

۱۳۷۸/۷
۲۰۹۱۹۸۴

هو العليم

خوشبختی

سفری فلسفی

www.ketab.ir

لئونوآر

ترجمه: ریحانه رئیس الساداتی



سرشناسه: لنوار، فردریک، ۱۹۶۲ - م.

Lenoir, Frédéric

عنوان و نام پدیدآور: خوشبختی سفری فلسفی/لنوار؛ ترجمه ریحانه رئیس‌الساداتی.

مشخصات نشر: تهران: دانژه، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۲۰۰ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۲۴۹-۰-۶۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

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

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

سال ۱۳۹۶ 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 افزوده: رئیس‌الساداتی، ریحانه، ۱۳۶۳- مترجم

رده بندی کنگره: ۱۸۷ B

رده بندی دیویی: ۱۵۲/۴۲

کتابشناسی ملی: ۶۰۷۴۸۸۸

عنوان خوشبختی سفر فلسفی

نویسنده: فردریک لنوار

ترجمه: ریحانه رئیس‌الساداتی

صفحه آرا: ملیحه طرقي جعفری

ویراستار: هانیه سازمند

مدیر تولید: داریوش سازمند

ناشر: دانژه

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: شریف

شمارگان: ۲۲۰ نسخه

قطع: رقعی

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۹ / دوم - ۱۴۰۳

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۲۴۹-۰-۶۷۸

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 بخشی 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: ۸۸۸۴۲۵۴۲

تلفن دفتر بخش: ۶۶۴۷۶۳۷۵ - ۶۶۴۶۲۰۶۱ / فکس: ۶۶۴۷۶۳۸۹

قیمت: ۱۸۰۰۰۰ تومان

۷	 مقدمه
۳۷	 ولتر و نادان خوشبخت
۴۱	 آیا آرزوی هر انسانی خوشبختی است؟
۴۷	 خوشبختی زمینی نیست : سقراط، مسیح، کانت
۵۳	 هنر خود بودن
۵۷	 خوشبختی در احساس ماست
۶۳	 آیا پول خوشبختی می آورد؟
۶۹	 ذهن و احساسات
۷۵	 هنر هوشیار بودن... و زاهدان
۸۳	 ما همانیم که می اندیشیم
۸۹	 فرصت یک زندگی
۹۳	 بدون دیگران می توان خوشبخت بود؟
۹۹	 خوشبختی مسری است
۱۰۳	 خوشبختی فردی و خوشبختی جمعی
۱۰۹	 آیا جست و جوی خوشبختی می تواند 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 ماآندانامانی
۱۷۹	 سخن آخر
۱۸۷	 منابع
۲۰۱	 موضوع نما
۲۰۵	 نام نما

مقدمه

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

ایپکور

سال‌هاست قصد دارم کتابی راجع به خوشبختی موسوم و مدت‌هاست این پروژه را به تعویق می‌اندازم. به‌رغم این که 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 شده و کلیشه‌ای‌اش، 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 [] 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^۱ به زیبایی می‌نویسد: "خوشبختی را در صدای رفتنش شناختیم." با این وجود به تجربه دریافته‌ام که جست‌وجوی خوشبختی کاوشی احمقانه است. به راستی می‌توان با اندیشیدن به زندگی خویش، با انجام کاری برای خود، با یادگرفتن 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. در باب به بیست و پنج قرن پیش، ارسطو، فیلسوف یونانی، این ابهام را خاطر نشان کرده: "بسیار دشوار است که بفهمیم آیا خوشبختی چیزی است که می‌توان آن را ساخت 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 متغیر 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^۱ که حس خشنودی از خویش دارد، رضایت‌های اصلی‌اش را در پدیده‌های روانی درونی‌اش جست‌وجو می‌کند و انسان عمل‌گرا به دنیای بیرونی وابسته است که بتواند در آن قدرت‌ش را به اثبات برساند." [۳] این یکی از دلایلی است که نشان می‌دهد "دستورالعمل" معتبری برای خوشبختی همگان وجود ندارد. بنابراین آیا همه اندیشه‌های فلسفی در مورد خوشبختی بیهوده خواهد بود؟ باور نمی‌کنم. درک این سه ویژگی، نامحسوس بودن، نسبی بودن ذهنی بودن خوشبختی، هرچه‌قدر هم که جالب باشد، موضوع را به سرانجام نمی‌رساند، بلکه قوانین زندگی و عملکردهای بشری است که بر آن به شدت تأثیر می‌گذارد. نمی‌توان به یک میزان، از طریق اندیشه‌های فلسفی کلاسیک و نیز به کمک رویکردهای علمی همچون روان‌شناسی، جامعه‌شناسی، زیست‌شناسی و علوم مرتبط با بررسی کرد. چنانچه یک فیلسوف در قرن بیست‌ویکم در مقایسه با اندیشمندان بزرگ گذشته، سخن جدیدی برای گفتن داشته باشد، بی‌شک افکارش از پیشینیان علم معاصر تأثیر گرفته است و این به علت تلاقی دانش‌ها، حتی علوم قدیمی است. زیرا امروزه این اقبال را داریم که افکار فرزاندانی از فرهنگ‌های بزرگ دنیا را بشناسیم. پیتاگور^۲، بودا^۳، کنفوسیوس^۴ قطعاً می‌توانستند با یکدیگر سخن بگویند زیرا آنان احتمالاً هم‌عصر بوده‌اند اما موانع زبان‌شناسی و جغرافیایی چنین ملاقات‌هایی را غیرممکن کرده بود. این ملاقات‌ها می‌توانند 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

2. Pythagore

3. Boddha

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 ايسلندی *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 گشتن به ذات‌هایی که بر زندگی ما تأثیر داشته‌اند، بباییم. در این صورت، چنانچه به خاطر طبیعت 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 تأکید کرده است، نشان می‌دهد که ما مسئولیتی را در امر خوشبخت شدن (یا نشدن) به دوش می‌کشیم، برای کم و زیاد خوشبخت شدن مشروط هستیم اما مجبور نیستیم. 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 تضمین‌کننده 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 آتنی که در دوران کوتاهی پس از ارسطو می‌زیست یادآور می‌شود: "فلسفه حرفه‌ای است که با مباحث و دلایل‌اش، 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 "عشق 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 مجسم شود. فلسفه کهن با این تمرینات، در صدد تربیت انسان‌هاست. همان‌طور که پی‌یر آدو^۱ 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^۲ مکتب فلسفی نشأت می‌گیرند، به معنای ملموس‌تر، مکتبی که یک استاد پیروانی را تربیت و تلاش می‌کند آن‌ها را به سوی تغییر و تحول درونی سوق دهد." [۶]

دوست دارم این سفر فلسفی را که از لحاظ معنایی بسط داده شده، به خوانندگان پیشنهاد کنم. اما این یک سفر تک بعدی نیست و براساس سیر زمانی نویسندگان و پیدایش نظریه‌های نسبتاً ملال‌آور شکل نگرفته 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^۳، در کنار ارسطو^۴،

چوانگ تسه^۱، اپیکور، اپیکتت^۲، مونتنی^۳ و اسپینوزا^۴ - 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 شاهد 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 دانشگاهیان باشیم. روبرت میسرائی^۵ که یکی از بهترین مفسران اسپینوزا و دیگر فلاسفه است، در کتاب زیبایش راجع به خوشبختی می‌نویسد: "امروزه در یک پارادوکس عجیب به سر می‌بریم در حالی که در کشور فرانسه و دیگر نقاط جهان، همگان آرزوی خوشبختی ملموسی دارند که می‌تواند هزاران شکل به خود بگیرد، فلسفه وقف مطالعات ساختاری در مورد زبان و شناخت آن می‌شود. فلسفه به توصیف مواردی کشش پیدا می‌شود که از نظر فلسفه فاجعه‌آمیز است. دلیل این بی‌علاقگی و بی‌اعتمادی نسبت به مسئله خوشبختی چیست؟ برعکس چگونه می‌توان نعمت خوشبختی را که عده کثیری از آن حظ وافر می‌برند، توضیح 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 هجدهم، عصر روشنفکری، شاهد افزایش شدید آئین‌هایی با یک موضوع هستیم. سن ژوس^۶ 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 می‌گیرد. اما از قرن نوزدهم، مادامی که آرزوی پیشرفت اجتماعی گسترش می‌یابد، نقدی بر جست‌وجوی خوشبختی فردی شکل می‌گیرد. ابتدا در قلب نهضت رمانتیسم^۱، بدبختی به شکلی بسیار عینی‌تر، انسانی‌تر، تأثیرگذارتر و خلاقانه‌تر پدیدار می‌شود. "اندوه" به عنوان منبع اصلی الهام، در کنار زیبا جلوه دادن غم و رنجی آشنا، به شکل خلاقانه و ارزشمندی پرورش می‌یابد. جست‌وجوی خوشبختی که نوعی نگرانی خاص طبقه مرفه، برای کسب راحتی و آرامش بود، از آن پس پست و حقیر می‌گردد. فلوبر^۲ تعریفی طنزآمیز از آن ارائه می‌دهد: "احمق بودن، خودخواه بودن و سلامت بودن، سه شرط خوشبختی است. اما اگر اولین شرط را نداشته باشیم، همه چیز از دست می‌رود."^۳ [۹۱] به این مورد، نقدهای افراطی‌تر نیز اضافه می‌شود. در نهایت، جست‌وجوی خوشبختی چندان سودمند به نظر نمی‌آید. یا به این علت که درمی‌یابیم زندگی تنها به زندگی 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 ما با خوشبختی به شکل ناپایدار، و "پدیده‌ای گه‌گاهی" [۱۰] است (تفکر فروید) که از همه اینها، واقعی‌تر راجع به جوهره اصلی خوشبختی فاصله دارد. درام‌های قرن بیستم، روشنفکران اروپایی را بدبین‌تر کردند و "نگرانی" به مسئله اساسی آثارشان تبدیل شد (تفکرهای دیگر و سارتر).

در آن دوره، جست‌وجوی خوشبختی کنار گذاشته شد و در زمره آرمان‌شهرهای کهن قرار گرفت. با این وجود، پس از اینکه ایدئولوژی‌های بزرگ سیاسی بی‌کفایتی خود را در بهتر کردن دنیا نشان دادند و با سقوطشان، 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 جنبه‌های احساسی در هنر توجه نشان می‌دهد.

2. Flaubert

آمریکا و در قلب جنبش‌های ضدفرهنگی آغاز شد. از تلفیق معنویات غربی و روان‌شناسی مدرن، اولین تجربیاتی که بعدها "رشد شخصی" 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 می‌گیرند - خصوصاً در روان‌شناسی مثبت- آمیختگی و ترکیب عصر جدید و خوشبختی سه زیر مجموعه دارد. بیست سال پیش در اروپا و خصوصاً در فرانسه، علاقه جدیدی به فلسفه با رویکرد خردمندی و فرزاندگی ظهور کرد. چندین فیلسوف جرأت کردند مسئله خوشبختی و تفکر در مورد آن را دوباره مطرح کنند. پی‌یر آدو، مارسل کنچ^۲، روبرت میسارئی و آندره کنت اسپونویل^۳ برای دوباره شناساندن این رویکرد با یکدیگر متحد شدند. آندره کنت اسپونویل بیان می‌کند: "اگر فلسفه کمکی 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 شرفی‌ها کنجکاو شدند، خصوصاً بودیسم، مکتبی که خوشبختی در آن موضوع اصلی است. در این سه مکتب - رشد شخصی، خرد فلسفی، علاقه به معنویت آسیایی - در غرب عامل جست‌وجوهای نوین در زمینه خوشبختی و تحقق یافتن خود درونی^۴ 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 (بدبینی 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، ساده انگاری و تحریف مسائل مربوط به خوشبختی به وجود آمده

1. developpement Personnel

2. Marcel Conche

3. André Compte-Sponville

۴. عبارت "خود" یا "خویش" به مفهوم یافتن قدرت درونی است - مترجم

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^۱ 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]

تصور 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 شخصی، به سختی می‌توان بر موضوعی تسلط یافت. تا بی‌نهایت می‌توان راجع به **زمان**، هرمنوتیک، تئوری علم، معرفت‌شناسی یا ساختار دستگاه‌های سیاسی سخنوری کرد، بدون آنکه مستلزم تجربه‌ای شخصی باشد. اما همان‌گونه که دیدیم، مسئله خوشبختی بر احساسات، عواطف، امیال و اعتقادات مان و حتی بر مفهومی که فردی خود می‌دهیم تأثیری گذارد و رویکرد آن به گونه دیگری است. محال است کسی با گردهمایی در این مورد برگزار شود و شنونده‌ای سوالاتی از این دست مطرح نکند که: "برای شما خوشبختی چه مفهومی دارد؟ شما در چه بخشی از زندگی خوشبخت هستید؟". شخصاً اعتراف می‌کنم که موضوع خوشبختی از نگاه فردی برایم بسیار جالب است و بی‌شک از تمرینات روان درمانی 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 بهتر دنبال 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.