

رولف دوبلی

# هنر خوب زندگی کردن

ترجمہی  
عادل فردوسی پور  
بہزاد توکلی  
علی شہروز



www.chestnut.ir  
chestnutbooks  
chestnutbooks

۷۷۷۸۸۵۰۲ : تلفن : چشمه کتاب

۱۲. دیوانه شدن	۶۰۱
۲۶. طاقی و بن و کمان و کمان لنگه	۶۰۱
۲۶. آبی به سینه باده و کلفه	۶۱۱
۲۶. کینه و بوی زرد خونی	۶۱۱
۶۲. خصم به بر باد نماند	۶۱۱
۹۲. نا با شمشیر زلف زده بود	۶۱۱
۷۲. زده شمشیر زلف زده بود	۶۲۱
۸۲. زده شمشیر زلف زده بود	۶۳۱
۶۲. زده شمشیر زلف زده بود	۸۶۱
۶۲. زده شمشیر زلف زده بود	۶۶۱
۶۲. زده شمشیر زلف زده بود	۹۶۱
۶۲. زده شمشیر زلف زده بود	۱۰۱
۶۲. زده شمشیر زلف زده بود	۹۵۱
۶۲. زده شمشیر زلف زده بود	۱۰۱

## 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 به جا نمی‌گذارند
۶۶	۱۳. پول گور 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.....	۲۱. بانک خاطره .....
۱۰۷.....	۲۲. داستان‌های زندگی دروغ‌اند .....
۱۱۲.....	۲۳. خطای «مرگ خوب» .....
۱۱۶.....	۲۴. ورطه‌ی ترجم به خود .....
۱۲۱.....	۲۵. لذت‌گرایی و خوشبختی .....
۱۲۵.....	۲۶. دایره‌ی شأن - قسمت اول .....
۱۲۹.....	۲۷. دایره‌ی شأن - قسمت دوم .....
۱۳۴.....	۲۸. دایره‌ی شأن - بخش سوم .....
۱۳۸.....	۲۹. کتاب نگرانی‌ها .....
۱۴۲.....	۳۰. آتش فشان نظرات .....
۱۴۶.....	۳۱. قلعه‌ی ذهنی شما .....
۱۵۱.....	۳۲. حسادت .....
۱۵۶.....	۳۳. پیش‌گیری .....
۱۶۱.....	۳۴. عملیات آرامش فکری .....
۱۶۵.....	۳۵. تله‌ی تمرکز .....
۱۶۹.....	۳۶. طبق قاعده؛ کمتر بخوانید، اما دوبار بخوانید .....
۱۷۳.....	۳۷. تله‌ی تعصب .....
۱۷۷.....	۳۸. تفریق ذهنی .....
۱۸۱.....	۳۹. نقطه‌ی حداکثر تأمل .....
۱۸۵.....	۴۰. پا در کفش دیگران .....
۱۸۹.....	۴۱. توهم تغییر دنیا - قسمت اول .....
۱۹۳.....	۴۲. توهم تغییر دنیا - قسمت دوم .....
۱۹۷.....	۴۳. سفسطه‌ی «جهان عادل» .....
۲۰۱.....	۴۴. فرقه‌ی بارپرستی .....
۲۰۵.....	۴۵. اگر با خودتان مسابقه دهید، هرگز شکست نمی‌خورید .....
۲۱۰.....	۴۶. مسابقه‌ی تسلیحاتی .....
۲۱۵.....	۴۷. دوست شدن با آدم‌های عجیب و غریب .....
۲۲۰.....	۴۸. مسئله‌ی منشی .....
۲۲۴.....	۴۹. مدیریت انتظارات .....
۲۲۸.....	۵۰. قانون استرجح .....
۲۳۳.....	۵۱. در ستایش تواضع .....
۲۳۸.....	۵۲. موفقیت درونی .....
۲۴۳.....	پس‌گفتار .....
۲۴۷.....	قدردانی .....

### مقدمه‌ی مترجم

کتاب هنر خوب زندگی کردن از قواعد رایج کتاب‌های مشابهش پی‌روی نمی‌کند. این دست‌نوشته نیز شاید 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 قدرت 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 ذرونی 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 مجموعه ای از روش های عملی و کاربردی است که به تأکید نویسندگان حاصل سال ها تحقیق و گردآوری مطالب گوناگون در حوزه روان شناسی، فلسفه، علوم اقتصاد، ریاضی و تجارت است. چکیده مطالعات دوبلی در این گستره، کتابی است که پیش روی شماست.

همان گونه که در کتاب پیشین او هنر شفاف اندیشیدن با خطاهای ذهنی آشنا شدید، در این کتاب، با جعبه ای شگفت انگیز از ابزارهای ذهنی آشنا می شوید. با بهره گیری از این ابزارهای هوشمند، بسیاری از انگاره های ذهنی شما دگرگون می شود. اگرچه آشنایی با این جعبه ابزار به تنهایی تجربه ای 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 شهر و زستوده که همانند کتاب پیشین مرا در ترجمه ای کتاب همراهی کردند، صمیمانه قدردانی کنم. از مردم عزیز و خوانندگان محترم و پُرشوری که پیش تر با انتخاب هنر شفاف اندیشیدن چاپ کتاب را به بیش از شصت نوبت رساندند، خاضعانه سپاس گزاری می کنم.

در پایان، در مجال اندک ترجمه، کمی ها و کاستی ها را بر من ببخشایید.

به امید آن که این کتاب پنجره ای کوچکی باشد به سوی هنر زیبای «خوب زندگی

کردن».

عادل فردوسی پور

اردیبهشت ۹۷

## پیش گفتار

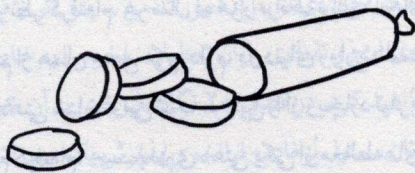
از دوران باستان یا به عبارت بهتر، دست کم ۲۵۰۰ سال پیش و شاید قبل تر از آن، همیشه برای مردم سؤال بوده که یک زندگی خوب یعنی چه. چه طور باید زندگی کرد؟ یک زندگی خوب چه مؤلفه هایی دارد؟ نقش سرنوشت در آن چیست؟ پول چه نقشی در آن دارد؟ آیا در پیش گرفتن یک زندگی خوب به ذهنیت انسان بستگی دارد؟ به داشتن یک رویکرد بخصوص وابسته است؟ یا این دست یابی به اهداف مشخص است که نقش پررنگ تری دارد؟ بهتر است که مدام به دنبال رسیدن به شادی باشیم یا دوری از ناخوشی ها؟ هر نسل این سؤال ها را دوباره از نو مطرح می کند و در نهایت هم هربار با پاسخ هایی مواجه می شود که اساساً دلسردکننده هستند. چرا؟ چون ما همواره به دنبال یک اصل، یک قاعده یا یک دستورالعمل واحد هستیم، اما هیچ جام مقدسی به اسم زندگی خوب وجود ندارد.

در طول چند دهه ی گذشته، انقلاب بی سروصدایی در حوزه های مختلف فکری رخ داده است. در علوم، سیاست، اقتصاد، پزشکی و بسیاری حوزه های دیگر، اندیشمندان متوجه شده اند که دنیا آن قدر پیچیده است که نمی توان آن را در قالب یک ایده کلی به اضافه ی چند اصل تبیین و تشریح کرد. ما به یک جعبه ابزار ذهنی با انواع ابزارها احتیاج داریم تا بتوانیم دنیا را بشناسیم، در عین حال در عمل و برای زندگی کردن هم به یک جعبه ابزار نیاز داریم.

در طول دو بیست سال اخیر، ما دنیایی را به وجود آورده‌ایم که شناخت آن دیگر به صورت غریزی برای مان امکان‌پذیر نیست. این امر بدان معناست که کارآفرینان، سرمایه‌گذاران، مدیران، پزشکان، خبرنگاران، هنرمندان، دانشمندان، سیاستمداران و افرادی مانند شما و من هم در طول مسیر زندگی لاجرم دچار لغزش خواهیم شد، مگر این‌که جعبه‌ی کارآمدی از ابزارهای ذهنی و الگوهای قابل اتکا در اختیار داشته باشیم. می‌توانید اسم این مجموعه‌رویکردها و راهبردها را بگذارید «سیستم‌عامل برای زندگی»، اما من همان استعاره‌ی سنتی‌تر جعبه‌ی ابزار را ترجیح می‌دهم. در هر صورت، حرف من این است که این ابزارها اهمیت بیشتری از دانش نظری دارند؛ همچنین مهم‌تر از پول، مهم‌تر از روابط و مهم‌تر از هوش ما هستند.

چند سال پیش شروع کردم به گردآوری مجموعه‌ی خودم از ابزارهای ذهنی‌ای که به درد ساختن یک زندگی خوب می‌خورند. برای این کار به مجموعه‌ای از ابزارهای کمابیش فراموش شده از دوران باستان و همچنین تحقیقات به‌روز روان‌شناسی متوسل شدم. حتا می‌توانید این کتاب را به عنوان فلسفه‌ی کلاسیک زندگی برای قرن بیست و یکم توصیف کنید.

سال‌هاست که این ابزارها در زندگی روزمره‌ام به کار گرفته‌ام و در غلبه بر چالش‌های بسیاری، از بزرگ گرفته تا کوچک، به کمک من آمده‌اند. از آن‌جا که زندگی من تقریباً از هر نظر بهتر شده است (ریختن مویم و به وجود آمدن چین و چروک روی صورتم چیزی از احساس خوشبختی من کم نمی‌کند)، می‌توانم آن‌ها را با وجدانی آسوده به شما توصیه کنم: این پنجاه و دو ابزار ذهنی شاید رسیدن به زندگی خوب را تضمین نکند، اما این فرصت را به شما می‌دهد تا برای رسیدن به آن مبارزه کنید.



## حسابداری ذهنی

### چه‌طور باخت را به بُرد تبدیل کنیم

باید می‌دانستم. کمی قبل از خروجی بزرگراه در برن، یک دوربین خاکستری ثبت تخلف وجود دارد که در انتظار راننده‌های بی‌خبر است. سال‌هاست که آن دوربین همان جاست. نمی‌دانم چه در ذهنم می‌گذشت. نور فلاش دوربین، من را از فکر و خیال پراند و با یک نگاه سریع به سرعت سنج فهمیدم که ترسم به حقیقت تبدیل شده. سرعتم حداقل ۱۵ کیلومتر بر ساعت بیشتر از حد مجاز بود و هیچ ماشین دیگری هم در جلو یا اطرافم نبود؛ هیچ‌کس نبود که بتوانم فلاش را به گردنش بیندازم.

روز بعد در زوریخ از دور دیدم که یک مأمور پلیس، یک برگه‌ی جریمه را زیر برف‌پاک‌کن ماشینم گذاشت. بله، در جای ممنوع پارک کرده بودم. تمام جاپارک‌ها پُر بودند، عجله داشتم و پیدا کردن جاپارک قانونی در مرکز زوریخ مثل پیدا کردن یک صندلی تاشو برای آفتاب گرفتن در قطب جنوب است. برای یک لحظه می‌خواستم بروم و برایش توضیح بدهم. خودم را مقابل آن مأمور تصور کردم. در حالی که نفس نفس می‌زنم و موهایم به‌هم ریخته، سعی می‌کنم که او را متقاعد کنم که وضعیتم را درک