عشق بالغانه

نگاهی به کتاب فلسفه زندگی زناشویی اثر اونوره دو بالزاک

تابلو گله‌دار ایتالیایی (۱۸۳۵) اثر لئوپولد پولاک. این اثر زندگی آرام یک گله‌دار ایتالیایی و جوهره آرامش روستایی را به تصویر می‌کشد

مدرسه زندگی

محمد صادقی
روزنامه‌نگار

شادی، خوشی و خوشبختی، مفاهیمی هستند که همواره ذهن و ضمیر ما انسان‌ها را به خود مشغول می‌کنند. برخورداری یا نابرخورداری از ثروت، شهرت، قدرت و... برای بسیاری از انسان‌ها معیارهایی برای ارزیابی از میزان شادی، خوشی و خوشبختی خودشان و دیگران است. البته برای برخی نیز معیارهای دیگری وجود دارد مانند برخورداری از دوست خوب، همسر خوب، شغل مناسب و... برای برخی نیز که معنوی هستند، انسان‌بودن و نیک‌زیستن (و همچنین، آبادی درون) اهمیت دارد. اما خوشبختی چیست؟ آیا شادی یک احساس درونی است؟ یا عوامل بیرونی و میزان دارایی‌های ماست که چنین احساسی را در ما پدید می‌آورد؟ ابتدا توجه داشته باشیم که وقتی از زندگی آرمانی سخن می‌گوییم یعنی به زندگی‌ای نظر داریم که انسان در آن کامروا باشد. برای انسان کامروا در زبان انگلیسی به طور معمول از ریشه happy استفاده می‌شود، یعنی می‌گویند این انسان happy است، چون در زندگی happiness دارد.

تفاوت خوشبختی و بهروزی

درباره کامروایی و انسان کامروا سه دیدگاه عمده در بین صاحب‌نظران وجود دارد. در دیدگاه اول، هنگامی که از خوشبختی حرف می‌زنیم، پای تقدیر در میان است، یعنی با توجه به مفهوم بخت و اقبال، با نگاهی تقدیرگرایانه مواجه هستیم. پس خوشبختی (و همین‌طور بدبختی) برآمده از بخت، اقبال و سرنوشت است. در دیدگاه دوم، کامروایی (به معنای خوشی) به میزان لذتی که به انسان می‌رسد بستگی دارد. انسان کامروا کسی است که بیشترین لذت ممکن را در زندگی برده باشد، و انسان ناکام کسی است که بیشترین درد و رنج ممکن را در زندگی برده باشد. این نگاه، لذت‌جویانه است. یعنی میزان لذت (و آلم) است که خوشی یا ناخوشی را در زندگی هر انسان مشخص می‌کند. در دیدگاه سوم، کامروایی به این نیست که انسان در زندگی چقدر لذت ببَرَد یا نبَرَد. زندگی کامروایانه به حجم لذت از زندگی بستگی ندارد، بلکه به این بستگی دارد که آیا تو یک زندگی که درخور انسان است داری یا نه؟ یعنی اینجا مسأله این است که آدمیان چقدر انسان هستند، نه اینکه چقدر موجود شادی هستند. در این دیدگاه، بخت و اقبال، یا لذت و آلم در زندگی نقشی ندارد بلکه انسانی زیستن نقش دارد. در این دیدگاه، آدمی باید در پی انسانیت باشد، و نه لذت. به تعبیر مصطفی ملکیان، در دیدگاه سوم، سخن از خوشبختی و خوشی نیست، سخن از بهروزی است. در خوشی، توجه انسان معطوف به خواسته‌ها است، و در بهروزی، توجه انسان معطوف به نیازهاست. کسانی که دنبال خوشی هستند در پی خواسته‌های خود هستند، یعنی در پی یک زندگی هستند که در آن همه خواسته‌های آنها برآورده شود ولی کسانی که به دنبال بهروزی هستند در پی نیازهای خود هستند. نیاز با خواسته تفاوت دارد. برای نمونه، اگر یک ارگانیسم (موجود زنده) چیزی که به آن نیاز دارد را دریافت نکند، بقای کمّی و کیفی آن ارگانیسم در خطر می‌افتد. اما خواسته چیزی است که اگر به انسان نرسد انسان فقط لذت نمی‌برد (یا دچار اَلَم می‌شود) اما بقای کمّی و کیفی انسان در خطر نمی‌افتد.

با این حال، یکی از رایج‌ترین کاربردهای واژه خوشبختی (و بدبختی) در گفتار ما، مربوط به زندگی مشترک و زناشویی است. یعنی در داوری و در نظر بسیاری از ما، شکل‌گیری و تداوم یک زندگی مشترک، بر اساس نگرش و باورهایی که داریم، می‌تواند به خوشبختی بینجامد. هر زن یا مردی که وارد زندگی مشترک می‌شوند، وارد ارتباط تنگاتنگی با دیگری می‌شود، و به دنیایی وارد می‌شود که دو نفر به آن شکل می‌دهند. آشکار است که در یک رابطه نزدیک و تنگاتنگ، چون میزان اصطکاک بالاست، اختلاف و تنش هم پیش می‌آید. همان‌طور که در دوستی‌ها نیز چنین است، و دو نفر که دوستی عمیقی با یکدیگر دارند، گاهی دچار اختلاف‌ها و تنش‌هایی می‌شوند، و ممکن است سطح اختلاف و تنش تا جایی پیش برود که دوستی آنها سست شود یا حتی از میان برود. با این حال، نمی‌توان شنا کرد و خیس هم نشد.

مواجهه با دیگری

کتاب «فلسفه زندگی زناشویی/ Philosophie de la vie conjugale» اثر اونوره دو بالزاک (Honoré de Balzac) با ترجمه خوب و دلنشین بنفشه فریس‌آبادی (نشر ققنوس) یکی از آثار ارزشمندی است که ما را به متن یک زندگی مشترک و مسائل و مشکلاتی می‌بَرَد که میان یک زوج وجود دارد. این کتاب، از آن کتاب‌هایی است که ماجرای پیچیده یا عجیبی در آن مطرح نیست، با زوجی مواجه هستیم که دچار تنش‌ها و درگیری‌هایی با هم هستند و بگومگوهایی با هم دارند و عرصه زندگی آنها گاهی بی‌شباهت به میدان نبرد نیست. اما با خواندن کتاب، نکته‌ها و پرسش‌های مهمی در ذهن ما ایجاد می‌شود که بسیار مغتنم است. کتاب هم از درون‌مایه فلسفی برخوردار است، و هم لحنی طنزآمیز دارد، هرچند رویکردی انتقادی دارد، اما خشک نیست و هنرمندانه ما را به بیشتر اندیشیدن وامی‌دارد. به تعبیر داستایفسکی: «بالزاک را باید خواند، زیرا او همه چیز را دیده است: درون انسان، خیابان، پول، عشق، حتی سکوت را.»

در کتاب «فلسفه زندگی زناشویی» بالزاک می‌خواهد بگوید زندگی مشترک به شجاعت و دانایی نیازمند است، و اگر خودخواهی در میان باشد، کشاکشی مستمر و چرخه‌ای از جنگ و صلح تداوم می‌یابد. در نگاه نویسنده، وقتی دو نفر وارد زندگی مشترک می‌شوند، به تمامی با خویش مواجه می‌شوند، مواجهه‌ای که می‌تواند به شناخت بهتری از خویش بینجامد. از سویی، بالزاک درباره یک زندگی مشترک و مسائل آن حرف می‌زند، و از سویی دیگر، می‌توان گفت به وضعیت اجتماعی و اخلاقی جامعه نیز نظر دارد. یعنی هنگامی که به زندگی مشترک (زناشویی) می‌پردازد، آن را صحنه‌ای از قدرت‌نمایی متقابل می‌بیند، که یکی فرمان می‌دهد و دیگری فرمان می‌بَرَد، یکی حکومت می‌کند و دیگری زیر سلطه است، و این، چه پیدا و چه پنهان، همواره جریان دارد. به هر ترتیب، می‌توان گفت در زندگی مشترک اگر مشارکت و همدلی، و نه مالکیت، در میان باشد، مجال برای رشد هر دو نفر فراهم می‌شود.

اروین یالوم، نویسنده و روان‌پزشک آمریکایی با تکیه بر آرای اریک فروم، عشق بالغانه را «یگانگی به شرط حفظ تمامیت و فردیت» می‌داند. به باور فروم، هنگامی که انسان بر خودمداری غلبه کند، نیازِ دیگری، به اندازه نیاز خودش اهمیت می‌یابد، و به تدریج مفهوم عشق از «مورد عشق بودن» به «عشق ورزیدن» تغییر می‌کند. به نظر او، «مورد عشق بودن» با وابستگی یکی است، یعنی تا زمانی که فرد کوچک، درمانده یا خوب بماند با «مورد عشق بودن» پاداش می‌گیرد. در حالی که «عشق ورزیدن» برآمده از قدرت است. دوست داشتن یعنی معطوف بودن به دیگری. «عشق عاری از نیاز، شیوه فرد برای ارتباط با دنیاست» و «علاقه به دیگری به معنای علاقه به هستی و رشد اوست.» یالوم با توجه ویژه به اندیشه‌های مارتین بوبر، آبراهام مزلو و اریک فروم، باور دارد که عشق عاری از نیاز، عشقی است بر اساس ازخودگذشتگی، یعنی فرد توجه به خود و آگاهی از خود را کنار می‌گذارد، و ارتباط برقرار می‌کند، بدون این فکر که او درباره من چه فکر می‌کند و بدون فکر به اینکه چه سودی از این رابطه می‌بَرَد. عشق بالغانه از غنای فرد ناشی می‌شود، نه از تهیدستی‌اش، از رشد ناشی می‌شود، نه از نیاز. فرد عشق نمی‌ورزد چون نیاز به وجود دیگری دارد یا نیازمند فرار از تنهایی فراگیر است. به نظر او فردی که بالغانه عشق می‌ورزد، از این نیازها فراتر رفته و می‌افزاید: «محبت بالغانه بدون پاداش نیست. فرد تغییر می‌کند، غنی می‌شود، توانمند می‌شود، از تنهایی اگزیستانسیال‌اش کاسته می‌شود.» به نظر او، دوست داشتن از دوست داشته شدن بسیار دشوارتر است زیرا نیازمند آگاهی بیشتر و پذیرش بیشتر موقعیت اگزیستانسیال خویش است. به باور یالوم: «مشکلِ دوست داشته نشدن تقریباً در همه موارد مشکل دوست داشتن است.» و به تعبیرِ مارک وِرنون: «این همه تکاپویی که این روزها مردم صرف عشق می‌کنند به نظر تلاشی است برای آنکه از خود جلوه‌ای دوست‌داشتنی‌تر ارائه دهند، در حالی که مسأله اصلی آن است که شما واقعاً خودتان تا چه حد توان و ظرفیت عشق ورزیدن دارید.»

> کتاب «فلسفه زندگی زناشویی» بالزاک هم از درون‌مایه فلسفی برخوردار است و هم لحنی طنزآمیز دارد، هرچند رویکردی انتقادی دارد، اما خشک نیست و هنرمندانه ما را به بیشتر اندیشیدن وامی‌دارد. به تعبیر داستایفسکی: «بالزاک را باید خواند، زیرا او همه چیز را دیده است: درون انسان، خیابان، پول، عشق، حتی سکوت را

فلسفه زندگی زناشویی

- نویسنده: اونوره دو بالزاک
- مترجم: بنفشه فریس‌آبادی
- انتشارات: ققنوس
- تعداد صفحات: ۹۶ صفحه
- قیمت: ۱۲۰۰۰۰ تومان

کشاکشی فرساینده

کتاب «فلسفه زندگی زناشویی» با این عبارت‌ها آغاز می‌شود: «پس از رسیدن به سطح مشخصی در عرض یا طول جغرافیایی در اقیانوس زندگی زناشویی، دردی مزمن و متناوب که کمی هم به دندان‌درد شبیه است، نمایان می‌شود... به گمانم همین‌جا جلو مرا بگیرید و بگویید: چطور می‌توان این سطح را در دریای زندگی مشترک بالاتر برد؟ شوهر چطور هنگام کشتیرانی می‌فهمد که به این نقطه رسیده است؟ آیا می‌توان مانع اصابت کشتی به صخره شد یا نه؟ می‌دانید، نه لزوماً پس از ده سال زندگی مشترک، که ممکن است تنها پس از ده ماه به این نقطه برسید. این موضوع به حرکت کشتی، میزان باری که حمل می‌کند، بادهای موسمی، قدرت جریان آب و بویژه ترکیب و چیدمان تجهیزات و خدمه کشتی بستگی دارد. اما خب! زندگی زناشویی یک مزیت هم دارد؛ ملوان‌ها تنها از یک راه می‌توانند کشف کنند که به نقطه مورد بحث رسیده‌اند یا نه، در حالی که شوهرها برای فهم این موضوع هزاران راه دارند.» و بی‌درنگ ما با کارولین و آدولف که زن و شوهری در آستانه سردی رابطه هستند آشنا می‌شویم. با این تعبیر که «کارولین، که پیش از این غزال زیبا و جواهر گران‌بهای شما بود و حالا تبدیل شده فقط به زن شما» وقتی از لباسی که آقای دِشار برای همسرش خریده تعریف می‌کند، و چند کلامی رد و بدل می‌شود، به مقایسه آدولف با آقای دِشار می‌پردازد و پرسش‌هایی از آدولف درباره مادام فیشتامینِل می‌کند که همه اینها نشان می‌دهد رابطه خوبی میان این دو وجود ندارد. رفتن به نمایش و شام و معاشرت با دیگران هم در بهبود رابطه آن دو اثری نمی‌گذارد، فقط وضع را بدتر می‌کند. خرید ویلا خارج از شهر هم فقط مدت کوتاهی آن دو را کمی به هم نزدیک می‌کند. «طبیعت با بیشه‌هایش، جنگل‌هایش، دره‌هایش، مراتع اطراف پاریس، رودخانه‌های مصنوعی، همه و همه کمتر از شش ماه توانستند کارولین را سرگرم کنند.» و در ادامه، کشاکشی بی‌امان میان آن دو پایدار می‌ماند تا پایان‌بندی جذاب کتاب که بسیار خواندنی است.

راوی خاموشی و فریاد

به تعبیر شارل بودلر، شاعر و نویسنده فرانسوی، در هر سطر آثار بالزاک چیزی از راز هستی می‌درخشد. گوته نیز می‌نویسد: «این مرد جوان فرانسوی، جهانی تازه در هنر داستان می‌گشاید، جهانی که در آن جزئیات زندگی، روح را به اندیشه وامی‌دارد.» بالزاک در ۲۰ مه ۱۷۹۹ در شهر تور فرانسه به دنیا آمد. همان‌طور که در کتاب «فلسفه زندگی زناشویی» آمده، مادرش از طبقه بورژوای پاریس و پدرش پیش از آنکه منشی شورای سلطنتی شود، مسئولیت منشی‌گری دادستانی را عهده‌دار بود. یک سال بعد از تولد او، خواهرش لور، که معتمدترین دوست و نزدیک‌ترین فرد به بالزاک بود، به دنیا آمد. اونوره جوان پیش از آنکه در سمت منشی محضردار مشغول به کار شود، تحصیل در رشته حقوق را آغاز کرد. اما از سال ۱۸۱۹ تغییر شغل داد، در یک اتاق کوچک زیر شیروانی در خیابان لِدیگیر ساکن شد و تصمیم گرفت خود را وقف نوشتن کند. اولین نوشته‌های ادبی او با عناوین مختلفی چاپ شدند. در سال‌های بعد با هنرمندان هم‌عصرش، کسانی مانند اوژن دولاکروئا، ملاقات و معاشرت کرد. پس از آزمودن خود در زمینه نشر و چاپ کتاب، بدون کسب موفقیتی چشمگیر (و همچنین با بدهی فراوان!) در سال ۱۸۲۹ دوباره دست به قلم شد و دو رمان منتشر کرد: «آخرین شوآن» یا «بریتانیا در سال ۱۸۰۰» (که بعدها تنها با عنوان «شوآن‌ها» شناخته شد) و «فیزیولوژی ازدواج». از آن زمان به بعد آثار متعددی از او چاپ شدند: «خطرهای سوءرفتار» که بعدها با عنوان «گوبسِک» تجدید چاپ شد و آغازگر پرداختن به مفهوم چرخه پول بود، «مطالعه درباره زن»، «تجارت‌خانه گربه توپ‌باز»، «سارازین»، «شاهکار گمنام»، «چرم ساغری»، «مسافرخانه

سرخ»، «استاد کورنلیوس» و... در کنار تولیدات متعدد و چشمگیر ادبی، زندگی اجتماعی بالزاک نیز به دلیل رفت‌وآمدهای زیاد در جوامع ادبی پاریس و همکاری با نشریات متعدد، بسیار پرجنب و جوش می‌گذشت. او که همیشه در کمین پروژه‌های تازه و به دنبال کسب ثروت بود، مدام به واسطه سرمایه‌گذاری‌هایش تا آستانه ورشکستگی پیش می‌رفت. در سال ۱۸۳۱ بالزاک داستان «چرم ساغری و دوازده داستان دیگر» را در یک مجموعه سه جلدی با عنوان رمان‌ها و داستان‌های فلسفی جمع‌آوری و چاپ کرد. با تئوفیل گوتیه آشنا شد، به اُلمپ پلیسیه دل باخت و اواخر سال ۱۸۳۳ «اوژنی گرانده» و «کشیش تور» را نوشت. چند ماه بعد با زن اسرارآمیزی که برایش نامه‌های سرشار از تحسین و ستایش می‌فرستاد و همه آنها را با اسم «غریبه» امضا می‌کرد، آشنا شد.

این زن، اِوِ آنسکا کنتس لهستانی بود. سپس «زنبق دره» را منتشر کرد و دست به کار نوشتن «سزار بیروتو» و «آرزوهای بر باد رفته» شد و برای اثری که پس از خلق، «کمدی انسانی» نامیدش، با مؤسسه انتشاراتی فورن قرارداد بست. هفده جلد این اثر بین سال‌های ۱۸۴۲ و ۱۸۴۸ منتشر شد. در سال ۱۸۴۳ برای پیوستن به اِوِ آنسکا، برای اولین‌بار به سن‌پترزبورگ رفت و پیش از آن‌که در سال ۱۸۵۰ با اِوِ ازدواج کند، بارها برای دیدنش به روسیه سفر کرد. چند ماه پس از ازدواج، در ۱۸ اوت ۱۸۵۰، بالزاک که دیگر بیمار و ناتوان شده بود در خیابان فورتونه که امروز بالزاک نام دارد از دنیا رفت. در مراسم تشییع‌اش ویکتور هوگو در ستایش او سخنرانی کرد.

عشق ساختنی است، نه یافتنی!

مینا مهریزی
روزنامه‌نگار

در هر دوره‌ای از زندگی تغییراتی کرده‌ایم؛ کوچک یا بزرگ، تغییراتی که از تجربیات خودمان، مطالعات و هم‌صحبتی با دیگران حاصل می‌شود، اما خواندن کتاب «زندگی خوب: ۳۰ گام فلسفی برای کمال بخشیدن به هنر زیستن» اثر مارک وِرنون آن را برای من تبدیل به مرجعی فلسفی برای زندگی کرد. تغییری که متوجه زمان اتفاق افتادنش نشدم، فقط یک روز در زمان استراحت و گپ‌وگفت با همکارم متوجه شدم چقدر تغییر کرده‌ام و چه نگرش جدیدی پیدا کرده‌ام! احتمالاً این تغییر نگرش به یک‌باره اتفاق نیفتاده. اما من این تغییر را دوست داشتم و راضی بودم از این تغییر؛ تغییری که به من آموخت «زندگی کوتاه‌تر و کم عمق‌تر از آن است که از خوشحالی سرمست یا از اندوه از پا بیفتم.» مجموعه‌ای از فضیلت‌ها وجود دارند که به ما کمک می‌کنند تا آن ناشناخته‌ای که درونمان خفته است را بیدار کنیم و واقعیت بخشیم. عشق یکی از این فضیلت‌هاست. به تعبیر آنتوان دو سنت اگزوپری: «عشق نگاه کردن به یکدیگر نیست بلکه نگاه کردن به بیرون از خود است، با یکدیگر و هر دو به یک سو.»

با همین یک جمله به راحتی می‌توان راه درست عشق‌ورزیدن را آموخت. عشق‌ورزیدن از دیدگاه بسیاری فیلسوفان، هنری آموختنی است، هنری دشوار و نیازمند مهارت. شاید در خوش‌ترین اوقات و زمانی که همه چیز خوب پیش می‌رود به عشق فکر نکنیم، اما زمانی پیچیدگی‌های عشق را حس خواهیم کرد که همه چیز مطابق میل ما پیش نرود. فاصله، بُعد مسافت در عشق میان عاشق و معشوق اگر سخت‌ترین کار دنیا نباشد، حتماً یکی از سخت‌ترین کارهای دنیاست. برگردیم به جمله اگزوپری، این جمله فاصله من از معشوقم را برای من حل کرد یا لااقل به من در پذیرش این دوری کمک کرد، وقتی من نگاه‌ام را از خود برداشتم و به بیرون از خودم نگاه کردم. زمانی که فهمیدم عشق نیاز به فداکاری، مراقبت و رسیدگی دارد. عشق نیاز به رشد دارد، رشد نیاز به درد و درد نیازمند پذیرش است. در قسمتی از کتاب، جایی که صحبت از عشق است با عبارت «تربیت قلب» آشنا می‌شویم. به این معنی که عشق چیزی فراتر از هورمون‌ها در مغز ماست، عشق یعنی در آغوش کشیدنِ زندگی، و مارک وِرنون این عشق را اساساً یافتنی نمی‌داند بلکه آن را کاملاً ساختنی می‌داند. عشق چیزی است که با تمرین ممکن می‌شود، و به نظر وِرنون، به توان و ظرفیت شما برای عشق‌ورزیدن نیز وابسته است. شاید بعد از مدت زیادی دوری از معشوق یادتان بیاید که: «ما را به سخت جانی خود این گمان نبود.» عشق به شما قدرت و اختیار می‌بخشد و به شما می‌گوید در جست‌وجوی چنین زیستِ عاشقانه‌ای چه کارهایی فرای توان و صبر شما، از شما برمی‌آید. «در عشق افتادن» و «در عشق ایستادن» تفاوت از زمین تا آسمان دارند، در عشق افتاده‌ها شاید آنچنان در عشق یکدیگر غرق شده باشند که کسی نتواند نجاتشان دهد، تصور عشقی افلاطونی اما پوچ و آمیخته با هورمون است. چنین انسانی‌هایی عشق را سهم خود می‌دانند و دنیای کوچک‌شان متشکل از خودشان است، دیگران در این دنیا جایی ندارند و شما در جوار آنها احساس تنهایی خواهید کرد. اما در عشق ایستادن، تلاش انسانی برای رشد در عشق و با یکدیگر بودن است، تلاش برای مکمل بودن، برای درک عشق. عاشق بودن تلاش برای بی‌نقص بودن نیست، این امکان‌پذیر نیست، واقعیت این است که من با تمام کمی و کاستی‌هایم معشوقه کسی هستم اما تلاش می‌کنم هر روز انسان بهتری باشم. بودن در کنار چنین عاشق‌هایی شما را غرق در شعف و شادمانی خواهد کرد، آنها با ماندن و ایستادن در عشق، به شما نیز خوشامد می‌گویند. آنها هنر عشق‌ورزیدن را آموخته‌اند و همین سبب می‌شود که مراقب دیگران نیز باشند.

زندگی و شادی

سونیا لیوبومیرسکی/ استاد روانشناسی دانشگاه کالیفرنیا
نازنین اردوبازارچی/ ترجمه و تلخیص

بیشتر مردم می‌خواهند شاد باشند و شادی را از راه‌های مختلفی جست‌وجو می‌کنند - از راه کسب درآمد بیشتر یا شغلی معتبرتر، خانه‌ای نزدیک دریا یا خرید یک ماشین جدید. با این حال، شواهد حاکی از آن است که تغییر شرایط زندگی فرد (به عنوان مثال، وضعیت تأهل، شغل، محل زندگی و درآمد) بهترین راه برای زندگی بهتر نیست. در عوض، راهبردهای شناختی و رفتاری ساده‌ای وجود دارند که افراد می‌توانند در زندگی روزمره برای بالا بردن سطح شادی خود استفاده کنند. این راهبردها مستلزم تغییرات عمده‌ای در موقعیت‌های فعلی زندگی افراد نیستند و می‌توانند صرف‌نظر از ساختار روزمره آنها مورد استفاده قرار بگیرند. تحقیقات نشان می‌دهند بخش اعظمی از شادی تحت‌تأثیر فعالیت‌هایی است که افراد انتخاب می‌کنند و همچنین اینکه چگونه موقعیت‌های مختلف زندگی خود را تفسیر می‌کنند و به آنها واکنش نشان می‌دهند.

استدلال رایج میان شکاکان این است که سطح شادی افراد به طور ژنتیکی تعیین می‌شود و نمی‌توان آن را به طور اساسی تغییر داد. با وجود شواهد قانع‌کننده مطالعات روی دوقلوها، بر اساس ارتباط میان زندگی بهتر و ژنتیک، تحقیقات جدیدتر نشان می‌دهد تأثیرات ژنتیکی بر شادی ممکن است کمتر از آنچه باشد که در ابتدا تصور می‌شده و تأثیرات محیطی است که بخش اعظمی از تفاوت‌های فردی را توضیح می‌دهد. علاوه بر این، تحقیقات در مورد تعاملات ژن-محیط نشان می‌دهد بیولوژی و محیط در یک فرایند پویا با هم تعامل دارند و بر رفتار افراد تأثیر می‌گذارند، بنابراین حتی پیش‌زمینه‌های ژنتیکی نیز در این مورد قطعی نیستند. مطالعات همچنین نشان می‌دهند رابطه بین شرایط زندگی افراد (به عنوان مثال، درآمد، وضعیت رابطه، یا سلامتی) و شادی آنها آنقدر قوی نیست که شواهد نشان می‌دهد. به عنوان مثال، برآوردن نیازهای روانشناختی اولیه فرد (خودمختاری، شایستگی، و ارتباطات) نشانگر بهتری نسبت به درآمد فرد برای احساسات مثبت و منفی روزانه است. همچنین، اگرچه افراد حمایت عاطفی زیادی از یک رویداد بسیار مثبت مانند ازدواج دریافت می‌کنند، اما این احساسات اولیه دوام دائمی ندارند زیرا افراد تمایل دارند در زمان‌های مختلف با شرایط زندگی خود در آن زمان سازگار شوند. چنین یافته‌هایی نشان می‌دهند تلاش برای شادترشدن از طریق بهبود شرایط زندگی بعید است که نتیجه دهد.

اگرچه ترکیب تفاوت‌های زیست‌شناختی فرد با شرایط زندگی‌اش بخشی از پازل شادی را می‌سازد اما نظریه‌ها و تحقیقاتی که از سازگاری لذت‌گرا حمایت می‌کنند نشان می‌دهند که حتی تغییرات اساسی در شرایط زندگی افراد منجر به تغییرات پایداری در رفاه نمی‌شود. ما در عوض استدلال می‌کنیم این تغییرات مشاهده شده را می‌توان تا حدی با روش‌هایی که مردم برای تفکر و رفتار در زندگی روزمره خود انتخاب می‌کنند توضیح داد. اینکه چگونه و چرا این شیوه‌ها و عادت‌ها می‌توانند شرایط زندگی افراد را تغییر دهند بیش از یک دهه است که تمرکز تلاش‌های محققان بوده است.

با تقویت بخش تجربی مقوله اثربخشی راهبردهای افزایش شادی، جویندگان شادی دیگر نیازی ندارند تنها به مشاهدات، حکایات یا توصیه‌های مادربزرگ‌ها تکیه کنند. تحقیقات در دهه گذشته نه تنها ثابت کرده که شادی را می‌توان از طریق فعالیت‌های فردی افزایش داد، بلکه شروع به تجزیه و تحلیل جزئیات چگونگی، چه کسی، چه زمانی و چرایی این فرآیند مهم کرده‌اند. هنوز چیزهای زیادی در مورد مکانیسم فعالیت‌های مثبت و شرایط عملکرد آنها وجود دارد که باید بررسی شوند. محققان باید بتوانند تناسب خوبی بین یک فرد و فعالیتی که انجام می‌دهد برقرار کنند چرا که درست است که فعالیت‌های مثبت به طور متوسط در افزایش سطح شادی مؤثر هستند، اما چرا برخی افراد (مانند افرادی که بشدت افسرده هستند) اگر یک فعالیت مثبت به اصطلاح «ساده» برای شادی بخشیدن به آنها کارساز نباشد ممکن است احساس دلسردی یا تقصیر کنند. هر چه محققین فرآیند جست‌وجوی شادی را بیشتر درک کنند، در ارائه توصیه‌های تجربی به افرادی که مایل به داشتن تجربه‌ای شادتر از زندگی خود هستند موفق‌تر خواهند بود.