

# خوب بهتر از کامل

نویسنده: پیرس مارتین

مترجم: الونر آهنگر



کتابسرای تندیس

مارتین دوریس / Martin, Doris

خوب بهتر از کامل / دوریس مارتین / مترجم: ابوتر آهنگر  
کتبسرائی تندیس ۱۳۹۳ / ۲۲۰ صفحه

978-600-182-127-1

عنوان اصلی: Gut ist besser als perfekt  
آهنگر، ابوتر - مترجم

۱۳۹۳ م ۲۲ / ۶۳۷ BF

۱۵۷/۱

۲۶۹۷۳۹۵



کتبسرائی تندیس

تهران، ایران - محضر نویسنده به استاد مطهری شماره ۱۹۷۷  
تلفن: ۸۸۹۲۹۱۷، ۸۸۹۲۹۷۹ - فکس: ۸۸۹۱۳۰۲۸ - تلفن: ۸۸۹۱۳۰۸۱ -  
E-mail: info@ketabsarayetandis.com، WWW.ketabsarayetandis.com

خوب بهتر از کامل

نویسنده: دوریس مارتین

مترجم: ابوتر آهنگر

ویراستار: گودرز پایک

صفحه آرا: اکرم سرسبز

چاپ اول: ۱۳۹۳

قیراژ: ۱۰۰۰

چاپ: غزال

قیمت: ۱۱۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۸۲-۱۲۷-۱

ISBN: 978-600-182-127-1

تمام حقوق محفوظ است. هیچ بخشی از این کتاب، بدون اجازه‌ی مکتوب ناشر، قابل تکثیر یا تولید مجدد به هیچ شکلی، از جمله چاپ، فتوکپی، انتشار الکترونیکی، فیلم و صدا نیست. این اثر تحت پوشش قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان ایران قرار دارد.

هنوز می توان...

اگرچه در فضای ذهن ما هنوز  
بهار، فصل سنگ‌هاست،

نگ کن:

میان کوچه‌ها  
بهار، انفجار سبزه‌رنگ‌هاست.

بنفشه را هنوز می توان بنفشه خواند،

هنوز می توان شکوفه‌های بیدار را

نثار گیسوان شوخ باد سرد،

هنوز می توان میان قصه‌ها

ز عطر پونه یاد کرد.

هنوز با ستاره همسفر شدن، گناه نیست

هنوز آسمان ز کوچ سارها، سیاه نیست.

هنوز لاله، سرخ و باده، آتشین،

هنوز غصه، زرد و خنده آشناست،

هنوز آنچه در گلوی سیره سبز می شود، صداست.

هنوز فکر می کنی

بهار، فصل مُردن است؟!

دکتر تورج رهنما

## فهرست

|     |       |                                                            |
|-----|-------|------------------------------------------------------------|
| ۱۱  | ..... | یاشگفتار مترجم                                             |
| ۱۹  | ..... | اهتمام به تحلیل خوب نیست                                   |
| ۳۳  | ..... | خوب شناخت نگیزه‌های درونی‌تان را آشکار کنید                |
| ۵۱  | ..... | خوب متعادل است؟ زندگی‌تان را تحلیل کنید                    |
| ۶۳  | ..... | تفسیر                                                      |
| ۶۵  | ..... | تفسیر مسئله پاکت در عمل                                    |
| ۶۹  | ..... | مسائل و وسایل خوب خود را و خال کنید                        |
| ۸۳  | ..... | خوب در چنگ و در اختیار داشتن زندگی روزمره‌تان را ساده کنید |
| ۱۰۱ | ..... | خوب در تجارت و کار خود را از دست کار بجات بدهید            |
| ۱۲۵ | ..... | در ایام خوشی و ناخوشی یک زندگی مشترک بیدار را بنا کنید     |
| ۱۴۵ | ..... | روابط خوب دوستی‌ها را بنا کنید                             |
| ۱۶۵ | ..... | خوب در شکل و ظاهر سالم بمانید                              |
| ۱۸۳ | ..... | خوب و با کمال میل اضطراب اوقات فراغت را کاهش دهید          |
| ۱۸۷ | ..... | بیشتر و فراتر از خوب خود را دیوانه نسازید                  |
| ۲۰۱ | ..... | خوب و زیبا خونسردی را تمرین کنید                           |
| ۲۳۹ | ..... | منابع                                                      |

## پیشگفتار مترجم

با ورود رایانه به زندگی و اتصال انسان‌ها از طریق ابزارهای هوشمند به طرزی فراملتی با یکدیگر، معنا و مفهوم زندگی و نیز رویارویی با فلسفه شلوغ همزیستی و رشد شخصیتی از درون با چالش‌های بزرگی روبرو شده‌اند. زندگی دیگر فقط در آن معنای گذشته که در نیازهای ابتدایی مانند خوراک، پوشاک، مسکن و ازدواج و تولید نسل خلاصه می‌شد، توجیه نمی‌شود. زندگی به‌امای پر هرج و مرجی است که جز با آموزش آن و آموختن شیوه نگرش صحیح به آن و نیز شیوه مقابله درست با امکانات جدید قابل تحمل نیست.

این روزها دیگر کتاب‌های روان‌شناسی در زمینه بهره‌مند شدن از دستاوردهای زندگی با هدف امید به زندگی و ایجاد انگیزه درونی برای تحمل مصیبت‌های زندگی، در مقیاسی همه‌پسند و البته بسیار فراگیر در کلیه کشورهای جهان مورد توجه هستند و روز به روز با عناوین گوناگون با نوید موفقیت و پیروزی و جای پیرامانی مثبت هستی، زینت‌بخش بازار کتاب می‌شوند و تا حدودی به‌ویژه در کشور ما همپای کتاب‌های داستانی و رمان‌های جذاب به طور جدی و پیگیر مورد مطالعه هستند. کتاب‌هایی که علاوه بر تمرکز بر افکار مثبت و دوری از جذب قدرت‌های

منفی، به ارائه راهکارهایی جهت تعادل در زندگی اجتماعی، زندگی شخصی و نیز زندگی شغلی می‌پردازند.

در زندگی پرهیاهوی این روزهای ما که هجوم تصاویر، رنگ‌ها، اغواها و اطلاعات بی‌مرز از همه سو و در تمام جنبه‌های زندگی احاطه‌مان کرده‌اند، پیروی از پیشنهادهایی مانند خلوت کردن پیرامون و پرداختن به اعمالی نشئت گرفته از طبیعت ژرف انسانی مانند راهی شدن به سمت طبیعت، رها کردن گه‌گاهی این زندگی شلوغ و پرداختن به مراقبه و تمرین تنهایی و آشنا شدن با ژرفای پر قدرت درون خال از فایده نیستند.

اما این گونه نوشته‌ها نه صرفاً بابت سرگرمی و تخیلهای لحظه‌ای، که به صورت جدی به سمت خلاصی از شکست و نومیدی و رویارویی با زندگی با نگاه و احساسی تازه نوشته می‌شوند.

ترجمه کتابی از این مضامین البته برای این مترجم نوپا و بیکارنامه بسیار دشوار، و نیز از آنجا که بسیاری از مضامین جدی نیز در این زمینه نداشته، تا حدودی و دشواریاب بوده، و لذا این دو به تشجیع ناشر و پایمردی‌هایی صعب شکل و حیات گرفته است. از همین رو به شما چندان خالی از اشکال نیست و خود را رهین منت خوانندگان نکته‌سنج و به‌شمایی‌های آتی ایشان می‌داند. باشد که این شروع باب آغازهای دیگری در این مقاله باشد.

نویسنده کتاب در زمینه زندگی‌های مدرن سری‌تری کتاب‌های مشهور و فراوان دیگری نیز نگاشته است که بی‌شک ترجمه آن‌ها و ورود یک چنین نوشتارهای راهنما به جرگه نشر ایران بی‌ثمر نخواهد بود.

## درباره نویسنده

خانم دوریس مرینی فارغ التحصیل رشته زبان انگلیسی است و در حال حاضر در مقام نویسنده، مترجم و استاد دانشگاه مشغول فعالیت است. وی نویسنده کتاب‌های بسیاری در زمینه ارتباطات فردی، روابط اجتماعی، موفقیت و نیز رشد شخصیت می‌باشد. از موفق‌ترین آثارش می‌توان از کتاب: کم‌گویی یا هنر گفتگوهای کوتاه و کتاب حرف‌های علنی و پنهانی برای دو نفر نام برد.

## اما در مورد این کتاب

اوضاع مان بسیار خوب نیست: این عبارت دیگر در این روزها شعار خیلی از ما مردم شده، به همین خاطر زندگی ما آکنده از توقعات زیاد، فشارهای رقابتی و اضطراب است. بیشتر تمایل و تمییز داریم که از هر حیث کامل باشیم. و از همین رو تمام توش و توان خویش را در راه نیل به پیشرفت شغلی و نیز والدینی خوب و نمونه بودن برای بچه‌هایمان به کار می‌بریم و از طرفی نمی‌خواهیم که از قافله پُرشتاب زندگی مدرن و امروزی جا بمانیم. ولی به آلی که درگیر روز و هفته و ماه و سال هستیم، زندگی از مقابل دیدگانمان به دور می‌گردد. به طور روزمره وقت می‌گذاریم که به اموری مانند امور مالیاتی، کسب‌های شخصی، تولد بچه‌ها و... برسیم و هیچ‌گاه زمان نمی‌گذاریم که از خودمان بپرسیم: واقعاً چه می‌خواهیم؟ چه چیزهایی برای ما مهم هستند؟

این کتاب به ما نشان می‌دهد که زندگی از نوع دیگری هم می‌تواند گذشت. ضمناً برای شروع کار و برنامه‌ریزی‌های تازه در زندگی خصوصی و خانوادگی و نیز محیط کار، تمرین‌های قابل اجرا و مفید و نیز راهکارهای سودمندی ارائه می‌دهد. کتاب خوب، بهتر از کامل است، فلسفه نوعی زندگی کردن البته اگر نه «کامل»، ولی «خوب» است.