

هفت عادت
بد
آدم‌های بسیار نامؤثر
رخوت سازنده را لگام بزیند

نویسنده: ریچارد مک‌دونالد
مترجم: سعید خاکسار

MacDonald, Richard

مک دونالد، ریچارد، ۱۹۵۰-
هفت عادت بد آدم‌های بسیار نامؤثر؛ رخوت سازنده را لگام بزنید / نویسنده ریچارد
مک دونالد؛ سعید خاکسار. -- تهران: موزون، ۱۳۸۲.
۱۳۲ ص.؛ مصور، جدول، نمودار.

ISBN: 964-8754-06-3

The 7 Bad Habits of Highly Ineffective People
Harness the power of constructive inertia.

ص. ع. به انگلیسی:

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.

۱. خودسازی -- لطیفه، هجو، طنز. الف. خاکسار، سعید، ۱۳۳۷ - ب. عنوان. ج. عنوان:
رخوت سازنده را لگام بزنید.

۱۵۸/۱

BF۶۳۷/ع۹م۶۷

۱۳۸۲

م۸۴-۲۰۱۹۶

کتابخانه ملی ایران

عنوان: هفت عادت بد آدم‌های بسیار نامؤثر

نویسنده: ریچارد مک‌دونالد

مترجم: سعید خاکسار

ویراستار: غلامحسین اعرابی

طراحی جلد: کبانوش غریب‌پور

حروفچینی: پلیکان

نوبت چاپ: اول، ۱۳۸۵

تیراژ: ۳۳۰۰ جلد

لیتوگرافی: طاووس رایانه

چاپ و صحافی: سازمان چاپ و انتشارات وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی

شابک: ۹۶۴-۸۷۵۴-۰۶-۳

قیمت: ۱۰۰۰ تومان



آدرس: تهران، انقلاب، خ وصال شیرازی، پلاک ۹، واحد ۵

تهران، صندوق پستی: ۱۴۱۵۵-۷۶۷۱

تلفن: ۰۹۱۲/۱۵۰۴۵۶۹، ۰۶۶۴۹۳۰۸۴ - ۰۶۶۴۶۰۸۹۵

آدرس الکترونیکی: mowzoorpublishing@yahoo.com

حق چاپ محفوظ است.

«ریچارد مک‌دونالد کتاب فوق‌العاده جالبی نوشته است. اگر حال و حوصله عبور کردن از مقدمه پرکنایه و طولانی آن را داشته باشید، به یکی از بهترین شاهکارهای افکار پست‌مدرنیسم وارد خواهید شد. ما در این مؤسسه به پروفیسور مک‌دونالد مدیونیم، چون او جرأت کرد راه خود را از راه توده مردم جدا کند.»

دکتر موریس اوانس - مدیر مؤسسه اصلاح پروتکل منهن

«من اکثر دوران بزرگسالی‌م را به فراگیری تعالیم دکتر مک‌دونالد پرداخته‌ام و نمی‌توانم شخصیتی داناتر، معلم‌تر و پدران‌تر از او پیدا کنم. او مرا از قید قهرمان‌پرستی و الگوبرداری آزاد ساخته است. من فقط دوست دارم مثل او باشم، مثل او راه بروم و مثل او حرف بزنم.»

راد کالاهان، هنرپیشه، مدیر، متعلق

«آرزوی قلبی‌م این است که کتاب پدر مک‌دونالد فروش فوق‌العاده‌ای بکند؛ آن قدر که او ثروتمند شود و بتواند بدهی‌ها و اقساط عقب‌افتاده‌اش را بپردازد. تأخیر بیش از این جایز نیست. من تا آخر این ماه به او فرصت داده‌ام.»

تِرُور هولدینگ، رئیس رایت‌بانک

«این کتاب جدیدی است که تنبلی و رخوت را آنچنان واقعی و دقیق آموزش می‌دهد که بی‌صبرانه منتظر کتاب بعدی او هستم. فوق‌العاده بی‌نظیر و معرکه است. آن را به زمین گذاشته بودم و تنبلی‌ام می‌شد که دوباره بلندش کنم.»

آندیرازدا، نویسنده کتاب «معطل چی هستی، زود باش شکلات را بخور»

تقدیم

این کتاب را به «ایوان مخوف» تقدیم می‌کنم که برای همه ما چنین میراثی از استقلال، آزاداندیشی، سرعت عمل، عزم راسخ و چنین بی‌احترامی کاملی برای قوانین و مقررات باقی گذاشت.

اگر به خاطر حمایت، تحقیقات، کوشش، مجاهدات و سرمایه‌گذاری بیل گیتس نبود هرگز قادر به نوشتن این کتاب نمی‌شدم. بدون کمک او این کتاب هرگز نمی‌توانست حروفچینی، غلط‌گیری، صفحه‌آرایی، ذخیره، فورمت، چاپ یا ایمیل شود.

من از افراد زیر نیز نهایت سپاسگزاری را دارم:

- برادرم بیل که در آن رالی صحرایی ۱۹۷۶ به طرز عجیبی ناپدید شد و هنوز هم از او خبری نشده است
- بیوه بیل به خاطر خیلی چیزها
- پدر و مادرم که به من یاد دادند هرگز از کلمه هرگز استفاده نکنم و من هرگز نکرده و هرگز نخواهم کرد
- پسرم جک که تاکنون یک میلیون مرتبه به من گفته است که اغراق نکنم
- پسرم ند که اصرار دارد یک دزد دریایی است، ولی ما همه فکر می‌کنیم که او واقعاً یک گماشته است
- پسرم هل که هنوز به سنی نرسیده است که بداند چه می‌خواهد

فهرست

مقدمه ناشر	۷
مقدمه	۹
قسمت اول: اصول نفی فن آوری جدید	
عادت ۱- سررسید روزانه خود را دور بیندازید	۱۷
قسمت دوم: آزادسازی خود	
عادت ۲- همیشه راستش را بگویید	۳۵
عادت ۳- خودتان باشید	۵۱
عادت ۴- هرگز "نه" نگویید	۷۱
عادت ۵- بودجه وارونه تنظیم کنید	۸۷
قسمت سوم: یک نظریه جهانی	
عادت ۶- برای دیروز زندگی کنید	۹۹
عادت ۷- از قلب خود پیروی کنید	۱۱۵
نتیجه	۱۳۱

مقدمه ناشر

خواننده عزیز،

این روزها بازار کتاب‌های خود اصلاحی بسیار داغ شده است. گویی هر کسی ایده‌ای برای اصلاح دیگران در سر دارد. البته هستند افرادی که مثل ریچارد مک‌دونالد موافقت چندانی با این ایده‌ها ندارند. او در این اثر طنز-فلسفی کنایه‌های نیشداری به صاحبان این ایده‌ها زده است. وی حتی برخی از مکاتیبی را که این روزها، حتی در کشور ما، بازار گرمی برای خود پیدا کرده‌اند، مورد تمسخر قرار داده است.

خوانندگانی که از کتاب «پنیر تو را من جابه‌جا کردم» اثر بریستو-بووی، که در پاسخ به کتاب «پنیر مرا کی جابه‌جا کرد؟» اثر اسپنسر جانسون نوشته شده بود، خوششان آمده است، احتمالاً از کتاب «۷ عادت بد آدم‌های بسیار نامؤثر» اثر ریچارد مک‌دونالد نیز که در پاسخ به کتاب «۷ عادت خوب آدم‌های بسیار مؤثر» اثر استیون کاوی به چاپ رسیده است، بدشان نخواهد آمد.

ریچارد مک‌دونالد، در این کتاب کوشیده است با اشاره به ۷ عادتی که به قول خودش منجر به نامؤثر بودن فرد می‌شوند به خوانندگانی که به هر یک از این عادات متبلا هستند تذکراتی بدهد. مثلاً در یک فصل به طنز از ما می‌خواهد همیشه «آری» بگوییم و این در پاسخ به آنهایی است که امروزه معتقدند ما باید به هیچ وجه با

کسی رودرواسی نداشته باشیم و در هر موقعیتی آماده باشیم «نه» بگوییم تا به خودمان فشار نیاید. البته او در این اثر از شیوه روانشناسی معکوس استفاده نموده و در این رهگذر کنایه‌های طنزآمیزش را نثار آن دسته از نویسندگانی نیز که از نظر او از این آب گیل آلود ماهی می‌گیرند، کرده است و به طنز به ما می‌گوید هر چه دلمان می‌خواهد انجام دهیم و یا هیچ لزومی ندارد که بودجه خود را در نظر گرفته و براساس آن خرج کنیم. یا برعکس آن‌هایی که با هزار و یک آیت و دلیل از ما می‌خواهند فقط زمان حال را در نظر بگیریم چون دیروز مرده و فردا نیامده است، او از ما می‌خواهد برای دیروز زندگی کنیم. در ضمن در عادت هفتم او به جنگ آن دسته از به اصطلاح درمان‌گرانی رفته که در جوامع غربی و به خصوص در ایالات متحده تعدادشان روز به روز بیشتر شده و معتقدند شما می‌توانید با ایستادن جلوی آئینه و گفت‌وگو با کودک درونتان تمام مشکلات خود و جهان را درمان کنید.

امیدواریم از مطالعه‌ی این اثر لذت ببرید.

نشر موزون

مقدمه

هر عاقل دیوانه‌ای می‌تواند مسایل را بزرگ‌تر و پیچیده‌تر سازد...
حرکت در جهت مخالف به اندکی بی‌خ و مقدار زیادی شجاعت نیاز دارد.
آلبرت اینشتین (۱۸۷۹-۱۹۵۵)
فیزیکدان و نظریه پرداز آمریکایی متولد آلمان

دنیا پر از آدم‌های ترکه‌ای، با فرهنگ، پرجاذبه و مشهور است. این افراد مثلاً نمونه هستند. از ما هم انتظار می‌رود که بخواهیم مثل آنها باشیم. دوست بداریم مثل آنها اتومبیل‌های شیک و نو سوار شویم، آب معدنی گازدار و قهوه بدون کافئین بنوشیم، در رستوران‌های خوب شام بخوریم و فقط فیلم‌های فرهنگی تماشا کنیم. مجله محبوبمان مجله «سلام» باشد و همه مطالب آن را باور کنیم و بخواهیم مثل آدم‌های داخل آن باشیم.

جامعه از ما انتظار دارد که خودمان را بهتر کنیم، بخواهیم اندام مناسبی داشته باشیم و چاق نباشیم، لب به سیگار و الکل نزنیم، (محض رضای خدا همیشه) رفتار خوبی با فرزندانمان داشته باشیم، به جنون رانندگی یا عصبانیت ناشی از اصلاح بد سر دچار نشویم. خلاصه، از ما انتظار می‌رود که بخواهیم موفق و پولدار شویم.

به هر کجا که نگاه کنید، روزنامه‌ها، مجله‌ها و کانال‌های تلویزیونی مملو از مقالات، برنامه‌ها و آگهی‌هایی را می‌بینید که به ما می‌گویند

چگونه بهتر لباس بپوشیم، اندام مناسب‌تری داشته باشیم، به خانه و باغچه خود برسیم، غذاهای بهتری بپزیم، رژیم‌های غذایی بهتری بگیریم، همسرمان را راضی‌تر نگه داریم و حتی جانور خانگی‌مان را بهتر تربیت کنیم.

اما چه کسی را باید ببینیم که ما فقط انسان هستیم؟ یا اینکه برایمان مهم نیست که لایه‌های بیرونی پیازکنده شود تا واقعیت وجودمان آشکار گردد؟ یا اینکه از درمانده بودن خودمان راضی هستیم؟ یا اینکه می‌خواهیم یک دایناسور باشیم؟ یا بخواهیم زندگی نامرتب، ناسالم ولی شادی داشته باشیم؟ اگر بخواهیم تنبلی کنیم و به جای رفتن به سرکار به ماهیگیری برویم که را باید ببینیم؟ یا اگر مشکلی با ولخرجی کردن خودمان نداشته باشیم؟ اگر نخواهیم دستی به سر و روی باغچه یا اتاق نشیمنمان بکشیم چطور؟ اگر بخواهیم نامنظم، فراموشکار، بی‌ادب، شاد و انسان‌های نرمالی باشیم باید با کی صحبت کنیم؟

این کتابی است که به شما اجازه می‌دهد تا ناموثر و چاق باشید، گوشت بخورید و شاد بمانید. این کتاب مخصوص افراد واقعی است که نمی‌خواهند لب‌هایشان سرخ، پاهایشان بی‌مو و دفتر یادداشت روزانه‌شان تمیز باشد و اتومبیلشان از پاکیزگی برق بزند. این کتاب مخصوص آدم‌هایی است که دوست دارند راحت، ساده و بسیار بسیار نرمال باشند.

اخيراً در امریکا عارضه جدیدی پدید آمده است که به آن عارضه مجله پلّی بوی می‌گویند. مردها روز به روز از زندگی زناشویی خود

ناراضی‌تر می‌شوند؛ چرا که الگوی زندگی واقعی آنها در قد و قواره‌های تصاویر مجله پلی بوی نیست. اصلاً این واقعیت را در نظر نمی‌گیرند که تصاویر پلی بوی رتوش، دستکاری، اصلاح دیجیتالی، رنگ و لعاب‌کاری و در مجموع طوری تزئین می‌شوند تا خانم‌ها ظاهری فریبنده، اندامی کم‌مو (یا بی‌مو) و بی‌عیب و نقص و رنگ پوستی زیبا و یکدست داشته باشند و بعضی از قسمت‌های بدنشان را با مواد سیلیکانی بزرگ کنند. هیچ یک از اینها واقعی نیست ولی با این وجود، مرد امروزی به این دلیل که زن زندگی واقعی او نمی‌تواند خودش را با اسطوره‌ای که به او قالب کرده‌اند منطبق سازد، از او دوری می‌کند.

سرآشپزهای تلویزیونی بدون اینکه ذره‌ای از غذا را روی زمین بریزند یا بسوزانند همیشه بی‌نقص عمل می‌کنند. کتاب‌های خودآموز عصر جدید، ما را وادار به «رویارویی با ترس و انجام کار در هر شرایطی» می‌کنند بدون اینکه «نگران مسایل جزیی باشیم»، ناچار به گام نهادن در جاده‌ای شویم که هیچ کس طالب عبور از آن نبوده است»، «خوب باشیم» ولو اینکه هیچ کس دیگر خوب نباشد و «روح خود را با سوپ جوجه پرکنیم». کتاب‌های بازاری ما را ترغیب به دانستن مطالب زیرکانه‌ای می‌کنند، مثل «سریع فکر کردن»، «فروش ماهی به ماهی فروشی»، «در نظر گرفتن تمام جوانب!»، «سفر به آسمان» «آبی» یا دریای آبی، تأسیس ۱۰۱ تجارت جدید (بیش‌تر در اینترنت) و «پیدا کردن پنیر» خودمان. تابلوهای تبلیغاتی اصرار دارند که دهانی خوشبو و زیرغلی بی‌بو، پوستی بی‌چروک و صاف و صورتی شش

تیغه داشته باشیم. انتظار می‌رود که بین ما و جدیدترین اختراعات فنی، از تلفن همراه گرفته تا کامپیوتر، از وسایل نقلیه تا دوربین‌های دیجیتال و از تلویزیون‌های صفحه پلاسمایی تا پخش DVD فاصله‌ای نیفتد. وای به حالمان اگر لو برویم که از مدل سال گذشته یا ماه گذشته و یا حتی هفته گذشته استفاده می‌کنیم. و اگر ندانیم چگونه پیغام یا ایمیل بفرستیم، ضمایم را باز کنیم، تایمر ویدیو را تنظیم کنیم، به زبان تخصصی صحبت کنیم و یا کم‌تر از ۴۰ گیگا بایت ظرفیت داشته باشیم، مضحکه خاص و عام می‌شویم.

از زمان تولد با ما کاری کرده‌اند که همیشه به نوعی احساس شکست کنیم - ما هرگز به نمره مورد نظر دست نخواهیم یافت، چون آن نمره همیشه طوری تعیین شده است که دست ما به آن نرسد. اگر فقط در پنج درس نمره قبولی بگیریم کاری می‌کنند که خجالت بکشیم چون فلان شخص در ده درس نمره قبولی گرفته است. اگر در فوق‌دیپلم قبول شویم، محکومیم که فکر کنیم شکست خورده‌ایم چون فلان شخص برای لیسانس قبول شده است. اگر به دانشگاه برویم و در آنجا شاگرد دوم بشویم، حالمان گرفته می‌شود چون شخص دیگری با نمرات عالی شاگرد اول شده است. اگر به موفقیت دست یابیم؛ همیشه شخص دیگری وجود خواهد داشت که درآمد بیش‌تری دارد، در شغل خود موفق‌تر است، با تحفه دختر جذاب‌تری می‌گردد، و یا با جوجه‌خروس جوان‌تر و خوش‌تیپ‌تری دیده می‌شود. آنچه مسلم است این است که ما هیچ وقت نمی‌توانیم پیروز شویم. اگر به امید رسیدن به «بزرگ‌تر» و «بهتر» قدم پیش نهمیم هرگز

موفق نخواهیم شد. اما اگر هدفمان را برای «کوچک‌تر» و «کم‌تر» تنظیم کنیم، حداقل از شانس بیش‌تری برخوردار خواهیم بود.

این کتاب در مورد کوچک ماندن ولی در شب آسوده خوابیدن است. در مورد پیاده شدن از نوار نقاله دو ثابت و طرد اسطوره‌ها است. در مورد رویارویی با این واقعیت است که ما همه دارای عیب و نقص هستیم. ما باید این حقیقت را بپذیریم که هم ایراد داریم و هم موی صورت، همین‌طور موی بینی و بوی بدن. ما هم از اراده ضعیف و فقدان اعتماد به نفس در عذابیم. اما چه اشکالی دارد؟ همه ما تا حدودی چنینیم. ایرادی هم ندارد. این کتاب در نظر ندارد به شما بگوید که کمر بند خود را محکم ببندید، رفتار خود را تغییر دهید، نهایت تلاش خود را بکنید، یکریز از خودتان کار بکشید یا آستین‌ها را بالا بزنید و به کار بچسبید. این کتاب با اعطای اجازه به شما برای ناکافی بودن، درجه دوم بودن و با تکامل فاصله (خیلی خیلی) زیاد داشتن، ناکام ماندن، با سری افراشته شکست را پذیرفتن، تسلیم شدن، از زیر کار شانه خالی کردن، پیش از موعد بازنشسته شدن، به هیچ چیزی دست نیافتن، توقعات کوچک واقع‌بینانه داشتن، آرزو و امید نداشتن و خلاصه، کاملاً نرمال و معمولی - و به عبارت دیگر، انسان - بودن در زندگی شما انقلابی ایجاد خواهد کرد. با آموختن و عمل کردن به این هفت عادت ساده، شما عادی‌تر، معمولی‌تر و کم‌جذب‌تر از آنچه که تاکنون بوده‌اید خواهید شد.

من در طول سالیان چندین کارگاه بی‌تفاوتی به راه انداختم که با استقبال خوبی مواجه نبودند، اما اینک تمام دانسته‌هایم را در یک

کتاب جمع‌آوری کرده‌ام تا شما یاد بگیرید با آسودگی خیال شکست بخورید؛ با این ناتوانی خود که در هنگام ورود به یک اتفاق عکاسی خیس عرق می‌شوید، به خوبی کنار بیایید؛ درک کنید که دراز کشیدن در مقابل تلویزیون در بعدازظهرها یک امر کاملاً طبیعی است؛ بتوانید هر از گاهی دهانتان بوی بد بدهد، روی بهترین پیراهن یا لباس خود سوپ بریزید و همیشه کاملاً عادی باشید.

خوب، آیا می‌خواهید بدانید که این عادت‌ها چه هستند؟ ما آنها را در اینجا به شکلی ساده آورده‌ایم (بعداً به جزئیات خواهیم پرداخت):

- عادت ۱- سررسید روزانه خود را دور بیندازید
- عادت ۲- همیشه راستش را بگویید
- عادت ۳- خودتان باشید
- عادت ۴- هرگز "نه" نگویید
- عادت ۵- بودجه وارونه تنظیم کنید (دخل خود را با خرجتان تنظیم کنید)
- عادت ۶- برای دیروز زندگی کنید
- عادت ۷- از قلب خود پیروی کنید

اینها عادت‌های افراد نامؤثر هستند.

با پیروی کردن از این عادت‌های ساده می‌توانیم فردی جداً و واقعاً نامؤثر باشیم. چون ما باید نامؤثری را شادی، رضایت و غنا

تعبیر کنیم. دوران حکمفرمایی آدم‌های موفق و از خود راضی به سر آمده است. حالا دیگر نوبت ماست. دوره خاضعان فرا رسیده است. همچنین دوره افراد بی‌نظم و ترتیب، شلخته، به هم ریخته و ژولیده – افرادی که مدت‌هاست خودشان را در پشت صحنه مخفی کرده‌اند. زمان آن فرا رسیده است که آدم‌های ناموفق برخیزند و بگویند: «بس است. ما تحول چنین و چنان نمی‌خواهیم؛ راضی هستیم به همین که هستیم.»