

خوشبختی نو

راهنمای خوشبخت شدن در دنیای مردمی که خودشان را نشناخته اند

نویسنده: استفانی هارپسون

مترجم: فرناد امیراحمدی

سرشناسه: هریسون، استفانی، ۱۹۵۴ م. - Harrison, Stephanie
عنوان و نام پدیدآور: خوشبختی نو: راهنمای خوشبخت شدن در دنیای مردمی که خودشان را
نشناخته‌اند/ استفانی هریسون؛ ترجمه فرزاد امیراحمدی.
مشخصات نشر: تهران: همزاد، ۱۴۰۳
مشخصات ظاهری: ۲۹۵ ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک: 978-622-91721-7-9

عنوان اصلی: New Happy: Getting Happiness Right in a World That's Got It Wrong
موضوع: خوشبختی - ابزار وجود - رفتار مددکارانه
شناسه افزوده: امیراحمدی، فرزاد، ۱۳۷۶ - مترجم
رده بندی کنگره: BF۵۷۵
رده بندی دیویی: ۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی: ۹۷۲۸۳۲۲

خوشبختی نو

راهنمای خوشبخت شدن در دنیای مردمی که خودشان را نشناخته‌اند

ناشر: نشر همزاد

مترجم: امیراحمدی، فرزاد

مترجم: امیراحمدی، فرزاد

طراح جلد: علیرضا...

صفحه آرایی: محمد قدیمی

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۱۷۲۱-۷-۹

چاپ اول: تابستان ۱۴۰۳

قیمت: ۲۲۰۰۰ تومان

تمام حقوق چاپ و نشر، محفوظ و متعلق به نشر است.

بخش: سنجش نوین

تهران، خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، مجتمع منشور دانش

واحد ۱۳ شماره تماس: ۶۶۴۱۱۹۳۷

بانک کتاب روز: ۶۶۹۲۳۳۵۹

یکتایان: ۶۶۱۷۴۸۹۵

فهرست مطالب

مقدمه ۳

راهنمای استفاده از این کتاب ۱۱

بخش اول: اسطوره‌ی خوشبختی

۱: چطور شده که همه ما اشتباه کردیم؟ ۱۵

۲: نیروی پنهانی که به زندگی ما شکل می‌دهد ۲۸

۳: چطور می‌توانیم شروع کنیم به ساختن یک زندگی سراسر خوشبختی ۴۴

بخش دوم: بازکردن دره‌ی باور قدیمی به خوشبختی

۴: نخستین دروغ: شما را باور خوب نیستید ۵۵

۵: دروغ دوم: شما وقتی خوشبخت می‌شوید بود که ۷۳

۶: دروغ سوم: شما تنها هستید ۹۰

بخش سوم: درک کردن خوشبختی

۷: حقیقت اساسی درباره خوشبختی ۱۰۹

۸: پارادوکس کمک کردن به دیگران ۱۲۵

۹: فرصت‌های شاد بودن همه جا هستند و کافیت که درست دنبالشان بگردید ۱۴۰

بخش چهارم: پرده‌برداری کردن از استعدادهای شخصی خودتان

۱۰: چرا شما مهم هستید؟ ۱۵۵

۱۱: انسانیت: شالوده‌ای برای تمام کارهای ما ۱۶۹

۱۲: مهارت: یک مسیر نامرئی برای رسیدن به موفقیت ۱۸۴

۱۳: خردمندی: شما بیشتر از آنچه خودتان می‌دانید، اطلاعات دارید ۲۰۱

بخش پنجم: خدمت کردن به دنیا

۱۴: نیازی که همه ما را به یکدیگر متصل می‌کند ۲۱۹

۱۵: کارکردن: شغل بی نظیری که کسی هرگز درباره آن به شما نگفته ۲۳۶

۱۶: جامعه: رشته‌ای که ما را به هم پیوند می‌دهد ۲۵۳

۱۷: دنیا: ما منتظرت هستیم ۲۷۰

نتیجه گیری: این فردی که در برابر شماست ۲۸۹

منابع و مراجع ۲۹۳

www.ketab.ir

مقدمه

داستان من

نمی دانم که چه مدت آنجا دراز کشیدم. روی زمین اتاق خوابم مثل یک توپ به خودم پیچیدم. سال ۲۰۱۳ بود. تاریکی به آرامی روی نیویورک کشیده می شد و من می توانستم آخرین پرتو خاکستری خورشید در حال غروب کردن را ببینم.

و بعد ناگهان یکم احساس متفاوت و تازه به من دست داد. حس غریبی داشتم. این حس بدی داشت که عمیق و این قدر عاجزانه غمگین بودم. چون همه به من گفته بودند که من دارم درست کار می کنم. به من گفته بودند که دارم کارهایی را انجام می دهم که باعث شادی و خوشبخت شدنم می شوند. ولی در واقعیت به شکل تحمل نکردنی تنها بودم. تنها ایست من حمله های عصبیم بودند. به خاطر استرس شدید یک بیماری خود ایمنی گرفتم و تقریباً هر روز یک احساس ناامیدی شدید داشتم.

من فکر کردم که «آخر علتش چیست؟» بعد دوباره شروع کردم به گریه کردن. من نمی دانستم که همین کنجکاوی کوچک چیزی است که زندگی من را عوض می کند.

من از زمانی که بچه بودم می خواستم خوشبخت باشم. ولی فرقی نداشت که چقدر به خودم فشار می آوردم، خوشبختی همیشه از دستم در می رفت. کم کم حس می کردم که دارم چیزی را دنبال می کنم که در آن گوشه دورتر می نشیند و با هر موفقیت یک قدم از من دورتر می شود:

«فقط کافیسٲ که بتوانم زیبا تر باشم...

«فقط کافیسٲ که بتوانم لاغر تر باشم...

«فقط کافیسٲ که بتوانم نمره های بهر بگرم...

«فقط کافیسٲ که بتوانم دوستان بیشتری داشته باشم...

«فقط کافیسٲ که کاری کنم که مردم من را دوست داشته باشند...

«فقط کافیسٲ که کاری کنم که همه راضی باشند...

«فقط کافیسٲ که بتوانم وارد یک دانشگاه درست و حسابی بشوم...

«فقط کافیسٲ که بتوانم بهترین شغل را داشته باشم...

«فقط کافیسٲ که بتوانم در شغلم بهترین کارمند باشم...

«فقط کافیسٲ که بتوانم کارهای بیش تر و بیش تر و بیش تر انجام بدهم...

... بعد از این کارهاست که می توانم خوشبخت باشم.»

آیا من به زمزمه های درون سرم گوش می دادم؟ حتماً گوش می دادم. آیا من دنبال بیش تر و بیش تر و بیش تر بودم؟ بله همینطور است. و این چیزهای بیش تر هم می خواستم. من حس می کردم که این قانونی است که عوض نمی شود. کافیسٲ که یک سری چیزها را داشته باشی و بعد خوشبخت می شوی. من می توانستم ببینم که این قانون به دیگران کمک کرده. دیگران، شغل های آن چنانی و شریک های درجه یک داشتند، دیگران مهمانی می رفتند و همیشه لبخند می زدند. آن موقع من فکر می کردم که آن ها حتماً رازی را درباره زندگی کشف کرده اند که من نمی توانستم آن را بفهمم. من حتماً یک جایی اشتباه کرده بودم.

من برگشتم و باورهایم را بررسی کردم. بیش تر تلاش کردم که یک فرد بی نظیر باشم: کسی که به یک شیوه بی نقص و همزمان به همه هدف هایش رسیده. من مطمئن بودم که همین روزهاست که همه چیز تغییر می کند و من خوشبخت می شوم. زندگی من چیزی شده بود که دیگران تحسینش می کردند. من وارد دانشگاه شده بودم، در کلاس هایم پیشرفت می کردم، یک شغل دارای پرستیژ و اعتبار داشتم، در یک آپارتمان زیبا زندگی می کردم. ولی باز هم زندگیم هرگز کاری نکرد که احساس خوشبختی کنم.

من همیشه به گوشه‌ها نگاه می‌کردم. فکر می‌کردم که خوشبختی بعد از موفقیت بعدی‌ام منتظرم است. حتماً یک مشکلی وجود داشت. یا شغلم اشتباه بود. یا داشتم در جای اشتباهی زندگی می‌کردم. فقط کافی بود که بیشتر کار کنم و به یک هستی بی‌نظیر برسم. بعد از آن بود که می‌توانستم دست از دویدن بردارم و بالاخره خوشحال باشم.

آن لحظه‌ی کنجکاو و یافتن! یافتن! روی زمین اتاق‌خواب اولین باری بود که من عمیق‌ترین باورهایم درباره خوشبختی را زیر سؤال بردم و از خودم پرسیدم که چطور باید خوشبختی خود را دنبال کنم. دیگر وقتش شده بود که کتاب راهنمای قدیمی خودم را دور بیندازم و یک کار تازه را امتحان کنم.

من شروع کردم آرام آرام زندگی خودم را عوض کردم. من از نیویورک به سان‌فرانسیسکو رفتم. یک شغل پیدا کردم و توانستم رابطه‌های سالم‌تری داشته باشم. من شروع کردم به مطالعه کردن درباره‌ی شغل. هر چیزی که به دستم می‌رسید را می‌خواندم که ببینم کجا اشتباه کرده‌ام. من همیشه فکر می‌کردم که: آیا من تنها کسی هستم که معنی خوشبختی را اشتباه فهمیده؟ یا شاید دیگران همین مشکل را داشتند؟

وقتی که این رخ داد، بحران هستی‌شناختی من همزمان با راه رسیدن یک حیطه علمی تازه در فضای دانشگاه به اسم روان‌شناسی مثبت. روان‌شناسی مثبت، مفهوم خوشبختی برای انسان را مطالعه می‌کند. در سال ۲۰۱۵ من که هنوز دنبال رفتن به یک دانشگاه بهتر بودم، توانستم برای تحصیل در سطح کارشناسی ارشد وارد دانشگاه پنسیلوانیا بشوم. پایان‌نامه من درباره این بود که ما معنای خوشبختی را اشتباه درک کرده‌ایم. من یک معنای تازه برای خوشبختی پیشنهاد کردم. معنای پیشنهادی من برای خوشبختی مبتنی بر محبت، خدمت‌رسانی، و مشترک بودن تجربه بشری بود. آن پایان‌نامه شروع همین کتابی بود که شما الآن در دست دارید.

من بعد از اینکه مدرکم را گرفتم، تلاش کردم که تحقیقاتم را با مدرک دکتری تخصصی در روان‌شناسی ادامه بدهم. ولی زندگی برایم نقشه‌های دیگری داشت.

در سال ۲۰۱۷ من سرتاپا شیفته مردی به اسم الکس شدم. الکس یک هنرمند بود، یک طراح، یک انسان دارای بینش. او مهربان و مشتاق و باهوش بود. قبل از او هیچ‌کسی را

ندیده بودم که تا این حد زنده باشد. الکس پر از انرژی بود، او تمایل عجیبی به این داشت که به خوبی از هر لحظه استفاده کند. قبل از اینکه باهم ملاقات کنیم، او دوباره برگشته بود سراغ یکی از عادت‌های کودکی‌اش، اسکیت بازی کردن. او ساعت پنج صبح بیدار می‌شد که برود تمرین کند. او از نرده‌های زمین مخصوص اسکیت بالا می‌رفت که بتواند در هنگام طلوع مشغول تمرین کردن باشد. سه ساعت بعد وقتی که بیدار می‌شدم می‌دیدم که به آپارتمان برگشته درحالی که دارد شُرشر عرق می‌ریزد و واقعاً خوشحال است. او هم مثل من رؤیای یک زندگی بهتر را داشت. ما آخر هفته‌ها در سان فرانسیسکو قدم می‌زدیم. زیادی از حد قهوه می‌نوشتیدیم؛ و برای اینکه دنیای خودمان را زیباتر کنیم نقشه می‌کشیدیم.

و بعد یک سال بعد از اینکه باهم ملاقات کردیم، الکس مریض شد. منظورم این نیست که آنفولانزا گرفت. او یک بیماری مرموز و درمان نشدنی داشت. چیزی که هیچ پزشکی نمی‌توانست درمان کند.

الکس که زمانی یک مریض متقل و سالم بود تبدیل شد به مردی که اصلاً نمی‌توانست از خودش مراقبت کند. در عرض یک سال بعدی یک سری اتفاقاتی افتاد که قلب هر دو نفرمان شکست. الکس که هر روز صبح برای اسکیت بازی کردن می‌رفت، الآن دیگر نمی‌توانست حتی در محله خودمان راه برود. حتی نمی‌توانست از آپارتمان بیرون برود. حتی نمی‌توانست از تخت بیرون برود. هرگز کسی را ندیده بودم که اندازه او برای سلامتی خودش تلاش کند. برای اینکه شغلش را نگه دارد و برای اینکه بتواند هر روز زنده بماند. نهایتاً طوری شد که او روزهایش را به تنهایی در تاریکی می‌گذراند. طوری که نمی‌توانست حضور هیچ انسان دیگری را تحمل کند. او نوعی درد و خستگی شدید داشت که خردش می‌کرد. تنها کاری که می‌توانست انجام بدهد این بود که وجود داشته باشد. بدنش آنجا بود ولی الکسی که من می‌شناختم، ناپدید شده بود.

من خیلی ساده بودم. من فکر می‌کردم که وقتی مریض می‌شوی و به دکتر مراجعه می‌کنی، دکترها راهی برای درمان کردنت پیدا می‌کنند. ولی خب مشخص شد که اگر اینجا در آمریکا باشی و یک بیماری مرموز مزمن بگیری، کسی نمی‌تواند برایت کاری کند. من به پرستار تمام وقت الکس تبدیل شدم. تازه کارآگاه پزشکی و وکیلش هم بودم و این طوری نقشه‌هایم برای گرفتن دکتر تخصصی نقش بر آب شدند. به جای اینکه

شب‌ها برای پژوهش خودم تحقیقات کنم، می‌نشستم و روی بیماری‌های نادر کار می‌کردم. سرکار در زمان استراحت موقع نهار می‌رفتم و در چت‌روم‌های پزشکی می‌گشتم و به غریبه‌هایی پیام می‌دادم که کاملاً در دنیای بیماری‌های نادر خودشان اسیر شده بودند. در هنگام تعطیلاتم الکس را برای ملاقات با دکترهایی می‌بردم که برنامه ویزیتشان تا هشت ماه پر بود. من به این پزشک‌ها التماس می‌کردم که به الکس کمک کنند. ولی آن‌ها وقتی می‌دیدند که یک مرد جوان می‌تواند این‌طوری دچار زوال بشود، فقط و فقط گیج می‌شدند. به الکس گفتند که این بیماری درواقع ذهنی است و اگر او انسان مثبتی باشد و خودش را مجبور کند که تمرین کند، نهایتاً دوباره به «حالت عادی» برمی‌گردد. پوشه بزرگی که از تست‌ها و بررسی‌های دکترهای دیگر و ترتیب زمانی نشانه‌های بیماری درست کرده بودم را به دکترها نشان می‌دادم ولی آن‌ها برایم چشم‌غره می‌رفتند به من می‌خندیدند.

همراه یک سری دوربینی تازه می‌خریدم. به سراغ درمان‌های آزمایشی می‌رفتم ولی هیچ جوابی نمی‌گرفتم؛ و هرروز با تماشای این را تماشا می‌کردم که مردی که عاشقش هستم دارد بیش‌تر و بیش‌تر تلف می‌شود.

www.ketab.ir
خوشبختی نو

من در یک سربالایی افتاده بودم برای این‌که زندگی الکس را نجات بدهم. واقعیت این مسئله باعث شد که چالش‌های قبلی من در نیویورک شبیه بازی بچه‌ها باشد.

ولی الآن که پنج سال گذشته بود، یک چیزی تغییر کرده بود. من یک سری باورها و ابزارهای تازه داشتم و متوجه شدم که این‌ها برای بالا و پایین‌های زندگی مفید هستند. من یک تعریف دانشگاهی تازه برای خوشبختی یاد گرفته بودم. الآن دیگر زندگی داشت به من فرصتی می‌داد برای اینکه اطلاعاتم را بررسی کنم. مشخص شد که فقط در مطالعات علمی می‌توان چنین کاری انجام داد. ولی خب در دنیای واقعی هم همین‌طوری بود. در میانه آن همه درد و رنج، جایی که زندگی به بدترین حد خودش رسیده بود، من توانستم خوشبختی را پیدا کنم. البته این خوشبختی با آن چیزی که در جوانی فکر می‌کردم معنای خوشبختی باشد فرق داشت.

مقایسه کردن خودم در سال ۲۰۱۸ با خودم در سال ۲۰۱۳ شوکه کننده بود. آن موقع همه چیز درست پیش رفته بود ولی باز من فکر می‌کردم که گم شده‌ام، تنها هستم، و بدبختم. در سال ۲۰۱۸ همه چیز برایم اشتباه پیش رفته بود ولی باز احساس می‌کردم که آرامش و شادی و هدف بیش‌تری دارم.

من حس می‌کردم که یک هدف دارم. سؤال بعدی من که مهم‌ترین سؤال هم بود این بود که آیا این فلسفه برای دیگران هم کار می‌کند یا نه؟

در سال ۲۰۱۸ من پایان‌نامه‌ام را برداشتم و فلسفه خوشبختی نو را به شکل یک مجله خبری شروع کردم. من اطلاعات و داستان‌ها و راهنمایی‌هایم را با دیگران به اشتراک می‌گذاشتم. اولین ایمیل را برای هفده نفر فرستادم.

من به آرامی به نوشتن ادامه دادم و مردم هم به آرامی شروع کردند به عضو شدن. من وقتی که فلسفه خوشبختی نو را به دنیا آوردم، جواب سؤال را پیدا کردم. من دیگر تنها نبودم. مردم همه دنیای از جستجو کردن‌های پوچ برای رسیدن به خوشبختی خسته شده بودند. آنان هم مثل من دنبال یک چیز دیگر بودند. این واکنش شگفت‌انگیز یک هدف به من داد.

تا سال ۲۰۲۰ الکس طوری مریض شد که مراقت کردن از او کار تمام وقت من شد. من تصمیم گرفتم که شغلم به عنوان مدیر آموزش شرکت «تجارت جهانی» را رها کنم. در آن شغل من روی برنامه‌هایی کار می‌کردم که به کارمندان بزرگترین شرکت‌های دنیا کمک کنم که سالم و شاد باشند. من تصمیم گرفتم که همه نتیجه‌های تحقیقاتم را بردارم و در هر مدیومی که می‌توانم با دیگران به اشتراک بگذارم. مقاله نوشتم، اثر هنری درست کردم، یک پادکست راه انداختم، برنامه‌های آموزشی درست کردم، همه این‌ها را به صورت رایگان در اختیار کسانی که به آن‌ها نیاز داشتند قرار دادم.

حقیقت این بود که همه این‌ها برای خودم بود و من هم به اندازه دیگران به این چیزها نیاز داشتم. اطلاعات من همان قدر که به دیگران کمک می‌کرد به من هم کمک می‌کرد. وقتی که در مطب پزشک‌ها یا در بیمارستان‌ها بودم یادداشت‌برداری می‌کردم، قبل و بعد از اینکه به الکس دارو بدهم و نشانه‌های بیماری‌اش را یادداشت کنم. من با یک دست ایده‌هایم را در گوشی یادداشت می‌کردم درحالی‌که با دست دیگرم دست الکس را می‌گرفتم که در بستر بیماری افتاده بود. من ابزارهایی برای استفاده در تاریک‌ترین روزهایم

پیدا کردم و آنها را به امید اینکه برای دیگران مفید باشند، به دیگران هم منتقل کردم. الکس هم در این راه به من کمک کرد، در همان چند لحظه سلامتی که داشت، حتی با اینکه هر روز زندگی برایش یک نبرد با بیماری بود، باز برای کمک به من مبارزه می‌کرد. هر وقت که می‌خواستم تسلیم شوم، به این فکر می‌کردم که چطور در اعماق این همه رنج، الکس باز سعی می‌کرد به بهتر شدن جهان کمک کند.

فلسفه خوشبختی نو بیش‌تر از چیزی که در خواب می‌دیدم رشد کرد. این فلسفه یک گروه دنبال‌کننده بزرگ داشت که به اندازه یک میلیون نفر رسید. بسیاری از داستان‌های آنها در این صفحات نوشته شده؛ اما این جنبش باز هم بیش‌تر و بزرگ‌تر شد. جنبشی که در تلاش برای ایجاد خوشبختی جمعی در دنیای اطراف ما است. کار ما در مدارس ابتدایی و دبیرستان، دانشگاه‌ها، خانه‌ها، زندان‌ها، دولت‌ها، شرکت‌ها، بیمارستان‌ها، مراکز درمانی و دفاتر درمانی در همه‌جای جهان مورد استفاده قرار گرفته.

این چیزی است که من در باره‌اش مطمئن هستم: شما این قدرت را دارید که زندگی خودتان را تغییر دهید و خوشبختی را برای خودتان پیدا کنید.

چیزی که از این کتاب می‌گیرید

در این کتاب، راهنمای گام به گام فلسفه خوشبختی نو به شما داده شده. فلسفه کلمه بزرگی است. شاید این کلمه تصاویری به ذهن شما تداعی کند از شخصی که به تنهایی در یک کتابخانه نشسته و در حال اندیشیدن به افکار عمیق یا ایده‌آل‌های والا است. ایده‌هایی که فکر کردن به آن‌ها برای افراد عادی غیرممکن است. این چیزی نیست که بتوانید در این کتاب پیدا کنید.

فلسفه خوشبختی نو یک راه برای زندگی است. این کاری است که شما انجام می‌دهید و برای همه ما قابل دسترسی است. شاید تعجب کنید چون به زودی می‌بینید که زندگی کردن با خوشبختی نو خیلی راحت‌تر است و با این وجود، این فلسفه می‌تواند اثر بسیار بزرگی روی خوشبختی شما داشته باشد.

چند کلمه در مورد رویکردم به مسئله خوشبختی حرف می‌زنم. این عادت را هنوز از زمان تحصیل به عنوان یک پژوهشگر بین‌رشته‌ای با خودم دارم. این روشی است که من به عنوان یک دانشجوی کارشناسی در دانشگاه نیویورک با آن آموزش داده شدم. شما

یک موضوع اصلی یا سؤال کلیدی را تعریف می‌کنید؛ و بعد آن را از دیدگاه‌های مختلف بررسی می‌کنیم.

اینجا سؤال کلیدی ما این است که «چطور می‌توانیم به خوشبختی پایدار برسیم؟» این بازخورد می‌تواند اطلاعات تازه بی‌نظیری به ما بدهد چون هنجارهای سنتی دانشگاهی را می‌شکند. ما معمولاً برای نگاه کردن به مسئله‌ها یک سری لنزهای محدود داریم. وقتی که یک روان‌شناس به مسئله خوشبختی نگاه می‌کند، معمولاً فقط فرد را می‌بیند. وقتی که یک جامعه‌شناس به مسئله خوشبختی نگاه می‌کند معمولاً فقط محیط را می‌بیند. وقتی که یک اقتصاددان به مسئله خوشبختی نگاه می‌کند معمولاً فقط کار و درآمد را می‌بیند؛ و همین‌طوری تا آخر. این یک راه عالی برای وارد شدن به بحث‌های خاص است.

ولی برای یک موضوع مثل خوشبختی، به نظرم باید یک قدم به عقب برداریم و به تصویر بزرگ‌تر نگاه کنیم. یکی از دلایلی که فکر می‌کنم این همه با خوشبختی مشکل داریم این است که ما به یک نگاه نادیده می‌گیریم. برای اینکه بتوانیم یک تصویر کامل‌تر از مسئله را ببینیم، من شروع کردم به نگاه کردن و از یافته‌های متخصص‌های جامعه‌شناسی، فلسفه، روان‌شناسی، اقتصاد، تاریخ، انسان‌شناسی، دین، آموزش، بیولوژی، هنر، ادبیات، تجارت، طراحی، و سیاست استفاده کردم. راستش را بگویم، این کتاب آنقدر زیاد شد که نتوانستیم آن‌ها را در انتهای این کتاب لیست کنیم. اگر این کار را می‌کردیم کتاب زیادی طولانی می‌شد. اگر می‌خواهید ارجاع‌های علمی این کتاب و یادداشت‌های من و توصیه‌هایم برای مطالعه بیش‌تر را ببینید به سایت thenewhappy.com/bookreferences مراجعه کنید.

فلسفه‌ای که من برای خوشبخت بودن به شما معرفی می‌کنم هم ممکن است شجاعانه به نظر برسد و هم ممکن است که آشنا باشد. این فلسفه شجاعانه است چون با چیزهای مشابهی که قبلاً دیده‌ایم خیلی فرق دارد؛ و همزمان این فلسفه آشناست چون خیلی با ذات واقعی ما انسان‌ها هماهنگ است.

راهنمای استفاده کردن از این کتاب

وقتی که این کتاب را می خوانید، من از شما یک خواهش و یک آرزو برای شما دارم. اول، خواهش من: احتمالاً این کتاب را در قسمت کتاب های خودپروری کتابخانه خودتان گذاشته اید (بعداً خودتان متوجه می شوید که این خیلی طعنه آمیز است). این به من نشان می دهد که شما کسی هستید که می خواهد خوشبخت باشد. این را هم به من نشان می دهد که شما یک ذهن باز دارید و کسی هستید که می خواهد رشد کند و تغییر کند. برخی از ایده های این کتاب با چیزهایی که از بچگی یاد گرفتیم هماهنگ نیستند. لطفاً خودتان درباره این ایده ها فکر کنید و خودتان آن ها را امتحان کنید. خودتان می دانید که چه چیزی برایتان بهتر است. من امیدوارم که از این فلسفه درست استفاده کنید و آن را متناسب با زندگی خودتان به کار بگیرید.

و اما آرزوی من برای شما: بزرگ ترین خواهش من این است که این کتاب زنگی را در قلب شما به صدا در بیاورد. امیدوارم که صدای این زنگ آنقدر بلند باشد که باورها و عادت های اشتباه شما را از قلبتان بکشد و پوسد. امیدوارم در فضای بازی که در قلبتان پیدا می کنید بتوانید معنای واقعی خوشبختی را پیدا کنید.