

قوانین روزانه

۳۶۶ مدیتیشن برای قدرت، نفوذ، مهارت،
استراتژی و طبیعت انسانی

■ نویسنده:

رابرت گرین

■ مترجم:

غلامحسین علی‌مازندرانی

■ ویراستار:

الناز خجسته



سرشناسه : گرین، رابرت، ۱۹۵۹ م. - Greene, Robert, 1959
 عنوان و نام پدیدآور : قوانین روزانه: ۳۶۶ مدیتیشن برای قدرت، نفوذ، مهارت، استراتژی و طبیعت انسانی / نویسنده رابرت گرین؛ مترجم غلامحسین علی‌مازندرانی؛ ویراستار الناز خجسته.
 مشخصات نشر : تهران: آرایان، ۱۴۰۰.
 مشخصات ظاهری : ۴۳۲ ص.
 شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۷۳-۴۳-۷
 وضعیت فهرست نویسی : فیپا.
 یادداشت : عنوان اصلی: The daily laws: 366 meditations on power, seduction, mastery, strategy and human nature
 عنوان دیگر : ۳۶۶ مدیتیشن برای قدرت، نفوذ، مهارت، استراتژی و طبیعت انسانی.
 موضوع : قدرت (فلسفه). Power (Philosophy)
 موضوع : فریب کاری. Deception
 موضوع : راهبرد. Strategy
 موضوع : انسان - روان‌شناسی. Human beings - Psychology
 شناسه افزوده : علی‌مازندرانی، غلامحسین، ۱۳۴۹ - مترجم.
 شناسه افزوده : خجسته، الناز، ۱۳۶۶ - ویراستار.
 رده بندی کنگره : BD ۴۲۸
 رده بندی دیویی : ۳۰۳/۳
 شماره کتابشناسی ملی : ۸۶۸۶۵۵۶



www.ketab.ir

نام کتاب	قوانین روزانه
نویسنده	رابرت گرین
مترجم	غلامحسین علی‌مازندرانی
ویراستار	الناز خجسته
ناظر چاپ	علی غلامی
نوبت چاپ	اول، ۱۴۰۰
شمارگان	۱۱۵۰ نسخه
قیمت	۱۲۵۰۰۰ تومان
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۷۱۷۳-۴۳-۷

تهران: خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، کوچه فاطمی داریان، پلاک ۶، طبقه اول
 تلفن: ۶۶۴۰۰۲۳۵ - ۶۶۹۷۱۳۴۴
 پست الکترونیک: info@arayanbook.com سایت: www.arayanbook.com

« حق چاپ و نشر مجدد این اثر برای انتشارات آرایان محفوظ است. »

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۷	مقدمه
۱۵	ژانویه: وظیفه شما در زندگی
۵۱	فوریه: کارآموزی آرمانی
۸۷	مارس: استاد در حال کار
۱۲۳	آوریل: درباری کامل
۱۵۷	مه: بازیگران ریاکار در بازی قدرت
۱۹۳	ژوئن: نیرنگ مقدس
۲۲۷	ژوئیه: شخصیت اغواگر
۲۶۱	اوت: در متقاعدسازی استاد شوید
۲۹۳	سپتامبر: استراتژیست بزرگ
۳۳۱	اکتبر: خود عاطفی
۳۶۷	نوامبر: انسان خردمند
۳۹۹	دسامبر: عالم متعالی



ما انسان‌ها از ابتدای پیدایش کاینات، برای بقا و کسب موفقیت در روابط، به واقعیات پیرامون متکی بوده‌ایم؛ اما این وضعیت، برای نیاکانمان معنایی متفاوت داشته است. آن‌ها باید نسبت به محیط اطرافشان، بسیار حساس می‌بودند، تغییرات آب‌وهوا را به سرعت تشخیص می‌دادند، نزدیک شدن جانوران وحشی و درنده را به موقع حس می‌کردند و برای کشف منابع غذا، همه‌جا به جست‌وجو می‌پرداختند. در زمین، باید همواره هوشیار و گوش‌به‌زنگ می‌بودند و به هر آن‌چه محیط اطراف با زبان بی‌زبانی به آن‌ها می‌گفت فکر کرده، به هر علامت و نشانه‌ای توجه می‌کردند.

در چنین فضای پرفشاری که هر عامل در آن، نیازمند رسیدگی و توجه فوری بوده و کوچک‌ترین بی‌دقتی و سهل‌انگاری، به قیمت ازدست‌رفتن جان شیرین تمام می‌شده است، مغز انسان طوری پرورش و تکامل یافته که هم خطرات پیرامون را فوری کشف کند و هم در طول زمان، به‌خوبی قدرت تسلط بر محیط پرخطر و فریبنده اطراف را به‌دست بیاورد. در این هنگام، اگر نیاکان ما

لحظه‌ای از محیط غفلت می‌کردند، به درونیات خود می‌پرداختند و به رؤیاهای و آرزوهایشان مشغول می‌شدند، «طبیعت» بی‌رحم و سخت‌گیر و واقعیت‌های آن به‌شدت تنبیه‌شان می‌کرد؛ زیرا این رفتار، نوعی توهم و تصمیم غلط به‌شمار می‌رفت.

امروز، صدها هزار سال پس از آن روزگار، مغز ما آدمیان همچنان در همان حال وهواست؛ اما چون به‌تدریج و در طول زمان، نحوه تسلط بر محیط را آموخته و فشارهای فیزیکی نیز به‌طرز چشمگیری کاهش یافته، اوضاع قدری متفاوت به‌نظر می‌رسد. خطرهای امروزه بسیار ظریف‌تر شده‌اند. برای مثال، به‌جای جانوران مهاجم و درنده، با مردمانی سروکار پیدا کرده‌ایم که جنبه‌های روان‌شناختی پیچیده‌ای دارند و مجبوریم در بازی‌های ظریف سیاسی و اجتماعی، نقشی را که به‌ناچار برعهده‌مان است، به‌درستی ایفا کنیم. پنهان‌شدن خطرهای، باعث شده تک‌تک آن‌ها کمتر به چشم بیاید. در نتیجه، ذهنمان دیگر چندان توجهی به محیط پیرامون نمی‌کند و در عوض بیشتر به «درون» متمایل شده و رؤیا و خیال می‌پرورد. این وضعیت، بزرگ‌ترین مسأله و چالش است، زیرا ما را به موجوداتی خام و ساده‌لوح بدل کرده است.

فرهنگ ما، به‌جای آن‌که چهره واقعی دنیا و طبیعت انسانی را نشانمان دهد، مغز را از افکار دروغین و اوهام پر می‌کند تا ما را به این باور و عقیده برساند که دنیا و طبیعت آدمی، چگونه «باید» باشد و بدین ترتیب، آشی برایمان می‌پزد که یک وجب روغن روی آن است! ما همه آن باورها و عقاید ناشی از افکار دروغین و اوهام را حق و حقیقت می‌پنداریم و بر اساس همان باورها و عقاید معوج، رفتار می‌کنیم. در نتیجه، رفتارهای مغشوش و توهماتمان موجب می‌شود طبیعت بی‌رحم و واقعیت‌های بی‌چون‌وچرای آن، درست مثل نیاکانمان، به‌شدت تنبیه‌مان کند. البته، معمولاً پای «جان» در میان نیست و زندگی‌مان در معرض خطر قرار نمی‌گیرد؛ ولی شغل و روابطمان به بیراهه کشانده می‌شود. ما دیگران را بابت پریشانی‌هایمان مقصر قلمداد می‌کنیم؛ حال آن‌که همه مشکلات، ریشه

در درون خودمان دارد، از ناپختگی‌ها و اوهامی ریشه می‌گیرد که مجذوبشان شده‌ایم و مهار رفتارمان را به طرزی ناهشیار، به دستشان سپرده‌ایم.

افکار دروغین و اوهام رایج در فرهنگ‌ها که ما را به چنین مصیبتی گرفتار می‌کنند، طیف وسیعی را شامل می‌شوند. برای مثال، در حوزه شغل و پیشه، به این باور می‌رسیم که مدرسه و دانشگاه محل تحصیلمان، آشنایان و کسانی که با آن‌ها در ارتباطیم، کلید موفقیت‌های آینده‌مان هستند یا به این باور می‌رسیم که باید به هر قیمتی، از اشتباه یا شکست و هر گونه درگیری پرهیز کنیم، به سرعت پولساز شویم، مرکز توجه قرار بگیریم و به قله موفقیت صعود کنیم. تصور می‌کنیم که کار باید به تفریح ما تبدیل شود، خستگی بد است و می‌توانیم از مسیرهای میان‌بر به مهارت برسیم. حتی می‌پنداریم خلاقیت و استعدادمان مادرزادی است. در نتیجه، گمان می‌بریم همه با هم برابرند و «سلسله‌مراتب» مفهومی منسوخ و متعلق به گذشته است.

در ارتباط با مردم، باور می‌کنیم دوستان و همکاران، دوستان می‌دارند و بهترین‌ها را برایمان می‌خواهند. بر این گمانیم که اگر فرد نابکار و نابابی بگوید رفتارش را اصلاح کرده، می‌توانیم به وی اعتماد کنیم. انتظار داریم مجرمان و کسانی که وجودشان مملو از خشم و بی‌عدالتی است، حرف راست بزنند و صاحبان قدرت، از جمله رئیس‌مان، از منشی استوار و نامتزلزل برخوردار باشند. هرگز در خیالمان هم نمی‌گنجد که شاید یاران مهربان یک‌رنگ، صرفاً نقابی خوشایند بر چهره تاریک و فریب‌کار خود زده باشند، یا آن‌ها که خود را طرفدار تفکرات مدرن و امروزی نشان می‌دهند، شخصیتی سنت‌گرا داشته باشند. در نهایت، می‌پنداریم همه مردم در قبال لطفی که به ایشان می‌کنیم، قدرشناس‌اند و سپاس می‌گویند.

در رابطه با خودمان، می‌پنداریم باید با دیگران روراست باشیم و هر آن‌چه را در ذهن داریم، بی‌کم‌وکاست به آن‌ها بگوییم. به نظرمان خوب است برترین قابلیت‌ها و ویژگی‌هایمان را به نمایش بگذاریم و هوش و مهارتمان را به همگان

نشان دهیم. به زعم خودمان، در هر رخداد ناگوار، قربانی هستیم و هرگز خود را مسؤول نمی‌دانیم. می‌بینیم که افرادی در پیرامونمان، نشانه‌های خودشیفتگی، حسد، پرخاشگری، خودبزرگ‌بینی و زورگویی را در رفتارشان بروز می‌دهند؛ ولی آن‌ها را صرفاً مشتی نخالهٔ اجتماع به حساب می‌آوریم و هرگز به این فکر نمی‌افتیم که شاید خودمان نیز چنان صفاتی داشته باشیم.

ماجرای معمولاً از این قرار است که در جوانی، با ذهنی پیر از این موهومات، وارد اجتماع می‌شویم، به محیط کار راه می‌یابیم و بلافاصله، سبیلی محکمی از «واقعیت» می‌خوریم. این جاست که می‌فهمیم عده‌ای، برخلاف ظاهر ساده‌لوحشان، که به نظر می‌رسد چه ذات شکننده‌ای دارند و آسان گول می‌خورند، ناگهان به ما رودست می‌زنند و از مشاهدهٔ بی‌تفاوتی و رفتار فریب‌کارانه‌شان غافل‌گیر می‌شویم. اگر همواره «خودمان» باشیم و فقط هر آن‌چه را از ذهنمان می‌گذرد به زبان بیاوریم، خیلی زود به انواع گرفتاری‌ها مبتلا می‌شویم و عاقبت به این بینش می‌رسیم که دنیای کار و حرفه، مملو از حقه‌ها و سیاست‌بازی‌هایی است که هرگز کسی ما را برای مقابله با آن‌ها آماده نکرده است.

برخی تصمیمات شغلی که بر پایهٔ کسب پول و جلب توجه گرفته می‌شود، به فرسودگی عاطفی، ناامیدی و در نهایت، بن‌بست می‌انجامد. اگر خود را صادقانه ارزیابی نکنیم و چشم‌مان را به‌روی ضعف‌ها و کاستی‌هایمان ببندیم، به دام الگوهای رفتاری مهارناپذیری درمی‌افتیم. با گذشت زمان، همهٔ اشتباهات و گام‌های غلط و تصمیم‌های واهی و غیرواقعی، روی هم انباشته می‌شوند و ما را به فردی تلخ، گیج و آسیب‌دیده بدل می‌کنند.

کتاب قوانین روزانه، این الگوهای سمی را معکوس می‌کند تا دست شما را دوباره در دست «واقعیت» بگذارد. این کتاب، پندارها و اوهامی را که در وجود همهٔ انسان‌ها رسوخ می‌کند، هدف قرار داده و قصد دارد ذهن شما را با غریزی‌ترین ویژگی‌های طبیعت بشر همگام سازد و نشان دهد که مغز آدمی واقعاً چگونه کار می‌کند. هدف این کتاب، آن است که شما را به یک انسان

واقع بین بنیادگرا بدل سازد؛ آن چنان که وقتی خواندن کتاب را به پایان رساندید، بتوانید به تنهایی راه خود را ادامه دهید، همه چیز از جمله مردم و رویدادها را با وضوح کامل ببینید و بیش از گذشته نسبت به خطرهای فرصت‌های محیط اجتماعی‌تان حساس شوید. این کتاب حاصل ۲۵ سال تحقیق و مطالعه مداوم در مورد قدرت، اغواگری، استراتژی، مهارت و خصایل بشری است و به نوعی، چکیده همه نکات و مطالبی است که در کتاب‌های قبلی‌ام آورده‌ام.

در این کتاب، سه ماه اول را به مطالبی اختصاص داده‌ام که کمک می‌کند از شر همه آن صداهای بیرونی که درباره مسیر شغلی‌تان اظهار نظر می‌کنند خلاص شوید و در عوض، صدای درون خودتان را بشنوید، به آن چه شما را منحصر به فرد می‌کند متصل شوید و مقصود و ندای زندگی‌تان را دریابید. وقتی ارتباطتان با این عوامل برقرار شود، دیگر در مسیر تصمیمات شغلی و حرفه‌ای‌تان هرگز گمراه نمی‌شوید زیرا راهنمایی صادق به همراه دارید. مطالبی که در این مدخل‌های ماهانه آورده‌ام، به شما نشان خواهد داد که مسأله، ربطی به تحصیلات یا پول و سرمایه ندارد، بلکه نمایانگر پایداری و اصرار شما بر یادگیری است که راه را می‌گشاید. در این مسیر، گاهی شکست‌ها، اشتباهات و درگیری‌ها و جدال‌ها بهترین آموزگاران هستند و خلاقیت و مهارت واقعی را در شما به شکوفایی می‌رسانند.

سه ماه بعدی، چشمتان را به روی ویژگی‌های سیاسی دنیای کار و شغل باز می‌کند و چهره واقعی و خطرناک آن را نشانتان می‌دهد. این مطالب، کمک‌تان می‌کند تا فوری گونه‌های سمی را بشناسید و در گرداب طوفان‌های عاطفی‌شان غرق نشوید. علاوه بر این، می‌آموزید چه‌طور با هشیاری و زیرکی، از فریب نفوذگران مکار و استادان نیرنگ‌بازی در امان بمانید.

در سه ماه سوم، خواهید دید که ترغیب و نفوذ، واقعاً چه‌طور کار می‌کند. البته همین‌جا باید به اختصار بگویم که فکر کردن به خود و بیان آن چه در ذهنتان می‌گذرد، کاری از پیش نمی‌برد، بلکه باید به ذهن دیگران رسوخ کرده و

علائق شخصی‌شان را جذب کنید. مطالب این بخش، کمکتان می‌کند به یک استراتژیست عالی‌رتبه بدل شوید. علاوه بر این، باورهای عمیق‌تان را به‌طرز مؤثری پرورش و پیشرفت می‌دهد و اهداف‌تان را تحقق می‌بخشد.

سه ماهه آخر کتاب، شما را در دریایی از انگیزه‌های بنیادین غرق و رفتار انبای بشر، از جمله خود شما، را هدایت می‌کند. وقتی درباره این‌که چه کسی هستید فکر می‌کنید و درمی‌یابید مثل هر انسان دیگری، کاستی‌هایی دارید، دیگران را بیش از پیش درک می‌کنید، می‌پذیرید و با آن‌ها هم‌دل می‌شوید. افزون بر آن، متوجه می‌شوید کدام الگوهای‌تان منفی هستند و نیاز به تغییر دارند. مدخل‌های این بخش از کتاب نشان می‌دهد که اگر با عمیق‌ترین ترس‌های‌تان درباره فنا و نیستی مواجه شوید، می‌توانید ویژگی‌های خیرت‌انگیز زندگی را قبول کنید، هر لحظه از باقی‌مانده عمر را گرمی بدارید و شکوه و عظمت آن را جذب کنید.

مجموعه مدخل‌های این کتاب، گزیده‌ای از مطالب پنج کتاب است که پیش‌تر منتشر کرده‌ام. علاوه بر آن، گلچینی از کتاب جدیدم، که هم‌اینک در حال تألیف آن هستم و عنوان قانون تعالی را برایش برگزیده‌ام، به مجموعه مطالبم افزوده‌ام و همه را با بخش‌هایی از یادداشت‌ها و مقاله‌ها و مصاحبه‌هایی که در طول سال‌ها در نشریات و اینترنت انتشار یافته همراه کرده‌ام. در انتهای هر مدخل، عنوان و فصل کتابی را که مأخذ آن مدخل است، آورده‌ام تا بدانید برای عمق‌بخشی به درک‌تان از آن مطلب، باید به کجا مراجعه کنید. هر «ماه» در این کتاب، یک عنوان و درون‌مایه فرعی خاص دارد و با مطلبی کوتاه آغاز می‌شود. این مطالب یا مقاله‌های مختصر و کوتاه، ایده مطرح‌شده در کتاب‌هایم را به وقایعی که شخصاً تجربه کرده‌ام ربط می‌دهد و شما را با سختی‌هایی که از سر گذرانده‌ام و درس‌هایی که از تجربه‌هایم گرفته‌ام، آشنا می‌کند.

شما می‌توانید به فراخور سلیقه یا متناسب با ایده‌ها و مسائلتان، هر یک از بخش‌های این کتاب را مستقل از بخش‌های دیگر انتخاب و مطالعه کنید؛ ولی

بهتر است به محض آن که این کتاب به دست‌تان رسید، آن را به ترتیب از صفحه نخست تا آخر مطالعه کنید. در این صورت، نکات و مطالب آن، شما را در خود فرو می‌برد، در اعماق ذهنتان جای می‌گیرد و کمکتان می‌کند همه چیز را همان‌طور که هست ببینید و این بینش ضروری را به یکی از عادات خود بدل سازید. به هر حال، بخشی از این عادت ضروری حکم می‌کند در خلال مطالعه، یادداشت بردارید و هنگام بررسی هر مدخل، ببینید که آیا در گذشته، تجربه‌ای مربوط به موضوع آن مدخل داشته‌اید یا نه. حتی بهتر است هر از گاهی، برخی از این ایده‌ها را بیازمایید و به تجربه‌هایی بیندیشید که در دنیای واقعی، از این ایده‌ها سرچشمه می‌گیرند.

در آخر، کتاب قوانین روزانه را نوعی حکایت آموزنده^۱ در نظر بگیرید. حکایت آموزنده یا رمان تربیتی، یک سنت ادبی برگرفته از ادبیات آلمان در قرن هجدهم میلادی است که تا امروز ادامه یافته و در آن، قهرمان داستان در سن جوانی یا نوجوانی، با انبوهی از بی‌تجربگی، افکار و خیالات خام، وارد عرصه زندگی می‌شود. نویسنده، قهرمان داستان را از دل حوادث گوناگون و سرزمین‌هایی می‌گذراند که مردمانش خبیث، رذل و ناهلانه. قهرمان داستان در عبور از این ماجراها، به تدریج می‌آموزد که چگونه در دنیای واقعی، خود را از توهّمات گوناگون برهاند و تجربه زندگی بیندوزد. او به این نتیجه می‌رسد که واقعیت، بی‌نهایت غنی‌تر و جذاب‌تر از رؤیاها و اوهامی است که در گذشته با آن زندگی می‌کرده است. در پایان داستان نیز به روشن‌بینی می‌رسد، با کوله‌باری از تجربه‌های واقعی و ارزشمند، به فردی عاقل و کارآزموده تبدیل می‌شود و به زندگی ادامه می‌دهد.

شما در کتاب قوانین روزانه، قهرمان داستان هستید و در امتداد ماجراها، از سرزمین‌هایی می‌گذرید که مردمانش سمی و خطرناک‌اند. مطالب این کتاب کمکتان می‌کند که در طول سفر، اوهام و خیالات بیهوده را از خود دور کنید و

برای مبارزه‌ها و برخوردهای پیش رو، محکم و آماده شوید؛ به‌گونه‌ای که در پرتو نور حقیقی، دیدن دنیا و زندگی با مردمان آن برایتان لذت‌بخش و آرام‌بخش شود.

ما خردمند به دنیا نمی‌آییم. پس باید با سفر و گذر از سرزمین‌های خشن و رام‌نشده، خردمند شویم... همه زندگی‌هایی که می‌ستاییم و همه نگرش‌هایی که متعالی و برگزیده به‌نظر می‌رسد، هرگز در خانه و با آموزه‌های پدر یا معلم حاصل نیامده است؛ بلکه نتیجه نظم کاملاً متفاوتی است و صاحبانشان، آن‌ها را از دل خوبی‌ها و بدی‌های دنیای پیرامونشان به‌دست آورده‌اند. آن‌ها نمود آشکار جدال و پیروزی هستند.

مارسل پروست^۱

www.ketab.ir