

فلسفہ شادکامی

سرشناسه: بسر-جونز، لورین، ۱۹۷۳-م. Besser-Jones, Lorraine, 1973-
عنوان و نام پدیدآور: فلسفه شادکامی: مقدمه‌ای میان‌رشته‌ای/لورین‌آل. 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.
مشخصات ظاهری: ۴۵۴ ص:، ۵/۱۴×۲۱×۵ س.م.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۵۷۱-۰۳-۷
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: خوشبینی -- 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 رشته‌ای

لورین ال. بستر

ترجمه پروانه یوسفی



موسسه فرهنگی دکا



مؤسسه فرهنگی دکسا

عنوان: فلسفه شادکامی

مقدمه‌ای میان‌رشته‌ای

نویسنده: لورین آل. بسر

مترجم: پروانه یوسفی

ویراستار علمی: امیرتورج المودی 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 (دکسا)

نشانی: ایران، تهران، صندوق پستی ۱۴۶۵۵۹۴۳

Email: publication@doxa-v.org

تلفن: ۰۲۱۵۴۹۳۲۲۲



[doxa_vision](https://www.instagram.com/doxa_vision)

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

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

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	ذهن‌آگاهی
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 می تواند مهم نباشد؟
۳۰۰	نتیجه گیری، خلاصه فصل، یادداشت پایانی، منابع
۳۰۶	۱۱- در جست و جوی شادی
۳۱۰	پارادوکس شادی
۳۱۴	سازگاری و نظریه نقطه تثبیت
۳۱۹	حدود سازگاری
۳۲۲	مداخلات شادی
۳۲۶	نتیجه گیری، خلاصه فصل، یادداشت پایانی، منابع
۳۳۷	بخش سوم: بافتار شادی
۳۳۹	۱۲- علم شادی
۳۴۰	جنبش روان شناسی مثبت گرا
۳۴۶	مقیاس های خودگزارشی
۳۵۸	اندازه گیری عاطفه
۳۶۱	شاخص های عینی شادی
۳۶۳	نتیجه گیری، خلاصه فصل، یادداشت پایانی، منابع
۳۷۳	۱۳- علم اقتصاد و شادی
۳۷۶	اقتصاد نئوکلاسیک
۳۷۹	روندهای تجربی
۳۸۸	دستورالعمل های جدید برای علم اقتصاد شادی
۳۹۲	نتیجه گیری، خلاصه فصل، یادداشت پایانی، منابع
۴۰۲	۱۴- شادی و سیاست گذاری عمومی
۴۰۴	فایده باوری کلاسیک

۴۰۹ قیم‌مآبی اختیار باور

۴۱۶ ارتقاء شادی از طریق سیاست‌گذاری عمومی

۴۲۷ بوتان: مطالعه موردی کوتاه

۴۳۰ نتیجه‌گیری، خلاصه فصل، یادداشت پایانی، منابع

۴۴۱ نتیجه‌گیری

۴۴۳ ۱۵- نتیجه‌گیری مختصر

۴۴۷ نمایه

سخن ناشر

از جمله پرسش‌های پیش روی 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 راه‌سومی 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 بی‌انتها؛ که گام نهادن در آن گام برداشتن در مسیر به‌زیستی است. شکوفایی محصول نهایی نیست؛ طی طریق کردن است.

سید میلاد حسینیان قمصری

ستایش منتقدان

«این کتاب برجسته، مقدمه‌ای بر شادکامی است که بسیاری از ما منتظر آن بودیم؛ شفاف و قابل فهم، جذاب و فوق‌العاده جامع. این کتاب نه تنها فلسفه شادکامی، بلکه علم، اقتصاد، و جنبه سیاسی شادی و همچنین موضوعاتی کاربردی نظیر چگونه شادتر بودن را در برمی‌گیرد و رویکردهای غیرغربی را نیز شامل می‌شود.

این کتاب، تنها و بهترین مرور کلی پژوهش‌ها در زمینه شادی است و من آن را هم برای کلاس درس و هم برای پژوهشگرانی که مایل به فراگیری بیشتر در این زمینه هستند و همچنین برای افرادی که تمایل دارند از آخرین تفکرات درباره شادی آگاهی یابند، اکیداً توصیه می‌کنم.»

دنیل ام. هیبرون، دانشگاه سنت لوئیس^۱

«مقدمه‌ای جذاب و گسترده بر مطالعه شادکامی. دیدگاه این کتاب فلسفی است و برای دوره‌های فلسفه در اخلاق یا خود موضوع شادی انتخابی عالی خواهد بود. در اینجا فلسفه با استفاده از پژوهش‌های آگاهانه

1. Daniel M. Haybron, Saint Louis University

روانشناسی، علوم اعصاب و اقتصاد غنی می‌شود و این امر سبب می‌شود که این کتاب، انتخابی بسیار مناسب برای افرادی باشد که تمایل دارند از برداشت یک فیلسوف از شادی آگاهی یابند. در واقع هر فرد علاقه‌مند به موضوع شادی - چه در حال تدریس و چه در حال فراگیری یک دورهٔ آموزشی - از خواندن این کتاب سود می‌برد. مطالعهٔ این کتاب اکیداً توصیه می‌شود!»

والری تیبریوس، دانشگاه مینه‌سوتا^۱

1. Valerie Tiberius, University of Minnesota

فلسفه شادکامی

پژوهش‌های نوظهور در زمینه شادی - در حوزه‌های روان‌شناسی، اقتصاد و سیاست‌گذاری عمومی - پرسش‌های فلسفی دیرینه در این حیطه را دوباره بیدار کرده‌اند و جان تازه‌ای به آن‌ها بخشیده‌اند (پرسش‌هایی نظیر اینکه شادی چیست؟ آیا به‌راستی می‌توان آن را اندازه‌گیری یا دنبال کرد؟ رابطه آن با اخلاق چیست؟). لورین ال. بَسِر^۱ با تحلیل این پژوهش‌ها از منظر فلسفی و درهم‌آمیختن نتایج مشارکت سایر حوزه‌ها در این حیطه، به درکی عمیق و منسجم از شادی دست یافته است که در عین حال برای افراد غیرمتخصص نیز قابل فهم است. «فلسفه شادکامی» نخستین کتابی است که به‌طور کامل، موضوعات نظری بنیادین مطرح در تمام مناقشات مهم معاصر در مورد شادی را بررسی می‌کند. این کتاب، به‌ویژه به دلیل تحلیل انتقادی خود از پژوهش تجربی، بسیار برجسته است. موضوعات مطرح شده در این کتاب، به شکلی جامع و در عین حال به دور از پیچیدگی‌های سردرگم‌کننده ارائه شده‌اند. ساختار و ویژگی‌های آموزشی آن برای دانشجویان یا افرادی که برای نخستین بار به مطالعه شادی می‌پردازند،

1. Lorraine L. Besser

بسیار سودمند خواهد بود: هر فصل از کتاب با مروری کلی آغاز می‌شود و با خلاصه و فهرستی از مطالعات پیشنهادی پایان می‌یابد.

لورین ال. بِسِر، استاد فلسفه در کالج میدلبری است. او مقالات بسیاری در زمینهٔ روان‌شناسی اخلاق، به‌زیستی و اخلاق فضیلت‌محور منتشر کرده است. وی همچنین نویسندهٔ کتاب اخلاق سعادت‌مندان: فلسفه و روان‌شناسی خوب زیستن^۱ (۲۰۱۴) و یکی از ویراستاران راهنمای اخلاق فضیلت‌محور راتلج^۲ (۲۰۱۵) است.

1. Eudaimonic Ethics: The Philosophy and Psychology of Living Well

2. The Routledge Companion to Virtue Ethics

پیش گفتار

در نگارش این مقدمه میان رشته‌ای بر فلسفه شادکامی^۱، تلاش کردم تا تقریباً از تمام زوایای ممکن به بررسی شادی بپردازم و در عین حال همواره کوشش کردم تا بحث را به شکلی قابل فهم ارائه کنم و بر موضوعات اصلی، پژوهش‌ها و نظریه‌های موجود برای مطالعه شادکامی تمرکز کنم. رویکرد من با فلسفه آغاز می‌شود و به منظور عمیق‌تر و غنی‌تر شدن درک کلی ما از شادی، به سایر رشته‌ها - از جمله روان‌شناسی، اقتصاد، علوم اعصاب و سیاست‌گذاری عمومی - گسترش می‌یابد.

این رویکرد میان رشته‌ای نشان می‌دهد که در حال حاضر شادی چگونه مورد مطالعه قرار می‌گیرد. در حالی که هر پژوهشگری ممکن است یک رشته خاص را منزلگاه خود قرار دهد (به عنوان مثال، منزلگاه من فلسفه است)، اما موضوعاتی وجود دارند که همه ما در بیشتر موارد به آن‌ها علاقه‌مند هستیم: اینکه دریابیم شادی چیست، چه چیزهایی می‌توانیم در مورد آن بیاموزیم و با این اطلاعات چه کارهایی و چگونه می‌توانیم انجام

۱. با توجه به این نکته که برای واژه happiness در بافتارهای مختلف برابرنهادایی متفاوت (شادکامی، شادی، خوشبختی، کامروایی و ...) پیشنهاد شده است و از آنجایی که مطالب این کتاب ماهیتی میان رشته‌ای دارند، در متن کتاب به فراخور از دو برابرنهاد شادکامی و شادی استفاده شده است - م.

دهیم. مطالعه دانشگاهی در مورد شادی، از این جهت که در بیشتر موارد با بسیاری از رشته‌های مختلف تلاقی می‌کند، مطالعه‌ای میان‌رشته‌ای محسوب می‌شود. روانشناسان در مورد ارسطو^۱ و میل^۲، فیلسوفان در مورد سوگیری‌ها و ظرفیت‌های درون‌نگرانه، عصب‌شناسان با راهبان بودایی، اقتصاددانان در مورد پژوهش‌های روان‌شناختی در زمینه رفتار و سیاست‌گذاران در مورد مواضع فلسفی قیم‌مآبی^۳ صحبت می‌کنند. با تکامل این گفتگوها، گروه‌های پژوهشی میان‌رشته‌ای به‌طور فزاینده‌ای رواج می‌یابند. ماهیت میان‌رشته‌ای این کتاب، این گفتگوها و پیامدهای ضمنی آن‌ها را برای مطالعه کلی شادی دنبال می‌کند. در این کتاب به بررسی پیشرفت‌های محوری در حال شکل‌گیری در این گفتگوها و پژوهش‌ها و نظریه‌هایی که صورت‌بندی کرده‌اند، خواهم پرداخت. با تحلیل این مطلب که چگونه مشارکت خاص هر رشته یا خط پژوهش، بر مشارکت سایر رشته‌ها تأثیرگذار است، می‌توانیم درک وسیع‌تری نسبت به تمامیت شادی ایجاد کنیم.

در طول مدتی که در حال نگارش این کتاب بودم، همواره به مزاح عنوان می‌کردم که چگونه نوشتن کتابی درباره شادی می‌تواند منجر به ناشادی شود. در واقع این مزاح تا اندازه‌ای درست است. چیزی که در مورد شادی خواهیم آموخت این است که احساس شادی با شاد بودن متفاوت است. نوشتن کتابی در باب شادی منجر به ایجاد بسیاری از احساسات خوب و البته شماری از احساسات ناخوشایند می‌شود. اما پروژۀ یادگیری، تفکر و نوشتن در زمینه شادی بی‌تردید یکی از مهم‌ترین کارهایی است که تا کنون انجام داده‌ام.

1. Aristotle

2. Mill

3. paternalism

گفتگوهای فراوان با همکاران و دانشجویانم به تلاش‌های من برای اندیشیدن در مورد شادی کمک فراوانی کرده است. از دانشجویانم در کالج میدلبری^۱ سپاسگزارم که همراه با من بر روی بسیاری از مطالب این کتاب کار کردند و موجب ارتقاء استانداردهای شفافیت و دقت در من شدند. همچنین از همکارانم در سراسر جهان که از آثار و پژوهش‌های آنها در زمینه شادی و به‌زیستی مطالب فراوانی آموخته‌ام، از جمله آنا الکساندرووا^۲، اریک آنگنر^۳، بن برمبل^۴، مایکل بیشاپ^۵، دیل دورسی^۶، دن هیبرون^۷، ادن لین^۸، شیگه‌یرو اویشی^۹، جیسون ریلی^{۱۰} و والری تیبریوس^{۱۱} سپاسگزارم.

بدون دوستان و خانواده‌ام، حتی درک احساس شادی نیز دشوار بود. از حمایت همسرم سپاسگزارم، کسی که زندگی در کنار او هرگز کسل‌کننده نیست و همواره مرا تشویق می‌کند تا روشن‌بینی خود را نسبت به امور مهم حفظ کنم. در حالی که بیشتر پژوهش‌ها نشان می‌دهند که کودکان منبعی برای شادی نیستند، فرزندان من به‌راستی اغلب اینگونه‌اند و نمی‌توانم بیش از این به خاطر وجودشان، ثروتی که برای زندگی‌ام به ارمان آورده‌اند و ماجراجویی‌هایی که با یکدیگر داشته‌ایم، سپاسگزار باشم. در واقع

1. Middlebury College

2. Anna Alexandrova

3. Erik Angner

4. Ben Bramble

5. Michael Bishop

6. Dale Dorsey

7. Dan Haybron

8. Eden Lin

9. Shigehiro Oishi

10. Jason Raibley

11. Valerie Tiberius

حیوانات دست‌آموز نیز منبعی برای شادی هستند و شایسته است که در این کتاب از آن‌ها نیز یاد شود. از روبی، لونا و اکسل به خاطر همراهی و شکیبایی‌شان در مدتی که بر روی این پروژه کار می‌کردم و همچنین از روکسان و روآن برای انجام امور و وظایف مربوط به من قدردانی می‌کنم. در برخی از فصل‌ها از مطالب منتشر شده در گذشته استفاده شده است. در فصل‌های هفتم و هشتم از اخلاق سعادت‌مندان: فلسفه و روان‌شناسی خوب زیستن^۱ و در فصل یازدهم از مقاله‌ام با عنوان در جست‌وجوی شادکامی و ماهیت آن^۲ استفاده شده است، که بدینوسیله از اجازه‌ی درج این مطالب سپاسگزاری می‌کنم. در پایان، عمیق‌ترین مراتب قدردانی خود را نسبت به تیم انتشارات راتلج به دلیل تلاش سخت در اجرای این پروژه و به‌ویژه سردبیرم، اندرو بک^۳، به خاطر شکیبایی و حمایتش ابراز می‌دارم.

1. *Eudaimonic Ethics: The Philosophy and Psychology of Living Well* (Routledge 2014)

2. "The Pursuit and Nature of Happiness," *Philosophical Topics*, 41(1), 103–122

3. Andrew Beck

مقدمه

۱- مقدمه: تاریخچه شادی

شادی یکی از مهمترین چیزها در زندگی است و برای بسیاری از ما کلام آخر است: در نهایت، ما تنها می‌خواهیم شاد باشیم و این را برای خودمان، خانواده‌مان و دوستانمان می‌خواهیم. در حالی که می‌دانیم شادی ممکن است تنها موضوع با اهمیت نباشد، اما یافتن کسی که خالصانه معتقد باشد که شادی بی‌اهمیت است، کار دشواری است. در واقع اگر زمانی با چنین شخصی برخورد کنیم، عمیقاً گیج می‌شویم و احتمالاً نگران این شخص خواهیم شد: چه کسی ممکن است فکر کند که شادی چیز خوبی نیست؟

به رغم توافق گسترده در مورد اهمیت شادی، مفهوم «شادی» برای بسیاری از ما همچون یک راز است. گاهی اوقات به این مسئله بسیار فکر می‌کنیم. در تأملات خود به آن می‌اندیشیم. آیا این شغل منجر به شادی من می‌شود؟ آیا انتخاب این شخص به‌عنوان شریک زندگی مرا شاد می‌کند؟ آیا خوردن آن کاپ کیک شکلاتی سبب شادی من می‌شود؟ همچنین در لحظات ژرف‌اندیشی به آن فکر می‌کنیم؛ زمانی که از خود می‌پرسیم «آیا من شاد هستم؟». واقعیت این است که این تأملات یا لحظات ژرف‌اندیشی به ندرت نتیجه‌ای در پی دارند. فهم این موضوع که آیا یک شغل جدید می‌تواند سبب شادی شما شود، امری دشوار است.