

رولف دوبلی

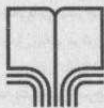
هنر خوب رندگی کردن

ترجمه‌ی

عادل فردوسی‌پور

بهراد بوکلی

علی شهریز



نشر چشمه

حق نشر این کتاب به زبان فارسی خریداری شده است.
Copyright©2017 Pipar Verlag GmbH, München / Bc.

سرشناسه: دوبلی، رولف، ۱۹۰۶ -

Dobelli, Rolf

عنوان و نام پدیدآور: هنر خوب زندگی کردن / ترجمه‌ی عادل فردوسی‌پور،

بهزاد توکلی، علی شهروزستوده

مشخصات نشر: نشر چشمه، ۱۳۹۷

مشخصات: ۲۴۹ ص

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

شابک: ۸-۹۶۲-۲۲۹-۶۰۰-۹۷۸

یادداشت: عنوان اصلی: The art of being good... 52 surprising shortcuts to happiness, wealth and success

یادداشت: کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان "هنر خوب زیستن: ۵۲ میان‌بر برای آرامش،

ثروت و موفقیت" توسط انتشارات مهرگان خرد در سال ۱۳۹۶ فیفا دریافت کرده است.

عنوان دیگر: هنر خوب زیستن: ۵۲ میان‌بر برای آرامش، ثروت و موفقیت

موضوع: راه و رسم زندگی -- جنبه‌های روان‌شناسی

موضوع: Conduct of life -- Psychological aspects

موضوع: موفقیت -- جنبه‌های روان‌شناسی

موضوع: Success -- Psychological aspects

شناسه‌ی افزوده: فردوسی‌پور، عادل، ۱۳۵۳ -

شناسه‌ی افزوده: توکلی نیشابوری، بهزاد، ۱۳۶۹ -

شناسه‌ی افزوده: شهروزستوده، علی، ۱۳۷۲ -

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۷/۲د۹ BF۶۳۷

رده‌بندی دیویی: ۱۵۸

شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی: ۵۱۵۵۶۳۵



cheshmehpublication



cheshmehpublication

www.cheshmeh.ir

رده‌بندی نشر چشمه: علوم انسانی

هنر خوب زندگی کردن

رولف دوبلی

ترجمه‌ی عادل فردوسی‌پور، بهزاد توکلی، علی شهروز ستوده

لیتوگرافی: باختر

چاپ: دالاهو

تیراژ: ۲۵۰۰ نسخه

چاپ اول: بهار ۱۳۹۷، تهران

ناظر فنی چاپ: یوسف امیرکیان

حق چاپ و انتشار محفوظ و مخصوص نشر چشمه است.

هرگونه کپی‌برداری و نقیضه از این اثر، مشروط به دریافت اجازت‌نامه کتبی ناشر است.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۲۹-۹۶۲-۸

۱- مرکز فروش نشر چشمه:

تهران، کارگر شمالی، تالار بزرگراه شهید گمنام، کوچه‌ی چهارم، پلاک ۲.

تلفن: ۶۰۰ ۸۸۲

کتاب‌فروشی نشر چشمه: بهار خان:

تهران، خیابان کریم‌خان زند، پلاک ۱۰، دروازه‌ی حیرازی، شماره‌ی ۱۰۷.

تلفن: ۰۷۷۶۶ ۸۰

کتاب‌فروشی نشر چشمه: سی‌کورش:

تهران، بزرگراه ستاری شمال، نبش خیابان پیامبر مرکزی، مجتمع بینا، طبقه‌ی پنجم، واحد ۴.

تلفن: ۴۴۹۷۱۹۸۸

کتاب‌فروشی نشر چشمه‌ی آرن:

تهران، شهرک قدس (غرب)، بلوار فرزادادی، نرسیده به بزرگراه نیایش، خیابان حافظ، پلاک ۱۰، فخرمقدم.

مجتمع تجاری آرن، طبقه‌ی ۲.

تلفن: ۷۵۹۳۵۴۵۵

کتاب‌فروشی نشر چشمه‌ی بابل:

بابل، خیابان شریعتی، روبه‌روی شیرینی‌سرای بابل.

تلفن: ۳۲۴۷۶۵۷۱ (۰۱۱)

کتاب‌فروشی نشر چشمه‌ی پریس:

تهران، پاسداران، نبش گلستان یکم، مجتمع پریس، طبقه‌ی ۲.

تلفن: ۹۱۰۰۱۲۵۸

فهرست

۹	مقدمه‌ی مترجم
۱۱	پیش‌گفتار
۱۳	۱. حسابداری ذهنی
۱۸	۲. هنر ظریف اصلاح
۲۲	۳. میثاق
۲۶	۴. تفکر جعبه‌سیاهی
۳۱	۵. اثر معکوس
۳۵	۶. هنر منفی خوب زندگی کردن
۳۹	۷. لاتاری تخمدانی
۴۳	۸. توهم درون‌نگری
۴۸	۹. تله‌ی روراستی
۵۳	۱۰. پاسخ منفی پنج‌ثانیه‌ای
۵۷	۱۱. توهم تمرکز
۶۲	۱۲. چیزهایی که می‌خرید اثری از خود به‌جا نمی‌گذارند
۶۶	۱۳. پول‌گور بابات
۷۰	۱۴. دایره‌ی شایستگی
۷۵	۱۵. راز پافشاری
۷۹	۱۶. سرکوب ندای درون
۸۴	۱۷. زندان خوش‌نامی
۸۸	۱۸. توهم «پایان تاریخ»
۹۳	۱۹. معنای کوچک‌تر زندگی
۹۸	۲۰. دو «خود» شما

۱۰۳	۲۱. بانک خاطره
۱۰۷	۲۲. داستان‌های زندگی دروغ‌اند
۱۱۲	۲۳. خطای «مرگ خوب»
۱۱۶	۲۴. ورطه‌ی ترجم به خود
۱۲۱	۲۵. لذت‌گرایی و خوشبختی
۱۲۵	۲۶. دایره‌ی شأن - قسمت اول
۱۲۹	۲۷. دایره‌ی شأن - قسمت دوم
۱۳۴	۲۸. دایره‌ی شأن - بخش سوم
۱۳۸	۲۹. کتاب نگرانی‌ها
۱۴۲	۳۰. آتش فشان نظرات
۱۴۶	۳۱. قلعه‌ی ذهنی شما
۱۵۱	۳۲. ...
۱۵۶	۳۳. پیش‌گیر
۱۶۱	۳۴. عملیات آسان مکاری
۱۶۵	۳۵. تله‌ی ...
۱۶۹	۳۶. طبق قاعده‌ی ...، اما دوبار بخوانید
۱۷۳	۳۷. تله‌ی تعصب
۱۷۷	۳۸. تقریق ذهنی
۱۸۱	۳۹. نقطه‌ی حداکثر تأمل
۱۸۵	۴۰. پا در کفش دیگران
۱۸۹	۴۱. توهم تغییر دنیا - قسمت اول
۱۹۳	۴۲. توهم تغییر دنیا - قسمت دوم
۱۹۷	۴۳. سفسطه‌ی «جهان عادل»
۲۰۱	۴۴. فرقه‌ی بارپرستی
۲۰۵	۴۵. اگر با خودتان مسابقه دهید، هرگز شکست نمی‌خورید
۲۱۰	۴۶. مسابقه‌ی تسلیحاتی
۲۱۵	۴۷. دوست شدن با آدم‌های عجیب و غریب
۲۲۰	۴۸. مسئله‌ی منشی
۲۲۴	۴۹. مدیریت انتظارات
۲۲۸	۵۰. قانون استرجح
۲۳۳	۵۱. در ستایش تواضع
۲۳۸	۵۲. موفقیت درونی
۲۴۳	پس‌گفتار
۲۴۷	قدردانی

مقدمه‌ی مترجم

کتاب هنر خوب زندگی که در این قواعد رایج کتاب‌های مشابهش پی‌روی نمی‌کند. این دست‌نوشته نیز شاید سببه مفهومی کلاسیک یک کتاب نباشد.

آن‌هایی که درها را می‌بندند، پنجره‌ها را نمی‌گیرند، دیوارها را بالا می‌کشند، خانه‌ی رفاه خود را بر تهیدستی دیگران بنا می‌کنند، آن‌ها که میدانند محصور، قلب‌ها را رنجور، آدم‌ها را از دیارشان مهجور یا پشت مرزها محدود می‌کنند؛ به قدرت ایمان، باورهای قلبی و اندیشه‌های عمیق باور ندارند. هیچ‌کس قادر نیست آنچه را که در افکار شما و در قلب شما می‌گذرد، متوقف کند. هیچ نیرویی نمی‌تواند جریان زنده‌ی درونی شما را بگیرد. جریان روشن و پویایی که به شما انگیزه و توان زندگی می‌بخشد. در این روزها که سهم‌مان از داشتنی‌ها اندک است و سختی‌ها پیش روی ما. به به هم خود، و به عنوان کسی که سال‌ها در کنار شما ایستاده و از موهبت اعتماد و محبت‌تان بهره‌مند شده، از شما می‌خواهم اجازه ندهید هیچ نیرویی، هیچ سدی و هیچ قدرتی، دید شما را ویران کند. زندگی موهبتی است که خداوند نصیب‌مان کرده و تا زنده‌ایم و نفس می‌کشیم، سهم هر انسانی است که از مواهب آن بهره‌مند باشد. شاید در توان‌مان نباشد که دنیای اطراف‌مان را تغییر دهیم. شاید هرگز قادر نباشیم نابرابری‌ها و بی‌عدالتی‌ها را متوقف کنیم. شاید نتوانیم جلوی حوادث تلخ طبیعی زندگی را بگیریم. اما بی‌تردید این

توان را داریم که دنیای درونی مان را سامان دهیم. این حقیقت که ما انسان ایم و پی در پی مرتکب لغزش و اشتباه می شویم، امری اجتناب ناپذیر است. اما با تغییر در نگرش و رویکردمان می توانیم ضریب اشتباهات مان را کاهش دهیم.

هنر خوب زندگی کردن مجموعه ای از روش های عملی و کاربردی است که به تأکید نویسنده حاصل سال ها تحقیق و گردآوری مطالب گوناگون در حوزه ی روان شناسی، فلسفه، علوم اقتصاد، ریاضی و تجارت است. چکیده ی مطالعات دوبلی در این گستره، کتابی است که پیش روی شماست.

همان گونه که در کتاب پیشین او هنر شفاف اندیشیدن با خطاهای ذهنی آشنا شدیم، در این کتاب، با جعبه ای شگفت انگیز از ابزارهای ذهنی آشنا می شوید. با بهره گیری از این ابزارهای هوشمند، بسیاری از انگاره های ذهنی شما دگرگون می شود. اگرچه آشنا شدن با این جعبه ابزار به تنهایی تجربه ی یک زندگی خوب را تضمین نمی دهد، دست کم کمک می کند، زندگی عملکرد بهتری داشته باشیم.

لازم می دانم از دو همکار و دوست جوانم بهزاد توکلی و علی شهرزستوده که همانند کتاب پیشین مرا در ترجمه ی کتاب همراهی کردند، صمیمانه قدردانی کنم. از مردم عزیز و خوانندگان محترم و موسسوری که پیش تر با انتخاب هنر شفاف اندیشیدن چاپ کتاب را به بیش از شصت نوبت رساندند، صمیمانه سپاس گذاری می کنم.

در پایان، در مجال اندک ترجمه، کمی ها و کسرها را بر من ببخشایید.

به امید آن که این کتاب پنجره ی کوچکی باشد، «هنر زیبای» خوب زندگی کردن».