

---

# به همین سادگی

چگونه مهم‌ترین کارها  
را بی‌دردسر انجام دهیم

---

## یادداشت‌ها



آموخته



## مقدمه: همه چیز نباید سخت باشد

- [1]. Patrick McGinnis, *The 10% Entrepreneur: Live Your Startup Dream Without Quitting Your Day Job* (New York: Portfolio/Penguin, 2016), 3- 12.

- در اوت ۲۰۲۰ با خود پاتریک هم مصاحبه کردم.

[۲]. نسخه‌های بسیاری از کتاب مزرعه حیوانات اثر جورج اورول وجود دارد. در همه آن‌ها باکسر، اسب مزرعه، در ابتدای فصل سوم کارگری قوی معرفی شده است و در پاسخ به هر مشکلی می‌گوید: «سخت‌تر کار می‌کنم!» این جمله شعار شخصی‌اش محسوب می‌شود. در پایان فصل نهم باکسر ضعیف و رو به مرگ است و باز هم این جمله را به زبان می‌آورد.

- [3]. Greg McKeown, *Essentialism: The Disciplined Pursuit of Less* (New York: Crown, 2014).

- اگر می‌خواهید اصل‌گرایی بیشتری در زندگی داشته باشید، به نشانی [tialism.com](https://www.tialism.com) مراجعه کنید.

- [4]. “How Do Polarized Sunglasses Work?,” SciShow, August 11, 2018, YouTube, [https://www.youtube.com/watch?v=rKIZ\\_iblBgo](https://www.youtube.com/watch?v=rKIZ_iblBgo).

[۵]. نقل قول استفاده شده در این کتاب اصلاح شده و در بیشتر سایت‌ها شناخته شده‌تر بود. نقل قول اصلی این است: «اگر هدفمان کم کردن مشکلات زندگی یکدیگر نباشد، پس برای چه زندگی می‌کنیم؟» *George Eliot, Middlemarch: A Study of Provincial Life*, pt. ۸, chap. ۷۲; in *Blackwood's* ۱۸۷۲ edition, vol. ۴, pp. ۱۸۰- ۱۸۱.

- جورج ایوت تخلص مری آن اوانز، شاعر و رمان‌نویس انگلیسی دوره ویکتوریا است. متن کامل اظهار نظر مشهورش به این صورت است: «آقای لیدگیت می‌داند اگر دوستانش بشنوند کسی به او اهمیت می‌زند، اولین خواسته‌شان باید توجه لیدگیت باشد. اگر هدفمان کم کردن مشکلات زندگی یکدیگر نباشد، پس برای چه زندگی می‌کنیم؟ نمی‌توانم در برابر مشکلات کسی بی‌اعتنا باشم که هنگام به دردسرافتادن راهنمایی‌ام کرده و هنگام بیماری از من مراقبت کرده است.»

## بخش اول: حالت بی‌دردسر

- [1]. Donne describes her secret in Brian Martin, “Elena Delle Donne Is the Greatest Free Throw Shooter Ever,” WNBA, September 7, 2018, <https://www.wnba.com/news/elena-delle-donne-is-the-greatest-free-throw-shooter-ever/>.

– در سال ۲۰۱۹، دان به جمع هشت نفری مردان لیگ ملی بسکتبال آمریکا پیوست؛ این افراد در انجمن ۵۰-۴۰-۹۰ حضور داشتند. نام این انجمن مربوط می‌شود به ۵۰ درصد موفقیت در ضربه‌هایی به جز پرتاب آزاد، ۴۰ درصد موفقیت در پرتاب سه امتیازی و ۹۰ درصد موفقیت در پرتاب‌های آزاد در یک فصل. Scott Allen, “‘Insane Numbers’: NBA Stars Welcome Elena Delle Donne to ۵۰-۴۰-۹۰ Club,” WashingtonPost, September ۹, ۲۰۱۹

- [2]. Carl Zimmer, “The Brain: What Is the Speed of Thought?,” Discover, December 16, 2009, <https://www.discovermagazine.com/mind/the-brain-what-is-the-speed-of-thought>.

– زیر می‌گوید: «سریع‌تر از یک پرنده و آهسته‌تر از صدا. ولی این موضوع ممکن است فراتر از این نکته باشد که به نظرمی‌رسد. کارایی و زمان بندی در هر صورت مهم‌تر است.»

- [3]. Nilli Lavie and Yehoshua Tsal, “Perceptual Load as a Major Determinant of the Locus of Selection in Visual Attention,” Perception and Psychophysics 56, no. 2 (1994): 183- 97.

- [4]. Anne Craig, “Discovery of ‘Thought Worms’ Opens Window to the Mind,” Queen’s Gazette, July 13, 2020, <https://www.queensu.ca/gazette/stories/discovery-thought-worms-opens-window-mind>.

- [5]. A. Tsouli, L. Pateraki, I. Spentza, and C. Nega, “The Effect of Presentation Time and Working Memory Load on Emotion Recognition,” Journal of Psychology and Cognition 2, no. 1 (2017): 61- 66.

[۶]. در طول آزمایش بارگذاری حافظه فعال، به شرکت‌کننده‌ها تصاویری از چهره‌های پراز ترس، خشم، شادی و چهره‌های طبیعی نشان دادند. یافته‌های این پژوهش نشان داد شرکت‌کننده‌ها می‌توانستند بی‌آنکه حافظه فعالشان را دخیل کنند، چهره‌های شاد و طبیعی را تشخیص بدهند؛ ولی زمان واکنش به چهره‌های منفی طولانی‌تر بود. نتایج نشان می‌دهد ما طراحی شده‌ایم افراد مهربان اطرافمان را به صورت خودکار بشناسیم؛ ولی وقتی با تهدید مواجه می‌شویم، از حافظه فعالمان استفاده می‌کنیم تا بهتر ارزیابی‌شان کنیم.

## فصل یکم: وارونه کنید: اگر بتوانید آسانش کنید، چه؟

[1]. Kimberly Jenkins, correspondence spanning from September 2019- June 2020.

[2]. "The Long History of the Phrase 'Blood, Sweat, and Tears,'" Word Histories, accessed October 15, 2020, <https://wordhistories.net/2019/03/28/blood-sweat-tears/>

– نسخه کوتاه‌شده این عبارت پس از سخنرانی وینستون چرچیل در مجلس عوام بریتانیا در ۱۳ مه ۱۹۴۰، وقتی نخست‌وزیر و جانشین نوبل چمبرلین شد، معروف شد. او گفت هیچ چیز ندارد و از جانش مایه می‌گذارد. اصل استفاده از این استعاره به اوایل قرن هفدهم برمی‌گردد، وقتی جان دان، شاعر انگلیسی، این‌طور نوشت: «از جان مایه می‌گذاری، نه هیچ چیز دیگری.»

An Anatomy of the World: Wherein, by Occasion of the Untimely Death of Mistris Elizabeth Drury, the Frailty and the Decay of this Whole World Is Represented (London, ۱۶۱۱).

[3]. Daniel Kahneman, Thinking, Fast and Slow (New York: Farrar, Straus and Giroux, 2013), chap. 5.

[4]. Edward B. Van Vleck, "Current Tendencies of Mathematical Research," Bulletin of the American Mathematical Society 23, no. 1 (1916): 1- 14.

– ادوارد برون ولک، ریاضی‌دان آمریکایی، در سال ۱۹۱۶ درباره رویکرد ژاکوبی می‌نویسد: «ژاکوبی با وارونه‌کردن انتگرال بیضوی به نظریه باشکوهش درباره توابع بیضوی و تتا رسید.»

- [5]. Robert Isaac Wilberforce and Samuel Wilberforce, *The Life of William Wilberforce* (London: John Murray, 1838)

- تلاش‌های ضدبرده‌داری ویلبرفورس در سال ۱۷۸۷ آغاز شد. دو پسرش پنج سال پس از مرگش زندگی‌نامه‌ای منتشر کردند و به‌طور کامل آن‌ها را شرح دادند. در نامه‌ای به جناب کشیش، توماس کلارکسون، کارش را این‌طور توصیف کرد: «بزرگ‌ترین دلیلی که تا به حال تلاش عموم مردم را برانگیخته است» (Life, vol. ۵, p. ۴۴). البته در ۵ آوریل همان سال، وقتی اعتقادش به دستیابی به هدفش رو به افول گذاشت، برای لرد مانکاستر نوشت: «در بارهٔ بردهٔ خارجی‌ام، بیل، اعتراف می‌کنم امید ندارم با موفقیت از دست لردها رها شود؛ با این حال دوست ندارم رها شود و رنج ببیند.» نگاهی کامل به همهٔ این تلاش‌های چنددهه‌ساله در مقدمهٔ کتاب Life مشهود است:

- “Tabular View of the Abolition of Slavery and the Slave Trade” (۵:۵۰).

- [6]. James Stephen, *War in Disguise; or, the Frauds of the Neutral Flags* (London: J. Hatchard, 1805), [archive.org/details/warindisguiseorf00step/page/4/mode/2up?q=neutral](http://archive.org/details/warindisguiseorf00step/page/4/mode/2up?q=neutral).

- [7]. Tom Holmberg, “The Acts, Orders in Council, &c. of Great Britain [on Trade], 1793- 1812,” *Napoleon Series*, 1995- 2004, [https://www.napoleon-series.org/research/government/british/decrees/c\\_britdecrees1.html](https://www.napoleon-series.org/research/government/british/decrees/c_britdecrees1.html)

- دستورهای شورای بریتانیا به توصیهٔ شورای خصوصی بریتانیا، دستور حاکمیت است و برخلاف قانون، به تأیید مجلس نیازی ندارد. همهٔ دستورهای شورا در سال ۱۸۰۷ در وبسایت پیش‌گفته وجود دارد.

[۸]. اگرچه پس از تصویب قانون در سال ۱۸۰۷، خرید و فروش برده در امپراتوری بریتانیا غیرقانونی شد، برده‌داری یک نسل ادامه یافت. سرانجام در ۲۸ اوت ۱۸۳۳، با تصویب قانون لغو برده‌داری در تمام مستعمره‌های بریتانیا، این کار منحل شد.

- [9]. T. D. Klein, *Built for Change: Essential Traits of Transformative Companies* (Santa Barbara, Calif.: Praeger, 2010), 51.

- [10]. Tim Ferriss, *Tools of Titans: The Tactics, Routines, and Habits of Billionaires, Icons, and World-Class Performers* (Boston: Houghton Mifflin Harcourt, 2016). The quote from Seth Godin appears on page 239 and that of Reid Hoffman on page 230.

- [11]. Arianna Huffington, *The Sleep Revolution: Transforming Your Life, One Night at a Time* (New York: Harmony Books, 2016), 4.
- [12]. Warren E. Buffett, “Shareholder Letter,” in *Berkshire Hathaway 1990 Annual Report* (Omaha: Berkshire Hathaway Inc., 1991), <https://www.berkshirehathaway.com/letters/1990.html>.

## فصل دوم: لذت ببرید: اگر این کار سرگرم‌کننده باشد، چه؟

[۱]. این قسمت بر اساس مصاحبه با جین و مکاتبات بعدی‌مان نوشته شده است. ژوئن تا اوت ۲۰۲۰.

- [2]. Gillian Welch, “Look at Miss Ohio,” *Soul Journey*, Acony Records, 2003.
- [3]. See “Red Nose Day 1980s,” *Comic Relief*, n.d., accessed September 18, 2020, [comicrelief.com/red-nose-day-1980s/](http://comicrelief.com/red-nose-day-1980s/), for the history of Comic Relief Red Nose Day.
- [4]. “Comic Relief Raises £1bn over 30-Year Existence,” *BBC News Online*, March 14, 2015.
- [5]. Tim Urban, “Why Procrastinators Procrastinate,” *Wait But Why*, October 30, 2013, [waitbutwhy.com/2013/10/why-procrastinators-procrastinate.html](http://waitbutwhy.com/2013/10/why-procrastinators-procrastinate.html).

– تصویرسازی با آدمک‌های ساده و دیدگاه‌های هوشمندانهٔ اربن وب‌سایت *Wait But Why* را به یکی از سایت‌های اینترنتی جذاب بدل کرده است. قسمتی از مطالب خاص وب‌سایتش را در اینجا نقل می‌کنیم: «همهٔ افرادی که کارهایشان را پشت‌گوش می‌اندازند، زمین بازی تاریک را به خوبی می‌شناسند. این زمان برای انجام فعالیت‌های تفریحی زمان مناسبی نیست. تفریح در زمین بازی تاریک دارید. در واقع تفریح نیست؛ زیرا صد درصد نامناسب است و هوای آنجا مملو از گناه، اضطراب، نفرت از خود و وحشت است.»

- [6]. "How to Make Difficult Tasks More Fun," HuffPost, October 26, 2012, [https://www.huffpost.com/entry/enjoying-life\\_b\\_2009016](https://www.huffpost.com/entry/enjoying-life_b_2009016).

– ران کالبرسن خودش را «سخنرانی سرگرم‌کننده» می‌داند و حرفه‌اش را در جایگاه مددکار اجتماعی و پرستار در خانه، با کار برای افرادی آغاز می‌کند که در پایان زندگی‌شان هستند. این وب‌سایت را ببینید:

– <https://ronculberson.com> و به کتاب کالبرسن مراجعه کنید:

– Do It Well. Make It Fun: The Key to Success in Life, Death, and Almost Everything in Between (Austin, Tex.: Greenleaf Book Group, ۲۰۱۲).

- [7]. "The LEGO Group History," n.d., accessed September 21, 2020, [lego.com/en-us/aboutus/lego-group/the-lego-group-history/](https://lego.com/en-us/aboutus/lego-group/the-lego-group-history/). For more history of the LEGO Group, see "Automatic Binding Bricks," n.d., accessed September 21, 2020, [lego.com/en-us/lego-history/automatic-binding-bricks-09d1f76589da4cb48f01685e0dd0aa73](https://lego.com/en-us/lego-history/automatic-binding-bricks-09d1f76589da4cb48f01685e0dd0aa73).

- [8]. Kathryn Dill, "Lego Tops Global Ranking of the Most Powerful Brands in 2015," Forbes, February 19, 2015, <https://www.forbes.com/sites/kathryndill/2015/02/19/lego-tops-global-ranking-of-the-most-powerful-brands-in-2015/#38a1825b26f0>.

- [9]. "Dan Ariely: The Truth About Lies," The Knowledge Project podcast, May 25, 2018, <https://theknowledgeproject.libsyn.com/irrationality-bad-decisions-and-the-truth-about-lies>.

- [10]. Marie Kondo, *The Life-Changing Magic of Tidying Up: The Japanese Art of Decluttering and Organizing* (Berkeley, Calif.: Ten Speed Press, 2014), 73.

- [11]. Hilary Macaskill, *Agatha Christie at Home* (London: Frances Lincoln, 2014).

– نویسنده توضیح می‌دهد کریستی در سال‌های آخر دهه ۱۹۳۰ خانه‌اش را به قیمت ۶ هزار پوند می‌فروشد. او به معمار مسئول بازسازی خانه گفته بود: «وان بزرگی با به طاقچه می‌خوام؛ چون دوست دارم موقع حمام کردن سبب بخورم.» *The Agatha Christie Miscellany* (Cheltenham, UK: History Press, ۲۰۱۳)



- کتی کوک می‌نویسد: «کریستی می‌گفت وقتی در وان دراز می‌کشم، سبب می‌خورم و چای می‌نوشم، فکرم به بهترین شکل ممکن کار می‌کند. او می‌گفت سازنده‌های وان‌های جدید به نویسندگان فکر نمی‌کنند؛ زیرا این وان‌ها "بسیار لیز است و طاقچه چوبی زیبایی هم ندارد تا قلم و کاغذمان را روی آن بگذاریم."» برای اطلاعات بیشتر این مقاله را مطالعه کنید:

– "The Blogger's Guide to: Agatha Christie," Independent, March ۳۰, ۲۰۱۳, <https://www.independent.co.uk/arts-entertainment/books/features/the-bloggers-guide-to-agatha-christie-۸۵۵۵۰۶۸.html>.

- [12]. Edmund Morris, *Beethoven: The Universal Composer* (New York: Atlas/HarperCollins, 2005), 80.

- به نقل از موریس، بتهوون مجموعه‌ای از آداب و رسوم را با هم انجام می‌داد. یکی از آن‌ها شمردن دانه‌های قهوه هنگام صبح بود: «بتهوون در خانه‌اش مشغول کارهای همیشگی هر سال بود: بهار، تابستان و اوایل پاییز در جنگل یا تاکستان موسیقی می‌نوشت و هنگام زمستان در شهر نوشته‌هایش را مرور می‌کرد و آهنگ نهایی را می‌ساخت. بنابراین بهار در ذهن او به خلاقیت و روزهای پاییز و زمستان به نسخه‌برداری از آهنگ‌های آزمایشی، تمرین موسیقی، کنسرت و قراردادهای مربوط می‌شد. در طول سال با طلوع خورشید بیدار می‌شد، صبحانه می‌خورد و بهترین قهوه ممکن را برای خودش درست می‌کرد. به طور دقیق شصت دانه قهوه برای هرفنجان می‌شمرد، سپس تا ظهر روی میزبانوکاری می‌کرد؛ زیرا هم زمان می‌توانست آهنگ بنویسد و بنوازد.»

- [13]. Anthony Everitt, *Augustus: The Life of Rome's First Emperor* (New York: Random House, 2006), 120.

## فصل سوم: خودتان را آزاد کنید: نیروی رهاکردن

[۱]. اگر کسی دوست دارد لباس سربازهای جنگ ستارگان را بخرد، سایز بزرگ سال این لباس در آمازون به قیمت هزار دلار موجود است. البته قیمت‌های کمتری هم وجود دارد. سایز بچه‌ها ارزان‌تر است و بیشتر انتظارهای استفاده‌کننده‌اش را برآورده می‌کند.

- [2]. Guy de Maupassant, "The Piece of String," Project Gutenberg, [gutenberg.org/files/3090/3090-h/3090-h.htm#2H\\_4\\_0132](http://gutenberg.org/files/3090/3090-h/3090-h.htm#2H_4_0132), originally published in his short story collection *Miss Harriet* (Paris: Victor Havard, 1884).

- [3]. Barbara L. Fredrickson, "The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions," *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B, Biological Sciences* 359, no. 1449 (September 29, 2004): 1367- 78.
- [4]. Jim Collins, *Good to Great: Why Some Companies Make the Leap...and Others Don't* (New York: Harper Business, 2001), 165.
- [5]. Jim Collins, *Turning the Flywheel: A Monograph to Accompany Good to Great* (New York: Harper Business, 2019), 1.
- [6]. BJ Fogg, *Tiny Habits: The Small Changes That Change Everything* (Boston: Houghton Mifflin Harcourt, 2019), 6.
- [7]. Chris Williams, *Let It Go: A True Story of Tragedy and Forgiveness* (Salt Lake City: Shadow Mountain, July 30, 2012).
- [8]. Clayton Christensen, *Competing Against Luck: The Story of Innovation and Customer Choice* (New York: Harper Business, 2016), 15

– کریستنسن داستان فست فودی زنجیره‌ای برای فروختن میلک شیک‌های بیشتر را بیان می‌کند: «معلوم شد تعداد بسیار زیادی از میلک شیک‌ها را پیش از ساعت نه صبح به افراد تنها می‌فروختند. آن‌ها کم‌وبیش همیشه فقط همین را می‌خریدند. آن را آنجا نمی‌خوردند، سوار خودرویشان می‌شدند و میلک شیک در دست رانندگی می‌کردند. پس از آن‌ها پرسیدم: "عذر می‌خوام. یه سؤال دارم. کارتون چیه که می‌آیین اینجا و میلک شیک می‌خرین؟" خیلی زود روشن شد مشتری‌های اول صبح همه کارشان یکی است: مسیری طولانی برای رانندگی تا سرکار. آن‌ها به عاملی برای لذت‌بخش کردن این رانندگی هرروزه نیاز داشتند.»

- [9]. J.R.R. Tolkien, *The Two Towers: Being the Second Part of The Lord of the Rings* (London: Allen and Unwin, 1954).

– گریما در ابتدا خدمتگزار و مشاور و وفادار برای شاه تئودن است؛ ولی بعد با سارومان جادوگر، دشمن پنهان روهان، همراه می‌شود و جادوی سیاهش از طریق تأثیر گریما کنترل شاه را در اختیار می‌گیرد. گاندالف اوضاع را این‌طور برای تئودن شرح می‌دهد: «گریما تمام مدت زیرگوشت زمزمه می‌کند، فکرت را مسموم می‌کند، قلبت را سرد می‌کند، بدنت را ضعیف می‌کند. همه فقط تماشا می‌کنند و کاری از دستشان بر نمی‌آید؛ زیرا به میل تو او را اینجا نگه

داشته‌اند.» تالکین، نویسنده کتاب ارباب حلقه‌ها، زبان‌شناسی ماهر بود و نام‌گرمی‌ها را از کلمه‌ای قدیمی در زبان انگلیسی یا ایسلندی به معنی نقاب، کلاه‌خود یا شیخ گرفته است.

Gr ma," Tolkien Gateway, n.d., accessed September 21, 2020, [tolkiengateway.net/wiki/Gr ma](http://tolkiengateway.net/wiki/Gr_ma) –

[۱۰]. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره این قانون نانوخته، مقاله من را مطالعه کنید:

"Hire Slow, Fire Fast," Harvard Business Review, March ۳, ۲۰۱۴.–

[۱۱]. این توضیح را بر اساس مکالمه‌های بسیار با جانانان در طول مدت نوشتن این کتاب در سال ۲۰۲۰ نوشته‌ام. پدرش عکس‌هایش را برایم می‌فرستد و می‌داندم تریستان شاد و سلامت است.

[12]. "One of the Most Important Lessons Dr. Maya Angelou Ever Taught Oprah," uploaded to YouTube May 19, 2014, <https://www.youtube.com/watch?v=nJgmaHkcFP8>.

[13]. Henry Wadsworth Longfellow, "The Poet's Tale" in Tales of a Wayside Inn (Boston: Ticknor and Fields, 1863).

## فصل چهارم: استراحت کنید: هنر بیکارنشتن

[1]. Paul Sullivan, "Joe Maddon's Unconventional Style Has Made Him the Toast of Chicago," Chicago Tribune, September 29, 2016, <https://www.chicagotribune.com/sports/ct-cubs-joe-maddon-managerial-style-spt-0930-20160929-story.html>, and Carrie Muskat, "Maddon Shakes Things Up with American Legion Week," Major League Baseball, August 20, 2015, <https://www.mlb.com/news/cubs-joe-maddon-american-legion-week/c-144340696>.

[2]. Tony Andracki, "American Legion Week Has Come at a Perfect Time for the Cubs," NBC Sports, August 20, 2019, <https://www.nbcsports.com/chicago/cubs/>

american-legion-week-has-come- perfect-time-cubs-nicholas-castellanos-rizzo-maddon-wrigley-field-little-league-world-series.

- [3]. K. A. Ericsson, R. T. Krampe, and C. Tesch-Römer, "The Role of Deliberate Practice in the Acquisition of Expert Performance," *Psychological Review* 100, no. 3 (July 1993): 363- 406.

- این پژوهش براساس قانون ۱۰هزارساعت مالکوم گلدول شکل گرفت؛ هرچند محققان این پژوهش بعدها ادعا کردند نتایجشان غلط تعبیر شده است.

- K. A. Ericsson, "Training History, Deliberate Practice and Elite Sports Performance: An Analysis in Response to Tucker and Collins Review—What Makes Champions?," *British Journal of Sports Medicine* ۴۷ (۲۰۱۳): ۵۳۳- ۳۵.

- [4]. DaKari Williams, "Katrin Tanja Davidsdottir Plays Mental Game to Win CrossFit Games," ESPN, July 29, 2015, [https://www.espn.com/espnw/athletes-life/story/\\_/id/13337513/katrin-tanja-davidsdottir-plays-mental-game-win-crossfit-games](https://www.espn.com/espnw/athletes-life/story/_/id/13337513/katrin-tanja-davidsdottir-plays-mental-game-win-crossfit-games).

- این توضیحات براساس مصاحبه من با بن برگرون در ژوئیه ۲۰۲۰ و قسمت ۶۵ نمایش تلویزیونی Chasing Excellence در ۲۵ مارس ۲۰۱۹، با نام زیر نوشته شده است:

- "How Katrin Davidsdottir Won the CrossFit Games," YouTube, [https://www.youtube.com/watch?v=u\\_oNz-uwFW4](https://www.youtube.com/watch?v=u_oNz-uwFW4)

- [5]. D. A. Calhoun and S. M. Harding, "Sleep and Hypertension External," *Chest* 138, no. 2 (2010): 434- 43.
- [6]. Hans P. A. Van Dongen, Greg Maislin, Janet M. Mullington, and David F. Dinges, "The Cumulative Cost of Additional Wakefulness: Dose-Response Effects on Neurobehavioral Functions and Sleep Physiology from Chronic Sleep Restriction and Total Sleep Deprivation," *Sleep* 26, no. 2 (March 2003): 117- 26.

- محققان این پژوهش به این نتیجه رسیدند: «میزان خواب‌آلودگی نشان می‌دهد شرکت‌کننده‌ها نمی‌دانستند این قدر دچار نقص عملکردهای شناختی می‌شوند. شاید به همین دلیل فکرمی‌کردند خواب کافی تأثیر زیادی بر عملکردهای شناختی ندارد.»

- [7]. "Sleep Debts Accrue When Nightly Sleep Totals Six Hours or Fewer; Penn Study Finds People Respond Poorly, While Feeling Only Slightly Tired," ScienceDaily, March 14, 2003, <https://www.sciencedaily.com/releases/2003/03/030314071202.htm>.
- [8]. Sean Wise, "I Changed My Sleeping Habits for 30 Days, Here's How It Made Me a Better Entrepreneur," Inc., September 14, 2019, <https://www.inc.com/sean-wise/i-changed-my-sleeping-habits-for-30-days-heres-how-it-made-me-a-better-entrepreneur.html>.
- [9]. Brian C. Gunia, "The Sleep Trap: Do Sleep Problems Prompt Entrepreneurial Motives but Undermine Entrepreneurial Means?," Academy of Management Perspectives 32 (June 13, 2018): 228- 42.
- [10]. A. Williamson, M. Battisti, Michael Leatherbee, and J. Gish, "Rest, Zest, and My Innovative Best: Sleep and Mood as Drivers of Entrepreneurs' Innovative Behavior," Entrepreneurship Theory and Practice 483, no. 3 (September 25, 2018): 582- 610.
- [11]. Jennifer Leavitt, "How Much Deep, Light, and REM Sleep Do You Need?," Healthline, October 10, 2019, <https://www.healthline.com/health/how-much-deep-sleep-do-you-need>
- [12]. Institute of Medicine, US Committee on Sleep Medicine and Research, and H. R. Colten and B. M. Altevogt, eds., Sleep Disorders and Sleep Deprivation: An Unmet Public Health Problem (Washington, D.C.: National Academies Press, 2006), 2.

- [13]. Shahab Haghayegh, Sepideh Khoshnevis, Michael H. Smolensky, Kenneth R. Diller, and Richard J. Castriotta, "Before- Bedtime Passive Body Heating by Warm Shower or Bath to Improve Sleep: A Systematic Review and Meta-analysis," *Sleep Medicine Reviews* 46 (2019): 124- 35.
- [14]. C. E. Milner and K. A. Cote, "Benefits of Napping in Healthy Adults: Impact of Nap Length, Time of Day, Age, and Experience with Napping," *Journal of Sleep Research* 18, no. 2 (2009): 272- 81.
- [15]. J. R. Goldschmied, P. Cheng, K. Kemp, L. Caccamo, J. Roberts, and P. J. Deldin, "Napping to Modulate Frustration and Impulsivity: A Pilot Study," *Personality and Individual Differences* 86 (2015): 164- 67.
- [16]. S. Mednick, K. Nakayama, and R. Stickgold, "Sleep-Dependent Learning: A Nap Is as Good as a Night," *Nature Neuroscience* 6, no. 7 (2003): 697- 98.
- [17]. Ron Chernow, *Grant* (New York: Penguin, 2017), 376.

– ماجراجویی‌های یولیسزاس. گرانت را در طول زندگی‌اش اغلب با ناپلئون مقایسه می‌کردند. گرانت دانش جامعی دربارهٔ راهکارهای ارتشی و اطلاعاتی نیز دربارهٔ الگوی خوابیدن همتای فرانسوی‌اش داشت.

- [18]. Salvador Dalí, *The Persistence of Memory*, 1931, Museum of Modern Art, [moma.org/collection/works/79018](https://www.moma.org/collection/works/79018).

– این وب‌سایت فایل صوتی در توصیف نقاشی دالی و آنچه او «حقه‌های فلج‌کنندهٔ معمول خطای دید» می‌نامید، دارد.

- [19]. Ian Gibson, *The Shameful Life of Salvador Dalí* (London: Faber and Faber, 1997), chaps. 2 and 3.
- [20]. Drake Baer, "How Dalí, Einstein, and Aristotle Perfected the Power Nap," *Fast Company*, December 10, 2013, <https://www.fastcompany.com/3023078/how-dali-einstein-and-aristotle-perfected-the-power-nap>.

- [21]. Salvador Dalí, 50 Secrets of Magic Craftsmanship (Mineola, N.Y.: Courier Corporation, 2013), 37.
- [22]. Baer, "How Dali, Einstein, and Aristotle."

## فصل پنجم: توجه کنید: چگونه واضح ببینیم

- [1]. Guinness World Records News, "Sherlock Holmes Awarded Title for Most Portrayed Literary Human Character in Film and TV," Guinness World Records, May 14, 2012, [https://www.guinnessworldrecords.com/news/2012/5/sherlock-holmes-awarded-title-for-most-portrayed-literary-human-character-in-film-tv-41743/?fb\\_comment\\_id=10150968618545953\\_27376924](https://www.guinnessworldrecords.com/news/2012/5/sherlock-holmes-awarded-title-for-most-portrayed-literary-human-character-in-film-tv-41743/?fb_comment_id=10150968618545953_27376924).
- [2]. In Doyle's Adventures of Sherlock Holmes, [gutenberg.org/files/1661/1661-h/1661-h.htm](http://gutenberg.org/files/1661/1661-h/1661-h.htm)
- [3]. "Cataracts," The Mayo Clinic, accessed October 14, 2020, <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/cataracts/symptoms-causes/syc-20353790>.
- [4]. "The Life and Times of Warriors' Star Stephen Curry," GameDay News, June 19, 2019, <https://www.gamedaynews.com/athletes/life-of-stephen-curry/?chrome=1>
- [5]. "Every Exercise Steph Curry's Trainer Makes Him Do," GQ Sports: The Assist, September 20, 2019, YouTube, <https://www.youtube.com/watch?v=M0FwbaLVHpg>
- [6]. Drake Baer, "Steph Curry Literally Sees the World Differently Than You Do," The Cut, June 13, 2016, <https://www.thecut.com/2016/06/steph-curry-perception-performance.html>
- [7]. "Dr. Jocelyn Faubert on NeuroTracker," TEDxMontreal, July 4, 2018, YouTube, <https://www.youtube.com/watch?v=i7rz1dyZyi8>

- [8]. "John and Julie Gottman," Gottman Institute, n.d., accessed September 22, 2020, <https://www.gottman.com/about/john-julie-gottman/>.
- [9]. John Gottman and Joan DeClaire, *The Relationship Cure* (New York: Crown, 2002), chap. 2.
- [10]. "Eckhart Tolle and Peter Russell on Meditation," February 20, 2013, YouTube, <https://www.youtube.com/watch?v=xDlnkNu0au0>.
- [۱۷]. رونالد اپستاین استاد پزشکی عمومی، روان‌پزشکی و تومورشناسی در دانشکده پزشکی و دندان‌پزشکی دانشگاه راجستر نیویورک است
- Attending: *Medicine, Mindfulness and Humanity* (New York:—Scribner, ۲۰۱۷).
- [12]. "Clearness Committees—What They Are and What They Do," FGC Friends General Conference, n.d., accessed September 22, 2020, <https://www.fgcquaker.org/resources/clearness-committees-what-they-are-and-what-they-do>.
- [13]. Parker J. Palmer, "The Clearness Committee: A Communal Approach to Discernment in Retreats," Center for Courage & Renewal, accessed October 14, 2020, <http://www.couragerenewal.org/clearnesscommittee/>.

## بخش دوم: کار بی‌دردسر

- [1]. Robbie Gonzalez, "Free Throws Should Be Easy. Why Do Basketball Players Miss?," *Wired*, March 28, 2019, <https://www.wired.com/story/almost-impossible-free-throws/>
- [2]. Adam Hayes, "Law of Diminishing Marginal Returns," *Investopedia*, August 24, 2020, <https://www.investopedia.com/terms/l/lawofdiminishingmarginalreturn.asp>.



[۳]. ویکتور فرانکل از عبارت مشابه «وسواس هدف‌گرایی» برای بیمارانی با وضع وخیم استفاده می‌کرد؛ ولی من برای عامه مردم عبارت «فشار بیش از حد» را می‌پسندم.

- [4]. Harry J. Stead, "The Principle of Wu Wei and How It Can Improve Your Life," Medium, May 14, 2018, <https://medium.com/personal-growth/the-principle-of-wu-wei-and-how-it-can-improve-your-life-d6ce45d623b9>.

## فصل ششم: تعریف کنید: «پایان کار» قرار است چگونه باشد؟

- [1]. Pablo Lledó, "Wasa and Scope Creep—Based on a True Story," trans. Dr. David Hillson, accessed October 15, 2020, <http://pablolledo.com/content/articulos/WASA%20-%20Scope%20Creep.pdf>. See also Eric H. Kessler, Paul E. Bierly III, and Shanthy Gopalakrishnan, "Vasa Syndrome: Insights from a 17th-Century New-Product Disaster," *The Academy of Management Executive* 15, no. 3 (August 2001): 80-91, <https://www.jstor.org/stable/4165762?seq=1>.

- این کشتی را با هر دو نام Wasa و Vasa می‌شناسند.

- [2]. Margareta Magnusson, *The Gentle Art of Swedish Death Cleaning: How to Free Yourself and Your Family from a Lifetime of Clutter* (New York: Scribner, 2018).

## فصل هفتم: شروع کنید: اولین کار بدیهی لازم

- [1]. Alex Sherman, "Netflix Has Replaced Broadcast TV as the Center of American Culture—Just Look at the Viewership Numbers," CNBC, April 21, 2020, <https://www.cnbc.com/2020/04/21/netflix-massive-viewership-numbers-proves-it-owns-pop-culture.html#:~:text=Netflix%20>

has%20more%20than%20183%20million%20 global%20 subscribers.

- [2]. “Keynote 4: Reed Hastings, CEO and Founder, Netflix,” Mobile World Congress 2017, February- March 2017, Mobile World Live, <https://www.mobileworldlive.com/mobile-world-congress-2017>.
- [3]. Jon Xavier, “Netflix’s First CEO on Reed Hastings and How the Company Really Got Started | Executive of the Year 2013,” Silicon Valley Business Journal, January 8, 2014, <https://www.bizjournals.com/sanjose/news/2014/01/08/netflixs-first-ceo-on-reed-hastings.html> Also see Alyssa Abkowitz, “How Netflix Got Started,” Fortune, January 28, 2009, [https://archive.fortune.com/2009/01/27/news/newsmakers/hastings\\_netflix.fortune/index.htm](https://archive.fortune.com/2009/01/27/news/newsmakers/hastings_netflix.fortune/index.htm).
- [4]. “Four Unbelievably Simple Steps to Double Your Productivity,” Learn Do Become, accessed October 15, 2020, [https://learndobecome.com/wp-content/uploads/2016/11/Four-Unbelievably-Simple-Steps-Transcript.pdf?inf\\_contact\\_key=cb4c4e5fef9fce1717df2acfb975a1f352696a354c5a36f7c65eb862cc3ca8f2](https://learndobecome.com/wp-content/uploads/2016/11/Four-Unbelievably-Simple-Steps-Transcript.pdf?inf_contact_key=cb4c4e5fef9fce1717df2acfb975a1f352696a354c5a36f7c65eb862cc3ca8f2).
- [5]. Marie Kondo, *The Life-Changing Magic of Tidying Up: The Japanese Art of Decluttering and Organizing* (Berkeley, Calif.: Ten Speed Press, 2014), 12.
- [6]. Fumio Sasaki, *Goodbye, Things: The New Japanese Minimalism* (New York: Norton, 2017), 87
- [7]. Eric Ries, “Minimum Viable Product: A Guide,” Startup Lessons Learned, August 3, 2009, [http://soloway.pbworks.com/w/file/fetch/85897603/1%2B%20Lessons%20Learned\\_%20Minimum%20Viable%20Product\\_%20a%20guide2.pdf](http://soloway.pbworks.com/w/file/fetch/85897603/1%2B%20Lessons%20Learned_%20Minimum%20Viable%20Product_%20a%20guide2.pdf).
- [8]. Rebecca Aydin, “How 3 Guys Turned Renting Air Mattresses in Their Apartment into a \$31 Billion Company, Airbnb,” Business Insider, September 20, 2019,

<https://www.businessinsider.com/how-airbnb-was-founded-a-visual-history-2016-2>.

- [9]. William Shakespeare, *A Midsummer Night's Dream* (Signet Classics), ed. Wolfgang Clemen (New York: Signet, 1998).
- [10]. "What Is a Microburst?," National Weather Service, accessed October 15, 2020, [https://www.weather.gov/bmx/outreach\\_microbursts#:~:text=A%20microburst%20is%20a%20localized,%2C%20can%20be%20life%2Dthreatening](https://www.weather.gov/bmx/outreach_microbursts#:~:text=A%20microburst%20is%20a%20localized,%2C%20can%20be%20life%2Dthreatening).
- [11]. April Perry, "[Podcast 53]: How to Utilize Pockets of Time," June 6, 2019, Learn Do Become, <https://learndobecome.com/episode53/>.
- [12]. Laura Spinney, "The Time Illusion: How Your Brain Creates Now," *New Scientist*, January 7, 2015.

– اولین بار نویسنده این کتاب مرا با این مقیاس آشنا کرد. او هم از مارک ویت من، بنیان‌گذار مؤسسه مارک ویت من در تازه‌ترین حوزه‌های روان‌شناسی و سلامت ذهنی در شهر فرایبورگ آلمان نقل می‌کند: «احساسات از اکنون زیربنای تمام تجربه‌های خودآگاهتان را تشکیل می‌دهد.»

## فصل هشتم: ساده کنید: از صفر شروع کنید

[۱]. گفت‌وگو با پری هارت من ۱۷ آوریل ۲۰۲۰.

- [2]. Richard L. Brandt, *One Click: Jeff Bezos and the Rise of Amazon.com* (New York: Portfolio/Penguin, 2011).
- [3]. Mike Arsenault, "How Valuable Is Amazon's 1-Click Patent? It's Worth Billions," *Rejoinder*, accessed October 15, 2020, <http://rejoinder.com/resources/amazon-1clickpatent/>
- [4]. Louis V. Gerstner, Jr., *Who Says Elephants Can't Dance* (New York: Harper Business, 2003), 43.
- [5]. Farhad Manjoo, "Invincible Apple: 10 Lessons from the Coolest Company Anywhere," *Fast Company*, July 1, 2010,

<https://www.fastcompany.com/1659056/invincible-apple-10-lessons-coolest-company-anywhere>.

- [6]. Jim Highsmith, “History: The Agile Manifesto,” Agile Alliance, 2001, [agilemanifesto.org/history.html](http://agilemanifesto.org/history.html).
- [7]. Andy Benoit, Andy Benoit’s Touchdown 2006: Everything You Need to Know About the NFL This Year (New York: Ballantine Books, July 14, 2006).

## فصل نهم: پیشرفت کنید: شجاعت آشغال بودن را داشته باشید

- [1]. Anthony Morris, “A Willingness to Fail Solved the Problem of Human-Powered Flight,” Financial Review, October 6, 2015, <https://www.afr.com/work-and-careers/management/being-willing-to-fail-solved-the-problem-of-humanpowered-flight-20151016-gkb658>.
- [2]. Paul MacCready and John Langford, “Human-Powered Flight: Perspectives on Processes and Potentials,” MIT 1998 Gardner Lecture, uploaded to YouTube November 13, 2019, [https://www.youtube.com/watch?v=t8C8-BB\\_7nw](https://www.youtube.com/watch?v=t8C8-BB_7nw).

[۳]. نسخه‌ای از این مقاله در شماره آوریل ۲۰۱۴ مجله فست‌کامپنی چاپ شده است:

Ed Catmull, “Lessons from Pixar President Ed Catmull: Your Ideas Are ‘Ugly Babies,’ You Are Their Champion,” <https://www.pixars-ed-catmull-on-the-importance-of-protecting-new-ideas>.

- [4]. John Klick, “Culture Eats Strategy: Using It to Your Advantage to Inspire Innovation Action,” PDS Blog, October 1, 2018, <https://www.pdsxchange.com/2018/10/culture-eats-strategy-using-it-to-your-advantage-to-inspire-innovation-action/>.

- [5]. Ben Casnocha, “Reid Hoffman’s Two Rules for Strategy Decisions,” Harvard Business Review, March 5, 2015, <https://hbr.org/2015/03/reid-hoffmans-two-rules-for-strategy-decisions>.
- [6]. Reid Hoffman, “Imperfect Is Perfect,” Masters of Scale podcast, Ep. 4, May 24, 2017, <https://mastersofscale.com/mark-zuckerberg-imperfect-is-perfect/>.
- [7]. George Bernard Shaw, The Doctor’s Dilemma: Preface on Doctors (New York: Brentano’s, 1911), lxxxv and lxxxvi, <https://babel.hathitrust.org/cgi/pt?id=mdp.39015008017934&view=1up&seq=3>
- [8]. Chris Knight, “Chris Knight: ‘A Word after a Word after a Word Is Power’ Is a Celebration of All Things Atwoodian,” National Post, November 6, 2019, <https://nationalpost.com/entertainment/movies/chris-knight-a-word-after-a-word-after-a-word-is-a-celebration-of-all-things-atwoodian>.

## فصل دهم: گام بردارید: آهسته یعنی آرام، آرام یعنی سریع

- [1]. Roland Huntford’s The Last Place on Earth: Scott and Amundsen’s Race to the South Pole (New York: Atheneum, 1983) tells the story in exquisite detail.

[۲]. گفت‌وگو با جنیس کپ پری، ۱۰م مه ۲۰۲۰.

- برای اطلاعات بیشتر این کتاب را مطالعه کنید Susan Easton Black and Mary Jane Woodger, Women of Character: Profiles of ۱۰۰ Prominent LDS Women (American Fork, Utah: Covenant Communications), ۲۲۷- ۲۹.

- [3]. Lucy Moore, “Before I Met You by Lisa Jewell,” Female First, May 23, 2013, <https://www.femalefirst.co.uk/books/before-i-met-you-292526.html>

[۴]. این توضیح براساس مصاحبه با بن برگرون در ژوئیه ۲۰۲۰ نوشته شده است.

- [5]. Paul Shoemaker, "Can You Handle VUCA? If You Can't, You Could Perish," Inc., September 27, 2018, <https://www.inc.com/paul-schoemaker/can-you-vuca.html>.
- [6]. Joe Indvik, "Slow Is Smooth, Smooth Is Fast: What SEAL and Delta Force Operators Can Teach Us About Management," LinkedIn, November 24, 2015, <https://www.linkedin.com/pulse/slow-smooth-fast-what-seal-delta-force-operators-can-teach-joe-indvik/>.

## بخش سوم: نتایج بی‌درس

- [1]. Robbie Gonzalez, "Free Throws Should Be Easy. Why Do Basketball Players Miss?," Wired, March 28, 2019, <https://www.wired.com/story/almost-impossible-free-throws/>
- [2]. Burton Malkiel and Charles Ellis, The Elements of Investing: Easy Lessons for Every Investor (Hoboken, NJ: Wiley, 2013), 11.

- «وقتی فرانکلین در سال ۱۷۹۰ درگذشت، برای هریک از دو شهر محبوبش، بوستون و فیلادلفیا، هدیه‌ای ۵ هزاردلاری باقی گذاشت. او تصریح کرده بود این پول باید در دو تاریخ مشخص هزینه شود. اولین تاریخ ۱۰۰ سال و دومین تاریخ ۲۰۰ سال پس از تاریخ اهدای پول بود. پس از ۱۰۰ سال، هر شهر اجازه داشت برای پروژه‌های عمومی ۵۰۰ هزار دلار برداشت کند. پس از ۲۰۰ سال در سال ۱۹۹۱، آن‌ها باقی‌مانده پول را دریافت کردند که نزدیک به ۲۰ میلیون دلار برای هر شهر می‌شد.»

- [3]. Jessica Jackley, Clay, Water, Brick: Finding Inspiration from Entrepreneurs Who Do the Most with the Least (New York: Random House, 2015).

- از مکاتباتم با جسیکا در ژوئیه ۲۰۲۰ نیز استفاده کرده‌ام.

- [4]. Diodorus Siculus, Diodorus Siculus: Library of History, vol. 11, books 21- 32, trans. Francis R. Walton (Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1957).

## فصل یازدهم: یاد بگیرید: بهترین دانش دیگران را به کار بگیرید

- [1]. A. Storr, "Issac Newton," British Medical Journal (Clinical Research Edition) 291, no. 6511 (1985): 1779- 84.
- [2]. "Principia," Classic Thesaurus, accessed October 15, 2020, <https://www.classicthesaurus.com/principia/define>.
- [3]. George N. Lowrey Company, "The Convention: Fifteenth Annual Convention of the National Association of Clothiers, Held June 5 and 6, 1911," The Clothier and Furnisher 78, no. 6 (1911): 86.
- [4]. "The Three Buckets of Knowledge," FS Blog, February 2016, <https://fs.blog/2016/02/three-buckets-lessons-of-history/>
- [5]. P. R. Kunz and M. Woolcott, "Season's Greetings: From My Status to Yours," Social Science Research 5, no. 3 (1976): 269- 78.

[۶]. برنامه AMA، قسمت پرسش و پاسخ با ایلان ماسک در وبسایت ردیت به تاریخ ۵ ژانویه ۲۰۱۵ را تماشا کنید.

- [7]. [https://www.reddit.com/r/IAmA/comments/2rgsan/i\\_am\\_elon\\_musk\\_ceocto\\_of\\_a\\_rocket\\_company\\_ama/](https://www.reddit.com/r/IAmA/comments/2rgsan/i_am_elon_musk_ceocto_of_a_rocket_company_ama/).

- ماسک می‌گوید: «فکرمی‌کنم بیشتر مردم خیلی بیشتر از تصورشان می‌توانند یاد بگیرند. آن‌ها خودشان را دست‌کم می‌گیرند. توصیه می‌کنم به دانش مانند درختی معنایی نگاه کنید. حواستان باشد پیش از اینکه سراغ جزئیات، یعنی برگ‌های درخت بروید، اصول اساسی را یاد بگیرید؛ یعنی تنه و شاخه‌های بزرگ درخت را بشناسید. در غیر این صورت، این برگ‌ها از محل اتصالشان به

درخت جدا می‌شود و می‌افتد.» بی‌ربط است؛ ولی وقتی کاربرد دیگری بعدها از او پرسید: «چه عادت روزانه‌ای دارید که معتقدید بزرگ‌ترین تأثیر مثبت را بر زندگی‌تان می‌گذارد؟» ماسک پاسخ داد: «حمام کردن.»

- [8]. Patrice Voss, Maryse E. Thomas, J. Miguel Cisneros-Franco, and Étienne de Villers-Sidani, “**Dynamic Brains and the Changing Rules of Neuroplasticity: Implications for Learning and Recovery,**” *Frontiers in Psychology* 8, no. 1657, <https://psycnet.apa.org/record/2017-47425-001>.
- [9]. Robert Abbot, “**Big Mistakes: Charlie Munger,**” *Guru Focus*, July 1, 2019, <https://www.gurufocus.com/news/902508/big-mistakes-charlie-munger>.
- [10]. Isaiah Berlin, *The Hedgehog and the Fox* (London: Weidenfeld & Nicolson, 1953).
- [11]. Jim Collins, *Good to Great: Why Some Companies Make the Leap and Others Don't* (New York: Harper Business, 2001), 90.
- [12]. Tren Griffin, *Charlie Munger: The Complete Investor* (New York: Columbia Business School Publishing, 2015), 43
- [13]. B. Uzzi et al., “**Atypical Combinations and Scientific Impact,**” *Science* 342, no. 6157 (2013): 468- 72.
- [14]. “**Hidden Connections Conference,**” Nanyang Technological University, Singapore, March 31, 2015, YouTube, <https://www.youtube.com/watch?v=mbxcAFh4wO8>
- [15]. Andrew Perrin, “**Slightly Fewer Americans Are Reading Print Books, New Survey Finds,**” Pew Research Center, October 19, 2015, <https://www.pewresearch.org/fact-tank/2015/10/19/slightly-fewer-americans-are-reading-print-books-new-survey-finds/>.

- این نظرسنجی همچنین نشان داد از هر ده نفر بزرگ‌سال آمریکایی، هفت نفر در سال گذشته یک کتاب را به‌طور کامل یا تا قسمتی خوانده‌اند. خوشبختانه این مقدار در میان بزرگ‌سالان بین ۱۸ تا ۲۹ سال به ۸۰ درصد می‌رسد و ثابت می‌کند برخلاف باور عمومی، نسل هزاره به‌راستی مطالعه می‌کنند.



- [16]. “How to Choose Your Next Book,” FS Blog, August 2013, <https://fs.blog/2013/08/choose-your-next-book/>
- [17]. Avi Charkham, “You’re Not a Two-Legged Camel You’re Just Different,” Medium, January 18, 2019, <https://medium.com/@aviche/two-legged-camel-9e60eb09eb57>. See also “How One Man Changed the High Jump Forever, the Olympics on the Record,” April 1, 2018, YouTube, <https://www.youtube.com/watch?v=CZsH46Ek2ao>

## فصل دوازدهم: ارتقا بدهید: قدرت ده را در اختیار بگیرید

- [1]. <https://projectprotect.health/#/>
- [2]. “Aesop,” Britannica, accessed October 15, 2020, <https://www.britannica.com/biography/Aesop>
- [3]. Robert Sutton and Huggy Rao, Scaling Up Excellence: Getting to More Without Settling for Less (New York: Random House Business, 2016).

– ساتن و راثو این اصل را به مدیرعامل سابق پروکتر اند گامبل، ای. جی. لفلی، نسبت می‌دهند که معتقد است «شعارهای سسمی استریت سیمپل او، بارها و بارها تکرار شده و نکته‌های مهمی را به همه یاد داده است». هر بچه پنج‌ساله‌ای در هر کجای دنیا باشد، با او موافق است.

## به صورت خودکار فعالیت کنید: یک بار انجامش دهید، نه بیشتر

- [1]. Alfred North Whitehead, An Introduction to Mathematics (London: Williams and Norgate, 1911), 61.
- [2]. Atul Gawande, The Checklist Manifesto: How to Get Things Right (New York: Metropolitan Books, 2009), 33.

- [3]. Paul Reber, "What Is the Memory Capacity of the Human Brain?," *Scientific American*, May 1, 2010, <https://www.scientificamerican.com/article/what-is-the-memory-capacity/>
- [4]. <https://www.legacy.com/obituaries/saltlaketribune/obituary.aspx?n=irene-gaddis&pid=170495784&fhid=11607>
- [5]. Alexander Sehmer, "Teenager's Parking Appeals Website Saves Motorists £2m After Overturning Thousands of Fines," *Independent*, December 29, 2015, <https://www.independent.co.uk/news/uk/home-news/teenager-s-parking-appeals-website-saves-motorists-ps2m-after-overturning-thousands-fines-a6789711.html>. See also <https://donotpay.com/> and "Meet the Teen Taking on the Parking Ticket," *BBC News*, September 6, 2015, <https://www.bbc.co.uk/programmes/p031rmqv>
- [6]. Dan Heath, "How Expedia Solved a \$100 Million Customer Service Nightmare," *Medium*, March 3, 2020, <https://marker.medium.com/how-expedia-solved-a-100-million-customer-service-nightmare-d7aabc8d4025>.

- رایان اونیل طی گفت‌وگویی در اوت ۲۰۲۰ این توضیحات را تأیید کرد.

## فصل چهاردهم. اعتماد کنید: موتور گروه‌های پربازده

- [1]. Warren Buffett, "Chairman's Letter," February 27, 2004, Berkshire Hathaway, Annual Report, p. 6, <https://berkshirehathaway.com/letters/2003ltr.pdf>.

[۲]. بر اساس گفت‌وگویی با هال در ۲۵ اوت ۲۰۲۰.

- [3]. "Warren Buffett Speaks with Florida University," YouTube, October 15, 1998, uploaded to YouTube July 3, 2013, <https://www.youtube.com/watch?v=2MHlcabnjrA&t=1050s>

- [4]. Kim Scott, *Radical Candor: Fully Revised & Updated Edition: Be a Kick-Ass Boss Without Losing Your Humanity* (New York: St. Martin's Publishing Group, 2019), 9
- [5]. Accessed October 15, 2020, <https://www.leanconstruction.org/>.

## فصل پانزدهم. پیشگیری کنید: مشکل را پیش از وقوع حل کنید

- [1]. Alexis C. Madrigal, "The Last Smallpox Patient on Earth: The Case of Ali Maow Maalin, a Somalian Cook," *The Atlantic*, December 9, 2013, <https://www.theatlantic.com/health/archive/2013/12/the-last-smallpox-patient-on-earth/282169/>.
- [2]. David Allen, *Getting Things Done: The Art of Stress-Free Productivity* (New York: Penguin Books, 2015), 237

– دیوید آلن وقتی «این روش ساده ولی خارق‌العاده» را توصیف می‌کند، اضافه می‌کند دوست قدیمی‌اش، دین ایچ‌سن، هیچ نسبتی با وزیر امور خارجه سابق آمریکا ندارد.

- [3]. Henry David Thoreau, *Walden* (New York: Thomas Y. Crowell, 1910), 98.
- [4]. Michael A. Roberto, *Know What You Don't Know: How Great Leaders Prevent Problems Before They Happen* (Upper Saddle River, NJ: Pearson Education, 2009), 1.
- [5]. "French Red Faces over Trains That Are 'Too Wide,'" *BBC News*, May 20, 2014, <https://www.bbc.com/news/world-europe-27497727>. See also "French Trains Are Too Wide for Stations," *NPR*, May 22,

2014, <https://www.npr.org/2014/05/22/314925114/french-trains-are-too-wide-for-stations>.

## نتیجه‌گیری: اکنون؛ مهم‌ترین اتفاق‌ها در آینده می‌افتد

- [1]. Robert Frost, "Stopping by Woods on a Snowy Evening," in New Hampshire (New York: Henry Holt, 1923).