

روانشناسی شادی

ساموئل اس. فرانکلین

علیرضا سهرابی، دکتر فرامرز سهرابی

فرانکلین، ساموئل اس.، ۱۹۳۶ - م.
روان‌شناسی شادی / ساموئل اس. فرانکلین؛ علیرضا سهرابی، دکتر فرامرز سهرابی.
تهران: پندارتابان، ۱۳۹۲.

ISBN: 978-600-6895-07-9

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.

عنوان اصلی: The Psychology of Happiness: a good human life

خوشبختی.

سهرابی، علیرضا، ۱۳۶۷ -، مترجم. سهرابی، فرامرز، ۱۳۳۵ -، مترجم.

۱۵۰

۳۵ف/خ ۵۷۵/BF

۱۳۹۲

۳۱۶۸۱۹۶

کتابخانه ملی ایران

روان‌شناسی شادی

ساموئل اس. فرانکلین

علیرضا سهرابی، دکتر فرامرز سهرابی

تاریخ چاپ: ۱۳۹۲

نوبت چاپ: اول

تیراژ: ۱۵۰۰ جلد

قیمت: ۱۷۰۰۰ تومان

شابک: ۹-۰۷-۶۸۹۵-۶۰۰-۹۷۸

ناظر فنی: پرویز واجد سمیعی

خیابان دیباجی جنوبی، کوچه ارغوان،

بن‌بست نور، پلاک ۲، واحد ۴

تلفن: ۲۲۵۵۷۳۸۱

pendartaban@gmail.com

مرکز پنخش: ۶۶۴۰۴۵۳۲



سخن مترجمان

از زمانی که جهت‌گیری علم روان‌شناسی از بررسی بیماری‌ها و اختلالات روانی به سمت مطالعه‌ی جنبه‌های مثبت و سالم انسان چرخش پیدا کرد، روان‌شناسی مثبت‌نگر رشد و توسعه یافت. در روان‌شناسی مثبت‌نگر از یک سو توجه به توانایی‌های انسان، تقویت فضایل اخلاقی، بالندگی و پویایی انسان و استعداد‌های او در چالش با مسائل زندگی و غلبه بر مشکلات مورد تأکید قرار گرفت.

توجه به ابعاد مثبت انسانی و تدوین برنامه‌های رشد‌نگر، از سوی دیگر تقدم و اولویت پیش‌گیری بر درمان را هم رقم زد و بهداشت روان را که یکی از حوزه‌های محوری سلامتی است، توسعه بخشید و موجب تحقیقات وسیعی در این حوزه شد. کتابی که از نظر خوانندگان گرمی می‌گذرد، در حوزه‌ی بهداشت و سلامت روان نگاشته شده است.

از ویژگی‌های این کتاب که به قلم ساموئل فرانکلین نوشته شده است، توجه و تأکید بر استعدادها، توانایی‌ها و عناصر مثبت وجود انسان و عنایت به نقش دین و معنویت در شکوفایی استعداد‌های فطری و ذاتی است.

یکی دیگر از ویژگی‌های این اثر سنجیت و انطباق مفاهیم، موضوعات و محتوای آن، با فرهنگ دینی و معنوی موجود در کشور ایران است، که در عین علمی بودن مطالب و قابل استفاده بودن برای پژوهش‌گران و صاحب‌نظران، به

دلیل روان و سلیس بودن، خواندن مطلب را برای عموم مردم نیز دل‌پذیرتر می‌کند. به قول بنسون^۱، که جمله‌ی معروف او «انسان‌ها برای خدا سیم‌کشی شده‌اند»^۲ توسط اسلون^۳ به «جایی در مغز ما چنین طراحی و مداربندی شده است که ما به خداوند اعتقاد داشته باشیم»، تعبیر شده است.

انسان موجودی الهی است و در این کتاب، پیوند انسان با آفرینش‌گر جهان به‌خوبی تبیین شده است. کتاب حاضر نخستین کتابی است که تلاش دارد در تأیید نظرگاه ارسطو، نظریه‌ها و پژوهش‌های روان‌شناختی، فلسفی و زیست‌شناختی را در هم تنیده و انسجام بخشد و به آزمون شباهت‌های مفهوم فضیلت از دیدگاه ارسطو و نظریات شناختی نوین در خصوص هیجان بپردازد و مسائل مرتبط با تلاش برای دستیابی به یک زندگی خوب انسانی به بحث گذارده می‌شود. ساموئل فرانکلین از پیش‌تازان عصر روان‌شناسی شادی است، که نتایج تحقیقات خود در خصوص شادی از منظر ارسطو را در کنفرانس‌های متعددی ارائه داده است.

امید است که مطالعه‌ی این کتاب برای هم‌کاران دانشگاهی، روان‌شناسان، مشاوران، درمان‌گران و پژوهش‌گران عرصه‌ی علوم انسانی و عموم مردم اهل مطالعه مفید باشد. از خوانندگان ارج‌مند انتظار می‌رود که با نظرات انتقادی و پیشنهادهای اصلاحی خود در جهت رفع نواقص و تکمیل اثر بر مترجمان منت‌گذارند و با آدرس پست الکترونیکی a.sohrabi88@gmail.com مکاتبه فرمایند.

علیرضا سهرابی - دکتر فرامرز سهرابی

روان‌شناسی شادی

آن هنگام که توماس جفرسون در اعلامیه‌ی استقلال ایالات متحده «مطالبه‌ی شادی یا خوشبختی»^۱ را قرین مفهوم آزادی و خود زندگی قرار می‌داد، احتمالاً در ذهن خود به تلقی ارسطو^۲ از شادی یا «یودِی‌مونیا»^۳ رجوع می‌کرد. یودِی‌مونیا به بحث در باب احساسات مثبت بشری نمی‌پردازد، بلکه بیشتر بر تحقق (شکوفایی) استعدادهای آدمی مبتنی است. تحقق استعدادها مستلزم وجود فضیلت‌هاست، تا به واسطه‌ی این فضیلت‌ها^۴، عقل و خرد عنان کشش‌ها و احساسات بشری را به دست گیرد. کتاب حاضر نخستین کتابی است که تلاش دارد در تأیید نظرگاه ارسطو، نظریه‌ها و پژوهش‌های روان‌شناختی، فلسفی و زیست‌شناختی را در هم تنیده و انسجام بخشد. این کتاب به آزمون شباهت‌های مفهوم «فضیلت» از دیدگاه ارسطو و نظریات شناختی نوین در خصوص هیجان می‌پردازد. همچنین در این کتاب کشف استعدادهای انسانی، پرورش فضیلت‌ها، مبانی عصب‌شناختی فضیلت، این تصور نادرست که کام‌یابی و شکوفایی ماهیتاً خودخواهانه است و سایر مسائل مرتبط با تلاش برای دستیابی به یک زندگی خوب انسانی نیز، به بحث گذارده خواهد شد.

1. the pursuit of happiness

2. Aristotle

3. eudaimonia

4. virtue

ساموئل اس. فرانکلین^۱، استاد افتخاری روان‌شناسی دانشگاه ایالتی فرزنوی کالیفرنیاست. کارهای او بیشتر بر مباحثی مانند ادراک دیداری، انگیزش، تاریخ روان‌شناسی و روان‌شناسی شادی متمرکز بوده است. وی تدریس روان‌شناسی شادی را از اواخر دهه‌ی ۱۹۷۰ میلادی آغاز کرد و از پیشاتازان این عرصه قلمداد می‌شود. وی نتایج تحقیقات خود در خصوص شادی از منظر ارسطو را در کنفرانس‌های متعدد ارائه نموده و چندین مقاله نیز در باب ادراک دیداری از وی در مجلات علمی به طبع رسیده است.

فهرست مطالب

۱۱	دیباچه
۱۷	۱ شادی چیست؟
۳۳	۲ شادی به معنای کامروایی
۳۹	۳ اخلاق ارسطویی
۵۳	۴ خودشکوفایی: دیدگاه‌های روان‌شناختی
۷۱	۵ کشف استعدادها
۸۵	۶ لوازم خوشبختی: امکانات، انگیزش درونی و میانه‌ی طلایی
۱۰۵	۷ درآمدی بر فضیلت
۱۱۵	۸ چند فضیلت اخلاقی بسیار مهم
۱۳۱	۹ فضیلت و هیجان
۱۴۳	۱۰ دیدگاه‌های روان‌شناختی نخستین در باب فضیلت و هیجان

- ۱۵۳ ۱۱ فضیلت و هیجان: دیدگاه‌های روان‌شناختی معاصر
- ۱۷۳ ۱۲ مبانی زیست‌شناختی فضیلت
- ۱۸۱ ۱۳ هوش هیجانی
- ۱۹۱ ۱۴ پرورش فضیلت
- ۱۹۹ ۱۵ دیدگاه‌های روان‌شناختی در باب پرورش فضیلت
- ۲۲۳ ۱۶ پولیس (جامعه/شهر)
- ۲۲۷ ۱۷ تعمق و تفکر روحانی، شکلی دیگر از مفهوم خوشبختی

دبیاچه

عمه سیلیا^۱ یک زن فوق‌العاده بود او در ۹۸ سالگی و در کمال آرامش درگذشت. خانواده او، زمانی که وی کودکی بیش نبود، از محیط جامعه‌ای قدیمی و سنتی به سوی جهان مدرن‌تر کوچ کردند، در شرایطی که دانش اندک نسبت به زبان انگلیسی و شرایط زندگی نوینی که مدرنیته رقم زده بود باعث شد سیلیای کوچک از همان ابتدا نقش مترجم شرایط جدید برای خانواده‌ی سنتی خود را بر عهده بگیرد و یک میانجی میان سنت و مدرنیته باشد. همواره یک بغل کتاب از کتابخانه‌ی عمومی به امانت می‌گرفت و به دنبال خود می‌کشید و تمام عمر مشغول مطالعه بود. هر روز مسیر طولانی خانه تا دبیرستان محل تدریس خود در لوس‌آنجلس را با یک مسیر تراموا و دو مسیر اتوبوس طی می‌کرد تا بتواند زبان لاتین را بیاموزد چیزی که در دبیرستان محل سکونتش امکان‌پذیر نبود. در سن هفده‌سالگی از مدرسه فارغ‌التحصیل شد و در همین سن به تدریس در نوادا روی آورد چرا که برای استخدام در مدارس منطقه‌ای لوس‌آنجلس هنور کم‌سن و سال بود. دلارهایی را که به‌زحمت به دست می‌آورد، در خدمت و حمایت خانواده‌ی خویش به‌کار می‌گرفت، تا جایی که نخستین اتومبیل خانواده را نیز خریداری کرد. همو بود که سکان این کشتی

مهاجران را با شایستگی، قدرت و در عین حال ظرافت و دل‌سوزی هدایت کرد. سیلیا عمر خود را صرف تدریس در مدارس عمومی (دولتی) کرد، خدمت ارزنده‌ای که آنچنان که شاید و باید به چشم مردم و مسئولین نیامد او هرگز از نواج نکرد، فرزندى به دنیا نیاورد، بسیار کم سفر کرد کم خرید می‌کرد و حساب پول‌های خود را آنچنان نگاه می‌داشت که در عین ثروت‌مندی، تو گویی در مشقت از دنیا رفت. در اوایل دهه‌ی ۱۹۶۰ که تازه فارغ‌التحصیل شده بودم، سیلیا نسخه‌ای از کتاب «میمون برهنه»^۱ دزموند موریس^۲ را برایم فرستاد. این کتاب را خیلی دوست داشتم، همچنین به دنبال آن کتاب «باغ وحش انسانی»^۳ را برایم ارسال کرد. آثار دزموند موریس برایم این پیام را داشت که یک جای زندگی ما می‌لنگد و چه بسا انسان‌ها به لحاظ زیست‌شناختی، تطابق و هم‌سازی لازم را با محیطی که خود در پیرامون خود پدید آورده‌اند ندارند او بر این باور بود که ما هنوز همان انسان‌های اولیه هستیم، انسان بدوی‌ای که با طبیعت انس بیشتری دارد تا با انبوهی از بتن که آن را شهر خود می‌خواند. چنین شهری، زندان انسان است، همان‌سان که باغ وحش و قفس، زندان حیوان بخت‌برگشته است و زندگی ما انسان‌ها نیز مثل این حیوانات است. چند سال بعد در حین تدریس روان‌شناسی تجربی، به رشته‌ای نوظهور به نام روان‌شناسی محیطی^۴ علاقه‌مند شدم. نتایج مطالعات نشان می‌داد که شهرهای بزرگ و پرجمعیت، آبستن شوربختی و جرم و جنایت هستند، واقعیتی که آن را هم‌سو با نظریات موریس یافتیم. تا دهه‌ی ۷۰، روان‌شناسی محیطی دلایل و شواهد فراوانی را مبنی بر اینکه ناخشنودی‌ها، غمگینی‌ها، بدرفتاری‌های انسانی و در مجموع آسیب‌های اجتماعی به‌نحوی مستقیم و غیرمستقیم ریشه در محیط زندگی ما دارد ارائه کرده بود.

در اوایل دهه‌ی ۸۰، یکی از دوستانم دکتر جرج دیستل^۵، به من پیشنهاد کرد چند نوار ویدئویی از مصاحبه‌های بیل مویرز^۶ با دکتر مورتیمر آدلر^۷، استاد دانشگاه شیکاگو

1. naked ape

2. Desmond Morris

3. the human zoo

4. environmental psychology

5. Dr. Gorge Diestel

6. Bill Moyers

7. Dr. Mortimer Adler

و از نویسندگان مجموعه کتاب‌های ارزنده‌ی «دنیای غرب» را تماشا کنیم. آدلر هم مانند من شیفته‌ی ارسطو بود، خصوصاً بحث در باب کتاب «اخلاق نیکوماخوس»^{۱۳} که در آن ارسطو در جستجوی یک زندگی انسانی متعالی است. مناقشات و بحث‌هایی که آدلر درباره‌ی اخلاقیات ارسطویی به راه انداخت، نگرش مرا نسبت به مسئله‌ی «شادی» تغییر داد. موریس پُربی‌راه نمی‌گوید: «این اقتضای طبیعت انسانی است که پیرامونش تا حد مشخصی مجهز و آراسته باشد، نه بیشتر. منتها یک زندگی درویش مسلکانه نیز متضمن رضایت‌مندی، آسایش و به‌زیستی نخواهد بود. ما انسان‌ها، نسبت به حیوانات در سطح بالاتری از حالات روحانی و الهی قرار داریم و نیازهای کاملاً متفاوتی نیز داریم.»

اصولی مانند بقا و توالد و تناسل برای ما حیاتی محسوب می‌شوند، اما کافی نیستند. یک زندگی خوب انسانی مستلزم کشف و تحقق بخشیدن به استعداد‌های بالقوه و فطری نهفته در طبیعت ماست. غایت پرنده پرواز، هدف یک دانه‌ی بلوط تبدیل شدن به درخت بلوط و سرنوشت یک کودک، تبدیل شدن به یک انسان بزرگسال است. طبیعت به همه‌ی انسان‌ها، مجموعه‌ای از استعدادها و توانایی‌های فطری مشترک و در عین حال به هر شخص، بسته‌ای از خصوصیات منحصر‌به‌فرد و یگانه به‌نام ویژگی‌های فردی ارزانی داشته است. اکثر ما از توان‌مندی‌های فطری همچون سخن گفتن، راه رفتن، والد بودن، قابلیت دوستی و عشق ورزیدن برخورداریم. علاوه بر این ویژگی‌های مشترک انسانی، هر کدام از ما بالشخصه مجهز به یک دستورالعمل و برنامه‌ی خاص خود هستیم و مجموعه‌ای از قابلیت‌های ویژه ما را از سایرین متمایز می‌کند. برخی از این خصوصیات قوی، برخی دیگر ضعیف و دسته‌ای دیگر حتی به‌سختی قابل تمیز و تشخیص هستند. با این وجود فردیت هر انسان با همین خصوصیات تعریف می‌شود. شاید شما استعداد یک هنرمند برجسته شدن را داشته باشید، موهبتی که من از آن بهره‌ای نداشته‌م. به نظر می‌رسد استعدادها و قابلیت‌های ما، مانند دستور پخت یک غذای مشکل و پیچیده باشد. یک قاشق

چای‌خوری سبقت گرفتن بر دیگران، یک قاشق غذاخوری قابلیت دانش‌مند شدن، نصف لیوان زن یا شوهر بودن و یک سرانگشت طبع هنرمندی داشتن. حال به این معجون هزاران ماده و چاشنی دیگر و هر کدام به مقدار لازم اضافه کنید، تا یک انسان منحصربه‌فرد، یگانه و متفاوت از هر کس دیگر حاصل شود می‌بینید که محصول چنین ترکیبی تعداد نامحدودی گزینه خواهد بود. هر یک از ما انسانی خاص، بی‌همتا و حقیقتاً منحصربه‌فرد خواهد بود.

اگر دنیا با ما سازگار باشد، توان‌مندی‌های ذاتی ما با هم در می‌آمیزند و شخصیتی سالم، منطقی و قدرت‌مند شکل می‌گیرد و ما شکوفا خواهیم شد. هنرمند درونمان امکان بلوغ خواهد یافت و استعدادهای ما برای دوستی، صداقت و شجاعت نیز شکوفه خواهند داد. اگر بتوانیم «خودمان» شویم، شاد و شادکام خواهیم بود و گردش روزگار نیز به نوبه‌ی خود دل‌پذیر. هرچند، چنانچه استعداد موسیقایی شخصی فرصت بروز نیابد یا پتانسیل ورزش‌کاری او شناخته و پرورش داده نشود، شخص سرخورده و ناکام خواهد شد. هیچ‌یک از ما هرگز کام‌یابی کامل را نخواهد دید. ولی هر چه به آن نزدیک‌تر شویم، زندگی بهتری خواهیم داشت.

استعدادها را می‌توان به‌مثابه نیاز نگریست. اگر آن قدر خوش‌شانس باشید که به ورزش گرایش پیدا کنید، از موهبت کمک کردن به دیگران برخوردار شوید، یا هنر و استعداد نقاشی داشته باشید، آن‌گاه این تمایلات تبدیل به نیازهای شما خواهند شد. یک نقاش به نقاشی کردن نیاز دارد، ورزش‌کاران باید انسان‌های فعالی باشند، والدین مسئولیت‌پذیر نیاز به تربیت فرزندان خود را احساس می‌کنند و یک سیاست‌مدار، در حالت ایده‌آل، به کار کردن برای ساختن یک جهان بهتر و اداره‌ی آن نیازمند است. اینکه جهان پیرامون به استقبال استعدادهای درونی ما خواهد آمد یا آنها را سرکوب خواهد کرد، بحث دیگری است. پس توجه به این نکته در بلوغ امر ضروری است، که استعدادهای منحصربه‌فرد ما و دنیای پیرامونی که آنها را می‌پذیرد یا سرکوب می‌کند، هر دو بازیگران این صحنه هستند. سرکوب استعدادهای انسانی، هزینه‌هایی را بر وی تحمیل می‌کند. گاه این هزینه‌ها چشم‌گیر و گزاف است. محیطی که در آن به دنیا می‌آییم و رشد می‌کنیم، می‌تواند پرورش‌دهنده‌ی

مجموعه ویژگی‌های منحصر به فرد فطری ما باشد، یا از دیگر سو به مانعی بر سر راه شکوفایی استعدادها و عامل اصلی دل‌سردی‌ها و ناامیدی‌ها مبدل شود. هرچند این ممانعت برای انسان آسیب‌زا خواهد بود. قابلیت‌ها و توان‌مندی‌های انسانی، نیاز هستند و نیاز باید برآورده شود. وقتی بتوانیم «خودمان» باشیم و نیازهای مان را ارضا و استعدادهای مان را شکوفا کنیم، خوب زندگی خواهیم کرد. منشأ شادی ... نه، بگذارید بگویم شادی همانا خودِ شکوفایی است، «خود» شدن است، همانا جامه‌ی عمل پوشانیدن به نیازها و استعدادهای درونی است.

عمه سیلیای عزیز من پر از استعداد بود. بسیار تیزهوش و سرزنده، عاشق زندگی و مهربان، سرشار از قابلیت و استعداد بود. اما نتوانست «خودش» باشد. دغدغه و مسئولیت در قبال خانواده، دوران جوانی‌اش را تحت تأثیر قرار داد همچون بسیاری از فرزندان در خانواده‌های مهاجر، بار سنگین رهبری و پایدار نگه داشتن خانواده را بر دوش کشید شکاف عمیقی که بین توانایی‌های او و موقعیت شغلی و حرفه‌ای‌اش وجود داشت، مانع برآوری و شکوفایی استعدادهای درخشانش بود. نقش‌ها و وظایف نه چندان بزرگی که در دوران زندگی‌اش پذیرفت، تناسبی با روح بزرگش نداشت. روابطش با دیگران گاه شکننده و زودگسل از آب درمی‌آمد. چرا که احساس امنیت نمی‌کرد و همواره از مطرود واقع شدن توسط دیگران می‌هراسید زندگانی سیلیا تجلی غم‌انگیز این واقعیت است، که شکوفایی مترادف با شادی و مفهوم زندگی است و اینکه عدم وقوع آن کاملاً تأسفبار خواهد بود. آری، وجود سیلیا به‌راستی سرشار از استعداد بود، ولی محیط و بستری که وی در آن زندگی کرد گنجایش او و شخصیت بزرگش را نداشت. این بستر نتوانست استعدادهای سیلیا را بشناسد خود سیلیا هم نتوانست. چرا که هرگز خود را به‌درستی نشناخت و توان‌مندی‌هایش را نیازهای سطحی و کم‌اهمیتی‌انگاشت، که می‌توان برآورده ساختن آنها را تا زمانی که محدودیت‌های موجود برطرف نشده، به تأخیر انداخت.

متأسفانه از عمه سیلیا که گذشت، اما از آنجا که سرگذشت او درس زندگی‌ام شد، امیدوارم برای شما هم مفید واقع شود به‌راستی عمه سیلیا روح و انگیزه‌ی نگارش این اثر است. زندگانی او برایم به‌سان هدیه‌ای بود، که باعث شد به جستجوی پاسخ

این سؤال برخیزم که چگونه باید زیست؟ ارسطو به این پرسش پاسخ گفت و من نیز نظر وی را پذیرفته‌ام: این که شادی هرگز یک قاعده و علم مشخص با اصول موضوعه نیست و هیچ نسخه‌ی معینی وجود ندارد که بتوان برای همه پیچید هرچند اصول کلی‌ای وجود دارد که کاربست آنها، ما را به یک زندگی مطلوب رهنمون خواهد شد.