

فلسفہ شادکامی

سرشناسه: بسر-جونز، لورین، ۱۹۷۳-م. Besser-Jones, Lorraine, 1973-
عنوان و نام پیدآور: فلسفه شادکامی: مقدمه‌ای میان‌رشته‌ای/لورین ال. بسر؛ ترجمه پروانه یوسفی؛ ویراستار علمی امیرتورج اله‌وردی بیک؛
ویراستار صوری ویدا افتاده.
مشخصات نشر: تهران: موسسه فرهنگی و هنری دیدگاه کاوش و سازندگی دکسا، ۱۴۰۲.
مخصات ظاهری: ۴۵۴ ص.؛ ۵/۲۱×۵/۱۴ س.م.
شابک: ۷-۰۳-۵۵۷۱-۶۲۲-۹۷۸-۹
وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا
یادداشت: عنوان اصلی: The philosophy of happiness : an interdisciplinary introduction, 2020.
یادداشت: کتاب حاضر نخستین بار با عنوان «فلسفه شادی» با ترجمه‌ی ناصر مومنی توسط نشر لگا در سال ۱۴۰۱ منتشر شده است.
یادداشت: کتابنامه: ص. ۴۳۲-۴۳۹؛ همچنین به صورت زیرنویس.
یادداشت: نمایه.
عنوان دیگر: فلسفه شادی.
موضوع: خوشبختی -- فلسفه [Happiness -- Philosophy]
شناسه افزوده: یوسفی، پروانه، ۱۳۵۸-، مترجم
شناسه افزوده: اله‌وردی بیک، امیرتورج، ۱۳۵۳-، ویراستار
رده بندی کنگره: BJ ۱۴۸۱
رده بندی دیویی: ۱۵۲/۴۲
شماره کتابشناسی ملی: ۹۲۰۱۳۴۲



فلسفه شادکامی

مقدمه‌ای
میان رشته‌های

لورین ال. بسر

ترجمه پروانه بیوسفی



مؤسسه فرهنگی دُکسا

عنوان: فلسفه شادکامی

مقدمه‌ای میان‌رشته‌ای

نویسنده: لورین ال. بسر

مترجم: پروانه یوسفی

ویراستار علمی: امیرتورج الهوردی بیک

ویراستار صوری و زبانی: ویدا افتاده

طراح جلد: پرویز بیانی

صفحه‌آرا: جابر شیخ محمدی

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۲

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: شادرنگ

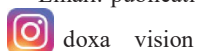
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۵۷۱-۰۳-۷

مؤسسه دیدگاه کاوش و سازندگی (دُکسا)

نشانی: ایران، تهران، صندوق پستی ۱۴۶۵۵۹۴۳

تلفن: ۰۲۱۵۴۹۳۲۲۲۲

Email: publication@doxa-v.org



www.doxa-v.org

فهرست

۱۹	پیش‌گفتار
۲۳	مقدمه
۲۵	۱- مقدمه: تاریخچه شادی
۲۷	فلسفه یونان باستان
۳۲	فلسفه مدرن بریتانیا
۳۷	فلسفه آسیایی
۴۱	نتیجه‌گیری، مروری بر کتاب، یادداشت پایانی، منابع
۴۷	بخش اول: نظریه
۴۹	۲- شادی و به‌زیستی
۵۰	سعادت‌باوری: فلسفی و روان‌شناختی
۵۴	نظریه‌های فهرست عینی
۵۷	نظریه‌های تحقق‌امیال
۶۱	لذت‌باوری
۶۲	به‌زیستی در مقابل شادی

۶۵	نتیجه‌گیری، خلاصه فصل، یادداشت پایانی، منابع
۷۳	۳- لذت‌باوری
۷۴	لذت‌باوری چیست؟
۷۶	لذت‌باوری کلاسیک
۸۶	لذت‌باوری نگرشی
۹۵	الزام تجربه
۹۹	مطالعه تجربی لذت‌باوری
۱۰۳	نتیجه‌گیری، خلاصه فصل، یادداشت پایانی، منابع
۱۱۱	۴- نظریه حالت هیجانی شادی
۱۱۳	وضعیت هیجانی کلی
۱۱۸	محتوای یک حالت هیجانی شاد
۱۲۱	آیا این شادی است؟
۱۲۷	بار دیگر، شادی و به‌زیستی
۱۲۹	نتیجه‌گیری، خلاصه فصل، یادداشت پایانی، منابع
۱۳۳	۵- شادی به‌عنوان رضایت
۱۳۴	تحقق امیال
۱۳۷	رابطه میان تحقق امیال و شادی
۱۴۱	رضایت از زندگی
۱۴۳	چالش‌های نظریه‌های رضایت از زندگی
۱۵۳	نتیجه‌گیری، خلاصه فصل، یادداشت پایانی، منابع
۱۶۰	بخش دوم: چه چیزی سبب شادی ما می‌شود؟
۱۶۱	۶- شادی و ثروت مادی
۱۶۴	ثروت چرا و چه زمانی مهم است؟

۱۶۹	سازگاری و انتظارات
۱۷۰	حدود منابع بیرونی شادی
۱۸۱	نتیجه‌گیری، خلاصه فصل، یادداشت پایانی، منابع
۱۹۰	۷- شادی و فضیلت
۱۹۱	سعادت
۱۹۷	آیا بافضیلت بودن حس خوبی است؟
۲۰۲	فضیلت: یک آرزوی درونی
۲۰۶	فضیلت و روابط
۲۱۱	نتیجه‌گیری، خلاصه فصل، یادداشت پایانی، منابع
۲۱۹	۸- روابط و شادی
۲۲۰	چرا روابط اهمیت دارند؟
۲۲۴	اجتماع
۲۲۷	دوستی
۲۳۳	روابط رمانتیک
۲۳۹	نتیجه‌گیری، خلاصه فصل، یادداشت پایانی، منابع
۲۵۰	۹- قالب ذهنی شادی
۲۵۱	دینداری و معنویت
۲۵۵	ذهن آگاهی
۲۶۱	همدردی
۲۶۵	قدردانی
۲۶۸	خوش‌بینی
۲۷۱	نتیجه‌گیری، خلاصه فصل، یادداشت پایانی، منابع
۲۸۲	۱۰- اصالت و فریب
۲۸۳	ماشین تجربه و بازرگان فریب‌خورده

۲۸۸	چرا اصالت ممکن است مهم باشد؟
۲۹۴	چرا (و چه وقت) اصالت می‌تواند مهم نباشد؟
۳۰۰	نتیجه‌گیری، خلاصه فصل، یادداشت پایانی، منابع
۳۰۶	۱۱- در جست‌وجوی شادی
۳۱۰	پارادوکس شادی
۳۱۴	سازگاری و نظریه نقطه تثبیت
۳۱۹	حدود سازگاری
۳۲۲	مداخلات شادی
۳۲۶	نتیجه‌گیری، خلاصه فصل، یادداشت پایانی، منابع
۳۳۷	بخش سوم: بافتار شادی
۳۳۹	۱۲- علم شادی
۳۴۰	جنبش روان‌شناسی مثبت‌گرا
۳۴۶	مقیاس‌های خودگزارشی
۳۵۸	اندازه‌گیری عاطفه
۳۶۱	شاخص‌های عینی شادی
۳۶۳	نتیجه‌گیری، خلاصه فصل، یادداشت پایانی، منابع
۳۷۳	۱۳- علم اقتصاد و شادی
۳۷۶	اقتصاد نئوکلاسیک
۳۷۹	روندهای تجربی
۳۸۸	دستورالعمل‌های جدید برای علم اقتصاد شادی
۳۹۲	نتیجه‌گیری، خلاصه فصل، یادداشت پایانی، منابع
۴۰۲	۱۴- شادی و سیاست‌گذاری عمومی
۴۰۴	فایده‌باوری کلاسیک

۴۰۹	قیم مآبی اختیار باور
۴۱۶	ارتقاء شادی از طریق سیاست گذاری عمومی
۴۲۷	بوتان: مطالعه موردی کوتاه
۴۳۰	نتیجه گیری، خلاصه فصل، یادداشت پایانی، منابع
۴۴۱	نتیجه گیری
۴۴۳	۱۵- نتیجه گیری مختصر
۴۴۷	نمایه

سخن ناشر

از جمله پرسش‌های پیش‌روی انسان مدرن این است که چگونه زندگی‌ای ارزش زیستن را دارد. از مقبول‌ترین پاسخ‌ها به این پرسش این است: زیستی که در راه «شکوفایی» انسان باشد، بالاترین «رضایت» و «سرور» را برای انسان به همراه دارد، و بنابراین مقارن با «به‌زیستی» است. هرچند چنین پاسخی پذیرفتنی است، اما در دل خود پرسش‌های فراوانی را به همراه دارد. منظور از مفاهیم «رضایت»، «شادکامی»، «به‌زیستی»، «سرور» و «شکوفایی» چیست؟ به چه میزان تحقق این مفاهیم به شرایط درونی فرد ربط دارد و به چه میزان وابسته به روابط میان‌فردی و شرایط اجتماعی است؟ نقش عوامل اقتصادی، سیاسی و محیط‌زیستی در تحقق آن‌ها چیست؟ آیا پاسخ‌هایی که در دهه‌های گذشته به این پرسش‌ها داده می‌شد برای انسان امروزی که ساعاتی از زندگی‌اش را در جهان مجازی و شبکه‌های اجتماعی سیر می‌کند، به همان شکل گذشته صادق است؟ چگونه باید پاسخ‌های گذشته را روزآمد کرد؟

گاه می‌توان با تغییراتی کوچک و ساده به نتایجی بزرگ رسید. در سطح فردی می‌توان با شناسایی و حذف برخی الگوهای فکری و رفتاریِ نادرست، فرد را در مسیر شکوفایی قرار داد. در سطح میان‌فردی بسیاری از

مشکلات راهکارهایی ساده دارند. نکته اساسی اینجاست که سادگی این راهکارها به معنای سادگی در اجرای آنها نیست. تغییر عادت‌ها فرایندی زمان‌بر و گاه بسیار سخت دارد و نیازمند آموزش است. به همین دلیل، کتاب‌هایی که وعده موفقیت و شادکامی در چند جلسه و گاه چند ساعت را می‌دهند، وعده‌هایی پوچ را عرضه می‌کنند.

در سطح اجتماعی، اقتصادی و سیاسی نیز به تغییر نگرش‌های اساسی نیاز است. طی دهه‌های اخیر، جنبش‌های سیاسی و اقتصادی، در پی یافتن راه سومی در میان نگرش‌های رایج چپ و راست، شکل گرفته‌اند و کتاب‌های اقتصاد و سیاست و شادکامی بخش مهمی از ادبیات این حوزه‌ها را به خود اختصاص داده‌اند. طرح راهکارهای ایجابی در زمینه‌سازی اجتماعی، برای شکوفایی آحاد مردم جامعه، یکی از اهداف مجموعه شکوفایی است.

مجموعه شکوفایی، در موسسه فرهنگی دکسا، در صدد پرداختن به چنین موضوعاتی است و برای نزدیک شدن به پاسخ پرسش‌هایی از این دست، انتشار کتاب‌هایی به‌دقت انتخاب‌شده را در دستور کار خود قرار داده است. همچنین، برگزاری کارگاه‌هایی متمایز در سطح شکوفایی فردی، یکی دیگر از اهداف مهم این مؤسسه است.

(برای آگاهی از کارگاه‌ها و فهرستی از کتاب‌های این مجموعه می‌توانید به وبسایت www.doxa-v.org مراجعه کنید.)

شکوفایی انسان و راه رسیدن به شادکامی فرایندی بس پیچیده‌تر از آن است که دعوی آن را داشته باشیم، اما راه‌حل‌های میان‌بری برای رسیدن به انتها در اختیار ما است. با این حال آن‌قدر می‌دانیم که راهکارهای احتمالی محصول هم‌افزایی اندیشه‌هاست. به همین دلیل جمعی از فیلسوفان، روان‌شناسان، جامعه‌شناسان، اقتصاددانان و اندیشمندان دیگر

حوزه‌ها را گرد هم آورده‌ایم تا فضایی برای اندیشیدن در باب شکوفایی انسان را شکل دهیم. مسیری بی‌انتهای که گام نهادن در آن گام برداشتن در مسیر به‌زیستی است. شکوفایی محصول نهایی نیست؛ طی طریق کردن است.

سید میلاد حسینیان قمصری