

۲۴۸۲۴۰۶

۱۲ قانون زندگی

نویسنده: جردن بی. پیترسون

مترجم:

سارا سلیمانی طررکی

www.ketab.ir



انتشارات سلور قلم

سرشناسه	: پیترسون، جردن بی، ۱۹۶۲-م. Jordan B. Peterson, ۱۹۶۲-
عنوان و نام پدیدآور	: ۱۲ قانون زندگی / نویسنده جردن بی. پیترسون؛ مترجم سارا سلیمانی
مشخصات نشر	: تهران: سفیر قلم، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری	: ۳۲۰ص: ۵/۱۴×۲۱ س.م.
شابک	: 978-600-7435-80-9
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی: [2018] 12 rules for life : an antidote to chaos
یادداشت	: کتاب حاضر با مترجمان و ناشران مختلف در سالهای متفاوت منتشر شده است.
عنوان گسترده	: دوازده قانون زندگی.
موضوع	: راه و رسم زندگی -- فلسفه Conduct of life -- Philosophy
شناسه افزوده	: سلیمانی طرزکی، سارا، ۱۳۷۰-، مترجم
رده بندی کنگره	: BJ۱۵۸۹
رده بندی دیویی	: ۱۷۰/۴۴
شماره کتابشناسی	: ۹۴۹۴۹۷۶

۱۲ قانون زندگی

نویسنده: جردن بی. پیترسون

مترجم: سارا سلیمانی طرزکی

ناشر: سفیر قلم

ویراستار: سارا سلیمانی طرزکی

صفحه آرا: لیلا حائری

نوبت چاپ: اول / ۱۴۰۳

قیمت: ۳۲۰۰۰۰ تومان

شمارگان: ۱۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۴۳۵-۸۰-۹

مرکزبخش: میدان انقلاب، خیابان فخررازی، بن بست فاتحی داریان، پلاک ۵، طبقه دوم، انتشارات سفیر قلم تلفن: ۶۶۴۸۳۱۶۷ همراه: ۰۹۱۲۴۳۷۲۱۳۱

خرید اینترنتی: www.safireghalampub.com

فهرست مطالب

۶	پیشگفتار
۱۹	مقدمه
۲۹	قانون اول
۲۹	صاف بایستید و شانه‌های خود را عقب ببرید
۲۹	خرچنگ‌ها و قلمرو
۳۰	پرندگان و قلمرو
۳۲	تعارض و قلمرو
۳۴	شیمی اعصاب شکست‌ناپذیری
۳۵	اصل توزیع نابرابر
۳۸	ذات طبیعت
۴۲	بالا و پایین
۴۴	اختلال عملکرد
۴۸	دوباره برخاستن
۵۴	قانون دوم
۵۴	با خودت مثل کسی که مسئول کمک کردن به او هستی رفتار کن
۵۴	چرا قرص‌هایتان را مصرف نمی‌کنید؟
۵۶	کهن‌ترین داستان و ماهیت جهان
۵۷	قلمرو آنچه که اهمیت دارد
۶۰	آشفته‌گی و نظم: شخصیت، زن و مرد
۶۶	باغ عدن
۷۰	انسان نخستین برهنه
۸۰	قانون سوم
۸۰	با افرادی که بهترین را برایتان می‌خواهند دوستی کنید
۸۰	زادگاه قدیمی
۸۲	دوست من کریس و پسر عمویش
۸۸	نجات جهنمیان
۹۳	توافقنامه دو سویه
۹۵	قانون چهارم
۹۵	خودتان را با دیروز خود مقایسه کنید نه با امروز دیگری

۹۵	منتقد درونی
۹۷	شغل‌های خوب بسیاری وجود دارد
۱۰۲	دیدگاه ما (سبک و سنگین کردن امور)
۱۲۰	قانون پنجم
۱۲۰	اجازه ندهید فرزندانان کاری انجام دهند که باعث شوند شما آنها را دوست نداشته باشید
۱۲۰	در واقع، این اتفاق خوبی نیست
۱۲۳	همه از حساب و کتاب متنفرند
۱۲۵	وحشی حقیر
۱۲۹	والد یا دوست
۱۳۴	انضباط و تنبیه
۱۴۰	حداقل نیروی لازم
۱۴۶	خلاصه اصول
۱۴۷	فرزند خوب و والدین مسئول
۱۴۹	قانون ششم
۱۴۹	پیش از آنکه دافع احمق کنید، به اصلاح رفتار خود بپردازید
۱۴۹	مسأله‌ای مذهبی
۱۵۲	انتقام یا تحول
۱۵۶	همه چیز به فروپاشی می‌رسد
۱۵۸	زندگی خود را پاک‌سازی کنید
۱۶۰	قانون هفتم
۱۶۰	به دنبال چیزی هدفمند باشید، نه مصلحت
۱۶۷	مرگ، مشقت و شرارت
۱۶۸	مسیحیت و مشکلات آن
۱۷۵	تردید، بوج‌گرایی محض گذشته
۱۷۸	هدف به عنوان خیر برتر
۱۸۳	قانون هشتم
۱۸۳	صادق باشید، با دست کم دروغ نگوئید
۱۸۳	حقیقت در منطقه بی‌طرف
۱۸۶	صاحبخانه‌ی من
۱۸۸	کنترل دنیا
۱۹۹	حقیقت جایگزین است
۲۰۸	قانون نهم
۲۰۸	بنا را بر این بگذارید که فرد مقابل شما از چیزی آگاهی دارد که شما ندارید
۲۱۳	به خاطر خودتان از ماجرا سر در بیاورید
۲۱۶	داشتن گوش شنوا
۲۱۸	چطور باید گوش کنید؟
۲۲۰	سلطه نخست‌ها - مانورهای سلسله مراتبی - و شوخ طبعی

۲۲۵	گفتگو در راه است
۲۲۸	قانون دهم
۲۲۸	در کلام خود و هنگام صحبت کردن صراحت داشته باشید
۲۲۸	چرا لپ‌تاپم از کار افتاده و منسوخ شده است؟
۲۳۰	ابزار، موانع و افزونه‌ها در دنیای واقعی
۲۳۳	دنیا زمانی ساده است که بر وفق مراد ما باشد
۲۳۴	من و شما زمانی ساده هستیم که دنیا بر وفق مراد ما باشد
۲۳۶	زمانی که نمی‌دانیم به چه چیزی نگاه می‌کنیم، چه چیزی می‌بینیم؟
۲۴۶	ساختار روح و جهان
۲۴۷	وجین کردن گندم
۲۵۱	قانون یازدهم
۲۵۱	هنگامی که کودکان اسکیت‌سواری می‌کنند، مزاحم آن‌ها نشوید
۲۵۱	رمز و راز و خطر
۲۵۳	موفقیت و رنجش
۲۵۵	توضیحاتی بیشتر در مورد کریس
۲۶۰	قضات خودگمارده نژادشوم
۲۶۴	شغل و ازدواج
۲۶۷	مردسالاری: کمک‌کننده یا سرکوبگر
۲۷۱	مبادا فراموش کنیم که ایده‌های ما راه دارند
۲۸۱	تعمیم پسران به دختران
۲۸۲	شفقت و همدردی به شیوه‌ای پلید
۲۹۰	قوی باش؛ ای آدم مکار
۲۹۶	قانون دوازدهم
۲۹۶	زمانی که به گریه‌ای در خیابان برخورد کردید، آن را نوازش کنید
۲۹۶	رنج کشیدن و محدودیت‌های وجودی
۳۰۵	از هم گسیختگی و درد
۳۰۹	باز هم سگ‌ها؛ اما در نهایت، گریه‌ها
۳۱۲	بخش پایانی
۳۱۲	با قلم نوری که تازه یافته‌ام چه کار کنم؟

پیشگفتار

قوانین؟ قوانین بیشتر؟ واقعاً؟ زندگی به اندازه کافی پیچیده و محدودکننده و عاری از قوانین انتزاعی که شرایط خاص افراد را در برگیرد نیست؟ با علم بر اینکه مغز همه‌ی ما خمیری شکل است، و هر کدام بر اساس تجربیات زندگی فردی ما به شکل متفاوتی رشد می‌کند، چطور می‌شود انتظار داشت که تعدادی قوانین محدود برای همه‌ی ما کاربردی باشد؟ مردم علاقه‌ای به وجود قوانین ندارند، حتی زمانیکه حضرت موسی پس از غیبتی طولانی با لوح‌هایی حاوی ده فرمان از کوه پائین آمد، بنی‌اسرائیل را در شادی و سرور یافت. آنها به مدت چهارصد سال برده‌ها بودند و تحت قوانین ظالمانه او زندگی می‌کردند، و پس از آن نیز موسی به مدت چهل سال در میان سخت‌گیران گرفتارشان کرد تا آنها را از بردگی پاک کند. اکنون، بالاخره آزاد شده‌اند، و همین باعث فساد و سرکشی آنها شده؛ به کلی کنترل خود را از دست داده‌اند، و با رقصی وحشیانه به دور بت طلایی ده‌گوشه‌ای، فساد جسمانی را به نمایش می‌گذارند.

قانونگذار فریاد می‌زند: «یک خبر خوب و یک خبر بد دارم. اول کدام رو می‌خواهید؟»

و آن لذت‌گراها پاسخ می‌دهند: «خبر خوب!»

«خداوند را به کاهش پانزده فرمان به ده فرمان راضی کردم!»

جمعیت غریب شادی سر دادند.

با این اوصاف قوانین هم‌چنان وجود دارند، اما ما خواهش می‌کنیم قوانین کمتری وضع شوند. ما انسان‌ها حتی زمانی که می‌دانیم قوانین برایمان مفید هستند باز هم در پذیرش آنها تردید داریم.

اگر روحیه‌ای شاد و سرزنده داشته باشیم، قوانین به نظر محدودکننده بوده، و نیز نوعی توهین به احساس اختیار و عزت‌نفس ما در پیش بردن زندگی خودمان تلقی می‌شوند. چرا باید بر اساس قانون دیگران مورد قضاوت قرار بگیریم؟

بنابراین ما در معرض قضاوت شدن قرار داریم. از این گذشته، خدا به موسی «ده پیشنهاد» نداد، بلکه «ده فرمان» به او داد. اگر فردی آزاد باشم، اولین واکنش من به دستورات ممکن است این باشد که هیچ‌کس، حق تعیین تکلیف کردن برای زندگی من را ندارد، حتی اگر آن کار برای خودم خوب باشد. اما داستان ده‌گوشه طلایی به ما یادآوری می‌کند که بدون وجود قوانین، به

سرعت برده امیال خود می‌شویم، و هیچ راه‌هایی از آن وجود ندارد. این داستان موضوعی فراتر را نیز به یاد می‌آورد، و آن اینکه ما انسان‌ها اگر بدون همراهی، با قوه قضاوت ناپخته خود رها شویم، فوراً صفات پست را هدف قرار داده و ویژگی‌هایی پایین‌تر از ارزش واقعی خودمان را پرستش می‌کنیم، که در این داستان، حیوانی مصنوعی غریز حیوانی ما را به روشی کاملاً نابسامان آشکار می‌کند. این داستان قدیمی روشن می‌کند که گذشتگان چه تفکری نسبت به چشم‌انداز رفتار متمدنانه بشر، در غیاب قوانینی که برای رشد دیدگاه و نیز معیارهای ما ایجاد شده‌اند، داشتند. مساله‌ای که در مورد داستان کتاب مقدس وجود دارد این است که مانند وکلا، قانون‌گذاران و یا مدیران آن قوانین را فهرست نمی‌کند؛ بلکه آنها را در دل داستانی مهیج می‌گنجاند که علت نیاز ما به آن قوانین را نشان می‌دهد و در نتیجه درک آنها را برای ما آسان‌تر می‌کند. به‌طور مشابه، پروفیسور پیترسون در این کتاب تنها دوازده قانون خود را پیشنهاد نمی‌کند، بلکه او نیز داستان‌هایی را بیان می‌کند و دانش خود را در زمینه‌های مختلف به تصویر می‌کشد و توضیح می‌دهد که چرا بهترین قوانین در نهایت ما را محدود نمی‌کنند، بلکه اهداف ما را تسهیل کرده و ما را به سمت ساختن زندگی کاملتر و آزادتر سوق می‌دهند.

اولین بار جردن پیترسون را در ۱۲ سپتامبر ۲۰۰۴ در خانه دو دوست مشترک، وودک سمبرگ^۱، تهیه‌کننده تلویزیون، و استرا یکر^۲، متخصص بیماری‌های داخلی، در جشن تولد وودک ملاقات کردم. وودک و استرا مهاجران لهستانی هستند که در امپراتوری شوروی بزرگ شده‌اند، جایی همه به خوبی می‌دانستند گفتگو دربارهٔ بی‌موضوعیت خلاف قوانین است، و حتی به‌طور تصادفی زیر سوال بردن برخی از توافقات اجتماعی و ایده‌های فلسفی (بدون نام بردن از خود رژیم) می‌تواند به معنای ایجاد درگیری بزرگ باشد.

اما اکنون، خانم و آقای میزبان، با برگزاری مهمانی‌های شیک که در آن تفکر حقیقی خود را بیان می‌کنند و می‌بینند که دیگران هم می‌توانند همین کار را انجام دهند، لذت می‌برند. قانون این مهمانی‌ها این بود: «حرف دلت را بگو». در گفتگوهای سیاسی، افراد با گرایش‌های سیاسی مختلف به راحتی با یکدیگر گفتگو می‌کردند، در واقع، مشتاقانه در انتظار این گفتگو بودند. کار وودک همان‌طور که ناگهانی می‌زد زیر خنده، نظرات یا حقایق خود را نیز بیان می‌کرد. سپس کسی که او را به خنده وا داشته بود یا به او انگیزه اظهارنظر بی‌پرده را به او داده بود، در آغوش می‌گرفت. این بهترین قسمت مهمانی‌ها بود و همین صراحت و آغوش گرم او باعث می‌شد که انگیزه دادن به او ارزشمند باشد. در همین حال، صدای استرا در سراسر اتاق می‌پیچید و به گوش شنونده مورد نظرش می‌رسید. این انفجار حقایق صمیمیت فضای مهمانی از بین نمی‌برد، بلکه به انفجار بیشتر حقایق کمک می‌کرد! این کار باعث رهایی و شادی بیشتر ما شده و شب را دلپذیرتر می‌کرد، زیرا مردم اروپای شرقی مانند سمبرگ و استرا، که از سرکوب رهایی یافته بودند، شما همیشه می‌دانستید که چه چیزی و چه کسی در مقابلتان است، و همین صداقت لذت‌آفرین بود. آنوره دو بالزاک^۳، رمان‌نویس فرانسوی، به تشریح مجالس و مهمانی‌ها در زادگاهش فرانسه پرداخت و مشاهده کرد که آنچه به نظر می‌رسید یک مهمانی است، همیشه در واقع دو مهمانی است. در ساعات ابتدایی، مهمانی مملو از افراد بی‌حوصله‌ای بود که ژست می‌گرفتند و نیز مهمان‌هایی از ابتدا حضور پیدا می‌کردند که می‌خواستند افرادی را ملاقات کنند که زیبایی و جایگاه آنها را تایید کند. سپس، در

1 Wodek Szemberg

2 Estra Bekier

3 Honore de Balzac

ساعات پایانی، پس از آنکه اغلب مهمان‌ها مجلس را ترک می‌کردند، مهمانی دوم، یعنی مهمانی اصلی، آغاز می‌شد. در اینجا همه افراد حاضر با هم گفتگو می‌کردند و خنده‌های حقیقی جایگزین آن فضای محافظه‌کارانه می‌شد. در مهمانی‌های استرا و وودک، این نوع افشاگری و صمیمیت در ساعات ابتدایی نیمه‌شب، اغلب به محض ورود ما به اتاق شروع می‌شد.

وودک شکارچی با موهای نقره‌ای که مانند یال شیر است، همیشه به دنبال روشنفکران بالقوه اجتماعی می‌گردد؛ او می‌داند چگونه افرادی را که واقعاً می‌توانند جلوی دوربین تلویزیون صحبت کنند و قابل اعتماد به نظر می‌رسند، تشخیص دهد (دوربین متوجه این موضوع می‌شود). او معمولاً چنین افرادی را به مهمانی‌های خود دعوت می‌کند. آن روز وودک یک پروفیسور روانشناسی را به مهمانی دعوت کرده بود، که واجد تمام شرایط بود، آنهم از دانشگاه خود من در تورنتو؛ عقل و احساس در کنار هم. وودک اولین فردی بود که جردن پترسون^۱ را جلوی دوربین برد، و از آنجا که او همیشه برای توضیح دادن آماده بود، او را معلمی در جستجوی دانش‌آموز می‌دید. و همین امر هم به برقراری رابطه عاطفی خوبی میان او و دوربین شد!

آن روز بعد از ظهر میز بزرگی در باغ سمبرگ - بکر چیده شده بود. در اطراف میز افراد معمولی و هنرمندانی برحرف جمع شده بودند. به نظر می‌رسید که ما گرفتار زنبورهای شده بودیم که وزوز کنان به سمتان می‌آمدند (خبرنگارها)، و این شخص جدید که با لهجه آلبرتایی و چکمه‌های کابویی پشت میز نشسته بود، بدو توجه می‌کرد. به صحبت کردن ادامه می‌داد. ما برای دوری از آنها بازی صندلی و موسیقی انجام می‌دادیم. به محض حال از آنجا که این بخش جدید مهمانی بسیار برایمان جالب بود، سعی می‌کردیم به صحبت‌های خود ادامه دهیم، و او هم چنان در حال سخنرانی بود. او این عادت عجیب را داشت که در بحث عمیق‌ترین سؤالات با هر کسی که سر میز بود، که بیشتر آنها افراد جدید بودند، صحبت می‌کرد، گویی که در حال انجام یک گفتگو معمولی با افراد است. یا حتی وقتی واقعاً درباره موضوعات معمولی صحبت می‌کرد، در سبب از ثانیه از این سوال که «از کجا وودک و استرا را می‌شناسید؟» یا «من پیشتر زنبوردار بودم، بنابراین به این عادت دارم» به موضوعات جدی‌تر می‌رسید.

ممکن است در مهمانی‌هایی که اساتید و متخصصان در آن‌ها جمع می‌شوند هم، چنین سؤالاتی شنیده شود، اما معمولاً این گفتگو بین دو متخصص و در گوشه‌ای از میهمانی باقی می‌ماند، یا اگر هم کسی آن را با همه میهمانها به اشتراک بگذارد، اغلب برای خودنمایی این کار را انجام می‌دهد. اما پترسون، اگرچه دانشمند بود، فردی خودنما به نظر نمی‌آمد. او شور و شوق بچه‌ای را داشت که تازه چیز جدیدی یاد گرفته بود و می‌خواست آن را به همه بگوید. به نظر می‌رسید که او مانند یک کودک، قبل از اینکه بفهمد بزرگسالان می‌توانند چقدر کسل‌کننده باشند، بر این باور بود که اگر چیزی برای او جالب است، ممکن است دیگران هم به همان میزان از آن موضوع لذت ببرند. چیزی پسرانه در وجود این گاوچران وجود داشت، موضوعات را به شکلی مطرح می‌کرد که گویی همه با هم در یک شهر کوچک یا در یک خانواده بزرگ شده بودیم و همه در تمام مدت به همان مشکلات وجودی انسان فکر می‌کردیم.

پترسون واقعاً انسان عجیبی نبود. گرچه به روش روستایی‌های دهه ۱۹۵۰ کلمات «لعنتی» و «کوفتی» را زیاد به کار می‌برد، اما تخصص کافی داشت؛ او استاد دانشگاه هاروارد و مردی بسیار محترم بود (همان‌طور که گاوچران‌ها می‌توانند باشند). همه با شیفتگی که در چهره‌هایشان دیده می‌شد به

سخنانش گوش می‌دادند، زیرا او در واقع سؤالاتی را مطرح می‌کرد که مورد علاقه همه حاضران در نشست بود.

نوعی رهایی در همراهی با فردی دانشمند که در عین حال به شکلی ویرایش نشده صحبت می‌کرد وجود داشت. تفکر او پویا بود. به نظر می‌رسید که او باید با صدای بلند فکر کرده و از قشر حرکتی مغز خود برای فکر کردن استفاده کند، اما آن موتور نیز برای اینکه به درستی کار کند، و برای اینکه شروع سریع و رو به بالایی داشته باشد، باید سریع حرکت می‌کرد. سرعت در جا کار کردن مغز، بسیار بالا بود. اما سرعت بیکاری او بالا بود. افکار دلیرانه‌ای از مغز او تراوش می‌کرد. اما بر خلاف بسیاری از دانشگاهیان که خودشان مجلس را در دست می‌گیرند، او از چالشی که دیگران درست می‌کردند، یا اصلاح سخنانش، استقبال می‌کرد. او با دیگران مقابله به مثل نمی‌کرد، و اهل خودنمایی هم نبود. بلکه با لحنی دوستانه می‌گفت: «آره» و بی‌اختیار سرش را خم می‌کرد، اگر چیزی را نادیده می‌گرفت سرش را تکان می‌داد و به خاطر تعمیم بیش از حد به خودش می‌خندید. او از افراد به خاطر روشن کردن وجه دیگری از ماجرا تشکر می‌کرد، و به نظر می‌رسید که تفکر درباره مسائل برای او فرآیندی گفتگو محور بود.

یکی از چیزهای غیرمعمول درباره‌ی او که افراد را تحت تاثیر قرار می‌داد این بود که: افراد روشنفکر، پیترسون را فردی خوش فکر می‌دانستند. مثال‌هایی که می‌زد سرشار از مسائل کاربردی زندگی بود. مانند: مدیریت کسب و کار، نحوه ساخت مبلمان (او بسیاری از وسایلی را خود ساخته بود)، طراحی یک خانه ساده، زیبایی‌شناسی (اکنون یکی از مطالب مورد بحث در اینترنت است) یا در مورد دیگری، موارد خاص مرتبط با آموزش. او یک پروژه نوشتن آنلاین که دانش آموزان اقلیت را با واداشتن آنها به انجام نوعی تمرین روانکاوی در خود، که در آن آزادانه گذشته، حال و آینده خود را به هم پیوند می‌دهند، از ترک تحصیل منصرف می‌کرد. که اکنون به عنوان برنامه نوشتن درباره خود شناخته می‌شود.

من همیشه به افراد اهل چمنزارهای غرب میانه علاقه داشتم. جایی که از مزرعه (جایی که همه چیز را در مورد طبیعت یاد می‌گیرند) یا از شهری بسیار کوچک آمده و استان خود برای ساختن وسایل استفاده می‌کنند، و دوره‌های طولانی را بیرون از خانه در شرایط سخت گذرانده‌اند؛ اغلب این افراد خود آموخته بوده و بر خلاف انتظار دیگران به دانشگاه می‌روند. من آنها را کاملاً متفاوت از هم‌تایان شهری پیچیده اما تا حدی متحول شده‌شان یافتم؛ آنها که آموزش عالی برایشان از پیش تعیین شده بوده است، و به همین دلیل، ورود به دانشگاه برای آنها گاهی اوقات بدیهی، یا صرفاً به عنوان مرحله‌ای از زندگی در خدمت پیشرفت شغلی تلقی می‌شد نه به عنوان یک هدف. این غربی‌ها افراد متفاوتی بودند: خودساخته، بی‌توقع، عملگرا، اهل معاشرت و نسبت به سایر هم‌تایان خود در شهرهای بزرگ که به‌طور فزاینده‌ای زندگی خود را در داخل خانه می‌گذرانند و با رایانه کار می‌کنند، افرادی بی‌تکلف هستند. به نظر می‌رسید که این روان‌شناس کابوی فقط در صورتی به تفکری اهمیت می‌دهد، که بتواند به نحوی برای کسی مفید باشد.

ما با هم دوست شدیم. به عنوان یک روان‌پزشک و روان‌کاو که عاشق ادبیات است، من به سمت او جذب شدم زیرا او درمانگری بالینی بود که کتاب‌های عالی را خوانده بود و نه تنها عاشق رمان‌های روح‌نواز روسی، فلسفه و اسطوره‌های باستانی بود، بلکه به نظر می‌رسید که با آنها مانند ارزشمندترین میراث خود رفتار می‌کند. اما او همچنین تحقیقات آماری روشنی را در مورد شخصیت و خلق‌و‌خو انجام داده بود و نیز علوم اعصاب را مطالعه کرده بود. اگرچه به عنوان یک رفتار‌گرا آموزش دیده بود، اما با

تمرکز بر رویاها، کهن‌الگوها، تداوم تعارضات دوران کودکی در بزرگسالی، و نقش مکانیسم‌های دفاعی و منطقی‌سازی در زندگی روزمره، به شدت به سمت روانکاوی میل داشت. او همچنین تنها عضو گروه روانشناسی پژوهش‌محور در دانشگاه تورنتو بود که درمان بالینی هم انجام می‌داد.

در ملاقات‌هایی که داشتیم، پیترسون، مردی که اهل آلبرتای شمالی بود و دوران نوجوانی او از روی سریال تلویزیونی فوبار^۱ ساخته شده بود، با خنده و شوخی مرا به داخل خانه هدایت کرده و سر صحبت را باز می‌کرد. او و تامی، همسرش، خانه‌شان ویران کرده و سپس آن را به جذاب‌ترین و تکان‌دهنده‌ترین خانه طبقه متوسطی که دیده بودم تبدیل کرده بودند. آنها آثار هنری، تعدادی نقاب حکاکی شده و پرتره‌های انتزاعی در خانه داشتند، اما خانه‌شان در محاصره مجموعه عظیمی از نقاشی‌های اصیل رئالیستی سوسیالیستی از لنین و کمونیست‌های اولیه که به سفارش اتحاد جماهیر شوروی ساخته شده بودند، قرار داشت. اندکی پس از سقوط اتحاد جماهیر شوروی، که باعث شد بیشتر مردم جهان نفس راحتی بکشند، پیترسون شروع به خرید این تابلوهای تبلیغاتی کرد. نقاشی‌هایی که روح انقلابی شوروی را تکریم می‌کردند، تمام دیوارها، سقف‌ها، حتی حمام‌ها را کاملاً پر کرده بودند. این نقاشی‌ها به این دلیل که جردن علایق تمامیت‌خواهانه داشت در خانه‌اش نبودند، بلکه به این دلیل آنجا بودند که او می‌خواست این حقیقت را که صدها میلیون نفر به نام ایجاد یک آرمان شهر به قتل رسیدند، به خود یادآوری کند؛ حقیقتی که می‌دانست همه افراد ترجیح می‌دهند آن را فراموش کنند.

باید به این خانه توجه می‌دادم با توهمی که عملاً بشر را نابود کرده بود و به خانه ارواح می‌ماند، عادت می‌کردم. اما همسر فون، به‌طور متمرکز به فرد او، تامی، که فردی کاملاً متعهد بود، و این نیاز غیرمعمول برای بیان را پذیرفته بود، می‌نمود، این امر را آسان می‌کرد! این نقاشی‌ها پنجره‌ای به نگرانی جردن درباره ظرفیت انسانی ما برای ایجاد شرارت تحت عنوان خیر باز کرده، و نیز راز روانشناسی خودفریبی (چگونه یک شخص می‌تواند از خود فریب دهد و از آن دور شود؟) را برای بازدیدکنندگان بازگو می‌کنند. و سپس ساعتی را در مورد بحث از دید من مشکلی کم‌اهمیت‌تر بود (کم‌اهمیت‌تر به دلیل نادرتر بودن)، یعنی ظرفیت انسان برای ایجاد شرارت به خاطر خود شر، و لذتی که برخی از مردم از نابود کردن دیگران می‌برند، بحث می‌کردیم. جان میلتون^۲، شاعر انگلیسی قرن هفدهم در کتاب بهشت گمشده به طرز مشهوری آن را توصیف کرده است.

و به این ترتیب، در دنیای مردگان آشیزخانه او، با دیوارهای حاوی این مجموعه هنری عجیب، که نشانه بصری تلاش جدی او برای حرکت فراتر از ایدئولوژی ساده‌انگارانه چپ یا راست، و تکرار نکردن اشتباهات گذشته است، گپ می‌زدیم و چای می‌خوردیم. پس از مدتی، هیچ چیز عجیبی در مورد نوشیدن چای در آشیزخانه، بحث در مورد مسائل خانوادگی، آخرین مطالعه ما، با آن تصاویر شوم وجود نداشت. بلکه فقط داشتیم زندگی معمولی را زیست می‌کردیم.

در اولین و تنها کتاب جردن قبل از این کتاب، نقشه‌های معنا^۳، او بینش عمیق خود را در مورد مضامین فراگیر اساطیر جهان به اشتراک می‌گذارد و توضیح می‌دهد که چگونه همه‌ی فرهنگ‌ها داستان‌هایی خلق کرده‌اند تا به ما کمک کنند تا با آشفتگی که در بدو تولد در آن قرار می‌گیریم دست‌وپنجه نرم کرده و در نهایت آن را ترسیم کنیم؛ این آشفتگی هر چیزی است که برای ما ناشناخته باشد، و هر قلمرو ناشناخته‌ای که باید از آن عبور کنیم، چه در دنیای بیرون و چه در دنیای درونی روان.

1 Fubar

2 John Milton

3 Maps of Meaning

نقشه‌های معنا، که ترکیبی از تکامل، علوم اعصاب احساسات، برخی از بهترین نظریه‌های یونگ و فروید، بسیاری از آثار بزرگ نیچه، داستایوفسکی، سولژنیستین^۱، الیاده^۲، نویمان^۳، پیازه^۴، فرای^۵ و فرانکل است، نزدیک به دو دهه پیش منتشر شد. این کتاب رویکرد گسترده جردن را برای درک چگونگی برخورد انسان و مغز او با وضعیت کهن‌الگویی که هر زمان که ما در زندگی روزمره خود باید با چیزی روبه‌رو شویم و آن را درک نمی‌کنیم به وجود می‌آید، را نشان می‌دهد. درخشش کتاب در نشان دادن این نکته است که این وضعیت چقدر در تکامل، DNA، مغز و کهن‌ترین داستان‌های ما ریشه دارد. او نشان می‌دهد که این داستان‌ها امروز هم باقی مانده‌اند، زیرا هنوز در رابطه با مواجهه با عدم قطعیت، و ناشناخته‌های اجتناب‌ناپذیر ما را راهنمایی می‌کنند.

یکی از محاسن کتاب حاضر این است که نقطه ورود به کتاب نقشه‌های معنا را فراهم می‌کند؛ از آنجا که جردن هم‌زمان با بررسی رویکرد خود به روانشناسی، کتاب نقشه‌های معنا را تالیف کرده است، کتابی بسیار پیچیده اما بنیادی است، زیرا مهم نیست که ژن‌ها یا تجربیات زندگی ما چقدر متفاوت باشد، یا عصب‌ها چطور بر اساس تجربیات متفاوت در مغز انعطاف‌پذیر ما ایجاد شده باشند، همه‌ی ما باید با ناشناخته‌ها کنار بیاییم، و همه تلاش می‌کنیم از آشفتگی دور شده و به سمت نظم حرکت کنیم. و به همین دلیل است که بسیاری از قوانین موجود در این کتاب، که بر اساس کتاب نقشه‌های معنا آورده شده‌اند، جهان شمول هستند.

جرقه کتاب نقشه‌های معنا با آگاهی عذاب‌آور جردن، به عنوان نوجوانی که در بحبوحه جنگ سرد رشد می‌کرد زده شد، به قدری که بسیاری از در آستانه منفجر کردن این سیاره برای دفاع از هویت‌های مختلف خود هستند. جردن می‌گوید که باید بفهمد که چگونه ممکن است مردم همه‌چیز را فدای یک «هویت» کنند، حال آن‌ها هویتی که می‌خواهد باشد. و او احساس می‌کرد که باید نظام فکری را که رژیم‌های تمامیت‌خواه را به سوی نوعی فرمان رفتار مانند کشتن شهروندان خودشان سوق می‌داد، درک کند. در کتاب نقشه‌های معنا، و در این کتاب، یکی از مسائلی که جردن بدون در نظر گرفتن شخصی که آن را تبلیغ می‌کند و یا نتیجه آن، درباره آن مخاطب هشدار می‌دهد همین نظام فکری است.

نظام‌های فکری باورهایی ساده در لباس علم و فلسفه هستند، که ادعای توضیح پیچیدگی جهان و نیز پیشنهاد راه‌حلی برای تکامل آن را دارند. آرمان‌گرایان^۶ افرادی هستند که ادعا می‌کنند می‌دانند چگونه «جهان را به مکانی بهتر تبدیل کنند»، در حالی که هنوز به آشفتگی درونی خود رسیدگی نکرده‌اند. (هویت جنگجویی که نظام فکریشان به آنها می‌دهد، آن آشفتگی را می‌پوشاند.) البته این غرور است و یکی از مهمترین مضامین این کتاب این است که ابتدا «به مشکلات درونی خود رسیدگی کنید» و جردن توصیه‌های عملی در مورد چگونگی انجام این کار ارائه می‌دهد.

نظام‌های فکری جایگزین دانش صحیح هستند، و اگر آرمان‌گرایان به قدرت برسند افراد خطرناکی می‌شوند، چرا که ذهن ساده‌نگری که رویکردش به مسائل «من همه‌چیز را می‌دانم» است توانایی درک پیچیدگی‌های وجودی را ندارد. علاوه بر این، زمانی که تدابیر اجتماعی آنها کاری از پیش نمی‌برد، این

1 Solzhenitsyn

2 Eliade

3 Neumann

4 Paget

5 Frye

6 Ideologue

افراد خود را مقصر نمی‌دانند، بلکه همه کسانی را که ساده‌سازی آنها را می‌بینند سرزنش می‌کنند. لوتیس فوئر^۱، یکی دیگر از استادان بزرگ دانشگاه تورنتو، در کتاب *ایدئولوژی و ایدئولوژیست* مشاهده کرد که ایدئولوژی‌ها که ادعا می‌کنند جایگزین داستان‌های مذهبی هستند، در واقع آنها را بازسازی می‌کنند، اما غنای روایی و روان‌شناختی آنها را حذف می‌کنند. کمونیسم برگرفته از داستان بنی‌اسرائیل در مصر است؛ با طبقه برده‌دار، ستمگران ثروتمند، رهبری مانند لنین که به خارج از کشور می‌رود، در میان بردگان زندگی می‌کند و سپس برده‌ها را به سرزمین موعود هدایت می‌کند. (آرمان شهر؛ دیکتاتوری پرولتاریا^۲).

برای درک نظام فکری، جردن نه تنها به‌طور گسترده در مورد زندان سیاسی شوروی، بلکه در مورد هولوکاست و ظهور نازیسم نیز مطالعه کرد. من قبلاً هرگز شخصی را که مسیحی‌زاده شده و از نسل من بود ندیده بودم، که از آنچه در اروپا برای یهودیان رخ داده بود به شدت عذاب بکشد و برای درک اینکه چگونه ممکن است چنین اتفاقی بیفتد بسیار تلاش کرده باشد. من هم این موضوع را عمیقاً مطالعه کرده بودم. پدر خودم از اردوگاه آشویتس جان سالم به در برده بود. مادر بزرگم زمانی که رو در رو با دکتر جوزف منگله^۳، پزشک نازی که آزمایش‌های بی‌رحمانه‌ای بر روی قربانیانش انجام داد، ایستاد و با سرپیچی از دستور او برای پیوستن به صف افراد مسن و ضعیف، به صف افراد جوان‌تر رفت و از اردوگاه آشویتس جان سالم به در آورد. او برای بار دوم با مبادله غذا با رنگ مو از اتاق‌های گاز دوری کرد تا به جرمی به قتل نرسد. پدر بزرگم، از اردوگاه کار اجباری ماوتهاوزن^۴ جان سالم به در برد، اما با اولین تکه غذای خوب که به او داده شد، درست قبل از روز آزادی، خفه شد. من این را توضیح می‌دهم، زیرا سال‌ها پس از دوستی من با جردن که موضوع لیبرال کلاسیک را برای آزادی بیان اتخاذ می‌کرد، توسط افراط‌گرایان جناح چپ به عنوان یک متعصب جناح راست متهم می‌شد.

اجازه دهید، با بالاترین حد میانه‌روی که می‌توانم بگویم: در بهترین حالت، آن افراد شاکی ارزیابی دقیقی درباره او انجام ندادند. اما من انجام دادم. با اینکه خانوادگی که من دارم، افراد برای اینکه تعصب جناح راست را در من تشخیص دهند، نه تنها رافدا را بلکه ردیاب زیر آب هم می‌سازند. اما مهم‌تر از آن، فرد یاد می‌گیرد که افراد دیگر را شناخته و با درک، حس‌نیت و شجاعت به مبارزه با آن‌ها بپردازد، و جردن پیترسون همان شخص است.

نارضایتی من از تلاش‌های علوم سیاسی مدرن برای درک ظهور نازیسم، تمامیت‌خواهی و تعصب، عامل اصلی تصمیم من برای تکمیل مطالعاتم در زمینه علوم سیاسی با مطالعه در حیطه ناخودآگاه، فرا فکنی، روانکاوی، پتانسیل واپس‌گرایی روان‌شناسی گروهی، روانپزشکی و مغز بود. جردن نیز به دلایل مشابهی از علوم سیاسی خارج شد. با این علایق موازی مهم، ما همیشه در مورد «پاسخ‌ها» توافق نداشتیم (خدا را شکر)، اما تقریباً همیشه در مورد سؤالات توافق‌نظر داشتیم.

دوستی ما تماماً یاس و ناامیدی نبود. من این عادت را در خود ایجاد کرده‌ام که در کلاس‌های اساتید همکارم در دانشگاه شرکت کنم، و به همین دلیل در کلاس‌های او نیز شرکت کردم، کلاس‌هایی که همیشه مملو از جمعیت بود، و چیزی را دیدم که اکنون میلیون‌ها نفر آنلاین دیده‌اند: یک سخنران

1 Lewis Feuer

۲ پرولتاریا (Proletariat) اصطلاحی است که مارکس در نظریه سیاسی اجتماعی خود به کار برد تا طبقه کارگر مرفقی را قادر به اقدام انقلابی برای سرنگونی سرمایه‌داری توصیف کند.

3 Dr. Josef Mengele

4 Mauthausen

عمومی درخشان و اغلب خیره کننده که مانند یک هنرمند جاز که در بهترین حالت نت‌ها را می‌نوازد، او نیز در بهترین حالت سخنرانی خود بود؛ او گاهی شبیه یک واعظ سرسخت بود (نه در تبلیغ مسیحیت، بلکه در اشتیاقی که داشت، در توانایی‌اش در بیان داستان‌هایی که چالش‌های زندگی مربوط به باور یا عدم باور عقاید مختلف را منتقل می‌کند). سپس به راحتی به ارائه خلاصه نظام‌مند نفس‌گیر از یک سری مطالعات علمی روی می‌آورد. او در کمک به دانش‌آموزان برای تفکر بیشتر و جدی گرفتن خود و آینده‌شان استاد بود. او به آنها یاد داد که به بسیاری از بهترین کتاب‌هایی که تاکنون نوشته شده است احترام بگذارند. او مثال‌های واضحی از درمان بالینی را که خود آشکاری مناسبی بود، و حتی آسیب‌پذیری‌های خودش را نیز آشکار می‌کرد، ارائه می‌داد، و پیوندهای جالبی میان تکامل، مغز و داستان‌های مذهبی ایجاد کرد. در دنیایی که به دانش‌آموزان آموزش داده می‌شود که تکامل و مذهب را در تقابل ببینند (توسط متفکرانی مانند ریچارد داوکینز)، جردن به دانش‌آموزان خود نشان داد که چگونه تکامل به توضیح جذابیت و عقلانیت عمیق روان‌شناختی بسیاری از داستان‌های باستانی از گیلگمش گرفته تا زندگی بودا، اساطیر مصر کمک می‌کند. به عنوان مثال، او نشان داد که چگونه داستان‌های مربوط به سفر آگاهانه به ناشناخته‌ها، تلاش قهرمان، وظایف جهانی را که مغز برای آنها تکامل یافته است منعکس می‌کنند. او به داستان‌ها احترام می‌گذاشت، تقلیل‌گرا نبود و هرگز ادعا نمی‌کرد که به غایت خرد آنها دست یافته است. اگر او درباره موضوعی مانند تعصب یا خویشاوندان عاطفی آن، ترس و انزجار، با تفاوت‌های جنسیتی بحث می‌کرد، می‌توانست نشان دهد که این ویژگی‌ها چگونه تکامل یافته و چرا آنها یافته‌اند.

مهمتر از همه، او دانشجویان را به موضوعاتی که به ندرت در دانشگاه بحث می‌شود آگاه کرد؛ موضوعاتی نظیر این واقعیت ساده که ما انسان‌ها هستیم، از بودا گرفته تا نویسندگان کتاب مقدس، به رنج زندگی، که هر بزرگسال پا به سن گذاشته‌ای می‌داند واقف بوده‌اند. اینکه شما، یا یکی از نزدیکان شما رنج می‌برید، ناراحت کننده است، اما افسوس که سال‌ها چندان خاصی نیست، ما فقط به این دلیل که «سیاستمداران کم‌هوش هستند» یا «سیستم فاسد است» یا به این دلیل که من و شما، تقریباً مانند دیگر افراد، به‌طور مشروع خودمان را قربانی چیزی یا کسی توصیف می‌کنیم، در رنج نیستیم. به این دلیل رنج می‌کشیم که ما انسان به دنیا آمده‌ایم و به تحمل میزانی از درد بشارت داده شده‌ایم. و به احتمال زیاد، اگر شما یا کسی که دوستش دارید اکنون رنج نمی‌کشید، در عرض پنج سال این تجربه را خواهید داشت، مگر اینکه خیلی خوش‌شانس باشید. بزرگ کردن بچه‌ها سخت است، کار سخت است، پیری، بیماری و مرگ سخت است، و جردن تأکید کرد که انجام همه این کارها به تنهایی و بدون بهره‌مندی از یک رابطه عاشقانه، یا خرد، یا پیش‌روانشناختی بزرگترین روانشناسان، فقط آن را سخت‌تر می‌کند. قصد او از بیان این موضوعات ترساندن دانش‌آموزانش نبود. در واقع، آنها این صحبت صریح را مایه آرامش می‌دانستند، چراکه اکثر آنها در اعماق روانشان می‌دانستند که آنچه او می‌گوید صحیح است، حتی اگر هیچ انجمنی برای بحث در مورد آن وجود نداشته باشد؛ شاید به این دلیل که بزرگسالان زندگی آنها در محافظت بیش از حد از فرزندانشان ساده‌لوح بودند و با این تفکر که صحبت نکردن درباره رنج، به نحوی جادویی از فرزندان آنها در برابر آن محافظت می‌کند، خود را فریب می‌دادند.

او در اینجا اسطوره قهرمان را، که موضوعی میان فرهنگی است و در روانکاوی توسط اتو رانک^۱

بررسی شده است، بازگو می‌کند. رانک به پیروی از فروید خاطرنشان کرد که اسطوره‌های قهرمان در بسیاری از فرهنگ‌ها مشابه هستند، موضوعی که کارل یونگ^۱، جوزف کمپبل^۲ و اربیش نویمان و بسیاری دیگر به آن پرداخته‌اند. گرچه فروید با تمرکز بر درک اینکه چه زمانی ما یک داستان قهرمانی را شکست‌خورده می‌یابیم (مانند داستان ادیپ)، نقش بزرگی در توضیح روان رنجوری ایفا کرد. اما جردن بر قهرمانان پیروز تمرکز کرد. در تمام این داستان‌های پیروزی، قهرمان باید به ناشناخته‌ها، به قلمروی کشف نشده برود و با چالشی بزرگ و تازه مقابله کند و خطرات بزرگی را از سر بگذراند. در این فرآیند، چیزی در درون او باید بمیرد، یا رها شود، تا بتواند دوباره متولد شده و با چالش‌ها روبه‌رو گردد. انجام این کار نیاز به شجاعت دارد، موضوعی که به ندرت در یک کلاس روانشناسی یا کتاب درسی مورد بحث قرار می‌گیرد. در جریان موضع علنی اخیر او برای آزادی بیان و علیه آنچه من «سخنرانی اجباری» می‌نامم (زیرا حکومت شهروندان را مجبور می‌کند نظرات سیاسی خود را ابراز کنند)، خطرات بسیار زیادی وجود داشت؛ او چیزهای زیادی برای از دست دادن داشت و خودش این را می‌دانست. با این وجود، دیدم که او و تامی نه تنها چنین شجاعتی را از خود نشان دادند، بلکه زندگی خود را طبق بسیاری از قوانین موجود در این کتاب، که ممکن است برخی از آنها بسیار دشوار باشند، ادامه دادند.

من به چشم خردم دیدم که او، با به کارگیری این قوانین در زندگی، از شخصیت برجسته‌ای که بود، به فردی توانمند، مطمئن‌تر تبدیل شد. در واقع، روند نوشتن این کتاب و تدوین این قوانین بود که او را به موضع‌گیری در برابر کار یا سخنرانی اجباری سوق داد. و به همین دلیل است که در خلال برگزاری آن رویدادها، او به‌طور متغیر برخی از افکار خود در مورد زندگی و این قوانین در اینترنت کرد. اکنون، با بیش از ۱۰۰ میلیون بازدید، یوتیوب، متوجه می‌شویم که او در به دست آوردن توجه و علاقه مخاطبانش موفق عمل کرده است.

با توجه به بیزاری ما از قوانین، چگونه می‌توانیم و چرا فراق‌العاده به سخنرانی‌های او که قوانینی را ارائه می‌دهد، توضیح دهیم؟ البته در مورد جردن، کاریزمای بسیار ناخودآگاه او برای دفاع از یک اصل بود که در ابتدا به‌طور گسترده او را در فضای مجازی مشهور کرد؛ تعداد باردهی‌های اولین اظهارات او در یوتیوب به سرعت به صدها هزار رسید. از آنجا که سخنان او پاسخگوی نیازی عمیق و ناشناخته در درون افراد است، مردم هم‌چنان به سخنانش گوش می‌دهند. و این به این دلیل است که در عین حال که همه‌ی ما آرزوی رهایی از قوانین را داریم، اما باز هم به دنبال دستیابی به نوعی ساختار هستیم.

عطش بسیاری از جوانان برای یافتن قوانین، یا حداقل تعدادی دستورالعمل، امروزه به دلایل خوبی بیشتر شده است. حداقل در غرب، نسل هزاره در موقعیت تاریخی منحصر به فردی زندگی می‌کنند. به اعتقاد من، آنها اولین نسلی هستند که به‌طور هم‌زمان دو ایده به ظاهر متضاد درباره اخلاق را در مدارس، کالج‌ها و دانشگاه‌ها، توسط بسیاری از افراد هم‌نسل خود آموزش دیده‌اند. گاهی این تضاد آنها را سرگشته و نامطمئن و بدون راهنما، و حتی غم‌انگیزتر از آن، محروم از ثروتی که حتی از وجودش خبر ندارند، رها کرده است.

اولین باور یا آموزش این است که اخلاق مساله‌ای نسبی است و در بهترین حالت یک «قضایوت ارزشی» شخصی است. نسبی یعنی حق و باطل مطلق در هیچ چیزی وجود ندارد؛ در مقابل، اخلاق و قواعد مرتبط با آن صرفاً موضوعی مربوط به نظر شخصی یا اتفاقی است، «مرتبط با» یا «مربوط به» یک چارچوب خاص، مانند قومیت، تربیت فرد، یا فرهنگ یا لحظه تاریخی که در آن متولد شده است. این

چیزی جز اتفاقی به نام تولد نیست. بر اساس این استدلال (که اکنون یک عقیده است)، آنچه از تاریخ می‌آموزیم این است که ادیان، اقوام، ملت‌ها و گروه‌های قومی در مورد مسائل اساسی با یکدیگر اختلاف‌نظر دارند و همیشه نیز چنین بوده است. امروزه، افراد چپ پسانوگرا ادعا می‌کنند که اخلاق هر گروه، چیزی جز تلاش برای اعمال قدرت بر گروهی دیگر نیست. بنابراین، کار شایسته‌ای که باید انجام داد این است که هر زمان متوجه شدید «ارزش‌های اخلاقی» شما و جامعه‌تان خودسرانه هستند، با افرادی که تفکر متفاوت و پیشینه متفاوتی دارند، مدارا کنید. تاکید بر تحمل افکار متفاوت آنقدر مهم است که برای بسیاری از مردم یکی از بدترین عیوب شخصیتی که یک فرد می‌تواند داشته باشد این است که فردی «قضاوت‌گر» باشد. و از آنجایی که ما نمی‌توانیم درست و نادرست را از هم تشخیص دهیم، نامناسب‌ترین کاری که به عنوان یک بزرگسال می‌توانیم انجام دهیم این است که یک جوان را در مورد راه و روش زندگی کردن نصیحت کنیم.

و بنابراین نسلی تعلیم ندیده رشد کرده است که زمانی «حکمت عملی» نامیده می‌شد، و نسل‌های قبلی را هدایت می‌کرد. نسل هزاره که اغلب گفته می‌شود در همه جای جهان، بهترین آموزش‌های موجود را دریافت کرده، در واقع دچار نوعی غفلت جدی فکری و اخلاقی شده است. نسبت گریان نسل من و جردن، که بسیاری از آنها استاد آنها شدند، ترجیح دادند هزاران سال دانش بشری را در مورد چگونگی کسب فضیلت بی‌ارزش تلقی کرده، و آن را به عنوان موضوعی منسوخ شده، «نامربوط» یا حتی «ظالمانه» نادیده بگیرند. می‌تواند در این کار موفق بودند که حالا کلمه «فضیلت» کلمه‌ای قدیمی بوده، و کسی که از آن استفاده می‌کند کاملاً اخلاق‌گرا و خودپسند به نظر می‌رسید.

مطالعه فضیلت با مطالعه اخلاق (درست و نادرست، خیر و شر) کاملاً یکسان نیست. ارسطو فضایل را صرفاً به عنوان شیوه‌های رفتاری تعریف می‌کند که در زندگی، بیشترین کمک را برای نیل به خوشبختی می‌کنند. رذایل اخلاقی به عنوان روشی که کمترین کمک را برای رسیدن خوشبختی می‌کند تعریف شد. او مشاهده کرد که فضایل همیشه تعادل را حفظ می‌دهند و از افراط در رذایل دوری می‌کنند. ارسطو در کتاب اخلاق نیکوماخوسی^۱ به بررسی فضایل و رذایل پرداخت. کتابی بود بر اساس تجربه و مشاهده و نه حدس و گمان، درباره نوع خوشبختی که ممکن است انسان به آن دست یابد. پرورش قوه تشخیص در مورد تفاوت بین فضیلت و رذیلت، آغاز خرد است، چیزی که هرگز منسوخ نمی‌شود.

در مقابل، نسبت گرای مدرن ما با این ادعا شروع می‌شود که قضاوت در مورد چگونگی زیستن غیرممکن است، زیرا هیچ خبر حقیقی، و هیچ فضیلت واقعی وجود ندارد (چون این دو نیز موضوعاتی نسبی هستند). بنابراین نزدیک‌ترین تقریب نسبت‌گرایی به فضیلت، «تاب‌آوری» است. فقط تاب‌آوری باعث ایجاد انسجام اجتماعی بین گروه‌های مختلف می‌شود و ما را از آسیب رساندن به یکدیگر نجات می‌دهد. بنابراین، در فیس‌بوک و سایر اشکال رسانه‌های اجتماعی، به اصطلاح فضیلت خود را نشان می‌دهید و به همه می‌گویید که جقدر بردبار، پذیرا و دلسوز هستید و منتظر می‌مانید تا دیگران شما را تایید کنند. (نظر به اینکه صحبت درباره فضایل خود با دیگران، فضیلت نیست، باید بدانیم که این نوعی خودنمایی است. تظاهر به خوبی، فضیلت نیست، بلکه به احتمال زیاد، متداول‌ترین رذیلت ما است.)

عدم تحمل نظرات دیگران (هرچقدر هم که ناآگاهانه یا غیرمستقیم باشد) فقط اشتباهی ساده نیست. در دنیایی که درست یا نادرستی وجود ندارد، بدتر بوده و نشانه‌ای است از اینکه شما به طرز

شرم‌آوری ساده‌نگر یا احتمالاً خطرناک هستند.

اما معلوم می‌شود که بسیاری از مردم نمی‌توانند خلاء، آشفتگی، را که ذات زندگی است، اما با این نسبیّت اخلاقی بدتر شده است، تحمل کنند؛ آنها نمی‌توانند بدون یک قطب‌نمای اخلاقی، بدون ایده‌آلی که بر پایه آن برای زندگی خود هدف‌گذاری کنند، روزگار بگذرانند. (از نظر نسبی گرایان، آرمان‌ها نیز ارزش هستند و مانند همه‌ی ارزش‌ها، صرفاً نسبی هستند و ارزش‌ایثار کردن را ندارند). بنابراین، درست در کنار نسبی‌گرایی، گسترش پوچ‌گرایی و ناامیدی و همچنین نقطه مقابل نسبی‌گرایی اخلاقی را می‌یابیم؛ و آن چیزی نیست جز قطعیت کور‌کورانه ارائه شده توسط نظام‌های فکری که ادعا می‌کنند برای همه‌چیز پاسخی دارند.

و بنابراین به آموزه دومی می‌رسیم که نسل هزاره با آن بمباران شده است. آنها در یک دوره علوم انسانی ثبت نام می‌کنند تا بهترین کتاب‌هایی که تاکنون نوشته شده را مطالعه کنند. اما آنها نیستند که کتاب‌ها را انتخاب کرده اند؛ در عوض، آنها مورد حملات ایدئولوژیکی که بر مبنای ساده‌سازی و حذف‌های شدید است، قرار می‌گیرند. جایی که فرد نسبیّت‌گرا سرشار از عدم قطعیت است، ایدئولوگ کاملاً برعکس بوده و سرشار از یقین است. او بیش از حد قضاوت‌کننده و عیب‌جو است، همیشه می‌داند که چه چیزی در مورد دیگران اشتباه است، و در مورد آن چه باید بکند. گاهی اوقات به نظر می‌رسد تنها افرادی که در یک جامعه نسبی‌گرا حاضر به مشاوریه دادن و راهنمایی دیگران هستند، اغلب همان کسانی هستند که دانش بسیار کمی دارند.

نسبی‌گرایی اخلاقی، به نفع بسیاری دارد. ما در غرب در حین اینکه تاریخ را آموزش دیدیم، فهمیدیم که دوره‌های مختلف، معیار اخلاقی متفاوتی داشتند. همان‌طور که در دریاها سفر می‌کردیم و کره زمین را کاوش می‌کردیم، با قبایل دور دست در قاره‌های مختلف آشنا شدیم که اصول اخلاقی متفاوت آنها در همبستگی با جوامعشان یا در چارچوب معنای پیدا می‌کرد. علم نیز با حمله به دیدگاه دینی جهان و در نتیجه تضعیف مبانی دینی اخلاق و احکامات خود را ایفا کرد. علوم اجتماعی ماده‌گرا بیان می‌کند که ما می‌توانیم جهان را به حقایق (که قابل مشاهده برای همه افراد و عینی و «واقعی» است) و ارزش‌ها (که ذهنی و شخصی است) تقسیم کنیم. سپس می‌توانیم ابتدا بر روی حقایق به توافق برسیم، و شاید روزی اصول علمی اخلاقی را (که هنوز به دست نیامده است) ایجاد کنیم. علاوه بر این، علم با اشاره به این که ارزش‌ها واقعیت کمتری نسبت به حقایق دارند، به شیوه‌ای دیگر به نسبی‌گرایی اخلاقی کمک کرد، زیرا «ارزش» را مساله‌ای فرعی می‌دانست. (اما این باور که ما می‌توانیم به راحتی حقایق و ارزش‌ها را از هم جدا کنیم، ساده‌لوحانه بوده و هنوز هم هست؛ تا حدی، ارزش‌های فرد تعیین می‌کند که به چه چیزی توجه کند و چه چیزی را به عنوان یک حقیقت به حساب بیاورد). این عقیده که جوامع مختلف قوانین و اخلاقیات متفاوتی دارند برای جهان باستان نیز شناخته شده بود. مقایسه واکنش آن جهان به این حقیقت با واکنش جهان مدرن (نسبی‌گرایی، پوچ‌گرایی و ایدئولوژی) خالی از لطف نیست. هنگامی که یونانیان باستان به هند و نقاط دیگر جهان سفر کردند، دریافتند که قوانین، اخلاق و آداب و رسوم از مکانی به مکان دیگر متفاوت است و دیدند که توضیح درست و نادرست اغلب از برخی صاحب منصبان اجدادی نشأت می‌گیرد. پاسخ یونانیان ناامیدی نبود، بلکه اختراعی نو به نام فلسفه بود.

سقراط، در واکنش به عدم قطعیت ناشی از آگاهی از این اصول اخلاقی متضاد، تصمیم گرفت که به جای تبدیل شدن به فردی پوچ‌گرا، نسبی‌گرا یا آرمان‌گرا، زندگی خود را وقف جستجوی خردی کند که بتواند در مورد این تفاوت‌ها استدلال کند؛ به بیان دیگر، او به تولد فلسفه کمک کرد. او عمر خود را

نمیخواهند، و در واقع آموزش دیده اند که افرادی ریسک‌گریز باشند. با این حال، امروزه، میلیون‌ها نفر از همان نسل، به دلیل دست کم گرفتن انعطاف‌پذیری بالقوه خود احساس ضعف می‌کنند و پیام جردن را پذیرفته‌اند که هر فرد مسئولیت نهایی زندگی خود را بر عهده دارد؛ آنها پذیرفته‌اند که اگر کسی می‌خواهد زندگی کاملی داشته باشد، باید ابتدا مشکلات درونی خودش را حل کند؛ و تنها در این صورت است که می‌توان به شکلی عاقلانه برای پذیرفتن مسئولیت‌های بزرگتر هدف‌گذاری کرد. وسعت واکنش افراد این نسل به این موضوع، هر دو ما را تا مرز اشک ریختن کشانده است.

گاهی اوقات این قوانین چالش برانگیز می‌شوند. لازم است که شما فرآیندی تدریجی را دنبال کنید و خواهید دید که این قوانین به مرور زمان شما را به رد کردن مرزهای تازه‌ای راهنمایی می‌کنند. همان‌طور که گفتم انجام این کار مستلزم ورود به دنیای ناشناخته‌ها است. لازمه خروج از مرزهای فعلی تان، انتخاب دقیق آرمان‌ها و سپس تعقیب آنهاست: آرمان‌هایی که آن بالا، بالاتر از شما، برتر از شما هستند، و همیشه نمی‌توانید از دستیابی به آنها اطمینان داشته باشید.

اما اگر مطمئن نیستیم که آرمان‌های ما قابل دستیابی هستند، چرا اصلاً برای دستیابی به آنها تلاش می‌کنیم؟ زیرا اگر به آنها دست پیدا نکنیم، مسلماً هرگز معنای زندگی خود را نخواهیم یافت. و شاید به این دلیل که هرچقدر هم که ناآشنا و عجیب به نظر می‌رسید، در عمیق‌ترین بخش روان خود، همه ما می‌خواهیم مورد قضاوت قرار بگیریم.

دکتر نورمن دوج، دکترای پزشکی

نویسنده کتاب «مغزی که خودش را تغییر می‌دهد»

این کتاب تاریخچه‌ای کوتاه و نیز تاریخچه‌ای بلند دارد. ما با تاریخچه‌ی کوتاه آن آغاز می‌کنیم.

در سال ۲۰۱۲، من شروع به همکاری در وب‌سایتی به نام کورا^۱ کردم. در سایت کورا، هر کسی می‌تواند هر نوع سؤالی بپرسد، و هر کسی می‌تواند پاسخ دهد. خوانندگان به پاسخ‌هایی که دوست دارند رأی مثبت می‌دهند و به پاسخ‌هایی که نمی‌پسندند رأی منفی می‌دهند. به این ترتیب، مفیدترین پاسخ‌ها در صدر قرار می‌گیرند، و بقیه در فراموشی فرو می‌روند. من در مورد سایت کنجکاو^۲ بودم، از اینکه برای همگان به صورت رایگان قابل استفاده بود خوشم آمد. مباحث اغلب قانع‌کننده بود و دیدن طیف متنوعی از نظرات درباره یک سؤال جالب بود.

زمانی که در حال استراحت بودم، احتیاج می‌کردم، اغلب به سایت کورا روی می‌آوردم و به دنبال سؤالاتی می‌گشتم تا ببینم چه سؤالاتی فکر کردم و در نهایت به آنها پاسخ دادم: «تفاوت بین شاد بودن و خوش بودن چیست؟»، «چه چیزهایی با افزایش سن بهتر می‌شوند؟» و «چه چیزی زندگی را معنادار می‌کند؟».

کورا تعداد افرادی که پاسخ شما را دیده‌اند و با نظر شما موافق بوده‌اند را به شما اعلام می‌کند. شما بنابراین، می‌توانید میزان دسترسی خود را تعیین کرده و ببینید مردم درباره ایده‌های شما چه فکر می‌کنند. تنها تعداد اندکی از کسانی که یک پاسخ را می‌بینند به آن رأی مثبت می‌دهند. از جولای ۲۰۱۷، تا حالا که این مطلب را می‌نویسم، و پنج سال بعد از پاسخی که به سوال «چه چیزی زندگی را معنادارتر می‌کند؟» دادم، پاسخ من به این سوال مخاطبان نسبتاً کمی داشت (۱۴۰۰ بازدید و ۱۳۳ رأی مثبت)، اما پاسخ من به سوال در مورد پیری توسط ۷۲۰۰ نفر مشاهده شده و ۳۶ رأی مثبت دریافت کرده است. این به هیچ‌وجه موفقیت محسوب نمی‌شود؛ اما، قابل انتظار است. در چنین سایت‌هایی، بیشتر پاسخ‌ها همین‌طور هستند و مورد توجه افراد بسیار کمی قرار می‌گیرند، در حالی که تعداد اندکی از پاسخ‌ها به‌طور نامتناسبی محبوب می‌شوند.

کمی بعد به سوال دیگری پاسخ دادم: «بازارزترین چیزهایی که همه باید بدانند چیست؟» من فهرستی از قواعد یا اصول را نوشتم. برخی از قوانین را جدی، و برخی را به

شوخی و کنایه مطرح کردم: «علی‌رغم رنج‌هایت شکرگزار باش»، «کارهایی را که از آنها تنفر داری انجام نده»، «مشکلات را از دید خود پنهان نکن» و غیره. به نظر می‌رسید که خوانندگان سایت از این فهرست خوششان آمده بود. درباره آن نظر داده و فهرست را با دیگران به اشتراک گذاشتند. آنها چیزهایی مانند «من قطعاً این لیست را چاپ کرده و آن را به عنوان مرجع نگه می‌دارم، این لیست فوق‌العاده است»، و «شما کورا را از آن خود کردید، اکنون می‌توانیم سایت را ببندیم» می‌نوشتند. دانشجویان دانشگاه تورنتو، جایی که من در آنجا تدریس می‌کنم، نزد من آمدند و نسبت به آن ابراز علاقه کردند. تا به امروز، پاسخ من به «بارزترین چیزها چیست؟» توسط صد و بیست هزار نفر دیده شده و دو هزار و سیصد بار به آن رأی مثبت داده شده است. تنها چند صد سوال از تقریباً ششصد هزار سؤال در سایت کورا سد دو هزار رأی موافق را شکسته است. افکار ناشی از اهمال کاری من مساله‌ای بسیار عصبی‌کننده است. من جواب ۹۹٫۹ درصد را داده بودم.

وقتی فهرست قوانین زندگی را می‌نوشتم نمی‌دانستم که تا این حد محبوب می‌شود. من تقریباً به نحوی عادلانه به تمام شصت پاسخی که در چند ماه پیرامون آن پست ارسال کردم، توجه کرده بودم. این بود که کورا نیازهای مخاطبانش را به بهترین شکل بررسی می‌کند. پاسخ‌دهندگان ناشناس بود و به معنای واقعی بی‌طرف هستند. نظرات آنها خود انگیزه و بی‌طرفانه است. بنابراین، توجه من را معطوف نتایج کرده و به دلایل موفقیت نامتناسب آن پاسخ فکر کردم. ممکن است در همه اصول قوانین تعادل درستی بین حیطه شناخته‌شده‌ها و ناشناخته‌ها برقرار کرده باشم. شاید این قوانین به اختاری دلالت می‌کنند که مردم به سمت آن جذب شده بودند. شاید هم ماجرا فقط این است که مردم به لیست‌ها علاقه دارند!

چند ماه قبل، در مارس ۲۰۱۲، ایمیلی از یک نماینده ای‌بی‌سی دریافت کردم. او صحبت‌های من را در رادیو CBC در برنامه‌ای با عنوان «به شادی بگو نه»، شنیده بود؛ من در آن برنامه از این باور که هدف مناسب زندگی شاد بودن است، انتقاد کرده بودم. در طول دهه‌های گذشته، بیش از سهم خودم کتاب‌های تاریک درباره قرن بیستم، با تمرکز ویژه بر آلمان نازی و اتحاد جماهیر شوروی مطالعه کرده‌ام. الکساندر سولژنیستین^۱، مستندساز بزرگی که وحشت اردوگاه کار برده‌ها را ثبت کرد، بیان کرد که «ایدئولوژی رقت‌انگیزی» که معتقد است «انسان برای خوشبخت زیستن آفریده شده است» ایدئولوژی است که «با اولین ضربه چماق مأمور اردوگاه بر سر کارگرا، به باوری نخنما بدل شد». رنج اجتناب‌ناپذیری که زندگی در شرایط بحرانی به همراه دارد، به سرعت این باور را که شادی هدف نهایی مناسبی برای افراد است به سخره می‌گیرد. در برنامه رادیویی، اعلام کردم که ما به معنای عمیق‌تری احتیاج داریم. اشاره کردم که ماهیت چنین معنای عمیقی دائماً در داستان‌های بزرگ گذشته بازنمایی شده و بیشتر به رشد شخصیت داستان در مواجهه با رنج مربوط می‌شد تا شادی. این مطلب بخشی از تاریخ

۱ کسی که به نویسندگان در چاپ کتاب هایشان کمک می‌کند.

طولانی است که در پس کتاب حاضر بوده است.

از سال ۱۹۸۵ تا ۱۹۹۹ حدود سه ساعت در روز روی تنها کتاب دیگری که تاکنون منتشر کرده‌ام، نقشه‌های معنا: معماری باور، کار می‌کردم. در آن زمان و در سال‌های پس از آن، ابتدا در هاروارد و اکنون در دانشگاه تورنتو درسی در مورد مطالب آن کتاب تدریس کردم. در سال ۲۰۱۳، با ظهور یوتیوب، و به دلیل محبوبیت برخی از کارهایی که با TVO، یک ایستگاه تلویزیونی عمومی کانادا انجام داده بودم، تصمیم گرفتم از سخنرانی‌هایی که در دانشگاه و در حضور عموم داشتم، فیلمبرداری کرده و آنها را به صورت آنلاین پخش کنم. مخاطبان زیادی به آنها جذب شده و آنها را تماشا کردند؛ تا آوریل سال ۲۰۱۶، بیش از یک میلیون بازدید به دست آوردم. تعداد بازدیدها از آن زمان به‌طور چشمگیری افزایش یافته است (تا زمانی که این مطلب را می‌نویسم تا هجده میلیون نفر)، اما این جذب مخاطب تا حدی هم به گرفتار شدن من در یک جنجال سیاسی مربوط می‌شد؛ و پس از آنکه من درگیر آن جنجال شدم، مورد توجه افراد بسیاری قرار گرفتم.

این هم داستانی است که شاید در کتاب دیگری درباره آن صحبت کنم.

من در کتاب نقشه‌های معنا این مساله را که هدف اسطوره‌های بزرگ و داستان‌های دینی گذشته، به ویژه آنها که روایات شفاهی پیشین نشأت می‌گرفتند، پرداختن به اخلاق بوده است و نه صرفاً توصیف تاریخی، بیان کرده‌ام. بنابراین، آنها مانند دانشمندی که ممکن است به کشف و توصیف جهان بپردازد، این کار را نمی‌کنند، بلکه آنها درباره چگونگی اعمال انسانها سخن می‌گویند. من به اینکه توصیف اجداد ما از جهان به جای مکانی برای اشیاء، صحنه نمایش است، اشاره کردم. توضیح دادم که چگونه به این باور می‌بودم که نظم و آشفستگی، عناصر تشکیل‌دهنده جهان به عنوان یک نمایش هستند، نه چیزهای بی‌ارزش. این کارها را من در نظم آن جایی است که افراد حاضر در اطراف شما بر اساس همان نوعی اجتماعی مشخص عمل کرده و افرادی قابل پیش‌بینی و دارای روحیه همکاری باقی می‌مانند. دنیای ساختار اجتماعی، قلمرو از پیش شناخته شده و آشنایی این گونه است. موقعیت نظم معمولاً به صورت نمادین و تخیلی، مردانه به تصویر کشیده می‌شود. همان‌طور که جامعه به‌طور همزمان هم دارای ساختار است و هم ظلم و تبعیض، در اینجا پادشاه خردمند و پادشاه ستمگر برای همیشه با یکدیگر پیوند خورده‌اند.

در مقابل، آشفتگی جایی یا زمانی است که اتفاقی غیرمنتظره رخ می‌دهد. وقتی در یک مهمانی و در میان افرادی که فکر می‌کنید آنها را می‌شناسید، لطیفه‌ای تعریف می‌کنید، اما ناگهان سرمایی خاموش و شرم‌آور بر جمع حاکم می‌شود، آنجاست که آشفتگی به شکل بی‌اهمیتی ظاهر می‌شود. زمانی که شما ناگهان شغل خود را از دست بدهید، و یا مورد خیانت قرار بگیرید، آشفتگی به شکل فاجعه‌بارتری نمایان می‌گردد. این وضعیت به صورت تخیلی و به عنوان نقطه مقابل نظم نمادین مردانه، به شکل وضعیتی زنانه نمایش داده می‌شود. این حالت، چیز جدید و غیرقابل پیش‌بینی است که ناگهان در میان چیزهای معمولی و آشنا ظاهر می‌شود. این حالت آفرینش و نابودی است، منبع چیزهای تازه و مقصد مردگان است (چون

طبیعت، برخلاف فرهنگ، همزمان هم تولد و هم زوال است).

نظم و آشفته‌گی دو نماد معروف تائوئیست^۱ های چینی، یانگ و یین^۲، هستند: دو مار، از سر تا دم، مار سفید و مردانه نظم، و همتای سیاه و زنانه آن آشفته‌گی است. نقطه سیاه درون بخش سفید، و نقطه سفید درون بخش سیاه، نشانگر امکان تغییر شرایط است: درست زمانی که همه چیز امن به نظر می‌رسد، ناشناخته می‌تواند به‌طور غیرمنتظره و عظیم ظاهر شود. برعکس، درست زمانی که همه چیز گنگ به نظر می‌رسد، نظم می‌تواند از دل فاجعه و آشفته‌گی پدید آید.

از دیدگاه تائوئیست‌ها، معنا را می‌توان در مرز بین این جفت همیشه درهم تنیده یافت. پیمودن آن مرز، به مثابه ماندن در مسیر زندگی، و بودن در راه الهی است. و این بسیار بهتر از خوشبختی است.

نماینده ادبی که پیشتر درباره او گفتم، به برنامه رادیویی CBC که در آنجا درباره چنین موضوعاتی صحبت کردم، گوش داد. این باعث شد که او سوالات عمیق‌تری از خود بپرسد. او به من ایمیل زد و پرسید که آیا به نوشتن کتابی برای مخاطبان عام فکر کرده‌ام یا نه. من قبلاً سعی کرده بودم نسخه ساده‌تر و قابل فهم‌تری از کتاب نقشه‌های معنا را که کتابی بسیار سخت فهم است بنویسم. اما در خلال نوشتن آن متوجه شدم که شور و شوق لازم نه در من و نه در نسخه دست‌نویس کتاب وجود ندارد. فکر می‌کنم این اتفاق به این دلیل رخ داد که به جای اینکه فضایی بین نظم و آشفته‌گی را آن اختصاص دهم و چیزی تازه تولید کنم، در حال تقلید از خود سابقم و کتاب قبلی خود را به او پیشنهاد کردم که چهار عدد از سخنرانی‌هایی را که برای برنامه TVO انجام داده بودم به نام ایده‌های بزرگ در کانال یوتیوب من تماشا کند. فکر می‌کردم اگر او این کار را انجام دهد، می‌توانیم به شکلی آگاهانه‌تر و کامل‌تر درباره موضوعاتی که احتمالاً در کتابی قابل فهم برای عموم به آنها خواهیم پرداخت، با یکدیگر بحث کنیم.

او چند هفته بعد، پس از تماشای هر چهار سخنرانی و بحث در مورد آنها با یکی از همکارانش، با من تماس گرفت. علاقه و تعهد او به این پروژه بیشتر شده بود. این اتفاق امیدوارکننده و در عین حال غیرمنتظره بود. با توجه به جدیت و ماهیت عجیب و غریب سخنانم، همیشه وقتی مردم به حرف هایم پاسخ مثبت می‌دهند، تعجب می‌کنم. از بابت اینکه به من اجازه تدریس آنچه که ابتدا در بوستون و اکنون در تورنتو تدریس می‌کنم داده شده و حتی مورد تشویق قرار گرفته، در تعجب هستم. من همیشه فکر می‌کردم که اگر مردم واقعاً متوجه شوند که من چه موضوعاتی را آموزش می‌دهم، در دردسر بزرگی خواهم افتاد. پس از

۱) تائوئیسم (Taoism) یا فلسفه تائو، دینی منسوب به لائوتسه فیلسوف چینی است، که بر اداره مملکت بدون وجود دولت و حکومت مبتنی است.

۲) Yan and Yin، یین و یانگ مفهومی است در نگرش و فلسفه چینیان باستان به نظام جهان. آنها شکل ساده شده اس از مفهوم یگانگی متضادها هستند.

خواندن این کتاب متوجه حقیقت پشت پرده این نگرانی خواهید شد. او به من پیشنهاد کرد که راهنمایی بنویسم و در آن شرح دهم که افراد برای «خوب زندگی کردن» به چه چیزی نیاز دارند. بلافاصله به فهرستی که در سایت کورا نوشتم فکر کردم. تا آن زمان، نظرات بیشتری در مورد قوانینی که پست کرده بودم، نوشته بودم. مردم نیز به این ایده‌های جدید پاسخ مثبت داده بودند. بنابراین به نظرم رسید که ممکن است تناسب خوبی بین لیست سایت کورا و ایده‌های نماینده جدید من وجود داشته باشد. بنابراین، لیست را برای او فرستادم و او نیز آن را دوست داشت.

تقریباً در همان زمان، دوست و شاگرد سابق من، گرگ هورویتز^۱، رمان‌نویس و فیلمنامه‌نویس، در حال کار بر روی کتاب جدیدی بود که تبدیل به پرفروش‌ترین فیلم هیجان‌انگیز می‌شد (فیلم بیت‌من‌ناشناس). او نیز قوانین را دوست داشت. او میا، بازیگر زن نقش اول کتاب را وادار می‌کند که منتحی از آنها را یکی‌یکی، در نقاطی از داستان که با آن مرتبط است، بر روی یخچالش نصب کند. این اتفاق شاهد دیگری بود که فرض من در مورد جذابیت آن قوانین را تأیید می‌کرد. من به نماینده‌ام پیشنهاد دادم که یک فصل مختصر در مورد هر یک از قوانین بنویسم. او موافقت کرد، بنابراین کتاب پیش‌نویس را نوشتم که نسخه مختصری بود. با این حال، وقتی به نوشتن فصل‌های واقعی کردم، اصلاً مختصر نبود. حرف‌هایی که برای گفتن درباره هر قانون به ذهنم می‌رسید بسیار بیشتر از آنچه در ابتدا تصور می‌کردم، بود.

دلیل این که حرف‌های زیادی برای نوشتن تا حدی این بود که من مدت زیادی را صرف تحقیق در مورد اولین کتابم کرده بودم: تاریخ علم اعصاب، روانکاوی، روانشناسی کودک، شعر، و بخش‌های بزرگی از کتاب مقدس را مطالعه کرده بودم. من قسمت اعظم کتابهای بهشت گمشده میلتن^۲، فاوست^۳ گوته و دوزخ دانته را خواندم و شاید حتی یک بار هم فارغ از خوب یا بد بودن نتیجه، من همه اینها را، ادغام کرده و سعی کردم مشکلی گنجینه را بررسی کنم، و آن مشکل چیزی نبود جز دلیل یا دلایل تنگنای هسته‌ای جنگ سرد. نمی‌توانستم بفهمم چگونه نظام‌های اعتقادی می‌توانند آنقدر برای افراد مهم باشند که برای محافظت از آنها حاضرند جهان را در معرض خطر نابودی قرار دهند. متوجه شدم که نظام‌های اعتقادی مشترک، باعث می‌شوند افراد یکدیگر را درک کنند، و اینکه این نظام‌ها فقط مربوط به باور افراد نیستند.

افرادی که بر اساس اصولی مشابه زندگی می‌کنند، برای یکدیگر قابل پیش‌بینی هستند. آنها مطابق انتظارات و خواسته‌های یکدیگر عمل می‌کنند. می‌توانند با یکدیگر همکاری کنند. و از آنجا که همه می‌دانند که از دیگران چه انتظاری دارند، حتی می‌توانند به صورت مسالمت‌آمیز با هم رقابت کنند. یک نظام اعتقادی مشترک، کمی با روش‌های روان‌شناختی، کمی با روش‌های عملی، باعث می‌شوند تا افراد چه از نظر خودشان و چه از دید دیگران ساده به نظر بیایند. از آنجا که افرادی که می‌دانند از یکدیگر چه انتظاری دارند، می‌توانند برای تحت

1 Gregg Hurwitz

2 John Milton

3 Faust

کنترل در آوردن جهان همراه یکدیگر شده و به یک روش عمل کنند، باورهای مشترک، دنیا را نیز ساده سازی می کنند. شاید هیچ چیز مهم تر از حفظ این سازمان و این ساده سازی نباشد. اگر این نقطه اشتراک تهدید شود، اعضای آن به شدت واکنش نشان می دهند.

مساله دقیقاً این نیست که مردم برای آنچه باور دارند می جنگند. در مقابل، آنها برای حفظ تطابق بین آنچه باور دارند، آنچه که انتظار دارند و آنچه می خواهند، مبارزه می کنند. آنها برای حفظ تطابق بین آنچه که خودشان انتظار دارند و نحوه عملکرد دیگران می جنگند. دقیقاً حفظ این تطابق است که همه را قادر می سازد تا در کنار هم به صورت مسالمت آمیز، قابل پیش بینی و سازنده زندگی کنند. وجود این تطابق، عدم قطعیت و ترکیب آشفته احساسات غیرقابل تحملی را که ابهام به شکلی ناگزیر ایجاد می کند، کاهش می دهد.

شخصی را تصور کنید که از فرد مورد اعتماد خود خیانت دیده است. قرارداد اجتماعی منعقد شده بین این دو نقض شده است. صدای عمل رساتر از سخن است، و خیانت عملی است که صلح شکننده در رابطه عاشقانه را که طرفین از پیش درباره اش با یکدیگر گفتگو کرده اند، مختل می کند. افراد پس از تجربه بی وفایی، احساسات سختی از قبیل انزجار، تحقیر (درباره خود و وفایتان کار)، احساس گناه، اضطراب، خشم و وحشت را تجربه می کنند. ستیز با این احساسات اجتناب ناپذیر است، و گاهی اوقات نتایجی مرگبار به همراه دارد. نظام های اعتقادی مشترک - نظام های که بر رفتار و انتظارات ویژه توافق دارند - تمام آن نیروهای قدرتمند را تنظیم و کنترل می کنند. جای تعجب نیست که مردم برای محافظت از چیزی که از آنها در مقابل افسون احساسات وحشت (و پس از آن از انحطاط به تعارض و مبارزه) محافظت می کند، مبارزه می کنند.

مسائل مهمتری نیز در این باره وجود دارد. یک نظام فرهنگی مشترک، تعامل انسانی را تثبیت می کند، اما همچنین یک نظام ارزشی است - سلسله مراتبی از ارزش ها، که در آن به برخی چیزها اولویت داده و به برخی دیگر اهمیتی داده نمی شود. در غیاب چنین نظام ارزشی، افراد به سادگی دچار انفعال می شوند. در واقع، آنها حتی نمی توانند درک کنند، زیرا هم عمل و هم ادراک نیاز به هدف دارند و ارزشمندی برای یک هدف معتبر ضرورت است. ما بسیاری از احساسات مثبت خود را در رابطه با اهداف تجربه می کنیم. اساساً، ما خوشحال نیستیم، مگر اینکه خود را در حال پیشرفت ببینیم - و خود ایده پیشرفت مستلزم ارزش است. بدتر از آن این است که بدون وجود ارزش مثبت، معنای زندگی خنثی نیست. از آنجا که ما انسان ها آسیب پذیر و فانی هستیم، درد و اضطراب اجزاء جدایی ناپذیر وجود ما هستند. ما باید چیزی برای مقابله با رنجی که ذات هستی است داشته باشیم. ما باید هدفی داشته باشیم که در یک نظام ژرف ارزشی وجود دارد، در غیر این صورت وحشت وجود به سرعت تبدیل به دغدغه اصلی ما می شود. سپس، پوچ گرایی با یاس و ناامیدی ذاتی که دارد ما را فرا می خواند.

بنابراین: بدون ارزش، معنا و هدفی هم وجود نخواهد داشت. با این حال، امکان ایجاد تعارض بین نظام های ارزشی وجود دارد. بنابراین ما برای همیشه بین صخره های الماس و سخت ترین مکان ها گیر افتاده ایم: از طرفی از دست دادن باور گروه محور، زندگی را آشفته،

مملو از بدبختی و غیرقابل تحمل می‌کند؛ از طرف دیگر وجود باور گروه‌محور، تعارض با گروه‌های دیگر را اجتناب‌ناپذیر می‌کند. در غرب، ما برای کاهش خطر درگیری گروهی، از سنت، مذهب و حتی فرهنگ‌های ملت محور خود کناره‌گیری کرده‌ایم، اما ما به‌طور فزاینده‌ای طعمه پأس ناشی از بی‌معنایی و بی‌هدفی شده‌ایم و در این شرایط هیچ بهبودی حاصل نمی‌شود.

هنگام تالیف کتاب نقشه‌های معنا، همچنین متوجه شدم که دیگر نمی‌توانیم این تعارض را تاب بیاوریم - قطعاً نه در مقیاس جنگ‌های جهانی قرن بیستم. فن‌آوری‌های تخریب ما بیش از حد قدرتمند شده است. پیامدهای احتمالی جنگ، به معنای واقعی کلمه آخرالزمانی است. اما ما نمی‌توانیم به سادگی نظام‌های ارزشی، باورها، فرهنگمان را نیز رها کنیم. من ماه‌ها به خاطر این مشکل به ظاهر حل‌نشده عذاب کشیدم. آیا راه سومی وجود داشت که من آن را نمی‌دیدم؟ یک شب در این مدت خواب دیدم که در هوا معلق هستم، به چلچراغی چسبیده بودم، چندین طبقه بالای زمین، مستقیماً زیر گنبد یک کلیسای جامع عظیم. افراد طبقه پایین دور و کوچک بودند. بین من و هر دیوار و حتی قله گنبد فاصله زیادی وجود داشت.

من به ویژه به دلیل تحصیلاتم به عنوان روانشناس بالینی، آموخته‌ام که به رویاها توجه کنم. رویاها بر مکان‌های تاریکی که عقل هنوز در آنها سفر نکرده است، نور می‌تابانند. من کمی نیز درباره مسیحیت، طبعاً ازدهام (بیشتر از سایر سنت‌های مذهبی بر مسیحیت تمرکز داشته‌ام، اگرچه همیشه سعی می‌کنم که خود را جبران کنم). بنابراین، من هم مانند دیگران، بیشتر چیزهایی که می‌دانم را به دست آوردم جذب می‌کنم تا چیزهایی که هیچ از آنها نمی‌دانم. می‌دانستم که کلیساها به شکل صلیب می‌شوند، و نقطه زیر گنبد مرکز صلیب است. می‌دانستم که صلیب به‌طور همزمان، با بزرگ‌ترین مرکز تحول در ارتباط بوده و مرکز نمادین جهان است. کلیسا جایی نبود که بخواهم در آن حضور داشته باشم. نمی‌دانم چطور، اما موفق شدم از ارتفاعات - از آن آسمان نمادین - به زمین امن، آشنا و بی‌نام و نشان برگردم. سپس، در رویایم، به اتاق خواب و تخت برگشتم و سعی کردم به خواب و آرامش ناهوشیاری برگردم. با این حال، همان‌طور که آرام می‌شدم، می‌توانستم حرکت بدنم را احساس کنم. باد شدیدی من را در هم می‌ریخت و می‌خواست مرا به کلیسای جامع برگرداند و بار دیگر در آن نقطه مرکزی قرار دهد. راه گریزی نبود. این یک کابوس واقعی بود. به زور خودم را بیدار کردم. پرده‌های پشت سرم سرما را بر بالش سرازیر می‌کرد. نیمه‌خواب به پایه تخت نگاه کردم. درهای بزرگ کلیسای جامع را دیدم. خودم را تکان دادم و کاملاً بیدار شدم، در همان لحظه درها ناپدید شدند.

روای من مرا در مرکز هستی قرار داد و هیچ راه گریزی از آن وجود نداشت. ماه‌ها طول کشید تا معنای آن را درک کنم. در طول این مدت، به درک شخصی و کامل‌تری از آنچه که داستان‌های بزرگ گذشته پیوسته بر آن اصرار دارند، رسیدم: مرکز توسط فرد اشغال شده است. همان‌طور که علامت X یک نقطه را مشخص می‌کند، مرکز نیز با صلیب مشخص می‌شود. هستی در آن صلیب رنج و تحول است و از همه چیز مهمتر این است که این واقعیت،

باید به شکل آگاهانه پذیرفته شود. می‌توان از پابندی برده‌وار به گروه و آموزه‌های آن فراتر رفت و همزمان از دام‌های افراطی مخالف آن یعنی پوچ‌گرایی پرهیز کرد. در عوض، در آگاهی و تجربه فردی می‌توان به معنای کافی دست یافت.

چگونه می‌توان جهان را از معضل شدید تعارض از یک سو و فروپاشی روانی و اجتماعی از سوی دیگر رهایی داد؟ پاسخ این است: از طریق تعالی و تکامل فرد، و از طریق تمایل همگان به بر دوش کشیدن بار هستی و در پیش گرفتن مسیر قهرمانی. هر یک از ما باید تا حد امکان در برابر زندگی فردی، جامعه و جهان مسئولیت‌پذیر باشیم. هر کدام از ما باید حقیقت را بگوئیم و آنچه را که نیاز به ترمیم دارد را اصلاح، و آنچه کهنه و منسوخ شده را ویران کرده و از نو بسازیم. به این ترتیب است که می‌توانیم و باید رنجی را که جهان را مسموم می‌کند کاهش دهیم. پای نهادن در این مسیر چیزهای زیادی طلب می‌کند، در واقع همه‌چیز را می‌خواهد. اما گزینه جایگزین این مسیر، یعنی وحشت باورهای مستبدانه، آشفتگی وضعیت فروپاشیده، فاجعه غم‌انگیز دنیای طبیعی لجام‌گسیخته، اضطراب و وجودی و ضعف افراد بی‌هدف، به وضوح بدتر است.

من چندین بار دیده‌ام که درباره چنین اندیشه‌هایی فکر و سخنرانی کرده، و مجموعه بزرگی از داستان‌ها و روایات مربوط به آنها را ساختم. با این حال، یک لحظه هم ادعا نمی‌کنم که حق کاملاً با من است. همان‌کاملاً هستم. مقوله وجود بسیار پیچیده‌تر از آن چیزی است که افراد درباره‌اش می‌دانند. من نیز تمام داستان را نمی‌دانم. من فقط بهترین چیزی را که به آن دست یافته‌ام بیان می‌کنم. به صورت، نتیجه آن همه پژوهش و تفکر، مقالات تازه‌ای بود که در نهایت به این کتاب تبدیل شد. اولین مقاله من نوشتن یک مقاله کوتاه در مورد چهل پاسخی بود که در سایت کورا ارائه کرده بودم. من پیشنهاد توسط انتشارات Penguin Random House Canada پذیرفته شد. با این حال، در حین تالیف آن، تعداد بخش‌های مقاله را به بیست و پنج و سپس به شانزده و در نهایت به دوازده فعلی کاهش دادم. من در سه سال گذشته با کمک و مراقبت ویراستار رسمی خود (و با انتقادهای سخت‌گیرانه هرویتز، که قبلاً درباره‌اش گفتم) در حال ویرایش باقی مانده آن بودم.

مدت زمان زیادی طول کشید تا این عنوان «۱۲ قانون زندگی: مسیر رهایی از آشفتگی» را برای آن انتخاب کنیم. چرا این عنوان از همه‌ی عناوین دیگر پیشی گرفت؟ اولین دلیل سادگی آن است. این عنوان به وضوح نشان می‌دهد که مردم به اصول نظم‌بخشی نیاز دارند و در غیر این صورت آشفتگی آنها را فرا می‌خواند. ما انسان‌ها، چه در تنهایی و چه در کنار، هم به قانون، معیار، و ارزش نیاز داریم. ما حیواناتی اجتماعی و بارکش (مسئولیت‌پذیر) هستیم. ما برای آنکه وجود درمانده خود را توجیه کنیم، باید باری را بر دوش بکشیم. ما به روال و سنت نیاز داریم. و نظم چنین است. اینکه به‌طور افراطی به نظم روی آوریم درست نیست، اما آشفتگی می‌تواند ما را در باتلاق خود غرق کند، که این هم اتفاق خوبی نیست. ما باید در مسیر مستقیم و باریک بمانیم. هر یک از قوانین دوازده‌گانه این کتاب و مقالات همراه آنها، راهنمای حضور در آن مسیر هستند. «آنجا» مرز میان نظم و آشفتگی است. حضور در این

مسیر است که باعث می‌شود ما در عین حال که باثبات هستیم، اما به اندازه کافی به کاوش، تغییر، و ترمیم پرداخته و به اندازه کافی همکاری کنیم. اینجاست که معنا و هدفی را می‌یابیم که زندگی و رنج اجتناب‌ناپذیر آن را توجیه می‌کند. شاید اگر درست زندگی می‌کردیم می‌توانستیم سنگینی خودآگاهی خود را تحمل کنیم. شاید، اگر درست زندگی می‌کردیم، می‌توانستیم در برابر آگاهی از شکنندگی و فناپذیری خود مقاومت کرده و احساس آزاردهنده قربانی بودن را که در وهله اول کینه، و پس از آن حسادت و میل به انتقام و نابودی را ایجاد می‌کند، را تجربه نکنیم. شاید، اگر درست زندگی می‌کردیم، مجبور نمی‌شدیم برای اینکه از خودمان در برابر آگاهی از بی‌کفایتی و نادانی خود، به قطعیت تمامیت‌خواهی روی بیاوریم. ما در قرن بیستم دیدیم که جهنم چقدر می‌تواند عینی و حقیقی باشد، پس شاید بتوانیم از مسیرهای منتهی به آن اجتناب کنیم. من امیدوارم که این قوانین و مقالات همراه آنها به مردم کمک کند آنچه را که از پیش می‌دانند درک کنند: اینکه روح فرد برای همیشه تشنه دلیری وجود اصیل است، و اینکه تمایل به پذیرش این مسئولیت با تصمیم برای زیستن یک زندگی معنادار و هدفمند یکسان است.

اگر هر کدام از ما درست زندگی کنیم، همه ما به بالندگی می‌رسیم.
بهترین آرزوها را برای شما دارم.

دکتر جوردن پیترسون
روانشناس بالینی و پروفیسور روانشناسی

www.ketab.ir