فهرست نبایدها

سرشناسه: دوبلی، رولف، ۱۹۶۶ م
Dobelli, Rolf, 1966
عنوان و نام پدیدآور: فهرست نبایدها / رولف دوبلی؛
ترجمه‌ی عادل فردوسی‌پور، علی شهروز ستوده
مشخصات نشر: تهران: نشرچشمه، ۱۴۰۵
مشخصات ظاهری: ۲۵۵ ص
شابک: ۳ ـ ۱۵۱۱ ـ ۰۱ ـ ۶۲۲ ـ ۹۷۸
وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا
یادداشت: عنوان اصلی: The Not To Do List: The Surprisingly Simple Art of Success
موضوع: موفقیت
موضوع: Success
موضوع: راه‌ورسم زندگی ـ ـ جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع: Conduct of life--Psychological aspects
موضوع: خودسازی
موضوع: Self-actualization (Psychology)
موضوع: موفقیت ـ ـ جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع: Success--Psychological aspects
شناسه‌ی افزوده: فردوسی‌پور، عادل، ۱۳۵۳، مترجم
شناسه‌ی افزوده: شهروز ستوده، علی، ۱۳۷۲، مترجم
رده‌بندی کنگره: BF۶۳۷
رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱
شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی: ۱۰۴۹۲۴۲۵
اطلاعات رکورد کتاب‌شناسی: فیپا

نشرچشمه: ناشر ادبیات خانواده‌ی فرهنگی چشمه

حق نشر این کتاب به زبان فارسی خریداری شده است:
Copyright © 2024 Piper Verlag GmbH,
München/Berlin
© El Bocho

فهرست نبایدها
رولف دوبلی
ترجمه‌ی عادل فردوسی‌پور و علی شهروز ستوده

مدیر هنری: فؤاد فراهانی
ویراستار: تیم ویرایش خانواده‌ی فرهنگی چشمه
همکاران آماده‌سازی: صحرا رشیدی، آزاده دستمالچی، زهرا بازیان
لیتوگرافی: باختر
چاپ: لوح‌آتین
تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه
چاپ اول: ۱۴۰۵، تهران
چاپ سوم: ۱۴۰۵، تهران
حق چاپ و انتشار محفوظ و مخصوص نشرچشمه است.
هرگونه اقتباس و استفاده از این اثر، مشروط به دریافت اجازه‌ی کتبی ناشر است.

شابک: ۳ ـ ۱۵۱۱ ـ ۰۱ ـ ۶۲۲ ـ ۹۷۸

www.nashrecheshmehpub.com [redacted] **cheshmehpublication**

[redacted] **دفتر مرکزی خانواده‌ی فرهنگی چشمه** (تلفن: ۸۸۳۳۳۶۰۰) | تهران، خیابان کارگر شمالی، تقاطع بزرگراه شهید گمنام، کوچه‌ی چهارم، پلاک ۲. [redacted] **کتاب‌فروشی چشمه‌ی کریم‌خان** (تلفن: ۸۸۹۰۷۷۶۶) | تهران، خیابان کریم‌خان زند، نبش میرزای شیرازی، شماره‌ی ۱۰۷. [redacted] **کتاب‌فروشی چشمه‌ی کورش** (تلفن: ۴۴۹۷۱۹۸۹) | تهران، بزرگراه ستاری شمال، نبش خیابان پیامبر مرکزی، مجتمع تجاری کورش، طبقه‌ی پنجم، واحد ۴. [redacted] **کتاب‌فروشی چشمه‌ی کارگر** (تلفن: ۸۸۳۳۳۵۸۳) | تهران، خیابان کارگر شمالی، تقاطع بزرگراه شهید گمنام، کوچه‌ی چهارم، پلاک ۲. [redacted] **کتاب‌فروشی چشمه‌ی دانشگاه** (تلفن: ۶۶۴۷۹۴۷۰) | تهران، خیابان انقلاب، روبه‌روی دانشگاه تهران، بین فخر رازی و دانشگاه، پلاک ۱۲۰۶. [redacted] **کتاب‌فروشی چشمه‌ی نزدیک کتاب** (تلفن: ۸۸۴۹۰۷۲۶) | خیابان کریم‌خان زند، بین ایرانشهر و ماهشهر، پلاک ۱۳۴، طبقه‌ی اول بعد از همکف. [redacted] **کتاب‌فروشی چشمه‌ی بابل** (تلفن: ۲ ـ ۴۴۴۲۳۰۷۱ ـ ۰۱۱) | بابل، خیابان مدرس، نبش مدرس ۲۱، مرکز خرید پلازا، طبقه‌ی سوم، واحد ۳۱۱. [redacted] **کتاب‌فروشی چشمه‌ی دلشدگان** (تلفن: ۳۸۶۷۸۵۸۷ ـ ۰۵۱) | مشهد، بولوار وکیل‌آباد، بین وکیل‌آباد هجده و بیست (بین هفت‌تیر و هنرستان)، پلاک ۳۸۶. [redacted] **کتاب‌فروشی چشمه‌ی دلشدگان آرمیتاژ** | مشهد، بولوار وکیل‌آباد، بولوار هفت‌تیر، مجتمع تجاری آرمیتاژ، طبقه‌ی سوم. [redacted] **کتاب‌فروشی چشمه‌ی رشت** (تلفن: ۲۱۴۹۸۴۸۹ ـ ۰۹۰) | رشت، خیابان معلم، میدان سرگل، ابتدای کوچه‌ی هفدهم. [redacted] **کتاب‌فروشی چشمه‌ی البرز** (تلفن: ۳۵۷۷۷۵۰۱ ـ ۰۲۶) | کرج، عظیمیه، بولوار شریعتی، مرکز تجاری فرهنگی مهرادمال، طبقه‌ی پنجم.

کتاب‌فروشی چشمه‌ی آنلاین www.cheshmeh.ir [redacted] **تلفن پخش کتاب چشمه: ۷۷۷۸۸۵۰۲**

فهرست نبایدها

رولف دوبلی

ترجمه‌ی عادل فردوسی‌پور

و علی شهروز ستوده

به او

پیش‌گفتار ۸

فصل ۱ بگذارید همه‌چیز از هم بپاشد ۱۳

فصل ۲ به نیمه‌ی تنبل‌تان میدان دهید ۱۹

فصل ۳ غیرقابل‌اعتماد باشید ۲۵

فصل ۴ عوضی باشید ۲۹

فصل ۵ متوقع باشید ۳۳

فصل ۶ روزتان را سرسری بگذرانید ۳۷

فصل ۷ به ازدواج‌تان گند بزنید ۴۱

فصل ۸ زود پا پس بکشید ۴۷

فصل ۹ دورو باشید ۵۱

فصل ۱۰ عادت‌های بدتان را دودستی بچسبید ۵۵

فصل ۱۱ اهداف اشتباه انتخاب کنید ۵۹

فصل ۱۲ آن‌قدر بنوشید که به خاک سیاه بنشینید ۶۵

فصل ۱۳ سرتان به کار دیگران باشد ۶۹

فصل ۱۴ فقط از تجربیات خودتان درس بگیرید ۷۳

فصل ۱۵ مدام در شبکه‌های اجتماعی بچرخید ۷۹

فصل ۱۶ بگذارید ترافیک خون‌تان را به جوش بیاورد ۸۳

فصل ۱۷ دوروبرتان را با آدم‌های منفی‌باف پر کنید ۸۷

فصل ۱۸ برای همسایه‌های‌تان تعیین‌تکلیف کنید ۹۱

فصل ۱۹ به مواد مخدر بله بگویید ۹۵

فصل ۲۰ در زندگی شغلی‌تان درجا بزنید ۹۹

فصل ۲۱ دور بازیگوشی را خط بکشید ۱۰۳

فصل ۲۲ عذاب‌وجدان داشته باشید ۱۰۹

فصل ۲۳ ناسپاس باشید ۱۱۵

فصل ۲۴ به سبدگردان‌تان اعتماد کنید ۱۱۹

فصل ۲۵ پارانوئید باشید ۱۲۵

فصل ۲۶ کاری کنید بقیه احساس بی‌ارزش بودن کنند ۱۲۹

فهرست

فصل ۲۷ در گذشته زندگی کنید ۱۳۳
فصل ۲۸ به ندای درون‌تان گوش دهید ۱۳۷
فصل ۲۹ توقع عقلانیت داشته باشید ۱۴۳
فصل ۳۰ پوچ‌گرا شوید ۱۴۷
فصل ۳۱ فاجعه‌سازی کنید ۱۵۱
فصل ۳۲ پول را بی‌اهمیت بشمارید ۱۵۵
فصل ۳۳ در نقش قربانی فروبروید ۱۶۱
فصل ۳۴ به یک سگ دست‌آموز تبدیل شوید ۱۶۵
فصل ۳۵ زود پول‌دار شوید، زود باهوش شوید ۱۷۱
فصل ۳۶ نشخوار فکری کنید ۱۷۵
فصل ۳۷ آبروی‌تان را با پول معامله کنید ۱۷۹
فصل ۳۸ هرگز به خودتان سختی ندهید ۱۸۳
فصل ۳۹ بگذارید احساسات‌تان به شما هویت بدهند ۱۸۷
فصل ۴۰ سعی کنید به همه‌چیز پایان دهید ۱۹۳
فصل ۴۱ با آدم اشتباه ازدواج کنید و با او بمانید ۱۹۷
فصل ۴۲ به کینه‌توزی‌تان افتخار کنید ۲۰۱
فصل ۴۳ عضو یک فرقه شوید ۲۰۵
فصل ۴۴ سعی کنید دیگران را تغییر دهید ۲۱۱
فصل ۴۵ هر چه به ذهن‌تان رسید بگویید ۲۱۵
فصل ۴۶ با یک دست چند هندوانه بردارید ۲۱۹
فصل ۴۷ فقط کارهای سطحی انجام دهید ۲۲۵
فصل ۴۸ پای آدم‌های ناباب را به زندگی‌تان باز کنید ۲۲۹
فصل ۴۹ جایی بروید که رقابت شدید است ۲۳۵
فصل ۵۰ به هر درخواستی پاسخ مثبت بدهید ۲۳۹
فصل ۵۱ زندگی‌تان را با گجت‌ها شلوغ کنید ۲۴۳
فصل ۵۲ در تله‌ی محتوا بیفتید ۲۴۹
پس‌گفتار ۲۵۲

پیش‌گفتار

بعضی‌ها از صفحات گرامافون، کنسول‌های بازی ویدیویی یا لباس‌های قدیمی کلکسیون می‌سازند. من سال‌هاست که مجموعه‌ای از داستان‌های ناکامی را جمع‌آوری کرده‌ام؛ تلاش‌های نافرجام در محیط کار، خانواده، ازدواج و به طور کلی زندگی.

رمان درخشان آنا کارنینا، اثر لف تالستوی، با این جمله آغاز می‌شود: «خانواده‌های خوشبخت همه شبیه یکدیگرند اما هر خانواده‌ی بدبخت بدبختی‌های خاص خودش را دارد.» به عبارت دیگر، داستان هیجان‌انگیزی از شادکامی محض درنمی‌آید. خوشبختی بی‌مزه و یکنواخت است، نچسب مثل تفلون. در عوض، نارضایتی خیلی چیزها درباره‌ی دنیا به‌مان می‌آموزد. بدبختی مملو از جزئیات است و به ما درس می‌دهد. همین است که من شیفته‌ی گردآوری گرفتاری‌ها و بدبیاری‌ها هستم.

در روز فارغ‌التحصیلی، کالج‌ها و دانشگاه‌ها معمولاً از سخنرانان مدعو دعوت می‌کنند تا دیدگاه خودشان را درباره‌ی ورود به دنیای کار با دانشجویان به اشتراک بگذارند. این سخنرانان اغلب از فارغ‌التحصیلان موفق همان دانشگاه هستند که در مسیر شغلی‌شان به موفقیت‌های چشم‌گیری رسیده‌اند. از جمله در ۱۳ ژوئن ۱۹۸۶ که چارلی مانگر ۶۲ساله برای سخنرانی به مدرسه‌ی هاروارد در لس‌آنجلس دعوت شد. این سرمایه‌گذار امریکایی در کنار وارن بافت[1] یکی از موفق‌ترین شرکت‌های هلدینگ تاریخ، یعنی برکشایر هاتاوی، را بنا کرده بود. سخنرانی مانگر فوق‌العاده بود. حتی عنوانش هم حال‌وهوای عجیبی

1. Warren Buffett

داشت: «چگونه خودمان را یک عمر بدبخت کنیم؟» مانگر، به جای این‌که برای مخاطبانش دیدگاه‌هایی برای دست‌یابی به موفقیت‌های فردی ارائه دهد، چهار روش تضمینی برای ناکامی مطلق در زندگی معرفی کرد. او همه‌چیز را وارونه کرد. ایده‌ای الهام‌بخش و درخشان؛ هر چه باشد، قواعد سلبی اغلب قوی‌تر، محکم‌تر و به‌یادماندنی‌تر از قواعد ایجابی‌اند. مثلاً، با وجود تمام تحقیقات درباره‌ی خوشبختی، هنوز دقیقاً نمی‌دانیم چه چیزی به‌مان احساس رضایت می‌دهد. اما خوب می‌دانیم چه چیزهایی خوشبختی‌مان را نابود می‌کنند. نمی‌دانیم موفقیت دقیقاً چه عواملی دارد اما کاملاً می‌دانیم چه چیزهایی رسیدن به موفقیت را ناممکن می‌کند. کلید کار این است که قاتل خوشبختی را زیر نظر داشته باشید و فاصله‌تان را با آن حفظ کنید، راه درست خودبه‌خود مقابل چشم‌تان ظاهر خواهد شد.

ایده‌ی مانگر به‌هیچ‌وجه جدید نبود. ریاضی‌دان اهل پروس، کارل گوستاو یاکوبی، در قرن نوزدهم این رویکرد را به کار گرفت. او دریافت که بعضی وقت‌ها تنها راه‌حل یک مسئله‌ی آکادمیک معکوس کردن یا، به اصطلاحِ فنی‌اش، «وارونه‌سازی» است. این همان چیزی است که اینشتین را واداشت تا مسیر معکوس تمام دانشمندان پیشین را در پیش بگیرد و نظریه‌ی گرانش نیوتن را با الکترومغناطیس ماکسول سازگار کند. کسانی که سرمایه‌گذاری بلندمدت انجام می‌دهند از خودشان می‌پرسند چه‌طور می‌شود به نحو احسن یک شرکت را به خاک سیاه نشاند، سپس بر اساس آن روی چشم‌اندازی مستحکم سرمایه‌گذاری می‌کنند. تک‌جمله‌ی زیرکانه‌ی مانگر آینه‌ی تمام‌نمای این رویکرد است: «فقط کافی است بدانم کجا قرار است بمیرم تا هرگز آن‌جا نروم.» چارلی

مانگر، علاوه بر یک سرمایه‌گذار برجسته، اندیشمندی خلاق هم بود که هیچ‌وقت از بیان نظراتش ابایی نداشت. به عنوان منبعی بی‌پایان از جملات نافذ، بارها از او نقل‌قول کرده‌ام. متأسفانه در روزهایی که مشغول نگارش این کتاب بودم او در ۹۹ سالگی درگذشت.

برگردیم به موضوع بحث خودمان: وارونه‌سازی. ما، چه در زندگی شخصی‌مان و چه در رسانه‌ها، عادت داریم موفقیت‌ها را تجزیه‌وتحلیل کنیم، نه شکست‌ها را. سوگیری دیگری هم در این‌جا وجود دارد: موقع تجزیه‌وتحلیل موفقیت نقش مهارت‌ها، تصمیم‌ها و اقدامات خودمان را دست‌بالا می‌گیریم و اهمیت بخت‌واقبال و اتفاقات تصادفی را کوچک می‌شماریم. چرا؟ چون داستان شرکت‌ها، پروژه‌ها و افراد موفق را در رسانه‌ها می‌شنویم. اما هیچ‌کس حوصله‌ی شنیدن داستان شکست‌خورده‌ها را ندارد. بازنده‌ها کم‌تر سراغ نوشتن زندگی‌نامه می‌روند. اگر هم آسمان به زمین بیاید و چنین کاری کنند، هیچ ناشری پیدا نخواهند کرد، چه برسد به مخاطب. پس ما ناگزیر این نمونه‌های پرزرق‌وبرق را زیر ذره‌بین می‌بریم و خودمان را گول می‌زنیم که موفقیت محصول مجموعه‌ای از عوامل منسجم است که با دقت کنار هم چیده شده‌اند، درحالی‌که آن‌چه واقعاً اهمیت دارد اجتناب از دام‌ها و پرتگاه‌های معمول است. یک توصیه: به گورستان شرکت‌ها، پروژه‌ها، آدم‌ها، ازدواج‌ها و خانواده‌های ناکام سری بزنید. هیچ جا به اندازه‌ی آن‌جا یاد نخواهید گرفت، یا به عبارت دقیق‌تر می‌فهمید باید از چه چیزهایی پرهیز کنید.

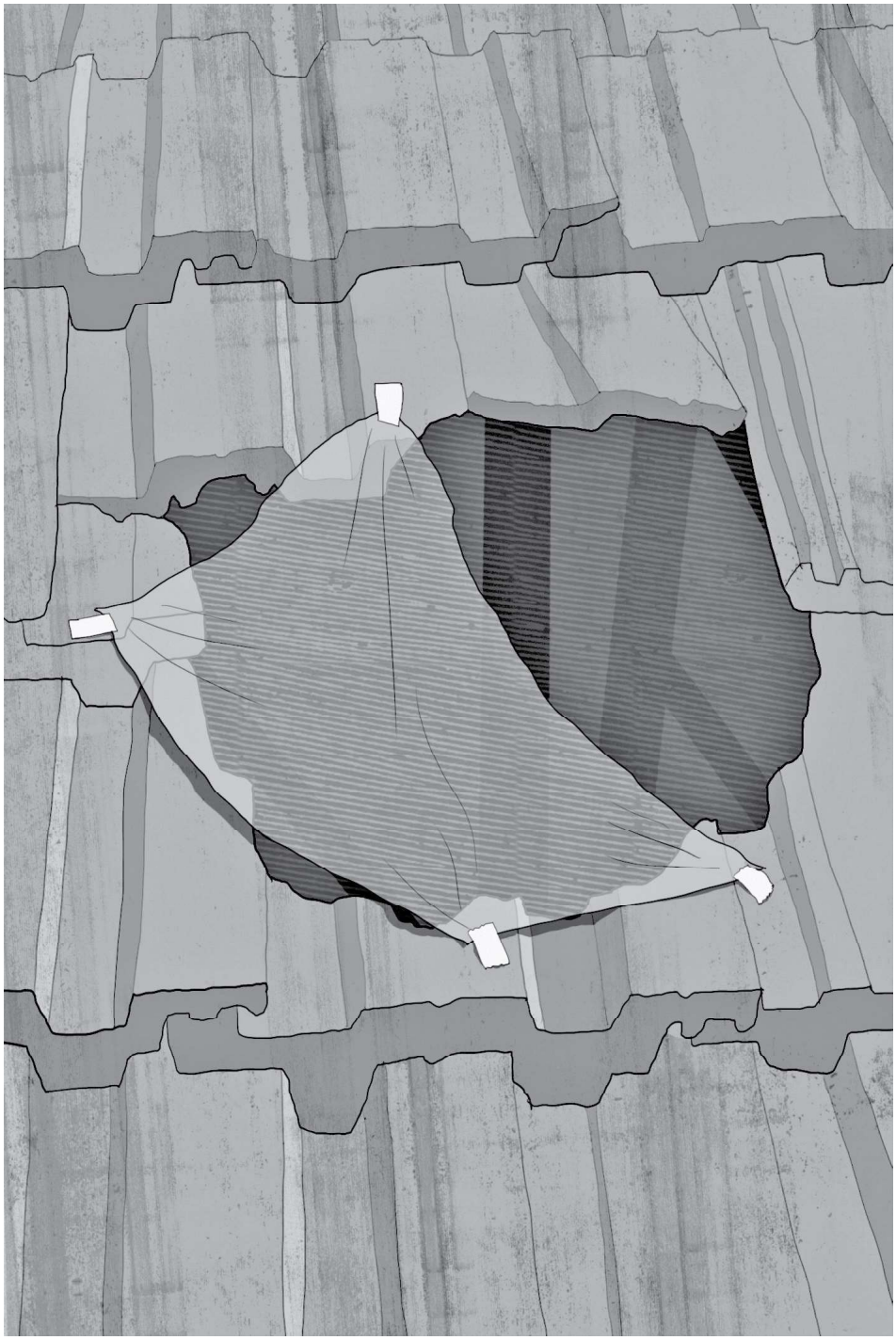
از بین دوازده کتابی که نوشته‌ام سه‌تاشان فوق‌العاده موفق بودند و روی چندتاشان هم اسمی جز «شکست‌خورده» نمی‌توان گذاشت. اصلاً نمی‌دانم

هنر شفاف اندیشیدن چه‌طور در سطح دنیا این‌همه فروش داشت اما خوب می‌دانم کجای کار بقیه‌ی کتاب‌ها می‌لنگید. اگر دنیا را از زاویه‌ی معکوس نگاه کنید، می‌توانید نوری به تاریکی بتابانید.

در کتاب‌های قبلی‌ام از همان رویکرد متداول سخنرانی‌های فارغ‌التحصیلی استفاده کرده‌ام. در این کتاب‌ها توصیه‌هایی برای شفاف اندیشیدن، عاقلانه عمل کردن و در پیش گرفتن یک زندگی بهتر خواهید یافت. اما در این کتاب رویه‌ام را عوض کرده‌ام. مجموعه‌ای از عادت‌ها، رفتارها و الگوهای فکری را پیشِ روی‌تان گذاشته‌ام که باید ازشان دوری کرد؛ «فهرست نبایدها»، یا به عبارتی دایرةالمعارف حماقت. شاید بعضی‌هاشان شما را یاد نصیحت‌هایی بیندازد که از مربیان سرشناس سبک زندگی، استادان توسعه‌ی فردی یا اینفلوئنسرهای فضای مجازی شنیده‌اید. اگر زیروبم آن‌ها را خوب بشناسید، می‌توانید از دست‌شان در امان بمانید. در هر فصل از این کتاب یک پادزهر هم وجود دارد: چند کلام از نجوای عقل.

تمام مدتی که این کتاب را می‌نوشتم مدام به فکر پسرانم بودم. خودم را تصور می‌کردم که یک روز، وقتی دیگر کاملاً بزرگ شده‌اند، یک نسخه از این کتاب را به‌شان می‌دهم و می‌گویم: «امیدوارم این کتاب چندتا از گره‌های زندگی‌تان را باز کند. اگر از این ۵۲ مورد دوری کنید، آینده‌ای روشن در انتظارتان خواهد بود.» شک ندارم که فقط به من خواهند خندید و خواهند گفت: «لطف کردی بابا! ولی راستش دل‌مان را برای یک ماشین یا پول سفر دور دنیا خوش کرده بودیم.»

رولف دوبلی



فصل ۱

بگذارید همه‌چیز از هم بپاشد

روزگاری مردی در خانه‌ای قدیمی زندگی می‌کرد که از سقفش آب می‌چکید. هیچ‌وقت موقع خوبی برای تعمیر سقف نبود؛ روزهای بارانی زیادی مرطوب بودند، وقتی آسمان صاف بود هم که ضرورتی وجود نداشت. اگر قصد دارید بدبخت شوید، این پیرمرد را الگو قرار دهید. مراقبت از خانه، ماشین، بدن، ذهن، روابط، کار و کل زندگی‌تان را عامدانه پشت گوش بیندازید. این تنها راه تضمینی است برای این‌که همه‌چیز از هم بپاشد.

نجوای عقل

در یک سه‌شنبه‌ی توفانی در اوت ۲۰۱۸، پلِ موراندی در جنوا فروریخت. این پل در ۱۹۶۷ تکمیل شده بود و بخشی از شاهراه اصلی‌ای بود که ریوی‌یرای ایتالیا و ساحل فرانسه را به هم وصل می‌کرد. این پل که از بالای رودخانه عبور می‌کرد توسط مهندس ایتالیایی، ریکاردو موراندی، طراحی شده بود و ساختاری نوآورانه داشت. سه دکل از جنس بتن مسلح چندین کابل پیش‌تنیده‌ی بتنی را

نگه داشته بودند. مدت‌ها قبل از فروریختن پل، کارشناسان درباره‌ی فرسودگی بتن و اجزای سازه هشدار داده بودند. هیچ اقدام چاره‌سازی انجام نشد. زمانی که بخش میانی پل فروریخت ده‌ها ماشین از ارتفاع چهل‌متری سقوط کردند. بلافاصله و با دستپاچگی تمام، عملیات امداد برای نجات بازماندگان و یافتن اجساد آغاز شد. طی یک شاهکار مهندسی، پل بدون معطلی بازسازی و در اوت ۲۰۲۰ مجدداً افتتاح شد. از امدادگران قهرمان و رنزو پیانو، استاد معماری که پل را بازسازی کرد، به خاطر تلاش‌های‌شان تقدیر به عمل آمد.

چهارده اوت ۲۰۱۸، همان سه‌شنبه‌ی توفانی، پل فلسنو[1] در برن فرونریخت. این پل که در سال ۱۹۷۴ تکمیل و در چندکیلومتری محل کارم واقع شده بخشی از اتوبان آ۱، مهم‌ترین محور مواصلاتی کشورم سوئیس، را تشکیل می‌دهد. به لحاظ قدمت، ساختار، مصالح، طول و حجم ترافیک شبیه پل موراندی جنواست. اما این‌جا در برن از کسی تقدیر نشد. هیچ بنای یادبودی به افتخار متخصصانی که مسئول نگه‌داری از پل هستند ساخته نشد، هیچ مدالی بابت زحمات‌شان دریافت نکردند، حتی یک مقاله هم در روزنامه‌های محلی برای‌شان چاپ نشد.

نگه‌داری به‌هیچ‌وجه عملی قهرمانانه تلقی نمی‌شود. کاری هیجان‌انگیز و دهان‌پرکن است و بیش‌تر وقت‌ها اصلاً به چشم نمی‌آید. اما به این معنی نیست که از اقدامات قهرمانانه چیزی کم دارد. اتفاقاً دقیقاً برعکس. ما، همان‌طور که دائماً ارزش یک طرح پرزرق‌وبرق یا عملیات متهورانه‌ی نجات را دست‌بالا می‌گیریم، ارزش نگه‌داریِ پیوسته و بی‌سروصدا را کوچک می‌شماریم. این نه‌فقط درباره‌ی ساختمان‌های عمومی بلکه حتی در فضای خصوصی نیز صادق است. قربان‌صدقه‌ی جراح قلبی می‌رویم که ما را از یک حمله‌ی قلبی مرگ‌بار نجات داده اما همان قدردانی را از پزشک عمومی‌ای که معاینه‌های دوره‌ای‌مان را انجام داده نمی‌کنیم، اگرچه به لطف همین معاینه‌هاست که سرطان

1. Felsenau

روده جان‌مان را نگرفته است. لحظه‌ای که همسر آینده‌مان به ما پیشنهاد ازدواج می‌دهد در ذهن‌مان جایگاه ویژه‌ای دارد اما ارزش کارهای روزانه، یکنواخت و زمان‌بری را که برای حفظ رابطه انجام می‌دهیم دست‌کم می‌گیریم. به قول هاپه کرکلینگ[1]، کمدین آلمانی، «عشق یعنی تلاش، تلاش، تلاش.»

در دنیای کسب‌وکار هم کسانی که کارشان حفظ نظم و استمرار است از قلم می‌افتند. بنیان‌گذاران شرکت‌ها و مدیران تحول‌آفرین[2] همیشه مورد تحسین‌اند. اما چه کسی مدیران میانی‌ای را ستایش می‌کند که چرخ کسب‌وکارها، مراکز داده، شبکه‌های برق و انبارها را تا آخرین جزئیات، مانند دفع پسماندها، می‌چرخانند؟ دیوید بروکس، ستون‌نویس نیویورک تایمز، به‌درستی این مدیران نامرئی میانی را «قهرمانان بی‌نام‌ونشان عصر ما» لقب داده است. هنوز که هنوز است کسی ازشان یاد نمی‌کند.

در جغرافیای سیاسی، قهرمانان واقعی ژنرال‌هایی نیستند که ارتش (و کشورشان) را به پیروزی می‌رسانند. قهرمانان واقعی افرادی هستند که در وهله‌ی اول از رخ دادن جنگ جلوگیری می‌کنند؛ سیاست‌مداران، دیپلمات‌ها و کارمندان دولتی که راه‌های ارتباطات بین‌المللی را باز نگه می‌دارند و بازدارندگی مؤثری برای کشور ایجاد می‌کنند. اما آیا کسی به دیپلمات‌ها به خاطر جنگ‌هایی که شروع نشدند پاداش می‌دهد؟ کسی حاضر است خاطرات‌شان را بخواند؟

حرف آخر: هیچ‌کس به خاطر نگه‌داری وظیفه‌شناسانه مدالی نمی‌گیرد. بااین‌حال، این جنس اقدامات از هر کار دیگری مهم‌تر است. توصیه‌ی من برای یک زندگی خوب: آن‌قدر دست روی دست نگذارید تا همه‌چیز از هم بپاشد. مراقب و هوشیار باشید، مثل مهندسانی که مسئولیت مراقبت از به‌روزترین موتورهای جت به‌شان سپرده شده است. جز تعمیر و نگه‌داری دائمی، مراقبت از این موتورها نیازمند فرایندهای دقیق ارزیابی عملکرد است. در صورتی که دما، فشار و ارتعاش موتورها حتی ذره‌ای نسبت به حد معمول نوسان داشته

1. Hape Kerkeling

۲. Turnaround CEO؛ مدیران عاملی که رهبری یک شرکت در حال ورشکستگی را به دست می‌گیرند و وضعیتش را دگرگون می‌کنند.

باشد، هواپیما بلافاصله و تا رفع کامل مشکل از خط پرواز خارج و در دست تعمیر قرار می‌گیرد. شما هم باید چنین عادت‌هایی را در زندگی‌تان به کار ببرید. آیا این روزها بالا رفتن از پله‌ها برای‌تان سخت شده است؟ فوراً از پزشک‌تان وقت بگیرید. آیا شوهر یا زن‌تان مدام بدخلقی می‌کند؟ باهاش صحبت کنید و ببینید چه چیزی آزارش می‌دهد. سقف خانه‌تان موریانه گذاشته است؟ قبل از این‌که روی سرتان خراب شود به یک متخصص زنگ بزنید. بهتر است قهرمان بی‌نام‌ونشان باشید تا فرشته‌ی نجاتی که می‌خواهد قهرمان‌بازی دربیاورد و شکست می‌خورد.



فصل ۲

به نیمه‌ی تنبل‌تان میدان دهید

این روزها بیماری نظم فردی حسابی فراگیر شده است. کتاب‌های خودیاری با عناوینی مانند کوهستان تو بی[1] و انضباط: نیروی خویشتن‌داری[2] پای ثابت فهرست پرفروش‌ها هستند و یکی‌درمیان در ستایش انگیزه‌ی فردی خطابه می‌خوانند. مراقب باشید؛ مبادا طعمه‌ی این شبه‌مذهب شوید! نویسنده‌هاشان فقط دنبال پول‌اند. اگر حس‌وحال کاری را ندارید، یعنی سیستم عصبی مرکزی‌تان دارد رک‌وپوست‌کنده می‌گوید که ارزش وقت‌تان را ندارد. چنین احساس پیچیده‌ای که محصول میلیون‌ها سال تکامل است چه فایده‌ی دیگری می‌تواند داشته باشد؟ به «تنبل»[3] درون‌تان اعتماد کنید. او یار وفادار شماست. اگر صدایش درآمد، سرش را نوازش کنید، دستی به موهایش بکشید و یکی دو خوراکی تشویقی به‌اش بدهید.

بر خلاف آن‌چه این نویسنده‌ها می‌خواهند به‌تان القا کنند، منبع انگیزه

1. *The Mountain Is You* 2. *Discipline: The Power of Self-Control*

۳. sloth: جانوری پستان‌دار که به علت کندی بسیار زیاد و تحرک پایینش اسم تنبل رویش گذاشته شده.

باید بیرونی باشد. اگر یأس و رخوت به‌تان غلبه کرده مسئولش شما نیستید، کل جهان هستی را مقصر بدانید. اگر دنیا دلیل قانع‌کننده‌ای برای بیرون آمدن از رخت‌خواب و مواجه شدن با مسائل اعصاب‌خردکن زندگی به شما نداده، دیگر چه می‌شود کرد؟ درست است؛ در همان رخت‌خواب بمانید. اگر پلاستیک و حشره‌کش طبیعی هستند، انگیزه‌ی فردی هم طبیعی است. ببینید حیوانات چه‌طور در زیستگاه‌شان رفتار می‌کنند. مثلاً گوریل‌ها بی‌کار می‌نشینند، خودشان را می‌خارانند و غذای‌شان را هضم می‌کنند. دلشوره یا کلافگی؟ اصلاًوابداً. ۹۸ درصد ژن‌های ما با گوریل‌ها مشترک است، پس چرا نباید پا جای پای‌شان بگذاریم؟ مدافعان انضباط سخت‌گیرانه‌ی طبیعتْ انسان را نادیده گرفته‌اند. بی‌میلی یعنی بی‌میلی. اجدادِ تکاملی ما این را خوب می‌دانستند.

این هم یک شعار جدید که می‌توانید سرلوحه‌ی زندگی‌تان کنید: کار امروز را به فردا بیندازید. چه بهتر که با عده‌ای از هم‌فکران‌تان جمع شوید و دسته‌جمعی به افراط در خودانگیزشی بخندید. حتی شاید بتوانید جنبش جهانی پشت گوش انداختن را راه بیندازید.[۱] البته گمانم بهتر است از خیرش بگذرید، هر چه باشد همین هم خیلی وقت‌گیر است.

نجوای عقل

جوامع آلمانی‌زبان معادل جالبی برای «نیمه‌ی تنبل»[۲] دارند که ترجمه‌ی تحت‌اللفظی‌اش می‌شود «سگ‌خوک درون». درست مثل تشبیه «تنبل»، البته با چاشنی بدجنسی. این موجود پس از جنگ جهانی دوم جایش را در فرهنگ عامه باز کرد، یعنی زمانی که مربی‌های ورزش با فریادهای بلند شاگردان‌شان را ترغیب می‌کردند که این موجود تن‌پرور را شکست بدهند یا، به عبارت دیگر، با نیروی نظم و اراده به سستی ذاتی‌شان غلبه کنند. این یک حقیقت تکاملی است که یک سگ‌خوک در وجود همه‌مان جا خوش کرده

۱. واقعاً چنین جنبشی وجود دارد. رجوع کنید به https://www.idler.co.uk/about.

2. innereSchweinehund