

یک زندگی ساده‌تر

راهنمای آرامش، آسایش و روشنی بیشتر

مؤسسه مدرسه زندگی، آلن دو باتن

نهادالدين عباسی

www.ketab.ir



سرشناسه: دوباتن، آلن، ۱۹۶۹ - م. De Botton, Alain / عنوان و نام پدیدآور: یک زندگی ساده‌تر، راهنمای آرامش، آسایش و روشنی بیشتر مؤسسه مدرسه‌ی زندگی / آلن دوباتن؛ ترجمه‌ی شهاب‌الدین عباسی. / مشخصات نشر: تهران: نخستین، ۱۴۰۱. / مشخصات ظاهری: ۱۸۹ص. / شابک: ۸-۲۰۲-۱۲۷-۶۰۰-۹۷۸ / وضعیت فهرست نویسی: فیپا. یادداشت:

عنوان اصلی A simpler life: A guide to greater serenity, ease, and clarity 2022
عنوان دیگر: راهنمای آرامش، آسایش و روشنی بیشتر مدرسه‌ی زندگی. / موضوع: راه و رسم زندگی Conduct of life آرامش و آسایش Relaxation / شناسه افزوده: عباسی، شهاب‌الدین، ۱۳۴۵ -، مترجم / رده بندی کنگره: ۶۳۷BF / رده بندی دیویی: ۱/۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی: ۸۸۱۵۳۴۳



نشر نخستین

یک زندگی ساده

راهنمای آرامش، آسایش و روشنی بیشتر

مؤسسه مدرسه زندگی، آلن دو باتن

ترجمه‌ی شهاب‌الدین عباسی

حروف‌چینی و صفحه‌آرایی: نشر نخستین

طراحی جلد: امیر قشقایی

لیتوگرافی: نگین، چاپ: تصویر

چاپ اول: بهار ۱۴۰۱، شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

تهران: خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، تقاطع روانمهر، شماره ۲۲۷

صندوق پستی: ۱۳۱۴۷۱۳۱۱۵ تلفن: ۶۶۴۱۸۹۷۹

www.nabook.ir

۶۵۰۰۰ تومان

فهرست

۱۱	مقدمه
۲۵	بخش اول: روابط ساده‌تر
۲۷	۱. بی‌آلایش‌تر شدن
۳۲	۲. معاشرت‌های ساده‌تر
۳۶	۳. روابط ساده‌تر
۴۰	۴. خانواده‌های ساده‌تر
۴۷	بخش دوم: زندگی اجتماعی ساده‌تر
۴۹	۵. دیگران چه فکر می‌کنند
۵۹	۶. به چند دوست نیاز داریم؟
۶۵	۷. هر چند وقت یک‌بار نیاز به بیرون رفتن داریم؟
۶۹	بخش سوم: سبک زندگی ساده‌تر
۷۱	۸. چطور در یک کلبه زندگی کنیم
۸۴	۹. چطور از زندگی شهرستانی لذت ببریم
۹۴	۱۰. چرا به روزهای آرام‌تری نیاز داریم
۱۰۰	۱۱. چطور زودتر به رختخواب برویم
۱۰۴	۱۲. چطور یک راهب مدرن باشیم

۱۱۴	۱۳. توجه درست به امور مادی
۱۲۵	بخش چهارم: کار و سادگی
۱۲۷	۱۴. فکر کردن به جای دائم کار کردن
۱۳۲	۱۵. فقر اختیاری
۱۳۹	۱۶. وحشت از سادگی
۱۴۳	بخش پنجم: فرهنگ و سادگی
۱۴۵	۱۷. چطور کمتر متظاهر باشیم
۱۵۰	۱۸. چطور کتاب‌های کمتری بخوانیم
۱۵۸	۱۹. چطور کمتر به اخبار اهمیت دهیم
۱۶۳	۲۰. چطور کمتر سفر کنیم
۱۷۱	نتیجه
۱۷۱	۲۱. چطور زودتر بازنشسته شویم
۱۷۵	۲۲. جذابیت و سادگی
۱۸۲	۲۳. هدف و سادگی

مقدمه

سادگی، برای خیلی از ما، به کلمه‌ای پر از حسرت و آرزو بدل شده است. ما مشتاقیم بار اضافی را از دوشمان برداریم و از زیاده‌روی‌ها خود را رها کنیم. دوست داریم روابط ساده‌تر داشته باشیم، وسایل غیرضروری خانه‌هایمان را بیرون بریزیم و از سر و صدا، پیچیدگی و هیاهو پرهیزیم.

سادگی در نگرش ما به خوشبختی، نقش اساسی پیدا کرده است.

اما شایان توجه و روشن‌گر است که از نظر تاریخی، این اشتیاق و علاقه به سادگی پدیده‌ای بسیار جدید است. در زمان‌های دور و نزدیک در این کره‌ی خاکی، خواسته‌ها و آرزوهای ما در جهت‌های کاملاً متفاوت سیر می‌کرده است. اغلب چنین بوده که هر زمان فرصتی پیش آمده غرایز مردم به طرف ثروت، توانگری و پیچیدگی شتافته است. ما مدام در پی این بودیم که محیط خود را تزئین کنیم و هر روز پیچیدگی‌های بیشتری به نمایش بگذاریم و با دارایی‌ها، تشریفات، آداب و جلوه‌گری بیشتری زندگی کنیم.

نمونه‌ای چشمگیر از فاصله گرفتن از این الگوی رفتاری و عشق به سادگی و رفتن به طرف آن را می‌توان در داستان یک خاندان خاص مشاهده کرد.