

هو العليم

# خوشبختی

سفری فلسفی

لونوار

ترجمه: ریحانه رئیس السامی



سرشناسه: لنوار، فردریک، ۱۹۶۲ - م.

Lenoir, Frédéric

عنوان و نام پدیدآور: خوشبختی سفری فلسفی الونوار؛ ترجمه ریحانه رئیس الساداتی.

مشخصات نشر: تهران: دانه، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۲۰۰ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۲۴۹-۰۰

وضعیت فهرست نویسی: فیفا

یادداشت: عنوان اصلی: Du bonheur : un voyage philosophique, 2013.

یادداشت: اب حاذر نخستین بار با عنوان «خوشبختی در پیش رو: سفری فلسفی با همراهی...» در

سال ۱۳۰۰ با ترجمه هوشمند دهقان توسط پیام امروز منتشر شده است.

عنوان دیگر: خوشبختی در پیش رو: سفری فلسفی با همراهی...

موضوع: خوشبختی

موضوع: Happiness

شناسه نزوده: رئیس الساداتی، ریحانه، ۱۳۶۳ - مترجم

راه بندی کنگره: B ۱۸۷

ردیف بندی دیویی: ۱۵۲/۴۲

شماره کتابشناسی ملی: ۶۰۷۴۸۸۸

عنوان: خوشبختی سفر فلسفی

نویسنده: فردریک لنوار

ترجمه: ریحانه رئیس الساداتی

صفحه آرا: ملیحه طرفی

ویراستار: هانیه سازمند

مدیر تولید: داریوش سازمند

ناشر: دانه

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: شریف

شمارگان: ۵۵۰

قطع: رقعی

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۹

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۲۴۹-۰۰

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

تهران: خیابان استاد مطهری - خیابان سلیمان خاطر (امیر اتابک) - کوچه اسلامی - شماره ۴/۲

کد پستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۳۱ تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸-۸۸۸۱۲۰۸۳ تلفکس: ۸۸۸۴۲۵۴۳

تلفن دفتر پخش: ۶۶۴۷۶۳۷۵ - ۶۶۴۶۲۰۶۱ - فکس: ۶۶۴۷۶۳۸۹

## فهرست

|     |                                                |
|-----|------------------------------------------------|
| ۷   | مقدمه                                          |
| ۳۷  | ولتر و نادان خوشبخت                            |
| ۴۱  | آیا آرزوی هر انسانی خوشبختی است؟               |
| ۴۷  | خوشبختی زمینی نیست: سقراط، مسیح، کانت          |
| ۵۳  | هنر نبودن                                      |
| ۵۷  | آرزشکلی در احساس ماست                          |
| ۶۳  | آیا پول خوشبختی می‌آورد؟                       |
| ۶۹  | ذهن و احساسات                                  |
| ۷۵  | هنر هوشیار بودن... رزایا پم: نازی              |
| ۸۳  | ما همانیم که می‌اندیشیم                        |
| ۸۹  | فرصت یک زندگی                                  |
| ۹۳  | بدون دیگران می‌توان خوشبخت بود                 |
| ۹۹  | خوشبختی مسری است                               |
| ۱۰۳ | خوشبختی فردی و خوشبختی جمعی                    |
| ۱۰۹ | آیا جست‌وجوی خوشبختی می‌تواند موجب بدبختی شود؟ |
| ۱۱۳ | از اشتیاق به ملال: خوشبختی ناممکن              |
| ۱۱۷ | تبسم بودا و اپیکتت                             |
| ۱۳۳ | خنده مونتنی و چوانگ تسو                        |
| ۱۵۷ | شادی اسپینوزا و ماآندامانی                     |
| ۱۷۹ | سخن آخر                                        |
| ۱۸۷ | منابع                                          |
| ۲۰۱ | موضوع‌نما                                      |
| ۲۰۵ | نام‌نما                                        |

## مقدمه

«باید در مورد آنچه موجب خشم می‌شود، اندیشید زیرا با وجود خوش‌بختی به چه چیز داریم و در فقدان آن، همه تلاش خود را برای به دست آوردن آن کار می‌بندیم.» [۱]

اپیکور

سال‌هاست قصد دارم کتابی را در باب خوشبختی بنویسم و مدت‌هاست این پروژه را به تعویق می‌اندازم. به‌رغم این‌که جست‌وجوی خوشبختی مهم‌ترین موضوع مشترک دنیاست، نوشتن راجع به خوشبختی آسان نیست. من نیز، همچون بسیاری افراد از کاربرد نابه‌جای این واژه، به‌ویژه در تبلیغات و کثرت آثار چاپ شده در مورد خوشبختی به شکل "دستورالعمل" برآشفته‌ام. به دلیل کثرت گفتار نسنجیده راجع به مسئله خوشبختی، این عبارت خدشه‌دار و نامفهوم شده است. اما در پس ظاهر ساده و گمراه‌کننده‌اش، این موضوع همچنان جذاب باقی مانده و برای تشخیص آن به چند عنصر دشوار ارجاع داده می‌شود. این مسئله خصوصاً به ذات خوشبختی مربوط می‌شود: در برخی ملاحظات، خوشبختی به گریز پایی آب و باد می‌ماند.

۱. همه یادداشت‌های موجود در [۱] در انتهای اثر آمده است.

به محض آنکه فکر می‌کنیم خوشبختی را تصرف کرده‌ایم، از ما دور می‌شود. اگر برای بازگرداندنش تلاش کنیم، می‌گریزد. هنگامی که آن را آرزو می‌کنیم، خود را پنهان می‌کند و گاهی در لحظات غیر منتظره ناگهان پدیدار می‌شود، گاهی فقط با رسیدن بدبختی است که خوشبختی را می‌شناسیم. ژاک پرور<sup>۱</sup> به ریبابی می‌نویسد: "خوشبختی را در صدای رفتنش شناختم." با این وجود به تجربه دریافته‌ام که جست‌وجوی خوشبختی کاوشی احمقانه است. به راستی بی‌راز با اندیشیدن به زندگی خویش، با انجام کاری برای خود، با یادگرتن انتخاب‌هایی منطقی‌تر و یا حتی با تغییر افکار، اعتقادات و یا تغییر تعاریفی که از خود یا دنیا داریم، خوشبخت‌تر باشیم. بزرگترین تناقض خوشبختی این است که به همان اندازه که رام شدنی است، سرکش نیز هست. خوشبختی به همان اندازه که از سرنوشت و شانس برمی‌آید، با تلاش عقلانی و ارادی نیز مطرح می‌شود. قریب به بیست و پنج قرن پیش، ارسطو، فیلسوف یونانی، این ابهام را خاطر نشان کرد: "بسیار دشوار است که بفهمیم آیا خوشبختی چیزی است که می‌توان آن را آرد و خست یا می‌توان از طریق عادت‌ها یا تمرینات به دست آورد و یا اینکه خوشبختی با تقسیم برخی الطاف الهی یا حتی اتفاقی نصیبمان خواهد شد." [۲]

مشکل دیگر به علت خصوصیت بی‌نهایت نسبی خوشبختی است: خوشبختی براساس فرهنگ‌ها، اشخاص و مراحل زندگی افراد تغییر است. گاهی خوشبختی شکل آنچه را که نداریم به خود می‌گیرد: برای بیمار شکل خوشبختی در سلامتی است، برای بیکار در شکل شغل، برای برخی مجردها در شکل زندگی مشترک... و برای برخی متأهل‌ها در بازگشت به زندگی مجردی! به این ناهماهنگی‌ها، بعدی ذهنی هم اضافه می‌شود: هنرمند از کاربرد هنرش خوشبخت است، یک روشنفکر در به کارگیری نظریاتش و یک فرد عاطفی

در روابط عاشقانه‌اش. فروید، پدر روان‌شناسی، بسیار دقیق این نکته را روشن کرده است که: "این ساختار روانی فرد است که تعیین کننده خواهد بود. بشری که شهوانیت بر او غلبه دارد، به روابط احساسی با دیگران ارجحیت می‌دهد. نارسیم‌گرایی<sup>۱</sup> که حس خشنودی از خویش دارد، رضایت‌های اصلی‌اش را در پدیده‌های روانی درونی‌اش جست‌وجو می‌کند و انسان عمل‌گرا به دنیا، بیرونی وابسته است که بتواند در آن قدرتش را به اثبات برساند." [۳] این کسی از دلایلی است که نشان می‌دهد "دستورالعمل" معتبری برای خوشبختی هم‌اکنون وجود ندارد. بنابراین آیا همه اندیشه‌های فلسفی در مورد خوشبختی یهوده خواهد بود؟ باور نمی‌کنم. درک این سه ویژگی، نامحسوس بودن، نسبی بودن، هنجار بودن خوشبختی، هرچه قدر هم که جالب باشد، موضوع را به سرانجام نمی‌رساند، بلکه قوانین زندگی و عملکردهای بشری است که بر آن به شدت تأثیر می‌نهد و می‌توان به یک میزان، از طریق اندیشه‌های فلسفی کلاسیک و نیز به کمک رویکردهای علمی همچون روان‌شناسی، جامعه‌شناسی، زیست‌شناسی و عوارض محیطی، آن‌ها را بررسی کرد. چنانچه یک فیلسوف در قرن بیست و یکم در مقایسه اندیشمندان بزرگ گذشته، سخن جدیدی برای گفتن داشته باشد، بی‌شک، تکرارش از پیشینیان علم معاصر تأثیر گرفته است و این به علت تلاقی دانش‌های حتی علوم قدیمی است. زیرا امروزه این اقبال را داریم که افکار فرزانه‌گانی از فرهنگ بزرگ دنیا را بشناسیم. پیتاگور<sup>۲</sup>، بودا<sup>۳</sup>، کنفوسیوس<sup>۴</sup> قطعاً می‌توانستند با یکدیگر سخن بگویند زیرا آنان احتمالاً هم‌عصر بوده‌اند اما موانع زبان‌شناسی و جغرافیایی چنین ملاقات‌هایی را غیرممکن کرده بود. این ملاقات‌ها می‌تواند امروزه با بررسی متون ایشان که از گذشته به ما رسیده است، شکل بگیرد و به همین

۱. نارسیم‌گرایی: خودشیفتگی یا عشق افراطی به خود. م

3. Boddha

2. Pythagore

4. Confucius

دلیل ما از این متون غافل نمی‌شویم.

از آنجا که گذشتگان به تقدیری بودن و اساساً ناعادلانه بودن خوشبختی اعتقاد پیدا کرده بودند، ریشه‌شناسی‌های متنوعی از این واژه وجود دارد که تقریباً همواره از یک مفهوم اقبال یا سرنوشت خوب ناشی می‌گردد. در یونان واژه *Eudaimonia* به معنای داشتن *Daimon* خوش یا داشتن ستاره بخت است. در زبان فرانسه *Bonheur* از واژه لاتین *Bonum augurium* به معنای اقبال خوش گرفته شده است. در زبان انگلیسی *Happiness* از ریشه ایسلندی *happ* به معنای شانس اقتباس شده است. بنابراین قسمت مهمی از خوشبختی با "شانس" همراه است. تنها عامل این موضوع پایداری خوشبختی است. این پایداری را می‌توان در حساسیت‌ها، خصوصیات ارثی جسمانی، در سطح خانوادگی و اجتماعی که در آن متولد شده و رشد کرده ایم، در محیطی که در آن متحول گشته و ملاقات‌هایی که بر زندگی ما تأثیر داشته‌اند، بیابیم. در این صورت، چنانچه به خاطر طایعت یا سرنوشت‌مان مستعد خوشبختی یا بدبختی هستیم، آیا فکر کردن در مورد آن می‌تواند به خوشبخت‌تر شدن ما کمک کند؟ من به این موضوع باور دارم.

تجربه، که بسیاری از تحقیقات علمی نیز آن را تأیید کرده است، نشان می‌دهد که ما مسئولیتی را در امر خوشبخت شدن (داشتن) به دوش می‌کشیم، برای کم و زیاد خوشبخت شدن مشروط هستیم اما می‌توانیم خوشبختی هم از ما فرار می‌کند و هم به ما تعلق دارد. خوشبختی بیشتر یا کمتر، برای ما امکان‌پذیر است اما میزان آن ثابت نیست. بنابراین ما قابلیت افزایش توانایی خوشبخت شدن را خصوصاً با استفاده از عقل و اختیارمان داریم (بدون در نظر گرفتن اینکه موفقیت در جست‌وجوی خوشبختی چه قدر تضمین کننده است). از آنجائی که بسیاری از فلاسفه به این عوامل یقین داشتند، پندهایی برایمان به ارمغان گذاشته‌اند که می‌توانند ما را در گذران

زندگی بهتر و خوشبخت‌تر هدایت کند. اما آیا اصلی‌ترین دلیل فلسفه همین نیست؟ همان‌گونه که اپیکور، فیلسوف فرزانه اُتنی که در دوران کوتاهی پس از ارسطو می‌زیست یادآور می‌شود: "فلسفه حرفه‌ای است که با مباحث و دلایلش، زندگی سعادت‌مندی را برای ما فراهم می‌کند." [۴] آنچه که آن را عقلانیت می‌نامیم، همانا جست‌وجوی یک زندگی "خوب" یا "سعادت‌مند" است. به همین علت است که عبارت "فلسفه" از لحاظ واژه‌شناسی به معنای "عقل" و "علاقه به عقلانیت" است. فلسفه به ما خوب فکر کردن می‌آموزد تا برای بهتر زیستن تلاش کنیم. اما در این حیطة، فلسفه فقط به فکر خلاصه نمی‌شود. فلسفه یک وجه عملی نیز دارد و می‌تواند به روش گذشتگان، در تمرینات ذهنی مجرب شود. فلسفه کهن با این تمرینات، در صدد تربیت انسان‌هاست. همان‌طور که پیر آدو<sup>۱</sup> نیز در مجموعه اثرش به آن اشاره می‌کند: "در عصر کهن فلسفه واقعی به معنای تمرین روحی است." [۵] اکثر آثار فیلسوفان یونانی و رومی، از یک مکتب فلسفی نشأت می‌گیرند، به معنای ملموس‌تر، مکتبی که یک استایل روانی راتربیت و تلاش می‌کند آن‌ها را به سوی تغییر و تحول درونی سوق دهد." [۶]

دوست دارم این سفر فلسفی را که از لحاظ سبایی بسط داده شده، به خوانندگان پیشنهاد کنم. اما این یک سفر تک‌بعدی نیست و براساس سیر زمانی نویسندگان و پیدایش نظریه‌های نسبتاً ملال‌آور شکنج‌نگرفته است. در این مسیر پر شور و نشاط بر سوالات و مثال‌های ملموس تأکید شده که در آن با تحلیل روان‌شناسان و نیز آخرین دستاوردهای علمی آشنا خواهید شد. سفری که در کنار مسائل و مثال‌هایی از قوانین زندگی یا تمرینات معنوی، با بزرگانی از گذشته هم‌قدم خواهید شد - از بودا تا شوپنهاور<sup>۲</sup>، در کنار ارسطو<sup>۳</sup>.



چوانگ تسه<sup>۱</sup>، اپیکور، اپیکتت<sup>۲</sup>، مونتنی<sup>۳</sup> و اسپینوزا<sup>۴</sup> - که به درک مسئله خوشبختی و تمرین زندگی سعادتمندانه کمک کرده‌اند.

پیش از آنکه قدمی در مسیر این سفر بردارم، مایلم چند لحظه‌ای خوشبختی را به همان شکل امروزی و برای خود مطرح کنم. در واقع می‌توان در نگاه اول شاید تضاد بارزی میان شیفتگی عموم به خوشبختی - که امروزه از طریق رسانه‌ها تغییر یافته - و بی‌علاقگی و یا حتی تحقیر آن از سوی بخش عظیمی از روشنفکران و دانش‌گاہیان باشیم. روبرت میسرائی<sup>۵</sup> که یکی از بهترین مفسران اسپینوزا و دیگر فلاسفه است، در کتاب زیبایش راجع به خوشبختی می‌نویسد: "امروزه در کتاب‌ها و ادراکات عجیب به سر می‌بریم در حالی که در کشور فرانسه و دیگر نقاط جهان، همان آرزوی خوشبختی ملموسی دارند که می‌تواند هزاران شکل به خود بگیرد. فلسفه وقف مطالعات ساختاری در مورد زبان و شناخت آن می‌شود. فقط کسانی به نوصب مواردی کشش پیدا می‌شود که از نظر فلسفه فاجعه‌آمیز است. ۱۷۱ دلیل این بی‌علاقگی و بی‌اعتمادی نسبت به مسئله خوشبختی چیست؟ برعکس، چگونه می‌توان نعمت خوشبختی را که عده کثیری از آن حظ وافر می‌برند، رعایت داد؟"

مونتنی و اسپینوزا با از سرگیری فلسفه باستان پیش از مسیحیت - که در آن زمان خوشبختی واقعی فقط در عالم بالا یافت می‌شد - پیشگامان جست‌وجوی فلسفی مدرن خوشبختی بودند. در قرن ۱۹ و ۲۰، عصر روشنفکری، شاهد افزایش شدید آئین‌هایی با یک موضوع هستیم: "جست‌وجوی می‌نویسد: "خوشبختی نظریه جدیدی در اروپاست. [۸] "جست‌وجوی خوشبختی" حتی در اعلامیه استقلال آمریکا (۱۷۷۶) به عنوان حق لاینفک بشر به ثبت رسیده است. این جست‌وجو همه‌گیر شده و عطش همگانی

1. Tchoung-fseu

2. Epictet

3. Montaigne

4. Spinoza

5. Robert Misrahi

6. Saint-Just

پیشرفت، جوامع را دربر می گیرد. اما از قرن نوزدهم، مادامی که آرزوی پیشرفت اجتماعی گسترش می یابد، نقدی بر جست و جوی خوشبختی فردی شکل می گیرد. ابتدا در قلب نهضت رمانتیسم<sup>۱</sup>، بدبختی به شکلی بسیار عینی تر، انسانی تر، تأثیرگذارتر و خلاقانه تر پدیدار می شود. "اندوه" به عنوان منبع اصلی الهام، در کنار زیبا جلوه دادن غم و رنجی آشنا، به شکل خلاقانه و ارزشمندی پرورش می یابد. جست و جوی خوشبختی که نوعی نگرانی خاص طبقه مرفه، برای تسبب راحتی و آرامش بود، از آن پس پست و حقیر می گردد. فلور<sup>۲</sup> تعریفی طنزآمیز از آن ارائه می دهد: "احمق بودن، خودخواه بودن و سلامت بودن، سه شرط خوشبختی است. اما اگر اولین شرط را نداشته باشیم، همه چیز از دست می رود." (۱) به این مورد، نقدهای افراطی تر نیز اضافه می شود. در نهایت، جست و جوی خوشبختی چندان سودمند به نظر نمی آید. یا به این علت که درمی یابیم زندگی سعادتمند صرفاً وابسته به حساسیت فردی است (تفکر شوپنهاور) و یا وابسته به شرایط اجتماعی و اقتصادی است (تفکر مارکس) و یا به این دلیل که مواجهه با خوشبختی به شکل ناپایدار، و "پدیده‌ای گه‌گاهی" (۱۰) است (تفکر فروید) که از همه تفکرات واقعی راجع به جوهره اصلی خوشبختی فاصله دارد. در اواخر قرن بیستم، روشنفکران اروپایی را بدبین تر کردند و "نگرانی" به مسئله اساسی آثارشان تبدیل شد (تفکرهای دیگر و سارتر).

در آن دوره، جست و جوی خوشبختی کنار گذاشته شد و در زمره آرمان شهرهای کهن قرار گرفت. با این وجود، پس از اینکه نواآوری‌های بزرگ سیاسی بی کفایتی خود را در بهتر کردن دنیا نشان دادند و با متوسطان، پایه‌های اعتقاد به پیشرفت - اسطوره پایه گذاری مدرنیته - را سست کردند، موضوع خوشبختی فردی با قدرت وسعت یافت. ابتدا در سال‌های ۱۹۶۰، در

۱. نهضت رمانتیسم عصری از تاریخ فرهنگ در غرب اروپا است که به جنبه های احساسی در هنر توجه نشان می دهد.

آمریکا و در قلب جنبش‌های ضدفرهنگی آغاز شد. از تلفیق معنویات غربی و روان‌شناسی مدرن، اولین تجربیاتی که بعدها "رشد شخصی"<sup>۱</sup> نامیده شد، رشد کرد که هدف آن تقویت پتانسیل خلاق فرد برای هرچه خوشبخت‌تر شدن اوست. در این برهه، بهترین و بدترین فرد در کنار یکدیگر قرار می‌گیرد - خصوصاً در روان‌شناسی مثبت- آمیختگی و ترکیب عصر جدید و خوشبختی سه زیر مجموعه دارد. بیست سال پیش در اروپا و خصوصاً در فرانسه، حرکت جدیدی به فلسفه با رویکرد خردمندی و فرزانه‌گی ظهور کرد. چندین فیلسوف حرأت کردند مسئله خوشبختی و تفکر در مورد آن را دوباره مطرح کنند. مارسل کنچ<sup>۲</sup>، روبرت میسارنی و آندره کنت اسپونویل<sup>۳</sup> برای دوباره شدن این رویکرد با یکدیگر متحد شدند. آندره کنت اسپونویل بیان می‌کند: "اگر فلسفه کم‌کم به خوشبخت بودن یا کمتر بدبخت بودن ما نمی‌کند، به چه کار می‌آید؟" [۱]. به همین علت است که خردمندان غربی بیش از پیش نسبت به شری‌ها<sup>۴</sup> شجاکو شدند، خصوصاً بودیسم، مکتبی که خوشبختی در آن موضوع اصلی است. تلاشی این سه مکتب - رشد شخصی، خرد فلسفی، علاقه به معنویت آسیایی - در غرب عامل جست‌وجوهای نوین در زمینه خوشبختی و تحقق یافتن خود درونی<sup>۵</sup> شد. در سرزمینی که مفاهیم و نشانه‌های مشترک از بین رفته بود. با این وجود اکثر نخبگان روشنفکر در تردید باقی‌ماندند. هم به خاطر دلایلی که اخیراً بیان کردم (بدینی و زیبا جلوه دادن تراژدی) که به آن‌ها اعتقاد ندارم، و هم به خاطر دلایلی که اکنون بیان می‌کنم: نخست به سختی می‌توان برای مفهومی که بی‌وقفه از ما فاصله می‌گیرد، حد و مرز تعیین کرد. دوم، نارضایتی شدیدی نسبت به کالانگاری، ساده‌انگاری و تحریف مسائل مربوط به خوشبختی به وجود آمده

1. developpement Personnel

2. Marcel Conche

3. André Compte-Sponville

۴. عبارت "خود" یا "خوشی" به مفهوم یافتن قدرت درونی است. هرچم

بود که با تکثیر آثاری ضعیف، فزونی می‌یافت. بنابراین، تمسخر جست‌وجوی خوشبختی و تأکید بر بد بودن اوضاع و رنج بردن (خصوصاً در احساس عاشقانه) با شرایط مطابقت داشت و موجب می‌شد سعادتی را که زندگی به ما ارزانی داشته، بهتر بچشیم. پاسکال بروکنر<sup>۱</sup> رساله‌نویس و نویسنده نقد جنجالی راجع به جست‌وجوی مدرن خوشبختی، این مورد را به خوبی خلاصه می‌کند: "زندگی را بسیار دوست دارم زیرا فقط می‌خواهم خوشبخت باشم." [۱۲]

تعمیر می‌کنم دلیل دیگر تردید یا بدبینی برخی روشنفکران و دانشگاهیان به این موضوع - که خیلی، هم آبرومندانه نیست - به این علت است که بدون تجربه شخص به سختی می‌توان بر موضوعی تسلط یافت. تابی نهایت می‌توان راجع به زیبایی، مرموتیک، تئوری علم، معرفت‌شناسی یا ساختار دستگاه‌های سیاسی به‌خورد کرد، بدون آنکه مستلزم تجربه‌ای شخصی باشد. اما همان‌گونه که در این کتاب، مسئله خوشبختی بر احساسات، عواطف، امیال و اعتقادات مان و حتی بر ماهی می‌کند، به زندگی خود می‌دهیم تأثیر می‌گذارد و رویکرد آن به گونه دیگری است. مثال است کلاس یا گردهمایی در این مورد برگزار شود و شنونده‌ای سوالاتی از این دست مطرح نکند که: "برای شما خوشبختی چه مفهومی دارد؟ شما در به بخشی از زندگی خوشبخت هستید؟". شخصاً اعتراف می‌کنم که موضوع خوشبختی از نگاه فردی برایم بسیار جالب است و بی‌شک از تمرینات روان‌درمانی و تجربیات شخصی‌ام مثال‌هایی می‌آورم. با اینکه قبلاً در کتاب "رساله کوچک، زندگی درونی" به این تجربیات اشاره کرده بودم، در این کتاب تا جایی که امکان دارد، از بیان جنبه‌های شخصی پرهیز خواهم کرد تا جریان منطقی کتاب را به‌در دنیال کنم. با این وجود، منطق این کتاب بیش از اینکه بخشی از زندگی خصوصی یا بازتاب تأثیرات روشنفکری و دستاوردهای شخصی که ثمره سی و پنج سال مشغولیت من به این موضوع باشد، برداشتی از مطالعاتم هستند.

1. Pascal Bruckner