

ΡΟΛΦ ΝΤΟΜΠΕΛΛΙ

Η ΛΙΣΤΑ ΑΥΤΩΝ ΠΟΥ ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ

*52 τρόποι για να αποφύγετε
τα μεγαλύτερα λάθη στη ζωή σας*

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ ΑΠΟ ΤΑ ΓΕΡΜΑΝΙΚΑ
ΠΕΛΑΓΙΑ ΤΣΙΝΑΡΗ



ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΠΑΤΑΚΗ

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις της ελληνικής νομοθεσίας (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως άνευ γραπτής αδειάς του εκδότη η κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο (ηλεκτρονικό, μηχανικό ή άλλο) αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

Εκδόσεις Πατάκη – Λογοτεχνικά δοκίμια

Ρολφ Ντομπέλλι, *Η λίστα αυτών που δεν πρέπει να κάνουμε*

Rolf Dobelli, *Die Not-To-Do-Liste*

Εικαστικά: El Bocho

Μετάφραση: Πελαγία Τσινάρη

Υπεύθυνος έκδοσης: Κώστας Γιαννόπουλος

Επιμέλεια, διορθώσεις: Γιάννης Δ. Αντωνόπουλος

Σελιδοποίηση: Παναγιώτης Βογιατζάκης

Copyright® Piper Verlag GmbH, Μόναχο, 2024

Copyright® για την ελληνική γλώσσα Σ. Πατάκης ΑΕΕΔΕ

(Εκδόσεις Πατάκη), 2024

Πρώτη έκδοση στη γερμανική γλώσσα από τις εκδόσεις

Piper, Μόναχο 2024

Πρώτη έκδοση στην ελληνική γλώσσα από τις Εκδόσεις Πατάκη,

Αθήνα, Μάιος 2026

KET Z772 ΚΕΠ 312/26

ISBN 978-618-07-1453-1



ΠΑΝΑΓΗ ΤΣΑΛΔΑΡΗ (ΠΡΩΗΝ ΠΕΙΡΑΙΩΣ) 38, 104 37 ΑΘΗΝΑ,
ΤΗΛ.: 210.36.50.000, 210.52.05.600, 801.100.2665, ΦΑΞ: 210.36.50.069
ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ: ΕΜΜ. ΜΠΕΝΑΚΗ 16, 106 78 ΑΘΗΝΑ, ΤΗΛ.: 210.38.31.078
ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΗΜΑ: ΚΟΡΥΤΣΑΣ (ΤΕΡΜΑ ΠΟΝΤΟΥ - ΠΕΡΙΟΧΗ Β' ΚΤΕΟ),
570 09 ΚΑΛΟΧΩΡΙ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ, ΤΗΛ.: 2310.70.63.54, 2310.70.67.15, ΦΑΞ: 2310.70.63.55
Web site: <http://www.patakis.gr> • e-mail: info@patakis.gr, sales@patakis.gr

*Στη γυναίκα μου Κλάρα Μαρία Μπάγκους
και τους γιους μας*

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ	13
1 Αφήστε τα πάντα να ρημάζουν	19
2 Θρέψτε τον αδύναμο εαυτό σας.....	25
3 Να είστε αναξιόπιστοι.....	31
4 Φερθείτε σαν κωλόπαιδο	37
5 Να έχετε υπέρμετρες προσδοκίες.....	43
6 Ζήστε με μύθο το «Όσα έρθουν κι όσα πάνε»	49
7 Το μυστικό για έναν κακό γάμο	55
8 Παρατήστε τα! Και γρήγορα!	61
9 Γίνετε ο δάσκαλος που δίδασκε και νόμο δεν εκράτη	67
10 Μείνετε πιστοί στις κακές σας συνήθειες.....	73
11 Κυνηγήστε ανόητους στόχους ζωής	79
12 Πιείτε μέχρι τελικής πτώσης.....	85
13 Χώστε τη μύτη σας σε ξένες υποθέσεις	91
14 Μαθαίνετε μόνο από την εμπειρία.....	97
15 Περάστε όλο τον ελεύθερο χρόνο σας στα σόσιαλ.....	103

16	Βγείτε εκτός εαυτού ενώ οδηγείτε	109
17	Κάντε παρέα με ανθρώπους που τα βλέπουν όλα μαύρα	115
18	Τσακωθείτε με τους γείτονες	121
19	Πείτε ναι στα σκληρά ναρκωτικά.....	127
20	Οδηγήστε την καριέρα σας σε μονόδρομο.....	133
21	Σοβαρότης πάνω απ' όλα!.....	139
22	Πνιγείτε στις ενοχές	145
23	Να είστε αγνώμονες	151
24	Εμπιστευτείτε τον «προσωπικό συνεργάτη» σας στην τράπεζα.....	157
25	Παρανοείτε, κάνει καλό	163
26	Μην παίρνετε στα σοβαρά τους άλλους	169
27	Να ζείτε με τα φαντάσματα του παρελθόντος.....	175
28	Ακούτε πάντα εκείνη τη φωνή μέσα σας.....	181
29	Πιστέψτε στον λογικό άνθρωπο	187
30	Ασπαστείτε τον μηδενισμό	193
31	Γίνετε εξπέρ στην καταστροφολογία.....	199
32	Δείτε το χρήμα σαν κάτι ασήμαντο.....	205
33	Καλλιεργήστε την αυτολύπηση.....	211
34	Δηλώστε τυφλή υποταγή σ' έναν άνθρωπο	217
35	Γρήγορο χρήμα, γρήγορη γνώση.....	223
36	Ο ατέρμων βρόχος των σκέψεων	229
37	Θυσιάστε την υπόληψή σας για το χρήμα.....	235
38	Αποφύγετε κάθε δυσκολία.....	241

39 Εκφράστε ελεύθερα τα συναισθήματά σας	247
40 Προσπαθήστε να αυτοκτονήσετε	253
41 Παντρευτείτε τον λάθος άνθρωπο και μείνετε για πάντα μαζί του.....	259
42 Μη συγχωρείτε ποτέ τίποτα	265
43 Γίνετε οπαδός ενός δόγματος.....	271
44 Προσπαθήστε να αλλάξετε τους ανθρώπους	277
45 Να λέτε πάντα αυτό που σκέφτεστε	283
46 Κάντε χιλιάδες πράγματα ταυτόχρονα.....	289
47 Παραμείνετε στην επιφάνεια των πραγμάτων	295
48 Φροντίστε να περιβάλλετε από ψυχοπαθείς	301
49 Πού γίνεται μάχη; Εκεί να πάτε!.....	307
50 Να λέτε σε όλα ναι.....	313
51 Γεμίστε τη ζωή σας σκουπίδια.....	319
52 Πέστε στην παγίδα του περιεχομένου.....	325
ΕΠΙΛΟΓΟΣ ΚΑΙ ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ	331
Ο ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΟΣ.....	339
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ.....	341

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Όπως άλλοι συλλέγουν βινύλια, κονσόλες παιχνιδιών ή βίντατζ ρούχα, εγώ μαζεύω εδώ και χρόνια ιστορίες αποτυχίας – πανωλεθρίες σε σταδιοδρομίες, γάμους και οικογένειες, στη ζωή γενικά.

«Οι ευτυχισμένες οικογένειες μοιάζουν όλες μεταξύ τους· όμως, κάθε δυστυχισμένη οικογένεια είναι δυστυχισμένη με τον δικό της, μοναδικό τρόπο». Έτσι ξεκινάει ο Λέο Τολστόι το μνημειώδες μυθιστόρημά του *Άννα Καρένινα*. Με άλλα λόγια, η απόφια ευτυχία προκαλεί πλήξη στον αναγνώστη. Η ευτυχία είναι ανάλατη και μονοδιάστατη. Η ευτυχία είναι στρωτή σαν μια επιφάνεια από τεφλόν. Η δυστυχία, αντίθετα, αποκαλύπτει πολύ περισσότερα πράγματα για τον κόσμο. Η δυστυχία έχει δομή· και μας μαθαίνει κάτι. Γι' αυτό και τη συλλέγω – τη δυστυχία.

Στην τελετή αποφοίτησης, κάθε πανεπιστήμιο προσκαλεί έναν ομιλητή προκειμένου να απευθύνει μερικές σοφίες στις νέες και τους νέους που ετοιμάζονται να βγουν στην αγορά εργασίας. Συνήθως, οι προσκεκλημένοι ομιλητές

έχουν αποφοιτήσει οι ίδιοι από το εκάστοτε πανεπιστήμιο και έχουν φτάσει ψηλά. Έτσι έγινε και στις 13 Ιουνίου του 1986. Το Πανεπιστήμιο Χάρβαρντ είχε προσκαλέσει τον 62χρονο τότε επενδυτή Τσάρλι Μάνγκερ. Ο Μάνγκερ, απόφοιτος του Χάρβαρντ, είχε ιδρύσει μαζί με τον Γουόρρεν Μπάφετ την Berkshire Hathaway, τη μάλλον πιο επιτυχημένη επενδυτική εταιρεία χαρτοφυλακίου όλων των εποχών. Η ομιλία του Μάνγκερ ήταν εντελώς ασυνήθιστη. Ακόμα κι ο τίτλος της ακουγόταν παράδοξος: «How to Guarantee a Life of Misery» («Πώς να εξασφαλίσετε μια ζωή δυστυχίας»). Αντί να σερβίρει σοφίες για έναν επιτυχημένο βίο, ο Μάνγκερ παρουσίασε τέσσερις τρόπους για μια εγγυημένα αποτυχημένη ζωή. Απλούστατα, αντέστρεψε τους όρους. Ένα ιδιοφυές εύρημα, γιατί οι αρνητικές οδηγίες είναι πιο πειστικές από τις θετικές, πιο χειροπιαστές, πιο ευκολομνημόνευτες. Παρ' όλη την έρευνα περί ευτυχίας, για παράδειγμα, δεν ξέρουμε τι ακριβώς μας κάνει ευτυχισμένους. Ξέρουμε όμως στα σίγουρα τι καταστρέφει την ευτυχία. Δεν γνωρίζουμε με σαφήνεια τι κάνει κάποιους ανθρώπους επιτυχημένους, ενώ γνωρίζουμε πολύ καλά τι καθιστά αδύνατη την επιτυχία. Επομένως, αν εντοπίσουμε τι σκοτώνει την ευτυχία ή την επιτυχία και φροντίσουμε να το αποφύγουμε, αυτομάτως θα ανοιχτεί μπροστά μας ο σωστός δρόμος.

Η ιδέα του Μάνγκερ δεν ήταν καινούρια. Ο Πρώσος μαθηματικός Καρλ Γκούσταβ Γιάκομπ Γιακόμπι είχε εφαρ-

μόσει αυτόν τον τρόπο σκέψης τον 19ο αιώνα. Καμιά φορά, διαπίστωνε ο Γιακόμπι, ο μόνος τρόπος για να επιλύσεις ένα επιστημονικό πρόβλημα είναι να το γυρίσεις τούμπα. «Αντιστροφή» είναι ο τεχνικός όρος. Έτσι προσάρμοσε ο Αϊνστάιν τη θεωρία της βαρύτητας του Νεύτωνα στην ηλεκτροδυναμική του Μάξγουελ και δεν ακολούθησε –όπως όλοι οι άλλοι– την αντίθετη οδό. Μακροπρόθεσμοι επενδυτές αναρωτιούνται ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος να οδηγηθεί μια εταιρεία στην καταστροφή κι έπειτα επενδύουν στις άφθαρτες (όπως η Coca-Cola στις ΗΠΑ ή ο οδοντωτός της Γιούνγκφραου στην Ελβετία). Η εύστοχη ρήση του Μάνγκερ για τη συγκεκριμένη αντιστροφή είναι: «Πες μου πού θα πεθάνω και δεν θα πάω ποτέ σε αυτό το μέρος». Επειδή ο Τσάρλι Μάνγκερ δεν ήταν μόνο ένας εξαιρετικός επενδυτής αλλά και ένας εξίσου ευφυής στοχαστής, ο οποίος δεν δίσταζε να κάνει αιχμηρές παρατηρήσεις, τον έχω μνημονεύσει πολλές φορές. Δυστυχώς, όσο γραφόταν αυτό εδώ το βιβλίο, ο Τσάρλι πέθανε σε ηλικία 99 ετών.

Ας επιστρέψουμε, όμως, στην «αντιστροφή»: Υπερτιμάμε συστηματικά τον ρόλο των παραγόντων επιτυχίας, ενώ παράλληλα υποτιμάμε το ίδιο συστηματικά τον ρόλο των παραγόντων της αποτυχίας. Γιατί; Γιατί οι επιχειρήσεις, τα εγχειρήματα και τα πρόσωπα που έχουν πετύχει προβάλλονται στα μέσα ενημέρωσης, ενώ για ό,τι ναυάγησε δεν ενδιαφέρεται κανείς. Οι αποτυχημένοι δεν γράφουν αυτο-

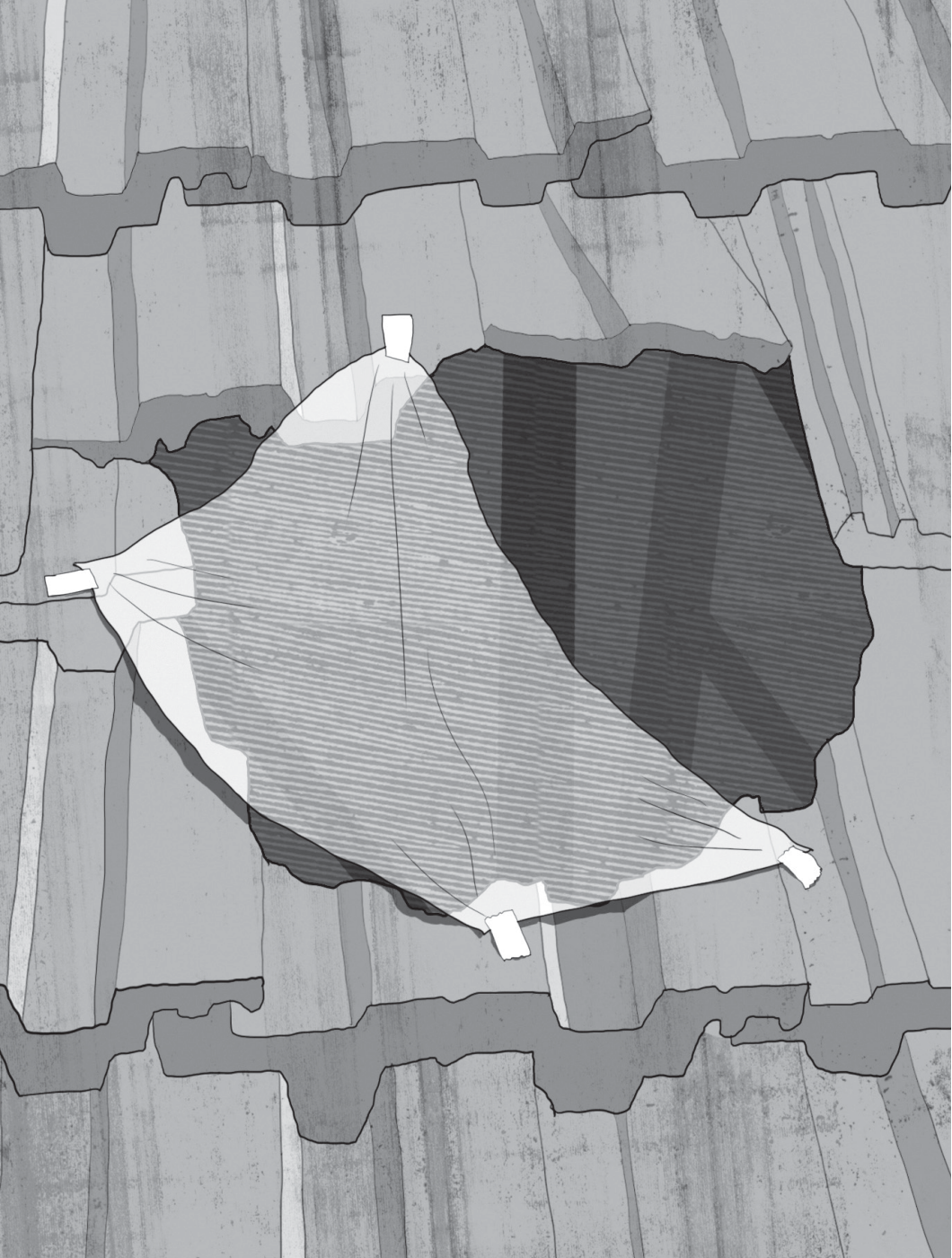
βιογραφίες· και αν το κάνουν, δεν θα βρουν εκδότη – πόσο μάλλον αναγνώστες. Έτσι μελετάμε τις ιστορίες επιτυχίας και ζούμε με την ψευδαίσθηση πως η επιτυχία προκύπτει μέσα από μια ευσυνειδητη επιλογή και παράθεση παραγόντων επιτυχίας και την ταυτόχρονη αποφυγή των όσων σκοτώνουν την επιτυχία. Συμβουλή: Αντί να μελετάτε ιστορίες επιτυχίας, επισκεφθείτε τα νεκροταφεία των αποτυχημένων εταιρειών, εγχειρημάτων και προσώπων, γάμων και οικογενειών. Εκεί θα μάθετε πολύ περισσότερα. Θα μάθετε τι πρέπει να αποφύγετε.

Από τα δώδεκα βιβλία μου, τρία κατάφεραν να γνωρίσουν μεγάλη επιτυχία και μια χούφτα απ' αυτά πραγματικά πάτωσαν. Δεν έχω ιδέα για ποιο λόγο η *Τέχνη της καθαρής σκέψης* έγινε παγκόσμιο μπεστ σέλερ, ξέρω όμως πολύ καλά τι έκανε τα άλλα μου βιβλία να πάνε άπατα. Όποιος κοιτάζει τη σκοτεινή πλευρά του κόσμου, ρίχνει φως στο σκοτάδι.

Τα παλιότερα βιβλία μου μοιάζουν με τις παραδοσιακές ομιλίες των τελετών αποφοίτησης. Περιέχουν συμβουλές για την καθαρή σκέψη, για τις έξυπνες κινήσεις και για μια καλύτερη ζωή. Σε αυτό το βιβλίο αντιστρέφω τους όρους. Σας παρουσιάζω μια συλλογή τρόπων συμπεριφοράς και μοτίβων σκέψης που είναι καλύτερο να αποφύγει κανείς – μια λίστα των «δεν πρέπει» ή, διατυπωμένο διαφορετικά, ένα είδος εγκυκλοπαίδεια της βλακειάς. Γνωρίζοντάς την, μπορείτε να αλλάξετε ρότα.

Γράφοντας, έχω πάντα στο πίσω μέρος του μυαλού μου τους γιους μας. Σκέφτομαι πως μια μέρα, όταν ενηλικιωθούν, θα τους δώσω αυτό το βιβλίο με τα λόγια: «Το βιβλίο αυτό ελπίζω να σας γλιτώσει από μερικά προβλήματα στη ζωή σας. Αποφύγετε αυτά τα 52 πράγματα και τότε θα μπορείτε να προσβλέπετε με χαρά στο μέλλον». Το πιο πιθανό είναι να γελάσουν και να πουν: «Πολύ ευγενικό από μέρους σου, μπαμπά, αλλά για να είμαστε ειλικρινείς ελπίζαμε να μας πάρεις ένα αυτοκίνητο ή να μας δώσεις τα χρήματα για να κάνουμε τον γύρο του κόσμου!».

Ρολφ Ντομπέλλι



1

ΑΦΗΣΤΕ ΤΑ ΠΑΝΤΑ ΝΑ ΡΗΜΑΞΟΥΝ



Ήταν κάποτε ένας άντρας. Ζούσε σε ένα παλιό σπίτι που η σκεπή του έμπαζε νερά. Κάθε φορά που έβρεχε δεν ήταν κατάλληλη στιγμή για να επισκευάσει τη στέγη, κι όταν ο ουρανός ήταν καθαρός δεν έβλεπε καμιά ανάγκη να προστατευτεί από τη βροχή. Αν θέλετε να έχετε μια κακή ζωή, σας συμβουλεύω να κάνετε ό,τι αυτός ο άντρας. Να αμελείτε συστηματικά τη συντήρηση του σπιτιού, του αυτοκινήτου, της κατάστασης του σώματος, του πνεύματος, των σχέσεων, της επιχείρησής σας – κοντολογίς, όλης σας της ζωής. Μόνο έτσι θα εξασφαλίσετε πως θα ρημάξει στα σίγουρα.

Η σιγανή φωνή της λογικής

Μια θυελλώδη Τρίτη, τη 14η Αυγούστου του 2018, κατέρρευσε η Γέφυρα Μοράντι στη Γένοβα. Ήταν μέρος μιας σημαντικής κυκλοφοριακής αρτηρίας που συνδέει την ιταλική Ριβιέρα με τις γαλλικές ακτές. Τη γέφυρα, που

αποπερατώθηκε το 1967, είχε σχεδιάσει ο Ιταλός μηχανικός Ρικάρντο Μοράντι: τρεις πυλώνες από οπλισμένο σκυρόδεμα οι οποίοι υποβάσταζαν κάμποσα ψαλίδια από προε-ντεταμένο μπετόν – μία πρωτοφανής κατασκευή τότε. Αρκετό καιρό ήδη πριν από την κατάρρευση, εμπειρογνώ-μονες είχαν εκφράσει ανησυχίες σχετικά με τη διάβρωση του σκυροδέματος. Δεν έγινε όμως καμία ενέργεια. Όταν υποχώρησε το μεσαίο τμήμα της γέφυρας, δεκάδες αυτο-κίνητα έπεσαν στο κενό από ύψος σαράντα μέτρων. Αμέσως μετά ξεκίνησε μια αγωνιώδης επιχείρηση διάσωσης για να παρασχεθεί βοήθεια στους επιζώντες και να ανασυρθούν οι σοροί των νεκρών. Σε μια αξιοσημείωτη τιτάνια προ-σπάθεια, η γέφυρα χτίστηκε μέσα σε πολύ σύντομο χρόνο και ξαναδόθηκε πάλι στην κυκλοφορία τον Αύγουστο του 2020. Επαίνους έλαβαν οι διασώστες και οι διασώστριες για τον ηρωισμό τους καθώς και ο διάσημος αρχιτέκτονας Ρέντσο Πιάνο που ανακατασκεύασε τη γέφυρα.

Την ίδια θυελλώδη Τρίτη, τη 14η Αυγούστου του 2018, η Γέφυρα Φέλζεναου στη Βέρνη, λίγα χιλιόμετρα μακριά από το γραφείο μου, δεν κατέρρευσε. Η γέφυρα, που απο-περατώθηκε το 1974, είναι κομμάτι του αυτοκινητόδρομου A1, του πιο σημαντικού οδικού άξονα της Ελβετίας. Ανα-φορικά με την ηλικία, την κατασκευή, τα υλικά, το μήκος και τον κυκλοφοριακό όγκο της είναι συγκρίσιμη με τη Γέφυρα Μοράντι. Στη Βέρνη κανείς δεν έλαβε επαίνους. Για τους ειδικούς που έχουν την ευθύνη της συνεχούς συ-

ντήρησης της γέφυρας δεν ανεγέρθηκε κανένα μνημείο· δεν τους απονεμήθηκε κάποιο μετάλλιο· δεν αναφέρθηκαν καν σε ένα άρθρο της τοπικής εφημερίδας.

Η συντήρηση δεν συγκαταλέγεται στις ηρωικές πράξεις. Είναι βαρετή, δεν είναι σέξι και παραμένει εν πολλοίς απαρατήρητη. Ωστόσο, αυτό δεν σημαίνει πως είναι και λιγότερο σημαντική από τον ηρωισμό. Το αντίθετο. Υπερτιμάμε συστηματικά την αξία ενός μεγαλειώδους σχεδίου ή μιας γενναίας επιχείρησης διάσωσης, αλλά υποτιμάμε εξίσου συστηματικά την αξία των αθόρυβων, αδιάκοπων εργασιών συντήρησης. Όχι μόνο στα δημόσια έργα, αλλά και στην ιδιωτική μας ζωή. Πλέκουμε το εγκώμιο του χειρουργού που μας έσωσε από ένα θανατηφόρο έμφραγμα, όχι όμως και εκείνο του οικογενειακού γιατρού που μας κάνει τακτικά γενικές εξετάσεις, χάρη στις οποίες δεν έχουμε πεθάνει μέχρι τώρα από καρκίνο του εντέρου. Δοξάζουμε τη στιγμή που η «κυρία Τέλεια» ή ο «κύριος Τέλειος» μάς κάνει πρόταση γάμου, αλλά δεν δίνουμε την πρέπουσα σημασία στην αξία της καθημερινής, μονότονης, χρονοβόρας διατήρησης της σχέσης. Για να χρησιμοποιήσω τα λόγια του κωμικού Χάπε Κέρκελινγκ: «Η αγάπη θέλει δουλειά, δουλειά και... δουλειά».

Αλλά και στον επιχειρηματικό κόσμο, εκείνους που είναι υπεύθυνοι για τη σταθερή λειτουργία των πραγμάτων δεν γυρίζει κανείς να τους κοιτάξει. Οι ιδρυτές επιχειρήσεων και οι διευθύνοντες σύμβουλοι που επιτυγχάνουν μια

θεαματική ανάκαμψη, μια εξυγίανση, το λεγόμενο *turn-around*, εξυμνούνται. Ποιος εξυμνεί, όμως, τους εκατομμύρια μανάτζερ μεσαίας βαθμίδας που φροντίζουν να λειτουργούν χιλιάδες εταιρείες, κέντρα δεδομένων, δίκτυα ηλεκτρικού ρεύματος, αποθήκες και ούτω καθεξής, ως την αποκομιδή απορριμμάτων; Ο Ντέιβιντ Μπρουκς, αρθρογράφος στους *New York Times*, σωστά περιγράφει τους άγνωστους αυτούς μανάτζερ μεσαίας βαθμίδας ως τους «αφανείς ήρωες της εποχής μας». Κανένας δεν γράφει ποτέ γι' αυτούς.

Στη γεωπολιτική οι αληθινοί ήρωες δεν είναι οι στρατηγοί που κερδίζουν έναν πόλεμο, αλλά τα άτομα που αποτρέπουν έναν πόλεμο – οι πολιτικοί, διπλωμάτες και αξιωματούχοι που διατηρούν την επικοινωνία ανάμεσα στα κράτη και επιτυγχάνουν μια αποτελεσματική αποτροπή συγκρούσεων. Επιβραβεύει, όμως, ποτέ κανείς τους διπλωμάτες για τους πολέμους που δεν έγιναν; Διαβάζει κανείς τα απομνημονεύματά τους;

Συμπέρασμα: Για την ευσυνείδητη συντήρηση δεν έχει να περιμένει κανείς μετάλλια. Παρ' όλα αυτά, το συγκεκριμένο είδος εργασίας είναι το σημαντικότερο απ' όλα. Η συμβουλή μου για μια καλή ζωή: Φροντίστε να μη χαλάνε τα πράγματα. Παραμένετε σε επαγρύπνηση, δίνετε πάντα προσοχή σαν τους τεχνικούς που είναι επιφορτισμένοι με τη συντήρηση των μηχανών αεριοθούμενων αεροσκαφών της τελευταίας τεχνολογίας, οι οποίοι παράλληλα με τις

πολύ συχνές εργασίες συντήρησης βασίζονται σε μια έξυπνα σχεδιασμένη παρακολούθηση των επιδόσεων: Μόλις το παραμικρό (η θερμοκρασία, η πίεση, η δόνηση) ξεφύγει έστω ελάχιστα από τα περιθώρια των κανονικών τιμών, το αεροπλάνο αποσύρεται από την κυκλοφορία και επισκευάζεται αμέσως. Αυτή την αρχή καλό θα ήταν να την εφαρμόσετε κι εσείς. Δυσκολεύεστε περισσότερο απ' ό,τι παλιά να ανεβαίνετε σκάλες; Κλείστε ένα ραντεβού στον γιατρό. Πάσχει ο σύζυγος ή η σύζυγός σας από χρόνιο εκνευρισμό; Μιλήστε γι' αυτό. Έχετε σαράκι στα δοκάρια της στέγης; Καλέστε έναν ειδικό πριν σας πέσει η σκεπή στο κεφάλι. Μην περιμένετε ώσπου κάτι να χαλάσει. Προνοήστε ώστε να μην μπορεί να χαλάσει. Καλύτερα να είστε ένας αφανής ήρωας παρά κάποιος που αποτυγχάνει παταγωδώς.



2

ΘΡΕΨΤΕ ΤΟΝ ΑΔΥΝΑΜΟ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ



Βιώνουμε μια επιδημία αυτοπειθαρχίας. Κάθε δεύτερο βιβλίο αυτοβοήθειας κηρύσσει τη σημασία του εσωτερικού κινήτρου. Τίτλοι όπως Σπάσε τα όριά σου. Πειθαρχία – η δύναμη του αυτοέλεγχου ή Ο Μύθος του Κινήτρου σίγουρα καταφέρνουν να μπουκώσουν στις λίστες των μπεστ σέλερ. Μην υποκύψετε σε τέτοιες μολυσματικές ψευδοθηρησκείες. Οι συγγραφείς αυτοί θέλουν απλά να βγάλουν χρήματα. Αν δεν έχετε όρεξη να κάνετε κάτι, τότε το κεντρικό σας νευρικό σύστημα σας δίνει ένα ξεκάθαρο μήνυμα πως αυτό το Κάτι πράγματι δεν θα σας ωφελήσει σε τίποτα. Αλλιώς, για ποιο λόγο θα είχε αναπτυχθεί μέσα από την εξέλιξη εκατομμυρίων ετών αυτό το περίπλοκο συναίσθημα; Εμπιστευτείτε το τεμπελόσκυλο που κρύβετε μέσα σας. Είναι ο πιο πιστός σας φίλος. Όταν σκούζει, παρατήστε τα όλα, χαϊδολογήστε το, παίξτε μαζί του και πετάξτε του μερικά κομμάτια λουκάνικο.

Το κίνητρο πρέπει να έρχεται από έξω, όχι από μέσα μας, όπως ισχυρίζονται όλοι αυτοί οι συγγραφείς. Όταν η όρεξη

σας να δράσετε έχει πέσει στο ναδίρ, δεν φταίτε εσείς· φταίει ο κόσμος, γενικά κι αόριστα. Όσο ο κόσμος δεν σας δίνει έναν λόγο για να σηκωθείτε από το κρεβάτι και να τακτοποιήσετε δυσάρεστες υποχρεώσεις, φταίει αυτός – ο κόσμος. Μείνετε, λοιπόν, στο κρεβάτι. Η αυτοπαρακίνηση είναι κάτι τόσο εχθρικό προς τη φύση όπως το πλαστικό ή τα εντομοκτόνα. Δείτε τα ζώα στη φύση. Τους γορίλλες, για παράδειγμα. Κάθονται εκείδά, κάπου κάπου ξύνονται και χωνεύουν. Άγχος; Κακή διάθεση; Άγνωστες έννοιες γι' αυτούς. Να σημειώσουμε εδώ πως με τους γορίλλες μοιραζόμαστε το 98% των γονιδίων μας. Τι πιο λογικό, επομένως, από το να πάρουμε αυτούς ως παράδειγμα προς μίμηση αντί ν' ακούσουμε τους υποστηρικτές της σιδηράς πειθαρχίας, που έχουν ξεχάσει τι είναι φυσικό και τι όχι. Η απροθυμία είναι απροθυμία – αυτό το ήξεραν ακόμη και οι εξελικτικοί μας πρόγονοι.

Γι' αυτό ζήστε ακολουθώντας το ρητό «Κι αύριο μέρα είναι», δεν χρειάζεται να γίνουν όλα σήμερα. Ή –ακόμη καλύτερα– βρείτε μια ορδή από ομοϊδεάτες και μπειτε στους κόλπους τους. Τότε θα μπορείτε να κοροϊδεύετε όλοι μαζί τις ακρότητες της εσωτερικής παρότρυνσης. Μπορείτε μάλιστα να ξεκινήσετε ένα διεθνές κίνημα των Διστακτικών. Ή μάλλον όχι, αφήστε το αυτό – μην ανοίγετε δουλειές...

Η σιγανή φωνή της λογικής

Ο γερμανικός όρος *innerer Schweinehund*, «εσωτερικό τεμπελόσκυλο» ή ο «αδύναμος εαυτός», κυκλοφορεί εδώ και έναν αιώνα περίπου. Πραγματικά δημοφιλής έγινε μετά τον Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο στα χείλη των δασκάλων γυμναστικής, που ζητούσαν γκαρίζοντας από τους μαθητές τους να επιβληθούν στη νωθρή τους φύση, να υπερνικήσουν δηλαδή τη φυσική τους τεμπελιά με όπλα την πειθαρχία και τη δύναμη της θέλησης. Ότι όλοι μας κρύβουμε μέσα μας ένα τεμπελόσκυλο είναι γεγονός, όπως δείχνει και η ιστορία της εξέλιξής μας. Για τους κυνηγούς και τις τροφοσυλλέκτριες ήταν αντιπαραγωγικό να ανασκουμπωθούν για κάποια δραστηριότητα εάν δεν ήταν απολύτως απαραίτητο. Εκείνοι που είχαν πολύ ανεπτυγμένο εσωτερικό κίνητρο και το έκαναν παρ' όλα αυτά, έκαιγαν πολύτιμες θερμίδες οι οποίες τους έλειπαν την επόμενη φορά που απειλούνταν από τη σιτοδεία. Κατά συνέπεια, τα γονίδιά τους εξαφανίστηκαν από τη γενετική δεξαμενή, κι εμείς είμαστε οι απόγονοι εκείνων που δεν είχαν τόσο ισχυρό ελατήριο για δράση.

Στην πείνα, στον κίνδυνο ή για τον σκοπό του ζευγαρώματος, οι πρόγονοί μας έδειχναν πολύ δραστήριοι. Όταν το στομάχι γέμιζε, όμως, δεν έβρισκαν τίποτα πιο λογικό παρά να τεμπελιάσουν. Δεν υπήρχαν ούτε ψυγεία όπου μπορούσες να διατηρήσεις το κυνήγι που είχε πε-

ρισσέψει, ούτε τραπεζικοί λογαριασμοί για να φυλάξεις το πλεόνασμα των καρπών. Το μόνο αξιόπιστο ψυγείο ήταν η κοιλιά των άλλων. Ας υποθέσουμε ότι είχατε σκοτώσει έναν βίσωνα. Αντί να φάτε ώσπου να σκάσετε και ν' αφήσετε ό,τι έμεινε στις ύαινες, το καλύτερο που είχατε να κάνετε ήταν να μοιραστείτε γενναιόδωρα το κρέας με την πατριά σας. Ιδανικά, και με τις γειτονικές φυλετικές ομάδες. Αν ύστερα η τύχη στο κυνήγι σάς εγκατέλειπε για μερικές μέρες, μπορούσατε τουλάχιστον να βασιστείτε στους άλλους.

Σήμερα, όμως, οι απαιτήσεις της ζωής είναι οι ακριβώς αντίστροφες. Έχουμε αναπτύξει μια ολόκληρη υποδομή της συσσώρευσης – από τις τεράστιες αποθήκες μέχρι τα συνταξιοδοτικά ταμεία, τις διάφορες πιστοποιήσεις των ικανοτήτων και των επιδόσεών μας, τις τεχνολογικές γνώσεις και τις δημοσιεύσεις, μέχρι τα like στα κοινωνικά δίκτυα. Τα πάντα σχεδόν μπορούν να συσσωρευτούν και να αποθησαυριστούν για μελλοντική χρήση. Και ξαφνικά, εκείνο το τεμπελόσκυλο που κρύβεται μέσα μας στέκει εμπόδιο στον δρόμο μας. Πώς θα κλείσουμε τ' αυτιά μας στο κλάμα του; Το εσωτερικό κίνητρο λειτουργεί όπως ένας μυς. Αν εξαντλήσετε τη δύναμη της θέλησης μέσα στη μέρα σας, ο μυς θα κουραστεί, η θέληση θα εξαφανιστεί. Την ίδια στιγμή, ωστόσο, ο μυς αυτός γυμνάζεται: μήνα τον μήνα, χρόνο τον χρόνο, η θέλησή σας χτίζεται και θα το βρίσκετε όλο και πιο εύκολο να υπερνικήσετε την εγ-

γενή σας νωθρότητα. Η αυτοπαρότρυνση είναι μεν κουραστική, αλλά μαθαίνεται.

Εκείνο που δυστυχώς δεν λειτουργεί τόσο καλά είναι η παρακίνηση άλλων ανθρώπων. Μπορείτε μεν να τσιγκλήσετε τον ή τη σύντροφό σας, τα παιδιά σας ή τους υπαλλήλους σας με τη μέθοδο του καρότου και του μαστίγιου (βλέπε: συστήματα ανταμοιβών και κυρώσεων), αλλά από εκεί μέχρι να αναπτύξουν πράγματι το απαιτούμενο κίνητρο υπάρχει πολύς δρόμος ακόμα. Το αληθινό κίνητρο έρχεται μέσα από τον κάθε άνθρωπο. Αν πρέπει από τη θέση του διευθυντή ή της διευθύντριας να κινητοποιήσετε τους υπαλλήλους σας έχετε παίξει κι έχετε χάσει ήδη (δείτε και το κεφάλαιο «Προσπαθήστε να αλλάξετε τους ανθρώπους»). Είναι πιο έξυπνο να προσλάβετε εξαρχής ανθρώπους με υψηλό κίνητρο – και να είστε κι εσείς ένας τέτοιος άνθρωπος. Και, παρεμπιπτόντως, αν έχετε σύντροφο που στερείται κινήτρου, είναι σοφότερο να χωρίσετε παρά να προσπαθήσετε να κινητοποιήσετε τον άλλο άνθρωπο.