

## نقدی بر کتاب

### زندگی خوب: یک پارچه‌سازی فلسفه و روان‌شناسی به‌روزی

حمیدرضا محبوبی‌آرانی\*

#### 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: یک پارچه‌سازی 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 چهارچوب نویی برای فهم زندگی خوب و به‌روزی است. این چهارچوب 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 چهارچوبی علی و معلولی فراهم می‌آورد. مقاله‌ی کنونی به‌طور خاص، با تأکید بر رویکرد جامع نویسنده و نظریه‌ی شبکه‌ای علی، کتاب را معرفی می‌کند. درانتها نیز به‌طور خاص نکاتی انتقادی را درمورد روش‌شناسی نویسنده و نیز محتوای نظریه‌ی شبکه‌ای وارد می‌سازد که بیش‌تر به مسئله‌ی اعتبار هنجارگذارانه‌ی این نظریه در قیاس با سایر نظریه‌های درباره‌ی به‌روزی مربوط می‌شود.

**کلیدواژه‌ها:** به‌روزی، فلسفه، روان‌شناسی مثبت‌نگر، رویکرد جامع، نظریه‌ی شبکه‌ای.

#### ۱. مقدمه

well-being، که در فارسی به سعادت، به‌روزی، خیر، رفاه، و ... ترجمه می‌شود،<sup>۱</sup> در زبان انگلیسی به‌معنای وضعیت، حالت، و یا شرایطی است که در آن یک فرد یا گروه یا یک

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

تاریخ دریافت: ۱۳۹۷/۰۳/۲۳، تاریخ پذیرش: ۱۳۹۷/۰۶/۰۱

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 مورد 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 به‌طور کلی می‌تواند به‌عنوان وضعیت یا شرایطی به‌کار 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 به‌طور خاص به همین معنای اخیر توجه می‌شود، به‌گونه‌ای 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.

به‌تعبیر دانش‌نامه استنفورد، «به‌روزی در فلسفه غالباً برای توصیف آنچه فی‌نفسه و به‌صورت غیرابزاری و چونان غایت برای یک شخص خوب است به‌کار می‌رود» (see Crisp 2017; Haybron 2011). کمابیش می‌توان به‌روزی را با همان مفهوم خوش‌بختی یا سعادت یکی دانست. فیلسوفان غالباً در فلسفه خود از تعبیر سعادت یا خیر استفاده کرده‌اند. در واقع در سرآغازهای تاریخ تفکر نظام‌بندی بشری، این فلسفه بود که تحت عنوان بحث درباره سعادت یا نیک‌بختی eudemonia درباره به‌روزی نیز بحث می‌کرد و تقریباً غالب فیلسوفان برجسته تاریخ هم‌چون افلاطون، ارسطو، و بعدها در تاریخ فلسفه غرب فیلسوفان مدرن درباره سعادت بحث کرده و اندیشیده‌اند. با فاصله‌گرفتن سعادت از مفاهیم دینی و مذهبی و با شکل‌گیری روان‌شناسی به‌عنوان رشته‌ای علمی و برداشتی یک‌سره زمینی از انسان، بحث درباره سعادت از حوزه‌های فلسفی (فلسفه اخلاقی) به قلمروهایی هم‌چون روان‌شناسی وارد شد. روان‌شناسی مدرن درباره این اصطلاح و به‌ویژه در دانشی با نام روان‌شناسی مثبت‌نگر (positive psychology) درباره به‌روزی سخن می‌گوید. در فلسفه نیز هم‌چنان بحث از سعادت و خوش‌بختی دنبال می‌شود. هریک از این دو رشته نیز با مسائل و مشکلات خاص خودشان مواجه‌اند. روان‌شناسی مثبت‌نگر ظاهراً هنوز نتوانسته است تبیین و تحلیل درستی از خود روان‌شناسی مثبت‌نگر و نیز به‌روزی به‌دست دهد. فلسفه نیز در این‌جا، آن‌گونه که در مورد بسیاری از مسائل دیگرش، گویی در بن‌بستی باقی مانده است و ما را با معرکه‌ای از آرای گوناگون مواجه می‌سازد. هدف نویسنده کتاب زندگی خوب یک پارچه‌سازی فلسفه و روان‌شناسی به‌روزی نیز دقیقاً نشان‌دادن 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 در مورد موضوع به‌روزی برقرار سازد.

در ادامه 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 نظریه شبکه‌ای علی مثبت (بخش ۲.۳)، کتاب را معرفی می‌کنم و مقاله را با سؤالات و پرسش‌هایی درباره روش‌شناسی و اعتبار هنجارگذارانه نظریه شبکه‌ای به پایان می‌رسانم (بخش ۴).

## ۲. معرفی شکلی

کتاب زندگی خوب در ۲۳۵ صفحه و از سوی انتشارات آکسفورد 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 فلسفه 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 داورى انسان (*Epistemology and the Psychology of Human Judgment*) که از سوی انتشارات آکسفورد در سال ۲۰۰۵ منتشر شده است، در واقع تلاشی است برای ارائه رویکردی نو و یگانه در معرفت‌شناسی که آن را از حوزه فلسفه تحلیلی به سمت وسوی حوزه فلسفه علم و روان‌شناسی سوق می‌دهد. کتاب اخیر مایکل بیشاپ نیز از جهاتی دنباله کار وی در کتاب اولش را می‌گیرد، منتها این بار به‌طور 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 به‌دست‌دادن نظریه‌ای درست و قابل قبول برپایه رویکردی جامع درباره به‌روزی است.

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

- درآمد؛

۱. نظریه شبکه‌ای به‌روزی؛

۲. رویکرد جامع در مطالعه به‌روزی؛

۳. شبکه‌های علی مثبت و نظریه شبکه‌ای به‌روزی؛
۴. شبکه‌های علی مثبت و روان‌شناسی مثبت‌نگر؛
۵. استدلال در دفاع از نظریه شبکه‌ای: استنتاجی مبتنی بر بهترین تبیین ممکن؛
۶. مسائلی در روان‌شناسی سعادت و به‌روزی؛
۷. ایرادت بر نظریه شبکه‌ای؛
۸. نتیجه‌گیری.

هر فصل کتاب واجد توضیحی ابتدایی مربوط به آن فصل، چند بخش، و نهایتاً بخش نتیجه‌گیری مختص خود آن فصل است که می‌تواند خلاصه‌ای روشن و مفید از آن فصل را به دست دهد. این ساختار نشان‌دهنده ساختار منطقی دقیق و روشنی است که نویسنده در ذهن خود داشته است و بنابراین خواننده دقیقاً می‌داند که بیشاپ در صدد 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 استفاده نویسنده از نمودارهای گوناگون در سرتاسر کتاب، 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 بازمی‌گذارد و از همه جنبه‌های دیگر فاقد هرگونه نقیصه جدی است.

کتاب زندگی خوب، با توجه به توضیحاتی که درباره شکل کتاب دادیم و نیز با توجه به آن چه درباره محتوای آن در ادامه می‌آید، کتابی است که می‌تواند به لحاظ آموزشی برای آشنایی دانش‌جویان با نظریه‌های معتبر درباره 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 ارائه رویکردی نو دارد، خود می‌تواند به عنوان اثر آموزشی در نحوه مطالعه به‌روزی و نحوه ارائه منطقی و ساختارمند مباحث برای دانش‌جویان رشته‌های فلسفه، روان‌شناسی، و فلسفه اخلاق بسیار کارآمد باشد. کتاب، به ویژه با توجه به این که دانش‌جویان روان‌شناسی را با نظریه‌های فلسفی و دانش‌جویان فلسفه را با جدیدترین نظرها و یافته‌های علمی درباره 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 نگیریم، کتاب یکی دیگر از کتاب‌های بسیاری می‌شد که به‌صورت جداگانه و بدون پل‌زدن میان فلسفه و روان‌شناسی مثبت‌نگر به‌صورت مجزا دربارهٔ سعادت و یا به‌روزی نگاشته شده است. البته باید این واقعیت را پذیرفت که در سال‌های اخیر کم‌تر کتابی است که در حوزهٔ خوش‌بختی، سعادت، و به‌روزی نگاشته شود، ولی توجه چندانی به مباحث مطرح در حوزهٔ روان‌شناسی نداشته باشد. می‌توان به کتاب‌های زیر اشاره کرد: *آن‌چه سعادت نامیده می‌شود چیست؟* (۲۰۱۰)<sup>۲</sup> با دغدغه‌ای بیش‌تر فلسفی و کتابی چون *شکوفایی: درک بینش‌مندانهٔ نویی از سعادت و به‌روزی* (۲۰۱۱)<sup>۳</sup> با دغدغه‌ای روان‌شناسانه. کتاب‌هایی هم‌چون *در جست‌وجوی ناخوش‌بختی*<sup>۴</sup> و *کاوش در سعادت: از ارسطو تا علم مغز* (۲۰۱۱)<sup>۵</sup> نیز سعی کرده‌اند تا نگاهی جدی‌تر به یافته‌های علمی داشته باشند، اما این نگاه و بررسی سر از رویکردی جامع یا نظریه‌ای جدید درنیآورده است و حتی در برخی از این کتاب‌ها بیش‌تر درحالت گزارش باقی مانده است. به همین دلیل می‌توان ادعا کرد که کتاب بی‌شاپ درواقع، درضمن استفاده از این طیف گسترده از منابع، سعی می‌کند تا رویکرد و نظریهٔ جدیدی را مطرح کند که مبتنی بر مطالعات و نظریه‌های مطرح در فلسفه و روان‌شناسی مثبت‌نگر باشد، امری که به کتاب خصلت نوآورانه می‌بخشد.

در زبان فارسی، کتاب‌هایی که دربارهٔ به‌روزی نگاشته شده‌اند بیش‌تر به ترجمه‌هایی از کتاب‌های عامه‌پسند در حوزهٔ روان‌شناسی مثبت‌نگر یا روان‌شناسی موفقیت برمی‌گردند یا به نظریه‌هایی که درضمن مباحث مربوطه به حوزهٔ فلسفهٔ اخلاق دربارهٔ سعادت و خوش‌بختی و برداشت فیلسوفان از این مفهوم بحث کرده‌اند. دانشگاه اصفهان از سال ۱۳۹۴ *پژوهش‌نامهٔ روان‌شناسی مثبت* را به‌صورت فصل‌نامه منتشر ساخته است.<sup>۶</sup> از کتاب‌هایی هم‌چون *شکوفایی، روان‌شناسی مثبت‌گرا (درک جدیدی از نظریهٔ شادکامی و شکوفایی)* (ترجمهٔ کتاب ذکرشده در بالا) و نیز *روان‌شناسی مثبت (for Dummies)*<sup>۷</sup> در این حوزه می‌توان نام برد که کتاب‌هایی جدی‌ترند.

اما درمورد سعادت و آرای فلسفی دربارهٔ سعادت، تاآن‌جاکه نویسنده اطلاع دارد حتی به زبان فارسی مشخصاً یک کتاب فلسفی وجود ندارد که به‌صورت تخصصی دربارهٔ سعادت و آرای یک فیلسوف یا مکتب خاص در سنت فلسفهٔ غرب از یونان تا دوران حاضر بحث کند.<sup>۸</sup> این نقیصه در زبان فارسی در شناخت و آشنایی جدی و فلسفی دانش‌جویان با نظریه‌های فلسفی موجود دربارهٔ سعادت را باید بسیار مهم دانست.

### ۳. تحلیل محتوا

#### ۱.۳ 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 به‌شمار می‌آید. به تعبیر بیشاپ، نکته اساسی و راز این وحدت و هماهنگی نیز در قبول این پیش‌فرض است که هر دو جماعت فیلسوفان و روان‌شناسان درباره به‌روزی کار کرده‌اند و آنچه درباره آن گفته‌اند کمابیش درست است. بعد از قبول این پیش‌فرض و طرد رویکردهایی که یکی را به‌بهای دیگری به‌کنار می‌نهد، می‌توان از رویکردی جامع سخن گفت.

رویکرد جامع دو آزمون ساده در اختیار ما قرار می‌دهد، برای این که بدانیم چه موقع ما به نظریه صحیح درباره به‌روزی دست یافته‌ایم: آن‌گاه که فیلسوفان تبیین‌های مختلف خود از به‌روزی را ارائه می‌دهند، نظریه 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 مطالعه به‌روزی استفاده می‌کنند، نظریه درست باز مستلزم این است که بگوییم آن‌ها در حال مطالعه به‌روزی هستند، حتی اگر برخی از جزئیات آرایشان نادرست باشد. نظریه درست بیان می‌کند که چگونه فیلسوفان و روان‌شناسان، با وجود برخی اختلاف‌های جدی که با یکدیگر دارند، چیز واحدی، یعنی به‌روزی، را مطالعه کرده‌اند. ... نظر به مشکلات و مسائل جدی که فیلسوف تنها و روان‌شناس تنها با آن‌ها مواجه‌اند، نمی‌توانیم صرفاً به یکی از آن‌ها اکتفا کنیم (Bishop 2015: 2).

در حوزه فلسفه، از زمان پارفیت نظریه‌های مربوط به به‌روزی در قالب سه دسته طبقه‌بندی شده است: نظریه‌های لذت‌باورانه، نظریه‌های مبتنی بر میل، نظریه‌های فهرست‌عینی‌نگر (see Parfit 1984; Crisp 2017). بیشاپ از سه موضع عمده در نظریه‌های مربوط به به‌روزی سخن می‌گوید که تقریباً همه نظریه‌های رایج را پوشش می‌دهند: هدونیسم یا لذت‌باروی که به‌روزی را تابعی از چربیدن میزان لذت بر رنج در زندگی می‌داند؛ نظریه ارسطویی فضیلت که برفوق این نظریه به‌روزی مستلزم برخورداری از شخصیتی فضیلت‌مند است که سبب رشد و شکوفایی فرد در ارتباطی سالم و فعالانه با جهان و انسان‌ها می‌شود؛ نظریه میل یا خواهش‌سنجیده نیز بر این عقیده است که وقتی انسانی عاقل و آگاه بدان‌چه

می‌خواهد و میل می‌کند می‌رسد، در شرایط به‌روزی به‌سر می‌برد. اگرچه این تقسیم‌بندی پاریتی شاید جامع و شامل نباشد، اما در مجموع می‌توان همه نظریه‌های مربوط به به‌روزی را به‌نحوی در این دسته‌بندی جای داد. اثر سامنر (Sumner 1996) شاید استثنایی به‌شمار آید که در آن او با ارائه نظریه خود می‌کوشد به‌سمت وسوی نظریه‌ای برود که از چهارچوب دسته‌بندی رایج فراتر می‌رود. بعد از سامنر دیگرانی هم بوده‌اند که با ارائه نظریات خود تقریباً این دسته‌بندی را با اشکالاتی مواجه ساخته‌اند، اما شاید مهم‌ترین این‌ها کسی جز بیشاپ و کتاب اخیرش نباشد (Haybron 2016).

به‌نظر بیشاپ، فیلسوفان، حتی فیلسوفان معاصر، در دفاع یا رد این نظریه‌ها به علم و به‌طور خاص دست‌یافته‌های روان‌شناسی متوسل نشده‌اند و نمی‌شوند، چراکه اساساً به‌نظر آن‌ها علم نمی‌تواند، به‌لحاظ ذات و سرشت، شواهد و دلایلی برای تأیید یا رد نظریه‌ای فلسفی درباره به‌روزی ارائه کند. هرگونه دلیل، شاهد، کشف، یا درکی علمی درباره به‌روزی خود ابتدا مبتنی بر این است که ما به‌روزی را در نظریه‌ای فلسفی تعریف و توصیف کرده باشیم. بدون درکی فلسفی از نظریه به‌روزی نمی‌توان کشفی علمی درباره به‌روزی ارائه داد. اما به‌نظر بیشاپ مشکل چنین رویکردی این خواهد بود که ما با نظریه‌های گوناگون درباره به‌روزی سروکار خواهیم داشت که هرکدام بر مبانی و استدلال‌های فیلسوف خاصی استوار است. وقتی از بیرون نگاه کنیم، اگر بپذیریم که علم نمی‌تواند درباره به‌روزی نظری بدهد، آن‌گاه ما هیچ مبنایی برای ترجیح یک نظریه فلسفی بر نظریه دیگر نخواهیم داشت. به‌تعبیر دیگر، ما با مجموعه‌ای از نظریه‌های منسجم مواجه خواهیم بود که هرکدام برداشت خاصی از به‌روزی ارائه خواهند داد. درطول زمان هم آن‌ما به این نظریه‌های فلسفی چکش خورده‌اند که به انسجام قابل‌قبولی رسیده‌اند و جایی برای پذیرش و رد از درون، یعنی براساس بی‌انسجامی ادعایی، ندارند. از این‌رو، به‌نظر نویسنده کتاب *زندگی خوب*، لازم است که مبنا و معیار دیگری در اختیار داشته باشیم تا براساس آن بتوانیم میان این نظریه‌های رقیب داوری کنیم. آن‌مبنا البته رویکرد جامع خود نویسنده است.

بیشاپ تأکید دارد که این رویکرد جامع البته به‌معنای برتری روان‌شناسی مثبت‌نگر در بحث درباره به‌روزی بر فلسفه نیست. خود روان‌شناسی مثبت‌نگر نیز با گرفتاری‌های خاص خودش دست‌وپنجه نرم می‌کند. حتی دانشمندان و روان‌شناسان در تعریف این علم غالباً فهرست یا فهرست‌هایی از اموری آماده می‌کنند که این علم «درباره آن‌ها» صحبت می‌کند. به‌نظر بیشاپ امور و چیزهایی که در این فهرست‌ها قرار می‌گیرند مبتنی بر نوعی استقرای ناقص و نیز تمایلات ذهنی و شخصی دانشمندان روان‌شناس‌اند و برای همه 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 رشته‌ای علمی به‌شمار 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 فلسفه موردنظر نویسنده کتاب نه فلسفه و گفتارهای فلسفی موجود درباره به‌روزی، که به‌اندازه کافی پراکنده و مشتت است، بلکه فلسفه علم به معنای رایج کلمه در سنت تحلیلی است.

اگر با برخی از فرض‌های بی‌چون‌وچرا درباره این‌که علم چگونه کار می‌کند شروع کنیم، آن‌گاه می‌توانیم روش‌های علم و فلسفه را با هم‌دیگر امتزاج کنیم و رویکرد جامعی برای مطالعه به‌روزی شکل بدهیم... بدین ترتیب می‌توان مشکل به‌بن‌بست رسیدن فیلسوفان و مشکل بی‌منا بودن روان‌شناسان را حل کرد (Bishop 2015: 4-5).

### ۲.۳ نظریه شبکه‌ای به‌روزی

این نظریه، که بیشاپ برای اولین بار در مقاله ۲۰۱۲ خود بسط و گسترش داده است، 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 شبکه علی مثبت.

نویسنده در فصل نخست نظریه شبکه‌ای به‌روزی را به‌صورت خلاصه و دور از پیچیدگی‌های نظری آن تقریر می‌کند تا تصویر کلی کتاب و تبیین آن را برای خواننده تقریر کند. برطبق این تقریر، وضعیت به‌روزی وضعیتی است که آدمی در یک شبکه علی مثبت به‌سر می‌برد یا به‌تعبیردیگر وضعیت و شرایط وی مصداقی از چنین شبکه علی مثبتی به‌شمار 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 رابطه علی و معلولی با یک‌دیگر قرار دارند و برای نمونه موفقیت و کام‌یابی فرد در مثلاً پذیرفته شدن در رشته دل‌خواه در دانشگاه مدنظرش یا برخورداری از درآمد بالا و کاری مناسب نگرش و روحیه مثبت‌تری برای فرد ایجاد می‌کند و این امر نیز سبب بازدهی بهتر فرد در کار و در نتیجه درآمد بیش‌تری می‌شود. اتفاق‌های خوب در زندگی به‌صورت مجزا و جدا از هم و بدون ارتباط با سایر چیزها رخ نمی‌دهند،



آن‌ها همگی با هم‌دیگر در ارتباط‌اند و به‌نحو 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 به‌تنهایی نیست، بلکه خود شبکه‌ی علی مثبت در تمامیت خودش است.

بر این اساس، به‌نظر نویسنده نیازی نیست تا همه مؤلفه‌های به‌روزی را در قالب کلی منسجم و نظریه‌ای یک‌کاسه متحد کنیم. ارتباط بین این مؤلفه‌ها را باید در قالب شبکه‌ای علی و معلولی دید تا در قالب کلی واحد و منسجم. به‌تعبیر وی، این نحوه ارتباط در واقع همان نحوه ارتباطی است که در جهان واقعی بین این مؤلفه‌ها وجود دارد. بررسی و مطالعه به‌روزی در واقع باید معطوف به بررسی و مطالعه دینامیک شبکه‌های علی مثبت باشد. نکته 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 روش‌شناسی‌ای اختصاص دارد که در پشت نظریه 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 داورهای عرف‌عامی - فلسفی و نیز تحقیقات تجربی به نظریه شبکه‌ای می‌رسد. روش‌های فلسفی سنتی در مقابل تنوع و گستردگی شهودهای آدمیان به بن‌بست می‌رسد. در این رویکرد جامع توجه به داده‌های تجربی در کنار شهودهای عرف‌عامی مردم دست ما را برای گذار و رد شدن از این بن‌بست می‌گیرد. نظریه شبکه‌ای نه تنها می‌تواند کشفیات علمی را تبیین کند، بلکه هم‌چنین با شهودهای عرف‌عامی سازگار درمی‌آید و نشان می‌دهد که چرا نظریه‌های فلسفی سنتی برای بسیاری از آدمیان معقول و پذیرفتنی به‌نظر آمده است. به‌نظر نویسنده این روش و رویکرد در واقع رویکردی است که پیش‌تر فیلسوفان در حوزه‌های دیگری فلسفه متوجه آن شده‌اند و آن را به‌کار بسته‌اند، برای نمونه در حوزه 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، رابطه آن با به‌روزی، و جزئیات بیش‌تر مرتبط با نظریه اصلی کتاب می‌پردازد. فصل چهارم، که مفصل‌ترین فصل کتاب نیز است، این ادعا را بررسی می‌کند که روان‌شناسی مثبت‌نگر، یعنی علم و دانش به‌روزی، ساختار و دینامیک

شبکه‌های علی مثبت را مطالعه و بررسی می‌کند. نویسنده برای تثبیت این ادعا شش شاهد و دلیل را به میان می‌آورد. ادعای این که نظریه شبکه‌ای علی تبیینی واحد و یکپارچه برای موضوع مورد مطالعه روان‌شناسی مثبت‌نگر فراهم می‌کند از نظریه شبکه‌ای به‌روزی مجزاست و محققان و خوانندگان ممکن است هر کدام از این ادعاها را قبول کنند، بدون آن که مجبور باشند دیگری را هم بپذیرند یا رد کنند.

نویسنده در فصل پنجم دوباره نظریه شبکه‌ای علی به‌روزی را تقریر می‌کند و این بار می‌کوشد تا از آن در مقابل رقبای رایجش دفاع کند. به تعبیر بیشاپ،

استدلال به نفع نظریه شبکه‌ای بر استنتاج مبتنی بر بهترین تبیین استوار است. نظریه شبکه‌ای بهتر از رقبای خودش می‌تواند شواهد را تبیین کند. رقبایی که من در این جا بررسی می‌کنم عبارت‌اند از نظریه میل سنجیده، نظریه سعادت اصیل، نظریه ارسطو، و لذت‌گرایی. راه‌برد من ساده است: در عرف عام به توازن قوا برسم و براساس علم پیروز شوم. نظریه شبکه‌ای آن مایه به‌خوبی می‌تواند از پس تبیین دوری‌های 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 بتام در اختیار نداشتند و بنابراین ایرادی هم از این جهت بر آن‌ها وارد نیست. آن‌ها بر دانش و تجربه خودشان و برداشتی که از عرف عام 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 براساس نظریه شبکه‌ای به‌روزی است.

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

در مورد مثال‌های نقض یا جنبه‌های خلاف شهودی این نظریه، بیشاپ معتقد است که همه نظریه‌های رقیب هم از چنین وضعیتی برخوردارند و بنابراین نمی‌توان این اشکال را

صرفاً بر این نظریه وارد دانست. در مورد جنبهٔ هنجارگذار این نظریه نیز مسئله در این جا چند وجه گوناگون دارد. تعریف و توصیف واحدی از جنبهٔ هنجارگذارانه وجود ندارد و بنابراین پاسخ‌دادن به مسئله‌هایی نیز که در این باره مطرح می‌شود نمی‌تواند ساده باشد. نویسنده نخست چند تقریر از جنبهٔ هنجارگذارانه ارائه می‌دهد و سپس نشان می‌دهد که اساساً یا خود این تقریرها خالی از ایراد نیستند و یا این که در صورت نبودن ایراد قابل‌تصور یا مهمی بر تقریر(های) مطلوب، چگونه نظریهٔ شبکه‌ای از پس برآوردن استلزامات این تقریر(ها) برمی‌آید.

#### ۴. نقد و بررسی محتوایی اثر

کتاب *زندگی خوب* کتاب ارزش‌مند و قابل‌ستایشی است. نثر ساده و روشنی دارد و نویسنده به‌خوبی توانسته است مقصود خود را با بیانی تقریر کند که گاه طنزآمیز می‌شود. البته گاهی تکرار و تفصیل برخی مطالب روشن به این اثر حالت کتابی داده است که بیش‌تر جنبهٔ آموزشی دارد و طیف مخاطب عام، و نه متخصص، را مدنظر دارد. نویسنده در مجموع بیش‌تر بر روی تصویر کلی و جنبه‌های کلی استدلالش تمرکز کرده 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 فهیمش نهاده است 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 وسواسی را، که در مورد همهٔ 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 این که راه‌نمایی مفیدی در مورد کارهایی که اخیراً در حوزهٔ مطالعات تجربی دربارهٔ به‌روزی انجام شده است در اختیار همه، به‌ویژه فیلسوفان، قرار می‌دهد؛ دیگر این که چهارچوب نظری ثمربخشی برای تفکر دربارهٔ جنبه‌های عملی به‌روزی در زندگی واقعی فراهم می‌آورد. این چهارچوب می‌تواند به‌خوبی مورد استفادهٔ 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 وسواسی 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 درضمن توصیف مؤلفه‌های اصلی به‌روزی از نظر شخص به‌اصطلاح بی‌طرفی که نظریه‌های فلسفی ذهن او را آشفته نکرده است آغاز می‌کند و نظر او درباره مؤلفه‌های زندگی شاد و خوش‌بخت را معیار و ملاک تحلیل نظریه شبکه‌ای خودش قرار می‌دهد. به‌تعبیر وی،

خوب است با یک تمرین شروع کنیم... اگر ذهن شما را هیچ نظریه فلسفی ای فاسد نکرده باشد، احتمالاً طرح مختصری مانند این طرح از خوش‌بختی خود ترسیم خواهید کرد: خوش‌بختی عبارت است از داشتن رابطه‌ای 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 (7: ibid.).

به‌نظر نویسنده، عرف عام و مردم معمولی تقریباً همگی دست‌کم تجربه شخصی‌ای از این دارند که به‌روزی چیست. 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 تجربه عمومی برای نویسنده کتاب ارزش‌مندترین نقطه شروع برای تحقیق و پژوهش را فراهم می‌آورد. درحالی‌که این موضع برای غالب خوانندگان غیرفلسوف پذیرفتنی می‌آید، شاید برای فیلسوفانی که دوست دارند خوش‌بختی و سعادت را بر دیدگاهی فلسفی درباره هستی و یا نفس بنا کنند چندان دل‌چسب نباشد و رویکرد نویسنده را مستلزم ترجیح عقل عرفی بر عقل فلسفی بدانند. مبنای نویسنده برای ارائه تحلیلی از به‌روزی، در وهله نخست، همین عقل عرفی و برداشت آن از سعادت و به‌روزی است که بسته به زمان و فرهنگ و مکان و چه‌بسا بسته به شخص نیز، می‌تواند تفاوت‌های چشم‌گیری داشته باشد و مؤلفه‌های متفاوتی را شامل شود. البته، نویسنده نظریه خود را بر مؤلفه‌های مشخصی مبتنی نمی‌سازد و می‌توان گفت که مؤلفه‌های گوناگونی می‌توانند آجرهای نظریه وی را پر کنند. اما در این صورت این اشکال اصلی‌تر مطرح می‌شود که نویسنده نظریه‌ای صرفاً صوری درباره به‌روزی ارائه کرده است که هیچ محتوای خاصی در بر 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 نظریه نویسنده و کتاب وارد می‌کنند بر نحوه و شیوه دفاع نویسنده از نظریه 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

دراختیار ما قرار می‌دهد. سؤال در این جاست که چنین استدلالی چگونه می‌تواند مبنای هنجارگذارانه لازم برای عمل کردن طبق آن نظریه را به ما ارائه بدهد. انتظار ما از نظریه‌ای 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 مایه برتری نظریه‌ی وی بر نظریه‌ی ارسطویی است سوای هماهنگی کمابیش هر دو 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 به‌جای کمال و تعالی موردنظر ارسطویی با نظریه‌ی شبکه‌ای به‌روزی رفتارهای خود را شکل بدهیم؟ پاسخ بیشاپ این است که ما، به هر دلیلی که هست، پیش‌تر 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 به‌دست می‌دهد. همین دغدغه و ارزش‌گذاری ما نسبت به به‌روزی جنبه‌ی هنجارگذارانه‌ی آن را فراهم می‌آورد. اما ما چه حقی داریم که چنین دغدغه و ارزش‌گذاری‌ای نسبت به به‌روزی بدین معنا داشته باشیم؟ بیشاپ اصلاً با چنین مسئله‌ای 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 به‌دست نمی‌دهد و در مجموع مثبت‌بودن عده‌ای از امور را از همان ابتدا فرض می‌گیرد و با فرض این مثبت‌بودن 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 پشتوانه علم تجربی روان‌شناسی مثبت‌نگر می‌داند. به همین دلیل نظریه‌ی وی نمی‌تواند مثلاً پیرو سرسخت ارسطویی را قانع سازد که چرا این واقعیت که روان‌شناسی مثبت‌نگر شبکه‌های علی مثبت را توصیف و تبیین می‌کند باید او را به‌جای نظریه‌ی سعادت و به‌روزی ارسطویی به‌سمت‌وسوی 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 به‌طور خاص روان‌شناسی مثبت‌نگر، چه به‌صورت تخصصی و چه در قالب مباحث عامه‌پسند، در این‌باره نگاه‌شسته شده

است. این اهمیت بی‌تردید از جمله بدین دلیل نیز است 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 برقرارکردن و حتی یک‌پارچه‌سازی یافته‌های عمدتاً علمی جدید و بحث‌های روان‌شناسان مثبت‌نگر در این باره با نظریه‌های فلسفی رایج درباره سعادت و رسیدن به گونه‌ای وحدت و یک‌پارچگی چیزی است که از نظر نویسنده 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 بنیان‌های فلسفی داشته باشد و هم بی‌توجه به داده‌های علم روان‌شناسی مثبت‌نگر نباشد. چنان‌که دیدیم، این تلاش البته خالی از ایراد و نقص نیست، اما در هر حال به‌عنوان یکی از نخستین تلاش‌ها در این زمینه می‌تواند نمونه و مدلی به‌دست دهد برای بررسی کارآمدتر و انضمامی‌تری از نظریه‌های مربوط به سعادت و به‌روزی و چه‌بسا ارائه نظریه‌های جای‌گزین جدیدتر.

## پی‌نوشت‌ها

۱. برای نمونه، بنگرید به فرهنگ معاصر هزاره ۱۳۸۹.
2. Feldman, Fred (2010), *What Is This Thing Called Happiness?*, Oxford University Press.
3. Seligman, M. (2011), *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*, New York: Simon & Schuster.
4. Haybron, Daniel M. (2008), *The Pursuit of Unhappiness, The Elusive Psychology of Well-Being*, Oxford University Press.
5. Bok, Sissela (2010), *Exploring Happiness: From Aristotle to Brain Science*, Yale University Press, 2010.
6. <<http://ppls.ui.ac.ir/issue>>.
۷. کتاب *شکوفایی* نوشته‌ی مارتین ای پی سلیگمن، ترجمه‌ی امیر کامکار و سکینه هژیریان است و از سوی انتشارات روان در زمستان ۱۳۹۲ چاپ شده است. کتاب *روان‌شناسی مثبت (for Dummies)*، نوشته‌ی آوریل لیمن و گلادینا مک‌ماهن و ترجمه‌ی فریبا مقدم را انتشارات آوند دانش چاپ کرده است.
۸. اخیراً ترجمه‌ی مدخل «سعادت» از دانشنامه‌ی *استنفورد*، که به‌صورت کلی درباره‌ی نظریه‌های مرتبط با سعادت بحث می‌کند، نوشته‌ی دن هیبرون و ترجمه‌ی حسین عظیمی از سوی انتشارات ققنوس در ۱۳۹۵ چاپ شده است.

## کتاب‌نامه

حقوق‌شناس، علی محمد و دیگران (۱۳۸۹)، فرهنگ هزاره، تهران: 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*, vol. 7, no. 0.
- Bishop Michael, A. and J. D. Trout (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*, New York: Oxford University Press.
- Parfit, D. (1984), *Reasons and Persons*, New York: Oxford University Press.
- Sumner, L. W. (1996), *Welfare, Happiness, and Ethics*, New York: Oxford University Press.