

ویلیام دیویس ترجمهٔ اعظم ورشوچی فرد

صنعت شادی



بنگاه ترجمه و نشر
کتاب پارسه

فهرست مطالب

۱۳	پیش‌گفتار.....
۲۷	فصل اول: آگاهی به احساس خود.....
۳۱	دانش شاد زیستن.....
۳۸	روش اندازه‌گیری.....
۴۳	وزنه‌برداری در لایپیگ.....
۴۸	دموکراسی بدن‌ها.....
۵۳	مرئی بودن و نامرئی بودن شادی.....
۵۹	فصل دوم: بهای لذت.....
۶۶	اقتدار ریاضیات.....
۷۱	بازار، ابزاری برای برقراری توازن.....
۷۵	خرید به منظور لذت.....
۸۰	بازنگری در اندازه‌گیری.....
۸۳	امپریالیسم اقتصادی.....

۸۸.....	بازگشت به جوونز؟
۹۵.....	فصل سوم: در حال و هوای خرید
۱۰۲.....	میان فلسفه و جسم
۱۰۷.....	شیوه‌های مهاجرتی
۱۱۴.....	ابداع رفتار انسانی
۱۲۰.....	حيوان خریدکننده
۱۲۵.....	نگاهی اجمالی به دموکراسی
۱۳۱.....	فروش افکار ضد سرمایه‌داری
۱۳۷.....	فصل چهارم: کارگر روان‌تنی
۱۴۲.....	اردوگاه‌های آموزشی شادی
۱۵۰.....	عصاره تلاش
۱۵۶.....	روان‌شناسی دست به کار می‌شود
۱۶۱.....	مدیریت در مانگر
۱۶۵.....	تندرستی و کار کل‌نگرانه
۱۷۲.....	انتقام تیلر
۱۷۷.....	فصل پنجم: بحران اقتدار
۱۸۳.....	از «بهتر» به سمت «بیشتر»
۱۸۱.....	بنام در شیکاگو
۱۹۳.....	چگونه می‌توان با توسل به سبک شیکاگو از شیکاگو پیشی گرفت
۱۹۹.....	همدردی با سرمایه‌داران
۲۰۳.....	علم تورم‌زدایی
۲۱۰.....	بازسازی اقتدار روان‌پزشکی
۲۱۸.....	نسبتاً ناراحت
۲۲۳.....	اختلال افسردگی - رقابت
۲۲۷.....	فصل ششم: بهینه‌سازی اجتماعی
۲۳۲.....	«[عنصر] اجتماعی» پول‌ساز

فهرست ■ ۱۱

۲۳۹.....	«اجتماعی بودن» پزشکی
۲۴۶.....	نقش خدا را بازی کردن
۲۵۱.....	ریاضیات رفاقت
۲۵۶.....	اعتیاد به ارتباط
۲۶۲.....	سوسیالیسم نئولیبرال
۲۶۷.....	فصل هفتم: زندگی در آزمایشگاه
۲۷۲.....	ساختن آزمایشگاه جدید
۲۸۰.....	حقیقت شادی؟
۲۸۹.....	حقیقت تصمیمات؟
۲۹۷.....	آرمانشهر شادی
۳۰۳.....	فصل هشتم: حیوانات خرده گیر
۳۰۸.....	درک ناراحتی
۳۱۵.....	اصول تغییرناپذیر علمی
۳۱۹.....	اغواهای عارفانه
۳۲۲.....	می دانم چه احساسی دارید
۳۳۲.....	در تقابل با کنترل روانی
۳۳۹.....	قدردانی
۳۴۳.....	نمایه

پیش‌گفتار

از زمان تأسیس مجمع جهانی اقتصاد (WFE) در سال ۱۹۷۱، نشست سالانه این مجمع در داووس به عنوان شاخص وضعیت اقتصاد جهانی به کار رفته است. نشست‌های این مجمع که در اواخر ژانویه برگزار می‌شود و چند روز به طول می‌انجامد، مدیران اجرایی شرکت‌های بزرگ، سیاستمداران ارشد، نمایندگان سازمان‌های مردم‌نهاد (سمن) و تعداد اندکی از مشاهیر نگران وضعیت اقتصاد جهانی را گرد هم می‌آورد تا به موضوعات مهمی رسیدگی کنند که اقتصاد جهانی و تصمیم‌گیرندگان مسائل اقتصاد جهانی با آن مواجه‌اند.

در دهه ۱۹۷۰، یعنی زمانی که مجمع اقتصاد جهانی هنوز با عنوان «مجمع مدیریت اروپایی» شناخته می‌شد، دغدغه اصلی مجمع کاهش یکباره رشد بهره‌وری در اروپا بود. در دهه ۱۹۸۰، این مجمع درگیر موضوع مقررات‌زدایی از بازار شد. در دهه ۱۹۹۰، نوآوری و اینترنت بر سر زبان‌ها افتاد و در دهه اول قرن بیست‌ویکم که اقتصاد جهانی دوران فعالی را سپری می‌کرد، مجمع جهانی به موازات دغدغه امنیتی به وجود آمده پس از یازدهم سپتامبر، به تدریج به طیفی از موضوعات «اجتماعی‌تر» روی آورد. تا پنج سال پس از بحران بانکی

سال ۲۰۰۸، نشست‌های داووس عمدتاً به این موضوع می‌پرداخت که چگونه وضعیت سابق را دوباره احیا کند.

در نشست این مجمع در سال ۲۰۱۴، یکی از شرکت‌کنندگان که کمتر انتظار می‌رفت در آنجا حضور داشته باشد یک راهب بودایی بود که با میلیاردرها، ستاره‌های پاپ و روسای جمهور کشورهای مختلف دوست و همراه شده بود. هر روز صبح پیش از آغاز به کار کنفرانس، اعضای هیئت‌های اعزامی فرصت داشتند با این راهب به مراقبه بپردازند و تکنیک‌های تمدد اعصاب را فرا گیرند. این مرد آی‌پد به دست که ردای قرمز و زرد رنگی به تن داشت به مخاطبان خود می‌گفت: «شما برده افکار تان نیستید. روش درست این است که فقط به افکار تان خیره شوید... مثل چوپانی که بر فراز علفزاری می‌نشیند و به گوسفندان خود نگاه می‌کند.»^۱ هنگامی که راهب بودایی این جملات را به زبان می‌آورد ذهن مخاطبان او به احتمال بسیار زیاد مشغول مسائل مختلفی هم چون سبد سهام بورس و تقدیم هدایای پنهانی به منشی‌های‌شان بود.

سازمان‌دهندگان داووس در راستای عمل به اصول تجاری رقابتی، راهب خاصی را انتخاب کرده بودند. متیو ریشار^۲ فرانسوی که اینک راهبی واقعی است، سابق بر این زیست‌شناسی معروف هم بود. افزون بر این، او مترجم زبان فرانسوی دالایی‌لاما است و سخنرانی‌هایی از مجموعه کنفرانس‌های تدآ در مورد موضوع شادی ایراد می‌کند. از آنجا که او به «شادترین مرد جهان» شهرت دارد، پس شادی موضوعی است که شایسته است درباره آن صحبت شود. ریشار سال‌ها

۱. جیل ترینور و لری الیوت، «نفس بکشید... گلدی هان [هنرپیشه امریکایی] و راهب [بودایی] تمرین مراقبه را به داووس می‌آورند، وبسایت روزنامه گاردین، ۲۳ ژانویه ۲۰۱۴.

2. Matthieu Richard

۳. مخفف سه کلمه Technology, Entertainment, Design، است. مجموعه TED یک سازمان غیرانتفاعی است که به «گسترش ایده‌های ارزشمند» می‌پردازد. مقر آن در کانادا است و در برخی کشورها شعبه دارد. — م.

در دانشگاه ویسکانسین در یک پروژه تحقیقاتی دربارهٔ عصب‌شناسی شرکت کرد. محققان در صدد بودند دریابند چگونه سطوح مختلف شادی در مغز حکم و قابل رویت می‌شوند. در انجام این تحقیقات لازم بود در آن واحد ۲۵۶ حسگر مختلف برای مدت سه ساعت به سر شخص وصل شود. تحقیقات مذکور معمولاً سوژهٔ پژوهش را در مقیاسی بین مفلوک (+۰/۳) و سرمست (-۰/۳) طبقه‌بندی می‌کند. در این تحقیق، ریشار امتیاز ۰/۴۵- را کسب کرد. پژوهشگران هرگز با موردی مشابه ریشار برخورد نکرده بودند؛ او هنوز هم نسخه‌ای از نمودار امتیازات عصب‌شناسان آن تحقیق را در لپ‌تاپ خود دارد و افتخار می‌کند که در آن نمودار بالاترین امتیاز را کسب کرده است.^۱

حضور ریشار در اجلاس داووس ۲۰۱۴ نشان داد که در مقایسه با سال‌های قبل موضوع حائز اهمیت در این اجلاس به کلی تغییر کرده است. در اجلاس مذکور همهٔ صحبت‌ها در مورد «تمرکز حواس» بود. تمرکز حواس یک تکنیک آرام‌سازی و متشکل از روان‌شناسی مثبت‌گرا، بودیسم، رفتاردرمانی شناختی و عصب‌شناسی است. در مجموع تمرکز بیست و پنج جلسه در کنفرانس ۲۰۱۴ بر موضوعات مرتبط با سلامتی - روانی و فیزیکی - بود، یعنی بیش از دو برابر تعداد جلساتی که در کنفرانس ۲۰۰۸ به این امر اختصاص یافته بود.^۲

جلساتی نظیر «بازنویسی مغز» [یا تنظیم مجدد آن] شرکت‌کنندگان را با آخرین تکنیک‌های بهبود عملکرد مغز آشنا کرد. در میزگرد «سلامتی ثروت است» به شیوه‌های تبدیل تندرستی به انواع ملموس‌تر سرمایه پرداخته شد. با توجه به اینکه چنین اجلاسی فرصت منحصر به فردی بود تا بتوان بسیاری از تصمیم‌گیرندگان ارشد جهان را در یک مکان گرد هم آورد، تعجبی ندارد که

۱. رابرت چامرز، «با آقای شاد، متیوریشار آشنا شوید»، وبسایت روزنامهٔ ایندپندنت، ۱۸ فوریه ۲۰۰۷.

۲. ماتیو کمبل و ژاکلین سیمونز، «در نشست داووس، استرس فزاینده، گلدی‌هان را بر آن داشت تا در مورد مراقبه صحبت کند»، وبسایت بلومبرگ، ۲۱ ژانویه ۲۰۱۴.

این اجلاس به صحنه نمایش شیوه‌های بازاریابی از سوی شرکت‌هایی تبدیل شد که وسایل الکترونیکی، اپلیکیشن‌ها و مشاوره‌هایی در جهت تقویت شیوه‌های زندگی با تمرکز حواس بیشتر و اضطراب کمتر عرضه می‌کردند.

تا اینجای کار همه چیز به مراقبه ذهنی مربوط می‌شد. اما این کنفرانس پارا از مرز شعار فراتر گذاشت و به عمل پرداخت. به هر یک از شرکت‌کنندگان در این اجلاس یک دستگاه الکترونیکی داده شد تا به بدن خود وصل کنند. این دستگاه دائماً آخرین اطلاعات به‌روز شده را به گوشی هوشمند فردی که این دستگاه به او متصل بود می‌فرستاد و به این طریق سلامت فعالیت‌های او را ارزیابی می‌کرد. چنانچه فرد به حد کافی راه نمی‌رفت یا نمی‌خواستید، دستگاه ارزیابی خود را به فرد مذکور منتقل می‌کرد. به این ترتیب، شرکت‌کنندگان در اجلاس داووس توانستند بینش جدیدی در مورد شیوه زندگی و سلامت خود کسب کنند. به‌علاوه، آن‌ها توانستند نگاهی هرچند گذرا به آینده‌ای بیندازند که در آن همه رفتارها بر اساس تأثیرشان بر ذهن و جسم ارزیابی می‌شوند. اطلاعات مختلفی که معمولاً به‌طور سنتی فقط در اماکنی نظیر آزمایشگاه یا بیمارستان قابل دسترسی بودند، در جریان این اجلاس ۴ روزه، هم‌زمان با فعالیت‌های عادی حضار در اختیارشان قرار می‌گرفت.

این همان چیزی است که اکنون ذهن نخبگان جهانی را به خود مشغول داشته است. شادی — در اشکال مختلف خود — دیگر به معنای یک موضوع جانبی خوشایند برای مبحث مهم‌تر پول درآوردن نیست، هم‌چنین در عصر جدید، شادی صرفاً دغدغه افرادی محسوب نمی‌شود که فرصت دارند وقت خود را صرف پخت نان مصرفی خود کنند، بلکه شادی در حکم هویتی قابل اندازه‌گیری، قابل رویت و بهبودپذیر به دژ مدیریت اقتصاد جهانی نفوذ کرده است. چنانچه معیار ما هم‌چون گذشته مجمع جهانی اقتصاد باشد، آینده نظام سرمایه‌داری موفق در گرو توانایی ما در غلبه بر استرس، حس بیچارگی و بیماری و جایگزینی آن‌ها با آرام‌سازی، شادی و سلامتی خواهد بود. در حال حاضر ما برای رسیدن به این