



طرح و نقشه‌ای برای

# شادکامی

جست‌وجوی خوشی و هدفمندی

در زندگی روزمره

پل دولان / ترجمه بهنام شهائی

با پیشگفتار دنیل کانمن



سرشناسه: دولان، پل، ۱۹۶۸-م.

Dolan, Paul, 1968.

عنوان و نام پدیدآور: طرح و نقشه‌ای برای شادکامی: جست‌وجوی خوشی و هدفمندی در زندگی روزمره/ پل دولان؛ ترجمه بهنام شهانی؛ ویراستار علیرضا شفیعی نسب.

مشخصات نشر: تهران: ترجمان علوم انسانی، ۱۴۰۱.

مشخصات ظاهری: ۲۳۲ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۷۳۴-۱۴-۲

رده بندی کنگره: BF۵۷۵

رده بندی دیویی: ۱۵۸

شماره کتابشناسی ملی: ۸۹۰۰۴۱۲

## طرح و نقشه‌ای برای شادکامی

جست‌وجوی خوشی و هدفمندی در زندگی روزمره

نویسنده: پل دولان

مترجم: بهنام شهانی

ناشر: ترجمان علوم انسانی

ویراستار: علیرضا شفیعی نسب

بازخوانی متن: فاطمه وزیری

طراح جلد: حمید آقایی یزدلی

صفحه‌آرا: معصومه کریمی

چاپ: زیتون

نوبت چاپ: دوم، ۱۴۰۱

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

پست الکترونیکی: tarjoman.nashr@gmail.com

فروشگاه اینترنتی: www.tarjomaan.shop

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.

این اثر ترجمه‌ای است از:

**Happiness by Design**

Finding Pleasure and Purpose in

Everyday Life

Paul Dolan

Penguin Random House, 2014

## فهرست

- ۱۱ پیشگفتار (دنیل کانمن)
- ۱۳ یادداشتی برای خوانندگان
- ۱۷ دست‌گرمی
- ۱۹ مقدمه: شادکامی به زبان آنگن
- ۲۷ بخش اول: صورت‌بندی مفهومی شادکامی
- ۲۹ [۱] منظور از شادکامی چیست؟
- ۳۰ شادکامی به عنوان ارزشیابی
- ۳۲ شادکامی به عنوان احساسات
- ۳۴ اصل خوشی - هدفمندی
- ۴۶ اصل خوشی - هدفمندی در طول عمر
- ۴۹ [۲] از شادکامی چه می‌دانیم؟
- ۵۰ روش نمونه‌برداری از تجربه
- ۵۱ روش آلمانی بازسازی روز
- ۵۶ رویه‌اندازی آمریکایی
- ۶۱ شواهد دیگری درباره شادکامی
- ۶۷ سنجه‌ها اهمیت دارند
- ۷۱ [۳] چه چیزی باعث شادکامی می‌شود؟
- ۷۱ فرایند تولید شادکامی
- ۷۷ زیر و زبر مغز
- ۸۳ سرریزی‌های رفتار
- ۸۷ جابه‌جایی‌های توجه
- ۹۵ توجه به شادکامی
- ۹۷ [۴] چرا بیش از این‌ها شادکام نیستیم؟
- ۹۸ تمایلات اشتباه
- ۱۰۹ پیش‌بینی‌های اشتباه

## پیشگفتار

در مطالعه شادکامی، که من آن را بهروزی ذهنی می‌نامم، دو بحث محوری وجود دارد. اولی تمایز ارسطویی بین دو نوع نگاه به زندگی خوب است: زندگی سرشار از خوشی، خرسندی و سایر احساسات مثبت؛ و زندگی سرشار از هدف و معنا. ترجیح یکی از این‌ها به دیگری مشکلات خاص خودش را دارد. ترجیح خوشی به معنا باعث می‌شود به شما برچسب لذت‌گرایی بزنند که قطعاً تعریف و تمجید نیست. از سوی دیگر، اگر علناً بگویید که خوشی هیچ فایده‌ای ندارد، فقط فضیلت و معنا اهمیت دارد، آنگاه حق دارند که بگویند آدم ضدحالی هستید. شادکامی را چگونه تعریف کنیم که انگ لذت‌گرایی و ضدحال بودن نخوریم؟ دومین بحث مهمی که درباره شادکامی وجود دارد نحوه سنجش آن است. آیا باید، فارغ از اینکه فرد بیشتر عمرش خوشبخت بوده یا بدبخت، احساساتش را در طول مسیر زندگی‌اش مطالعه کنیم؟ یا از آدم‌ها بخواهیم لحظه‌ای درنگ کنند و بعد به ما بگویند که آیا از زندگی‌شان راضی هستند یا خیر؟

این دو بحث ظاهراً به یکدیگر ربط دارند. طبیعی به نظر می‌رسد که با بررسی اینکه افراد معنایی برای زندگی می‌یابند یا نه رضایت از زندگی را اندازه بگیریم و با سنجش تجربه‌های روزانه‌شان میزان احساس شادکامی‌شان را تعیین کنیم. خودم سال‌ها همین نظر را داشتم، اما دولان نظر دیگری دارد. او عمدتاً به تجربه‌های آدم‌ها در زندگی علاقه دارد، نه به ارزشیابی‌هایشان درباره زندگی. حرف تازه‌اش این است که باید «معناداری» و «بی‌معنایی» زندگی را به مثابه تجربه در نظر گرفت، نه قضاوت. او معتقد است که فعالیت‌ها از نظر تجربه ذهنی هدفمندی با هم فرق دارند: داوطلب شدن برای کارهای عام‌المنفعه تداعیگر حس هدفمندی است، اما چنین حسی در موج‌سواری دیده نمی‌شود.

حرف دولان این است که خوشی و هدفمندی دو رکن سازنده شادکامی هستند. چنین حرفی جسورانه و بی سابقه است.

با فهرست کردن واقعیت‌هایی درباره شادکامی نمی‌توان به سؤال «شادکامی چیست؟» پاسخ داد. این سؤال به دنبال بهترین کاربرد کلمه شادکامی است: وقتی آدم‌ها از «شادکامی» حرف می‌زنند، منظورشان چیست؟ هیچ جوابی نمی‌تواند کاملاً رضایت‌بخش باشد، چراکه آدم‌ها هنگام استفاده از کلمه شادکامی معمولاً نظر یکسانی ندارند. به نظر، اصل خوشی-هدفمندی که دولان در این کتاب مطرح می‌کند یک سرگردن بالاتر از بقیه تعاریف شادکامی است. این اصل دقیقاً همان چیزی است که خودم برای نوه‌هایم آرزو دارم: زندگی‌ای سرشار از فعالیت‌های خوشایند و هدفمند.

دولان ذاتاً آدم خوش‌بینی است و تا پیش از اینکه متخصص نامدار به‌روزی ذهنی شود، موانع زیادی را از سر راه برداشته است. آن خوش‌بینی در صفحه به صفحه این کتاب موج می‌زند. او به ویژه به شما خواننده محترم خوش‌بین است و اعتقاد دارد که شما با انتخاب‌های فکورانه می‌توانید زندگی‌تان را هم خوشایند و هم هدفمند کنید. او همچنین نسبت به انتخاب محیطی که برای خودتان ایجاد می‌کنید و جنبه‌هایی از زندگی که باید به آن‌ها توجه کنید نیز خوش‌بین است. دولان درباره شیوه اتخاذ این تصمیم‌ها و طرز تعقیب آن‌ها توصیه‌های خوبی ارائه می‌دهد. باقی کار، به گه‌گاه او، بر عهده شماست.

دنیل کانمن

برنده جایزه نوبل اقتصاد ۲۰۰۲،

نویسنده کتاب تفکر: سریع و آهسته