

# در جست و جوی خوشبختی

از ارسطو تا علم مغز

سیسلا بوک

ترجمه  
افشین خاکباز

فرهنگ‌نشر نو  
با همکاری نشر آسیم  
تهران- ۱۳۹۶

## فهرست

۷	تقدیر و تشکر	
۹	شانس	۱
۲۳	تجربه	۲
۵۳	تعریف‌های ناسازگار	۳
۸۳	«در باب زندگی خوش»	۴
۱۱۵	سنجش	۵
۱۴۵	فراسوی خلق و خو	۶
۱۷۵	آیا می‌توان به خوشبختی پایدار دست یافت؟	۷
۲۰۵	توهم	۸
۲۲۹	محدوده خوشبختی	۹
۲۳۷	یادداشت‌ها	
۲۸۵	نام‌نامه	

## شانس

این فکر که «احتمال این که هر یک از ما زاده شویم و طعم کوچک‌ترین ذره خوشی و خوشبختی را بچشمیم چقدر ناچیز بوده است» ذهن ما را سرشار از حیرت می‌کند. خود من می‌توانم به یکی از لحظه‌های بی‌شماری اشاره کنم که شاید همه این احتمال‌ها برای همیشه از دست می‌رفت: لحظه‌ای که چهار سال پیش از تولد من بود؛ اگر به خاطر اندیشه‌های متجددانه مادرم درباره خوشبختی نبود، هرگز طلوع آفتاب نخستین روز زندگی را به چشم نمی‌دیدم.

مادرم، آلو میردال، پس از سقط جنینی آسیب‌زا تا آستانه مرگ رفت و بعد غده بزرگی در زهدانش ایجاد شد. پزشکان توصیه می‌کردند که برای خارج کردن غده باید زهدان را بردارند و هشدار دادند که بارداری مجدد جاننش را به خطر می‌اندازد. ولی او سرسختانه زیر بار عمل جراحی‌ای که به نازایی منتهی شود نمی‌رفت. مادرم، که با آلفرد آدلر روان‌شناس مطالعه و پژوهش کرده بود، بر این باور بود که والدین تک‌فرزنده‌های اغلب خودپسند در چیزی که او «خانواده‌های مینیاتوری»<sup>[۱]</sup> می‌نامید از خوشبختی محروم‌اند و آرزو داشت برای برادر سه‌ساله‌ام، یان، که تنها فرزند او و پدرم گونار میردال بود خواهر و برادر بیاورد.

پنجاه سال بعد، نامه‌ای را دیدم که در آن پدرم نوشته بود از تصمیم مادرم برای خودداری از جراحی برداشتن زهدان، و به‌جای آن جراحی دشوارتر برداشتن غده حمایت می‌کند. «همه چیز را به سرنوشت می‌سپاریم. تا کنون همواره در هر کاری که کرده‌ایم از اقبالی جادویی برخوردار بوده‌ایم و نمی‌فهمم چرا این بار هم نباید چنین شود.»

همین‌طور که نامه را می‌خواندم و مادرم را مجسم می‌کردم که با ترس و تردید در برابر نظرات پزشکان متخصص مقاومت می‌کند و بر تصمیم خود اصرار می‌کند، دریافتم که زندگی‌ام حتی پیش از این که آغاز شود نیز به مویی بند بوده است. به لطف تصمیم مشترکی که پدرم توصیف می‌کند و بختی که آن دو امیدوار بودند هنوز با آنها یار باشد توانستم وارد این دنیای شگفت‌انگیز شوم. به خاطر این فرصت هنوز هم شگفت‌زده و سپاسگزارم. بسیاری از انسان‌ها هنگامی که با مرگ چهره به چهره می‌شوند، مثلاً وقتی که می‌فهمند بیماری سرطانشان درمان شده یا از گردباد یا سقوط هواپیما جان به در برده‌اند همین احساس را دارند.

بنابراین، اگر زندگی خود و دیگران را ثمره تصادفات و حوادث بی‌شمار می‌دانم، این زندگی‌ها به نظرم ماجراهایی شگفت‌انگیز و پیش‌بینی‌ناپذیرند. از چنین دیدگاهی، هیچ معنایی ندارد که برای مسیری که زندگی‌مان در پیش گرفته والدین، جامعه یا سرنوشت را به باد انتقاد بگیریم یا احساس کنیم در وضعیت خاصی گرفتار شده‌ایم که هیچ چیز نمی‌تواند برای خروج از آن به ما کمک کند. درست است که نیروها و حوادثی که خارج از اراده ما هستند ما را تحت فشار می‌گذارند، ولی این دلیلی نمی‌شود که برای تغییر موقعیتی همچون شرایطی که مادرم در آن گرفتار شده بود دست از تلاش برداریم. یکی از چیزهایی که کیستی ما را تعیین می‌کند واکنش ما در برابر شرایط متغیری است که بر زندگی‌مان تأثیر می‌گذارد.

از چنین چشم‌اندازی، باید همچون جوانان اسطوره‌ها و داستان‌های عامیانه که به دنبال بخت خود می‌رفتند، در پی خوشبختی روان شویم و

برای دستیابی به آن تلاش کنیم. هیچ تضمینی نبود که آنها موفق شوند و دنیا خوشبختی را به آنان بدهکار باشد. آنها باید در سرزمین‌های ناشناخته گام برمی‌داشتند، با وسوسه‌های فریبنده روبه‌رو می‌شدند، تن به خطر می‌دادند و گاهی دست خالی برمی‌گشتند. آنها باید با درک انسانیت و نیازهای مبرم بسیاری از موجودات شگفت‌انگیز، توازن صحیح بین همدلی و جان‌سختی، دلسوزی برای دیگران و محافظت از خویشان می‌یافتند و در همان حال، در برابر همهٔ کسانی که ادعا می‌کنند یگانه راه خوشبختی را یافته‌اند محتاط باشند.

همین مسئله دربارهٔ هر آن که بخواهد همچون کاری که در این کتاب کردم، به‌جای تلاش برای یافتن خوشبختی یا تجویز گام‌هایی که دیگران را به خوشبختی می‌رساند، دریابد که دربارهٔ سرشت خوشبختی و نقش آن در زندگی انسان چه می‌توان آموخت نیز صادق است. از عهد باستان به این سو، هرگز دربارهٔ دیدگاه‌های رقیب دربارهٔ این که خوشبختی چیست شاهد چنین بحث‌های پرشوری نبوده‌ایم. سده‌های ششم و پنجم پیش از میلاد شاهد نمایش بی‌مانند چنین دیدگاه‌هایی توسط شاعران، پیامبران، و اندیشمندان همچون کنفوسیوس، بودا، زرتشت، لائوتسه و سقراط بوده‌ایم که اغلب فهم رایج را همچون چیزی موهوم به چالش می‌کشیدند و مسیرهای متمایز دیگری را برای دستیابی به خوشبختی واقعی ترسیم می‌کردند. در نخستین سده‌های پس از میلاد، ادعاهایی دربارهٔ نحوهٔ دستیابی به رستگاری و خوشی و خوشبختی در فرقه‌های شرقی و ادیان پر رمز و راز طنین‌انداز شد. این فرقه‌ها نه‌تنها با مسیحیت، یهودیت، و پرستش خدایان یونانی و رومی رقابت می‌کردند، بلکه در برابر آموزه‌های غیردینی همچون آموزه‌های ارسطو یا اپیکور دربارهٔ خوشبختی زمینی در مقام عالی‌ترین خیر انسانی نیز قد برمی‌افراشتند.

اکنون نیز همچون آن زمان جمعیت‌های بزرگی به حرکت درآمده‌اند، مسافران عقیده‌های ناآشنایی را از سرزمین‌های دوردست به ارمغان می‌آورند

و مهاجرانی که جنگ و محرومیت آنان را از سرزمین خویش بیرون رانده است، با چشم‌اندازهای جدیدی از زندگی خوب روبه‌رو می‌شوند. اکنون نیز همچون آن زمان، آرمان‌های مختلف خوشبختی با آموزه‌های اخلاقی بنیادینی دربارهٔ چگونه زیستن همراه‌اند. همان‌طور که جویندگان اسطوره‌ها و داستان‌ها برای این که دست خالی برنگردند چیزی بیش از کمی بخت مساعد می‌خواستند، هر آن که امروزه در پی واکاوی نقش خوشبختی است نیز چنین وضعی دارد. همان‌طور که آن جویندگان افسانه‌ای از آمیزه‌ای از درک همدردانه با کمی شک و تردید معقول بهره می‌جستند، چنین آمیزه‌ای برای کسانی نیز سودمند است که عزم جست‌وجو در جنگل ادعاهای متعارض دربارهٔ خوشبختی را دارند، به‌ویژه هنگامی که این ادعاها با خواسته‌های متعارض صاحب‌منصبان دینی و سیاسی و سایر مقامات نیز همراه باشد که خواستار کنار گذاردن همهٔ تردیدها و گردن نهادن به دستورات خویش‌اند.

من از بررسی موضوع خوشبختی هدفی دوگانه را دنبال می‌کنم. نخست این که می‌خواهم بپرسم از هم‌کناری یافته‌های شگفت‌انگیز جدید دانشمندان علوم طبیعی و علوم اجتماعی با سنت‌های دیرپای تفکر فیلسوفان، اندیشمندان دینی، تاریخ‌نگاران، شاعران، و بسیاری دیگر چه می‌توان آموخت. در دهه‌های اخیر شاهد رشد چشمگیر مطالعات علمی بوده‌ایم که بر آنچه مردم دربارهٔ تجربه‌های خود از خوشبختی و بهروزی می‌گویند، نوساناتی که در طول چنین تجربه‌هایی در مغز ایجاد می‌شود، و تعامل بین توارث و محیط‌زیست نوری تابانده است. بهترین راه استفاده از پژوهش‌های جدید چیست؟ پیوند زدن گذشته و حال و نزدیک کردن رشته‌های مختلف به یکدیگر؟ این رویکردهای مختلف همراه با هم می‌توانند به درک کامل‌تر و عمیق‌تر محدودهٔ خوشبختی کمک کنند، و البته شاید برخی از آنها نیز سطحی بودن، عدم وسعت دید، یا اشتباه‌های رویکردهای دیگر را آشکار کنند. بررسی هم‌زمان برداشت‌های متفاوت

از خوشبختی به ما اجازه می‌دهد غنای آنها را بسنجیم و استدلال‌های متعارض دربارهٔ نحوهٔ درک تجربهٔ خوشبختی، چیزهایی که به آن کمک می‌کند یا ما را از آن منحرف می‌کند، نحوهٔ تعریف یا سنجش آن، و ارتباط آن با مسائلی همچون درآمد یا خلق و خو، مردم‌آمیزی، ازدواج، یا ایمان دینی را سبک سنگین کنیم.

هدف دوم من این بود که با توجه به پیشینه‌های موجود، مسائل اخلاقی همیشگی دربارهٔ شیوهٔ زیستن و رفتار با یکدیگر را بررسی کنم. عاقلانه‌ترین گام‌هایی که باید در جست‌وجوی خوشبختی برداریم کدام‌اند؟ کدام ملاحظات اخلاقی باید حد و مرز تلاش برای دستیابی به خوشبختی را تعیین کند؟ گذشته از خوشبختی، در زندگی انسان‌ها چه چیز دیگری اهمیت دارد؟ در دنیایی که بیش از هر زمان شاهد نهایت نگون‌بختی و نهایت دولت‌مندی هستیم، چگونه باید خوشبختی خود را با خوشبختی دیگران بسنجیم؟ بهترین شیوهٔ توضیح آنچه دربارهٔ تأثیر انتخاب‌های فردی و جمعی خود دربارهٔ چشم‌انداز خوشبختی نسل‌های آینده می‌آموزیم کدام است؟ و در برابر افراد و گروه‌هایی که مدافع درک‌های نابردبارانه یا غیرانسانی از خوشبختی یا بهروزی هستند چه واکنشی باید نشان دهیم؟

نادیده گرفتن این مسائل اخلاقی بی‌توجهی به فرضیاتی را که حتی در بی‌خطرترین دیدگاه‌های خوشبختی نیز نهفته است بسیار آسان می‌کند. این فرضیات با قدرت ارتباط دارند: قدرتی که در خانواده، جامعه یا نهادهای سیاسی و دینی اعمال می‌کنیم یا در برابر آن از خویشتن دفاع می‌کنیم. این فرضیات اغلب ناگفته در این باره‌اند که چه کسی حق دارد برای دستیابی به خوشبختی تلاش کند، چه کسی سزاوار خوشبختی هست یا نیست، و آیا خوشبختی برخی نیازمند حذف یا استثمار دیگران است یا خیر. امروزه، اختلاف‌نظر دربارهٔ این فرضیات در عرصه‌ای بسیار گسترده‌تر از گذشته در جریان است و میلیاردها نفر را در سراسر جهان در بر می‌گیرد که تغییرات اقتصادی جهانی که خارج از کنترل آنهاست، بر سرنوشتشان تأثیر گذارده

و تبلیغ شیوه‌های دستیابی به خوشبختی در زندگی روزمره یا یافتن راهی برای سعادت جاودانه در رسانه‌های جمعی آتش امید آنان را برافروخته‌تر کرده است.

در سرتاسر کتاب حاضر، برای تمرکز دوباره بر جنبه‌های اخلاقی خوشبختی، در برابر کسانی که ادعا می‌کنند اقدام یا ویژگی شخصیتی یا باور یا شیوه زندگی خاصی به خوشبختی بیشتر منتهی می‌شود پرسش‌هایی را مطرح می‌کنم که پرسش‌های «بله، اما» می‌نامم. برخی از این پرسش‌ها ماهیتی تجربی دارند و خواستار ارائه مدرک در حمایت از چنین ادعاهایی می‌شوند یا در برابر جذابیت شادمانه و خوشبینانه آنها هشدار می‌دهند. برخی دیگر ماهیتی اخلاقی دارند و می‌پرسند که آیا درست است برای دستیابی به خوشبختی‌ای که از ما دریغ داشته‌اند تلاش کنیم، یا این که وقتی به آن دست یافتیم از آن لذت ببریم؟ آیا تعقیب چنین خوشبختی‌ای ما را به فریبکاری و ایا دارد؟ آیا باید برای دستیابی به آن عهدشکنی کنیم؟ آیا ظالمانه، ناعادلانه یا استثمار است؟ آیا ما را وادار می‌کند چشمان خود را بر نیازهایی که در غیر این صورت خود را موظف به رفع آنها می‌دانستیم ببندیم؟ طرح چنین پرسش‌هایی به ما فرصت می‌دهد کمی بیندیشیم و سعی کنیم درک کامل‌تری از این مسئله به دست آوریم و با دقت بیشتری به ادعاهای متعارضی بنگریم که درباره چستی خوشبختی و نحوه دستیابی به آن مطرح می‌شود.

هنگامی که خود را برای آغاز نگارش این کتاب مهیا می‌کردم، برخی از همکارانم در حوزه فلسفه و بهداشت عمومی اعتراض بسیار رایجی را مطرح کردند که شاید نخستین واکنش به شنیدن این باشد که کسی می‌خواهد درباره خوشبختی بنویسد. چرا حالا باید این موضوع را مطالعه کنیم؟ با توجه به نگرانی‌ها و ناامنی‌ای که در زمانه ما حکم فرماست و افراد بی‌شماری که در فقری وحشتناک به سر می‌برند، در جنگ‌ها نابود شده‌اند، یا با خطر گرسنگی و بیماری‌های واگیر و خشکسالی و سیل روبه‌رو هستند



آیا چنین کاری تجملاتی نیست؟ آیا نباید به جای خوشبختی پژوهش خود را با تمرکز بر رنج آغاز کنم؟

با این همه، دقیقاً در دوره‌های خطرات شدید و آشفتگی است که دغدغه‌های خوشبختی با شگفت‌انگیزترین صورت مطرح می‌شوند و گریزناپذیر می‌نمایند. از دیرباز، دیدگاه‌های خوشبختی انسان در برابر پس‌زمینه‌ای از رنج، فقر، بیماری، و مرگ ناگزیر مطرح شده است. سینکا، اندیشمند رواقی رومی، اثرگذارترین نامه‌هایش درباره‌ی این موضوع به دوستش لوسیوس را زمانی نوشت که دست‌نشانده‌ی امپراتور نرون در تعقیبش بود و سرانجام او را به خودکشی وادار کرد. در فرانسه‌ی سده‌ی شانزدهم، میشل دو مونتنی با وجود این که بیشتر سال‌های عمرش را در سایه‌ی جنگ و بیماری‌های فراگیر سپری کرده بود لذت ماندگار خود را از بسیاری جنبه‌های زندگی هر روزه بیان کرد. و هنگامی که تامس جفرسون حقوق سلب‌ناپذیر «زندگی، آزادی و تلاش برای دستیابی به سعادت» را در بیانیه‌ی استقلال ایالات متحده‌ی آمریکا گنجانده مسلماً این کار را در زمانه‌ی ناامنی استثنایی و خطرات عظیمی انجام داد که زندگی و آزادی را تهدید می‌کرد. در عصری که در آن زندگی می‌کنیم، اسقف دزموند توتو در آوریل ۱۹۹۴، هنگامی که او و میلیون‌ها سیاه‌پوست افریقای جنوبی بالأخره حق رأی را به دست آوردند، احساسات خود را این‌گونه بیان کرد:

لحظه‌ای که مدت‌ها در انتظارش بودم فرا رسید. برگه‌ی رأی خود را تا کردم و به صندوق انداختم. خدای من. فریاد زدم «هورا!» خیلی عجیب بود. انگار عاشق شده بودم. انگار آسمان آبی‌تر و زیباتر شده بود. مردم را جور دیگری می‌دیدم. همه زیبا شده بودند و شکلشان عوض شده بود. شکل من هم عوض شده بود. انگار در رؤیا بودم. می‌ترسیدم کسی از خواب بیدارم کند و دوباره به کابوس واقعیت تلخ آپارتاید برگردم.<sup>[۲]</sup>

چند سال بعد، یعنی در ژوئیه ۲۰۰۸، اینگرید بتانکورت پس از شش سال که در جنگل‌های کلمبیا گروگان نیروهای مسلح انقلابی بود، احساسات خود را در هنگام در آغوش کشیدن فرزندانش توصیف کرد:

نیروانا و بهشت حتماً شبیه چیزی است که در این لحظه احساس می‌کنم. به خاطر آنها بود که اراده‌ی خروج از آن جنگل را در خود حفظ کردم. انگار دوباره متولد شده‌ام. اگر صد سال هم عمر کنم و به پیرزنی سفیدمو تبدیل شوم، هنوز هم آنچه دیروز دیدم و تجربه کردم مرا سرشار از شگفتی می‌کند. این یک معجزه است.<sup>[۳]</sup>

مطالعه‌ی خوشبختی هرگز مسئله‌ای تجملی نبوده است که بتوان تا زمانی که آرامش و آسودگی بیشتری برقرار شود به تعویق انداخت، بلکه با توجه به تغییر بی‌سابقه‌ی درک بیشتر مردم از امکان دستیابی به خوشبختی در زندگی خویش اکنون بررسی آن ضروری‌تر است. در طول سده‌ی بیستم، جوامع جهان شاهد کاهش شدید بی‌سوادی، مرگ و میر کودکان، و مرگ‌های زود هنگام بوده‌اند. تا پایان سده‌ی بیستم، میانگین امید به زندگی حتی در برخی از فقیرترین جوامع دنیا از قبیل بنگلادش، بالاتر از امید به زندگی در بریتانیا در آغاز همان سده بود و اکنون بیشتر ملت‌های جهان از سطح زندگی و آزادی‌های اجتماعی و سیاسی‌ای بهره‌مندند که برای پدربزرگ‌هایشان تصورشدنی نبود. زنان در مقایسه با گذشته فرصت‌های بسیار بیشتری دارند و حتی در جوامعی که با بیشترین محدودیت‌ها و بدرفتاری و استثمار روبه‌رو هستند، بسیاری از آنها دریافته‌اند که لزومی ندارد در چنین شرایطی به سر ببرند.

بنابراین در نخستین سال‌های سده‌ی بیست‌ویکم، مفاهیم باستانی نیاز به گردن نهادن و تسلیم در برابر نگون‌بختی و تبعیض قدرت خود را از دست می‌دهند. در بسیاری از جوامع، مردم به‌ندرت ادعاهایی همچون ادعای ساموئل جانسون را درک می‌کنند که اگر کسی بداند چه شوربختی‌هایی

در انتظارش نشسته است هرگز آرزوی زاده شدن نخواهد کرد. شاید مردم همچون همیشه دربارهٔ این که خوشبختی چیست و چه عواملی احتمال آن را کاهش یا افزایش می‌دهد به شدت با یکدیگر اختلاف نظر داشته باشند، ولی تعداد کسانی که دست کم امکان دستیابی به خوشبختی را انکار می‌کنند کاهش یافته است. آنها به درستی سطح رنج و محرومیتی را که در سرتاسر جهان گریبانگیر بسیاری شده است ناعادلانه‌تر می‌دانند، چون چنین وضعیتی با توجه به منابع گسترده‌ای که برای غلبه بر آن وجود دارد ضروری نیست. من به مسئلهٔ خوشبختی از چند جنبهٔ مختلف نگریسته‌ام: بررسی شرح‌های افراد از تجربهٔ خوشبختی، طرح این پرسش که فیلسوفان و متألهان و تاریخ‌نگاران چگونه آن را تحلیل می‌کنند، و بررسی منابع علمی غنی‌ای که اکنون در حوزه‌هایی همچون روان‌شناسی، اقتصاد، مراقبت‌های بهداشتی، ژنتیک، و علوم مغزی در اختیار ما قرار دارد. با استفاده از رویکرد نخست، به دنبال شرح‌هایی از تجربه‌های مختلف گشته‌ام و پرسیده‌ام که درون‌نگری، روایت‌های شخصی، تجربه‌های ذهنی، ادبیات، و هنر چه چیزهایی را دربارهٔ این تجربه‌ها به ما می‌آموزد. نادیده‌انگاشتن این شکل‌های عمیق‌تر و گاهی صمیمی‌تر شهادت به معنای هدر دادن منبعی ارزشمند در مطالعهٔ خوشبختی است. هرچه باشد، ما در برابر آنچه اسقف توتو و اینگرید بتانکورت دربارهٔ تجربه‌هایشان از خوشبختی می‌گویند، در مقایسه با تعریف‌هایی که در فرهنگ لغت آمده است یا آماری که گروه‌های سنی یا ملیت‌ها را با یکدیگر مقایسه می‌کنند واکنش مستقیم‌تری نشان می‌دهیم. ولی اتکا به رویکرد نخست، ما را از تحلیل و یافته‌های تجربی‌ای محروم می‌کند که ثمرهٔ مطالعات معاصر و بحث دربارهٔ نحوهٔ تعریف، اندازه‌گیری و بررسی مسائل اخلاقی‌ای است که دربارهٔ خوشبختی مطرح می‌شود. این رویکردها به ما اجازه می‌دهند تا ببینیم چگونه یافته‌های جدید نتایج درون‌نگری و تفکرات را به چالش می‌کشد یا بر آنها مهر تأیید می‌زند. بدون تحلیل اطلاعاتی که اکنون موجود است، همیشه ممکن است و سوسه شویم

که درباره خوشبختی انسان به کلی بافی‌هایی غیردقیق روی آوریم. مثلاًهانی که شوربختی‌های زندگی دنیوی را با خوشبختی زندگی آسمانی مقایسه می‌کنند نیز ممکن است به اندازه اندیشمندان غیردینی‌ای که می‌گویند بیشتر مردم زندگی شوربختانه‌ای را می‌گذرانند در این باره برآوردهایی ترسناک داشته باشند. برعکس، آرمانگرایان دنیوی و دینی در اعصار مختلف ادعا کرده‌اند خوشبختی برای کسانی دست‌یافتنی است که پذیرای نظرات آنان‌اند و کارهایی را که آنان تجویز می‌کنند انجام می‌دهند. برخی از خودآموزهای زندگی سعادت‌مندان‌تر نویسندگان دینی و غیردینی از قبیل قدرت تفکر مثبت، کتاب پرفروش نورمن وینسنت پیل در سال ۱۹۵۲ نیز چنین وضعیتی دارند.<sup>[۴]</sup> مدت‌ها پیش از این که پیل اعلام کند که اگر به خود بگویید زندگی خوب است و خوشبختی را انتخاب کنید، می‌توانید کاملاً مطمئن باشید که به آنچه می‌خواهید دست می‌یابید، کتاب‌هایی از قبیل خوشبختی با دوران‌اندیشی جسورانه اثر هوراس فلچر در زمره کتاب‌های پرشماری بودند که به هر آن کس مایل بود تغییرات فردی پیشنهادی نویسندگان را در خود ایجاد کند وعده خوشبختی می‌دادند.<sup>[۵]</sup> تاکنون، کتاب‌ها و وبگاه‌های بی‌شماری خوانندگان خود را دعوت کرده‌اند تا شیوه سعادت‌مند شدن، ثروتمند شدن، عشق ورزیدن، و برخورداری از زندگی طولانی‌تر و سالم‌تر را بیاموزند. بسیاری بر عنصر انتخاب و کنترل فردی در چنین فرآیندی تأکید می‌کنند. از جمله می‌توان به ده‌ها کتابی اشاره کرد که عناوینشان خوانندگان را دعوت می‌کند که «خوشبختی را انتخاب کنند» یا «تصمیم بگیرند که خوشبخت شوند».

مطالعاتی درباره این که مردمان سرتاسر جهان واقعاً درباره تجربه‌های خود چه می‌گویند انجام گرفته است که تصمیم‌های نومیدانه یا بیش از حد خوشبینانه را رد می‌کند. خوشبختانه بیشتر مردم فکر نمی‌کنند که زندگی‌ای کاملاً شوربختانه دارند، بلکه اکثر آنها، حتی در جوامع فقیر خود را تقریباً خوشبخت یا بسیار خوشبخت می‌دانند. با این‌همه، تصور اینکه خوشبختی

هیچ ربطی به سطح زندگی ندارد و همه افراد با وجود فقر، بیماری یا سلب حقوق اساسی بشر به یکسان از آن برخوردار می‌شوند یا این که در محاسبه سطوح خوشبختی نباید چنین حقوقی را در نظر گرفت نیز اشتباه و در واقع برخوردی احساسی است. اگرچه برخی حتی در اوج تنگدستی نیز می‌توانند خوشبخت باشند، احتمال این که مردمان کشورهای مردم‌سالار که از میانگین درآمد و سطح زندگی بهتری برخوردارند از زندگی خود ابراز رضایت کنند بیش از کسانی است که در فقیرترین و ستمدیده‌ترین جوامع زندگی می‌کنند. همه مطالعات تجربی در این باره اتفاق نظر دارند. در واقع، پژوهشگران دریافته‌اند که رشد اقتصادی، آزادی انتخاب، احترام به حقوق بشر، و بردباری اجتماعی همه به خوشبختی بیشتر کمک می‌کند.<sup>[۶]</sup>

در نگارش این کتاب، از بررسی حوزه‌های مطالعاتی متفاوت لذت خاصی بردم و احساس می‌کردم انگار همراه کسانی هستم که سرگرم همین کارند. برخی از پژوهش‌های آنان از هزاران سال پیش به ما رسیده است. از جمله می‌توان به ترازای آویلابی که کتاب زندگی‌اش تأملاتی در باب اعترافات آگوستین قدیس است، یا گفت‌وگوهای خیالی مونتنی با سقراط، سنکا، هوراس، و بسیاری دیگر اشاره کرد که از آن پس باب شد و اندیشمندان دیگر نیز با خود او به چنین گفت‌وگویی نشستند. امروزه نیز، هنگامی که عصب‌شناسان، روان‌شناسان، و راهبان بودایی تبتی در زمینه مطالعات ضمیر خودآگاه، مراقبه، و نقش احساسات مثبت و منفی با یکدیگر همکاری می‌کنند، یا هنگامی که اقتصاددانان، جامعه‌شناسان، و روان‌شناسان درباره اهمیت نظرسنجی‌های رضایت از زندگی در جوامع مختلف با یکدیگر به بحث می‌نشینند شاهد چنین گفت‌وگوهایی هستیم.

از ابتدا بخت با من یار بود که به کتاب‌های سه نویسنده‌ای برخوردم که بیش از دیگران با چنین گفت‌وگویی سازگاری داشتند: مطالعه رابرت مازی مورخ فرانسوی درباره اندیشه خوشبختی در سده هجدهم، یعنی زمانی که بسیاری از اندیشمندان جست‌وجوی خوشبختی را ابتکار بزرگ

و کشف شکوهمند زمان خود می‌دانستند؛ اندیشه خوشبختی اثر وی. جی. مک‌گیل، فیلسوف امریکایی که جامع‌ترین مطالعه تاریخی نظریه‌های فلسفی خوشبختی بود؛ و کتاب جست‌وجوی خوشبختی اثر پیتر کنل، زندگی‌نامه‌نویس و خاطره‌پرداز و مورخ هنر و ادبیات، که تجربه‌های زیبایی‌شناسانه و خلاقانه‌ای را بیان می‌کند که نشان می‌دهد چگونه آنچه او نگاه شاد می‌نامد به درک ما از خوشبختی کمک می‌کند.<sup>[۷]</sup> این کتاب‌ها که قبل از مطالعات تجربی خوشبختی در دهه‌های اخیر به نگارش درآمده‌اند، بسیاری از احساسات و اندیشه‌ها و نوشته‌های گذشتگان ما را درباره خوشبختی توضیح می‌دهند و به‌نوبه خود به ما کمک می‌کنند تا درباره یافته‌های پژوهشی فراوانی بیندیشیم که اکنون در مرکز صحنه قرار گرفته‌اند: یافته‌هایی که به باور من برای این سه نویسنده بسیار جذاب می‌بود. علاوه بر این، هر یک از این سه کتاب علاقه شخصی نویسنده‌شان به پرداختن به چنین موضوعی را همراه با تردیدی که در این راه احساس می‌کرده‌اند نشان می‌دهد. آیا باید با نگاهی تاریخی به بررسی خوشبختی بنشینند؟ یا این که باید بر مسئله خاصی همچون رابطه بین فضیلت و خوشبختی تمرکز کنند؟ یا شاید هم باید بر نویسندگان یا هنرمندان تمرکز کنند؟ دامنه پژوهش‌های چنین کسانی را نمی‌توان این‌گونه محدود کرد. کسانی که به بحث و جدل‌های همیشگی درباره خوشبختی توجه بیش از حدی دارند، موضوعات گسترده‌تری را در محدوده پژوهش‌های خود می‌گنجانند و در این مسیر بر افکار اندیشمندان مشهور نور تازه‌ای می‌تابانند و آثاری را که به‌ندرت در ارتباط با خوشبختی مطرح شده یا هرگز موضوع چنین بحثی نبوده‌اند از گمنامی بیرون می‌آورند.

کتاب حاضر ثمره تصمیمی است که سال‌ها قبل گرفتم تا آنچه را می‌توان درباره خوشبختی آموخت بررسی کنم. هرچه در مطالعه دیدگاه‌های متعارض درباره این موضوع و مدافعان پرشور این نظریه‌ها پیش‌تر می‌رفتم، صداها و تجربه‌های شخصی کسانی که درصدد مطالعه آن برآمده‌اند (حکما

و شاعران و نظریه‌پردازان اجتماعی، و در دهه‌های اخیر، جمع روزافزونی از دانشمندان علوم اجتماعی، متخصصان بهداشت، و عصب‌شناسان) مرا بیشتر تشویق می‌کرد. در طول گفت‌وگو با افراد مختلف دربارهٔ این موضوع، به‌رغم اختلاف‌نظرهای عمیق دربارهٔ پاسخی که باید به این پرسش داد، متوجه می‌شدم که تلاش‌های آنان برای تعریف خوشبختی و بررسی نقش آن در پرسش فلسفی - بنیادی چگونه زیستن شباهت‌هایی دارد. در این گفت‌وگوها دقت می‌کردم تا نشانه‌هایی از آگاهی از چنین اختلاف‌نظرهایی را بیابم، و می‌دیدم که برخی خوشبینانه چالش‌هایی را که از بیرون از حوزه تخصص آنان مطرح می‌شود نادیده می‌گیرند و بارها همهٔ منتقدان را به سکوت فرا می‌خوانند، در حالی که برخی دیگر گفت‌وگو با دوستان و مخالفان را در زمان حال و گذشته و آینده، خواه در تاریخ باشد یا در فلسفه، دین، هنر، یا علوم، ارزشمند می‌شمرند و در این راه ما را دعوت می‌کنند تا به فراسوی چشم‌اندازهای خود بنگریم.

## تجربه

چگونه باید چیزی را بازگو کنم که نه گفته شده، نه انجام شده، و نه حتی به اندیشه درآمده است، بلکه فقط آن را چشیده‌ام و احساس کرده‌ام، و یگانه موضوع خوشبختی من نیز همین احساس بوده است؟ با طلوع آفتاب از خواب برخاستم و حال خوشی داشتم؛ به پیاده‌روی رفتم و حال خوشی داشتم؛ مادرم را دیدم و حال خوشی داشتم؛ او را ترک گفتم و حال خوشی داشتم؛ به قلمستان و دامنه تپه‌ها رفتم، دره‌ها را گشتم، خواندم و وقت‌گذرانی کردم؛ در بوستان قدم زدم، میوه‌ای چیدم، در کارهای خانه کمک کردم و خوشبختی همه جا مرا تعقیب می‌کرد.

ژان ژاک روسو، *اعترافات*، ۱۷۸۲<sup>[۱]</sup>

همواره یاران مهربانی که داستان خود را به آنان گفته‌ام پرسیده‌اند نخستین بار که خود را از زنجیر بردگی رها دیدم چه احساسی داشتم. و اکنون در اینجا نیز باید آنچه را که اغلب به ایشان گفته‌ام تکرار کنم و بگویم که هیچ پرسشی نیست که برایش پاسخی رضایت‌بخش‌تر از پاسخی که به این پرسش می‌دهم نداشته باشم. لحظه هیجانی لذت‌بخشی بود که هیچ واژه‌ای را یارای توصیفش نیست. کمی پس