

راه و رسم زندگی بهتر

ریچارد تمپلر

برگردان:

عباس مخبر

چاپ اول

۱۳۸۶

Templar, Richard

راه و رسم زندگی بهتر / ریچارد تمپلر؛ ترجمه عباس مخبر. - تهران: آهنگ
دیگر، ۱۳۸۵.
۳۰۲ ص. مصور.

ISBN 964-8433-27-5

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.
عنوان اصلی: The rules of life: a personal code for living better, happier, more successful kind of life, 2006.

۱. راه و رسم زندگی بهتر. الف. مخبر، عباس، ۱۳۳۲ - مترجم. ب. عنوان.
۲. آرمیت / ۲/ ۱۵۸۱/ BJ
۱۳۸۵

م ۸۵.۱۵۰۱۵

کتابخانه ملی ایران



راه و رسم زندگی بهتر
ریچارد تمپلر
مترجم: عباس مخبر
ویراستار: لیلا آزاده راد
مدیر هنری و طراح جلد: فرزاد ادیبی
حروف چینی و صفحه آرایی: لیلا شقایق
شمارگان: ۱۱۰۰ جلد
چاپ اول: ۱۳۸۶

لینوگرافی: فام - چاپ: حیدری
شابک ۹۶۴-۸۴۳۳-۲۷-۵

همه حقوق متعلق به مؤسسه انتشاراتی آهنگ دیگر است.

مؤسسه انتشاراتی آهنگ دیگر

E-mail: ahang_e_digar@yahoo.com

تلفن: ۸۸۸۹۷۹۷۰

فهرست

۹	مقدمه
۱۵	قواعد مربوط به شما
۱۸	قاعده ۱: جنجال نکنید
۲۱	قاعده ۲: شما بزرگ‌تر می‌شوید، اما ضرورتاً عاقل‌تر نمی‌شوید
۲۴	قاعده ۳: بپذیرید که آن‌چه اتفاق افتاده، اتفاق افتاده
۲۷	قاعده ۴: خود را بپذیرید
۳۰	قاعده ۵: بدانید که چه چیز اهمیت دارد و چه چیز اهمیت ندارد
۳۳	قاعده ۶: زندگی خود را وقف چیزی نکنید
۳۶	قاعده ۷: در اندیشه خود انعطاف‌پذیر باشید
۳۹	قاعده ۸: به دنیای بیرون توجه داشته باشید
۴۱	قاعده ۹: طرف فرشتگان باشید، نه دیوان
۴۴	قاعده ۱۰: فقط ماهیان مرده در جهت جریان شنا می‌کنند
۴۶	قاعده ۱۱: آخرین کسی باشید که صدایش را بلند می‌کند
۴۹	قاعده ۱۲: مشاور خود باشید
۵۲	قاعده ۱۳: نه ترس، نه تعجب، نه تزلزل، نه تردید
۵۵	قاعده ۱۴: دلم می‌خواست آن کار را انجام می‌دادم و انجام خواهم داد
۵۷	قاعده ۱۵: تا ده بشمارید - یا معین بره سیاه را تکرار کنید
۶۰	قاعده ۱۶: آن‌چه را می‌توانید تغییر دهید و بقیه را به حال خود بگذارید
۶۳	قاعده ۱۷: هدف، بهترین بودن است در هر زمینه‌ای که می‌توانید نه دوم بودن

- قاعده ۱۸: از رؤیا دیدن نترسید ۶۶
- قاعده ۱۹: به گذشته نجسبید ۶۸
- قاعده ۲۰: در آینده زندگی نکنید ۷۱
- قاعده ۲۱: با زندگی همراه شوید، چون به سرعت برق و باد می‌گذرد ۷۴
- قاعده ۲۲: طوری لباس بپوشید که گویی امروز مهم است ۷۷
- قاعده ۲۳: یک نظام عقیدتی داشته باشید ۸۰
- قاعده ۲۴: هر روز مجال اندکی برای خودتان بگذارید ۸۳
- قاعده ۲۵: برنامه داشته باشید ۸۶
- قاعده ۲۶: شوخ طبع باشید ۸۸
- قاعده ۲۷: رختخوابتان را خودتان بپهن کنید ۹۱
- قاعده ۲۸: زندگی می‌تواند قدری شبیه به تبلیغات باشد ۹۳
- قاعده ۲۹: عادت کنید که به فراسوی حریم امن خود گام بگذارید ۹۶
- قاعده ۳۰: سؤال کردن را یاد بگیرید ۹۸
- قاعده ۳۱: با وقار باشید ۱۰۰
- قاعده ۳۲: خوب است که هیجان‌های عاطفی بزرگ داشته باشید ۱۰۱
- قاعده ۳۳: وفادار باشید ۱۰۵
- قاعده ۳۴: شما هرگز همه چیز را نخواهید فهمید ۱۰۸
- قاعده ۳۵: ببینید خوشبختی از کجا می‌آید ۱۱۱
- قاعده ۳۶: بدانید که کی باید چیزی را رها کنید و راه خود را بکشید ۱۱۳
- و بروید ۱۱۳
- قاعده ۳۷: مراقب خود باشید ۱۱۵
- قاعده ۳۸: در همه عرصه‌ها خوش‌رفتار باشید ۱۱۸
- قاعده ۳۹: خرده‌ریز خود را مرتب تسویه کنید ۱۲۱
- قاعده ۴۰: پایگاه خود را لمس کنید ۱۲۳
- قاعده ۴۱: مرزهای خود را مشخص کنید ۱۲۶
- قاعده ۴۲: براساس کیفیت خرید کنید، نه قیمت ۱۲۹
- قاعده ۴۳: نگران شدن مانعی ندارد، همین طور هم دانستن ۱۳۲
- این که چگونه نگران نشویم ۱۳۲
- قاعده ۴۴: جوان بمانید ۱۳۵
- قاعده ۴۵: پول همیشه حلال مشکلات نیست ۱۳۸
- قاعده ۴۶: استقلال فکر داشته باشید ۱۴۱
- قاعده ۴۷: شما مسئول نیستید ۱۴۴
- قاعده ۴۸: در زندگی چیزی داشته باشید که شما را از پله خودتان ۱۴۷
- خارج کند ۱۴۷
- قاعده ۴۹: فقط آدم‌های خوب احساس گناه می‌کنند ۱۵۰

- قاعده ۵۰: اگر حرف زیبایی برای گفتن ندارید،
 ۱۵۲ بهتر است اصلاً چیزی نگویید
- قواعد مربوط به شریک زندگی
 ۱۵۵ قاعده ۵۱: تفاوت‌ها را بپذیرید، از مشترکات استقبال کنید
- قاعده ۵۲: به شریک زندگی خود فضای لازم را بدهید تا خودش
 ۱۵۹ باشد
- قاعده ۵۳: مهربان باشید
 ۱۶۲
- قاعده ۵۴: می‌خواهید چه کار کنید؟
 ۱۶۴
- قاعده ۵۵: اولین کسی باشید که می‌گویید ببخشید
 ۱۶۶
- قاعده ۵۶: یک گام اضافی بردارید و آن‌ها را شادمان کنید
 ۱۶۹
- قاعده ۵۷: همواره کسی - یا چیزی - داشته باشید
 ۱۷۲
- که از دیدن تان خوشحال شود
 ۱۷۴
- قاعده ۵۸: باید بدانید کی گوش دهید و کی عمل کنید
 ۱۷۷
- قاعده ۵۹: برای زندگی کردن با هم شور و شوق داشته باشید
 ۱۷۹
- قاعده ۶۰: اطمینان حاصل کنید که رابطه شما توأم با عشق
 ۱۸۱
- ورزیدن است
 ۱۸۳
- قاعده ۶۱: گفتگو کنید
 ۱۸۵
- قاعده ۶۲: حریم خصوصی را رعایت کنید
 ۱۸۷
- قاعده ۶۳: کنترل کنید که هر دو هدف‌های مشترکی داشته باشید
 ۱۹۰
- قاعده ۶۴: با شریک زندگی‌تان بهتر از بهترین دوستان‌تان
 ۱۹۳
- رفتار کنید
 ۱۹۶
- قاعده ۶۵: جلب رضایت یک هدف بزرگ است
 ۱۹۹
- قاعده ۶۶: ناگزیر نیستید که هر دو قواعد یکسانی داشته باشید
 ۲۰۳
- قواعد مربوط به خانواده و دوستان
 ۲۰۵
- قاعده ۶۷: اگر می‌خواهید دوست باشید، یک دوست خوب باشید
 ۲۰۸
- قاعده ۶۸: برای کسانی که دوست‌شان دارید همیشه وقت
 ۲۱۱
- داشته باشید
 ۲۱۳
- قاعده ۶۹: بگذارد بچه‌های تان خراب‌کاری کنند
 ۲۱۴
- آن‌ها به کمک شما نیاز ندارند
 ۲۱۷
- قاعده ۷۰: در قبال والدین خود کمی احترام و بخشندگی
 ۲۲۰
- داشته باشید
 ۲۲۳
- قاعده ۷۱: به فرزندان خود قدری مجال بدهید
 ۲۲۵
- قاعده ۷۲: هرگز پول قرض ندهید، مگر آن که آماده باشید از پس
 ۲۲۷
- گرفتن آن صرف‌نظر کنید
 ۲۳۰
- قاعده ۷۳: فرزندان ید وجود ندارند

- قاعده ۷۲: در کنار کسانی که دوستشان دارید شاد و سر حال باشید
۲۲۳
- قاعده ۷۵: به فرزندان تان مسئولیت بسپارید
۲۲۶
- قاعده ۷۶: فرزندان تان نیاز دارند با شما مشاجره کنند تا خانه را ترک گویند
۲۲۹
- قاعده ۷۷: فرزندان تان دوستانی خواهند داشت ، که شما از آن ها خوش تان نمی آید
۲۳۲
- قاعده ۷۸: نقش شما به عنوان یک فرزند
۲۳۵
- قاعده ۷۹: نقش شما به عنوان یک پدر یا مادر
۲۳۷
- قواعد اجتماعی
۲۴۱
- قاعده ۸۰: همه ما به هم نزدیک تر از آن هستیم که فکر می کنیم
۲۴۵
- قاعده ۸۱: بخشیدن ضرری ندارد
۲۴۸
- قاعده ۸۲: کمک کردن ضرری ندارد
۲۵۱
- قاعده ۸۳: به آن چه دسته جمعی انجام می دهیم افتخار کنید
۲۵۳
- قاعده ۸۴: برای آن ها چه نفعی دارد؟
۲۵۶
- قاعده ۸۵: با آدم های مثبت نشست و برخاست کنید
۲۵۹
- قاعده ۸۶: در صرف وقت و ارائه اطلاعات سخاوتمند باشید
۲۶۲
- قاعده ۸۷: درگیر شوید
۲۶۵
- قاعده ۸۸: در عرصه اخلاق دست بالا را داشته باشید
۲۶۸
- قاعده ۸۹: برای شغل تان برنامه داشته باشید
۲۷۰
- قاعده ۹۰: یاد بگیرید که اجتماع خود را بخشی از یک تصویر بزرگ تر ببینید
۲۷۳
- قاعده ۹۱: به پیامدهای بلندمدت کاری که برای گذران زندگی انجام می دهید فکر کنید
۲۷۵
- قاعده ۹۲: در کار خود خوب باشید
۲۷۸
- قواعد مربوط به جهان
۲۸۱
- قاعده ۹۳: بر آسبی که وارد می کنید آگاه باشید
۲۸۵
- قاعده ۹۴: در پی کسب افتخار باشید، نه تباهی
۲۸۷
- قاعده ۹۵: بخشی از راه حل باشید، نه مسأله
۲۸۹
- قاعده ۹۶: ببینید تاریخ درباره شما چه می گوید
۲۹۱
- قاعده ۹۷: همواره چشمان خود را باز نگاه دارید
۲۹۳
- قاعده ۹۸: همه چیز نمی تواند سبز باشد
۲۹۶
- قاعده ۹۹: چیزی هم پس بدهید
۲۹۹
- قاعده ۱۰۰: هر روز، یا دست کم هر از گاهی، یک قاعده جدید پیدا کنید
۳۰۱

مقدمه

به دلایلی که بسیار طولانی و پیچیده است، وقتی بسیار کم سن و سال بودم مجبور شدم چند سالی را با پدر بزرگ و مادر بزرگم زندگی کنم. آن‌ها مثل بسیاری از هم نسلان‌شان، آدم‌هایی سخت‌کوش و قانع بودند. پدر بزرگم به دلیل یک حادثه صنعتی (یک کامیون پر از آجر روی پاهایش ریخت) زود هنگام بازنشسته شد و مادر بزرگم در یک فروشگاه بزرگ در لندن کار می‌کرد. من که غیرمنتظره برای مدتی بر او تحمیل شده بودم، آشکارا مشکلاتی تداوکی ایجاد کرده بودم. هنوز به سن مدرسه رفتن نرسیده بودم، و پدر بزرگم برای مراقبت از من در خانه قابل اعتماد نبود (در آن روزگار مردان از بچه‌ها پرستاری نمی‌کردند ... چه قدر همه چیز عوض شده است). راه حل مادر بزرگ این بود که مرا زیر بال خود بگیرد - بعضی روزها در معنای واقعی و کنایه‌ای، زیرا مرا از چشم مدیران و سرپرستان پنهان می‌کرد - و ما به اتفاق هم کار می‌کردیم.

کار کردن با مادر بزرگ برایم یک تفریح بود. از من خواسته می‌شد که برای ساعت‌های طولانی ساکت و آرام بر جای بمانم، و من که وضعیت دیگری را نمی‌شناختم، گمان می‌کردم این وضع طبیعی است. من - غالباً از پناهگاهم در زیر یک میز بزرگ - متوجه شدم که با تماشای مشتریان می‌توانم زمان را به خوشی سپری کنم. به این ترتیب بود که عطش فراوانی برای مشاهده مردم پیدا کردم.

مادرم - که بعداً برگشتم و با او زندگی کردم - می‌گفت که این کار هرگز مرا به جایی نمی‌رساند. مطمئن نیستم که حرف‌اش درست بوده است. در نخستین سال‌های زندگی شغلی‌ام، مشاهده آدم‌های اطراف به من نشان داد که مجموعه رفتارهایی متفاوت باعث ارتقاء افراد می‌شوند. به عنوان مثال، از میان دو نفر که توانایی‌های یکسانی داشتند، آن کسی که لباس پوشیدن، فکر کردن و رفتارش طوری بود که گویی ارتقاء شغلی پیدا کرده است، همان کسی بود که شغل موجود بعدی را در سطح بالاتر می‌گرفت. من با در پیش گرفتن این رفتارها توانستم به سرعت از نردبام پیشرفت شغلی بالا بروم. این قواعد، مبنای کتاب من با عنوان «قواعد کار» شد که اکنون یکی از کتاب‌های پرفروش در این زمینه است.

درست همان‌طور که می‌توان رفتارهایی را مشخص کرد که افراد با در پیش گرفتن آن‌ها بدون تلاش زیاد، در محیط کار به جلو می‌روند و ارتقاء پیدا می‌کنند، در زندگی نیز می‌توان چنین رفتارهایی را تعریف کرد. با مشاهده زندگی به طور کلی می‌توان گفت که مردم به دو اردوگاه عمده تعلق دارند: کسانی که قلق زندگی موفق را به دست آورده‌اند، و آن‌هایی که هنوز هم زندگی را بخشی از یک مبارزه می‌دانند. منظورم از به دست آوردن قلق زندگی موفق، گرد آوردن ثروت یا رسیدن به قله یک شغل پر تنش نیست. منظورم به دست آوردن قلق در مفهوم قدیمی آن است که احتمالاً پدر بزرگ و مادر بزرگ سخت‌کوش من می‌فهمیدند. آدم‌هایی که قانع‌اند، غالباً بر مبنایی روزمره شادانند، از سلامت عمومی برخوردارند و از زندگی بهره بیش‌تر می‌برند. آن‌هایی که هنوز جدال می‌کنند، روی هم رفته حال و روز خوشی ندارند و لذت زندگی برای‌شان آن چیزی نیست که باید باشد.

راز این وضعیت چیست؟ پاسخ را می‌توان به یک انتخاب ساده تقلیل داد. همه ما، در هر یک از روزهای زندگی خود، انتخاب می‌کنیم که کارهای معینی را انجام دهیم.

بعضی کارهایی که انتخاب می‌کنیم ما را ناشاد و بعضی شادمان‌تر می‌کند. من با مشاهده مردم به این نتیجه رسیدم که چنانچه پاره‌ای «قواعد زندگی» پایه‌ای را دنبال کنیم، کار بیش‌تری انجام می‌دهیم، از شر خصومت‌ها آسان‌تر نجات می‌یابیم، از زندگی بهره بیش‌تری می‌بریم، و در اطراف مسیر حرکت خود اندکی

شادی می‌پراکنیم. به نظر می‌رسد کسانی که این قواعد را به اجرا درمی‌آورند خوش یمن‌اند، وارد که می‌شوند خانه را روشن می‌کنند، برای زندگی شور و شوق بیش‌تری دارند و با آن بهتر برخورد می‌کنند.



لذا آنچه که در ادامه خواهد آمد قواعد زندگی من است. این قواعد بر دل سنگ حجاری نشده‌اند و پر رمز و راز یا دشوار نیستند و صرفاً بر مشاهدات من از احوال آدم‌های خوشحال و موفق استوارند. من متوجه شده‌ام که آدم‌های خوشحال کسانی هستند که اغلب این قواعد را دنبال می‌کنند. آن‌هایی که بدبخت به نظر می‌رسند کسانی هستند که از این قواعد تبعیت نمی‌کنند. و آدم‌های موفق غالباً حتا نمی‌دانند که این کارها را می‌کنند - آن‌ها بازیگران طبیعی قواعد هستند. آن‌هایی که کم‌تر غریزی‌اند غالباً احساس می‌کنند چیزی را گم کرده‌اند - اغلب خودشان را - که به گونه‌ای معجزه‌آسا به زندگی‌شان معنا خواهد داد، یا خلاءهای درونی آن‌ها را پر خواهد کرد. اما پاسخ بسیار دم دست است - تغییرات ساده در رفتار تمام چیزی است که به آن نیاز دارند.

آیا واقعاً می‌تواند به این آسانی باشد؟ نه، البته که نه. زیستن با قواعد به هیچ‌وجه آسان نیست. اگر آسان بود همه ما مدت‌ها قبل به تصادف به آن رسیده بودیم. باید چیز دشواری باشد که چنین ارزشی داشته باشد. اما زیبایی قواعد در آن است که همه آن‌ها به تنهایی ساده و دست‌یافتنی هستند. شما می‌توانید هدف خود را بلند انتخاب کنید و به سمت اجرای همه آن‌ها بروید یا فقط با یکی دو قاعده کار را آغاز کنید. من؟ نه، هرگز همه آن‌ها را درست انجام نمی‌دهم. من هم به اندازه هر کس دیگری راه خود را گم می‌کنم، اما می‌دانم که چگونه باید بازگردم و راهم را پیدا کنم. می‌دانم چه کار باید بکنم که زندگیم بار دیگر معنا دار شود.

با نگاه کردن به مردم دریافتم که همه این قواعد عملی‌اند. من شخصاً توصیه‌هایی را دوست دارم که با عبارت‌هایی از قبیل «به آرامی به پیش برو...» آغاز می‌شوند، هر چند درست نمی‌دانم که چگونه باید این کار را انجام دهم. اما توصیه‌هایی از این قبیل که «پیش از ترک خانه کفش‌تان را تمیز کنید» برایم ملموس‌تر است، چون کاری است که می‌توانم انجام دهم، و مهم‌تر آن که بلافاصله منطق آن را درک می‌کنم. تصادفاً هنوز احساس می‌کنم که کفش واکس

زده، تأثیری بهتر از کفش کثیف بر جای می‌گذارد.

در این کتاب نه با واکس زدن کفش مواجه می‌شوید، و نه با مطالب الهامی و مربوط به دوران جدید دیجیتالی، که البته به معنای بی‌اهمیت بودن آن‌ها نیست. اما احساس من این است که به جای چسبیدن به کلیشه‌هایی که شاید درست هم باشند، بهتر است به چیزهای واقع‌بینانه‌ای که می‌توانیم انجام دهیم بپردازیم. منظورم از کلیشه‌ها احکامی از قبیل «زمان همه مشکلات را حل می‌کند» یا «عشق بر همه چیز غلبه می‌کند» است، که وقتی می‌خواهیم کاری انجام دهیم نمی‌دانیم چگونه باید آن‌ها را به کار گیریم.

آن‌چه خواهید یافت شعور متعارف خوب و قدیمی است. در این کتاب چیزی وجود ندارد که شما ندانید. این مطالب وحی منزل نیستند، بلکه یادآوری و تذکراند. به شما یادآور می‌شوند که قواعد زندگی، بدیهی، جهانشمول و ساده‌اند. به آن‌ها عمل کنید، جواب می‌دهند.

اما درباره کسانی که به این قواعد عمل نمی‌کنند و موفق به نظر می‌رسند چه می‌توان گفت؟ من اطمینان دارم که همه ما کسانی را می‌شناسیم که ثروت فراوانی گرد آورده‌اند در حالی که آدم‌هایی بی‌رحم، ناخوشایند و دیکتاتور مسلک‌اند و از نظر اخلاقی همواره دست به بازی‌های خطرناک می‌زنند. اگر این چیزی باشد که در پی آن هستید، قابل دستیابی است. اما فرض من بر این است که شما می‌خواهید بتوانید شب‌ها راحت بخوابید، برای خودتان زندگی کنید و آدم کاملاً دلپذیری باشید. و قشنگی کار در این جا است که همه این‌ها انتخاب شخصی خودتان است. همه ما همه روزه انتخاب می‌کنیم که در کنار فرشتگان باشیم یا دیوان. قواعد زندگی به شما کمک می‌کند که در کنار فرشتگان بودن را انتخاب کنید، اما این کار اجباری نیست. من شخصاً وقتی شب‌ها به رختخواب می‌روم، دلم می‌خواهد کارهای روزم را به سرعت مرور کنم و سپس امیدوارم بتوانم به خود بگویم، «بله، روز خوبی بود، کارهای درستی کردم»، و از آن‌چه به دست آورده‌ام احساس غرور کنم، نه احساس تأسف و نارضایتی از اعمال و زندگی‌ام.

من دلم می‌خواهد با این احساس بخوابم که تفاوتی ایجاد کرده‌ام و با مردم مهربان بوده‌ام، کسی را نیاززده‌ام، اندکی شادی پراکنده‌ام، تفریح کرده‌ام و نمره رفتار خوب‌ام بسیار عالی بوده است.

قواعد زندگی به درآوردن پول زیاد و موفقیت‌های عجیب مربوط نمی‌شوند (برای این کار لازم است قواعد کار را بخوانید). این قواعد به سادگی به احساس درونی شما می‌پردازند؛ این که چه نوع دوست، شریک زندگی و پدر یا مادری هستید، چه نوع تأثیری بر جهان می‌گذارید، و چه تصویری از خود بر جای می‌گذارید.

من گاهی اوقات با کتاب‌هایم مثل بچه‌های کوچک برخورد می‌کنم. دستی به سرشان می‌کشم، دماغ‌شان را تمیز می‌کنم و آن‌ها را به جهان بیرون می‌فرستم. دلم می‌خواهد بدانم یا آن‌ها چگونه برخورد می‌شود. لذا اگر کتاب حاضر تغییری در شما ایجاد می‌کند، یا یکی دو قاعده برای خودتان دارید که من از قلم انداخته‌ام، همیشه علاقه‌مندم آن را از زبان شما بشنوم. می‌توانید به آدرس زیر برایم بنویسید:

RichardTemplar@RichardTemplar.co.uk