

هنر خوب زندگی کردن

۵۲ میانبر شگفت‌انگیز
برای خوشبختی، ثروت و کامیابی

www.ketab.ir

The Art of the Good Life
by ROLF DOBELLI

سرشناسه: دوبلی، رولف، ۱۹۶۶ - م.
عنوان و نام پدیدآور: هنر خوب زندگی کردن: ۵۲ میانبر شگفت‌انگیز برای خوشبختی، ثروت و کامیابی / نویسنده
رالف دوبلی؛ مترجم آرش هوشنگی‌فر.
مشخصات نشر: قزوین: آزمون‌ساز، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری: ۲۲۴ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۴۲-۹۱-۲
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
یادداشت: عنوان اصلی: The art of the good life : 52 surprising shortcuts to happiness, wealth, and success, 2017
عنوان دیگر: ۵۲ میانبر شگفت‌انگیز برای خوشبختی، ثروت و کامیابی.
موضوع: بهزیستی
Well-being موضوع:
موضوع: راه و رسم زندگی -- جنبه‌های روانشناسی
موضوع: Conduct of life -- Psychological aspects
شناسه افزوده: هوشنگی‌فر، آرش، ۱۳۵۶ -
رده بندی کنگره: HN۲۵
رده بندی دیویی: ۳۰۶
شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۹۵۸۱۲
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیا

www.ketab.ir

هنر خوب زندگی کردن

نویسنده: رالف دوبلی
مترجم: آرش هوشنگی فر



انتشارات آذر میدخت

هنر خوب زندگی کردن

نویسنده: رالف دوبلی

مترجم: آرش هوشنگی فر

ویراستار: ریحانه زنجانی

نوبت چاپ: اول - پاییز ۱۴۰۰

چاپ: آریا

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

www.ketab.ir



مرکز پخش

تهران، خیابان انقلاب،

خیابان دوازده فروردین،

کوچه نوروژ، پلاک ۱۰

۰۲۱ ۶۶۹۸ ۱۸۴۵

۰۲۱ ۶۶۹۸ ۱۸۲۳

۰۹۱۲ ۱۵۳ ۹۱۱۲

Azarmidokhtpub.ir

Book.pars@yahoo.com

تمام حقوق برای ناشر محفوظ است.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۴۲-۹۱-۲

پیشگفتار

از دوران باستان تاکنون - به عبارتی از دست کم ۲۵۰۰ سال پیش اما احتمالاً از مدت‌ها پیش از آن - انسان‌ها از خودشان پرسیده‌اند که «خوب زندگی کردن» به چه معنی است. من چگونه باید زندگی کنم؟ چه چیزی یک زندگی خوب را می‌سازد؟ نقش سرنوشت چیست؟ پول من چه نقشی در این میان دارد؟ آیا خوب زندگی کردن یک مسئله ذهنیت است یا مسئله ایجاد یک دیدگاه مشخص یا این که بیشتر مربوط به رسیدن به هدف‌های تغییرناپذیر در زندگی است؟ آیا بهتر است که فعالانه در پی خوشبختی باشیم یا از خوشبختی خودداری کنیم؟

هر نسل از انسان‌ها این پرسش‌ها را دوباره از نو مطرح می‌کنند و پاسخ‌ها نیز به گونه‌ای همیشه از نظر بیابای ناامیدکننده هستند. چرا؟ چون ما همیشه در پی یک اصل «تنها»، یک عقیده «تکین» و یک قانون «یگانه» هستیم. اما چنین قانون طلایی برای خوب زندگی کردن اصلاً وجود ندارد.

در چند دهه گذشته، یک انقلاب بی‌صدا در زمینه‌های گوناگون اندیشه‌های انسان رخ داده است. اندیشمندان در زمینه دانش، سیاست، اقتصاد، پزشکی و بسیاری از زمینه‌های دیگر، به این درک رسیده‌اند که جهان بسیار پیچیده‌تر از آن است که بتوانیم آن را در یک ایده بزرگ یا چند اصل کلی خلاصه کنیم. ما برای شناخت جهان به یک جعبه ابزار ذهنی با ابزارهای گوناگون نیاز داریم، اما به یک جعبه ابزار نیز برای زندگی عملی نیاز داریم.

ما در روند یکصد سال گذشته جهانی را ساخته‌ایم که دیگر نمی‌توانیم آن را به طور غریزی درک کنیم. به این معنی که کارآفرینان، سرمایه‌گذاران، مدیران، پزشک‌ها، خبرنگاران، هنرمندان، دانشمندان و سیاستمدارها و افرادی مانند من و شما به ناگزیر در راه زندگی خودمان دچار لغزش خواهیم شد، مگر آن که یک سری معقول از ابزارها و مدل‌های ذهنی و روش‌هایی داشته باشیم که بتوانیم به آن‌ها تکیه کنیم.

همچنین می‌توانیم این مجموعه از روش‌ها و دیدگاه‌ها را «سیستم عامل زندگی خودمان» بنامیم، ولی خود من همان استعاره قدیمی جعبه ابزار را ترجیح

می‌دهم. به هر صورت، نکته اینجاست که اهمیت این ابزارها بیشتر از دانش واقعیت‌ها است. این ابزارها از پول مهم‌تر هستند، از روابط اجتماعی مهم‌تر هستند و از هوش انسان هم مهم‌تر هستند.

من چند سال پیش مشغول گردآوری یک کلکسیون از ابزارهای ذهنی شدم که برای ساختن یک «زندگی خوب» طراحی شده بودند. در جریان این کار، ابزارهای نیمه فراموش شده فراوانی را از دوران باستان کلاسیک و همچنین از پژوهش‌های مدرن امروزی پیدا کردم. شما حتی می‌توانید این کتاب را به عنوان فلسفه کلاسیک زندگی برای قرن بیست و یکم هم بنامید.

سال‌ها است که من این ابزارها را در زندگی روزانه خودم به کار می‌برم و به من کمک کرده‌اند تا با چالش‌های بزرگ یا کوچک خودم روبه‌رو شوم. از آنجا که زندگی من تقریباً از هر نظر بهبود پیدا کرده (کم‌پشت شدن موها و خط‌های چروک خنده روی صورتم باعث نشده‌اند که از خوشحالی‌ام کاسته شود)، این ابزارها را با وجدان آرام به شما هم پیشنهاد می‌کنم: ممکن است این پنجاه‌و دو ابزار ذهنی نتوانند «زندگی خوب» را برای شما تضمین کنند، اما یک فرصت برای مبارزه به شما می‌دهند.

www.ketab.ir