

سیاست شادکامی

آنچه حکومت می‌تواند از تحقیقات جدید
در باب بهروزی بیاموزد

درک باک

ترجمه

نرگس سلحشور

فرهنگ‌نشرنو
با همکاری نشر آسیم
تهران-۱۳۹۹

مقدمه

در عمق کوه‌های هیمالیا، که بین هند و چین واقع شده است، کشور کوچک بوتان با مسلک بودایی جای گرفته است: سرزمینی با کوه‌های بلند، جنگل‌های انبوه، جویبارها و رودخانه‌هایی که از یخچال‌های طبیعی سرچشمه گرفته‌اند. اما هیچ‌یک از اینها به چشم گردشگران خارجی نمی‌آید. بوتان تا دهه‌ی ۱۹۶۰ تقریباً برای جهان خارج ناشناخته بود. فقر، بی‌سوادی، و مرگ‌ومیر نوزادان این کشور را در ردیف بدترین کشورها قرار داده بود. ولی، در سال ۱۹۷۲، چیزی نامتعارف در این کشورِ دورافتاده رخ داد که توجه مردم سرتاسر جهان را به خود جلب کرد. پادشاه جدید، جی‌جم سینگگی وانچوک^۱، اعلام کرد که از این پس معیار اصلی ملت او برای اندازه‌گیری پیشرفت «شادکامی ناخالص ملی» خواهد بود و نه تولید ناخالص ملی. او با بیان طرح توسعه‌ی پنج ساله اعلام کرد: «اگر، در پایان زمان طرح، ملت ما شادکام‌تر از پیش نشوند، باید بدانیم که طرح ما شکست خورده است».^[۱]

جزئیات سیاست‌گذاری جدید بوتان هنوز کاملاً مشخص نشده است،

اما این «چهار رکن» شادکامی ناخالص ملی که در ادامه می‌آیند مؤلفه‌های اصلی را به اختصار بیان می‌کنند.^[۲]

حکمرانی خوب و استقرار دموکراسی: اگرچه ملت بوتان به نظر از حکمرانشان رضایت زیادی دارند، وانچوک شاه به این نتیجه رسیده است که دموکراسی در درازمدت مطمئن‌ترین ضمانت شادکامی را در اختیار ما می‌گذارد. این شاه محبوب، به‌رغم مخالفت شدید شهروندان، آهسته‌آهسته کشورش را به سمت دموکراسی پیش برد از این طریق که در مقام دفاع از مجلس منتخب، شورای اجرایی وزیران منتخب مجلس، و نظام قضایی مستقل بر رهایی از شر قدرت سلطنتی خودش تأکید کرد. پسر او، که هم‌اکنون جانشینش شده است، در استمرار فرایند استقرار دموکراسی به نظر مصمم می‌رسد. بوتان، در دوران رهبری پادشاه فعلی، قانون اساسی تازه‌ای عرضه کرد و برای انتخاب اعضای مجلس قانون‌گذاری اولین انتخابات ملی‌اش را در سال ۲۰۰۸ برگزار کرد.

توسعه‌ی اجتماعی-اقتصادی باثبات و عادلانه: با جدیت از رشد اقتصادی حمایت می‌شود، چون باوجود این اکثر اهالی بوتان مردمانی بسیار فقیرند. اما حکومت عالم‌اً و عامداً از رشد سریع اجتناب می‌کند برای این که در درازمدت گسترش آرام‌تر و یکنواخت‌تری را حفظ کند. مقامات رسمی اعتقاد دارند که ثمرات این توسعه را باید به‌صورت عادلانه‌ای تقسیم کرد. در عین حال که معنای دقیق این اصل همچنان مبهم است، توسعه‌ی اجتماعی-اقتصادی باثبات و عادلانه از قبل به معنای آموزش رایگان و همگانی (امروزه، کل نه سال بعد از مهد کودک) و مراقبت پزشکی رایگان برای همگان بوده است.

صیانت از محیط زیست: رشد اقتصادی مُدام فدا می‌شود تا به‌منظور حفاظت از محیط زیست و حفظ زیبایی طبیعی آن برای نسل‌های آینده مجموعه‌ای از محدودیت‌ها لحاظ شوند. مثلاً گردشگری به‌شدت محدود شده است، کیسه‌های پلاستیکی رسماً قُدغن شده‌اند، تجارت تنباکو ممنوع

آنچه محققان کشف کرده‌اند

اگرچه تحقیقات تجربی درباب شادکامی به ندرت تا قبل از ۱۹۷۰ وجود داشته‌اند، از آن وقت تا به حال این تحقیقات به صنعت پررونقی تبدیل شده‌اند. کوهی از شواهد و قرائن در این خصوص روی هم انباشته شده‌اند که مدعی‌اند چقدر انسان شادکام در کشورهای مختلف وجود دارد، سطح خشنودی آنها از یک زیرگروه جمعیتی به زیرگروه جمعیتی دیگر چقدر با هم فرق دارد، و چه شرایط یا تجاربی با نحوه‌ی احساس انسان‌ها از زندگی خودشان ربط و نسبت وثیقی دارند.^۱ در حال حاضر، چند هزار مقاله درباب این موضوع منتشر شده‌اند. کتاب‌هایی درباب نحوه‌ی شادکام بودن،

۱. بعضی از نویسندگانی که درباره‌ی این موضوع قلمفرسایی می‌کنند از شادکامی [happiness] صحبت به میان می‌آورند، برخی دیگر از بهروزی [well-being] یا بهروزی ذهنی [subjective well-being]، بعضی دیگر نیز از رضایت از زندگی [satisfaction with life]. این الفاظ و مفاهیم معانی اندک متفاوتی از یکدیگر دارند. شادکامی به احساسات و تأثرات بی‌واسطه ارجاع دارد درحالی‌که رضایت به طور ضمنی به معنی ارزیابی شناختی‌تری از کل زندگی آدمی است. ولی، محققان دریافتند که گروه‌هایی از انسان‌ها پاسخ کاملاً مشابهی به این سؤال می‌دهند که چقدر در زندگی‌شان احساس شادی یا خشنودی دارند.^(۱) در نتیجه، محققان معمولاً از این الفاظ و مفاهیم به صورت مترادف استفاده می‌کنند. من نیز در سرتاسر کتاب همین کار را می‌کنم، و در عین حال به موارد خاصی توجه دارم که در آنها واژه‌های دقیق به کار رفته در پاسخ‌های افراد تأثیر معناداری دارند.

قفسه‌های کتابفروشی‌ها را کاملاً پر کرده است. کنفرانس‌های بین‌المللی هم فت‌وفراوانند. حتی نشریات بین‌المللی هم وجود دارند که منحصرأً به این موضوع می‌پردازند.

شادکامی واژه‌ی موسعی است که دربردارنده‌ی تفاوت‌های بسیار جزئی احساس و هیجان است. هیچ تعریف واحدی نمی‌تواند حق مطلب را کاملاً در مورد شمول معنایی این واژه ادا کند. اد دینر^۱ پیشکسوت محققان شادکامی، استاد دانشگاه ایلینویز، با ارائه‌ی پاسخ جامع ذیل منتهای تلاش خود را می‌کند: «در صورتی گفته می‌شود که یک شخص دارای شادکامی یا بهروزی بالایی است که رضایت از زندگی یا شادی دائمی را تجربه کند، و تنها به ندرت هیجانانگیز ناخوشایندی مانند غم یا خشم را تجربه کند. برعکس، در صورتی گفته می‌شود که یک شخص دارای بهروزی یا شادکامی پایینی است که از زندگی ناراضی باشد، شادی و محبت کمتری را تجربه کند، و مدام هیجانانگیز ناخوشایندی مانند خشم و اضطراب را احساس کند.»^[۲]

اکثر تحقیقات تجربی تا به این تاریخ بر پیمایش‌هایی مبتنی‌اند که از افراد می‌پرسند چقدر شادکامند یا چقدر از زندگی‌شان رضایت دارند. اما این تنها روشی نیست که به کار گرفته می‌شود. همان‌طور که به‌زودی روشن خواهد شد، محققان همچنین می‌توانند بپرسند که انسان‌ها در چندین زمان خاص در طول روز – در حین کار، بازی با بچه‌ها، تمیزکردن حیاط، یا معاشرت با دوستان – چه احساسی داشتند. اگرچه این راهکار اخیر نتایج ارزشمندی به بار می‌آورد، روش پیشین معمولاً بسیار زیاد مورد استفاده قرار می‌گیرد، و از این رو، یافته‌هایی را توضیح می‌دهد که از این‌به‌بعد مورد بحث واقع می‌شوند به استثنای جایی که حکایت از شکل دیگری دارد.

رابطه و نسبت درآمد با شادکامی

محققان فهرست بلندبالایی از عوامل را در تلاش برای تعیین تأثیرشان روی بهروزی مورد بررسی قرار داده‌اند. در میان این عوامل، درآمد با عمق بیشتری مورد مطالعه قرار گرفته است، احتمالاً به این جهت که بسیاری از انسان‌ها اعتقاد دارند پول بیشتر زندگی‌شان را تغییر می‌دهد تا به احتمال زیاد شادکامی بیشتری برای‌شان به ارمغان آورد. ولی، دست‌برقضا، تأثیرات پول بسیار پیچیده‌تر از آب درآمد است.

یکی از یافته‌ها واضح است. در ایالات متحده، هر قدر آدمی در هرم درآمد جایگاه بالاتری را کسب کند سطح متوسط شادکامی او در هر لحظه بالاتر می‌رود. (بنگرید به جدول ۱)

به همین ترتیب، پیمایش‌های جهانی نشان می‌دهند که تفاوت در متوسط شادکامی میان ملت‌ها همسبستگی بالایی با تفاوت در متوسط درآمدهای سرانه‌ی آنها دارد.^[۳] با استثنائات اندکی، کشورهای ثروتمندتر شادکام‌تر از کشورهای فقیرند.

جدول ۱

سطوح رضایت طبق چارک‌های درآمد (۱۹۷۵ تا ۱۹۹۲)

چارک بالا	چارک دوم	چارک سوم	چارک پایین	
۴۰.۷۸٪	۳۴.۸۰٪	۲۹.۴۶٪	۲۴.۰۷٪	خیلی شاد
۵۳.۱۴٪	۵۶.۲۲٪	۵۸.۰۲٪	۵۶.۰۴٪	نسبتاً شاد
۶.۰۸٪	۸.۹۸٪	۱۲.۵۲٪	۱۹.۸۸٪	نه چندان شاد

ارقام بالا از این منبع گرفته شده‌اند:

Rafael Di Tella, Robert J. MacCulloch, and Andrew J. Oswald, «The Macroeconomics of Happiness», 85 «review of Economics and Statistics (2003), p. 809, table 1.

به نظر می‌رسد این یافته‌ها چیزی را نشان می‌دهند که اقتصاددانان مدت‌هاست آن را مفروض گرفته‌اند: درآمد نقش مهمی در شادکامی انسان‌ها ایفا می‌کند. ولی، با کمال تعجب مطالعات طولی‌ای که شادکامی نمونه‌ای از مردمان کشورهای مرفه را در طی زمان طولانی دنبال می‌کنند نشان می‌دهند که رضایت اکثر انسان‌ها از زندگی‌شان با افت و خیز درآمدشان در طی زندگی حرفه‌ای و سرانجام بازنشستگی‌شان تغییر چندانی نمی‌کند.^[۴] باز هم شگفت‌آور آنکه، همان‌طور که در مقدمه‌ی کتاب خاطر نشان شد، شماری از مطالعات کشف کرده‌اند که سطح میانگین رضایت از زندگی در ایالات متحده‌ی آمریکا در طول ۵۰ سال گذشته افزایش قابل ملاحظه‌ای پیدا نکرده است، به‌رغم اینکه درآمدهای سرانه‌ی واقعی در طی این مدت افزایش چشمگیری داشته است.^[۵]

اکثر مجادلات بر سر این رخ داده است که چگونه این یافته‌ها را باید با یکدیگر جمع کرد. اگر انسان‌هایی با درآمدهای بیشتر شادکام‌تر از انسان‌هایی با پول کمتر باشند، چرا با افزایش سطح رونق اقتصادی سطح شادکامی گزارش شده افزایش نیافته است؟ تحلیل‌گران برای تبیین این تناقض ظاهری نظریات عدیده‌ای عرضه کرده‌اند.

یک تبیین می‌تواند این باشد که انسان‌های ثروتمندتر شادکام‌ترند، نه به این جهت که درآمد بیشتر آنها را شادکام‌تر می‌کند بلکه به این جهت که افراد شادکام‌تر موفق‌ترند و پول بیشتری به دست می‌آورند. نکته‌ی مهمی در این استدلال وجود دارد. مثلاً، یکی از مطالعات نشان می‌دهد دانشجویانی که به هنگام ورودشان به دانشگاه به‌عنوان دانشجویان شادکام‌تر شناخته می‌شوند تا سن ۴۰ سالگی ۳۰ درصد بیشتر از همکلاسی‌هایی درآمد دارند که موقع ورود به دانشگاه ناراضی‌تر درجه‌بندی شده بودند.^[۶] ولی، بعید است که این تبیین بتواند چیزی را فراتر از بخشی از شکاف موجود در بهروزی آمریکاییان فقیر و غنی توضیح دهد.

احتمال دیگر این است که رشد درآمد در واقع شادکامی بیشتری را به

ارمغان آورده است اما این تأثیرات باروندهای دیگری در جامعه خنثی می‌شوند که از میزان بهروزی می‌کاهند، روندهایی مانند سطح روزافزون طلاق، جرم، استفاده از مواد مخدر، بیکاری، و از این قبیل موارد. در نگاه نخست، این نظریه به نظر امیدوارکننده می‌آید. ولی، دست‌برقضا، محققانی که کوشیده‌اند همه‌ی این روندهای مثبتی را توضیح دهند که می‌توانند بر شادکامی تأثیر بگذارند و نه بر رشد اقتصادی به این نتیجه رسیده‌اند که روندهای مثبت به اندازه‌ی قدرتمندند که می‌توانند این تأثیر شبکه‌ای را داشته باشند که شادکامی بازهم بیشتری را افزایش دهند به‌جای اینکه مانع آن شوند.^[۷]

سایر تحلیلگران خاطر نشان کرده‌اند که رشد اقتصادی‌ای که از سال ۱۹۷۵ تا به‌حال در ایالات متحده تجربه شده است عمدتاً نصیب ۲۰ درصد از مرفه‌ترین افراد جامعه شده است. از آنجایی که تنها این اقلیت کوچک منتفع شده‌اند، مسلماً تعجب‌آور نیست که سطح متوسط شادکامی کل افراد افزایش نیافته است.^[۸] این تبیین نیز در وهله‌ی اول به نظر پذیرفتنی می‌آید. هرچند یکی از مسائل این تبیین آن است که توزیع شادکامی بین ثروتمندان و فقرا در ۳۰ سال گذشته به‌صورت نابرابرتری افزایش نیافته است، این مسأله حکایت از آن دارد که حتی یک‌پنجم افراد خوشبختی که شاهد این بوده‌اند که درآمدهایشان افزایش یافته است در نتیجه شادکام‌تر نشده‌اند.^[۹] دیگر واقعیت آزارنده این است که به نظر می‌رسد سطوح شادکامی در ایالات متحده، نه صرفاً از دهه‌ی ۱۹۷۰ تا به حال، بلکه در طی مدت طولانی‌تری را کد بوده است.^[۱۰] در واقع، آن‌طور که می‌گویند بهروزی از اواسط دهه‌ی ۱۹۵۰ تا ۱۹۶۰ اندکی کاهش یافت، هرچند درآمدها در طی این دوره برای تمام بخش‌های جمعیت به سرعت افزایش یافت. در نهایت، این نظریه تبیین نمی‌کند که چرا شادکامی در طی ۲۰ سال گذشته در چندین کشور مرفه، مانند بلژیک، سوئد، نروژ، و اتریش، افزایش نیافته است، یعنی کشورهایی که ثمرات رونق اقتصادی در مقایسه با ایالات متحده به‌صورت مساوی‌تری در سرتاسر جمعیت توزیع شده است.

تبیین محتمل چهارم این است که رضایت از موقعیت مالی خود تا حد زیادی به این بستگی دارد که چقدر درآمدهای خودمان را با درآمدهای دیگران مقایسه می‌کنیم.^[۱۱] بدین نحو، پاره‌ای از محققان کشف کرده‌اند که تأثیرات تغییر درآمد بر شادکامی بسیار متأثر از آن چیزی است که بر سر درآمدهای دوستان، همکاران، و همسایگان خودمان می‌آید، علی‌الخصوص درآمد آن کسانی که با آنها مراوده داریم.^[۱۲] در نتیجه، هرگونه رضایتی که انسان‌ها از افزایش درآمدشان به دست می‌آورند اگر درآمد تمام اطرافیانش درست به همان سرعت افزایش یابد معمولاً کاهش چشمگیری می‌یابد. [به این ترتیب،] نتیجه این می‌شود که وقتی که رفاه اقتصادی در سرتاسر کشور افزایش می‌یابد، سطح متوسط شادکامی به همان نسبت افزایش نمی‌یابد.

همان‌طور که انسان‌ها به درآمدهای بالاتر عادت می‌کنند و نرم نرمک سودای ثروت باز هم بیشتری را در سر می‌پروراند تأثیرات مثبت بالا رفتن سطح زندگی نیز می‌تواند زایل شود.^[۱۳] مثلاً، در سال ۱۹۷۵، در زمان رکود درآمدها، ۷۴ درصد از آمریکاییان می‌گفتند که «درآمد خانوادگی ما برای برآوردن مهمترین نیازها مان به اندازه‌ی کافی بالاست.» پیش از ۱۹۹۹، اگرچه درآمد سرانه افزایش چشمگیری داشته است، تنها ۶۱ درصد همین ادعا را داشته‌اند.^[۱۴] به همین نحو، علی‌رغم اینکه تخمین متوسط درآمدی که آمریکاییان احساس می‌کنند لازم است «تمام رؤیایشان را برآورده کند» در سال ۱۹۸۷ تقریباً ۵۰,۰۰۰ دلار بوده، این مقدار لازم تا پیش از ۱۹۹۶ به ۹۰,۰۰۰ (با دلار ثابت) افزایش یافت.^[۱۵] تحلیلگران، با مشاهده‌ی این روندها، پیگیری اهداف مالی را کار یکنواختی توصیف کرده‌اند که در آن آرزوهای انسان‌ها همیشه دور از دسترس‌شان است، و مدام آنها را ناراضی رها می‌کند.

سر برآوردن آمال و آرزوها و انطباق با سطح زندگی بالاتر می‌تواند عدم افزایش شادکامی در امریکا را طی ۵۰ سال گذشته تبیین کند، اما، در

وهله‌ی اول اینها تبیین نمی‌کنند که چگونه انسان‌های ثروتمندتر در مقایسه با انسان‌های فقیرتر دارای سطح متوسط بالاتری از شادکامی‌اند. با این‌همه، با نظریه‌ی دیگری می‌توان پرتوی بر این نظریه افکند. شاید شادکامی اضافی گروه‌های ثروتمندتر در جامعه، در وهله‌ی اول، از خود پول یا از خود کالاهایی که می‌توان با پول خرید ناشی نشود، بلکه از مزد و پاداش‌هایی ظریف‌تر سرچشمه بگیرد که معمولاً ملازم با ثروت عظیم‌تر است. یکی از این مزایا می‌تواند رضایتی باشد که از احساس موفقیت بیشتر یا داشتن شأن و مقامی بالاتر از انسان‌های بی‌بضاعت‌تر ناشی می‌شود. مزیت دوم می‌تواند چالش، استقلال، و کشش ذاتی عظیم‌تری باشد که با آن نوع مشاغلی مرتبط است که معمولاً اشخاص دارای درآمد بالاتر آنها را در اختیار دارند. چون سلسله مراتب‌هایی که این رضایت افزوده شده را توضیح می‌دهند همیشه وجود داشته‌اند و احتمالاً فارغ از اینکه افزایش سطح زندگی ملت‌ها چقدر اندک یا زیاد باشد حضور خواهند داشت، اگر سطح توزیع کلی شادکامی متأثر از رشد نباشد، نباید کسی را متعجب کند. چه درآمد سرانه‌ی ملی افزایش یابد، چه راکد شود، و چه پایین بیاید، همیشه انسان‌هایی در رأس وجود دارند که از مشاغل جذاب‌تر، قدردانی و آزادی عمل لذت می‌برند و در پایین‌ترین مرتبه نیز انسان‌هایی وجود دارند که کارشان کسل‌کننده‌تر است و باید ناکامی‌ها و ناامیدی‌های کوچکی را تاب آورند که از کم‌ارزش‌تر بودن و فروتر بودن از کسانی در سطوح بالاتر سلسله مراتب اقتصادی و اجتماعی ناشی می‌شود.

تا همین اواخر، محققان درباره‌ی شایستگی‌های نظریات متعددی که صرفاً توصیف شدند با یکدیگر بحث می‌کردند. بسیاری از آنها این نتیجه‌گیری را قبول می‌کنند که رشد اقتصادی در کشورهای نسبتاً فقیری که اکثر انسان‌ها نیازهای اساسی‌شان برآورده نمی‌شود به‌روزی را به میزان چشمگیری افزایش می‌دهد. بر طبق این نظریه، به محض اینکه کشوری به درآمد سرانه‌ی ۱۵,۰۰۰-۱۰,۰۰۰ دلار در سال دست یابد، رشد بیشتر

شادکامی کمی به بار می‌آورد البته اگر اصلاً شادکامی را افزایش دهد. ولی، آنکس دیتون^۱، در سال ۲۰۰۷، نتایج اخیر بررسی جهانی گالوپ را تحلیل کرد و نتیجه گرفت که اگر کسی درصد افزایش درآمد سرانه و نه افزایش مطلق دلار را مقایسه کند، و اگر کسی کشورهای سابق بلوک شوروی را نادیده بگیرد، که پس از سقوط کمونیسم تغییر و ناآرامی استثنائی‌ای را از سر گذرانده‌اند، افزایش تولید ناخالص ملی دست‌کم افزایش عظیم بهروزی را در کشورهای مرفه همانند کشورهای فقیرتر به بار می‌آورد.^[۱۶] تحلیل بعدی‌ای که بتسی استیونسون^۲ و جاستین ولفرز^۳ ارائه کرده‌اند به نتیجه‌گیری یکسانی دست یافته‌اند.^[۱۷] اگر این یافته‌ها معتبر باشند، این تناقض ظاهری رفع می‌شود و دیگر نیازی به توضیح نیست.

ولی، نتیجه‌گیری دیتون به‌هیچ‌روی، دست‌کم تاکنون، مورد قبول عامه واقع نشده است. اکثر تحقیقات قبلی در تضاد با نتیجه‌گیری دیتون قرار دارد، و حتی متخصصانی که متفق‌القولند که رشد اقتصادی در کشورهای مرفه شادکامی بیشتری را به بار آورده است غالباً درمی‌یابند که میزان افزایش بسیار ناچیز است. مثلاً محقق اروپایی در زمینه‌ی شادکامی، روت ونهون^۴ مدعی است که اگر شادکامی در ایالات متحده همچنان به میزان ۴۰ سال گذشته افزایش یابد، ۱۶۷ سال طول می‌کشد تا به یک درجه از مقیاس ده درجه‌ای شادکامی دست یابیم.^[۱۸] تحلیلگران دیگری که درباره‌ی داده‌های اخیر مؤسسه‌ی گالوپ مطالعه کرده‌اند، از جمله استیونسون و ولفرز، باز باین‌همه تصدیق می‌کنند که بهروزی در طی نیم قرن گذشته در ایالات متحده افزایش اندکی داشته است.^[۱۹] بدین نحو، اگرچه نتایج مؤسسه‌ی گالوپ مناقشه‌ی داغی را برانگیخته است، هنوز اجماعی ایجاد نکرده است که این معضل مبنایی را تبیین کنند.

این مجادله نزد بی‌شمار افرادی که برای دستیابی به موفقیت مالی

1. Angus Deaton
3. Justin Wolfers

2. Betsey Stevenson
4. Ruut Veenhoven

اهمیت زیادی قائلند چه معنایی دارد؟ نظرخواهی سالیانه از دانشجویان سال اول در سرتاسر آمریکا در طول ۳۵ سال گذشته همیشه بر ملا کرده است که بیش از ۷۰ درصد این دانشجویان احساس می‌کنند که پول زیاد درآوردن «هدف خیلی مهمی» است.^[۲۰] آیا آنها مرتکب اشتباه فاحشی شده‌اند و آیا ممکن است که آنها در نهایت دریابند که موفقیت مالی به دنبال خود هیچ شادکامی افزوده‌ای را به بار نمی‌آورد؟

بی‌تردید کسانی که تا عالی‌ترین سطوح نردبان مالی صعود می‌کنند معمولاً از کسانی که همچنان در سطوح پایین باقی می‌مانند بسیار شادکام‌ترند. فارغ از اینکه انسان‌های ثروتمند چقدر از سبک زندگی متمولانه لذت اندکی می‌برند و فارغ از این که التذاذشان از استراحتگاه، ماشین‌های گران‌قیمت، و دیگر تجملاتی که انسان‌های فقیر از عهده‌ی آنها بر نمی‌آیند چقدر زودگذر است، آنها دست‌کم می‌توانند از رضایت ظریف‌تر موفقیت دنیوی حظ ببرند. مشاغل آنها معمولاً جذاب‌تر است، کنترل بیشتری بر چگونگی صرف زمانشان دارند، و به احتمال زیاد آنها بیشتر دستور می‌دهند تا دستور بگیرند. این واقعیت صرف که آنها در به دست آوردن چیزی که به دنبالش هستند موفق بوده‌اند آنها را از زندگی‌شان راضی‌تر می‌کند. این ملاحظات ظاهراً می‌توانند اولویت‌بخشی بیش از حد به موفقیت مالی را توجیه کنند.

با این حال روانشناسان گزارش می‌کنند که کسانی که اهمیت زیادی به ثروت‌اندوزی می‌دهند معمولاً از تلخ‌کامی و ناامیدی فراتر از حد معمول رنج می‌برند.^[۲۱] می‌توان چندین دلیل را مورد توجه قرار داد. این‌طور که برمی‌آید بسیاری از کسانی که دل‌مشغول ثروتمندشدنند نخواهند توانست به آمال و آرزوهایشان جامه‌ی عمل بپوشانند و از این‌رو احساس ناامیدی شدیدی خواهند کرد. حتی کسانی که موفق می‌شوند ممکن است آن‌قدر دل‌مشغول پول و ثروت باشند که از روابط انسانی‌ای که بر شادکامی‌شان تأثیر می‌گذارد غافل شوند. در واقع، محققان دریافته‌اند که هرچه بیشتر

انسان‌ها به ثروتمند شدن اهمیت بدهند، معمولاً رضایت کمتری از زندگی خانوادگی عایدشان می‌شود.^[۲۲] سرانجام کسانی که به میزانی از موفقیت مالی دست پیدا می‌کنند احتمالاً بیشتر شادکامی افزوده‌شان را موقتی می‌یابند. همان‌طور که قبلاً توضیح داده شد، انسان‌ها رفته‌رفته به مال و دارایی ویژه‌ای که درآمدهای بالاتر در اختیارشان می‌گذارد عادت می‌کنند؛ تجملات به ضروریات مبدل می‌شوند و آمال و آرزوها سر برمی‌آورند و آنها را با نارضایتی بیش از پیش به حال خودشان رها می‌کند.

اینکه چگونه باید این مشاهدات متعارض را با یکدیگر جمع کرد کاملاً واضح نیست. به گمانم شادکام‌ترین انسان‌ها در میان افراد پولدار معمولاً کسانی باشند که هرگز زیاده از حد دل‌مشغول موفقیت مالی نیستند بلکه از طریق سخت‌کوشی در امور مورد علاقه‌شان کار و بارشان سکه می‌شود، در عین حال که در این میان موفق می‌شوند خانواده و دوستان را قربانی نکنند. افزون بر این، یک گروه از محققان کشف کرده‌اند که بسیاری از کسانی که به خوب پول درآوردن اهمیت زیادی می‌دهند و در پولدار شدن موفق می‌شوند از کامیابی‌شان که هرگونه از دست دادن بهروزی (که از فداکاری صورت گرفته در دیگر جنبه‌های زندگی‌شان عایدشان می‌شود) را جبران می‌کند نوعی احساس رضایت به دست می‌آورند.^[۲۳] ولی با این همه، چنین نیست که همه‌ی کسانی که سودای ثروت عظیم را در سر می‌پروراند موفق خواهند شد. بنابراین، دست کم، یافته‌های روانشناسان نشان‌دهنده‌ی هشدار است مبنی بر اینکه اشتغال به ثروت‌اندوزی خطر عظیمی را به همراه دارد و آن اینکه آدمی را در پایان کار تلخ‌کام و ناامید رها می‌کند.

اگر به دنبال ثروت بودن چنین پاداش‌های نامعلومی دارد، چرا انسان‌های بسیار زیادی سخت در تلاشند تا به آن دست یابند؟ تنها می‌توان پاسخ را حدس زد. شاید دغدغه‌ی پول و دارایی در زمان‌های بسیار قبل‌تری ریشه دوانده که اکثر انسان‌ها آن‌قدر فقیر بودند که درآمد اضافی برای غلبه بر

فقر و تنگدستی ضروری بود. شاید تبلیغات مداوم و تصاویر رسانه‌ای درخشان از دارایی‌ها و سبک زندگی متمولین کماکان تمایلات مادی را پرورش می‌دهند و تقویت می‌کنند. همچنین محتمل است که در یک جهان نامشخص که در آن تعریف موفقیت واقعی دشوار است، انسان‌ها روی درآمد و حقوق و دارایی و سود و فروش و سهام بازار به‌عنوان سنج‌های محسوس آن چیزی دست می‌گذارند که در زندگی به دست آورده‌اند و ممکن است سخت بکوشند در آینده به آن دست یابند. حتی ممکن است برای بسیاری از آمریکاییان اگر پول یا مایملکی نداشته باشند که بتوانند با آن چیزهایی را که می‌خواهند بخرند، دشوار باشد که بسیاری از آمال و آرزوها را تلنبار کنند یا زندگی‌شان را بسیار معنا دار بدانند.

سایر خاستگاه‌های شادکامی

موفقیت مالی تنها جنبه‌ی بارز زندگی نیست که به نظر می‌رسد نسبت به آنچه اکثر انسان‌ها می‌پندارند تأثیر کمی بر شادکامی دارد. تفاوت‌های جمعیتی نیز دست‌کم در آمریکا تأثیر نسبتاً کمی دارد. سن و سال تا حد زیادی لحاظ نمی‌شود.^[۲۴] به نظر اکثر افراد، ظاهراً، بهروزی از جوانی‌شان تا حول و حوش ۴۰ سالگی کاهش می‌یابد و از آن پس به‌صورت بسیار تدریجی تا اوایل دهه‌ی ۷۰ (با فرض کنترل شخص بر میزان تغییرات سلامت) افزایش می‌یابد.^[۲۵] و اما در مورد جنسیت، زنان سفیدپوست سالیان درازی کمی بیش از مردان سفیدپوست احساس رضایت می‌کردند، اما سطح خشنودی‌شان در دهه‌های اخیر کاهش یافته است و هم‌اکنون به کمی پایین‌تر از سطح خشنودی مردان افت کرده است.^[۲۶] اینکه چطور ممکن است شادکامی زنان سفیدپوست کاهش یافته باشد تا حدی یک راز است، چون فرصت‌های شغلی‌ای که آنها مدت‌ها به دنبالش بوده‌اند در قیاس با دهه‌های پیشین بسیار زیادتر شده است. شاید این امکانات و فرصت‌ها آمال و آرزوها را تا سطحی افزایش داده است که محقق کردنش دشوار است، یا

شاید رفع تعارضات بین کار و خانواده دشوار از آب درآمده است. به نظر نمی‌رسد که کسی به طور قطع و یقین بداند.

امروزه معلوم شده است نژاد تنها عامل جمعیتی شناختی مهمی است که همبستگی شدیدی با شادکامی دارد.^[۲۷] سیاه‌پوستان نسبت به سفیدپوستان کماکان رضایت بسیار کمتری از زندگی دارند، هرچند این شکاف در طی ۳۰ سال گذشته نصف شده است و به نظر می‌رسد که با پایه‌سن گذاشتن رشد کندتری می‌کند. جالب اینکه زنان سیاه‌پوست، برخلاف زنان سفیدپوست، پایه‌پای مردان سیاه‌پوست پیش می‌روند و در طی این مدت تلخ‌کامی‌شان زیادتر نشده است.

گزینش چندین سبک زندگی آشنا با کمال تعجب چندان تأثیری بر بهروزی ندارند. نقل مکان کردن به آب‌وهوای گرم‌تر افاقه نمی‌کند. علاوه‌براین، ساعاتی که صرف دیدن تلویزیون یا رفتن به سینما می‌شود چندان تأثیر مثبتی ندارد و احساس رضایت کمتری از نرمش کردن، باغبانی کردن، و ورزش کردن به بار می‌آورد.^[۲۸] تجارب دیگری، مانند یک وعده غذایی خوب در یک رستوران یا یک روز مهیج در زمین بازی فوتبال، جوشش آنی شادکامی را به دنبال دارد، اما این تأثیرات به ندرت برای مدت مدیدی دوام می‌آورد.

چه جنبه‌هایی از زندگی با شادکامی دیرپا مرتبطند؟ محققان، با استفاده از نظرخواهی‌هایی که از مردم می‌پرسند چقدر از زندگی‌شان رضایت دارند، دریافته‌اند که شش عامل (سواي خلق و خوی موروثی) اکثر تنوعات را در بهروزی انسان‌ها توضیح می‌دهد: ازدواج، روابط اجتماعی، استخدام، سلامتی محسوس، دین، و کیفیت حکومت.

نظرخواهی‌های مکرر کشف کرده‌اند که زوج‌های ازدواج کرده نسبت به افراد مجرد، بیوه، متارکه‌کرده، یا کسانی که زیر یک سقف زندگی می‌کنند اما به صورت رسمی ازدواج نکرده‌اند رضایت بیشتری از زندگی‌شان دارند.^[۲۹] کسانی که ازدواج کرده‌اند معمولاً عمر طولانی‌تری

سپری می‌کنند و کمتر از اشخاص طلاق گرفته یا متارکه کرده احتمال دارد که افسرده شوند، خودکشی کنند، یا معضلات جسمی را تجربه کنند.^[۳۰] ظاهراً رابطه‌ی زناشویی صمیمانه در برابر ناملايمات به‌عنوان ضربه‌گیر عمل می‌کند و به سیستم ایمنی بدن در برابر بیماری‌ها کمک می‌کند. اما، همان‌طور که محققان عدیده‌ای خاطر نشان کرده‌اند نباید زود نتیجه گرفت که ازدواج موجب شادکامی افزوده می‌شود. کسانی که ازدواج می‌کنند ممکن است از آغاز شادکام‌تر باشند، و طبع بشاش آنها به احتمال قریب به یقین در پیوند زناشویی موفقیت‌آمیزشان مؤثر است. تحقیقات دیگر در واقع بر این مطلب صحه گذاشته‌اند که علت دوسویه است. کسانی که ازدواج می‌کنند، دست‌کم اگر زیر ۳۰ سال باشند به‌طور متوسط شادکام‌تر از کسانی‌اند که مجرد می‌مانند. در عین حال، مطالعه‌ی انسان‌ها قبل و بعد از متأهل شدن نیز نشان می‌دهد که ازدواج و نامزدی‌هایی که منجر به ازدواج می‌شوند غالباً افزایش چشمگیری را در بهروزی به بار می‌آورند.^[۳۱]

در عین حال که محققان متفق‌القولند که ازدواج می‌تواند به‌طور قابل ملاحظه‌ای شادکامی را افزایش دهد، اختلاف نظری وجود دارد بر سر این که چنین احساسی چقدر دوام می‌آورد. چند محقق کشف کرده‌اند که ازدواج تا مدتی طولانی شادکامی را افزایش می‌دهد، اما اکثراً گزارش کرده‌اند که احساس بهروزی معمولاً در ظرف دو یا سه سال به سطح پیش از ازدواج برمی‌گردد.^[۳۲] البته، مثل تمام این مطالعات، نتایج صرفاً نشان‌دهنده‌ی جهت گیری‌ها است. این نتایج به احتمال زیاد شامل بسیاری از زوج‌هایی می‌شود که کماکان شادکامی افزوده را از ازدواجشان در مدت ده‌ها سال به‌دست می‌آورند و نیز بسیاری از دیگر زوج‌هایی را در برمی‌گیرد که در اوایل ازدواج با مشکلاتی مواجه می‌شوند که به کیفیت روابطشان لطمه می‌زند. سرانجام ممکن است محققان پرتو روشن‌تری بر چنین تغییراتی بیفکنند از این طریق که مطالعاتی را عهده‌دار شوند که به مرور

زمان واکنش‌های متفاوت زیرگروه‌های مختلفی را که در میانگین کلی گنجانده می‌شوند آشکار کنند.^۱

هرآنچه ازدواج با خود به همراه بیاورد، مطالعات درازمدت گویای آن است که پایان ازدواج - چه در نتیجه‌ی طلاق و جدایی، چه در نتیجه‌ی مرگ همسر - برای بسیاری از انسان‌ها به کاهش ناگهانی شادکامی منجر می‌شود. [۳۳] مطمئناً، اکثر زوج‌های طلاق‌گرفته در مدت زمان کوتاهی خود را بازمی‌یابند و تقریباً همه‌ی آنها در نهایت به وضع عادی برمی‌گردند. طلاق‌ی که پیش از اختلافات شدید رخ می‌دهد ممکن است در مقایسه با طلاق‌ی که بعد از اختلافات شدید رخ می‌دهد هر دو شریک را شادکام‌تر کند.^۲ ولی،

۱. یک تیم از محققان با به کارگیری روش‌های آماری جدید در نظر خواهی هشت ساله از زوج‌های آلمانی توانسته‌اند تأثیرات متفاوت ازدواج را بر گروه‌های مختلف دنبال کنند. گسترده‌ترین گروه (۷۹.۶ درصد)، که دارای بالاترین سطح شادکامی نیز بودند، از چهار سال قبل از ازدواج تا چهار سال بعد از ازدواج تقریباً هیچ تغییری را در بهروزی تجربه نمی‌کنند. در گسترده‌ترین گروه بعدی (۹.۱ درصد) آرام‌آرام شادکامی چهار سال قبل از ازدواج رو به کاهش می‌رود، اما از طرف دیگر رفته‌رفته در چهار سال بعد شادتر می‌شدند. گروه دیگر (۶ درصد) از یک سال پیش از ازدواج شادتر می‌شدند و بعد با نرخ روبه‌رشدی در پنج سال آینده تلخ‌کام‌تر می‌شدند. سرانجام، یک گروه کوچک (۵.۲ درصد)، که به مراتب در چهار سال قبل از ازدواج تلخ‌کام‌ترین بودند، نرم‌نرمک بعد از آن شادکام‌تر شدند، که به سطحی برابر با گسترده‌ترین و شادکام‌ترین گروه در سال‌های اول و دوم ازدواج دست یافتند پیش از آن که اندک‌اندک در دو سال پایانی دوره‌ی مطالعه تنزل پیدا کند.

Anthony D. Mancini, George A. Bonanno, and Andrew E. «Clark, Stepping Off the Hedonic Treadmill: Latent Class Analyses of Individual in Response to Major Life Events» (unpublished draft, 2009)

۲. همین تیم تحقیقاتی که در متن قبلی از آن‌ها نقل قولی آورده شد نیز شادکامی متوسط گروه‌های عیدیده‌ای را در طی هشت سال از چهار سال قبل از طلاق تا چهار سال بعد از طلاق دنبال می‌کردند. باز هم شادکام‌ترین و گسترده‌ترین گروه (۷۱.۸ درصد) به طرز چشمگیری نه قبل از طلاق و نه بعد از طلاق تحت تأثیر قرار نگرفته بودند. گسترده‌ترین گروه بعدی (۱۹.۱ درصد) در طی دو سال قبل از طلاق به طرز چشمگیری تلخ‌کام‌تر شدند و کماکان نیز برای دو سال دیگر بعد از طلاق تلخ‌کام‌تر شدند درعین حال که در دو سال پایانی هنوز خود را باز نیافته‌اند. گروه سوم، و از اول تلخ‌کام (۹.۱ درصد) نرم‌نرمک نسبت به سه سال قبل از طلاق شادکام‌تر شدند و پیش از آنکه در دو سال پایانی شادکامی‌شان کاهش یابد در پنج سال بعدی آهسته‌آهسته شادکام‌تر شدند.

بر حسب بالاترین تخمین، طلاق یا جدایی با کاهش متوسط شادکامی مرتبط است (به عقیده‌ی برخی از تحلیلگران، بر اساس یک مقیاس ۱۰۰ درجه‌ای برای هر طلاق ۵ درجه و برای هر جدایی ۸ درجه تخمین زده می‌شود)، و این تأثیر غالباً به طور معمول یک دهه به طول می‌انجامد.^[۳۴] چنین غم و اندوه دیرپایی غیرعادی است، چون به نظر می‌رسد انسان‌ها در طی ماه‌ها خودشان را با اکثر ناکامی‌های زندگی‌شان وفق می‌دهند.^[۳۵]

تأثیرات بچه‌دار شدن بسیار پیچیده است. اکثر زوج‌های متأهل (و حتی بعضی از زوج‌هایی که ازدواج نکرده‌اند) دلوپس بچه‌دار شدند، تا آنجا که بسیاری از آنها که نمی‌توانند بچه‌دار شوند طبیعتاً روندهای پیچیده‌ای، مانند لقاح آزمایشگاهی یا تلقیح مصنوعی، را به کار می‌گیرند تا بچه‌دار شوند. با این‌همه، محققان درباره‌ی تأثیرات واقعی والد بودن بر شادکامی به نتایج جورواجوری دست یافته‌اند. محقق‌ی دریافته است که زوج‌هایی که عالماً عامداً بچه‌دار نشدن را انتخاب می‌کنند درست به اندازه‌ی زوج‌هایی که بچه‌دار شدن را انتخاب می‌کنند شادکامند.^[۳۶] محققان دیگری گزارش کرده‌اند که زوج‌هایی که بچه دارند در مقایسه با زوج‌هایی که بچه ندارند سطح بالاتری از تنش و افسردگی و فشار عاطفی را تجربه می‌کنند.^[۳۷] دانیل گیلبرت^۱ استاد روانشناسی دانشگاه هاروارد به چند مطالعه‌ی دیگر استناد می‌کند و نشان می‌دهد که شادکامی زوج‌ها بعد از تولد فرزند کاهش می‌یابد و تا زمانی که فرزندشان خانه را ترک نکنند دیگر افزایش نمی‌یابد.^[۳۸] از آن‌پس، اگرچه عمدتاً اعتقاد بر این است که والدین با اینکه فرزندشان بزرگ می‌شود و بچه‌ای از خودشان دارند شادکامی مضاعف به دست می‌آورند، دست‌کم یک تحقیق کشف کرده است که والدینی که فرزند عاقل و بالغ دارند در مقایسه با اشخاصی با سن مشابه که فرزندی ندارند در کل شادکام‌تر نیستند.^[۳۹]

چنین نیست که همه‌ی محققان با این نتایج موافق باشند، و مسلماً والدین زیادی وجود دارند که فرزندانشان در سرتاسر زندگی آنها مایه‌ی مسرت است.^[۴۰] افزون بر این، فارغ از اینکه والدین مادام که فرزندانشان زنده‌اند چه احساسی دارند، نظرخواهی‌ها نشان می‌دهند که اکثر انسان‌ها مرگ فرزند را بدترین اتفاقی می‌دانند که ممکن است برای آنها رخ دهد، و پژوهشگران تأیید کرده‌اند که چنین فقدان، علی‌الخصوص اگر نامنظره رخ دهد، معمولاً غم و غصه‌ی عمیق و طولانی برای پدر و مادر به همراه می‌آورد.^[۴۱] در این صورت، روی هم رفته، تأثیرات بچه‌دار بودن کاملاً واضح نیست، اگرچه کفه‌ی سنگین قرائن و شواهد حکایت از آن دارد که غالباً پدر و مادر بودن به‌روزی را افزایش چشمگیری نمی‌دهد، چه رسد به این که آن‌قدر که عقاید عامه القا می‌کند برای اکثر والدین شادکامی به بار آورد.

صرف‌نظر از خانواده، به نظر می‌رسد که روابط اجتماعی به‌روزی را خیلی زیاد افزایش می‌دهند. هم درون‌گرایان خجالتی و هم برون‌گرایان شدید گزارش می‌کنند که وقتی که با انسان‌های دیگر به سر می‌برند در مقایسه با وقتی که تک‌وتنها هستند احساس شادکامی بیشتری می‌کنند؛ و چندین محقق نتیجه گرفته‌اند که همه نوع روابط و ارتباطات انسانی در مقایسه با عوامل دیگر سهم بیشتری در شادکامی دارند.^[۴۲] مسلماً دوستان نزدیک، علی‌الخصوص نزدیکترین دوست، اهمیت دارند (اگرچه به‌ندرت به همان اندازه‌ی همسر در یک زندگی موفقیت‌آمیز اهمیت دارند).^[۴۳] شبکه‌ی دوستان مانند یک ازدواج خوب، می‌تواند به‌عنوان یک ضربه‌گیر در برابر بدبختی یا افسردگی عمل کند و حتی می‌تواند سیستم ایمنی بدن را برای دفاع از بیماری‌ها تقویت کند.

گروه‌های اجتماعی و سازمان‌ها دیگر خاستگاه ارتباط انسانی‌اند که به‌روزی را افزایش می‌دهند. بعضی از محققان دریافته‌اند که صرفاً حضور ماهانه در جلسات باشگاهی یا انجام کارهای داوطلبانه به‌صورت ماهی یک‌بار ملازم با تغییری در به‌روزی - معادل دوبرابر شدن درآمد - است.^[۴۴]