

صد قانون زندگی

ریچارد تمپلر

نویسنده کتاب بین‌المللی
پرفروش صد قانون کار

برگردان
آذر جولائی

چاپ سوم

نشر البرز
تهران - ۱۳۸۹

سرشناسه: تمپلار، ریچارد، ۱۹۵۰ - ۲۰۰۶ م. Templar, Richard
عنوان و نام پدیدآور: صد قانون زندگی / ریچارد تمپلار: برگردان آذر جولانی.
مشخصات نشر: تهران: البرز، ۱۳۸۶.
مشخصات ظاهری: ۳۱۲ ص.
شابک: 8 - 558 - 442 - 964 ISBN
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا.

یادداشت: عنوان اصلی: The rules of life: a personal code for living a better, happier, more successful kind of life, 2006

عنوان دیگر: راه و رسم زندگی بهتر. قوانین زندگی.
موضوع: راه و رسم زندگی.
شناسه افزوده: جولانی، آذر، ۱۳۳۷ - ۰ مترجم
رده‌بندی کنگره: ۱۳۸۶ ر ۸ ت ۲ / ۱۵۸۱ BJ
رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی: ۱۰۷۵۶۲۸

این کتاب برگردانی است از:

THE RULES OF LIFE

by

Richard Templar

Pearson Prentice Hall - 2006

انتشارات البرز

- ویراستار: مینا محمودنژاد
- حروفچینی: شبستری
- چاپ اول: زمستان ۱۳۸۶ / چاپ سوم: پاییز ۱۳۸۹
- شمارگان: ۱۱۰۰ نسخه
- چاپ: آسمان
- بهای: ۴۹۰۰ تومان
- شابک: ۹۶۴-۴۴۲-۴۱۶-۶

❁ مرکز توزیع: پخش البرز - تلفن: ۸۸۴۵۵۶۰۹ - ۸۸۴۵۲۷۴۹

❁ WWW.ALBORZPUBLICATION.COM

❁ INFO@ALBORZPUBLICATION.COM

❁ نشر البرز: خیابان دکتر بهشتی، بین چهارراه اندیشه و سهروردی، ساختمان شماره ۶۸، تلفن و نمابر

۸۸۴۱۷۴۴۶ - ۵۱۸۲ - ۸۸۴ صندوق پستی: ۱۵۸۱ - ۱۶۷۶۵

حق چاپ برای نشر البرز محفوظ است.

فهرست

۱. مقدمه..... ۱

قوانینی برای شما

۱. بی سرو صدا عمل کنید..... ۷
۲. شما پیرتر می شوید اما الزاما به این معنا نیست..... ۱۰
۳. بپذیرید که گذشته، گذشته..... ۱۳
۴. خودتان را باور کنید..... ۱۶
۵. یاد بگیرید چه چیزی با ارزش و چه چیزی بی ارزش است..... ۱۹
۶. زندگی تان را وقف هدفی خاص کنید..... ۲۱
۷. در مورد افکار تان منعطف باشید..... ۲۴
۸. یک دلبستگی در دنیای بیرون برای خود پیدا کنید..... ۲۷
۹. در جبهه فرشتگان باشید، نه دیوها..... ۳۰
۱۰. فقط ماهی مرده در جهت جریان آب شنا می کند..... ۳۳
۱۱. آخرین نفری باشید که صدایتان را بالا می برید..... ۳۶
۱۲. راهنمای خود باشید..... ۳۹
۱۳. بدون ترس، بدون تعجب، بدون مکث، بدون درنگ..... ۴۲
۱۴. ای کاش این کار را می کردم - پس انجام دهید..... ۴۵
۱۵. تاده بشمار یا هر شعری را که دوست داری..... ۴۸
۱۶. هرچه را می توانی تغییر بده، بقیه را رها کن..... ۵۱
۱۷. هر کاری را به بهترین نحو انجام بده..... ۵۴
۱۸. از رؤیا دیدن نترسید..... ۵۷

۱۹. در گذشته زندگی نکنید..... ۶۰
۲۰. در آینده زندگی نکنید..... ۶۳
۲۱. با جریان زندگی جاری شوید..... ۶۶
۲۲. امروزی لباس بپوشید..... ۶۹
۲۳. یک سیستم عقیدتی داشته باشید..... ۷۲
۲۴. هر روز، زمانی اندک را به خودتان اختصاص دهید..... ۷۵
۲۵. برنامه داشته باشید..... ۷۸
۲۶. روحیه‌ای بذله‌گو داشته باشید..... ۸۰
۲۷. مراقب بازتاب اعمالتان باشید..... ۸۳
۲۸. زندگی می‌تواند تا حدی شبیه آگهی بازرگانی باشد..... ۸۵
۲۹. عادت کنید از محل امن و آرام خود پابرون بگذارید..... ۸۸
۳۰. یاد بگیرید سؤال کنید..... ۹۰
۳۱. باوقار باشید..... ۹۳
۳۲. داشتن احساسات خوب است..... ۹۵
۳۳. ایمانتان را حفظ کنید..... ۹۸
۳۴. هرگز همه چیز را نخواهید فهمید..... ۱۰۱
۳۵. آگاه باشید شادی واقعی از کجاشی می‌شود..... ۱۰۴
۳۶. یاد بگیرید چه زمان کنار بکشید - چه زمان بگریزید..... ۱۰۷
۳۷. از خودتان مراقبت کنید..... ۱۱۰
۳۸. اخلاق خوب را حفظ کنید..... ۱۱۲
۳۹. هرازگاه وسایل اضافی خود را دور بریزید..... ۱۱۵
۴۰. نقطه شروع را به یاد داشته باشید..... ۱۱۸
۴۱. برای خودتان حد و مرز قائل شوید..... ۱۲۱
۴۲. برای کیفیت خرید کنید، نه برای کمیت..... ۱۲۴
۴۳. نگران بودن خوب است، و اینکه بدانیم..... ۱۲۷

۴۴. جوان بمانید ۱۳۰
۴۵. پول همیشه حلال مشکلات نیست ۱۳۲
۴۶. برای خودتان فکر کنید ۱۳۵
۴۷. شما مسئول نیستید ۱۳۸
۴۸. در زندگی‌تان چیزی داشته باشید که شما را ۱۴۱
۴۹. فقط انسانهای خوب احساس گناه می‌کنند ۱۴۳
۵۰. اگر نمی‌توانی حرف زیبایی بزنی، اصلاً حرف نزن ۱۴۶

قوانین شریک زندگی

۵۱. تفاوتها را بپذیرید، به نقاط مشترک بچسبید ۱۵۱
۵۲. به شریکتان اجازه دهید برای حفظ خود فضایی ۱۵۴
۵۳. مهربان باشید ۱۵۷
۵۴. چه می‌خواهید بکنید؟ ۱۶۰
۵۵. اولین نفری باشید که می‌گویید متأسفم ۱۶۳
۵۶. یک قدم اضافی برای خوشحال کردن آنان بردارید ۱۶۶
۵۷. همیشه کسی یا چیزی داشته باشید که ۱۶۸
۵۸. یاد بگیرید چه موقع گوش کنید و چه موقع عمل کنید ۱۷۱
۵۹. برای زندگی مشترک اشتیاق داشته باشید ۱۷۴
۶۰. مطمئن شوید عشق‌ورزی‌تان واقعاً عشق‌ورزی است ۱۷۶
۶۱. به حرف زدن ادامه دهید ۱۷۹
۶۲. به حریم خصوصی دیگران احترام بگذارید ۱۸۲
۶۳. مطمئن شوید که اهدافتان مشترک است ۱۸۵
۶۴. با شریک زندگی‌تان، رفتاری بهتر از رفتار ۱۸۸
۶۵. خشنودی هدف والایی است ۱۹۱

۶۶. مجبور نیستید قوانین یکسانی داشته باشید..... ۱۹۴

قوانین خانواده و دوستان

۶۷. اگر یک دوست هستید، دوستی خوب باشید..... ۲۰۰
۶۸. برای عزیزانتان مشغله‌ها را کنار بگذارید..... ۲۰۲
۶۹. به فرزندانان اجازه خرابکاری بدهید..... ۲۰۶
۷۰. برای والدین خود احترام و گذشت قائل باشید..... ۲۰۹
۷۱. به فرزندانان زنگ تفریح بدهید..... ۲۱۲
۷۲. هرگز به کسی پول قرض ندهید، مگر زمانی که..... ۲۱۵
۷۳. بچه بد وجود ندارد..... ۲۱۸
۷۴. نزدیک کسانی باشید که دوستان دارند..... ۲۲۰
۷۵. به فرزندانان مسئولیت بدهید..... ۲۲۳
۷۶. فرزندان شما برای ترک خانه، احتیاج دارند که..... ۲۲۶
۷۷. فرزند شما دوستانی خواهد داشت که شما..... ۲۲۹
۷۸. نقش شما به عنوان فرزند..... ۲۳۲
۷۹. نقش شما به عنوان یک والد..... ۲۳۵

قوانین اجتماعی

۸۰. از آنچه که فکر می‌کنید، بیشتر به یکدیگر..... ۲۴۱
۸۱. بخشودن ضرری نمی‌رساند..... ۲۴۴
۸۲. مفید بودن ضرری ندارد..... ۲۴۷
۸۳. از آنچه که به طور گروهی انجام می‌دهیم..... ۲۴۸
۸۴. چه نفعی برای آنان دارد؟..... ۲۵۲

۸۵. با مردم سازنده و مثبت زندگی کنید ۲۵۴
۸۶. در وقت و اطلاعاتتان سخاوتمند باشید ۲۵۸
۸۷. درگیر شوید ۲۶۰
۸۸. شرافت خود را حفظ کنید ۲۶۴
۸۹. برای شغل‌تان برنامه‌ریزی داشته باشید ۲۶۷
۹۰. بیاموزید تا جامعه‌تان را، بخشی از یک ۲۷۰
۹۱. به عواقب درازمدت کاری که برای امرار معاش انجام می‌دهید ۲۷۲
۹۲. در شغل‌تان کوشا باشید ۲۷۵

قوانین جهانی

۹۳. از خساراتی که وارد می‌کنید آگاه باشید ۲۸۱
۹۴. مایه سرافرازی باشید، نه سرافکنندگی ۲۸۳
۹۵. بخشی از راه حل باشید، نه مشکل ۲۸۵
۹۶. آگاه باشید تاریخ درباره شما چه خواهد گفت ۲۸۸
۹۷. همیشه چشم و گوش‌تان را باز نگه دارید ۲۹۰
۹۸. همه چیز نمی‌تواند به نفع محیط زیست باشد ۲۹۲
۹۹. قبل از رفتن همه چیز را سر جای خود بگذارید ۲۹۵
۱۰۰. هر روز یا حداقل هرازگاه یک قانون جدید پیدا کنید ۲۹۸

مقدمه

به دلایلی که پرشمارتر و پیچیده‌تر از آن هستند که در اینجا ذکر کنم، در دوران کودکی ناگزیر بودم برای چند سالی با پدر بزرگ و مادر بزرگم زندگی کنم. آنان نیز، مانند خیلی از هم‌نسل‌هایشان، از افراد سخت‌کوش و قانع بودند. پدر بزرگم، به علت حادثه شغلی افتادن بار کامیون آجر بر روی پایش مجبور شد زود بازنشسته شود. مادر بزرگم در فروشگاهی بزرگ در لندن کار می‌کرد. مراقبت از من که به اجبار مدتی به آنان تحمیل شده بودم، مشکلات فراوانی را برای‌شان به همراه داشت. برای مدرسه رفتن هنوز کوچک بودم و به پدر بزرگم هم، برای نگهداری از من، نمی‌شد اطمینان کرد. (در آن روزها مردها از بچه‌ها نگهداری نمی‌کردند... عجب! همه چیز چقدر تغییر کرده است). راه حل مادر بزرگم این بود که مرا زیر بال و پر خود بگیرد. بعضی روزها، در حالی که مرا به خود می‌چسباند، دور از چشم مدیران و سرپرستان، با هم به سر کار می‌رفتیم.



به سر کار رفتن با «پرستار» سرگرم‌کننده بود. هر روز باید زمان زیادی بدون حرکت می‌نشستم. گرچه در آن دوران تصور می‌کردم این موضوع امری عادی است. دیدن مشتریهای مختلف از مکان امن من، در زیر یکی از میزهای فروشگاه، باعث می‌شد اوقات به شادی سپری شود. البته اشتها و ولع مادرزادی برای تماشای آدمها، برای من که با زندگی با مادرم از آن محروم مانده بودم، نوعی تفریح بود. حالا امروز تحلیل آدمها و رفتارشان بخش مهمی از شغل من شده است. تجربه دیدن و مشاهده آدمها در دوران کودکی‌ام، فرصت بالا رفتن سریع‌تر از نردبان شغلی را در بزرگسالی برای من فراهم کرد. این «قوانین» اساس کتابم را با نام «قوانین کار» شکل دادند که اکنون یکی از کتابهای پرفروش در این زمینه است.

مشاهده آدمها باعث شد که آنان را به دو دسته تقسیم کنم. دسته اول، آنانی که بر رُموز داشتن زندگی موفق واقف هستند. دسته دوم، دسته‌ای که زندگی را فقط یک مبارزه می‌دانند. وقتی که می‌گویم من هم موفق شده‌ام، منظورم دستیابی به ثروت و یا در اوج یک شغل پر استرس بودن نیست. منظورم دست یافتن به همان حس قدیمی است که پدر بزرگ و مادر بزرگم با سخت کار کردن به آن دست یافته بودند. مردم راضی و خوشحال، همیشه در سلامت هستند و هر روز از زندگی بیشتر دریافت می‌کنند. دسته دوم، که زندگی را مبارزه می‌دانند، چندان عایدی از زندگی ندارند و لذت زندگی را آن‌طور که باید و شاید نمی‌چشند.



پس راز در چیست؟ پاسخ تنها در انتخابی ساده است. همه ما می‌توانیم هر روز کارهای مشخصی را در زندگی انجام دهیم. بعضی از آنها ما را غمگین و بعضی هم ما را شاد می‌کنند. با تحلیل آدمها، به این نتیجه رسیده‌ام که با رعایت کردن بعضی از قوانین زندگی، عایدی بیشتری خواهیم داشت و شادی اندکی هم به اطرافمان خواهیم رساند. به نظر می‌رسد قانون‌گذاران، کسانی که با قوانین زندگی می‌کنند، بخت بیشتری به آنان روی آورده است و هنگام ورود به اتاقهای مختلف، از روشنایی و آرامش بیشتری برخوردار می‌شوند.

پس آنچه در این کتاب می‌خوانید، قوانین زندگی من هستند. آنها بر روی سنگ حک نشده‌اند و خیلی هم سبزی و سخت نیستند. تمامی آنها کاملاً براساس مشاهدات عینی من، از آدمهای موفق و شاد در زندگی بوده است. کسانی که شادتر بودند، قوانین بیشتری را رعایت کرده‌اند و همین‌طور برعکس. آدمهای موفق حتی خودشان هم نمی‌دانند که واقعاً چه می‌کنند. آنان به ذات قانون‌گذار هستند. کسانی که کمتر قانون‌گذار بودند، احساس فلاکت و کمبود و گم بودن چیزی را پیوسته همراه خود دارند. پاسخ این مشکلات خیلی به شما نزدیک هستند. فقط تغییراتی جزئی در رفتارتان لازم است.

آیا واقعاً به همین سادگی است؟ البته که نه. با قوانین زندگی کردن، چندان هم ساده نیست. اگر این‌طور بود پس خیلی وقت پیش به آنها برمی‌خوردیم. باید سخت باشند که ارزشمند باشند. اما این زیبایی قوانین است. همه آنها بدون شک، ساده و اجراکردنی هستند. شما

می‌توانید بر روی همه آنها، یا حتی یکی دو تا از آنها کار کنید و از آنجا شروع کنید. من؟ نه، من هم مثل بقیه گاهی به خاکی زده‌ام؛ اما یاد گرفتم که چطور دوباره به جاده اصلی برگردم. یاد گرفتم که دوباره و دوباره به زندگی معنا ببخشم.

با تماشای آدمها، فهمیدم که همه این قوانین زندگی معقول هستند. خودم شخصاً از توصیه‌های این قوانین لذت می‌برم و به آنها توجه می‌کنم. با کلماتی مثل «به آرامی برو» بیشتر موافقم، اما خیلی مطمئن نیستم که چطور باید آنها را انجام دهم. اگرچه، نصیحتی مثل «پیش از بیرون رفتن کفشهایت را پاک کن» برایم معنادار هستند و به سرعت در آن منطق را می‌بینم. در ضمن، باید بگویم که از آن دسته آدمهایی هستم که به داشتن کفش تمیز عادت دارم، زیرا معتقدم تأثیری بهتر بر جای می‌گذارد.

مجبور نیستند واقعاً کفشهایتان را واکس بزنید. در اینجا، چیزی الهام بخش یا جدید که قدیمیها را انکار کند پیدا نخواهید کرد. اما گمان می‌کنم چیزهای واقعی وجود داشته باشند که کلیشه‌های حقیقی را ارتقا دهند. زمان شفا بخش بزرگی است، برای مثال، عشق بر همه چیز غلبه می‌کند.

آنچه شما پیدا می‌کنید حسهای قدیمی خوبی خواهند بود. چیزی که قبلاً نمی‌دانستید، اینجا هم پیدا نخواهید کرد. این کتاب مکاشفه و افشاگری ندارد و فقط یک یادآور است. به شما یادآوری می‌کند که

قوانین زندگی، همگی جهانی، کامل و ساده هستند. آنها را انجام دهید، جواب خواهید گرفت.

اما دربارهٔ کسانی که این قوانین را انجام نمی‌دهند و هنوز موفق هستند چطور؟ همهٔ ما آدمهای غنی و سنگدل و دیکتاتور را می‌شناسیم. آنان از نظر اخلاقی ملون هستند. اگر خواسته شما هم این است. آن را به دست می‌آورید. ولی گمان می‌کنم شما می‌خواهید شبها راحت بخوابید، با خودتان زندگی کنید و عمیقاً فردی مهربان باشید. زیبایی واقعی همهٔ اینها، به انتخاب شخصی خودتان باز می‌گردد. هر روز خودتان انتخاب می‌کنیم که فرشتگان در کنارمان باشند یا دیوها. من که شخصاً وقتی به رختخواب می‌روم، مروری سریع به اعمال روزانه‌ام دارم. آنجاست که امیدوارانه به خودم می‌گویم «آره، کارت عالی بود. روز خوبی داشتی.» و از آنچه کرده‌ام احساس غرور می‌کنم. احساس پشیمانی و ندامت در خود سراغ ندارم. در طول زندگی، این حس که بعضی چیزها را عوض کرده‌ام و به جای آسیب رساندن به دیگران با آنان مهربان بوده‌ام و اندک شادی در اطرافم پراکندم، مرا در نزد خودم به نمرهٔ بیست نزدیک می‌کند. همهٔ اینها حس خوبی به من می‌دهند. قوانین زندگی برای بیشتر پول درآوردن و یا موفق‌تر شدن در کار نیست (برای اینها صد قانون کار را بخوانید). این کتاب، خیلی ساده، دربارهٔ احساس درونی‌تان و چگونه تأثیر گذاشتن بر اطرافیان، شریک زندگی، دوست و والدینتان صحبت می‌کند. دربارهٔ اینکه چگونه تأثیراتی در دنیای اطرافتان می‌خواهید بگذارید با شما حرف می‌زند.



بعضی اوقات، به کتابهایم مثل فرزندانم احترام می‌گذارم. در فکرم آنها را نوازش می‌کنم، دماغشان را پاک می‌کنم و آنها را به همه دنیا می‌فرستم. دوست دارم بدانم چه کرده‌اند. پس اگر قوانین زندگی اندک تفاوتی در زندگی‌تان ایجاد کرد، یا اگر یک یا دو قانون هم خودتان دارید، قوانینی که از قلم انداخته‌ام، همیشه مشتاق شنیدن نظرها و حرفهای شما هستم. با من با این آدرس تماس بگیرید:

Richard.Templar@RichardTemplar.co.uk.

ریچارد تمپلر