

خوشبختی

داهنمای عملی

www.ketab.ir

عنوان و نام پدیدآور: خوشبختی: راهنمای عملی / نویسنده ویل باکینگهام؛ ترجمه ندا بشری خوزستانی.

مشخصات ظاهری: ۱۷۲ ص.: مصور، جدول؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.

فروست: قدم اول - راهنمای عملی.

شایک: ۸-۹۶-۵۶۷۸-۹۶۴-۹۷۸

● داشت: عنوان اصلی، Happiness : a practical guide, 2012.

نست: عمران دیگر: خوشبختی (قدم اول).

موضوع: خوشبختی

• موضوع: بهزیستی

Well being: موضوع

موضوع: خن سازی

Self-actualization (Psychology): موضوع:

شناسه افزوده: بزرگوار، خانی، ۱۳۶۴، مترجم

رده بندی کنگره: ۲۲ ب ۵۷/ BF

رده بندی دیوپی: ۲۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۴۵۷۳۰۸۶

خوشبختی

(قدم اول - راهنمای عملی)

نویسنده: ویل باکینگهام

ترجمہ: ندا بشیری خوزستانی

طراحی و صفحه آرایی: معصومه فولادیان

جواب وصحافی: البرز

جواب اول: ۱۳۹۶

تعداد: ۵۰۰

حق چاپ و نشر محفوظ است.

تلفن: ۲۲۵۴۰۳۱۷-۲۲۵۶۰۹۸۳

شایک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۶۷۸-۹۶-۸

درخواست اعلام وصول

1FVAKKK 2

تاریخ: ۱۹، ۱۱، ۹۵

فهرست مطالب

۴	درباره مؤلف
۵	مقدمه: راز خوشبختی چیست؟

بخش اول: خوشبختی چیست؟

۱۵	۱. فلسفه خوشبختی
۲۴	۲. آنچه هنگام گفت‌وگو درباره خوشبختی می‌گوییم
۳۰	۳. علاقه خوشبختی چیست؟
۳۸	۴. خوشبختی حسابگر
۴۷	۵. خوشبختی و اصول اخلاقی

بخش دوم: چه پیری ما را خوشبخت می‌کند؟

۵۵	۶. برخی از رویکردهای خوشبختی
۵۷	۷. ارسطو: ارجمندی و شکوفایی و فضیلت
۶۷	۸. اپیکور: ظرف کوچکی از پشیمانی
۷۶	۹. دیوگنس کلی: زندگی سگ
۸۳	۱۰. فلسفه رواقی: چیرگی بر قضاوت‌هایمان
۸۹	۱۱. توماس آکویناس: آن دین قدیمی
۹۹	۱۲. آیین بودا: رهایی از رنج
۱۰۹	۱۳. سنت‌های مراقبه
۱۱۹	۱۴. شانتی‌دوا: خوشبختی و شفقت
۱۲۵	۱۵. کنفوسیوس: آیین
۱۳۳	۱۶. جوانگ دزو: فیلسوف بی‌فایده‌گی
۱۴۲	۱۷. منسیوس: گونه‌ای متفاوت از خوشبختی

بخش سوم: فراسوی خوشبختی

۱۵۱	۱۸. برای زندگی چه چیزی مهم‌تر است؟
۱۵۶	۱۹. کاستن میزان خوشبختی
۱۶۲	۲۰. سرزمین فراوانی
۱۶۶	مطالعه بیشتر

مقدمه: راز خوشبختی چیست؟

به طور خلاصه

ممکن است فکر کنیم که ما می‌خواهیم خوشبخت باشیم و راز زندگی خوش را کشف کنیم، اما وقتی که این را می‌گوییم منظورمان چیست؟ در فصل نخست، به پرسش بنیادین درباره خوشبختی می‌پردازیم. نخست، «خوشبختی چیست؟» دوم اینکه، «چه چیزی ما را خوشبخت می‌کند؟» و سرانجام، «آیا برای زندگی چیزی پس از خوشبختی وجود دارد؟»

راز خوشبختی چیست؟

امروزه، خوشبختی صفتی پروری است. در گذشته روان‌شناسان به فهرست‌بندی بیماری‌های روانی و مواردی می‌پرداختند که احتمالاً ذهن‌مان درباره آنها اشتباه می‌کند، امروزه روان‌شناسان بیشتر درباره نیزهای چون نقاط قوت شخصیت و فضیلت‌ها بحث می‌کنند و اینکه چرا این‌ها مهم هستند. روانی‌شناسان به مسرت‌بخشی داشته باشیم. اقتصاددانان در گذشته فقط به ترننامه‌های خود می‌پرداختند، اما امروزه خوشبختی را شاخص وضع و حال ملت در نظر می‌گیرند. حتی سیاستمداران با بیان این مطلب وارد میدان می‌شوند که آنها نه تنها راه‌آبادانی ملل ثروتمند بلکه در آبادانی ملل خوشبخت نیز دخالت دارند. اگر به کتاب‌های محله‌تان بروید، کتاب‌های بی‌شماری می‌یابید که به شما توصیه می‌کنند، هر قدر پول دست‌رنج خود دست بکشید، در میان آن صفحات راز خوشبختی را خواهید یافت.

قدم اول خوشبختی از آن‌گونه کتابها نیست که من راز خوشبختی را می‌دانم اما به سبب بدذاتی ترجیح می‌دهم که بیان نکنم؛ بلکه در این تفکر اندکی تردید است که اصلاً چیزی به عنوان راز خوشبختی وجود داشته باشد. در عوض این کتابی است درباره اینکه خوشبختی چه چیزی می‌تواند باشد و چرا خوشبختی

برای ما مهم است. کتابی که به مسائل مرتبط با خوشبختی می‌پردازد و اینکه چگونه برخی از بهترین فیلسوفان پیشین نه تنها پرسش‌هایی دربارهٔ این مطرح کرده‌اند که «خوشبختی چیست» بلکه انواع گوناگون تجهیزات و توصیه‌ها را نیز برای ما تدارک دیده‌اند و برای اینکه زندگی شادتری داشته باشیم با اندرزهای خویش ما را یاری کردند.

از این رو، نخستین هدف این کتاب طرح چند پرسش دشوار (اما جالب) دربارهٔ ماهیت خوشبختی است. هنگامی دقیق‌تر به خوشبختی می‌نگریم، متوجه خواهیم شد که خوشبختی موضوعی بسیار پیچیده‌تر از آن است که در ابتدا سر کرده به‌دیم. حتی طرح پرسشی ظاهراً ساده، مانند «آیا اکنون خوشبخت هستیم؟» می‌تواند آغازگر درگیری ما با مسائل و معماهای گوناگون باشد.

در آخر این زمانی بیندیشید که احساس خوشبختی کردید (یا اگر از خوشبختی محروم هستید، به این خوشبختی توجه کنید). اکنون چند پرسش زیر را برای خود مطرح کنید:

در این باره
بیندیشید...

۱. خوشبختی چه نوع پدیده‌ای است؟ آیا خوشبختی احساسی جسمانی، وضعیتی ذهنی یا هیجان است؟ آیا همهٔ این‌ها هست؟ یا چیزی متفاوت است؟ به عبارت دیگر، چگونه متوجه می‌شوید که خوشبخت هستید؟
۲. آیا می‌توانید در آن واحد هم شاد و هم غمگین باشید؟ آیا می‌توانید خوشبخت ولی ناخشنود باشید؟
۳. آیا همیشه آگاهید که چقدر خوشبخت هستید؟ برای مثال، آیا گفتم اینکه «خوشبخت بودم، اما از آن آگاه نبودم»، منطقی است؟

اگر این پرسش‌ها را با ذهنی جست‌وجوگر مطرح کنید و آنها را بارها و بارها بپرسید، دچار تردید می‌شوید که همیشه منظور ما از «خوشبختی» واضح نیست. به‌نظر می‌رسد هر چه بیشتر به آنها بیندیشید، پرسش‌ها هم دربارهٔ خوشبختی

بیشتر خواهد شد.

به هر حال، این کتاب فقط درباره پرسش‌های نظری نیست. خوشبختی نه تنها در نظریه بلکه در عمل نیز برای ما مهم است؛ از این رو هدف این کتاب پی‌بردن به برخی از راه‌حل‌های عملی مسائلی است که درباره ایده‌های گوناگون خوشبختی مطرح شده است.

شما می‌توانید تمرین‌های عملی این کتاب را به تنهایی انجام دهید؛ اما یافتن دوستی که بتوانید بعضی از این تمرین‌ها را با یکدیگر بررسی کنید و درباره پرسش‌هایی که در این زمینه مطرح شده تبادل نظر کنید، شاید بسیار جالب‌تر و پرمکده‌تر باشد.



خوشبختی بی‌تردید برای ما امری ثابت دارد و همین واقعیت که شما این کتاب را به دست گرفته‌اید، حاکی از آن است که نه تنها به موضوع خوشبختی دلبستگی نظری دارید بلکه علاقه‌مند به آن چیزی هستید که فیلسوفان گاهی میل وجودی به خوشبختی می‌نامند. به بیان دیگر، علاقه‌مند هستید تا درباره خوشبختی آگاهی به دست آورید، چرا که خشنودنی همان چیزی است که آرزوی آن را دارید؛ چیزی که نه تنها به شیوه نظری بلکه به رای زندگی خودتان هم مهم است.

سه پرسش

زمانی که نوبت رویکردهای فلسفی به خوشبختی می‌رسد، در میان پرسش‌های بسیاری که ممکن است مطرح کنیم، احتمالاً سه پرسش برجسته خواهد بود: نخستین و بدیهی‌ترین پرسشی که بدان اشاره شد این است که خوشبختی چیست؟ آیا خوشبختی فقط رضایت‌مندی از زندگی‌مان است؟ آیا فقط لذت است؟ یا درباره داشتن زندگی‌ای رضایت‌بخش است؟ قدری تأمل نشان می‌دهد

که این چیزها همیشه هم زمان نیستند. برای مثال ممکن است من تشخیص دهم که زندگی‌ام هم اکنون به گونه‌ای خاص رضایت‌بخش نیست، با وجود این شاید به آن راضی شده‌ام. یا ممکن است زندگی‌ای سرشار از لذت داشته باشم، اما به طرز عجیبی احساس نارضایتی کنم. در غیر این صورت شاید فکر کنم که لذت، واقعاً مهم نیست؛ بلکه اهمیت به رضایت‌مندی، مهم‌تر است.

برای اینکه ببینیم موضوع خوشبختی چقدر پیچیده است باید سورن کی‌یرکه‌گور (۱۸۱۳-۱۸۵۵)، فیلسوف دانمارکی، را شناسیم که برای تصمیم‌گیری درباره اینکه ازدواج کند یا نه، اضطراب داشت و سرانجام به این نتیجه رسید که اگر ازدواج نکند در بلندمدت، مرتبط‌تری خوشبخت‌تر می‌شود؛ بنابراین ازدواج نکرد. کی‌یرکه‌گور را به‌ویژه به جانشین فلسفه مرتبط می‌دانند که به «اگزیستانسیالیسم» معروف است و کتاب‌هایش، دال‌ی غرابت و سبک ادبی استثنایی‌شان به خوبی شناخته شده است.

پژوهش‌های اخیر حاکی از آن است که تصمیم کی‌یرکه‌گور احتمالاً بهترین قمار نبوده است و فرد متأهل درمقیسه با فردی که هرگز ازدواج نکرده، دست‌کم تمایل به شادتر بودن دارد. به هر حال، تبارانکه این مورد را دلیلی برای پیشنهاد ازدواج به کار ببرید، شما را هشدار داده‌اند که فرد طلاق گرفته تقریباً زندگی‌اش را بدتر از شخصی سپری می‌کند که هرگز ازدواج نکرده است. موضوع نصیحت زناشویی را کنار بگذاریم، در اینجا، مايلم به تضاد آشکار این ایده تمرکز کنم که می‌توانید «در بدبختی، خرسند باشید». این به چه مناسبت؟ آیا خوشبختی و بدبختی دو تقابل کاملاً جدا از هم است؟ آیا کی‌یرکه‌گور از یک نظر خوشبخت و از نظر دیگر بدبخت است؟ آیا این تناقض‌گویی است؟ آیا تصمیم مخالفی که کی‌یرکه‌گور گرفته بود، ممکن است به ناخرسندی در خوشبختی‌اش منجر شده باشد؟

البته مهم‌ترین و بهترین درسی که می‌توانیم از این موضوع بگیریم این است که تاجایی که امکان دارد به گونه‌ای رمانتیک با فیلسوفان درگیر نشویم. اما درس دیگر این است که خوشبختی به هیچ وجه آسان نیست و اینکه احتمالاً واژه «خوشبختی» (صرف‌نظر از «شادی»، «لذت»، «سرزندگی» و «دل‌خوشی» و چه‌وجه) به انواع چیزها در تمام موقعیت‌های مختلف دلالت دارد.

این پرسش که واقعاً خوشبختی چیست، قرن‌هاست که ذهن فیلسوفان را به خود مشغول کرده است و هنوز هم درباره بهترین حالت برای توصیف خوشبختی بحث می‌کند. حتی اگر نتوانیم به این بحث‌ها پایان دهیم، چنانچه قصد داشت باشیم خوشبختی را تبیین کنیم، آگاهی از برخی مسائل فلسفی که قبلاً مطرح شده، مفید خواهد بود. بنابراین، نخستین بخش این کتاب، با نام «خوشبختی چیست؟»، برخی از مسائل نظری می‌پردازد که به‌هنگام تأمل درباره خوشبختی، با آنها روبه‌رو می‌شویم. در این زمینه، از شما درخواست خواهیم کرد که برای کمک به مسئله فلسفی، درگیر تجربه‌های فکری گوناگون شوید. نیازی نیست که راحتی مبل‌تان را رها کنید، اما لازم است که خودتان درباره این موضوعات بیندیشید.

دومین پرسش که ناگزیریم درباره خوشبختی مطرح کنیم از نخستین پرسش نشأت می‌گیرد و این است که: چه چیزی ما را خوشبخت می‌کند؟ پاسخ به این پرسش، تقریباً بستگی به روشی دارد که برای پاسخ‌گویی به پرسش نخست انتخاب می‌کنیم. جورج برنارد شاو (۱۸۵۶-۱۹۵۰) بسیار مالم گفت، نباید برای دیگران همان چیزی را انجام دهید که آرزوی وقوع آن را داشته‌اید؛ چرا که آنها احتمالاً علاقه‌مندی‌های دیگری دارند- «قانون طلایی» شهو فلسفه اخلاقی [انجیل‌متی]. شاید تصوّر تان از خوش‌گذرانی، ریاضت‌کشدن در پناهگاهی در دامنه تپه و خوابیدن روی تخت‌خوابی از میخ‌ها و فقط نوشیدن حلیم جو آبکی است یا شاید فکر می‌کنید که خوشبختی نهایی شامل یک کاناپه، تعدادی خوشه انگور، مقداری شراب و گروهی خدمتکار مشتاق رسیدگی

به هر نیاز جسمی شماست. یکی از چالش‌های تفکر و بحث‌های فلسفی دربارهٔ خوشبختی، توانایی برای توجیه این تفاوت انسانی است. اما به همان اندازه که متفاوت و منحصر به فرد هستیم، در بسیاری از جنبه‌ها به هم شبیه هستیم؛ بنابراین علی‌رغم هشدارهای شاو، دست‌کم انتظار داریم که با وجود چند اصل کلی بتوانیم خوشبختی و احتمالاً چگونگی وقوع آن را کشف کنیم.

برای تبیین خوشبختی در بهترین حالت، نه تنها به تفکر دربارهٔ چگونگی تفاوت‌هایمان از یکدیگر نیازمندیم، بلکه ناگزیریم دربارهٔ شباهت‌هایمان نیز بیندیشیم.

این را به یاد داشته باشید!

با وجود این، زمانی که نوبت به این اصول کلی می‌رسد، نمی‌خواهیم که حرف مرا بپذیرید. به هر حال، این زندگی و خوشبختی شماست و اگر واقعاً می‌خواهید این پرسش‌ها را بررسی کنید، بین این کار را خودتان انجام دهید. دومین بخش کتاب «چه چیزی ما را خوشبخت می‌کند؟» نام‌گذاری شده و در مقایسه با بخش نخست کاملاً عملی‌تر است. دومین بخش را یک سری تجربه‌های عملی دربارهٔ خوشبختی در نظر بگیرید که از فیله‌رخان گذشته به دست آمده است. شاید برای این تجربه‌ها گاهی نیاز باشد که از روی میل راحت فلسفی خود بلند شوید و آنها را در عمل امتحان کنید. در این بخش کتب، به ده‌ها ده‌ها فلسفی و عملی دربارهٔ خوشبختی، از فیلسوفان اپیکوری لذت‌گرا گرفته تا روانگ‌دزو، آن آوارهٔ چینی عجیب و غریب، و از تمرین‌های مراقبهٔ آیین بودا گرفته تا حکمت عملی ارسطو توجه خواهیم کرد. با وجود تجربه‌ها، ممکن است همهٔ این رویکردها تأثیرگذار نباشد. وظیفهٔ شماست که ببینید کدام مؤثر است و کدام مؤثر نیست. به هر حال، اگر بخواهید واقعاً با پرسش‌های این کتاب روبه‌رو شوید، گونه‌ای از تجربهٔ اول شخص ضروری است.

این را به یاد
داشته باشید!

بسیاری از رویکردهای عملی که در اینجا بررسی خواهیم کرد نه تنها رویکردهای گوناگون درباره خوشبختی بلکه ایده‌های متفاوت درباره معنای خوشبختی و آنچه را ارائه می‌دهد که احتمالاً «زندگی خوب» به نظر می‌رسد.

در بخش سوم کتاب، با نام «فراسوی خوشبختی»، به پرسشی نهایی؛ یعنی آیا برای زندگی چیزی مهم‌تر از خوشبختی وجود دارد؟ نگاهی خواهیم داشت. با این همه، تمرکز ایده‌ای درباره «زندگی خوب» که زندگی ناخوشایندی نیز است کاملاً آسان‌پذیر است. شاید فکر کنیم که زندگی خوب، زندگی‌ای است که ما در آن خوشبختی زندگی حال را به سود زندگی آرمانی آینده قربانی کنیم. یا ممکن است فکر کنیم که اگر عمیقاً درباره زندگی بیندیشیم، خوشبختی ما را سطحی‌تر می‌سازد پس پی خواهیم برد که خوشبخت نیستیم و نمی‌توانیم خوشبخت باشیم؛ و این حقیقت مهم‌تر از خوشبختی سطحی است. یا ممکن است تردید کنیم که آیا ما علت‌های خوب و عالی جهت گسترش نه خوشبختی بلکه بدبختی وجود دارد؛ با این همه، چیزهای بسیاری در جهان رخ می‌دهد که شاید تحمل آن برایمان امکان‌پذیر نباشد و اگر خوشبختی را والاترین ارزش‌ها بدانیم، ممکن است از این نتایج ناخوشایند را در پی داشته باشد. از این رو در بخش سوم، امیدوارم چند پرسش درباره مفاهیم جامع‌تر از شیوه‌هایی مطرح گردد که درباره خوشبختی فکر می‌کنیم. در پایان کتاب، چند پیشنهاد برای مطالعه بیشتر خواهیم داد تا خواننده برخی از ایده‌هایی را که در اینجا مطرح شده، با دقت بیشتری تبیین کند. درباره خوشبختی، گستره عظیم و فزاینده‌ای از دانش در بسیاری از رشته‌های گوناگون؛ از علوم اجتماعی تا فلسفه و از روان‌شناسی تا سیاست وجود دارد. متأسفانه، بسیاری از این پژوهش‌ها در مجلات مبهم و اغلب گران‌قیمت دفن شده است. خوشبختانه، تعداد قابل ملاحظه‌ای از مطالب عمیق نوشته شده، برای مخاطبان

عام‌تر وجود دارد و در نتیجه، به آسانی در دسترس است. من پیشنهاداتم را به آن منابعی محدود خواهم کرد که احتمالاً دستیابی به آنها آسان است.

چیز منفردی نیست

موضوعی که در این کتاب بارها و بارها درباره آن بحث خواهم کرد، این است که خوشبختی احتمالاً از چیز منفردی به‌دست نمی‌آید و انواع گوناگونی از چیزها وجود دارد که آنها را «خوشبختی» می‌نامیم که همه آنها هم متقابلاً سازگار نیستند. به این مورد نیز توجه خواهم کرد که خوشبختی تنها چیزی نیست که احتمالاً انتظارش را داریم یا خواهانش هستیم. گاهی اوقات می‌گویند که فقط یک راه اما راه‌های بسیاری وجود دارد که به قله منتهی می‌شود. هنگامی که می‌خواهیم مسیر زندگی‌مان را سروسامان دهیم، شاید کوه‌ها و راه‌های بسیار گوناگونی باشد که می‌توانیم پشت‌سر بگذاریم و ممکن است به اهدافی کاملاً متفاوت منتهی شود. بسیاری از رویکردهای فلسفی درباره خوشبختی آشکارا یا ناآشکار در پیوند با این موضوع است که درباره چگونگی ایجاد «زندگی خوب» مطرح می‌شود. اما هیچ دلیلی برای باور به این موضوع وجود ندارد که فقط یک صورت از زندگی خوب وجود دارد.

ایده‌های خوشبختی تقریباً همه ایده‌هایی درباره آنچه «زندگی خوب» را به‌وجود می‌آورد، در برگیرنده است.



وقت آن است که به این موضوع بپردازیم که چرا ادعاهای متضاد بر کشف رمز و راز خوشبختی شک‌برانگیز است؛ همچنین چرا نباید انتظار داشت که ایده‌های این کتاب را به سادگی در مجموعه‌ای با هم سازگار ببابید. اما آنچه باید بدانید این است که از راه آزمایش رویکردها و تجربه‌های گوناگون می‌توانید، پرسش‌هایی جالب درباره معنای زندگی خوب و سعادت‌مند مطرح کنید. البته تا پایان این کتاب چه‌بسا که شادتر هم باشید. دست‌کم امیدوارم

که غمگین تر نخواهید شد. اما آنچه بیش از همه انتظار دارم این است که شما از آنچه درباره خوشبختی سخن می‌گوییم، درک و شناخت عمیق‌تری خواهید داشت و تا زمانی تردید خواهید داشت که کسانی دیگر ادعا کنند راز خوشبختی را «کشف» کرده‌اند، دست‌کم درباره قلمرویی کوهستانی که فلسفه (علم و روانشناسی و اقتصاد) خوشبختی است و درباره یافتن راه عبورتن از میان این قلمرو، درک بهتری خواهید داشت؛ به گونه‌ای که در خصوص جایگاهی که می‌خواهید بدان دست یابید، بهتر تصمیم خواهید گرفت.