

التم

این اثر ترجمه‌ای است از:

## Happiness by Design Finding Pleasure and Purpose in Everyday Life

Paul Dolan

Penguin Random House, 2014

سرشناسه: دولان، پل، ۱۹۶۸ - م.

- Dolan, Paul, 1968

عنوان و نام پدیدآور: طرح و نقشه‌ای برای شادکامی: جست‌وجوی خوشی و

هدفمندی در زندگی روزمره

پل دولان؛ ترجمه بهنام شهانی؛ ویراستار علیرضا شفیعی نسب.

مشخصات نشر: تهران: ترجمان علوم انسانی، ۱۴۰۱.

مشخصات ظاهری: ۲۳۲ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۷۳۴-۱۴-۲

رده بندی کنگره: BF۵۷۵

رده بندی دیویی: ۱۵۸

شماره کتابشناسی ملی: ۸۹۰۰۴۱۲

# طرح و نقشه‌ای برای شادکامی

جست‌وجوی خوشی و هدفمندی در زندگی روزمره

پل دولان

ترجمه بهنام شهائی



## طرح و نقشه‌ای برای شادکامی

جست‌وجوی خوشی و هدفمندی در زندگی روزمره

نویسنده: پُل دولان

مترجم: بهنام شهائی

ناشر: ترجمان علوم انسانی

ویراستار: علیرضا شفیعی نسب

بازخوانی متن: فاطمه وزیری

نمونه خوان: محسن به‌خوی

طراح جلد: حمید اقدسی یزدلی

صفحه‌آرا: معصومه کریمی

چاپ: زیتون

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۱

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه



پست الکترونیکی: [publication@tarjomaan.com](mailto:publication@tarjomaan.com)

[tarjoman.nashr@gmail.com](mailto:tarjoman.nashr@gmail.com)

[www.tarjomaan.shop](http://www.tarjomaan.shop)

فروشگاه اینترنتی:

حقوق چاپ و نشر در قالب‌های کاغذی،

الکترونیکی و صوتی انحصاراً برای انتشارات

ترجمان علوم انسانی محفوظ است.

این کتاب با کاغذ حمایتی منتشر شده است.

# طرح و نقشه‌ای برای شادکامی

نوشته پُل دولان

با پیشگفتار دنیل کانمن، برنده جایزه نوبل اقتصاد ۲۰۰۲،

نویسنده کتاب همیشه پُرفروش تفکر: سریع و آهسته

تقدیم به:

دکتر حسن دانائی فرد

استاد دانشگاه تربیت مدرس

کمتر کتابی باعث می‌شود که زندگی آدم‌ها تغییر کند. این کتاب،  
چهل‌وهشت‌ساعته، زندگی‌ام را بهتر کرد.  
جینی راسل، روزنامه‌سازِ تایمز

بهترین، به روز و بی‌کم‌وکاست. اگر به دنبال کتابی درباره‌ی شادکامی هستید، همین  
کتاب را بخوانید.  
نسیم نیکولاس طالب، نویسنده‌ی کتاب قوی سیاه

جسورانه و بی‌سابقه ... چیزهایی که خودم برای نوه‌هایم آرزو دارم: زندگی‌ای سرشار از  
فعالیت‌های خوشایند و هدفمند.  
دنیل کانمن، نویسنده‌ی کتاب تفکر: سریع و آهسته





## فهرست



- ۱۱ پیشگفتار
- دنیل کانیمَن
- ۱۳ یادداشتی برای خوانندگان
- ۱۷ دست‌گرمی
- ۱۹ مقدمه: شادکامی به زبان الکن
- ۲۷ بخش اول: صورت‌بندی مفهومی شادکامی
- ۲۹ [۱] منظور از شادکامی چیست؟
- ۳۰ شادکامی به عنوان ارزشیابی
- ۳۲ شادکامی به عنوان احساسات
- ۳۴ اصل خوشی - هدفمندی
- ۴۶ اصل خوشی - هدفمندی در طول عمر
- ۴۹ [۲] از شادکامی چه می‌دانیم؟
- ۵۰ روش نمونه‌برداری از تجربه
- ۵۱ روش آلمانی بازسازی روز
- ۵۶ رویدادهای آمریکایی
- ۶۱ شواهد دیگری درباره شادکامی
- ۶۷ نتیجه‌ها اهمیت دارند
- ۷۱ [۳] چه چیزی باعث شادکامی می‌شود؟
- ۷۱ فرایند تولید شادکامی
- ۷۷ زیروزبر مغز
- ۸۳ سرریزی‌های رفتار

جابه جایی های توجه	۸۷
توجه به شادکامی	۹۵
[۴] چرا بیش از این ها شادکام نیستیم؟	۹۷
تمایلات اشتباه	۹۸
پیش بینی های اشتباه	۱۰۹
باورهای اشتباه	۱۱۹
تخصیص مجدد توجه	۱۲۶
بخش دوم: پیاده سازی شادکامی	۱۲۷
[۵] تصمیم گیری برای شادکامی	۱۲۹
به بازخورد خودتان توجه کنید	۱۲۹
به بازخورد دیگران توجه کنید	۱۴۱
خیلی به خودتان سخت نگیرید	۱۴۶
شادکامی بیشتر با تصمیم گیری	۱۴۹
[۶] طراحی شادکامی	۱۵۱
پیش زمینه سازی	۱۵۴
گزینه های پیش فرض	۱۵۷
قول و قرارها	۱۵۸
هنجارهای اجتماعی	۱۶۳
طراحی عادت ها	۱۶۸
شادکامی بیشتر با طراحی	۱۷۱
[۷] انجام دادن برای شادکامی	۱۷۳
به کارهایی که انجام می دهید توجه کنید	۱۷۳
به کسانی که کارها را با آن ها انجام می دهید توجه کنید	۱۸۲
مواظب باشید حواستان پرت نشود	۱۸۴
شادکامی بیشتر با انجام دادن	۱۹۵
[۸] تصمیم بگیرید، طراحی کنید، انجام دهید	۱۹۷
کمتر اهمال کاری کنید	۱۹۸
بیشتر توزیع کنید	۲۰۴
تولید کارآمد شادکامی	۲۱۷
نتیجه گیری	۲۱۹
قدردانی	۲۲۷
پی نوشت ها و نمایه	۲۳۱

## پیشگفتار

در مطالعه شادکامی، که من آن را بهروزی ذهنی می‌نامم، دو بحث محوری وجود دارد. اولی تمایز ارسطویی بین دو نوع نگاه به زندگی خوب است: زندگی سرشار از خوشی، خرسندی و سایر احساسات مثبت؛ و زندگی سرشار از هدف و معنا. ترجیح یکی از این‌ها به دیگری مشکلات خاص خودش را دارد. ترجیح خوشی به معنا باعث می‌شود به شما برچسب لذت‌گرایی بزنند که قطعاً تعریف و تمجید نیست. از سوی دیگر، اگر علناً بگویید که خوشی هیچ فایده‌ای ندارد و فقط فضیلت و معنا اهمیت دارد، آنگاه حق دارند که بگویند آدم ضدحالی هستید. شادکامی را چطور تعریف کنیم که انگ لذت‌گرایی و ضدحال بودن نخوریم؟ دومین بحث مهمی که درباره شادکامی وجود دارد نحوه سنجش آن است. آیا باید، فارغ از اینکه فرد بیشتر عمرش خوشبخت بوده یا بدبخت، احساساتش را در طول مسیر زندگی‌اش مطالعه کنیم؟ یا از آدم‌ها بخواهیم لحظه‌ای درنگ کنند و بعد به ما بگویند که آیا از زندگی‌شان راضی هستند یا خیر؟

این دو بحث ظاهراً به یکدیگر ربط دارند. طبیعی به نظر می‌رسد که با بررسی اینکه افراد معنایی برای زندگی می‌یابند یا نه رضایت از زندگی را اندازه بگیریم و با سنجش تجربه‌های روزانه‌شان میزان احساس شادکامی‌شان را تعیین کنیم. خودم سال‌ها همین نظر را داشتم، اما دولان نظر دیگری دارد. او عمدتاً به تجربه‌های آدم‌ها در زندگی علاقه دارد، نه به ارزشیابی‌هایشان درباره زندگی. حرف تازه‌اش این است که باید «معناداری» و «بی‌معنایی» زندگی را به مثابه تجربه در نظر گرفت، نه قضاوت. او معتقد است که فعالیت‌ها از نظر تجربه ذهنی هدفمندی با هم فرق دارند: داوطلب شدن برای کارهای عام‌المنفعه تداعیگر حس هدفمندی است، اما چنین حسی در موج سواری دیده نمی‌شود.

حرف دولان این است که خوشی و هدفمندی دو رکن سازنده شادکامی هستند. چنین حرفی جسورانه و بی سابقه است.

با فهرست کردن واقعیت‌هایی درباره شادکامی نمی‌توان به سؤال «شادکامی چیست؟» پاسخ داد. این سؤال به دنبال بهترین کاربرد کلمه شادکامی است: وقتی آدم‌ها از «شادکامی» حرف می‌زنند، منظورشان چیست؟ هیچ جوابی نمی‌تواند کاملاً رضایت‌بخش باشد، چراکه آدم‌ها هنگام استفاده از کلمه شادکامی معمولاً نظر یکسانی ندارند. به نظر، اصل خوشی - هدفمندی که دولان در این کتاب مطرح می‌کند یک سروگردن بالاتر از بقیه تعاریف شادکامی است. این اصل دقیقاً همان چیزی است که خودم برای نوه‌هایم آرزو دارم: زندگی‌ای سرشار از فعالیت‌های خوشایند و هدفمند.

دولان ذاتاً آدم خوش‌بینی است و تا پیش از اینکه متخصص نامدار بهروزی ذهنی شود، موانع زیادی را از سر راه برداشته است. آن خوش‌بینی در صفحه‌به‌صفحه این کتاب موج می‌زند. او به‌ویژه به شما خواننده محترم خوش‌بین است و اعتقاد دارد که شما با انتخاب‌های فکورانه می‌توانید زندگی‌تان را هم خوشایند و هم هدفمند کنید. او همچنین نسبت به انتخاب محیطی که برای خودتان ایجاد می‌کنید و جنبه‌هایی از زندگی که باید به آن‌ها توجه کنید نیز خوش‌بین است. دولان درباره شیوه اتخاذ این تصمیم‌ها و طرز تعقیب آن‌ها توصیه‌های خوبی ارائه می‌دهد. باقی کار، به‌گفته او، بر عهده شماست.

دنیل کانمن

برنده جایزه نوبل اقتصاد ۲۰۰۲،

نویسنده کتاب تفکر: سریع و آهسته

## یادداشتی برای خوانندگان

مایلم از شما بابت خرید کتابم تشکر کنم. خریدتان مایه شادکامی من است و امیدوارم شما هم از این خرید شادکام شوید. من، هم از نظر شغلی و هم از نظر شخصی، شیفته موضوع شادکامی و رفتار انسان هستم و فرصت‌های زیادی برای دوچندان کردن شیفتگی‌ام نصیب می‌شود. مدت‌ها قبل از آنکه کتابی درباره شادکامی بنویسم، از من خواسته شد تا سؤالاتی برای پیمایش شادکامی بریتانیایی‌ها تهیه کنم و، در زمینه طراحی بهترین مداخله‌های تغییر رفتار، مشاور دولت بریتانیا باشم. حالا مدام از من می‌خواهند درباره شیوه بهبود شادکامی و تأثیرگذاری بر رفتارها به مؤسسات خیریه، شرکت‌های چندملیتی و سایر دولت‌ها مشاوره بدهم.

خیلی اتفاقی در شغلم شیفته موضوع شادکامی شدم. ده سال بود که راه‌های اندازه‌گیری و ارزش‌گذاری مزایای بودجه بهداشت و سلامت را بررسی می‌کردم. در سال ۲۰۰۲، به پاس آثار علمی‌ام در حوزه اقتصاد سلامت، جایزه فیلیپ لورهلوم<sup>۱</sup> را گرفتم و به لطف این جایزه توانستم مقداری از وقت تدریسم در دانشگاه شفیلد<sup>۲</sup> را به همایش‌ها اختصاص دهم. یکی از این همایش‌ها، که درباره اقتصاد شادکامی بود و در مارس ۲۰۰۳ در میلان برگزار شد، مهم‌ترین رویداد زندگی علمی‌ام را رقم زد. دورِ میز شام، کنار فردی نشستیم که خودش را دنیل کاینمن<sup>۳</sup> معرفی کرد. به خوبی او را می‌شناختم. همان‌طور که خیلی از شما هم می‌دانید، دنیل کانمن روان‌شناسی است که در سال ۲۰۰۲ جایزه نوبل

- 
1. Philip Leverhulme Prize
  2. The University of Sheffield
  3. Daniel Kahneman

اقتصاد گرفت. بعدها، کتاب تفکر: سریع و آهسته را نوشت که اثری درخشان درباره رفتار و تصمیم‌گیری انسان است.

در لحظاتی که راجع به آثارم حرف می‌زدم، کانمن با جان و دل گوش می‌کرد. پس از چند دقیقه گفت «چرا به دانشگاه پرینستون [محل کارش] نمی‌آیی تا با هم کار کنیم؟». بی‌معطلی گفتم «حتماً می‌آیم». کانمن، جدا از اینکه یکی از شریف‌ترین آدم‌هایی است که تا حالا دیده‌ام، اسوه فکری‌ام هم محسوب می‌شود. در واقع کل آن همایش باعث تغییر زندگی‌ام شد، چرا که با ریچارد لیارد<sup>۱</sup> ملاقات کردم که از مشهورترین پژوهشگران شادکامی و نویسنده کتاب شادکامی: درس‌هایی از علم جدید<sup>۲</sup> است. در سال ۲۰۱۰، لیارد باعث شد به مدرسه اقتصاد لندن<sup>۳</sup> منتقل شوم.

از همان موقعی که کانمن و لیارد را دیدم، درباره شادکامی و علل آن پژوهش کرده‌ام. گاهی پژوهش‌هایم با تحلیل داده‌های موجود به جریان افتاده است؛ سایر مواقع ناچار شده‌ام داده‌های اختصاصی خودم را جمع‌آوری کنم. همین داده‌ها طبیعتاً سبب شده‌اند برای درک رفتار انسانی پژوهش‌هایی آزمایشگاهی و میدانی انجام دهم. بخش بزرگی از احساساتتان را کارهایی که انجام می‌دهید رقم می‌زنند؛ انگیزه آن کارها عمدتاً تأثیری است که انتظار دارید بر شادکامی‌تان داشته باشند؛ و شادکامی بازخورد تأثیر آن کارها بر شماست. به راحتی می‌توانید خاصیت دوری این اثرات را دریابید.

من از معدود پژوهشگرانی هستم که هم روی شادکامی و هم روی رفتار کار می‌کنند، از این رو یکی از اهداف اصلی‌ام در این کتاب عبارت است از نمایش پیوندهای این دو حوزه پژوهشی و بعد می‌خواهم با توسل به آخرین دیدگاه‌ها درباره شادکامی و علم رفتاری به این سؤال‌ها جواب دهم که می‌خواهید به چه چیزی برسید (به شادکامی بیشتر) و چگونه می‌توانید آن را به دست آورید (با تغییر رفتار). تحصیلاتم به رشته اقتصاد برمی‌گردد، اما حالا استاد علم رفتاری هستم، شغلی که وجوه اشتراک من با روان‌شناسان امروزی را بیشتر می‌کند. در پژوهش‌هایم و حالا در این کتاب درصدد تلفیق بهترین مؤلفه‌های دو

1. Richard Layard

2. *Happiness: Lessons from a New Science*

3. The London School of Economics

رشته اقتصاد و روان‌شناسی هستم: بررسی رسمی و عینی هزینه‌ها و فایده‌ها از روی اقتصاد در کنار اذعان به این ایده روان‌شناختی که رفتار شدیداً تحت تأثیر بستر و موقعیت است. من دیدگاه شخصی متمایزی هم در این کتاب دارم. پدرم سال‌ها چندین شغل یدی ساده و متوسط داشت و مادرم نیز با شغل دفتری به درآمد خانواده کمک می‌کرد. من در خانه‌ای سازمانی (متعلق به دولت) بزرگ شدم و در مدارس معمولی درس خواندم. ما پول زیادی نداشتیم، اما گله‌ای هم نمی‌کردیم. زیاد مسافرت نمی‌رفتیم، اما والدینم مواظب بودند که همیشه غذای خوبی بخوریم و لباس‌های آراسته‌ای بپوشیم. بسیاری از دوستانم رنگ دانشگاه را ندیده‌اند، درحالی‌که بسیاری از آن‌ها هم سوابق ممتازی دارند. به همین دلیل، من کماکان تجربه‌هایی دارم که با تجربیات کسانی که درباره شادکامی و رفتار انسانی قلم می‌زنند فرق دارد. درست است که فهم پژوهش‌های علمی اهمیت دارد، اما اندکی شناخت از پیچیدگی‌ها و ویژگی‌های زندگی واقعی آدم‌های مختلف هم به همان اندازه مهم است.

مطمئناً شما هم می‌دانید که مدیریت انتظارات دیگران مهارت مهمی است و بنابراین من هم قول نمی‌دهم که زندگی‌تان را عوض کنم، اما امیدوارم به شما نشان دهم که چگونه می‌توانید کارهایی را که انجام می‌دهید تغییر دهید. علم رفتاری به ما یاد داده که حرف‌ها اندکی مهم، اما گوینده حرف‌ها خیلی مهم است. شما به حرف برخی از آدم‌ها بیش از بقیه گوش فرامی‌دهید. در حالت آرمانی، بهترین پیام‌رسان‌ها سه مشخصه دارند: قابل اعتمادند، کاربلدند و مثل خودتان هستند. بر اساس آثار علمی و سوابق شخصی‌ام، دلم می‌خواهد فکر کنید که هر سه مشخصه را دارم. این‌ها مزید بر علت می‌شوند تا به مطالب زیر توجه کنید.





## دست‌گرمی

پیش از اینکه جلوتر برویم، مایلم نگاهی بیندازید به فهرستی از بیست مورد که قابلیت افزایش شادکامی‌تان را دارند. چهار مورد این فهرست که بیشترین شادکامی را برایتان به همراه دارند کدام‌اند؟ این چهار مورد را با علامت ضربدر در ستون «بیشترین شادکامی را برابم دارد» مشخص کنید. همچنین میزان دشواری دستیابی به آن چهار مورد را با استفاده از مقیاس صفر تا ده (صفر بیانگر «عدم دشواری» و ده بیانگر «دشواری زیاد») مشخص کنید. بهتر است انتخاب‌های خود را در هنگام مطالعه این کتاب به یاد داشته باشید.

بیشترین شادکامی را برابم دارد	دشواری دستیابی (۰ تا ۱۰)
۱ پول فراوان	
۲ تجربه‌های جدید	
۳ بچه دار شدن	
۴ وقت‌گذرانی بیشتر با فرزندان	
۵ بیرون بردن فرزندان	
۶ همسر و همدم	
۷ خواب بیشتر	
۸ رابطه جنسی بیشتر	
۹ مسیر رفت‌وآمد کوتاه‌تر	

		وقت‌گذرانی بیشتر در کنار دوستان	۱۰
		خانه جدید	۱۱
		شغل جدید	۱۲
		رئیس جدید	۱۳
		همکاران جدید	۱۴
		ورزش بیشتر	۱۵
		سلامتی بیشتر	۱۶
		تناسب اندام	۱۷
		ترک سیگار	۱۸
		تعطیلات بیشتر	۱۹
		پرورش حیوان خانگی	۲۰

## مقدمه: شادکامی به زبان الکن

در اینجا باید به چیزی اعتراف کنم که تا همین اواخر فقط خانواده و دوستان نزدیکم از آن خبر داشتند؛ من لکنت زبان دارم (یا به قول بعضی‌ها زبانم می‌گیرد). این وضعیت، به احتمال زیاد، بزرگ‌ترین وصله ناجور در پهنه شادکامی‌ام باشد. این وصله سال‌های متمادی کنارم بوده و، با وجود اینکه بارها کوشیده‌ام پنهانش کنم، همیشه بر من تأثیر گذاشته است.

هفت سالم بود که مادرم مرا پیش متخصص گفتاردرمانی بُرد و او گفت وقتی بزرگ شوم خودش برطرف می‌شود. نوجوان که بودم، لکنت زبانم خیلی آزارم می‌داد. نمی‌توانستم اسمم را بگویم. بدم می‌آمد با تلفن صحبت کنم. حتی قبل و بعد از صحبتی کوتاه، که برای دیگران عادی بود، اضطراب شدیدی داشتم و پس از صحبت نیز احساس یأس و ناامیدی مطلق را تجربه می‌کردم.

لکنت زبان از این بابت مسئله‌ساز است که باعث جلب توجه کامل دیگران می‌شود. چنین وضعیتی فرد الکن را به کانون توجه می‌کشانند و توجه دیگران را به گرفتگی زبان او جلب می‌کند. افراد الکن با من هم عقیده‌اند که فراوانی و شدت گرفتگی زبان متغیر است و بنابراین از آنچه من «انرژی توجه» می‌نامم سهم زیادی می‌گیرد. اگر زبانم همیشه روی کلمه ششم می‌گرفت، توجهی نمی‌کردم و بقیه هم با آن الگوی رفتاری کنار می‌آمدند. عدم قطعیت توجه را به خودش جلب می‌کند، درست همان‌طور که سروصدای اتفاقی (مانند بوق ماشین) بیش از سروصدای قابل‌پیش‌بینی (مانند تیک‌تاک ساعت) جلب توجه می‌کند. از آنجاکه علل لکنت زبان آدم‌ها چندان معلوم نیست، نمی‌توان آن را به راحتی توضیح داد. توجه عموماً به محرک‌هایی جلب می‌شود که دلیل موجهی ندارند. اگر ندانید

چرا پادرد دارید، به آن توجه می‌کنید، اما اگر بدانید پادردتان به خاطر دوچرخه‌سواری در روزهای گذشته است توجه چندانی به آن نمی‌کنید.

حتی آن دسته از کسانی که در ظاهر لکنت زبان شدیدی ندارند هم در باطن اضطراب قابل ملاحظه‌ای را تجربه می‌کنند، زیرا این افراد فکرشان درگیر این است که دفعه بعد کی زبانشان می‌گیرد. گرفتگی زبان خودم معمولاً به شکل «بلوکی» ظاهر می‌شود: مکث‌های غیرارادی که طی آن نمی‌توانم صدایی از خودم دریاورم و ناگهان احساس می‌کنم تمامی ندارد. این راه هم همه می‌دانند که ترس از لکنت زبان بسیار شدید است. خود این ترس دردسر کمی نیست، اما ما آدم‌های الکن این فکر و خیال را هم به آن می‌افزاییم که دیگران توجه زیاد و متعاقباً قضاوت بدی نسبت به گفتارمان دارند. تنها دل خوشی‌ام این بود که به مرور زمان از شرش خلاص می‌شوم. کاش این‌طور بود.

پس از سمینار فاجعه‌باری که در سال آخر مقطع کارشناسی داشتم، به این نتیجه رسیدم که لکنت زبانم به خودی خود برطرف نمی‌شود. لکنت زبان باعث شده بود که استاد فرار از حرف زدن در ملاءعام شوم، از این‌رو آن سمینار اولین سخنرانی زندگی‌ام بود. درست است که آدم‌های زیادی از حرف زدن در ملاءعام ترس و واهمه دارند، اما این ترس و واهمه غالباً در اذهان افراد الکن بزرگ‌نمایی می‌شود. سال بعد که با بیست و دو سال سن وارد مقطع کارشناسی ارشد شدم، پیش متخصص دیگری رفتم که حاذق‌تر از متخصص پیشنهادی مادرم بود و گفتار کنترل‌شده را یاد داد. این شیوه گفتار مستلزم بیان آرام جملات، ادای شمردۀ کلمات و تجسم روابط به هم پیوسته کلمات بود. هنوز مانده بود تا بتوانم مثل آدم‌های عادی حرف بزنم، اما برای حرف زدن در ملاءعام جرئت پیدا کردم. برای اینکه ترسم را هم از بین ببرم، بارها خودم را در معرض موقعیت‌های سخنرانی قرار دادم و آخرسر مدرس دانشگاه شدم.

در گذر زمان، بیشتر مشتاق شدم در ملاءعام حرف بزنم و بد به دلم راه ندهم. به ترسم از سخنرانی چندان توجهی نمی‌کردم. در بسیاری از این موقعیت‌ها ترسیده‌ام، اما راستش نمی‌توانم یکی از آن‌ها را به یاد بیاورم که به نظرم سخنرانی بدی شده باشد. در دو دهه اخیر، من به رویکرد «جنگ» با لکنت زبانم خیلی افتخار کرده‌ام و فعالیت‌های چالش‌برانگیز اما ارزنده‌ای مانند حرف زدن در ملاءعام را خودخواسته دنبال کرده‌ام.

مصادیق خاصی از رویکرد «گریز»، مانند پرهیز از مصاحبهٔ رادیویی و تلویزیونی، هم داشته‌ام: هرگونه گفت‌وگوی زندهٔ خبری را رد می‌کردم. مهم‌تر اینکه لکنت زبانم همچنان بر احساساتم اثرگذار بود و، در حین صحبت و پیش از مواقع حساس، اضطراب قابل‌ملاحظه‌ای داشتم. این بود که شش سال پیش به سرم زد در همایش لکنت زبان کرواسی شرکت کنم. در راه بازگشت با هواپیما، با چند نفر از متخصصان گفتاردرمانی مرکز مایکل پالین لندن آشنا شدم. باآنکه تمرکز فعالیت‌های آن مرکز بر لکنت زبان کودکان بود، اما از سر لطف مرا ویزیت کردند.

این درمان با درمان قبلی‌ام خیلی فرق داشت. حالا تمرکز من معطوف به توجهی بود که به لکنت زبانم داشتم؛ به ندرت حرفی از گفتار واقعی‌ام به میان می‌آمد. یاد گرفتم بیشتر بر تجربه‌های فعلی‌ام توجه کنم، چراکه این توجهٔ ترسم از اینکه چقدر ممکن است بد حرف بزنم و نگرانی‌ام از سابقهٔ بد آن را تسکین می‌داد. همچنین به بازخوردی توجه کردم که از درونم دربارهٔ گفت‌وگوهایم می‌گرفتم. و چون آن بازخوردها تقریباً همیشه مثبت بود، می‌توانستم این اطلاعات را در افکاری که دربارهٔ گفت‌وگوهای آینده داشتم به کار گیرم. باید به نحوهٔ تأثیر رفتار بر احساسات توجه کنیم تا بفهمیم چه چیزی باعث شادکامی می‌شود و چه چیزی تأثیری بر آن ندارد.

همچنین، کاشف به عمل آمد که توجه خودم به گفتار و لکنت تفاوت زیادی با توجه دیگران دارد. درواقع، پس از اینکه از شر لکنت زبانم «خلاص» شدم، متوجه شدم که فقط چند نفر واقعاً از آن خبر داشتند. خیلی‌ها نظرشان این بود که فقط طرز گفتار خاصی دارم. چندتا از دانشجویانم که پیش‌نویس‌های اولیهٔ این کتاب را خواندند باورشان نمی‌شد کسی که بارها طرز صحبتش را در محافل عمومی دیده‌اند چنین دغدغه‌هایی داشته باشد. همچنین متوجه شدم که آشنایانم چندان به لکنت زبانم اهمیت نمی‌دهند و بر اساسش درباره‌ام قضاوت نمی‌کنند. از این‌ها گذشته، باورهایی که دربارهٔ خودم داشتم در محور رسیدگی به لکنت زبانم قرار گرفتند: لکنت زبان دیگر تعریف‌کنندهٔ شخصیت من نبود.

از وقتی که توجه به گفتارم را کنار گذاشتم، دردسرش هم تمام شد. بنابراین می‌توان گفت تغییر رفتار و افزایش شادکامی هم مستلزم سلب توجه از چیزهای منفی و هم عطف توجه به چیزهای مثبت است. این روزها شادکامی‌ام را هرطور اندازه بگیرید، به ندرت از

لکنت زبانم تأثیر می‌پذیرد. روی هم رفته، تخصیص مجدد<sup>۱</sup> توجه توضیح می‌دهد که چرا الان چندان لکنت زبان ندارم و چرا اهمیتی به آن نمی‌دهم. تردیدی نیست که کم شدن لکنت زبانم به کمک آمده است، اما نکته مهم‌تر این است که کمتر به آن توجه دارم. در نتیجه، الان شادکام‌تر هستم.

هر چیزی که در مورد لکنت زبانم صدق می‌کند در مورد علل شادکامی و راه‌های افزایش آن هم مصداق دارد. اینکه توجهتان را به چه چیزهایی اختصاص می‌دهید میزان شادکامی‌تان را مشخص می‌کند. هر چیزی که در کانون توجهتان باشد رفتارتان را تحریک و شادکامی‌تان را تعیین می‌کند. توجه مثل ماده چسبنده‌ای است که انسجام زندگی‌تان را حفظ می‌کند.

آنچه به تمرکز بر موضوع توجه شتاب بخشید تحصیل در رشته اقتصاد بود که باعث شد هر مسئله‌ای را در قالب تخصیص<sup>۲</sup> حل کنم. همه‌جا شاهد کمبودیم و بنابراین می‌توان گفت که تخصیص منابع لازمه دستیابی به نتایج دلخواه است. توجه گاهی به فعالیت‌های شغلی و سایر مواقع به چیزهایی مانند وعده شام یا خیال‌پردازی درباره آن معطوف می‌شود. توجهی که به محرکی اختصاص داده می‌شود به سایر محرک‌ها اختصاص نمی‌یابد. وقتی مشغول پیامک دادن به دوستی هستید، توجهتان را از دوست کنار دستی‌تان سلب می‌کنید. پس اتفاقی هم نیست که در زبان روزمره بارها از اصطلاح «توجه کنید» استفاده می‌کنیم.

کمبود منابع توجه به این معناست که باید درباره اینکه به چه چیز و چطور توجه کنید تصمیم‌های بهتری بگیرید. اگر آن‌طور که باید و شاید شادکام نیستید، معلوم می‌شود که توجهتان را درست تخصیص نمی‌دهید. وقتی توجهتان را به نحو احسن تخصیص دهید، به بالاترین سطح شادکامی می‌رسید.

این ایده که «شما همان چیزی هستید که به آن توجه می‌کنید» بیش از صد سال قدمت دارد.<sup>۳</sup> همکاری با دنیل کانن<sup>۴</sup> در دانشگاه پرینستون مرا به موضوع توجه علاقه‌مند کرد.

---

1. reallocation  
2. allocation

من هم به نوبه خودم نشان داده‌ام که توجه چگونه مثل فرایند تولید عمل می‌کند و محرک‌ها را به شادکامی مبدل می‌سازد.

تلاش‌هایی که از گذشته برای تبیین و توضیح علل شادکامی صورت گرفته‌اند ورودی‌هایی مانند درآمد را مستقیماً به خروجی (یعنی شادکامی) ربط می‌دهند. اما رویکردی که من دارم ورودی‌ها را محرک‌هایی می‌داند که برای جلب توجه با هم رقابت دارند و تأثیرشان بر شادکامی را میزان توجه به آن‌ها تعیین می‌کند. بر این اساس، تأثیر درآمد بر شادکامی هم برحسب موجودی پولی و هم میزان توجه به درآمد تعیین می‌شود. همین ورودی‌ها (پول، ازدواج، رابطه جنسی، لکننت زبان یا هر چیز دیگر)، بسته به اینکه چقدر به آن‌ها توجه می‌کنید، می‌توانند تأثیر کم یا زیادی بر شادکامی‌تان داشته باشند. طبیعی است که برخی از ورودی‌ها (مانند سروصدا) در مقایسه با سایر ورودی‌ها بیشتر جلب توجه می‌کنند، اما این‌طور نیست که در برابر تأثیرشان بر احساساتان هیچ اختیاری نداشته باشید. امیدوارم وقتی می‌گویم چنین چیزی مصداق آزادی است با من موافق باشید.

موضع متواضعانه‌تر این است که کنترل بسیاری از چیزهایی که به آن‌ها توجه داریم و هر رفتاری که از آن‌ها سرچشمه می‌گیرد در دستان فرایندهای ناهشیار و غیرارادی است. البته پژوهش‌های دو دهه اخیر که در علم رفتاری انجام شده درس ساده و مهمی به ما داده‌اند: خیلی از کارهایی که انجام می‌دهیم حاصل افکار حساب شده و سنجیده نیستند. اینکه فلان بسته شکلات را بخرید یا نخرید بیشتر به نمایان بودن آن بسته در داخل مغازه بستگی دارد تا به هرگونه تصمیم‌گیری هشیارانه برای باولع خوردن شیرینی‌ها. زندگی سرشار از مثال‌های این‌چنینی است. خودم مطمئن نیستم کمربند ایمنی‌ام را در چه مرحله‌ای از رانندگی می‌بندم. شما می‌دانید؟ و آیا بعد از اینکه از مدرسه یا کار برگشته‌اید، بدون هرگونه فکر قبلی، یک راست سراغ یخچال می‌روید؟

ما همگی مخلوق محیطمان هستیم. داده‌های بیش از سه میلیون نوجوان کالیفرنایی نشان می‌دهد که وجود رستوران فست‌فود در فاصله یک و نیم متری مدارس نرخ چاقی را بیش از ۵ درصد افزایش می‌دهد. به همین صورت، وجود رستوران فست‌فود در فاصله

هشت صد متری احتمال افزایش بیست کیلویی وزن حامله‌ها را به اندازه ۱٫۶ درصد بیشتر می‌کند. افزایش وزن عمدتاً به این برمی‌گردد که فرصتی برای افزایش وزن پیش بیاید. حالا بیایید از موضوع تغذیه به سراغ موضوع تقلب برویم. وقتی فرصتی داده شود، خیلی‌ها، برخلاف تصور رایج، دست‌کم اندکی تقلب خواهند کرد، اما فقط به اندازه‌ای که به ذهنیت مثبت از خودشان خدشه‌ای وارد نشود. یک آزمون معلومات عمومی به گروهی از دانشجویان بدهید تا خودشان را محک بزنند و نمرات را خودشان اعلام کنند. آخرسر می‌بینید این گروه، در مقایسه با گروهی که نمراتشان را خودتان واریسی و اعلام می‌کنید، نمرات بالاتری (به اندازه چهار سؤال از پنجاه سؤال) خواهند داشت. بنابراین حتی اگر آدم‌ها درستکار باشند، باز هم دست به تقلب می‌زنند. گرایشمان به تقلب، عین گرایشمان به تغذیه، بیشتر به پیش آمدن فرصتی برای تقلب ربط دارد تا به شخصیتمان.<sup>۱</sup>

گفتگی‌های زبانم در برخی از موقعیت‌ها بدتر از سایر موقعیت‌هاست و احتمالاً شما هم همین انتظار را دارید. جدی‌ترین گفتگی‌های زبانم عمدتاً در موقعیت‌های استرس‌زا پیش آمده‌اند و به نظرم همه افراد الکن نیز اذعان می‌کنند که، وقتی تنها هستند، محال است لکنت زبان بگیرند. گفتارم و تأثیری که بر من دارد از هویت‌م و از محیط‌م تأثیر می‌پذیرد. البته احساس می‌کنم که زمان و مکان بروز بسیاری از لکنت‌هایم و نیز طرز واکنشم به آن‌ها کاملاً تصادفی است. اگر هم بستگی عمیق‌تری هم وجود داشته باشد، من بی‌خبرم. از این‌رو هر تلاشی برای فهم رفتار و شادکامی انسان باید اثرات بستر بیرونی (بسترشناسی)<sup>۱</sup> و نیز افکار درونی (روان‌شناسی) را در نظر بگیرد.

این کتاب دو بخش مرتبط دارد. بخش اول شادکامی را مفصلاً واکاوی می‌کند. این بخش با تشریح دقیق‌تر هر مطلبی که تا اینجا اشاره کرده‌ام نشان خواهد داد که شادکامی از چیزهایی که به آن توجه می‌کنیم سرچشمه می‌گیرد. اما ابتدا باید شادکامی را تعریف کنیم و بعد به سراغ علل شادکامی برویم. به شما نشان می‌دهم که کلید شادکامی عبارت است از جست‌وجوی خوشی و هدفمندی در زندگی روزمره. بخش دوم این کتاب، با تکیه بر مبانی بخش اول و با عنایت به آخرین شواهد علم رفتاری، چند پیشنهاد ارائه می‌دهد

---

1. contextology



درباره اینکه چطور خودتان و اطرافیانتان را شادکام «کنید». در اینجا، باید زندگی را طوری سروسامان دهید که بتوانید با همین تاروپود ذاتی‌تان (در همین وضعی که هستید) پیش بروید و، بی‌آنکه خیلی به شادکامی فکر کنید، بیش‌ازاین‌ها شادکام شوید. به این می‌گویند طرح و نقشه‌ای برای شادکامی.