

---

# روان‌شناسی شادکامی

زندگی انسانی خوب

---

ساموئل اس. فرانکلین

دانشگاه ایالتی کالیفرنیا، فرزنو

ترجمه: دکتر جعفر نجفی‌زند

---



Franklin, Samuel S.	: فرانکلین، ساموئل اس.، ۱۹۴۶م. -	سرشناسه
	: روانشناسی شادکامی: زندگی انسانی خوب / ساموئل فرانکلین؛ مترجم جعفر نجفی زند	عنوان و نام پدیدآور
	: تهران: سخن، ۱۳۸۹.	مشخصات نشر
	: ۲۸۰ ص.	مشخصات ظاهری
	: 978 - 964 - 372 - 478 - 8	شابک
	: فیبا.	وضعیت فهرست‌نویسی
The psychology of happiness: a good human life, 2010	: عنوان اصلی:	یادداشت
	: خوشبختی	موضوع
	: راه و رسم زندگی	موضوع
	: نجفی زند، جعفر، ۱۳۲۵ -	موضوع
	: ۱۳۸۹ ۳۳۵/ع/۹ BF۵۷۵	رده‌بندی کنگره
	: ۱۵۰	رده‌بندی دیویی
	: ۲۱۵۶۳۳۵	شماره کتابشناسی ملی



انتشارات سخن

خیابان انقلاب - خیابان دانشگاه، خیابان وحید نظری، شماره ۴۸

روانشناسی شادکامی  
ساموئل اس. فرانکلین  
ترجمه: دکتر جعفر نجفی‌زند

چاپ اول: ۱۳۹۰

تیراژ: ۲۲۰۰ نسخه

حروفچینی: گنجینه

لینوگرافی: صدف

چاپ: گلرنگ پیکا

شابک ۹۷۸-۹۶۴-۳۷۲-۴۷۸-۸

مرکز بخش: انتشارات علمی - خیابان انقلاب - مقابل دانشگاه تهران

شماره: ۱۲۲۴ تلفن: ۶۶۴۶۵۹۷۰ - ۶۶۴۶۰۶۶۷

۵۵۰۰ تومان

## روانشناسی شادکامی

زمانی که توماس جفرسون<sup>۱</sup> در بیانیه‌ی استقلال [آمریکا] «تعقیب شادکامی» را همراه با آزادی و حیات آورد، به احتمال به مفهوم ارسطویی آن، سعادت یا خوشبختی<sup>۲</sup> نظر داشت. این واژه به معنای احساس خوب نیست بلکه کمال یا تحقق<sup>۳</sup> قابلیت‌های<sup>۴</sup> انسانی است. کمال به فضیلت<sup>۵</sup>، یعنی تعدیل معقول امیال و هیجان‌ها نیاز دارد. کتاب روان‌شناسی شادکامی اولین کتابی است که سعی دارد نظریه‌ها و پژوهش‌های روان‌شناسی، فلسفی، و فیزیولوژیکی در تأیید دیدگاه ارسطو را کنار هم قرار دهد. این کتاب شباهت بین مفهوم ارسطویی فضیلت و نظریه‌های شناختی جدید در مورد هیجان<sup>۶</sup> را بررسی می‌کند. این کتاب راه‌های کشف قابلیت‌های انسانی، رشد یا پرورش فضیلت، بنیان عصب‌شناختی فضیلت، و این اندیشه یا ایده‌ی خطا که کمال، خودخواهی است و چندین موضوع مرتبط با پی‌گیری زندگی انسانی خوب را بحث می‌کند.

---

1. Thomas Jefferson

2. eudaimonia

3. fulfillment

4. potentials

5. virtue

6. emotion

ساموئل اس، فرانکلین استاد ممتاز روان‌شناسی در دانشگاه ایالتی کالیفرنیا، فرزنو<sup>۱</sup>، است. کار او بر ادراک دیداری<sup>۲</sup>، انگیزش، تاریخ روان‌شناسی، و روان‌شناسی شادکامی متمرکز است. او تدریس روان‌شناسی شادکامی را اواخر سال‌های ۱۹۷۰ شروع کرد و یکی از اولین کسانی بود که این درس را می‌داد. پژوهش او در مورد دیدگاه ارسطو نسبت به شادکامی یا خوشبختی در همایش‌ها ارائه شده است، و چندین مقاله در زمینه‌ی ادراک دیداری منتشر کرده است.

## فهرست محتوایی

- پیشگفتار ..... ۱۳
- ۱- شادکامی چیست؟ ..... ۲۱
- ۲- شادکامی یعنی کمال ..... ۳۸
- ۳- اخلاقیات ارسطو ..... ۴۴
- ۴- شکوفایی (واقعیت یابی): دیدگاه‌های روان‌شناختی ..... ۶۱
- ۵- یافتن قابلیت‌ها ..... ۸۳
- ۶- چیزهایی که برای شاد یا خوشبخت بودن به آن‌ها نیاز داریم: نیک  
(خیر)ها، انگیزش درونی یا ذاتی، و حدّ اعتدال ..... ۹۷
- ۷- درآمدی بر فضیلت ..... ۱۱۹
- ۸- برخی از مهمترین فضیلت‌های اخلاقی ..... ۱۳۰
- ۹- فضیلت و هیجان ..... ۱۴۸
- ۱۰- دیدگاه‌های اولیه‌ی روان‌شناسی در مورد فضیلت و هیجان ... ۱۶۱
- ۱۱- فضیلت و هیجان: دیدگاه‌های اخیر روان‌شناسی ..... ۱۷۱
- ۱۲- اساس فیزیولوژیکی فضیلت ..... ۱۹۰

- ۱۳- هوش هیجانی ..... ۱۹۸
- ۱۴- رشد یا پرورش فضیلت ..... ۲۰۷
- ۱۵- دیدگاه‌های روان‌شناختی رشد فضیلت ..... ۲۱۴
- ۱۶- شهر یا اجتماع ..... ۲۳۷
- ۱۷- تأمل: نوع متفاوتی از شادکامی یا خوشبختی ..... ۲۵۰
- 
- مراجع ..... ۲۶۷
- نمایه‌ی موضوعی ..... ۲۷۵

## پیشگفتار

عمه سلیمیا<sup>۱</sup> زن فوق العاده‌ای بود. او در سن ۹۸ سالگی با آرامش از دنیا رفت. زمانی که خانواده‌ی پدری من با دانش اندک با ارزش انگلیسی یا نوگرایی به این کشور پا گذاشت او که کودکی بیش نبود به عنوان مترجم و میانجی با دنیای جدید عمل می‌کرد. تمام عمرش را صرف خواندن کتاب‌هایی کرد که بغل بغل از کتابخانه‌ی عمومی به خانه می‌آورد. او هر روز یک تراموا و دو اتوبوس سوار می‌شد تا به دبیرستان لس آنجلس<sup>۲</sup> برسد و بتواند زبان لاتین یاد بگیرد، چیزی که در دبیرستان نزدیک خانه‌اش تدریس نمی‌شد. در سن ۱۷ سالگی از یک مدرسه‌ی معمولی فارغ‌التحصیل شد و اولین شغل تدریس‌اش را در نوادا<sup>۳</sup> به دست آورد. به خاطر این که خیلی جوان بود نمی‌توانست در ناحیه‌ی مدارس متحدالشکل لس آنجلس استخدام شود. او دلارهایی را که به سختی به دست می‌آورد در کمک به حمایت

---

1. Celia

2. Los Angeles

3. Nevada



از خانواده خرج می‌کرد و توانست اولین اتومبیل را برای خانواده بخرد. او سکان هدایت کشتی مهاجران بود - بسیار توانا، قوی، ولی به همان اندازه شکننده و نگران.

سلیا عمرش را به تدریس در مدارس عمومی صرف کرد، معدود دانش‌آموزان یا مدیرانی بودند که قدر او را بدانند. او ازدواج نکرد، بچه‌دار نشد، کمتر سفر و خرید می‌کرد، حساب یک شاهی‌اش را داشت و سرانجام ثروتمند ولی بدون خوشبختی از دنیا رفت. این که این عمه سلیای عزیز باید الهام بخش علاقه‌مندی من به شادکامی باشد به یک طنز شبیه است.

در اوایل سال‌های ۱۹۶۰ که من دانشجوی دوره‌ی کارشناسی بودم، عمه سلیا نسخه‌ای از کتاب میمون برهنه‌ی دزموند موریس<sup>۱</sup> [۱۹۶۷] را برایم فرستاد. من این کتاب و دنباله‌ی آن باغ‌وحش انسانی<sup>۲</sup> [۱۹۶۹] را خیلی دوست داشتم. دزموند موریس پیامش به من این بود که نحوه‌ی زیستن ما ایراد دارد و به احتمال از لحاظ زیست‌شناسی با محیط‌هایی که ساخته‌ایم جور نیستیم. تز او این بود که ما در واقع نخستین‌های بی‌پشم هستیم که با دنیای طبیعی بهتر از این جنگل‌های بتونی که شهرها می‌نامیم جور در می‌آییم. شهرها ما را زندانی می‌کنند، درست همان‌گونه که قفس‌های باغ‌وحش ساکنان بد اقبالش را زندانی می‌کنند. ما همانند آن‌ها ناشاد زندگی می‌کنیم.

1. Desmond Morris's *The Naked Ape*

توضیح: نویسنده منابع را به صورت زیرنویس آورده است. مترجم برای پرهیز از تکرار آنها را داخل کروشه به سبک APA تبدیل کرده است.

2. *The Human Zoo*

چند سال بعد که روان‌شناسی آزمایشی تدریس می‌کردم به‌رشته‌ی جدیدی که روان‌شناسی محیط خوانده می‌شد علاقه‌مند شدم. نمره‌های حاصل از مطالعات در مورد حیوان‌ها و انسان‌ها با تز موريس همخوانی داشتند و گویای این بودند که باعث و بانی بدبختی‌ها و جنایت‌ها شهرهای پرجمعیت هستند. در دهه‌ی ۱۹۷۰ روان‌شناسی محیط شواهد فراوانی به‌دست آورد مبنی بر این که ناشادکامی، بی‌نزاکتی، و آسیب‌شناسی اجتماعی کلی ما، به‌نحوی حاصل محیط‌هایی است که در آن‌ها زندگی می‌کنیم.

در اوایل سال‌های ۱۹۸۰، یکی از دوستان، دکتر جورج دیستل<sup>۱</sup>، به‌من پیشنهاد کرد یک سری ویدیو که مصاحبه‌های بیل مویرز<sup>۲</sup> [۱۹۸۱] با دکتر مورتایمر آدلر<sup>۳</sup>، استاد دانشگاه شیکاگو<sup>۴</sup> و ویراستار همکار کتاب‌های بزرگ به‌یاد ماندنی سری وسترن ورلد (دنیای غرب) را در برمی‌گیرد مرور کنم. آدلر هم مثل من ارسطو، به‌ویژه اخلاقیات نیکو ماخن<sup>۵</sup> او را دوست داشت. ارسطو در این اثر نحوه‌ی دستیابی به‌زندگی انسانی خوب را بررسی می‌کند. بحث‌های آدلر در مورد اخلاقیات ارسطو دید مرا در مورد مسئله‌ی شادکامی تغییر داد. تا حدودی حق با موريس است، سرشت ما به‌گستره‌ی خاصی از محیط نیاز دارد ولی شرایط شبانی هم برای تضمین تندرستی<sup>۶</sup> یا سرحالی کافی نیست. ما نسبت به‌موجودات دیگر کمی به‌ملکوت نزدیک‌تریم

1. Dr. George Diestel

2. Bill Moyers

3. Dr. Mortimer Adler

4. Chicago

5. Nicomachean Ethics

6. well - being

نزدیک‌تریم و نیازهایمان کاملاً متفاوت است.<sup>۱</sup>

ادامه‌ی حیات و تولید مثل ضروری‌اند ولی کافی نیستند. زندگی انسانی خوب نیازمند این است که به قابلیت‌هایی که ذاتی سرشت ما هستند کمال بخشیم. از پرنده انتظار پرواز داریم، دانه‌ی بلوط در نهایت یک درخت بلوط می‌شود، یک کودک هم یک انسان بزرگسال می‌شود. ما انسان‌ها از سرشتی با مجموعه‌ی مشترکی از قابلیت‌ها برخورداریم! در عین حال امکانات فردی انحصاری نیز به ما عطا شده است. اکثر ما از قابلیت حرف زدن، راه رفتن، پدر یا مادر شدن، دوست یا عاشق بودن برخورداریم. علاوه بر این ویژگی‌های مشترک انسانی، هریک از ما با تجویزیه‌ی<sup>۲</sup> یکتایی از سایر امکانات برنامه‌ریزی شده‌ایم. برخی از آن‌ها بسیار قوی، برخی دیگر ضعیف و به‌سختی قابل توجه‌اند، اما همه‌ی آن‌ها فردیت ما را تعریف می‌کنند. شما ممکن است از قابلیت یک هنرمند عالی بودن برخوردار باشید اما من از این موهبت برخوردار نباشم. قابلیت‌های ما به تجویزیه‌ی پیچیده‌ی یک غذا شبیه است: یک قاشق اهل معاشرت و گردش بودن<sup>۳</sup>، یک قاشق دانشمند بودن، نیم فنجان همسر یا شوهر بودن، و یک کمی هنرمند بودن. حالا هزاران چاشنی به‌اندازه‌های مختلف اضافه کنید؛ یک انسان یکتا خواهید داشت، شخصی که با هر فرد دیگری فرق دارد. امکانات نامحدودند. هریک از ما فردی خاص،

۱. در رابطه با روان‌شناسی محیط و بوم‌شناسی چندین کتاب موجود است اما دو تا از آن‌ها که به‌نظر می‌رسد این رشته را در سال‌های ۱۹۷۰ به‌طور خلاصه ارائه می‌کنند یکی اثر Ahman, I (1975) و دیگری کتاب Moos, R. H. Insel, P. M. (1974) است.

2. recipe

3. outgoingness

بی‌همتا، و در حقیقت یکی از نوع بشریم.

اگر دنیا با ما مهربان باشد، امکانات ما در هم می‌آمیزند و یک شخصیت سالم و قوی را شکل می‌دهند و ما به کمال می‌رسیم. هنرمندی درون‌مان رسش پیدا می‌کند و قابلیت‌هایمان برای دوستی، صداقت و شهامت گل می‌دهند. اگر بتوانیم خودمان باشیم شاد و خوشبخت خواهیم بود، جهان نیز به نوبه‌ی خود مکان بهتری خواهد بود. اما اگر استعداد یا قریحه‌ی<sup>۱</sup> موسیقی‌مان امکان بروز پیدا نکند یا قدرت ورزشکاری‌مان ناشناخته بماند و پرورش نیابد، در این صورت ناکام و کمال نیافته باقی خواهیم ماند. هیچ یک از ما هرگز کمال کامل را نخواهیم شناخت اما هرچه به آن نزدیکتر شویم زندگی‌مان بهتر خواهد بود.

قابلیت‌هایمان را می‌توانیم به عنوان بذرهایی در نظر بگیریم. اگر شما به اندازه‌ی کافی خوش‌شانس و متمایل به ورزشکاری، و برخوردار از موهبت کمک به دیگران، یا توانایی ترسیم تصاویر زیبا، باشید، در این صورت این تمایلات خودشان را به صورت نیازها بروز می‌دهند. هنرمندان نیاز به این دارند که اثر هنری تولید کنند، ورزشکاران نیاز دارند که فعال باشند، والدین مسئول، نیاز به این دارند که بپرورانند، و سیاستمداران به‌طور آرمانی نیاز دارند که در جهت بهتر ساختن جهان کار کنند. این که جهان از قابلیت‌های ما استقبال کند یا آن‌ها را ناکام سازد داستان دیگری است. اما ما نیاز داریم در نهایت هم مجموعه قابلیت‌های یکتا در درونمان و هم پذیرش یا طرد آن‌ها

توسط جهان را در نظر بگیریم. امکانات ما تنها با هزینه‌ای، بعضی وقت‌ها با هزینه‌ی قابل ملاحظه‌ای، ناکام می‌شوند. یکتایی ما می‌تواند با محیطی که در آن رشد می‌کنیم پرورش یابد یا این که تضعیف و پژمرده شود که بدون صدمه به شخص نخواهد بود. امکانات، نیازها هستند و نیازها باید ابراز شوند. وقتی امکان پیدا می‌کنیم خودمان باشیم و نیازهایمان را ارضا کنیم و قابلیت‌هایمان را واقعیت بخشیم<sup>۱</sup> یا شکوفا سازیم در این صورت خوب زندگی می‌کنیم. شادکامی از... حاصل می‌شود! نه، شادکامی، شکوفایی، خودمان شدن، کمال بخشیدن به امکانات است.

عمه سلای عزیز قابلیت‌های زیاد داشت. او فوق‌العاده باهوش، علاقه‌مند به جهان و دلسوز بود. توانایی‌های زیادی برای ارائه داشت اما هرگز نتوانست خودش باشد. سال‌های اولیه‌ی زندگی با مسئولیت‌های خانواده پر بود. مثل همه‌ی کودکان مهاجر بار رهبری و تثبیت را به دوش داشت. با توجه به شکاف زیاد بین توانایی‌ها و نقش‌های محدود سازی که او ایفا می‌کرد، زندگی حرفه‌ایش نمی‌توانست زیاد کمال‌بخش باشد. به خاطر احساس ناامنی و ترس بیش از حد در مورد طرد شدن، روابط انسانی اش اغلب شکننده بود. زندگی سلای اهمیت کمال و وجه مخالف آن را به نحو وحشتناک نشان می‌دهد. در حقیقت، امکانات سلای زیاد بود، اما دنیایی که او در آن زیست متأسفانه کمتر مهربان بود. نتوانست به قابلیت‌های او پی ببرد. خود او هم هرگز موفق نشد خودش را بشناسد، قابلیت‌های خود را

امیال ناچیز حاشیه‌ای می‌دید تا این که عمرش سرآمد.  
متأسفانه برای سلیا دیگر دیر شده بود. اما حیات او به زندگی من  
غنا بخشید، امیدوارم برای دیگران هم همین‌طور باشد. سلیا در واقع  
نیروی محرکه‌ی این کتاب است. هدیه‌ی او موجب شد من در  
جستجوی یافتن پاسخ به این پرسش باشم که «چگونه باید زندگی  
کنیم؟» ارسطو آن را یافت و من هم مجبورم دیدگاه او را بپذیرم که  
شادکامی یا خوشبختی هرگز نمی‌تواند یک علم دقیق یا آموزه‌های  
خاص باشد که در مورد هرکسی صدق کند. به‌هرحال، اصول کلی  
وجود دارند که اگر به‌درستی به‌کار بسته شوند می‌توانند ما را به‌سوی  
یک زندگی انسانی خوب سوق دهند.