

# ماییم که اصل شادی و کان غمیم

## چکیده کتاب

ماییم که اصل شادی و کان غمیم سرمایه دادیم و نهاد ستمیم

پستیم و بلندیم و کمالیم و کمیم آئینه زنگ خورده و جام جمیم

به نظر دکتر علی صاحبی، نگارنده کتاب، واقعیت این است که مقصود و هدف وجودی ما جستجوی «خوشبختی» و «شادمانی» است و به رغم این که خوشبختی و شادمانی از جمله واژگان و مفاهیم پر استفاده در زبان و ذهن بشر بوده و هست، اکثر افراد تعریف روشن و اندازه‌پذیری از این واژگان ندارند. وی در ادامه کتاب، متداول‌ترین تعریف برای خوشبختی از نظر جوامع کنونی بشر را رفاه و برخورداری می‌شمارد و رسانه‌های تبلیغاتی را عامل اصلی معرفی سه عنصر ثروت، شهرت و زیبایی به عنوان عوامل اصلی تضمین‌کننده سعادت می‌پندارد. حال آن که سعادت، خوشبختی و شادمانی یک «احساس» است، یک وضعیت روانی - هیجانی است و ما مسئول ساختن آن هستیم. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که ثروت، شهرت و زیبایی فقط هفت درصد از سعادت و احساس خوشبختی و شادمانی ما را تضمین می‌کند. کتاب با طرح پرسش مهمی آغاز می‌گردد:

«بزرگ‌ترین فاصله ممکن بین دو نقطه یا دو چیز را که می‌توانید تصور کنید چیست؟»

و پاسخ آن به باور نگارنده این است که:

«بزرگ‌ترین فاصله در این جهان خاکی، فاصله بین دانش و عمل است.»

نگارنده در این کتاب برای پر کردن این شکاف، تمرین‌ها و فعالیت‌های فکری - رفتاری مرتبط با احساس خوشبختی و شادمانی را توصیه کرده است و می‌گوید اگر باور دارید که سعادت احساس و شرایط روانی است که باید خودمان فعالانه بسازیمش، با خواندن این کتاب به این نتیجه خواهید رسید که وقت آن است که ما نیز از آن‌جایی که هستیم یک قدم پیش نهیم.

در جستن جام جهان پیمودم روزی ننشستم و شبی نغنودم

ز استاد چو وصف جام جم بشنودم آن جام جهان‌نمای جم من بودم

نگارنده: دکتر علی صاحبی

ناشر: سایه سخن

چاپ اول: ۱۳۹۳

نوبت چاپ: ششم

مشخصات ظاهری: ۱۴۴ صفحه

