

نقدی بر کتاب

«زندگی خوب: یکپارچه‌سازی فلسفه و روانشناسی بهروزی»

حمیدرضا محبوبی آرانی*

چکیده

فیلسوفان همواره نظریه‌هایی درباره‌ی چیستی بهروزی به‌دست داده‌اند اما از روانشناسی غافل بوده‌اند و روانشناسان نیز در بحث‌های خود از بهروزی، هیچ نظریه‌ای درباره‌ی چیستی آن در اختیار نداشته‌اند. مایکل بیشاپ در کتاب *زندگی خوب: یکپارچه‌سازی فلسفه و روانشناسی بهروزی* می‌کوشد تا این دو حوزه‌ی ظاهراً از هم جدا را با یکدیگر و تحت رویکردی جامع متصل سازد و حاصل نیز تقریر چارچوب نویی برای فهم زندگی خوب و بهروزی است. این چارچوب، نظریه‌ی شبکه‌ای است، شبکه‌ای خودکفا و خودبسنده از احساسات و عواطف مثبت، نگرش‌های مثبت، ویژگی‌های مثبت، دستاوردهای مثبت و تعامل سازنده و کامیاب با جهان که چارچوبی علی و معلولی فراهم می‌آورد. مقاله‌ی کنونی به طور خاص با تأکید بر رویکرد جامع نویسنده و نظریه‌ای شبکه‌ای علی، کتاب را معرفی می‌کند. در انتها نیز به طور خاص نکاتی انتقادی را در خصوص روش‌شناسی نویسنده و نیز محتوای نظریه‌ی شبکه‌ای وارد می‌سازد که بیشتر به مسأله‌ی اعتبار هنجارگذارانه‌ی این نظریه در قیاس با سایر نظریه‌های درباره‌ی بهروزی مربوط می‌شود.

کلیدواژه‌ها: بهروزی، فلسفه، روانشناسی مثبت‌نگر، رویکرد جامع، نظریه‌ای شبکه‌ای.

۱. مقدمه

Well-Being، که در فارسی به سعادت، بهروزی، خیر، رفاه و ... ترجمه می‌شود،^۱ در زبان انگلیسی به معنای وضعیت، حالت و یا شرایطی است که در آن یک فرد یا گروه،

* استادیار گروه حکمت و فلسفه، دانشگاه تربیت مدرس. hr.mahboobi@modares.ac.ir

تاریخ دریافت: ۹۷/۱۳/۲۳، تاریخ پذیرش: ۹۷/۶/۱

یا یک کشور، از نظر مثلاً شرایط اجتماعی، اقتصادی، روانشناختی، روحی و روانی، پزشکی، و ... در شرایط مطلوب و مثبتی به سر می‌برد. بر این اساس این واژه طیف وسیعی از کاربرد در خصوص موضوعات گوناگون دارد و مثلاً در مورد شرایط اقتصادی یک کشور یا یک خانواده می‌توان گفت که از بهروزی برخوردار است یا نه. در مورد یک انسان هم به طور کلی می‌تواند به عنوان وضعیت یا شرایطی به کار رود که در آن وضعیت یا شرایط، فرد از احساس سلامتی، شادی، آسایش، رضایت و اموری از این دست برخوردار است. در فلسفه و روانشناسی به طور خاص به همین معنای اخیر توجه می‌شود به گونه‌ای که وقتی گفته می‌شود فرد انسانی از well-being بهره‌مند است منظور فهمیدن شرایطی است که فرد در آن شرایط و وضعیت برخوردار از بهروزی است.

به تعبیر دانشنامه‌ی استانفورد، «بهروزی در فلسفه غالباً برای توصیف آنچه که فی‌نفسه و به صورت غیرابزاری و چونان غایت برای یک شخص خوب است، به کار می‌رود» (نگاه کنید به Crisp 2017 و نیز Haybron 2011). کمابیش می‌توان بهروزی را با همان مفهوم خوشبختی یا سعادت یکی دانست. فیلسوفان غالباً در فلسفه‌ی خود از تعبیر سعادت یا خیر استفاده کرده‌اند. در واقع در سرآغازهای تاریخ تفکر نظام‌بندی بشری، این فلسفه بود که تحت عنوان بحث درباره‌ی سعادت یا نیکبختی eudemonia درباره‌ی بهروزی نیز بحث می‌کرد و تقریباً غالب فیلسوفان برجسته‌ی تاریخ همچون افلاطون، ارسطو، و بعدها در تاریخ فلسفه‌ی غرب فیلسوفان مدرن درباره‌ی سعادت بحث کرده و اندیشیده‌اند. با فاصله گرفتن سعادت از مفاهیم دینی و مذهبی، و با شکل‌گیری روانشناسی به عنوان یک رشته‌ی علمی و برداشتی یکسره زمینی از انسان، بحث درباره‌ی سعادت از حوزه‌های فلسفی-فلسفه اخلاقی به قلمروهایی همچون روانشناسی وارد شد. روانشناسی مدرن درباره‌ی این اصطلاح و به‌ویژه در دانشی با نام روانشناسی مثبت‌نگر (Positive psychology) درباره‌ی بهروزی سخن می‌گوید. در فلسفه نیز همچنان بحث از سعادت و خوشبختی دنبال می‌شود. هر یک از این دو رشته نیز با مسائل و مشکلات خاص خودشان مواجه هستند. روانشناسی مثبت‌نگر ظاهراً هنوز نتوانسته است تبیین و تحلیل درستی از خود روانشناسی مثبت‌نگر و نیز بهروزی به دست دهد. فلسفه نیز در اینجا، آنگونه که در مورد بسیاری از مسائل دیگرش، گویی که در بن‌بستی باقی مانده است و ما را با معرکه‌ای از آرای گوناگون مواجه می‌سازد. هدف نویسنده‌ی کتاب **زندگی خوب یکپارچه‌سازی فلسفه و**

روانشناسی بهروزی، نیز دقیقاً نشان دادن این است که چگونه و بعد از بیش از یک قرن جدایی بین فلسفه و روانشناسی در این حوزه اکنون می‌توان به نظریه‌ای دست پیدا کرد که می‌تواند پیوند و وحدتی دوباره میان رویکرد این دو رشته درخصوص موضوع بهروزی برقرار سازد.

در ادامه‌ی این مقاله و پس از معرفی و بررسی شکلی کتاب (بخش ۲)، با تأکید بر دو مضمون اصلی آن، یعنی رویکرد جامع (بخش ۱-۳) و نظریه‌ی شبکه‌ای علی مثبت (بخش ۲-۳)، کتاب را معرفی کرده و مقاله را با سؤالات و پرسش‌هایی درباره‌ی روش‌شناسی و اعتبار هنجارگذارانه‌ی نظریه‌ی شبکه‌ای به پایان می‌رسانم (بخش ۴).

۲. معرفی شکلی

کتاب *زندگی خوب*، در ۲۳۵ صفحه و از سوی انتشارات اکسفورد در سال ۲۰۱۵ چاپ شده است. مایکل بیشاپ، استاد فلسفه در دانشگاه ایالتی فلوریدا (Florida)، است که پیشتر با فیلسوف علم، دانشمند علوم شناختی و استاد فلسفه‌ی دانشگاه لویولا شیکاگو (Loyola University Chicago)، جی. دی. تروت (J. D. Trout)، کتابی متفاوت در معرفت‌شناسی نگاشته است. کتاب اول مایکل بیشاپ نیز، با عنوان *معرفت‌شناسی و روانشناسی داوری انسان (Epistemology and the Psychology of Human Judgment)* که از سوی انتشارات اکسفورد در سال ۲۰۰۵ منتشر شده، در واقع تلاشی است برای ارائه‌ی رویکردی نو و یگانه در معرفت‌شناسی که آن را از حوزه‌ی فلسفه‌ی تحلیلی به سمت و سوی حوزه‌ی فلسفه‌ی علم و روانشناسی سوق می‌دهد. کتاب اخیر مایکل بیشاپ نیز از جهاتی دنباله‌ی کار وی در کتاب اولش را می‌گیرد، منتها این بار به طور خاص در حوزه‌ای عملی‌تر و انضمامی‌تر. در این کتاب، هدف اولی و اصلی نویسنده نشان دادن اهمیت ارتباط میان فیلسوف نشسته بر صندلی خود و روانشناس فعال در آزمایشگاه برای به دست دادن نظریه‌ای درست و قابل قبول بر پایه‌ی رویکردی جامع درباره‌ی بهروزی است.

کتاب، علاوه بر فهرست کلی، سپاسگزاری و یادداشتی برای خواننده در آغاز کتاب، فهرست منابع و نمایه‌ی کلی در پایان کتاب، شامل درآمد، هفت فصل و نتیجه‌گیری از این قرار زیر است:

درآمد

۱. نظریه‌ی شبکه‌ای بهروزی
۲. رویکرد جامع در مطالعه‌ی بهروزی
۳. شبکه‌های علی مثبت و نظریه‌ی شبکه‌ای بهروزی
۴. شبکه‌های علی مثبت و روانشناسی مثبت‌نگر
۵. استدلال در دفاع از نظریه‌ی شبکه‌ای: استنتاجی مبتنی بر بهترین تبیین ممکن
۶. مسائلی در روانشناسی سعادت و بهروزی
۷. ایرادت بر نظریه‌ی شبکه‌ای
۸. نتیجه‌گیری

هر فصل کتاب واجد یک توضیح ابتدایی مربوط به آن فصل، چند بخش و نهایتاً بخش نتیجه‌گیری مختص خود آن فصل می‌باشد که می‌تواند خلاصه‌ای روشن و مفید از آن فصل را به دست دهد. این ساختار، نشان‌دهنده‌ی ساختار منطقی دقیق و روشنی است که نویسنده در ذهن خود داشته و لذا خواننده دقیقاً می‌داند که بیشاپ درصدد بیان چه مطالبی در هر فصل است. این ویژگی کتاب که آن را واجد ساختار منطقی روشن در هر فصل و نیز کل کتاب می‌سازد، در کنار استفاده‌ی نویسنده از نمودارهای گوناگون در سرتاسر کتاب و ویژگی آموزشی کتاب را برجسته می‌سازد. در عین حال، کاش فهرست تفصیلی کتاب نیز به گونه‌ای ارائه شده بود تا خواننده تصویر دقیق‌تری از ساختار کلی کتاب را در ذهن خود شکل می‌داد. سوای این آرزو، کتاب به لحاظ چاپ، قلم و سایر مشخصات ظاهری چیزی برای ای کاش گفتن باز نمی‌گذارد و از همه‌ی جنبه‌های دیگر فاقد هرگونه نقیصه‌ی جدیی است.

کتاب **زندگی خوب**، با توجه به توضیحاتی که درباره‌ی شکل کتاب دادیم و نیز با توجه به آنچه درباره‌ی محتوای آن در ادامه می‌آید، کتابی است که می‌تواند به لحاظ آموزشی برای آشنایی دانشجویان با نظریه‌های معتبر درباره‌ی بهروزی، یا به تعبیر معروف‌تر سعادت، در فلسفه و علم روانشناسی مثبت‌نگر وجود دارد، بسیار مفید واقع شود. این اثر در عین اهمیت و جایگاهی که در ارائه‌ی رویکردی نو دارد، خود می‌تواند به عنوان اثر آموزشی در نحوه‌ی مطالعه‌ی بهروزی، نحوه‌ی ارائه‌ی منطقی و ساختارمند مباحث برای دانشجویان رشته‌های فلسفه، روانشناسی، فلسفه‌ی اخلاق بسیار کارآ باشد. کتاب، به ویژه با توجه به اینکه دانشجویان روانشناسی را با نظریه‌های فلسفی و دانشجویان فلسفه را با جدیدترین نظرات و یافته‌های علمی درباره‌ی بهروزی و

خوشبختی آشنا می‌کند ویژگی متمایزی دارد که آن را از بسیاری از کتاب‌های نگاشته شده در این حوزه و حوزه‌های مشابه حتی به زبان انگلیسی جدا می‌کند. اگر این ویژگی متمایز را در نظر بگیریم، کتاب یکی دیگر از کتابهای بسیاری می‌شد که به صورت جداگانه و بدون پل زدن میان فلسفه و روانشناسی مثبت‌نگر به صورت مجزا درباره‌ی سعادت و یا بهروزی نگاشته شده است. البته باید این واقعیت را پذیرفت که در سال‌های اخیر کمتر کتابی است که در حوزه‌ی خوشبختی، سعادت و بهروزی نگاشته شود ولی توجه چندانی به مباحث مطرح در حوزه‌ی روانشناسی نداشته باشد. از جمله‌ی این کتاب‌ها می‌توان به کتابهای زیر اشاره کرد: *آنچه سعادت نامیده می‌شود، چیست؟*^۲ (۲۰۱۰) با دغدغه‌ای بیشتر فلسفی و کتابی چون *شکوفایی: درک بیش‌مندان‌هی نویی از سعادت و بهروزی* (۲۰۱۱)^۳ با دغدغه‌ای روانشناسانه. کتابهایی همچون *در جست‌وجوی ناخوشبختی*^۴ و *کاوش در سعادت: از ارسطو تا علم مغز* (۲۰۱۱)^۵ نیز سعی کرده‌اند تا نگاهی جدی‌تر به یافته‌های علمی داشته باشند، اما این نگاه و بررسی سر از یک رویکرد جامع یا نظریه‌ی جدید درنیاورده است و حتی در برخی از این کتابها بیشتر در حالت گزارش باقی مانده است. به همین دلیل می‌توان ادعا کرد که کتاب بی‌شاپ در واقع در ضمن استفاده از این طیف گسترده از منابع، سعی می‌کند تا رویکرد و نظریه‌ی جدیدی را مطرح سازد که مبتنی بر مطالعات و نظریه‌های مطرح در فلسفه و روانشناسی مثبت‌نگر باشد، امری که کتاب را خصلت نوآورانه می‌بخشد.

در زبان فارسی، کتابهایی که درباره‌ی بهروزی نگاشته شده‌اند بیشتر به ترجمه‌هایی کتاب‌های عامه‌پسند در حوزه‌ی روانشناسی مثبت‌نگر یا روانشناسی موفقیت برمی‌گردند یا به نظریه‌هایی که در ضمن مباحث مربوطه به حوزه‌ی فلسفه‌ی اخلاق درباره‌ی سعادت و خوشبختی و برداشت فیلسوفان از این مفهوم بحث کرده‌اند. دانشگاه اصفهان از سال ۱۳۹۴ *پژوهش‌نامه‌ی روانشناسی مثبت* را به صورت فصل‌نامه منتشر ساخته است.^۶ از کتاب‌هایی همچون *شکوفایی، روان‌شناسی مثبت‌گرا (درک جدیدی از نظریه شادکامی و شکوفایی)* (ترجمه‌ی کتاب ذکر شده در بالا)، و نیز *روان‌شناسی مثبت (For Dummies)*^۷ در این حوزه می‌توان نام برد که کتاب‌هایی جدی‌تر هستند.

اما در مورد سعادت و آرای فلسفی درباره‌ی سعادت، تا آنجایی که نویسنده اطلاع دارد حتی به زبان فارسی مشخصاً یک کتاب فلسفی که به صورت تخصصی درباره‌ی سعادت و آرای یک فیلسوف یا مکتب خاص در سنت فلسفه‌ی غرب از یونان تا دوران

حاضر بحث کند وجود ندارد.^۸ این نقیصه در زبان فارسی در شناخت و آشنایی جدی و فلسفی دانشجویان با نظریه‌های فلسفی موجود درباره‌ی سعادت را می‌بایست بسیار مهم دانست.

۳. تحلیل محتوا

۳-۱. رویکرد کلی اثر

به نظر بیشاپ چنین پیوند و وحدتی، که در بخش قبلی بدان اشاره شد، در آغاز تاریخ فلسفه وجود داشته است و اکنون تلاش برای چنین ارتباط و پیوندی نوعی هماهنگ‌سازی و یگانه‌سازی دوباره به شمار می‌آید. به تعبیر بیشاپ، نکته‌ی اساسی و راز این وحدت و هماهنگی نیز در قبول این پیش‌فرض است که هر دو جماعت فیلسوفان و روانشناسان درباره‌ی بهروزی کار کرده‌اند و آنچه درباره‌ی آن گفته‌اند کمابیش درست است. بعد از قبول این پیش‌فرض و طرد رویکردهایی که یکی را به بهای دیگری به کنار می‌نهد، می‌توان سخن از یک رویکرد جامع زد.

رویکرد جامع دو آزمون ساده در اختیار ما قرار می‌دهد برای اینکه بدانیم چه موقع ما به نظریه‌ی صحیح درباره‌ی بهروزی دست یافته‌ایم: آنگاه که فیلسوفان تبیین‌های مختلف خود از بهروزی را ارائه می‌دهند، نظریه‌ی درست مستلزم این است که قبول کنیم آنها در توصیف **بهروزی** کامیاب بوده‌اند، حتی اگر برخی از جزئیات تبیین‌های آنان نادرست باشد. هنگامی هم که روانشناسان از روش‌های گوناگون در مطالعه‌ی بهروزی استفاده می‌کنند، نظریه‌ی درست باز مستلزم این است که بگوییم آنها در حال مطالعه‌ی بهروزی هستند، حتی اگر برخی از جزئیات آرائشان نادرست باشد. نظریه‌ی درست بیان می‌کند که چگونه فیلسوفان و روانشناسان، با وجود برخی اختلاف‌های جدی که با یکدیگر دارند، چیز واحدی را، یعنی بهروزی، مورد مطالعه قرار داده‌اند. ... نظر به مشکلات و مسائل جدی که فیلسوفان تنها و روانشناسان تنها با آنها مواجه هستند، نمی‌توانیم صرفاً به یکی از آنها اکتفا کنیم (Bishop, 2015: 2).

در حوزه‌ی فلسفه، از زمان پارفیت نظریه‌های مربوط به بهروزی در قالب سه دسته طبقه‌بندی شده است: نظریه‌های لذت‌باورانه، نظریه‌های مبتنی بر میل، نظریه‌های فهرست‌عینی‌نگر (بنگرید به Parfit, 1984 و نیز Crisp, 2017). بیشاپ از سه موضع عمده در نظریه‌های مربوط به بهروزی سخن می‌گوید که تقریباً همه‌ی نظریه‌های رایج

را پوشش می‌دهند: هدونیسیم یا لذت‌باروی که بهروزی را تابعی از چربیدن میزان لذت بر رنج در زندگی می‌داند. نظریه‌ی بعدی، نظریه‌ی ارسطویی فضیلت است. بر وفق این نظریه بهروزی مستلزم برخوردای از شخصیتی فضیلت‌مند است که سبب رشد و شکوفایی فرد در ارتباطی سالم و فعالانه با جهان و انسان‌ها می‌گردد. نظریه‌ی میل یا خواهش‌سنجیده نیز بر این عقیده است که وقتی یک انسان عاقل و آگاه بدانچه که می‌خواهد و میل می‌کند می‌رسد، در شرایط بهروزی به سر می‌برد. اگرچه این تقسیم‌بندی پرافیتی شاید جامع و شامل نباشد اما در مجموع می‌توان همه‌ی نظریه‌های مربوط به بهروزی را به نحوی در این دسته‌بندی جای داد. اثر سامنر (Sumner, 1996) شاید یک استثنا به شمار آید که در آن وی با ارائه‌ی نظریه‌ی خود می‌کوشد به سمت و سوی نظریه‌ای برود که از چارچوب دسته‌بندی رایج فراتر می‌رود. بعد از سامنر دیگرانی هم بوده‌اند که با ارائه‌ی نظریات خود تقریباً این دسته‌بندی را با اشکالاتی مواجه ساخته‌اند، اما شاید مهم‌ترین اینها کسی جز بیشاپ و کتاب اخیرش نباشد (Haybron, 2016).

به نظر بیشاپ، فیلسوفان، حتی فیلسوفان معاصر، در دفاع یا رد این نظریه‌ها به علم و به طور خاص دست‌یافته‌های روانشناسی متوسل نشده و نمی‌شوند. چرا که اساساً به نظر آنها علم نمی‌تواند، به لحاظ ذات و سرشت، شواهد و دلایلی برای تأیید یا رد یک نظریه‌ی فلسفی درباره‌ی بهروزی ارائه کند. هر گونه دلیل، شاهد، کشف یا درکی علمی درباره‌ی بهروزی خود ابتدا مبتنی بر این است که ما بهروزی را در یک نظریه‌ی فلسفی تعریف و توصیف کرده باشیم. بدون درکی فلسفی از یک نظریه‌ی بهروزی نمی‌توان کشفی علمی درباره‌ی بهروزی ارائه داد.

اما به نظر بیشاپ مشکل چنین رویکردی این خواهد بود که ما با نظریه‌های گوناگون درباره‌ی بهروزی سر و کار خواهیم داشت که هر کدام بر مبانی و استدلال‌های فیلسوف خاصی استوار است. وقتی از بیرون نگاه کنیم، اگر بپذیریم که علم نمی‌تواند درباره‌ی بهروزی نظری بدهد، آنگاه ما هیچ‌مبنایی برای ترجیح یک نظریه‌ی فلسفی بر نظریه‌ی دیگر نخواهیم داشت. به تعبیر دیگر، ما با مجموعه‌ای از نظریه‌های منسجم مواجه خواهیم بود که هر کدام برداشت خاصی از بهروزی ارائه خواهند داد. در طول زمان هم آن مایه این نظریه‌های فلسفی چکش خورده‌اند که به انسجام قابل قبولی رسیده و جایی برای پذیرش و رد از درون، یعنی بر اساس بی‌انسجامی ادعایی، ندارند. از این‌رو، به نظر نویسنده‌ی کتاب **زندگی خوب**، لازم است که مبنا و معیار دیگری در اختیار داشته

باشیم تا بر اساس آن بتوانیم میان این نظریه‌های رقیب داوری کنیم. آن مبنا البته رویکرد جامع خود نویسنده است.

بیشاب تأکید دارد که این رویکرد جامع البته به معنای برتری روانشناسی مثبت‌نگر در بحث درباره‌ی بهروزی بر فلسفه نیست. خود روانشناسی مثبت‌نگر نیز با گرفتاری‌های خاص خودش دست و پنجه نرم می‌کند. حتی دانشمندان و روانشناسان در تعریف این علم غالباً فهرست یا فهرست‌هایی از اموری آماده می‌کنند که این علم «درباره‌ی آنها» صحبت می‌کند. به نظر بیشاپ امور و چیزهایی که در این فهرست‌ها قرار می‌گیرند مبتنی بر نوعی استقرای ناقص و نیز تمایلات ذهنی و شخصی دانشمندان روانشناس هستند و برای همه‌ی آنها نمی‌توان مبنا و یا دلیل منطقی ارائه داد. فهرست‌هایی از این دست هیچ‌گاه کامل نیستند و نمی‌توانند باشند. این امر سبب می‌شود که روانشناسی مثبت‌نگر نیز به معنای دقیق کلمه نتواند یک رشته‌ی علمی به شمار آید. رویکرد جامعی که بیشاپ از آن سخن می‌گوید می‌تواند گره این مشکل را نیز بگشاید. این رویکرد میان روانشناسی و فلسفه جمع می‌کند. اما فلسفه‌ی مورد نظر نویسنده‌ی کتاب نه فلسفه و گفتارهای فلسفی موجود درباره‌ی بهروزی، که به اندازه‌ی کافی پراکنده و مشتت است، بلکه فلسفه‌ی علم به معنای رایج کلمه در سنت تحلیلی است.

اگر با برخی از فرض‌های بی‌چون و چرا درباره‌ی اینکه علم چگونه کار می‌کند شروع کنیم، آنگاه می‌توانیم روش‌های علم و فلسفه را باهم دیگر امتزاج کرده و رویکرد جامعی برای مطالعه‌ی بهروزی شکل بدهیم.... بدین ترتیب می‌توان مشکل به بن‌بستن رسیدن فیلسوفان و مشکل بی‌مبنا بودن روانشناسان را حل کرد

(Bishop, 2015:4-5)

۲-۳. نظریه‌ی شبکه‌ای بهروزی

این نظریه که بیشاپ برای اولین بار در مقاله‌ی ۲۰۱۲ خود بسط و گسترش داده است (Bishop, 2012)، در واقع مبتنی بر این نظر است که بهروزی شبکه‌ای علی، یعنی شبکه‌ای علت و معلولی، متشکل از مجموعه‌ای از احساسات، نگرش‌ها، رفتارها، خصلت‌ها و دستاوردهای مثبت است: یعنی یک شبکه‌ی علی مثبت.

نویسنده در فصل نخست نظریه‌ی شبکه‌ای بهروزی را به صورت خلاصه و به دور از پیچیدگی‌های نظری آن تقریر می‌کند تا تصویر کلی کتاب و تبیین آن را برای خواننده تقریر کند. بر طبق این تقریر، وضعیت بهروزی وضعیتی است که آدمی در یک شبکه‌ی

علی مثبت به سر می‌برد، یا به تعبیری دیگر، وضعیت و شرایط وی مصداقی از چنین شبکه‌ی علی مثبتی به شمار می‌رود. این شبکه، در واقع شبکه‌ای خودکفا و خودبسنده از احساسات و عواطف مثبت، نگرش‌های مثبت، ویژگی‌های مثبت، دستاوردهای مثبت و تعامل سازنده و کامیاب با جهان است. این اجزا همگی در رابطه‌ی علی و معلولی با یکدیگر قرار دارند و برای نمونه موفقیت و کامیابی فرد در مثلاً پذیرفته شدن در رشته‌ی دلخواه در دانشگاه مدنظرش یا برخورداری از درآمد بالا و کاری مناسب، نگرش و روحیه‌ی مثبت‌تری برای فرد ایجاد می‌کند و این امر نیز سبب بازدهی بهتر فرد در کار و نتیجتاً درآمد بیشتر وی می‌شود. چیزهای خوب وقتی در زندگی اتفاق می‌افتند به صورت مجزا و جدا از هم و بدون ارتباط با سایر چیزها رخ نمی‌دهند، آنها همگی باهمدیگر در ارتباط هستند و به نحو متقابل همدیگر را تقویت می‌کنند. وقتی این شبکه‌ی علی و معلولی مثبت ایجاد شد، فرد در وضعیتی قرار می‌گیرد که آن وضعیت را می‌توان بهروزی نامید. بهروزی هیچ‌کدام از مؤلفه‌های این کل شبکه‌ای نیست، بلکه خود شبکه است. بهروزی، نه لذت تنها، نه ارضای امیال، نه فعل فضیلت‌مندانه، و نه دیگر مؤلفه‌های این شبکه به تنهایی نیست، بلکه خود شبکه‌ی علی مثبت در تمامیت خودش است.

بر این اساس، به نظر نویسنده نیازی نیست تا همه‌ی مؤلفه‌های بهروزی را در قالب یک کل منسجم و یک نظریه‌ی یک کاسه متحد کنیم. ارتباط بین این مؤلفه‌ها را باید در قالب یک شبکه‌ی علی و معلولی دید تا در قالب یک کل واحد و منسجم. به تعبیر وی، این نحوه ارتباط در واقع همان نحوه ارتباطی است که در جهان واقعی بین این مؤلفه‌ها وجود دارد. بررسی و مطالعه‌ی بهروزی در واقع باید معطوف به بررسی و مطالعه‌ی دینامیک شبکه‌های علی مثبت باشد. نکته‌ی بسیار مهم دیگر توجه به این امر است که شبکه‌های علی مثبت می‌توانند از مؤلفه‌های گوناگون ذهنی و عینی ترکیب شده باشند، اما مهم نوع رابطه و ارتباطی است که بین آنها وجود دارد.

فصل دوم به تبیین و دفاع از روش‌شناسی می‌پردازد که در پشت نظریه‌ی شبکه‌ای بهروزی قرار دارد، یعنی همان رویکرد جامعی که نویسنده در درآمد کتاب نیز از آن سخن گفته است. رویکرد جامع از طریق استنتاج مبتنی بر بهترین تبیین ممکن و با تکیه بر دو دسته داده‌های مبتنی بر داوری‌های عرف‌عامی-فلسفی و نیز تحقیقات تجربی به نظریه‌ی شبکه‌ای می‌رسد. روش‌های فلسفی سنتی در مقابل تنوع و گستردگی شهودهای آدیان به بن‌بست می‌رسد. در این رویکرد جامع توجه به داده‌های تجربی در

کنار شهادهای عرف‌عامی مردم دست ما را برای گذار و رد شدن از این بن‌بست می‌گیرد. نظریه‌ی شبکه‌ای نه تنها می‌تواند کشفیات علمی را تبیین کند، بلکه همچنین با شهادهای عرف‌عامی سازگار درمی‌آید و نشان می‌دهد که چرا نظریه‌های فلسفی سنتی برای بسیاری از آدمیان معقول و پذیرفتنی به نظر آمده است. به نظر نویسنده این روش و رویکرد در واقع رویکردی است که بیشتر فیلسوفان در حوزه‌های دیگری فلسفه متوجه آن شده و به کار بسته اند، برای نمونه در حوزه‌ی معرفت‌شناسی و کتاب *شناخت و جایگاه آن در طبیعت* (Kornblith, 2002).

در فصل سوم نویسنده با تقریر معنا و جایگاه شبکه‌های علی مثبت در روانشناسی، به بیان معنا و تفسیر شبکه‌ی علی مثبت، رابطه‌ی آن با بهروزی و جزئیات بیشتر مرتبط با نظریه‌ی اصلی کتاب می‌پردازد. **فصل چهارم**، که مفصل‌ترین فصل کتاب نیز می‌باشد، به بررسی این ادعا می‌پردازد که روانشناسی مثبت‌نگر، یعنی علم و دانش بهروزی، به مطالعه و بررسی ساختار و دینامیک شبکه‌های علی مثبت می‌پردازد. نویسنده برای تثبیت این ادعا شش شاهد و دلیل را به میان می‌آورد. ادعای اینکه نظریه‌ی شبکه‌ای علی تبیینی واحد و یکپارچه برای موضوع مورد مطالعه‌ی روانشناسی مثبت‌نگر فراهم می‌کند از نظریه‌ی شبکه‌ای بهروزی مجزاست و محققان و خوانندگان ممکن است هر کدام از این ادعاها را قبول کنند بدون آنکه مجبور باشند دیگری را هم بپذیرند یا رد کنند.

نویسنده در **فصل پنجم** دوباره به تقریر و تفصیل نظریه‌ی شبکه‌ای علی بهروزی می‌پردازد و این بار می‌کوشد تا از آن در مقابل رقبای رایجش دفاع کند. به تعبیر بیشاپ، استدلال به نفع نظریه‌ی شبکه‌ای بر استنتاج مبتنی بر بهترین تبیین استوار است. نظریه‌ی شبکه‌ای بهتر از رقبای خودش می‌تواند شواهد را تبیین کند. رقبایی که من در اینجا بررسی می‌کنم عبارت‌اند از نظریه‌ی میل سنجیده، نظریه‌ی سعادت اصیل، نظریه‌ی ارسطو و لذت‌گرایی. راهبرد من ساده است: در عرف عام به یک توازن قوا برسیم و بر اساس علم پیروز شویم. نظریه‌ی شبکه‌ای آن مایه به خوبی می‌تواند از پس تبیین داوری‌های عرف‌عامی ما برآید که از اعتبار ساقط نشود، و در مقایسه با رقبای دیگرش در توجیه شواهد علمی دست بالا را دارد (Bishop, 2015: 108).

این شواهد علمی و تجربی در واقع چیزی است که امثال ارسطو و بنتام در اختیار نداشتند و لذا ایرادی هم از این جهت بر آنها وارد نیست. آنها بر دانش و تجربه‌ی

خودشان و برداشتی که از عرف‌عام داشتند تکیه کردند، در حالی که ما امروزه از علم بهروزی برخورداریم و باید از این علم یاری بگیریم.

فصل ششم بیانگر تلاش نویسنده در رفع و رجوع پاره‌ای مشکلات و دشواری‌ها در روانشناسی مثبت بر اساس نظریه‌ای شبکه‌ای بهروزی است.

فصل هفتم، بیانگر کوشش نویسنده در پاسخ به ایرادها و تردیدهایی است که می‌تواند بر نظریه‌ی شبکه‌ای بهروزی، به‌ویژه در مقایسه با سایر رقبایش، وارد آید. به نظر نویسنده این پاسخ‌ها مبتنی بر شناخت ارزش نسبی نظریه‌ی شبکه‌ای در قیاس با رقبایش است و به همین دلیل نیز وی پاسخ دادن به ایرادات را تا این فصل آخر به عقب انداخته بوده است. از جمله این ایرادات برخی مثال‌های نقضی است که شاید بتوان بر این نظریه وارد دانست و از آن مهم‌تر تبیینی است که این نظریه می‌تواند از جنبه‌ی هنجارگذارانه‌ی بهروزی ارائه بدهد.

در مورد مثال‌های نقض یا جنبه‌های خلاف شهودی این نظریه، بیشاپ معتقد است که همه‌ی نظریه‌های رقیب هم از چنین وضعیتی برخوردار هستند و لذا نمی‌توان این اشکال را صرفاً بر این نظریه وارد دانست. در خصوص جنبه‌ی هنجارگذار این نظریه نیز مسأله در اینجا چند وجه گوناگون دارد. تعریف و توصیف واحدی از جنبه‌ی هنجارگذارانه وجود ندارد، و لذا پاسخ دادن به مسأله‌هایی نیز که در این رابطه مطرح می‌شود نمی‌تواند ساده باشد. نویسنده نخست چند تقریر از جنبه‌ی هنجارگذارانه ارائه می‌دهد و سپس نشان می‌دهد که اساساً یا خود این تقریرها خالی از ایراد نیستند و یا اینکه در صورت نبودن ایراد قابل تصور یا مهمی بر تقریر(های) مطلوب، چگونه نظریه‌ی شبکه‌ای از پس برآوردن استلزامات این تقریر(ها) برمی‌آید.

۴. نقد و بررسی محتوایی اثر

کتاب *زندگی خوب*، کتاب ارزشمند و قابل ستایشی است. نثر ساده و روشنی دارد و نویسنده به خوبی توانسته مقصود خود را با بیانی که گاه طنزآمیز می‌شود تقریر کند. البته گاهی تکرار و تفصیل برخی مطالب روشن، به این اثر حالت کتابی داده است که بیشتر جنبه‌ی آموزشی دارد و طیف مخاطب عام، و نه متخصص، را مد نظر دارد. نویسنده در مجموع بیشتر بر روی تصویر کلی و جنبه‌های کلی استدلالش تمرکز نموده و در نتیجه ادعاهای خود را صرفاً در مواردی که واقعاً به استدلال نیاز بوده است با استدلال همراه کرده و احتمالاً این وظیفه را بر دوش خوانندگان فهمیمش نهاده که برای

موارد جزئی‌تر و کم‌اهمیت‌تر خودشان استدلال‌های لازم را حدس بزنند و پیدا کنند. از این نظر، کتاب شاید پیچیدگی و کسل‌کنندگی کتاب‌های رایج فلسفی را نداشته باشد. اما ممکن است نظر خوانندگان و سواسی که در مورد همه‌ی جزئیات هم انتظار دارند خود نویسنده استدلال‌های خود را در متن تقریر کرده باشد برآورده نسازد. کتاب دو مزیت خاص دارد که ارزش آن را چند برابر می‌کند. یکی اینکه راهنمایی مفید در خصوص کارهایی که اخیراً در حوزه‌ی مطالعات تجربی درباره‌ی بهروزی انجام شده است را در اختیار همه، به‌ویژه فیلسوفان، قرار می‌دهد و از دیگر سو، چارچوب نظری ثمربخشی برای تفکر درباره‌ی جنبه‌های عملی بهروزی در زندگی واقعی فراهم می‌آورد. این چارچوب می‌تواند به‌خوبی مورد استفاده‌ی روانشناسان قرار بگیرد، حتی آنهایی که با تبیین نویسنده از بهروزی راضی نیستند و یا آن را تبیین کافی و بسنده‌ای نمی‌بینند.

در عین حال از نگاه فلسفی دقیق و سواسی اندیشمندانی که چندان وقعی به عقل سلیم و عرف عام نمی‌نهد راهبرد استدلالی کتاب چنگی به دل نخواهد زد. نویسنده از همان ابتدا در فصل اول در ضمن توصیف مؤلفه‌های اصلی بهروزی از نظر شخص به اصطلاح بی‌طرفی که نظریه‌های فلسفی ذهن او را آشفته نکرده آغاز می‌کند و نظر او درباره‌ی مؤلفه‌های یک زندگی شاد و خوشبخت را معیار و ملاک تحلیل نظریه‌ی شبکه‌ای خودش قرار می‌دهد. به تعبیر وی،

خوب است با یک تمرین شروع کنیم... اگر ذهن شما را هیچ نظریه‌ی فلسفی‌ای فاسد نکرده باشد، احتمالاً طرح مختصری مانند این طرح از خوشبختی خود ترسیم خواهید کرد: "خوشبختی عبارت است از داشتن یک رابطه‌ی شاد و رضایت‌بخش همراه با تعهد، داشتن دوستان نزدیک و دلسوز، حفظ اندام با بازی کردن تنیس یا ورزشی که دوست دارید، داشتن شغل و حرفه‌ای که هم موفقیت‌آمیز است و هم رضایت‌بخش (Bishop, 2015:7).

به نظر نویسنده، عرف عام و مردم معمولی تقریباً همگی دست‌کم تجربه‌ی شخصی‌ای از اینکه بهروزی چه هست را دارند. غالب مردم شرایط و حالتی را تجربه کرده‌اند که در آن حالت و وضعیت از بهروزی برخوردار بوده‌اند و می‌فهمند که چگونه احساسی است و چگونه بدان دست یافته‌اند. این تجربه‌ی عمومی برای نویسنده‌ی کتاب ارزش‌مندترین نقطه‌ی شروع برای تحقیق و پژوهش را فراهم می‌آورد. در حالی که این موضع برای غالب خوانندگان غیرفیلسوف پذیرفتنی می‌آید شاید برای فیلسوفانی که

دوست دارند خوش‌بختی و سعادت را بر یک دیدگاه فلسفی درباره‌ی هستی و یا نفس بنا کنند چندان دلچسب نباشد و رویکرد نویسنده را مستلزم ترجیح عقل عرفی بر عقل فلسفی بدانند. مبنای نویسنده برای ارائه‌ی تحلیلی از بهروزی، در وهله‌ی نخست همین عقل عرفی و برداشت آن از سعادت و بهروزی است که بسته به زمان و فرهنگ و مکان، و چه بسا بسته به شخص نیز، می‌تواند تفاوت‌های چشمگیری داشته باشد و مؤلفه‌های متفاوتی را شامل شود. البته، نویسنده نظریه‌ی خود را بر مؤلفه‌های مشخصی مبتنی نمی‌سازد و می‌توان گفت که مؤلفه‌های گوناگونی می‌توانند آجرهای نظریه‌ی وی را پر کنند. در این صورت اما، این اشکال اصلی‌تر مطرح می‌شود که نویسنده، نظریه‌ای صرفاً صوری و فرمال درباره‌ی بهروزی ارائه کرده است که هیچ محتوای خاصی دربر ندارد و با انواع نظریه‌های محتوایی بهروزی سازگار درمی‌آید.

به همین دلیل نیز می‌توان گفت یکی از ایرادهایی که شاید بسیاری از متخصصان فلسفه بر نظریه‌ی نویسنده و کتاب وارد کنند، بر نحوه و شیوه‌ی دفاع نویسنده از نظریه‌ی شبکه‌ای است. دفاع اصلی نویسنده این است که این نظریه، صرفاً در رقابت میان سایر نظریه‌ها بهتر می‌تواند شواهد علمی‌ای را توجیه و تبیین کند که روانشناسی مثبت‌نگر در اختیار ما قرار می‌دهد. سوال در اینجا است که چنین استدلالی چگونه می‌تواند مبنای هنجارگذارانه‌ی لازم برای عمل کردن طبق آن نظریه را به ما ارائه بدهد. انتظار ما از یک نظریه درباره‌ی بهروزی یا سعادت این است که به ما بگوید این نظریه در واقع از چیزی که در زندگی واقعاً مهم است خبر می‌دهد، چیزی که ما باید واقعاً بخواهیم. اما طبق رویکرد جامع نویسنده، آنچه مثلاً مایه‌ی برتری نظریه‌ی وی بر نظریه‌ی ارسطویی است، سوای هماهنگی کمابیش هر دوی آنها با عقل سلیم و عرف عام، این نکته است که نظریه‌ی شبکه‌ای بهتر از پس تبیین نتایج و شواهدی برمی‌آید که روانشناسی مثبت‌نگر در اختیار ما قرار می‌دهد. آیا چنین تبیینی می‌تواند مثلاً ما را قانع کند که در زندگی به جای کمال و تعالی مورد نظر ارسطویی با نظریه‌ی شبکه‌ای بهروزی رفتارهای خود را شکل بدهیم؟ پاسخ بیشاپ این است که، ما به هر دلیلی که هست، بیشتر بهروزی به‌عنوان شبکه‌های علی مثبت را ارزشمند می‌دانیم و در پی تحقق این شبکه‌ها می‌کوشیم. روانشناسی مثبت‌نگر صرفاً تصویر روشن و علمی‌ای از این شبکه به دست می‌دهد. همین دغدغه و ارزشگذاری ما نسبت به بهروزی جنبه‌ی هنجارگذارانه‌ی آن را فراهم می‌آورد. اما ما چه حقی داریم که چنین دغدغه و ارزشگذاری نسبت به بهروزی بدین معنا داشته باشیم؟ بیشاپ اصلاً با چنین مسأله‌ای مواجه نمی‌شود و آن را

نمی‌پرسد. شاید بتوان این اشکالات را در قالب این اشکال خلاصه کرد که کتاب، تعریف درست و روشنی از مثبت و شبکه‌ی علی مثبت به دست نمی‌دهد و در مجموع مثبت بودن عده‌ای از امور را از همان ابتدا فرض گرفته و با فرض این مثبت بودن پیش می‌رود. در واقع نویسنده، مزیت کتاب خودش را نیز از لحاظی همین ابتدا بر عرف عام و درک عمومی مردم از امور مثبت زندگی و برخوردارگی این نظریه از پشتوانه‌ی علم تجربی روانشناسی مثبت‌نگر می‌داند. به همین دلیل نظریه‌ی وی، مثلاً پیرو سرسخت ارسطویی را نمی‌تواند قانع سازد که چرا این واقعیت که روانشناسی مثبت‌نگر شبکه‌های علی مثبت را توصیف و تبیین می‌کند باید او را به جای نظریه‌ی سعادت و بهروزی ارسطویی، به سمت و سوی پذیرش نظریه‌ی شبکه‌ای مثبت سوق دهد (Haybron, 2016).

۵. نتیجه‌گیری

در دهه‌های اخیر، بحث درباره‌ی سعادت و بهروزی شاید بیش از پیش جدی گرفته شده است و کتاب‌های گوناگون در فلسفه، فلسفه اخلاق، روانشناسی و به طور خاص روانشناسی مثبت‌نگر چه به صورت تخصصی و چه در قالب مباحث عامه‌پسند در این باره نگاشته شده است. این اهمیت بی‌تردید از جمله بدین دلیل نیز هست که برداشت از سعادت و بهروزی به برداشتی یکسره مادی، دنیوی و طبیعت‌گرایانه بدل شده و بار تبیین آن همه بر دوش انسان افتاده است. در این میان تلاش برای پیوند برقرار کردن و حتی بیشتر، یکپارچه‌سازی، یافته‌های عمدتاً علمی جدید و بحث‌های روانشناسان مثبت‌نگر در این باره با نظریه‌های فلسفی رایج درباره‌ی سعادت و رسیدن به گونه‌ای وحدت و یکپارچگی چیزی است که از نظر نویسنده‌ی کتاب **زندگی خوب**، امری ضروری است. کتاب حاضر تلاشی آغازین برای پیوند دادن این دو حوزه با یکدیگر در قالب یک نظریه است که می‌کوشد هم بنیادهای فلسفی داشته باشد و هم بی‌توجه به داده‌های علم روانشناسی مثبت‌نگر نباشد. چنانچه دیدیم، این تلاش البته خالی از ایراد و نقص نیست اما در هر حال به عنوان یکی از نخستین تلاش‌ها در این زمینه می‌تواند نمونه و مدلی به دست دهد برای بررسی کارآمدتر و انضمامی‌تری از نظریه‌های مربوط به سعادت و بهروزی و چه بسا ارائه‌ی نظریه‌های جایگزین جدیدتر.

نقدی بر کتاب «زندگی خوب: یکپارچه‌سازی فلسفه و ...» ۲۶۹

پی‌نوشت

۱. از جمله برای نمونه بنگرید به فرهنگ معاصر هزاره، علی محمد حق‌شناس، حسین سامعی و نرگس انتخابی، نشر فرهنگ معاصر ۱۳۸۹.
2. *What Is This Thing Called Happiness?* Fred Feldman, Oxford University Press, 2010.
3. *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*, by M. Seligman, New York: Simon & Schuster, 2011.
4. *The Pursuit of Unhappiness, The Elusive Psychology of Well-Being*, by Daniel M. Haybron, Oxford 2008.
5. *Exploring Happiness: From Aristotle to Brain Science*, by Sissela Bok, Yale University Press, 2010
6. http://ppls.ui.ac.ir/issue_3533_3534_%D8%AF%D9%88%D8%B1%D9%87+1%D8%8C+%D8%B4%D9%85%D8%A7%D8%B1%D9%87+1%D8%8C+%D8%A8%D9%87%D8%A7%D8%B1+1394.html
۷. کتاب شکوفایی نوشته‌ی مارتین ای پی سلیگمن، ترجمه: امیر کامکار، سکینه هژبریان است و از سوی انتشارات روان در زمستان ۱۳۹۲ چاپ شده است. کتاب روان‌شناسی مثبت (For Dummies)، نوشته‌ی آوریل لیمن، گلادیانا مک ماهن و ترجمه‌ی فریبا مقدم را انتشارات آوند دانش چاپ کرده است.
۸. اخیراً ترجمه‌ی مدخل سعادت از دانشنامه‌ی استنفورد که به صورت کلی درباره‌ی نظریه‌های مرتبط با سعادت به بحث می‌پردازد، نوشته‌ی دن هیبرون و ترجمه حسین عظیمی از سوی انتشارات ققنوس در ۱۳۹۵ چاپ شده است.

کتاب‌نامه

حق شناس، محمد جواد و دیگران (۱۳۸۹)، فرهنگ هزاره، انتشارات فرهنگ معاصر.

Bishop Michael, A (2015), *The Good life, Unifying the Philosophy and Psychology of Well-Being*, Oxford University press.

Bishop Michael, A (2012), *The Network Theory of Well-Being: An Introduction*, The Baltic International Yearbook of Cognition, Logic and Communication, 7(0).

Bishop Michael, A. and Trout, J. D (2005), *Epistemology and the Psychology of Human Judgment*, Oxford University press.

Crisp, Roger (2017), "Well-being", <https://plato.stanford.edu/entries/well-being/>

Haybron, Dan (2011), "Happiness", <https://plato.stanford.edu/entries/happiness/>

Haybron, Dan (2016), "The Good life, Unifying the Philosophy and Psychology of Well-Being", Notre Dam Philosophical Reviews, <http://ndpr.nd.edu/news/he-good-life-unifying-the-philosophy-and-psychology-of-well-being/>

Kornblith, Hilary (2002), *Knowledge and its place in nature*, Oxford University press.

Parfit, D. (1984), *Reasons and Persons*, New York: Oxford.

Sumner, L. W. (1996), *Welfare, Happiness, and Ethics*, New York: Oxford.