانندگان آن بسیار الهام گرفته‌ام.) کتاب حاضر به جای دامن زدن به خیال واهیِ امکان کنترل کردن همهٔ امور، می‌گوید که هرگز لحظهٔ مسلط شدن بر تمامی امور فرا نخواهد رسید. رویکرد آغازین کتاب این است که شما هیچ‌گاه نمی‌توانید در باب آینده به احساس قطعیت برسید، هیچ‌گاه رموز انجام دادن بی‌نقص کارها را فرا نخواهید گرفت و همیشه هم کارهای فراوانی برای انجام دادن باقی می‌مانند.

اما چنین وضعی نه به خاطر بی‌عرضگی و بی‌نظمی شماست و نه به این خاطر است که هنوز کتاب پرفروش مناسبی در باب "علم حیرت‌انگیز" بهره‌وری، رهبری، فرزندپروری یا هر موضوع دیگری نخوانده‌اید. بلکه به این سبب است که شما به‌عنوان انسانی فانی هرگز قادر نیستید به آن حد از کنترل و اطمینانی دست یابید که تصور می‌کنید برای حفظ عقلانیتتان لازم است. چنین وضعی صرفاً به این معناست که فهرست کارهای ارزشمندی که روی کاغذ قادرید برایشان زمان بگذارید همیشه طولانی‌تر از فهرست کارهایی‌اند که به‌راستی برای انجام دادنشان فرصت خواهید داشت. همچنین به این معناست که شما همواره در برابر فجایع غیرمنتظره یا هیجانات ناخوشایند آسیب‌پذیر باقی خواهید ماند و هیچ‌گاه تأثیرگذاری‌تان بر نحوهٔ سپری شدن زمانتان از حدی جزئی فراتر نخواهد رفت و مهم هم نیست که فلان یوتیوبر بیست‌وچندساله‌ای که هنوز تجربهٔ فرزندپروری نداشته

1. The Imperfectionist

است دربارهٔ شیوهٔ 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 همهٔ امور وسوسه‌کننده به نظر می‌رسد). روبه‌رو شدن با محدودیت‌های محتوم به این معناست که باید بپذیرید زندگی مستلزم دست زدن به انتخاب‌های دشوار و ازخودگذشتگی 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 تجربهٔ حس طنین آزاد می‌سازند. وقتی از تقلای بیهوده 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 وقتی‌که عقلانیت یا حس ارزشمندی خود را به سطحی غیرقابل‌دستیابی از کنترل گره نزنید، همین حالا می‌توانید به آرامش برسید و همین اکنون -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، چراکه سفر درونی نویسندهٔ کتاب و مسیر طی‌شده توسط وی را نادیده گرفته‌اند. (مثلاً اگر خود *نویسنده* برای سازمان دادن 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 همه‌چیز 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 بدین‌ترتیب ماندگار شود. طبعاً نحوهٔ مطالعهٔ 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 هرروز به مطالعهٔ یک فصل از کتاب بنشینید؛ کتاب به نحوی سازمان‌دهی شده است که مطالبش ظرف چهار هفته به یکدیگر پیوند بخورند: در هفتهٔ نخست با حقیقت محدود بودن زندگی مواجه می‌شوید؛ در هفتهٔ دوم اقداماتی جسورانه و البته توأم با نقص انجام می‌دهید؛ در هفتهٔ سوم به خودتان اجازه می‌دهید که اقدامات با آهنگی طبیعی جریان بگیرند و بالاخره در هفتهٔ چهارم از زندگی کردن در آینده دست برمی‌دارید و به شکل کامل‌تری در لحظهٔ اکنون زندگی می‌کنید.

من این کتاب را نوعی "خلوتگاه ذهنی" قلمداد می‌کنم و منظورم از چنین تعبیری این است که هرروزه، هرچند به نحوی مختصر، به‌مثابهٔ یک خلوتگاه استعاری در گوشهٔ دنج ذهنتان سری به این کتاب بزنید؛ اینجاست که بدون متوقف ساختن روند زندگی‌تان می‌توانید مجالی برای جاری شدن افکار تازه فراهم آورید. در همان حالی که در طول روز به کارهایتان مشغول می‌شوید، این خلوتگاه هم کماکان در پسِ ذهنتان باقی می‌ماند. فصول کتاب بر تغییر نگرش و همچنین تکنیک‌های کاربردی دست می‌گذارند و امید من آن است که پس از مطالعهٔ آن‌ها، هرازگاهی یکی از این نکات، هرچند به نحوی جزئی، شیوهٔ وقت‌گذرانی بیست‌وچهارساعته‌تان را دستخوش تغییر سازد. بنا به تجربه دریافته‌ام که بازخوردگیری آنی در نتیجهٔ 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.

هفتهٔ نخست

در چنبرهٔ محدودیت‌ها

«اگر در جنگل گم شدی، غصه نخور. در آنجا خانه‌ای برای خودت بساز و با خودت بگو: "خب، من گم شده بودم، اما حالا اینجا زندگی می‌کنم! من وضعیتم را خیلی بهتر کرده‌ام!"»

- میچ هدبرگ

روز یکم

وضعیت بدتر از آن است که فکرش را می‌کنید

در باب رسیدن به رهایی از دلِ شکست

«واقعیت همین حالا هم حاکم است. پذیرش واقعیتی تلخ وضع را بدتر نمی‌کند. نادیده گرفتن آن هم به محو شدنش منتهی نمی‌شود و از آنجایی که واقعیت چنین وضعی را حکم می‌کند، باید با آن مواجه شد. ما در بطن امور غیرواقعی زندگی نمی‌کنیم. افراد می‌توانند واقعیت را تاب بیاورند، چون در واقع همین حالا هم در حال تحملش هستند.»

- یوجین گندلین

اگر می‌خواهید برای انجام دادن اموری که برایتان مهم‌اند زمان بیشتری صرف کنید، رهاکننده‌ترین، نیروبخش‌ترین و سازنده‌ترین گامِ ممکن این است که عمیقاً دریابید زندگی در قامت انسانی فانی -با فرصتی محدود و کنترلی اندک بر این زمان- در واقع بسیار بدتر از آن چیزی است که فکرش را می‌کنید. اصولاً امید بستن به واقعیتی جز این بیهوده است. شما آن ابرهای پریشانی را که گهگاه محاصره‌تان می‌کنند -وقتی در دل تاریکی نیمه‌شب بیدار می‌شوید یا وقتی پنجشنبه‌ای پرمشغله را در اداره می‌گذرانید- به‌خوبی می‌شناسید؛ آن‌ها زمانی به سراغتان می‌آیند که با خود می‌اندیشید چه‌بسا زندگی‌ای که خیالش را در ذهن می‌پرورانید هیچ‌گاه محقق نشود؟ جادو اما زمانی رخ می‌دهد که دریابید این زندگی *قطعاً* محقق نخواهد شد.

واقعیت این است که برخی مرا به ضدحال بودن متهم می‌کنند؛ پس احتمالاً بهتر است توضیح دهم که چرا چنین وضعی اصلاً ضدحال نیست.

اجازه دهید -فقط محض شروع- به یکی از معضلات آشنای جهان مدرن بپردازیم. مرادم حس غرق‌شدگی در فهرست بی‌پایان کارهایی است که باید انجام شوند. شما *می‌پندارید* کارهای بسیار زیادی دارید، اما فرصت کافی برای انجام دادنشان ندارید؛ بنابراین تنها امیدتان این است که به مدد نوعی روش بهره‌وری معرکه، افسار مدیریت زمانتان را به دست بگیرید، انرژی خارق‌العاده‌ای را در وجودتان بسیج کنید، همهٔ حواس‌پرتی‌هایتان را کنار بزنید و به نحوی تمامی کارهایتان را به سرانجام برسانید. اما واقعیت این است که اوضاع بدتر از آن چیزی است که تصورش را می‌کنید؛ در حقیقت جریان وظایفی که به گمانتان باید حتماً انجام شوند نه‌فقط عظیم، که از هر جهت بی‌پایان است و ازاین‌رو انجام دادن همهٔ این وظایف نه‌تنها به‌غایت دشوار، که محال است.

اما همین‌جاست که اوضاع جالب می‌شود، زیرا وقتی درمی‌یابید چالشی که آن را مشکلی سخت می‌پندارید در واقع مسئله‌ای به‌کلی ناممکن است، تحول روان‌شناختی مهمی در ذهنتان رقم می‌خورد. در این لحظه، چیزی در وجودتان رها می‌شود. این وضع درست به زمانی می‌ماند که بدون داشتن چتر، زیر رگباری شدید گیر می‌افتید و درنهایت از تلاش بیهوده برای خشک ماندن دست می‌کشید و پذیرای خیسِ آب شدن می‌شوید. *بسیار خوب: وضع از این قرار است.* وقتی درمی‌یابید که از میان کارهایی که مایلید در زندگی ایدئالتان انجام دهید، فقط کسر کوچکی به‌راستی شدنی هستند، اضطرابتان فروکش می‌کند و نوعی آمادگی تازه برای کلید زدن کارهای به‌راستی شدنی در وجودتان شکل می‌گیرد. البته منظور این نیست که زندگی‌مان به‌ناگه شکلی بی‌دردسر به خود می‌گیرد: بسته به موقعیتتان، چه‌بسا کنارگذاشتن برخی وظایف، پیامدهایی جدی برایتان به بار آورد. اما اگر انجام دادن تک‌تک کارهایی که از شما خواسته شده است یا خودتان انتظار انجام دادنشان را از خود دارید، به‌راستی ناممکن باشد، پس ناممکن است و مواجه شدن با چنین حقیقتی می‌تواند کمک‌کننده باشد. پس از نیل به چنین درکی -وقتی چشم در چشم واقعیت می‌دوزید- قادرید دست‌به‌کار شوید. نه به این امید پریشان‌کننده که شاید اقداماتتان شما را به آرمان‌شهری از بهره‌وری بی‌نقص در آینده برسانند، بلکه صرفاً به

این خاطر که این اقدامات ارزش انجام شدن را دارند.

شاید مشکل اصلی شما نه پرمشغلگی که کمال‌گرایی‌تان باشد؛ شاید شما از تلاش برای آفرینش آثاری که بتوانند معیارهای سخت‌گیرانهٔ ذهنی‌تان را برآورده سازند در رنج هستید. چنین وضعی هم بدتر از آنی است که فکرش را می‌کنید، چون واقعیت آن است که هیچ‌یک از آثاری که به نحوی عینی می‌آفرینید هرگز نمی‌توانند با استانداردهای ذهنی بی‌نقصتان مطابقت داشته باشند. شاید پای سندرم ایمپاستر در بین است؟ شاید تصور می‌کنید که برای داشتن اعتمادبه‌نفس در میان همسالانتان به تجربه یا مدارک تحصیلی بیشتری نیاز دارید. اما واقعیت این است که حتی مجرب‌ترین و تحصیل‌کرده‌ترین افراد هم اغلب حس می‌کنند در حال ماست‌مالی کردن امورند. ضمناً اگر قرار است نقشی منحصربه‌فرد در جهان ایفا کنید، احتمالاً باید در وضعیتی دست‌به‌کار شوید که هنوز خود را کاملاً آماده حس نمی‌کنید. شاید مشکلتان روابط بین‌فردی باشد؟ مشکلاتِ روابط نیز بدتر از آن چیزی‌اند که فکر می‌کنید. شاید واقعاً با آدم اشتباهی ازدواج کرده‌اید یا لازم است که سال‌ها تحت روان‌درمانی قرار بگیرید. بااین‌حال واقعیت این است که وقتی دو انسان ناقص و محدود در کنار یکدیگر زندگی می‌کنند و با هم رشد می‌کنند، به ناگزیر گاهی با تحریک نقاط ضعف یکدیگر، مشکلات پنهانی همدیگر را از پرده بیرون می‌اندازند. (اتفاقاً باید به گفتهٔ آن دسته از افرادی شک کنید که ادعا می‌کنند هیچ‌گاه چنین مسائلی را تجربه نکرده‌اند.)

هون جیو کنت[1]، استاد فقید ذن بریتانیایی، با نام شناسنامه‌ای پگی کنت[2]، روشی ملموس برای القای حس رهایی درونی ناشی از درک عمیق محدودیت‌های انسانی داشت. وی همواره می‌گفت که روش آموزشی‌اش سبک کردن بار شاگردانش نیست، بلکه این بار را به‌قدری سنگین می‌کند که شاگردانش ناگزیر آن را بر زمین بگذارند. به لحاظ استعاری، سبک‌سازی بارِ کسی به‌منزلهٔ سو دادن او به این باور است که به مدد تلاش کافی می‌تواند بر تقلاهایش فائق آید: می‌تواند به‌راستی به نقطه‌ای برسد که حس کند به‌قدر کافی کار می‌کند، به‌قدر کافی توانمند است یا روابط بین‌فردی برایش کیفیتی بی‌دردسر پیدا کنند و الی‌آخر. بینش نهفته در پسِ تعالیم کنت این است که گاهی اوقات سنگین‌تر کردن بار شاگردان می‌تواند عملی مهربانانه‌تر و مؤثرتر

1. Hōun Jiyu-Kennett
2. Peggy Kennett

باشد؛ این‌گونه به آنان کمک می‌شود تا دریابند مشکلشان به‌کلی حل‌ناشدنی است و بدین‌ترتیب امکان می‌یابند از تلاش بیهوده دست بردارند.

اما بعدش چه؟ بعد می‌توانید آرام بگیرید. درعین‌حال قادرید به دستاوردهای بیشتری نائل آیید و طی این فرایند بیشتر خوش بگذرانید، چراکه دیگر به‌طور خودآگاه یا ناخودآگاه در حال انکار واقعیت مشکل خویش نیستید. در این نقطه به حالتی قدسی وارد می‌شوید که ساشا چاپین[1]، نویسندهٔ [آمریکایی]، آن را "بازی در ویرانه‌ها" نام می‌نهد.

چاپین به یاد می‌آورد که طی دههٔ سوم عمرش تعریفش از زندگی موفق این بود که باید به رمان‌نویس مشهوری، در حد و اندازه‌های دیوید فاستر والاس[2]، بدل شود. وقتی چنین اتفاقی رخ نداد -وقتی خیال‌بافی‌های کمال‌گرایانهٔ چاپین به دیوار سخت واقعیت برخوردند- او به نحو غیرمنتظره‌ای به حسی از رهایی رسید. شکست، همان چیزی که چاپین به خودش گفته بود نبایستی رخ دهد، در واقعیت رخ داد ولی او را نابود نکرد. اکنون او آزاد بود تا همان نویسنده‌ای شود که می‌توانست باشد. چاپین می‌گوید وقتی چنین مواجهه‌ای با محدودیت‌ها رخ می‌دهد «نوعی حالت وجودی ارزشمند امکان طلوع می‌یابد... در این حالت، شما دیگر چشم‌انداز پیرامونی‌تان را نیازمند تغییر نمی‌دانید، بلکه صرفاً به چشم یک زباله‌دانی به آن می‌نگرید. اینجاست که می‌توانید با نگاهی به اطرافتان از خود بپرسید: خب، اکنون که دیگر دربارهٔ سر رسیدن روزی آرمانی به خودم دروغ نمی‌گویم، چه فرصتی در اینجا برایم قابل‌حصول است؟» با رسیدن به چنین برداشت نیروبخشی، درمی‌یابید که باید پا به پای زندگی پیش بروید: دقیقاً *از آنجایی که* هرگز قادر به خلق اثری بی‌نقص نخواهید بود، پس شایسته است بهترین کاری را انجام دهید که از دستتان بر می‌آید. ضمناً *به این سبب که* روابط صمیمانه پیچیده‌تر از آن‌اند که همواره به نحوی کاملاً روان پیش بروند، بهتر است به یکی از روابطتان متعهد شوید و ببینید چه اتفاقی رخ خواهد داد. هیچ تضمینی وجود ندارد، مگر یک تضمین و آن اینکه عقب‌نشینی از زندگی سبب‌ساز رنج است.

مشکل ما، همان‌طور که مشخص شد، این نیست که هنوز به روش صحیحِ کنترل

1. Sasha Chapin
2. David Foster Wallace

یافتن *بر* زندگی یا مصونیت در *برابر* مصائب آن نرسیده‌ایم؛ مشکل واقعی ما اینجاست که می‌پنداریم اساساً چنین کاری برای انسان محدود شدنی است. درهرحال آدمی ناگزیر خود را در جریان زندگی، با همهٔ محدودیت‌ها، تنگناهایش و فقدان راه‌های گریزش یافته است. (به قول مل ویتزن[1]، دیگر آموزگار ذن: «رنج ما نتیجهٔ باوری است که می‌گوید راه گریزی وجود دارد.») وقتی دریابید وضعیتتان بدتر از آن چیزی است که می‌پنداشتید، دیگر لازم نیست در آماده‌باشی دائمی زندگی کنید و عاجزانه امیدوار باشید که کسی راهی برای پیشگیری از سقوط هواپیمایتان پیدا کند؛ متوجه می‌شوید که هواپیما مدتی است سقوط کرده است. (برای شما این سقوط از همان لحظهٔ تولدتان رخ داده است). شما هم‌اکنون در جزیره‌ای بی‌آب‌وعلف به دام افتاده‌اید، تنها چیزی که برای زنده ماندن دارید، غذاهای کهنهٔ هواپیمایند و هیچ راهی ندارید مگر آنکه به بهترین شکل ممکن درکنار سایر بازماندگان هواپیما زندگی کنید.

بسیار خوب: پس شما در چنین وضعیتی قرار دارید. همهٔ ما چنین وضعی داریم. اکنون می‌توانید با زمانتان چه کارهای شایسته‌ای انجام دهید؟

1. Mel Weitsman

ادامه دارد...

برای مطالعهٔ مشخصات کتاب **تأملاتی برای انسان فانی** یا سفارش نسخهٔ فیزیکی آن می‌توانید روی لینک زیر کلیک و کتاب را از سایت نشر نوین تهیه کنید.

خرید کتاب **تأملاتی برای انسان فانی**

www.NashreNovin.ir