

هنر شکست خوردن

یک راهنمای ضد خودیاری!

یک پرتون

ترجمه‌ی مریم حاتمی خلیل و سمیه سائری



نشر سنگ

www.ketab.ir



نشان استاندارد بین‌المللی محیط زیست کاغذ پاک FSC

برای تولید این کاغذ، فرایند شیمیایی انجام نمی‌گیرد، دوباره به چرخه‌ی طبیعت بازمی‌گردد و محیط زیست را آلوده نمی‌کند.

سرشناسه: برتون، نیل، ۱۹۷۸-م. 1978، Burton, Neel

عنوان و نام پدیدآور: هنر شکست خوردن: یک راهنمای ضد خودیاری / نیل برتون؛ ترجمه‌ی مریم حاتمی خلیل آباد و سمیه سالاری، ویراستار فرگس نظیف؛ مقابله و پاتویس‌ها تحریریه‌ی نشر سنگ

مشخصات نشر: تهران: نشر سنگ، ۱۴۰۲. / مشخصات ظاهری: ۱۴۴ ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م

فروست: کتاب برای زندگی بهتر؛ ۱۱. / شابک: 978-622-7383-34-8

یادداشت: عنوان اصلی: The art of failure: the anti self-help guide، 2010.

عنوان دیگر: یک راهنمای ضد خودیاری / موضوع: موفقیت / Success / شکست (روانشناسی) (Failure (Psychology)

شابک افزوده: حاتمی خلیل آباد، مریم، ۱۳۶۱-م. مترجم / شابک افزوده: سالاری، سمیه، ۱۳۶۲-م. مترجم

ردیابندی کنگره: BFP۳۷ / ردیابندی دیوین: ۱۵۷۱ / شماره کتابشناسی ملی: ۹۴۱۷۲۴۴



سایت نشر سنگ:

www.sangpublication.ir

نشر سنگ در فضای مجازی:

@sangpublication

پست الکترونیک نشر سنگ:

sangpublication@gmail.com

شماره‌ی تماس و فضای مجازی: ۰۹۳۸ ۱۹۴ ۲۸۷۰

هنر شکست خوردن

کتاب برای زندگی بهتر - ۱۱

نویسنده: نیل برتون

مترجمان: مریم حاتمی خلیل آباد و سمیه سالاری

ویراستار: نرگس نظیف

مقابله و پانویس‌ها: تحریریه‌ی نشر سنگ

طراح جلد: پریا محمدی

ناشر: سنگ

چاپ اول: بهار ۱۴۰۳

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: پردیس دانش

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۸۳-۳۴-۸

حق چاپ و انتشار محفوظ و مخصوص نشر سنگ است.

فهرست

پیشگفتار.....	۹
۱. شیدایی.....	۱۱
۲. آزادی.....	۱۹
۳. ترس.....	۲۹
۴. شجاعت.....	۳۵
۵. مرگ.....	۴۴
۶. ارزش‌ها.....	۵۴
۷. پادشاهان.....	۷۲
۸. ارواح.....	۸۱
۹. دیوانگی.....	۹۳
۱۰. معنا.....	۱۰۴
۱۱. خوشبختی.....	۱۱۰
۱۲. آرامش ذهن.....	۱۱۸
۱۳. دوستی.....	۱۲۸
۱۴. عشق.....	۱۳۸

پیشگفتار

خوشبختی در زندگی شما به کیفیت افکارتان بستگی دارد.
- مارکوس اورلیوس

به عنوان روان‌پزشک، به درمان اختلالات روانی کمک می‌کنم، خوشحالم بگویم
اغلب افرادی که به من مراجعه می‌کنند بهبود می‌یابند.

اما چرا درباره‌ی این موضوع بحث و گفت‌وگو می‌کنیم؟
معتقدم سلامت روان چیزی بسیار فراتر از صرفاً نبود اختلال روانی است.
سلامت روان نه فقط در مورد زنده ماندن، بلکه در رابطه با شکوفایی، پیشرفت
و نمایانگر بالاترین و کامل‌ترین استعدادهای ما در مقام انسان است.

البته پیش از مسیحیت، خدایان بت‌پرست، زئوس و مشتری و امثال آن‌ها وجود
داشتند. اما به‌ویژه برای افراد بزرگ‌اندیش، تعدادی از مکاتب فلسفی نیز وجود
داشت که عمده‌ترین آن‌ها کلیون، رواق‌گرایی، شک‌گرایی و اپیکوریسم بود.
اگرچه هر کدام دیدگاه و روش خاص خود را داشتند، اما هدف هر چهار مکتب
دستیابی به آرامش و تسلط ذهنی یا آتاراکسی^۱ بود که به نظر من بیش‌تر از این که

۱. *ataraxia* به حالتی گفته می‌شود که در آن شخص دارای تعادل فکری و شکلی از آسایش و بی‌خیالی باشد.
این مفهوم بیش‌تر در فلسفه‌ی اپیکور و پیرهون دیده می‌شود. فصل دوازده به «آتاراکسی» اختصاص دارد.

آن‌ها را از هم متمایز کند به هم شبیه می‌ساخت.
 آتاراکسی (به یونانی یعنی نبود پریشانی یا مشکل)^۱ نیز اصل راهبردی این کتاب
 است که به تعریف مجدد مفهوم موفقیت می‌پردازد. آتاراکسی ارتباط زیادی با
 خوشبختی دارد، اما این پدیده در واقع مفهومی بسیار عمیق‌تر، کامل‌تر و غنی‌تر است
 که گاهی اوقات در ارتباط با پیشرفت و زندگی ارزشمند و موفق بیان می‌شود.

www.ketab.ir

1. lack of disturbance or trouble.