



# زندگی خوب

پژوهش ۸۴ ساله دانشگاه هاروارد  
درباره شادکامی چه می‌گوید؟

رابرت والدینگر، مارک شولتس

ترجمه علیرضا شفیعی نسب



# زندگی خوب

عنوان

پژوهش ۸۴ ساله دانشگاه هاروارد درباره شادکامی چه می‌گوید؟

این اثر ترجمه‌ای است از:

## The Good Life

Lessons from the World's  
Longest Scientific Study  
of Happiness

Robert Waldinger, Marc Schulz  
Simon & Schuster, 2023

رابرت والدینگر، مارک شولتز

علیرضا شقیعی‌نسب

ترجمان علوم انسانی

فاطمه اکبرزاده

صادق رهبری

هادی عادل‌خانی

نویسنده

مترجم

ناشر

ویراستار

طراح جلد

صفحه‌آرا

زیتون چاپ

نوبت چاپ اول، زمستان ۱۴۰۲

شماره ۱۰۰۰ نسخه

والدینگر، رابرت (Waldinger, Robert)

عنوان و نام پدیدآور زندگی خوب: پژوهش ۸۴ ساله دانشگاه هاروارد درباره شادکامی چه می‌گوید؟ / رابرت

والدینگر، مارک شولتز؛ ترجمه علیرضا شقیعی‌نسب؛ ویراستار فاطمه اکبرزاده.

تهران: ترجمان علوم انسانی، ۱۴۰۲.

۳۳۶ ص.

۹۷۸-۶۲۲-۵۷۳۴-۴۷-۰

BF۵۷۵

۱۵۸/۲

۹۴۳۷۰۱۱

سرشناسه

مشخصات ناشر

مشخصات ظاهری

شابک

رده بندی کنگره

رده بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی

tarjoman.nashr@gmail.com

www.tarjomaan.shop

بست الکترونیکی

فروشگاه اینترنتی

حقوق چاپ و نشر در تمام قالب‌ها اعم از کاغذی، الکترونیکی و صوتی انحصاراً

برای انتشارات ترجمان علوم انسانی محفوظ است.

این کتاب با کاغذ حمایتی منتشر شده است.



زندگی خوب، که برپایهٔ درازمدت‌ترین پیمایشی است که تاکنون دربارهٔ زندگی انسان‌ها انجام شده، نشان می‌دهد چه کسی سرانجام شادکام می‌شود، چه کسی بهره‌ای از شادکامی نمی‌برد، و چگونه می‌توان از همین امروز قدم در مسیر زندگی بهتر گذاشت.

### آرتور سی. بروکس

استاد مدرسهٔ حکمرانی جان اف کندی و مدرسهٔ کسب‌وکار هاروارد

---

در بازاری که پر شده از توصیه‌های بی‌پایه دربارهٔ زندگی، و حتی در میان نویسندگان کتاب‌های علمی و پژوهشی، شولتس و والدینگر حسابشان از بقیه جداست. آن‌ها با بهره‌گیری از مفصل‌ترین پژوهش تاریخ دربارهٔ رشد بزرگسالان، ما نشان می‌دهند که زندگی خوب چگونه ساخته می‌شود و چرا این‌گونه.

### آنجلاداک‌وُرت

استاد دانشگاه پنسیلوانیا و نویسندهٔ کتاب عزم

---

والدینگر و شولتس کتابی مهم (و چه‌بسا مهم‌ترین کتاب را) دربارهٔ شکوفایی انسان نوشته‌اند. زندگی خوب، که بر پایهٔ تحقیقاتی خارق‌العاده و بر از توصیه‌های عملی است، فکرتان را باز می‌کند و مایهٔ قوت قلبتان می‌شود.

### دنیل اچ. پینک

نویسندهٔ کتاب‌های قدرت پشیمانی، انگیزه و ذهن کاملاً جدید



رابرت والدینگر استاد روان‌پزشکی در دانشکده پزشکی هاروارد است. دکتر والدینگر مدیر «پژوهش هاروارد درباره رشد بزرگسالان» و مدیر دوره روان‌درمانی پیشی در بیمارستان عمومی ماساچوست است.



مارک شولتس دانش‌آموخته روان‌شناسی بالینی در دانشگاه کالیفرنیا و دانشکده پزشکی هاروارد است. او اکنون دستیار مدیر «پژوهش هاروارد درباره رشد بزرگسالان» و استاد روان‌شناسی کالج برین‌مار است.

www.ketab.ir

# فهرست

یادداشت نویسندگان	۹
[۱] جان مایه زندگی خوب چیست؟	۱۱
[۲] چرا روابط مهم‌اند؟	۴۳
[۳] روابط در بیخ و خم زندگی	۷۳
[۴] آمادگی اجتماعی: مراقبت از روابط	۱۰۹
[۵] توجه به روابط: اولین سرمایه‌گذاری	۱۴۵
[۶] مرد میدان: سازگاری با چالش‌های رابطه	۱۷۱
[۷] فردی که کنار ماست: روابط صمیمی چگونه زندگی‌مان سروشکل می‌دهند؟	۱۹۹
[۸] خانواده مهم است	۲۳۳
[۹] زندگی خوب در محل کار: مایه‌گذاشتن برای پیوندها	۲۶۵
[۱۰] همه دوستان فوایدی دارند	۲۹۷
نتیجه‌گیری: برای شادبودن هرگز دیر نیست	۳۲۳
تقدیر و تشکر، کتاب‌شناسی، پی‌نوشت‌ها و نمایه	۳۳۵

## یادداشت نویسندگان

پژوهش هاوارد دربارهٔ رشد بزرگسالان، طی بیش از هشتاد سال، زندگی افرادی دارای خانواده را طی دو نسل پیگیری کرده است. مدیریت پژوهشی در این مقیاس مستلزم اعتمادسازی بسیار زیادی است. بخشی از این اعتماد نتیجهٔ پایبندی به حفظ اطلاعات محرمانهٔ شرکت کنندگان است. نام‌ها و جزئیاتی را که موجب شناسایی افراد می‌شوند تغییر داده‌ایم تا حافظ اطلاعات محرمانه باشیم. اما تمام نقل‌قول‌های کتاب یا کلمه به کلمه نقل شده‌اند یا بر پایهٔ مصاحبه‌ها، صداهای ضبط‌شده، مشاهدات و دیگر داده‌ها هستند.

www.ketab.ir