

فرا تر از نظم

۱۲ قانون دیگر برای زندگی

جordan B Peterson

www.ketab.ir

ترجمه زهرا فروزش

سرشناسه	:	پیترسون، جردن - Peterson, Jordan
عنوان و نام پدیدآور	:	فراتر از نظم/ نوشته جردن پیترسون
مشخصات نشر	:	تهران، نوین توسعه، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	:	۳۲۸ صفحه.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۵۲۱۳-۰۱-۲
فهرست‌نویسی	:	فپا
یادداشت	:	Beyond Oerder, ۲۰۲۱: عنوان اصلی:
موضوع	:	موفقیت، مدیریت زندگی
رده‌بندی کنگره	:	BJ ۱۵۸۹
رده‌بندی دیویی	:	۱۷۰/۴۴
شماره کتاب‌شناسی ملی:	:	۸۹۶۳۵۵

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



عنوان :	فراتر از نظم؛ ۱۲ قانون دیگر برای زندگی
نویسنده :	جردن بی. پیترسون
مترجم :	زهرا فروزش
ویراستار :	نیلوفر طهرانچی
نمونه خوان :	فاطمه یزدانی
نوبت چاپ :	۱۴۰۳، ششم، ۱۰۰۰ نسخه
ناشر :	نشر نوین توسعه
شابک :	۹۷۸-۶۲۲-۵۲۱۳-۰۱-۲
قیمت :	۳۳۰/۰۰۰ تومان

کتاب ما به پایداری محیط زیست

کاغذ بالکی، کاغذی سبک، خوش رنگ و زیست محیطی است که در کشورهای باران خیزی همچون سوئد و فنلاند تولید می شود و مخصوص تولید کتاب است.

کتاب های نشر نوین نیز بر روی این کاغذها چاپ می شوند تا علاوه بر ساختن تجربه خوب مطالعه برای خوانندگانمان، با هم، گامی برای حفظ محیط زیست برداریم.



Nashrenovin.ir



Nashrenovin.ir



Nashrenovin

یادداشت نویسنده در دوران بیماری فراگیر کرونا

در بحبوحه بحران جهانی و شیوع بیماری کووید ۱۹، تألیف یک کتاب غیرداستانی کاری پیچیده است. در این دوران سخت، حتی فکر کردن به هر موضوعی غیر از بیماری، نامعقول به نظر می‌رسد. با این حال معطوف کردن تمامی افکار به این بیماری همه‌گیر (که دوره آن نیز به پایان خواهد رسید) اشتباه به نظر می‌آید، زیرا مشکلات معمول زندگی دوباره زمانی (و خوشبختانه) به صف اول مشکلات باز می‌گردند. این بدان معناست که نویسنده‌ای امروزی ناگزیر مرتکب یکی از این دو اشتباه خواهد شد: یا بیش از حد بر بیماری همه‌گیر تمرکز می‌کند که طول عمر نامشخصی دارد و کتابی می‌نویسد که به سرعت عمرش به سر می‌آید یا در مورد آن سخنی بر زبان نمی‌راند که نادیده گرفتن امری مشهود است.

پس از تأمل درباره این موضوع و همچنین گفت‌وگو با ناشرانم، تصمیم گرفتم طبق برنامه‌ای که چندین سال پیش تنظیم کرده بودم کتاب *فراتر از نظم: ۱۲ قانون دیگر برای زندگی را بنویسم* و به مسائلی بپردازم که مختص زمان فعلی نیستند (در نتیجه خطر دوم را به جان بخرم). همچنین فکر می‌کنم کسانی که نسبت به مکتوب یا صوتی این کتاب را انتخاب کرده‌اند، کمی تسکین یابند و توجهشان به موضوعی غیر از ویروس کرونا و ویرانی حاصل از آن معطوف شود.

فهرست

۹ مقدمه

قانون اول

۲۱ نهادهای اجتماعی یا دستاوردهای نوآورانه را سهل‌انگارانه تحقیر نکنید

قانون دوم

تصور کنید که می‌توانید به کسی تبدیل شوید و سپس تنها بر همان هدف

۵۷ تمرکز کنید

قانون سوم

۸۵ مسائل ناخوشایند را با اهام پنهان نکنید

قانون چهارم

توجه داشته باشید فرصت‌ها در جایی پنهان می‌شوند که مسئولیت‌پذیری نادیده

۱۰۱ گرفته شده است

قانون پنجم

۱۲۵ کاری را انجام ندهید که از آن متنفرید

قانون ششم

۱۳۷ ایدئولوژی را رها کنید

قانون هفتم

برای حداقل یک هدف تا جایی که در توانتان است، به سختی کار کنید و ببینید چه اتفاقی می افتد. ۱۵۵

قانون هشتم

سعی کنید در منزل خود، یکی از اتاق ها را به زیباترین شکل ممکن بپارایید. ۱۷۱

قانون نهم

اگر خاطرات گذشته شما را آشفته می کنند، آن ها را با دقت و به طور کامل بنویسید. ۱۹۵

قانون دهم

برنامه ریزی کنید و با جدیت تلاش کنید تا بتوانید روابط عاشقانه تان را حفظ کنید. ۲۲۳

قانون یازدهم

به خودتان اجازه رنجش، فریبکاری یا خودپسندی ندهید. ۲۵۵

قانون دوازدهم

حتی با وجود رنج های تان سپاسگزار باشید. ۲۹۷

کلام آخر ۳۱۳

درباره نویسنده ۳۱۵

یادداشت ها ۳۱۷

مقدمه

روز پنجم فوریه ۲۰۲۰، در بخش مراقبت‌های ویژه بیمارستانی در مسکو به هوش آمدم. البته آن لحظه اصلاً تصورش را هم نمی‌کردم که در مسکو باشم. دست‌هایم به دو طرف تخت بسته شده بود، چون ظاهراً در حالت بیهوشی تقلای بسیاری کرده بودم که همهٔ سوندها و سرم‌ها را دریاورم و از آی‌سی‌یو فرار کنم. آشفته و مأیوس بودم. نمی‌دانستم کجا هستم. نمی‌دانستم آدم‌های دور و برم به چه زبانی صحبت می‌کنند و بدتر اینکه دخترم میکیلا^۱ و همسرش آندری^۲، به جز ساعت‌های محدودی، اجازهٔ ملاقات نداشتند و زمانی که به هوش آمدم نیز نتوانستند در کنار من باشند. از اینکه آنجا بودم هم عصبانی بودم و وقتی که دخترم چند ساعت بعد به ملاقاتم آمد، واکنش تندی به او نشان دادم. حس می‌کردم به من خیانت شده است، درحالی‌که این احساس اصلاً صحت نداشت و کادر پزشکی، با وجود مشکلات فراوانی که در مراقبت از یک بیمار در یک کشور غریب ایجاد می‌شود، نهایت تلاش خود را صرف مراقبت و پرستاری از من کرده بود. از آنچه طی هفته‌های قبل از این حادثه بر من گذشت، خاطره‌ای در ذهن ندارم و از آن زمان تا زمانی که اواسط دسامبر وارد بیمارستانی در شهر تورنتو شدم هم تصویری در ذهنم باقی نمانده است. من از معدود مطالبی که به یادم می‌آید، روزهای ابتدای سال است که در حال نوشتن این کتاب بودم.

بیشتر بخش‌های کتاب را زمانی نوشتم و ویرایش کردم که اعضای خانواده‌ام یکی پس از دیگری به بیماری‌های مختلفی دچار شدند. این‌ها مسائلی هستند که موضوع بحث محافل عمومی بوده‌اند و به همین دلیل ضروری است که دربارهٔ این موضوع توضیحات مفصلی بدهم. ابتدا در ژانویهٔ ۲۰۱۹، دخترم مکیلا مجبور شد جراحی بیابد تا بخش زیادی از مفصل مصنوعی مچ پایش را تعویض کند. پزشکان حدوداً ده سال پیش این مفصل را پیوند زده بودند، اما به دلیل درست انجام نشدن جراحی اولیه، درد و مشکلات حرکتی وخیم برای او به وجود آمده و در نهایت حرکت او مختل شده بود. من برای پیگیری روال عمل جراحی و کمک به بهبودی اولیه‌اش به مدت یک هفته او را در بیمارستانی در زوریخ سوئیس همراهی کردم.

¹ Mikhaila

² Andrey

سپس اوایل مارس، همسر من تامی^۱ به علت نوعی سرطان خوش خیم و معمول کلیه، در تورنتو مورد عمل جراحی قرار گرفت. طی این عمل، یک سوم از این عضو برداشته شد. یک ماه و نیم پس از جراحی، مشخص شد که او در واقع به نوع نادر و بدخیمی از سرطان دچار شده است که نرخ مرگ و میر آن در یک سال نزدیک به صد درصد است.

جراحان معالج دو هفته بعد، دوسوم باقیمانده کلیه او که درگیر سرطان بود و بخش قابل توجهی از غدد لنفاوی شکمی درگیر بیماری را هم برداشتند. جراحی رشد سرطان را متوقف کرد، اما موجب نشت مایعات (حدوداً روزی چهار لیتر یا یک گالن) از دستگاه لنفاوی آسیب دیده اش شد. نام این وضعیت آسیت شیلوس^۲ یا همان آب آوردن شکم است که خطر آن با بیماری اولیه مشابه بود. برای چاره جویی و رفع این خطر به شهر فیلادلفیا سفر کردیم تا با یک گروه پزشکی ملاقات کنیم. پزشکان در بیمارستان با هدف افزایش وضوح تصاویر سی‌ای تی و اسکن‌های ام‌آر‌آی، ابتدا روغن دانه خشخاش به بدن تامی تزریق کردند که تزریق آن ۹۶ ساعت طول کشید. پس از آن نشت مایعات از بدن تامی متوقف شد. این اتفاق خوش‌بینی درست در روز سی‌امین سالگرد ازدواج ما رخ داد. او به یاری بخت - بدون آن هیچ‌یک از ما نمی‌توانیم به زندگی ادامه دهیم - و همچنین به لطف قدرت و استقامت ستودنی خودش، به سرعت و ظاهراً به‌طور کامل سلامت خود را بازیافت.

متأسفانه پس از رفع این مشکلات، سلامتی من رو به وخامت گذاشت. در تعطیلات کریسمس ۲۰۱۶، غذایی مصرف کرده بودم که بدنم واکنش خودایمنی به آن نشان داده بود^(۱) و من برای رفع آن مشکل، اوایل سال ۲۰۱۷ شروع به مصرف نوعی داروی ضد اضطراب کرده بودم. حساسیت غذایی مرا به شدت و به‌طور مداوم مضطرب کرده بود و باعث شد بدنم به سرمای شدیدی دچار شود، به‌طوری‌که فرقی نمی‌کرد چقدر لباس بپوشم یا چند پتو دور خود بپیچم. علاوه بر آن فشار خونم به حدی پایین آمده بود که هروقت سعی می‌کردم که بایستم، سرم گیج می‌رفت و باید بارها می‌نشستم و بلند می‌شدم تا بتوانم بر بدنم مسلط شوم. به کم‌خوابی، تا حد بی‌خوابی کامل، نیز دچار شده بودم. پزشک خانوادگی ما داروی بنزودیازپین و داروی دیگری برای خواب تجویز کرد. داروی خواب را به تعداد اندکی استفاده و سپس مصرف آن را متوقف کردم چون تقریباً بلافاصله پس از مصرف بنزودیازپین، علائم آزاردهنده و بی‌خوابی کاملاً برطرف شدند و دیگر به دارویی برای رفع بی‌خوابی نیازی نداشتم. بنزودیازپین را به مدت سه سال مصرف کردم چون طی آن دوره، زندگی‌ام به‌طرز غریبی

¹ Tammy

² chylous ascites

پیشان بود (آن زمان داشتم از یک استاد دانشگاه و متخصص بالینی بی‌سروصدا به یک چهرهٔ جنجالی و معروف تبدیل می‌شدم) و البته آن موقع فکر می‌کردم -همان‌طور که معمولاً ادعا می‌شود- بنزودیازپین دارویی بی‌خطر است.

با این حال در مارس ۲۰۱۹ و اوایل بروز کشمکش‌های پزشکی همسرم، شرایط تغییر کرد. اضطراب‌های من پس از بستری شدن میکیلا، جراحی و بهبودی‌اش به طرز چشمگیری افزایش پیدا کرد و در نتیجهٔ این شرایط، از پزشکم خواستم که مقدار بنزودیازپین را افزایش دهد که نه خودم درگیر اضطرابم باشم و نه دیگران را دچار مشکل کنم. متأسفانه پس از افزایش میزان دارو، احساسات آزاردهنده‌تری به من هجوم آورد. با وجود این تقاضا کردم که مقدار دارو افزایش یابد، اما اضطرابم کمتر که نه، بیشتر نیز شد. در آن زمان، درگیر جراحی دوم همسرم تامی و مشکلات متعاقب آن بودیم و من حال خرابم را نتیجهٔ آن اتفاقات می‌دانستم. پیشان احوالی‌ام را نتیجهٔ واکنش بدنم به دارودرمانی نمی‌دانستم، بلکه آن آشفتگی را به دلیل بازگشت افسردگی می‌دیدم که سال‌ها مرا گرفتار کرده بود. بعدها مشخص شد که دچار افسردگی نبوده‌ام و بدنم به آن نوع درمان دارویی واکنش نشان داده است.^(۳) به هر حال مصرف بنزودیازپین را در ماه مه همان سال قطع کردم و به توصیهٔ روانپزشکی که به او مراجعه کرده بودم، هفته‌ای دو قرص کتامین مصرف کردم. کتامین داروی غیراستاندارد و روان‌گردانی بی‌خطر کننده است که گاهی اوقات اثری مثبت و ناگهانی بر افسردگی می‌گذارد. این دارو هیچ اثر منفی روی من نداشت جز اینکه دو بار به مدت ۹۰ دقیقه، جهنم واقعی را تجربه کردم. دارو به گونه‌ای بر من اثر گذاشته بود که عمیقاً حس می‌کردم هرآنچه به من مربوط می‌شود، شرم‌آور و باعث شرم‌کنندگی است، انگار که تمام تجربیات مثبتم بیهوده بوده‌اند.

چند روز پس از مصرف دومین قرص کتامین، به عوارض شدید قطع مصرف بنزودیازپین دچار شدم که حقیقتاً قابل تحمل نبود؛ اضطرابی بسیار فراتر از آنچه پیش‌تر تجربه کرده بودم، بی‌قراری خارج از کنترل و میل به حرکت کردن که به اکاتیزیا^۱ معروف است، افکار مخرب خودکشی و از دست رفتن کامل هر نوع حس شادی. یک پزشک که دوست خانوادگی ما بود، مرا از خطرات قطع ناگهانی بنزودیازپین آگاه کرد. بنابراین مصرف بنزودیازپین را دوباره ولی این بار به مقدار کمتر، شروع کردم. بسیاری از علائم بیماری فروکش کرد. برای رفع علائمی که باقی مانده بودند، شروع به مصرف دارویی ضد افسردگی کردم که در گذشته برایم بسیار مؤثر بود. هرچند تنها اثری که داشت این بود که مرا بسیار خسته و بی‌رمق می‌کرد

¹ Akathisia

تاحدی که باید طی روز، چهار ساعت بیشتر می‌خوابیدم که با توجه به شرایط بیماری حاد تامی اصلاً خوشایند نبود و همچنین اشتها هم دو یا سه برابر شده بود.

بعد از حدود سه ماه اضطراب وحشتناک، پرخواهی خارج از کنترل، اکاتزیای عذاب‌آور و اشتها مفرد، به یک درمانگاه آمریکایی رفتم که مدعی بود در رفع مشکلات قطع سریع بنزودیازپین تخصص دارد. با اینکه روانپزشکان کلینیک نهایت تلاش و خوش‌قلبی خود را به کار گرفتند، تنها توانستند دوز دارو را به مقدار بسیار کمی کاهش دهند و رفع اثرات منفی و خارج از کنترل دارو با روش درمان آن‌ها ممکن نبود.

با این حال از اواسط اوت و تنها چند روز پس از بهبودی تامی از عوارض پس از جراحی، تا اواخر نوامبر یعنی زمانی که با شرایط بسیار بد به خانها در تورنتو برگشتم، در درمانگاه بستری شدم. آن زمان، بیماری اکاتزی (همان بیماری حرکت خارج از کنترل بدن) در من به اندازه‌ای زیاد شده بود که اصلاً نمی‌توانستم بدون مشکلاتی بنشینم یا برای مدتی کوتاه آرام بگیرم. ماه دسامبر، به یک بیمارستان محلی رفتم و همان جا بود که هوشیاری‌ام را درباره وقایع تا پیش از به هوش آمدن در دست دادم. آن‌طور که بعدها فهمیدم، میکیلا و آندری در اوایل ژانویه ۲۰۲۰ مرا از بیمارستان تورنتو خارج کردند، چون معتقد بودند که آن شیوه درمان حال مرا بدتر از قبل کرده و هیچ بهبودی حاصل نشده بود (بعدها وقتی از شرایط مطلع شدم، خودم هم به همین نتیجه رسیدم).

وقتی در روسیه به هوش آمدم، خودم را در وضعیت بغرنجی یافتم زیرا معلوم شد زمانی که در کانادا بودم، هر دو ریه‌ام درگیر ذات‌الریه شده بود، اما بیماری‌ام در آنجا نه تشخیص داده شده بود و نه هیچ اقدامی برای درمان صورت گرفته بود؛ تا اینکه در آی‌سی‌یوی بیمارستان روسیه این مسئله مشخص شد. اما دلیل اصلی حضور من در آنجا این امر بود که بتوانم طبق شیوه‌ای که در آمریکای شمالی ناشناخته یا خیلی خطرناک شناخته می‌شد، بنزودیازپین را ترک کنم. از آنجایی که غیر از کاهش دوز پیشین دارو که ماه‌ها پیش انجام شده بود، اصلاً نتوانسته بودم کاهش دوز دارو را تحمل کنم، پزشکان درمانگاه مرا در یک حالت کم‌ای مصنوعی قرار دادند که طی لحظات سخت ترک دارو، بیهوش باشم و بتوانم عوارض ترک را تاب بیاورم. درمانم از ۵ ژانویه آغاز شد و ۹ روز طول کشید. طی آن دوره من درون دستگاهی بودم تا تنفسم به شکل مکانیکی تنظیم شود. روز ۱۴ ژانویه، از بیهوشی و ایتوباسیون (لوله‌گذاری داخل نای) خارج شدم. آن‌طور که میکیلا می‌گوید، چند ساعتی هشیار بودم و معلوم شد که از اکاتزی رهایی یافته‌ام؛ گرچه خودم اصلاً این مسئله را به خاطر نمی‌آورم.

روز ۲۳ ژانویه، مرا به بخش آی‌سی‌یوی دیگری فرستادند که ویژه توان‌بخشی عصب‌شناختی بود. می‌توانم به خاطر بیاورم که در روز ۲۶ آن ماه برای لحظاتی کوتاه به هوش آمدم و بعد از آن، روز ۵ فوریه، در حالت هوشیاری کامل قرار گرفتم. در این فاصله ده روز در حالت هذیان و آشفته‌گی بودم. وقتی شرایطم بهتر شد، مرا به مرکز توان‌بخشی دیگری فرستادند که خارج از حومهٔ مسکو بود و حس و حال خانه را داشت. آنجا باید مجموعه‌ای از کارها را دوباره یاد می‌گرفتم، مثل راه رفتن، بالا و پایین رفتن از پله‌ها، بستن دکمه‌های لباسم، دراز کشیدن روی تخت بدون کمک گرفتن از کسی، گذاشتن انگشت‌هایم روی کلیدهای کیبورد و تایپ کردن. ظاهراً نمی‌توانستم به‌خوبی ببینم، یا به بیان دقیق‌تر، نمی‌توانستم برای ارتباط با آنچه می‌دیدم به‌خوبی از اندام‌هایم استفاده کنم. چند هفته بعد و پس از آنکه مشکلاتم در ادراک و هماهنگی اعضای بدنم مرتفع شد، من، میکیلا، آندری و فرزندشان عازم فلوریدا شدیم. بعد از تحمل زمستان سخت و تیرهٔ مسکو، امیدوار بودیم که در نور و گرمای خورشید در این شهر به آرامش برسیم و بهبود یابیم. اما این زمان، دقیقاً پیش از گسترش نگرانی جهانی از انتشار ویروس کووید ۱۹ بود.

در فلوریدا تلاش کردم کم‌کم داروهای تجویز شده در مسکو را قطع کنم، گرچه هنوز دست و پای چپم بی‌حس بود و به همراه عضلات پیشانی‌ام می‌لرزید، گاهگاه دچار حملات عصبی می‌شدم و اضطرابی فلج‌کننده مرا در برمی‌گرفت. با کاهش دوز دارو همهٔ این عوارض به‌شدت برگشت و به حدی رسید که دو ماه بعد ناچار شدم دوباره همان دوزی را مصرف کنم که در درمانگاه روسیه برایم تجویز شده بود. این یک شکست واقعی بود، زیرا آن خوش‌بینی نافرجام سبب شد مصرف دارو افزایش پیدا کند و مرا به مرحله‌ای از میزان مصرف دارو برگرداند که برای رفع آن بهای سنگینی پرداخته بودم. به لطف اعضای خانواده و دوستانی که در آن دوره کنارم بودند و مرا حمایت می‌کردند، انگیزه‌ام برای ادامه دادن افزایش یافته بود اما علائم بیماری، به‌خصوص صبح‌ها، از حد تحمل خارج می‌شد.

اواخر ماه مه، یعنی سه ماه بعد از ترک روسیه، مشخص شد که شرایط من به جای بهبود، وخیم‌تر می‌شد و تکیه کردن به کسانی که دوستانشان داشتم و دوستم داشتند دیگر منصفانه و قابل ادامه دادن نبود. میکیلا و آندری با یک درمانگاه در صربستان در تماس بودند که روشی بدیع در حل مشکل قطع بنزودیازپین داشت و درست دو روز بعد از بازگشایی این کشور به علت همه‌گیری کرونا، مقدمات انتقال مرا به آنجا فراهم کردند.

نمی‌خواهم ادعا کنم که آنچه بر من، همسر و اطرافیانم گذشت درنهایت نتیجهٔ خوبی به همراه داشته است. آنچه او از سرگذراند واقعاً وحشتناک بود. او بیش از شش ماه، هر

دو یا سه روز با مشکلات کشنده‌ای روبه‌رو می‌شد و پس از آن هم مجبور بود با بیماری و غیبت من کنار بیاید. من هم گرفتار احتمال فقدان کسی شده بودم که پنجاه سال دوست و همراه و سی سال هم همسر من بوده است و از دیدن نتایج هولناک بیماری‌اش بر فرزندان و سایر اعضای خانواده و نیز عواقب ترسناک وابستگی دارویی خودم، که ندانسته به آن دچار شده بودم، به ستوه آمده بودم. نمی‌خواهم با این ادعا که با تحمل آن قضایا ما به آدم‌های بهتری تبدیل شده‌ایم، آن را سهو جلوه دهم. هرچند می‌توانم بگویم که تجربه‌ی نزدیکی به مرگ همسر من باعث شد که او بیشتر از هر زمانی به رشد روحانی و خلاقانه‌ی خود علاقه‌مند شود و در مورد خودم هم سبب شد تنها مطالبی را بنویسم و هنگام ویرایش کتاب نگه دارم که تحت شرایط دردناک و عذاب‌آور هم معنا و اهمیت خود را حفظ کردند. قطعاً به خاطر لطف اعضای خانواده و دوستان (نامشان را در انتهای این کتاب آورده‌ام) است که ما هنوز زنده‌ایم، اما این نکته هم صحیح است که طی دوران بیماری، تأمل معناداری که در نوشته‌هایم داشتم برایم هم دلیلی برای زنده بودن فراهم آورد و هم معیاری بود برای ارزیابی افکاری که با آن‌ها دست به‌گریبان بودم.

هرگز در کتاب قبلی و فعلی‌ام ادعا کرده‌ام که قوانین مطرح‌شده در این دو کتاب الزاماً برای زندگی کفایت می‌کنند. آنچه ادعا کرده‌ام، چلی آنچه امیدوارم که ادعا کرده باشم، این مسئله بوده است: هنگامی که زندگی شما در آشوب و هرج‌مرج غرق شده، هنگامی که طبیعت زندگی شما یا یکی از عزیزانتان را با بیماری و مصیبت تهدید کرده یا زمانی که ظلم و بی‌عدالتی، هر آنچه ساخته‌اید را بر فنا داده است، خوب است باقی داستان را نیز بدانید. اگر توجه نکنیم که ذاتی قهرمانانه در رستگاری نهفته است و اینکه اصالت روح بشر مستلزم بر عهده گرفتن مسئولیتی خاص است، این شوربختی‌ها تنها نیمه‌ی تلخ داستان زندگی ماست. ما با چشم پوشیدن از این بخش داستان خود را به خطر می‌اندازیم، زیرا زندگی آن قدر طاقت‌فرساست که نادیده گرفتن روح قهرمانانه در زندگی می‌تواند برایمان بسیار گران تمام شود و قطعاً نمی‌خواهیم که این اتفاق برایمان رخ دهد، پس باید روحیه و شهامت خود را به دست آوریم، به مسائل درست‌تر و دقیق‌تر بنگریم و به بهترین شیوه ممکن زندگی کنیم. شما منابعی برای کسب قدرت در اختیار دارید که از طریق آن‌ها می‌توانید اثرگذار باشید. شاید آن منابع کاملاً مؤثر نباشند، اما ممکن است کافی باشند. با پذیرش اشتباهاتتان می‌توانید درس‌های لازم را یاد بگیرید. دارو، بیمارستان، پزشک و پرستارانی وجود دارند که با تعهدی خالصانه و شجاعانه زندگی هر روزتان را بهبود می‌بخشند. همچنین شما شخصیت و شهامت خاص خود را دارید، اما اگر به‌سختی آسیب ببینید و آماده پذیرش شکست

باشید، شخصیت و شهامت کسانی که به شما اهمیت می‌دهند و دوستان دارند هم به یاری شما خواهد آمد. در این صورت شاید و فقط شاید، با وجود تمام این کمک‌ها، بتوانید از سختی‌ها عبور کنید. من می‌توانم به شما بگویم که تا به حال چه عواملی زندگی مرا نجات داده‌اند: عشق من به خانواده‌ام، عشق آن‌ها به من، حمایت‌ها و دلگرمی‌هایی که خانواده و دوستانم نتاثر کرده‌اند و این حقیقت که در میان مشکلات بی‌انتهای، همچنان مشغول کاری پرمعنا بودم و با مشغله‌های آن دست و پنجه نرم می‌کردم. من باید خودم را مجبور می‌کردم که پای رایانه‌ام بنشینم، باید خودم را مجبور می‌کردم که تمرکز کنم، نفس عمیق بکشم و در ماه‌های مدیدی که همه وجودم با ترس و وحشت عجیب بود، زبانم را از گفتن "به جهنم" و عمل کردن طبق آن، حفظ کنم. البته به زحمت توانستم این کار را انجام دهم. اغلب اوقات فکر می‌کردم در یکی از این همه بیمارستانی که در آن‌ها بستری می‌شوم، بالاخره خواهم مرد. من معتقدم که اگر مثلاً طعمه خشم و نفرت می‌شدم، یک بار برای همیشه نابود شده بودم و چقدر خوشبختم که از این سرنوشت دوری کرده‌ام.

به نظر شما اگر ما آدم‌های شجاع‌تر و بهتری بودیم، با مسائلی مانند ابهام، ترس از طبیعت، اجبار فرهنگ و شرارت ذاتی خود و دیگران بهتر کنار نمی‌آمدیم؟ اگرچه این امر همیشه راه نجات ما از شرایط ترسناکی نیست که با آن روبه‌رو می‌شویم. اگر برای دستیابی به ارزش‌های والاتری تلاش می‌کردیم، صادقانه‌تر بودیم، تجربه‌های سودمندتری عایدمان نمی‌شد؟ فکر نمی‌کنید که اگر اهدافتان به قدر کافی اصیل بودند، شهامتی راسخ‌تر داشتید و در کشف حقیقت بی‌تردید بودید، شاید خوبی ایجاد می‌شد. نتیجه این‌ها، ترس را بی‌معنی می‌کرد؟ شاید این حرف دقیقاً درست نباشد، اما به واقعیت نزدیک است. چنین نگاه و رویکردی دست‌کم این مفهوم را در زندگی ما وارد می‌کند که نگذاریم ترس و وحشت ما را فاسد کند و جهان اطراف خود را به جهنم تبدیل نکنیم.

حالا چرا نام *فر/تر/از نظم* را انتخاب کرده‌ایم؟ ساده است. نظم سرزمینی کشف‌شده است. وقتی اقداماتی که در نظر می‌گیریم به نتایج مطلوب منتهی شوند، در آن صورت ما در نظم به سر می‌بریم. ما چنین نتیجه‌ای را مثبت تلقی می‌کنیم، زیرا اولاً به مطلوب خود رسیده‌ایم و ثانیاً فرضیه ما درباره نحوه کارکرد جهان تا حد قابل قبولی صحیح باقی می‌ماند. با این حال، تمام سرزمین‌های نظم، فارغ از اینکه چقدر امن و آسایش‌بخش باشند، نواقص خود را دارند. دانش ما درباره نحوه عملکردمان در جهان همواره ناقص است؛ بخشی به دلیل جهل بی‌اندازه ما نسبت به ناشناخته‌ها که بسیار وسیع‌اند، بخشی به خاطر بی‌اعتنایی و جهل خودخواسته ما و بخشی دیگر هم به خاطر اینکه جهان همواره به شیوه‌ای بی‌قاعده

و غیرمنتظره خود را تغییر می‌دهد. علاوه‌براین، نظمی که به اجبار به جهان تحمیل می‌کنیم می‌تواند به امری خشک و غیرقابل اعطاف مبدل شود، زیرا در این فرایند به‌شیوه‌ای نامعقول سعی می‌کنیم که تفکر دربارهٔ ناشناخته‌ها را ریشه‌کن کنیم. اگر این تلاش‌ها از حد فراتر رود، خطر استبداد و تمامیت‌خواهی رخ می‌نماید که از تمایل به کنترل کامل وقایع نشئت می‌گیرد؛ درحالی‌که داشتن چنان کنترلی حتی در حد حرف هم ممکن نیست چه رسد به عمل. این موضوع به معنی آن است که با تمامی تغییرات روانشناختی و اجتماعی لازم را محدود کنیم که برای حفظ سازگاری با جهان همیشه متغیر ضروری است. در این صورت ما خود را ناگزیر از آن می‌بینیم که به فراتر از نظم، یعنی به‌جهت مخالف آن، برویم؛ آشوب.

اگر فرض کنیم نظم حیطه‌ای است که خواسته‌های ما آشکار می‌شود - در این حیطه طبق خردی رفتار می‌کنیم که در گذشته به دست آورده‌ایم - آشوب حیطهٔ امور غیرمنتظره یا حیطه‌ای است که از مسیرهای رو به جلو و امکانات بالقوهٔ آن بی‌اطلاع هستیم. وقوع اتفاقی مکرر در گذشته، تکرار آن در آینده به طریقی مشابه را تضمین نمی‌کند. همواره قلمرویی فراتر از دانش و قدرت پیش‌بینی ما وجود دارد. آشوب خصوصیتی مانند ناهنجاری، تازگی، پیش‌بینی‌نشده، دگرگونی، گسستگی و گاهی نزول دارد، زیرا آنچه ما آن را بدیهی فرض کرده‌ایم نامعتبر می‌نماید. گاهی اوقات، آشوب به‌لایمیت خود را برای ما نمایان می‌سازد و رمز و راز خود را به‌گونه‌ای به ما نشان می‌دهد که ما را شگفت و ناگزیر و مشتاق می‌کند. این امر احتمالاً، اما نه به‌شکل اجتناب‌ناپذیری، زمانی اتفاق می‌افتد که ما با وظایف، با آمادگی دقیق و انضباط با مسئله‌ای نامفهوم مواجه شویم. در مواقع دیگری، اتفاق غیرمنتظره به‌شیوه‌ای ترسناک، ناگهانی و غیرمترقبه رخ می‌دهد و ما را ناامید می‌کند و از هم می‌پاشد که در این صورت تنها با سختی و زحمت فراوان می‌توانیم وجود ازهم‌پاشیده‌مان را دوباره جمع کنیم و سرپا شویم - تازه اصلاً اگر بتوانیم این کار را انجام دهیم.

نظم و آشوب هیچ‌کدام فی‌نفسه بر دیگری برتری ندارند. اصلاً این طرز تلقی اشتباه است. با این حال در کتاب قبلی‌ام، یعنی ۱۲ قاعده برای زندگی: نوشدارویی برای بی‌نظمی^۱، بر این مسئله تمرکز کردم که چطور می‌توان عواقب آشوب را چاره کرد. ما در برابر تغییر ناگهانی و غیرمنتظره خود را از لحاظ جسمی و روانی برای بدترین اتفاق ممکن آماده می‌کنیم و از آنجاکه تنها خدا می‌داند که آن بدترین اتفاق ممکن چه می‌تواند باشد، ناچاریم خود را برای وقوع هر امر احتمالی آماده کنیم. مشکل ایجادشده از این آمادگی همیشگی این امر است

^۱ پیترسون، جردن (۲۰۱۸)، ۱۲ قانون زندگی: نوشدارویی برای بی‌نظمی، ترجمهٔ حامد رحمانیان و هادی

که اگر افراطی باشد، ما را فرسوده می‌کند. اما این امر به هیچ وجه بدان معنا نیست که آشوب می‌بایست حذف شود (در هر صورت حذف آن غیرممکن است). به هر حال همان‌طور که در کتاب قبلی‌ام مکرراً اشاره کرده‌ام، آنچه ناشناخته است باید با دقت مدیریت شود. هر آنچه را که بماند دچار خمودگی می‌شود و زندگی بدون حس کنجکاوی (همان غریزه‌ای که ما را به سوی ناشناخته‌ها هدایت می‌کند) نسخهٔ تقلیل‌یافته‌ای از زندگی است. آنچه جدید است، هیجان‌انگیز، جالب و محرک نیز هست؛ البته به شرطی که میزان آن به قدری نباشد که زندگی ما را تا حد خارج از تحملی ناپایدار کند.

این کتاب مانند کتاب قبلی‌ام، یعنی ۱۲ قاعده برای زندگی، شرحی از فهرست ۴۲ قاعده است که ابتدا در وب‌سایت پرسش و پاسخ کورا^۱ منتشر شده بود. مضمون و هدف نهایی این کتاب، برخلاف کتاب قبلی، این امر است که چرا بهتر است از امنیت و کنترل‌گری بیش‌ازحد اجتناب کنیم. به دلیل ناکافی بودن معلوماتمان (چرا که مدام می‌فهمیم آنچه سعی داریم آن را کنترل کنیم، به هر حال از حیطة قدرت ما خارج می‌شود) باید هم‌زمان خود را در معرض نظم و فراتر از نظم قرار دهیم تا حد فاصل نظم و آشوب، مشتاق جست‌وجو و کشف عمیق‌ترین معنا باشیم؛ زیرا به قدر کافی احساس امنیت می‌کنیم که ترس‌هایمان را کنترل کنیم و هنگام مواجهه با مسائلی که هنوز با آن‌ها به صلح نرسیده‌ایم و سازگاری نیافته‌ایم، همواره یاد بگیریم. این همان حس معناست که از تفکر بسیار عمیق‌تر است و در جهت‌یابی در زندگی به ما کمک می‌کند تا در برابر قدرت‌های برتر درهم نشکنیم یا در مواجهه با نظام‌های ارزشی و اعتقادی منسوخ، متعصبانه و پرطمطراق، با خطر از رشد بازماندن و سرشکسته شدن روبه‌رو نشویم.

حال نگاهی دقیق‌تر به جزئیات کتاب بیندازیم. قانون اول رابطهٔ میان ساختارهای اجتماعی پایدار و قابل‌پیش‌بینی و سلامت روانی افراد را توضیح می‌دهد و این نکته را مطرح می‌کند که افرادی خلاق و نوآور باید این ساختارها را به‌روزرسانی کنند تا سرزندگی آن حفظ شود. قانون دوم به تحلیل تصویر کهن کیمیاگری می‌پردازد که بر پایهٔ چند داستان کهن و جدید استوار است تا ماهیت و رشد شخصیت یکپارچهٔ بشری را آشکار سازد. قانون سوم دربارهٔ خطرات نادیده گرفتن اطلاعات هشدار می‌دهد که برای همواره جوان نگاه داشتن روان انسان حیاتی است و بروز احساساتی منفی همچون درد، اضطراب و ترس نشانهٔ این نوع غفلت است.

قانون چهارم می‌گوید معنایی که باعث استقامت افراد در روزهای سخت زندگی می‌شود، در شادی - که حسی گذراست - یافت نمی‌شود، بلکه آن معنا را می‌توان در قبول مسئولیت

¹ Quora

بالغانه و داوطلبانه فرد در قبال خود و دیگران یافت. قانون پنجم با استفاده از مثالی که از تجربه خودم به عنوان یک روان‌شناس گرفته شده است، ضرورت توجه فرد و اجتماع را در برابر ندای وجدان شرح می‌دهد. قانون ششم خطر تقلیل دلایل مشکلات پیچیده فردی و اجتماعی را به متغیرهایی محدود مانند جنسیت، طبقه اجتماعی یا قدرت توضیح می‌دهد. قانون هفتم رابطه مهم میان این دو امر را بیان می‌کند: تلاش منظم در جهت مشخص و رشد فردی و شخصیتی تا توان ایستادگی در برابر دشواری‌ها را داشته باشید. تمرکز قانون هشتم بر اهمیت حیاتی تجربه زیبایی‌شناختی است که راهنمایی است به سوی خیر، نیکی و تاب‌آوری در جهان. قانون نهم به بیان این نکته می‌پردازد که اگر تجربه‌های دردآور یا ترسناک گذشته را آگاهانه بر زبان بیاوریم و آن‌ها را به شکلی تحلیلی بازگو کنیم، از شدت رنج و عذاب آن‌ها کاسته خواهد شد.

قانون دهم اهمیت این مسئله را یادآوری می‌کند که برای حفظ رضایتمندی، احترام متقابل و همکاری صمیمانه، باید گفت‌وگو و تعاملی صریح و صادقانه وجود داشته باشد؛ بدون این گونه تعامل، هیچ رابطه عاطفی پایدار نمی‌ماند. قانون یازدهم با توصیف دنیای تجربه انسانی آغاز می‌شود، به شرح عواملی می‌پردازد که موجب برانگیختن سه الگوی معمول و خطرناک در واکنش‌های روان‌شناختی می‌شود: عواقب فاجعه‌بار گرفتار شدن به هر کدام از آن الگوها را بیان می‌کند و مسیری جایگزین ارائه می‌دهد. قانون دوازدهم شرح می‌دهد که هنگام مواجهه با مصیبت‌ها باید شکرگزاری را به عنوان یکی از نشانه‌های اصلی شهادتی ستودنی بدانیم که برای ادامه دادن به مسیر سخت زندگی به آن نیاز داریم.^(۳)

چهار سال پیش که با نوشتن ۱۲ قانون اول، تلاش کردم ایده‌هایم را در سطحی جهانی شخصاً، از طریق یوتیوب، پادکست و بلاگ بیان کنم^(۴)، بازخورد مؤثری گرفتم و اکنون امیدوارم در ارائه این مجموعه از ۱۲ قانون، نسبت به آن زمان بهتر عمل کرده باشم. امیدوارم در بررسی و شرح مسائلی که در کارهای گذشته‌ام با دقت و وضوح کمتری بررسی شده بودند و مطالبی که برای اولین بار بیان می‌شوند، روشن‌تر عمل کرده باشم. در نهایت امیدوارم از نظر خوانندگان، این کتاب هم به اندازه اولین مجموعه ۱۲ قانون مفید باشد. بسیاری از خوانندگان گفته‌اند که تفکرات و داستان‌هایی که من افتخار بحث و صحبت درباره‌شان را داشته‌ام، برایشان قدرت و نیرویی جدید به ارمغان آورده بود و این امر بی‌اندازه باعث خشنودی و افتخار من است.