

# سیاست شادکامی

آنچه حکومت می‌تواند از تحقیقات جدید  
درباب بهروزی بیاموزد

دِرک باک

ترجمه  
نرگس سلحشور

فرهنگ‌نشر نو  
با همکاری نشر آسیم  
تهران - ۱۳۹۹

## فهرست مطالب

۹	مقدمه‌ی مترجم
۱۵	تشکر و قدردانی
۱۷	مقدمه
۲۹	۱ آنچه محققان کشف کرده‌اند
۶۱	۲ اعتبار تحقیق درباب شادکامی
۷۹	۳ آیا سیاست‌گذاران باید از تحقیقات شادکامی استفاده کنند؟
۱۰۵	۴ مسأله‌ی رشد
۱۲۹	۵ آنچه باید در خصوص نابرابری انجام داد
۱۵۷	۶ تهدید مشکلات مالی
۱۹۳	۷ کاستن از درد و رنج
۲۱۵	۸ ازدواج و خانواده
۲۳۹	۹ تعلیم و تربیت
۲۷۳	۱۰ کیفیت حکومت
۳۰۷	۱۱ اهمیت تحقیقات ناظر به شادکامی
۳۱۹	پی‌نوشت‌ها
۳۷۱	واژه‌نامه‌ی انگلیسی به فارسی
۳۷۵	نمایه

## آنچه محققان کشف کرده‌اند

اگرچه تحقیقات تجربی درباب شادکامی به ندرت تا قبل از ۱۹۷۰ وجود داشته‌اند، از آن وقت تا به حال این تحقیقات به صنعت پررونقی تبدیل شده‌اند. کوهی از شواهد و قرائن در این خصوص روی هم انباشته شده‌اند که مدعی‌اند چقدر انسان شادکام در کشورهای مختلف وجود دارد، سطح خشنودی آنها از یک زیرگروه جمعیتی به زیرگروه جمعیتی دیگر چقدر با هم فرق دارد، و چه شرایط یا تجاربی با نحوه‌ی احساس انسان‌ها از زندگی خودشان ربط و نسبت وثیقی دارند.<sup>۱</sup> در حال حاضر، چند هزار مقاله درباب این موضوع منتشر شده‌اند. کتاب‌هایی درباب نحوه‌ی شادکام بودن،

۱. بعضی از نویسندگانی که درباره‌ی این موضوع قلمفرسایی می‌کنند از شادکامی [happiness] صحبت به میان می‌آورند، برخی دیگر از بهروزی [well-being] یا بهروزی ذهنی [subjective well-being]، بعضی دیگر نیز از رضایت از زندگی [satisfaction with life]. این الفاظ و مفاهیم معانی اندک متفاوتی از یکدیگر دارند. شادکامی به احساسات و تأثرات بی‌واسطه ارجاع دارد درحالی‌که رضایت به طور ضمنی به معنی ارزیابی شناختی‌تری از کل زندگی آدمی است. ولی، محققان دریافتند که گروه‌هایی از انسان‌ها پاسخ کاملاً مشابهی به این سؤال می‌دهند که چقدر در زندگی‌شان احساس شادی یا خشنودی دارند.<sup>۱۱</sup> در نتیجه، محققان معمولاً از این الفاظ و مفاهیم به صورت مترادف استفاده می‌کنند. من نیز در سرتاسر کتاب همین کار را می‌کنم، و در عین حال به موارد خاصی توجه دارم که در آن‌ها واژه‌های دقیق به کار رفته در پاسخ‌های افراد تأثیر معناداری دارند.

### رابطه و نسبت درآمد با شادکامی

محققان فهرست بلندبالایی از عوامل را در تلاش برای تعیین تأثیرشان روی بهروزی مورد بررسی قرار داده‌اند. در میان این عوامل، درآمد با عمق بیشتری مورد مطالعه قرار گرفته است، احتمالاً به این جهت که بسیاری از انسان‌ها اعتقاد دارند پول بیشتر زندگی‌شان را تغییر می‌دهد تا به احتمال زیاد شادکامی بیشتری برای‌شان به ارمغان آورد. ولی، دست‌برقضا، تأثیرات پول بسیار پیچیده‌تر از آب درآمده است.

یکی از یافته‌ها واضح است. در ایالات متحده، هر قدر آدمی در هرم درآمد جایگاه بالاتری را کسب کند سطح متوسط شادکامی او در هر لحظه بالاتر می‌رود. (بنگرید به جدول ۱)

به همین ترتیب، پیمایش‌های جهانی نشان می‌دهند که تفاوت در متوسط شادکامی میان ملت‌ها همسبستگی بالایی با تفاوت در متوسط درآمدهای سرانه‌ی آنها دارد.<sup>[۳]</sup> با استثنائات اندکی، کشورهای ثروتمندتر شادکام‌تر از کشورهای فقیرند.

جدول ۱

سطوح رضایت طبق چارک‌های درآمد (۱۹۷۵ تا ۱۹۹۲)

چارک بالا	چارک دوم	چارک سوم	چارک پایین
۴۰.۷۸٪	۳۴.۸۰٪	۲۹.۴۶٪	۲۴.۰۷٪
۵۳.۱۴٪	۵۶.۲۲٪	۵۸.۰۲٪	۵۶.۰۴٪
۶.۰۸٪	۸.۹۸٪	۱۲.۵۲٪	۱۹.۸۸٪

ارقام بالا از این منبع گرفته شده‌اند:

Rafael Di Tella, Robert J. MacCulloch, and Andrew J. Oswald, «The Macroeconomics of Happiness», 85 «review of Economics and Statistics (2003), p. 809, table 1.

قفسه‌های کتابفروشی‌ها را کاملاً پر کرده است. کنفرانس‌های بین‌المللی هم فت‌وفاوانند. حتی نشریات بین‌المللی هم وجود دارند که منحصرأ به این موضوع می‌پردازند.

شادکامی واژه‌ی موسعی است که دربردارنده‌ی تفاوت‌های بسیار جزئی احساس و هیجان است. هیچ تعریف واحدی نمی‌تواند حق مطلب را کاملاً در مورد شمول معنایی این واژه ادا کند. اد دینر<sup>۱</sup> پیشکسوت محققان شادکامی، استاد دانشگاه ایلینویز، با ارائه‌ی پاسخ جامع ذیل منتهای تلاش خود را می‌کند: «در صورتی گفته می‌شود که یک شخص دارای شادکامی یا بهروزی بالایی است که رضایت از زندگی یا شادی دائمی را تجربه کند، و تنها به ندرت هیجان‌ات ناخوشایندی مانند غم یا خشم را تجربه کند. برعکس، در صورتی گفته می‌شود که یک شخص دارای بهروزی یا شادکامی پایینی است که از زندگی ناراضی باشد، شادی و محبت کمتری را تجربه کند، و مُدام هیجان‌ات ناخوشایندی مانند خشم و اضطراب را احساس کند.»<sup>[۲]</sup>

اکثر تحقیقات تجربی تا به این تاریخ بر پیمایش‌هایی مبتنی‌اند که از افراد می‌پرسند چقدر شادکامند یا چقدر از زندگی‌شان رضایت دارند. اما این تنها روشی نیست که به کار گرفته می‌شود. همان‌طور که به‌زودی روشن خواهد شد، محققان همچنین می‌توانند بپرسند که انسان‌ها در چندین زمان خاص در طول روز – در حین کار، بازی با بچه‌ها، تمیزکردن حیاط، یا معاشرت با دوستان – چه احساسی داشتند. اگرچه این راهکار اخیر نتایج ارزشمندی به بار می‌آورد، روش پیشین معمولاً بسیار زیاد مورد استفاده قرار می‌گیرد و، از این رو، یافته‌هایی را توضیح می‌دهد که از این‌به‌بعد مورد بحث واقع می‌شوند به استثنای جایی که حکایت از شکل دیگری دارد.