

با میمون‌ها دوست نشوید

«تئوری میمون‌ها»

نوشته‌ی
سفررتی ساهاره

ترجمه‌ی علی اکبر عبدالرشادی



نشر گویا

سرشناسه : ساهاره، سفورتي Sahare, Sfurti

عنوان و نام پدیدآور : با میمون‌ها دوست نشوید : تئوری میمون‌ها/

نوشته سفورتي ساهاره ؛ ترجمه علی اکبر عبدالرشیدی.

مشخصات نشر : تهران، گویا، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری : ۱۷۶ص.

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۷۲۹۱۱۹-۳

وضعیت فهرست نویسی : فیبا

یادداشت : عنوان اصلی : The monkey theory : conquer your mental

chatter, 2019.

موضوع : خود راهبری

موضوع : Self-management (Psychology)

سناسه : روده : عبدالرشیدی، علی اکبر، ۱۳۲۸ - مترجم

رده بندی کنگره : BF۵۷۳

رده بندی دیویی : ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی : ۶۲۰۴۹۱۵



نشر گویا

خیابان کریم خان زند، رویروی ایرانشهر، پلاک ۸۹

تلفن : ۸۸۳۱۳۴۳۱ - ۸۸۸۲۸۸۸۴

www.gooyabooks.com info@gooyabooks.com



gooya.publication

gooyabookstore

با میمون‌ها دوست نشوید

سفورتي ساهاره

مترجم : علی اکبر عبدالرشیدی

طراح جلد : محمد زمانیان

صفحه آرا : فریبا محمدپور

چاپ نخست : ۱۳۹۹

تیراژ : ۵۰۰ نسخه

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۷۲۹۱-۱۹-۳

چاپ : خانه‌ی فرهنگ و هنر گویا

حق چاپ و انتشار کلیه‌ی مطالب محفوظ است.

فهرست

دبیاچه ۹

مگر در ذهن ما چه می‌گذرد؟ ۱۳

چرا میمون؟ ۱۷

چه کتاب کم ورقی! ۱۹

درباره‌ی نویسنده و کتاب ۱

پیشگفتار ۲۳

مقدمه‌ی نویسنده ۲۷

چرا چنین است؟ ۳۰

چرا می‌گوییم میمون؟ ۳۱

۳۳..... میمون‌ها را ملاقات کنیم

۳۸..... میمون خمار و مست

۴۰..... میمون ترسو

۴۱..... میمون عاقل

۴۳..... روش شناخت بهتر میمون‌ها

۴۷..... همسران مرد ثروتمند

۵۸..... صندوق گناه

۶۰..... زمان رون‌نگری

۶۱..... باید زنده‌ی مهم که باید به یاد داشته باشیم

۶۲..... میمون تنبل با میمون تن‌لش

۶۳..... معنای تعس چیست؟

۶۴..... تعلل جوهر تنبلی است.

۷۳..... میمون تنبل در کجای زمین ما قرار دارد؟

۸۴..... عقاب خردمند و دانا

۹۴..... ورود میمون عاقل به منطقه‌ی رنگین‌عمل

۱۰۵..... تمرین‌های لازم برای میمون عاقل

۱۰۶..... میمون ترسو

۱۰۸..... سناریوی اول

۱۱۰..... سناریوی دوم

۱۱۱..... سناریوی سوم

ترس یک تجربه‌ی طبیعی است، تجربه‌ای

۱۱۶..... شخصی و طبیعی

۱۱۸..... آیا میمون عاقل نمی‌ترسد؟

داستان فراموشی حین سخنرانی _____ ۱۱۸

یافتن راه در سرزمین وحشت _____ ۱۲۱

وقتی کسی بترسد اعتماد به نفس، خلاقیت و

شجاعتش به بند کشیده و از میان می‌رود. _____ ۱۲۵

میمون ترسو و خانواده‌هایش _____ ۱۲۸

خانواده‌ی مقاوم در برابر توهین و ناسزا _____ ۱۳۱

خانواده‌ی حقایق تاریک _____ ۱۳۷

خانواده‌ی مقاوم در برابر مرگ. _____ ۱۳۹

یادتان باشد _____ ۱۴۰

میمون خمار _____ ۱۴۱

چگونه می‌توان خمار را بشناسیم؟ _____ ۱۴۲

انواع میمون خمار _____ ۱۴۶

سناریوی اول _____ ۱۵۱

سناریوی دوم _____ ۱۵۲

سناریوی سوم _____ ۱۵۲

چگونه از پس میمون قرمز باشیم؟ _____ ۱۵۳

یادتان باشد _____ ۱۵۴

وقتی میمون‌ها با هم حمله می‌کنند؟ _____ ۱۵۴

سناریوی اول _____ ۱۵۵

چند سناریوی دیگر _____ ۱۵۷

چگونه با حمله‌ی دسته‌جمعی میمون‌ها مقابله

کنیم؟ _____ ۱۵۸

جزیره‌ی ارغوانی _____ ۱۵۹

۱۶۱ چرا ارغوانی؟

۱۶۲ چگونه در جزیره‌ی ارغوانی بمانیم؟

۱۶۳ قوانین زندگی در جزیره‌ی ارغوانی

۱۶۷ چند ماه بعد...

۱۷۱ چند نکته

۱۷۱ یادداشت شخصی

www.ketab.ir

دیباچه

در این دیباچه سه نکته‌ی مهم توضیح داده می‌شود که دانستن آن به فهم کتاب بیشتر کمک می‌کند.

شخصیت‌های انسانی چرا حیوان؟

در قصه‌های عامیانه کودکان، نه فقط در ایران، از حیوان و شخصیت حیوانی کراراً استفاده می‌شود. قصه‌های شنگول و منگول، شئل قرمزی یا خاله سوسکه و ده‌ها قصه‌ی مشابه دیگر را که در کودکی از زبان مادر بزرگ‌ها می‌شنیدیم به یاد دارید؟ در این قصه‌ها عشق، گذشت، مراقبت از خود، اطاعت از بزرگان و بسیاری از آموخته‌های اخلاقی و مهارت‌های زندگی آموزش داده می‌شود.

هدف از استفاده‌ی شخصیت‌های حیوانی در قصه‌ها چیست؟ شاید هدف این بوده که کودک و گاهی بزرگسالان، بهتر بتوانند با آن شخصیت‌ها ارتباط برقرار کرده، مفاهیم اخلاقی، رفتاری و حتی مهارت‌های زندگی را کاربردی‌تر، ملموس‌تر و شنیدنی‌تر در قالب رفتارهای آن حیوان‌ها بیاموزند. حضرت مولانا جلال‌الدین در مثنوی معنوی بسیار از حیوان و قصه‌های

حیوانی استفاده کرده‌اند. فیل و مار و گاهی اژدها شاید از پرکاربردترین شخصیت‌های مورد اشاره در مثنوی باشد. عده‌ای معتقدند که این داستان‌ها از مسیر فرهنگ عامه و شاید ادبیات عرفانی و اجتماعی هند یا چین به زبان حضرت مولانا جاری و سرانجام به مثنوی راه یافته است.

نوعی دیگر، کتاب مشهور و فخر ادبیات عرفانی ما ایرانیان، منطق الطیر حصرت عطار نیشابوری که اساس آن سفر گروهی پرندگان به قاف و تعلقات فکر آنها در طول این سفر تا مقصد نهایی است.

در شاهنامه حکیم توس هم به چند شخصیت محوری مانند سیمرغ، رخس و حتی اکوان اشاره کرده‌ایم که شخصیت‌هایی حیوانی یا شبه حیوانی، و اگر نه شبه انسان، دارند. ادماز نمی‌رود که اکوان دیو حافظ یکی از هفت وادی است که رسم باور با عبور از آن هفت وادی به مقصد دست یابد.

استفاده از حیوان و شخصیت‌های حیوانی در کتاب‌های اخلاقی و آموزشی هم از قدیم کاربرد داشته است. کتاب کالد و دمنه یکی از مشهورترین آنهاست که اتفاقاً، مانند همین کتاب که دوست شماست، از فرهنگ هندی به دست ما و همه جهانیان رسیده است. این روش قصه‌نویسی و آموزشی نه تنها در هند که در چین و حتی ژاپن هم دیده شده است. خوانندگان این آثار با هم‌ذات‌پنداری با این حیوان‌ها به طور کاملاً غیرمستقیم پیام اخلاقی و آموزشی مورد نظر نویسنده را می‌گیرند و بی‌آنکه به خاطر باورها و رفتارهای نادرست خود احساس تحقیر یا شرم کنند آن پیام اصلاحی را به کار می‌بندند.

بعضی خیال می‌کنند استفاده از شخصیت‌های حیوانی در کتاب‌های

آموزشی فقط در آموزش کودکان کاربرد دارد. درحالی که این کاربرد علاوه بر کودکان برای بزرگسالان هم کاربرد دارد.

کتاب مزرعه‌ی حیوانات^۱ مشهورترین کتاب جدی و سیاسی دهه ۱۹۵۰ است که علیرغم ظاهر کودکانه و ساده‌اش با هدف تعریف شخصیت‌های دخیل در انقلاب بلشویکی روسیه به وسیله‌ی جرج اورول نوشته شده و تا فاکتای بزرگسالان مفهوم است. مزرعه‌ی حیوانات و خوک‌ها، اسب‌ها، پرندگان، الاغ‌ها و بقیه‌ی حیوانات هنوز دستمایه‌ی بررسی و الگوبرداری در ادبیات، سیاسی و جهان است. این کتاب در ساخت فیلم‌های سینمایی به صورت پویا کاربرد دارد. مورد استفاده قرار گرفته است.

فیلم دوازده میمون^۲ نیز از فیلم‌های علمی-تخیلی است که موضوع‌های مهمی از جمله ضرورت حفظ محیط زیست را گوشزد می‌کند.

استفاده از میمون و سگ از قدم‌های برجسته‌ترین شخصیت‌های حیوانی در

۱. Animal Farm, George Orwell, England, 17 August 1945.

مزرعه‌ی حیوانات که در ایران به نام قلعه‌ی حیرات نیز شناخته شده است، رمانی پادآرمان‌شهری به زبان انگلیسی و نوشته‌ی جرج اورول و یکی از نمونه‌های ادبیات رمزی است. این رمان در طول جنگ جهانی دوم نوشته و در سال ۱۹۴۵ میلادی در انگلستان منتشر شد، ولی در اواخر دهه‌ی ۱۹۵۰ میلادی به شدت در مزرعه‌ی حیوانات درباره‌ی گروهی از جانوران اهلی است که در اقدار آرمان‌گرایانه و انقلابی، صاحب مزرعه (آقای جونز) را از مزرعه‌اش فراری می‌دهند تا به اداره‌ی مزرعه را به دست گرفته و «برابری» و «رفاه» را در جامعه‌ی خود برقرار کنند. رهبری این جنبش را گروهی از خوک‌ها به دست دارند، ولی پس از مدتی این گروه جدید نیز به رهبری خوک‌ها به نام ناپلئون همچون آقای جونز به بهره‌کشی از حیوانات مزرعه می‌پردازند و هرگونه مخالفتی را سرکوب می‌کنند. - منبع: ویکی‌پدیا.

2. 12 Monkeys, Twelve Monkeys, 1995, American science fiction film.

سینما بوده است. میمون در فیلم‌های تخیلی، کمدی و حتی جدی مانند سلسله فیلم‌های معروف تارزان و سگ در فیلم‌های خانوادگی، اجتماعی و از همه مهم‌تر پلیسی همیشه ایفای نقش کرده است.

اتفاقاً در سال‌های اخیر در سینمای جهان استفاده از شخصیت‌های حیوانی شناخته شده یا حتی حیوان‌های خیالی و موهوم در پهنه‌ی وسیع‌تری، باب شده است. این فیلم‌ها اتفاقاً در بین بزرگسالان هم طرفدار دارد. شخصیت رالت دیسنی و بعد از فوت وی شرکت دیسنی بیشترین استفاده از حیوان‌ها را در فیلم‌های خود به خصوص در فیلم‌های پویانمایی داشته است. یکی از مشهورترین این آثار فیلم شیر شاه^۱ است که در سال ۲۰۱۹ در شرکت دیسنی، ساخته شد. با مضمونی سیاسی - اجتماعی در جشنواره‌های مهم جهانی جوایزی را هم از آن خود کرده است.

واقعیت این است که خواننده‌ی کتاب، بیننده‌ی فیلم یا شنونده قصه‌هایی که حیوان‌ها نقش اول آنها را بر نهاده دارند با مشاهده‌ی حیوان‌ها، رفتار، تعامل و تفکر آنها سعی می‌کند دلیل ناکامی یا موفقیت آنها را شناخته و قبح بسیاری از گفتمان‌های مهم مانند حسادت، خساست و کینه‌توزی و مزایای گفتمان‌های دیگری مانند سجاقت، وفاداری، گذشت، مهربانی و مانند آن را با دقت درک کند.

کتابی که در دست شماست از هند به دست ما رسیده است. نویسندگان بر اساس باورهای فولکلوریک و الگوهایی که در فرهنگ مردمی هند وجود دارد به سراغ حیوان‌ها رفته و یکی از مهمترین معضلات جوانان امروز را در قالب درگیری بین میمون‌ها و اکاوی کرده است. نویسندگان

زبان عقاب خردمند و میمون عاقل راه حل‌های مناسبی برای حل این مشکل ارائه داده است.

مگر در ذهن ما چه می‌گذرد؟

این شعر معروف حضرت حافظ را حتماً شنیده‌اید که بسیاری از روانه‌اسان ایرانی در مطالعات و استدلالات علمی خود به هنگام تعریف مباحث و نواهای مثبت و منفی درونی ذهن انسان دستمایه قرار می‌دهند:

در انا روم من خسته دل ندانم کیست

که من خموشم و او در فغان و در غوغاست

اشاره به این معنی است که در اندرون ما زندگی می‌کند و منشا غوغا و فغان است ما را به این فکر رساند که نیرو یا نیروهای درونی در وجود ما بر کردار و پندار ما تأثیر دهنده‌ای در برخی مواقع راهنمای ما به سوی خیر و یا هدایت‌کننده‌ی ما به سوی شر هستند.

شاید وجدان نیز نمادی از وجود یک من درون است که گناهان ما را به ما گوشزد می‌کند. وجدان که گاه به صورت وجدان خفته یا وجدان درون هم به کار رفته یکی از دستمایه‌های اصلی در روانشناسی فرویدی^۱ است. اتفاقاً حضرت مولانا جلال‌الدین هم وجدان را «من» رفته و در حکایات مثنوی بارها به آن اشارات مهمی دارند.

۱. زیگموند شلومو فروید یا زیگموند فروید Sigmund Schlomo Freud تلفظ آلمانی (زاده‌ی ۶ مه‌ی ۱۸۵۶ - درگذشته‌ی ۲۳ سپتامبر ۱۹۳۹) پزشک و عصب‌شناس برجسته‌ی اتریشی و بنیانگذار علم روانکاوی، به عنوان یک روش درمانی در روانشناسی بود. - منبع: ویکی‌پدیا