



رولف دوبلی

# هنر خوب زندگی کردن

ترجمه‌ی

عادل فادرسی‌پور

بهزاد توکلی

علی شهباز

حق نشر این کتاب به زبان فارسی خریداری شده است.

Copyright©2017 Piper Verlag GmbH, München / Berlin

سرشناسه: دوبلی، رولف، - ۱۹۶۶ م

Dr. Rolf, K.

عنوان نام: هنر خوب زندگی کردن / رولف دوبلی؛ ترجمه‌ی عادل فردوسی‌پور.

علی شهباز، مترجم، زاد توکلی.

مشخصات نشر: نشر چشمه، ۱۳۹۰

مشخصات نشر: نشر چشمه، ۱۳۹۰

وضعیت فهرست‌بندی: فیبا

شابک: ۷-۰۰۳۱-۰۱-۶۲۲-۷۸

یادداشت: عنوان اصلی: The art of the good life: 52 surprising shortcuts to

happiness, wealth and success

یادداشت: کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان "هنر خوب زندگی کردن" در سال ۱۳۹۰، ۵۲ میانبر برای آرامش،

ثروت و موفقیت توسط انتشارات مهر، در سال ۱۳۹۰، فیبا دریافت کرده است.

موضوع: راه و رسم زندگی -- جنبه‌های روان‌شناسی

موضوع: Psychological aspects of life -- Concise

موضوع: موفقیت -- جنبه‌های روان‌شناسی

موضوع: Success -- psychological aspects

شناسه‌ی افزوده: فردوسی‌پور، عادل، - ۱۳۵۳، مترجم

شناسه‌ی افزوده: توکلی، نیشابور، بهزاد، - ۱۳۶۹، مترجم

شناسه‌ی افزوده: شهروز‌ستوده، علی، - ۱۳۷۲، مترجم

رده‌بندی کنگره: الف ۱۳۹۷ ۸۵۲۰۲ / BF۶۳۷

رده‌بندی دیویی: ۱۵۸

شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی: ۵۳۳۹۱۹۵

رده‌بندی نشر چشمه: علوم انسانی

هنر خوب زندگی کردن  
رولف دوبلی  
ترجمه‌ی عادل فردوسی‌پور، بهزاد توکلی، علی شهروز ستوده

مدیر هنری: مجید عباسی

لیتوگرافی: باختر

چاپ: دالاهو

تیراژ: ۲۰۰۰ نسخه

چاپ اول جیبی (چاپ هجدهم کتاب): پاییز ۱۳۹۷، تهران

ناظر فنی چاپ: یوسف امیرکیان

حق چاپ و انتشار محفوظ و مخصوص نشر چشمه است.

این اثر به واسطه استفاده از این اثر، مشروط به دریافت اجازه‌ی کتبی ناشر است.

کتاب: ۷-۰۰۳۱-۰۱-۶۲۲-۹۷۸

دفتر مرکزی نشر چشمه: تهران، کارشناس، تقاطع بزرگراه شهید گمنام، کرجه‌ی چهارم، پلاک ۲.  
تلفن: ۸۸۳۳۳۶۰۰ — کتاب چشمه کریم خان: تهران، خیابان کریم خان زند، نبش میرزای  
شیرازی، شماره‌ی ۱۰۷. تلفن: ۸۸۹۰۷۷۶۶ — کتاب چشمه‌ی کووش: تهران، بزرگراه ستاری  
شمال، نبش خیابان پیامبر مرکزی، مجتمع تجاری فرش، طبقه‌ی پنجم، واحد ۴. تلفن: ۴۴۹۷۱۹۸۸ —  
کتاب فروشی نشر چشمه‌ی آرن: تهران، شهرک حسن (غرب)، بلوار عزادی، نرسیده به بزرگراه نایب، خیابان  
حافظی، نبش خیابان فخارمقدم، مجتمع تجاری آرن، طبقه‌ی ۲. تلفن: ۷۵۹۳۵۴۵۵ — کتاب فروشی  
نشر چشمه‌ی رایزن: تهران، خیابان نیاوران (باهتر)، بعد از سه راهی (به سمت تجریش)، پلاک ۳۱۱. تلفن:  
۲۶۸۵۴۱۳۵ — کتاب فروشی نشر چشمه‌ی بابل: بابل، خیابان شریعتی، روبروی پیرنی سرای بابل. تلفن:  
۳۲۴۷۶۵۷۱ (۰۱۱) — کتاب فروشی نشر چشمه‌ی پریس: تهران، خیابان باغ‌اناران، نش گلستان یکم،  
مجتمع پریس، طبقه‌ی دوم. تلفن: ۹۱۰۱۲۵۸ — بخش کتاب چشمه: تلفن: ۷۷۸۸۰۰۰

www.cheshmeh.ir

 cheshmehpublication

 cheshmehpublication

## فهرست

|    |                                                     |
|----|-----------------------------------------------------|
| ۱۱ | مقدمه‌ی مترجم                                       |
| ۱۳ | پیش‌گفتار                                           |
| ۱۵ | ۱. حسابداری ذهنی                                    |
| ۱۹ | ۲. هنر ظریف اصلاح                                   |
| ۲۳ | ۳. میثاق                                            |
| ۲۷ | 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                                    |
| ۵۲ | ۱۰. پاسخ منفی پنج‌ثانیه‌ای                          |
| ۵۶ | ۱۱. توهم تمرکز                                      |
| ۶۰ | ۱۲. چیزهایی که می‌خرید اثری از خود به‌جا نمی‌گذارند |
| ۶۵ | ۱۳. پول‌گور بابات                                   |

|     |                                                |
|-----|------------------------------------------------|
| ۶۹  | ۱۴. دایره‌ی شایستگی                            |
| ۷۳  | ۱۵. راز پافشاری                                |
| ۷۷  | ۱۶. سرکوب ندای درون                            |
| ۸۲  | ۱۷. زندان خوش‌نامی                             |
| ۸۶  | ۱۸. نهم «پایان تاریخ»                          |
| ۹۰  | ۱. معنای کوچک‌تر زندگی                         |
| ۹۴  | ۲۰. دو «شد» شما                                |
| ۹۹  | ۲۱. یک خواه                                    |
| ۱۰۳ | ۲۲. راستای زندگی، دروغ‌اند                     |
| ۱۰۷ | ۲۳. خطای «ری خوب»                              |
| ۱۱۱ | ۲۴. ورطه‌ی تر از خود                           |
| ۱۱۵ | ۲۵. لذت‌گرایی و خردمندی                        |
| ۱۱۹ | ۲۶. دایره‌ی شأن - قسمت اول                     |
| ۱۲۳ | ۲۷. دایره‌ی شأن - قسمت دوم                     |
| ۱۲۸ | ۲۸. دایره‌ی شأن - قسمت سوم                     |
| ۱۳۲ | ۲۹. کتاب نگرانی‌ها                             |
| ۱۳۶ | ۳۰. آتش‌فشان نظرات                             |
| ۱۴۰ | ۳۱. قلعه‌ی ذهنی شما                            |
| ۱۴۴ | ۳۲. حسادت                                      |
| ۱۴۸ | ۳۳. پیش‌گیری                                   |
| ۱۵۳ | ۳۴. عملیات آرامش‌فکری                          |
| ۱۵۷ | ۳۵. تله‌ی تمرکز                                |
| ۱۶۱ | ۳۶. طبق قاعده؛ کمتر بخوانید، اما دوبار بخوانید |
| ۱۶۵ | ۳۷. تله‌ی تعصب                                 |
| ۱۶۹ | ۳۸. تقریق ذهنی                                 |
| ۱۷۳ | ۳۹. نقطه‌ی حداکثر تأمل                         |

|     |                                                          |
|-----|----------------------------------------------------------|
| ۱۷۷ | ۴۰. با در کفش دیگران .....                               |
| ۱۸۱ | ۴۱. توهم تغییر دنیا - قسمت اول .....                     |
| ۱۸۴ | ۴۲. توهم تغییر دنیا - قسمت دوم .....                     |
| ۱۸۹ | ۴۳. سفسطه‌ی «جهان عادل» .....                            |
| ۱۹۳ | ۴۴. فرقه‌ی بارپرستی .....                                |
| ۱۹۷ | ۴۵. اگر با خودتان مسابقه دهید، هرگز شکست نمی‌خورید ..... |
| ۲۰۱ | ۴۶. مسابقه‌ی تسلیحاتی .....                              |
| ۲۰۵ | ۴۷. دوست داشتن با آدم‌های عجیب و غریب .....              |
| ۲۱۰ | ۴۸. مسئله‌ی مناس .....                                   |
| ۲۱۳ | ۴۹. مدیریت انتظار .....                                  |
| ۲۱۷ | ۵۰. قانون است .....                                      |
| ۲۲۱ | ۵۱. در ستایش تو .....                                    |
| ۲۲۶ | ۵۲. موفقیت درونی .....                                   |
| ۲۳۲ | پس گفتار .....                                           |
| ۲۳۷ | قدردانی .....                                            |

## پیش‌گفتار

ردوان باستان یا به عبارت بهتر، دست‌کم ۲۵۰۰ سال پیش و شاید قبل‌تر از آن، همیشه برای مردم سؤال بوده که یک زندگی خوب یعنی چه. چه‌طور باید زندگی کرد؟ یک زندگی خوب، چه مؤلفه‌هایی دارد؟ نقش سرنوشت در آن چیست؟ پول چه نقشی در آن دارد؟ آیا ریش، گرفتن یک زندگی خوب به ذهنیت انسان بستگی دارد؟ به داشتن یک ره یک شخص وابسته است؟ یا این دست‌یابی به اهداف مشخص است که نقش پُرانگ ری دارد. بهتر است که مدام به دنبال رسیدن به شادی باشیم یا دوری از ناخوشی‌ها؟

هر نسل این سؤال‌ها را دوباره در زمان مطرح می‌کند و در نهایت هم هربار با پاسخ‌هایی مواجه می‌شود که اساساً دل‌زدکننده هستند. چرا؟ چون ما همواره به دنبال یک اصل، یک قاعده یا یک دستورالعمل واحد هستیم، اما هیچ جام مقدسی به اسم زندگی خوب وجود ندارد.

در طول چند دهه‌ی گذشته، انقلاب بی‌روسی در حوزه‌های مختلف فکری رخ داده است. در علوم، سیاست، اقتصاد، پزشکی و بسیاری حوزه‌های دیگر، اندیشمندان متوجه شده‌اند که دنیا آن‌قدر پیچیده است که نمی‌توان آن را در قالب یک ایده‌ی کلی به‌اضافه‌ی چند اصل تبیین و تشریح کرد. ما به یک جعبه‌بزار ذهنی با انواع ابزارها احتیاج داریم تا بتوانیم دنیا را بشناسیم، درعین حال دامن برای زندگی کردن هم به یک جعبه‌بزار نیاز داریم.

در طول دو‌یست سال اخیر، ما دنیایی را به وجود آورده‌ایم که شناخت آن دیگر به صورت غریزی برای مان امکان‌پذیر نیست. این امر بدان معناست که کارآفرینان،

سرمایه‌گذاران، مدیران، پزشکان، خبرنگاران، هنرمندان، دانشمندان، سیاست‌مداران و افرادی مانند شما و من هم در طول مسیر زندگی لاجرم دچار لغزش خواهیم شد مگر این که جعبه‌ی کارآمدی از ابزارهای ذهنی و الگوهای قابل اتکا در اختیار داشته باشیم.

می‌توانید اسم این مجموعه رو بگردها و راهبردها را بگذارید «سیستم عامل برای زندگی»، اما من همان استعاره‌ی سنتی تر جعبه‌ی ابزار را ترجیح می‌دهم. در هر صورت، صرف من این است که این ابزارها اهمیت بیشتری از دانش نظری دارند. همین مهم‌تر از بول، مهم‌تر از روابط و مهم‌تر از هوش ما هستند. چند سال پیش شروع کردم به گردآوری مجموعه‌ی خودم از ابزارهای ذهنی‌ای که به درد ساختن یک زندگی خوب می‌خورند. برای این کار به مجموعه‌ای از ابزارهای کمابیش فراموش‌شده از دوران باستان و همچنین تحقیقات به‌روز روان‌شناسی متوسل شدم. حتماً می‌توانید این کتاب را عنوان فلسفه‌ی کلاسیک زندگی برای قرن بیست و یکم توصیف کنید.

سال‌هاست که این ابزارها را در زندگی روزمره‌ام به کار گرفته‌ام و در غلبه بر چالش‌های بسیاری، از بزرگ گرفته تا کوچک، به کمک من آمده‌اند. از آن‌جا که زندگی من تقریباً از هر نظر بهتر شده است (ریختن مو، ربه و سود آمدن چین و چروک روی صورتم چیزی از احساس خوشبختی من کم نمی‌کند)، می‌خوانم آن‌ها را با وجدانی آسوده به شما توصیه کنم: این پنجاه و دو ابزار ذهنی شاید بهترین زندگی خوب را تضمین نکنند، اما این فرصت را به شما می‌دهد تا برای رسیدن به آن بپروازید.