

بوسه‌ها

تسلانامه‌ای برای زندگی

بوسه
BORJ Hoopa

تسلانامه ای برای زندگی

مت هیگ
ترجمه‌ی شیرین ملک‌فاضلی



THE COMFORT BOOK

Copyright © Matt Haig, 2021

Cover adapted from a man reading a book ©
Michaelvb/Shutterstock; abandoned houses
and ruined city wet and muddy, old © dezy/
Shutterstock

Persian Translation © Houpa Publication, 2023

نشر هوپا و برج در چارچوب قانون بین‌المللی حق
انحصاری نشر اثر (Copyright) امتیاز انتشار ترجمه‌ی
فارسی این کتاب را در سراسر دنیا با بستن قرارداد از
ناشر آن، **Canongate Books**، خریداری کرده‌اند.
انتشار و ترجمه‌ی این اثر به زبان فارسی از سوی
ناشران و مترجمان دیگر مخالف قوانین بین‌المللی و
اخلاق حرفه‌ای نشر است.

سرشناسه: هیگ، مت، ۱۹۷۵ - م.

Haig, Matt

عنوان و نام پدیدآور: تسلانامه‌ای برای زندگی /

مت هیگ؛ ترجمه‌ی شیرین ملک فاضلی.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات برج، ۱۴۰۱.

مشخصات ظاهری: ۲۷۲ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۶۹۶-۰۶-۸

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی:

The comfort book, [2021]

موضوع: قناعت

موضوع: Contentment

موضوع: امید

موضوع: Hope

موضوع: خوشبختی

موضوع: Happiness

شناسه‌ی افزوده: ملک‌فاضلی، شیرین، ۱۳۵۸ - مترجم

رده‌بندی کنگره: BJ۱۵۳۳

رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی: ۸۷۱۰۱۷۳

تسلانامه‌ای برای زندگی

نویسنده: مت هیگ

مترجم: شیرین ملک‌فاضلی

ویراستار: یانار بینش‌پور

مدیرهنری: فرشاد رستمی

صفحه‌آرا: سوزان عاشوری

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۱

تیراژ: ۷۵۰ نسخه

قیمت: ۱۴۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۶۹۶-۰۶-۸



آدرس: تهران، میدان فاطمی، خیابان بیستون،
کوچه‌ی دوم الف، پلاک ۳/۱، واحد دوم غربی.

تلفن: ۸۸۹۹۸۶۳۰

تلفن: ۸۸۹۹۸۶۲۲

www.borjbooks.com www.hoopa.ir info@hoopa.ir

- همه‌ی حقوق چاپ و نشر انحصاراً برای نشر برج و هوپا محفوظ است.
- استفاده از متن این کتاب، فقط برای نقد و معرفی و در قالب بخش‌هایی از آن مجاز است.

گمان نکنید کسی که سعی دارد شما را تسلا دهد، خودش راحت و
آسوده میان کلمات ساده و تسکین دهنده‌ای زندگی می‌کند که گاهی
حالتان را بهتر می‌کند...
اگر این‌گونه بود، هرگز نمی‌توانست کلماتی را که به زبان آورده،
پیدا کند.

راینر ماریا ریلکه^۱، نامه‌هایی به شاعری جوان^۲

پیش‌گفتار

گاهی برای این که خودم را تسلا دهم، می‌نویسم. چیزهایی را می‌نویسم که در روزهای دشوار آموخته‌ام. افکار. اندیشه‌ها. فهرست‌ها. مثال‌ها. چیزهایی که می‌خواهم به خودم یادآوری کنم یا چیزهایی که از آدم‌های دیگر و زندگی‌های دیگر یاد گرفته‌ام.

تناقض غریبی است که بسیاری از تسلا دهنده‌ترین و واضح‌ترین درس‌های زندگی را در بی‌دل و دماغ‌ترین لحظه‌هایمان می‌آموزیم. ولی خوب، ما هنگام گرسنگی است که بیش از هر زمان دیگری به غذا فکر می‌کنیم و هنگام غرق شدن در پرتلاطم‌ترین لحظه‌های زندگی‌مان به قایق نجات. حالا این‌ها بعضی از قایق‌های نجات من هستند. افکاری که من را روی آب، شناور نگه داشته‌اند. امیدوارم بعضی‌شان شما را هم به خشکی برسانند.

یادداشتی درباره‌ی ساختار کتاب

این کتاب به پریشانی زندگی است.

فصل‌های کوتاه بسیار و چند فصل بلندتر دارد؛ حاوی فهرست‌ها، گزیده‌گویی‌ها، نقل‌قول‌ها و پژوهش‌هایی موردی است و باز فهرست‌های بیشتر و حتی گاه‌گذاری، دستور غذا. این کتاب متأثر از تجربیات است ولی گاهی هم حاوی الهاماتی است برگرفته از هر چیزی، از فیزیک کوانتوم تا فلسفه، از فیلم‌هایی که دوست دارم تا ادیان باستانی و تا اینستاگرام. این کتاب را می‌توانید هرطور که می‌خواهید بخوانید. می‌توانید از اول شروع کنید و تا پایان بخوانید، یا می‌توانید از پایان شروع کنید و در شروع، به پایان برسانید یا می‌توانید بخش‌هایی از آن را، به‌طور پراکنده، بخوانید. می‌توانید صفحه‌هایی را تا بزنید. می‌توانید صفحه‌هایی را بکنید. می‌توانید به دوستی قرضش دهید (البته اگر صفحاتی را کنده‌اید، بهتر است قرضش ندهید). می‌توانید کنار تختتان یا کنار توالت بگذاریدش. می‌توانید از پنجره به بیرون پرتابش کنید. هیچ قانونی وجود ندارد. با این حال با نوعی بن‌مایه‌ی اتفاقی روبه‌رو هستیم. این بن‌مایه، پیوند

است. ما همه، چیزهایی هستیم و با همه چیز پیوند داریم. انسان به انسان.
لحظه به لحظه. رنج به لذت. یأس به امید.
در هنگام سختی، به یک‌جور تسلا نیاز داریم. چیزی بنیادی. به
تکیه‌گاهی استوار. صخره‌ای سخت که دودستی بچسبیمش.
یک‌جور تسلا که همین حالا هم خودمان در درونمان داریم، ولی گاهی
کسی باید باشد که کمی کمکمان کند تا آن را ببینیم.

بخش یک

شاید خانه نه یک مکان، که حس و حالی تغییرناپذیر باشد.
جیمز بالدوین^۱، اتاق جوانی^۲

بچه

تصور کنید بچه‌اید. به این بچه نگاه می‌کنید و فکر می‌کنید هیچ نقصی ندارد. این بچه بی‌کم‌وکاستی به دنیا آمده. از اولین نفس، ارزشی فطری دارد. ارزش بچه‌ها به موضوعات بیرونی مانند ثروت یا ظاهر یا سیاست یا شهرت وابسته نیست. این ارزش، ارزش بی‌حد و حصر زندگی یک انسان است و با ما می‌ماند، حتی زمانی که فراموش کردنش آسان‌تر می‌شود. ما دقیقاً همان قدر زنده و دقیقاً همان قدر انسانیم که روز تولدمان بودیم. تنها چیزی که نیاز داریم، وجود داشتن است. و امیدوار بودن.

هدف تو هستی

هیچ چیز قدرتمندتر از کورسوی امیدی که تسلیم نمی‌شود، نیست.

مجبور نیستید برای این که خودتان را دوست داشته باشید، پیوسته خودتان را اصلاح کنید. عشق چیزی نیست که فقط وقتی به هدفی می‌رسید، لایقش باشید. دنیا به شما فشار می‌آورد ولی اجازه ندهید که حس مهربانی به خود را در شما له کند. به دنیا که آمدید، لایق عشق بودید و لایق عشق باقی ماندید. با خودتان مهربان باشید.

حرفی که پدرم روزی که در جنگل گم شده بودیم زد

روزی روزگاری، من و پدرم در جنگلی در فرانسه گم شدیم. احتمالاً دوازده سیزده سالی داشتم. به هر حال، قبل از آن دوره‌ای بود که همه تلفن همراه داشتند. به تعطیلات رفته بودیم؛ تعطیلاتی روستایی، محصور در خشکی، ساده، مختص طبقه‌ی متوسط که هیچ آن را درک نمی‌کردم. در لوا ولی^۱ بودیم و رفته بودیم بدویم. نیم ساعتی گذشته بود که پدرم متوجه حقیقت شد. «اوه، انگار گم شده‌ایم.» ما، در پی مسیر درست، دور خودمان چرخ زدیم و چرخ زدیم و راه به جایی نبردیم. پدرم از دو مرد، شکارچی‌های غیرقانونی، جهت درست را پرسید و آن‌ها ما را به مسیر اشتباه فرستادند. متوجه شدم پدرم کم کم وحشت‌زده می‌شود، گرچه سعی می‌کرد از من پنهانش کند. حالا دیگر ساعت‌ها بود در جنگل بودیم و هر دو می‌دانستیم که ترس سراپای وجود مادرم را گرفته. تازه در مدرسه برایم داستان قوم یهود کتاب مقدس را تعریف کرده بودند که در بیابان مرده بودند. خیلی راحت می‌توانستم چنین سرنوشتی را برای خودمان هم تصور کنم. پدرم

1. Loire valley

گفت: «اگر مستقیم برویم از این‌جا خارج می‌شویم.»

حق هم با او بود. دست‌آخر صدای اتومبیل‌ها به گوشمان خورد و به جاده‌ای اصلی رسیدیم. هفده کیلومتر با روستایی که از آن راه افتاده بودیم، فاصله داشتیم ولی دست‌کم حالا تابلوهای رانندگی در دیدرسمان بودند. از جنگل خلاص شده بودیم. من خیلی وقت‌ها وقتی کاملاً سرگشته‌ام، عینی یا استعاری، به این ترفند فکر می‌کنم. وقتی در بحبوحه‌ی فروپاشی بودم، بهش فکر کردم. وقتی دچار حمله‌ی هراس می‌شدم که افسردگی هم به‌طور متناوب به آن اضافه می‌شد، وقتی قلبم از هراس تند می‌تپید، وقتی تقریباً نمی‌دانستم چه کسی هستم و نمی‌دانستم چطور می‌توانم به زندگی کردن ادامه بدهم. اگر مسیر مستقیم را برویم، از این‌جا خارج می‌شویم. گذاشتن قدمی جلوی قدم دیگر، در یک مسیر ثابت، همیشه بیشتر از چرخ‌زدن دور خود، شما را پیش می‌برد. موضوع، اراده‌ای راسخ در پیوسته قدم برداشتن روبه‌جلو است.

اشکالی ندارد چیزهایی را بی هیچ دلیلی جز این که دوستشان دارید، و نه به خاطر جالب یا خردمندانه یا مشهوربودنشان، دوست داشته باشید.

اشکالی ندارد بگذارید آدم‌ها پیدایتان کنند. مجبور نیستید با یک دست چند هندوانه بردارید که زیر بارشان ناپدید شوید. مجبور نیستید همیشه آن کسی باشید که ارتباط برقرار می‌کند، گاهی می‌توانید بگذارید دیگران با شما ارتباط برقرار کنند. به قول نویسنده‌ی بزرگ، آن لَمْتُ^۱: «فانوس دریایی برای نجات قایق‌ها کل جزیره را زیر پا نمی‌گذارد؛ او سرچایش می‌ایستد و نور می‌تاباند.»

اشکالی ندارد از همه‌ی برهه‌های زمان، نهایت استفاده را نبرید.

اشکالی ندارد خودتان باشید.

اشکالی ندارد.

اشکالی ندارد

اشکالی ندارد در هم بشکنید.

اشکالی ندارد زخم‌های تجربه بر شما مانده باشند.

اشکالی ندارد پریشان باشید.

اشکالی ندارد فنجانی لب‌پر باشید. این فنجان داستانی را از سر گذرانده است.

اشکالی ندارد احساساتی و دمدمی‌مزاج باشید و از شنیدن و دیدن آهنگ‌ها و فیلم‌هایی که بنا نیست دوست داشته باشید، اشک شوق یا غم بریزید.

اشکالی ندارد چیزی را دوست داشته باشید که دلتان می‌خواهد.

که خودمان را در آن‌ها گم گشته می‌یابیم، استعاره‌اند و گاهی توان فرارکردن از آن‌ها را نداریم ولی با کمی تغییر دیدگاه می‌توانیم میان درخت‌ها زندگی کنیم.

قدرت

مارکوس آئورلیوس^۱، امپراتور روم و فیلسوفی رواقی، فکر می‌کرد اگر چیزی بیرونی پریشان‌حالتان کرده، «این رنج نه ناشی از خود آن چیز، که مربوط به ارزیابی شما از آن چیز است؛ و بدین ترتیب شما هر لحظه قدرت حذف کردن این رنج را دارید.»

عاشق این تفکر هستم ولی به تجربه این را هم می‌دانم که گاهی دستیابی به چنین قدرتی تقریباً ناممکن است. ما نمی‌توانیم با یک بشکن زدن خودمان را از مثلاً سوگ یا فشار کار یا نگرانی‌های مربوط به سلامتی‌مان خلاص کنیم. وقتی در جنگل گم شده‌ایم، ممکن است جنگل یا گم‌شدنمان در جنگل مذکور، نقش مستقیم در پدید آمدن ترس نداشته باشند، درحالی‌که وقتی راهمان را در جنگل گم کرده‌ایم، کاملاً حس می‌کنیم این گم‌شدن در جنگل است که ما را ترسانده.

ولی خوب است به یاد بیاوریم که دیدگاهمان، جهانمان است؛ و برای تغییر دیدگاهمان نیازی به تغییر موقعیت‌های بیرونی نیست. جنگل‌هایی

1. Marcus Aurelius

سیطره‌ی ذهنمانیم که به‌طور بالقوه می‌توانیم با تلاش و اراده‌ی راسخ، به‌تدریج آن را تغییر و بسط دهیم. ممکن است ذهنمان زندان‌هایی بسازد ولی کلید را هم در اختیارمان می‌گذارد.

هیچ چیز، خوب یا بد نیست

وقتی هملت به روزنکرائتس و گیلدنسترن، هم‌کلاسی‌های قدیمی دوران دانشجویی‌اش، می‌گوید: «هیچ خوب یا بدی وجود ندارد، بلکه طرز تفکر این‌گونه‌شان می‌کند»، منظوری خوشایند ندارد. شاهزاده‌ی شکسپیر برآشفته و غمگین است، و البته نه بی‌دلیل. او می‌گوید دانمارک و به‌واقع همه‌ی جهان، زندان است. دانمارک برای او واقعاً زندانی جسمی و روانی است. ولی از این هم آگاه است که دیدگاه، نقشی در این میان بازی می‌کند. به این معنا که جهان و دنیا ذاتاً بد نیستند، بلکه از دید او بدند. بد هستند زیرا او این‌طور فکر می‌کند.

وقایع بیرونی خنثی هستند. آن‌ها درست لحظه‌ای که به ذهن ما راه می‌یابند بار مثبت یا منفی پیدا می‌کنند. درنهایت، این‌که چطور از آن‌ها استقبال می‌کنیم، به خودمان بستگی دارد. بی‌شک همیشه آسان نیست ولی دانستن این‌که می‌توان با هر چیزی به چندین روش برخورد کرد، به ما قوت قلب می‌دهد. درعین‌حال قدرت‌دهنده هم هست زیرا دیگر زیر سیطره‌ی جهانی نیستیم که هرگز نمی‌توانیم بر آن مسلط باشیم، بلکه زیر

تغییر، واقعی است

ما همیشه تغییر موقعیت می‌دهیم. یا بهتر بگوییم، زمان همیشه تغییر موقعیت می‌دهد، زیرا زمان یعنی تغییر. و تغییر، خاصیت زندگی است. دلیل امیدواری. انعطاف‌پذیری عصبی، شیوه‌ی مغز برای تغییر ساختارش براساس تجربیاتمان است. هیچ‌کدامان همان آدم‌های ده سال پیش نیستیم. وقتی چیزهایی هولناک را احساس یا تجربه می‌کنیم، خوب است یادمان باشد که هیچ‌چیز پایدار نیست. دیدگاه تغییر می‌کند. ما به نسخه‌هایی متفاوت از خودمان تبدیل می‌شویم. سخت‌ترین پرسشی که از من شده، این است: «چگونه به خاطر دیگران زنده بمانم، وقتی هیچ‌کس را ندارم.» پاسخ این است که شما برای نسخه‌های دیگر خودتان زنده می‌مانید. بله، زنده می‌مانید برای آدم‌هایی که با آنها آشنا خواهید شد و نیز برای آدم‌هایی که به آنها تبدیل خواهید شد.

بودن، رها کردن است

بخشیدن خود، جهان را بهتر می‌کند. باور به این که آدم بدی هستید، از شما آدم خوبی نمی‌سازد.