

قوانین سرشت انسان

راهنمای رمزگشایی از چهره پنهان آدم‌ها

www.ketab.ir

رابرت گرین

ترجمه آرسام هورداد

با خرید حق انحصاری ترجمه فارسی...

سرشناسه	:	گرین، رابرت. Greene, Robert
عنوان و نام پدیدآور	:	قوانین سرشت انسان/ رابرت گرین. ترجمه آرسام هورداد.
مشخصات نشر	:	تهران، نوین توسعه، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	:	۸۰۰ صفحه
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۶۸۴۰-۸۱-۱
فهرست نویسی	:	فیبا
یادداشت	:	عنوان اصلی: The Laws of Human Nature, 2018
موضوع	:	انگیزش معنویت
رده بندی کنگره	:	BF ۴۳۷
رده بندی دیویی	:	۱۵۸/۱
شماره کتاب شناسی ملی	:	۸۵۲۸۰۱۰

حق انتشار تمام یا بخشی از کتاب به هر صورت متعلق به ناشر است

www.ketab.ir

عنوان:	قوانین سرشت انسان
مؤلف:	رابرت گرین
مترجم:	آرسام هورداد
ویراستار:	مژده هاشمی
زمان و نوبت چاپ:	۱۴۰۰، چاپ اول، ۱۰۰۰ نسخه
ناشر:	نشر نوین توسعه
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۶۸۴۰-۸۱-۱
قیمت:	۱۷۵,۰۰۰ تومان



کاغذ بالکی

شبکه‌های اجتماعی نشر نوین

فهرست

مقدمه ۹

فصل (۱) بر هیجانان خود چیره شوید ۲۵
قانون غیرمنطقی بودن

فصل (۲) خوددوستی را به همدلی تبدیل کنید ۶۳
قانون خودشیفتگی

فصل (۳) پشت نقاب‌های آدم‌ها را ببینید ۱۰۳
قانون نقش بازی کردن

فصل (۴) عیار شخصیت آدم‌ها را بسنجید ۱۴۳
قانون رفتار اجباری

فصل (۵) محبوب و دور از دسترس باشید ۱۸۳
قانون سیری ناپذیری

فصل (۶) با دید وسیع‌تری به قضایا بنگرید ۲۰۷
قانون کوتاه‌بینی

فصل (۷) تأیید عقیده افراد ۲۳۵
قانون تدافعی بودن

فصل (۸) شرایط را با تغییر نگرستان تغییر دهید ۲۷۷
قانون خودتخریبگری

فصل (۹) نیمه تاریک خود را بشناسید ۳۱۳
قانون سرکوب کردن

فصل ۱۰) مراقب خودباوري شککنده باشید ۳۵۵

قانون حسادت

فصل ۱۱) از محدودیت‌هایتان آگاه باشید ۳۹۵

قانون خودبزرگ‌پنداری

فصل ۱۲) به مردانگی یا زنانگی درونتان متصل شوید ۴۳۵

قانون کلیشه‌های جنسیتی

فصل ۱۳) برای زندگی‌تان غایت مقصود داشته باشید ۴۸۵

قانون بی‌هدفی

فصل ۱۴) مراقب باشید توسط گروه پایین کشیده نشوید

۵۳۵

قانون هم‌رنگی با جماعت

فصل ۱۵) اقتدار درونی‌تان را بیدار کنید ۵۹۹

قانون بی‌وفایی

فصل ۱۶) خصومت نهفته در ظاهر صمیمی آدم‌ها را ببینید

۶۴۷

قانون پرخاشگری

فصل ۱۷) از زمانه خود فراتر بروید و جاودانه شوید ۷۰۷

قانون شکاف بین نسل‌ها

فصل ۱۸) یاد مرگ باشید و به آن بیندیشید ۷۶۵

قانون غفلت از مرگ

مقدمه

مقدمه

وقتی با رذالت و حماقت انسان‌ها مواجه شدید... نگذارید این ویژگی‌های منفی شما را به هم بریزند یا بیازارند، بلکه بکوشید آن‌ها را صرفاً به عنوان یک سری داده برای بالا بردن دانش و آگاهی‌تان در نظر بگیرید؛ این‌طور به قضیه نگاه کنید که دارید با واقعیت‌های طبع و ذات انسانی آشنا می‌شوید و آن را می‌کاوید. شما در این راه مثل یک پژوهشگر طبیعت‌شناس هستید که جزئی‌ترین خصوصیات و ویژگی‌های طبیعت، مواد معدنی و امثال این‌ها را می‌کاود.

- آرتور شوپنهاور

هریک از ما در طول زندگی‌مان خواه‌ناخواه با افراد سمی مختلفی مواجه می‌شویم که موجب دردسر و رنجش ما می‌شوند و زندگی‌مان را تلخ و تار می‌کنند. بعضی از این افراد مدیر یا رئیس ما، بعضی از آن‌ها همکار و عده دیگری هم از دوستانمان هستند. ممکن است آن‌ها افرادی پرخاشگر یا منفعل-پرخاشگر باشند، اما در هر صورت استادانه احساسات ما را به بازی می‌گیرند. آن‌ها از دور جذاب، دلنشین، روح‌افزا و با اعتماد به نفس به نظر می‌رسند. تصور می‌کنیم این افراد می‌توانند با ایده‌های درخشان خود به ما کمک کنند یا مثلاً جذب شور و شوق آن‌ها می‌شویم، اما امان از روزی که باطن آن‌ها بر ما آشکار شود. ما تنها زمانی متوجه می‌شویم اعتماد به نفس این افراد ساختگی یا غیرعقلانی است که دیگر خیلی دیر شده است، زمانی متوجه می‌شویم ایده‌های آنان سنجیده و کارآمد نیست که کار از کار گذشته است. در بین همکاران ما، این افراد می‌توانند همان‌هایی باشند که به واسطه حسادت پنهان چوب لای چرخ ما می‌گذارند یا کارمان را خراب می‌کنند و از اینکه ما را زمین بزنند از درون غرق در لذت و شغف می‌شوند. یا ممکن است همکاران یا کارمندان ما باشند که بعداً، در کمال تأسف و ناراحتی، متوجه می‌شویم فقط به منافع خودشان فکر می‌کرده‌اند و صرفاً هدفشان این بوده است که ما را نزدیکان موفقیت‌های بعدی خود کنند.

آنچه خواه‌ناخواه در این موقعیت‌ها روی می‌دهد این است که ما، به دلیل اینکه توقع چنین رفتاری را از طرف مقابل نداریم، بیکه می‌خوریم و برآشفته می‌شویم. این تیپ‌ها اغلب توجیه‌های درجه‌یکی برای اعمال خود می‌آورند و ما را سردرگم‌تر می‌کنند، یا عده‌ای را سپر بلا می‌کنند و

تقصیرها را گردن آن‌ها می‌اندازند. آن‌ها می‌دانند چطور ما را گیج و سردرگم کنند و سپس به غوغا یا ماجرای بکشانند که کنترل آن دست خودشان است. ما در واکنش به اعمال این افراد ممکن است اعتراض کنیم یا عصبانی شویم، اما در نهایت به احساس عجز و درماندگی می‌رسیم؛ ضربه کاری آن‌ها این گونه ما را از پا درمی‌آورد. سپس، مدتی بعد فرد دیگری از همین قماش یا به زندگی‌مان می‌گذارد و این داستان همواره تکرار می‌شود.

اغلب، مشابه این احساس گیجی و سردرگمی در مورد خودمان و رفتارمان نیز به ما دست می‌دهد. مثلاً ناگهان سخنی به زبان می‌آوریم و موجب رنجش رئیس، دوست یا همکار خود می‌شویم؛ خودمان دقیقاً نمی‌دانیم و مطمئن نیستیم که این حرف از کجا آمد، اما در کمال ناراحتی متوجه می‌شویم مقداری خشم یا عصبیت از درون ما سر برآورده و به‌شيوه‌ای بروز کرده که اکنون موجب پشیمانی‌مان شده است. یا مثلاً گاهی اوقات پیش می‌آید که با نهایت شوق و انگیزه، خود را وقف یک پروژه یا فعالیت می‌کنیم، اما بعداً متوجه می‌شویم این کار چقدر احمقانه و بیهوده و صرفاً اتلاف وقت بوده است. یا شاید با فردی وارد رابطه عاطفی می‌شویم که دقیقاً نامناسب‌ترین و به‌دردنخورترین نوع شریک عاطفی برای ماست و ما این را می‌دانیم، اما نمی‌توانیم جلوی خودمان را بگیریم. در چنین شرایطی تعجب می‌کنیم و می‌پرسیم: چه بلایی سر من آمده است؟

ما در این موقعیت‌ها گرفتار الگوهای رفتاری خودمخرب می‌شویم؛ الگوهایی که به‌نظر می‌رسد روی آن‌ها کنترلی نداریم و دست ما نیستند. قضیه طوری است که انکار غریبه‌ای درون ماست و در لحظاتی به‌طور مستقل و بدون اراده و اجازه ما کارهایی می‌کند و ما را به سمت اعمالی سوق می‌دهد که به ضررمان است. ضمن اینکه این غریبه درون ما موجودی عجیب و مرموز است و دست به کارهایی می‌زند که برای ما چندان قابل فهم یا پذیرفتنی نیست.

آنچه می‌توان درباره این دو مورد - یعنی اعمال زشت و ناپسند دیگران و رفتارهای بعضاً غیرمنتظره و تعجب‌آور خودمان - گفت این است که ما معمولاً از علت و منشا چنین رفتارهایی آگاه نیستیم. ممکن است به توجیه‌های ساده و دم دستی روی بیاوریم و بگوییم: «این آدم موجودی رذل و پلید است»، یا «نمی‌دانم چه شد. دست خودم نبود. یک لحظه انگار کنترلم را از دست دادم و خودم نبودم»، اما با این توجیه‌های پیش‌فرض و دم دستی نمی‌توانیم علت و سبب واقعی چنین رفتارهایی را درک کنیم یا مانع تکرار این الگو در آینده شویم. واقعیت این است که ما انسان‌ها درکی سطحی از رویدادها داریم و صرفاً به آنچه دیگران می‌گویند و انجام می‌دهند واکنشی آنی و هیجانی نشان می‌دهیم.^۱ ما درباره خودمان و دیگران عقایدی داریم که تا اندازه‌ای ساده و خطی‌اند و همه‌چیز را به‌آسان‌ترین و در دسترس‌ترین شکل ممکن برای خودمان توجیه و تفسیر می‌کنیم.

^۱ منظور این است که فقط به آنچه جلوی چشمانمان می‌بینیم واکنش نشان می‌دهیم و عمیق‌تر نمی‌شویم - م.