COPYRIGHT
با حفظ حق انتشار در ایران

نشر نوین

قوانین روزانه

۳۶۶ کاوش ذهنی دربارهٔ قدرت، اغواگری استراتژی، چیرگی و سرشت انسان

رابرت گرین

ترجمهٔ آرسام هورداد

قوانین روزانه

۳۶۶ کاوش ذهنی دربارهٔ قدرت، اغواگری
استراتژی، چیرگی و سرشت انسان

رابرت گرین

ترجمهٔ آرسام هورداد

سرشناسه	:	گرین، رابرت. Greene, Robert
عنوان و نام پدیدآور	:	قوانین روزانه/ رابرت گرین. ترجمهٔ آرسام هورداد.
مشخصات نشر	:	تهران، نوین توسعه، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	:	۵۰۴ صفحه
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۶۸۴۰-۸۵-۹
فهرست‌نویسی	:	فیپا
یادداشت	:	عنوان اصلی: The Daily Laws, 2021
موضوع	:	خودسازی، انگیزش، اعتماد به نفس
رده‌بندی کنگره	:	BF ۶۳۷
رده‌بندی دیویی	:	۱۵۸/۱
شماره کتاب‌شناسی ملی	:	۸۶۹۸۳۶۷

تمامی حقوق این اثر، از جمله حق انتشار تمام یا بخشی از آن، برای ناشر محفوظ است.

نشر نوین

مجوز رسمی ترجمه و نشر کتاب

نسخهٔ فارسی کتاب
The Daily Laws
با خرید حق انحصاری ترجمه و انتشار در ایران از ناشر اصلی
Inkwell Management LLC،
با نام «**قوانین روزانه: ۳۶۶ کاوش ذهنی دربارهٔ قدرت، اغواگری، استراتژی، چیرگی و سرشت انسان**» توسط نشر نوین منتشر می‌شود.

طبق این قرارداد انحصاری، تمامی حقوق این اثر از جمله انتشار کاغذی و الکترونیکی برای نشر نوین محفوظ بوده و ترجمه و انتشار مجدد آن توسط سایر مترجمان و ناشران ایرانی، خلاف قوانین کپی‌رایت بین‌المللی و اخلاق حرفه‌ای است.

عنوان	:	قوانین روزانه
مؤلف	:	رابرت گرین
مترجم	:	آرسام هورداد
ویراستار	:	مژده هاشمی
زمان و نوبت چاپ	:	۱۴۰۰، اول، ۱۰۰۰ نسخه
ناشر	:	نشر نوین توسعه
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۶۸۴۰-۸۵-۹
قیمت	:	۱۲۵,۰۰۰ تومان

تعهد ما به پایداری محیط‌زیست

کاغذ بالکی، کاغذی سبک، خوش‌رنگ و زیست محیطی است که در کشورهای باران‌خیزی همچون سوئد و فنلاند تولید می‌شود و مخصوص تولید کتاب است.

کتاب‌های نشر نوین نیز بر روی این کاغذها چاپ می‌شوند تا علاوه بر ساختن تجربهٔ خوب مطالعه برای خوانندگانمان، با هم، گامی برای حفظ محیط‌زیست برداریم.

nashrenovin.ir
nashrenovin.ir
nashrenovin

به یاد بروتوس

رابرت گرین

تقدیم به پدر و مادرم

آرسام هورداد

فهرست

مقدمهٔ مترجم ۹

پیشگفتار نویسنده ۱۲

فروردین

ماموریت زندگی شما: زمینه را برای چیرگی فراهم کنید ۱۹

اردیبهشت

شاگردیِ ایدئال: دگرگون کردن خودتان ۵۹

خرداد

استاد چیره‌دست در کار: به‌کارگیری مهارت‌ها در عمل و دستیابی به چیرگی ۹۹

تیر

دربارِی کارکشته: ورود به بازی قدرت ۱۳۹

مرداد

شناسایی فریب‌کاران و حقه‌بازان: تشخیص تیپ‌های سمی و ... ۱۷۷

شهریور

مهارت متعالی: تسلط بر هنر تدبیر و چاره‌گری ۲۱۹

مهر
شخصیت اغواگر: نفوذ به قلب و ذهن دیگران ۲۵۹

آبان
متقاعدکنندهٔ ماهر: کاستن از مقاومت دیگران ۲۹۹

آذر
استراتژیست برتر: نجات از منجلاب تاکتیکی ۳۳۷

دی
خویشتن هیجانی: پذیرش نیمهٔ تاریک درون ۳۷۹

بهمن
خویشتن منطقی: دستیابی به خویشتن‌داری ۴۲۱

اسفند
والایی: توسعه بخشیدن به ذهن تا نهایت مرزهای آن ۴۵۹

مقدمهٔ مترجم

قوانین روزانه کتابی است که به‌عقیدهٔ من جای خالی آن در مجموعهٔ آثار رابرت گرین بسیار احساس می‌شد. سبک و سیاق این کتاب و شیوهٔ سازمان‌دهی آن طوری است که انگار قرار است خود رابرت گرین به‌مدت یک سال مربی اختصاصی شما باشد و ایده‌هایی درگیرکننده و بینش‌آور دربارهٔ قدرت، اغواگری، چیرگی، استراتژی و سرشت انسان را برایتان بازگو کند. این کتاب قرار است هر روز به شما/ایده بدهد. ایده‌ها بناست ذهن شما را در خصوص مسائل مرتبط در دنیای واقعی *روشن* کنند و از دل این روشن‌شدگی قرار است خویشتنِ جدیدی متولد شود که نوع نگاهش به مسائل و واکنشش به موضوعات کاملاً متفاوت است. برای همین، این کتاب قابلیت این را دارد که جهان‌بینی شما درمورد مسائل و رویدادهای زندگی را ژرف‌تر کند و ابعاد بیشتری به آن ببخشد. از این نظر، من این کتاب را مؤثر و راهگشا یافتم.

پشتوانهٔ این کتاب، ۲۵ سال تحقیق رابرت گرین و همچنین تجربیات شخصی او از به‌کارگیری این قوانین در زندگی واقعی است. برای همین و با وجود داستان‌های کوتاه، خواندنی، جذاب و پندآموز این کتاب، بعید است در خلال مطالعهٔ آن احساس خستگی کنید. اتفاقی که با خواندن مدخل‌های روزانهٔ این کتاب می‌افتد، درگیر شدن ذهنتان با ایده‌هایی است که یا قبلاً به آن‌ها فکر نکرده بودید یا آن‌قدرها در آن ایده‌ها عمیق نشده بودید. حاصل این درگیر شدن با ایده‌ها، گشایش ذهنی است که به‌نظرم مهم‌ترین رسالت کتاب *قوانین روزانه* بوده است.

چالش ترجمهٔ این کتاب نسبت به سایر کتاب‌های رابرت گرین این بود که گاهی نویسنده بریدهٔ کوتاهی از یکی از کتاب‌هایش را جدا کرده و در مدخل‌های روزانهٔ این کتاب آورده است. این بعضی‌اوقات باعث می‌شد که من برای درک بهتر و طبیعتاً انتقال درستِ معنی و مفهوم آن ایده به کتاب یادشده مراجعه کنم و قسمت‌های زیادی از فصل موردبحث را مطالعه کنم تا معنای درست آن را در بافت اصلی بیابم و به شما انتقال دهم. خوشبختانه درمورد دو کتاب *چیرگی* و *قوانین سرشت انسان* این مشکل وجود نداشت، زیرا آن‌ها را پیش‌ازاین ترجمه کرده‌ام. مثل همیشه سعی کردم ترجمهٔ این کتاب دو ویژگیِ درست و دقیق بودن و همچنین روان و خوانا بودن را هم‌زمان داشته باشد، نه اینکه یکی فدای دیگری شود.

بااین‌حال لازم است دربارهٔ دو کتاب *۴۸ قانون قدرت* و *۳۳ استراتژی جنگ* که مطالبشان گاهی سوءتفاهم ایجاد می‌کند توضیحاتی ارائه دهم. غالب این سوءتفاهم‌ها به‌دلیل ناآگاهی از پیش‌فرض این دو کتاب است. البته توجه کنید که این پیش‌فرض‌ها را خود رابرت گرین به‌صورت پراکنده و جسته‌وگریخته در لابه‌لای متن کتاب‌ها یا مصاحبه‌های خود مطرح کرده است و برداشت و تفسیر من نیست. من فقط سعی می‌کنم این پیش‌فرض‌ها را اندکی شفاف‌تر کنم.

شما هنگام مطالعهٔ این دو کتاب باید به هنر *تفکیک ذهنی* مجهز باشید. منظورم تفکیکِ موقعیت‌های عادیِ اجتماعی از موقعیت و بافتی است که در این دو کتاب مطرح شده‌اند: این کتاب‌ها دربارهٔ موقعیت‌های عادی و معمول و همچنین زندگی اجتماعیِ هرروزهٔ ما نوشته نشده‌اند، بلکه پیش‌فرضشان این است که شما روبه‌روی *افراد شرور* قرار گرفته‌اید و در حال رویارویی با *شرارتی بزرگ* هستید؛ بنابراین، هدف آن مطالب آماده‌سازی برای چنین پیکاری است تا اولاً ازسوی سپاهیان شرارت آسیب کمتری به شما برسد و ثانیاً، در صورت امکان، بتوانید آن‌ها را درهم بکوبید و پایین بکشید. فرض درستِ این کتاب‌ها این است که در نبرد با سپاهیان شرارت باید به حربه‌هایی مسلط باشید که آن‌ها را درهم می‌شکند. در این میان، آنچه موجب شکست و صدمهٔ حتمی شما می‌شود، ساده‌لوحی است: مثلاً این خیال که اگر با شرارت از درِ راستی، صداقت، ملاحظه، مهربانی و گفت‌وگو وارد شویم بهتر است یا اینکه نباید در رویارویی با شر اصول خود را زیر پا بگذاریم؛ اما مسئله اینجاست که سپاهیان شرارت به هر قیمتی به حقوقتان تجاوز می‌کنند، شما را تا حد جنون آزار می‌دهند، باج‌گیری می‌کنند، بی‌محابا حقتان را لگدمال می‌کنند و درعین‌حال هیچ درکی از انسانیت و مروت ندارند؛ سؤال این است که تصور می‌کنید بهترین راه برای مبارزه با این افراد و مجهز بودن در برابر آن‌ها چیست؟ اگر این پیش‌فرض را می‌پذیرید که برای نبرد با شرارت و درهم شکستن آن گاهی باید از حربه‌های خودشان استفاده کنید -وگرنه شما را تارومار می‌کنند، این دو کتاب را مفید و به‌دردبخور خواهید یافت، درغیراین‌صورت ممکن است مطالب آن‌ها برای شما کارایی نداشته باشد. به‌هرحال، من معتقدم قرار نیست و نمی‌شود انتظار داشت همهٔ افراد بار چنین رسالتی، یعنی مبارزه با شر را بر دوش بکشند.

بنابراین، وقتی جایی از کتاب به این عبارت -یا مشابهِ این عبارت‌ها- می‌رسید که «بدانید غالباً ممکن است پشت هر هدیه‌ای انگیزه‌ای پنهان وجود داشته باشد»، هرگز نباید تصور کنید این مطالب درمورد بهترین دوستتان نوشته شده است و همچنین نباید تصور کنید که اگر دوست صمیمی‌تان برایتان تولد گرفته و هدیهٔ گران‌بهایی به شما داده است، نیت و مقصودی پنهان به‌منظور سوءاستفاده یا صدمه رساندن به شما را دارد! بافت مطالب این

کتاب دربارهٔ روابط معمول و صمیمانهٔ اجتماعی نیست. *این مطالب را در پرتوِ رویارویی با سپاهیان شر تفسیر کنید*؛ یعنی به‌عنوان مثال فردی که چندان با شما صمیمی نیست، اما می‌دانید گذشتهٔ ناپاکی دارد، دستش به اعمال سؤال‌برانگیزی آلوده است یا انگیزه‌های شومی دارد؛ حال اگر چنین فردی هدیه‌ای گران‌بها به شما بدهد، باید هشیار و حواس‌جمع باشید، زیرا این احتمال وجود دارد که این شخص مقاصدی پنهان را دنبال می‌کند.

به همین نسبت، کلمات و عبارت‌هایی در این دو کتاب مانند قربانی، طعمه، دسیسه، تزویر و... یا *از صداقت و سخاوت گزینشی برای خلع سلاح قربانی خود استفاده کنید* و...، هرگز به دوستان، اطرافیان و نزدیکان شما در محیط‌های سالمِ کاری و اجتماعی ارتباط ندارد. قرار نیست همکار خود را طعمه‌ای ببینید که باید فریبش بدهید! قرار نیست برای ترفیع رتبه و مثلاً رسیدن به جایگاه مدیریت زیر پای همکارتان را خالی کنید. منظور از طعمه یا قربانی، آن متجاوزی است که فکرش پلید و دستش آلوده است و درعین‌حال مقاصدی در سر می‌پرورانند که شرارت‌بار و آسیب‌زننده‌اند.

به‌عقیدهٔ من، اگر این دو کتاب را با مهارت *تفکیک* ذهنی و با پیش‌فرض و ذهنیتی که شرح دادم مطالعه کنید _یعنی درک آناتومی فریب‌کاران و متجاوزان و مجهز شدن در برابر آن‌ها، آنگاه نتایج بهتری کسب خواهید کرد.

در پایان مایلم صمیمانه از تیم پویا، فعال، خوش‌فکر و روبه‌جلوی نشر نوین تشکر کنم؛ این چهارمین کتابی است که با این نشر همکاری دارم و در هر چهار مورد تجربهٔ خوشایند و دلنشینی از این همکاری در ذهن و دل من نقش بسته است. از همهٔ مخاطبان و همراهان عزیزم که درخواست ترجمهٔ کتاب *قوانین روزانه* را از من داشتند تشکر می‌کنم و امیدوارم توانسته باشم رضایت آن‌ها را جلب کنم. همچنین قدردان و سپاسگزار پدر و مادرم هستم که در هر مرحله از زندگی‌ام صمیمانه و همدلانه با من همراهی می‌کنند. محبت آن‌ها غیرقابل‌جبران است. شما خوانندهٔ عزیز و گرامی، اگر در حین مطالعهٔ کتاب به ایده یا نکته‌ای رسیدید که دوست داشتید با من در میان بگذارید، می‌توانید آن را به آدرس ایمیل arsam.hoordad@gmail.com بفرستید.

آرسام هورداد _ پاییز ۱۴۰۰

پیشگفتار نویسنده

ما انسان‌ها از همان ابتدای آفرینش برای موفقیت و بقا نیازمند اتصال به واقعیت بوده‌ایم. این یعنی اجداد ما می‌بایست به محیط اطرافشان بسیار حساس و گوش‌به‌زنگ می‌بودند تا هرگونه تغییر در وضعیت آب‌وهوا یا حضور حیوانات درنده را فوراً شناسایی کنند. آن‌ها مجبور بودند هشیار و مراقب باشند و پیوسته به این فکر کنند که محیط به آن‌ها چه می‌گوید.

در چنین محیط پُرفشار و تهدیدآمیزی، مغز انسان به‌عنوان ابزاری مفید نه‌تنها برای شناسایی و مشاهدهٔ خطرهای پیرامون، بلکه برای تسلط بر محیط مخاطره‌آمیز اطراف توسعه و تکامل پیدا کرد. به‌محض اینکه نیاکان ما به دنیای درون خود پناه بردند و درگیر رؤیاها و آرزوهای دور و دراز خود شدند، سیلیِ واقعیت آن‌ها را به‌دلیل توهمات و تصمیمات اشتباهشان به‌سختی تنبیه کرد.

امروز، بعد از گذشت صدها هزار سال از آن دوران، ما همان مغز با همان طراحی برای دستیابی به همان اهداف را در سرمان داریم؛ اما ازآنجایی‌که به‌طرز فزاینده‌ای روی محیط پیرامون خود مسلط شده‌ایم و کنترل آن را به‌دست آورده‌ایم، همچنین فشارها و مخاطراتِ محیطی نیز به آن اندازه نیستند، خطرهایی که پیش روی ما قرار دارند به‌مراتب ظریف‌تر و نامحسوس‌ترند. این خطرها ممکن است انسان‌های (و نه پلنگ‌های) مکار و دغل‌باز و همچنین بازی‌های سیاسی و اجتماعی‌ای باشند که می‌باید در آن‌ها بازی کنیم و بزرگ‌ترین مشکل ما این است که به علت این خطرهایِ کمتر آشکار، ذهنمان دیگر به‌اندازهٔ سابق به محیط اطراف حساس نیست و آن را با دقت و هشیاری رصد نمی‌کند. ازاین‌رو، ما به درون ذهن خویش پناه می‌بریم و در افکار و آرزوهایمان غرق می‌شویم. نتیجه این است که به آدم‌هایی ساده‌لوح تبدیل می‌شویم.

درکنار این اوضاع خطرناک، جامعه نیز ذهن ما را با انواع و اقسام افکار و برداشت‌های غلط پُر می‌کند. این باعث می‌شود باورهایی نادرست دربارهٔ دنیا و سرشت انسان در سر بپرورانیم و آن‌ها را آن‌گونه که واقعاً هستند نبینیم. ما همهٔ این‌ها را حقیقت فرض می‌کنیم و بر اساس این برداشت‌های نادرست عمل می‌کنیم و محیط و واقعیت، درست مانند گذشته،

ما را به‌دلیل خوش‌خیالی و رفتار توهم‌آمیزمان گوشمالی می‌دهند. شاید این خطرها دیگر آن‌گونه نباشند که جان ما را بگیرند، اما شغل و روابط ما را کاملاً تحت‌تأثیر قرار می‌دهند. ما دیگران را بابت گرفتاری خود مقصر می‌شماریم، درحالی‌که همهٔ مشکل در خودمان است و ریشه در ساده‌لوحی و خیال‌اندیشی‌مان دارد. این به‌طور ناخودآگاه روی اعمال ما نیز تأثیر می‌گذارد.

این‌ها تعدادی از باورهای غلط رایجی هستند که در فرهنگ ما وجود دارند و می‌توانند موجب گمراهی شوند: مثلاً وقتی دربارهٔ شغل صحبت می‌کنیم، به باور ما مدرسه‌ای که می‌رفتیم، دانشگاهی که در آن درس می‌خواندیم، افرادی که با آن‌ها ارتباط داشتیم و آشنایان بانفوذی که داریم، روی سرنوشت شغلی و درنتیجه موفقیتِ آینده‌مان مؤثرند. فکر می‌کنیم به هر قیمتی باید از هرگونه شکست یا اشتباه اجتناب کنیم و همچنین باید برای پول درآوردن، مشهور شدن و رسیدن به جاه و مقام دست بجنبانیم. تصور می‌کنیم کار باید مفرح باشد، دل‌زدگی از کار بد است و برای رسیدن به قله‌های هر کاری کلی راهِ میان‌بُر وجود دارد. معتقدیم خلاقیت چیزی است که افراد با آن متولد می‌شوند و آن را موهبتی ذاتی می‌دانیم. ما تصور می‌کنیم همهٔ آدم‌ها باهم برابرند[1] و سلسله‌مراتب مفهومی قدیمی و ازمُدافتاده است.

درمورد روابطمان با دیگران، عقیده داریم بیشتر دوستان و همکاران، ما را دوست دارند و خواهان بهترین‌ها برایمان هستند. معتقدیم کسانی که الگوهای رفتاری بدی دارند، اگر به اشتباه خود اعتراف کنند و قول دهند ازاین‌به‌بعد خوب عمل کنند، در آن صورت می‌توان به قولشان اعتماد کرد. خیال می‌کنیم اگر افراد با قطعیت و حرارت سخن بگویند، حتماً راست می‌گویند و آن‌هایی که در جایگاه قدرت‌اند، ازجمله رئیسمان، ناامنی و کمبود ندارند. تصور می‌کنیم آدم‌هایی که بسیار دلنشین و انعطاف‌پذیرند، ظاهر و باطنشان یکی است و هیچ جنبهٔ تاریک و منحرفی در وجودشان ندارند. خیال می‌کنیم آن‌هایی که دم از ایده‌های مترقی و روبه‌جلو می‌زنند، حتماً منش زلال و نیکویی نیز دارند. همچنین خیال می‌کنیم مردم بعد از هر لطفی که در حقشان بکنیم، قدردان و سپاسگزار خواهند بود.

درمورد خودمان، تصور می‌کنیم بهترین کار این است که صادق و روراست باشیم و به دیگران بگوییم دقیقاً در ذهنمان چه می‌گذرد. فکر می‌کنیم اینکه استعدادهایمان را به نمایش بگذاریم خیلی خوب است؛ مثلاً هوش، شایستگی و سخت‌کوشی. فکر می‌کنیم اگر

---

۱. منظور از نظر استعداد، شایستگی و توانمندی است-م.

اتفاقات بدی برایمان می‌افتد، ما قربانی این اتفاقات هستیم و هیچ نقش و مسئولیتی در شکل‌گیری آن‌ها نداشته‌ایم. بی‌شک می‌بینیم برخی آدم‌ها خودشیفته، پرخاشگر، حسود، خودبزرگ‌بین و فریب‌کارند، اما معتقدیم این‌ها صرفاً تعداد ناچیزی سیبِ کرم‌خورده‌اند. ضمن اینکه معتقدیم خودمان هیچ‌یک از این ویژگی‌ها را نداریم.

اتفاقی که اغلب رخ می‌دهد این است که در جوانی، با این توهمات و خوش‌خیالی‌ها، به‌یک‌باره پا به محیط کار می‌گذاریم و سیلی واقعیت محکم به صورتمان می‌خورد. متوجه می‌شویم که برخی افراد ایگوهای شکننده‌ای دارند و می‌توانند منحرف باشند؛ درواقع، اصلاً آن‌طوری نباشند که تصورشان می‌کردیم. ما از بی‌تفاوتی و اقدامات خیانت‌آمیز و یک‌دفعه‌ایِ آن‌ها جا می‌خوریم. متوجه می‌شویم اینکه خودمان باشیم و هرآنچه در فکرمان است صادقانه بیان کنیم، ما را دچار انواع و اقسام دردسرهای ناگوار می‌کند. درمی‌یابیم که دنیای کار پُر از دسیسه و زیرآب‌زنی است و هیچ‌کس ما را برای این‌جور بازی‌ها آماده نکرده است.

بعضی از تصمیمات شغلی ما، خصوصاً آن‌هایی که بر اساس میل به پول و شهرت گرفته شده‌اند، بعدها موجب فرسودگی و ملال می‌شوند و ما را به جایی می‌رسانند که دستمان بسته است و قدرت انتخاب نداریم. همچنین ازآنجایی‌که برای شناخت دقیق و صادقانهٔ خودمان وقت نگذاشته‌ایم و از ضعف‌ها و کاستی‌هایمان چشم‌پوشی کرده‌ایم، درگیر الگوهای رفتاریِ مخربی می‌شویم که نمی‌توانیم از آن‌ها رهایی یابیم. با این روند و با گذشت سال‌ها، میزان اشتباهات، گام‌های نادرست و تصمیمات غیرواقع‌بینانهٔ ما بیشتر و بیشتر می‌شوند و درنتیجه به افرادی تلخ، سرگشته، طلبکار و آسیب‌دیده تبدیل می‌شویم.

کتاب *قوانین روزانه* طوری طراحی شده است تا شما را از این الگوهای سمی بازدارد و دوباره به واقعیت وصلتان کند. هدف این است که شما با مطالعهٔ این کتاب از بند توهمات و باورهای نادرستی که سال‌ها در ذهن و ضمیرتان جا خوش کرده‌اند رها شوید. همچنین بناست با بنیادی‌ترین ویژگی‌های سرشت انسان و اینکه مغز او عملاً چگونه کار می‌کند، آشنا شوید. هدف از نوشتن این کتاب تبدیل کردن شما به موجودی به‌غایت واقع‌بین است، تا آنجا که حتی بعد از تمام شدن مطالعهٔ آن بتوانید انسان‌ها و رویدادها را از پشت عینکی شفاف و واقع‌نگر مشاهده کنید و به واقعیتِ نهان آن‌ها پی ببرید؛ از این رهگذر باید در برابر خطرها و فرصت‌های بالقوه‌ای که سر راهتان کمین کرده‌اند هشیارتر و حساس‌تر شوید. این کتاب نتیجهٔ ۲۵ سال پژوهش متمرکز و عمیق درزمینهٔ موضوعاتی چون قدرت، متقاعدسازی، استراتژی، چیرگی و سرشت انسان است. همچنین چکیده و عصارهٔ تمام درس‌های کتاب‌های قبلی من را در آن خواهید یافت.

با مطالعهٔ مطالب سه ماه نخست کتاب می‌توانید از شر تمام صداهای مزاحمِ بیرونی که به شما می‌گویند باید چه کار کنید و چه شغلی را انتخاب کنید، خلاص شوید و درعوض به صدای درونی خودتان اتصال پیدا کنید؛ به آنچه از شما آدم خاص و منحصربه‌فردی می‌سازد؛ به هدف و مقصود و همچنین رسالت فردی‌تان در زندگی. به‌محض اینکه این ارتباط برقرار شود، نوعی قطب‌نما یا راهنمای درونی برای انتخاب‌ها و تصمیمات شغلی‌تان خواهید داشت. مطالب این قسمت نشانگر این است که آنچه اهمیت دارد تحصیلات یا پول نیست، بلکه پشتکار، استمرار و ثابت‌قدمیِ شماست که اهمیت دارد و در رأس همهٔ این‌ها میل و اشتیاق سوزان شما برای یادگیری بسیار حائز اهمیت است؛ شکست‌ها، اشتباهات و تعارض‌ها غالباً بهترین معلمان ما هستند و خلاقیت و چیره‌دستی واقعی از دل همین‌هاست که جوانه می‌زند و می‌شکفد.

از مطالب سه ماهِ بعدی کتاب می‌آموزید تا ذات سیاسی محیط کار را بهتر درک کنید و متوجه شوید که چقدر خطرناک است اگر فریب ظاهر دلنشین و خوشایند آدم‌ها را بخورید. یاد می‌گیرید تیپ‌های سمی را قبل از اینکه احساساتتان درگیر آن‌ها شود شناسایی کنید و همچنین می‌آموزید چطور دست افراد فریب‌کار و شارلاتان را بخوانید و بر آن‌ها چیره شوید.

با مطالعهٔ مطالب سه ماهِ بعدی کتاب، شما با متقاعدسازی و تأثیرگذاری واقعی آشنا می‌شوید؛ برای دستیابی به این هدف، فکر نکنید باید اول منافع خودتان را در نظر بگیرید و هرآنچه را در ذهن دارید بیان کنید، بلکه باید وارد دنیای ذهنی طرف مقابل شوید و به ارضای منافع او بیندیشید. همچنین با مطالعهٔ این قسمت یاد می‌گیرید در زندگی‌تان به یک استراتژیست عالی تبدیل شوید و اهداف و مقاصد والایی را که دارید با تدبیر و چاره‌جویی به جلو هدایت و بهترین نتایج را از آن‌ها کسب کنید.

با کمک مطالب سه ماهِ پایانی نیز شما می‌توانید انگیزه‌ها و محرک‌های پنهانِ رفتار انسان‌ها، ازجمله خودتان، را عمیقاً درک کنید. یاد می‌گیرید چطور دربارهٔ هویت و کیستی خودتان تأمل کنید و می‌فهمید که صرفاً انسانی هستید که مانند بقیهٔ آدم‌ها کاستی‌ها و ایراداتی دارد، به‌این‌ترتیب نه‌تنها همدلی و پذیرشتان در برابر سایر انسان‌ها افزایش می‌یابد، بلکه یاد می‌گیرید الگوهای منفی و مخرب خودتان را نیز اصلاح کنید و به انسانِ بهتری تبدیل شوید. همچنین با استفاده از این قسمت می‌توانید از طریق مواجهه با عمیق‌ترین ترس‌هایتان دربارهٔ مرگ، خود را به‌سوی طبیعت بی‌نظیر زندگانی بگشایید، قدر هر لحظه را بدانید و والایی و بی‌کرانگیِ حیات را با تمام وجودتان درک کنید.

مطالب این کتاب از پنج کتاب قبلی من، از بخش‌هایی از کتابی که در حال حاضر (۲۰۲۰)

روی آن کار می‌کنم، یعنی *قانون والایی*[1]، از مصاحبه‌ها و گفت‌وگوهایم در این سال‌ها و همچنین از مقالات و یادداشت‌هایی که برای وب‌سایتم یا جاهای دیگر نوشته‌ام گلچین شده‌اند. در پایان هر مدخل، نام کتاب و آن فصلی را که مطالبِ مدخل از آن گرفته شده‌اند آورده‌ام تا اگر دوست داشتید روی برخی ایده‌های کتاب عمیق‌تر شوید و معلوماتتان را در آن حوزه وسعت ببخشید، کارتان راحت باشد. هر ماه عنوان و مضمون بخصوصی دارد و با مقالهٔ کوتاهی آغاز می‌شود. در این مقاله‌ها ارتباط بین ایده‌های درون کتاب‌هایم با تجربهٔ شخصیِ خودم را بیان می‌کنم؛ مثلاً سختی‌هایی که از سر گذراندم و درس‌های واقع‌بینانه‌ای را که از این تجربه‌ها استخراج کردم.

این کتاب را می‌توانید از هر قسمتی که دلخواهتان است آغاز کنید و نیازی نیست حتماً آن را به‌ترتیب پیش ببرید. درواقع می‌توانید به همان ترتیبی که دلخواهتان است و دوست دارید آن را مطالعه کنید. برای اینکه ببینید کدام قسمت‌ها بیشتر با نیاز فعلی شما همخوانی دارند، از فهرست مطالب کمک بگیرید؛ اما به‌عقیدهٔ من بهترین حالت برای مطالعهٔ *قوانین روزانه* این است که آن را مطابق با تاریخ همان روز بخوانید؛ یعنی مثلاً اگر امروز ۱۵ بهمن است، مطلب روز ۱۵ بهمن را بخوانید.

به‌این‌ترتیب، هر موضوعی در ذهنتان دسته‌بندی بهتری پیدا می‌کند و مطالب آن عمیقاً در ذهنتان نهادینه می‌شود. این به شما کمک می‌کند تا کم‌کم نگاه واقع‌بینانهٔ مدنظر کتاب را پیرامون موضوعات به‌دست آورید. بنابراین، پیشنهاد می‌کنم حتماً گاه‌وبیگاه یادداشت‌برداری کنید و به‌ویژه مطالب مدخل‌ها را با تجربیات شخصی خودتان مرتبط سازید. همچنین بسیار خوب است اگر هرازگاهی برخی از ایده‌های مطرح‌شده در کتاب را در عمل به‌کار بگیرید و به پیامدهای آن‌ها در عمل و تجاربی که در دنیای واقعی در پی آن رخ می‌دهند فکر کنید.

به‌عنوان آخرین نکته، *قوانین روزانه* را نوعی *رمان تربیتی*[2] در نظر بگیرید. رمان تربیتی یکی از ژانرهای ادبی است که اولین‌بار در قرن هجدهم میلادی باب شد و استفاده از آن تا امروز ادامه دارد. در این داستان‌ها، شخصیت اصلی داستان، که غالباً جوان و کم‌سن‌وسال است، با خامی و ساده‌لوحیِ فراوان وارد آوردگاه زندگی می‌شود. سپس نویسنده او را راهی سفر در سرزمینی می‌کند که در آن انواع و اقسام آدم‌های پلید، بدذات و نادان حضور دارند. شخصیت اصلی، به‌تدریج و با گذشت زمان، یاد می‌گیرد تا در افکار ساده‌لوحانهٔ خویش

1. The Law of the Sublime

۲. Bildungsroman در نقد ادبی، رمان تربیتی به سنتی در رمان‌نویسی اروپایی اطلاق می‌شود که تمرکز داستان بر بلوغ و شکل‌گیری جهان عاطفی و ذهنی شخصیت اصلی داستان از دورهٔ نوجوانی تا بزرگسالی و در تقابل با ارزش‌ها و هنجارهای جامعه باشد-م.

بازنگری کند و ذهنیت واقع‌بینانه‌تری دربارهٔ دنیا به‌دست آورد؛ این درسی است که دنیای واقعی به او می‌دهد. سپس قهرمان داستان درمی‌یابد که واقعیت بسی جذاب‌تر و غنی‌تر از همهٔ آن خوش‌خیالی‌هایی است که دربارهٔ زندگی داشت[1].

کتاب *قوانین روزانه* شما را، که قهرمان این داستانید، راهیِ سفر مشابهی به سرزمینی می‌کند که در آن انواع و اقسام تیپ‌های سمی و خطرناک حضور دارند و باعث می‌شوند در توهمات و ساده‌لوحی‌های خویش بازنگری کنید. با استفاده از این کتاب شما می‌توانید در نبردهای پیشِ رویتان در زندگی سرسخت‌تر باشید و پایداری بیشتری از خودتان نشان دهید. به‌این‌ترتیب، دیدن دنیا و آدم‌ها به همان شکلی که هستند شما را لبریز از حس شعف و آرامش خواهد کرد.

خرد را به ما نمی‌دهند، خودمان باید آن را تصاحب کنیم، آن‌هم بعد از طی کردن سفری پُرفرازونشیب که هیچ‌کسِ دیگری به‌جای ما به آن نخواهد رفت... افرادی که آن‌ها را تحسین می‌کنید و نگرش‌هایی که به‌نظرتان برجسته و والا می‌رسند، نتیجهٔ آموزش والدین در خانه نیستند، نتیجهٔ تحصیل در مدرسه زیر نظر معلمان هم نیستند؛ این فضایل در مسیر کاملاً متفاوتی شکوفا شده‌اند، آن‌ها در واکنشِ فرد به به پلیدی‌ها و میان‌مایگی‌های زندگی‌اش به‌وجود آمده‌اند؛ در کشاکش و جدالی که سرانجام پیروزی را برای فرد به ارمغان آورده است.

ـ مارسل پروست

۱. چنین سبک داستان‌هایی را بعضاً سفر قهرمان-Hero's Journey می‌نامند.

فروردین

مأموریت زندگی شما

زمینه را برای چیرگی فراهم کنید

همهٔ ما از بدو تولد بی‌همتا و منحصربه‌فردیم. این منحصربه‌فرد بودن را می‌توان به‌صورت ژنتیکی در DNA افراد مشاهده کرد. ازاین‌رو، هریک از ما پدیده‌ای یک‌باره در عالم هستیم؛ این یعنی آرایش خاص ژنتیکی ما نه پیش از این وجود داشته و نه پس از ما وجود خواهد داشت. این یکتایی و منحصربه‌فردی از طریق علاقه‌مندی‌ها و گرایش‌های دوران کودکی ما مشاهده می‌شود. آن‌ها *نیروهایی* در درون ما هستند که از ژرفای وجودمان می‌آیند، برای همین قادر نیستیم با کلمات توضیحشان دهیم. این نیروها ما را به فعالیت‌های بخصوصی وامی‌دارند، یعنی رغبت آن کارها را در دلمان ایجاد می‌کنند و به همان نسبت باعث می‌شوند از برخی کارها و فعالیت‌ها دوری کنیم، زیرا ذوق و رغبتی به آن‌ها نداریم. همین‌طور که این نیروها ما را به این‌طرف و آن‌طرف می‌کشانند و به تجربه‌های معیّنی سوق می‌دهند، روی چگونگی توسعهٔ ذهنمان نیز تأثیر می‌گذارند. بیایید این روند را این‌گونه شرح دهیم: هم‌زمان با تولد شما، دانه‌ای در پهنهٔ وجودتان کاشته می‌شود. این دانه همان یکتایی و منحصربه‌فردی شماست و می‌خواهد رشد کند، بیرون بیاید، تغییر شکل دهد، بشکفد و به غایت و کمال خود که تبدیل شدن به گلی زیباست برسد. در دل این دانه، نوعی انرژی طبیعی و روبه‌جلو وجود دارد. مأموریت زندگی شما پرورش دادن و تبدیل کردن این دانه به آن گل زیبا و خوشبوست؛ وظیفهٔ شما این است که ویژگی‌های یکتا و منحصربه‌فرد درونتان را پرورش دهید و آن‌ها را از طریق کارتان به نمایش بگذارید و به عالم عرضه کنید. شما تقدیری دارید که می‌باید آن را محقق کنید. هرچه این کیفیت را قوی‌تر احساس کنید و بپرورید، خواه آن را یک نیرو بدانید خواه ندای درونی یا هرچیز دیگر، در آن صورت شانس

بیشتری برای تحقق مأموریت زندگی‌تان و رسیدن به چیرگی خواهید داشت. ماه فروردین تماماً دربارهٔ کشف و پرورش مأموریت و مقصود شما در زندگی است، یعنی کاری که برای انجام دادن آن به این دنیا آمده‌اید.

***

من از سن خیلی کم، یعنی حدود هشت‌سالگی‌ام، می‌دانستم که دوست دارم نویسنده شوم. بی‌نهایت عاشق کتاب‌ها و کلمه‌ها بودم. اوایل، وقتی هنوز خیلی جوان بودم، به نوشتن رمان فکر می‌کردم؛ اما وقتی از دانشگاه فارغ‌التحصیل شدم، باید کاری برای خودم جور می‌کردم و پول درمی‌آوردم؛ برای همین به این نتیجه رسیدم که نوشتن رمان کاری نامعقول و غیرواقع‌بینانه است. آن روزها در نیویورک زندگی می‌کردم و کم‌کم به‌عنوان روزنامه‌نگار مشغول‌به‌کار شدم تا دست‌کم درآمدی داشته باشم. یک روز، بعد از چندین سال فعالیت به‌عنوان نویسنده و سردبیر، با مردی به صرف ناهار جلسه داشتم. این مرد به‌تازگی مقاله‌ای را که من برای یکی از مجلات نوشته بودم ویرایش کرده بود. بالاخره بعد از اینکه سومین نوشیدنی‌اش را سرکشید، گفت که چرا از من خواسته با او ناهار بخورم: «جداً باید دنبال شغل دیگری برای خودت باشی رابرت. تو نویسندهٔ خوبی نیستی. کارت بسیار بی‌نظم و شلخته است. سبک نوشتاری‌ات عجیب و نامأنوس است. ایده‌هایت برای خواننده‌های عادی قابل‌درک نیستند. برو حقوق بخوان، برو به مدرسهٔ کسب‌وکار، درهرصورت لطفی در حق خودت بکن و این کار را رها کن.»

در ابتدا، با شنیدن این حرف‌ها انگار سیلی سختی به صورتم خورد، اما در ماه‌های بعد متوجه واقعیتی دربارهٔ خودم شدم. من وارد شغلی شده بودم که برایم مناسب نبود و خروجی کارم به‌خوبی این عدم تناسب را نشان می‌داد. باید از کار روزنامه‌نگاری بیرون می‌آمدم. بعد از فهمیدن این قضیه، وارد دوره‌ای از جست‌وجوگری و کاوش شدم. می‌خواستم خودم را پیدا کنم. به تمام اروپا سفر کردم. در هر شغلی که فکرش را بکنید مشغول فعالیت شدم. در یونان کار ساخت‌وساز می‌کردم، در بارسلونا زبان انگلیسی یاد می‌دادم، در پاریس مسئول پذیرش هتل بودم و در دوبلین به‌عنوان راهنمای تورکار می‌کردم؛ همچنین در یک شرکت انگلیسی که درزمینهٔ ساخت مستندهای تلویزیونی فعالیت می‌کرد، کارآموز بودم. سپس به نوشتن رمان و نمایشنامه پرداختم. بعد به لس‌آنجلس، کالیفرنیا، جایی که به دنیا آمده و بزرگ شده بودم بازگشتم. آنجا در میان بقیهٔ کارهای عجیب‌وغریبی که کردم، مدتی در یک آژانس کارآگاهی مشغول‌به‌کار بودم. سپس وارد صنعت فیلم شدم و به‌عنوان دستیار کارگردان، پژوهشگر، توسعه‌دهندهٔ قصه و فیلم‌نامه‌نویس فعالیت کردم. طی این

سال‌های طولانی که مشغول جست‌وجوگری و کاوش بودم، تقریباً ۶۰ نوع شغل مختلف داشتم. سال ۱۹۹۵، والدینم (خدا به آن‌ها خیر دهد) جداً دلواپس وضعیت پسرشان شده بودند. من آن زمان ۳۶ساله بودم و به‌نظر می‌رسید مسیر را گم کرده‌ام و نمی‌توانم روی هدف واحدی متمرکز شوم. هرچند من هم مثل خیلی‌های دیگر گاهی دچار تردیدهای بزرگ و حتی افسردگی و اندوه می‌شدم، اما واقعاً هیچ‌وقت فکر نکردم مسیرم را گم کرده‌ام. چیزی از درون مرا به جلو هل می‌داد و هدایتم می‌کرد.

در حال جست‌وجو و کاوش بودم؛ با تمام وجودم می‌خواستم تجربه کنم و بی‌وقفه می‌نوشتم. همان سال، در حالی که مشغول انجام کار دیگری در ایتالیا بودم، با مردی به نام یوست الفرز[1] آشنا شدم که کارش تولید و انتشار کتاب بود. یک روز وقتی روی اسکله‌های شهر ونیز قدم می‌زدیم، یوست از من پرسید که آیا ایده‌ای برای نگارش کتاب دارم یا نه؟

ناگهان، انگار از ناکجا ایده‌ای به سرم زد. به یوست گفتم خواندن کتاب‌های تاریخی کار همیشگی من است و داستان‌هایی که از ژولیوس سزار، خاندان مدیچی و لویی چهاردهم خوانده‌ام، عین داستان‌ها و رویدادهایی است که شخصاً در دنیای واقعی و در مشاغل مختلفم شاهد آن‌ها بوده‌ام؛ منتها بدون کشتار و خون‌ریزی. مردم خواهان قدرت‌اند و دوست دارند این میل را پنهان کنند؛ بنابراین بازی‌های مختلف راه می‌اندازند. برای همین آدم‌هایی را می‌بینید که لباس‌های شیک و تمیز می‌پوشند، ظاهری موجه و لبخندی بر لب دارند، دست دور گردنتان می‌اندازند، اما درونشان پُر از دسیسه و فریب‌کاری است. من دوست دارم چهرهٔ واقعی این افراد و بازی‌های پنهانی‌شان را آشکار کنم.

هنگامی که این ایدهٔ خام را ــ که بعدها به اولین کتابم یعنی *۴۸ قانون قدرت* تبدیل شد ــ به‌صورت فی‌البداهه برای یوست شرح می‌دادم، احساس کردم درونم چیزی جرقه زد. در آن لحظه احساس رضایت و شعف عمیقی سراسر وجودم را در برگرفت. این حس خیلی طبیعی بود، احساس می‌کردم تقدیرم این است. بعد وقتی متوجه شدم یوست هم از این ایده به هیجان آمده است، هیجان‌زده‌تر شدم. او گفت از ایدهٔ من خوشش آمده است و پیشنهاد شروع نوشتن کتاب را به من داد. ضمناً گفت تا زمانی که نیمی از کتاب را بنویسم، مخارج زندگی‌ام را می‌پردازد و با یک ناشر برای انتشار کتابم مذاکره می‌کند. همچنین یوست کار صفحه‌آرایی، طراحی و تولید کتاب را نیز بر عهده گرفت. وقتی به خانه‌ام در لس‌آنجلس برگشتم تا کار نوشتن *۴۸ قانون* را شروع کنم، می‌دانستم این تنها فرصت من در زندگی است؛ تنها مسیری که راه گریز و رهایی از سرگردانی‌های سال‌های قبل است.

---

1. Joost Elffers

بنابراین با تمام وجودم کار را شروع کردم. هرچه انرژی و توان داشتم برای نگارش کتاب به‌کار گرفتم، چون به خودم می‌گفتم یا از این کتاب موفقیتی چشمگیر بیرون می‌آورم یا در سراسر زندگی‌ام یک بازندهٔ آس‌وپاس خواهم بود. همچنین، تمام درس‌هایی را که طی این سال‌ها یاد گرفته بودم وارد کتاب کردم، ازجمله تمام آموزش‌هایی که به‌عنوان نویسنده داشتم، تمام نظم و انضباطی که در کار روزنامه‌نگاری آموختم، تمام تجربه‌های خوب و بدی که در شصت کار مختلفم از سر گذراندم و تمام رئیس‌های وحشتناکی که با آن‌ها کار کرده بودم. عاقبت وجد و شعف فروخورده‌ای که حین نوشتن این کتاب داشتم به خوانندگانم منتقل شد و در کمال تعجب و شگفتی من و فراتر از آنچه در تصورم می‌گنجید، کتاب به موفقیتی چشمگیر و باورنکردنی دست یافت.

حالا وقتی حدود ۲۵ سال بعد به گذشته و همهٔ این ماجراها نگاه می‌کنم، متوجه می‌شوم که آنچه مرا به جلو هل می‌داد و از درون هدایتم می‌کرد، نوعی حس هدفمندی و نیروی تقدیر بود. انگار این صدا در وجودم نجوا می‌کرد و می‌گفت: «تسلیم نشو، به تلاشت ادامه بده، به تلاشت ادامه بده.» این صدا که اولین‌بار در کودکی‌ام بر من آشکار شد، مرا به سمت مأموریت زندگی‌ام هدایت می‌کرد. مدت خیلی زیادی طول کشید، تجربه‌های فراوانی لازم بود، اشتباهات زیاد و موانع متعدد، اما این ندای درونی همواره با نوعی امیدواری عجیب مرا به جلو رفتن وامی‌داشت.

اکنون که چندین و چند کتاب دیگر نوشته‌ام، همچنان به همان مأموریت وفادارم. مثل هرکس دیگری، من هم هنوز به آن حس هدفمندی و ندای راهنما احتیاج دارم. هریک از کتاب‌هایی که می‌نویسم، باید این احساس را به من بدهد که بخشی از همان طرح بزرگ‌تر تقدیر است؛ طوری که انگار این کتاب می‌بایست نوشته می‌شد. این حس هدفمندی که در سراسر زندگی‌ام آن را داشته‌ام و در این ۲۵ سال اخیر بسیار واضح‌تر هم شده، همان نیرویی است که باور دارم در تمام لحظات سخت زندگی هدایتگر من بوده است. من معتقدم این نیرو در همهٔ آدم‌ها وجود دارد و همین کار را انجام می‌دهد، فقط کافی است آن را درون خودتان احساس کنید و به جست‌وجوی آن بپردازید.

درس بزرگی که اینجا وجود دارد این است که برای من سال‌ها طول کشید تا به این نقطه برسم، همچنین فرازونشیب‌های بسیاری را در زندگی‌ام تجربه کردم. درنتیجه ممکن است در هر سن‌وسالی آن را تجربه کنید؛ مثلاً در دههٔ سی یا چهل زندگی‌تان یا حتی فراتر از آن، اما درست از همان لحظه‌ای که مأموریت زندگی‌ام را در آغوش کشیدم، تمام مختصات زندگی‌ام تغییر کرد.

۱ فروردین

رسالت زندگی‌تان را کشف کنید

بخت‌واقبال هر آدمی در دستان خودش است، درست مثل مجسمه‌سازی که بناست با مادهٔ خامی که در اختیار دارد، شمایلی کامل و بی‌نقص خلق کند. شکل دادن به بخت‌واقبال نیز درست مثل هر نوع کار هنری دیگر است: ما برای محقق کردن آن قابلیتی بالقوه داریم، اما مهارت تبدیل کردن این مادهٔ خام/قابلیت بالقوه به آن شکل و صورتی که موردعلاقهٔ ماست، مهارتی آموختنی است که باید آن را یادبگیریم و مشتاقانه در طول زندگی بپروریم.

ـ یوهان ولفگانگ فون گوته[1]

هریک از شما صاحب نوعی نیروی درونی هستید که می‌خواهد در مسیر زندگی هدایتتان کند و به تحقق رسالت بخصوصی که در زندگی دارید رهنمون سازد. رسالت یعنی مأموریتی که بناست در طول زندگی‌مان آن را به ثمر بنشانیم. این نیرو در کودکی برای شما واضح بود و شما را به فعالیت‌ها و موضوعات مشخصی سوق می‌داد. این فعالیت‌ها و موضوعات نیز با گرایش‌های درونی‌تان سازگار بودند و شما را به نوعی کنجکاوی و کششِ عمیق به سمت خود وامی‌داشتند. طی سال‌های بعد از کودکی، هرچقدر بیشتر به حرف والدین و هم‌سن‌وسال‌های خودتان گوش دهید یا مغلوب تشویش‌های درونی خودتان شوید، این صدا مدام ضعیف و کم‌رنگ‌تر می‌شود. این قضیه منشأ ناخشنودی آدم‌هاست؛ این باعث می‌شود اتصال با کیستی و یکتایی خودتان را از دست بدهید. ازاین‌رو، اولین گام به سمت چیرگی همواره از درون آغاز می‌شود؛ اینکه یاد بگیرید واقعاً کی هستید و دوباره به آن نیروی درونی و خدادادی متصل شوید. به‌این‌ترتیب و با کسب آگاهی‌های لازم، مسیر شغلی مناسبتان را پیدا خواهید کرد و همه‌چیزِ زندگی‌تان در جای درست خود قرار خواهد گرفت. هیچ‌وقت برای شروع این فرایند دیر نیست.

قانون امروز: چیرگی یک فرایند است و کشف رسالت زندگی‌تان نقطهٔ شروع این فرایند.

چیرگی، فصل ۱: ندای درونی‌تان را کشف کنید: مأموریت زندگی شما

1. Johann Wolfgang Von Goethe

۲ فروردین

علاقه‌مندی و دل‌مشغولیِ دوران کودکی‌تان را به یاد بیاورید

زمانی‌که ماری کوری (۱۸۶۷-۱۹۳۴)، کاشف عنصر رادیوم، کودکی چهارساله بود، مرتب به اتاق مطالعهٔ پدرش می‌رفت و به قسمت‌های مختلف سرک می‌کشید. او همیشه در مقابل یک محفظهٔ شیشه‌ای می‌ایستاد و با حیرت به داخل آن نگاه می‌کرد. درون این محفظه پر بود از انواع و اقسام تجهیزات آزمایشگاهی که در انجام آزمایش‌های شیمی و فیزیک کاربرد داشتند. این کار هر روز او شده بود: به اتاق پدرش بیاید، به تجهیزات درون محفظه خیره شود و خودش را حین انجام آزمایش‌های مختلف با همین تجهیزات و لوله‌ها و دستگاه‌های اندازه‌گیری تجسم کند. سال‌ها بعد، وقتی برای اولین‌بار وارد یک آزمایشگاه واقعی شد و خودش به‌تنهایی آزمایش‌هایی انجام داد، بلافاصله به دلبستگیِ دوران کودکی‌اش اتصالی دوباره پیدا کرد و چیزی درونش بیدار شد؛ همان لحظه دریافت که رسالت شخصی‌اش را پیدا کرده است.

قانون امروز: شما درکودکی‌تان دلبستگی بخصوصی داشتید؛ این دلبستگی علت و سببی داشت. آن را بیابید و دوباره به آن متصل شوید.

چیرگی، فصل ۱: ندای درونی‌تان را کشف کنید: مأموریت زندگی شما

۳ فروردین

صدا

راه بازیابیِ معنای زندگی و خلق ارزش در زندگی، بازیابیِ میل به تجربه و شنیدن صداهای آنی است که گاه‌وبیگاه به‌یک‌باره درون ما نجوا می‌کنند.

_ آبراهام مزلو

از زمانی که سن‌وسال کمی داشتم، شیفتهٔ کلمات بودم. یادم می‌آید در پایهٔ چهارم ابتدایی، آموزگارمان فعالیت کلاسی جالبی انجام داد و از ما خواست تا با تمام حروف کلمهٔ *نجار* (carpenter) هرچقدر می‌توانیم کلمات جدید بسازیم؛ مثل *مورچه* (ant)، *حیوان خانگی* (pet)، *ماشین* (car) و الی آخر. در آن لحظه من با شگفتی به این فکر کردم که «عجب! یعنی می‌شود با قرار دادن حروف درکنار هم کلمات جدیدی درست کرد؟» بی‌نهایت مجذوب این فعالیت شدم. این علاقه‌مندی‌های دوران کودکی را نمی‌توان در قالب کلمه توضیح داد. آبراهام مزلو به آن‌ها می‌گفت: «صداهای آنی» یا یک‌دفعه‌ای. او متوجه شد که کودکان از سن کم به‌خوبی می‌دانند چه چیزی دوست دارند و چه چیزی دوست ندارند. درنتیجه، این کشش و گرایشی بسیار انسانی و قدرتمند است. شما هم درکودکی‌تان این صداهای آنی یا نداهای درونی را می‌شنیدید؛ مثلاً از یک سری فعالیت‌ها خیلی بدتان می‌آمد و درعوض به یک سری فعالیت‌ها خیلی علاقه‌مند بودید. از ریاضی خوشتان نمی‌آمد، اما شیفتهٔ کلمات بودید. بعضی کتاب‌ها برق شعف و شادی را در شما برمی‌انگیختند درحالی‌که مطالعهٔ نوع دیگری از کتاب‌ها باعث می‌شد خوابتان بگیرد. اهمیت تشخیص این تعلقات و گرایش‌های اولیه این است که آن‌ها نشانه‌های واضحی از علاقهٔ درونی شما هستند؛ علاقه‌ای که هنوز تحت‌تأثیر خواسته‌های دیگران قرار نگرفته و دست نخورده است. این علاقه‌مندی‌ها ناب و بکرند و ازسوی والدین به شما القا نشده‌اند، که در این صورت پیوندی سطحی با آن‌ها خواهید داشت و دربارهٔ آن‌ها آگاه‌ترید و می‌توانید با کلمات توصیفشان کنید. درحالی‌که علاقه‌مندی‌های اصیل که ریشه در ژرفای درون شما دارند و از بیرون القا نشده‌اند، بی‌نهایت درونی و عمیق‌اند و درنتیجه در سطح ناخودآگاه ادراک می‌شوند و خیلی نمی‌توان آن‌ها را با کلمات توضیح داد یا توصیف کرد. این نوع علاقه‌مندی‌ها بازتابی از شیمی منحصربه‌فرد شما هستند.

قانون امروز: امروز کاری را انجام دهید که در دوران کودکی‌تان عاشق انجام دادنش بودید. بکوشید دوباره به صداهای آنی وجودتان متصل شوید.

رابرت گرین در گفت‌وگویی در Live Talks لس‌آنجلس، ۱۱ فوریه ۲۰۱۹

۴ فروردین

علاقه‌مندی و دل‌مشغولیِ دوران کودکی‌تان را به یاد بیاورید

هرچقدر بزرگ‌تر می‌شوید، ارتباط با این سیگنال‌های درونی را که از عمق وجودتان می‌آید از دست می‌دهید و کمتر به آن‌ها توجه می‌کنید. آنگاه این علاقه‌مندی‌های اصیل زیر خروارها رشته و موضوع دیگری که آموخته‌اید دفن می‌شوند؛ اما دقت کنید که آیندهٔ شما و قدرتی که خواهید داشت، کاملاً وابسته به این است که بتوانید دوباره به این سیگنال‌ها متصل شوید و به اصل و مبدأ خودتان بازگردید. کاری که باید بکنید این است که سال‌های اولیهٔ زندگی‌تان را مرور کنید، به عقب برگردید و دنبال هر نوع نشانه و سرنخی باشید که گویای علاقه‌مندی‌ها و گرایش‌های درونی‌تان هستند. به واکنش خودتان به موضوعات و مسائل ساده دقت کنید: جایی که موضوعی نسبتاً ساده واکنشی درونی در شما برانگیخت و احساساتتان را با آن درگیر کرد؛ در این لحظات به فیزیولوژی خاصتان دقت کنید، ببینید چه حس و حالی به شما دست داد، در جسمتان چه چیزی احساس کردید؟ ممکن است حس کنید که دوست دارید فعالیتی را مدام تکرار کنید؛ درس، موضوع یا رشته‌ای که در شما کنجکاوی غیرمعمولی را ایجاد کرد و دوست داشتید دربارهٔ آن بیشتر یاد بگیرید یا زمان‌هایی که حین انجام یک کار یا یک فعالیت بخصوص احساس قدرت می‌کنید. یادتان باشد که این گرایش عمیق همین حالا در درون شماست. قرار نیست بیرون از خودتان دنبال چیزی باشید، فقط باید به حفاری درون ادامه دهید تا گوهر ارزشمندی که ارتباط با آن را از دست داده‌اید، صید کنید و دوباره با آن یکی شوید. در هر سن‌وسالی که به عمق درونتان متصل شوید، نوعی جذابیت بدوی و دیرین وارد زندگی شما می‌شود و راه را به سمت مأموریت زندگی‌تان و محقق کردن آن هموار می‌کند.

قانون امروز: از شخصی که کودکی‌تان را به یاد می‌آورد بپرسید علاقه‌مندی‌های شما در این دوران چه بود. دوباره با اشتیاق سال‌های کودکی‌تان آشنا شوید.

چیرگی، فصل ۱: ندای درونی‌تان را کشف کنید: مأموریت زندگی شما

۵ فروردین

آنچه را بدان گرایش دارید بشناسید و خود را در آن غوطه‌ور کنید

انسان‌شناس و زبان‌شناس معاصر، دنیل اِوِرِت[1]، در ایالت کالیفرنیا و در مرز مشترک این ایالت با مکزیک، در ناحیه‌ای با فرهنگ گاوچران‌ها بزرگ شد. او از سن‌وسال کم خود را شیفتهٔ فرهنگ مکزیک یافت. همهٔ ویژگی‌های این فرهنگ برایش جذابیت داشت؛ از نغمهٔ کلمات آن‌ها که از زبان کارگران مهاجر می‌شنید، تا غذاها و آداب و رسومی که زمین تا آسمان با فرهنگ غالب سفیدپوست‌های آمریکایی تفاوت داشت. او تا جایی که می‌توانست خود را در فرهنگ و زبان آن‌ها غوطه‌ور ساخت. همین ویژگی بعدها برایش به یک خصیصه تبدیل شد تا به سبب آن همواره مجذوب فرهنگ‌های دیگر و تفاوت‌هایشان شود؛ او بسیار مشتاق بود تا تنوع و گوناگونی فرهنگی اقوام مختلف روی زمین را کشف کند و از فهم این موضوع به درکی از روند تکاملی انسان دست یابد.

قانون امروز: آن چیست که همواره در خودتان کشش و رغبتی به‌سویش احساس کردید؟ همین امروز عمیقاً به درون آن شیرجه بزنید.

چیرگی، فصل ۱: ندای درونی‌تان را کشف کنید: مأموریت زندگی شما

1. Daniel Everett

۶ فروردین

تغییر، قاعدهٔ عالم است

هنگام مواجهه با مسیر شغلی‌تان در زندگی و تغییراتی که به‌طور اجتناب‌ناپذیر در آن رخ می‌دهد، می‌باید به این شیوه فکر کنید: قرار نیست تا ابد در یک شغل یا در یک موقعیتِ ثابت باقی بمانید؛ وفاداری شما به یک شغل یا سازمان بخصوص نیست. شما باید به مأموریت زندگی‌تان متعهد باشید و آن را به‌تمامی تحقق ببخشید و به عالم عرضه کنید. این بر عهدهٔ شماست که آن را بیابید و به مسیر درست و مناسب هدایت کنید. وظیفهٔ دیگران نیست که [در این مسیر] از شما مراقبت یا کمکتان کنند؛ خودتان هستید و بس. تغییر امری اجتناب‌ناپذیر است، خصوصاً در زمانهٔ در حال دگرگونی که ما در آن زندگی می‌کنیم. ازآنجایی‌که فقط خودتان هستید [که باید از خود مراقبت کنید]، وظیفه دارید تغییراتی را که همین الان در حرفه‌تان رخ می‌دهند ببینید و به‌تناسب برای آن‌ها آماده شوید. باید وظیفه/مأموریت زندگی‌تان را با شرایطِ جدید تطبیق دهید. نباید به روش‌های قدیمی بچسبید، زیرا در این صورت از قافله عقب می‌مانید و صدمه می‌خورید. باید انعطاف‌پذیر و مترصد این باشید که خود را با شرایط وفق دهید. اگر تغییر از بیرون به شما تحمیل شد، نباید برآشفته و پریشان شوید یا به بخت بد خودتان لعنت بفرستید؛ مثلاً فِردی روچ، قبل از اینکه به یک مربی بوکس فوق‌العاده تبدیل شود، ناخواسته مجبور شد [به‌عنوان بازیکن] از عرصهٔ بوکس کنار بکشد و بازنشسته شود. [بعد از بوکس] او سر از مشاغل دیگری درآورد، اما به‌تدریج و به‌طور غریزی دوباره به رینگ بازگشت، زیرا متوجه شد آنچه بدان عشق می‌ورزید لزوماً خود بوکس نبود، بلکه او شیفتهٔ رقابت و نقشه کشیدن [به‌منظور برنده شدن در بازی] بود. این طرز تفکر باعث شد تا او بتواند کشش و گرایش درونی خود را در مسیر دیگری، در همان زمینهٔ بوکس، به‌کار بگیرد و وارد حیطهٔ مربیگری شود. شما هم مثل روچ بنا نیست همهٔ آن مهارت‌هایی که آموختید و تجاربی را که کسب کردید کنار بگذارید و وارد حیطه‌ای تماماً متفاوت شوید، بلکه می‌باید مسیر جدیدی برای به‌کارگیریِ آن مهارت‌ها و تجارب پیدا کنید. نگاه شما باید به آینده باشد، نه گذشته. غالباً این تنظیمِ مجددِ مسیر منجر به توفیقات چشمگیر و فراوانی در ادامهٔ راه می‌شود، زیرا باعث می‌شود باری‌به‌هرجهت نباشیم و خودمان و مسیرمان را مجدداً ارزیابی کنیم.

قانون امروز: گرایش‌های درونی‌تان را با شرایط تطبیق دهید. اهداف و رؤیاهای ثابت و بی‌انعطاف نداشته باشید. تغییر، قاعدهٔ عالم است.

چیرگی، فصل ۱: ندای درونی‌تان را کشف کنید: مأموریت زندگی شما

۷ فروردین

پول و موفقیت

تلاش برای کسب پول و جایگاه به بسیاری از افراد انگیزه و تمرکز شگفت‌انگیزی می‌بخشد. چنین اشخاصی وقت گذاشتن برای کشف ندای درون و رسالت فردی را بیهوده می‌دانند و معتقدند دورهٔ این حرف‌ها گذشته است؛ اما در بلندمدت، این عقیدهٔ آن‌هاست که به ناکارآمدی و بی‌حاصلی می‌انجامد. همهٔ ما از تأثیر *بی‌تابانه خواستن* باخبریم: اگر خوابمان بیاید و با بی‌قراری خواستار و محتاجِ خوابیدن باشیم، احتمال اینکه خوابمان ببرد کمتر است. اگر قصد این را داشته باشیم که در کنفرانسی بهترین سخنرانی عمرمان را ارائه کنیم، تشویش و اضطراب بر ما حاکم می‌شود و اتفاقاً اجرای خوبی نخواهیم داشت. اگر با بی‌تابی در پی رابطه‌ای عاشقانه و صمیمانه باشیم یا عطش پیدا کردن دوستان جدید را داشته باشیم، به احتمال زیاد طوری رفتار می‌کنیم که آدم‌ها از ما فراری می‌شوند. برعکس، اگر آرام و آسوده باشیم و بر چیزهای دیگر تمرکز کنیم، یعنی فکرمان را جای دیگری بدهیم، احتمال اینکه خوابمان ببرد، سخنرانی خوبی داشته باشیم و دیگران را به خود جذب کنیم بیشتر می‌شود. خوشایندترین و لذت‌بخش‌ترین امور در زندگی ما زمانی اتفاق می‌افتند که مستقیماً به قصد و نیت آن‌ها وارد عمل نشده یا به‌طور مستمر در انتظارشان نبوده‌ایم. وقتی با عطش به دنبال شادی می‌دویم، شادی از چنگ ما می‌گریزد. همین امر درمورد تقلای سرسختانه برای کسب پول و موفقیت نیز صادق است. بسیاری از افرادی که امروزه جزو موفق‌ترین، برجسته‌ترین و ثروتمندترین‌ها هستند، کار خود را با عطش رسیدن به پول و جایگاه آغاز نکرده‌اند. درواقع، آن‌ها درگیر این موارد نبوده‌اند. یک نمونهٔ بارز در این مورد استیو جابز است که در زندگی نسبتاً کوتاه خود ثروتی چشمگیر به‌دست آورد. او عملاً ارزش چندانی برای داشته‌های مادی قائل نبود. تمام فکر و ذکر او خلق بهترین و مبتکرانه‌ترین طراحی‌ها بود و وقتی چنین کرد، توانگری و اقبال به سراغ او آمد.

قانون امروز: روی هدف غایی خود در زندگی متمرکز باشید، آنگاه موفقیت خودبه‌خود به سمت شما می‌آید.

قوانین سرشت انسان، قانون ۱۳: برای زندگی‌تان غایت و مقصود داشته باشید ـ قانون بی‌هدفی

۸ فروردین

زمینه‌های بکر و دست‌نخورده را از آنِ خود کنید

اگر می‌بینید فردی خارج از گامِ موسیقیِ هم‌قطاران خود می‌زند، شاید صدای ضرب متفاوتی را می‌شنود [و ساز خود را با گامِ آن تنظیم کرده است]. بگذارید وارد همان صحنه‌ای شود که موسیقی‌اش را می‌شنود.

ـ هنری دیوید ثورو[1]

وی.اس. راماشاندران[2] که در اواخر دههٔ ۱۹۵۰ در شهر مَدرَس هندوستان بزرگ شد، می‌دانست با بقیه متفاوت است. در تنهایی‌هایش معمولاً به ساحل می‌رفت و آنجا پرسه می‌زد. خیلی زود به صدف‌ها و گوش‌ماهی‌های فراوانی که به‌طور انبوه در ساحل وجود داشتند علاقه‌مند و شیفتهٔ بررسیِ بیشتر آن‌ها شد. بنابراین شروع به جمع‌آوری صدف‌ها کرد و می‌خواست موضوع را با جزئیات بیشتری بررسی کند. به‌تدریج، او به گونه‌های مختلف صدف‌ها و تفاوت‌هایی که بین آن‌ها وجود داشت علاقه‌مند شد؛ مثلاً یک نوع صدف به نام زِنوفورا[3] بسیار توجهش را به خودش جلب کرده بود -زِنوفورا گونه‌ای از صدف‌های دریایی است که پوستهٔ صدف‌های ازبین‌رفته را جمع می‌کند و به‌منظور استتار به خودش می‌چسباند. او به طریقی خودش را شبیه به زِنوفورا می‌دید؛ یک استثنا، یک پدیدهٔ نادر. در طبیعت، پدیده‌های غیرمتعارف و نادر هدف بزرگ‌تری را دنبال می‌کنند که درمجموع برای کل فرایند تکامل سودمند است: آن‌ها محیط‌های جدید و بکر را، که قبلاً حیات در آن وجود نداشته است، اشغال می‌کنند و همین موجب ایجاد سکونت در آن بخش از طبیعت می‌شود که مجموعاً شانس حیات و بقا را افزایش می‌دهد. طی سال‌های مختلف، سرگرمی‌ها و علاقه‌مندی‌های دوران کودکی و نوجوانی‌اش تغییر کردند و او به حوزه‌های جدیدتری علاقه‌مند شده بود، ازجمله: ناهنجاری‌های آناتومی انسان، پدیده‌های خاص در شیمی و کلی علاقه‌مندی دیگر. سپس راماشاندران بنا به توصیهٔ پدرش وارد رشتهٔ پزشکی شد و چند سال بعد به‌عنوان استادیار رشتهٔ روان‌شناسی بینایی دانشگاه کالیفرنیا

1. Henry David Thoreau
2. V. S. Ramachandran
3. Xenophora

در سن‌دیه‌گو آغاز به کار کرد. او به پدیدهٔ احساس عضو خیالی[1] علاقه‌مند شد و تصمیم گرفت آن را بیشتر بررسی کند. احساس عضو خیالی در افرادی دیده می‌شود که قطع عضو شده‌اند؛ آن‌ها تصور می‌کنند عضو ازدست‌رفته هنوز وجود دارد و حتی گاهی در آن ناحیه (که درواقع دیگر وجود ندارد) احساس درد می‌کنند. راماشاندران شروع به انجام دادن آزمایش‌هایی درزمینهٔ دردهای مرتبط با عضو خیالی کرد و به‌تدریج تحقیقاتش منجر به کشف‌های مهمی دربارهٔ خود مغز شد؛ همچنین او توانست راهی مبتکرانه برای مداوای بیماران مبتلا به این دردها پیدا کند. او سرانجام زمینه‌ای را که واقعاً موردعلاقه‌اش بود پیدا کرد و تصمیم داشت بقیهٔ عمرش را صرف مطالعهٔ اختلالات و نارسایی‌های عصب‌شناختی کند. به‌نظر می‌رسید رسالتی را که با جمع‌آوری صدف‌های کنار ساحل شروع شده بود، در کامل‌ترین شکل ممکن یافته و آن سفر به جای خوبی ختم شده است.

قانون امروز: خاص و عجیب بودن خودتان را در آغوش بگیرید. چیزهایی را که باعث تمایزتان می‌شوند بشناسید. این موارد را با یکدیگر ترکیب کنید و به پدیده‌ای نادر و استثنایی تبدیل شوید.

چیرگی، فصل ۱: ندای درونی‌تان را کشف کنید: مأموریت زندگی شما

1. phantom limbs

۹ فروردین

از قهرمانان خود الهام بگیرید

جان کولترین[1] که در کارولینای شمالی بزرگ شده بود، احساس می‌کرد در مقایسه با دیگران پسری متفاوت و عجیب‌وغریب است. او در مقایسه با سایر هم‌کلاسی‌هایش جدیت بیشتری داشت و عواطفی خروشان و کشش‌های معنوی خاصی را درونش تجربه می‌کرد که با زبان شفاهی وصف‌شدنی نبود. به‌تدریج، به‌شکل اتفاقی و صرفاً از سرگذران وقت رو به موسیقی و نوازندگی آورد. ساز انتخابی‌اش ساکسفون بود و گاه‌وبیگاه در گروه نوازندگی مدرسه و در مناسبت‌های مختلف اجرا داشت. تا اینکه سال‌ها بعد روزی از نزدیک نوازندگی زندهٔ چارلی پارکر[2] معروف به پِرد[3]، نوازندهٔ برجستهٔ ساکسفون جَز را مشاهده کرد. صداهایی که پارکر با سازش خلق می‌کرد، به عمق وجود کولترین می‌رسید و نوعی اتصال عجیب با آن موسیقی حس می‌کرد. انگار چیزی کاملاً شخصی و اصیل که فقط مال پارکر بود از سازش بیرون می‌آمد؛ ندایی از عمق درون. این باعث شد کولترین راه و روش خودش را بیابد و ابزار لازم برای بیان خود منحصربه‌فردش را پیدا کند. او ناگهان دریافت چطور می‌تواند به کشش‌های معنوی درونش صدایی ببخشد. از آن پس، او با چنان جدیتی مشغول تمرین ساز شد که در عرض یک دهه شاید به یکی از نوازندگان بزرگ و برجستهٔ سبک جَز تبدیل شد. به این مسئله توجه داشته باشید: برای اینکه روی یک زمینه مسلط شوید و در آن به چیرگی دست پیدا کنید، اول باید عاشق آن زمینه باشید و نوعی اتصال ژرف و عمیق با آن احساس کنید. علاقه‌مندی شما مسئله‌ای بسیار مهم‌تر و فراتر از خودِ آن رشته و زمینه‌ای است که در آن فعالیت می‌کنید؛ علاقه و کشش شما بر آن اولویت دارد. برای کولترین موضوع موسیقی مطرح نبود، بلکه بیان و ابراز عواطف قدرتمند درونی‌اش از طریق موسیقی بود که اهمیت داشت.

قانون امروز: آیا افرادی هستند که کارشان شما را عمیقاً تحت‌تأثیر قرار می‌دهد؟ به پاسخ این سؤال فکر کنید و از چنین افرادی به‌عنوان مدلی مناسب بهره ببرید.

چیرگی، فصل ۱: ندای درونی‌تان را کشف کنید: مأموریت زندگی شما

---

1. John Coltrane
2. Charlie Parker
3. Bird

۱۰ فروردین

عجیب و متفاوت بودنتان را در آغوش بگیرید

همچنان شجاعانه‌ترین عمل این است که مستقل از دیگران راهِ خودتان را بروید.

_کوکو شانل

دقت کرده‌اید دربارهٔ اساتید بزرگ و چیره‌دست چه می‌گوییم؟ می‌گوییم: «آن‌ها در نوع خود بی‌نظیرند.» قبلاً هیچ استیو جابز، وارِن بافِت یا آلبرت اینشتین دیگری وجود نداشته است؛ آن‌ها یگانه و منحصربه‌فردند. آن‌ها آنچه را باعث تمایزشان از دیگران می‌شد در آغوش می‌گرفتند. بله، البته این کار اصلاً آسان نیست؛ مثلاً درمورد کتاب‌هایم، علی‌الخصوص *۴۸ قانون قدرت*، ممکن است عده‌ای از آن متنفر باشند یا عده‌ای تصور کنند مطالب آن شیطانی و پلید است، اما به شما قول می‌دهم که هیچ‌وقت هیچ کتابی شبیه آن ندیده و نخوانده‌اید. بخش‌های مختلفی که برای آن کتاب خلق کردم، پاراگراف‌های شروع هر فصل، نقل‌قول‌های حاشیه‌ایِ کتاب و شکل‌ها؛ همهٔ این‌ها بازتابی از خود من و خاص و عجیب‌وغریب بودنم هستند. ناشر اولین‌بار با مشاهدهٔ ساختار کتاب حسابی ترسید. آن‌ها کتابی معمولی‌تر می‌خواستند. چیزی که رایج و مطابق عرف باشد، اما من زیر بار نرفتم و گفتم: «نه. درست است که قبلاً کتابی منتشر نکرده‌ام، اما می‌خواهم به این مدل و به این ساختار وفادار بمانم.» من به آنچه موجب عجیب‌وغریب بودنم می‌شد، وفادار ماندم.

قانون امروز: آنچه از شما آدم عجیب و متفاوتی می‌سازد، گنج نهفتهٔ شما و منشأ قدرتتان است.

مصاحبهٔ جاش پِک[1] با رابرت گرین در پادکست Curious[2]، ۴ دسامبر ۲۰۱۸

1. Josh Peck
2. Curious with Josh Peck

۱۱ فروردین

چه چیزی به شما حس نشاط و سرزندگیِ بیشتر می‌دهد؟

بعضی‌اوقات گرایش درونی ما از طریق فعالیت یا عملی مشخص آشکار می‌شود، طوری که با انجام دادن این فعالیت و درگیر شدن در آن احساس می‌کنیم قدرتمان بیشتر می‌شود. وقتی مارتا گراهام[1] (۱۸۹۴-۱۹۹۱) کودکی خردسال بود، از اینکه نمی‌توانست خود را به‌گونه‌ای ابراز کند که دیگران عمیقاً درکش کنند بی‌نهایت ناراحت و درمانده بود؛ گویی کلمه‌ها برای بیان منظورش و آنچه درونش می‌گذشت کافی نبودند. تا اینکه روزی برای اولین‌بار اجرایی نمایشی از حرکات موزون را از نزدیک تماشا کرد. به‌نظر می‌رسید شخص اجراکننده قادر بود به این شیوه و از طریق این حرکات آهنگین عواطفِ خاصی را ابراز کند؛ این شیوهٔ ابراز عواطف کاملاً دلی و درونی بود نه کلامی، که به‌نظر مارتا برای بیان عواطف کافی نبودند. او خیلی زود در دورهٔ آموزشی این هنر نمایشی شرکت کرد و بلافاصله رسالت شخصی‌اش را دریافت. مارتا فقط هنگام اجرای حرکات موزون می‌توانست احساس زنده بودن و ابرازگری کند. او سال‌ها بعد توانست سبکی نو ابداع کند و باعث دگرگونی کل این زمینه شود.

قانون امروز: همین امروز کاری انجام دهید که به شما احساس قرارگرفتن در اوجِ بودنتان را می‌بخشد.

چیرگی، فصل ۱: ندای درونی‌تان را کشف کنید: مأموریت زندگی شما

1. Martha Graham

۱۲ فروردین

گشایش در موانع است

بعضی از افراد لزوماً از کودکی متوجه گرایش‌های درونی یا شغل مطلوبشان در آینده نمی‌شوند، بلکه در آن سن به‌شکلی دردناک با محدودیت‌هایشان مواجه می‌شوند. کارهایی که انجام دادنش برای دیگران راحت و بی‌دردسر است، برای این افراد دشوار به‌نظر می‌رسد. ایدهٔ فراخوان زندگی یا ندای درونی کاملاً برای آن‌ها ناشناخته است. بعضی‌اوقات این افراد قضاوت‌ها و انتقادهای دیگران را به خودشان ربط می‌دهند و از درون خودخوری می‌کنند، ازاین‌رو خودشان را ناتوان و بدعملکرد می‌دانند. این افراد باید مراقب باشند، زیرا درغیراین‌صورت، این باورها و پیش‌فرض‌ها ممکن است به یکی از پیش‌گویی‌های خود تبدیل شده و دیر یا زود درعمل محقق شوند. شاید هیچ‌کس به‌اندازه تِمپل گرندین با چنین سرنوشتی مواجه نشد. در سال ۱۹۵۰، وقتی سه‌ساله بود، متوجه شدند که مبتلا به اوتیسم است. او قادر به صحبت کردن نبود و پزشکان می‌گفتند وضعیتش تا آخر همین‌طور خواهد ماند و مجبور است باقی عمرش را در آسایشگاه بستری باشد؛ اما تمپل با کمک یک گفتاردرمانگر به‌تدریج حرف زدن را یاد گرفت. همین باعث شد تا بتواند به مدرسه برود و مثل سایر کودکان آموزش‌های اساسی و ابتدایی را فرا بگیرد. کم‌کم او به علوم دامی و همچنین پژوهش دربارهٔ اوتیسم علاقه‌مند شد و در هر دو زمینه شروع به فعالیت علمی کرد. او توانایی استدلالی بی‌نظیری داشت، به همین دلیل موفق شد نور تازه‌ای بر پدیدهٔ اوتیسم بیندازد و طوری این بیماری را شرح داد که هیچ‌کس تا پیش‌ازاین قادر به این کار نبود. او به‌نحوی موفق شد بر تمام موانعِ به‌ظاهر لاینحلی که پیش رویش قرار داشت، غلبه کند و مأموریتی برای زندگی‌اش بیابد که به بهترین شکل با روحیات و توانمندی‌های او متناسب بود. وقتی محدودیت یا مانعی سر راهتان قرار می‌گیرد، به‌نوعی مجبور می‌شوید به‌طور خلاقانه با مسئله مواجه شوید و راه‌حلی برای آن بیابید؛ همان‌طور که برای تمپل گرندین نیز این‌گونه بود. ممکن است روش شما برای حل مسئله یا گذر از آن مانع، خود به شیوه‌ای منتهی گردد که به عقل هیچ‌کس نرسیده است.

قانون امروز: همین امروز یکی از محدودیت‌هایتان را مدنظر قرار دهید؛ محدودیتی که در مسیرتان قرارگرفته و مانع پیشرفت شما شده است. از سد این محدودیت عبورکنید، از روی آن بالا بروید و تدبیری برای عبور از آن بیندیشید. از این مانع فرار نکنید. این مانع را به‌طور اختصاصی برای شما ساخته‌اند.

چیرگی، فصل ۱: ندای درونی‌تان را کشف کنید: مأموریت زندگی شما

۱۳ فروردین

روی چیزهای کوچک مسلط شوید

وقتی با کمبود یا نقص خاصی مواجه می‌شوید و به هر دلیلی نمی‌توانید روی توانمندی‌هایتان کار کنید و گرایش‌های عمیق و درونی‌تان را بشناسید، لازم است طبق این استراتژی عمل کنید: به ضعف‌هایتان اعتنا نکنید و در برابر وسوسهٔ دنباله‌روی از دیگران و شبیه شدن به بقیه مقاومت کنید. درعوض، مثل تمپل گرندین توجهتان را به سمت چیزهای کوچکی هدایت کنید که در آن‌ها خوب هستید. رؤیاپردازی نکنید و برای آینده‌تان برنامه‌های بزرگ و دور از دسترس نریزید. به‌جای آن تمرکزتان را بگذارید روی مسلط شدن بر همین مهارت‌های ساده و دِم‌دست. این کار اعتمادبه‌نفس شما را بالا می‌برد و پایه‌ای می‌شود برای پیشرفت‌ها و قدم‌های کوچک، اما مثبت بعدی. وقتی به این شیوه پیش بروید، آهسته و پیوسته، به مأموریت زندگی‌تان خواهید رسید و دستگیرتان می‌شود که باید در زندگی چه کار کنید. یادتان باشد مأموریت زندگی شما لزوماً از طریق کشش و گرایش‌های عمیق و درونی آشکار نمی‌شود، بلکه ممکن است در لباس کمبودها و محدودیت‌هایی که دارید پنهان شده باشد، چون در این شرایط شما مجبور می‌شوید صرفاً روی یکی یا دو تا از توانمندی‌هایی که دارید تمرکز کنید. با کار کردن روی این مهارت‌ها، رفته‌رفته ارزش و اهمیت نظم شخصی را درمی‌یابید و پاداش تلاش‌هایتان را به‌زودی می‌بینید. درست مثل گل لالهٔ مردابی، مهارت‌های شما بر پایهٔ یک توانمندی شاخص و از مرکز آن شروع به باز شدن می‌کنند. به آن افرادی که به‌نظر می‌آید ذاتاً در یک زمینه قوی و مستعد هستند حسادت نکنید. این موهبت ذاتی معمولاً برای آن‌ها یک بلاست، چون این افراد به‌ندرت قدر و ارزش انضباط و تعهد کاری و متمرکز بودن را درک می‌کنند و بعدها در زندگی‌شان هزینهٔ زیادی بابت آن می‌پردازند. این استراتژی به‌طورکلی هنگام مواجهه با هر نوع مانع یا محدودیت در زندگی به‌کار می‌آید. در چنین لحظاتی عاقلانه این است که به تعداد محدودی از چیزهایی که به‌خوبی به آن‌ها اشراف داریم و خوب انجامشان می‌دهیم بچسبیم و به‌این‌ترتیب اعتمادبه‌نفسمان را ترمیم کنیم.

قانون امروز: زمانی که در شک و تردید هستید، روی چیزهایی تمرکز کنید که می‌دانید خوب انجامشان می‌دهید. سپس از همین نقطه اوج بگیرید و شکوفا شوید.

چیرگی، فصل ۱: ندای درونی‌تان را کشف کنید: مأموریت زندگی شما

۱۴ فروردین

از مسیر اشتباه اجتناب کنید

پاسخ در درون شماست؛ شما می‌دانید کی هستید و چه می‌خواهید.

_ لائوتسه

مسیر اشتباه مسیری است که ما به دلایل نادرست آن را انتخاب می‌کنیم. این دلایل نادرست شامل: پول، شهرت، توجه و مواردی مثل این‌ها هستند. اگر محتاج توجه باشیم (و بر این اساس شغل انتخاب کنیم)، یعنی به‌نوعی از درون احساس پوچی می‌کنیم و برای پُر کردن این خلأ به تأیید عمومی دل بسته‌ایم؛ اما ازآنجاکه زمینهٔ انتخابی‌مان با گرایش‌های عمیق و درونی ما هماهنگ نیست، بعید است آن حس رضایتمندی و شادکامی مورد نظر را به‌دست آوریم. به‌مرورزمان، کیفیت کار ما تحت‌تأثیر این موضوع قرار می‌گیرد و افت می‌کند و به همین دلیل دیگر آن تأیید اولیه را نیز دریافت نخواهیم کرد؛ سرنوشتی بس اندوه‌بار. اگر مبنای تصمیم‌گیری‌مان پول یا آسایش باشد، غالباً از روی دلواپسی و نیاز به خشنود کردن والدینمان عمل می‌کنیم. ممکن است در ظاهر به‌نظر برسد آن‌ها از سر دلسوزی و نگرانی ما را نصیحت می‌کنند تا شغلی با درآمد و امنیت بالا را انتخاب کنیم، ولی انگیزهٔ ناخودآگاه آن‌ها ممکن است چیز دیگری باشد؛ احتمالاً اندکی رشک‌ورزی، به این دلیل که ما اکنون آزادی عمل بیشتری برای تصمیم‌گیری داریم؛ موقعیتی که احتمالاً آن‌ها در دورهٔ جوانی‌شان از آن محروم بودند. اکنون شما باید دو استراتژی داشته باشید: اول، در اسرع وقت و قبل از اینکه اعتمادبه‌نفستان صدمه بخورد، درک کنید که شغلتان را به دلایلی اشتباه انتخاب کرده‌اید. دوم، لازم است در برابر نیروهایی که به‌اجبار شما را از مسیر اصلی‌تان، یعنی مسیری که متعلق به شماست، دور نگه داشته‌اند بشورید و خودتان را از قید آن‌ها آزاد کنید. نیاز به دیده شدن و کسب تأیید را به چالش بکشید و آن را بی‌اعتبار کنید. این‌ها شما را فریب داده و از مسیر اصلی دورتان می‌کنند. تسلیم اجبار والدین که می‌خواهند رسالت شخصی دروغینی را به شما تحمیل کنند، نشوید. فراموش نکنید اینکه مسیر استقلال از پدر و مادر را در پیش بگیرید و برای ایجاد هویتی مستقل تلاش کنید، مرحله‌ای سالم و طبیعی از فرایند رشد و توسعهٔ شماست. بگذارید شورشگر درونتان برای شکستن قیدها و زنجیرهای ناروا شما را آکنده از انرژی و انگیزه کند.

قانون امروز: اگر در مسیر اشتباهی هستید، فرمان را بچرخانید. انرژی خود را در طغیان بیابید.

چیرگی، فصل ۱: ندای درونی‌تان را کشف کنید: مأموریت زندگی شما

۱۵ فروردین

بگذارید احساس ناب هدفمندی و رسالت راهنمای شما باشد

همان‌طور که انتهای روزی پُرحاصل به خوابی شیرین ختم می‌شود، انتهای یک زندگی پُرثمر نیز به مرگی شیرین و آرام می‌انجامد.

ـ لئوناردو داوینچی

مشکلی که در دنیای امروز با آن مواجه هستیم، نبودن معنا و هدفمندی در زندگی‌هایمان است. در گذشته، دستگاه‌های مذهبی وظیفهٔ تأمین چنین نیازی را بر عهده داشتند؛ اما اغلبِ ما، امروزه در جهانی سکولار زندگی می‌کنیم. ما موجوداتی یکتا و منحصربه‌فردیم که باید خودمان جهانمان را بسازیم، اما مسئله اینجاست که بدون حس هدفمندی و بدون داشتن جهتی مشخص حقیقتاً به دردسر می‌افتیم، چون نمی‌دانیم چطور از وقتمان استفاده کنیم و چه سمت‌وسویی به زندگی‌مان بدهیم. به‌نظر می‌رسد امروزه زندگیِ خیلی از ما فاقد هدفی تعریف‌شده و مشخص است؛ البته احتمالاً خودمان از این بیهودگی و بی‌معنایی ناآگاهیم، اما این موضوع از بسیاری جهات زندگی ما را تحت‌تأثیر قرار داده است. باور داشتن به اینکه ما برای به انجام رساندن کاری به این عالم فراخوانده شده‌ایم، مثبت‌ترین روشی است که می‌تواند حس هدفمندی و معناجوییِ ما را سیراب کند و به زندگی و تلاش‌هایمان جهت دهد. این مانند جست‌وجویی معنوی برای یافتن معنا و مقصود در زندگی است. این جست‌وجو را خودخواهانه و غیراجتماعی تلقی نکنید. درحقیقت، این جست‌وجوگری به چیزی ورای فردیت ما گره خورده است: تکامل گونهٔ ما بستگی به ایجاد طیف وسیع و گوناگونی از مهارت‌ها و شیوه‌های تفکر داشت.

قانون امروز: به گذشته برگردید و به اوقاتی فکر کنید که عمیقاً و شخصاً به یک فعالیت احساس اتصال و یگانگی کردید. به لذتی بیندیشید که این فعالیت در شما برانگیخت. در چنین فعالیت‌هایی نشانه‌هایی از غایت و مقصود حقیقی زندگی شما وجود دارد.

چیرگی، فصل ۱: ندای درونی‌تان را کشف کنید: مأموریت زندگی شما

۱۶ فروردین

هیچ رسالتی بر دیگری برتری ندارد

یادتان باشد شما می‌توانید سهم خود را در توسعهٔ فرهنگ به شیوه‌های مختلفی ادا کنید. مجبور نیستید لزوماً یک کارآفرین یا چهره‌ای برجسته شوید که نامش همواره تیتر اول خبرهاست. حتی به‌عنوان عضوی از یک گروه، شما می‌توانید همچنان مفید و تأثیرگذار باشید و نقش خود را به‌خوبی ایفا کنید. به‌شرطی که عقیدهٔ محکمی داشته باشید که متعلق به خودتان است و می‌توانید با استفاده از آن به‌آرامی تأثیرتان را بگذارید. ممکن است فعالیت شما شامل کار یدی یا فیزیکی باشد، خیلی هم خوب. در این صورت باید از ارائهٔ کاری فوق‌العاده که اثرگذاریِ شما در کیفیتِ مرغوب آن نمایان است، به خود افتخار کنید. ممکن است رسالت شما تشکیل خانواده و داشتن یک زندگی موفق خانوادگی باشد. درهرحال، شما باید تا جایی که ممکن است یکتایی و منحصربه‌فردی‌تان را بپرورانید. در این صورت، هرآنچه بیافرینید بکر و تازه و کاملاً متعلق به خودتان است. در دنیای امروز که پُر است از آدم‌های بی‌هنری که به‌راحتی می‌توان فرد دیگری را جای آن‌ها گذاشت، شما می‌باید فردی جایگزین‌ناپذیر باشید. از شما در تمام عالم فقط یک نمونه وجود دارد. شما ترکیبی از مهارت‌ها و تجربیات منحصربه‌فرد را دارید که هیچ‌کس قادر به کپی کردن آن نیست. این یعنی آزادی و رستگاری حقیقی، و نهایت قدرتی است که ما انسان‌ها قادریم به آن دست پیدا کنیم.

قانون امروز: هیچ رسالت و فراخوانی بر دیگری برتری ندارد. مهم این است که این رسالت با یک نیاز، خواسته و گرایشِ درونی پیوند خورده باشد و نیز انرژی‌تان شما را به‌سوی پیشرفت، تعالی و یادگیریِ همیشگی از تجربه‌ها سوق دهد.

قوانین سرشت انسان، قانون ۱۳: برای زندگی‌تان غایت و مقصود داشته باشید ـ قانون بی‌هدفی

۱۷ فروردین

سرچشمهٔ حقیقی خلاقیت

ادامه دارد...

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد کتاب و سفارش نسخهٔ کامل آن،

به سایت نشر نوین مراجعه کنید:

www.nashrenovin.ir