



# بصیرت شادکام زیستن

ریچارد لیارد در **شادکامی؛ درس‌هایی از یک علم جدید** با نگاهی فرابخشی تصویر تازه‌ای از زندگی بهتر ترسیم می‌کند



گیتی پورزکی | مترجم کتاب



## شادکامی

درس‌هایی از یک علم جدید

- نویسنده: ریچارد لیارد
- ترجمه: گیتی پورزکی
- انتشارات: نشر کرگدن
- تعداد صفحه: ۳۶۲ صفحه
- قیمت: ۴۰۰ هزار تومان

بپرورانیم، از امروز لذت ببریم، علاقه‌مندانه مشغول جهان و افراد اطرافمان باشیم، دست از مقایسه خود با دیگران برداریم و بکوشیم شادکامی دیگران را هدف خود قرار دهیم و از موفقیت آنها همچون موفقیت خود لذت ببریم. روانشناسی‌های مدرن نیز ارزش بررسی دارند، همچون شناخت درمانی و روان‌شناسی مثبت‌نگر. شگرد دیگر، آموزش است. ما دوره‌ای از تکامل را که فقط قوی‌ترین افراد می‌توانستند زنده بمانند، پشت‌سر گذاشته‌ایم. به باور لیارد، باید به جوانان پیام‌زیم که ارزش کمتری برای منزلت [شخصی] و ارزش بیشتری برای کمک به دیگران قائل باشند. این ایده جدیدی نیست اما در عصر کنونی، فردگرایی لجام‌گسیخته در حال شکست دادن آن است و تنها با پشتوانه استدلال‌های عقلانی و شواهد تجربی محکم می‌توان پیروز شد. البته راهکار دیگر، تغییر اولویت سیاست‌گذاری‌های عمومی است.

این کتاب نه نسخه‌ای ساده برای خوش باشی است و نه در پی موعظه‌های اخلاقی، بلکه ارائه بصیرت‌ها و شواهد تجربی کافی و راهکارهای عملی برای بشر امروز در جهت نیل به شادکامی بیشتر است؛ همان که همگی ما از گذشته تاکنون در پی آن بوده‌ایم.

بنابراین، سنجه شادکامی است. اما چه می‌توان کرد و اولویت‌ها کدامند؟ داده‌های علمی به ما یاری می‌دهند تا بدانیم کدام کارها یا موقعیت‌ها به شادکامی بیشتر می‌انجامد و کدام یک از آن می‌کاهد و تا چه حد. لیارد از هفت عامل بزرگ یاد می‌کند: روابط خانوادگی، درآمد، کار، اجتماع و دوستان، سلامت جسمی و روانی، سیاست و آزادی‌های شخصی، ارزش‌ها و طرز تلقی شخصی. برخی از این عوامل عینی‌اند و برخی دیگر ذهنی. پیچیدگی‌های ملموس هر یک از این موارد، از جمله بخش‌های جذاب کتاب است که به ما نشان می‌دهد چگونه و تا چه میزان شادکامی ما از این عوامل تأثیر می‌پذیرند.

وانگهی از ویژگی‌های درخشان کتاب، وام گرفتن از علم برای پیوند دادن فلسفه با عمل‌گرایی است. برای مثال لیارد از دل فلسفه فایده‌گرایی بنیاد به این نتیجه عملی می‌رسد که مسابقه جاه‌طلبی برای بشر امروز دیگر آن قدرها هم ضروری نیست و چه بسا اگر محاسبه فایده و زیان کنیم، کفه به سمت زیان‌بار بودنش سنگین‌تر باشد. از این رو آموزش دیدن یا داشتن یک طرز تلقی «بس‌پسندانه» به جای طرز تلقی «بیشینه‌خواهانه» از قضا می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد. به باور او، اگر مدام در پی آن باشیم که در یک مسابقه کسب منزلت با دیگران رقابت کنیم، چه بسا نه تنها شادکام‌تر نباشیم، بلکه خسته و مضطرب از این فشار همیشه بهتر بودن، از پا بیفتیم. چون به هر جایگاهی برسیم، جایگاه بالاتری هم وجود دارد. بهتر است از این مسابقات با حاصل جمع صفر دست بکشیم. مگر این گونه نیست که بشر خیلی جاها با تعامل و همکاری به خرسندی بیشتری دست یافته است. در جایی دیگر با استفاده از داده‌های تجربی که از آزمایش‌های «دوسوکور» روان‌شناسانه برآمده، به سازوکار روانی خوگیری و عادت و تأثیر آن بر شادکامی انسان می‌پردازد و نشان می‌دهد یکی از دلایلی که شادکامی ما به‌رغم بالاتر رفتن سطح زندگی و درآمدمان افزایش نیافته، این است که ما همواره به هر سطح بالاتری که در زندگی می‌رسیم، به آن عادت می‌کنیم و خو می‌گیریم. از همین جاست که به یک اعتیاد پردردسر دچار می‌شویم. اوایلش، آسایش و درآمد بیشتر لذت بیشتری می‌بخشد، اما پس از مدتی با آن سازگار می‌شویم و لذت‌مان به سطح قبل برمی‌گردد. سیستم روانی آن درست مثل اعتیاد به مواد مخدر یا الکل است. شما برای برخورداری از همان لذت اولیه مجبورید دائماً مقدار مواد را افزایش دهید، پس آیا معقولانه است که انرژی و درازنای زندگی خود را به چنین مسابقه یا اعتیاد نفسگیری هرز دهیم بی‌آنکه شادکامی پایداری نصیب‌مان شود؟ به نظر می‌رسد که نه! پس چه کارهایی احساس رضایت و شادکامی پایداری برای ما به بار می‌آورد؟

برخی فلسفه‌های کهن و آموزه‌های معنوی به ما کمک می‌کنند فضای مثبت درونی را در خود تقویت کرده و در حال زندگی کنیم، حس شکوه و حیرت را در خود

شادکامی تنها انتقامی است که می‌توان از مرگ گرفت. اما گویی چندان هم ساده به دست نمی‌آید و هر بار که می‌اندیشیم آن را در چنگ داریم، از لایه‌های انگشتان مان محو می‌شود. آمارها نشان می‌دهد بشر امروزی پس از دهه‌ها رشد اقتصادی و گذر از عصر کمبودها و مرگ‌های زودرس همگانی، هنوز از اضطراب، رنج و پریشانی و تنهایی، تلخ‌کام است. شاید مسیر را اشتباه رفته‌ایم. آیا می‌توان علم را به خدمت شادکامی درآورد و آن را رام و دست‌آموز کرد؟ آیا می‌توان از دل داده‌ها و نمودارها، راهی به سوی زندگی بهتر یافت؟ ریچارد لیارد در کتاب «شادکامی؛ درس‌هایی از یک علم جدید»، یکی از آنهاست که این سودا را جدی می‌گیرد و با نگاهی فرابخشی، با بهره‌گیری از داده‌های روان‌شناسی، اقتصاد، عصب‌شناسی و جامعه‌شناسی تصویر تازه‌ای برابر چشمان مان قرار می‌دهد.

در جهانی که همگان سراسیمه و پیگیر، یا به دنبال عقب نماندن و پیشرفت، دستاورد، موفقیت و لذت بیشتری در غم و حسرت فقدان آنها می‌سوزند، «لیارد» تلنگری می‌زند و می‌گوید: «بهتر نیست کمی دقیق‌تر نگاه کنیم؟ با عینک علم ببینیم که آیا پیشرفت، بالاتر رفتن درآمد و سرانه تولید ملی و یا لذات آنی و زودگذر باید به خودی خود هدف نهایی باشند، یا اگر نبودند دیگر محملی برای شادکامی نیست؟ یا درست‌ترین است که «شادکامی هدف نهایی باشد؟» شهود عقلی ما نشان می‌دهد ما هر هدفی را برای یک هدف بالاتر می‌خواهیم، اما شادکامی چنان بدیهی است که نمی‌توانیم هیچ دلیل بیرونی دیگری را برای خواستن آن بیاوریم. اما اینکه پیشرفت

و رکود، درآمد بیشتر یا کمتر، موفقیت و جایگاه بالاتر یا پایین‌تر، لزوماً از ما انسان‌هایی شادتر می‌سازد، شاید جای شک و شبهه باشد.»



ریچارد لیارد، نویسنده کتاب



با اسکن این رمزیننه می‌توانید پادکست «ایران کتاب» را اینجا بشنوید.