

بسمه تعالی

زندگی خوب

یکپارچه سازی فلسفه و روانشناسی برای بهزیستی

مؤلف:

میشل ای. بی ساید

(۲۰۱۵)

مترجمان:

دکتر کامران شیوندی چلیچه

استادیار گروه روانشناسی تربیتی دانشگاه علامه طباطبائی

دکتر ابراهیم نعیمی

استادیار گروه مشاوره دانشگاه علامه طباطبائی

سرشناسه	: پیشاپ، مایکل اف. Bishop, Michael A.
عنوان و نام پدیدآور	: زندگی خوب: یکپارچه‌سازی فلسفه و روانشناسی برای بهزیستی/مولف میشل ای. بی‌شاپ؛ مترجمان کامران شیوندی‌چلیچه، ابراهیم نعمی.
مشخصات نشر	: رشت: شمیم مهر و اندیشه، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۱۷۳ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۹۷۱۷۸-۲-۸-۲۳۸۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: The good life : unifying the philosophy and psychology of well-being.
موضوع	: بهزیستی
موضوع	: Well-being :
موضوع	: خوشبختی
موضوع	: Happiness :
موضوع	: روان‌شناسی مثبت‌گرا
موضوع	: Positive psychology :
شناسه افزوده	: شیوندی چلیچه، کامران، - ۱۳۶۱ -، مترجم
شناسه افزوده	: نعمی، کام‌آباد، ابراهیم، - ۱۳۵۶ -، مترجم
رده بندی کنگره	: ۹۰۰ (۱) ب۹خ / BF۵۷۵
رده بندی دیویی	: ۱۶۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۳۶۹۰۰۰

زندگی خراب

فهرست مطالب

مقدمه	۷
فصل ۱	۱۳
نظریه شبکه، بهزیستی	۱۳
فصل ۲	۱۹
رویکرد فراگیر برای مطالعه بهزیستی	۱۹
۱- رویکرد فراگیر برای مطالعه بهزیستی	۲۰
۱-۱- بهزیستی یک ارتباط وانی است	۲۱
۱-۲- تواضع معرفتی منوط	۲۱
۱-۳- نقش شواهد علمی	۲۲
۲- رویکرد سنتی مطالعه بهزیستی	۲۳
۲-۱- کفایت توصیفی	۲۴
۲-۲- فلسفه اول	۲۶
۲-۳- چالش رویکرد سنتی	۲۷
۲-۴- رویکرد فراگیر برای رهایی	۳۱
۳- راهبرد صلح دوستانه	۳۲
۴- نتیجه‌گیری	۳۳
فصل ۳	۳۵
شبکه‌های علی مثبت و نظریه شبکه سلامتی	۳۵
۱- شبکه‌های علی مثبت در روان‌شناسی	۳۶
۲- شبکه‌های علی مثبت چه شبکه‌هایی هستند؟	۳۸
۳- شبکه علی مثبت و بهزیستی	۴۲
۴- تقویت شبکه‌های علی مثبت	۴۳

۴۵	 زندگی خوب
۴۹	 ۵- اجزای شبکه‌های علی مثبت و بهزیستی
۵۲	 ۶- نتیجه‌گیری
۵۵	 فصل ۴
۵۵	 شبکه‌های علی مثبت و روانشناسی مثبت
۵۶	 ۱- روانشناسی مثبت چیست؟
۵۷	 ۱-۱- صیف، روانشناسی مثبت
۵۸	 ۱-۲- چ‌ور می‌توان روان‌شناسی مثبت را قابل فهم نمود
۵۹	 ۱-۳- طبقه‌بندی عام به‌زیستی
۶۱	 ۲- ساختار شبکه‌های علی مثبت
۶۱	 ۱-۲- دوستان
۶۷	 ۲-۲- روابط صمیمی
۷۲	 ۲-۳- موفقیت حرفه‌ای و تحصیلی
۷۷	 ۲-۴- اجزای شبکه علی مثبت
۸۳	 ۳- پویایی‌های شبکه‌های علی مثبت
۸۴	 ۱-۳- تمایزات پویایی
۸۶	 ۲-۳- پویایی‌های ناهنجاری
۸۸	 ۳-۳- بهبود زندگی: پویایی‌های بهزیستی و ناهنجاری
۹۱	 ۴- بهزیستی گروه‌ها
۹۲	 ۵- نتیجه‌گیری
۹۵	 فصل ۵
۹۵	 موردی برای نظریه شبکه: استدلالی برای بهترین تبیین
۹۸	 ۱- لذت‌گرایی
۹۸	 ۱-۱- لذت‌گرایی و رویکرد فراگیر
۹۸	 ۱-۲- نظریه شبکه یک گزینه زندگی است
۱۰۲	 ۱-۳- لذت‌گرایی و روانشناسی مثبت
۱۰۶	 ۲- نظریه تمایل آگاهانه
۱۰۷	 ۱-۲- نظریه تمایل آگاهانه و رویکرد فراگیر

۱۰۷.....	۲-۲- نظریه شبکه یک گزینه زندگی است
۱۰۸.....	۲-۳- نظریه تمایل آگاهانه و روانشناسی مثبت
۱۱۱.....	۳- نظریه شادکامی واقعی
۱۱۵.....	۳-۱- شادکامی واقعی و رویکرد فراگیر
۱۱۵.....	۳-۲- نظریه شبکه یک گزینه زندگی است
۱۱۶.....	۳-۳- شادکامی واقعی و روانشناسی مثبت
۱۱۷.....	۴- نظریه ارسطویی از بهزیستی
۱۱۷.....	۴-۱- نظریه ارسطو و رویکرد فراگیر
۱۱۷.....	۴-۲- نظریه شبکه یک گزینه زندگی است
۱۱۹.....	۴-۳- دیدگاه‌ها، اخلاق، بهزیستی و روانشناسی مثبت
۱۲۳.....	۵- نتیجه‌گیری
۱۲۵.....	فصل ۶.....
۱۲۵.....	مسائلی در روان‌شناسی شادکامی و بهزیستی
۱۲۵.....	۱- دیدگاه نگهدارنده مکان شادکامی
۱۲۸.....	۲- بهزیستی ذهنی
۱۳۴.....	۳- نظریه شبکه و تطبیق لذت‌گرایی
۱۳۵.....	۳-۱- مکانیسم‌های تثبیت‌کننده عاطفه
۱۳۷.....	۳-۲- سنجش قضاوت‌های رضایت از زندگی
۱۳۸.....	۳-۳- دلالت‌های تطبیق لذت‌گرایی
۱۳۹.....	۴- شادکامی عینی
۱۴۳.....	۵- نقطه تنظیم لذت‌گرایی: مطالعات دوقلوها و پیگیری شادی
۱۵۰.....	۶- نتیجه‌گیری
۱۵۳.....	فصل ۷.....
۱۵۳.....	اعتراضات به نظریه شبکه
۱۵۴.....	۱- موارد متضاد
۱۶۰.....	۲- بهزیستی به عنوان خدای فراگیر
۱۶۳.....	۳- هنجارپذیری بهزیستی

۱-۳- هنجارمندی نظریه شبکه: بخش اول ۱۶۳

۲-۳- غیر طبیعی‌گرایی و معنی نیاز ۱۶۵

۳-۳- دلیل عینی نیاز ۱۶۶

۴-۳- نیازهای انگیزش ۱۶۷

۵-۳- نیاز هنجارمندی، تجدید نظر شده ۱۶۹

فصل ۸ ۱۷۱

نتیجه‌گیری ۱۷۱

مقدمه

فیلسوفان و روانشناسان به مطالعه بهزیستی در زندگی افراد می‌پردازند، که هر گروه به مسائل خاص خود می‌پردازد. با وجود بینش بسیار فیلسوفان، آنها در یک بن بست بی‌پایان هستند. و روانشناسان با وجود نتایج بسیار، قادر به ارائه شرح واضحی از روانشناسی مثبت نیستند. مطالعه بهزیستی نمایش کم‌دی رمانتیک هالیوود یهوده ربی می‌دهد. اما دنبال می‌کند. عاشقان جوان زیبارویان را در یونان باستان ملاقات می‌کنند. اما زمانی که روان‌شناسی در قرن نوزدهم آزمایشی می‌شود، تفاوت‌های ناسازگار به اظهار عشق آنها پایان می‌دهد. آنها هر یک به تنهایی و غمگین جدا شدند و اینکه چگونه دیگری در موفقیت آنها ضرورت داشت را انکار کردند. آیا عاشقان بدشانس به حماقت خود اصرار می‌کنند و به مبارزاتشان به تنهایی ادامه می‌دهند؟ و با اختلافات خود را حل و فصل می‌کنند و به طور چشمگیری موسیقی عالی در پس زمینه را دوباره پیوند می‌دهند- خوب، کافی است. برای درک این کتاب فقط بدانید که من یک نادان برای پایان دادن به هالیوود هستم.

راز پایان دادن هالیوود برای حل و فصل بن بست فیلسوفان و یافتن پایه و اساس ایمن برای روانشناسان کاملاً واضح و آشکار است. این راز اولین جمله این صفحه است. ایده در پس رویکرد فراگیر برای مطالعه بهزیستی در زندگی فرد - رویکردی که من در این کتاب از آن دفاع خواهم کرد، این است که اگر فیلسوفان و روانشناسان بهزیستی را مطالعه کنند، پس بهزیستی - چیزی واقعی یا هر چه که هست - خود را در تلاش آنها نشان می‌دهد. برای کشف ماهیت بهزیستی، باید با این فرض شروع کنیم که فیلسوفان و دانشمندان تقریباً در مورد آن آگاه هستند (نظر همه آنها نمی‌تواند دقیقاً درست باشد، اختلافات بیش از حدی وجود دارد).

وقتی به نظریه درست بهزیستی دست یافتیم رویکرد فراگیر دو آزمون ساده برای شناخت ارائه می‌کند: زمانی که دیدن تفاوت بین‌های مختلفی از بهزیستی ارائه کردند، نظریه درست نشان خواهد داد که همه آنها به طور موفق بهزیستی را توصیف می‌کنند، حتی اگر آنها در برخی از جزئیات اشتباه داشته باشند. رمانی که روانشناسان از روش‌های مختلف برای مطالعه بهزیستی استفاده می‌کنند، نظریه درست نشان می‌دهد که آنها همگی بهزیستی را در زندگی فرد مورد مطالعه قرار می‌دهند، حتی اگر در برخی جزئیات اشتباه داشته باشند. نظریه واقعی توضیح می‌دهد که چگونه فیلسوفان و روانشناسان از اوقات علی‌رغم اختلافات چشمگیر، بهزیستی را در همه این زمان‌ها مورد مطالعه قرار می‌دادند. اگر این رویکرد برای شما مشکل ساز باشد، از خودتان پرسید: در چه موقعیت دیگری تلاش می‌کنید ماهیت بهزیستی را کشف کنید، اما با وجود بهترین تحقیقات انجام شده توسط فیلسوفان و دانشمندان در مورد این موضوع؟ با توجه به مشکلات جدی که فیلسوفان و روانشناسان به تنهایی با آن روبرو می‌شوند، نمی‌توانیم فقط به یکی از آنها تکیه کنیم. ما به پایان دادن هالیوود نیاز داریم.

ابتدا مشکل فیلسوفان را در نظر بگیرید. سه نظریه بهزیستی به چشم انداز فلسفی تسلط دارد: لذت گرایی، سیستم فلسفی ارسطو و نظریه میل آگاهانه. ایده اصلی لذت گرایی این است که بهزیستی شما تابع تعادل لذت شما نسبت به درد و رنج شما است. این نظریه جیمز براون^۱ از بهزیستی در زندگی است (من احساس خوبی دارم).

نکته مهم دیدگاه ارسطو این است که بهزیستی شامل داشتن یک شخصیت بافضیلت است که شکوفایی شما را - تعامل سالم و فعال با جهان - ارتقا می‌دهد. این نظریه بهزیستی چاک بری^۲

1. James Brown

2. Chuck Berry

است. نظریه میل آگاهانه نشان می‌دهد که بهزیستی آنچه که شما می‌خواهید را شامل می‌شود، معمولاً بر این فرض است که شما منطقی و آگاه هستید. این نظریه بهزیستی میک جاگر^۱ است (شما همیشه نمی‌توانید آنچه که می‌خواهید را بدست آورید).

هیچ فیلسوف معاصر با نتایجی که روانشناسان در مورد بهزیستی فرد کشف کرده‌اند برای یا علیه این نظریه‌ها بحث نمی‌کند. در حال حاضر درست است که بسیاری از فیلسوفان به علم توجه چندانی ندارند، چرا که فیلسوفان هزاران سال و روانشناسان برای تنها چندین دهه است که به بهزیستی توجه کرده‌اند. اما فیلسوفان امروز باید بحث کنند که مشکل این نیست که روانشناسان خیلی دیر به بهزیستی دست یافتند. مشکل این است که علم قادر به ارائه شواهدی نیست که بتواند یک نظریه فلسفی را در مورد بهزیستی تأیید یا رد کند. به هر حال، در مورد بهزیستی بستگی به این دارد که بهزیستی چیست و این فلسفه است که به ما می‌گوید بهزیستی چیست. برای داشتن یک نظریه فلسفی از بهزیستی به شواهد علمی استناد کنید، که در مرحله آخر قبل از مرحله اول اتخاذ شده است.

انکار شواهد علمی عواقب جدی را به دنبال دارد. این کار فیلسوفان را با قضاوت‌های خود در مورد بهزیستی به عنوان شواهدی بر نظریه آنها تنها باقی می‌گذارد. و فیلسوفان مختلف قضاوت‌های مختلفی دارند. برخی از فیلسوفان تمایل به لذت‌گرایی گسترده‌ای دارند. دیگران قضاوت‌های گسترده ارسطویی دارند و در عین حال، دیگران قضاوت‌هایی دارند که خطوطی از نظریه میل آگاهانه را به دنبال دارد. بنابراین، در حالی که فیلسوفان گاهی اوقات موافقتند که برخی از روش‌های خاص لذت‌گرایی نادرست است، تا زمانی که فیلسوفان باهوشی هستند که قضاوت‌های عاقلانه آنها لذت‌گرایی است، لذت‌گرایی ادامه خواهد داشت. فیلسوفان، کارشناسانی در توسعه نظریه منسجم می‌باشند که به عقاید خود پاسخ می‌دهند. بنابراین تا زمانی که تنوع گسترده‌ای در قضاوت فیلسوفان وجود دارد، اجماع نظر یک امید واهی باقی خواهد ماند. رویکرد فراگیر با ایجاد نظریه‌ای که به بیشتر قضاوت‌های در نظر گرفته شده فیلسوفان پاسخ می‌دهد، این بست را در هم می‌شکند.

روانشناسانی که شادی و بهزیستی را مطالعه می‌کنند با یک مشکل مرتبط روبه‌رو می‌شوند. نظام آنها اغلب روانشناسی مثبت نامیده می‌شود، که به نظر می‌رسد چیز درهم و برهم غول

پیکری باشد. آنها بر سر تعریف آن توافق ندارند. برای مثال، دوتن از از رهبران این زمینه یک طبقه‌بندی پیشنهاد می‌کنند که یک لیست ۲۶ آیتی روانشناسی مثبت را شامل می‌شود. این لیست شامل خوشنودی - شجاعت - حساسیت زیبایی - معنویت - حکمت - پرورش - اعتدال و اخلاق کاری است (سلیگمن و سیکزتمیهالی^۱، ۲۰۰۰). نویسندگان چگونه این لیست را مرتب می‌کنند. چرا معنویت آن را ایجاد می‌کند اما لذت بخش نیست؟ شاید یک دلیل وجود دارد - شاید به این دلیل است که چنین فهرستی نمی‌تواند کامل باشد. اما ما ممکن است این ویژگی‌ها را بی‌ربط را بینیم و نگران باشیم که روان‌شناسی مثبت یک رشته علمی به خوبی تعریف شده و اصولی نیست، بلکه یک برنامه تحقیقاتی ایجاد شده بر اساس دیدگاه‌های ذهنی برخی از روانشناسان در مورد راه درست زندگی است.

برای برخورد درست با این نگرانی، روانشناسان باید با فلسفه اما نه صرفاً با ادبیات فلسفی مربوط به بهزیستی سروکار داشته باشند. ادوات همانگونه که در چند پاراگراف قبلی اشاره کردم، بیش از حد برای ارائه روانشناسی مثبت با یک پایه محکم پراکنده است. فلسفه علم شاخه‌ای از فلسفه است که به دنبال درک نظریه‌ها، ارزش‌های علمی خاص است (چگونه ما مکانیک کوانتومی را تفسیر می‌کنیم؟ قابلیت بیوریتیک چه چیزی است؟) و هم چنین به طور کلی برخی از ویژگی‌های اساسی علم (به عنوان مثال، ارتباط بین تئوری و شواهد چه چیزی است؟ آیا علم پیشرفت می‌کند؟ اگر این چنین است چه چیزی ماهیت آن پیشرفت است؟). اگر با برخی از فرضیات بدون مشاجره در مورد اینکه چگونه علم کار می‌کند شروع کنیم، می‌توانیم روش‌های علمی و فلسفی را به هم ربط دهیم، و سپس می‌توانیم رویکرد فراگیر برای حل مشکل بن‌بست فیلسوفان و مشکل پایه روانشناسان استفاده کنیم.

روانشناسی مثبت به دلیل توان خود برای ارائه توصیه‌های علمی با حمایت از علم توجه زیادی را به خود جلب کرده است، و می‌تواند به افراد، نهادها و دولت‌ها بیان کند که برخی فعالیت‌ها یا سیاست‌ها به احتمال زیاد بهزیستی را ارتقا می‌دهد. چنین توصیه‌هایی دو گروه از اعتراضات را برانگیخته است. اولین آن شواهد است. توصیه‌های علمی باید با شواهد قوی حمایت شود. آیا فعالیت‌ها یا سیاست‌های پیشنهادی موجب نتایج موردنظر می‌شوند؟ آیا آنها فقط برای برخی از مردم اما نه دیگران مؤثر بوده‌اند؟ هر طرفدار متفکر روانشناسی مثبت اهمیت توجه به این

نگرانی مشهود را تشخیص می‌دهد. اما این موضوع کتاب نیست.

دومین استدلال در برابر توصیه‌های بدست آمده از روانشناسی مثبت، استدلال فلسفی است: اگر روانشناسی مثبت توصیه‌هایی را ایجاد کند، پس این توصیه‌ها باید به دنبال ارتقاء چیزی باشد. برخی از منتقدان فکر می‌کنند ما باید از روانشناسی مثبت اجتناب کنیم، زیرا توهم خوش‌بینی را به هزینه نگرش ارتقا می‌دهد. دیگران روانشناسی مثبت را با در نظر گرفتن شکل سطحی لذت‌گرایی که احساس خوشحالی سطحی را در ازای محصولات پایدارتر ارتقا می‌دهد، نکوهش کردند. با این حال دیگران شرحی از روانشناسی مثبت را می‌بینند که ویژگی‌هایی را شامل می‌شود که هرکسی آن را ارزشمند نمی‌داند - مانند اخلاق کاری یا معنویت - و آنها بر این باورند که این نظام بر اساس مفهوم اخلاقی از زندگی خوب ایجاد می‌شود. این تفسیر ممکن است بی‌رسمانه باشد، اما نبود یک توضیح روشن از آنچه روانشناسی مثبت است راه را برای انتقاد از آن می‌کشد. اگر روانشناسی مثبت در کار ارتقاء خوش‌بینی توهمی یا اخلاق درست انجام دادن دادلی نیست، پس چه چیزی آن را ارتقا می‌دهد؟ درگیری ذهنی من این است که روانشناسی مثبت بر مفهوم قابل توجه و جذاب بهزیستی وابسته است. واضح شدن این موضوع ضروری است. چون قبل از اینکه بفهمیم چگونه مصرانه به دنبال بهزیستی هستیم یا حتی آیا اصلاً به دنبال آن هستیم باید بدانیم که بهزیستی چیست. این همان چیزی است که این کتاب در مورد آن توضیح می‌دهد.