

۱۲ قانون برای زندگی

انتشارات دیموند بلورین

نویسنده: جردن پی پترسون
ترجمه: محمدهادی آقاجانی
ویراستار: مرضیه کربلایی احمدی بابلو

۱۳۹۸



۱۲ قانون برای زندگی

نویسنده: جردن بی پترسون
ترجمه: محمدهادی آقاجانی
ویراستار: مرضیه کربلایی احمدی بابلی
طراح و صفحه آرا: حامد حبیبی کسبی
مشخصات نشر: تهران، انتشارات دیموند بلورین، ۱۳۹۸
مشخصات ظاهری: ۳۹۶ صفحه
نوبت چاپ: اول
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
چاپ: توتاش

رک: ۶-۰۰۵-۲۱۰-۶۲۲-۹۷۸

ISBN: 978-622-210-005-6

نشانی ناشر: تهران، میدان میراماد، سیده به خیابان ولیعصر (عج)، پلاک ۳۴۹، طبقه ۲، واحد ۱

تلفن: ۸۸۹۳۸۶۶۰ و دیرنگار

www.DIMOND.IN.ir

میرشناسه : پترسون، جردن بی،

Jordan B. Peterson

عنوان و نام پدیدآور : ۱۲ قانون برای زندگی / نویسنده: جردن بی پترسون؛ ترجمه محمدهادی آقاجانی؛ ویراستار: مرضیه کربلایی احمدی بابلی.

مشخصات نشر : تهران: انتشارات دیموند بلورین، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری : ۳۹۶ص. : مصور(رنگی)، جدول(رنگی)، نمودار(رنگی)، ۱۵+۲۱/۵ × ۲۱/۵ س.م.

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۰-۰۰۵-۶

وضعیت فهرست نویسی : فیا

پادداشت : عنوان اصلی: ۱۲ rules for life : an antidote to chaos (۲۰۱۸)

پادداشت : کتاب حاضر با عنوان ۱۲ قانون برای زندگی: نوشداروی بی‌نظمی و تومس برین تومس در سال ۱۳۹۷ منتشر شده است.

عنوان دیگر : ۱۲ قانون برای زندگی: نوشداروی بی‌نظمی.

عنوان گسترده : دوازده قانون برای زندگی.

موضوع : راه و رسم زندگی -- فلسفه

موضوع : Conduct of life -- Philosophy

شناسه افزوده : آقاجانی، محمدهادی، ۱۳۶۴ -، مترجم

شناسه افزوده : آقاجانی، فاطمه، ۱۳۶۰ -، ویراستار

رده بندی کنگره : BJ۱۵۸۹/پ.۹د ۱۳۹۷

رده بندی دیویی : ۴۴/۱۷۰

شماره کتابشناسی ملی : ۵۳۷۷۷۲۹

فهرست مطالب

۷		مقدمه
۳۱		قانون ۱
۵۹		قانون ۲
۹۱		قانون ۳
۱۲۱		قانون ۴
۱۳۹		قانون ۵
۱۷۳		قانون ۶

۱۸۹	قانون ۷
۲۲۹	قانون ۸
۲۶۵	قانون ۹
۲۹۱	قانون ۱۰
۳۱۷	قانون ۱۱
۳۶۱	قانون ۱۲

www.ketab.ir

مقدمه

همیشه از قانون صحبت می‌کنیم و قانون و قانون. آیا این همه پیچیدگی در زندگی بس نیست؟

جایی که این همه قانون بدون هیچ‌گونه توجهی به ماریت شده است، چطور می‌توانیم انتظار داشته باشیم اصلاً قانونی هم باشد که به نفعمان باشد؟

مردم حتی از قوانین کتاب‌ها هم فراری هستند. مثلاً یهودی‌ها با نظر بگیرد، حضرت موسی به آن‌ها گفته بود: تا زمانی که او روی کوه طور است هیچ کاری نکنند و به پرستش غیر خدا مشغول نشوند، ولی آن‌ها نپذیرفتند.

وقتی موسی با ده فرمان از کوه فرود آمد، آن‌ها را دید که به عبادت گوساله‌ی سامری مشغول‌اند و موسی که این را دید آن‌ها را به صحرایی خشک و بی‌آب و علف برد.

آن‌ها بلافاصله بعد رفتن موسی، به رقص دور یک گوساله‌ی طلایی مشغول شدند، یعنی

هر چه گفته بود را فراموش کردند.

ما معمولاً حتی وقتی هم بدانیم قانون برای ما خوب است تا حدی از آن گریزانیم.

احساس می‌کنیم قانون ما را محدود می‌کند.

می‌پرسیم چرا ما را باید بر اساس قوانین دیگران قضاوت کنند؟

بدا به موسی قانون‌هایی را ابلاغ نکرد، بلکه دستورات یا فرمان‌هایی ابلاغ کرد. ما به عنوان انسان معمولاً از دستور گریزانیم هر قدر هم به نفعمان باشد. از طرفی این داستان به ما نشان می‌دهد قانون که نباشد، ما برده‌ی امیال خود می‌شویم.

این داستان نشان می‌دهد که بدون قانون چه اتفاقاتی در زندگی ما رخ می‌دهد.

آنچه در این داستان انجیل زمره شده است، تنها قانون نیست بلکه حکایت‌هایی است که فهم قانون و جرایب آن را برایمان راحت‌تر می‌کند.

پروفسور پیترسون در این کتاب برای بیان قوانین، حکایاتی را هم مطرح کرده که نشان می‌دهد این قوانین خوب نه تنها زندگی ما را محدود نمی‌کنند، بلکه ما را در رسیدن به اهدافمان یاری هم می‌کنند.

اولین بار جردن را در سال ۲۰۰۴ در منزل دو نفر از دوستان مشترک دیدم. آن روز تولد یکی از دوستان مشترک بود.

جردن می‌گوید؛ باید نظرات را بیان کنی. وقتی بحث از سیاست می‌شود همه شروع به حرف زدن می‌کنند باید در همه موارد این‌طور باشد، این اشتباه نیست بلکه بسیار صحیح است.

وقتی جردن این سخنان را در میهمانی بیان داشت، خیلی خوشحال شدم به نظرم این

بهترین بخش آن مهمانی بود و ارزشش را داشت.

روز خیلی خوبی بود، بعدازظهری بود پر از خنده و شادی. دوستان ورزشی و دوستان خانگی، چون وقتی طرف مقابل رک باشد تو میدانی در حال صحبت با چه کسی هستی.

بخش اول مهمانی‌ها کسل کننده است. همه می‌آیند و می‌روند تا یک شخص خاص را ببینند. وقتی آن‌ها رفتند تازه مهمانی شروع شد. تا وارد اتاق پذیرایی خصوصی شدی و وجه مهمان صمیمیت موج می‌زند عالی بود، در اصل انگار مهمانی تازه شروع شده بود.

ورزشی دوست لهستانی ما در کورس باقی‌العاده حرف‌های است، می‌داند مقامات را چطور پیدا کند و جلوی دوربین ببرد، آن‌ها ده جلوی دوربینش می‌آیند خود را جمع و جور می‌کنند، چون می‌دانند این دوربین ورزشی است.

ورزشی اولین کسی بود که جردن را جلوی دوربین قرار داد، در واقع هم جردن دوربین را دوست داشت و هم دوربین او را. بعدازظهر رفتیم بار با چه چشم‌های عکاسان با پارازی را همه جا حس می‌کردم. شخص جدیدی هم به ما اضافه شد. عکاس‌ها را نادیده می‌گرفت و با لهجه‌ی آلبرتایی به صحبت با ما ادامه می‌داد.

همان‌طور که او حرف می‌زد، ما با صدلی‌ها و می‌رفتیم تا بلکه صدایشان حشرات را دور کند.

راستش موضوعاتی که آنجا مطرح شد زیاد مفید نبودند و اگر هم بودند چند ثانیه بیشتر طول نمی‌کشیدند.

معمولا این سخنان را جاهایی می‌شنویم که دو استاد حضور دارند.

سخنان پیترسون عالی بود. مانند بچه‌ای بود که انگار تازه خیلی از مطالب را آموخته و می‌خواهد با همه به اشتراک بگذارد. در آن کفش‌های کابوی چیزی بود که مرا جلب می‌کرد.

پیترسون آدم معمولی نبود. او استاد دانشگاه هاروارد بود و در عین حال که کابوی بود به همان اندازه چنلر هم بود. با این که خیلی صحبت می‌کرد، اما همه جذبش بودند و به او نگاه می‌کردند چون سوالاتی می‌پرسید که هر انسانی را به فکر فرو می‌برد. خیلی خاص بود. مثلاً کسی بود که ذهنش باید خیلی تند عمل کند تا بتواند پیش برود، انگار بلند فکر می‌کرد و من در آن زمان داشت به زبان می‌آورد.

او بر خلاف بسیاری از استادها، حتی به چالش کشیده می‌شد خیلی خوشحال بود. اگر چیزی را هم به همه تعمیم می‌داد خودش به آن می‌خندید.

انگار فکر کردن به مشکلات، برای او یک فرایند بسیار جالب بود.

مثال‌هایی که می‌زد خیلی کاربردی بودند. او به ما می‌آموخت در زندگی روزانه، زندگی شغلی، ساخت مبل، طراحی خانه، طراحی اتاقی که دوست داریم و برای جلوگیری از رها کردن مدرسه توسط دانش‌آموزان، چه باید کنیم.

راستش من همه‌یکسانی را که این چنین هستند، دوست دارم. آن‌ها از غرب و مزارعش آمده‌اند، روی پای خود ایستاده و خود همه چیز را ساخته‌اند. آن‌ها بر خلاف دوستانشان، که آموزش دانشگاهی برایشان یک اتفاق معمول بوده با تلاش خود به آن رسیده‌اند.

این انسان‌ها، خودساخته و متفاوتند و وقتی را که بقیه صرف بازی‌های کامپیوتری

می‌کنند، صرف ساختن خود و زندگی‌شان کرده‌اند. به نظر می‌رسید جردن هم چنین باشد، انگار وظیفه‌ی خودش را فقط کمک به دیگران می‌داند.

با هم دوست شدیم. من به عنوان روانشناس و روانپزشکی که عاشق ادبیات هم هستم، متوجه شدم او هم عاشق فلسفه و ادبیات است و طوری به ادبیات و داستان‌ها نگاه می‌کند انگار یک میراث ارزشمند برای او هستند. او همچنین مطالعاتی در زمینه‌ی شخصیت، رفتار، استیلاست و علم اعصاب را هم خوب می‌شناسد. با این‌که تخصص او رفتارشناسی است اما در زمینه‌ی تجزیه و تحلیل روانی خصوصا تجزیه و تحلیل خواب و رویاها، نقش بحران‌های وودکی، بزرگسالی و مکانیسم دفاعی هم بسیار تخصص داشت. همچنین او تنها عضو هیئت علمی دانشگاه تورنتو است که این همه تخصص را یکجا با هم دارد. هر وقت او را می‌دیدم، دربارش شگفتی بود که او آنجا بزرگ شده بود با هم صحبت می‌کردیم و معمولا تمام صحبت‌های من از خنده و لذت پر بود. وارد خانه‌اش که می‌شدی حس خوبی می‌گرفتی. بهترین خانه‌ی متاسفانه‌ی د که دیده بودم. همسرش با سلیقه‌ی مثال زدنی که داشت، آن را عالی طراحی کرده بود. در خانه‌ی آن‌ها آثار هنری، نقاشی‌ها و مجسمه‌های بسیاری دیده می‌شد. بیشتر آن‌ها به یاد به کمی بعد از فروپاشی اتحاد جماهیر شوروی بودند که جردن آن‌ها را به صورت اینتنتی خریداری کرده بود. روح انقلابی در همه جای خانه‌ی آن‌ها دیده می‌شد؛ روی دیوارها و حتی در حمام. دلیل استفاده از این آثار هنری این نبود که جردن به آن دوران یا به کمونیسم یا شوروی سابق علاقه‌ای داشته باشد. بلکه می‌خواست چیزی را که ختیلی‌ها فراموش کرده بودند فراموش نکنند و همیشه به یاد داشته باشد، صدها میلیون نفر به خاطر مدینه‌ی

فاضله‌ای که اصلاً وجود نداشته و ندارد و نخواهد داشت، کشته شدند. راستش طول کشید تا به خانه‌ی آن‌ها عادت کنم. اما تمی، همسر جردن با توضیحات عالی که داد، تحمل و عادت کردن به آن را برایم آسان کرد. جردن با نگهداری این آثار می‌خواست بگوید؛ انسان استعداد این را دارد که به نام خوبی، بدترین کارها را انجام دهد و بگوید چطور انسان می‌تواند خود را گول بزند و با آن کنار بیاید. ساعت‌ها در مورد موضوعات مشترک سخن گفتیم. از این‌که خیلی‌ها کار بد را به خاطر بد بودنش هم انجام می‌دهند، چون آن خجسته‌شان می‌آید.

در سخن‌های او این گفتیم که نباید اشتباهات گذشته را تکرار کرد.

بعد از مدتی در استراخان جام نوشیدیم و در مورد آخرین کتابی که خوانده‌ایم صحبت کردیم، زندگی را آن‌طور که بود زندگی می‌کردیم. جردن در مورد کتاب اولش صحبت کرد، نقشه‌های معنایی. او در این سال از داستان‌هایی که فرهنگ‌ها برای بهتر کردن زندگی ما ساخته‌اند سخن می‌گوید. در این کتاب ما سس از تولد به یک دنیای بی‌در و پیکر وارد شده‌ایم که باید هر قلمرویی از آن را کشف کنیم. او در این کتاب با استفاده از اندیشه‌های یورن، نیچه، فروید و داستایوفسکی می‌خواهد نشان دهد مغز ما با موقعیت‌هایی که پیش می‌آید چطور برخورد می‌کند، نقطه‌ی درخشان، تمایزبخش این کتاب از سایر کتاب‌ها این است که در آن نشان می‌دهد چطور این نشان‌های ما ریشه در DNA، فرهنگ و داستان‌های باستانی‌مان دارد.

او نشان می‌دهد این داستان‌ها به این دلیل جاودانه شدند که به ما راه مواجهه با ناشناخته‌ها را به خوبی می‌آموزند.

چیزی که این کتاب در اختیار شما می‌گذارد، می‌تواند راه ورودی به کتاب قبلی او یعنی نقشه‌های معنی باشد. چون آن کتاب کتابی است پیچیده و جردن آن را در زمان توسعه‌ی تئوری‌های روانشناختی خودش نوشته است. نکته‌ی مهم این است که مهم نیست آن‌های ما، مغزمان یا هر چیز دیگری در زندگی‌مان چطور سازمان یافته است، بلکه مهم این است که ما باید از ناشناخته‌ها به سمت شناخت و از بی‌نظمی به سمت نظم حرکت کنیم. و در هر دو کتابش از ایدئولوژی افراطی صحبت می‌کند، از این‌که چطور حکومت‌ها، مدارس، شهروندان خود را به نام ایدئولوژی کشتند و از این‌که چطور مردم هر آنچه دارند را برای ویتشان می‌دهند.

ایدئولوژی‌ها، ایده‌های ساده‌ای هستند. این ایده‌ها که معمولاً به صورت علم یا فلسفه مطرح می‌شوند، می‌خواهند پیچیدگی‌ها و مشکلات جهان را از دید خود بیان کرده و برای آن‌ها راه‌حلهایی پیش‌بینی کنند. افراد ایدئولوگ، کسانی هستند که تصور می‌کنند می‌دانند چطور می‌توانند دنیا را تبدیل به جای بهتری برای زندگی کنند و این در حالی است که حتی نتوانسته‌اند بر چالش‌ها و بی‌علمی رونه خود غلبه کنند. جردن توصیه می‌کند نظم‌بخشی را از خودمان شروع کنیم. ایدئولوژی‌ها جایگزین دانش هستند و افراد ایدئولوگ وقتی به قدرت برسند تبدیل به افراد خط‌ی می‌شوند. چون تصور می‌کنند با یک ایده‌ی ساده و بدون توجه به پیچیدگی‌ها، می‌توان دنیا را تبدیل به جای بهتری برای زندگی کرد. وقتی هم ایده‌هایشان شکست بخورد، آن‌ها خود را مقصر نمی‌دانند بلکه سایر افراد جامعه را مسئول به بار نداشتن ایده‌های خود قلمداد می‌کنند. پروفسور لوییس فیوم در کتابش با نام ایدئولوژی و ایدئولوگ‌ها اشاره

می‌کند که این افراد معمولا از یک دین به عنوان ایدئولوژی استفاده می‌کنند و علم و دانش را نادیده می‌گیرند. مثلا کمونیسم، از دین یهود اقتباس شده است. لنین به عنوان رهبر کمونیسم، به مردم قول مدینه‌ی فاضله می‌دهد و با این کار یک رژیم دیکتاتوری را شروع می‌کند و به نام آن میلیون‌ها نفر را می‌کشد. جردن برای به دست آوردن فهم بهتری از ایدئولوژی، نه تنها شوروی سابق را به خوبی مطالعه کرد، بلکه به مطالعه عمیق در هولوکاست و چگونگی پیدایش نازیسم نیز پرداخت. من تا حالا شخص مسیحی را ندیده بودم که اینقدر به سرنوشت یهودیان در اروپا، در جریان جنگ جهانی دوم، علاقه داشته باشد و بخواهد بداند چطور چنین اتفاقی افتاد. پدر من خود از بازماندگان آشویتس است و من بزرگم هم همچنین. پدر بزرگم از کمپ‌های موفوسن نجات یافت ولی یک روز قبل از ازدایش با غذایی که به او دادند خفه شد و مرد. بعد از سخنرانی جردن، بسیاری او را متهم می‌کنند که یک راست‌گرای افراطی است. من با این پیشینه‌ی خانوادگی می‌خواهم بگویم این مورد نیست و جردن شخصی است که هم توانایی و هم ابزار و میل دارد که بتواند کارهای بزرگی انجام دهد.

نارضایتی من از سیاست مدرن و به وجود آمدن نازیسم باعث شد که در کنار مطالعات سیاسی به مطالعه‌ی ضمیر ناخودآگاه، تصویرسازی، تجزیه و تحلیل روانشناختی، روانپزشکی و مغز بپردازم. جردن هم به دلایلی، از مطالعات سیاسی منارج شد. ما در همه‌ی موارد با هم تفاهم نداریم، اما خوشبختانه همیشه بر سر سوال‌ها با هم تفاهم داریم.

دوستی ما خیلی خوب است. من عادت دارم سر کلاس‌های استادان دانشگاهی که

دوستانم هستند بنشینم و سر کلاس او هم رفتم. بعد از شرکت در کلاس‌هایش چیزی را دیدم که میلیون‌ها نفر به صورت آنلاین مشاهده کرده‌اند. شخصی بسیار توانا در سخنوری مانند یک موعظه‌گر که می‌تواند هر کسی را به درستی یا نادرستی ایده‌ها باورمند سازد. بعد از این که این کار را کرد، برای پی‌ریزی و تقویت سخنان قبلی‌اش، به بحث و گفت‌وگو علمی نیز در آن مورد اشاره می‌کند. او در قانع کردن دانشجویان برای این که آینده را خیلی گیرنده، فوق‌العاده توانمند است. او از آن‌ها می‌خواست به بهترین کتاب‌های نوشته شده اشتغال بگذارند. او مثال‌های بسیار جالبی از کارش در کلینیک می‌زند و از حساسیت‌های خود صحبت می‌کند و می‌تواند رابطه‌ی خوبی بین مغز، علم و داستان‌های دینی برقرار کند.

او نشان می‌دهد که داستان‌های قدیمی از زندگی گنگمش تا بودا چگونه رشد کرده و تکمیل شده‌اند. او از این تئوری نقشه‌ی توسعه‌ی مغز را هم به دانشجو نشان می‌دهد. او به داستان‌ها احترام می‌گذارد و هیچگاه از به زبان آوردنشان خسته نمی‌شود. اگر مثلاً در مورد تفاوت جنسیت‌ها صحبت می‌کند، می‌تواند نشان دهد چگونه رفتار آن‌ها باعث شده بتوانند پایدار بمانند.

او همچنین در مورد موضوعاتی صحبت می‌کند که خیلی در دانشگاه یا از آن بحث نمی‌شود. مثلاً این که زندگی ما با رنج همزاد است، اگر خود شما یا اطرییان رنج می‌کشید با این که ناراحت کننده است ولی جزیی از زندگی است. اگر ما رنج می‌کشیم، دلیلش سیاستمداران، سیستم فاسد یا قربانی بودنمان نیست، تنها دلیلش این است که ما انسانیم و همیشه درجه‌ای از رنج را داریم.