

هنر خوب زیستن

رولف دوبلی

مترجم: نیلوفر اسکندری فرد



انتشارات نیک فرجام

www.ketab.ir

دوبلی، رولف، ۱۹۶۶ م	سرشناسه
هنر خوب زیستن / رولف دوبلی؛ ترجمه اسکندری فرد	عنوان و نام پدیدآور
تهران: نیک فرجام، ۱۳۹۹	مشخصات نشر
ص ۲۹۶	مشخصات ظاهری
۹۷۸-۶۲۲-۲۵۸-۰۳۴-۶	شابک
فیبا	وضعیت فهرست نویسی
عنوان اصلی: The art of the good life	یادداشت
هنر خوب زیستن: ۵۲ میانبر برای آرامش، ثروت و موفقیت	عنوان دیگر
راه و رسم زندگی - جنبه‌های روانشناسی	موضوع
موفقیت - جنبه‌های روانشناسی	موضوع
بهبودی	موضوع
اسکندری فرد، نیلوفر، ۱۳۷۰، مترجم	شناسه افزوده
BF ۶۳۷	رده بندی کنگره
۱۵۸	رده بندی دیویی
۶۶۶۸۷۷۲	ماره تائیدشناسی ملی

هنر خوب زیستن

رولف دوبلی

ترجمه‌ی: نیلوفر اسکندری فرد

ناشر: انتشارات نیک فرجام

طرح جلد و صفحه‌آرایی: میروحید ذبیحی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

حروفنگاری: آبان گرافیک

شابک: ۹۷۸ - ۶۲۲ - ۲۵۸ - ۰۳۴ - ۶

قیمت: ۷۰۰۰۰ تومان

مرکز بخش: میدان انقلاب، خیابان دانشگاه، کوچه رستمی، پلاک ۶

تلفن: ۶۶۴۹۵۸۸۷ - ۶۶۹۷۲۸۱۷ - ۶۶۹۵۲۳۱۵

فهرست مطالب

- پیشگفتار ۹
- فصل ۱: سابگر دهنی ۱۱
- فصل ۲: هنر صحیح ۱۷
- فصل ۳: سرسختی ۲۲
- فصل ۴: جعبه‌ی سیاه افکار ۲۷
- فصل ۵: ضد تولید و نوآوری ۳۳
- فصل ۶: هنر منفی زندگی خوب ۳۸
- فصل ۷: لاتاری ژنی ۴۳
- فصل ۸: ندای درون گمراه کننده ۴۸
- فصل ۹: تله‌ی صداقت ۵۴
- فصل ۱۰: قاعده‌ی پنج ثانیه ۶۰
- فصل ۱۱: خطای تمرکز ۶۴
- فصل ۱۲: گاهی اوقات شما وسایل بسیاری را خریداری می‌کنید ۷۰
- فصل ۱۳: پول ۷۶
- فصل ۱۴: تاج صلاحیت ۸۲
- فصل ۱۵: اهمیت استمرار ۸۸
- فصل ۱۶: الهامات گمراه کننده ۹۳
- فصل ۱۷: زندان خوب بودن ۹۹

- فصل ۱۸: خطای پایانی ۱۰۵
- فصل ۱۹: معنای کوچک‌تر زندگی ۱۱۰
- فصل ۲۰: خود دوگانه ۱۱۵
- فصل ۲۱: انبار خاطرات ۱۲۰
- فصل ۲۲: داستان‌های دروغی ۱۲۵
- فصل ۲۳: مرگ خوب ۱۳۰
- فصل ۲۴: ترحم و توجه بیش از حد نسبت به خود ۱۳۵
- فصل ۲۵: لذت خواهی یا ارزش خواهی ۱۴۱
- فصل ۲۶: دایره‌ی اعتقادات و باورها (قسمت اول) ۱۴۶
- فصل ۲۷: دایره‌ی اعتقادات و باورها (قسمت دوم) ۱۵۱
- فصل ۲۸: دایره‌ی اعتقادات و باورها (قسمت سوم) ۱۵۷
- فصل ۲۹: سلسله نگرانی‌ها ۱۶۲
- فصل ۳۰: آتش فشان عقاید ۱۶۷
- فصل ۳۱: قلمرو ذهن شما ۱۷۲
- فصل ۳۲: حسادت ۱۷۷
- فصل ۳۳: پیشگیری ۱۸۳
- فصل ۳۴: رهایی ذهن ۱۸۹
- فصل ۳۵: تله‌ی تمرکز ۱۹۵
- فصل ۳۶: لزومی ندارد حجم مطالعه‌تان زیاد باشد ۲۰۰
- فصل ۳۷: تله‌ی تعصب ۲۰۶
- فصل ۳۸: تفریق ذهنی ۲۱۱
- فصل ۳۹: نقطه‌ی نهایت ذهن ۲۱۷
- فصل ۴۰: پای خود را در کفش دیگران کنید ۲۲۱
- فصل ۴۱: خطای تغییر دنیا (قسمت اول) ۲۲۶
- فصل ۴۲: خطای تغییر دنیا (قسمت دوم) ۲۳۱
- فصل ۴۳: توهم دنیای عادل ۲۳۶
- فصل ۴۴: به محتوا توجه کنید ۲۴۱

- فصل ۴۵: شما در مسابقه خودتان هرگز بازنده نخواهید بود ۲۴۶
- فصل ۴۶: رقابت مسلحانه ۲۵۲
- فصل ۴۷: رفیق شدن با افراد عجیب و غریب ۲۵۸
- فصل ۴۸: مسئله‌ی منشی ۲۶۴
- فصل ۴۹: مدیریت انتظارات ۲۶۹
- فصل ۵۰: قانون استرجن ۲۷۴
- فصل ۵۱: در مدح تواضع و فروتنی ۲۷۹
- فصل ۵۲: موفقیت‌های درونی ۲۸۴
- سخن پایانی ۲۹۰

پیش گفتار

از زمان‌های قدیم حدوداً ۲۵۰۰ سال پیش انسان‌ها به‌طور مداوم از خودشان می‌پرسیدند: چقدر می‌توان یک زندگی خوب و شاداب داشت؟ و سؤال‌هایی مانند من چگونه باید زندگی کنم؟ یا یک زندگی خوب چه ویژگی‌هایی دارد؟ همیشه ورد زبانشان بود به‌علاوه همین نقش سرنوشت و پول در زندگی انسان‌ها نیز بحث‌برانگیز بوده در واقع آنها یک راه برای خوب زیستن وجود دارد یا مسیرهای متعددی به خوشبختی منجر می‌شود به‌علاوه آیا باید در جستجوی خوشبختی باشیم یا تنها از ناراحتی و غم‌خوری کنیم؟

این سؤالات دائماً برای نسل‌های مختلف تکرار می‌شود و در اکثر مواقع جواب‌های رضایت‌بخشی برای این سؤال‌ها در دسترس نیستند اما به چه دلیل؟ شاید به دلیل این‌که ما به دنبال یک قاعده‌ی خاص می‌گردیم در واقع ما باید بدانیم که هیچ قاعده یا قانون خاص و یکسانی برای خوشبختی وجود ندارد.

در طی ده‌های گذشته انقلاب بزرگی در زمینه‌های روانشناسی و علم‌های مختلف به وقوع پیوسته است. در سیاست، اقتصاد و دیگر زمینه‌ها افراد متخصصی به این نتیجه رسیده‌اند که جهان به قدری پیچیدگی دارد که نمی‌توان آن را در چارچوب قواعد خاصی جای داد در واقع ما برای درک زندگی نیاز به ابزارهای زیادی داریم به‌علاوه باید بیاموزیم که چگونه می‌توانیم در زندگی عمل‌گرا باشیم و رؤیابافی را کنار بگذاریم.