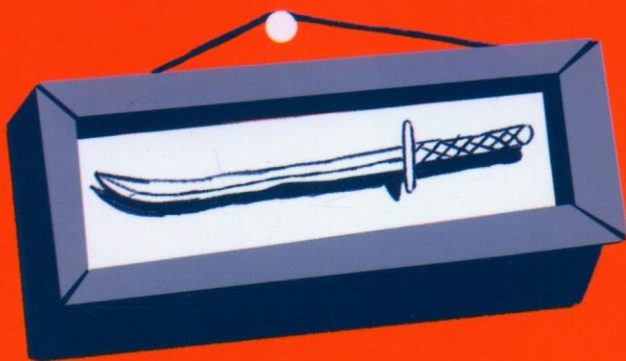




نشر میلکان

چاپ دوم



رُک‌ترین کتاب ممکن

راهکارهایی کاربردی برای رهایی ذهن از چرندیات

شُوتاب گنگوار

ترجمه‌ی سید حسن رضوی



رُک‌ترین کتاب ممکن
راهکارهایی کاربردی برای رهایی ذهن از چرندیات
شوتاب گنگوار
ترجمه‌ی سیدحسن رضوی
ویراسته‌ی سیدحمید حیدری‌ثانی

مدیر تولید: کاوان بشیری
صفحه‌آرایی و آماده‌سازی: واحد تولید کتاب میلکان

چاپ دوم، ۱۴۰۲
تیراژ: ۱۱۰۰ نسخه
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۴-۴۴۸-۵



نشر میلکان

www.Milkan.ir
info@Milkan.i

فصل اول

تو محصولی

سلام، رفیق. چطوری؟ خوشحال نیستی که این کتاب را خریده‌ای؟ خب قرار است با هم به سفر برویم و تا زمانی که این کتاب را بخوانی، من دوست تو خواهم بود؛ مگر این که این کتاب را غیرقانونی دانلود کرده باشی که در آن صورت، دهنّت سرویس!

این کتاب درباره‌ی راهکارهایی کاملاً عملی است که دهنّت را از هر چرندی آزاد می‌کند. بگذار با این جمله حرفم را شروع کنم: خیلی از این‌ها وظیفه‌ی پدر و مادرت بوده! نمی‌خواهم حرف بدی درباره‌ی آن‌ها بزنم. فقط می‌گویم اگر آدم‌ها محصول کارخانه بودند، آن وقت آدم‌هایی که ما اطرافمان می‌بینیم، واقعاً محصولاتی بی‌کیفیت‌اند. پس واضح است که پدر و مادرها بدجوری در انجام وظیفه‌شان گند زده‌اند.

بگذار دنیایی را که این مدت در آن زندگی کرده‌ای، به تو معرفی کنم: دنیا برای تیره هم خرد نمی‌کند! این دنیا پر از آدم‌هایی است که به شکل دوست و معشوق و خیرخواه وارد زندگی‌ات می‌شوند، به شکل چسب احساسی، رؤیایی در بسته‌بندی مرتب و آب‌نباتی از جنس آرزو، به شکل ناجی، دلال و فروشنده. می‌خواهیم درباره‌ی همه‌ی این‌ها حرف بزنیم.

در هر صورت، وقتی زمانش برسد، خیلی از آن‌ها از تو کاملاً سوءاستفاده خواهند کرد، احساسات معصومانه‌ات را خواهند گرفت و دنیایت را دگرگون خواهند کرد. بدون شک این اتفاق خواهد افتاد. نگاهی به تاریخ بینداز. مهم نیست کیستی یا چه می‌کنی: ثروتمند، با استعداد، نابغه، زیبا، قوی، قدرتمند، مؤدب، مهربان یا باملاحظه.

حالا آیا احساس می‌کنی آماده‌ای؟ بیا از خودت شروع کنیم. تو یک محصولی. تو محصولی هستی که امید بهت چسبیده است. یعنی چه؟ یعنی یک روز قرار

است واحدی فوق‌العاده و کارآمد بشوی که توانایی انتخاب کار، مسیر شغلی، روابط، محیط و اقتصاد به‌خواست خودت را خواهی داشت. این همان امید است. هرچه انتخابت بهتر باشد، محصول بهتری هستی. این، قانون ساده‌ای است که بر اساس دنیا درباره‌ات قضاوت می‌کند.

حالا این چند مسئله درباره‌ی توست:

- این شخص آماده به دنیا نمی‌آید.
- او باید آماده شود.
- این شخص ذاتاً احساساتی است.
- او ابتدا نمی‌داند چگونه باید یاد بگیرد. البته می‌داند چگونه جذب کند که یعنی هرچه از محیطش جذب کند، یاد می‌گیرد. منظورم زمان بچگی‌ات است.
- او باید یاد بگیرد که چگونه یاد بگیرد.
- او می‌تواند فکر کند؛ ولی نمی‌داند چگونه فکر کند. همین باعث می‌شود نتواند یاد بگیرد چگونه یاد بگیرد. شاید کمی گیج‌کننده باشد؛ ولی کتاب را که پیش برویم، واضح می‌شود.
- واکنش‌های احساسی یک شخص به تجربیات مختلف، تفسیرهایی از آن تجربیات خلق می‌کند که آن شخص فکر می‌کند واقعیت دارد؛ از این رو واکنش‌ها جزو اولین معلم‌های آن شخص است.
- «واکنش‌های احساسی» معلمی به‌دردنخور است؛ چون وقتی بچه‌ایم، هوش احساسی‌مان هنوز کامل شکل نگرفته است.
- از آنجا که شخص از طریق جذب یاد می‌گیرد، پدر و مادر و محیط به معلم دوم تبدیل می‌شوند. آن‌ها به‌جای این‌که به شخص یاد بدهند چگونه فکر کنند، یاد می‌دهند چه فکری بکند. معلم‌هایی به‌دردنخورند!
- آن‌ها وقتی به آن شخص یاد بدهند چه فکری بکنند، او دیگر یاد نمی‌گیرد چگونه فکر کند؛ برای همین، وقتی بزرگ می‌شود، سردرگم است و نمی‌داند چگونه با این دنیا سروکله بزند.

در نتیجه به‌احتمال زیاد، محصول بُن‌جلی از آب درمی‌آید! این محصول تو هستی.

هیچ کس خر به دنیا نمی آید

شاید بارها در زندگی ت گفته باشی: «چقدر این مردم خرن!» ولی هیچ کس خر به دنیا نمی آید. ما ندانسته تصمیم می گیریم خر باشیم؛ چون به ما چگونه فکر کردن را یاد نداده اند. وقتی این دانش را از مردم بگیریم، ناخودآگاه فکر می کنند چیزی که از والدین، محیط و واکنش های احساسی یاد گرفته اند، یادگیری های حقیقی است.

وقتی بزرگ تر می شوی و زندگی سخت تر می شود، بدون توانایی «فکر کردن»، طبیعتاً به همان چیزهایی که می دانی بر می گردی. این باعث می شود آموزه های «حقیقی» حتی بیشتر از قبل قدرت بگیرد، تا جایی که در سنی مشخص به ایده ها، سوگیری ها، پیش داوری ها و رفتارهای تغییرناپذیری تبدیل می شود که دیگر نمی توانی ترکشان کنی.

حالا شاید با خودت فکر کنی: «این چرت و پرت ها چیه که این داره می گه!؟ یادگیری های حقیقی!؟ چگونه فکر کردن!؟ چه فکری کردن!؟» به این مثال دقت کن: تصور کن در جایی بزرگ شده باشی که فقط با افراد یک گروه تعامل داری. حالا تصور کن این گروه نظام تک باور بسیار سخت گیرانه، ایدئولوژی سخت گیرانه و دکتربین سخت گیرانه درباره فلسفه اخلاق داشته باشد: درباره ای این که چگونه زندگی کنی، چه چیزی خوب است و چه چیزی نیست. علاوه بر این ها، تصور کن این گروه به مفاهیمی اعتقاد داشته باشد که چندان با گروه های دیگر یا نظام های اعتقادی دیگر، یا حتی زنان، مهربان نیست. وقتی به بچه ها یاد بدهی دقیقاً این گونه فکر کنند، می توان گفت که به کسی یاد داده ای چه فکری بکنند. آیا این منطقی است؟

اگر با چنین آموزه هایی بزرگ شده باشی، به آن می گویند یادگیری های حقیقی؛ چون شاید حقیقی به نظر برسند. البته لزوماً این گونه نیستند؛ بلکه این آموزه ها بر پایه ترس و نادانی اند. بنابراین با گذر زمان، اگر به واسطه ای تحقیق اصلاح نشوند، این یادگیری های حقیقی در نظر مردم به واقعیت حقیقی تبدیل می شوند. واقعیت حقیقی یعنی این آموزه برای افرادی که به آن اعتقاد دارند، مسلم است و به احتمال زیاد، با همین اعتقاد خواهند مرد. اگر چنین اعتقاد راسخی به چیزی داشته باشیم، به وکیل مدافع مشتاق آن تبدیل خواهیم شد. وقتی وکیل مدافع چیزی بشویم، به گروه تبدیل می شویم و وقتی گروه شدیم، با گروه های دیگر مخالفت می کنیم و

می‌جنگیم و رأی می‌دهیم و جشن می‌گیریم و به‌خاطر هر تفکری که به واقعیت «حقیقی» ما نزدیک‌تر باشد، به دیگران انگ می‌زنیم.

انواع محصولات اطرافت

با طبقه‌بندی افرادی که یاد گرفته‌اند چگونه فکر کنند و افرادی که یاد گرفته‌اند چه فکری بکنند، به این نتایج می‌رسیم:

- کسی که یاد گرفته باشد چه فکری بکند، اغلب از ایده‌ها و ایدئولوژی‌ها و روش‌های زندگی‌ای پیروی می‌کند که نشان از رابطه‌ای با آشنایی داشته باشد. این کار را می‌کند، چون با آشنایی احساس راحتی می‌کند. چیزی را که برایش آشنا باشد، به‌خوبی می‌شناسد؛ برای همین در کنارش از همیشه راحت‌تر است.
- کسی که یاد گرفته باشد چگونه فکر کند، اغلب سؤال می‌کند، ایده‌ها و ایدئولوژی‌ها و روش‌هایی زندگی را که رابطه‌ای با آشنایی داشته باشد، غربال می‌کند و شاید رها کند. اگرچه آشنایی امن است، صحت را تضمین نمی‌کند.
- کسی که یاد گرفته باشد چه فکری بکند، اغلب در مقابل ایده‌ها و اشیا و افراد بیگانه احساس می‌کند تهدید شده است. این شاید باعث شود بیشتر به‌سمت چیزی که می‌شناسد و برایش آشناست، کشیده شود.
- کسی که یاد گرفته باشد چگونه فکر کند، وقتی با ایده‌ها یا افراد بیگانه مواجه می‌شود، به فهمیدن آن‌ها علاقه‌مند می‌شود. هم‌زمان اولین برداشت‌هایی را که ذهنش خلق کرده نیز بررسی می‌کند. او احساس نمی‌کند تهدید شده است؛ چون سال‌ها تمرین این‌که چگونه فکر کند، کنجکاوی و دیدگاهی محققانه در او ایجاد کرده است. از این‌رو هر فرد یا شیء یا ایده‌ای که ناآشنا باشد، به غذای فکر او تبدیل می‌شود.
- کسی که یاد گرفته باشد چه فکری بکند، به‌سمت پرسیدن راه‌حل برای مشکلاتش می‌رود، به‌جای این‌که خودش بیندیشد و مسائل را حل کند. این مسئله علت نیاز سیری‌ناپذیر به کتاب‌های خودیاری، علت

تکیه نکردن بر خود و نیز علت این را که چرا فضای مجازی از حضور افراد «باهوش» دارد منفجر می‌شود، توضیح می‌دهد. این افراد به مردم یاد می‌دهند چگونه موفق باشند، مرد باشند، میلیونر باشند، زنی قوی باشند و هم‌زمان باهوش، زرنگ، جذاب، خوش‌تیپ و زیبا باشند.

- کسی که می‌داند چگونه فکر کند، سعی می‌کند خودش فکر کند تا راه‌حل مسائلی را پیدا کند. او از روش‌های استنتاج استفاده می‌کند و هماهنگی ذهنی و روان‌سازی عملکرد زندگی‌اش را در نظر می‌گیرد. او برای گسترش دانشش کتاب می‌خواند، ویدئو می‌بیند و هر اطلاعات در دسترسی را مصرف می‌کند. این فرد به دنبال دانش می‌گردد؛ چون دانش او را با دیدگاه‌های گوناگون آشنا می‌کند و پرورش چگونه‌فکر کردن نیازمند بزرگ‌ترین مجموعه‌ی ممکن از دیدگاه‌های مختلف است.

- در آخر، کسی که یاد نگرفته «چه فکری بکند»، باز هم درست مثل کسی عمل خواهد کرد که یاد گرفته چه فکری بکند. این اتفاق می‌افتد، چون ممکن است فرد از راهنمایی والدین محروم شود؛ ولی والدین فقط یکی از معلم‌ها هستند. معلم‌های دیگر مثل محیط و واکنش‌های احساسی هنوز به او یاد می‌دهند «چه فکری بکند». اساساً طی سال‌های اولیه‌ی رشد فرد، «چگونه‌فکر کردن» را نمی‌توان به‌صورت خودآموز یاد گرفت. شاید چند استثنا به ذهن‌تان خطور کرده باشد؛ ولی این کتاب درباره‌ی آدم‌های استثنایی نیست؛ بلکه درباره‌ی همه‌ی آدم‌هاست.

احتمالاً والدینتان خراب‌کاری کرده‌اند

چرا والدین اغلب محصولی تولید می‌کنند که برای مواجهه با چالش‌های این دنیا آماده نیست؟ این، سؤالی مهم و شگفت‌انگیز است. این سؤال به این دلیل هم مهم است و هم شگفت‌انگیز که بر این فرضیه‌ها استوار است:

- همه‌ی والدین از همان اول می‌خواهند پدر و مادر شوند.
- افرادی که پدر و مادر می‌شوند، از لحاظ روانی برای پدر و مادر شدن آماده‌اند.

- افرادی که پدر و مادر می‌شوند، از لحاظ روانی صلاحیت پدر و مادر شدن را دارند.

می‌دانید چند دلیل برای بچه‌دار شدن وجود دارد؟ فرد ممکن است به این خاطر پدر یا مادر شود که مرد جلوی خودش را نگرفته باشد، یا زن بنا به دلایلی باستانی و اشتیاقی پیشینی، به مرد اجازه نداده باشد که جلوی خودش را بگیرد، یا این که مرد فکر کند جلوی خودش را گرفته؛ ولی نتایج چیز دیگری نشان بدهد. مردم بچه‌دار می‌شوند، چون از بچه‌ها خوششان می‌آید، یا چون اخیراً احساس کمال‌نداشتن می‌کرده‌اند، یا چون امیدوارند این کار باعث می‌شود زندگی‌شان دوباره هدفمند شود.

مردم بچه‌دار می‌شوند، چون به سنی رسیده‌اند که از نظر جامعه، بچه‌دار شدن کار درستی است. مردم بچه‌دار می‌شوند، چون ظاهراً استراتژی پایداری برای حفظ ازدواجشان به نظر می‌رسد، یا چون یکی از دو طرف دلش بچه می‌خواهد، و دلایل دیگر. مردم بچه می‌آورند تا بچه‌شان بزرگ شود و آرزوهای بر بادرفته‌ی خودشان را به واقعیت برساند!

احتمال زیادی وجود دارد که تو هم بنا به یکی از همین دلایل به دنیا آمده باشی. بالأخره از نظر آرمانی، باید یک استراتژی وجود داشته باشد. داری یک زندگی کوفتی را به این دنیا می‌آوری و آن فرد بزرگ می‌شود و به شیوه‌های مختلف به دنیا کمک خواهد کرد: رأی خواهد داد، از ایدئولوژی‌ها پیروی خواهد کرد، برای مردم پول درخواهد آورد (کاری که شما به آن شغل می‌گویید)، عاشق خواهد شد، ازدواج خواهد کرد و کارهای زیاد دیگری خواهد کرد، مثلاً در سنین نوجوانی اشعار مزخرف خواهد نوشت.

اگر آدم مسئولیت‌پذیری نباشد، به آدم‌های زیادی آسیب خواهد رساند و اگر بزرگ شود و آدمی عوضی از آب دربیاید، به‌طور غیر مستقیم مسئولیت آسیب دیدن تمام افرادی که آن عوضی قرار است به‌شان آسیب برساند، با شماست. اگر بزرگ شود و پیرو ایدئولوژی‌ای از آب دربیاید که هدفش جدایی آدم‌هاست، آن موقع والدینش نیز مسئول به‌وجود آوردن پیرو دیگری برای آن ایدئولوژی هستند.

این همه محصول بُنجل برای چه؟

سؤال این است: پدر و مادرها قبل از بچه دار شدن، چقدر درباره‌ی بچه فکر می‌کنند؟ اگر انگیزه‌ی اصلی‌شان این است: «بچه ریزه‌میزه و بامزه‌ست و زندگی مون رو عوض می‌کنه»، این اصلاً انگیزه‌ی خوبی نیست. احتمال زیادی وجود دارد که ابله دیگری به این سیاره اضافه کنند. بچه که خودش هر را از پتر تشخیص نمی‌دهد! اگر بچه‌ها نتوانند فکر کنند، یک نفر پیدا می‌شود که از این فرصت استفاده کند و آن‌ها را پیرو خودش کند. آن یک نفر احتمالاً به اندازه‌ی پدر و مادر برای بچه تره خرد نمی‌کند. متأسفانه در بیشتر مواقع همین اتفاق می‌افتد و مردم از محیط و والدین و هوش احساسی رشدنکرده‌ی خودشان ایده‌های بنجل یاد می‌گیرند و با همین وضعیت وارد جهان می‌شوند.

اما چیزی وجود دارد به اسم انگیزه‌ی مسئولانه که شبیه به این است: «ما داریم یک انسان می‌سازیم. آیا از نظر روانی، صلاحیت و آمادگی ساختن یک انسان رو داریم که مسئولیتش فقط و فقط به عهده‌ی ماست؟ آگه نه، آیا حالا باید افکار، ادراک و دیدگاهمون رو ارتقا بدیم و چند مخزن دانش بسازیم که به وقتش به کمک کنجکاوی‌های انسان کوچک بیاد و توی رشد کلی شخصیتش تأثیر بذاره؟»

«انگیزه‌ی مسئولانه» یعنی والدین بفهمند زمانی که اساس شخصیت بچه شکل می‌گیرد، آن‌ها قوی‌ترین تأثیر را دارند و این که برای آماده‌کردن بچه، والدین اول باید خودشان را آماده کنند. متأسفانه والدین این سیاره خیلی به این موضوع اهمیت نمی‌دهند.

پس آیا همه‌ی والدین باید نابغه باشند؟

معلوم است که نه، من چنین چرتی نگفتم. من هم می‌فهمم که پدر و مادرها نیز کارهای خودشان را دارند: شغل دارند، رابطه دارند، باید اوضاع مالی را مدیریت کنند و خانه‌ای دارند که باید کارهایش را انجام دهند. این را هم می‌فهمم که باید تلویزیون نگاه کنند، درباره‌ی سیاست حرف بزنند، چیزهای بیشتری بخرند، برای بچه جا باز کنند، چای بنوشند، جروب‌بحث کنند، با پیری و چین و چروک و ریزش مو و افت فشارخون در صبح‌ها بجنگند، بازهم چیزهای بیشتری بخرند، پدر و مادر خودشان را راضی نگه دارند، رئیسشان را راضی نگه دارند، همسرشان را راضی نگه

زُک‌ترین کتاب ممکن درباره‌ی راهکارهایی کاربردی است که ذهن‌ت را از هر چرندیاتی آزاد می‌کند. بگذار با این جمله حرف‌م را شروع کنم: خیلی از این‌ها وظیفه‌ی پدرمادرت بوده! نمی‌خواهم حرف بدی درباره‌ی آن‌ها بزنم. فقط می‌گویم اگر آدم‌ها محصول کارخانه بودند، آن وقت آدم‌هایی که ما اطراف‌مان می‌بینیم، واقعاً محصولات بی‌کیفیت‌اند. پس واضح است که پدرمادرها بدجوری در انجام وظیفه‌شان گند زده‌اند.

- از متن کتاب -

زُک‌ترین کتاب ممکن راهنمایی نیروبخش، سهل‌خوان و سرگرم‌کننده است. با خواندن آن مجبور می‌شوید در هر چیزی که تا حالا یاد گرفته‌اید بازبینی کنید. البته قرار نیست به شما درس بدهد. نوشته شده تا شما را به فکر وادارد؛ برای همین، زبانی تند و چنین عنوانی و رویکردی سخت‌گیرانه دارد. زُک‌ترین کتاب ممکن مجموعه‌ای از دیدگاه‌هاست. صرفاً درباره‌ی یک مسئله‌ی کوفتی نیست. اساساً هدفش این است که ذهن‌تان را از تمام چرندیاتی آزاد کنید که نادانسته خودتان را به‌شان وابسته کرده‌اید و از آن‌ها رنج می‌برید. این چرندیات از طرز فکر درباره‌ی خوشحالی گرفته تا آدم‌های زندگی‌تان را شامل می‌شود. این کتاب به هیچ‌چیز رحم نمی‌کند!

از آنجا که این کتاب قرار است شما را آزاد کند، درباره‌ی خیلی از مسائل زندگی‌تان صحبت می‌کند. هر جا که با حرفی مخالف بودید، با جزئیات بنویسید چرا و چه منطقی پشت مخالفت‌تان وجود دارد و وقتی دارید منطق‌تان را می‌خوانید، دعا کنید که مثلاً نوشته باشید: «مخالفم؛ چون احساس خوبی درباره‌ی آن ندارم.»

کتاب‌هایی برای احتمالاً تغییر | ۲۸

