

رولف دوبلی

# هنر خوب زندگی کردن

ترجمه‌ی

عادل فردوسی‌پور

بهزاد توکلی

علی شهروز



نشر چشمه

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

www.ketab.ir

سرشناسه: دوبلی، رولف، - ۱۹۶۶

Dobelli, Rolf

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

بهزاد توکلی، علی شهروز ستوده

مشخصات نشر: نشر چشمه، ۱۳۹۷

مشخصات: ۲۴۹ ص

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۲۹-۹۶۲-۸

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

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

ثروت و موفقیت" توسط انتشارات مهرگان خرد در سال ۱۳۹۶ فیا 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 نیشابور، بهزاد، - ۱۳۶۹

شناسه‌ی افزوده: شهروز ستوده، علی، - ۱۳۷۲

رده‌بندی کنگرد: ۱۳۹۷ ۲d۹ / BF۶۳۷

رده‌بندی دیویی: ۱۵۸

شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی: ۵۱۵۵۶۳۵

رده‌بندی نشر چشمه: علوم انسانی

هنر خوب زندگی کردن

رولف دوبلی

ترجمه‌ی عادل فردوسی‌پور، بهزاد توکلی نیشابوری، علی شهروز ستوده

لیتوگرافی: یاختر

چاپ: نقش ایران

تیراژ: ۲۵۰۰ نسخه

چاپ اول: بهار ۱۳۹۷، تهران

چاپ شصت و چهارم رقیعی (چاپ هفتاد و نهم کتاب): بهار ۱۴۰۱، تهران

ناظر فنی چاپ: یوسف امیرکیان

حق چاپ و انتشار محفوظ و مخصوص نشر چشمه است.

هرگونه اقتباس و استفاده از این اثر، مشروط به دریافت اجازه‌ی کتبی ناشر است.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۲۹-۹۶۲-۸

دفتر مرکزی نشر چشمه: تهران، خیابان کارگر شمالی، تقاطع بزرگراه شهید گمنام، کوچه‌ی چهارم، پلاک ۲. تلفن: ۸۸۳۳۳۶۰۰ — کتاب فروشی نشر چشمه‌ی کریم خان: تهران، خیابان کریم خان زند، نبش میرزای شیرازی، شماره‌ی ۱۰۷. تلفن: ۸۸۳۳۳۷۶۶ — کتاب فروشی نشر چشمه‌ی کوروش: تهران، بزرگراه ستاری شمال، نبش خیابان پیامبر مرکزی، مجتمع تجاری کوروش، طبقه‌ی پنجم، واحد ۴. تلفن: ۴۴۹۷۱۹۸۹ — کتاب فروشی نشر چشمه‌ی آرن: تهران، شهرک قدس (غربی)، بلوار فرحزادی، نرسیده به بزرگراه نیایش، خیابان حافظی، نبش خیابان فخار مقدم، مجتمع تجاری آرن، طبقه‌ی ۲. تلفن: ۷۵۸۳۵۲۵۵ — کتاب فروشی نشر چشمه‌ی کارگر: تهران، خیابان کارگر شمالی، تقاطع بزرگراه شهید گمنام، کوچه‌ی چهارم، پلاک ۲. تلفن: ۸۸۳۳۳۵۸۳ — کتاب فروشی نشر چشمه‌ی جم: نیاوران، جماران، مجتمع تجاری جَم‌سنتر، طبقه‌ی دوم، پلاک ۱۱. تلفن: ۲۶۴۵۰۸۷۲ — کتاب فروشی نشر چشمه‌ی بابل: بابل، خیابان شریعتی، روبه‌روی شیرینی‌سرای بابل. تلفن: ۳۲۳۳۴۵۷۱ (۰۱۱) — کتاب فروشی نشر چشمه‌ی دلشدگان: مشهد، بلوار وکیل آباد، بین وکیل آباد هجده و بیست (بین هفت تیر و هنرستان)، پلاک ۳۸۶. تلفن: ۳۸۶۷۸۵۸۷ (۰۵۱) — کتاب فروشی نشر چشمه‌ی رشت: رشت، خیابان معلم، میدان سرگل، ابتدای کوچه‌ی هفدم. تلفن: ۲۱۴۹۸۴۸۹ (۰۹۰) — کتاب فروشی نشر چشمه‌ی البرز: کرج، عظیمیه، بلوار شریعتی، مرکز تجاری فرهنگی مهردادمال، طبقه‌ی پنجم. تلفن: ۳۵۷۷۷۵۰۱ (۰۲۶)

www.cheshmeh.ir

cheshmehpublication

cheshmehpublication

بخش کتاب چشمه: تلفن: ۷۷۷۸۸۵۰۲

## 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 به‌جانمی‌گذارند
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	..... بانک خاطره
۱۰۷	..... داستان‌های زندگی دروغ‌اند
۱۱۲	..... خطای «مرگ خوب»
۱۱۶	..... ورطه‌ی ترحم به خود
۱۲۱	..... لذت‌گرایی و خوشبختی
۱۲۵	..... دایره‌ی شأن - قسمت اول
۱۲۹	..... دایره‌ی شأن - قسمت دوم
۱۳۴	..... دایره‌ی شأن - بخش سوم
۱۳۸	..... کتاب نگرانی‌ها
۱۴۲	..... آتش فشان نظرات
۱۴۶	..... قلعه‌ی ذهنی شما
۱۵۱	..... حسادت
۱۵۶	..... پیش‌گیری
۱۶۱	..... عملیات آرامش فکری
۱۶۵	..... تله‌ی تمرکز
۱۶۹	..... طبق قاعده: کمتر بخوانید، اما دوبار بخوانید
۱۷۳	..... تله‌ی تعصب
۱۷۷	..... تفریق ذهنی
۱۸۱	..... نقطه‌ی حداکثر تأمل
۱۸۵	..... پا در کفش دیگران
۱۸۹	..... توهم تغییر دنیا - قسمت اول
۱۹۳	..... توهم تغییر دنیا - قسمت دوم
۱۹۷	..... سفسطه‌ی «جهان عادل»
۲۰۱	..... فرقه‌ی بارپرستی
۲۰۵	..... اگر با خودتان مسابقه دهید، هرگز شکست نمی‌خورید
۲۱۰	..... مسابقه‌ی تسلیحاتی
۲۱۵	..... دوست شدن با آدم‌های عجیب و غریب
۲۲۰	..... مسئله‌ی منشی
۲۲۴	..... مدیریت انتظارات
۲۲۸	..... قانون استرجح
۲۳۳	..... در ستایش تواضع
۲۳۸	..... موفقیت درونی
۲۴۳	..... پس‌گفتار
۲۴۷	..... قدردانی

## مقدمه‌ی مترجم

کتاب هنر خوب زندگی کردن از قواعد رایج کتاب‌های مشابهش پی‌روی نمی‌کند. این دست‌نوشته نیز شلید شبیه مقدمه‌ی کلاسیک یک کتاب نباشد.

آن‌هایی که درها را می‌بندند، پنجره‌ها را درز می‌گیرند، دیوارها را بالا می‌کشند، خانه‌ی رفاه خود را بر تهیدستی دیگران بنا می‌کنند، آن‌ها که امید را محصور، قلب‌ها را رنجور، آدم‌ها را از دیارشان مهجور یا پشت مرزها محدود می‌کنند؛ به قدرتِ 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 جلو جریان زنده‌ی درونی شما را بگیرد. جریان روشن و پویایی که به شما انگیزه و توان زیستن می‌بخشد. در این روزها که سهم‌مان از داشتنی‌ها اندک است و سختی‌ها پیش روی مان؛ به سهم خود، و به عنوان کسی که سال‌ها در کنار شما ایستاده و از موهبت اعتماد و مهرتان بهره‌مند شده، از شما می‌خواهم اجازه ندهید هیچ نیرویی، هیچ سدی و هیچ قدرتی امید 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 جلو 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 مجموعه‌ای از روش‌های عملی و کاربردی است که به تأکید نویسندگان حاصل سال‌ها تحقیق و گردآوری مطالب گوناگون در حوزه روان‌شناسی، فلسفه، علوم اقتصاد، ریاضی و تجارت است. چکیده‌ی مطالعات دوبلی در این گستره، کتابی است که پیش روی شماست.

همان‌گونه که در کتاب پیشین او هنر شفاف اندیشیدن با خطاهای ذهنی آشنا شدید، در این کتاب، با جعبه‌ای شگفت‌انگیز از ابزارهای ذهنی آشنا می شوید. با بهره‌گیری از این ابزارهای هوشمند، بسیاری از انگاره‌های ذهنی شما دگرگون می شود. اگرچه آشنایی با این جعبه‌ابزار به تنهایی تجربه‌ی یک زندگی خوب را تضمین نمی دهد، دست کم کمک می کند تا در زندگی عملکرد بهتری داشته باشیم.

لازم می دانم از دو همکار و دوست جوانم بهزاد توکلی و علی شهرورز ستوده که همانند کتاب پیشین مرا در ترجمه‌ی کتاب همراهی کردند، صمیمانه قدردانی کنم. از مردم عزیز و خوانندگان محترم و پُرشوری که پیش‌تر با انتخاب هنر شفاف اندیشیدن چاپ کتاب را به بیش از صد نوبت رساندند، خاضعانه سپاس‌گزاری می کنم.

در پایان، در مجال اندک ترجمه، کمی‌ها و کاستی‌ها را بر من ببخشایید.

به امید آن‌که این کتاب پنجره‌ی کوچکی باشد به سوی هنر زیبای «خوب زندگی

کردن».