

شادکامی،  
شکوفایی  
و زندگی خوب

---

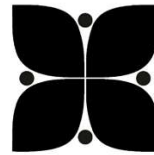
سرشناسه: تامسون، گرت؛ Thomson, Garrett  
عنوان و نام پدیدآور: شادکامی، شکوفایی و زندگی خوب: بینشی دگرگون‌ساز برای به‌زیستی انسان/نویسندگان گرت  
تامسن، شرتوگیل، آیور گودسن؛ مترجم وحید موسوی‌داور.  
مشخصات نشر: تهران: موسسه فرهنگی و هنری دیدگاه کاوش و سازندگی دکسا، ۱۴۰۲.  
مشخصات ظاهری: ۴۰۶ ص.  
ابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۵۷۱-۵۱-۸  
وضعیت فهرست نویسی: فیپا  
یادداشت: عنوان اصلی: Happiness, flourishing and the good life : a transformative vision for  
human well-being, 2021 .  
یادداشت: کتابنامه.  
عنوان دیگر: بینشی دگرگون‌ساز برای به‌زیستی انسان.  
موضوع: کیفیت زندگی Quality of life  
به‌زیستی Well-being  
خوشبختی Happiness  
شناسه افزوده: گیل، شرتو، ۱۹۶۹-م.  
شناسه افزوده: Gill, Scherto, 1969-  
شناسه افزوده: گودسن، آیور، ۱۹۴۵-م.  
شناسه افزوده: Goodson, Ivor, 1945-  
شناسه افزوده: موسوی‌داور، وحید، ۱۳۵۹-، مترجم  
رده بندی کنگره: HN۲۵  
رده بندی دیویی: ۳۰۱  
شماره کتابشناسی ملی: ۹۳۷۷۶۱۷

شکوفایی

# شادکامی، شکوفایی و زندگی خوب

بینشی دگرگون ساز  
برای به زیستی انسان

گرت تمام سن  
شرت و گیل  
آیور گودسن  
ترجمه وحید موسوی داور



موسسه فرهنگی دکسا

عنوان: شادکامی، شکوفایی و زندگی خوب  
بینشی دگرگون‌ساز برای به‌زیستی انسان

نویسندگان: گرت تامسن، شرتوگیل و آیور گودسن

مترجم: وحید موسوی داور

طراح جلد: پرویز بیانی

صفحه‌آرا: سیده سمانه حسن‌زاده

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۲

قیمت: ۳۲۰,۰۰۰ تومان


شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۵۷۱-۵۱-۸

موسسه فرهنگی دیدگاه کاوش و سازندگی (دکسا)

نشانی: ایران، تهران، صندوق پستی ۱۴۶۵۵۹۴۳

Email: [publication@doxa-v.org](mailto:publication@doxa-v.org)

تلفن: ۰۲۱۵۴۹۳۲۲۲۲

 doxa\_\_vision

[www.doxa-v.org](http://www.doxa-v.org)

## فهرست

|          |                                     |
|----------|-------------------------------------|
| ۱.....   | سخن ناشر                            |
| ۳.....   | مقدمه                               |
| ۱۳.....  | فصل اول: مقدماتی برای یک چارچوب     |
| ۵۳.....  | فصل دوم: فراتر از ابزاری سازی       |
| ۱۰۱..... | فصل سوم: فعالیت‌ها و امیال          |
| ۱۵۵..... | فصل چهارم: آگاهی                    |
| ۱۹۹..... | فصل پنجم: روابط                     |
| ۲۴۳..... | فصل ششم: خودآگاهی ارزیابانه         |
| ۲۸۵..... | فصل هفتم: پیش به سوی تعریف به‌زیستی |
| ۳۴۷..... | فصل هشتم: پیش به سوی نقد اجتماعی    |
| ۳۸۳..... | کتابنامه                            |
| ۳۹۵..... | نمایه                               |

## سخن ناشر

از جمله پرسش‌های پیش‌روی انسان مدرن این است که چگونه زندگی‌ای ارزش‌زیستن 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 سپر 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 رفتاری نادرست، فرد را در مسیر شکوفایی قرار داد. در سطح میان‌فردی بسیاری از مشکلات راهکارهایی ساده دارند. نکته‌ی 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 راه‌سومی در میان نگرش‌های رایج چپ و راست، شکل گرفته‌اند و کتاب‌های سیاست و اقتصاد 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](http://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.

## مقدمه

ما می‌خواهیم این کتاب را با توضیح سه ویژگی بديهی زندگی انسان شروع کنیم. متأسفیم که این‌ها ممکن است تکرار مکررات به نظر برسد، اما این تصورات پیش‌پافتاده برای درک به‌زیستی بسیار اهمیت دارند.

نخست، ما موجوداتی زمانمند هستیم. این واقعیت پیامدهایی جدی برای تحقیقات ما دارد. به نظر می‌رسد که «به‌زیستی»<sup>۱</sup> مفهومی ایستا است، اما این تصور باید به‌سرعت برطرف و اصلاح شود. ما از بسیاری جهات تغییر می‌کنیم. فعالیت‌های ما شامل آغاز، تداوم و پایان است. فعالیت‌های خُرد معمولاً در فعالیت‌های کلان گنجانده می‌شوند، و این تودرتویی از نوع زمانی است. برای مثال، ما سوار اتوبوس می‌شویم و به دیدن دوستان می‌رویم تا برای تعطیلات برنامه‌ریزی کنیم یا در مورد تجارتي جدید بحث کنیم. این‌ها روابطی زمانی‌اند: کنشی خاص، که ابزاری برای کنش‌های دیگری است، قبل از آن کنش‌ها انجام می‌شود یا درون کنش دیگری که بخشی از آن است قرار می‌گیرد. علاوه بر این، روابط ما با یکدیگر تغییر می‌کند، نه تنها به این دلیل که افراد متحول می‌شوند، بلکه همچنین به دلیل آن‌که دانش آن‌ها از یکدیگر و احساساتشان نسبت به یکدیگر تغییر می‌کند. به‌علاوه، آگاهی و خودآگاهی ما تغییر می‌ند. برای مثال، شخص ممکن

---

1. well-being

است فکر کند که هنوز جوان است، اما ناگهان متوجه می شود که واقعاً پیرتر شده است. تصور افراد از خودشان دائماً در معرض تغییر است.

واژه «شکوفایی»<sup>۱</sup> دلالت‌هایی زمانی دارد، همان‌طور که مفهوم خودسازی<sup>۲</sup> چنین است. با این حال، نکته مهم فقط این واقعیت نیست که ما دائماً تغییر می‌کنیم. همان‌طور که خواهیم دید، موضوع این است که آنچه به‌زیستی را تشکیل می‌دهد تغییر می‌کند. آنچه برای به‌زیستی شخصی خاص در دوران کودکی اش و برای همان شخص در دوران جوانی اش مهم تلقی می‌شود، از بسیاری جهات، با آنچه به‌زیستی او را در دوران پیری اش تأمین می‌کند تفاوت دارد. همین نکته در مورد «شکوفایی» نیز صدق می‌کند. در واقع، نظریه به‌زیستی وقتی جامع خواهد بود که ابعاد مختلف رشد انسان را به‌طور هم‌زمان پوشش دهد. بنابراین، وظیفه مهم ما در این جا چنین است: تبیین این که به‌زیستی چگونه در طول زمان به‌طور متفاوت شکل می‌گیرد.

این پژوهش شامل پیش‌فرض مهمی است که با آنچه در بیش‌تر ادبیات مربوط به به‌زیستی و شادکامی دیده می‌شود تفاوت دارد. فرض متفاوتی که ما ارائه می‌کنیم این است که پژوهش درباره ماهیت به‌زیستی نیازمند نوعی مطالعه تجربی روشمند است که صرفاً با مطالعه آنچه باعث ایجاد یا ارتقای به‌زیستی می‌شود یا صرفاً از طریق مقایسه به‌زیستی بین جوامع مختلف حاصل نمی‌شود. اکثریت مطلق مطالعات تجربی مربوط به به‌زیستی (و شادکامی) یا به این مسئله توجه دارند که چه چیزی باعث ایجاد، تسهیل یا تضعیف به‌زیستی می‌شود یا به مقایسه سطوح به‌زیستی در گروه‌های اجتماعی مختلف می‌پردازند. اما غیر از علل، شرایط و مقایسه‌ها، چه چیز دیگری برای مطالعه وجود دارد؟ به‌طور خلاصه، ما به مطالعه‌ای تجربی

1. flourishing

2. self-development

نیاز داریم که به ماهیت به‌زیستی و چگونگی تغییر آن در طول زمان بپردازد. این موضوع کتاب حاضر است.

دومین ویژگی بدیهی این است که ما حیوان هستیم. این بدان معناست که زندگی ما همان خصوصیات کلی زندگی حیوانات را دارد. ما بدن داریم، نفس می‌کشیم، می‌نوشیم، می‌خوریم، می‌خوابیم و سایر کارکردهای جسمی را انجام می‌دهیم. ما گرما و سرما را تجربه می‌کنیم. ما، مانند همه حیوانات دیگر، تاریخی طبیعی و شجره‌نامه‌ای تکاملی داریم. ما پدر و مادر داریم و هرکدام از ما معمولاً بچه دارد. ما به اطراف حرکت می‌کنیم، چیزها را می‌بینیم و برای خودمان برمی‌داریم. این‌ها ویژگی‌های عام زندگی است که (علاوه بر چیزهای دیگر) قالب کلی به‌زیستی را مشخص می‌کند.

این ویژگی بدیهی دوم وظیفه دیگری برای ما تعیین می‌ند و آن پاسخ به این پرسش است: ما چه نوع حیواناتی هستیم؟ ما برای پاسخ به این پرسش و سوسه می‌شویم که، هنگام توصیف خودمان، صفت یا عبارت خاصی را قبل از واژه «حیوان» قرار دهیم. اغلب ادعا می‌شود که ما حیواناتی معقول هستیم، اما بسیاری صفت‌های دیگر نیز وجود دارند که می‌توانیم آن‌ها را برای تکمیل جمله «ما حیواناتی ... هستیم» به کار ببریم. این صفات عبارت‌اند از: خردمند، خودآگاه، بااراده، زبانمند،<sup>۱</sup> اجتماعی، رابطه‌مند،<sup>۲</sup> طنز، تناقض‌آمیز، خلاق، سیاسی، خودتعارف‌گر،<sup>۳</sup> سازنده (مثلاً، سازنده ابزار تولید)، روایتگر و معنوی. مشکل آن است که هریک از این صفات به تنهایی نمی‌تواند چستی ما را به‌طور کامل بیان کند. با این حال، وقتی این صفات به شکل نوعی فهرست در کنار هم قرار می‌گیرند، به نظر می‌رسد که چیزی کم است: چه چیزی چیزهای موجود در این فهرست را متحد می‌سازد؟ این فهرست قرار است شامل چه چیزهایی باشد و چیزها چگونه

---

1. linguistic

2. relational

3. self-defining

به آن راه می‌یابند؟ این فهرست چه موقع کامل می‌شود؟ به عبارت دیگر، پاسخ به این سؤال دشوار شامل صفتی واحد - هر قدر که این صفت جامع باشد - نخواهد بود و این فهرست نیز به عاملی نیاز دارد که ارتباط بین صفات را تبیین کند. همان‌طور که خواهیم دید، این بدان معناست که شکل این پرسش را باید تغییر دهیم.

سومین ویژگی بدیهی این است که ما در جهانی زندگی می‌کنیم که تجربه می‌شود و با افراد دیگر مشترک است و این که کنش‌های ما فقط در ارتباط با سایر انسان‌ها معنا دارد.<sup>۱</sup> حتی شیوهٔ راهبانۀ دوری از جامعه برای مراقبه و تفکر در خلوت نیز فقط در ارتباط با طریقتی مذهبی که دیگران پیموده‌اند معنا پیدا می‌کند. حتی خلوت ظاهری گردش انفرادی در طبیعت نیز با مفاهیمی اجتماعی همراه است که امکان می‌دهد این عمل به‌عنوان پیوند با طبیعت معنا پیدا کند. بنابراین، حتی زمانی که کنش‌های ما به‌تنهایی انجام می‌شود، معانی آن‌ها از روابط با سایر افراد تشکیل می‌شود، و حتی اگر چنین نبود، آن معانی شامل محتوایی است که به مفاهیم اجتماعی نیاز دارد. معنای کنش‌های ما و ارتباط آن‌ها با به‌زیستی خود ما کاملاً اجتماعی و حاصل روابط ماست. از این‌رو، اگر موضوع را کمی تناقض‌آمیز بیان کنیم، معنای کنش‌های ما حتی در عمیق‌ترین خودخواهی‌های ما از ارتباط با دیگران حاصل می‌شود.

این ویژگی سوم زندگی انسان چالش دیگری برای ما می‌آفریند. این چالشی انتزاعی است، اما متضمن تعارض اصولی است که در هر چارچوبی که به به‌زیستی مربوط می‌شود باید حل و فصل شود: آیا ما افرادی مستقل هستیم یا اساساً موجوداتی رابطه‌مند؟ در این شکل اولیه، پرسش موردنظر زیاده‌خام است، گرچه مسائلی که از آن برمی‌آیند چنین نیستند. اقتصاد، نظریهٔ سیاسی و فلسفهٔ غربی سنتی و مدرن معمولاً فرد را موجودی

۱. منظور از «معنا» در این جا محتویاتی تقریباً روان‌شناختی است که پیامدهایی ارزش‌یابانه دارند.

تنها یا مستقل می‌دانند که همکاری‌اش با دیگران فقط تا جایی است که به نفع او باشد.<sup>۱</sup> این تصور را باید نقد و بازنگری کرد، زیرا روابط ما با دیگران بخشی حیاتی از زندگی ماست.

این سه ویژگیِ بدیهی چارچوب مطالعهٔ ما را در عام‌ترین حالت آن مشخص می‌کنند. ما این سؤال را بررسی خواهیم کرد: «ارزش زندگی شخص از دیدگاه او، به‌عنوان فردی که آن زندگی را می‌زید، چیست؟» و «تی می‌پرسیم که «آیا زندگی من خوب پیش می‌رود؟»، یا وقتی می‌پرسیم که «برای زندگی بهتر چه باید بکنم؟»، معنای «خوب» یا «بهتر» چیست؟ ما باید بفهمیم که چه چیزی در زندگی انسان اهمیت دارد و چرا. فرض می‌شود که مفهوم به‌زیستی بخش مهمی از پاسخ به این سؤالات را تشکیل می‌دهد، گرچه نه لزوماً همهٔ آن را. توجه داشته باشید که ما نمی‌پرسیم آیا زندگی شخص اخلاقی یا مهم یا از نظر زیبایی‌شناختی جذاب است یا نه. ما در مورد ارزش زندگی برای همان شخصی که آن را می‌زید می‌پرسیم.

ما این پرسش را در زمینهٔ زیر مطرح می‌کنیم. مطالعات به‌زیستی شامل حوزهٔ چندرشته‌ایِ جالب و نسبتاً جدیدی است. دانشمندان اجتماعی از سرتاسر جهان در حال گردآوری سنجه‌های به‌زیستی در زمینه‌های تلف‌اند تا از طریق داده‌های آن‌ها بتوان سیاست‌های اجتماعی را بهبود بخشید.<sup>۲</sup> این برنامه‌ها نشان می‌دهد که نهادهای سیاسی و اجتماعی باید در خدمت به‌زیستی انسان باشند، البته باشد ه‌های مختلف، و این که سیاست‌ها باید به شواهد تجربی حساس باشند. این بسیار امیدبخش است!

با این همه، این حوزه مشکلاتی نیز دارد و اغلب متکی بر توصیفی ناقص از مفهوم به‌زیستی است که به‌طور تلویحی، و به دو صورت، بر

۱. برای مثال، نگاه کنید به Hobbes, *Leviathan*, 2017.

2. Kruger 2009: 11; Diener, Lucas, Schimmack & Helliwell 2009; Huppert & Cooper 2014; Alexandra 2017