

۱۲ قانون برای زندگی

(پادزهر آشفته‌گی‌ها)

جردن بی. پیترسن

با پیشنهادی از نورمن دویج

ترجمه مه‌ناز قهرمان

نشر پیکان

تهران، ۱۳۹۷

- سرشمه: پترسون، جردن بی. B, Peterson Jordan.
 عنوان و نام پدیدآور: ۱۲ قانون برای زندگی: پادزهر آشفتگی‌ها / جردن بی. پترسون؛
 با پیشگفتاری از نورمن دویج؛ ترجمه مه‌گونه قهرمان؛
 ویراستار سمیرا نجدسمیمی.
 مشخصات نشر: بهران: پیکان، ۱۳۹۷.
 مشخصات ظاهری: ۲۰ ص. مصور؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س. م.
 شابک: 978-964-228-008-3
 وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا
 یادداشت: عنوان اصلی:
- 12 rules for life: an antidote to chaos, [2018]
 کتاب حاضر با عناوین مختلف ترجمان و ناشران مختلف در
 سال ۱۳۹۷ فیپا دریافت کرده است.
 عنوان دیگر: پادزهر آشفتگی‌ها.
 عنوان گسترده: دوازده قانون برای زندگی: راه‌حل آشفتگی‌ها.
 موضوع: راه و رسم زندگی — فلسفه Conduc of life - Philosophy
 شناسه افزوده: قهرمان، مه‌گونه، مترجم
 شناسه افزوده: نجدسمیمی، سمیرا، ویراستار
 رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۷ ۹ د ۹ پ / BJ ۱۵۸۹
 رده‌بندی دیویی: ۱۷۰/۴۴
 شماره کتابشناسی ملی: ۵۴۳۵۹۸۰



۱۲ قانون برای زندگی (آشفتگی‌ها)

12 RULES FOR LIFE (An Antidote to Chaos)

RANDOM HOUSE CANADA / U.S.A / 2018

Jordan B. Peterson

samirasamii92@gmail.com

جردن بی. پیترسن

مترجم: مه‌گونه قهرمان

ویراستار: سمیرا نجدسمیعی

آماده‌سازی و اجرا: هوشمند علمی کتابفروش

ناظر فنی چاپ: هومن علمی کتابفروش

مدیر دایره تولید: زهرا درخشان

حروفچین و صفحه‌آرا: مریم یوسفی

چاپ و صحافی: چاپخانه نشر پیکان

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۷

تیراژ: ۵۰۰

بها: ۴۴/۰۰۰ تومان

حق چاپ و نشر این اثر برای نشر پیکان محفوظ است.

دفتر نشر: خیابان ولیعصر، پایین‌تر از توانیر، نبش کوچه مریم، پلاک ۲۲۸۳، طبقه ۲، واحد ۸

www.paykanpress.co

تلفن: ۸۸۷۷۰۶۵۲ دورنگار: ۸۸۷۸۰۴۶۲

دفتر پخش: شهید بهشتی (عباس‌آباد)، بین چهارراه اندیشه و سهروردی، ساختمان ۶۸

تلفن: ۸۸۴۲۳۱۰۱ / ۸۸۴۲۳۱۱۰ / ۸۸۴۲۳۲۱۲ کدپستی: ۱۵۶۹۷۵۴۶۱۱

فهرست

۱ پیشگفتار

۱۷ سرآغاز

۲۹ قانون اول

صاف بایستی ر شانه‌ها را به عقب بدهید

۵۱ قانون دوم

با خودتان همانگونه رفتار کنید که با کسی که مسئولیت ...

۹۱ قانون سوم

با کسانی دوستی کنید که خواهان بهترین‌ها ...

۱۱۱ قانون چهارم

خودتان را با کسی که دیروز بودید مقایسه کنید ...

۱۳۹ قانون پنجم

اجازه ندهید فرزندان‌تان کاری کنند که موجب شود ...

قانون ششم ۱۷۳

پیش از انتقاد از دنیا، خانه خود را در...

قانون هفتم ۱۹۱

به دنبال چیزی باشید که معنایی دارد...

قانون هشتم ۲۲۵

حقیقت را بگویید یا دست کم دروغ نگویید

قانون نهم ۲۵۷

فرض کنید کسی که دارید به او گوش می‌کنید...

قانون دهم ۲۸۳

صریح و دقیق سخن بگویید

قانون یازدهم ۳۰۶

بچه‌ها را به هنگام بازی با اسکیت‌بورد، تنه‌زدایی

قانون دوازدهم ۳۵۵

وقتی در خیابان به یک گربه برخوردید...

پی‌نوشت ۳۷۵

پیشگفتار

قانون؟ قوانین بیشتر؟ واقعاً؟ آیا زندگی بدون قوانین انتزاعی که با شرایط ویژه و فردی ما تطبیق نداشته باشد، به اندازه کافی پیچیده و دشوار نیست؟ و از آنجا که مغزهای ما پلاستیک‌هایی انعطاف‌پذیر هستند که هر کدام براساس تجربیات فردی و به سبک متفاوت پرورانده شده‌اند و توسعه می‌یابند، چرا انتظار داریم که چند قانون بتواند به همه ما کمک کند؟

مردم عاشق و دل‌بسته قوانین نیستند. حتی در انجیل، مثلاً وقتی موسی (ع) پس از غیبتی طولانی از کوه تور پامش می‌آید و لوح محتوی ده فرمان را با خود می‌آورد، می‌بیند که فرزندان اسرائیل در حال عیاشی هستند. آن‌ها برای چهارصد سال بردهٔ فرعون بودند و سر از آن هم به مدت چهل سال به پیروی از قوانین سخت موسی و ادا کردن دستورات تحت لوای آن‌ها، به سرزمین موعود برسند. حال، در این آزادی موقت، آسوده‌خاطر و مهار از کف داده و پایکوبان به گرد یک بت، گوسالهٔ سامری می‌چرخند و می‌رقصند.

قانونگذار به آن‌ها می‌گوید: «خبرهای خوبی دارم... و همین‌طور خبرهای بد. اول کدام را بگوییم؟»
می‌گویند: «خبرهای خوب را.»

«من تعداد فرمان‌ها (قوانین) را از پانزده عدد به ده عدد رساندم!»

جمعیت فریاد می‌زند: «درود بر خداوند!... و خبر بد چیست؟»

«اینکه زنا هم جزو همین ده فرمان است!»

پس قوانین باید باشند اما لطفاً... زیاد سخت نگیرید و تعدادشان هم خیلی زیاد نباشد. ما نسبت به قوانین احساس دوگانه‌ای داریم. اگر ما موجب داتی معنوی هستیم، اگر شخصیت داریم، قوانین به نظر ما بازدارنده می‌رسند. توهینی به عقل و غرور ما در زندگی، چرا باید براساس قوانین کس دیگری... رد قضاوت قرار بگیریم؟

اما ما رضایت می‌شویم. به هر حال خداوند ده پیشنهاد به موسی نداد. آنچه او داد «ده فرمان» بود و اگر من یک فرد آزاده هستم، اولین واکنش من به یک فرمان باید این باشد که هیچ‌کس، حتی خداوند، نباید به من بگوید که چه بکنم. حتی اگر انجام دادن آن کار برایم مفید باشد. اما داستان گوساله سامری هم از سه دلیل دیگر به ما یادآوری می‌کند که بدون وجود قوانین، ما به سرعت به برزخ غرائز خود تبدیل می‌شویم و در این بردگی، از آزادی هیچ خبری نیست.

داستان حرف دیگری هم دارد؛ نه چندان واضح و واگذار شاه به قضاوت خود ما. ما دست پایین را هدف می‌گیریم و چیزهایی به مراتب کم‌ارزش‌تر از خود را ستایش می‌کنیم. در این قصه، یک حیوان مصنوعی غریز حیوانی ما را برمی‌انگیزد. این داستان که در عبری، به خوبی نشان می‌دهد که گذشتگان ما چه حسی در غیاب قوانینی که بتوانند معیارهای ما را بالا ببرند داشتند، و نگرششان نسبت به چشم‌انداز ما از تمدن چه بود.

یک نکته صاف و روشن درباره این داستان انجیل این است که در اینجا فهرست قوانین ساده نمی‌شوند، بلکه آن‌ها را به چنان شیوه

دراماتیکی عرضه می‌کند که به ما می‌فهماند چرا به آن‌ها نیاز داریم. در این کتاب هم همانند انجیل، پروفیسور پیترسون به سادگی قوانین خود را ارائه نمی‌کند بلکه داستان‌سرایی هم می‌کند و به این ترتیب توضیح می‌دهد که چرا بهترین قوانین الزاماً بازدارنده نیستند بلکه در عوض، اهداف ما را تسهیل نموده، زندگی را پرمعناتر و آزادانه‌تر می‌کنند.

نخستین بار که حردن پیترسون را دیدم، دوازدهم سپتامبر ۲۰۰۴، در میهمانی‌ای در خانه یکی از دوستان مشترکمان به مناسبت تولد صاحبخانه بود. رونک و همسرش استرا از مهاجران لهستانی بودند که در امپراتوری شوروی بزرگ شده‌اند. جایی که در آن بسیاری از موضوعات، ممنوعه محسوب می‌شدند و بر سرش درباره بسیاری از مسائل و موضوعات سیاسی می‌توانست دانه‌ریساز باشد.

اما حال در میهمانی‌های پر آب و رنگ آن‌ها به راحتی هر موضوعی به بحث گذاشته می‌شود. اینجا قانون حاکم «نون» حرف دلت رو بزَن است. وقتی بحث به سیاست کشیده می‌شود، مردم با عقاید مختلف با هم گفتگو می‌کنند. گاه عقاید و نظریات وودک مهاجران بنده‌هایش از درون فوران می‌کرد و پس از آن همه کسانی را که موجب خنجام یا اظهار عقیده او شده بودند، سخت در آغوش می‌کشید. این به دلیل بخش میهمانی‌هایش بود و این صداقت در آغوش گرمش، به تلاش برای تحریک او به گفتگو و اظهار نظر می‌ارزید. همزمان، صدای استرا هم در سالن می‌پیچید. این برون‌ریزی‌ها، چیزی از آرامش و آزادی حاکم بر میهمانی نمی‌کاست. همیشه با این دسته از افراد، انسان می‌داند که با چه کسی و از چه چیزی حرف می‌زند. بالزاک، نویسنده فرانسوی، می‌گوید: «میهمانی‌ها در کشور فرانسه همیشه به هم شبیه‌اند. انگار

همیشه در همان یک میهمانی شرکت می‌کردی. «ساعات اولیه که باگرد آمدن میهمانان می‌گذشت، تا حدودی کسالت‌بار بود و بعد در واپسین ساعات شب و پس از آنکه بیشتر میهمانان محل را ترک کرده بودند، میهمانی واقعی شروع می‌شد و گفتگوها و خنده‌ها واقعی می‌شدند. در میهمانی‌ها وودک و استرا، این جو دوستانه و صمیمی از همان بدو ورود شکل می‌گرفت.

وودک مردی است با موهای نقره‌ای که خوب می‌داند چگونه کسانی را که می‌توانند به خوبی و راحتی در برابر دوربین تلویزیون حرف بزنند، پیدا کند. به اغلب این افراد را به میهمانی‌های خود دعوت می‌کند. آن روز وودک یک ستاره روانکاوی را نزد من آورد. استادی از دانشگاه تورنتو. مردی زیرک و بسیار. وودک نخستین کسی بود که جردن پیترسون را در برابر دوربین قرار داد و معلوم شد که پیترسون هم همان اندازه که دوربین‌ها او را دوست داشتند، آن‌ها را دوست داشت.

آن روز عصر، میز بزرگی در باغ قرار داده شده بود و میهمان‌ها اطراف آن جمع شده بودند. ناگهان میان یک دسته زنبورگر افتادیم و این مرد به تنهایی پشت میز ایستاده بود. مردی کانادایی با لهجه ایتالی آلبرتا و با چکمه‌هایی کابویی. همه‌ی زنبورها را نشنیده گرفته، به صحبت خود ادامه می‌داد. از یک طرف سعی داشتیم خود را از شر زنبورها رها کنیم و از سوی دیگر همچنان ایستاده بودیم چون حرف‌های آن مرد بسیار شنیدنی و جذاب بود.

او عادت داشت از هر کسی که پشت میز ایستاده بود درباره پرسش‌های درونی‌شان سؤال کند. درحالی که اغلب آن‌ها را از پیش نمی‌شناخت، طوری آن پرسش‌ها را مطرح می‌کرد که انگار حرف‌هایی

بسیار معمولی رد و بدل می شوند. پیترسون ذوق و شوق کودکی را داشت که چیزی تازه یاد گرفته و می خواهد آن را با دیگران به اشتراک بگذارد. می خواست بداند که آنچه نظر او را جلب کرده، به نظر دیگران هم جالب بوده یا نه. در آن گاوچران، چیزی کودکانه وجود داشت. پیترسون چندان هم فوق العاده و ویژه نبود. او استاد دانشگاه هاروارد بود و یک جتلمن، البته به قدری که از یک گاوچران برمی آید! گرچه از واژه ای نه چندان ادیبانه هم زیاد استفاده می کرد. همه با حالتی از جذب به او گوش می کردند. زیرا از هر کس دقیقاً پرسشی را که ذهنش را مشغول کرده بود، می پرسید. بودن با کسی که آن همه می دانست و در عین حال با زبان مردم عادی - فم می زد، حس خوبی داشت. حس یک نوع آزادی. به نظر می رسید که با صدای بلند فکر می کرد تا موتور مغزش را به کار بیندازد. برخلاف بسیاری از استادان و دانشگاهیان که به گفته خود سخت می چسبند، اگر کسی با او مجادله می کرد یا حرفش را اصلاح می کرد، به هیچ وجه ناراحت نمی شد. از آنکه زبانی دیگری از آنچه را او می دید نشان می دادند، خوشنود بود.

و چیز دیگری در او بود که انسان نمی توانست در برابر آن بی اعتنا بماند؛ به عنوان یک روشنفکر، پیترسون بی نهایت عمل گرا بود. مثال های او پر بودند از نیازهای روزمره زندگی، نظیر کار، مدیریت، نحوه ساخت مبلمان و اثاث خانه (او بسیاری از وسایل خانه اش را خودش ساخته)، طراحی یک خانه ساده، زیباسازی یک اتاق، من همیشه به نحو خاصی از کسانی که از مزارع بزرگ می آیند، خوشم می آمده. کسانی که همه چیز را در مورد طبیعت می دانند. یا از شهری کوچک. کسانی که از دست خود برای ساختن انشیا استفاده می کنند و اغلب دانش شان را خود آموخته و بعد به صورت غیر عادی سر از دانشگاه درآورده اند. اینها فرق دارند.

خود ساخته‌اند. صمیمی‌اند. برخلاف استادانی که از شهرهای بزرگ می‌آیند و بیشتر عمرشان را در محیط‌های سربسته گذرانده‌اند و همچون یک کامپیوتر عمل می‌کنند. به نظر می‌رسید برای این کابوی روانکاو، هر فکری تا آنجا که می‌توانست یا ممکن بود به طریقی به کسی کمک کند، اهمیت داشت.

ما به دوست شدیم. به عنوان یک روانکاو که ادبیات را دوست دارد، او مرا جذب کرد زیرا پزشکی بود که ادبیات را خود آموخته بود. او نه تنها رمان‌های عاشقانه روسی، فلسفه و اسطوره‌شناسی را دوست داشت بلکه حتی به نظر می‌رسید که آن‌ها را میراث خود به حساب می‌آورد. او که به سران یک رفتارشناس آموزش دیده بود، به آنالیز روانی نیز بسیار علاقه‌مند بود و بر روی با، مشکلات دوران کودکی و نقش منطق در زندگی انسان‌ها تکیه می‌کرد. او تنها استاد در بخش روان‌شناسی دانشگاه تورنتو بود که عملاً یک درمانگاه را هم اداره می‌کرد. در دیدارهایمان، مکالمات با خنده و شوخی آغاز می‌شد. همان پیترسونی که از یک شهر کوچک از ایالت آلبرتا آمده بود، با بهره‌ای گشاده به شما خوشامد می‌گفت. خانه، توسط او و همسرش با حیواناتی پر شده و به صورت یکی از زیباترین خانه‌های طبقه متوسط درآمد بود نقاشی‌ها، کارهای هنری، تابلوهایی از دوران سلطه کمونیسم بر سیبری و اروپا. پیترسون آن‌ها را به خاطر علاقه به آن رژیم نخریده بود بلکه می‌خواست به خاطر بیاورد. چیزی را به خاطر بیاورد که او و هرکس دیگری در دنیا ممکن بود فراموش کند. این واقعیت که بیش از صد میلیون انسان در محدوده‌ای جغرافیایی به نام روسیه شوروی که «اتوپیا»ی کمونیست‌ها خوانده می‌شد، جان باخته بودند.

ما در آشپزخانه می نشستیم، جای می نوشیدیم و گپ می زدیم.

در نخستین و تنها کتاب جردن پیش از انتشار این کتاب، او بینش‌های درونی خود را با زمینه‌های اسطوره‌شناسی جهانی همراه کرده و شرح داده که تمامی فرهنگ‌ها، داستان‌هایی خلق کرده‌اند تا ما را برای ورود به هر جایی که مرجع می‌تواند به درون آن پرتاب می‌شویم، آماده کنند. این هر جایی که مرجع و به‌نظمی، ناشناخته‌های ماست و هر اقلیم کشف نشده‌ای که باید از آن عبور کنیم. حال چه در دنیای بیرون باشد و چه در درون ما. از ترکیب تمامی عصب‌شناسی، فرضیات یانگ، فروید، تصاویری از کارهای نیچه، داستانی، سولژنیتسین، ایلیناد، نیومان، پیاز و... بود که کتاب نقشه‌های معانی او، چند دهه پیش انتشار یافت. در این کتاب، جردن به ما یاد می‌دهد که انسان‌ها مغز انسانی در هر کجا که با چیزی ناشناخته و غیر قابل درک روبه‌رو شود، چگونه با آن کنار می‌آید. اوج کتاب در نشان دادن این نکته است که این موقعیت، ریشه در تکامل دارد، در دی‌ان‌ای ما، مغز ما و در افسانه‌های کهن با انسان می‌دهد که این داستان‌ها در طول زمان به جا و به یاد مانده‌اند زیرا هنوز و همچنان، راهکارهایی برای مقابله با موقعیت‌های دشوار و ناشناخته و نامطمئن ارائه می‌دهند.

یکی از ارزش‌های مهم کتابی که حال در دست شماست، این است که راهی برای ورود به نقشه‌های معانی نشان می‌دهد، که خود، کاری بسیار پیچیده است زیرا جردن، برای نوشتن آن در مسیر روانکاوی گام برمی‌داشته. اما کتاب بنیادی و مرجع است زیرا فارغ از تجربیات و ژن‌های مختلف و متفاوت ما، یا تفاوت میان میزان رشد مغز پلاستیکی ما، همه ما ناگزیر از مقابله با ناشناخته‌ها هستیم. و همه در تلاشیم تا از

هرج و مرج به نظم برسیم. به همین علت بسیاری از قوانین بیان شده در این کتاب بر پایه نقشه‌های معانی بنا شده‌اند و «کلیت»، عنصر جدایی‌ناپذیر آن‌هاست.

نقشه‌های معانی از آگاهی عذاب‌دهنده جردن سرچشمه می‌گیرد. به عنوان یک نوجوان که در گرماگرم جنگ سرد رشد می‌کرد، به نظر می‌رسید انسان می‌رفت که برای دفاع از هویت‌های مختلف خود کوره زمین را نابود کند. او حس می‌کرد که باید دریابد چگونه مردم می‌توانند همه چیز را به خاطر یک «هویت» فدا کنند. حال این هویت هر چه می‌توانست، باشد. و حس می‌کرد که باید بفهمد چرا ایدئولوژی‌هایی که به رژیم‌های دیکتاتوری ختم می‌شوند، رفتارهای مشابهی از خود بروز می‌دهند: نشتار مردم، هم در نقشه‌های معانی و هم در این کتاب، یکی از موضوعات است. خواننده را نسبت به اجتناب از آن هشدار می‌دهد، ایدئولوژی است. صرف‌نظر از اینکه چه کسی یا چگونه آن را تبلیغ می‌کنند.

نظریه‌ها یا ایدئولوژی‌ها، اندیشه‌های ایده‌ای هستند که به صورت علم یا فلسفه تغییر شکل می‌دهند و وانمود می‌کنند که قادرند پیچیدگی دنیا را به شیوه‌ای ساده شرح داده، راه‌حل‌هایی برای همه آن‌ها ارائه دهند. نظریه پردازان مردمانی هستند که تظاهر می‌کنند می‌دانند چگونه دنیا را به جایی بهتر برای زندگی تبدیل کنند. حتی پیش از آنکه بتوانند مشکلات خودشان را برطرف کنند. که البته این، دروغ بزرگی است و یکی از مهم‌ترین نکات کتاب حاضر این است که به شما می‌گوید: ابتدا در خانه خود نظم را برقرار کنید. و جردن تمرین‌های عملی برای انجام دادن این کار را ارائه می‌دهد. نظریه‌ها، جایگزین دانش واقعی هستند و در

صورت به قدرت رسیدن، همواره خطرناک‌اند. زیرا یک «من می‌دانم» ساده، برای رودررویی با پیچیدگی‌های دنیا کافی نیست. از آن گذشته، وقتی در ساخت و برپایی نظم قابل قبول اجتماعی با شکست مواجه می‌شوند، خود را سرزنش نمی‌کنند بلکه ادعا می‌کنند که افرادی با ساده‌انگاری آن، موجب شکستش شده‌اند. یک پروفیسور دیگر، لویس فرنز، در کتاب خود به نام *ایدئولوژی و ایدئولوژیست‌ها*، مشاهده کرد که ایدئولوژی‌ها، داستان‌های کهن مذهبی را بازسازی می‌کنند و به خدمت خود می‌گیرند. ما نویسندگان داستان بچه‌های اسرائیل در مصر وام گرفته و رهبری به نام بن‌گورین را معرفی می‌کنیم که به میان اسیرکنندگان رفته، به اسیرشدگان و اسیران سرزمین موعود را می‌دهد.

برای شناخت ایدئولوژی، چندان مطالعات وسیعی انجام داده. نه تنها در مورد گولاگ‌های شوروی بلکه در مورد هولوکاست و پیدایش نازیسم. هرگز پیش از این کسی را ندیده بودم که مسیحی متولد شده و این اندازه از آنچه در اروپا بر سر یهودیان آمده رنج کند. باشد. کسی که به سختی کار کرده تا به علل به وجود آمدن چنین پدیده‌ای پی ببرد. من خود نیز این مبحث را مطالعه کرده‌ام. پدر خودم از بازماندگان اردوگاه آشویتس بود. مادر بزرگ من وقتی با دکتر منگله رودرو شد، زنی میانسال بود. همان پزشک نازی که دست به آزمایش‌های ظالمانه و بی‌رحمانه‌ای بر روی یهودیان می‌زد. مادر بزرگ خود را وارد صف جوان‌ها کرد تا از اتاق گاز فرار کند و برای جوان نشان دادن خود، راهی برای تیره کردن موهای خاکستری‌اش پیدا کرد. او در ازای دادن غذای خود، رنگ مو دریافت می‌کرد. پدر بزرگم، درست یک روز پیش از آزادی درگذشته بود. این‌ها را می‌نویسم زیرا سال‌ها بعد از دوستی ما، جردن از سوی چپی‌ها به طرفدار راست‌ها بودن، متهم شد.

اجازه بدهید بگویم که درنهایت آن اتهام‌زننده‌ها به هدف خود نرسیدند. کسی با چنین تاریخچه خانوادگی، یاد می‌گیرد افرادی را که با درک واقعی، ابزار لازم و نیت پاک و شجاعت کافی با این ایدئولوژی‌ها مبارزه کنند، شناسایی کند. و جردن یکی از این افراد است.

ناخشنودی‌ام از تلاش علوم سیاسی نوین برای بیان چگونگی خیزش نازیسم و وجود عوامل خودکامگی و تعصب در آن، مرا واداشته تا مطالعات خود را با بررسی ذهنی ناخودآگاه، آنالیز روانی و پتانسیل روان‌سناسی گه‌هی و روانکاوی همراه و همگام کنم. جردن به دلایلی ساده، علومی سیاسی را کنار گذاشت. با این همه و با وجود نقطه‌نظرات مشترک، شکر خدا، ما همیشه در مورد «پاسخ‌ها» هم عقیده نبوده‌ایم. گرچه همواره در مورد پرسش‌ها باهم توافق نظر داشتیم!

دوستی ما آن قدرها هم خسته کننده و ملالت‌بار نبود! من عادت دارم که در کلاس سایر استادان در دانشگاه شرکت کنم. در کلاس‌های جردن هم شرکت کردم. کلاس‌هایی که هر باره مملو از دانشجو بود. چیزی را دیدم که امروز، میلیون‌ها نفر از طریق آن لانگوئین می‌بینند. یک سخنور زیرک و سراپا احساس و یک داستان‌سرای بی‌نظیر. اگر یک چشم‌برهم‌زدن، از یک داستان عبور کرده، به نقل یک سلسله بررسی‌های علمی می‌پردازد. در تأثیرگذاری بر روی دانشجویان استاد است. به آن‌ها می‌آموزد که به بسیاری از کتاب‌هایی که تاکنون نوشته شده، احترام بگذارند. برای تمرین بالینی، مثال‌های عملی ارائه می‌دهد. در یک کلمه، دانشجویان یاد می‌گیرند که به تضاد میان تکامل و مذهب پی ببرند. جردن به دانشجویانش نشان می‌دهد که چگونه تکامل به درک معنا و همچنین عوامل روان‌شناختی و منطق درون داستان‌ها، کمک می‌کند. از داستان گیلگمش تا زندگی بودا، اساطیر مصری و انجیل. برای مثال، او نشان

می دهد که سفر داوطلبانه قهرمان های اساطیری به سوی ناشناخته ها، آیینۀ تکامل مغز انسان در طول زمان است. اگر درباره موضوعی چون تعصب و هم پیوندهای احساسی آن نظیر ترس و نفرت، یا تفاوت میان دو جنس مرد و زن حرف می زنیم، قادر است نشان دهد که این ها چگونه در طول زمان تکامل یافته اند یا اساساً دوام آورده و زنده مانده اند.

بالاخر از همه این ها، او به دانشجویانش اجازه می دهد درباره موضوعاتی که کمتر در دانشگاه مطرح می شوند، حرف بزنند. از جمله این حقیقت ساده که همه قدیمی ها، از بودا گرفته تا نویسندگان انجیل، همه آن چیزی را که هر انسان بالغی می داند، می دانستند. اینکه زندگی یعنی رنج کشیدن اگر رنج می بری، یا کسی نزدیک به تو در رنج است، این غمبار است اما چیز خاصی نیست! ما فقط از رژیم های استبدادی یا از فساد رنج نمی بریم. پس سعی توانیم خرد را قربانی بدانیم. علت رنج ما این است که انسان زاده شده ایم.

اگر شما یا عزیزانتان در حال حاضر رنج می نبرید، در آینده سهم خود را از آن دریافت می کنید مگر اینکه به صورتی غیر معمول خوش اقبال باشید. بزرگ کردن بچه ها دشوار است. کار کردن دشوار است. پیر شدن، بیماری، مرگ ... همگی سخت و دشوارند. و جردن می گوید که انجام دادن همه این ها به تنهایی و بدون عشق و توجه اطرافیان یا خرد، بینش روان شناختی، آن را دشوارتر هم می کند.

حرف های او دانشجویان را نمی ترساند. به عکس، به آن ها اطمینان می بخشد. زیرا در اعماق ذهن و دل خود می دانستند که حق با جردن است. شاید والدینشان به قدری در حمایت از آن ها اغراق می کنند که حتی نمی خواهند از حقیقت زندگی با آن ها حرف بزنند.

در اینجا جردن به قهرمانان داستان ها می پردازد و اینکه این قهرمانان

افسانه‌ای در همه فرهنگ‌ها به هم شبیه هستند. و او بر روی قهرمانان پیروز تکیه می‌کند. در تمام این داستان‌ها با پایان خوش، قهرمان قصه ناچار است به سوی ناشناخته‌ها برود. به سرزمین‌های نامکشوف. و با مخاطرات زیادی دست و پنجه نرم کند. در این کشمکش، چیزی در او می‌میرد. یا کنار گذاشته می‌شود تا او بتواند از نوزاده شود. این مواجهه، به شهادت نیاز دارد. چیزی که در کلاس‌های روان‌شناسی کمتر از آن گفته می‌شود: من، جردن و همچنین همسرش تامی را دیده‌ام که این شهادت را بروز داده و با بسیاری از قوانین همین کتاب زندگی کرده‌اند.

من شاهد آمدن او بودم. او با زندگی با این قوانین، از وجود خارق‌العاده‌ای که بود به فردی بسیار تواناتر و مطمئن‌تر تبدیل شد. در واقع روند نگارش این کتاب و توسعه این قوانین بود که او را به این نقطه رساند. به همین علت حالا، با بیش از ده میلیون بازدیدکننده در سایت یوتیوب، می‌دانیم که تیرش به هدف برخورد. با در نظر گرفتن عدم علاقه ما به قوانین، چطور می‌توان پاسخ حقوق‌العاده به درس‌های او که قوانین را القا می‌کنند، توجیه کرد؟ در مورد جردن بسته‌های آریزما‌ی او بی‌تأثیر نبوده. مردم به او گوش می‌کنند زیرا آنچه او می‌گوید، برای عمیق و برآورده نشده را هدف می‌گیرد.

امروزه نیاز جوان‌ها به قوانین یا دست‌کم رهنمودها، به دلایلی بیشتر شده. دست‌کم در غرب. آن‌ها در یک موقعیت تاریخی مطرح به فرد زندگی می‌کنند. تضادهای موجود، موجب سردرگمی و عدم اطمینان در آن‌ها می‌شود و بدون رهنمود به طرزی تأسف بار، از دستاوردهایی که حتی از وجودشان هم بی‌خبرند، محروم می‌شوند.

مطالعه ارزش‌ها و اخلاقیات، دقیقاً یکسان نیست. ارسطو به سادگی از ارزش‌ها به رفتارهایی تعبیر می‌کند که بیشترین شادی‌ها را به ارمغان

می آورند. و گناه و فساد، چیزهایی هستند که موجب کم شدن شادی در زندگی می شوند. او مشاهده می کند که ارزش ها همواره توازن و تعادل را هدف می گیرند و مانع وقوع گناهان و مفاسد می شوند.

در مقابل، نسبی گرایی معاصر با این ادعا آغاز می شود که قضاوت کردن درباره چگونگی زندگی، غیر ممکن است زیرا چیزی به نام خوب و اُتقی را ارزش حقیقی وجود ندارد. از نظر نسبی گراها، نزدیک ترین معنای ارزش، می تواند «تحمل» باشد. فقط تحمل و بردباری می تواند میان گروه ای مختلف تعامل اجتماعی به وجود آورد و پایدار نگه دارد. عدم تحمل از برای دیگر گروه ها، به خودی خود بد نیست فقط در دنیایی که در آن درست و نادرست وجود ندارد، می تواند بدتر باشد.

اما پیداست که بسیاری از مردم نمی توانند برخی از چیزهایی را که ذاتی و طبیعت زندگی است تحمل کنند. این ها نمی توانند بدون راهنمای اخلاقی زندگی کنند. بدون داشتن یک ایدئال که بتوانند در زندگی آن را هدف بگیرند، زندگی ممکن نیست. بنابراین هم دوش با نسبی گرایی، ما با گسترش پوچ گرایی و ناامیدی و همچنین بد اخلاقیات هم روبه رو هستیم. یک اطمینان کور که از سوی ایدئولوژی ها به عنوان پاسخی برای همه چیز ارائه می شود.

نسبی گرایی اخلاقی نوین، منابع فراوانی دارد. ما غربی ها با مطالعه بیشتر تاریخ، دریافتیم که اسطوره های فرهنگ های مختلف، دارای رمزه های اخلاقی متفاوتی بوده اند. با عبور از اقیانوس ها و کشف قطب، با قبایلی برخورد کردیم که در قاره های دیگر به سر می بردند و از رموز اخلاقی متفاوتی پیروی می کردند. در این میان، علم هم با حمله به دیدگاه مذهب از دنیا، نقش خود را ایفا کرد و علوم اجتماعی مادی تأیید کردند که می توان جهان را به دو بخش ارزش ها و واقعیت ها تقسیم

کرد. سپس می‌توان ابتدا بر روی حقایق به توافق رسید و بعد شاید روزی بتوان رمزهای علمی برای اخلاقیات تدوین کرد. با پذیرش اینکه ارزش‌ها نسبت به حقایق از واقعیت کمتری برخوردارند، علم آن‌ها را در درجهٔ دوم قرار می‌دهد.

در گذشته نیز جوامع مختلف، از رمزهای اخلاقی مختلف پیروی می‌کردند. وقتی یونانی‌ها به هندوستان و سایر سرزمین‌ها بادبان کشیدند، با قبیله‌ها و ارزش‌های مختلفی روبه‌رو شدند که جابه‌جا، باهم فرق می‌کردند. در ابتدا که توجیه و توضیح درست و نادرست، در هر جایی در نفوذ و قدرت افکار پیشینیان دارد، واکنش یونانی‌ها به این تفاوت‌ها، ناامیدی نبود. یک اختراع تازه بود: فلسفه.

سقراط در واکنش به عدم اطمینانی که از آگاهی از این رمزهای اخلاقی دچارش شده بود، تصمیم گرفت به جای بومی‌گرایی، نسبی‌گرایی یا دست به دامن ایده‌آل‌گرایی شدن، عمر خود را صرف جستجوی خرد کند تا بتواند به دلایل این اختلاف‌ها پی ببرد. او به پیدایش فلسفه کمک کرد. عمرش صرف طرح نمودن پرسش‌های بنیادی و اساسی کرد. پرسش‌هایی چون «ارزش چیست؟» یا «چگونه می‌توانیم زندگی خوبی داشته باشیم؟» و این‌ها پرسش‌هایی هستند که به عقیدهٔ من به کتاب جان می‌بخشند.

برای گذشتگان، کشف اینکه افراد مختلف عقاید متفاوتی دربارهٔ نحوهٔ زندگی دارند، فلج‌کننده نبود. این به دریافت آن‌ها از بشریت بستگی داشت و به شیوه‌ای که برای دستیابی به زندگی بهتر به کار می‌گرفتند.

ارسطو برخلاف معتقد است، نباید نگران تفاوت‌ها بود. قوانین و برخی آیین‌های خاص، برحسب جغرافیا در جاهای مختلف باهم فرق می‌کنند. اما به هر حال در همه‌جا مردمان از وضع قوانین و مقررات برای

زندگی خود غافل نمی مانند. به زبان امروزی و مدرن، به نظر می رسد که همه انسان‌ها، به صورت زیست‌شناختی به اخلاقیات توجهی ویژه دارند. هر جا که باشند، دست به خلق قوانین و مقررات می زنند. این فکر که زندگی انسان از هر نوع قید و بند اخلاقی ای آزاد باشد، خواب و خیالی بیش نیست. ما خلق‌کنندگان قانون هستیم و براین اساس، ما حرانان اخلاقی هستیم. یعنی اینکه خودمان را با تظاهر به چیزی غیر از این بودن، فریب می دهیم. این یک نقاب است. اما نقاب عجیبی است زیرا خود شخص نقاب‌زننده را نیز می فریبد. از آنجا که هنوز اخلاقی مبتنی بر علوم مدرن نداریم، جردن سعی در توسعه قوانین خود باز دودن آثار و لکه‌های قوانین قائمی ندارد. او نمی خواهد حاصل هزاران سال خرد را با زدن برچسب خرافات، دور بیندازد و بزرگ‌ترین دستاوردهای معنوی را کنار بزند.

جردن کاری می کند که رهنمودهای منطقی همواره انجام داده‌اند. ادعا نمی کند که خرد انسانی با او آغاز می شود و گرچه موضوعات مطروحه در این کتاب جدی هستند، جردن نسب با شوخ طبعی به آن‌ها می پردازد. بنابراین چرا به این کتاب، عنوان «راهنمای اخلاق نکنیم» عنوانی بسیار ساده‌تر و دوستانه‌تر از واژه سخت و خشک «قانون»؟ زیرا این‌ها به راستی قانون هستند و اصلی‌ترین قانون این است که شما، فقط خود شما، مسئول زندگی خودتان هستید.

انسان ممکن است فکر کند نسلی که بی حد و اندازه از آموزگاران خود درباره حقوق، حقوقی که به آن‌ها تعلق دارند شنیده، نمی خواهد به او گفته شود که بهتر است به جای مسئولیت‌پذیری تمرکز کند. اما در میان همین نسل، که بسیاری از آن‌ها در خانواده‌های کوچک و زیر پر و بال والدین بیش از حد حمایت‌کننده و در زمین‌های بازی امن بزرگ شده‌اند و

سپس در دانشگاه‌ها و فضاهاى امن ديگر كه چيزى جز آنچه مى‌خواسته‌اند به آن‌ها گفته نشده رشد كرده‌اند، ميليون‌ها نفر هستند كه از وضعيت خود ناراضى‌اند و پيام جردن را به گوش دل مى‌شنوند؛ اينكه اگر كسى بخواهد زندگى را به طور كامل زندگى كند بايد ابتدا نظم را در خانه خود برقرار كند و فقط پس از آن است كه مى‌تواند مسئوليت بزرگ‌ترى را برعهده بگيرد. گاه اجراى قوانين مستلزم طى كردن روندى سوار است و شما را تا فراتر از حد و مرزهاى كنونى تان مى‌كشاند. چرا كه اين‌ثال‌هاى شما در آن سوي اين مرزها قرار دارند، بالاتر از شما، مافوق شما. شما هميشه نمى‌توانيد از دستيابى به آن‌ها مطمئن و آسوده‌خاطر باشيد.

اما اگر دستيابى به اين‌ثال‌ها به نظر ناممكن مى‌رسد، چرا بايد به خودمان زحمت بدهيم؟ چرا اگر براى رسيدن به آن‌ها تلاشى نكنيم، هرگز به معنای واقعى زندگى نرسيم؟ نخواهيم برد. و شايد به اين دليل كه هر اندازه ناآشنا و عجيب به نظر برسند، در نهانى‌ترين و ژرف‌ترين بخش از ذهن خود، همه ما خواستار قماربازى شدن هستيم.

پتروم دويج، پزشك

نويسنده كتاب مغزى كه خود را تغيير مى‌دهد