

بسم الله الرحمن الرحيم

بی خیالی طی کن

انتشارات دیموند بلورین

نویسنده: مارک منسون
ترجمه: محمدهادی آقاجانی
ویراستار: فاطمه آقاجانی

۱۳۹۷



بی خیالی طی کن

نویسنده: مارک منسون

ترجمه: محمدهادی آقاجانی

ویراستار: فاطمه آقاجانی

طراح و صفحه آرا: حامد حبیبی کسبی

مشخصات نشر: تهران، انتشارات دیموند بلورین، ۱۳۹۷

مشخصات ظاهری: ۱۸۸ صفحه

نوبت چاپ: اول

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ: نوتاش

شابک: ۳-۹۱-۹۹۱۴-۹۷۸-۶۰۰

ISBN: 978-600-9914-91-3

نشانی ناشر: تهران، ابتدای خیابان شهید مطهری، خیابان لارستان، کوچه جلالیان، پلاک ۴۱

تلفن و دورنگار: ۵-۸۸۹۲۸۶۶۰

www.DIMORIN.ir

سرشناسه	:	منسون، مارک
Manson, Mark	:	بی خیالی طی کن / نویسنده مارک منسون؛ ترجمه محمدهادی آقاجانی؛ ویراستار فاطمه آقاجانی.
عنوان و نام پدیدآور	:	تهران: انتشارات دیموند بلورین، ۱۳۹۷.
مشخصات نشر	:	۱۸۸ص: مصور (بخشی رنگی)، جدول (بخشی رنگی)، نمودار (بخشی رنگی).
مشخصات ظاهری	:	۳-۹۱-۹۹۱۴-۹۷۸-۶۰۰
شابک	:	فیبا
وضعیت فهرست نویسی	:	عنوان اصلی: The subtle art of not giving a fuck : a counterintuitive approach to
یادداشت	:	کتاب حاضر در سال ۱۳۹۵ تحت عنوان «هنر ظریف بی خیالی» با ترجمه پرستو عوض زاده توسط انتشارات
living, a good life, ۲۰۱۶.	:	
یادداشت	:	
سلسله مهر فیبا گرفته است.	:	
عنوان دیگر	:	هنر ظریف بی خیالی.
موضوع	:	راه و رسم زندگی
موضوع	:	Conduct of life
موضوع	:	ابراز وجود
موضوع	:	Self-realization
شناسه افزوده	:	آقاجانی، محمدهادی، ۱۳۶۴ -، مترجم
شناسه افزوده	:	آقاجانی، فاطمه، ۱۳۶۰ -، ویراستار
رده بندی کنگره	:	BJ۱۵۸۹/م۸۵۹۹ ۱۳۹۷
رده بندی دیویی	:	۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	:	۵۲۷۰۲۹۵

فهرست مطالب

۹	فصل ۱: سعی نکنید
۱۳	چرخه بازخورد از جهنم
۱۹	هنر ظریف بی خیالی
۲۴	حُب مارک، هدف از این کتاب چیست؟
۲۹	فصل ۲: خوشحالی یک مشکل است
۳۲	گمراهی پاندای ناامید
۳۵	خوشحالی از حل مسئله ناشی می شود
۳۸	خیلی یه هیجانات اهمیت داده می شود
۴۱	درگیری خود را انتخاب کنید
۴۷	فصل ۳: شما خاص نیستید
۵۲	همه چیز از بین می رود
۵۹	طوفان خاص بودن
۶۱	اگر قرار نیست من خاص باشم، پس هدف از خلقت من چیست؟
۶۷	فصل ۴: ارزش رنج بردن
۷۲	پیار خودآگاهی
۷۷	مشکلات ستاره‌ی راک
۸۲	ارزش‌های مزخرف
۸۶	تعریف ارزش خوب و بد
۹۳	فصل ۵: شما همیشه در حال انتخاب هستید
۹۴	انتخاب
۹۷	مسئولیت پذیری / استدلال اشتباه
۱۰۲	واکنش به ناراحتی‌های عمیق

۱۰۴	 نقش ژنتیک
۱۰۸	 قربانی بودن
۱۰۹	 چگونه وجود ندارد
۱۱۵	 فصل ۶: شما در مورد هر چیزی اشتباه می‌کنید
۱۱۹	 ساختار باورهای ما
۱۲۲	 دقت کن به چه چیز باور داری
۱۲۶	 خطرات اطمینان کامل
۱۳۰	 قانون پشت گوش انداختن یا پیشگیری
۱۳۳	 خودتان را بکشید
۱۳۴	 چگونه به خود کمتر اطمینان داشته باشیم
۱۴۱	 فصل ۷: شکست راهی به جلو است
۱۴۳	 تضاد بین شکست و پیروزی
۱۴۵	 درد بخشی از فرایند است
۱۴۹	 اصل انجام کار
۱۵۵	 فصل ۸: اهمیت «نه» گفتن
۱۵۹	 رد کردن، زندگی شما را بهتر می‌کند
۱۶۰	 محدودیت‌ها
۱۶۶	 چگونه اعتماد ایجاد کنیم
۱۷۰	 آزادی از طریق تعهد
۱۷۵	 فصل ۹: ... و بعد می‌میری
۱۷۹	 چیزی فراتر از خودمان
۱۸۲	 بخش روشن مرگ



سعی نکن

فصل ۱

سعی نکن

چارلز بیوکفسکی حتی در بدترین روزهای زندگیش که یک فرد معتاد به الکل و قمارباز دو آتشف بود نیز شاعری می کرد.

اگر به دنبال لیستی از افراد الگو و نصیحت گر در زندگی خود بودید، احتمالا نام او در آخر لیست قرار می گرفت.

این موضوع دلیل اصلی آغاز کار او به عنوان یک نویسنده ی بسیار حرفه ای بوده است. او می خواست یک نویسنده باشد ولی کارهای او تا دهه ها مورد پسند هیچ کس نبود و او را به عنوان یک نویسنده قبول نداشتند. طوری که وقتی او کارهایش را برای مجلات یا روزنامه ها می فرستاد، مورد تایید قرار نمی گرفت. در واقع دلیل اصلی اعتیاد به الکل، که کل زندگی او را تباه کرد، نیز همین عدم پذیرش کارهایش بود. او معمولا روزها به قمار می پرداخت و شبها نیز شراب می نوشید و با ماشین تایپ قدیمی اش شعر

می‌نوشت. بیشتر مواقع نیز در حین کار خوابش می‌برد و وقتی بیدار می‌شد، این چرخه ادامه داشت.

سی سال از زندگی او به همین منوال با قمار و الکل سپری شد. سرانجام در سن ۵۰ سالگی، یکی از ویراستاران در یک انتشاراتی مستقل کوچک به کارهای او علاقه‌ی بسیار نشان داد. هرچند صاحب انتشارات نمی‌توانست به بیوکفسکی قول پول زیاد یا فروش بالا دهد.

چارلز اولین کتاب کوتاهش را در سه هفته نوشت و در بخش تقدیمش آورد: تقدیم به هیچ کس.

اما کار او، به عنوان یک نویسنده و شاعر بسیار رونق گرفت. او به کارهایش ادامه داد و چاپ شش کتاب داستان کوتاه و صدها شعر و فروش دو میلیون نسخه از کتاب‌هایش حاصل تلاش‌های او بود. شهرت او فراتر از انتظار همه به خصوص خودش بود. زندگی او نمونه‌ی کاملی از یک رویای امریکایی است. مردی که برای رسیدن به اهدافش تلاش می‌کند و هیچ وقت کم نمی‌آورد و نهایتاً هم به بلند پروازانه‌ترین رویاهایش دست می‌یابد. او هیچ وقت از ناکامی‌هایش خسته نشد و همواره به خود و توانایی‌هایش باور داشت. او با همه‌ی موانع جنگید و کارهای خود را به خوبی انجام داد. ولی آنچه روی سنگ قبرش نوشته شده است بسیار عجیب است: تلاش نکن. اما با این همه او یک بازنده بود. شهرتش هم دقیقاً به همین دلیل بود. او پذیرفته بود که بازنده است و در همین مورد هم کتاب‌هایی نوشته بود. این قدرت عجیب بیوکفسکی، در پذیرش خود و اشتراک گذاری بدترین قسمت‌های شخصیتی و زندگی اوست که او را به این مقام

و شهرت رسانده است. داستان اصلی موفقیت بیوکفسکی، پذیرفتن خود به عنوان یک شکست خورده است.

کسب این موفقیت‌ها هیچ وقت روی او اثر نگذاشت. او همچنان شعر می‌گفت و به مخاطبانش توهین می‌کرد. شهرت و موفقیت اصلا او را آدم بهتری نکرد و دقیقا موفقیتش هم به همین دلیل بود.

بهبود شخصیت و موفقیت معمولا به دنبال هم می‌آیند. اما به این معنی نیست که یکی هستند.

امروزه فرهنگ ما تنها بر نکات مثبت تمرکز دارد: خوشحال تر، سلامت تر، باهوش تر، سریع تر، ثروتمندتر، زیباتر، مشهورتر، خلاق تر، و ستودنی تر از همه باش.

ساعت ۱۲ صبح ناگت بخور و بعد همسر و فرزندان را ببوس و با هلیکوپترت به شرکتی که آنجا برای حفظ کردن سیاره‌ی زمین کار می‌کنی برو. اما وقتی به خودت نگاه می‌کنی می‌بینی زندگی دقیقا همان چیزی است که تو از خودت انتظار داری. ابتدا باید تمام کمبودها و ضعف‌هایت را بپذیری و سپس برای برطرف کردن آنها تلاش کنی. تو به این خاطر می‌خواهی پول بیشتری داشته باشی که تصور می‌کنی در حال حاضر به اندازه‌ی کافی پول نداری. جلوی آینه می‌ایستی و با خودت تکرار می‌کنی که زیبا هستی، چون واقعا احساس می‌کنی که این طور نیست. می‌خواهی خوب، مهربان و دوست داشتنی باشی؛ چون تصور می‌کنی این گونه نیستی. برای موفقیت تلاش می‌کنی، چون تصور می‌کنی آنطور که باید موفق نیستی.

در حقیقت، به دنبال مثبت‌ها و بهترها بودن به این معنا است که تو آنها را در خودت

نمی‌بینی یا کم می‌بینی. باید بگویم هیچ انسانی نیست که از خودش راضی باشد، ولی جلو آینه بایستد و به خودش تلقین کند که زیبا است. چون او می‌داند زیبا است و نیازی به تلقین نیست.

یک ضرب المثل بسیار زیبای تگزاسی می‌گوید: کوچکترین سگ بلندترین واق را دارد.

کسی که اعتماد به نفس دارد، نیازی به گفتن و تلقین کردن به خود ندارد. یک زن ثروتمند نیازی ندارد که دیگران را قانع کند که ثروتمند است. یا چیزی هستید و یا نیستید.

اگر شما در رویاهایتان به دنبال چیزی هستید، به طور ناخودآگاه بر آن واقعیت تاکید می‌ورزید.

همه‌ی تبلیغات و پیام‌های بازرگانی می‌خواهند شما را قانع کنند که موفقیت داشتن شغل یا ماشین خوب است. همه‌ی آنها به شما القا می‌کنند که برای موفقیت، باید بیشتر خرید، بیشتر پوشید و تلوزیون، موبایل، اتومبیل و جواهرات تازه خرید. می‌دانید چرا؟ چون این‌ها همگی باعث رونق تجارت می‌شوند.

با این که تجارت بد نیست، ولی خرید و فکر کردن به این چیزها برای شما از نظر ذهنی ضرر دارد، به طوری که باعث می‌شود شما در تمام زندگیتان به دنبال موفقیت و خوشحالی باشید. کلید موفقیت در زندگی این است که به دنبال بیشترها نباشید، بلکه به دنبال درست‌ها، مهم‌ها و همین لحظه باشید.

چرخه بازخورد از جهنم

نیرویی در مغز شما است که اگر به آن مجال دهید کنترل شما را به دست می‌گیرد. اگر با این وضعیتی که می‌خواهم در موردش صحبت کنم آشنا هستید بگویید.

شما از درگیری با کسی عصبانی می‌شوید. این اضطراب و عصبانیت به حدی ادامه پیدا می‌کند که از خودتان می‌پرسید چرا این قدر عصبی هستم. حالا شما از این که عصبانی هستید، عصبانی شده‌اید. چقدر عجیب! دو برابر عصبانی. حالا باز به خاطر اضطرابی که دارید عصبی هستید که خودش باعث بیشتر شدن اضطراب شما می‌شود. به سرعت می‌گویید: لیوان آب کجاست؟

یا تصور کنید به احمقانه‌ترین شکل ممکن عصبانی می‌شوید ولی دلیلش را هم نمی‌دانید. این عصبانیت ادامه می‌یابد تا شما را به شخصی تبدیل کند که همیشه عصبانی و خشن است. از این حالت متنفرید و از این تنفر باز هم عصبی می‌شوید. حالا به خود نگاه کنید. شما به خاطر این که از عصبانیتان عصبانی هستید، از خودتان عصبی هستید. چقدر بد. یا آنقدر نگران انجام کارها به صورت صحیح هستید که از نگرانی خود نگران می‌شوید و یا این که آنقدر به خاطر یک اشتباه احساس گناه می‌کنید که از شدت احساس گناه باز احساس گناه بیشتری می‌کنید. یا احساس تنهایی و ناراحتی می‌کنید و از این احساس تنهایی و ناراحتی تنها و ناراحت می‌شوید.

به تسلسل باطل خوش آمدید. احتمالاً شما بارها و بارها آن را تجربه کرده‌اید. شاید همین الان هم گرفتارش باشید. من خودم خیلی وقت‌ها گرفتارش هستم. حالا با خودتان می‌گویید: خدای من، من وارد تسلسل باطل شده‌ام و از این که در این وضعیت

هستم ناراحت‌م و یا خودتان را بازنده می‌دانید و این احساس ادامه می‌یابد.

آرام باشید، زیبایی انسان بودن، همین است. بسیاری از جانوران حتی توانایی فکر کردن را هم ندارند، ولی ما انسان‌ها می‌توانیم در مورد افکارمان هم فکر کنیم.

مثلاً من فکر می‌کنم می‌خواهم ویدیویی را در یوتوب ببینم و بعد از خودم می‌پرسم: چرا من فکر می‌کنم که می‌خواهم ویدیویی را در یوتوب ببینم؟

مشکل این است که در جامعه‌ی امروز ما که دارای فرهنگ مصرف‌گرایی و رقابت‌جویی است، بسیاری از افراد تصور می‌کنند داشتن چنین احساساتی از قبیل احساس گناه یا اضطراب خوب نیست.

مثلاً در فیس‌بوک می‌بینید همه در مورد پیرزنی که در تولد ۶۰ سالگی فراری هدیه گرفته یا کودکی که اپلیکیشنی برای تحویل دستمال توالت ساخته و ۲ میلیارد دلار از آن پول در آورده صحبت می‌کنند.

حالا شما در خانه مراقب گربه‌ی خودتان هستید و فکر می‌کنید زندگیتان از آنچه باید باشد بدتر و عقب‌تر است.

این بازخورد و دور تسلسل باطل بیشتر ما را گرفتار کرده و باعث افزایش بیش از حد استرس در ما شده است. ما بار زیادی را به خود تحمیل می‌کنیم.

حالا شما در هر پنج دقیقه ۳۵۰ عکس از کسانی می‌بینید که زندگی بسیار شاد و خوبی دارند و غیر ممکن است احساس نکنید چیزی در زندگیتان اشتباه است.

همین بخش آخر است که ما را گرفتار می‌کند. ما از اینکه احساس بدی داریم، احساس بدی می‌کنیم. به خاطر داشتن احساس گناه، احساس گناه داریم. از عصبانیتان

عصبانی می‌شویم. از اضطرابمان مضطرب می‌شویم. مشکل چیست؟

گرفتار نشدن در این حلقه‌ی تسلسل باطل بسیار مهم است و می‌تواند دنیا را نجات دهد. ما باید بپذیریم در دنیا خوب و بد در کنار هم هستند و زیبایی دنیا نیز همین است. چون دنیا همیشه همینطور بوده و خواهد بود.

شما باید از یک جایی این دور تسلسل باطل را از میان ببرید. اگر این دور تسلسل را قطع کنید دیگر از احساس بدتان احساس بدی نخواهید داشت.

جورج ارول می‌گوید برای دانستن آنچه در ذهن اشخاص است، تلاشی مستمر نیاز است. ما باید به این نکته توجه کنیم که گرفتار استرس ناشی از موفقیت‌های خودمان شده‌ایم. امروزه با این که همه می‌توانند تلوزیون‌های بزرگ داشته باشند و خواروبار خود را سفارش داده و در درب منزل تحویل بگیرند و تمام کارها آسان شده است، مشکلات ناشی از استرس و اضطراب با سرعت موشک رشد کرده‌اند. بحرانی که گرفتار آن هستیم مادی نیست، بلکه وجودی و روحی است. ما آنقدر فرصت و امکانات داریم که نمی‌دانیم باید چه کنیم. چون آنچه می‌توانیم ببینیم و در مورد آن اطلاعات داشته باشیم امروزه بی‌نهایت است. ما متوجه می‌شویم با وجود این همه امکانات، هنوز اوضاع در برخی موارد خوب نیست و همین ما را از درون به هم می‌ریزد.

در این جا می‌خواهیم به نکته‌ای اشاره کنیم که کاملاً اشتباه است. هیچ کس نمی‌داند که خواستن تجربیات مثبت، خود یک تجربه‌ی منفی است و برعکس آن، پذیرش احساسات منفی، خود یک تجربه‌ی مثبت است. جمله خیلی سنگین بود. به شما چند دقیقه وقت می‌دهم آن را دوباره بخوانید. خواستن تجربیات مثبت خود یک تجربه‌ی

منفی است و پذیرش احساسات منفی خود یک تجربه‌ی مثبت است. این همان چیزی است که ایلان واتس فیلسوف از آن به عنوان قانون پشت صحنه یاد می‌کند.

واقعیت این است که هرچه بیشتر به دنبال احساسات مثبت باشید، رضایت شما کمتر خواهد بود. هرچه بیشتر به دنبال ثروتمند بودن باشید، هرقدر هم که پول داشته باشید احساس فقر خواهید کرد. هرچه برای زیبا شدن بیشتر تلاش کنید از نظر خودتان زشت‌تر به نظر می‌آید و مهم هم نیست چقدر زیبا باشید. هرچه بیشتر برای خوشحالی تلاش کنید صرف نظر از آنهایی که کنارتان هستند غم و تنهاییتان بیشتر می‌شود. هرچه بیشتر تلاش کنید از نظر روحی به جایی برسید، در این زمینه به موفقیت کمتری دست خواهید یافت.

یک جمله‌ی معروف می‌گوید: هرچه به خانه نزدیکتر می‌شدم خانه از من دورتر می‌شد. همانطور که آلبر کامو فیلسوف معتقد به مکتب اگزیستانسیالیسم می‌گوید، هرچه بیشتر برای یافتن شادی تلاش کنی شادی‌ات کمتر خواهد شد و هرچه بیشتر به دنبال معنای زندگی باشی، تواناییت برای زندگی کردن کمتر می‌شود.

یا اگر بخواهیم خلاصه‌تر بگوییم.

هیچوقت تلاش نکن.

اما از خودم می‌پرسم:

خب پس آن شورت کامارو که برای آن پول پس انداز می‌کردم چه؟ آن ویلای ساحلی که به دنبالش بودم چه؟ اگر به آنها فکر نکنم که اصلاً به آنها نمی‌رسم.

من که نمی‌خواهم متوقف شوم می‌خواهم؟

تا حالا دقت کرده‌اید، هرچه در مورد چیزی کمتر دقت می‌کنید، آن را بهتر انجام می‌دهید؟ توجه کرده‌اید کسی که برای موفقیت در زمینه‌ای کمتر سرمایه‌گذاری کرده بیشتر در آن زمینه موفق می‌شود؟ توجه کرده‌اید وقتی درگیر نمی‌شوید، انگار همه چیز سر جای خودش است؟

اما علتش چیست؟

نکته‌ای که در مورد قانون پشت صحنه وجود دارد دلیل نامگذاری آن است. اگر دنبال کردن افکار مثبت باعث ایجاد تجربه‌ی منفی می‌شود، پس دنبال کردن انرژی منفی هم باعث ایجاد انرژی مثبت خواهد شد. دردی که شما در باشگاه ورزشی تجربه می‌کنید باعث سلامتی شما می‌شود. شکست در تجارت باعث می‌شود بفهمید برای موفقیت در آن، چه چیزهایی لازم هستند.

هرچه بر نکات منفی خود تمرکز بیشتری کنید، کاریزمای شما نزد دیگران بیشتر می‌شود. رنج بردن از اضطراب همان چیزی است که باعث ایجاد رشد و تمرکز در شما می‌شود.

می‌توانم ادامه دهم ولی خب قطعاً شما متوجه شده‌اید. هر تجربه‌ای در این دنیا بر اساس قانون عقب‌گرد کار می‌کند. هرچه شما بیشتر تلاش کنید تا یک تجربه‌ی منفی تکرار نشود، با قدرت بیشتری تکرار خواهد شد. نادیده گرفتن رنج، رنج؛ و نادیده گرفتن تلاش، تلاش است. رد کردن شکست، خود یک شکست است. پنهان کردن آنچه باعث شرمندگی است خود یک شرمندگی محسوب می‌شود.

درد جزیی از زندگی است و فرار از آن نه تنها غیر ممکن، بلکه خود دردآور است. اگر

بر دوری از درد تمرکز کنید دردمندتر خواهید شد ولی اگر با آن درگیر نشوید، هیچ چیزی نمی‌تواند جلوی شما را بگیرد.

من در طول زندگی‌ام با خیلی چیزها درگیر شده‌ام. همچنین با خیلی از مسائل هم درگیر نشده‌ام. به طوری که دقیقا همان چیزهایی که با آنها درگیر نشدم، باعث ایجاد تغییر شدند.

قطعا شما هم کسانی را در زندگیتان می‌شناسید که با برخی از مسائل درگیر نشدند ولی بعد از مدتی در همان مسائل به موفقیت‌های بسیاری رسیدند.

شما هم قطعا چنین تجربه‌ای داشته‌اید. من خودم شغلم را از دست دادم و زیاد هم با آن درگیر نشدم و بعد از ۶ هفته تجارتي اینترنتی و بسیار سودآور را آغاز کردم که در نوع خودش یکی از بهترین‌ها است. همین امر در مورد فروش خیلی از اموال و رفتن به امریکای جنوبی هم صادق است. همین لحظه‌های عدم درگیری هستند که زندگی ما را تعریف می‌کنند: تصمیم برای تغییر شغل، تصمیم ناگهانی برای انصراف از دانشگاه و پیوستن به یک گروه راک.

درگیر نشدن، بر زمین گذاشتن سنگین‌ترین بارهای زندگی و در عین حال خوب عمل کردن، است

با این که این کار ساده به نظر می‌رسد ولی به هیچ وجه ساده نیست. بیایید ادامه دهیم. بسیاری از ما بیشتر وقتمان را صرف درگیری با چیزهایی می‌کنیم که نباید با آنها درگیر شویم. مثلا درگیر کارگر پمپ بنزینی می‌شویم که سکه‌هایمان را عوض کرده است. وقتی نمایش دلخواه‌مان در تلویزیون کنسل می‌شود با آن درگیر می‌شویم. وقتی

همکارانمان در مورد تعطیلات آخر هفته‌ی خوبی که داشتیم از ما سوال نمی‌کنند درگیر می‌شویم.

ببینید. نحوه‌ی کار گردش به همین شکل است. شما روزی خواهید مرد. می‌دانم که این امری واضح است ولی یادآوری کردم تا فراموش نکنید.. شما و هر آنکه می‌شناسید روزی خواهید مرد و وقت زیادی برای درگیر شدن ندارید. اگر بخواهید با هر کسی یا با هر چیزی درگیر شوید، زندگیتان تباه می‌شود. این یک هنر بسیار بزرگ است. من در این جا به شما می‌گویم چطور افکارتان را سازماندهی کنید و بر اساس ارزش‌های شخصیتان آنچه برایتان مهم است و آنچه اهمیتی ندارد را انتخاب کنید.

این کار قطعاً سخت است و برای رسیدن به آن باید عمری تمرین کرد و شما هم به طور معمول شکست خواهید خورد. این که شما بخواهید همیشه خوشحال باشید یا همیشه اوضاع آنطوری باشد که شما می‌خواهید، یک بیماری است و شما هم در این راه زندگیتان را از دست خواهید داد. شما هر حکمی را ناعادلانه، هر چالشی را شکست، هر ناراحتی را نقض حریم شخصی و هر عدم توافقی را خیانت می‌بینید. شما در دنیای کوچکتان خواهید سوخت. دور خودتان دایره‌ی کوچکی می‌کشید و از آن بیرون نمی‌روید و در نهایت هم به هیچ جا نمی‌رسید.

هنر ظریف بی‌خیالی

کسی که در هیچ چیزی معنایی نمی‌یابد را سایکوپت می‌گویند.

پس درگیر نشدن یعنی چه: بیایید به سه موضوع نگاه کنیم.