

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، شرتو گیل، آیور گودسن؛ مترجم وحید موسوی‌داور.
مشخصات نشر: تهران: موسسه فرهنگی و هنری دیدگاه کاوش و سازندگی دکسا، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری: ۴۰۶ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۵۷۱-۵۱-۸
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
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

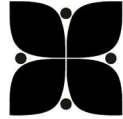


شکوفایی

شادکامی، شکوفایی و زندگی خوب

بینشی دگرگون‌ساز
برای به‌زیستی انسان

گرت تامسن
شرتوگیل
آیورگودسن
ترجمه وحید موسوی داور



موسسه فرهنگی دکسا

عنوان: شادکامی، شکوفایی و زندگی خوب
بیشی دگرگون ساز برای بهزیستی انسان

نویسندگان: گرت تامسن، شرتو گیل و آیور گودمن

مترجم: وحید موسوی داور

طراح جلد: پرویز بیانی

صفحه آرا: سیده سمانه حسن زاده

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



doxa_vision

تلفن: ۰۲۱۵۴۹۳۲۲۲۲

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 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 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. نکتهٔ 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 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 بی‌انتها؛ که گام نهادن در آن گام برداشتن در مسیر به‌زیستی است. شکوفایی محصول نهایی نیست؛ طی طریق کردن است.

میلاذ حسینیان قمصری

مقدمه

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

نخست، ما موجوداتی زمانمند هستیم. این واقعیت پیامدهایی جدی برای تحقیقات ما دارد. به نظر می‌رسد که «به‌زیستی»^۱ مفهومی ایستا است، اما این تصور باید به سرعت 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 درمورد تجارتی 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. به علاوه، آگاهی و خودآگاهی ما تغییر می‌کند. برای مثال، شخص ممکن

1. well-being

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

واژه «شکوفایی»^۱ دلالت‌هایی زمانی دارد، همان‌طور که مفهوم خودسازی^۲ 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 این‌که 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، می‌خواهیم 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 می‌کند 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،^۱ اجتماعی، رابطه‌مند،^۲ طنّاز، تناقض‌آمیز، خلاق، سیاسی، خودتعریف‌گر،^۳ سازنده (مثلاً، سازنده ابزار تولید)، روایتگر و معنوی. مشکل آن است که هریک از این صفات به‌تنهایی نمی‌تواند چیرستی ما را به‌طور کامل بیان کند. بااین حال، وقتی این صفات به‌شکل 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 می‌بایند؟ 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.^۱ حتی شیوهٔ راهبانهٔ 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 به عنوان پیوند با طبیعت معنا پیدا کند. بنابراین، حتی زمانی که کنش‌های ما به تنهایی 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 ارزیابانه دارند.

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

این سه ویژگیِ بدیهیِ 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؟» وقتی 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 مختلف‌اند تا از طریق داده‌های آن‌ها بتوان سیاست‌های اجتماعی را بهبود بخشید.^۲ این برنامه‌ها نشان می‌دهد که نهادهای سیاسی و اجتماعی باید در خدمت به‌زیستی انسان باشند، البته با شیوه‌های 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

فرضیات اقتصاد نئوکلاسیک استوار می‌شود. اول، مدل ارزیابانه^۱ اغلب کمینه‌گرا^۲ است؛ یعنی معمولاً جنبهٔ هنجاری یا ارزیابانهٔ مفهوم به‌زیستی را کنار می‌گذارد یا تقلیل می‌دهد و در نتیجه آن را از نیروی اساسی بالقوه دگرگون‌سازش محروم می‌کند. دوم، این حوزه غالباً تقلیل‌دهنده است، به این معنا که به‌زیستی انسان را به مجموعه‌ای از مفاهیم اصلی مانند شادکامی، ارضای نیازها یا رتبه‌بندی تقلیل می‌دهد. این نظریه‌های تقلیل‌دهنده امکان عرضهٔ ذهنیت‌های مختلف از تجربه‌ها را از بین می‌برند و مفهومی ضعیف از زندگی انسان به دست می‌دهند.

به این دلایل، حوزهٔ مطالعات به‌زیستی شامل مجموعه‌ای از وعده‌هاست که معمولاً به آن‌ها عمل نمی‌شود. این حوزه وعده می‌دهد که ارزیابی‌های انتقادی عمیقی از نهادهای اجتماعی براساس شواهد تجربی ارائه کند، اما به این وعده عمل نمی‌کند زیرا مفهوم ضعیف به‌زیستی معمولاً فقط انعکاس لذت‌ها، ترجیحات و رتبه‌بندی‌های ذهنی موجود است. این حوزه از نظر ارزیابانه کمینه‌گرا است و، به جای این که مبنایی بالقوه برای نقد اجتماعی ریشه‌ای باشد، انعکاسی کمرنگ از فرضیات پذیرفته‌شدهٔ جامعه است.

راه‌حل این بن‌بست چیست؟ ما باید درمورد آنچه که از نظر هنجاری «خوب» است واضح‌تر و صریح‌تر سخن بگوییم. به‌زیستی ارزشی اساسی است. این اندیشه، با توجه به اهمیت فراوانش، شایستهٔ کاوشی عمیق‌تر بدون قید و بندهای نئوکلاسیک است. ما به مسیر جدیدی نیاز داریم که انعکاس غنا و تنوع تجربیات انسانی باشد و امر هنجاری را نیز در بر گیرد. این حوزه، با مفهوم‌سازی دوبارهٔ به‌زیستی، امکان بازاندیشی در معانی زندگی انسان را با روش‌هایی تازه‌تر فراهم می‌کند که می‌تواند منبعی برای نقد اجتماعی سازنده باشد.

1. evaluative

2. minimalistic

در این جا وارونگی جالبی مطرح می‌شود. در دیدگاه اثبات‌گرایانه^۱ متعارف، علوم اجتماعی معمولاً در روش‌شناسی‌شان عینی‌اند و در ادعاهای ارزیابانه‌شان ذهن‌گرا. ما برعکس آن را مطرح می‌کنیم: این‌که مطالعه به‌زیستی باید عینیت بیش‌تری در مورد ارزش‌های مربوطه داشته باشد، و توجه بیش‌تری به کاوش ذهنیت‌های زندگی انسانی نشان دهد. تفکر ترقی‌خواه به این وارونگی نیاز دارد و باید از نظر ارزیابانه قوی و از نظر ذهنی غنی باشد. از آنجا که فضاهاى اجتماعى به‌طور فزاینده‌ای تحت الشعاع ملاحظات صرفاً اقتصادی قرار می‌گیرند، ما نیاز داریم که امکانات به‌زیستی انسان را درک کنیم بدون این‌که به ابزاری‌سازی^۲ یا کالایی‌سازی^۳ زندگی - آن‌طور که غالباً در علوم اجتماعى عینی و مستقل از ارزش رایج است - روی آوریم. ما این عرصه را نبردگاه سیاسى مهمی می‌دانیم: پیش‌برد درک ما از به‌زیستی انسان که از طریق آن می‌توانیم مفهوم پیشرفت از منظر روشنگری و نولبرالیسم را به چالش بکشیم.

ما در این کتاب تلاش می‌کنیم مسیر جدیدی را در پیش بگیریم و به‌زیستی را به گونه‌ای توضیح دهیم که به فرضیات اقتصاد نوکلاسیک و روش‌شناسی‌های کمی مستقل از ارزش محدود نباشد. تبیینی که به غنا و تنوع زندگی انسان متعهد باشد نیازمند تحلیلی چندبعدی است که توضیح دهد «خوبی» با توجه به جنبه‌های مختلف زندگی انسان چیست. این‌ها مثلاً عبارت‌اند از: فعالیت‌ها و تجربیات ما، آگاهی روزمره ما، روابط ما و خودآگاهی ما. به عبارت دیگر، ما به‌زیستی را به گونه‌ای تبیین خواهیم کرد که هم از نظر هنجاری قوی باشد و هم کل‌نگر،^۴ به این معنا که بتواند همه جنبه‌های «خوبی» در وجود انسان را شامل شود.

1. positivistic

2. instrumentalisation

3. commodifying

4. holistic

ما به عنوان پژوهشگران این حوزه درمی یابیم که بسیاری از کتاب‌های مربوط به به‌زیستی و شادکامی از نظر چارچوب نظریِ اولیه خود کاستی‌هایی دارند. برای مثال، علاوه بر چیزهای دیگر، بسیاری از این کتاب‌ها وسیله و هدف یا ارزش ابزاری و غیرابزاری را با هم اشتباه می‌گیرند، و این‌ها را نیز غالباً با معیارها و شاخص‌ها خلط می‌کنند. این‌ها نکات بسیار مهمی‌اند که پیامدهایشان از حوزه نظری بسیار فراتر می‌رود. بخش‌هایی از فرهنگ غرب مملو از سوء تفاهم‌های عمیقاً ریشه‌دار و نهادینه شده درباره ارزش‌ها و ماهیت آن‌هاست. مطالعه به‌زیستی فرصتی برای اصلاح این سوء تفاهم‌ها فراهم می‌سازد، و طرح ما تاحدی بر مبنای این فرض است که چارچوب هنجاریِ قدرتمند و کل‌نگر برای مفهوم‌سازی دوباره به‌زیستی می‌تواند به حل و فصل این خطاهای نهادینه شده کمک کند و ما را قادر سازد به‌زیستی را از نو بنگریم و آن را از چشم‌اندازی جدیدتر و بهتر درک کنیم، زیرا زمانه کنونی - با بحران‌های قریب‌الوقوع جهانی - به چنین چیزی نیاز دارد.

نظریه به‌زیستی لزوماً باید شامل تبیین زندگی انسان و آنچه با آن ارتباط دارد باشد، و درعین حال به تفاوت‌های فردی، اجتماعی و فرهنگی بین افراد - که گاه بسیار زیاد است - توجه کند و آن را در نظر بگیرد. به عبارت دیگر، ما به نظریه‌ای نیاز داریم که بتواند پیچیدگی، غنا و تنوع زندگی انسان‌ها و شیوه‌های بودن ما را به‌طور شایسته بنمایاند. پرسش «زندگی انسان برای چیست؟» یا حتی «زندگی من برای چیست؟» به طرز فریبنده‌ای ساده و بدیهی می‌نماید. اما آن قدر ابعاد و بخش‌های مختلفی در زندگی انسان وجود دارد و روابط بین آن‌ها آن قدر پیچیده است که پاسخ به این پرسش‌ها تقریباً ناممکن به نظر می‌رسد.

مشکلی که این طرح با آن مواجه است فقط کمبود اطلاعات تجربی نیست. در واقع، ما نه تنها از دانش دقیق مورد نیاز برای مطالعه به‌زیستی انسان برخوردار نیستیم، بلکه همچنین به چارچوب‌هایی مفهومی نیاز

داریم که در قالب آن‌ها بتوانیم این نوع تحقیقات تجربی را انجام دهیم. همان‌طور که قبلاً گفتیم، مطالعات تجربی به‌زیستی بیش‌تر به عوامل مؤثر بر به‌زیستی توجه دارند تا به ساختار خود آن. همان‌طور که خواهیم دید، توضیح این چارچوب‌های مفهومی بسیار مهم است، زیرا به‌خصوص به ما امکان می‌دهد تا پرسش‌های تجربی بهتری مطرح کنیم.

فصل اول

مقدماتی برای یک چارچوب

فصل اول تاحدی شبیه چیدن میز برای شامی است که دارد آماده می‌شود: مقدماتی ضروری برای غذایی که روی اجاق است. اما کار ما در این جا مثل خوردن غذا نیست. باین حال، این فصل برای تعریف چارچوب، دستور کار و مسیر بحث‌های بعدی ما بسیار مهم است. ما دوست داریم که خوانندگان ما پس از مطالعه کل کتاب دوباره به آن نگاهی بیندازند، زیرا هدف ما - تعیین دستور کار - در پایان کتاب آشکارتر خواهد شد. این فصل شاید مهم‌ترین فصل کتاب باشد. این فصل مانند جلسه‌ای برای برنامه‌ریزی راهبردی در اتاق پشتی است که قبل از جلسه هیئت‌مدیره تشکیل می‌شود. تنشی اساسی که این فصل را پیش می‌برد به ادعاهای ارزیابانه مربوط می‌شود. از یک طرف، همان‌طور که خواهیم دید، ادعاهای ارزیابانه ممکن است درست یا نادرست باشند، و این ادعاها بر معیارهایی استوارند که آن‌ها را به‌طور تجربی می‌توان مشخص کرد. از طرف دیگر، ما تبیین‌هایی که به‌زیستی را به مفاهیم تجربی مانند ترجیح، لذت و شادی بر مبنای خودسنجی^۱ افراد تقلیل می‌دهند رد خواهیم کرد. این نوع تبیین‌های

1. self-report

تقلیل‌دهنده نمی‌توانند ویژگی‌های چندبُعدی و غنای به‌زیستی به‌عنوان مفهومی ارزیابانه را نشان دهند. تنش بین این دیدگاه‌ها را باید حل و فصل کرد.

برخی سوءبرداشت‌ها

این تنش را می‌توان در چارچوب زیر قرار داد. درحالی‌که ایده استقرار سیاست‌های اجتماعی بر مبنای به‌زیستی و شادکامی با استقبال زیادی مواجه می‌شود، در حال حاضر، حوزه جدید مطالعات به‌زیستی مانعی برای استفاده از فرصت طلایی گذر از محدودیت‌های شدید درک جامعه از ارزش‌ها است. ما می‌توانیم از سوءبرداشت‌های کنونی درباره ارزش‌ها - که آفتی برای زندگی و جامعه ماست - فاصله بگیریم، و این همان کاری است که در این کتاب انجام خواهیم داد. حیف است که این سوءتفاهم‌ها در مطالعه به‌زیستی تکرار شود. خواهیم گفت که چرا.

این کار برای نقد و نوسازی جامعه اهمیت دارد. دولت‌ها به‌طور فزاینده‌ای سیاست‌های اجتماعی را بر مبنای شاخص‌های به‌زیستی و شادکامی تعیین می‌کنند. توسعه و پیشرفت اجتماعی بیش‌ازپیش در قالب چنین عباراتی تعریف می‌شوند. چنین تغییراتی معقول می‌نماید. شاخص‌های به‌زیستی به چیزهایی توجه دارند که اهمیت آن‌ها فراتر از مسائل صرفاً اقتصادی است. آن‌ها مستقیماً چیزهایی را برمی‌گزینند که اهمیت روشن‌تری دارند. اگر پول و عوامل اقتصادی فقط به‌عنوان وسیله‌ای برای به‌زیستی ارزش دارند، پس سیاست‌ها و مداخلات ما باید تغییرات در به‌زیستی را دنبال کنند. این رویکرد مستقیم‌تر به‌ویژه با توجه به دو عامل مطلوب‌تر می‌نماید. نخست، فایده‌نهایی نزولی^۱ درآمد اهمیت روزافزونی پیدا کرده است: این‌که با

1. diminishing marginal utility

افزایش ثروتان، پس از نقطه‌ای خاص، اهمیت پول کم‌تر می‌شود.^۱ دوم، از آنجاکه نگرانی‌های زیست‌محیطی در حال افزایش است، ضرورت افزایش کارآمدی در «تولید به‌زیستی» حس می‌شود؛ یعنی، منابع طبیعی گران‌بها را برای به‌زیستی اندک یا بی‌هدف هدر ندهیم، و محیط‌زیست طبیعی خود را برای سود و فایده‌ای اندک تخریب نکنیم. بنابراین، تغییر مسیر به‌سمت اقتصادهای به‌زیستی، به‌دلایل مختلف، جالب و امیدبخش است.

با این‌همه، در این جا خطری نیز در کمین ماست. تغییر مسیر از سیاست‌های مبتنی بر اقتصاد نئوکلاسیک به سیاست‌های مبتنی بر به‌زیستی ممکن است تحولی واقعاً رهایی‌بخش باشد. با این حال، بسته به این‌که ما چگونه «به‌زیستی» را درک می‌کنیم، فرصت بهبود اجتماعی بنیادی ممکن است از دست برود. هر چه بیش‌تر از اندیشه‌های اقتصادی برای درک هسته به‌زیستی انسان استفاده کنیم، فرصت دگرگونی بنیادی را بیش‌تر از دست خواهیم داد. درک ما از به‌زیستی صرفاً بازتاب ارزش‌های پذیرفته‌شده ازسوی جامعه خواهد بود تا این‌که راهی برای نقد آن‌ها باشد. این نه‌تنها نوعی فرصت‌سوزی است، بلکه سوءتفاهمی عمیق ایجاد می‌کند. در حالی‌که تفکر اقتصادی ضرورتی حیاتی برای ارزیابی ابزارهای به‌زیستی (مثلاً، برای ارزیابی کارایی و سنجش هزینه و سود) دارد، مفاهیم اقتصادی متعارف برای تبیین ماهیت بنیادی به‌زیستی انسان کافی نیستند. به‌زیستی به‌خودی‌خود مفهومی اقتصادی نیست، گرچه ابزارهای به‌زیستی شامل چیزهایی است که اقتصادی محسوب می‌شوند. ما هر چه بیش‌تر به‌زیستی را در قالب انسانی و ارزیابانه درک کنیم، تغییر به‌سمت سیاست‌های مبتنی بر به‌زیستی رهایی‌بخش‌تر خواهد بود. این کتاب اندیشه‌های فوق را روشن‌تر و واضح‌تر بیان خواهد کرد. ما در شروع کار استدلال خواهیم کرد که چهار گرایش نادرست در مطالعه به‌زیستی وجود دارد.

1. Easterlin 1974; Easterlin, McVey, Switek, Sawangfa & Zweig 2010

۱) تجربی و ارزیابانه

در علوم اجتماعی، نویسندگان معمولاً بین ادعاهای تجربی و ادعاهای ارزیابانه تمایز روشنی قائل نمی‌شوند. به عبارت دیگر، گزاره‌های تجربی آنچه را که هست توصیف می‌کنند، و ارزیابی‌ها به ما نشان می‌دهند که چه اتفاقی باید بیفتد و چه چیزی بهتر یا بدتر است. علوم اجتماعی منحصرراً به واقعیت‌های تجربی درباره گروه‌های اجتماعی توجه دارند و غالباً فقط به آن‌هایی می‌پردازند که «سنجش‌پذیر» باشند. ولی ارزیابی آنچه خوب یا بد است معمولاً در چنین چارچوبی نمی‌گنجد.^۱ و^۲ به همین دلیل، دانشمندان معمولاً ادعاهای مربوط به آنچه را که ارزشمند است به گزاره‌هایی در مورد آنچه که شخص ارزشمند می‌داند یا برای آن ارزش قائل است تقلیل می‌دهند. دلیل آن این است که دومی شامل واقعیت‌هایی تجربی - و غالباً سنجش‌پذیر - در مورد شخص یا گروهی خاص است.^۳ در مقابل، آنچه به ظاهر ارزشمند است، «بنا به فرض»، واقعیتی تجربی - حداقل به طور مستقیم - نیست. بنابراین، طبق علوم اجتماعی تجربی، باید آن را برحسب آنچه شخص ارزش می‌نهد درک کرد.

این خطای تقلیل، گرچه تاحدی موجه می‌نماید، اساساً اشتباه است. آنچه را که برای زندگی شخص مهم است نمی‌توان به آنچه او فکر می‌کند برای زندگی‌اش ارزش دارد تقلیل داد. همچنین، نمی‌توان آن را به چیزی

1. Hollis 2015

۲. به گفته مکی (Mackie 1991)، برای این که ادعاهای ما درباره خوبی یا ارزشمندی چیزی خاص درست باشند باید ارزش‌هایی به عنوان موجودیت‌های افلاطونی (Platonic) وجود داشته باشند. به عبارت دیگر، ادعاهای عینی در مورد آنچه ارزشمند است باید مطلق باشند و نمی‌توانند رابطه‌ای باشند. مکداول (McDowell 1998) این گرایش به خلط «مطلق» با «عینی» و «ذهنی» با «رابطه‌ای» را نقد کرده است. به عبارت دیگر، ممکن است ادعاهای عینی درستی در مورد آنچه ارزشمند است وجود داشته باشند که مطلق نباشند. ضرورتی ندارد که ادعاهای عینی مطلق باشند. نگاه کنید به Thomson 2002a, 2002b و همچنین Le Bar 2013.

۳. «نظریه به ما می‌گوید که اجزا یا ابعاد به‌زیستی در کشورهای مختلف اولویت‌های متفاوتی خواهند داشت، و این به سطح به‌زیستی اکتسابی، اولویت‌های فرهنگی متفاوت و غیره در هر کشور بستگی دارد» (McGillivray & Noorbakhsh 2004: 15). این که فرهنگ‌های مختلف عملاً ارزش‌گذاری‌های متفاوتی دارند به معنای تفاوت در آنچه ارزشمند است نیست.

که او برایش ارزش قائل است تقلیل داد.^۱ این واقعیت که کسی برای چیزی ارزش قائل است یا نگرش مثبتی به آن دارد باعث نمی‌شود که آن چیز «به‌خودی‌خود» ارزشمند یا ضروری باشد.

این مسئله که چه چیزی ارزشمند است شاید خارج از قلمروی حقیقی علوم اجتماعی باشد، اما این بدان معنا نیست که بتوان از چنین مسائل ارزیابانه‌ای اجتناب کرد. ما نمی‌توانیم ماهیت ارزیابانه مفهوم به‌زیستی را نادیده بگیریم، زیرا این همان چیزی است که مفهوم فوق به دنبال آن است: نوعی ارزیابی چندوجهی. «به‌زیستی» تقریباً معادل «بودن و زیستن خوب» و «خوب» معادل «به‌نحوی خوب» است. «به‌زیستی» مستلزم «خوبی» است؛ «به‌زیستی» مفهومی لزوماً هنجاری است.

ما درمی‌یابیم که درک نادرستی از این نکته، و مقاومت زیادی در برابر آن، وجود دارد. بسیاری افراد شادکامی را برحسب آنچه که شخص برایش ارزش قائل است تعریف می‌کنند.^۲ در این جا، شادکامی شخص به لحاظ مفهومی به ارزش‌هایی گره می‌خورد که او می‌پذیرد یا «دارد». در مقابل، این احتمال هست که شخص ارزش‌هایی «داشته باشد» که اصولاً به شادکامی اش کمک نکند یا بخشی از شادکامی اش نباشد. شخص ممکن است برای چیزهای نامناسبی ارزش قائل باشد.^۴ آنچه شخص برای آن ارزش قائل است لزوماً آنچه را که به‌عنوان بخشی از به‌زیستی اش ارزشمند است دنبال نمی‌کند. ما از این جهت خطاپذیر هستیم؛ ما ممکن است اشتباه کنیم و نادان باشیم. این

۱. ظاهر آتیریوس و پلاکیاس (Tiberius & Plakias 2010) نظریه‌های ذهنی در این معنا را با نظریه‌های لذت‌گرا که مبتنی بر ارضای امیال است اشتباه می‌گیرند. ما باید دو چیز را از هم تفکیک کنیم: الف) آنچه برای به‌زیستی اهمیت دارد به نگرش‌های مثبت شخص یا آنچه او برایش ارزش قائل است بستگی دارد؛ ب) این که لذت و درد و/یا ارضای امیال ممکن است اهمیت غیرابزاری برای به‌زیستی داشته باشد. اولی شبیه نوعی ادعای ذهنی‌گرای فرااخلاقی است که به‌زودی آن را بررسی خواهیم کرد. دومی نوعی ادعای هنجاری ماهوی در مورد به‌زیستی است که می‌توان آن را در چارچوبی عینیت‌گرا مطرح کرد.

۲. این شامل آن است که آیا شخص از جنبه‌های زندگی خود احساس رضایت می‌کند یا نه.

۳. به گفته سلینگمن (Seligman 2012: 29)، روان‌شناسی مثبت درباره چیزی است که ما آن را به خاطر خودش انتخاب می‌کنیم. توجه داشته باشید که این چیزی توصیفی است و نه هنجاری.

نشان می‌دهد که ما نمی‌توانیم به‌زیستی را برحسب آنچه شخص ارزشمند می‌داند تعریف کنیم.^۱ این نتیجه‌ای است که اهمیتی اساسی دارد.

به‌زیستی از قدیم یا برحسب احساس شادکامی یا برحسب ارضای امیال تعریف می‌شده است. این دیدگاه‌ها با برداشت‌های رایج و با عقل سلیم مطابقت دارد. این بدان معناست که این دیدگاه‌ها، به‌احتمال زیاد، کاملاً اشتباه نیستند و حاوی بینش‌های مهمی‌اند که ما باید آن‌ها را کشف کنیم. بااین حال، ما همچنین استدلال خواهیم کرد که این دو دیدگاه اشتباه‌اند. برخی مطالعات روان‌شناختی معاصر درباره‌ی به‌زیستی بر این فرض‌ها تکیه دارند، و ما استدلال خواهیم کرد که این منجر به محدودیت چشم‌گیری در این نوع مطالعات تجربی می‌شود.

یکی از اهداف این کتاب آن است که نشان دهد چرا این تبیین‌های تقلیل‌دهنده یا «رقیق» موفق نیستند. ما هم‌اکنون می‌توانیم ماهیت ارزیابانه این پژوهش را از پرسش «چگونه باید زندگی خود را ارزیابی کنم؟» تشخیص دهیم. ما نمی‌پرسیم که «افراد چگونه زندگی خود را ارزیابی می‌کنند؟»، بلکه می‌پرسیم که آن‌ها چگونه «باید» این کار را انجام دهند. این پژوهش اساساً با ارزیابی سروکار دارد. این مربوط می‌شود به این که ما چگونه باید زندگی کنیم یا باشیم، ولو این که «باید» نااخلاقی^۲ باشد. این جنبه از مسئله هم‌اکنون نشان می‌دهد که پاسخ از نوع «هنجاری» است.^۳ بدین ترتیب، مطالعه ما هم‌اکنون مستلزم حذف برداشت‌های «رقیق» از به‌زیستی - در مقابل برداشت‌های «غلیظ» - یا ارزش‌محور - است. برداشت‌های رقیق معمولاً از مفاهیم ارزیابانه اجتناب می‌کنند، درحالی که برداشت‌های غلیظ از مفاهیم ارزشی بهره می‌برند. به‌طور خلاصه، به‌زیستی

۱. حتی اگر بتوانیم آن را بدین طریق بسنجیم.

2. non-moral

۳. برای اهداف این بحث، «ارزیابانه» و «هنجاری» را از هم تفکیک نمی‌کنیم: هر دو دلایل کنش را تأیید می‌کنند.

صرفاً با شادکامی یا کسب چیزهای بیش‌تر یا لذت بیش‌تر سروکار ندارد. به‌زیستی را نمی‌توان به مفاهیم ارزشیِ رقیقی مانند شادکامی، میل و لذت تقلیل داد.

ادعاهایی که بر مبنای مفاهیم ارزشی غلیظ مطرح می‌شوند با این مشکل مواجه‌اند که چگونه می‌توان آن‌ها را به واقعیت‌های تجربی ربط داد. این مشکل به‌ویژه برای مفهوم به‌زیستی صدق می‌کند: اگر به‌زیستی شخص ارتقا یافته است، این باید به‌دلیل برخی واقعیت‌های دیگر در زندگی او باشد. ما برای این‌که بفهمیم به‌زیستی از چه چیزهایی تشکیل می‌شود به معیارهایی تجربی نیاز داریم. اگر مفهوم به‌زیستی از نظر ارزیابانه غنی باشد، پس چگونه می‌توانیم به‌طور تجربی تعیین کنیم که به‌زیستی چیست؟ به‌علاوه، چگونه می‌توانیم چنین مفهوم ارزیابانه‌ای را کاربرپذیر کنیم و به‌طور کمی بسنجیم؟ چگونه می‌توانیم چنین مفهومی را برای سیاست‌گذاری اجتماعی به کار ببریم؟ بسیاری از دانشمندان اجتماعی ابعاد هنجاریِ مفهوم به‌زیستی را نادیده می‌گیرند یا از طرح آن طفره می‌روند، شاید به این دلیل که تصور می‌کنند به چنین سؤالاتی نمی‌توان به‌طور بسنده در چارچوب نظریه‌ای غنی پاسخ داد. با این‌همه، ما در کتاب پیش‌رو از این پرسش‌ها استقبال می‌کنیم. مطالعهٔ روشمند به‌زیستی انسان مستلزم آن است که تحقیقات تجربی بر ترکیب به‌زیستی - و نه صرفاً علل و شرایط آن - متمرکز شوند. این کار نیازمند چارچوبی مفهومی برای درک این ترکیب است. ما در این کتاب نشان خواهیم داد که چگونه می‌توان این کار را انجام داد، بدون این‌که به نظریه‌های متعارف به‌زیستی در قالب شادکامی، میل و لذت رجوع کنیم.

۲. ابزاری و غیرابزاری

دومین خطای نهادینه‌شده و دیرینه در مورد ماهیت ارزش به تمایز بین

ارزش‌های ابزاری و غیرابزاری مربوط می‌شود. جامعه مملو از نمونه‌های روزمره بی‌توجهی به این تمایز است، زیرا مردم غالباً ارزش هر چیزی را در قالب صرفاً ابزاری توضیح می‌دهند، حتی اگر این کار آشکارا بی‌معنا بنماید. برای مثال، این ادعا را در نظر بگیرید: شادکامی خوب است، چون افراد شاد بازده بیش‌تری دارند. این درست است که افزایش بازدهی باعث شادکامی ما می‌شود و این درست است که چنین چیزی به ارزش شادکامی می‌افزاید. اما این ادعا به‌شدت گمراه‌کننده است، زیرا این نکته را نادیده می‌گیرد که بازدهی درنهایت فقط از نظر ابزاری - به‌عنوان ابزاری برای شادکامی - ارزش دارد. ادعای اولیه حاکی از آن است که شادکامی ارزشمند است زیرا بازدهی ما را می‌افزاید، و بدین ترتیب، گاری را جلوی اسب‌ها می‌بندد.^۱ فعلاً کافی است بگوییم که ابزاری‌سازی نامناسب نوعی خطای ارزیابانه نهادینه‌شده در جامعه است. تمایز اساسی بین ارزش‌های ابزاری و غیرابزاری از چند جهت برای نظریه ما اهمیت دارد. اما اهمیت عمیق‌تر این تمایز را در فصل دوم خواهیم گفت. این چیزی است که باید منتظرش باشیم!

نخست، افراد هنگام گفت‌وگو معمولاً از صحبت درباره به‌زیستی به صحبت درباره آنچه باعث «حس» یا «احساس» به‌زیستی می‌شود سوق پیدا می‌کنند. این تغییر ممکن است باعث شود که شادکامی را با به‌زیستی خلط کنیم، درحالی‌که باید این دو مفهوم را تفکیک کنیم. این همچنین ممکن است باعث شود که به‌زیستی را معادل درک شخص از آن بدانیم، درحالی‌که این دو نیز با هم تفاوت دارند. مهم‌تر از آن، ما باید دو نوع پرسش را از هم جدا کنیم: «معمولاً چه چیزهایی باعث "الف" یا کمک به آن می‌شوند؟» با «"الف" شامل چه چیزهایی است؟» تفاوت دارد. برای مثال،

1. putting the cart before the horse

کنایه از این‌که کاری را برعکس انجام دهیم یا «علت» و «معلول» را با هم اشتباه بگیریم. (م.)