

به نام خدا

در باب خوب بودن

مدرسه زندگی

الین دیتن

دکتر مریم بردبار



عنوان و نام پدیدآور : در باب خوب بودن/ مدرسه زندگی : مترجم مریم بردبار ؛ ویراستار امیرخسرو خرازی.
 مشخصات نشر : تهران: کتیبه پارسی، ۱۴۰۱.
 مشخصات ظاهری : ۹۱ ص: ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
 شابک : 978-622-6672-71-9
 وضعیت فهرست نویسی : فیپا
 یادداشت : On being nice, 2017: عنوان اصلی:
 موضوع : مهربانی Kindness / جذابیت فردی Charm / راه و رسم زندگی Conduct of life
 شناسه افزوده : بردبار، مریم، ۱۳۶۳، مترجم Bordbar, Maryam
 شناسه افزوده : موسسه مدرسه زندگی (Business enterprise) School of Life
 رده بندی کنگ : ۱۵۳۳BJ
 رده بندی دیو : ۷/۱۷۷
 شماره کتابشناسی : ۸۸۹۱۴۶۶
 اطلاعات رکورد کتاب : سی



نشانی: تهران، خ انقلاب، خ فخر رازی، ک ۵، پ ۱۵، ک اسلامی، ک بن بست یکم، پ ۲، زنگ ۱.
 فروشگاه اینترنتی: www.katibeparsi.com و رایانامه: Katibe.parsi.1393@gmail.com
 تلفن ناشر و مرکز پخش ۱: ۰۲۱۹۳۳۰۰۰۵۳ و ۰۲۱۹۳۳۸۰۶۳۱ و ۰۲۱۶۶۴۰۹۴۲۰ و ۰۲۱۶۶۴۰۹۴۲۰
 مرکز پخش ۲: موسسه گسترش فرهنگ و مطالعات

ناشر: کتیبه پارسی
 صفحه‌آرایی و طرح جلد: عباس امیدی
 تهیه کتاب: دکتر بهزاد شیرزادی
 چاپ و صحافی: شمیم
 ناظر چاپ: فروردین باقرنژاد
 نوبت چاپ: دوم، بهار ۱۴۰۳
 ویرایش دوم: اردیبهشت ۱۴۰۳
 نام کتاب: در باب خوب بودن
 نویسنده: آلن دوپاتن (مدرسه زندگی)
 مترجم: دکتر مریم بردبار
 ویراستار: دکتر غلامرضا برهمند
 (عضو هیئت علمی گروه معارف دانشگاه آزاد واحد شهر ری)
 لیتوگرافی: جاووش
 تیراژ: ۵۰۰

هرگونه کپی برداری، تکثیر کلی یا جزئی از مطالب کتاب یا طرح جلد، اجرا و خوانش صوتی بیش

از ده درصد و یا کل کتاب بدون اجازه‌ی کتبی ناشر پیگرد قانونی دارد و به هر صورت برای

متخلف، «کارما» به دنبال خواهد داشت.

قیمت: ۸۵۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

بخش اول چرا واقعاً نمی‌خواهیم خوب باشیم..... ۱۱

۱: میراث مسخیت خوب اما ضعیف..... ۱۲

۲: میراث رمانتیک اما خوب اما ملال‌انگیز..... ۱۳

۳: میراث سرمایه‌دار خوب اما ورشکسته..... ۱۴

۴: میراث داشتن غریزه خوب اما بی‌غریزه..... ۱۵

بخش دوم: مهربانی..... ۱۹

۱: بخشیدن..... ۲۰

۲: نقطه ضعف قدرت..... ۲۳

۳: بازنده‌ها و قهرمان‌های تراژیک..... ۲۶

۴: انگیزه‌ها..... ۲۹

۵: رنج و فرومایگی..... ۳۴

۶: ادب..... ۳۷

بخش سوم: جذبه..... ۴۷

۱: هدف دوستی چیست؟..... ۴۸

۲: مشکل بیش از حد دوستانه رفتار کردن..... ۵۳

۳: چگونه بر کمرویی غلبه کنیم..... ۵۷

۴: چرا آزردهن محبت‌آمیز لازم و مهربانگیر است..... ۶۲

۵: چگونه گرم و دوستانه باشیم..... ۶۵

- ۶: چرا زبان بازی مهم است ۶۹
- ۷: چرا مهربان‌ها همیشه دروغ می‌گویند ۷۵
- ۸: چگونه شنونده خوبی باشیم ۷۹
- ۹: چگونه روشن‌فکر باشیم ۸۴
- ۱۰: چگونه ملال‌انگیز نباشیم ۸۸
- ۱۱: چگونه در مورد خودتان صحبت کنید ۹۳
- ۱۲: چگونه یاوه‌سرایی نکنیم ۹۶
- ۱۳: جذبه آسیب‌پذیری ۱۰۰
- ۱۴: آزمون نهایی مهارت‌های اجتماعی شما ۱۰۳

www.ketab.ir

یادداشت مترجم

خوب بودن چیزی است که در عین اهمیت، همواره کمترین توجه را در کتاب‌های خودیاری به خود معطوف کرده است. نویسنده در این کتاب زوایای مشکلائی را که در مسیر خوب بودن ما قرار دارد، مورد توجه قرار می‌دهد و ما را با مصادیق این مهم آشنا می‌سازد.

کلید زندگی سرشار از خیر، بختی و شادکامی پرورش فضیلت‌های اخلاقی‌مان است. اما آگاهی از این، ما را نیز بسیار ضروری است که هر نقطه قوتی در وجود ما و دیگران، نقطه ضعفی متناظر یا در واقع سایه‌ای دارد. این آگاهی، ما را یاری می‌بخشد که نگرانی منطقی‌تر در راستای بشر بودن خود پیش بگیریم، از خودسرزنی‌های مداوم که منجر به خودبیزاری می‌شود بپرهیزیم و انتظارات‌مان را نسبت دیگران تعدیل کنیم.

این فلسفه به ظاهر ساده، آسودگی خاطر شگرفی به ارمغان می‌آورد که کیفیت زندگی‌تان را به شکل شایان توجهی ارتقا می‌بخشد. این خوب بودن شماسست که خوب بودن جهان‌تان را رقم می‌زند.

مریم بردبار^۱

بهار ۱۴۰۱