

خرده فلسفه‌های خوش بختی

نوشته: کاترین رامبرت

ترجمه: آینا قطبی یعقوبی



مقدمه

اغلب فکر می‌کنیم اگر در زندگی به هدف مشخصی برسیم، یا اگر کمی بیش‌تر از آنچه که اکنون داریم، داشته‌باشیم، خوش‌بخت خواهیم بود. مثلاً فکر می‌کنیم اگر در آپارتمان بزرگ‌تری زندگی می‌کردیم، اگر ثروتمندتر بودیم، اگر شغل مهم‌تری داشتیم یا اگر آدم ایده‌ال خودمان را ملاقات می‌کردیم و بسیار اگرهای دیگر. این‌گونه اندیشیدن ما را در وضعیت نارضایتی نگه می‌دارد و چشمانمان را کور می‌کند، طوری که دیگر قادر نیستیم خوش‌بختی و شادمانی لحظه‌ی اکنون را ببینیم و از آن لذت ببریم.

یکی از اصول بنیادین خردمندی به ما می‌آموزد که «هرچه بیش‌تر برای خوش‌بختی شرط بگذاریم، شانسمان برای رسیدن به خوش‌بختی بزرگ، کم‌تر می‌شود.» این جمله ما را به فکر وامی‌دارد. این‌طور نیست؟

ظرفیت ما برای خوش‌بختی به شرایط و محیط اطرافمان و ذات بی‌ثبات و بالا و پایین‌رونده‌ی این محیط بستگی ندارد. خوش‌بختی ما تنها به خود ما وابسته است. در این کتاب کشف خواهید کرد که در واقع این رخدادها نیستند که اهمیت دارند، بلکه این نگاه ما به رخدادها و وقایع است که حایز اهمیت است و به حساب