

هنر خوب زیستن

۱۲ همان نردگفت انگیز به خوشبختی، ثروت و موفقیت

پرتو زدن اثر " هنر شفاف اندیشیدن

رولف دابلی

سرناسه : دمن ، رولف
 عنوان و نام دبداور: هنر خوب ریست / رولف دابلی (مترجم: آرزو افصیحی)
 مشخصات نشر: قم، آراستگان، ۱۳۹۸.
 مشخصات ظاهری: ۲۳۶ ص.، ۱۴/۵×۲۰/۵ س.م.
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۹۲۶-۲۴-۹
 وضعیت فهرست نویسی: قیفا
 یادداشت عنوان اصلی: The art of the good life
 موجود: ۵۳ عنوان میل بر شگفت انگیز به خوشبختی، ثروت و موفقیت
 شلسه افزود: افصیحی، آرزو، مترجم
 رده بندی کنگره: ۳۷۸/۵۱۲۹۸/۳۹۲۲/۲۴۸/۲۴۸
 رده بندی دیویی: ۱۵۸/۶۸۲
 شماره کتابشناسی ملی: ۴۷۱۵۵۷۵



انشارات آراستگان

هنر خوب ریستن

- نویسنده: رولف دابلی
- مترجم: آرزو افصیحی
- ناشر: آراستگان
- چاپ: احسان
- نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸
- قطع: رقعی / ۲۴۰ صفحه
- شمارگان: ۵۰۰ جلد
- شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۹۲۶-۲۴-۹
- قیمت: ۵۰۰۰۰ تومان

مرکز پخش:

کتاب بهزاد

۰۹۱۲۹۲۸۲۹۳۷

۰۹۱۹۱۵۲۱۵۹۵

فهرست مطالب

۹	پیشگفتار
۱۱	۱- حساب‌داری ذهنی
۱۵	۲- هنر ظریف اصلاح
۱۹	۳- میثاق
۲۳	۴- تفکر جعبه‌ی سیاه
۲۷	۵- اثر خلاف انتظار
۳۱	۶- هنر منفی خوب زیستن
۳۵	۷- لاتاری تخمدانی
۳۹	۸- توهم درون‌نگری
۴۴	۹- خطر روراستی
۴۸	۱۰- "نه" پنج‌ثانیه‌ای
۵۲	۱۱- توهم تمرکز
۵۶	۱۲- از چیزهایی که می‌خرید هیچ اثری باقی نمی‌ماند
۶۰	۱۳- پول لعنتی
۶۵	۱۴- حلقه‌ی شایستگی
۶۹	۱۵- راز استقامت
۷۳	۱۶- استبداد ندای درون

- ۱۷- زندان شهرت ۷۸
- ۱۸- توهّم "پایان تاریخ" ۸۲
- ۱۹- کوچکترین معنی زندگی ۸۷
- ۲۰- دو بُعد از خود شما ۹۱
- ۲۱- بانک خاطرات ۹۶
- ۲۲- داستان های زندگی دروغ هستند ۱۰۰
- ۲۳- باور اشتباه "مرگ نیکو" ۱۰۴
- ۲۴- گرداب ترسم جویی ۱۰۸
- ۲۵- لذّت گرایی و سعادت طلبی ۱۱۲
- ۲۶- دایره ی کرامت / بخش اول ۱۱۶
- ۲۷- دایره ی کرامت / بخش دوم ۱۲۰
- ۲۸- دایره ی کرامت / بخش سوم ۱۲۵
- ۲۹- کتاب نگرانی ها ۱۲۹
- ۳۰- آتشفشان نظرات ۱۳۴
- ۳۱- دژ ذهنی شما ۱۳۸
- ۳۲- حسادت ۱۴۲
- ۳۳- پیشگیری ۱۴۷
- ۳۴- روند آرامش روانی ۱۵۱
- ۳۵- دام تمرکز ۱۵۵
- ۳۶- براساس اصول اخلاقی : کمتر بخوانید، اما دو بار بخوانید ۱۵۹
- ۳۷- دام تعصب ۱۶۳
- ۳۸- تفریق ذهنی ۱۶۷
- ۳۹- نقطه ی اوج تأمل ۱۷۱
- ۴۰- پا در کفش دیگران کردن ۱۷۵
- ۴۱- توهّم تغییر جهان / بخش اوّل ۱۷۹
- ۴۲- توهّم تغییر جهان / بخش دوّم ۱۸۳

۱۸۷.....	۴۳- سفسطه‌ی “جهان عادل”
۱۹۲.....	۴۴- بارپرستی
۱۹۶.....	۴۵- اگر فقط با خودتان مسابقه دهید، هرگز بازنده نمی‌شوید
۲۰۱.....	۴۶- مسابقه‌ی تسلیحاتی
۲۰۶.....	۴۷- دوستی با آدمهای عجیب و غریب
۲۱۰.....	۴۸- مسئله منشی
۲۱۰.....	۴۹- انتظارات مدیریتی
۲۱۹.....	۵۰- قانون استرجن
۲۲۴.....	۵۱- در تمجید از فروتنی
۲۲۹.....	۵۲- موفقیت درونی
۲۳۵.....	سخن پایانی

پیشگفتار

از دوران باستان، به عبارت دیگر حدود ۲۵۰۰ سال پیش، شاید هم بیشتر؛ مردم از خودشان می پرسیدند معنای یک زندگی خوب چیست. چگونه باید زندگی کنم؟ چه چیزی باعث ایجاد یک زندگی خوب می شود؟ نقش پول و تقدیر در زندگی چیست؟ آیا یک زندگی خوب سوالی در ذهن ما در مورد نوع نگرش خاصمان ایجاد می کند؟ یا آیا داشتن یک زندگی خوب به معنای رسیدن به اهداف واقعی زندگی است؟ برای داشتن یک زندگی خوب بهتر است به دنبال شادی و خوشبختی باشیم یا از ناامیدی دوری کنیم؟

هر نسلی دوباره این سوالات را برای خودش مطرح می کند، اما پاسخ ها اساساً ناامید کننده هستند. چرا؟ زیرا ما دائماً بویای قانون و عقیده ای منفرد و خاص هستیم. درحالی که هنوز یک رویای طلایی برای زندگی خوب وجود ندارد.

در چند دهه ی اخیر، انقلابی خاموش در مکتب های مختلف فکری رخ داده است. در علوم پایه، سیاست، اقتصاد، پزشکی، و بسیاری از دیگر رشته ها؛ محققان متوجه شدند که جهان بسیار پیچیده تر از آن است که بخواهیم آن را در یک ایده یا یک مشت قانون خلاصه کنیم. ما برای درک جهان به برنامه های روان شناختی و ابزارهای ذهنی گسترده ای نیازمند هستیم، و همچنین برای داشتن یک زندگی معقول به آنها احتیاج داریم.

طی دویست سال گذشته، ما جهانی را ایجاد کرده ایم که بطور مستقیم قادر به درک آن نیستیم. بدین معنا که؛ کارآفرینان، سرمایه گذاران، مدیران، پزشکان، روزنامه نگاران، هنرمندان، دانشمندان، سیاست مداران و مردم مانند من و شما قطعاً در زندگی دچار لغزش خواهیم شد، مگر آن که به مدل ها و جعبه ی ابزارهای ذهنی و روانی رجوع کنیم.

شما شاید این مجموعه روش‌ها و نگرش‌ها را "سیستم عاملی برای زندگی" بنامید، اما من ابزار و برنامه‌های قدیمی را ترجیح می‌دهم. به عبارت دیگر، این نشان می‌دهد که آن‌ها بسیار مهم‌تر از دانش واقعی، پول، روابط و هوش هستند. از چند سال گذشته، برای ساخت یک زندگی خوب شروع به جمع‌آوری مجموعه ابزارهای ذهنی برای خود کردم. بدین منظور، به بسیاری از ابزارهای فراموش شده از زمان عهد باستان و تحقیقات روان‌شناختی اخیر اشاره کرده‌ام. حتی می‌توانید این کتاب را به عنوان کتابی از فلسفه‌ی زندگی کلاسیک برای قرن بیست و یک توصیف کنید.

سال‌ها از این ابزارها در زندگی روزمره‌ام استفاده کرده‌ام، و آن‌ها برای غلبه بر بسیاری از چالش‌های کوچک و بزرگ به من کمک کرده‌اند. از آنجایی که زندگی در بسیاری از جنبه‌ها تقویت شده است، می‌خواهم با آگاهی تمام به شما این ابزار را توصیه کنم: این ابزارهای ذهنی و روانی تضمین‌کننده‌ی زندگی شما نیستند، اما آن‌ها می‌توانند برای مبارزه‌ی شانس‌بیشتری به شما بدهند.