

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

۱۲ قانون برای زندگی

انتشارات دیموند بلورین

نویسنده: جردن بی پترسون
ترجمه: محمدهادی آقاجانی
ویراستار: مرضیه کربلایی احمدی بابلی

۱۳۹۸



۱۲ قانون برای زندگی

نویسنده: جردن بی پترسون

ترجمه: محمدهادی آقاجانی

ویراستار: مرضیه کربلایی احمدی بابل

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: نوتاش

شابک: ۹۷۸ - ۶۲۲ - ۲۱۰ - ۰۰۵ - ۶

ISBN: 978-622-210-005-6

نشانی ناشر: تهران، خیابان میرداماد، نرسیده به خیابان ولیعصر (عج)، پلاک ۳۴۹، طبقه ۲، واحد ۱

تلفن و دورنگار: ۸۸۹۲۸۶۶۰

www.DIMORIN.ir

سرشناسه : 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 بابل.

مشخصات نشر : تهران: انتشارات دیموند بلورین ، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری : ۳۹۶ص. : مصور(رنگی)، جدول(رنگی)، نمودار(رنگی)؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۰-۰۰۵-۶

وضعیت فهرست نویسی : فیا

یادداشت : عنوان اصلی: ۱۲ rules for life : an antidote to chaos [۲۰۱۸].

یادداشت : کتاب حاضر با عنوان « ۱۲ قانون برای زندگی: نوشداروی بی نظمی » توسط نوین توسعه در سال ۱۳۹۷ منتشر شده است.

عنوان دیگر : ۱۲ قانون برای زندگی: نوشداروی بی نظمی.

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 ۱۳۹۷

رده بندی دیویی : ۴۴/۱۷۰

شماره کتابشناسی ملی : ۵۳۷۷۲۹

فهرست مطالب

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

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



مقدمه

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

جایی که این همه قانون بدون هیچ‌گونه توجهی به ما وضع 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 را در نظر بگیرید، 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

هرچه 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؟

خدا 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 نهفته است، تنها قانون نیست بلکه حکایت‌هایی است که

فهم قانون و چرایی آن را برایمان راحت‌تر می‌کند.

پروفسور پیترسون در این کتاب در کنار 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 ورزشبرگ خیلی انسان رکی است و این عالی است، چون وقتی طرف مقابل رک باشد تو میدانی در حال صحبت با چه کسی هستی.

خب بخش اول همه‌ی میهمانی‌ها کسل کننده است. همه می‌آیند و می‌روند تا یک شخص خاص را ببینند. وقتی آن‌ها رفتند تازه میهمانی شروع شد. تا وارد اتاق پذیرایی خصوصی شدیم، متوجه شدم صمیمیت موج می‌زند عالی بود، در اصل انگار میهمانی تازه شروع شده بود.

ورزشبرگ دوست لهستانی ما در کارش فوق‌العاده حرف‌های است، می‌داند مقامات را چطور پیدا کند و جلوی دوربین بیاورد، آن‌ها هم که جلوی دوربینش می‌آیند خود را جمع و جور می‌کنند، چون می‌دانند این دوربین ورزشبرگ است.

ورزشبرگ 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 کنار باغچه. چشم‌های عکاسان پاپارازی را همه جا حس می‌کردم. شخص جدیدی هم به ما اضافه شد که 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 جنتلمن هم بود. با این‌که 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. مانند کسی بود که ذهنش باید خیلی تند عمل کند تا بتواند پیش برود، انگار بلند فکر می‌کرد و هرچه در ذهن داشت به زبان می‌آورد.

او بر خلاف بسیاری از استادها، وقتی 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 و رفتار داشته است 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 کودکی در 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، درباره‌ی شهری که او آنجا بزرگ شده بود با هم صحبت می‌کردیم و معمولا تمام صحبت‌هایمان از خنده و لذت پر بود. وارد خانه‌اش که می‌شدی حس خوبی می‌گرفتی. بهترین خانه‌ی متوسطی بود 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 مربوط به کمی بعد از فروپاشی اتحاد جماهیر شوروی بودند که جردن آن‌ها را به صورت اینترنتی 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 خیلی‌ها فراموش کرده بودند فراموش نکند 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 از آن خوششان می‌آید.

در سخن‌هایمان از این گفتیم که نباید اشتباهات گذشته را تکرار کرد. بعد از مدتی در آشپزخانه چای 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 کتابش از داستان‌هایی که فرهنگ‌ها برای بهتر کردن زندگی ما ساخته‌اند سخن می‌گوید. از این‌که ما پس 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 و تمایزبخش این کتاب از سایر کتاب‌ها این است که در آن نشان می‌دهد چطور این واکنش‌های 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 ژن‌های 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. او در هر دو کتابش از ایدئولوژی افراطی صحبت می‌کند، از این که چطور حکومت‌های توتالیتار، شهروندان خود را به نام ایدئولوژی کشتند و از این که چطور مردم هر آنچه دارند را برای هویتشان 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 راه‌حلی 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 بی‌نظمی درونی 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 خطرناکی 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 ننشستن ایده‌های خود قلمداد می‌کنند. پرفسور لوییس فیوم در کتابش با نام ایدئولوژی و ایدئولوگ‌ها اشاره



می‌کند که این افراد معمولاً از یک دین به عنوان ایدئولوژی استفاده می‌کنند و علم و دانش را نادیده می‌گیرند. مثلاً 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 مطالعه‌ی عمیق در هولوکاست و چگونگی پیدایش نازیسم نیز پرداخت. من تا حالا شخصی 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 مادر بزرگم هم همچنین. پدر بزرگم از کمپ‌های موفوسن نجات یافت ولی یک روز قبل از آزادیش 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 اینطور 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 خارج 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 این‌که این کار را کرد، برای پی‌ریزی و تقویت سخنان قبلی‌اش، به چند حقیقت علمی نیز در آن مورد اشاره می‌کند. او در قانع کردن دانشجویان برای این‌که آینده را جدی بگیرند، فوق‌العاده توانمند است. او از آن‌ها می‌خواست به بهترین کتاب‌های نوشته شده احترام 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 گیلگمش 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 دانشگاه‌ها از آن بحث نمی‌شود. مثلاً این‌که زندگی ما با رنج همزاد است، اگر خود شما یا اطرافیان رنج می‌کشید با این‌که ناراحت کننده است ولی جزیی از زندگی است. اگر ما رنج می‌کشیم، دلایل سیاستمداران، سیستم فاسد یا قربانی بودنمان نیست، تنها دلایل این است که ما انسانیم و همیشه درجه‌ای از رنج را داریم.



و اگر شما یا کسانی که دوستشان دارید رنجی نمی‌کشند، در پنج سال آینده رنج خواهند برد، مگر این‌که بی‌نهایت خوش‌شانس باشند. بچه بودن، کار کردن، بزرگ شدن و مردن همه و همه سخت هستند و جردن بر این باور است که این سختی‌ها، بدون داشتن کسی که دوست داشته باشد، یا بدون خرد یا علم فقط سخت‌تر می‌شود. او دانشجویان را نمی‌ترساند. آن‌ها هم نمی‌ترسند چون می‌دانند که حرف‌هایش درست است و این‌که بزرگترهای آن‌ها در این مورد با فرزندانشان صحبت نکنند، معنایش این نیست که بچه‌ها از رنج در امان خواهند بود. جردن از قهرمان‌ها می‌گوید. همان‌هایی که چه در دنیای حقیقی و چه داستانی، باید به قلمروهای ناشناخته وارد می‌شدند و آن‌ها را می‌شناختند و در این راه باید خیلی چیزها را از دست می‌دادند تا بتوانند کشف کنند و بشناسند و باز متولد شوند. این کار نیازمند انگیزه است، چیزی که به ندرت در یک کلاس روانشناسی یا یک کتاب درسی در موردش صحبت می‌شود. من زندگی او را دیده‌ام؛ او و همسرش تمی بر اساس قوانین این کتاب زندگی می‌کنند که برخی از آن‌ها خیلی سخت هستند. من دیدم که او با زیستن بر اساس این قوانین، از آنچه بود بهتر هم شد. در حقیقت، فرایند نوشتن این کتاب بود که او را از سخنرانی‌های اجباری دور ساخت. او به همین دلیل شروع به انتشار مطالبش در اینترنت کرد؛ حالا ویدیوهایش در یوتوب حدود ۱۰۰ میلیون بازدید دارند.

این کاریزمای اوست که باعث شده بلافاصله پس از بارگذاری ویدیوهایش صدها هزار نفر به تماشا بنشینند. مردم به سخنانش گوش می‌دهند، چون می‌دانند آنچه او می‌گوید یک نیاز اصلی است و می‌خواهند از قوانین رها شوند. اما امروزه گرایش به قانون و نیاز



به آن در میان مردم بیشتر شده است. امروزه خیلی از افراد مانند خود من، احساس می‌کنند بدون راهنما مانده‌اند و این آن‌ها را گرفتار کرده است. خود را محروم از ثروت‌هایی احساس می‌کنیم که می‌دانیم وجود دارند. اولین درس قانون این است که، همه چیز نسبی است. یعنی درست و غلط کامل و صد درصدی وجود ندارد. بلکه این درستی را هر کس با دید خودش و بر اساس پیشینه‌ی فرهنگی و تاریخی و بسیاری عوامل دیگر تعیین می‌کند و بیان می‌دارد. ما می‌دانیم که همیشه بین دین‌ها، فرهنگ‌ها و گروه‌های مختلف بر سر این‌که چه چیزی درست یا نادرست است اختلاف وجود داشته است. امروزه علم جدید و دانش پیشرفته به این نکته رسیده که اخلاقیات یا درست و نادرست از نظر هر فرهنگ، گروه یا دین تنها وسیله‌ای است برای اعمال قدرت بر سایر فرهنگ‌ها، دین‌ها و گروه‌ها. اما امروزه باید قدرت تحمل را تقویت کرد. تحمل افراد، گروه‌ها و ادیانی که متفاوت از ما فکر یا عمل می‌کنند. امروزه خیلی از پیشروها تصمیم گرفته‌اند این ارزش‌ها را تغییر دهند و جور دیگری باشند. آن‌ها خیلی هم موفق بوده‌اند. خوشبختی درست عمل کردن نیست، بلکه ارسطو می‌گوید: خوشبختی یعنی طوری زندگی کنی که بیشترین میزان خوشحالی را داشته باشی.

وایز هم آن را همین می‌داند؛ یعنی این‌که کار درست کاری است که به خوشحالی بیانجامد.

ارسطو در مورد مطالعه‌ی خوشحالی در انسان‌ها بسیار کار کرده و هر نوع خوشحالی ممکن را بررسی کرده است.

زندگی مدرن بر این پایه شکل گرفته است که نمی‌توان خوب یا بد صد درصدی در



زندگی داشت. تنها چیزی که ما باید در خود و زندگی مان تقویت کنیم تحمل است، تحمل گروه‌ها و عقاید مختلف تا از آسیب زدن به یکدیگر جلوگیری کنیم. متأسفانه بسیاری از ما برای این که خود را انسان خوبی نشان دهیم، وانمود می‌کنیم خوب هستیم درحالی که این خوب بودن نیست بلکه فقط وانمود کردن است. اگر شما در این دنیا نتوانید عقاید متفاوت را تحمل کنید، این امر نشان می‌دهد شما نه تنها انسان عاقلی نیستید بلکه احتمالاً خطرناک هم هستید. اما خب خیلی از افراد نمی‌توانند بدون داشتن یک مدل ایده‌آل در زندگی‌شان، آن را ادامه دهند. ایدئولوژیست‌ها کورکورانه تصور می‌کنند برای هر چیزی جوابی دارند درحالی که اصلاً اینطور نیست. با این که افراد نسبت‌گرا، بر این باورند که هیچ درست و غلط قطعی وجود ندارد، ایدئولوگ‌ها مطمئن هستند می‌دانند مشکل دیگران چیست و راه حلش را هم می‌دانند. بعضی وقت‌ها به نظر می‌رسد کسانی که مثلاً می‌خواهند شما را نصیحت کنند و به شما راهی نشان دهند، دقیقاً همان کسانی هستند که کمترین توانایی را در این زمینه دارند.

همان‌طور که ما در غرب می‌خوانیم، نسبت‌گرایی ریشه‌های بسیار گوناگونی دارد. تاریخ نشان داده که هر فرهنگ و گروهی برای خود دارای کدهای اخلاقی خاصی هستند. هرچه به این طرف و آن طرف دنیا بیشتر سفر کردیم، متوجه شدیم کدهای اخلاقی آن‌ها بیشتر با فرهنگشان هماهنگ است. دانش هم در همین زمینه وارد میدان می‌شود و با حمله به دین سعی دارد بسترهای اخلاقی را به خود متعلق بداند. جامعه‌شناسی ماتریالیستی بر این باور است که می‌توان جهان را به دو بخش تقسیم کرد. اول حقیقت‌ها که عینی و قابل لمس هستند و ارزش‌ها که ذهنی و شخصی هستند. ما



می‌توانیم حقایق را بپذیریم اما ارزش‌ها را فعلاً نه. اما این ایده به نظر من ضعیف است؛ چون این ارزش‌های شخص است که تعیین می‌کند او به چه چیزی توجه می‌کند و روی چه چیزی به عنوان حقایق حساب می‌کند. این وضعیت در دنیای گذشته و باستانی هم بوده است؛ مردم یونان به این نکته رسیدند که به هر جا سفر کنند، ارزش‌های آن جامعه با ارزش‌های آن‌ها متفاوت است و این ارزش‌ها ریشه در باورهای گذشته و موروثی دارد. و این کشف که زیاد هم تازه نبود باعث به وجود آمدن فلسفه شد. سقراط فیلسوفی بود که تصمیم گرفت به جای این که یک ایده‌آلیست یا ایدئولوگ یا نسبت‌گرا باشد، به دنبال خرد برود و بفهمد عدالت واقعی چیست.

این نکته که هر جامعه و فرهنگی در مورد زندگی و چگونه زیستن عقیده‌ی مختلفی دارد باعث فلج شدن ذهن گذشتگان نشد، بلکه برعکس باعث تعمیق فهم آن‌ها نسبت به دنیا گشت. مثلاً ارسطو به این نتیجه رسید با این که قوانین و عادات و رسوم در هر جایی با جای دیگر متفاوت است، اما چیزی که بین همه‌ی مردم ثابت است تمایل به داشتن عادات و رسوم و قوانین است.

این نشان می‌دهد انسان از نظر بیولوژیک عادت دارد در هر جایی قانون یا رسمی بنا نهد یا پایه‌گذاری کند.

و دلیل این امر هم این است که، انسان به اخلاقیات گرایش دارد.

این ایده‌آل که زندگی انسان خالی از قوانین باشد یک رویای دست نیافتنی بیش نیست، ما انسان‌ها همیشه عادت داریم آنچه نیستیم را نشان دهیم. از آنجایی که ما هنوز چیزی به نام اخلاق مدرن نداریم، جردن هم سعی نمی‌کند بر پایه‌ی دانسته‌های خود تمام



آنچه بشر از گذشته به آن دست یافته را نادیده گرفته و خرافات انگارد، بلکه او سعی دارد ما را به جایی برساند، او کاری را انجام می‌دهد که انسان‌های منطقی همیشه انجام داده‌اند. او نمی‌خواهد بگوید که خرد انسان با او شروع می‌شود، بلکه در این زمینه به راهنماهای خود اشاره می‌کند.

با این‌که موضوعات این کتاب جدی هستند، جردن معمولاً آن‌ها را با شوخی و جذابیت آمیخته است. او اصلاً نمی‌خواهد کتابش خسته کننده باشد و آنچه از بحث‌های روانشناسی دریافته را در آن مطرح می‌کند. پس چرا این کتاب را کتاب قانون نامیم؟ چون واقعا این چنین است و اولین و مهمترین قانون این است که خودتان باید مسئولیت زندگی خودتان را بپذیرید.

می‌دانم احتمالاً در جامعه‌ای که معلم‌ها سر کلاس‌ها فقط از حق و حقوقی که داریم صحبت کرده‌اند؛ در جامعه‌ای که کودکان و کل انسان‌ها یاد نگرفته‌اند که مسئولیت‌پذیر باشند و همواره از شنیدن آنچه تمایلی به شنیدنش نداشته‌اند دور بوده‌اند؛ درک پیام این کتاب شاید کمی سخت باشد؛ ولی باید دانست که حقیقت این است. هر کسی برای این‌که به هدفش برسد به جای تمرکز بر حقوقش باید روی مسئولیت‌هایش تمرکز کند. این چیزی است که آنقدر جالب است که اشک مرا در می‌آورد.

بعضی وقت‌ها این قوانین سخت و نیازمند عمل بسیار هستند. آن‌ها شما را به سوی محدودیت‌های جدیدی سوق می‌دهند. این کار نیازمند ورود به ناشناخته‌هاست. وقتی شما می‌خواهید از مرزهای آنچه اکنون هستید فراتر روید، باید ایده‌آل‌های جدیدی برای خودتان تعیین و آن‌ها را دنبال کنید. ایده‌آل‌هایی که همیشه از شما جلوتر هستند،



گویی بالای سرتان هستند و از رسیدن به آن‌ها اصلاً اطمینان ندارید. اما اگر از رسیدن به ایده‌آل‌ها مطمئن نیستیم، چرا اصلاً به خودمان زحمت دهیم و تلاش کنیم؟ چون اگر دستتان را به سمت آن‌ها دراز نکنید؛ اگر به سوی آن‌ها نروید؛ شک نداشته باشید که احساس می‌کنید زندگی‌تان بی‌معناست و این‌که در عمق وجودمان، همه‌ی ما دوست داریم قضاوت شویم و از ما به عنوان انسان‌های خوب یاد کنند.

دکتر نورمن دوج که این کتاب را توصیه کرده خود نویسنده‌ی کتابی است با نام: مغزی که خود را تغییر می‌دهد.

تور

این کتاب دارای دو تاریخ است تاریخ کوتاه و متاخر و تاریخ بلند یا متقدم. ما با تاریخ معاصر یا متاخر شروع می‌کنیم.

من در سال ۲۰۱۲ با سایتی به نام کورا آشنا شدم. در این سایت هر کسی می‌تواند در هر زمینه‌ای سوال بپرسد و بقیه پاسخ دهند. مراجعین این سایت هم می‌توانند پاسخ را پسندیده یا به آن رای منفی دهند. به این ترتیب بهترین پاسخ در بالا قرار می‌گیرد و بقیه پایین‌تر.

این سایت را خیلی دوست داشتم. برایم خیلی جالب بود که یک سوال ساده، می‌تواند چه طیف گسترده‌ای از پاسخ‌های مختلف را به دنبال داشته باشد. وقتی می‌خواستم استراحت کنم یا وقت آزاد داشتم، معمولاً به این سایت مراجعه می‌کردم و تلاشم این