

فراتر از نظم

۱۲ قانون دیگر برای زندگی

جردن پیترسون

ویدا کرمی

نشر ذهن آویز

تهران، ۱۴۰۰

www.ketab.ir

www.ketab.ir

Jordan B. Peterson

پیترسون، جردن ۱۹۶۲ - م.
فراتر از نظم: دوازده قانون دیگر برای زندگی، اثری از جردن پیترسون؛
ترجمه ویدا کریمی.

تهران: ذهن آویز، ۱۴۰۰.

ص ۳۶۸.

978-600-118-504-5

فیپا

Beyond Order: 12 More Rules For Life, 2021

دوازده قانون دیگر برای زندگی

راه و رسم زندگی - فلسفه

کریمی، ویدا، ۱۳۶۵ - مترجم

BJ ۱۵۸۹

۱۷۰/۴۴

۸۶۶۹۱۰۶

سرشناسه:

عنوان و نام پدیدآور:

مشخصات نشر:

مشخصات ظاهری:

شابک:

وضعیت فهرست‌نویسی:

یادداشت: عنوان اصلی:

عنوان دیگر:

موضوع:

شناسه افزوده:

رده‌بندی کنگره:

رده‌بندی دیویی:

شماره کتابشناسی ملی:

این کتاب ترجمه‌ای است از:

Beyond Order

فوارتر از نظم

12 More Rules For Life

by

Jordan B. Peterson

Published: G&D Media, January 2021

ویراستار: مهسا درویش

مدیر هنری: سوگل علمی

مدیر پیش تولید: پژمان آرایش

چاپ اول: زمستان ۱۴۰۰

شمار نسخه‌های این چاپ: ۷۰۰

حق چاپ برای نشر ذهن‌آویز محفوظ است

لیتوگرافی: زاویه نور / چاپ: کاج / صحافی: نگار نقش

مدیر تولید: عماد درنایی

مرکز پخش: مؤسسه گسترش فرهنگ و مطالعات

تلفن و دورنگار: ۷۳۵۴۱۰۵

آدرس اینترنتی: zehnavizpub.ir

آدرس اینستاگرام: [zehn_avizz_pub](https://www.instagram.com/zehn_avizz_pub)

قیمت: ۱۱۰,۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

مقدمه	۱
قانون اول: نهادهای اجتماعی یا دستاوردهای نوآور را	۱۵
قانون دوم: تصور کنید که می‌توانید چه کسی باشید؛	۵۹
قانون سوم: چیزهای نامطلوب را پنهان نکنید	۹۳
قانون چهارم: توجه داشته باشید فرصت جایی نهفته است	۱۱۳
قانون پنجم: کاری را انجام ندهید که از آن تنفر دارید	۱۳۷
قانون ششم: ایدئولوژی را کنار بگذارید	۱۵۱
قانون هفتم: تا جایی که می‌توانید برای حداقل یک هدف	۱۶۷
قانون هشتم: سعی کنید جایی در خانه خود ایجاد کنید	۱۸۵
قانون نهم: اگر خاطرات گذشته همچنان آزارتان می‌دهند	۲۱۳
قانون دهم: برای حفظ رابطه عاشقانه خود،	۲۴۷
قانون یازدهم: خود را از رنجش، فریبکاری یا غرور برحذر دارید	۲۸۳
قانون دوازدهم: با وجود رنج‌های خود، سپاسگزار باشید	۳۳۳
سخن پایانی	۳۵۳

مقدمه

پنجم فوریه ۲۰۲۰، در یکی از بخش‌های مراقبت ویژه در مسکو، از خواب بیدار شدم. چشمم به بندهای شش اینچی افتاد که مرا به کناره‌های تخت وصل کرده بود؛ چون در حالت ناخودآگاه، سعی کرده بودم سوندها را از بازویم برداشته و آی‌سی‌یو را ترک کنم. از اینکه نمی‌دانستم کجا هستم و چرا آنجا هستم، از شنیدن صدای افرادی که با زبانی بیگانه صحبت می‌کردند و غیبت دخترم میخانیلا و همسرش، که به ساعات ملاقات کوتاه محدود شده و در زمان به هوش آمدن من اجازه حضور در آنجا را نداشتند، گیج و مستأصل شده بودم. من از بودن در آنجا هم عصبانی بودم و وقتی دخترم چند ساعت بعد به ملاقاتم آمد، به طرف او خیز برداشتم. احساس می‌کردم در حقم خیانت شده است، اگرچه این فکر از حقیقت بسیار فاصله داشت. در پی مشکلات بسیار حمل و نقل ناشی از تقاضای خدمات درمانی در کشوری کاملاً بیگانه، اطرافیانم به نیازهایم بسیار رسیدگی می‌کردند. من از آنچه طی هفته‌های قبل بر من گذشته بود، هیچ خاطره‌ای ندارم و چیزهای مهمی از لحظه ورودم به بیمارستانی در تورنتو، در اواسط دسامبر، در ذهنم هست. یکی از معدود چیزهایی که به یاد دارم، بازگشت به روزهای آغازین سال است؛ یعنی وقتی داشتم این کتاب را می‌نوشتم.

زمانی که خانواده‌ام با دوره‌های پی‌درپی مشکلات جدی سلامتی به تنگ آمده بودند، تقریباً تمام کتاب *فراتر از نظم* را نوشتم و ویرایش کردم و عمده مطالب آن بحث عمومی بود و به همین دلیل، به توضیح مفصل نیاز دارد. ابتدا، در ژانویه ۲۰۱۹، میخانیلا برای جایگزین کردن مچ پای مصنوعی خود، که آن را ده سال پیش ایمپلنت کرده بود، به دنبال

جراح بود؛ چون نصب اولیه آن درست انجام نشده بود و درد و مشکلات جدی برای حرکت او ایجاد کرده بود، حتی یک بار چیزی نمانده بود که به زمین بیفتد. من برای آن عمل جراحی و بهبودی اولیه، یک هفته در بیمارستانی، در شهر زوریخ سوئیس، در کنار او بودم.

در روزهای آغازین مارس، همسرم تامی، در تورنتو به دلیل ابتلا به سرطان خوش خیم کلیه، جراحی داشت. یک ماه و نیم پس از آن جراحی، که به برداشته شدن یک سوم کلیه او انجامید، متوجه شدیم که او در اصل، به یک بیماری بدخیم بسیار نادر مبتلاست و نرخ مرگ و میر یک ساله آن بیماری نزدیک به صد درصد است.

دو هفته بعد، جراحان دو سوم باقیمانده کلیه مبتلای او را به همراه بخش چشمگیری از سیستم لنفای شکمی مرتبط با آن خارج کردند. به نظر می‌رسید که این جراحی باید پیشرفت بیماری را متوقف کند، اما باعث نشت مایع (بیش از چهار لیتر یا یک گالن در روز) از سیستم لنفای او شد که به آسیب شلوس مشهور است و شرایط عادی را به خطر می‌اندازد. ما برای ملاقات با یک تیم پزشکی به فیلا دلفیا سفر کردیم. در این سفر، با ۹۶ تزریق اولیه رنگدانه روغن دانه خشخاش، با هدف افزایش کیفیت تصاویر اسکن‌های CAT و MRI، مایع نشت‌کرده سیستم لنفای تامی به‌طور کامل متوقف شد. این اتفاق خوب دقیقاً در سی‌امین سالگرد ازدواجمان روی داد. تامی به سرعت و کاملاً بهبود یافت و این نشان‌دهنده شانس بود که هیچ‌یک از ما نمی‌توانیم بدون آن زندگی کنیم و همین‌طور نشانه مقاومت و پایداری تحسین‌برانگیز او بود.

متأسفانه، درحالی‌که این وقایع داشت سپری می‌شد، سلامتی من هم به خطر افتاد. من پس از ابتلا به آنچه ظاهراً واکنش خودایمنی به چیزی بود که در تعطیلات کریسمس ۲۰۱۶ مصرف کرده بودم، از ابتدای سال ۲۰۱۷ مصرف داروی ضد اضطراب را شروع کرده بودم. واکنش غذایی مرا به شدت و پیوسته مضطرب می‌کرد و همچنین صرف نظر از اینکه چه لباسی بر تن داشتم و چند پتو روی خود انداخته بودم، از سرما یخ می‌زدم. به علاوه، این امر باعث کاهش شدید فشار خون من شده بود به‌طوری‌که به سختی می‌توانستم از جای خود برخیزم و بایستم. بی‌خوابی نیز یکی دیگر از مشکلاتی بود که

در این دوره تجربه کردم. پزشک خانوادگی ما، بنزو دیازپین و داروی خواب‌آور برایم تجویز کرد. از داروی خواب‌آور فقط چندبار استفاده کردم و علائم وحشتناکی که داشتم (از جمله بی‌خوابی)، با مصرف بنزو دیازپین فوراً و کاملاً برطرف شدند و دیگر نیازی به داروی خواب‌آور نداشتم. از آنجا که در آن زمان، زندگی سرشار از استرسی داشتم تقریباً سه سال از بنزو دیازپین استفاده کردم (دوره‌ای که زندگی من از ماهیت آرام یک استاد دانشگاه و پزشک به حقیقت پرهیاهوی چهره‌ای عمومی مبدل شد) و فکر می‌کردم این دارو، تقریباً بی‌ضرر است (همان‌طور که اغلب درباره این دارو ادعا می‌شود).

با وجود این، در مارس ۲۰۱۹، در ابتدای مبارزه درمانی همسرم، اوضاع تغییر کرد. بعد از جراحی و بهبودی میخائیل، اضطراب من افزایش چشمگیری یافت. در نتیجه، از پزشکم خواستم تا دوز بنزو دیازپین را بیشتر کند تا خودم و دیگران را غرق در اضطراب نکنم. از بخت بد، افزایش احساسات منفی ناشی از این تغییر دوز بسیار زیاد بود. من درخواست کردم دوز مصرفی را دوباره بالا ببرم (این بار با دومین جراحی تامی و عوارض بعد از عمل دست و پنجه نرم می‌کردیم، اضطراب شدیدتری در این باره به سراغم آمد). من این را مربوط به واکنش متناقض به داروها (که بعدها تشخیص داده شد) ندانستم، بلکه آن را تکرار گرایش به افسردگی دانستم که سال‌ها از آن رنج می‌بردم. به هر حال، در ماه می همان سال، مصرف بنزو دیازپین را قطع کردم و به توصیه روان‌پزشک، طی یک هفته، دو دوز کتامین را امتحان کردم. کتامین که یک داروی بیهوشی روانگردان غیر استاندارد است، گاهی اثرات مثبت عمیق و ناگهانی بر افسردگی دارد. این دارو برای من چیزی جز دو سفر نود دقیقه‌ای به جهنم نبود. با تمام وجودم، دچار احساس گناه و شرمندگی شده بودم و هیچ تجربه مثبتی از مصرف آن نداشتم.

چند روز بعد از دومین تجربه مصرف کتامین، دچار عوارض ترک بنزو دیازپین شدم که واقعاً غیر قابل تحمل بود. اضطرابی فراتر از آنچه را تاکنون داشتم تجربه می‌کردم، بی‌قراری و جنب‌وجوش مهارنشده‌ی (آکاتیژیا)، افکار طاقت‌فرسای خودتخریبی و فقدان کامل هرگونه شادی. یکی از دوستان خانوادگی‌مان که پزشک بود، مرا از خطرات قطع ناگهانی مصرف بنزو دیازپین آگاه کرد. بنابراین، دوباره مصرف آن را شروع کردم؛

اما این بار دوز کمتری استفاده می‌کردم و بسیاری از علائمی که گریبان‌گیرم شده بود، فروکش کرد. برای برطرف کردن علائم باقیمانده، از ضد افسردگی‌هایی استفاده کردم که در گذشته کمک زیادی به من کرده بودند. تنها تأثیری که این ضد افسردگی‌ها برایم داشت این بود که در روز به چهار پنج ساعت خواب بیشتر احتیاج پیدا کرده بودم که در میان مشکلات جدی سلامتی تامی اصلاً خوب نبود؛ اشتهايم نیز دو یا سه برابر افزایش یافته بود.

تقریباً سه ماه بعد از تحمل اضطراب وحشتناک، اختلالات خواب زیاد مهارنشده‌ی، آکاتیژیای شکنجه‌آور و اشتهاى بیش از حد، به کلینیک امریکایی مراجعه کردم که ادعا می‌کرد در درمان سریع قطع بنزو دیازپین تخصص دارد. علی‌رغم حسن نیت بسیاری از روان‌پزشکان آن کلینیک، آن‌ها فقط توانستند دوز بنزو دیازپین و اثرات منفی‌ای را، که قبلاً تجربه کرده بودم، کم کنند.

با این حال، از اواسط آگوست، یعنی چند روز بعد از بهبودی عوارض پس از جراحی تامی، تا اواخر نوامبر، وقتی به خانه‌ام در تورنتو بازگشتم، در آن کلینیک اقامت داشتم. در این زمان، آکاتیژی‌ها به قدری افزایش یافته بود که نمی‌توانستم به راحتی و بدون مشقت یک لحظه در جایم آرام و قرار داشته باشم. در دسامبر، در یک بیمارستان محلی پذیرش شدم و اینجا پایان آگاهی من از اتفاقاتی بود که قبل از بیداری‌ام در مسکو روی داده بود. همان‌طور که بعدها فهمیدم، اوایل ژانویه ۲۰۲۰، میخائیل و همسرش اندری با این فکر که حضور من در آن بیمارستان، بیش از آنکه برایم مفید باشد به ضرر من بوده است، مرا از بیمارستان تورنتو منتقل کردند.

وضعیتی که قبل از به دست آوردن هوشیاری‌ام در روسیه در آن قرار گرفتم، با این امر که در کانادا به ذات‌الریه مضاعف دچار شده بودم و تا قبل از بستری شدن در بخش مراقبت‌های ویژه مسکو از آن بی‌خبر بودم، پیچیده‌تر شد. به هر روی، من قبل از هر چیز آنجا بودم تا پزشکان کلینیک بتوانند با استفاده از روشی ناشناخته یا چیزی که در امریکای شمالی بسیار خطرناک بود، قطع بنزو دیازپین را برایم تسهیل کنند. از آنجایی که من نمی‌توانستم کاهش دوز را تحمل کنم (جدا از کاهش اولیه که ماه‌ها قبل داشتم)،

پزشکان مرا به کمای موقت ناشی از دارو بردند تا در حین علانم شدید قطع بنزو دیازپین بیهوش باشم. این کما از پنجم ژانویه آغاز شد و نه روز ادامه داشت. در آن مدت، من در دستگاهی قرار داشتم که تنفسم را به‌طور مکانیکی تنظیم می‌کرد. ۱۴ ژانویه، از بیهوشی درآمده بودم و لوله‌ها را خارج کرده بودند. برای چند ساعت بیدار شده بودم و در این مدت، به میخانیلا گفته بودم که دیگر از آکاتیویا رنج نمی‌برم، اگرچه چیزی را از این صحنه‌ها به‌خاطر ندارم.

۲۳ ژانویه، به مرکز مراقبت‌های ویژه دیگری منتقل شدم که در توانبخشی عصبی تخصص داشت. می‌توانم زمان کوتاه بیداری‌ام در ۲۶ ژانویه تا بازگشت کامل هوشیاری‌ام در پنجم فوریه را به‌خاطر بیاورم؛ ده روزی که طی آن، دوره هذیان‌گویی شدیدی را پشت سر می‌گذاشتم. پس از گذر از آن دوره، به مرکز توانبخشی در حومه شهر مسکو منتقل شدم که بیشتر شبیه یک خانه بود. در مدتی که آنجا بودم، باید راه رفتن، بالا و پایین رفتن از پله‌ها، بستن دکمه‌های لباس، دراز کشیدن روی تخت، قرار دادن صحیح دستانم روی صفحه‌کلید کامپیوتر و امثال آن را از نو یاد می‌گرفتم. به نظر می‌رسید که درک درستی از چگونگی استفاده از اندام‌هایم برای تعامل با محیط ندارم. چند هفته بعد، پس از برطرف شدن کامل مشکلات ادراکی و تعادلی‌ام، به همراه میخانیلا، اندری و فرزندشان دوباره به فلوریدا برگشتم به امید اینکه در آرامش نور خورشید، رمقی دوباره بگیرم (بعد از سرمای استخوان‌سوز مسکو، بسیار به آن نیاز داشتم). این مسئله درست قبل از بروز بحران همه‌گیری ویروس کرونا بود.

در فلوریدا، سعی کردم داروهای تجویزی پزشکان کلینیک مسکو را کنار بگذارم، اگرچه هنوز هم بی‌حسی و لرزش در دست و پای چپ، پرش عضلات پیشانی، تشنج و اضطراب طاقت‌فرسا را به همراه داشتم. همه این علانم با کاهش مصرف داروها افزایش چشمگیری یافت و مرا به نقطه‌ای رساند که تقریباً دو ماه بعد، همان دوزهای تجویز شده پزشکان کلینیک مسکو را دوباره مصرف کردم. این رویداد برای من شکستی واقعی بود؛ چراکه فرآیند کاهش مصرف آن داروها با خوش‌بینی تقویت شده بود که در آخر شکست خورد و مرا به مصرف همان میزان دوزی برگرداند که بهای سنگینی برای ترک آن پرداخته

بودم. برخی اعضای خانواده و دوستانم در این مدت در کنارم بودند و خوشبختانه، همراهی آن‌ها در لحظاتی که علانم غیر قابل تحملی را (به‌خصوص صبح‌ها) تجربه می‌کردم، به حفظ انگیزه و روحیه من کمک کرد.

در پایان می، سه ماه پس از ترک مسکو، کاملاً واضح بود که حال من به جای بهبودی، در حال وخیم‌تر شدن است و وابستگی به کسانی که دوستان داشتم و دوستم داشتند، توجیه‌ناپذیر و ناعادلانه بود. میخانایلا و اندری با یک کلینیک صرستانی تماس گرفته بودند که پزشکان آن روش درمانی نوینی را برای رفع مشکلات مرتبط با ترک بنزو دیازپین در اختیار داشتند و فقط دوازده روز پس از بازگشایی مجدد مرزهای آن کشور به دلیل بیماری کرونا، مقدمات انتقال مرا به آنجا فراهم کردند.

فکر نمی‌کنم تاکنون، نه در کتاب قبلی و نه در کتاب فعلی، ادعا کرده باشم که زندگی کردن با قوانینی که ارائه داده‌ام لزوماً کافی است. فکر می‌کنم آنچه ادعا کردم (آنچه امیدوارم ادعا کرده باشم) این باشد: وقتی با هرج و مرج و بی‌نظمی مواجه می‌شوید، وقتی نفرین طبیعت باعث بیماری شما یا عزیزان شما می‌شود یا وقتی ظلم و ستم، چیز باارزشی را که ساخته‌اید ویران می‌کند، دانستن بقیه داستان سودمند است. تمامی این مصیبت‌ها، فقط نیمه تلخ داستان زندگی است. بدون یادداشت برداری از عنصر قهرمانانه رستگاری یا اصالت روح بشر که نیازمند به دوش کشیدن مسئولیتی خاص است. ما با به خطر انداختن خود، آن بخش دیگر ماجرا را نادیده می‌گیریم؛ چراکه زندگی آن قدر دشوار است که غافل شدن از بخش قهرمانانه حیات می‌تواند برایمان بسیار گران تمام شود. نیازی نیست این اتفاق برایمان روی دهد. در عوض، باید جرئت و روحیه داشته باشیم، به درستی مسائل را بنگریم و آن گونه که می‌توانیم زندگی کنیم.

شما منابع قدرتی دارید که می‌توانید از آن‌ها بهره بگیرید و با اینکه ممکن است سودمند نباشند ممکن است برایتان کافی باشند. اگر بتوانید اشتباه خود را بپذیرید، می‌توانید از آن عبرت بگیرید. داروها و بیمارستان‌ها و نیز پزشکان و پرستارانی را در اختیار دارید که هر روز، با شجاعت و خالصانه برای بهبودتان تلاش می‌کنند و شخصیت و شجاعت خود را نیز دارید و اگر آن‌ها از رسیدگی به شما خسته شوند،