

The Subtle Art of Not Giving a F*ck



FIFA WORLD CUP
RUSSIA 2018

فن اللامبالاة

لعيش حياة تخالف المؤلف

New York
Times
Bestseller

ترجمة الحارث النبهان

مارك مانسون



مارك مانسون

فن الالمبالاة

لعيش حياة تخالف المؤلف

ترجمة

الحارث النبهان



مارك مانسون

فن اللامبالاة

لعيش حياة تخالف المؤلف

الكتاب: فن اللامبالاة، لعيش حياة تخالف المؤلف

تأليف: مارك مانسون

ترجمة: الحارث النبهان

عدد الصفحات: 272 صفحة

الطبعة الأولى: 2018

رقم الإيداع : 4483 / 2018

الترقيم الدولي: 6- 019- 472- 614- 978

1

هذه ترجمة مرخصة لرواية

THE SUBTLE ART OF NOT GIVING A F*CK

A Counterintuitive Approach to Living a Good Life by Mark Manson

Copyright © 2016 by Mark Manson. All rights reserved

*This Arabic-language edition is a complete translation of the US edition,
specially authorized by Foundry Literary Media*

جميع الحقوق محفوظة

الناشر:



منشورات الرمل

An Imprint of Dar Altanweer

تونس: 24، نهج سعيد أبو بكر - 1001 تونس

هاتف وفاكس: 0021670315690

بريد إلكتروني: tunis@dar-altanweer.com

لبنان: بيروت - بشر حسن - ستر كريستال، الهزيم - الطابق الأول

هاتف: 009611843340

بريد إلكتروني: darattanweer@gmail.com

مصر: القاهرة - جاردن سيتي - 2 شارع فؤاد سراج الدين (السراي الكبرى) - الدور الأرضي - شقة رقم 2.

هاتف: 0020223921332

بريد إلكتروني: cairo@dar-altanweer.com

موقع إلكتروني: www.dar-altanweer.com

قيل عن الكتاب

«تأتي المرونة والسعادة والحرية من معرفة ما يجب الاهتمام به؛ والأهم من هذا أنها تأتي من معرفة ما ينبغي عدم الاهتمام به. إنه كتاب عملي فلسفي متقن يمنح القارئ الحكمة التي تمكّنه من فعل ذلك»

- (رايان هوليداي، صاحب كتابين من الكتب الأكثر مبيعًا على قائمة نيويورك تايمز: «العقبات هي الطريق» و«الذات هي العدو»)

«إن قدرة مارك على الغوص عميقًا في تحديات الحياة والخروج بأفكار مدهشة لكنها تخالف الحدس المألوف هي ما يجعله واحدًا من كتّابي المفضلين. لكن كتابه هذا أفضل كتبه على الإطلاق»

- (مات كينز، صاحب كتاب «ارتحل في العالم كله بخمسين دولارًا في اليوم: أسفار أطول وأكثر ذكاءً بتكلفة أقل» على قائمة نيويورك تايمز للكتب الأكثر مبيعًا)

«يصدمك هذا الكتاب مثلما تصدمك صفة تأتيك من أفضل صديق،

وتلزمك تمامًا. كتاب مرح سوقِّي لكنه يحرك التفكير إلى حد هائل. لا تقرأ هذا الكتاب إلا إذا كنت على استعداد لتنحية الأعذار كلها جانبًا ولأن تقوم بدور فعال في عيش حياة أفضل بكثير».

(ستيف كامب، صاحب كتاب «ارتق بحياتك» على قائمة نيويورك تايمز للكتب الأكثر مبيعًا، مؤسس موقع NerdFitness.com)

«كتاب يخالف كل كتاب آخر. لا تحاول! كن مخطئًا. اخفض معاييرك. كَفَّ عن الإيمان بنفسك. ابحث عن الألم. كل نقطة صحيحة بشكل عميق، نافعة، أكثر قوة من النزوع الإيجابي المعتاد. موجز لكنه ذو عمق مدهش. قرأته في ليلة واحدة».

(ديريك سايفرز، مؤسس CD Baby، مؤلف «كل ما يلزمك: أربعون درسًا من أجل نوع جديد من رواد الأعمال»)

«دليل غير مجامل إلى العيش باستقامة والعثور على السعادة مواضع مؤلمة أحيانًا... كتاب كله أفكار تخالف الحدس المعتاد لكنها منطقية جدًا في أحيان كثيرة. كتاب تسرّك قراءته ويستحق القراءة مرة أخرى. أداة قياس جيدة ينبغي تقييم كتب التطوير الذاتي الأخرى بها».

(كيركوس ريفيوز)

الفصل الأول

لا تحاول!

كان تشارلز بوكوفسكي مدمناً على الكحول؛ وكان مقامراً، وزير نساء، وبخيلاً، أخرق، ومتهرباً من سداد ديونه. وكان في أسوأ أيامه شاعراً! لعله آخر شخص على وجه الأرض يمكن أن تلتفت إليه طالباً منه نصيحة من أجل حياتك، أو آخر شخص يمكن أن تصادفه في أي نوع من أنواع كتب المساعدة الذاتية تطوير الذات أو السلف هلب.

وهذا ما يجعله نقطة بداية مثالية لهذا الكتاب.

أراد بوكوفسكي أن يكون كاتباً، لكن عمله ظل عقوداً من السنين يواجه بالرفض من جانب كل مجلة وصحيفة ونشرة دولية وناشر يُعرض ذلك الكتاب عليه. كانوا يقولون إنه عملٌ في غاية السوء. عمل فظ، ومقزز، وفقير. ومع تراكم رسائل الرفض عليه، كان ثقل الفشل المتزايد يدفعه أعمق فأعمق في هاوية اكتئاب يغذيه الكحول. اكتئاب لم يفارقه معظم فترة حياته.

كان لدى بوكوفسكي عمل نهاري في تصنيف الرسائل في أحد مكاتب البريد مقابل أجرٍ قليل جداً؛ وكان ينفق أكثر ذلك المال على

الشراب، ثم يخسر بقيته في القمار. كان يشرب وحيداً في الليل، ويكتب بعض الشعر أحياناً على آلة كاتبة عتيقة كان يملكها. كثيراً ما يستيقظ فيجد نفسه نائماً على الأرض حيث فقد وعيه في الليلة السابقة.

مضت ثلاثون سنة على هذه الحال؛ ثلاثون سنة كان الشطر الأعظم منها سديماً عديم المعنى من الكحول والقمار والعاشرات. بعد ذلك، عندما بلغ بوكوفسكي الخمسين، أي بعد عمر كامل من الفشل واحتقار الذات، أبدى اهتماماً غريباً بكتابه محرراً في واحدة من دور النشر المستقلة الصغيرة. ما كان ذلك المحرر قادراً على منح بوكوفسكي ما لا كثيراً ولا على وعده بمبيعات كثيرة. لكنه أظهر عطفاً غريباً تجاه ذلك السكير الفاشل فقرر المراهنة عليه. أدرك بوكوفسكي أن تلك كانت أول صفقة حقيقية يحصل عليها؛ وأدرك أنه من الممكن أن تكون آخر صفقة تأتيه أيضاً. كتب في رده على رسالة المحرر: «لي أن أختار واحداً من اثنين: البقاء في مكتب البريد حتى أجن تماماً... أو البقاء هنا في الخارج لتمثيل دور الكاتب والتضوّر جوعاً. لقد قررت أن أتضور جوعاً».

وبعد توقيع العقد، أنجز بوكوفسكي روايته الأولى في ثلاثة أسابيع. وقد وضع لها اسماً في غاية البساطة: مكتب البريد. وفي المكان الذي يكتبون فيه الإهداء، كتب بوكوفسكي: «مهداة إلى لا أحد».

قُبِضَ لبوكوفسكي أن يصير روائياً ناجحاً وشاعراً ناجحاً. نشر ست روايات ومئات القصائد؛ وباع أكثر من مليوني نسخة من كتبه. خالفت الشعبية التي حققها توقعات الجميع؛ بل خالفت توقعاته هو خاصة.

تشكل قصص الناس من أمثال بوكوفسكي قوتاً يومياً لحكاياتنا

الثقافية. وتجسد حياة بوكوفسكي الحلم الأميركي: رجل يكافح من أجل ما يريده ولا يستسلم أبدًا، ثم يحقق في النهاية أكثر أحلامه جنونًا. يشبه هذا فيلمًا ينتظر من يخرج به. ننظر جميعًا إلى قصص من نوع قصة بوكوفسكي ويقول أحدنا للآخر: «أرأيت؟ إنه لا يستسلم أبدًا. لا يكف عن المحاولة أبدًا. إنه مؤمن بنفسه دائمًا. لقد واصل الإصرار في وجه العقبات كلها وتمكن من جعل نفسه شيئًا مهمًا!»

عندها، يكون غريبًا أن نقرأ الكتابة المنقوشة على قبر بوكوفسكي: «لا تحاول!»

هل رأيتم؟... رغم مبيعات كتبه، ورغم شهرته، كان بوكوفسكي فاشلاً. وكان يعرف هذا. لم يكن نجاحه نابغًا من تصميمه على الفوز، بل من حقيقة إدراكه أنه شخص فاشل، ومن قبوله تلك الحقيقة، ثم من كتابته عنها بكل صدق. لم يحاول بوكوفسكي أبدًا أن يكون شيئًا غير ما كانه حقًا. ليست عبقرية أعمال بوكوفسكي كامنة في التغلب على عقبات لا يصدقها عقل ولا في تطوير نفسه إلى أن يصير نبراسًا أدبيًا متألقًا. كان الأمر عكس ذلك تمامًا. إنه قابليته البسيطة لأن يكون صادقًا مع نفسه كل الصدق، من غير أن يحيد عن ذلك قيد أنملة (بل صادقًا مع أسوأ ما فيه خاصة)، وأن يتحدث عن إخفاقاته من غير أي تردد أو شك.

تلکم هي القصة الحقيقية لنجاح بوكوفسكي: إحساسه بالراحة تجاه نفسه وتجاه فشله. لم يكن بوكوفسكي مباليًا بالنجاح. وحتى بعد أن صار شهيرًا، ظل يستقبل في لقاءات قراءاته الشعرية أشخاصًا بؤساء أساءت إليهم الحياة إساءة حقيقية. ظل يكشف عن عريه أمام الناس ويحاول أن ينام مع كل امرأة يستطيع العثور عليها. لم يجعله