

۲۲۶۴۲۸۶

# قوانین روزانه

۳۶۶ کاوش ذهنی درباره قدرت، اغواگری

استراتژی، چیرگی و سرشت انسان

[www.ketab.ir](http://www.ketab.ir)

رابرت گرین

ترجمه آرسام هورداد

|                      |   |                                                |
|----------------------|---|------------------------------------------------|
| سرشناسه              | : | گرین، رابرت. Greene, Robert                    |
| عنوان و نام پدیدآور  | : | قوانین روزانه/ رابرت گرین. ترجمه آرسام هورداد. |
| مشخصات نشر           | : | تهران، نوین توسعه، ۱۴۰۰.                       |
| مشخصات ظاهری         | : | ۵۰۴ صفحه                                       |
| شابک                 | : | ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۴۰-۸۵-۹                              |
| فهرست‌نویسی          | : | فیبا                                           |
| 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.



## مجوز رسمی ترجمه و نشر کتاب

نسخه 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 درباره 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            |
| صفحه آرا         | : | صبا کریمی             |
| زمان و نوبت چاپ  | : | ۱۴۰۳، پنجم، ۱۰۰۰ نسخه |
| تیراژ کل تا کنون | : | ۵۰۰۰ نسخه             |
| ناشر             | : | نشر نوین توسعه        |
| شابک             | : | ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۴۰-۸۵-۹     |
| قیمت             | : | ۴۵۰,۰۰۰ تومان         |

## تعهد ما به پایداری محیط زیست

کاغذ بالکی، کاغذی سبک، خوش رنگ و زیست محیطی است که در کشورهای باران خیزی همچون سوئد و فنلاند تولید می شود و مخصوص چاپ کتاب است.

ما نیز کتاب های نشر نوین را روی این کاغذها چاپ می کنیم تا علاوه بر ساختن تجربه خوب مطالعه برای خوانندگانمان، با هم گامی در جهت حفظ محیط زیست نیز برداریم.

 nashrenovin.ir

 nashrenovin.ir

 nashrenovin

# فهرست

مقدمه مترجم ۹

پیشگفتار نویسنده ۱۲

## فروردین

ماموریت زندگی شما: زمینه را برای چیرگی فراهم کنید ۱۹

## اردیبهشت

شاگردی ایدئال: دگرگون کردن خودتان ۵۹

## خرداد

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

## تیر

درباری 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

متقاعدکننده ماهر: کاستن از مقاومت دیگران ۲۹۹

## آذر

استراتژیست برتر: نجات از منجلاب تاکتیکی ۳۳۷

## دی

خویشتن هیجانی: پذیرش نیمه تاریک درون ۳۷۹

## بهمن

خویشتن منطقی: دستیابی به خویشتن‌داری ۴۲۱

## اسفند

والایی: توسعه بخشیدن به ذهن تا نهایت مرزهای آن ۴۵۹

## مقدمه مترجم

قوانین روزانه کتابی است که به عقیده من جای خالی آن در مجموعه آثار رابرت گرین بسیار احساس می‌شد. سبک و سیاق این کتاب و شیوه سازمان‌دهی آن طوری است که انگار قرار است خود رابرت گرین به مدت یک سال مربی اختصاصی شما باشد و ایده‌هایی درگیرکننده و بینش‌آور درباره 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 خویشتن 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.

پشتوانه این کتاب، ۲۵ سال تحقیق رابرت گرین و همچنین تجربیات شخصی او از به کارگیری این قوانین در زندگی واقعی است. برای همین ما با وجود داستان‌های کوتاه، خواندنی، جذاب و پندآموز این کتاب، بعید است در خلال مطالعه آن احساس خستگی کنید. اتفاقی که با خواندن مدخل‌های روزانه 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 به نظرم مهم‌ترین رسالت کتاب قوانین روزانه بوده است.

چالش ترجمه این کتاب نسبت به سایر کتاب‌های رابرت گرین این بود که گاهی نویسنده بریده‌کوتاهی از یکی از کتاب‌هایش را جدا کرده و در مدخل‌های روزانه این کتاب آورده است. این بعضی اوقات باعث می‌شد که من برای درک بهتر و طبیعتاً انتقال درست 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 پیش از این ترجمه کرده‌ام. مثل همیشه سعی کردم ترجمه این کتاب دو ویژگی درست و دقیق بودن و همچنین روان و خوانا بودن را هم‌زمان داشته باشد، نه اینکه یکی فدای دیگری شود.

با این حال لازم است درباره دو کتاب ۴۸ قانون قدرت و ۳۳ استراتژی جنگ که مطالبشان گاهی سوءتفاهم ایجاد می‌کند توضیحاتی ارائه دهم. غالب این سوءتفاهم‌ها به دلیل ناآگاهی از پیش‌فرض این دو کتاب است. البته توجه کنید که این پیش‌فرض‌ها را خود رابرت گرین به صورت 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 مطالعه این دو کتاب باید به هنر تفکیک ذهنی مجهز باشید. منظورم تفکیک موقعیت‌های عادی اجتماعی از موقعیت و بافتی است که در این دو کتاب مطرح شده‌اند: این کتاب‌ها درباره موقعیت‌های عادی و معمول و همچنین زندگی اجتماعی هرروزه 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 در هم بکوبید و پایین بکشید. فرض درست این کتاب‌ها این است که در نبرد با سپاهیان شرارت باید همه حربه‌هایی مسلط باشید که آن‌ها را درهم می‌شکنند. در این میان، آنچه موجب شکست می‌شود، هتمی شما می‌شود، ساده‌لوحی است؛ مثلاً این خیال که اگر با شرارت از در راستی، صداقت، ملاحظه، مهربانی و گفت‌وگو وارد شویم بهتر است یا اینکه نباید در رویارویی با شر اصول خود را زیر سؤال ببریم؛ اما مسئله اینجاست که سپاهیان شرارت به هر قیمتی به حقوقتان تجاوز می‌کنند، شما را تحقیر می‌کنند، 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، درغیراین صورت ممکن است مطالب آن‌ها برای شما کارایی نداشته باشد. به هر حال، من معتقدم قرار نیست و نمی‌شود انتظار داشت همه افراد بار چنین رسالتی، یعنی مبارزه با شر را بر دوش بکشند.

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

کتاب درباره روابط معمول و صمیمانه اجتماعی نیست. این مطالب را در پرتو رویایی با سپاهیان شرتفسیر کنید؛ یعنی به عنوان مثال فردی که چندان با شما صمیمی نیست، اما می دانید گذشته ناپاکی دارد، دستش به اعمال سؤال برانگیزی آلوده است یا انگیزه های شومی دارد؛ حال اگر چنین فردی هدیه ای گران بها به شما بدهد، باید هشیار و حواس جمع باشید، زیرا این احتمال وجود دارد که این شخص مقاصدی پنهان را دنبال می کند.

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 محیط های سالم کاری و اجتماعی ارتباط ندارد. قرار نیست همکار خود را طعمه ای ببینید که باید فریبش بدهید! قرار نیست برای ترفیع رتبه و مثلاً رسیدن به جایگاه مدیریت زیر پای همکاران را خالی کنید. منظور از طعمه یا قربانی، آن متجاوز است که فکرش پلید و دستش آلوده است و در عین حال مقاصدی در سر می پروراند که شرارت بار و آسیب زننده اند.

به عقیده من، اگر این دو کتاب را با مهارت تفکیک ذهنی و با پیش فرض و ذهنیتی که شرح دادم مطالعه کنید یعنی برگ آنا تومی فریب کاران و متجاوزان و مجهز شدن در برابر آنها، آنگاه نتایج بهتری کسب خواهید کرد.

در پایان مایلم صمیمانه از تیم پویا، فعالان خوش فکر و روبه جلوی نشر نوین تشکر کنم؛ این چهارمین کتابی است که با این نشر همکاری دارم و در هر چهار مورد تجربه خوشایند و دلنشینی از این همکاری در ذهن و دل من نقش بسته است. همه مخاطبان و همراهان عزیزم که درخواست ترجمه کتاب قوانین روزانه را از من داشتند تشکر می کنم و امیدوارم توانسته باشم رضایت آنها را جلب کنم. همچنین قدردان و سپاسگزار پدر و مادرم هستم که در هر مرحله از زندگی ام صمیمانه و همدلانه با من همراهی می کنند. محبت آنها غیرقابل جبران است. شما خواننده عزیز و گرامی، اگر در حین مطالعه کتاب به ایده یا نکته ای رسیدید که دوست داشتید با من در میان بگذارید، می توانید آن را به آدرس ایمیل [arsam.hoordad@gmail.com](mailto: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 مشاهده خطرات پیرامون، بلکه برای تسلط بر محیط مخاطره‌آمیز اطراف توسعه و تکامل پیدا کرد. به‌محض اینکه مکان ما به دنیای درون خود پناه بردند و درگیر رؤیایها و آرزوهای دور و دراز خود شدند، سیلی 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 از آنجایی که محیط فزاینده‌ای روی محیط پیرامون خود مسلط شده‌ایم و کنترل آن را به‌دست آورده‌ایم، همچنین فشارها و مخاطرات 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 خطرهای کمتر آشکار، ذهنمان دیگر به‌اندازه سابق به محیط اطراف حساس نیست و آن را با دقت و هشیاری رصد نمی‌کند. از این‌رو، ما به درون ذهن خویش پناه می‌بریم و در افکار و آرزوهایمان غرق می‌شویم. نتیجه این است که به آدم‌هایی ساده‌لوح تبدیل می‌شویم.

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

ما را به دلیل خوش خیالی و رفتار توهم آمیزمان گوشمالی می دهند. شاید این خطرها دیگر آن گونه نباشند که جان ما را بگیرند، اما شغل و روابط ما را کاملاً تحت تأثیر قرار می دهند. ما دیگران را بابت گرفتاری خود مقصر می شماریم، درحالی که همه مشکل در خودمان است و ریشه در ساده لوحی و خیال اندیشی مان دارد. این به طور ناخودآگاه روی اعمال ما نیز تأثیر می گذارد.

این ها تعدادی از باورهای غلط رایجی هستند که در فرهنگ ما وجود دارند و می توانند موجب گمراهی شوند؛ مثلاً وقتی درباره شغل صحبت می کنیم، به باور ما مدرسه ای که می رفتیم، دانشگاهی که در آن درس می خواندیم، افرادی که با آن ها ارتباط داشتیم و آشنایان بانفوذی که داریم، روی سرنوشت شغلی و در نتیجه موفقیت آینده مان مؤثرند. فکر می کنیم 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 می کنیم کار باید مفرح باشد، دل زدگی از کار بد است و برای رسیدن به قله های هر کاری کلی راه میان برد وجود دارد. معتقدیم خلاقیت چیزی است که افراد با آن متولد می شوند و آن را نمی توان یاد داد. ما تصور می کنیم همه آدم ها باهم برابرند و سلسله مراتب مفهومی فنی و اداری را نپذیرفته اند.

درمورد روابطمان با دیگران، عقیده داریم بیشتر دوستان و همکاران، ما را دوست دارند و خواهان بهترین ها برایمان هستند. معتقدیم کسانی که الگوهای رفتاری بدی دارند، اگر به اشتباه خود اعتراف کنند و قول دهند از این به بعد خوب عمل کنند، در آن صورت می توان به قولشان اعتماد کرد. خیال می کنیم اگر افراد با قطعیت و حرارت سخن بگویند، حتماً راست می گویند و آن هایی که در جایگاه قدرت اند، از جمله رئیس مان، ناامنی و کمبود ندارند. تصور می کنیم آدم هایی که بسیار دلنشین و انعطاف پذیرند، ظاهر و باطنشان یکی است و هیچ جنبه تاریک و منحرفی در وجودشان ندارند. خیال می کنیم آن هایی که دم از ایده های متری و روبه جلو می زنند، حتماً منش زلال و نیکویی نیز دارند. همچنین خیال می کنیم مردم بعد از هر لطفی که در حقشان بکنیم، قدردان و سپاسگزار خواهند بود.

درمورد خودمان، تصور می کنیم بهترین کار این است که صادق و روراست باشیم و به دیگران بگوییم دقیقاً در ذهنمان چه می گذرد. فکر می کنیم اینکه استعدادهايمان را به نمایش بگذاریم خیلی خوب است؛ مثلاً هوش، شایستگی و سخت کوشی. فکر می کنیم 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 سیب کرم‌خورده‌اند. ضمن اینکه معتقدیم خودمان هیچ‌یک از این ویژگی‌ها را نداریم.

اتفاقی که اغلب رخ می‌دهد این است که در جوانی، با این توهومات و خوش‌خیالی‌ها، به یک‌باره 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 یک‌دفعه‌ای آن‌ها جا می‌خوریم. متوجه می‌شویم اینکه خودمان باشیم و هرآنچه در فرمان است صادقانه بیان کنیم، ما را دچار انواع و اقسام دردهای ناگوار می‌کند. درمی‌یابیم که دنیای کارپُر از دسیسه و زیرآب‌زنی است و هیچ‌کس ما را برای این جور بازی‌ها آماده نکرده است.

بعضی از تصمیمات شغلی ما، خصوصاً آن‌هایی که براساس میل به پول و شهرت گرفته شده‌اند، بعدها موجب فرسودگی و ملال می‌شوند و ما را به جایی می‌رسانند که دستان بسته است و قدرت انتخاب نداریم. همچنین از آنجایی که برای شناخت دقیق و صادقانه خودمان وقت نگذاشته‌ایم و از غلبه‌ها و کاستی‌هایمان چشم‌پوشی کرده‌ایم، درگیر الگوهای رفتاری مخربی می‌شویم که نمی‌توانیم آن‌ها رهایی یابیم. با این روند و با گذشت سال‌ها، میزان اشتباهات، گام‌های نادرست و تصمیمات غلط‌واقع‌بینانه ما بیشتر و بیشتر می‌شوند و در نتیجه به افرادی تلخ، سرگشته، طلبکار و آسیب‌پذیر 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 مطالعه این کتاب از بند توهومات 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 مطالعه 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 خطرهای فرصت‌های بالقوه‌ای که سرراحتان کمین کرده‌اند هشیارتر و حساس‌تر شوید. این کتاب نتیجه ۲۵ سال پژوهش متمرکز و عمیق در زمینه موضوعاتی چون قدرت، متقاعدسازی، استراتژی، چیرگی و سرشت انسان است. همچنین چکیده و عصاره تمام درس‌های کتاب‌های قبلی من را در آن خواهید یافت.

با مطالعه مطالب سه ماه نخست کتاب می‌توانید از شر تمام صداها، مزاحم بیرونی که به شما می‌گویند باید چه کار کنید و چه شغلی را انتخاب کنید، خلاص شوید و در عوض به صدای درونی خودتان اتصال پیدا کنید؛ به آنچه از شما آدم خاص و منحصر به فردی می‌سازد؛ به هدف و مقصود و همچنین رسالت فردی‌تان در زندگی. به محض 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 ثابت قدمی شماست که اهمیت دارد و در رأس همه 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 می‌شکفت.

از مطالب سه ماه 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 مطالعه مطالب سه ماه 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 بپردازید. همچنین با مطالعه 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 ماه پایانی نیز شما می‌توانید انگیزه‌ها و محرک‌های پنهان رفتار انسان‌ها، از جمله خودتان، را عمیقاً درک کنید. یاد می‌گیرید چطور درباره هویت و کیستی خودتان تأمل کنید و می‌فهمید که صرفاً انسانی هستید که مانند بقیه آدم‌ها کاستی‌ها و ایراداتی دارد، به این ترتیب نه تنها همدلی و پذیرش در برابر سایر انسان‌ها افزایش می‌یابد، بلکه یاد می‌گیرید الگوهای منفی و مخرب خودتان را نیز اصلاح کنید و به انسان بهتری تبدیل شوید. همچنین با استفاده از این قسمت می‌توانید از طریق مواجهه با عمیق‌ترین ترس‌هایتان درباره مرگ، خود را به سوی طبیعت بی‌نظیر زندگانی بکشایید، قدر هر لحظه را بدانید و والایی و بی‌کراکی 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*<sup>۱</sup>، 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 مطالب مدخل از آن گرفته شده‌اند آورده‌ام تا اگر دوست داشتید روی برخی ایده‌های کتاب عمیق‌تر شوید و معلوماتان را در آن حوزه وسعت ببخشید، کارتان راحت باشد. هر ماه عنوان و مضمون بخصوصی دارد و با مقاله کوتاهی آغاز می‌شود. در این مقاله‌ها ارتباط بین ایده‌های درون کتاب‌هایم با تجربه شخصی خودم را بیان می‌کنم؛ مثلاً سختی‌هایی که از سرگذراندم 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 به ترتیب 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 به عقیده من بهترین حالت برای مطالعه *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.

به این ترتیب، هر موضوعی در ذهنتان پدید می‌آید و مطالب آن عمیقاً در ذهنتان نهادینه می‌شود. این به شما کمک می‌کند تا کم‌کم نگاه واقع‌بینانه مدنظر کتاب را پیرامون موضوعات به دست 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 به کار بگیرید و به پیامدهای آن‌ها در عمل و تجاربی که در دنیای واقعی در پی آن رخ می‌دهند فکر کنید.

به عنوان آخرین نکته، *قوانین روزانه* را نوعی *رمان تربیتی*<sup>۲</sup> در نظر بگیرید. رمان تربیتی یکی از ژانرهای ادبی است که اولین بار در قرن هجدهم میلادی باب شد و استفاده از آن تا امروز ادامه دارد. در این داستان‌ها، شخصیت اصلی داستان، که غالباً جوان و کم‌سن و سال است، با خامی و ساده‌لوحی 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، به تدریج و با گذشت زمان، یاد می‌گیرد تا در افکار ساده‌لوحانه 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 دوره 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.<sup>۱</sup>

کتاب قوانین روزانه شما را، که قهرمان این داستانید، راهی 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 پیش‌رویتان در زندگی سرسخت‌تر باشید و پایداری بیشتری از خودتان نشان دهید. به این ترتیب، دیدن دنیا و آدم‌ها به همان شکلی که هستند شما را لبریز از حس شمع و آرامش خواهد کرد.

خرد را به ما نمی‌دهند، خودمان باید آن را تصاحب کنیم، آن‌هم بعد از طی کردن سفری پرفراز و نشیب که هیچ‌کس 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 آمال متفاوتی شکوفا شده‌اند، آن‌ها در واکنش فرد به به پایداری‌ها و میان‌مایگی‌های زندگی‌اش به وجود آمده‌اند؛ در کشاکش و جدالی که سرانجام پیروزی را برای فرد به ارمغان آورده است.

— مارسل پروست

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