

(ویراست جدید)

۱۲ قانون زندگی

نوشته: بی. پی. جردن

چردن بی. پیترو

ترجمه حامد رحمانیان و هادی بهمنی

سرشناسه	:	پیترسون، جردن - Peterson, Jordan
عنوان و نام پدیدآور:	:	۱۲ قانون زندگی؛ نوشداروی بی‌نظمی/ نوشته جردن پیترسون
مشخصات نشر:	:	تهران، نوین توسعه، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری:	:	۳۹۲ صفحه.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۸۷۳۸-۶۳-۳
فهرست‌نویسی:	:	فیا
یادداشت	:	عنوان اصلی: 12 Rules for Life; 2018
موضوع	:	موفقیت، مدیریت زندگی
رده‌بندی دهگانه	:	BJ ۱۵۸۹/۹۹۹ ۱۳۹۷
رده‌بندی دی‌سی	:	۱۷۰/۰۴۴
شماره کتاب‌شناسی	:	۵۲۱۶۷۶۸

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



عنوان	:	۱۲ قانون زندگی؛ نوشاروی بی‌نظمی
نویسنده	:	جردن بی. پیترسون
مترجم	:	حامد رحمانیان، هادی بهمنی
ویراستار	:	نرگس عافی
نمونه‌خوان	:	فاطمه یزدانی
نوبت چاپ	:	۱۴۰۳، سیزدهم، ۱۰۰۰ نسخه
تیراژ کل تاکنون:	:	۱۳/۰۰۰ نسخه
ناشر	:	نشر نوین توسعه
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۸۷۳۸-۶۳-۳
قیمت	:	۳۷۵,۰۰۰ تومان

تعهد ما به پایداری محیط‌زیست

کاغذ بالکی، کاسه‌ی سبک، خوش‌رنگ و زیست محیطی است که در کشورهای بازار خیزی همچون سوئد و فنلاند تولید می‌شود و مخصوص تولید کتاب است.

کتاب‌های نشر نوین نیز بر روی این کاغذها چاپ می‌شوند تا علاوه بر ساختن تجربه‌ی خوب مطالعه برای خوانندگانمان، با هم، گامی برای تعهد محیط‌زیست برداریم.

 Nashrenovin.ir

 Nashrenovin.ir

 Nashrenovin

فهرست

پیشگفتار ۹

مقدمه ۲۹

قانون (۱) صاف بایستید و شانه‌هایتان را عقب بدهید ۳۹

قانون (۲) با خودتان مانند کسی رفتار کنید که مسئول کمک به او هستید ۶۷

قانون (۳) کسانی دوست شوید که بهترین‌ها را برایتان می‌خواهند ۱۰۱

قانون (۴) خودتان را با دیگران مقایسه کنید، نه با امروز شخصی دیگر ۱۱۹

قانون (۵) نگذارید جو زندانتان کاری کنند که از آن‌ها متنفر شوید ۱۴۵

قانون (۶) پیش از آنکه از دنیا استقفا کنید، اول خودتان را اصلاح کنید ۱۷۷

قانون (۷) چنین اسب‌بال کنید که معنادار است ۱۹۱

قانون (۸) حقیقت را بگویید یا دست‌کم دروغ نگویید ۲۳۱

قانون (۹) فرض کنید ممکن است چیزی بدست شما نمی‌دانید ۲۵۹

قانون (۱۰) در گفتار خود ریح باشید ۲۸۱

قانون (۱۱) وقتی بچه‌ها اسکیت‌سواری می‌کنند، مزاحمت‌شان بشود ۳۰۵

قانون (۱۲) هرگاه در خیابان با گربه‌ای روبه‌رو شدید، او را نوازش کنید ۳۵۵

کلام آخر) با این خودکار چراغ‌دار جدید باید چه کار کنم؟ ۳۷۷

مقدمه مترجمان

کتاب‌های خودیاری در زمینه‌های موفقیت، خودشناسی و روان‌شناسی، طرفداران و علاقه‌مندان بسیاری در سراسر دنیا دارند و تعداد کتاب‌های پرفروش در این سبک کم نیستند. نویسندگان این کتاب‌ها معمولاً به زبانی ساده و قابل فهم و گاهی سخت و پیچیده سعی می‌کنند تا قوانین، دستورات، برنامه‌ها، ایده‌ها و راهکارهایی عملی ارائه دهند تا خواننده بتواند به پیشرفت‌هایی در زمینه زندگی، کار، روابط و خودشناسی دست یابد.

یکی از کتاب‌های پرفروش خودیاری ۱۲ قانون زندگی: نوشده روی بی‌نظمی نوشته جردن پرنٹ پیترسون است. دکتر پیترسون بزرگ‌شده شهر فیرویو در استان آلبرتای کاناداست. او روان‌شناس و چهره معروف اینترنت است و درباره موضوعات بحث برانگیز جنسیت، نزاکت سیاسی و چگونه زندگی کردن در یک دنیای جالبی دارد. پیترسون در سال‌های اخیر، با تهیه ویدئوها و انجام مصاحبه‌های زیاد در مورد موضوعات سیاسی، اجتماعی و مخصوصاً روان‌شناختی، تبدیل به یک چهره معروف اینترنتی شده است. اگرچه فردی روراست، بی‌ادعا و اهل مجادله است منتقد فرهنگی و از استادان معروف دانشگاه تورنتو در کانادا است. پیترسون که سابقه نوشتن کتاب طرحواره‌های معنا را دارد، این بار می‌کوشد تا در کتاب جدیدش دوازده قانون ارائه دهد تا خواننده را با قوانینی ساده، اما بسیار مهم و تأثیرگذار درباره چگونه زندگی کردن آشنا کند. او معتقد است این قوانین باعث دگرگون شدن زندگی شخصی و متعاقباً زندگی اجتماعی آن‌ها می‌شود.

ایده جمع‌آوری و نوشتن این کتاب از آنجایی سرچشمه می‌شود که پیترسون در یک سایت پرسش و پاسخ عضو می‌شود و سؤالاتی مربوط به روان‌شناسی، خودیاری، زندگی، موفقیت و غیره را جواب می‌دهد. همچنین نظرات خود را در همین زمینه‌ها به صورت ویدئویی در اینترنت منتشر می‌کند. این پاسخ‌ها، نظرات و ویدئوها با استقبال گرم و مثبت از طرف خوانندگان بیننده‌ها روبه‌رو می‌شوند. از همین رو، پیترسون تصمیم می‌گیرد تا همه مطالب مرتبط با موفقیت، خودیاری و چگونه زندگی کردن را در قالب قوانینی برای زندگی جمع‌آوری کند. او برای نشان دادن تأثیرات مثبت این قوانین ظاهراً ساده در زندگی نه تنها از رشته روان‌شناسی بلکه از دیگر رشته‌ها و موضوعات نیز کمک می‌گیرد و این قوانین را تشریح می‌کند.

او در این کتاب با استفاده از دانش روان‌شناختی و مطالعات بسیار گسترده‌اش در حوزه‌های علمی، فلسفی، مذهبی، تاریخی، سیاسی، اسطوره‌شناسی، ادبی و غیره می‌کوشد تا تک‌تک این

قوانین را در بخش‌هایی جداگانه تشریح و تفسیر کند. شگرد نویسندگی پیترسون در این کتاب ذکر داستان‌های تاریخی و اسطوره‌ای، نتایج تحقیقات علمی، خاطره‌های زندگی شخصی یا کاری است. او با ادغام این مطالب آهسته و پیوسته خواننده را قانع می‌کند که اجرای این قوانین در زندگی امروزی کارآیی دارد و موجب پیشرفت و تفاوت در زندگی فردی، خانوادگی و اجتماعی می‌شود. به همین خاطر، سبک نویسنده و بالطبع متنی کتاب گاهی متفاوت و پیچیده می‌شود. همچنین گاه نویسنده از جملات، عبارات یا جمله‌واره‌هایی استفاده می‌کند که یافتن مرجع آن‌ها دشوار است. پیترسون در این کتاب با دیدگاهی کاملاً متفاوت و با بهره گرفتن از اسطوره‌ها، تاریخ، علم، روان‌شناسی و تجربیات کاری خودش می‌کوشد تا در قالب این دوازده قانون، چگونه زندگی کردن را به خواننده بیاموزد و توصیه‌هایی طلایی و راهگشا ارائه دهد.

این کتاب با یک پیشگفتار و یک مقدمه شروع می‌شود. پیشگفتار به قلم دوست نویسنده - دکتر نورمن دویج - مقدمه به قلم خود نویسنده است. آن‌ها برای نوشتن این دو متن، از بیشتر رشته‌ها و حوزه‌ها بهره گرفته‌اند. به همین دلیل ممکن است مطالب کمی پیچیده به نظر برسند. با این حال، با پرداختن به تشریح قوانین در هر فصل، تا حدودی از این پیچیدگی کاسته شده مطالب قابل فهم‌تر می‌شود. توصیه می‌کنیم با دقت، تمرکز و صبر بیشتری این کتاب را بخوانید و از پیچیدگی‌های گاه و بی‌گاه متر امید نشوید. مطمئناً در انتهای کتاب، از تجربه سفری شگفت‌انگیز به همراه نویسنده خشنود خواهید شد. اگر به هر دلیلی خواستید اصل مطلب را بخوانید، مستقیم سراغ فصل اول بروید و مطالعه پیشگفتار و مقدمه را به بعد موکول کنید. البته ساختار هر فصل به شکلی است که ممکن است ابتدا منظور نویسنده را متوجه نشوید، اما بعد در نقطه‌ای که انتظارش را ندارید، سناریوی مد نظر نویسنده برای بیان نکته طلایی آن فصل، برایتان آشکار می‌شود.

به طور کلی در این کتاب، نویسنده با زیبایی تمام نحوه تبدیل بی‌نظمی به نظم را تشریح کرده است. خواندن این کتاب می‌تواند نوشدارویی برای بی‌نظمی‌های زندگی‌مان باشد.

پیشگفتار

قوانین؟ باز هم قوانین؟ واقعاً؟ آیا زندگی بدون قوانین خشک و بی‌روحي که موقعیت‌های ویژه و فردی ما را در نظر نمی‌گیرند به اندازه کافی پیچیده و محدودکننده نیست؟ با توجه به اینکه مغز ما پلاستیکی^۱ است و در هر فرد بر اساس تجربه‌های زندگی‌اش کاملاً متفاوت پرورش می‌یابد، چرا باید توفی داشت که تعداد انگشت‌شماری قانون برای همه ما مفید باشد؟

مردم برای قوانین هور نمی‌شنند. حتی در انجیل هم نشانه‌ای از استقبال مردم از قوانین وجود ندارد. در انجیل آمده است در حضرت موسی پس از غیبتی طولانی از کوهستان پایین می‌آید و الواحی را با خود حمل می‌کند. نه فرمان روی آن‌ها نوشته شده است. او متوجه می‌شود که بنی‌اسرائیل مشغول عیاشی و خرس‌گذاشتن^۲ آن‌ها برده‌های فرعون و چهارصد سال تابع قوانین ظالمانه او بودند. پس از آن، حضرت موسی آن‌ها را با چهل سال سرگردانی در بیابان برهوت مواجه کرد^۳ تا از برده‌وار بودن پاک شوند. اکبر^۴ که آن‌ها در نهایت آزاد شده‌اند، عنان گسیخته و خودسرانه دور یک بُت -گوساله‌ای طلایی- ریخته و همه نوع فساد جسمانی انجام می‌دهند.

قانونگذار فریاد می‌زند: «خبر خوبی برایتان دارم... البته خبر بدی هم دارم. کدامیک را می‌خواهید نخست بشنوید؟»

لذت‌جویان پاسخ می‌دهند: «خبر خوب را!»

«خداوند را متقاعد کردم که پانزده فرمان را به ده فرمان کاهش دهد!»

^۱ مغز ما در طول زندگی قابل تغییر و بسیار انعطاف‌پذیر است. مغز این قابلیت را دارد که با ایجاد اتصالات عصبی جدید یادگیری‌ها و موقعیت‌های جدیدی را برای انسان فراهم کند. به این قابلیت نوروپلاستیستی می‌گویند.

^۲ پس از مرگ فرعون و رهایی بنی‌اسرائیل و موسی، خداوند به بنی‌اسرائیل فرمان داد تا به سرزمین مقدس (فلسطین) بروند و آنجا را محل سکونت خود قرار دهند. بنی‌اسرائیل از این فرمان سرپیچی کردند و موسی سخت ناراحت شد و به پیشگاه خداوند شکایت کرد. سپس خداوند چنین مقرر داشت که آن‌ها چهل سال در بیابان (صحرای سینا) سرگردان بمانند.

جمعیت سرکش فریاد می‌زند: «خدا را سپاس! و خبر بد چیست؟»

«زنا در ده فرمان ممنوع اعلام شده است!»

خلاصه که قوانین همیشه هستند؛ احتمالاً با خودتان می‌گویید: ولی لطفاً زیاد نباشند! ما به قوانین مشکوکیم، حتی اگر بدانیم برایمان مفیدند. قوانین از نظر افراد پرشور و سرزنده و افرادی با شخصیت خاص محدودیت و توهین به حیس یویایی و غرورشان در پیشبرد زندگی شخصی‌شان است. چرا باید بر اساس قانون فردی دیگر مورد قضاوت قرار بگیریم؟

به هر حال، ما مورد قضاوت قرار می‌گیریم. در حقیقت، خداوند به موسی نه «ده پیشنهاد»، بلکه «ده فرمان» داد. اگر وضعیت من اکنون مانند یک بازیکن آزاد بود، اولین واکنشم به یک فرمان شاید واقعاً این بود که هیچ کس، حتی خدا، حق این را ندارد که بگوید چه کاری باید بکنم، ولو این که برایم مفید باشد؛ اما داستان گوساله طلایی به ما یادآوری می‌کند که بدون قوانین بی‌دست به رده‌های امیال خود تبدیل خواهیم شد و هیچ راه‌گزینی وجود نخواهد داشت.

این دستاویز دیگری را نیز به ما گوشزد می‌کند: بدون راهنما و با تکیه بر قضاوت ناآموخته خود، خاکی زود به هدفی کم‌ارزش می‌رسیم و چیزهایی را می‌پرستیم که ارزششان از ما پایین‌تر است. بی‌شک، در این داستان پرستش حیوانی ساختگی باعث می‌شود تا گزینه‌های حیوانی‌مان بدون هیچ قاعده و قانونی بیرون بریزد. این داستان کهن به خوبی نشان می‌دهد که پیشینیان دربارهٔ شسرو و وفات ما برای رفتار متمدن، در غیاب قوانینی که در پی تقویت نگاه کنجکاوانه و ارتقای معیارهای ما هستند، چه فکری می‌کردند.

یکی از نکات خوب این داستان انجیل این است که برخلاف وکلا، قانون‌گذاران یا مدیران، قوانینش را به‌وضوح فهرست نمی‌کند؛ بلکه این قوانین را در حکایتی پرماجرا ادغام می‌کند و این‌گونه نشان می‌دهد که چرا به آن‌ها نیاز داریم و در نتیجه درک این قوانین آسان‌تر می‌شود. به طور مشابهی، در کتاب پیش رو، استاد پیترسون تنها در ردیف ۱۴^۱ از خودش را ارائه نمی‌دهد؛ بلکه داستان‌هایی تعریف می‌کند و از دانش خود در تمامی زمینه‌ها بهره می‌گیرد تا توضیح دهد که چرا بهترین قوانین در واقع ما را محدود نمی‌کنند، بلکه اهدافمان را تسهیل می‌کنند و ما را به سوی یک زندگی کامل‌تر و آزادتر سوق می‌دهند.

دوازدهم سپتامبر ۲۰۰۴ بود که برای اولین بار جردن پیترسون را در خانهٔ دو دوست مشترک، آقای وُدک شمبرگ^۱، تهیه‌کنندهٔ تلویزیون و همسرش استرا پکی^۲ پر، پزشک امراض داخلی ملاقات

¹ Wodek Szemberg

² Estera Bekier

کردم. جشن تولد وُڊک بود. وُڊک و اِستِرا مهاجران لهستانی‌اند که در دوران حکمرانی شوروی بزرگ شده‌اند، جایی که همه می‌دانستند صحبت دربارهٔ بسیاری از موضوعات ممنوع است و همچنین زیر سؤال بردن بسیاری از مقررات اجتماعی و ایده‌های فلسفی (و مخصوصاً صحبت در رابطه با خود رژیم) دردسر بزرگی خواهد شد.

اما اکنون، آقا و خانم میزبان با برگزاری مهمانی‌های ساده و زیبا، از گفت‌وگویی راحت و صادقانه لذت می‌بردند. شرکت‌کنندگان در این مهمانی‌ها در گفت‌وگوهایی بی‌پرده به راحتی دربارهٔ آنچه حرف می‌زنند که واقعاً می‌اندیشند و متقابلاً به حرف‌های دیگران نیز گوش می‌دهند. در آن مهمانی که من دعوت بودم، قانون این بود: «نظرت را بی‌پرده بگو». اگر گفت‌وگو سیاسی می‌شد، افراد با عقاید سیاسی متفاوت - که در حقیقت، مشتاقانه منتظر این نوع گفت‌وگو بودند - با یکدیگر راحت حرف می‌زدند؛ به گونه‌ای که این گفت‌وگو بیش‌ازپیش دل‌پذیر می‌شد. گاهی حقایق یا ایده‌های خود وُڊک مثل خنده‌هایش از دهانش بیرون می‌آمد. آنگاه کسی که او را به خنده انداخته بود، یا برنگ خنده، ناظرش را بی‌پرده بگوید، با صمیمیت بسیار زیاد - حتی بیشتر از آنچه خودش انتظارش را داشت - در آغوش می‌کشید. این بهترین بخش مهمانی‌ها بود؛ همین صداقت کلام و بغل کردن منی پُر از ارزشش را داشت تا او را ترغیب به حرف زدن دربارهٔ ایده‌هایش کنیم یا او را بخندانیم. در همین حال، صدای اِستِرا به طور موزونی در مسیری بسیار دقیق به سوی شنوندگان مشتاقان راناق حرکت می‌کرد. نه تنها انفجار حقایق اصلاً باعث نمی‌شد که جو مهمانی سنگین شود (تازه آن‌ها می‌انفجار حقایق را بیشتر می‌کردند)، بلکه برای حرف زدن به ما آزادی می‌داد و بیشتر ما را به صدای خودمان انداخت و در نتیجه شی بسیار خوشایند برایمان رقم می‌خورد؛ زیرا در کنار افراد سرزنده اروپای شرقی، امثال شِمبرِگ و پِکی‌پر، همیشه آگاه بودید که با چه چیزی و با چه کسی سروکار دارید و آن صداقت کلام واقعاً فرح‌بخش بود. آن‌وره دو بالزاک^۱ رمان‌نویس، زمانی در یکی از کتاب‌هایش مراسم و مهمانی‌ها را به زبان مادری‌اش، فرانسوی توصیف کرده و به این نتیجه رسیده بود که همیشه یک مهمانی، در واقع دو مهمانی بود! در ساعات اولیهٔ مهمانی، جلسه پُر می‌شد از افراد خسته‌کننده‌ای که ژست و قیافه می‌گیرند و کسانی که احتمالاً آمده بودند تا فرد خاصی را ملاقات کنند و از زیبایی و جایگاهش تعریف کنند. بعد از آن، درست در واپسین ساعات مهمانی، پس از آنکه بسیاری از مهمان‌ها رفته بودند، مهمانی دوم، یعنی مهمانی اصلی تازه شروع می‌شد. در اینجا، گفت‌وگو بین تمامی افراد حاضر تقسیم و خنده‌های دوست‌داشتنی جایگزین فضای خشک مهمانی می‌شد. در مهمانی‌های اِستِرا و وُڊک، این نوع رک‌گویی و صمیمیت که در مهمانی‌ها تازه از

^۱ Honoré de Balzac

نیمه شب به بعد شروع می‌شود، معمولاً به محض ورود ما به اتاق شروع می‌شد.

وُډک یک شکارچی موخاکستری است که همچون شیر یال‌دار همیشه به دنبال شکار روشنفکران عمومی^۱ مستعد است. او می‌داند چطور افرادی را پیدا کند که واقعاً بتوانند در مقابل دوربین تلویزیون صحبت کنند و اصیل به نظر برسند، چون آن‌ها واقعاً اصیل‌اند (دوربین این ویژگی را ضبط می‌کند و تماشاچیان متوجه می‌شوند). او معمولاً این افراد را به این محافل دعوت می‌کند. آن روز وُډک یک استاد روان‌شناسی را از دانشگاه محل تدریس، دانشگاه تورنتو آورده بود که با این شرایط جور بود؛ هم تفکر داشت و هم احساس. وُډک اولین نفری بود که جُردن پیترسون را جلوی دوربین برد و او را معلمی می‌دید که در جست‌وجوی دانش‌آموزان است، چون همیشه آماده توضیح دادن بود. خوشبختانه دوربین را دوست داشت و در مقابل، دوربین نیز او را دوست داشت.

عصای روی در باغ شمبرگ و پکی‌یر، میز پذیرایی چیده بودند. دور میز مجموعه‌ای از لب‌ها و گوش‌های معمولی، هنرشناسان پر حرف نشسته بودند؛ اما ظاهراً گرفتار زنبوران فضولی بودیم که وزوزکنان به سراسر میز هجوم می‌آوردند تا از حرف‌های ما سر در بیاورند. در آنجا آقای جدیدی با لهجه آلبرتایی^۲ و کفش‌های کاپه‌پیش‌اش دور میز نشسته بود و بی‌خیال این زنبورها به حرف زدنش ادامه می‌داد. او همین‌طور حرف می‌زد، اما ما داشتیم صندلی بازی می‌کردیم تا از سر این حشرات مزاحم خلاص شویم. در آن حال سعی می‌کردیم تا دور میز بمانیم؛ زیرا این آقای جدید که به جمع ما اضافه شده بود، آدم خیلی بالایی بود.

حرف‌هایش درباره پیچیده‌ترین پرسش‌ها، افرادی که سر میز نشسته بودند - که بیشترشان آشنایان جدید بودند - آنقدر عجیب بود که انگار دست حرف‌های خودمانی می‌زد! یا وقتی هم که واقعاً حرف‌های خودمانی می‌زد، فاصله بین جمله «رَدِ اِستِرا و اِستِرا را می‌شناسی؟» یا «یه زمانی زنبوردار بودم، پس بهشون عادت دارم» و موضوعات مهمت یک میلیاردم ثانیه بود.

شاید چنین پرسش‌هایی را در مهمانی‌هایی بشنویم که استادان یا متخصصان دور یکدیگر جمع می‌شوند، اما معمولاً گفت‌وگو درباره موضوعی خاص بین دو متخصص، دور از دیگران در گوشه‌ای از مهمانی ادامه می‌یابد یا اگر گفت‌وگو در کل گروه در جریان باشد، معمولاً یک نفر در گروه هست که با حرف‌هایش خودنمایی کند. اما این آقای پیترسون، با وجود اینکه فردی دانشمند است، رفتار آدم‌های فضل‌فروش را نداشت. او شوق و ذوق کودکی را داشت که تازه

^۱ منظور آن روشنفکرانی هستند که نه تنها در بین دانشگاهیان و متخصصان، بلکه در بین عموم مردم جامعه نیز شناخته شده‌اند.

^۲ Albertan؛ اهل آلبرتا (یکی از استان‌های کانادا)

مطلب جدیدی یاد گرفته است و باید آن را با دیگران در میان بگذارد. انگار مثل بچه‌ها - قبل از پی بردن به این نکته که بزرگسالان چقدر می‌توانند خسته‌کننده باشند - این تصور را دارد که اگر موضوعی برای او جالب است، پس برای دیگران نیز باید جالب باشد. خصلتی پسرانه در این آقای کابوی و در مطرح کردن موضوعاتش وجود داشت؛ گویی همه ما در کنار یکدیگر در شهری کوچک یا خانواده‌ای یکسان بزرگ شده بودیم و همگی تمام مدت مشغول فکر کردن به مشکلات بسیار مشابه پیرامون هستی انسان بوده‌ایم.

پیترسون اصلاً آدمی «غیرعادی» نبود؛ او مهارت فنی کافی و متداول را برای حرف زدن داشت و زمانی استاد دانشگاه هاروارد بود. اگرچه مثل یک روستایی دهه ۱۹۵۰ بدویراه زیاد می‌گفت، مرد محترمی بود (همان‌طور که کابوی‌ها ممکن است محترم باشند). بااین‌حال، همه با چهره‌هایی مشتاق گریس می‌دادند، زیرا او در واقع پرسش‌هایی را مطرح می‌کرد که مورد علاقه همه افراد سر میز بود.

بودن با شخصی بسیار نابالغ البته عادت دارد رک‌وراست حرف بزند، حس خوبی داشت. فکر کردنِ پیترسون حرکتی بود، این‌طور به نظر می‌رسید که باید بلند فکر کند و باید از قشر حرکتی مغز خود برای فکر کردن استفاده کند. اما خود این قشر حرکتی نیز باید سریع به کار می‌افتاد تا به‌درستی عمل کند و به خیزش برسد. سرعت درجا کار کردنِ موتور حرکتی مغزش تقریباً به‌طور دیوانه‌واری زیاد می‌شد. افکار پرشور و مغز پیترسون بیرون می‌ریختند. اما برخلاف بسیاری از استادانی که در جلسات شروع به سخنرانی می‌کنند و فقط نظر خودشان را قبول دارند، اگر کسی از پیترسون سؤال می‌پرسید یا اشتباهاتش را تصحیح می‌کرد، او واقعاً خوشش می‌آمد. او ناگهانی از جایش بلند نمی‌شد و صدایش را بلند نمی‌کرد، بلکه حالتی خودمانی می‌گفت: «آهان، درسته.» و سرش را غیرارادی خم می‌کرد. اگر نکته‌ای را از قلم انداخته بود، سرش را تکان می‌داد و به خاطر کلی‌گویی‌های بیش از حدش می‌خندید. اگر کسی به‌جای دیگری از مسئله مورد بحث اشاره می‌کرد، پیترسون از او تشکر می‌کرد و معلوم بود که از نظر او، تفکر درباره یک مسئله فرایندی گفت‌وگویی است.

نمی‌توان این مورد خارق‌العاده دیگر را درباره پیترسون شنید و متعجب نشد: از نظر روشن‌فکرانی که بیشتر به نظریه‌ها علاقه‌مندند، حرف‌های پیترسون ماهیت بسیار عملی داشت. مثال‌هایش مملو از کاربردهایی در زندگی روزمره بود: مدیریت کسب‌وکار؛ چگونه مبلمان بسازیم (بسیاری از مبلمان‌ش را خودش ساخته بود)؛ طراحی خانه‌ای ساده؛ زیباسازی اتاق (که حالا تبدیل

^۱ قشر یا نواحی حرکتی، مناطقی از سلسله اعصاب مرکزی است که رابطه مستقیمی با نورون‌های محرکه دارد و حرکات ارادی را اجرا می‌کند.

به یک میم اینترنتی^۱ شده است) و موردی دیگر که اختصاصاً به آموزش مربوط است: طراحی پروژه نوشتاری برخط که دانشجویان اقلیت را از ترک تحصیل باز می‌دارد. در این پروژه، او دانشجویان را به انجام نوعی تمرین روان‌شناختی روی خودشان وامی‌دارد که بدین طریق آن‌ها گذشته، حال و آینده‌شان را به روش تداعی آزاد^۲ تشریح کنند (امروزه نام این پروژه «برنامه خودتألیفی»^۳ است).

من همیشه به اهالی منطقه شمال مرکزی آمریکا علاقه خاصی داشته‌ام، به آن‌هایی که در دشت و چمنزارها زندگی می‌کنند و بزرگ‌شده مزرعه‌اند (و در آنجا همه‌چیز را درباره طبیعت یاد گرفته‌اند) یا اهالی شهرهای خیلی کوچک و کسانی که با دستان خود چیزهایی ساخته‌اند، ساعت‌های زیادی را بیرون از خانه با شرایط سخت گذرانده‌اند، معمولاً خودآموخته‌اند و علی‌رغم مشکلات زیاد به دانشگاه می‌روند. از نظر من آن‌ها تا اندازه‌ای از هم‌قطاران فرهیخته اما دگرگون شده‌اند. هدف افراد شهری از همان ابتدا تحصیلات عالی است و به همین دلیل آن‌ها حق مسلم خود می‌دانند یا در حقیقت آن را نه پایان، بلکه صرفاً مرحله‌ای از زندگی در خدمت پیشرفت کاری قلمداد می‌کنند. اهالی منطقه شمال مرکزی آمریکا متفاوت‌اند: آن‌ها خودساخته، بدون حساب اشرافی، فعال، مهربان و ساده‌تر از بسیاری از هم‌ردیفان خود در شهرهای بزرگ‌اند که بیشتر زندگی‌شان را در خانه سپری می‌کنند و مشغول تغییر الگوها^۴ در کامپیوترند. این روان‌شناس کابو^۵ ظاهر فقط به آن تفکری اهمیت می‌داد که به طریقی می‌توانست برای شخصی مفید باشد.

ما با یکدیگر دوست شدیم. من روان‌پزشک - روان‌کاو عاشق ادبیات مجذوبش شدم؛ زیرا با یک روان‌شناس بالینی طرف بودم که کتاب‌های آموزشی بسیاری خوانده بود، او نه تنها عاشق رمان‌های پرشور روسی، فلسفه و عرفان باستان بود، بلکه طبعی با آن‌ها رفتار می‌کرد که انگار ارزشمندترین میراث او هستند. از طرف دیگر، تحقیق آماری^۶ زنده‌ای درباره شخصیت و

^۱ میم (meme) ایده و مفهومی است که با به اشتراک‌گذاری از شخصی به شخص دیگر گسترش پیدا می‌کند. میم‌ها می‌توانند تصویر، ویدئو و حتی کلمات باشند. مثلاً «پنه‌پ» یک میم اینترنتی فارسی است. در اینجا، این جمله پیترسون تبدیل به میم اینترنتی شده است: «اتاق را قشنگش کن».

^۲ تداعی آزاد (free-associate) روشی در روان‌شناسی است که مراجع روان‌کاوی همه افکار خاطرنکننده به ذهنش را بیان می‌کند. هدف از این روش کاهش مقاومت‌های دفاعی است، به‌طوری‌که افکار و احساسات ناخودآگاه ظاهر شوند.

^۳ Self-Authoring Program

^۴ تغییر روابط و عبارات در شکل نمادین آن‌هاست که در محاسبات و ریاضیات نمادین، آماده‌سازی متون یا شبیه‌سازی‌ها به کار می‌رود. به‌طور کلی منظور این است که این گروه از افراد تنها با ماندن در خانه و کار با نرم‌افزارهای کامپیوتری آموزش می‌بینند و کارهایشان را پیش می‌برند.

خلق‌و‌خو انجام داده و در زمینهٔ عصب‌شناسی مطالعه کرده بود. اگرچه در زمینهٔ رفتارشناسی آموزش دیده بود، شیفته و مجذوب روان‌کاوی با محوریت رؤیاها و کهن‌الگوها، تداوم تعارضات کودکی در بزرگسالی و نقش دفاع و توجیه عقلانی در زندگی روزمره شده بود. همچنین وی اولین عضو بخش روان‌شناسی دانشگاه تورنتو بود که کارهای بالینی نیز انجام می‌داد.

به دیدارش که می‌رفتم، پیترسون -اهل شهری کوچک در پس‌کرانهٔ آلبرتا که دوران نوجوانی‌اش را دقیقاً مثل داستان فیلم فوبار^۱ سپری کرده بود- دم در خانه‌اش می‌ایستاد و به من خوش‌آمد می‌گفت. گفت‌وگوهایمان با شوخی و خنده شروع می‌شد. همسرش -ثمی- و خود پیترسون دل و رودهٔ خانه‌شان را بیرون آورده و آن را تبدیل کرده بودند به جالب‌ترین هولناک‌ترین خانهٔ ایمنهٔ متوسط که تا آن زمان دیده بودم. آن‌ها در خانه‌شان آثار هنری، تعدادی نقاب حکاکی‌شده، پرت‌های انتزاعی داشتند، اما زیر مجموعه‌ای عظیم از نقاشی‌های رئالیست سوسیالیستی اصل از نئین و کمونیست‌های اولیه و سفارش اتحاد جماهیر شوروی دفن شده بودند. طولی نکشید که پس از تزیینات و پرورش‌های بدغذایی را مفت خرید، همهٔ دیوارها، سقف‌ها و حتی حمام و دستشویی از نقاشی‌هایی پوشیده شده بود که روح انقلاب روسیه^۲ را ارج می‌نهادند. نقاشی‌ها به این دلیل آنجا نبودند که جردن احساس می‌کردی با دیکتاتوری داشت، بلکه دلیلش آن بود که قصد داشت مطلبی را به خودش یادآوری کند به من دانست خودش و دیگران ترجیح می‌دهند آن را فراموش کنند؛ اینکه صدها میلیون نفر به نام زمان شهر کشته شده‌اند.

مدتی طول کشید تا به این خانه عادت کردم؛ خانه‌ای تریپا حن‌زده و «تزیین‌شده» با توهمی که عملاً بشر را نابود کرده بود. اما همسر شگفت‌انگیز و بی‌نظیر پیت، ثمی، این وضعیت را تسهیل و در آن مشارکت کرده بود. او از این نیاز غیرعادی به ابراز هیجان، تنبلی و آن را تشویق می‌کرد. مهمانان با دیدن این نقاشی‌ها نگرانی جردن در قبال ظرفیت انسانی ما برای انجام دادن کارهای بد به نام کارهای نیک و معمای روان‌شناختی خودفریبی را کاملاً درک می‌کنند (اینکه چطور شخصی می‌تواند خودش را فریب بدهد و از آن فرار کند؟) -علاقهٔ مشترک همهٔ ما. علاوه براین، لحظاتی نیز دربارهٔ مسئله‌ای بحث می‌کردیم که من آن را مسئلهٔ کوچک‌تر می‌نامم (کوچک‌تر چون کمیاب‌تر است): ظرفیت انسان برای انجام دادن بدی به خاطر خود بدی؛ منظور لذتی است که برخی افراد از تخریب دیگران می‌برند. این موضوع را جان میلتون، شاعر انگلیسی،

^۱ این فیلم (FUBAR) دربارهٔ دو دوست قدیمی آلبرتایی است که دوران نوجوانی‌شان با تفریح و خوش‌گذرانی سپری می‌شود.

^۲ این انقلاب در سال ۱۹۱۷ رخ داد و به سرنگونی حکومت تزارها و تشکیل دولت اتحاد جماهیر شوروی به رهبری ولادیمیر لنین انجامید.

در کتاب بهشت گمشده^۱ بسیار عالی توصیف کرده است.

خلاصه گپ می‌زدیم و در آشپزخانه‌اش - که مثل دنیای مردگان بود و دیوارش با مجموعه‌ای از هنرهای عجیب و غریب تزیین شده بود - چای می‌نوشیدیم. این مجموعه هنری نشانه‌ای بصری از پژوهش جدی جردن به منظور حرکت کردن به فراسوی ایدئولوژی ساده‌انگارانه، یعنی طیف سیاسی چپ یا راست و تکرار نکردن اشتباهات گذشته است. مدتی که می‌گذشت، نوشیدن چای در آن آشپزخانه - که عکس‌های شومی از دیوارهایش آویزان بود - و گفت‌وگو درباره مسائل خانوادگی و جدیدترین کتاب‌هایی که خوانده بودیم، دیگر برایمان جالب نبود و فقط در دنیای عادی - به همان شکلی که بود یا به همین شکلی که در برخی از مکان‌ها هست - زندگی می‌کردیم.

در اولین و تنها کتاب جردن پیش از این کتاب، *طرح‌واره‌های معنا*^۲، او بینش عمیق خود را درباره موضوعات عمومی اسطوره‌شناسی جهان به اشتراک می‌گذارد. او توضیح می‌دهد که چگونه همهٔ فرهنگ‌ها داستان‌هایی خلق کرده‌اند تا به ما کمک کنند با بی‌نظمی‌ای دست‌وپنجه نرم کنیم که از بدو تولد بدون آن پرتاب شده‌ایم و در نهایت آن را زمینه‌یابی کنیم. این بی‌نظمی همهٔ چیزهای ناشناخته، با ما و هر قلمروی ناشناسی است که باید آن را درنوریم، چه در دنیای خارج و چه در روان خودمان. *دانش‌نامه طرح‌واره‌های معنا* که تقریباً دو دهه قبل منتشر شد، مباحث مربوط به تکامل، عصب‌شناسی، سیاست، بخشی از بهترین نظریات یونگ، نظریات فروید و بیشتر آثار بزرگ نیچه، داستایفسکی، ولژنیتسین، ایلاید، نیومن، پیازه، فرای و فرانکل^۳ را با یکدیگر ادغام می‌کند. این کتاب نشان‌دهنده دیدگاه وسیع جردن به درک چگونگی تعامل انسان و مغز در موقعیت کهن‌الگویی است. این موقعیت زمانی پیش می‌آید که ما در زندگی روزمره خود باید با موضوعی روبه‌رو شویم که آن را درک نمی‌کنیم. ویژگی برجسته کتاب این است که جردن نشان می‌دهد چگونه این موقعیت در فرایند تکامل روانی ما، مغزهایمان و کهن‌ترین داستان‌هایمان ریشه دارد. علاوه بر این، او توضیح می‌دهد که دلایل بنده ماندن این داستان‌ها این است که آن‌ها همچنان راهنمایی برای مقابله با تردیدها و ناشناخته‌های اجتناب‌ناپذیرند.

یکی از مزیت‌های فراوان کتاب پیش رو این است که یک نقطه ورود به «طرح‌واره‌های معنا» برای خواننده فراهم می‌کند. این البته کاری بسیار پیچیده است؛ چون زمانی که جردن روی دیدگاهش در زمینهٔ روان‌شناسی کار می‌کرد، مشغول نوشتن این کتاب بود. به‌هرحال، نوشتن این کتاب کاری بنیادی بود؛ چون مهم نیست که چقدر ژن‌ها یا تجربه‌های زندگی‌مان با یکدیگر

¹ Paradise Lost by John Milton

² Maps of Meaning

³ Nietzsche, Solzhenitsyn, Eliade, Neumann, Piaget, Frye and Frankl

فرق دارند، یا اینکه مغزهای پلاستیکی ما به طور متفاوتی به وسیله تجربه‌هایمان سیم‌کشی می‌شوند، همه ما باید با ناشناخته‌ها مواجه شویم و تلاش کنیم تا از بی‌نظمی به نظم برسیم. به همین دلیل است که بیشتر قوانین این کتاب، که بر اساس کتاب *طرح‌واره‌های معنا* تدوین شده‌اند، جهان‌شمول‌اند.

جرقه نوشتن *طرح‌واره‌های معنا* از آگاهی دردناک جردن -نوجوانی که در بحبوحه جنگ سرد بزرگ شده- زده شد: آگاهی از اینکه بیشتر انسان‌ها گویی در آستانه منفجر کردن سیاره زمین‌اند تا از هویت‌های مختلف خود دفاع کنند. او در پی این بود که بداند چطور افراد همه‌چیز را فدای یک «هویت» می‌کنند، حالا هر هویتی باشد. علاوه بر این، او در پی شناخت آن ایدئولوژی‌هایی بود که رژیم‌های دیکتاتوری را وادار به انجام انواع گوناگونی از رفتاری مشابه می‌کردند: کشتن شهروندان خودشان. در *طرح‌واره‌های معنا* و بار دیگر در همین کتاب، ایدئولوژی یکی از مواردی است که او به خواننده هشدار می‌دهد مراقبش باشند؛ مهم نیست چه کسی و با چه هدفی آن ایدئولوژی را می‌پراکند.

ایدئولوژی‌ها ایده‌هایی ساده‌اند که در بخش علم یا فلسفه مخفی می‌شوند و مدعی تفسیر پیچیدگی دنیا و ارائه راهکارهایی برای رفع آن هستند. مبلغان ایدئولوژی آن‌هایی هستند که پیش از توجه به بی‌نظمی درونشان، ابتدا می‌تند که می‌دانند چگونه از دنیا «مکانی بهتر» بسازند (هویت جنگجویانه‌ای که ایدئولوژی‌شان را به آن‌ها می‌دهد، آن‌ها را در برابر آن بی‌نظمی حفاظت می‌کند). البته این رفتار نوعی خودبرتربینی است. به همین دلیل یکی از مهم‌ترین موضوعات این کتاب این است که اول «خودتان را اصلاح کنید»، که جردن برای اجرای این اصل توصیه‌ای عملی ارائه داده است.

ایدئولوژی‌ها جایگزین‌هایی برای دانش حقیقی‌اند و هنگامی که مبلغان ایدئولوژی به قدرت می‌رسند، همواره خطرناک می‌شوند. زیرا دیدگاه شخصی ساده‌لوح که فکر می‌کند علامه دهر است، با پیچیدگی جهان هستی هماهنگ نیست. به علاوه، وقتی تدابیر اجتماعی عجیب و غریب مبلغان ایدئولوژی‌ها با شکست مواجه می‌شود، آن‌ها نه خودشان، بلکه همه کسانی را مقصر می‌دانند که فریب ساده‌سازی‌ها را نخورده‌اند. لوئیس فیور^۱، یکی دیگر از استادان برجسته دانشگاه تورنتو در کتاب خود، *ایدئولوژی و ایدئولوژی‌شناسان*^۲ به این نتیجه رسیده است که ایدئولوژی‌ها با این ادعا که جای داستان‌های بسیار مذهبی را گرفته‌اند، این داستان‌ها را دوباره سازمان‌دهی و ارزش حکایتی و روان‌شناختی آن‌ها را حذف می‌کنند. کمونیسم از داستان بنی اسرائیل در مصر

^۱ Lewis Feuer

^۲ Ideology and the Ideologists

اقتباس شده است که طبقهٔ بردگان، ظالمان ثروتمند و رهبری مثل لنین دارد که به خارج از کشور می‌رود، بین برده‌دارها زندگی می‌کند و سپس برده‌ها را به سرزمین موعود (آرمان‌شهر، حاکمیت طبقهٔ کارگر)^۱ هدایت می‌کند.

جُردن برای درک ایدئولوژی، نه تنها به طور گسترده به مطالعهٔ اردوگاه‌های کار اجباری دوران حکومت شوروی پرداخت، بلکه هولوکاست و ظهور نازیسم را نیز مطالعه کرد. هرگز پیش از این شخصی را ندیده بودم که مسیحی و از نسل من باشد، اما از چیزی به شدت ناراحت باشد که برای یهودیان اروپا اتفاق افتاده است و تحقیقات زیادی برای پی بردن به چرایی این واقعه انجام داده باشد. من هم این واقعه را عمیقاً مطالعه کرده بودم. پدر خودم از نجات‌یافتگان اردوگاه آشویتس^۲ است. وقتی مادر بزرگم با دکتر جوزف منگل^۳ (پزشک نازی که آزمایش‌های بی‌رحمانهٔ وصف‌ناشدنی روی قربانیانش انجام می‌داد) رو در رو شد، زنی میانسال بود. مادر بزرگم از دستور این پزشک بی‌پایستن به صف میانسالان، موسفیدها و ضعیفان سرپیچی می‌کند و در عوض یواشکی وارد ترف افراد جوان‌تر می‌شود و به همین ترتیب از اردوگاه آشویتس نجات یافت. او وعدهٔ غذایی‌اش را در قبال رنگ مو فروخت و موهایش را رنگ زد تا جوان‌تر به نظر برسد؛ به همین دلیل او را برای بار دوم به اتاق‌های گاز نبردند. خلاصه مادر بزرگم به خاطر چهرهٔ پیرش کشته نشد. پدر بزرگم نیز از بازداشتگاه مواتسین^۴ نجات یافت. اما با خوردن اولین لقمه از غذای جامدی که به او دادند، دقیقاً قبل از رحلت ریز آزادی، خفه شد و مرد. این موضوع را نقل کردم، چون سال‌ها پس از دوستی با جُردن، وقتی دردن با دیدگاهی لیبرال-کلاسیک در دفاع از آزادی بیان سخن می‌گفت، تندروهای چپ‌گرا به او تهمت می‌زدند که راست‌گرایی متعصب است.

بدون هیچ‌گونه تعصبی، مایلم نظر خودم را دربارهٔ این قضیه بگویم: در خوش‌بینانه‌ترین حالت، آن تهمت‌زنندگان ارزیابی کاملاً بایسته‌ای دربارهٔ جُردن به سرپوشش انجام نداده‌اند؛ اما من انجام داده‌ام. با پیشینهٔ خانوادگی‌ام، نه تنها رادار، بلکه می‌توان ردیابی صوتی زیردریایی ساخت تا تعصب راست‌گرایی یک شخص را ارزیابی کرد. حتی از این مهم‌تر، با پیشینهٔ خانوادگی‌ام، می‌توان فردی را با قوهٔ ادراک، مهارت، همت والا و شجاعت مبارزه شناسایی کرد. جُردن پیترسون همین فرد است.

نارضایتی‌ام از تلاش‌های علوم سیاسی مدرن به منظور درک ظهور نازیسم، دیکتاتوری و

^۱ اصطلاحی است که به وسیلهٔ کارل مارکس برای توصیف مرحله‌ای از سوسیالیسم به کار برده شد. در این مرحله طبقهٔ بورژوا یا سرمایه‌داران قدرت را از دست می‌دهند و کارگران قدرت را در اختیار می‌گیرند.

^۲ Auschwitz بزرگ‌ترین و مجهزترین اردوگاه کار اجباری نازی‌ها که در زمان اشغال لهستان ساخته بودند.

^۳ Josef Mengele

^۴ Mauthausen

تعصب، دلیل عمده‌ای بود که تصمیم گرفتم در کنار مطالعاتم در رابطه با علوم سیاسی، مباحث مربوط به ضمیر ناخودآگاه، فرافکنی، روان‌کاوی، ظرفیت واپس‌روی^۱ در روان‌شناسی گروه، روان‌پزشکی و مغز را نیز مطالعه کنم. جُردن به خاطر همین دلایل از علوم سیاسی تغییر مسیر داد. با وجود این علاقه‌مندی‌های مشترک، هیچ‌وقت درباره «پاسخ‌ها» (خدا را شکر!) هم‌عقیده نبوده‌ایم؛ اما تقریباً همیشه درباره پرسش‌ها هم‌عقیده‌ایم.

البته این اختلاف‌نظرها باعث نمی‌شد که دوستی‌مان تیره‌وتر شود. یکی از عادت‌های من این است که در کلاس‌های استادان همکارم در دانشگاه خودمان شرکت کنم؛ بنابراین سرکلاس جُردن نیز حاضر شدم. کلاس‌هایش همیشه پُر بود و آنچه را که امروز میلیون‌ها نفر به صورت برخط (در سایت یوتیوب) دیده‌اند، من به صورت حضوری مشاهده کردم: یک سخنران عمومی فوق‌العاده و بسیار مگفا^۲ انگیز که خیلی جالب و سرگرم‌کننده از هر موضوعی حرف می‌زد، مثل نوازنده‌ای که به زیبایی تمام بداهه‌نوازی می‌کند. گهگاه شبیه به کشیش دوآتشه دشت‌های نواحی مرکزی آمریکا می‌شد (نه تبلیغ مذهبی، بلکه از لحاظ شور و اشتیاقش، از لحاظ توانایی نقل داستان‌هایی درباره مخاطرات زندگی که شامل پذیرش یا عدم پذیرش انواع ایده‌هاست). پس از آن، خیلی راحت موضوع صحبت را عوض می‌کرد تا خلاصه‌ای نظام‌مند و شگفت‌انگیز از مجموعه مطالعات علمی ارائه دهد. او کمک به دانشجویان، برای اینکه بیشتر تفکر کنند و برای خودشان و آینده‌شان اهمیت قائل شوند، بسیار ماهر بود. به آن‌ها می‌آموخت که به بسیاری از کتاب‌های بزرگ تاکنون نوشته‌شده احترام بگذارند؛ اما با این‌ها واضحی از کارهای بالینی ارائه می‌داد؛ افکار و احساسات درونی‌اش را (البته به‌موقع و به‌جا) می‌کرد؛ حتی از نقاط ضعفش سخن می‌گفت و روابط جذابی بین تکامل، مغز و داستان‌های مذهبی^۳ قرار می‌کرد. در دنیایی که (متفکرانی مثل ریچارد داکینز^۴) به دانشجویان یاد می‌دهند که تکامل و مذهب کاملاً متضاد یکدیگرند، جُردن به دانشجویانش نشان داد که تکامل به طور تعجب‌آوری کمک می‌کند تا جذابیت و عقلانیت روان‌شناختی عمیق بسیاری از داستان‌های باستان را توضیح دهیم، از

^۱ در علم روان‌شناسی، فرافکنی (projection) یعنی نسبت دادن ناآگاهانه اعمال، عیب‌ها و امیال ناپسند خود به دیگران که در واقع سازوکاری دفاعی به شمار می‌آید.

^۲ در روان‌شناسی، برگشتن به رفتارهای گذشته و مراحل اولیه، برای نمونه برگشتن به رفتارهای کودکی، مکانیسم دفاعی بازگشت یا واپس‌روی نامیده می‌شود. واپس‌روی وقتی اتفاق می‌افتد که فرد نمی‌تواند راه مناسبی برای روبه‌رو شدن با تعارض‌های فعلی‌اش پیدا کند، در نتیجه به مراحل رشدی قبلی برمی‌گردد که در آن به شیوه‌ای موفقیت‌آمیز با تعارض‌ها مقابله کرده است. برای نمونه، وقتی زنی بعد از اولین جروبخت با همسرش به محیط امن زندگی با والدینش برمی‌گردد، این حرکت نوعی واپس‌روی است.

^۳ Richard Dawkins

گیلگمش^۱ و زندگی بودا تا اسطوره‌شناسی مصر و انجیل. برای نمونه، او داستان‌هایی را درباره سفر داوطلبانه به ناشناخته‌ها - سفر ماجراجویانه قهرمان داستان - نقل می‌کرد و توضیح می‌داد که این داستان‌ها آیین تمام‌نمای وظایف عمومی‌اند که مغز به خاطر انجام آن‌ها تکامل یافته است. او به داستان‌ها احترام می‌گذاشت، تقلیل‌گرا^۲ نبود و هیچ‌وقت ادعا نمی‌کرد که توانسته است حکمت داستان‌ها را تمام‌وکمال توضیح دهد. اگر درباره موضوعی مثل تعصب یا وابسته‌های آن یعنی ترس و نفرت یا روی هم رفته درباره تفاوت جنسیتی بحث می‌کرد، این توانایی را داشت تا نحوه تکامل این ویژگی‌ها و دلایل ابقای آن‌ها را توضیح دهد.

از همه مهم‌تر، او دانشجویانش را از موضوعاتی آگاه می‌کرد که کمتر در دانشگاه‌ها در موردشان بحث می‌شد؛ مثل این حقیقت ساده که همه پیشینیان، از بودا گرفته تا نویسندگان انجیل، آنچه را می‌دانستند که هر بزرگسال تقریباً بی‌حاصله‌ای آن را می‌داند: زندگی رنج‌آور است. اگر رنج می‌برد، یا کسی از نزدیکان شما رنج می‌برد، مسئله‌ای غم‌انگیز است؛ اما متأسفانه موضوع خیلی خاصی نیست. رنج ما صرفاً به این دلیل نیست که «سیاست‌مداران احمق‌اند» یا «نظام فاسد است» یا من شخصاً تقریباً مثل هرکس دیگری، می‌توانیم به طور منطقی خودمان را از بعضی لحاظ قربانی چیزی شخصی توصیف کنیم؛ بلکه دلیلش این است که ما انسان به دنیا می‌آییم و مقدار کافی رنج برایمان اجتناب‌ناپذیر می‌شود. این احتمال وجود دارد که اگر اکنون شما یا هرکسی که دوستش دارید رنجی نمی‌برد، طی پنج سال آینده رنج‌ها به سراغتان بیایند؛ مگر آنکه واقعاً خوش‌شانس باشید. پرورش کودکان سخت است، کار کردن سخت است، پیری، مرضی و مرگ سخت است و جردن تأکید داشت که هر همه این کارها را بدون بهره بردن از یک رابطه عاشقانه یا حکمت یا بینش‌های روان‌شناختی روان‌سازان بزرگ و کاملاً تنها انجام دهید، سخت‌تر می‌شوند. او دانشجویان را نمی‌ترساند. در واقع، بحث صریح برای دانشجویان دل‌گرم‌کننده بود؛ زیرا بیشتر آن‌ها در اعماق ذهنشان می‌دانستند آنچه جردن می‌گوید صحیح است، گرچه هیچ‌وقت فرصتی برای تبادُل نظر درباره آن نداشتند. شاید چون والدینشان ساده‌لوحانه بیش از حد از آن‌ها محافظت کرده بودند؛ به گونه‌ای که خودشان را با این خیال فریب دادند که اگر از رنج چیزی نگویند، بچه‌هایشان به طور سحرآمیزی در برابر آن محافظت می‌شوند.

جردن افسانه قهرمانان را حکایت می‌کند؛ موضوعی میان‌فرهنگی که اُتو رَنک^۳ به پیروی از

¹ Gilgamesh

^۲ مفهومی است مربوط به تقلیل و فروگاهی طبیعت اشیا و رفتار پیچیده پدیده‌ها. تقلیل‌گرا (reductionist) بر این باور است که راه شناخت کل از شناخت اجزای آن می‌گذرد.

³ Otto Rank

فروید آن را کاوشی روان‌کاوانه کرد. او می‌گوید که افسانهٔ قهرمانان در بسیاری از فرهنگ‌ها شبیه به یکدیگر است؛ موضوعی که خیلی از افراد، از جمله کارل یونگ، جوزف کمپل^۱ و اریک نیومن^۲ مطالعهٔ آن را ادامه دادند. اگرچه فروید با تمرکز بر شناخت آنچه ما قهرمان شکست‌خورده می‌نامیم (مثل داستان ادیپ^۳)، نقش به‌سزایی در توضیح روان‌رنجوری^۴ و خیلی از مفاهیم دیگر داشت، جُردن بر قهرمانانی پیروز تمرکز کرد. در همهٔ این داستان‌های موفقیت، قهرمان داستان مجبور بود به سمت ناشناخته‌ها و سرزمین‌های کشف‌نشده برود، با مبارزه‌ای بزرگ و جدید مواجه شود و خطرات بزرگی را به جان بخرد. در این فرایند، بخشی از وجودش باید بمیرد یا تسلیم شود تا بتواند دوباره متولد شود و در مبارزهٔ پیش رو مقابله کند. این کار شجاعت می‌خواهد؛ این مورد موضوعی است که خیلی کم در کلاس‌ها یا کتاب‌های درسی درباره‌اش بحث کرده‌اند. آخرین سخنرانی جُردن در دفاع از آزادی بیان و مخالفت با آنچه من «سخنرانی اجباری» می‌نامم (چون دولت اجبار از شهروندان می‌خواهد تا دیدگاه‌های سیاسی را بیان کنند)، بسیار سرنوشت‌ساز بود. با آن سخنرانی امکان داشت جُردن مواهب زیادی را از دست بدهد و خودش این را می‌دانست. به‌رحال، تنها نتیجهٔ توجه شدم که او (و همچنین همسرش) چنین شجاعتی را در دفاع از آزادی بیان از خودشان نشان می‌دهند، بلکه زندگی‌شان را بر اساس بسیاری از قوانین این کتاب - که برخی از آن‌ها بسیار دشوار است - ادامه می‌دهند.

شاهد بودم که با زندگی کردن طبق این قوانین، جُردن از شخص برجسته‌ای که بود، به شخصی به‌مراتب توانمندتر و مطمئن‌تر تبدیل می‌شد. در واقع، فرایند نوشتن این کتاب و تدوین این قوانین باعث شد که جُردن با سخنرانی اجباری یا تسلیم مخالفت کند. به همین دلیل، در بحبوحهٔ آن اتفاقات، تصمیم گرفت تا تفکراتش را دربارهٔ زندگی و این قوانین در اینترنت منتشر کند. فیلم‌های سخنرانی‌هایش در یوتیوب تا به امروز بیش از سی میلیون بار دیده شده است؛ این یعنی حرف‌هایش در دل مخاطبانش اثر کرده است.

با توجه به تنفر ما از قوانین، چطور می‌توان واکنش خارق‌العادهٔ بیننده‌ها را به سخنرانی‌های جُردن دربارهٔ این قوانین توجیه کرد؟ این قطعاً به خاطر جذابیت خود جُردن و اشتیاق بی‌نظیرش در پایبندی به اصول مطرح‌شده توسط خودش بود که از همان اول طیف وسیعی از افراد به صورت برخط صحبت‌هایش را شنیدند؛ تعداد بیننده‌های اولین اظهاراتش در یوتیوب خیلی زود

^۱ Joseph Campbell

^۲ Eric Newman

^۳ Oedipus

^۴ روان‌رنجوری (neuroses) یکی از صفات شخصیتی بنیادین است که افراد مبتلا به عوامل استرس‌زا واکنش ضعیفی نشان می‌دهند و معمولاً اوضاع عادی را تهدیدآمیز و ناکامی‌های کوچک را یأس شدید تعبیر می‌کنند.

به صدها هزار نفر رسید. اما مردم به شنیدن حرف‌هایش ادامه می‌دهند؛ چون آنچه او می‌گوید، نیازی ژرف و ناگفته را برآورده می‌کند؛ زیرا با وجود اینکه ما خواهان رهایی از قوانین هستیم، همگی در پی ساختاریم.

دلایل قانع‌کننده‌ای وجود دارد که امروزه اشتیاق بسیاری از جوانان به قوانین، یا دست‌کم اشتیاق آن‌ها به رهنمودها، بیشتر از قبل شده است. در هر صورت، نسل هزاره^۱ در غرب، در موقعیت تاریخی ویژه‌ای زندگی می‌کند. معتقدم آن‌ها اولین نسلی‌اند که در مدارس، دانشکده‌ها و دانشگاه‌ها، در زمینه دو ایده ظاهراً متناقض دربارهٔ اخلاقیات، توسط بسیاری از افراد هم‌نسل من به طور هم‌زمان و کامل آموزش دیده‌اند. این تناقض، دانشجویان را بدون هیچ رهنمودی گهگاه سردرگم و مردد کرده و فاجعه‌آمیزتر اینکه آن‌ها را از ثروت‌هایی محروم کرده است که حتی از وجودشان آگاه نیستند.

ایده یا آموزش نخبه‌ای این است که اخلاقیات نسبی است و در بهترین حالت، «قضاوتی بر مبنای ارزش‌های شخصی» است. نسبی یعنی درست و غلط مطلق در هیچ چیز وجود ندارد؛ در عوض، اخلاقیات و قوانین مربوط به آن، بر پایهٔ عقاید مختلف افراد یا رویدادها و «وابسته به» یا «مربوط به» چارچوب خاصی از قومیت فرد، تربیت فرد یا برههٔ فرهنگی یا تاریخی‌ای است که فرد در آن متولد می‌شود. در حقیقت، بخشی جز رویداد تولد^۲ نیست. بر اساس این ایده (که اکنون یک اعتقاد محسوب می‌شود)، تاریخ ما می‌آموزد که ادیان، قبایل، ملت‌ها و گروه‌های قومی به مخالفت با مسائل بنیادین گرایش دارند و همیشه هم مخالفت کرده‌اند. امروزه پسانوگرهای چپ‌گرا ادعا می‌کنند که اخلاق در یک گروه چینی جز کوشش برای به‌کارگیری قدرت علیه گروهی دیگر نیست. بنابراین، کار شایسته آن است که ما از آنکه مشخص شد «ارزش‌های اخلاقی» شما و جامعهٔ‌تان قراردادی است - در قبال افرادی که منافع فکری می‌کنند و پیشینه‌های متفاوت (یا متضادی) دارند صورت بگیریم. این تأکید بر صبر آنقدر مهم است که از نظر بسیاری از افراد، یکی از بدترین نقاط ضعف یک شخص، «قضاوتی بودن» اوست. به علاوه، نامناسب‌ترین کاری که بزرگسالان می‌توانند انجام دهند، این است که دربارهٔ چگونه زیستن به جوانان پند و اندرز دهند؛ چون ما درست را از غلط تشخیص نمی‌دهیم و نمی‌دانیم چه چیزی خوب است.

بنابراین، یک نسل ناآموخته در وضعیتی بزرگ شده است که زمانی آن را به‌درستی «حکمت عملی» - و راهنمای نسل‌های پیشین - نامیدند. نسل هزارهٔ جدید در غرب، که معمولاً می‌گویند

^۱ به نسلی گفته می‌شود که در دههٔ هشتاد یا اوایل دههٔ نود میلادی زاده شده‌اند.

^۲ هر خصوصیت یا ویژگی که به خاطر تولد در شرایطی خاص و خانوادگی ایجاد می‌شود (خصوصیات اخلاقی، پیشینهٔ خانوادگی یا حتی ملیت) و به شخص بستگی ندارد.

بهترین تحصیلات ممکن را در مقایسه با تمام دنیا داشته‌اند، در واقع از نوعی غفلت شدید ذهنی و اخلاقی رنج برده‌اند. نسبی‌گرایی نسل من و جُردن، که خیلی از آن‌ها استادان دانشجویان نسل هزاره شدند، ترجیح دادند تا هزاران سال دانش بشری را درباره نحوه کسب فضیلت بی‌ارزش کنند و آن را مردود بشمارند؛ زیرا فضیلت را «از کار افتاده»، «بی‌ربط» یا حتی «رنج‌آور» می‌دانستند. آن‌ها در این کار آنقدر موفق عمل کردند که خود لغت «فضیلت» قدیمی به نظر می‌رسد و اگر کسی آن را به کار ببرد، یک خشک‌مذهبِ خودبینِ قدیمی محسوب می‌شود.

مطالعه فضیلت تقریباً شباهتی با مطالعه اخلاق ندارد (درست و غلط، خوب و بد). ارسطو فضیلت را صرفاً روش‌های رفتاری توصیف می‌کند که موجب سعادت در زندگی می‌شوند. رذیلت روش‌های رفتاری است که کمتر به سعادت منجر می‌شوند. او به این نتیجه رسید که فضیلت همیشه به دنبال عادل و اجتناب از تندروی‌های رذیلت‌هاست. ارسطو در کتاب *اخلاق نیکوماخوس*^۱ به مطالعه فضیلت‌ها و رذیلت‌ها پرداخته است. این کتاب بر اساس تجربه و مشاهده، و نه حدس و گمان، درباره نوع سعادت ممکن برای انسان‌هاست. پرورش قضاوت درباره تفاوت بین فضیلت و رذیلت آغاز حکمت است، چیزی که هرگز منسوخ نخواهد شد.

در مقابل، نسبی‌گرایی مدرن ما با این ادعا آغاز می‌شود که قضاوت درباره چگونه زیستن غیرممکن است؛ زیرا خوب واقعی و فاسد حقیقی وجود ندارد (چون این دو مورد بسیار نسبی‌اند). از همین روی، نزدیک‌ترین تشابه نسبی‌گرایی به «فضیلت»، «صبر» است. فقط صبر می‌تواند بین گروه‌های مختلف انسجام اجتماعی ایجاد کند و ما را از آسیب رساندن به یکدیگر نجات دهد. بنابراین، در فیسبوک و دیگر شبکه‌های اجتماعی، صبر فضیلت خود را به اصطلاح مخاברה می‌کنید و به همه می‌گویید که چقدر صبور، راست‌گو، پرهیزگوار و منتظر می‌مانید تا دیگران شما را تأیید کنند. (هرچند که توصیف فضیلت‌های خود برای مردم، فضیلت نیست؛ خودتعریفی است. مخاברה فضیلت، فضیلت محسوب نمی‌شود. مخاברה فضیلت، به احتمال زیاد، رایج‌ترین رذیلت در انسان‌هاست.)

نابرداری در قبال دیدگاه‌های دیگران (هرچقدر هم ناآموخته و نامنسجم باشد) فقط اشتباه نیست؛ بلکه در جهانی که درست و غلطی وجود ندارد، این نابرداری بدتر از اشتباه است. این ویژگی نشان می‌دهد که شما به طور خجالت‌آوری ساده‌لوح یا احتمالاً خطرناکید.

اما مشخص است که بسیاری از افراد نمی‌توانند این خلأ -بی‌نظمی- ذاتی موجود در زندگی را تحمل کنند. از طرف دیگر، نسبی‌گرایی اخلاقی این نابرداری را بدتر می‌کند: آن‌ها نمی‌توانند بدون قطب‌نمایی اخلاقی، بدون داشتن آرمان در زندگی‌شان زندگی کنند. (از نظر نسبی‌گراها،

¹ Nicomachean Ethics

آرمان‌ها ارزش محسوب می‌شوند و مثل همه ارزش‌ها کاملاً «نسبی‌اند» و آنقدر ارزش ندارند که خودمان را فدای آن‌ها کنیم. بنابراین، در کنار نسبی‌گرایی، شاهد گسترش پوچ‌گرایی، ناامیدی و همچنین مخالف نسبی‌گرایی اخلاقی هستیم: یقین کورکورانه‌ای که ایدئولوژی‌ها ارائه می‌دهند و ادعا می‌کنند که برای همه چیز جواب دارند.

در اینجا به دومین نوع آموزش یا ایده می‌رسیم که نسل هزاره در غرب با آن بمباران شده است. آن‌ها وارد رشته‌های علوم انسانی می‌شوند تا برترین کتاب‌هایی را مطالعه کنند که تاکنون نوشته شده است. اما به جای اینکه استادان این کتاب‌ها را تکلیف درسی دانشجویان نسل هزاره تعیین کنند، حملات ایدئولوژیکی خود را - که بر اساس برخی از ساده‌سازی‌های هولناک به این کتاب‌ها وارد می‌کنند - به دانشجویان ارائه می‌دهند. هرکجا که نسبی‌گراها پر از تردید می‌شوند، مبلغان ایدئولوژی سراسر پر از یقین می‌شوند. آن‌ها بسیار قضاوتی و شدیداً انتقادآمیزند و همیشه می‌دانند که بی‌دی دیگران چیست و باید با آن چه کار کنند. گاهی به نظر می‌رسد تنها کسانی که مشتاقان در جامعه‌ای نسبی‌گرا به دیگران پند و اندرز دهند، آن‌هایی هستند که دانش بسیار اندکی دارند.

نسبی‌گرایی اخلاقی در منابع بسیاری دارد. وقتی ما غربی‌ها تاریخ را بیشتر آموختیم، دریافتیم که دوره‌های گوناگون، تاریخ قوانین اخلاقی متفاوتی داشته‌اند. پس از سفر به دریاها و اکتشاف جهان، قبایل دورافتاده، در دوره‌های مختلف یافتیم که قوانین اخلاقی متفاوتشان در ارتباط با جوامع آن‌ها یا در چارچوب آن‌ها درک بود. علم نیز با حمله به دیدگاه مذهبی دنیا و در نتیجه با آسیب رساندن به پایه‌های ذهنی اخلاقیات و قوانین، نقشی ایفا کرد. علوم اجتماعی ماده‌گرا بیانگر آن بود که ما می‌توانیم دنیا را حقایق (قابل مشاهده، عینی و واقعی) و ارزش‌ها (ذهنی و شخصی) تقسیم کنیم. آنگاه، در درجه اول، ما می‌توانیم با حقایق موافقت کنیم و شاید روزی، قانونی علمی برای اخلاق ارائه دهیم (البته هنوز خیلی مانده آن روز برسد). به علاوه، علم با اشاره به این نکته که ارزش‌ها واقعیت کمتری نسبت به حقایق دارند و با کم‌اهمیت قلمداد کردن ارزش‌ها، به نوعی دیگر در نسبی‌گرایی اخلاقی سهم داشت. (اما اینکه می‌توانیم به راحتی حقایق و ارزش‌ها را از یکدیگر جدا کنیم، ایده‌ای ساده‌لوحانه بود و ساده‌لوحانه باقی ماند؛ ارزش‌های شخص تا اندازه‌ای نشان می‌دهد که او می‌خواهد به چه چیزی توجه کند و چه چیزی را حقیقت به شمار می‌آورد.)

اینکه جوامع متفاوت قوانین و اخلاقیات متفاوتی دارند، برای دنیای باستان نیز ایده‌ای شناخته شده بود. مقایسه واکنش دنیای باستان با واکنش دنیای مدرن (نسبیت‌گرایی، پوچ‌گرایی و ایدئولوژی) به این شناخت جالب توجه است. هنگامی که یونانیان باستان نیز از راه دریا به

هندوستان و دیگر مکان‌ها سفر کردند، این قوانین، اخلاقیات و سنت‌ها را - که مکان تا مکان متفاوت بود - کشف کردند. آن‌ها متوجه شدند توضیح اینکه چه چیزی درست یا غلط است، معمولاً ریشه در قدرتی موروثی داشت. واکنش یونانیان نه ناامیدی، بلکه ابتکاری جدید به نام «فلسفه» بود.

سقراط با واکنش به تردید به وجود آمده در پی آگاهی از این قوانین اخلاقی متضاد، تصمیم گرفت تا به جای پوچ‌گرا، نسی‌گرا یا مبلغ ایدئولوژی شدن، زندگی‌اش را وقف تحقیق درباره حکمتی کند که می‌تواند دلیل این تفاوت‌ها باشد؛ او کمک کرد تا فلسفه ابداع شود. او زندگی‌اش را صرف پرسیدن سؤالات پیچیده و بنیادین کرد: «فضیلت چیست؟» یا «چطور شخصی می‌تواند زندگی خوبی داشته باشد؟» یا «عدالت چیست؟» به علاوه، او دیدگاه‌های گوناگون را بررسی کرد و در پی این بود که کدام‌یک از این دیدگاه‌ها به نظر می‌آید با طبیعت انسان منسجم‌تر و هماهنگ‌تر است. به هر من همین نمونه سؤالات است که به این کتاب جان می‌بخشد.

از نظر پیشینیان، کشف انواع دیدگاه‌های گوناگون در بین مردمان مختلف درباره چگونه زیستن از لحاظ تجربی، باعث توقف آن‌ها نشد؛ بلکه درک آن‌ها از انسانیت را عمیق‌تر کرد و منجر به رضایت‌بخش‌ترین گفت‌وگوهایی شد که آن‌ها تا کنون درباره چگونه زیستن انجام داده‌اند.

ارسطو نیز همین‌طور. او به جای دل‌سردی از تفاوت‌ها در قوانین اخلاقی، معتقد بود که اگرچه قوانین، مقررات و سنت‌ها مکان به مکان متفاوت است، آنچه یکسان است تمایل ذاتی انسان‌ها به وضع قوانین، مقررات و سنت‌ها در همان‌جا است. اگر بخواهیم با عبارات مدرن به این موضوع نگاه کنیم، به نظر می‌رسد که تمامی انسان‌ها، با نوعی استعداد زیست‌شناختی، آنقدر به اخلاقیات علاقه دارند که هر جا باشیم ساختاری از قوانین و مقررات می‌سازیم. این ایده که زندگی انسان می‌تواند عاری از دغدغه‌های اخلاق باشد، وهم و خیال است.

ما تولیدکنندگان قوانینیم. از آنجایی که ما حیوانات اخلاقی هستیم، نسبت‌گرایی مدرن سطحی چه اثری بر ما خواهد گذاشت؟ این بدان معناست که ما با تظاهر به بودن آنچه نیستیم، جلوی پیشرفت خودمان را می‌گیریم. این یک نقاب است؛ نقابی عجیب که فردی که آن را می‌زند، معمولاً فریبش را می‌خورد. اگر ماشین مرسدس بنز باهوش‌ترین استاد پسانوگرای نسی‌گرا را با کلید خراش دهید، خواهید دید که چقدر سریع نقاب نسی‌گرایی (با این ادعا که درست یا غلطی وجود ندارد) و پوشش بردباری بنیادین وی فرو می‌ریزد.

جُردن در تشریح قوانینش گذشته‌ها را نادیده نمی‌گیرد، چون ما هنوز اخلاقیاتی بر اساس علم مدرن نداریم. به عبارت دیگر، جُردن هزاران سال حکمت را به نام خرافات رد نمی‌کند و

بزرگ‌ترین دستاوردهای اخلاقی را نادیده نمی‌گیرد. کار بسیار خوبی که او انجام می‌دهد این است: او بهترین چیزهایی را که امروزه می‌آموزیم، با کتاب‌هایی ادغام می‌کند که از نظر انسان‌ها مناسب حفاظت از نسل هزاره است و داستان‌هایی که علی‌رغم گرایش زمان به نابودی‌شان، جان سالم به در برده‌اند.

جُردن کاری را انجام می‌دهد که ارشادگران منطقی همیشه انجام داده‌اند: او ادعا نمی‌کند که حکمت انسانی از خودش شروع می‌شود، بلکه در درجهٔ اول، به رهنمودهای خودش می‌پردازد. اگرچه موضوعات این کتاب جدی‌اند، از عنوان فصل‌ها معلوم است که جُردن معمولاً از بیان آن‌ها با زبانی طنز لذت می‌برد. او ادعا نمی‌کند که کتابش دقیق و کامل است و گاهی در فصل‌های این کتاب با انواع مباحث گوناگون روان‌شناسی مواجه می‌شویم که جُردن در آن‌ها سر رشته دارد. خلاصهٔ چرا نباید این را کتابی از «رهنمودها» -اصطلاحی بسیار راحت‌تر، دوستانه‌تر و انعطاف‌پذیر از اصطلاح غلوآمیز «قوانین»- نامید؟

چون این‌ها واقعاً قانون‌اند. و مهم‌ترین قانون این است که شما باید مسئولیت زندگی‌تان را برعهده بگیرید.

شاید با خود بیندیشید: «سلطان مدام از معلمان بسیار ایدئولوژیکی‌شان دربارهٔ حقوق، حقوق و حقوق متعلق به خودشان شنیده‌ام، دیگر نمی‌پذیرند که به آن‌ها بگویند برای بهتر شدن زندگی‌شان باید روی مسئولیت‌پذیری تمرکز کنند. درست است که بسیاری از افراد این نسل در خانواده‌هایی کوچک، با والدینی بیش از حد حمایتی و در نهایت مراقبت بزرگ شده‌اند و در دانشگاه‌هایی با «فضای امن»^۱ درس خوانده‌اند. این‌ها که مجبور نیستند چیزهایی بشنوند که نمی‌خواهند بشنوند و یاد گرفته‌اند که ریسک‌گریز باشند - اما میلیون‌ها نفر نیز در این نسل وجود دارند که از کم‌ارزش شمردن تاب‌آوری^۲ نیرومندان خسارت دیده‌اند. آن‌ها این پیام جُردن را پذیرفته‌اند که هر شخصی مسئولیتی اساسی دارد که باید تقبل کند و اگر شخصی بخواهد زندگی پُرباری داشته باشد، باید اول خودش را اصلاح کند و پس از آن می‌تواند عاقلانه توجهش را به مسئولیت‌های بزرگ‌تر معطوف کند. گستردگی واکنش این افراد به این موضوع، من و جُردن را بسیار متأثر کرده است.

^۱ مدارس یا دانشگاه‌هایی که همه گروه از افراد، با هر نوع تفکر، گرایش، قوم و نژادی، می‌توانند آزادانه در آن‌ها درس بخوانند و هیچ‌کس به دیگری توهین نمی‌کند.

^۲ تاب‌آوری سازه‌ای است که بر اساس رویکرد مبتنی بر نقاط قوت بنا شده و حاکی از قابلیت افراد در کنار آمدن با مشکلات و خطرات است. به عبارت دیگر، از لحاظ روان‌شناختی، تاب‌آوری سازگاری مثبت در واکنش به شرایط ناگوار است؛ همچنین از تأثیر روان‌شناختی حوادث مشکل‌زا محافظت می‌کند. به‌طوری‌که یکی از مهم‌ترین اساسی‌ترین مبنای سلامت روانی افراد، میزان تاب‌آوری آن‌هاست.

گاهی این قوانین بسیار دشوارند. آن‌ها از شما می‌خواهند گام به گام فرایندی را آغاز کنید که در گذر زمان شما را وارد محدوده‌ای جدید می‌کند. البته همان‌طور که گفتم، این کار مستلزم سفری مخاطره‌آمیز به ناشناخته‌هاست. توسعه خودتان فراسوی مرزهای خویشتن فعلی‌تان، نیازمند انتخاب کردن دقیق و آنگاه دنبال کردن آرمان‌هاست؛ آرمان‌هایی که بالاترند، بالاتر و فراتر از شما، آرمان‌هایی که نمی‌توانید همیشه مطمئن باشید که به آن‌ها دست می‌یابید.

اما اگر دست یافتن به آرمان‌هایمان جای تردید دارد، چرا اصلاً برای رسیدن به آن‌ها خودمان را آزار می‌دهیم؟ زیرا اگر به آن‌ها نرسیم، مطمئناً هیچ‌وقت احساس نخواهیم کرد که زندگی‌مان معنایی دارد.

هرچند عجیب و غریب به نظر می‌رسد، اما شاید به همین دلیل باشد که همه ما دوست داریم بر اساس عقل و دایمان مورد قضاوت قرار بگیریم.

دکتر نورمن دویج^۱، دکترای پزشکی

نویسنده کتاب مغزی که خودش را تغییر می‌دهد^۲

¹ Norman Doidge

² The Brain That Changes Itself

مقدمه

این کتاب یک تاریخچه کوتاه و یک تاریخچه بلند دارد. ابتدا با تاریخچه کوتاه شروع می‌کنیم. سال ۲۰۱۲ بود که وارد وبسایتی به نام کورا^۱ شدم. در کورا همه می‌توانند درباره هر موضوعی سؤال بپرسند و جواب بدهند. خوانندگان می‌توانند رأی موافق خود را - برای پاسخ‌هایی که دوست دارند- و رأی مخالف خود را - برای آن‌هایی که دوست ندارند- ثبت کنند. در این حالت، مفیدترین پاسخ‌ها در صدر قرار می‌گیرند؛ در حالی که دیگر پاسخ‌ها به دست فراموشی سپرده می‌شوند. به این وبسایت علاقه‌مند شدم، از ماهیت همگانی بودنش خوشم آمد. مباحث اکثراً قانع‌کننده بودند و نکته جالب دیدن پاسخ‌های گوناگونی بود که بر اساس پرسشی مشابه به وجود می‌آمدند.

هروقت مشغول استراحت بودم (یا از کار فاصله می‌گرفتم)، معمولاً سراغ کورا می‌رفتم و دنبال سؤالی می‌گشتم تا خودم را با آن مشغول کنم. «الاتی، از قبیل «تفاوت بین شادی و رضایت چیست؟»، «وقتی پیر می‌شوید چه چیزهایی از زندگی بهتر می‌شود؟» و «چه چیزی زندگی را معنادارتر می‌کند؟» را بررسی می‌کردم و در نهایت به آن‌ها پاسخ می‌دادم.

کورا به شما نشان می‌دهد که چند نفر جوابتان را دیده‌اند و چه تعداد از آن موافق دریافت کرده‌اید. بنابراین، می‌توانید دامنه دسترسی به سؤالاتان را تشخیص دهید و متوجه شوید که دیگران درباره ایده‌های شما چه فکری می‌کنند. تعداد بسیار اندکی از آن‌هایی که پاسخی را می‌بینند، رأی موافق می‌دهند. از جولای ۲۰۱۷ تاکنون که این کتاب را می‌نویسم و پنج سال پس از نوشتن پاسخ «چه چیزی زندگی را معنادار می‌کند؟»، پاسخ من به این سؤال مخاطبان نسبتاً اندکی پیدا کرده است (چهارده‌هزار مشاهده و ۱۳۳ رأی موافق)؛ در حالی که ۷۲۰۰ نفر پاسخ مرا به سؤال مربوط به پیر شدن مشاهده کرده‌اند و ۳۶ رأی موافق به دست آورده است. موفقیت چشمگیری نبود. باین‌حال، احتمال دارد که این ارقام بیشتر شوند. در چنین سایت‌هایی،

مخاطبان به خیلی از پاسخ‌ها توجه زیادی نمی‌کنند، اما تعداد اندکی از پاسخ‌ها بیش از حد محبوب می‌شوند.

طولی نکشید که پس از آن سؤال دیگری را جواب دادم: «ارزشمندترین نکاتی که هرکسی باید بداند چیست؟» من در جواب این پرسش، فهرستی از قوانین یا نقل‌قول‌های حکیمانه نوشتم؛ برخی از آن‌ها کاملاً جدی و برخی از آن‌ها با طعنه و کنایه بود: «علی‌رغم رنج‌هایتان، سپاسگزار باشید»، «کارهایی را انجام ندهید که از آن متنفرید»، «چیزها را پشت پرده مخفی نکنید» و غیره. خوانندگان کورا از این فهرست خوششان آمده بود. آن‌ها نظراتی دربارهٔ این فهرست نوشتند و آن را به اشتراک گذاشتند. مطالبی از این قبیل: «حتماً این فهرست رو چاپ و مثل یه منبع الهام‌بخش ازش نگهداری می‌کنم. واقعاً فوق‌العاده‌ن.» و «کورا رو ترکوندی! دیگه سایت رو باید تعطیلش کنیم!» دانشجویان دانشگاه محل تدریسم، تورنتو، پیش من آمدند و علاقهٔ شدید خود به این فهرست را با من در میان گذاشتند. تا به امروز، ۱۲۰ هزار نفر پاسخ مرا به سؤال «ارزشمندترین نکاتی که...» دیده‌اند و ۲۳۰۰ رأی موافق به دست آورده است. فقط چند صد سؤال از تقریباً شش هزار سؤال در کورا، رکورد دوهزار رأی موافق را شکسته‌اند. وقتی برای نوشتن پاسخ سؤالی ارزش در افکارم می‌شدم و ارسال جواب دیر می‌شد، خوانندگان سایت خیلی ناراحت می‌شدند! من همیشه بین آن ۱ درصد پاسخ‌دهندگان برتر سایت بودم.

هنگام نوشتن فهرست قوانین زندگی، مطمئن نبودم خیلی خوب از آب دربیاید. تقریباً به همهٔ آن شصت و خورده‌ای پاسخی که طی چند ماه در مورد سؤال «ارزشمندترین نکاتی که...» نوشته بودم، توجه زیادی می‌کردم. با وجود این، کورا تحقیق بازاری را به بهترین حالت ممکن ارائه می‌دهد. پاسخ‌دهندگان ناشناس‌اند. آن‌ها به سئای واقعی بی‌طرف‌اند. ایده‌های آن‌ها خودانگیخته و بی‌غرضانه است. خلاصه، من به نتایج به‌دست‌آمده و دربارهٔ دلایل موفقیت بیش از حد آن پاسخ فکر کردم. شاید به این دلیل بود که وقتی فهرست قوانین را تدوین می‌کردم، بین موارد معلوم و مجهول تعادل مناسبی برقرار کردم. شاید مردم شیفتهٔ ساختار این قوانین شده بودند. شاید مردم روی هم رفته از فهرست‌ها خوششان می‌آید، همین!

چند ماه پیش‌تر، در مارس ۲۰۱۲، ایمیلی از یک نمایندهٔ ادبی^۱ دریافت کردم. او صدای مرا از رادیو سی.بی.سی.^۲ در برنامه‌ای به نام «به خوشبختی نه بگو» شنیده بود. در این برنامه، از ایدهٔ «خوشبختی هدفی تمام‌وکمال زندگی است» انتقاد کرده بودم. طی دهه‌های قبل، کتاب‌های اندوهناک بسیار زیادی دربارهٔ قرن بیستم، مخصوصاً با تمرکز بر آلمان نازی و اتحاد جماهیر

^۱ افرادی هستند که به نویسندگان کمک می‌کنند تا کتاب‌هایشان را برای چاپ و فروش به ناشران معرفی کنند.

شوروی خوانده بودم. الکساندر سولژنیتسین^۱، مستندسازِ بزرگی که فیلم‌هایی دربارهٔ اردوگاه وحشت‌انگیز کارگران پرده در شوروی ساخته است، زمانی نوشته بود که «ایدئولوژی رقت‌انگیزی» که اعتقاد دارد «بشر برای خوشبختی آفریده می‌شود»، همان ایدئولوژی بود که «با اولین ضربهٔ چماق سرکارگر بر سر پرده‌ها از بین رفت». در مواقع بحرانی، رنج اجتناب‌ناپذیری که زندگی با خود به همراه دارد، خیلی زود این ایده را که خوشبختی هدف غایی افراد است به سخره می‌گیرد. اما در آن برنامهٔ رادیویی گفتم که ما به جای آن به معنای عمیق‌تری نیاز داریم. در آنجا یادآوری کردم که ماهیت چنین معنایی دائماً در داستان‌های معروف گذشته تکرار شده و این معنا بیشتر با پرورش شخصیت در برابر رنج سروکار داشته است، نه با خوشبختی. این بخشی از تاریخچهٔ بلند کتاب حاضر است.

از سال ۱۹۸۵ تا ۱۹۹۰، هر روز تقریباً سه ساعت روی تنها کتاب دیگری که منتشر کرده‌ام - *طرح‌واره‌های معنا: زماری عقیده* - کار کردم. همچنین، در طول آن دوره و سال‌های پس از آن، مطالب آن کتاب را نخست در کلاس‌های دانشگاه هاروارد و سپس در دانشگاه تورنتو تدریس کردم. سال ۲۰۱۳، با توجه به روی کار آمدن یوتیوب و به دلیل محبوبیت برخی از برنامه‌هایی که برای یکی از شبکه‌های تلویزیونی کانادا، تی‌وی‌او^۲ انجام دادم، تصمیم گرفتم تا سخنرانی‌های دانشگاهی و عمومی‌ام را ضبط و صورت آنلاین منتشر کنم. این فیلم‌ها مخاطبان بسیار زیادی جذب کردند، بیش از یک میلیون بیننده تا آوریل ۲۰۱۶. از آن پس، تعداد بیننده‌ها به طور چشمگیری افزایش یافت (بیش از هجده میلیون بیننده تا اکنون که مشغول نوشتن این کتابم)؛ اما این محبوبیت بیشتر به این دلیل بود که درگیر یک بحث سیاسی شدم که توجه بسیار زیادی را جلب کرد.

این خودش داستانی دیگر است، حتی شاید کتابی دیگر.

در کتاب *طرح‌واره‌های معنا* نشان دادم که افسانه‌ها و داستان‌های مذهبی گذشته، مخصوصاً آن‌هایی که برگرفته از سنت پیشین‌اند و سینه‌به‌سینه نقل شده‌اند، مفهومی اخلاقی دارند، نه توصیفی. بنابراین، آن‌ها خودشان را مانند دانشمندانی نمی‌کردند که در پی این بودند که دنیا چه بوده؛ بلکه آن‌ها برای تمرکز می‌کردند که بشر چگونه باید عمل کند. در آن کتاب گفتم که نیاکان ما دنیا را به سانی یک صحنه یا نمایش تصور می‌کردند، نه مکانی برای اشیاء. به علاوه، این نکته را تشریح کردم که چگونه به این باور رسیدیم که عناصر سازندهٔ این دنیا - که آن را صحنهٔ نمایش می‌پنداریم - نظم و بی‌نظمی است، نه اشیای مادی.

¹ Aleksandr Solzhenitsyn

² TVO

نظم جایی است که اطرافیان شما بر اساس هنجارهای کاملاً شناخته‌شدهٔ اجتماعی عمل کنند و پیش‌بینی‌پذیر و یاری‌بخش باقی بمانند. نظم، دنیای ساختار اجتماعی، قلمروی کشف‌شده و آشنایی است. حالت نظم معمولاً به طور نمادین -و خیالی- مردانه قلمداد می‌شود. این نظم مثل پادشاه حکیم و شخص ظالم است که همیشه به یکدیگر پیوند خورده‌اند؛ مانند جامعه که هم‌زمان هم ساختار است و هم ظلم.

در مقابل، بی‌نظمی جایی -یا زمانی- است که امری غیرمنتظره اتفاق می‌افتد. بی‌نظمی در حالتی پیش‌پاافتاده وقتی ظاهر می‌شود که شما در مهمانی برای افرادی لطیفه می‌گویید که فکر می‌کنید آن‌ها را می‌شناسید و سکوت و سردی خجالت‌آوری بر جلسه حاکم می‌شود. اما فاجعه‌بارتر، بی‌نظمی آن چیزی است که وقتی خودتان را ناخواسته بیکار می‌بینید یا عشقتان به شما خیانت کرده، اتفاق می‌افتد. بی‌نظمی، متضاد نظم مردانه، به طور خلاقانه‌ای زنانه قلمداد می‌شود. بی‌نظمی آن ناآشنای جدید و غیرقابل‌پیش‌بینی است که ناگهان در میان چیزهای معمول آشنا ظاهر می‌شود. بی‌نظمی، آفرینش (خاستگاه چیزهای جدید) و ویرانی (مقصد مردگان) است؛ چون طبیعت، برخلاف فرست، هم تولد است و هم مرگ.

نظم و بی‌نظمی نماد دو تائوگرایی^۱، یانگ و یین^۲ هستند: دو مار درهم‌تنیده از سر تا دم. نظم، مار سفید و مردانه است؛ بی‌نظمی، جفت سیاه و زنانه آن است. نقطهٔ سیاه در سفید -و نقطهٔ سفید در سیاه- نشان‌دهندهٔ احتمال برگردونی است؛ درست زمانی که کارها به نظر بی‌مخاطره پیش می‌روند، ناشناخته‌ها به مرور ناخواسته و گسترده پدیدار می‌شوند. برعکس، درست وقتی به نظر می‌رسد همه‌چیز تباه شده، نظم جدید می‌تواند از بطن فاجعه و بی‌نظمی پدیدار شود.

از نظر تائوگراها، معنا در مرز بین آن جفت که همیشه به یکدیگر حلقه زده‌اند یافت می‌شود. راه‌رفتن روی آن مرز، ماندن در مسیر زندگی است، همان *وای الی*.

و این خیلی بهتر از خوشبختی است.

وقتی این مسائل را بحث می‌کردم، آن خانم نمایندهٔ ادبی که گفتم با من تماس گرفت. صدای مرا از رادیو سی.بی.سی. گوش داده بود. مصاحبهٔ مرا که شنیده بود، سؤالات عمیق‌تری

^۱ فلسفهٔ تائو روش فکری منسوب به لائوتسه (Laozi)، فیلسوف چینی است که بر ادارهٔ مملکت بدون وجود دولت و بدون اعمال آشکال خاص حکومت اعتقاد دارد. پیروان این روش فکری را تائوگرا (Taoist) می‌نامند.

^۲ از دیدگاه چینیان باستان و تائوگراها، در همهٔ پدیده‌های غیرایستا، دو اصل متضاد ولی مکمل وجود دارد. یانگ و یین (yang and yin) نشان‌دهندهٔ تضادهای جهان‌اند. یین و یانگ مانند شب و روز یا زمستان و تابستان بخشی از چرخهٔ هستی‌اند.

برایش پیش آمده بود. او به من ایمیل زد و پرسید که آیا تا به حال به نوشتن کتابی برای عموم خوانندگان فکر کرده‌ام یا نه. پیش از آن سعی کرده بودم تا نسخه قابل فهم‌تری از کتاب حجیم و دشوار طرح‌واره‌های معنا تهیه کنم؛ اما وقتی مشغول تهیه پیش‌نویس آن کتاب بودم، انگیزه‌ای نداشتم و پیش‌نویس نهایی چیز جالبی از آب درنیامد. به نظر دلایل این بود که به جای اینکه خودم را در مکانی بین نظم و بی‌نظمی قرار داده و چیز جدیدی ارائه دهم، داشتم خود قبلی‌ام و کتاب قبلی‌ام را تقلید می‌کردم. من به آن خانم نماینده ادبی پیشنهاد دادم تا چهار سخنرانی‌ام را که در برنامه «ایده‌های بزرگ» در شبکه تی‌وی‌او انجام دادم، در کانال یوتیوب خودم تماشا کند. به نظرم اگر او این سخنرانی‌ها را تماشا می‌کرد، آگاهانه‌تر و دقیق‌تر می‌توانستیم در این رابطه بحث کنیم که چه موضوعاتی را باید در کتابی با دسترسی همگانی‌تر بنویسم.

او چند هفته بعد، پس از تماشای همه آن چهار سخنرانی و گفت‌وگو درباره آن‌ها با یکی از همکارانش، با من تماس گرفت. علاقه و تعهدش به این پروژه بیش‌ازپیش شده بود که همین برای من امیدوارکننده و دلگه‌بخش‌کننده بود. من همیشه از واکنش مثبت مردم به حرف‌هایم - که ماهیتی جدی و عجیب دارند - اقل‌گیر می‌شوم. از اینکه برای اولین بار در بوستون و اکنون در تورنتو به من اجازه دادند (و حتی شش‌بم کردند) تا همین حرف‌هایم را تدریس کنم، شگفت‌زده شدم. همیشه فکر می‌کردم اگر مردم به چیزهایی که آموزش می‌دهم دقیقاً توجه کنند، دردسر بزرگی خواهد شد. بعد از خواندن این کتاب متوجه خواهید شد که این نگرانی من به‌جاست. ☺

خانم نماینده ادبی پیشنهاد داد تا - در هر زمینه‌ای - مجموعه رهنمودهایی بنویسیم که هر فردی برای «خوب زیستن» به آن‌ها نیاز دارد. بلافاصله به فکر خودم در سایت کورا افتادم. در آن مدت، ایده‌های بیشتری درباره آن قوانین - که در سایت منتشر کرده بودم - نوشته بودم. واکنش افراد نیز به آن ایده‌ها مثبت بود. از همین روی، به نظرم آمد که مناسب خوبی بین فهرست سایت کورا و ایده‌های نماینده ادبی جدیدم وجود دارد. بنابراین، فهرست را برایش فرستادم. او از این فهرست خوشش آمد.

تقریباً در همان روزها، یکی از دوستان و از شاگردان سابقم - گرگ هورویتز^۱، رمان‌نویس و نمایشنامه‌نویس - داشت کتابی جدید به نام *بیم مجهول*^۲ می‌نوشت که بعدها پرفروش‌ترین کتاب سبک هیجانی شد. او هم از این قوانین خوشش آمد و میا^۳، شخصیت اول کتابش را وادار

¹ Gregg Hurwitz

² Orphan X

³ Mia

کرد تا منتخبی از این قوانین را در زمان‌های مناسب یکی‌یکی روی در یخچالش بچسباند. این نیز گواه دیگری بر اثبات تصور من از جذابیت این قوانین بود. به نمایندگی ادبی‌ام پیشنهاد دادم تا برای هر قانون یک فصل بنویسم. او موافقت کرد. بنابراین، پیش‌نویس کتاب را - که تا اندازه مطلوبی قوانین را توضیح می‌داد - نوشتم. باین‌حال، وقتی شروع به نوشتن فصل‌های واقعی کتاب کردم، خیلی طولانی شدند. خیلی بیشتر از آنچه تصور می‌کردم، درباره هر قانون مطلب برای گفتن داشتم.

طولانی شدن مطالب تا اندازه‌ای به این دلیل بود که زمان بسیار زیادی را صرف تحقیق درباره اولین کتابم کرده بودم: مطالعه تاریخ، اسطوره‌شناسی، عصب‌شناسی، روان‌کاوی، روان‌شناسی کودک، شعر و بخش‌های وسیعی از انجیل. بهشت گمشده میلتون، *فاوست*^۱ گوته^۲ و دوزخ دانته^۳ را خواندم و اتفاقاً قسمت‌های زیادی از این آثار را درک کردم. من همه آن‌ها را با یکدیگر ادغام کردم. خوب و چه بد. سعی کردم تا مسئله‌ای پیچیده را بررسی کنم: دلیل یا دلایل بن‌بست هسته‌ای جنگ سرد. اصلاً متوجه نمی‌شدم که چرا نظام‌های عقیده آنقدر برای مردم مهم بودند که مایل بودند خطر بودی دنیا را در قبال محافظت از آن نظام‌های عقیده به جان بخرند. من به این نتیجه رسیدم که مردم با نظام‌های عقیده مشترک همدیگر را درک می‌کنند. همچنین به این نتیجه رسیدم که این نظام‌ها صرفاً درباره عقیده نبودند.

کسانی که با مجموعه قوانین مشابه زندگی می‌کنند، متقابلاً برای همدیگر قابل‌پیش‌بینی می‌شوند. آن‌ها مطابق با خواسته‌ها و رزوه‌های یکدیگر عمل و همکاری می‌کنند. حتی آن‌ها در کمال آرامش با یکدیگر رقابت می‌کنند، زیرا هر کس می‌داند که از دیگری چه انتظاری دارد. یک نظام عقیده مشترک، که تا اندازه‌ای روان‌شناختی است و تا حدی به اجرا در می‌آید، همه را، چه از دید خود شخص و چه از دید دیگران، ساده‌سازی می‌کند. عقیده‌های مشترک دنیا را هم ساده‌سازی می‌کنند؛ زیرا افرادی که از انتظارات یکدیگر آگاه‌اند می‌توانند با کمک یکدیگر دنیا را رام کنند. شاید چیزی مهم‌تر از حفظ این ساختار ساده‌سازی وجود نداشته باشد. اگر این ساختار تهدید شود، پایه‌های نظام متزلزل می‌شود.

لزوماً این‌طور نیست که مردم به خاطر آنچه به آن اعتقاد دارند بجنگند؛ بلکه آن‌ها می‌جنگند تا بین آنچه به آن اعتقاد دارند، آنچه انتظار دارند و آنچه آرزو دارند، هماهنگی ایجاد کنند. آن‌ها خواهند جنگید تا بین آنچه انتظار دارند و نوع رفتار دیگران هماهنگی ایجاد کنند. دقیقاً حفظ همین هماهنگی است که هرکسی را قادر می‌سازد تا در کنار دیگران با آرامش، قابل‌پیش‌بینی و

¹ Faust, Goethe

² Inferno, Dante

پربازده زندگی کند. این هماهنگی باعث می‌شود که تردید و آمیزه‌ای بی‌نظم از احساسات تحمل‌ناپذیر - که بی‌شک محصول تردید است - کاهش یابد.

تصور کنید عاشقی وفادار به عشقش خیانت می‌کند. آن قرارداد اجتماعی مقدس - که بین این دو نفر وجود دارد - خدشه‌دار می‌شود. این فرد طبق این قرارداد یک عاشق وفادار بود، اما اکنون یک خائن است. به قول معروف، به عمل کار برآید به سخن‌دانی نیست! به‌هر ترتیب، این خیانت آرامش‌شکننده رابطه‌ای صمیمی را - که محتاطانه بین دو طرف مذاکره شده بود - ویران می‌کند. پس از بی‌وفایی، افراد با احساسات وحشتناکی محاصره می‌شوند: تنفر، اهانت (به خودش و شخص خیانت‌کار)، گناه، اضطراب، خشم و دل‌واپسی. در این حالت، وجود تعارض - که برخی اوقات با نتایج مهلکی همراه می‌شود - اجتناب‌ناپذیر است. نظام‌های عقیده مشترک - نظام‌های مشترک اظهارات رفتاری مورد توافق - تمامی آن نیروهای قدرتمند را تنظیم و کنترل می‌کنند. جای تعجبی نیست که افراد برای حفاظت از چیزی خواهند جنگید که آن‌ها را از محاصره احساس بی‌نظمی و هراس و پس از محاصره تباهی و ورود به نزاع و درگیری نجات می‌دهد.

اما مسئله پیچیده‌تر از این صرف‌نظر است. یک نظام فرهنگی مشترک نه تنها تعامل انسانی را مستحکم می‌کند، بلکه خود یک نظام ارزش است؛ یعنی سلسله‌مراتب ارزش که در آن به برخی از امور اولویت و اهمیت داده می‌شود و به برخی دیگر - در غیاب این نظام ارزش، مردم واقعاً نمی‌توانند اقدامی کنند. در حقیقت، حتی آن‌ها نمی‌توانند درک کنند؛ زیرا هم اقدام و هم ادراک نیازمند هدف است و هدف معتبر لزوماً ارزشمند است. ما ستر احساس مثبت خود را در بطن اهداف تجربه می‌کنیم. دقیق‌تر بخواهیم بگوییم، تا زمانی که پیشرفت خودمان را نبینیم، شاد نمی‌شویم و این ایده پیشرفت، مستلزم ارزش است. اما از آن بدرستی حقیقت است که معنای زندگی بدون ارزش مثبت، واقعاً خنثی نیست. از آنجا که ما آسیب‌پذیر هستیم، درد و اضطراب بخشی جدانشدنی از هستی انسان است. ما باید چیزی داشته باشیم تا علیه رنج - که بخش جدایی‌ناپذیر «وجود» است - به کار بگیریم. ما باید معنایی داشته باشیم که به طور ذاتی در یک نظام ارزش بنیادی وجود دارد؛ در غیر این صورت، وحشت هستی به سرعت حاکم خواهد شد و آنگاه، یوچ‌گرایی با یأس و ناامیدی‌اش پدیدار می‌شود.

در نتیجه، وقتی ارزشی وجود ندارد، معنا هم وجود نخواهد داشت. به‌هر حال، احتمال تعارض بین نظام‌های ارزش وجود دارد. از همین روی، ما تا ابد در مخمصه‌ای بزرگ گرفتار می‌شویم: نبود عقیده گروه‌محور، زندگی را بی‌نظم، مصیبت‌بار و غیرقابل تحمل می‌کند؛ وجود عقیده گروه‌محور، بی‌شک موجب تعارض با دیگر گروه‌ها می‌شود. ما در غرب، در حال عقب‌نشینی از فرهنگ‌های سنت‌محور، مذهب‌محور و حتی ملی‌محورمان هستیم تا خطر تعارض

گروهی را مقداری کاهش دهیم. از طرف دیگر، بیش از پیش گرفتارِ درماندگی بی‌معنایی هستیم و در این شرایط اصلاً پیشرفتی حاصل نمی‌شود.

وقتی طرح‌واره‌های معنا را می‌نوشتیم، به این نکته هم پی بردم که دیگر بیش از این توانایی مقابله با تعارض را نداریم. اگر هم این توانایی را داشته باشیم، مطمئناً اندازه آن به بزرگی آتش‌سوزی‌های بزرگ قرن بیستم نیست! فناوری‌های تخریبی ما بیش از حد قدرتمند شده‌اند. پیامدهای احتمالی جنگ واقعاً فاجعه‌بار است. درعین حال، نمی‌توانیم نظام‌های ارزش، عقاید و فرهنگ‌های خودمان را نیز کاملاً رها کنیم. ماه‌ها در تب‌وتاب این مسئله به‌ظاهر حل‌نشدنی بودم. آیا روش سومی وجود داشت که از دید من پنهان بود؟ در همین روزها بود که شی خواب دیدم در بین زمین و هوا معلقم و به یک چلچراغ چسبیده‌ام. چند متر بالاتر از زمین، دقیقاً زیر سقف گنبدی کلیسایی بسیار بزرگ بودم. افراد روی زمین زیر پایم ریز و دور بودند. فاصله زیادی بین من و دروازه و حتی رأس گنبد بود.

از آنجا که همان‌شاسی بالینی خوانده‌ام، یاد گرفته‌ام به رؤیاها توجه کنم. رؤیاها باعث روشن‌تر شدن مکارها و تاریکی می‌شوند که عقل هنوز خیلی مانده تا به آنها سفر کند. من درباره مسیحیت نیز اندکی مطالعه کرده‌ام (بیشتر از سنت‌های مذهبی دیگر، هرچند همیشه در پی آنم که این کمبود اطلاعاتم جبران کنم)؛ بنابراین، مانند دیگران باید از آنچه می‌دانم بیشتر از آنچه نمی‌دانم استفاده کنم. می‌دانستم که کلیساهای جامع به شکل یک صلیب ساخته می‌شوند و نقطه زیر گنبد مرکز صلیب است. می‌دانستم که صلیب هم محل بزرگ‌ترین رنج، مرگ و دگرگونی است و هم مرکز نمادین دنیاست. این عایی نبود که من می‌خواستم باشم. سعی کردم تا از ارتفاع -از آسمان نمادین- پایین بیایم به زمین امن، آشنا و ناشناس برگردم؛ اما نمی‌دانستم چگونه باید این کار را انجام دهم. آنگاه، همان‌طور که رؤیا، به اتاق خواب و تخت‌خوابم برگشتم و سعی کردم دوباره به خواب و آرامش ناخودآگاه برگردم. اما پس از آنکه آرام شدم، می‌توانستم حس کنم که بدنم منتقل شده بود. باد شدیدی مرا در خود می‌پچید تا دوباره مرا به کلیسای جامع ببرد و در آن نقطه مرکزی جای دهد. راه گریزی نبود. کایوس تمام‌عیاری بود. خودم را به‌زور بیدار کردم. پرده‌های پشت سرم، بالای بالشتم تکان می‌خوردند. نیمه‌خواب، به پایین تخت نگاه کردم. درهای کلیسای جامع را دیدم. تکان محکمی به خودم دادم و درها ناپدید شدند.

خوابی که دیدم مرا در مرکز «وجود» قرار داد و هیچ راه فراری نبود. ماه‌ها طول کشید تا معنای آن خواب را درک کنم. در همین حین، توانستم درک ملموس‌تر و کامل‌تری از محور اصلی داستان‌های پیشینیان پیدا کنم: فرد مرکز را اشغال می‌کند. مرکز با صلیب نشانه‌گذاری می‌شود،

مثل نشان دادن یک نقطه با علامت ضربدر. هستی در آن ضربدر رنج و دگرگونی است و از همه مهم‌تر پذیرفتن داوطلبانه این حقیقت است. این امکان وجود دارد که از پیروی کورکورانه از گروه و تعالیمش رها شویم و هم‌زمان از خطرات نقطهٔ مقابلش، یعنی پوچ‌گرایی دوری کنیم و در مقابل، این امکان وجود دارد تا در خودآگاهی و تجربهٔ فردی معنایی مناسب بیابیم.

چگونه دنیا از یک‌طرف می‌توانست عاری از مخمصهٔ وحشتناک تعارض و از طرف دیگر عاری از فروپاشی روان‌شناختی و اجتماعی شود؟ جواب این بود: از طریق توسعه و پیشرفت فردی و از طریق اشتیاق همگان به تحمل بار «وجود» و پا گذاشتن در مسیر قهرمانانه. همهٔ ما باید آن میزان مسئولیتی را بپذیریم که برای زندگی فردی، جامعه و دنیا نیاز است. همهٔ ما باید حقیقت را بگوئیم و چیزهای خراب را تعمیر کنیم و چیزهای کهنه و منسوخ را در هم بشکنیم و از نو بسازیم. تحت این شرایط است که می‌توانیم رنجی را کاهش دهیم که دنیا را مسموم می‌کند؛ امری که تحقق آن بسیار ضروری است و کار زیادی می‌طلبد. برای انجام این کار، همه‌چیز لازم است. اما راه جایگزین - و شش‌هنگامی عقیدهٔ دیکتاتوری، بی‌نظمی دولت فروپاشیده، فاجعهٔ غم‌انگیز دنیای طبیعی لجام‌گسسته، نگرانی و ضعف وجودی فرد بی‌هدف - مشخصاً بدتر است.

دهه‌هاست که به این ایده‌ها فکر و دربارهٔ آن‌ها سخنانی می‌کنم. مجموعه‌ای عظیم از داستان‌ها و مفاهیم مرتبط با این ایده‌ها به کراوات مرچند اکنون ادعا نمی‌کنم که تفکراتم کاملاً صحیح یا بی‌نقص‌اند. «وجود» بسیار پیچیده‌تر از آن است که شخصی بتواند آن را بشناسد و من هم همهٔ جزئیات آن را نمی‌دانم. بنابراین، فقط آن هستی را که می‌دانم، به نحو احسن ارائه می‌دهم.

به‌هرحال، نتیجهٔ همهٔ آن تحقیقات و تفکرات قبلی‌ام، جستارهایی بود که اندک‌اندک به این کتاب تبدیل شد. ایدهٔ اولیه‌ام این بود که جستاری کوتاه تدوین کنم که دربارهٔ همهٔ آن چهل پاسخی بود که در سایت کورا نوشته بودم. مؤسسهٔ انتشاراتی «پنگوئن زندگی هائوس کانادا» این پیشنهاد را قبول کرد. اما وقتی مشغول نوشتن بودم، تعداد قوانین را به ۲۵، سپس به شانزده و در نهایت به دوازده تای فعلی کاهش دادم. طی سه سال اخیر، با راهنمایی و توجه ویراستار رسمی‌ام (و با نقدهای جانانه و بسیار دقیق هورویتز که قبلاً درباره‌اش گفتم)، مشغول ویرایش این قوانین گلچین‌شده بودم.

زمان زیادی طول کشید تا برای این کتاب اسمی برگزینم: ۱۲ قانون زندگی؛ نوشد/روی بی‌نظمی. چرا این اسم را به بقیهٔ موارد ترجیح دادم؟ نخست و مهم‌تر از هرچیزی، به خاطر سادگی‌اش. این اسم به‌وضوح نشان می‌دهد که مردم باید اصول را سامان‌دهی کنند؛ در غیر این

صورت، بی‌نظمی را به سمت خودشان می‌کشاند. ما به قوانین، استانداردها و ارزش‌ها نیاز داریم، چه تنها باشیم و چه با یکدیگر. ما حیواناتی باربریم. ما برای توجیه هستی رنج آور خود، باید سنگینی این بار را تحمل کنیم. ما به برنامه روزمره و سنت نیاز داریم. این نظم است. نظم می‌تواند کمرشکن باشد، که البته جالب نیست؛ اما بی‌نظمی می‌تواند ما را در باتلاق گرفتار و غرق کند، که البته این نیز جالب نیست. ما باید در مسیری مشخص و دقیق بمانیم. از همین روی، همه دوازده قانون این کتاب - و توضیحات آن‌ها - خط راهنمایی برای ماندن در آن مسیرند. آن «مسیر» مرز جداکننده نظم و بی‌نظمی است. این مسیر جایی است که ما هم‌زمان به اندازه کافی پایدار می‌مانیم، به اندازه کافی کاوش می‌کنیم، به اندازه کافی دگرگون می‌شویم، به اندازه کافی تعمیر می‌کنیم و به اندازه کافی همکاری می‌کنیم. آنجا مکانی است که ما معنایی را برای توجیه زندگی و رنج اجتناب‌ناپذیرش پیدا می‌کنیم. شاید اگر درست زندگی کنیم، بتوانیم وزن خودآگاهی‌مان را تحمل کنیم. شاید اگر درست زندگی کنیم، بتوانیم آگاهی خود را به شکندگی و فناپذیر بودنش تحمل کنیم، بدون داشتن حس قربانی رنج‌دیده که نخست باعث ایجاد سرخوردگی، سپس حسرت و آنگاه میل به کینه‌جویی و تخریب می‌شود. شاید اگر درست زندگی کنیم، مجبور نشویم به چنین یکتاتوری پناه ببریم تا از خودمان در قبال آگاهی‌مان به ناپسندگی و جهالتمان محافظت کنیم. باید بدانیم به خودمان بیاییم و از آن مسیرهایی که به «جهنم» می‌رسند دوری کنیم؛ ما در قرن وحشتناک بیستم دیده‌ایم که «جهنم» واقعی چیست.

امیدوارم این قوانین و توضیحات برای شما به آن‌ها به مردم کمک کند تا چیزهایی را بدانند که از قبل می‌دانسته‌اند: اینکه روح افراد بی‌وقفه تشنه اعمال قهرمانانه «وجود» اصیل است و اینکه اشتیاق پذیرش آن مسئولیت مانند تصمیم‌گیری، زیستنی معنادار است.

اگر همه ما درست زندگی کنیم، همگی شکوفا خواهیم شد.

برای همه شما که صفحات این کتاب را ورق می‌زنید، آرزوی بهترین‌ها را دارم.

دکتر جردن بی. پیترسون

روانشناس بالینی و استاد روان‌شناسی