

# سرشت شادی

دزفوند موريسس

برگردان: شه. آ



این اثر ترجمه‌ای است از :

***The Nature of Happiness***

by Desmond Morris, Little Books Ltd, 2006

**سرشت شادی**

دزموند موریس

ترجمه‌ی: ش.آ

ویراسته‌ی: مهبد مهدیان

تصویر روی جلد: اثری از Nyree Reynolds

نشر اینترنتی - تابستان 1391

«تحت مجوز توزیع و تکثیر اشتراکی»

هر گونه استفاده غیرانحصاری از این اثر آزاد است.

## فهرست مطالب:

۴	پیش‌گفتار مترجم
۶	مقدمه
۷	سرچشمه‌های شادی
۱۴	رده‌بندی شادی‌ها
۴۹	سرشت شادی
56	تعریف‌های شادی

### پیش‌گفتار مترجم

همیشه از نوشته‌های دانشمندانی که نگاهی علمی و محققانه به موضوع‌های عادی داشته‌اند لذت برده‌ام. ما به کمبود تحلیل علمی و نگاه تجربی مبتلا هستیم. بیشتر مشغول کشفیات ذهنی و ادعاهای فاقد پایه‌ی آزمایشگاهی و تجربی بوده‌ایم. وقتی کسی می‌خواهد از طبیعت یا زندگی حیوانات یا آثار باستانی یا زندگی مردم ناحیه‌ای گزارش تلویزیونی یا مقاله تهیه کند، دوربین بر روی اشیا یا عناصر طبیعت ول می‌چرخد، گفتار زمینه نیز سخنانی نیمه احساساتی و نیمه ادیبانه است، با توصیف‌ها و مدح‌های بی‌مورد و زیان‌بار با یک موسیقی متن صوفیانه یا به عاریت گرفته شده از ونجیلیس و اکسیژن و یانی و غیره. به درون برگ‌ها، یاخته‌ها و زیست‌بوم که راه نمی‌یابیم هیچ، از راز نهفته در برگ هم نمی‌توانیم واقعیت‌های علمی پیدا کنیم؛ لذا با مقداری جملات گوش‌نواز، فضل‌فروشانه، ادیبانه و پرتاسه سر و ته قضیه را هم می‌آوریم.

آنچه محتاج رشد آئیم دیدگاهی است که افرادی همچون دیوید آتنبارو، دزموند موریس، دیوید سوزوکی، جیمز بورک، جرد دایموند، کونراد لورنس، ماروین هریس، استانیلی میلگرام، مالینوفسکی، مارگریت مید، ریچارد لیک، استیون پینکر، برایان فاگان، ریچارد داوکینز، لستر براون و امثالهم دارند.

در میان اندیشمندان و دانشمندان جهان دزموند موریس جایگاه ویژه‌ای دارد - رفتارشناسی بزرگ با دیدگاهی نوین، انبوهی از کارها، مقاله‌ها، کتاب‌ها و تحقیق‌های علمی که در همه‌شان از روش تجربی استفاده کرده است. دزموند موریس قبلاً به جامعه‌ی تحصیل‌کردگان و کتاب‌خوان‌های فارسی زبان معرفی شده است. کتاب‌های میمون برهنه<sup>1</sup> و باغ وحش انسانی<sup>2</sup> او چند دهه پیش ترجمه و منتشر شده است. کتاب رفتارشناسی تماس او نیز به ترجمه‌ی عبدالحسین وهاب‌زاده اخیراً به شکل اینترنتی انتشار یافته است.<sup>3</sup> کتابی که اینک در دست دارید با اینکه مثل دیگر کتاب‌های موریس عالمانه و تجربی است، ولی فاقد کتاب‌نامه و منابع مورد رجوع است. با این حال باید خاطر نشان کرد که هر جمله از کتاب‌های او به استناد تعداد زیادی مشاهده و تحقیق دانشگاهی است.

<sup>1</sup> میمون برهنه، ترجمه دکتر مهدی تجلی پور، چاپ توکا، 1356

<sup>2</sup> باغ وحش انسانی، ترجمه پرویز پیر، شرکت کتاب‌های جیبی، 1354

<sup>3</sup> لینک دانلود کتاب: <https://mypersianbooks.files.wordpress.com/2012/03/dmorris.pdf>

## سرشت شادی 5

دزموند موريس بسيار اصيل به زبان انگليسي مي نويسد، هم از آن لحاظ كه سخنانش آدمي را مجبور به فكر و جستجوي بيشتري در مقالات مي كند و هم بعضي واژه ها و اصطلاحات به كار رفته در متن او را مي توان به چند گونه معني كرد و حتي تمامي معادل هاي موجود آن را يك جا مي توان در نظر گرفت، مثل Nature، Urge، Primeaval، Tribial، Evolution، Surge.

در نتيجه مترجم سعي کرده است در جاهای مختلف از نزديکترین و گویاترین معنای ممکن استفاده کند. مورد ديگر آن است كه تفسير نويسنده از مشاهدات تنها تفسير و برداشت ممكن و صحيح نيست. افراد ديگر همان مورد را تفسير ديگري مي كنند و نتيجه ي ديگري ممكن است ارائه دهند. اميد آن دارم كه در كتب و مقالات منتشر شده به زبان فارسي نوشته هاي افرادي مثل دزموند موريس و فوق الذکر مورد فراموشي قرار نگیرد.

### مقدمه

یکی از راه‌های مطمئن برای دلخور کردن من آن است که به من بگویند در مورد نحوه‌ی شادتر کردن زندگی سخن بگویم یا کتابی بنویسم. از این گفته می‌توان فهمید کتاب سرشت شادی یکی از آن کتاب‌های خودآموزی نیست که سعی در وادار کردن شما به انجام تمرین‌های افزایش شادی می‌کنند یا می‌کوشند شما را ترغیب کنند تا در کلاس‌های آموزش شادی ثبت‌نام کنید. این کتاب حتی کمک نخواهد کرد یاد بگیرید میزان ماندگاری شادی خود را با پرسش‌نامه‌های عمومی سنجش شادی ارزیابی کنید.

آنچه این کتاب در پی آن است ارائه‌ی شرحی از سرچشمه‌های گوناگون شادی است. البته شاید این کتاب بتواند کمک کند تا خواننده وضعیت هیجانی زودگذری را بفهمد که در زبان عامیانه شاد بودن خواننده می‌شود. در این صورت ممکن است کمکی بشود به داشتن یک زندگی شادتر. به دیگر سخن، در این کتاب پند و موعظه نخواهید شنید و اصرار نخواهد شد که برای کسب شادی به روش خاصی رفتار کنید، بلکه معلوماتی داده خواهد شد که اگر مایل باشید بتوانید به کار ببرید تا شادتر شوید. برای کسب شادی چندین راه هست که هر کدام قوت و ضعف خود را دارد. بعضی راه‌ها مناسب شماست، بعضی‌ها نه. کسانی که کلاس‌های افزایش شادی پایدار را اداره می‌کنند، ممکن است از چنین سؤال‌هایی متعجب شوند: «چرا کوکائین فرد وابسته به مواد را شاد می‌کند؟ چرا تکه‌تکه شدن مردم باعث شادی خلسه‌آمیز فرد بمب‌گذار انتحاری می‌شود؟ چرا آزار و شکنجه‌ی دیگران موجب غلیان شادی در فرد دیگر آزار می‌شود؟» اگر کسی بخواهد سرشت واقعی شادی را درک کند، این نوع سؤال‌ها اهمیت دارد. باید هر نوع شادی را مد نظر داشت - حتی آن گونه شادی‌هایی را که به نظرمان نفرت‌انگیز، ضد اجتماعی و خطرناک است. تنها در صورتی می‌توانیم امیدوار باشیم که به حقیقت این پدیده‌ی پیچیده دست یافته‌ایم که همه‌ی موارد را مورد بررسی قرار دهیم.

## سرچشمه‌های شادی

چه بسیار پیش می‌آید که سرشت واقعی شادی را بد می‌فهمیم. شادی غالباً با خشنودی، ارضا شدن یا آرامش ذهنی اشتباه گرفته می‌شود. بهترین توصیف اختلاف اینها چنین می‌تواند باشد که خشنودی همان حالتی است که از یک زندگی خوب به آدمی دست می‌دهد، ولی شادی احساسی است که موقع بهتر شدن ناگهانی زندگی آن را تجربه می‌کنیم. در همان لحظه‌ای که چیزی شگفت برایمان رخ می‌دهد، فورانی از هیجان، احساس لذت شدید، یا غلیان نشاط محض به ما دست می‌دهد - و این همان لحظه‌ای است که واقعاً شاد هستیم. متأسفانه این حالت زیاد طول نمی‌کشد، شادی شدید احساسی است موقتی و گذرا. ممکن است احساس خوب ما مدتی دوام یابد، ولی سرخوشی زود تمام می‌شود. یکی از فیلسوفان کلبی گفته است: زندگی مصیبتی طولانی است، با لحظات زودگذر شادی.

چه چیز این میان‌پرده‌های کوتاه را ایجاد می‌کند؟ برای پیدا کردن جواب مجبوریم نگاهی بیندازیم به تحول<sup>1</sup> انسان در طی یک میلیون سال گذشته.

اجداد دور ما درخت‌نشین بودند و از میوه و دانه و حشرات تغذیه می‌کردند. مثل میمون‌ها در زندگی روزمره‌شان آن‌چنان لحظات اوج احساسی را تجربه نمی‌کردند. اما بعداً در مسیر تحول تازه‌ای افتادند که متفاوت از مسیر خویشاوندان نزدیک‌شان بود. در این مسیر روش زندگی ظریف و تکراری میوه‌چینی بر شاخه‌ی درختان را ترک گفتند و سبک زندگی پر تنش‌تر و سخت شکار گروهی در دشت‌ها را پیشه کردند. این تغییر ایستار ذهنی تازه‌ای را ایجاد می‌کرد. لازم بود همکاری، برقراری ارتباط، هوش، شجاعت و توانایی تمرکز به مدت طولانی بر هدفی خاص افزون‌تر شود.

برای غلبه بر طعمه‌های بزرگ نیاز به همکاری بود. برای طراحی نقشه‌ی شکار و ترتیب دادن ترفندهای به تله انداختن و کشتن نیاز به ارتباط برقرار کردن با همدیگر بود. شجاعت نیز ضرورت داشت، از این جهت که تبدیل شدن یک جانور نخستی کوتاه‌قد به شکارچی کشنده مستلزم خطرکردنی بود ناشناخته و بیگانه برای نیاکان ما. میمون‌ها با دیدن اولین نشانه‌ی خطر واکنش مشخص دارند و آن فرار کردن به پناهگاه امن بالای درختان است. اجداد ما مجبور بودند این واکنش‌های ترس را سرکوب کنند و با خطرهای شکار کردن به روشی کاملاً تازه روبه‌رو شوند. در مقایسه با میوه‌چینی، کشتن طعمه کاری است طولانی و مستلزم تمرکز. نیاکان ما مجبور بودند پیگیری، هماهنگی و تمرکز حواس در کار به دست آورند، کاری که برای نخستین‌ها غریب و تازه بود.

---

<sup>1</sup> evolution

لازمه‌ی موفقیت در این الگوی جدید و خطرناک به دست آوردن غذا ورزیده‌تر شدن بود؛ اشتیاق به فعالیت بدنی شدید. بعد از آن پیروزی لازم شد عنصر تازه‌ی دیگری وارد زندگی اجتماعی انسان شود. ما مجبور به تقسیم غذا شدیم. سازندگان فیلم‌های هالیوودی همیشه می‌خواهند نشان دهند انسان ماقبل تاریخ موجودی بود خشن و وحشی که با بدجنسی رقابت می‌کرد و در نزاع‌های همیشگی قبیله‌ای با چماق بر سر دیگران می‌کوبید.

البته چنین اتفاق‌هایی گهگاه رخ می‌داد و هنوز هم رخ می‌دهد، ولی اگر قرار بود روش مرسوم این باشد، گونه‌ی انسان در همان مراحل اولیه‌ی تکامل منقرض می‌شد. خشونت در یک گروه قاعده نیست بلکه استثناست، وگرنه هرج و مرج پیش می‌آید. خوی غالب می‌بایست یا کمک کردن به همدیگر باشد یا همکاری یا تسهیم، در غیر این صورت موفق نمی‌شدیم.

ما امروز با خواندن روزنامه‌ها و تماشای برنامه‌های تلویزیونی چنین احساس می‌کنیم که در زمانه‌ی ستمگری و سبعت زندگی می‌کنیم، اما این تمام واقعیت نیست، به همان اندازه‌ای که فیلم‌سازان هالیوودی تصویری تحریف‌شده از نیاکان نخستین انسان عرضه می‌کنند. جمعیت و ازدحام شدید کنونی آدمیان را ملاحظه کنید، ما واقعاً گونه‌ای عجیب آستی‌جو و مسالمت‌خواه هستیم. اگر به گفته‌ی من شک دارید هزاران میلیون انسان را بشمارید که صبح از خواب بلند می‌شوند و آخر شب با کسی زد و خورد نکرده‌اند. از خوشبختی گونه‌ی انسان است که اکثر آدمیان چنین‌اند. گزارشگرها نیز خوشحال باشند چون اقلیت کم‌شماری از این شش میلیارد نفوس در مواقع نادری سنگ‌اندازی یا بمب‌گذاری می‌کنند - گرچه از این اتفاق‌ها آن قدر هست که ستون‌های خبر را پر کنند. با این حال نباید از حقیقت غافل شویم. از این حقیقت که اکثر انسان‌ها در غالب اوقات فکر و ذکرشان بیشتر متوجه خوشی و شادی است تا سبعت و ستمگری.

یکی دیگر از نتایج تغییر مسیر زندگی به روش شکارگری افزایش شدید خصلت جستجوگری ما بود. در ما میل کشف و جستجو در دنیای اطرافمان در حد وسواس ایجاد شده است. این خصلت را در بچه میمون‌های بازیگوش نیز می‌بینیم، اما وقتی بالغ شدند این خصلت شروع به محو شدن می‌کند. در انسان این بازیگوشی کودکانه در بزرگسالی حفظ می‌شود و بلوغ می‌یابد و به صورت خصلت تحلیل و طبقه‌بندی عناصر محیط زندگی در می‌آید. انسان تنها با وجود چنین خصلتی قادر شد دانسته‌های ضروری خود را در مورد قلمروهای شکار قبیله‌ای و رفتار شکارها گسترش دهد. کنجکاوی شدید موجب خلاقیت می‌شود که خود سبب نوآوری می‌شود و نوآوری‌های ما سبب‌ساز پیشرفت‌های فناوری می‌گردند؛ این یک موهبت است.

پس از درآمدن تدریجی به شکل و قالب قبایل شکارگر در طی حدود یک میلیون سال، در نهایت پیشرفت‌های فناوری ما را به یک نقطه‌ی تغییر تازه رساند. شکارچیان بدوی کشت‌کار شدند. انسان تسلط بر



## سرشت شادی 9

طعمه‌ها و گیاهان خوراکی و تغییر آنها در جهت نیازهایش را شروع کرد و حدود ده هزار سال پیش به مرحله‌ای رسید که برای اولین بار اضافه‌تولید غذا به وجود آمد. تهیه‌ی غذا به چنان کارایی رسید که دیگر لازم نبود همه‌ی افراد قبیله به آن مشغول باشند. یک معنای این شرایط آن است که متخصصان با سرعت زیاد مهارت‌های خاصی را بسط و تکامل دادند. طی این انقلابِ نوسنگی روستاها به شهرک‌ها و بعد به شهرها تبدیل شدند. واحدهای کوچک قبیله‌ای به کلان‌قبیله تبدیل شدند. نیروی قدرتمند کنجکاو - آن نیروی بزرگ نوآفرینی در بشر - به اختیارعملِ وافر رسید

شکارچی آرام‌خوی قبیله اینک تحت فشار قابل توجهی قرار گرفته بود. حیات کلان‌قبیله‌ی جدیدش برای بسیاری از شیوه‌های رفتاری او محدودیت ایجاد می‌کرد. میمون شهرنشین<sup>۲</sup> ثروتمندی نوکیسه بود و برخی خطاهای وحشتناک از او سر زد. موفقیت‌هایش از سرعت بلوغ فکری او پیشی گرفتند و برای او ایجاد یک ذهنیت تازه‌ی مورد نیاز برای روش زندگی تازه دشوار شده بود.

اول از همه تعادل ظریف بین رقابت و همکاری به هم خورد و کفه‌ی رقابت سنگین‌تر شد. عواطف انسانی بین ساکنین شهرک‌ها و شهرهای باستانی کم‌رنگ‌تر شد. پیوندهای دوستی رو به سستی گذاشت. افرادی که رهبران محلی می‌شدند، از قدرت خود بی‌رحمانه‌تر از قبل استفاده می‌کردند. برده‌داری پا گرفت. شادی در زندگی اکثر مردم رو به افول گذاشت. حتی شکوه یونان باستان که غریبان آن را می‌ستایند بر حکومت برده‌داری استوار بود.

در این میان، روابط خانوادگی نیز لطمه خورد. انسان در مرحله‌ی دراز شکارگری یک تغییر مسیر مهم زیست‌شناختی به سوی ایجاد پیوند زن و شوهری انجام داد. به عبارت دیگر، نیاکان ما چنان بار آمدند که عاشق شوند. عاشق شدن گامی حیاتی در جهت حمایت از کودک نیازمند به دوران رشد طولانی است - به‌ویژه آنکه مردها به سبب شکار کردن مدت زمانی طولانی را از کاشانه خویش دور می‌شدند و برای آنکه برگردند و اعضای خانواده را مراقبت و تغذیه کنند لازم بود به همسر خود علاقه‌ی محکمی داشته باشند. در ساختار شهری جدید و با تخصصی‌شدن و تقسیم کار - که به شکل تجارت و چانه‌زنی به عنوان روشی برای زندگی در آمد - پیوندهای خانوادگی هم از عشق به نوعی معامله تغییر شکل داد. وصلت‌هایی که بزرگ‌ترها ترتیب می‌دادند وسیله‌ای نو برای داد و ستد شد. پیوندهای عاشقانه‌ای که با این رسوم همخوان نبود با بی‌رحمی سرکوب می‌شدند. غم به حیظه‌ی روابط خصوصی صمیمانه دامن گسترده.

اما انسان حیوانی است با انعطاف‌پذیری شگفت‌انگیز. هر بار که روندهای جدید اجتماعی شروع به دور کردن انسان از درون‌مایه‌های زیستی ژنتیکی‌اش می‌کند، بعضی نیروهای درونی در نهاد او کمک می‌کنند تا به جایش برگردد. ویژگی تعجب‌آور ده هزار سال اخیر سرگذشت انسان همانا کوشش طولانی او برای رسیدن به

آن شرایط اجتماعی است که شبیه به دوره‌های ماقبل تاریخ است - البته شرایطی شبیه به آن و نه عین آن. با هر پیشرفت فنی تازه‌ای، گونه‌ی انسان مجبور شده است روش تازه‌ای برای بازی انسان‌بودن بیابد.

یک توانایی انسان که ریشه در تکامل زبانی وی دارد در این راه او را یاری رسانده است. انسان نمادپرداز بزرگی شده است. انسان نه تنها از زبان نمادین استفاده می‌کند بلکه در تمامی عرصه‌های فعالیت‌هایش نیز معادل‌های نمادین می‌سازد. انسان چنان در نمادسازی تواناست که می‌تواند در موفقیت‌های نمادین نیز شدیداً شاد شود، آن گونه شاد شدنی که واقعاً همسان شاد شدن طی اعمال اصیل و نخستین است؛ اعمالی که عمل نمادین یک نسخه‌ی بدلی از آنهاست. خودم را مثال بیاورم. یکی از خوشی‌های بزرگ من در پی کتاب گشتن است. به دست آوردن یک کتاب کمیاب که بعد از مدتی پی‌جویی با زحمت زیاد پیدا می‌کنم و با خودم به خانه می‌آورم؛ این معادل نمادین شکار پیدا کردن نخستین است. آری من هنوز نیازمند شکار کردنم، زیرا انسان هستم؛ اما برای ارضای انگیزه‌ی حیاتی دیرینه‌ی شکارگری، نیازی نیست یک حیوان را بکشم.

بخش بزرگی از فعالیت‌های کنونی ما جانشین‌های نمادین غریزه‌ی شکار کردن است. این جانشینی با انقلاب کشاورزی آغاز شد و موجب شد شکارگری دیگر شیوه‌ای برای بقا نباشد. با کم‌رنگ شدن جایگاه شکارگری برای بقا، «ورزش شکارگری» جای آن را گرفت که طی آن حیوانات وحشی مثل گذشته سلاخی می‌شدند. این قبیل ورزش‌های خونین نیز دلهره‌های ناشی از جستجوی شکار را در یاد بشر حفظ کرد. بعدها که شهرک‌ها و شهرها بزرگ و بزرگ‌تر شدند و شهرنشین‌ها فرصت لذت بردن از شکارگری را نداشتند، شکارگاه به شکلی نمادین به داخل شهر آورده شد - یعنی به صورت میدان ورزش.

در روم باستان کولیسیوم (ورزشگاه بزرگ) ساخته شد و جانوران بسیاری به آنجا آورده می‌شدند و برای لذت بردن انبوه تماشاچیان با سببیت به قتل می‌رسیدند. هزار و نهصد سال پیش در روز افتتاح این ورزشگاه، حدود پنج هزار حیوان کشته شدند. این شکل از سلاخی گسترش یافت و هنوز هم به شکلی دیگر در قالب گاوبازی اسپانیایی پابرجا مانده است. گاوبازی سالانه در پامپ لونا یک نوع بازآفرینی خطرات شکارگری است.

هنوز هم در بسیاری از کشورها ورزش شکارگری به صورت‌های گوناگون رایج است، گویی فرایند مدنیت در آن نواحی رخ نداده است. انگیزه‌ی شکار کردن در ما چنان قوی است که حتی در قرن بیست و یکم نیز ممکن است در شکل اولیه و خونین خود بروز کند؛ از این رو، لازم است به آدم‌ها کمک شود تا معادل‌های نمادین خود را به یک مرتبه‌ی انسانی‌تر ارتقا دهند.

جای خوشحالی است که بیشتر ورزش‌های خونین قدیمی جای خود را به ورزش‌های با توپ داده‌اند. تیم‌های ورزشی جای جوخه‌های قتل حیوانات را گرفته‌اند. در هر ورزش با توپ، شیوه‌ای نمادین از یک

سبک پیچیده‌ی شکارگری بدوی ایجاد شده است. مثلاً در فوتبال، شکار همان دروازه است که به صورت نمادین باید با توپ بازی کشته شود. لذا برای مهیج کردن بازی لازم است از آن حفاظت کرد. این کار را مدافعان تیم مقابل انجام می‌دهند. وقتی به حد کافی گل زده شد (معادل شکار حیوان به حد کافی)، تیم برنده‌ی شکارچی‌نماها جام را می‌گیرد و (همچون سر حیوان شکارشده) به باشگاه خود می‌برد و از بالکن سالن اجتماعات شهر به هواداران قبیله‌ی خود نشان می‌دهد. این جام گرچه خوردنی نیست ولی به صورت نمادین بر سر میز ضیافت جشن پیروزی فوتبال گذاشته می‌شود.

همانندی این فعالیت‌ها با شکار به حد کافی روشن است. جزئیات کلاً عوض شده است ولی اصول پایه‌ای آن هنوز همان است: برنامه‌ریزی، طراحی نقشه، راهبرد حمله، رویارویی با خطرها، تلاش، بررسی، همکاری گروهی و مهم‌تر از همه زیر نظر گرفتن هدف. در واقع تقریباً در تمامی ورزش‌های نوین یا هدف‌گیری هست یا دنبال کردن، یعنی همان دو عنصر اساسی در شکارگری بدوی.

اگر می‌خواهید حالات بدنی و چهره‌ی یک شادی شدید و هیجان‌آمیز را تماشا کنید، واکنش بازیکنان و تماشاچیان شیفته فوتبال را به هنگام زدن گل در دقایق پایانی یک بازی مهم نگاه کنید. بعید می‌دانم شکارچیان بدوی نیز چنین با شور افسارگسیخته‌ای به هوا پریده باشند. ورزش نوین به طرز انتزاعی یک توالی پیچیده‌ی شکارگری را بازآفرینی کرده است که منجر به لحظه‌های کمیاب شادی تمام و کمال می‌شود.

به نظر بسیاری از مردم مسخره خواهد بود اگر رویدادهای ورزشی را منبع ایجاد شادی بدانیم. در واقع عده‌ای دیگر ممکن است جایگزین‌های ظریف‌تر و پیچیده‌تری را (برای غریزه‌ی شکارگری) ترجیح دهند. فرد کاسب‌کار می‌خواهد در شهر پول کلان به جیب بزند، هنرپیشه می‌خواهد سر صحنه برود حضار را از خنده روده بر کند، نیکوکاران وقتی اعانه‌ی کافی جمع‌آوری می‌کنند تا به اهدافشان برسند مسرور می‌شوند، سیاستمداران اعلام می‌کنند که هدفشان از بین بردن رنج مستمندان است، دانشمند محقق زندگی خود را وقف یافتن درمانی برای سرطان می‌کند، نقاش منظره‌ای عالی را در پرده‌ی نقاشی خود به تصویر می‌کشد و ...

ما شکارچیان نمادین هستیم که با تعقیب اهداف مختلف به شادی دست می‌یابیم ("تعقیب" نیز یکی از اصطلاحات شکار است). عده‌ای ترجیح می‌دهند اختصاصی کار کنند و شاید تمامی عمر را سرسختانه به دنبال به دست آوردن یک شکار معین باشند. بعضی شکار کردن‌های نمادین ممکن است به اندازه‌ی تمام عمر یک نفر طول بکشد. برای مثال، من اینک در خانه‌ای زندگی می‌کنم که زمانی سِر جیمز موری در آن فرهنگ آکسفورد را تدوین می‌کرد. او بیش از سی سال بر سر این فرهنگ لغت عظیم کار کرد. هدف او - یا شکار نهایی‌اش - رسیدن به انتهای حرف Z بوده است. اما آدمی وقتی می‌فهمد که او در هنگام تدوین حرف T فوت کرد، دچار تأسف بسیار می‌شود. احساس از دست دادن یک شادی به یاد ماندنی به آدمی دست می‌دهد. سِر

موری داشت بر روی واژه‌ی Turndown کار می‌کرد، ولی عمرش وفا نکرد تا با به پایان بردن شرح واژه‌ی Zumurgy وجودش مملو از شادی ناب شود. آن هنگام چه لحظه‌ی از اوج یک شادی می‌توانست باشد.

شادی برای آدم‌های مختلف معانی متفاوتی دارد. فکر می‌کنم تا این‌جا کتاب همه‌اش به یک نوع شادی پرداخته‌ام. عمده سخن من آن نوع شادی بوده است که از ارضای تمایل اصلی انسان به شکار یک طعمه حاصل می‌شود. این نوع شادی [به مرور زمان] تغییر و پیچیدگی یافته و به صورت انواع فراوانی از فعالیت‌های کام‌بخش و خلاق در دنیای کنونی در آمده است. علت شرح مبسوط این موضوع از آن جهت است که به باور من مقدار زیادی از ناشادی‌های کنونی به سبب فقدان کیفیت مذکور در زندگی خیلی از آدم‌هاست. افرادی که زندگی خلاق پر از گوناگونی و چالش دارند و اهداف آشکار پیش روی‌شان است تا تلاش‌های خود را متوجه آنها سازند، خوشبخت‌اند. ما می‌توانیم به سبکی زندگی کنیم که گونه‌ی انسان برای زنده ماندن در قالب آن تکامل یافت؛ سبکی که در آن برنامه‌ریزی، تلاش، دستیابی به هدف و خطر کردن هست. اما با انقلاب کشاورزی بر بخش بزرگی از انسانیت آفت وحشتناکی وارد شد. افراد بسیاری محکوم به جان‌کندن‌های تکراری و کسالت‌آور و بی‌پایان در کشتزار شدند و هنوز هم کسان بسیاری چنان روزگاری دارند؛ کارهایی که مناسب چرندگان است نه آدمیان هوشمند و هدف‌دار و نوآور.

با انقلاب صنعتی وضع بدتر شد. کارگرانی که مشغول به کار جانکاه در کارخانه‌ها بودند، حتی رنگ آسمان را به چشم نمی‌دیدند. شغل آنها تهی از تعقل و اراده شد و به جز محصول نهایی چیزی را در افق دید خود نداشتند. در چنین فعالیت‌هایی هیچ جایی برای دلخوشی نیست. گرچه ما برده‌داری واقعی یونان باستان را منسوخ کرده‌ایم، ولی بردگان حقوق‌بگیر عصر جدید را جایگزین برده‌های آن دوران کرده‌ایم. این کارگران لحظات شاد را تنها می‌توانند در فعالیت‌های غیر از کار به دست آورند. با این همه، این فرایند کار بود که موجب کامیابی آنان شد. به دیگر سخن، همین کار کسالت‌آور و تکراری بود که احتمالاً جایگزین دلهره‌های شکارگری بدوی ما شد. نتیجه‌ی این پسرفت وحشتناک در بخش بزرگ انسانیت آن شد که لاجرم شادی در سرگرمی‌ها و تعطیلات جستجو شود، یعنی در حاشیه‌های زندگی و نه در مرکز آن.

اینک کم‌کم در حال اصلاح کردن آن وضع هستیم، اما بسیار کند و آهسته. فناوری رایانه‌ای آخر سر موجب خواهد شد برده‌های بی‌احساس ماشینی اکثر خرده‌کاری‌های کسالت‌بار بردگان حقوق‌بگیر را انجام دهند. وظیفه‌ی جامعه‌ی نو آن است که مراقب باشد طی این روند مقدار کارهای تکراری ملالت‌بار، بدون کاهش درآمد‌ها، به حداقل برسد. افزایش کارایی فناوری‌های در حال پیشرفت این امر را ممکن خواهد ساخت. اما اگر ما وضعیت را خوب مدیریت نکنیم ممکن است آخر سر کابوس بیکار شدن هزاران نفر به دست آدم آهنی‌های کارآمد و بدون اعتصاب واقعیت پیدا کند. امکان بالقوه‌ی وارد شدن به یک عصر زرین جدید وجود

دارد، به شرط آنکه دنیای سیاست ظرفیت جذب افراد نوآور و خلاق‌تر را داشته باشد. وقت آن است که سیاستمداران قبول زحمت کنند و بفهمند انسان به کدام گونه‌ی جانداران متعلق است و چه چیزهایی او را شاد می‌کند.

از این تاریخچه‌ی بسیار مختصری که از گونه‌ی انسان بیان کردم می‌توان فهمید شادی انسان منابع مختلفی دارد. اولین شادی را شاید بتوان شادی هدف‌یابی نامید که ریشه‌ی آن در گذشته‌ی شکارگری باستانی ماست. شادی رقابت که همان لذت برنده‌شدن است، ریشه در پیش‌زمینه‌ی اجتماعی انسان طی ایجاد قبایل کوچک دارد. روی دیگر شادی رقابت، شادی همکاری است که پایه‌اش نیاز آدمی است به حمایت کردن یکدیگر برای زنده‌ماندن.

ما امیال کهنِ زیستی خود را از دست نداده‌ایم - خوردن، نوشیدن، جفت‌یابی و سرپناه جستن - و این‌ها هنوز وجود دارند و صور گوناگون شادی حسی را به ما می‌دهند. به علاوه مغز پیوسته پیچیده‌شونده‌ی ما منبع مهم شادی فکری است. این‌ها که برشمردم برخی از انواع اصلی شادی است که به همراه چند نوع شادی دیگر رده‌بندی ساده‌ای از انواع شادی‌ها را مشخص می‌کنند. سزاوار است که آنها را یک به یک بررسی کنیم.

## شادی هدفمند

## موفق‌شدن

این شادی سه مرحله دارد: پیش‌بینی، تمایل و ارضا. آن نوع حیوانی که ما هستیم - شدیداً کنجکاو، کاشف و مخترع - مدام به طرح‌ها، تجارب و چالش‌های جدید می‌اندیشیم و این امر شادی‌آور است. در قدم بعدی شروع می‌کنیم به کار کردن بر روی آنها، اگر کاری که مشغول آن می‌شویم پرچالش و متنوع باشد، به صرف آنکه سرگرم و سازنده‌ایم لذت می‌بریم. سپس در آخر هر ماجراجویی اگر موفقیت کسب کنیم ممکن است شادی پرشور و هیجانی به ما دست دهد و احساس ارضای ناگهانی داشته باشیم. بعد از اندکی وقفه، هیجان مذکور خاموش می‌شود. این نوع شادی همان شادی شکارگری است که ریشه در گذشته‌ی تکاملی ما به عنوان شکارچیان مخاطره‌جو دارد. واضح است که افزایش شادی انسان در آینده تا حد زیادی بسته به آن است که در جهت ایجاد معادل‌های نمادین برای الگوی شکارگری باستانی، راه‌های ساده و موردپسند بیشتر و بیشتری پیدا کنیم تا افراد با پیچیدگی روزافزون به آن مشغول شوند. اما اگر در انجام این کار کوتاهی کرده و بیزاری و دلزدگی پدید آوریم، شاهد جایگزین‌های ناپخته و خون‌آلود خواهیم بود. انتخاب با ماست، اما همیشه باید به یاد داشته باشیم که شادی چیزی است ناپایدار و گریزان. همچنان که در اول سخن گفتم، شادی در زمانی که امور خوب است به آدمی دست نمی‌دهد، بلکه زمانی شاد می‌شویم که امور بهتر می‌شود.

یکی از جنبه‌های مهم شادی هدفمند این است که توقعات آدمی در چه سطحی باشد. هدف بعضی‌ها خیلی دور است و روزگارشان کم‌و بیش با تلخی و یأس سپری می‌شود. این‌ها شکوه دارند که «اگر مادر و فرزند مریض یا مشکلات تأهل نبود می‌توانستم نوازنده‌ی پیانو یا خواننده‌ی مشهور یا هنرپیشه‌ی بزرگی بشوم». هدف عده‌ای دیگر آن‌قدر ناچیز است که استعداد خود را به هدر می‌دهند. این‌ها شکوه دارند که «از خوانندگی خوشم می‌آید اما صدای خوبی برای آواز ندارم». خوشبخت کسانی هستند که اهداف خود را در سطحی انتخاب می‌کنند که جنم آن را داشته باشند. واقعیت آن است که تمامی هدف‌های دنیای نوین ما نمادین هستند و در واقع اصلاً مهم نیست چقدر بلندپروازانه یا فروتنانه باشند، چون این خود ماییم که آنها را مهم قلمداد می‌کنیم.

اگر یک هنرمند کوچک خود را بزرگ به حساب بیاورد، همیشه موجب شکست خود خواهد شد و اگر او بزرگ باشد ولی خود را کوچک به حساب بیاورد باز هم شکست خواهد خورد چون هرگز دست به کارهای سخت و بزرگ نخواهد زد و هرگز به کمال توانایی‌ها خود نخواهد رسید. اما اگر یک هنرمند کوچک بداند که کوچک است و واقعیت را بپذیرد ممکن است بتواند در یک نمایشگاه محلی موفق شود و در این سطح معمولی کسب شادی کند. اگر یک هنرمند بزرگ بپذیرد که چیزی بزرگ برای ارائه دارد می‌تواند بیشتر و بیشتر تلاش کند. به همین سیاق است مورد مهندس و مغازه‌دار و دیگر مشاغل.

## شادی رقابت

### برنده‌شدن

این مورد نیز چون مربوط به کسب نتیجه‌ی پیروزمندانه است با شادی قبلی ارتباط دارد. لیکن یک اختلاف مهم بین این دو هست. شادی هدفمند بستگی دارد به رسیدن به یک هدف شخصی، اما لزومی ندارد که رقابت صورت گیرد. در شادی رقابت پیروزی همیشه در گرو رقابت کردن است و معمولاً مستلزم کوشش عظیم. از دیدن روحیه‌ی سرخوش مشت‌زن‌های سنگین‌وزن، که بلافاصله بعد از برنده شدن در یک مسابقه با آنان مصاحبه می‌شود، همیشه دچار تعجب شده‌ام. وقتی نمای نزدیک صورت اینان بعد از پانزده دور مشت‌زنی طاقت‌فرسا درحالی که با ضربات تکان‌دهنده‌ی وحشیانه له و لورده شده است بر صفحه‌ی تلویزیون ظاهر می‌شود، می‌بینید که آشکارا از شادی برافروخته‌اند و نیش‌شان تا بناگوش باز شده است، مثل اینکه چشمشان به یک مهپاره افتاده است نه اینکه لحظاتی پیش مشت‌های دست‌کش پوشیده به سرعت برق و سنگینی پتک بر صورت‌شان می‌خورد. این لبخند از نوعی خاص است که در صورت همه‌ی برنده‌ها می‌بینیم، فرقی هم ندارد که رقیب خود را چگونه شکست داده باشند. لبخند اینان از نوعی است که نمی‌شود تقلید کرد. یادم می‌آید روزی فرانسیس بیکن نقاش به من گفت: «من جیغ زدن را بی‌کم و کاست به تصویر کشیده‌ام اما این نوع لبخند را نمی‌توانم».

برای هنرمندان ترسیم یا نمایش ویژگی‌های یک لبخند در لحظات شادی شدید سخت‌ترین کار است ولی وقتی چنین لبخندی را در کسی ببینیم به راحتی می‌توانیم نوع آن تشخیص دهیم.

عجیب‌ترین تعریف شادی که تاکنون به آن برخورده‌ام چنین است: «شادی احساس مطبوعی است که از دیدن بدبختی دیگری به آدمی دست می‌دهد». اگر از شنیدن چنین تعریفی مو بر تتان سیخ شد به یاد بیاورید

که در هر بار خندیدن به یک لطیفه، نوع خفیفی از این عمل را انجام می‌دهید: دست‌انداختن کسی؛ چون در هر لطیفه‌ای یک قربانی هست که ناراحتی او موجب تفریح ما می‌شود، مانند پا گذاشتن کسی روی پوست موز. صورت دیگری از تعریف مذکور ولی کمتر نگران‌کننده چنین است: «شادی لذتی است که دیگران در آن شریک نیستند». در هر دوی این حالت‌ها ما با شادی رقابت سروکار داریم، حالتی که طی آن به دلیل پیش افتادن از دیگری، بی‌شرمانه یا شرمگینانه کسب شادی می‌کنیم.

شدیدترین صورت این نوع شادی دل‌آزارترین نوع شادی کردن‌ها است، و آن شاد شدن مردم‌آزارها و شکنجه‌گران است. این افراد از زجر دادن قربانیان بیچاره نهایت لذت را می‌برند. بی‌کسی و درماندگی قربانیان کلید اقدامات خاص این افراد است. اگر قربانیان امکان دفاع و مقابله به‌مثل داشته باشند، لذت بردن اینان زایل می‌شود. آنچه اینان در پی‌آند، درماندگی کامل قربانی است که در این وضعیت مردم‌آزار یا شکنجه‌گر بی‌درنگ شخص مسلط این نوع رابطه می‌شود. او برنده‌ی رابطه‌ی قدرت می‌گردد و به سوءاستفاده از موقعیت خود از راه آزار دادن قربانی ادامه می‌دهد. با هر آزار و ایجاد رنج آشکار در قربانی، احساس قدرت و تسلط شکنجه‌گر بر یک انسان دیگر قوت می‌گیرد. این شیوه‌ی فرومایگان و بزدلان است برای برنده شدن.

کسب شادی از طریق آزاررسانی، از چهار منبع اصلی ممکن می‌شود: شکنجه‌ی روانی، شکنجه جسمی، تجاوز جنسی و قتل. اشخاص ستمگر که موقعیت اجتماعی برتر دارند اغلب از شکنجه‌ی روانی کسب لذت می‌کنند. پولدارهای متکبر، رؤسای بی‌مروت و امرای نظامی می‌توانند بر زیردستان خود که توان مقابله به‌مثل ندارند ستم کنند. این زیردستان برای اعاده‌ی حیثیت تحقیرشده‌شان به‌نوبه‌ی خود به هم‌نوعان ضعیف‌تر از خود حمله می‌کنند. ستمگری از طبقات بالای جامعه آغاز می‌شود و به طبقات پایین سرایت می‌کند.

در این بین، بیشترین قربانیان را همسران و بچه‌ها تشکیل می‌دهند که یارای دفاع ندارند. برای مثال، در ایالت متحده آمریکا که آمار نسبتاً دقیق ثبت می‌شود، پلیس سالانه بیش از دو میلیون مورد از کتک‌خوردن زنان را گزارش می‌دهد. در این کشور برای نجات جان افراد در موارد وخیم هزار و پانصد پناهگاه زنان کتک‌خورده وجود دارد. پنجاه درصد از زنان بی‌خانمان این کشور، قربانیان بدرفتاری خانگی‌اند. برخی خیال می‌کنند که این موارد نادر است، ولی افسوس که چنین نیست.



## شادی همکاری

### یاری‌رسانی

این نوع شادی، روی دیگر سکه است. ما همیشه مجبور بوده‌ایم ویژگی رقابت‌جویی خود را با همکاری تعدیل کنیم، چون حیوانی گروه‌زی هستیم و به ندرت به تنهایی موفق به انجام کاری می‌شویم. همچنان که میل به پیروزدن در اعماق وجود ماست، میل ذاتی کمک به دیگری نیز در ما وجود دارد. اخلاق‌باوران می‌خواهند برای این خصلت دلیل اقامه کنند، اما واقعیت آن است که یاری‌رسانی جزو طبیعت و سرشت ماست. یاری‌رسانی ما را شاد می‌کند، نه از آن رو که مصلحان به ما اصول رفتار اخلاقی را آموخته‌اند، بلکه این در ذات زیستی ما برنامه‌ریزی شده است تا با یاری‌رسانی به دیگران به خود یاری رسانیم.

شاید به نظر برسد که رفتار همکاری خالی از خودخواهی است، اما در واقع به همان اندازه‌ی رفتار رقابت‌آمیز در این نوع رفتار نیز خودخواهی وجود دارد. مثلاً اگر ما از کمک به دوستان خود به اوج شادی می‌رسیم، به این سبب است که در جریان تکامل زیستی، حمایت اعضای گروه از یکدیگر در ما ایجاد شده است تا مانع از شکست گروه شود. یک انسان دست‌تنها نمی‌توانست حیوان بزرگ را شکار کند، کلبه بسازد، جشن ترتیب دهد و از کاشانه‌اش دفاع کند. تک تک اعضای یک گروه بدوی تنها در صورتی می‌توانستند به حیات ادامه دهند که گروهشان موفق عمل می‌کرد، و لازمه‌ی آن همکاری فعال است. همکاری منفعل، که به سبب تهدید یا زور باشد، کافی نبود. لازم بود یک قدم فراتر رفت. حتی سرکرده‌های گروه - یعنی کسانی که در هم‌وردی‌ها برنده می‌شدند - مجبور بودند به زیردستان خود پاداش بدهند تا عملکرد مؤثر گروهی حفظ شود.

در عصر کنونی، ما این میل به همکاری را در عرصه‌های بسیار گوناگون می‌بینیم. اکثر رؤسا از اینکه بر حقوق کارکنان بیفزایند و به آنان پاداش بدهند شاد می‌شوند، اما جریمه‌کردن کارمند یا کسر حقوق چنین اثری ندارد. رئیس بی‌رحم، که میان هویچ و چماق همیشه چماق را برمی‌گزیند، معمولاً آخر سر فردی بدبخت می‌شود و بنا به دلایل چندی نمی‌تواند از شادی همکاری محظوظ شود.

در موضوعات جزئی، همکاری می‌تواند لحظات خوشایند و شادی ایجاد کند. مثل زمانی که در ترافیک راننده‌ای به خودروی گیر کرده در تقاطع خیابان فرعی راه می‌دهد. در آن درماندگی راه‌بندان، دیدن دستی که به نشانه‌ی سپاس تکان داده می‌شود، بسیار ارزش دارد.

در موضوعات کلان‌تر اعمال خیر گسترده‌ای دیده می‌شود. بعضی از مردم به طریقی نمادین تمام بنی بشر را جزو قبیله‌ی خود می‌بینند، در نتیجه دست به کار می‌شوند تا در مقیاس کلان به قبیله‌ی خود کمک کنند. بنیان

کار تمامی سازمان‌های نیکوکاری این اصل است. وقتی که این‌ها به مردمان قحطی‌زده‌ی آن طرف دنیا کمک غذایی می‌کنند و شاد می‌شوند، از آن روست که آنها را جزوی از جماعت خود می‌بینند (بنی‌آدم اعضای یکدیگرند/ که در آفرینش ز یک گوهرند - م). ممکن است این آدم‌ها در اظهارات رسمی بگویند که خیرخواهی اینان از روی تعالیم اخلاقی یا دینی است، اما در واقع از یک «پیش‌زمینه‌ی ژنتیکی همکاری» بدوی و تغییر یافته پیروی می‌کنند. یاری‌رسانی اینان نه از آن روست که آموخته‌اند کمک کنند، بلکه بدین سبب است که به گونه‌ی زیستی‌ای تعلق دارند که ذاتاً یاری‌رسان است.

گونه‌ی شدیدتری از این نوع شادی ناشی از همکاری وجود دارد. بسیاری از مردم قادرند نوع دوستی خود را به دیگر گونه‌های حیوانی نیز بگسترانند. برخی افراد و گروه‌ها در تلاش برای جلوگیری از انقراض انواع خاصی از جانوران عمر خود را صرف پاسداری از آنها می‌کنند. حیوان‌دوستان باجدیت از جانوران اهلی ناخوش پرستاری می‌کنند. این افراد غالباً شوق شدیدی به کمک به دیگر گونه‌های جانوری دارند. وقتی یک حیوان به دام افتاده را در طبیعت وحش آزاد می‌کنند، وقتی حیوان کمیابی از خطر انقراض نجات پیدا می‌کند، وقتی شرایط زندگی یک حیوان مزرعه بهتر می‌شود یا یک صاحب جدید برای حیوان خانگی ره‌اشده پیدا می‌شود، این اشخاص به اوج شادی می‌رسند. معادل نمادین این افراد تا به نهایت دامن گسترده است، به طوری که حیوانات را نیز جزو قبیله‌ی خود می‌شمارند.

توان اندیشه‌ی نمادین انسان چنان است که او را قادر می‌سازد سرچشمه‌های شادی خود را به این روش افزایش دهد. اما من وقتی با افراد فعال در چنین کارهایی صحبت می‌کنم، خیلی زود در عجب می‌افتم که در دیدگاهشان ضعفی وجود دارد. در نظر چنین می‌نماید که این افراد بسیار شاد هستند چون منابع شادی ناشی همکاری خود را آن‌چنان زیاد کرده‌اند که حتماً زندگی‌شان بسیار رضایت‌بخش است. اما در واقع اغلب دچار تنش‌اند و به جای آنکه از دلخوشی دل‌رحم بودن خود در کارهای کلان مسرور باشند، افسرده‌اند.

یک نمونه‌ی آشکار از چنین افرادی را موقعی شناختم که با او مصاحبه کردم. او زنی بود که عمر خود را وقف نجات زندگی گربه‌های ولگرد کرده بود. سال‌ها زحمت کشیده بود و هزاران گربه را از گرسنگی، بیماری و مرگ تدریجی نجات داده بود. یک پناهگاه بزرگ برای نگهداری و پرستاری از آنها درست کرده بود و برایشان دنبال صاحب می‌گشت. با نجات هر گربه و پیدا کردن یک صاحب برای آن لاجرم می‌بایست دچار شادی می‌شد اما در عوض فکرش پیش گربه‌هایی بود که نتوانسته بود نجات دهد. او کجا و دلخوشی کجا! به عوض آنکه از موفقیت‌هایش شاد باشد از شکست‌هایش پریشان بود.

این خطری است که در بطن تمام چنین فعالیت‌هایی قرار دارد. اهداف برنامه‌هایی که به آنها اقدام می‌شود چنان بالاست که دست یافتن به آنها هرگز میسر نمی‌شود. به زن دیگری برخورددم که زمانی برای گردش به

شمال آفریقا رفته و دیده بود در مزرعه‌ای با خری بدرفتاری می‌شود. او از این واقعه سخت متأثر شده بود و طرح حمایت از این حیوان خوشایند را شروع کرده بود. کارش را وسعت داده بود و سه هزار رأس از آنها را در مزرعه‌ای بزرگ نگه می‌داشت و به آنها خوراک می‌داد و مراقبت می‌کرد. دور و برش پر بود از خرهای سالم، همه گواهان زنده‌ی موفقیت‌های او در رفع رنج و درد حیوانات. اما او دغدغه‌ی حیواناتی را داشت که هنوز نجات نداده بود. اگر او تمامی خرها را می‌خرید و صدها هزار دیگر به مزرعه‌ی خود اضافه می‌کرد باز موفق نمی‌شد، چون با خرید یک خر مورد ستم از شخصی، آن طرف با پول به دست آمده یک خر جوان دیگر می‌خرید و دوباره همان آش بود و همان کاسه. آن زن نیز برای خود مشغله‌ای درست کرده بود غیرممکن.

ویژگی تمامی فعالیت‌های خیرخواهانه چنین است. تقریباً همیشه تألم حاصل از آگاهی از چیزهای به دست نیامده بر لحظات شادی مستولی می‌شود. راز شادی ناشی از همکاری آن است که شخص اهداف واقع‌بینانه برای خود تعیین کند، اما چنین کاری مشکل است. علت آن است که افراد یا حیواناتی که به آنها کمک می‌شود اعضای واقعی یک قبیله‌ی کوچک نیستند، بلکه معادل‌هایی نمادین‌اند؛ لذا محدودیت طبیعی تعداد افراد قبیله‌ی گونه‌ی انسانی بر آنها جاری نیست. در توضیح این مطلب باید بگوییم که، در اعصار نخستین که خصلت‌های سرشتی ما در جریان تکامل زیستی به وجود می‌آمد، دسته‌های انسانی خیلی کوچک بودند. طبق یک تخمین تعداد افراد دسته هشتاد تا صد و بیست نفر می‌شد و شاید حداکثر چند صد نفر. در این مقیاس یاری‌رسانی از امکان عملی برخوردار است ولی کمک کردن به تمام افراد بشر یا حیوانات مسئله‌ای دیگر است. برای اینکه موفق به لذت‌بردن از همکاری شویم، باید وسعت مناسبی برای همکاری تعیین کنیم.

من به این موضوع زمانی پی بردم که مشغول ساختن فیلمی به نام باغ‌وحش انسانی درباره‌ی مشکلات شهرنشینی بودم. پیشتر این بحث را به میان آوردم که اندازه‌ی بزرگ کلان‌قبیله‌ی شهر موجب افزایش رقابت و کاهش همکاری می‌شود، طوری که تعادل بین این دو گرایش بنیادی انسان بر هم می‌خورد. برای آزمودن این نظر در خیابان‌های چند شهر بزرگ و چند روستای کوچک به آزمایش کوچکی دست زدیم. تولیدکننده‌ی فیلم داوطلب شد در پیاده‌رو شهر بزرگ و کوچکی دهکده تظاهر به غش کند. او خود را به غش زد و در پیاده‌رو مرکز یک شهر بی‌حرکت روی زمین افتاد. غالب شهرنشینان مضطربی که با عجله به سرکار می‌رفتند، اهمیتی به او ندادند. بعضی چشم از او برگرداندند و وانمودکردند که متوجه نشده‌اند، بعضی نگاهی به او انداختند و راه خود را گرفتند و هیچ کمکی به او نکردند. آدم‌ها از کنار او رد می‌شدند، پنج دقیقه به همین منوال گذشت تا اینکه یک نفر ایستاد و خم شد بالای سر او و خواست کمک کند. ماجرا در روستا کاملاً برعکس شد. هر کس فرد افتاده بر روی زمین را می‌دید بی‌درنگ می‌خواست کمک کند. برای اطمینان از اینکه واکنش‌های نمونه‌ای تکرارشدنی است، این آزمون تظاهر به غش را در همه‌ی روستا انجام دادیم. در تمام موارد عکس‌العمل مردم

کمک کردن بی‌درنگ بود. در مرتبه‌ی آخرِ غش کردن همکارمان بود که خانم مسنی از کلبه‌اش بیرون آمد تا کمک کند. با لبخندی به صورت به روی فرد روی زمین افتاده خم شد و گفت: «آخی، شما همان مردی هستید که غش می‌کند، بیا برویم تو یک فنجان چای بخور». از این ماجرا چنین دریافت می‌شود که روستاییان صرفاً به صورت تک تک یاری‌رسان نیستند بلکه در کل خانه‌ها پیچیده بود که مسافری دچار مشکل شده است و نیاز به کمک دارد. این گونه رفتار همکاری یکی از ویژگی‌های اساسی سرشت انسان است و حتی امروزه نیز به صورت مؤثر نمود می‌یابد؛ البته به شرط آنکه مثل نیاکان پارینه‌سنگی خود در گروه‌های کوچک زندگی کنیم.

## شادی وراثتی<sup>1</sup>

### خویشاوند

در حیطه‌ی همکاری گروهی یک منبع خاص برای شادی بسیار شدید وجود دارد: لذت تولیدمثل. میل به تولدمثل یک دستور زیست‌شناختی آن‌چنان نیرومندی است که موفقیت در انجام آن، لحظات شادی وراثتی بزرگی ایجاد می‌کند. هر مرحله از روند آن - عاشق شدن، علاقه به همسر، تولد نوزاد و بزرگ کردن موفقیت‌آمیز کودک - توان بالقوه‌ای برای ایجاد امواج بزرگ این شادی کهن دارد. اگر همه‌ی این مراحل به خوبی پیش بروند، لحظات شاخص آن‌چنان واکنش هیجانی نیرومندی خلق می‌کند که خاطرات آن تا آخر عمر در ذهن باقی می‌ماند. اما اگر به خوبی پیش نروند، متأسفانه می‌توانند تا آخر عمر داغ ذهنی ماندگاری ایجاد کنند.

عشق به همسر یا کودک از تمامی دوستی‌های عادی بین افراد گروه فراتر است، چون در آن عامل وراثت دخالت دارد. اساس تولیدمثل، دادن ماده‌ی وراثتی به نسل‌های آینده است و حتی آنان که به زندگی بعد از مرگ اعتقاد ندارند اطمینان خاطر می‌یابند که با زایش فرزند دست‌کم به جاودانگی وراثتی خواهند رسید.

در گونه‌ی انسان عاشق شدن یک تجربه‌ی هیجانی نیرومند است و یکی از تمایزات انسان از دیگر میمون‌ها همین است. قبلاً ذکر کردم که وقتی نیاکان دور ما به زندگی شکارگر-گردآورنده روی آوردند، جدایی بین مرد شکارچی و زن گردآورنده (میوه‌چین) مشکلات تازه‌ای ایجاد کرد. چنین مشکلاتی در اجتماعات

---

<sup>1</sup> genetic

نخستی‌ها دیده نمی‌شد. مذکرها بعد از شکار با لاشه‌ی حیوان به کاشانه برمی‌گشتند و مؤنث‌ها می‌بایست در آنجا می‌ماندند. تکامل یک پیوند نیرومند دلبستگی بین افراد مذکر و مؤنث، موجب شد تا تقسیم کار نوپدید و خاص گونه‌ی انسان به خوبی عملی شود.

اما جنبه‌های مثبت عاشق شدن فقط این نبود. تکوین دلبستگی بین زوج‌ها مراقبت از کودک را چند برابر کرد. از بچه‌ی میمون فقط مادرش مراقبت می‌کند. از بچه‌ی انسان، که دوران کودکی‌اش بسی درازتر است، هم مادر و هم پدر مراقبت می‌کنند. نوزاد در حال رشد گونه‌ی انسان با افزوده‌شدن عشق پدری به عشق مادری از یک نیروی بقای عظیم برخوردار شد و حمایت بسیار بیشتری از کودکان به عمل آمد. این رویداد به مغز بسیار حجیم کودک گونه‌ی انسان فرصت داد تا قبل از بلوغ جنسی و رسیدن به بزرگسالی، با تجربه‌های کاملی «برنامه‌ریزی» شود.

تمامی این‌ها بخش حیاتی‌ای از ماجرای موفقیت تکاملی انسان بود که موجب ایجاد یک منبع عمده برای شادی انسان شده است، منبعی که میمون‌ها ندارند و آن شادی پرشور و هیجان‌عشاق جوان طی روند جفت‌یابی است. گرچه عشق و شهوت جنسی ارتباط نزدیک با یکدیگر دارند، ولی روشن است که احساس لذت حاصل از عشق و احساس لذت حاصل از شهوت جنسی ارتباط نزدیکی با یکدیگر دارند، ولی روشن است که احساس عاشق شود بدون آنکه عمل جنسی انجام دهد و برعکس. حس شادی ناشی از شهوت جنسی عاری از عشق می‌تواند به قدر کافی نیرومند باشد ولی سرور اثری عشق‌های افلاطونی بر همگان عیان است. اگر این دو یکی شود، نتیجه از لحاظ شدت هیجانی می‌تواند فوران‌کننده باشد و احتمالاً موجب ایجاد شدیدترین لحظات شادی شناخته‌شده برای موجود انسان شود.

گونه‌ی انسان راه درازی را طی کرد تا دارای این نوع خاص از تجربه‌ی دلباختگی شد؛ نتیجه‌ی آن نیرومند شدن هیجانانگیز پدری است که به صورت طبیعی بعد از عشق جنسی پیدا می‌شود. وقتی زوج دلبسته اولین فرزند خود را تولید می‌کنند دوباره هیجان نیرومند عاشقی فوران می‌یابد. هم پدر و هم مادر از لحاظ وراثتی برنامه‌ریزی شده‌اند تا به موجود نورسیده پاسخی قوی بدهند و از او نگهداری و حفاظت کنند. این خود یک سرچشمه‌ی بزرگ دیگری است برای شادی وراثتی.

تکامل طول عمر گونه‌ی انسان، که در مقایسه با دیگر نخستی‌ها به صورت غیرعادی دراز است، به نظر می‌رسد تا حدی به شکل یک نظام حمایت نیایی رخ داده باشد. برای آنکه لزوم این حالت را بفهمیم به یاد بیاورید که فقط جنس ماده‌ی انسان است که شیر به شیر می‌زاید. ماده‌ی دیگر نخستی‌ها یک بچه به دنیا می‌آورد، آن را تا رسیدن به حد استقلال بزرگ می‌کند بعد شروع به تولید بچه‌ای دیگر می‌کند. چون دوره‌ی کودکی بچه‌ی این نخستی‌ها کوتاه است لذا چنین حالتی شدنی است. اما کودکی بچه‌ی انسان یک دهه‌ی کامل

از عمر را شامل می‌شود. طی این دهه، رایانه‌ی بزرگی که داخل مجموعه‌ی کودک قرار دارد، برنامه‌ریزی می‌شود. اما این وضعیت برای گونه‌ی انسان مشکل تولیدمثلی خاصی را ایجاد می‌کند. اگر قرار بود ماده‌های انسان [به سیاق سایر نخستی‌ها] منتظر بمانند تا اولین فرزند خود را تا رسیدن به سن استقلال بزرگ کنند و بعد یکی دیگر به دنیا بیاورند، فرصت تولیدمثل بسیار کوتاه می‌شد. این مشکل طی روند تکامل زیستی بدین شکل حل شده است که زمان کودکی چند فرزند با یکدیگر هم‌پوشانی کنند. بدین ترتیب، حال ماده‌ی انسان با این مشکل روبه‌رو بود که باید چند کودک قد و نیم قد را بزرگ می‌کرد که زمان وابستگی‌شان به والدین زیاد بود. این وضعیت بار فرزندداری را چنان مشکل می‌کند که مادر هر کمکی را که به او بشود رد نمی‌کند. بنابراین، راه‌حل مشکل تشکیل خانواده‌ی گسترده و اضافه‌شدن نه تنها پدر حمایتگر به خانواده، بلکه پدر بزرگ و مادر بزرگ مراقب نیز هست. این نقش نیایی مهم (که غالباً در اوضاع شهرنشینی کنونی کم‌رنگ شده است) یک منبع بالقوه و بزرگ از شادی وراثتی ایجاد می‌کند که آن لذت مراقبت از نوه‌هاست.

## شادی جسمانی

### لذت‌گرایی

اگر از بسیاری از مردم بپرسید چه چیزی آنها را شاد می‌کند پاسخ می‌دهند خوردن یک غذای لذیذ، تجربه‌ی فعالیت جنسی و لذت‌های جسمانی دیگر. به تعبیر دکتر جانسون «شادی یعنی یک میکده‌ی خوب». مرام لذت‌گرایان آن است که آدمی تا می‌تواند باید خود را به این لذت‌های زیستی اولیه بسپارد.

قطعاً شدیدترین نوع شادی جسمانی، ارضای جنسی (اوج لذت جنسی<sup>1</sup>) است. اگر لحظات حیاتی تولیدمثل مزیت تکاملی نداشتند، بقای هیچ گونه‌ی حیوانی ممکن نمی‌شد. در بین خویشاوندان نزدیک ما یعنی میمون‌ها، رسیدن به اوج لذت جنسی ناشی از انزال محدود به جنس نر است اما در انسان ماده‌ها نیز به چنین اوجی می‌رسند. لازم است درباره‌ی این تفاوت شرح مختصری بدهم.

میمون ماده در زمان آزاد شدن تخمک آماده جفت‌گیری است و اطراف اندام‌های جنسی وی متورم می‌شود. میمون نر با دیدن این تورم آشکار تحریک می‌شود و در صدد جفت‌گیری برمی‌آید. وقتی نر (معمولاً بعد از چند ثانیه دخول) به انزال منی می‌رسد، به یک اوج شادی جنسی گذرا دست یافته و سپس از ماده دور

---

<sup>1</sup> Orgasm ارگاسم

می‌شود. میمون ماده به چنین اوجی نمی‌رسد و معمولاً از لحاظ جنسی تحریک‌شده می‌ماند تا دوره‌ی جفت‌خواهی وی رفع شود و تورم جنسی‌اش برطرف گردد. بنابراین کشش جنسی ماده از بین می‌رود و معمولاً از لحاظ جنسی دیگر جاذبه‌ای برای نر ندارد تا آنکه یک ماه بعد تورم بعدی ایجاد می‌شود - البته در صورتی که آبستن نشده باشد.

در گونه‌ی انسان، نظام جفت‌گیری دیگری تحول یافته است. در انسان ماده هیچ تورم جنسی ایجاد نمی‌شود تا نشانگر تخمک‌گذاری وی باشد. و جای شگفتی است که ماده‌ی انسان این لحظه‌ی حیاتی را از نر پنهان می‌سازد. ماده‌ی انسان در زمانی که تخمک آزاد نمی‌شود نیز از لحاظ جنسی تحریک‌کننده می‌ماند و خودش میل جنسی شدیدی دارد. ماده‌ی انسان حتی در دوره قاعدگی و آبستنی نیز توان تحریک جنسی دارد. در چنین زمان‌هایی کنش‌های جفت‌گیری البته غیر تولیدمثلی است و لذا باید کارکردهای دیگری داشته باشند. همچنان که ذکر شد، نر و ماده‌ی میمون یک پیوند عاطفی را برای پرورش بچه تشکیل نمی‌دهند اما انسان‌ها چنین می‌کنند و فعالیت جنسی پیوسته بخشی از ملات عاطفی است که موجب می‌شود تا یک زوج پیش هم بمانند. پاداش نر آن است که می‌تواند حتی در وقت عدم تخمک‌گذاری ماده نیز سکس داشته باشد و پاداش ماده آن است که مثل نر می‌تواند از تجربه‌ی ارضای جنسی بهره‌مند شود.

نتیجتاً در سطح زیست‌شناختی، توان بالقوه‌ی کسب شادی جنسی در گونه‌ی انسان بسیار فزونی یافته است. عامل‌های فرهنگی نیز بر وزن این توان بالقوه افزوده است، چرا که فعالیت ساده‌ی جنسی شاخ و برگ داده می‌شود و به صورت‌های پیچیده و دامنه‌دار تحریک جنسی در می‌آید. قرن‌هاست که کتاب‌های راهنمایی نوشته می‌شود که حاوی شرح حرکات و عشوه‌هایی برای تشدید لحظات شادی جنسی است. از کاماسوترای قرن سوم هند و نوشته‌های کین سی و لذت جنسی غرب نوین گرفته تا قصه‌های شهوت‌انگیز حکایت شده در تمامی قرن‌ها. همه‌ی این‌ها پر از اطلاعاتی است که افراد علاقه‌مند می‌توانند با کمک آنها لذت جنسی خود را افزایش دهند.

خوردن و آشامیدن نیز چنین است. وقتی که شدیداً گرسنه یا تشنه باشید و برای رفع آنها غذا یا آب بخورید، لحظاتی از شادی به دست می‌آورد که شدت آن قابل قیاس با هیچ چیز دیگر نیست. خوشبختانه اکثر آدم‌ها به چنین مرحله‌ی حادی از گرسنگی و تشنگی نمی‌رسند، اما هنوز هم انسان‌ها هر روز سر سفره از خوردن و آشامیدن لذت می‌برند.

حتی اگر خیلی گرسنه یا تشنه نباشیم، قدرت این کنش جسمانی آنقدر است که ما را ملزم می‌کند به خوردن و آشامیدن ادامه دهیم؛ در واقع همچنان که ما با گسترش کنش‌های تولیدمثلی پایه‌ای خود یک دنیای

پیچیده‌ی شهوانی ایجاد کرده‌ایم، با شاخ و برگ دادن به کنش‌های خوردن و آشامیدن پایه‌ای خود نیز دنیای پیچیده‌ی شکم‌پروری بنا کرده‌ایم.

هزاران سال است که انسان به دست خود مزه‌ی غذاها و نوشیدنی‌ها را به صدها روش بهتر می‌کند. یک میلیون سال قبل نیاکان ما غذاهای اصلی را به صورت طبیعی و دست‌نخورده مصرف می‌کردند. امروزه در مقایسه با آن اعصار چنین چیزی نادر است. هنوز در بعضی قبایل آفریقایی می‌توان دید یک گروه شکارچی وقتی حیوانی را شکار می‌کنند، خون گرم خارج شده از بدن حیوان را بی‌درنگ می‌نوشند و به شادی شدید می‌رسند. همچنین می‌توان دید چگونه مردم زنده زنده صدف را می‌خورند و کیف می‌کنند. اما این صورت‌های بدوی خوردن امروزه استثنا هستند نه قاعده. اکثر گوشت و غذاهای گیاهی، از حیوانات و رستنی‌های اصلاح و اهلی شده به دست می‌آید.

به منظور افزایش شادی حاصل از خوردن، کنش بدوی خوردن و روش تهیه‌ی غذا چنان تکامل یافته است که در اکثر اقلام خوراکی تغییر شکل‌های زیادی صورت گرفته است. آغاز پختن غذا به دوره‌ی پارینه‌سنگی برمی‌گردد؛ اما فقط به کباب کردن گوشت محدود می‌شد. در دوره‌ی نوسنگی - حدود ده هزار سال پیش - آب‌پز کردن و آسیا کردن نیز وارد گنجینه‌ی آشپزی گونه‌ی انسان شد. اولین غذاهای اصلاح شده‌ی ما بعد از گوشت سرخ کرده، آش، کاک و کلوچه بود. در عصر آهن - حدود سه هزار سال پیش - مصریان حدود سی نوع نان و کلوچه داشتند و دوازده نوع سبزیجات. با بزرگ شدن شهرها سفره‌های رنگین و گسترده منشأ شادی در مقیاسی وسیع شد.

تهیه‌ی مشروبات الکلی نیز سابقه‌ای کهن دارد. قدیمی‌ترین شواهد انگوره‌های اهلی برمی‌گردد به شش هزار سال قبل از میلاد در خاورمیانه. سومریان در هزاره‌ی چهارم پیش از میلاد نوزده نوع آبجو داشتند. مسکرات قوی بعداً ایجاد شد، حدود هزار سال پیش. گزارش‌های موجود از قرن سیزده میلادی حاکی از آن است که جستجوی شادی در ته جام‌های می تبدیل به یک مغضل اجتماعی جدی شده بود.

طی سده‌ها، لذت‌های جسمانی دیگری نیز به منظور رفع کسالت انسان‌ها پا به عرصه وجود گذاشتند، مثل انواع و اقسام حمام کردن، روغن‌مالی و مشت و مال دادن بدن؛ همچنین وسایل استراحت بهبود یافت. قدیمی‌ترین وان حمام از یک قصر مینواسی در کاخ کنوسوس در جزیره‌ی کرت پیدا شده است که قدمت آن به سه هزار و ششصد سال می‌رسد. وان مذکور را در یک حمام بسیار زیبا و مجلل واقع در سرای یک شهربانو کار گذاشته بودند تا او لذت جسمانی در خور مقامش را از آن وسیله کسب کند. در یونان باستان اغلب برای مسافران از راه رسیده‌ی خسته لذت یک حمام گرم مهیا بود و کنیزان سر تا پای بدن آنها را با روغن معطر مالش می‌دادند. در روم باستان نیز حمام‌های عمومی فراوان بود و امروزه نیز در ترکیه این حمام‌ها وجود دارد.



## شادی فکری

## خردگرایی

مغز انسان در طی تکامل زیستی بسیار بزرگ شده و اینک به مرحله‌ای رسیده است که می‌تواند از بازی‌های خودش احساس شادی بکند. این بازی‌ها متنوع‌اند، از پیش پا افتاده‌ترین‌ها گرفته مثل ورق‌بازی و بازی‌های رایانه‌ای، تا ژرف‌اندیشانه‌ترین بازی‌ها مثل خلاقیت هنری و تحقیق علمی. کسانی هستند که می‌گویند در پس چنین فعالیت‌هایی یک انگیزه‌ی برتری‌جویی نهفته است (مثل بردن یک رقابت، پول در آوردن و ارتقای شغلی)، اما این‌ها دستاوردهای فرعی چنین فعالیت‌هایی است. جوهر تمامی چنین فعالیت‌هایی آن است که موجب ورزش مغز می‌شوند و فرایندهای پیچیده‌ی اندیشیدن را به کار می‌گیرند و این فرایند در اصل خود یک هدف محسوب می‌شود. تحقیق علمی مثال خوبی است برای کسانی که از دور دستی بر آتش دارند. همیشه چنین می‌نماید که این نوع فعالیت شیوه‌ای است با برنامه‌ی دقیق و اهداف ستودنی که نفع آن به بشریت خواهد رسید. اما واقعیت آن است که هیجان واقعی یک تحقیق در بازی کردن با معماهای ذهنی پیچیده است، موضوعی که هر دانشمند صادقی به آن اذعان خواهد کرد. معمولاً اصطلاح «به نفع بشر» را در طرح تحقیقاتی می‌گنجانند تا هزینه‌ی تحقیق به راحتی داده شود. لذت حقیقی تحقیق و پژوهش همانا لذت ذهنی مطرح کردن پرسش تازه و یافتن پاسخ‌های تازه است. لحظات شادی اغلب زمانی روی می‌دهد که چیزی نو کشف شود. این چیز نو ممکن است به نفع بشر باشد یا نباشد. اگر نفعی برای بشریت داشته باشد صرفاً مزیتی است اضافی.

غالباً بزرگ‌ترین کشف‌ها از پژوهش‌های شدیداً سازمان‌دهی شده و پیشرفته به دست نیامده است، بلکه حاصل تحقیقات ناب و به‌ظاهر بازی‌گوشانه‌ای است که هدفی جز جستجوگری در آنها نیست. این طور نیست که مسئولین دولتی که هزینه‌ی تحقیق‌ها را امضا می‌کنند آگاهی کامل به این موضوع داشته باشند. نتیجه آن می‌شود که به بسیاری از پیشرفت‌های کوچک پشتیبانی مالی می‌رسد ولی پژوهش‌های بزرگ از این کمک‌ها محروم می‌شوند. بهترین حالت برای دانشمندان آن است که آزاد گذاشته شوند تا طی بازی ذهنی با موضوع دلخواهشان لحظات شادی شدید ذهنی برای خود فراهم کنند، چون خواه ناخواه در طی این فرایند موجب دگرگونی‌های ژرف در جهان می‌شوند.

در مورد آفرینش هنری نیز چنین است. دستاوردهای بزرگ هنری در عرصه‌ی هنرِ بازاری فریبنده پدید نمی‌آید، بلکه اغلب در دنیای مفلوک هنرهای زیبا خلق می‌شود. نقاشان بزرگ به این فکر نمی‌کنند که چه تعداد از نقاشی‌های آنان به فروش خواهد رسید و چه اندازه مورد پسند دیگران قرار خواهند گرفت. آنها در

درجه‌ی اول برای خود کار می‌کنند و اغلب می‌دانند آنچه بر روی آن کار می‌کنند نه مشهور عامه خواهد شد و نه حتی به فروش خواهد رفت. ون گوگ در کل عمرش فقط یک تابلو را به فروش رساند، اما امروز آثار او در حراجی‌های گران قیمت‌ترین آثار هنری همه‌ی تاریخ جهان است. او انگیزه‌ی پنهانی نداشت، بلکه شیفته‌ی بازی‌های ذهنی درون خود بود. هر آن مصمم می‌شد تصاویری خلق کند که موجب ارضایش شوند و با اتمام موفقیت‌آمیزش جوشش عظیم شادی فکری به وی دست دهد. متأسفانه خیلی از هنرمندان از خود انتظارات بیش از حد دارند و چنین لحظاتِ حاوی لذت شدید را به ندرت تجربه می‌کند. اگر چنین لحظاتی روی دهد تمامی زحمات و محرومیت‌ها جبران می‌شود.

برای کسانی که از چنین کوشش‌های هنری لذت می‌برند امروزه امکانات وسیع و متنوعی هست تا بتوانند لحظه‌های شادی هنری را تجربه کنند. موزه‌ها و نگارخانه‌ها و نشریات بی‌شمارند و عیبی ندارد اگر بگذاریم این لذت‌های فکری نصیب‌مان شود. وضعیت هنرهای دیگر هم به همین شکل است، مثلاً فنون ضبط صدا به چنان مرحله‌ای از پیشرفت رسیده است که اگر بخواهیم می‌توانیم از بام تا شام از الگوهای انتزاعی صداها که همان موسیقی است، لذت ببریم.

در بازی‌های خانگی مرسوم که شدت اشتغال ذهنی در آنها کمتر است، مغز با معماهای سخت ولی قابل حل روبه‌رو است. به سبب آنکه این نوع بازی‌ها - به جز در عرصه‌ی خود بازی - دلالت دیگری ندارند، فشاری بر مغز وارد نمی‌شود. جالب آن است که این گونه فعالیت‌ها اصلاً پدیده‌ی تازه‌ای نیستند. از روی شواهد باستان‌شناسی می‌دانیم که قدمت بازی‌های روی تخته به هزاران سال می‌رسد. در جوامع شکارگر-گردآورنده‌ی آفریقا مردها که از شکار برمی‌گشتند بخش عمده‌ای از اوقات بیکاری را به بازی‌های ریاضی‌مستلزم تدبیر کردن و شمردن می‌گذراندند. این بازی‌ها اغلب در حد سوراخ‌هایی بر زمین و چند سنگ‌ریزه بود. این نوع وقت‌گذرانی ماقبل‌تاریخی به سراسر آفریقا گسترش یافت. عمر نمونه‌های حکاکی شده بر روی سنگ که از معابد مصر به دست آمده است به حدود هزار و چهار صد سال قبل از میلاد می‌رسد. امروزه این نوع بازی‌های باستانی را بر تخته‌های چوبی حکاکی شده و زیبا انجام می‌دهند و بین صدها قبیله‌ی مختلف مرسوم است و هر قومی اسمی بر آن گذاشته است که مشهورترین اسم آن «مانکالا» است.

از دیگر بازی‌های باستانی بر روی تخته، بازی پیچیده‌ی «بیست مربع» است که در آرامگاه‌های شاهان اور پیدا شده است و تاریخ‌اش به 2500 سال قبل از میلاد برمی‌گردد؛ بازی «سینت» که صورت اولیه‌ی تخته‌نرد است، از 2400 سال پیش شناخته شده است. بازی سخت ژاپونی «گو» را در اصل شون پادشاه چینی برای پسرش ابداع کرد تا هوش او را تقویت کند، این پادشاه بین سال‌های 2255 و 2206 قبل از میلاد زندگی

می‌کرده است. بازی «چکوز» که هنوز مرسوم است، ریشه‌ای مصری دارد و برمی‌گردد به 1600 سال قبل از میلاد.

بی‌شک مشهورترین بازی ذهنی روی صفحه شطرنج است که بعضی از پرقریحه‌ترین افراد را به خود مشغول می‌کند. نوزده قرن است که مردم شطرنج بازی می‌کنند، قدیمی‌ترین مهره‌ی شطرنج که جنس آن از عاج است اخیراً در روسیه کشف شده است و قدمت آن به قرن دوم میلادی می‌رسد. شطرنج را در ابتدا برای تمرین رزم‌آرایی طرح کردند (کلمه‌ی «مات‌کردن» را هنگام جنگ‌ها به موقع کشته شدن شاه فریاد می‌زدند و ریشه این کلمه از آنجاست). اما این بازی طی گذر اعصار به یک فعالیت ناب فکری تبدیل شده است که انگیزه‌ی فرعی و کاربرد عملی در آن دیده نمی‌شود. وقتی حریف حرکت هوشمندانه و نامنتظره انجام می‌دهد لحظه‌ای از شادی شدید ایجاد می‌شود. این لحظه‌ی شادی مختص بازی است و در خارج از آن ارزشی ندارد. آنچه گفته شد، به طور کلی در دیگر بازی‌های خانگی هم صادق است: تخته‌نرد (قرن یازدهم)، پوکر (قرن شانزدهم)، ویست<sup>1</sup> (قرن شانزدهم)، کریباج<sup>2</sup> (قرن هفدهم)، بریج (تغییر شکل یافته‌ی ویست در قرن نوزدهم) لودو (قرن نوزدهم، شکل غربی‌شده بازی باستانی هندی پاچی‌سی<sup>3</sup>)، اسکرابل (1913) و غیره. بعضی از مردم تمامی این‌ها را کاملاً عبث می‌دانند چون وقت تلف کردن است؛ اما چنین نیست. این بازی‌ها در حکم ابزارهایی هستند که اگر به خوبی از آنها استفاده شود می‌توانند موجب رقم زدن لحظاتی از شادی فکری در بازیکن‌ها شوند.

چیستان نیز مثل بازی‌های خانگی امکانی گسترده است برای شادی‌های فکری ساده. از سوآل و معما گرفته تا مکعب روبیک (سال ابداع 1979) و جدول (سال ابداع 1913). هزاران نفر هر روز با حل جدول روزنامه‌ها شادی کوچکی به دست می‌آورند، در عین آنکه کاملاً می‌دانند حل کردن جدول آنها را پیروز هیچ رقابتی نمی‌سازد، جایزه‌ی نقدی ندارد و هدف بلندمدت و نهایی در آن نیست. حل کردن جدول خودش هدف است، تمرینی است برای مغز که طی آن حل‌کننده‌ی جدول با طراح جدول هم‌وردی می‌کند.

---

<sup>1</sup> Whist

<sup>2</sup> Cribbage

<sup>3</sup> Pachisi

شادی آهنگین<sup>1</sup>

## رقصیدن

یک نوع خاصی از شادی هست که در فعالیت‌های موزون ایجاد می‌شود. نمونه‌ی آن را در موسیقی، رقص، ترانه، آیروبیک، ژیمناستیک و پرورش اندام می‌بینیم و حتی در فعالیت‌های عجیبی همچون مراسم مذهبی احیاگران، شنای هماهنگ، سماع درویشان و قدم‌رو نظامی. هر وقت که فعالیت انسان آهنگین باشد، امکان آن هست که یک سرخوشی غریب سرگیجه‌آور به او دست دهد. در چنین فعالیت‌هایی، تمامی خودداری‌های آگاهانه به کنار نهاده می‌شود و ضرب‌آهنگ فرمان می‌راند. وقتی ضرب‌آهنگ کار را به دست گرفت، ناگهان لذت اوج می‌گیرد و همه چیز موقتاً فراموش می‌گردد. همراه شدن با دیگران این تجربه را شدت می‌بخشد.

در یک کنسرت پاپ هواداران بازو در بازوی هم به این سو و آن سو خم و راست می‌شوند، هواداران فوتبال برای تشویق تیم‌شان با هم سرود می‌خوانند و دست می‌زنند؛ سربازان در مراسم قدم آهسته می‌روند؛ مسیحیان فرقه‌ی «بایبل بلت» در جنوب آمریکا به هنگام دعا خواندن با هم، بالاتنه‌شان را به جلو و عقب حرکت می‌دهند. این افراد همگی یک نوع خاصی از شادی آهنگین را باکیفیت ویژه‌ای تجربه می‌کنند، که قادر به توصیفش نیستند. اساس این تجربه آن است که شخص خود را تسلیم احساس بدنی بدوی می‌کند و مراکز فوقانی مغز برای مدتی خاموش می‌مانند (و بدین ترتیب به صورت موقت تمامی نگرانی‌ها و دغدغه‌های روزمره از یاد محو می‌شوند) و عضلات بدن این فرصت را می‌یابند تا از یک رشته حرکات هماهنگ لذت ببرند.

البته ضربان قلب و چرخه‌ی تنفس، بدن زنده‌ی انسان را به صورت موزون کنترل می‌کنند. انسان در کودکی با تکان خوردن در آغوش والدین یا گهواره آرام می‌گیرد. بعدها در بزرگسالی که بدن خود را به همان سان حرکت می‌دهیم مثل آن است که با کمک ضربه‌ها به یک چیز واقعاً بدوی داخل می‌شویم. بعضی‌ها عمر خود را به سر می‌رسانند بی‌آنکه به خود فرصت رسیدن به چنین شادی خاصی را بدهند. این قبیل افراد حتی به خود اجازه نمی‌دهند تا به مخیله‌شان خطور کند که اندکی از کنترل‌های آگاهانه بر خود را کنار بگذارند و «سخت نگیرند» تا لذت ببرند. مفهوم شادی آهنگین برای این دسته از افراد ناآشنا و بیگانه است. حتی اگر به یک کنسرت موسیقی بروند، به جهت گوش دادن به آن موسیقی است که مراکز فوقانی مغزشان تحریک می‌شود، به عبارتی به موسیقی ارکستری گوش می‌دهند که فاقد ضربه‌های یکنواخت است و سرعت و الگو در آن گوناگونی پیچیده‌ای دارد.

---

<sup>1</sup> RHYTHMIC HAPPINESS

اما موسیقی ساده و مردمی نواخته شده در اجتماعات گروهی و سالن‌های رقص و کنسرت پاپ، سوای گوناگونی‌های بن‌مایه‌ای که دارد، پایه‌ی اصلی‌اش تحمیل یک ضرب‌آهنگ ثابت بر نوازندگان و شنوندگان است. در غالب صور افراطی این گونه موسیقی‌ها که در کنسرت‌های پر سر و صدا دیده می‌شود، از گوناگونی بن‌مایه‌ای چیزی نمانده است و موسیقی خلاصه شده است به ضربه‌های کر کننده و کوبنده. زیر بمباران مکرر این موسیقی تا جایی که امکان‌ش باشد شنودگان و نوازندگان عقل و هوش خود را از دست داده و به پایین و بالا و چپ و راست می‌پرند. این خالص‌ترین حالت شادی آهنگین است.

در پی این نوع شادی کردن، بدن یک واکنش فیزیولوژیک نشان می‌دهد که موجب آزاد شدن اندورفین‌ها در خون می‌شود. اندورفین‌ها هورمون‌های ضد درد بدن هستند که به لحاظ شیمیایی شبیه مورفین هستند. اثر اندورفین ایجاد نشئه و سرخوشی است. وقتی بدن به اوج جنبش موزون خود می‌رسد اثر این مواد بسیار بیشتر می‌شود. پژوهش‌گران اثر مذکور را دلیل سرخوشی‌ای می‌دانند که دونده‌ها و ورزشکاران قدرتی تجربه می‌کنند.

بر اساس تحقیقی که در مؤسسه‌ی فناوری جورجیای آمریکا انجام شده است، طی فعالیت‌های موزون قدرتی ماده‌ی شیمیایی دیگری در بدن آزاد می‌شود که موجب ایجاد سرخوشی دونده‌ها می‌شود. اسم این ماده‌ی تازه کشف شده را که در تنظیم درد دخالت دارد آناندامید<sup>1</sup> گذاشته‌اند و گفته‌اند که ماده‌ی مذکور بسیار شبیه ماده‌ی مؤثر موجود در حشیش است. بر پایه‌ی نظر محققان این مؤسسه، شادی سرخوشانه‌ی ورزشکاران قدرتی بسیار شبیه شادی سرخوشانه‌ای است که مصرف‌کنندگان حشیش به آن می‌رسند.

بر این اساس انتظار می‌رود تا همان گونه که در مورد مصرف حشیش هشدار داده می‌شود، شاید لازم باشد در مورد ورزش‌های قدرتی نیز اعلام خطر شود. اما محققان در رد این نظر می‌گویند: «در طی ورزش کردن دلیلی برای فعال شدن دستگاه ترشح آناندامید وجود دارد. کسی که ورزش می‌کند در زیر فشار بدنی قرار دارد و ترشح آناندامید از جهت برآورده شدن نیاز به تحمل این فشار است. کشیدن ماری جوانا قضیه‌ی دیگری است. مصرف ماری جوانا سوءاستفاده‌ی غیرطبیعی از ترشح این ماده در بدن است و در روند تکامل زیستی بدن انسان چنین استفاده‌ای از آن منظور نشده است.»

<sup>1</sup> Anandamide: از ریشه‌ی سانسکریت گرفته شده و به معنای «خوشی درونی» است.

## شادی دردناک

### خودآزاری

برای شخص نرمال و سرزنده درک این نوع شادی کردن بسیار سخت است، چگونه ممکن است فرد به یک مرحله‌ی ذهنی برسد که درد را با لذت همسان کند؟ در طی فرایند تکامل زیستی، بدن ما مجهز به یک سامانه‌ی هشدار فوری شده است که به هنگام خطر جسمی یا ذهنی با فرستادن پیغام‌های درد به مغز هشدار می‌دهد. از این رو، به هنگام کودکی یاد می‌گیریم که از لمس کردن چیزهای داغ اجتناب کنیم یا از قرار گرفتن در شرایطی که آزار ذهنی به ما می‌رسد دوری کنیم. این یک سامانه‌ی زیستی حیاتی است که به ما کمک می‌کند تا از صدمه دیدن یا به مخصصه افتادن در امان باشیم. زیربنای تمامی سامانه‌های بقا همین است و حتی در پست‌ترین شکل‌های حیات حیوانی نیز شاهد آن هستیم. با این حال، علی‌رغم چنین سامانه‌ای بعضی از بالغین سامانه‌ی مذکور را برعکس می‌کنند و با کسب درد راهی برای رسیدن به لذت خلسه‌آور می‌سازند. در برخی آیین‌های خودآزاری و دیگرآزاری، افراد خود را به جایی می‌بندند و کتک می‌زنند و به طرقتی شکنجه‌ی جسمانی می‌دهند. این نوع کسب شادی نادر است اما اگر کسی درگیرش باشد برایش مهم می‌شود و نمی‌تواند از آن چشم‌پوشی کند.

خودآزاری دیده شده در بنیادگرایان و زهدفروشان از شدت کمتری برخوردار است. برای این افراد انکار فی‌نفسه موجب شادی می‌شود. اینان به یک دیدگاه ذهنی می‌رسند که هر نوع ناپرهیزی و آسان‌گیری را فسق و شر به حساب می‌آورند. لذا اگر با خوردن شکلات یا بستنی اندک لذتی حاصل شود به هر قیمتی که شده است از آن باید پرهیز شود. آمیزش جنسی و خوردن و آشامیدن نیز، که لذت بزرگ می‌آورند، اکیداً ممنوع است.

این نوع شادی، شادی کردن خودآزارانه‌ی لذت‌ستیزان است. هرچه در زندگی ریاضت‌کشی و ممنوعیت بیشتر شود، شادی اینان بیشتر می‌شود. ریشه‌ی نگرش این جور افراد معمولاً در آن است که در اوان زندگی به این نکته می‌رسند که دیگران می‌توانند خوش باشند ولی آنان نمی‌توانند. حالا که نمی‌توانند در زندگی خوش باشند، به طریقتی برای ناخوشی حکم‌ها و عبارات فریبده می‌سازند. اول شروع می‌کنند به منع لذت برای خودشان و برای کیف کردن از این ممنوعیت‌ها، آن را خرقتی تعالی روحی می‌پوشانند. وقتی این روند شروع شود به‌آسانی به چنان سطوحی از خودتنبیهی و خویش‌ستیزی می‌رسد که زندگی یک خودآزار ذهنی می‌شود غمبار و دردناک.

این قبیل افراد هرچه با خود می‌کنند مختارند و از نگون‌بختی خودشان است. اما قضیه به همین جا ختم نمی‌شود. در غالب موارد، ممنوعیت‌های بیش از حد لذت‌ستیزان محدود به کردار خودشان نمی‌ماند و آخر سر تلاش می‌کنند آن را بر دیگران نیز تحمیل کنند و در این نقطه است که بدل به مزاحمتی زیان‌بار برای حیات اجتماع می‌گردد. روزنامه‌نگار آمریکایی اچ. ال منکن این قضیه را به خوبی خلاصه کرده است: «تنها یک انگیزه‌ی صادقانه در گُنه عمل بنیادگرایان مذهبی وجود دارد و آن انگیزه‌ی تنبیه کردن افرادی است که ظرفیت شادی‌جویی بیشتری دارند».

وقتی مسلک لذت‌ستیزی بر کل کشوری سلطه یابد، جور و ستم به خاطر انجام کارهای ممنوع رشد می‌کند و بر کامجویی‌های انسانی نام‌هرزگی و فساد و بی‌عقلی نهاده می‌شود. افراد سرشناس و رهبران اجتماعی از ترس متهم شدن به داشتن امیال خودسرانه یا بی‌عفتی، احساس می‌کنند لازم است از امواج گسترش‌یابنده‌ی بنیادگرایی حمایت کنند (هرچند در ته دل میلی به این کار نداشته باشند). طولی نمی‌کشد که کل فرهنگ به این موضوع آلوده می‌شود و لذت‌ستیزی تسلط می‌یابد و شکل خاص شادی‌جویی خودآزارانه‌ی این قبیل افراد حاکم می‌شود. نمونه‌ی اخیر این وضعیت ظهور طالبان در افغانستان است که طی ستم‌رانی‌شان حتی منابع عادی شادی‌های روزمره مثل گوش دادن به موسیقی و تماشا کردن تلویزیون و رقصیدن و سینما رفتن ممنوع شد.

در ظاهر چنین می‌نماید که ارضا شدن از طریق تحمیل فلاکت بر دیگران، نوعی دیگرآزاری باشد ولی چنین نیست. انگیزه‌ی اصلی قدغن کردن‌ها کسب لذت از طریق آسیب رساندن به دیگران نیست، بلکه می‌خواهند دیگران نیز آلوده‌ی روش شادی خودآزارانه‌ی اینان شوند. اینان در طلب آن هستند که دیگران نیز هم‌بازیشان در لذایذ انکار نفس باشند.

خودآزاری ذهنی به صور گوناگون نمود می‌یابد. مثلاً افرادی که به صورت افراطی سلامتی می‌جویند، سفت و سخت پرهیز غذایی می‌کنند، مخالف شرابند، ضد سیگارند یا همسر گریزند؛ که هر دسته برای خود موضوع مورد علاقه‌ی خاصی دارند. افرادی نیز هستند که علایق عمومی تری دارند و پیگیر پرهیزکاری در تمامی جوانب زندگی‌اند.

البته این قبیل افراد اغلب پول اندکی برای خوشی کردن صرف می‌کنند، ولی در نظر آنان هنگفت می‌نماید و فکر و ذکرشان دایم مشغول آن است. این افراد مدعی هستند که به واسطه‌ی همین لذت‌ستیزی‌ها، در کل سلامت وجودشان بیشتر از خوشی طلبان است، اما شواهدی برای تایید این ادعاها وجود ندارد و این افراد به عمد بر این واقعیت چشم می‌بندند. مطالعه‌هایی بر روی افرادی انجام گرفته که بیش از صد سال عمر داشته‌اند

و روشن شده است که هیچ کدام از روش‌های خودانکاری تضمین‌کننده‌ی داشتن عمر طولانی نیست. در واقع به نظر می‌رسد خودآزاری‌ای که لازمه‌ی خودانکاری است از عمر می‌کاهد.

معمولاً افراد بالای صد سال نسبت به خوردن و آشامیدن و دیگر لذایذ اصلی سهل‌گیرند. خانم ژان کالمان فرانسوی که بیشترین طول عمر بین تمام انسان‌ها را داشته است، یک عمر سیگار می‌کشید و جگر پر چرب ماکیان و شوربا می‌خورد. به سن 117 سالگی که رسیده بود پزشکان سعی می‌کردند مانع خوردن و خوراک او شوند، اما او گوش به حرف‌های آنها نمی‌داد و تا موقع فوتش در سن 122 سالگی ناپرهیزی می‌کرد.

البته انصافاً باید گفت که این خانم هرگز در لذت‌جویی افراط نمی‌کرد. واضح است که اگر کسی در خوردن و خوراک و سیگار کشیدن زیاده‌روی کند سلامت جسمش به خطر می‌افتد. اما این موضوع هم هست که اگر با وسواس ترک نفس کند نیز سلامت جسمش به خطر می‌افتد. راه حل مطلوب میانه‌روی است، نه افراط و تفریط.

زیاد کشیدن سیگار آشکارا مهلک است اما هر از گاهی دود کردن و بعد از شام یک نخ کشیدن به نظر می‌رسد که زیان نداشته باشد.

بنابراین مهار افراطی نفس که موجب شادی شود و پایه‌اش بر خودآزاری ذهنی باشد، کمتر از آن چیزی که پیروانش سعی در باوراندن آن می‌کنند مزیت دارد. شادی این قبیل افراد از نوع ریاکارانه است و بر روشی استوار است که در دراز مدت گزندش بیشتر از خیرش است. و مورد آخر از گونه‌ی افراطی شادی دردناک، که متأسفانه امروزه شاهد آن هستیم و نمی‌توان نایده‌اش گرفت، شادی انتحار تروریست‌ها است. این نوع روش نهایت وارد کردن درد به خود است که اشخاص برای کشتن و معلول کردن دشمنانشان خود را با بمب منفجر می‌کنند. این افراد در حین عملیات انتحاری احساس خوشی و رستگاری دارند و در لحظه‌ی فشار دادن دگمه‌ی بمب شادی غیرقابل تصویری به آنها دست می‌دهد؛ چون آنان را شستشوی مغزی داده‌اند که با مردنشان به زندگی سعادت‌مند ابدی خواهند رسید.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> انگیزه‌ی افراد مختلف در کشورهای مختلف فرق دارد. کسی که به سبب کشته شدن خانواده‌اش در یکی از کشورهای خاورمیانه دچار ضربه روحی روانی شده و دست به عملیات انتحاری علیه متجاوزان می‌زند، انگیزه‌ای متفاوت از سایرین دارد. خوب بود دزموند موریس نگاهی نیز می‌کرد به سربازان و خلبانان کشورهای غربی که بعد از بمباران و کشتن انسان‌ها و حیوان‌ها و رستنی‌ها آب‌شنگولی می‌خورند و در کمپ‌شان جشن و پایکوبی راه می‌اندازند، یا خوب بود نگاهی می‌انداخت به آشوب‌های تماشاچیان انگلیسی فوتبال. همه‌ی این آدم‌ها دچار لذت بردن‌های مرضی‌اند. سردمداران غرب و شرق از آمریکا گرفته تا چین و ژاپن و فرانسه و حتی استرالیا و کانادا وقتی نقشه‌ی لشکرکشی و غارت گرگ‌وارشان نتیجه می‌دهد، خوشحال و راضی‌اند. رؤسای ابرشرکت‌های این کشورها نیز وقتی پشت میز مذاکره سر طرف (اغلب جهان سومی‌ها) را شیره می‌مالند، آن شب ضیافت ظفرمندی برپا می‌کنند و مدیرانشان را تشویق می‌کنند - م.



## شادی خطرناک

### خطر کردن

خطر کردن خودخواسته و دواطلبانه یک منبع شادی برای افراد خاصی است که زندگی‌شان در نظرشان خالی از چالش‌های متهورانه است. همچنان که پیش از این گفتیم زندگی شکارگری بدوی موجب شد نیاکان ما تبدیل به خطرکنندگان دایمی شوند و به رویارویی با طعمه‌های بزرگ بروند. شجاعتی که انسان به دست آورد در میمون‌های درخت‌نشین دیده نمی‌شود. خیلی از مردم امروز به دلیری نکردن و لذت بردن از یک زندگی آرام و تا حد ممکن خالی از خطر کاملاً رضایت دارند. اما عده‌ای این نوع زندگی را ملال‌انگیز می‌دانند و با به خطر انداختن خود در پی هیجان می‌گردند. البته شادی در رویارویی با دشواری ایجاد نمی‌شود، بلکه در فایق آمدن بر آن پدید می‌آید. لحظه‌ی امنیت بعد از خطر، زمانی است که اوج شادی بدوی سرتاسر بدن را فرا می‌گیرد.

امروزه دو نوع شایع و مرسوم خطر کردن هست، یکی قمار و دیگری ورزش‌های خطرناک. در قمار پول قمارباز به خطر می‌افتد و آسیبی جسمانی در کار نیست. بردن مبلغ هنگفت در قمار رولت، پوکر، لاتاری، بینگو، تومبالا یا اسب‌دوانی چنان موجب سرخوشی در قمارباز کهنه‌کار می‌شود که به صورت آنی تمامی پکری‌ها از یاد می‌رود. اثر این اوج گرفتن شادی چنان است که انگیزه‌ی قماربازی را قوت می‌بخشد، حتی اگر پکری‌های حاصل از باخت‌های مکرر چندین برابر سرخوشی ناشی از بردهای اندک‌شمار باشد.

وضعیت در ورزش‌های خطرناک متفاوت است. بدیاری در اینجا ممکن است موجب جان باختن شود و بازی زندگی پایان یابد. حکومت‌های دایه‌صفت با غیرقانونی اعلام کردن ورزش‌های خطرناک سعی دارند مردمانشان را از حماقت‌های خودخواسته‌شان دور نگه دارند اما نمی‌توانند جلو ماجراجویانه‌ترین کارها را بگیرند. غیرقانونی در نظر این دولت‌ها دلهره‌ها و هیجان‌های جاافتاده‌ی بازی‌های شهربازی، قطارهوایی، کوه‌نوردی و اسکی بازی نیست، بلکه شرایطی خودخواسته است که شخص با انجام ورزش خطرناک می‌خواهد به لذت نهایی مرگ و زندگی برسد.

از جمله‌ی جدیدترین و خطرناک‌ترین ورزش‌ها آویزان شدن از واگن یک قطار زیرزمینی است. این عمل در نیویورک به Subway-Surfing و در لندن به Tube-Surfing مشهور است. پسرها سقف یا پشت یک واگن را می‌گیرند و وقتی قطار می‌خواهد شتاب بگیرد سعی می‌کنند نیفتند. در این خطر کردن گاهی شکست می‌خورند و نتیجه مرگبار می‌شود.

در سال‌های اخیر ورزش‌های خطرناک کثرت شگفت‌آوری یافته است و سازمان‌هایی مثل باشگاه ورزش‌های خطرناک و انجمن ورزش‌های نامتعارف ایجاد شده است. برای اینکه شمه‌ای از گوناگونی میل

آدمیان به چنین شادی جستن را ارائه کرده باشم، چند مورد از آنها را ذکر می‌کنم. بعضی از این‌ها جاافتاده‌اند و قانونی شده‌اند و بعضی هنوز نشده‌اند. پریدن از ساختمان بلند با چتر، پرش با اسکی، پریدن از پل، پرش با طناب‌کشی، پرتاب شدن با منجنیق، غارنوردی، مسابقه در زمین‌های گل‌آلود، کایت سواری، پرش با کایت، موتورسواری در زمین‌های ناهموار، پریدن از در و دیوار، پرواز با هواپیمای تک‌نفره، تک‌چرخ زدن با موتور، شیرجه رفتن در آسمان، موتورسواری در برف، اسکیت سواری در خیابان، چوب‌پا بازی، موج سواری، سرخوردن روی آب با قایق، قایق سواری در رودخانه‌ی خروشان، راه رفتن بر روی بال هواپیما و پرواز با بال. انگیزه‌ی این کارها برای مروجانشان روشن است. این افراد مثل ورزشکاران معمولی نیستند که به دنبال شهرت و پول باشند، اینان خواستار چیزی فراتر از رویارویی با خطر خودخواسته نیستند. همین که رشادت کنند و آسیب نبینند برایشان کافی است. شعارهای این افراد چیزهایی است مثل: کلید شادی آزادی است، کلید آزادی شجاعت است، زندگی‌ات را با چیزهایی پر کن که نفست را بند می‌آورند نه با تعداد نفس‌هایی که می‌کشی. اینان از افرادی که می‌ترسند همراه آنها شوند خرده می‌گیرند و چنین نصیحت می‌کنند: «اگر می‌خواهید آسیب جسمانی نبینید دستورالعمل زیر را مو به مو اجرا کنید: در رختخواب بمانید و بیرون نیایید و هیچ کاری نکنید جز خوابیدن.»

به نظر می‌رسد هر قدر جامعه‌ای سعی کند شهروندان را نازپرورده کند، شادی‌جویی خطرناک بیشتر خواهد شد. با افزایش مراقبت به وسیله‌ی کمربند ایمنی و محدودیت سرعت، همیشه افرادی خواهند بود که در جهت اعتراض به این وضعیت خود را به دست هیجان‌ها و سرگرمی‌های خطرناک بسپارند. این پدیده خود نشانگر آن است که روحیه‌ی متهوران‌ه‌ی شکارگری بدوی هنوز در وجود ما خودنمایی می‌کند.

## شادی گزینشی<sup>1</sup>

### هیستریک

این نوع شادی بر پایه‌ی نادیده گرفتن ترس‌های موجود در محیط زندگی است. کسانی که مبتلا به افسردگی هستند معتقدند آنان تنها افرادی‌اند که چهره‌ی واقعی دنیا را می‌بینند و افراد شاد به راحتی - یا با نادیده گرفتن عمدی - مشکلات و رنج‌های زندگی را متوجه نمی‌شوند. به نظر این افراد چگونه می‌توان حتی لحظه‌ای شاد

<sup>1</sup> SELECTIVE HAPPINESS

بود در حالی که میلیون‌ها نفر گرسنه‌اند، زندانیان شکنجه می‌شوند، بر روی حیوانات آزمایش می‌شود و محیط زیست آلوده شده است و این همه بلاهای طبیعی اتفاق می‌افتد. این امر موجب شده است افراد زیادی شادی را با ناخوشایندترین الفاظ توصیف کنند. اینشتن در مورد شادی گفته بود که: «مطلوب خوک صفتان است.»

وقتی به عکس‌های این نابغه‌ی پیر نگاه می‌کنید اثری از شادی در آنها نمی‌بینید؛ آن‌قدر پر از معلومات بود که جایی برای شادی نمانده بود و ظاهراً نمی‌توانست حتی برای لحظه‌ای کوتاه بار سنگین معلومات را از دوشش بردارد. افراد مشابه دیگری گفته‌اند که شادی نوعی فراموشی هیستریایی ناشی از بی‌خبری، بی‌خردی و بی‌خیالی نسبت به اوضاع دور و بر است.

شادی هیستریایی جنبه‌ی منفی و مثبت دارد. جنبه‌ی مثبت‌اش آن است که افرادی که شخصیت هیستریایی دارند معمولاً خوش‌مشراب‌اند. جنبه‌ی منفی‌اش آن است که ممکن است موجب ایجاد آشفتگی در اطرافیان شوند. این افراد چون قادرند مشکلات اتفاق افتاده را انکار کنند می‌توانند در یک خوشحالی مستمر به زندگی ادامه دهند. آدم به یاد حکایت قدیمی از نرون می‌افتد. می‌گویند وقتی روم آتش گرفته بود، او با ساز خود ور می‌رفت. هیستریایی‌ها قادرند خوش باشند حتی زمانی که بلا و مصیبت همه جا را فراگرفته باشد. البته در نهایت متوجه اوضاع اطراف می‌شوند ولی موقتاً می‌توانند فراموشش کنند. اگر این افراد صاحب ذوق و استعداد کافی باشند شاید بشود بی‌توجهی آنان به بی‌نظمی اطرافشان را نادیده گرفت اما عواقب وضعیت آخر سر گرفتارشان می‌کند. در سال‌های گذشته یک هنرمند مسن آلمانی را می‌شناختم که در یک کلبه‌ی کوچک زندگی می‌کرد و مشغول نقاشی بود. کلبه‌ی او در وسط یک جنگل بود. روزی به من گفت: «اگر هر کاری را که مجبور به انجام آن هستم انجام می‌دادم هرگز نمی‌توانستم اثری را به پایان ببرم.» منظور او آن بود که اگر کارگاهش را مرتب و تمیز نگه می‌داشت و به نامه‌ها مرتب جواب می‌نوشت و به دیگر مسائل پیش پا افتاده‌ی روزمره توجه می‌کرد (مسائلی که اکثر مردم آنها را برای سلامتی تنانی و روانی مهم می‌دانند) هرگز نیرو و وقت آن را نمی‌داشت که پشت سه‌پایه بنشیند و نقاشی بکشد. سبک نقاشی او دشوار بود و طاقت‌فرسا و ساعت‌ها تمرکز لازم داشت؛ اگر او دیگر جنبه‌های زندگی روزمره را فراموش نمی‌کرد به کار مهم‌اش لطمه وارد می‌شد.

او در واقع یک نیمه هیستریایی بود، چون به موضوع نادیده گرفتن مسائل (به‌زعم خودش) پیش پا افتاده آگاه بود. یک هیستریایی کامل حتی از موضوع فراموش شده نیز آگاه نیست، او آن را به کلی از ذهن خود کنار می‌زند. درست است که نیمه هیستریایی از وقف کردن خود برای انجام کار لذت‌بخش خود شادی نیرومندی به دست می‌آورد، اما برای تمامی امور معمولی و وظایف ملال‌آوری که مثل هرکس دیگر در واقع مجبور به

انجام آنهاست در ته ذهن نگرانی کم‌رنگی دارد، گرچه او به خواست خود این مسائل را نادیده می‌گیرد تا به هدف خاص خود برسد.

فرانسیس بیکن نقاش مثال دیگری از افرادی است که قادرند مسائل معمولی را به فراموشی بسپارند تا دنبال مسائل غیرمعمولی باشند. در زمان پیری او که نقاشی‌های او به قیمت چندین میلیون پوند فروش می‌رفت، هنوز در اتاق اجاره‌ای کوچک نزدیک کارگاه شلوغش زندگی می‌کرد. حمام او در آشپزخانه‌ی محقرش بود و روشنایی اتاق‌هایش با لامپ معمولی روشن می‌شد. در جشن هشتاد سالگی او دوستانش دسته‌های گل برایش آورده بودند اما او با طعنه گفت: «چه مضحک است، من از آن کسانی نیستم که توی خانه گلدان دارند.» حتی لباس‌های چرک او را افراد نگارخانه‌ی هنری او تر و تمیز می‌کردند.

خیلی از افراد خلاق با یکدندگی از اتلاف وقت بر مسائل روزمره اجتناب می‌کنند و بعضی‌ها مثل بیکن توانایی چشمگیری در بی‌توجهی به چیزهای حواس‌پرت‌کن دارند.

## شادی آرامش‌بخش

### مراقبتی

این نوع شادی در مراقبه و عزلت‌گزینی به دست می‌آید. هدف مراقبه‌کننده رسیدن به آرامش درونی است. این نوع شادی با نوع قبلی مرتبط است، اما در این جا موضوع فراموش کردن بقیه‌ی دنیا و توجه نکردن به خود و طفره رفتن موقتی از مشکلات دنیوی نیست بلکه یک پایه‌ی فلسفی و مذهبی خودخواسته دارد.

به نظر بسیاری از مردم این نوع شادی با سرشت واقعی انسان ناسازگار است. اگر موجود انسانی بر اساس سرشت‌اش فعال، کوشا، جستجوگر و پر از نیروی کنجکاوی است، فهم این عقیده که مراحل والای خودآگاهی را می‌توان از طریق خالی نگه داشتن ذهن به دست آورد، از دیدگاه تکاملی بسیار سخت می‌شود. به نظر افراد سرشار از نیرو، کسانی که مراقبه می‌کنند حتی اگر در داخل سرشان وقت خوشی داشته باشند، به احتمال زیاد افراد دیگر در زندگی بیرون از ذهن، در جایی که کار و کوشش است، شادی بهتری به دست می‌آورند.

دنیای مراقبه‌کننده را شاید احساسی از آرامش و سکون پر کرده باشد، اما اکثر آدم‌ها علاقه‌ای به آن ندارند. هیچ فوران هیجان و سرخوشی در آن نیست. صرفاً احساس خاموشی از خونسردی است. در این خونسردی ممکن است مراقبه‌کننده‌ها یک احساس آرامش را به خوبی تجربه کنند. برای عده‌ای از مردم بریدن از

نگرانی‌های دنیوی می‌تواند بسیار اقناع‌کننده باشد. اما برای من این حالت به معنای فرار از واقعیت است، تا کشف یک واقعیت درونی تازه. برای من، شاید هم برای اکثریت آدمیان، دنیا آن‌چنان جالب است که نمی‌توان با تمسک به فلسفه‌های درون‌گرا از آن چشم پوشید.

اگر منصف باشیم باید بگویم آنها که به صورت جدی دنبال شادی حاصل از آرامش‌اند، نسبت به دیگران از یک امتیاز برخوردارند. اگر آنها شخصیت به‌حد کافی آرام داشته باشند، از آن گونه که موجب شود به مدت طولانی کنجکاوی در آنها خاموش گردد و اگر در مراقبه‌ی خود موفق عمل کنند، می‌توانند در مقایسه با دیگران در وضعیت شادی طولانی‌تری قرار بگیرند. یک فرد فعال مدت‌ها چشم‌انتظار می‌ماند تا هر از گاهی شادی شدید در او اوج بگیرد. اما اگر مراقبه‌کننده‌ها واقعاً می‌توانند در جستجوی درونی خود شادی پیدا کنند به نظر می‌رسد که آن را بتوانند به مدت طولانی‌تری حفظ کنند. در تعالیم بودا این موضوع به خوبی خلاصه شده است. شاه‌بیت فلسفه‌ی بودا راه میانه است که خلاصه‌ی آن بدین قرار است: «بودا با درک خودویرانگری کسانی که هوس‌های خود را انکار می‌کنند و بدبختی کسانی که به دنبال هوس می‌روند، متوجه شد که راه میانه‌ای هست و آن به صورت ساده از دست دادن هوس‌ها است». به عبارت دیگر، بودا هم خودآزایی انکار نفسی را مردود دانست و هم یأس‌های گریزناپذیر لذت‌پرستی دو آتشه را و بر ناحیه‌ی میانی این دو قطب توجه ایجاد کرد. اگر بدبینانه نگاه کنیم این حکمت چیزی نیست مگر فلسفه‌ی سازش و میانه‌روی در همه چیز؛ نتیجه‌اش عقایدی می‌شود مثل یک پیاله شراب مفید است ولی بیست پیاله کبد را نابود می‌کند، پرهیز ملایم بهتر از پرهیز سفت و سخت است، عیش و نوش ملایم بهتر از عیاشی است.

اما آنچه در ذهن بودا بود این طور نبود. در نظر او راه میانه برآوردن متعادل هوس‌ها نیست، بلکه از دست دادن تمامی هوس‌هاست. او برای هوس‌ها طیفی قایل نبود که یک سرش منع کامل آنها باشد و سر دیگرش افسارگسیختگی آنها. در نظر او بین این دو قطب افراطی ناحیه‌ای کاملاً خنثی وجود دارد که هیچ هوسی در آنجا وجود ندارد. در این ناحیه ذهن به آرامش و حالت نیروانا می‌رسد. نیروانا احساس عمیق درونی رهایی و عدم دلبستگی است. اگر این حالت در مراقبه‌کننده شادی آرامش‌بخش ایجاد کند به نظر می‌رسد که مزیتی داشته باشد و آن طولانی بودن آن است.

لازم است بگویم که شادی آرامش‌بخش قدری شبیه آرامش مرگ است، ولی بدون رنج جان دادن.

## شادی پارسایی

## دین داری

افراد بسیار مذهبی می‌گویند وقتی در لحظات اخلاص هستند به یک شادی روحانی می‌رسند. از جنبه‌ی روحیه‌ی آرامشان سرور اینان شبیه شادی آرامش‌بخش است، اما اگر شور عبادت پرشوق‌شان را در نظر بگیریم، شادیشان را بسیار فعال‌تر می‌بینیم، که گاهی حتی به شوریدگی می‌رسد. وقتی دو میلیون زایر مسلمان به مکه می‌رسند، یا فوج فوج مسیحیان به لورد<sup>1</sup> می‌آیند بسیاری از حضار را وقتی احساس فزاینده‌ی عبودیت در برابر پروردگارشان فرا می‌گیرد، حالت خلسه‌ی مذهبی دست می‌دهد. عنصر اصلی در این نوع شادی ایمان محض و چشم‌پسته بر اساس اصول یک مذهب خاص است. خدایگان مورد عبودیت باید دارای قدرت مطلق و همه‌توان باشند و به اراده‌ی آسمانی‌شان در همه حال باید گردن نهاده شود. وقتی پیروان مؤمن به صورت دسته‌جمعی ایمان خود را به ایزد خاصشان به نمایش می‌گذارند بهترین فرصت برای تجربه‌ی شور نفس‌گیر شادی قدسی یا روحانی ایجاد می‌شود. در اساس آنچه طی این مواقع روی می‌دهد شادی ناشی از پیدا کردن احساس امنیت کامل نوزادی است که مدت‌ها پیش از دست داده شده است. آن احساس شادی‌ای که کودک خردسال در آغوش مهربانانه و عاشقانه‌ی والدین توانا و حمایتگرش به دست می‌آورد. این چیزی است که ما با رشد تدریجی بی‌صدا از دست می‌دهیم اما سرتاسر حیاتمان به‌طور ناخودآگاه در طلب آنیم. خود بالغمان و مسئولیت‌های بزرگسالی مجبورمان می‌کند میل یاری‌طلبی از والدین را در درونمان سرکوب کنیم. اما اگر یک نوع آبروالد نمادین تازه پیدا کنیم ممکن است از داشتن نقش نوزاد - به‌شکلی دیگرگون شده - لذت ببریم.

لذا تصادفی نیست که هزاران سال است بر ایزدان بزرگ اسامی والدینی گذاشته شده است؛ همچون ایزد مادر، مادر اعظم، مادر زمین که بعد از تغییر نامیمون جنسیتی تبدیل شد به ایزد پدر و غیره. این اسامی مادرانه و پدرانه ایزدان را خادمان آنها نیز بر خود نهاده‌اند مثل مادر مقدس و پدر مقدس. کسی که به آبروالد فراطبیعی توسل می‌جوید ممکن است در بازگشت به روزهای مطمئن نوزادی شادی عظیمی پیدا کند؛ به روزهایی که خردسال به والدین زیستی‌اش ایمان کامل دارد و هرچا با مشکل روبه‌رو می‌شود بی‌درنگ به آنها رجوع می‌کند. از آنجا که آبروالدهای مقدس هرگز به صورت جسمانی ظاهر نمی‌شوند، لذا هیچ کدام از ضعف‌های معمولی والدین انسانی را از خود نشان نمی‌دهند.

<sup>1</sup> Lourdes: شهرکی در جنوب فرانسه، مکان زیارتی کاتولیک‌ها، که در آن در سده‌ی 19 دخترک چوپانی مدعی دیدن حضرت مریم شد م.

این ایزدان سوای دیگر خلائق هستند و پیام و آموزه‌هایشان را میانجی‌های فهمیم به فرزندان منتقل می‌کنند. میانجی‌ها گردهمایی‌های آیینی ویژه‌ای را سازمان می‌دهند که در آن باورآوردگان همدیگر را تشجیع می‌کنند تا به یک هیجان مشترک ناشی از ایمان متعصبانه و مدهوشیِ معرکه برسند. شور و حالی که این بالغین کودک‌شده تجربه می‌کنند به حد کافی واقعی است. باورآوردگان زمانی که جمع می‌شوند تا بت‌های خود را ستایش کنند، احساس می‌کنند امواج لذت از بدنشان می‌گذرد. نمی‌توان شادی این باورآوردگان را نادیده گرفت.

این مورد نیز نشان می‌دهد به چه اندازه در روند نمو و تکامل انسان «بچه دیرندی» وجود دارد (بچه دیرندی به حالتی اطلاق می‌شود که طی آن حیوان با آنکه بالغ می‌شود ولی خصوصیات کودکی را در خود حفظ می‌کند). لذا به نظر می‌رسد حتی اگر به سن پیری هم برسیم باز هم «فرزندان خدا» خواهیم ماند.

### شادی منفی

#### فرد رنجور

این روش مورد عنایت فروید بود. او می‌گفت انسان‌ها سعی دارند با از بین بردن اندوه به شادی برسند. واقعیت غمگین‌کننده آن است که حفظ شادی شعف‌ناک به مدت طولانی سخت‌تر از ماندن در اندوهگینی مصیبت‌بار است. اگر کسی را واقعه‌ی غمبار بزرگی در زندگی حادث شود - مثل مرگ پدر و مادر یا فرزند - ممکن است تا مدت‌های طولانی نتواند اندوه را از خود دور کند. استاد عالی‌رتبه‌ای بود که فکر می‌کرد مقصر مرگ پسرش است و تا آخر عمر لباس سیاه از تن درنیآورد. اگر می‌توانست فرزندش را از چنگال مرگ نجات دهد، شادی عظیمی او را فرا می‌گرفت، اما این احساس شدید خوشحالی همیشگی نیست. اثرات رقت‌بار یک طلاق تلخ ممکن است سال‌ها دوام بیاورد اما جوشش‌های شادی غیرقابل‌مهارى که طی عاشق شدن به وجود می‌آید زود فروکش می‌کند و شدت هیجانی‌اش از بین می‌رود. زخم‌ها به آرامی التیام می‌یابند، ولی شادی‌ها سریع رنگ می‌بازند.

به این سبب است که شادی‌های آدمی همچون نقطه‌هایی هستند در گزارش زندگی از تولد تا مرگ. بهترین وضعیتی که می‌توان امید به بهره‌بردن از آن داشت این است که یک آرامش رضایت‌بخش ذهنی داشته باشیم و لحظاتی از اوج خوشحالی در آن روی دهد. با این حال، در نظر بسیاری مردم (به‌ویژه آنان که آخر سر کارشان به تیمارستان می‌کشد) زندگی برهوتی از زجر ذهنی است با تک واحه‌های لذت. همچنان که فروید خاطر

نشان کرده است، این افراد برای حل مشکل شادی سعی دارند جواب‌هایی پیدا کنند که دلوپسی و زجرشان را توضیح دهد و به آن پایان بخشد.

برای افرادی که درد جسمانی دارند تا ذهنی، شادی در شمایل شیشه‌ی داروی ضد درد رخ می‌نماید. مثال لحظه‌ی تمام‌عیار شادی منفی موقعی است که بعد از تحمل درد با خوردن قرص ضد درد تسکین حاصل می‌شود. افرادی که بدن سالم دارند نداشتن درد برایشان عادی به نظر می‌رسد و به ندرت به این توجه می‌کنند. اما برای آنان که بیماری دیرپا دارند لحظات تسکین درد موجب رسیدن به یک اوج شادی می‌شود. افراد رنجور اگر به این اوج برسند تازه به نقطه‌ی صفر ورزشکاران می‌رسند.

افراد زیادی نیز هستند که نه شکنجه‌ی ذهنی دارند نه ناراحتی جسمی، لیکن زندگی روزمره برایشان فاقد تجربه‌ی خوشی است. اینان ممکن است کسل شوند، هدف خود را گم کنند، احساس ناامنی و اضطراب و فشار کنند و زمان‌های اوج شادی‌شان کمتر از آن باشد که این احساس فراگیر ناخوشی‌شان را جبران بکند. اگر اینان بخواهند به زندگی‌شان سر و سامان بدهند، دو راه حل خاص به نظرشان می‌رسد: این افراد برای افزایش بخش شاد زندگی‌شان متوسل به شادی شیمیایی یا خیالی می‌شوند، به عبارتی این افراد با مصرف مواد دارویی یا وارد شدن به دنیای افسانه‌ها به وادی خیال‌پردازی شیمیایی یا ذهنی می‌گریزند.

## شادی شیمیایی

### مصرف دارو

عده‌ای هستند که به کمک مواد شیمیایی خاصی به دنبال کسب شادی هستند. از هزاران سال پیش انسان‌ها با اقدامی افراطی در جستجوی شادی ذهنی به مصرف مواد روی آورده‌اند. اگر کسی یک بار دست به مصرف مواد مخدر بزند می‌توان آن را از روی ارضای حس کنجکاوی دانست. اما وابستگی به آن به معنی شکست در داشتن یک حال و روز به حد کافی برانگیزاننده در زندگی است؛ یا می‌توان گفت که فلاکت شخصی و شکنجه‌ی درونی فرد چنان احساس مسلط افسردگی و یأس در او ایجاد کرده است که تنها چاره و امیدش برای رهایی از واقعیت را در گریختن به یک دنیای حسی تازه و شدید مواد شیمیایی پیدا می‌کند. برای این جور افراد که مدت‌ها دردمند بوده‌اند مواد مخدر لحظات کوتاهی از تجربه‌ی نشئگی و سرخوشی حاصل از وضعیت شادی هیجانی قدرتمند ایجاد می‌کند.



بدبختانه این گریز لذت‌بخش وقتی که اعتیاد جدی (به مواد مخدر قوی) به وجود آمد، تاوان سنگین دارد. وقتی اثر مواد زایل می‌شود و فرد به دنیای جدی واقعیت برمی‌گردد، دچار ناراحتی می‌شود و فوراً به سراغ مواد می‌رود و دیگر بار و دیگر بار چنین وضعی تکرار می‌شود. دیگر مسائل زندگی روزمره به دست فراموشی سپرده می‌شود، سلامت فرد دچار خطر می‌شود و در این سقوط به اعتیاد حیات و زندگی معتاد خراب می‌شود. البته فرد معتاد با مصرف مقداری از مواد (که رفته‌رفته بیشتر و قوی‌تر می‌شود) به لحظات کوتاهی از شادی شیمیایی می‌رسد، اما این لحظات شادی در برابر دلمردگی و غم بعدی بسیار ناچیز است.

موارد اعتیادآور به اصطلاح ضعیفی وجود دارند که موجب لحظاتی از شادی می‌شوند ولی عواقب بعدی ندارند: مثل چای، قهوه، تنباکو و الکل که گستره‌ی مصرف جهانی دارند و در خیلی از فرهنگ‌ها منع قانونی علیه آنها وجود ندارد. اما حتی مصرف بیش از اندازه‌ی این مواد نیز سلامتی را به خطر می‌اندازد. واقعیت اسف‌بار آن است که افرادی که در جستجوی شادی در گام اول به سراغ مواد شیمیایی می‌روند، کسانی هستند که بیشترین استعداد اعتیاد و وابستگی به مواد در آنان وجود دارد. در مصرف مواد اعتیادآور از هر نوع که باشد مفهوم میانه‌روی جایی ندارد.

برخلاف تلاش‌های دولت‌ها برای ممانعت از مصرف مواد اعتیادآور (که نتیجه‌بخش نیز نبوده‌اند)، شیوع مصرف آن در عرصه‌ی جهانی گسترده‌تر شده است و قرن‌هاست که این مواد مصرف می‌شود. یک پدیده‌ی نسبتاً تازه آن است که امروزه قرص‌های شادی‌آور بسیار متنوعی در کارخانه‌های داروسازی ساخته شده است. تاریخ اجتماعی مصرف مواد قدیمی را می‌توان تا تمدن‌های اولیه ردیابی کرد - حتی پیش‌تر از این‌ها تا روزگار ماقبل تاریخ. چند نمونه‌ی مهم به قرار زیر است:

قبایل سرخ‌پوست مکزیکی، از جمله آزتک‌ها، قرن‌ها از قارچ‌های خاصی به‌منظور تجربه‌ی توهم استفاده می‌کردند، مشهورترین گونه‌ی این قارچ‌ها *Psilocybe Mexicana* نام دارد که به رنگ زرد مایل به قهوه‌ای است که اندازه‌ای کوچک دارد و در مکان‌های مردابی پیدا می‌شود - سرخ‌پوستان در مراسم دینی یک مشت از این‌ها را می‌خورند. آثار این قارچ در ابتدا احساس‌های ناخوشایند است ولی بعد حالتی از سرخوشی شدید ایجاد می‌کند که چندین ساعت دوام می‌آورد و در این مرحله فرد صحنه‌های غیرعادی بسیاری توهم می‌کند. بعد از این مرحله دوره‌ای از افسردگی ذهنی و رخوت بدنی ایجاد می‌شود.

مواد مشابه با اثرات توهم‌زایی مشابه نیز وجود دارد. از جمله مسکالین که از کاکتوس مکزیکی با اسم علمی *Lophophora Williamsii* به دست می‌آید و ال.اس.دی 25 مشهور به اسید که از سیخک‌های کپک چاودار (*Claviceps Purpurea*) به دست می‌آید.

اثر ال.اس.دی 25 بر ذهن مشخص نبود تا اینکه در سال 1943 یک شیمی‌دان سوئیسی از سر اتفاق مقداری از آن را خورد؛ در دهه‌ی 60 میلادی یک ماده‌ی مشهور سرگرمی شده بود. گرچه اعتیاد جسمانی یا عوارض ترک ندارد، لیکن یک عیب عمده دارد: اثر آن بر افراد مختلف بسیار متفاوت و غیرقابل پیش‌بینی است، یکی ممکن است با مصرف آن دچار شادی شدید شود ولی دیگری با مصرف همان مقدار دچار وحشت گردد.

سرخ‌پوستان کوهستان آند در امریکای جنوبی از یک ماده‌ی مخدر به دست آمده از برگ گیاه کوکا *Erythroxylon Coca* به کرات استفاده می‌کنند. برگ‌های آن را می‌چینند و بعد از آماده‌سازی تکه‌ای از ماده را می‌جویند. عنصر مؤثر در برگ، کوکائین است. کوکائین تصفیه شده به تمام دنیا صادر می‌شود و ماده‌ی مشهوری برای سرگرمی افراد شده است. کوکائین مستقیماً بر دستگاه اعصاب مرکزی اثر می‌گذارد و حدود نیم ساعت شادی شیمیایی ایجاد می‌کند. ظاهراً با مصرف کم آن اثر سوء اندکی دیده می‌شود اما اغلب اوقات از آن به مقدار زیاد استفاده می‌کنند که موجب بی‌خوابی، اضطراب حاد و منگی می‌شود و اگر به طریق استنشاق از بینی مصرف شود داخل بینی را تخریب می‌کند.

کراک کوکائین نوع اصلاح شده‌ی کوکائین است که در سال‌های اخیر رواج یافته است (از این رو به آن می‌گویند کراک که به هنگام گرما دادن به آن صدای ترق ترق می‌دهد). کسانی که کراک کوکائین مصرف می‌کنند می‌گویند تمام بدنشان شبیه به زمان انزال دچار سفتی می‌شود و شدت شادی به دست آمده فراتر از شادی‌های عادی است. اما پشت سر این سرخوشی استثنایی یک خمودی بزرگ می‌آید که در خود اضطراب، افسردگی، زودرنجی، خستگی و بدبینی دارد.

حشیش اسم گیاهی کنفی است که اصلش از چین و آسیای مرکزی است. حشیش ساتیوا (*Sativa*) یک صمغ توهم‌زا می‌سازد. این صمغ به صدها اسم خوانده شده است، مشهورترین نام‌ها عبارتند از: ماری‌جوانا، بنگ، حشیش، غنجا، پوت و گراس. بیش از پنج هزار سال است که از اثر تخدیری آن استفاده شده است و با اینکه در اکثر کشورها مصرف آن غیرقانونی است، ولی مصرف جهانی دارد.

اثر این ماده ایجاد یک حس رخوت و رؤیایی و برکنار شدن آسوده از دنیای واقعیت است. شادی شیمیایی این ماده موجب نشنگی قرین بی‌خیالی می‌شود، سطح هشجاری حواس افزایش می‌یابد ولی میل به اقدام افت می‌کند. اثر زیان‌بار اصلی آن اختلال در فهم عمق و به هم خوردن تعادل بدن است. یعنی اینکه کارهای بدنی پیچیده دچار اختلال و اموری مثل رانندگی و کار با ماشین‌آلات خطرناک می‌شود.

یکی از مخدرات قدیمی تریاک است که از روزگار ماقبل تاریخ مصرف شده است. از خشخاش (*Papaver Somniferum*) شیرهی سفیدی به دست می‌آورند که وقتی خشک می‌شود به صمغی قهوه‌ای رنگ تبدیل می‌شود. وقتی این صمغ را حرارت می‌دهند و می‌کشند، حالتی از شادی شیمیایی با کاهش چشمگیر نگرانی‌ها

و درد و ایجاد حال نشنگی همراه می‌شود. عارضه‌ی آن ایجاد اختلالات ذهنی و بدنی و بی‌توجهی و خواب است. در فردی که تریاک مصرف می‌کند مقاومت دارویی فزاینده ایجاد می‌شود. لذا برای کسب اثر مطلوب مقدار بیشتر و بیشتری باید مصرف کند. از طرفی، چون بسیار اعتیادآور است علائم کمبود شدید ایجاد می‌کند. در سال 1803 یکی از عناصر مؤثر تریاک به اسم مورفین جداسازی شد و به عنوان ضد درد مصارف طبی پیدا کرد. به سال 1897 در آلمان از مورفین هروئین ساختند که گردی است چهار برابر قوی‌تر از مورفین. هروئین ماده‌ی مخدر تزریقی عالمگیر شد و به جز نواحی خاصی از آسیای جنوب شرقی تریاک را از رونق انداخت. هروئین در ابتدا حالتی بسیار شبیه لذت انزال ایجاد می‌کند و بعد موجب ارتباط ذهن با جهان خارج می‌شود و آرامش شدیدی به وجود می‌آورد. شادی شیمیایی این ماده حاصل خاموش شدن تمامی ترس‌ها، نگرانی‌ها و افسردگی‌ها است. برای کسانی که در زندگی از بدبختی و فشار رنج می‌برند، واضح است که تسکین بزرگی می‌دهد. اما در این میان دامی وجود دارد. اعتیاد بدنی به زودی ایجاد می‌شود و برای برآورده شدن خواسته و عطش فرد معتاد، مقدار بیشتر و بیشتری از هروئین لازم است. اعتیاد که ایجاد شد اگر مواد مصرف نشود علائم وحشتناک کمبود آن ایجاد می‌شود و آنچه برای جستجوی لذت شیمیایی شروع شده بود اینک تبدیل به تلاشی پایان‌ناپذیر برای گریز از درد آن می‌شود.

خلاصه و نتیجه آنکه در آن زندگی که تاوان کسب شادی کوتاه‌مدت بدبختی بلندمدت باشد، هیچ لذتی وجود ندارد. به سبب این موضوع تمامی کشورها مصرف مواد مخدر را غیرقانونی کرده‌اند. اما باید گفت که این اقدامات عمدتاً ناموفق بوده‌اند و قاچاق مواد مخدر تا به امروز سوداگری بین‌المللی کلانی بوده است (برای مثال حدود 300 میلیون نفر در حال حاضر معتاد به حشیش هستند).

## شادی خیال‌پروری

### فرد خیال‌پرداز

گونه‌ی انسان یک توانایی مخصوص به خود دارد و آن لذت بردن از تفکر نمادین است. از زمانی که نیاکان انسان زبان را اختراع کردند، انسان قادر شده است چیزی را بدل چیز دیگر فرض کند. وقتی می‌گوییم «درخت» بی‌درنگ تصویر شیء چوبی بزرگ برآمده از زمین و پوشیده از برگ در ذهنمان مجسم می‌شود. حروف د، ر، خ، ت و صدای تلفظ این‌ها با هم هیچ ربطی به آن شیء چوبی ندارد ولی ما از یکی آن دیگری

را در نظر می‌گیریم. ما این دلالت را مسلم می‌شماریم آن‌چنان که یکی از منابع اصلی کسب شادی در جهان نوین شده است.

در جریان تکامل زبان، انسان برای کاربرد نمادها چنان ظریف تنظیم شده است که همگی قصه را واقعیت می‌پنداریم. در روزگار باستان این امر با رؤیاپروری و داستان‌گویی ساده شروع شد. با پیشرفت تمدن به صورت نمایش و داستان‌نویسی تکامل یافت و در نهایت رسید به رادیو و فیلم و تلویزیون. در تمامی این‌ها وقتی یک نمایش جدی یا شوخی را تماشا می‌کنیم، اگر خوشایند ما باشد به یک اوج شادی عظیم می‌توانیم برسیم. ما می‌دانیم آنچه دیده‌ایم قصه است ولی قادریم حس درک واقعیت‌مان را معطل نگه داریم تا از قصه لذت ببریم.

در زندگی بزرگسالی‌مان با خواندن داستان، تماشای سریال‌های تلویزیون و رفتن به سینما، از طریق رویاپروری ساعت‌های بی‌شماری خوش می‌گذرانیم. حتی در کودکی نیز از قصه‌ی ترسناک پریان و کارتونها و قصه‌های قبل از خواب لذت می‌بریم. بهترین داستان‌ها و قصه‌هایی که می‌توانند لحظات اوج شادی در ما ایجاد کنند آنهایی هستند که در طرح کلی خود از دردسرهای زندگی‌های روزمره‌ی ما تهی باشند. وقتی شخصیت شرور می‌میرد، عشاق همدیگر را می‌بوسند یا بی‌جرزه‌ها پیروز می‌شوند قوه‌ی خیال ما را وارد صحنه می‌کند و این لحظات پرشور را به صورت غیرمستقیم تجربه می‌کنیم.

شادی خیال‌پروری نیز مثل شادی شیمیایی گریختن از واقعیت است با این حال برخلاف شادی شیمیایی در آن آسیب به‌طور بی‌واسطه به سلامت فرد وارد نمی‌شود. در این مورد آسیب غیرمستقیم است چون فرد معتاد به خیال مدت طولانی بی‌حرکت می‌ماند؛ که البته اجتناب‌ناپذیر است. نشستن بی‌حرکت و بیش از اندازه موجب شل شدن ماهیچه‌ها می‌شود (نشانگان افراد معتاد به تماشای تلویزیون). افرادی که داستان می‌خوانند، به سینما می‌روند یا تلویزیون تماشا می‌کنند مختارند که در وقتی دیگر ورزش و نرمش بکنند. تبلی کردن در دیگر اوقات نباید موجب مردود دانستن میل و شوق به رؤیاهای هیجان‌انگیز گردد.

به سبب آنکه خیال‌پروری‌ها بی‌ضرر و بی‌خطرند در تمدن‌های جدید یکی از منابع اصلی کسب شادی شده‌اند. با پیچیده شدن فناوری به نظر می‌رسد این روند وسعت بیشتری یابد. تصور اینکه در آینده در خانه‌ای زندگی کنید که بر دیوارهای اتاق نشیمن آن صفحه‌ی تلویزیون پلاسمایی قرار دارد و تصاویر سه بعدی بی‌نقص ایجاد می‌کند، چیزی است آسان. روی صندلی خواهیم نشست و دیوارهای پلاسمایی بر تمامی خیالات ما به صورت عالی لباس واقعیت خواهند پوشاند و قادر خواهیم شد به کرات از شادی شدید لذت ببریم.

تنها عیب این پیشرفت گریزناپذیر، از دست دادن شرکت فعالانه و واقعی در ماجراهایی است که در برابر ما به نمایش گذاشته می‌شود. اما این فقدان موقتی است، یعنی تا زمانی است که ما در وضعیت بیننده و شنونده هستیم. ما می‌توانیم به صورت کاملاً آزاد در بقیه‌ی ساعات روز به جای خیال از واقعیت لذت ببریم.

## شادی خنده‌آور

### خندیدن

وقتی می‌خندیم چیزی شگفت درون ما روی می‌دهد. وقتی موج شادی ما را در بر می‌گیرد مدتی کوتاه احساس می‌کنیم که اندکی سالم‌تر شده‌ایم. اگر یک هنرمند چیره‌دست کم‌دی ما را چند بار بخنداند لحظات کوتاه شادی تبدیل به تداوم شادی می‌شود و در راه برگشت به خانه هنوز لبخند بر لب داریم.

ما بر این گمانیم که خنده و شوخی فرایندی پیچیده و ذهنی است اما چیزی بنیادی در آن هست و وقتی به صدای بلند می‌خندیم اتفاقی زیستی روی می‌دهد. در اندام‌های بدن ما یک تغییر زیست‌شیمیایی مهم پدید می‌آید. اندورفین‌هایی ترشح می‌شود که خاصیت ضد درد دارند. مزید بر این، طبق تحقیقات اخیر در دانشگاه ویسکانسین آمریکا آن قسمت از مغز که کنترل هیجان‌های شادی را به عهده دارد می‌تواند دستگاه ایمنی بدن را به عملکرد قوی‌تر تحریک کند (شاید بر این اساس بتوان توضیح داد چرا باب هوپ و جورج برنز که هر دو کم‌دین بودند تا صد سالگی عمر کردند).

در تحقیقی در دانشگاه ایالت ایندیانا برای عده‌ای فیلم‌های کم‌دی نمایش دادند و به عده‌ای دیگر اسنادی جدی دادند تا آنها را مطالعه کنند. بعد بر روی آنان آزمایش کردند، نتیجه آن شد که فعالیت دستگاه ایمنی افراد گروه اول چهل درصد بیشتر شده بود و از مقدار هورمون‌های تنش (Stress hormones) کاسته شده بود.

بنابراین اگر حوصله نداریم و پکر هستیم چند لطیفه‌ی خوب از طریق اثر زیست‌شیمیایی موجب خواهد شد تا اندکی حالمان بهتر شود. اینک در بعضی از بیمارستان‌های سرطان آمریکا بر مبنای این حقیقت اقدام به درمان می‌کنند و دلقک‌های سیرک را به بخش‌های فرستند تا موجب خنده‌ی مریض‌هایی شوند که با درد و نگرانی در تخت خود دراز کشیده‌اند. شاید سرگرم کردن مریض‌های در حال مرگ از سرطان یک نوع شوخی بی‌مزه به نظر برسد، ولی واقعیت آن است که این اقدام غیرعادی حقیقتاً کارساز می‌افتد. با این کار سرطان درمان نمی‌شود، ولی تحمل درد آسان‌تر می‌شود.

اگر خنده موجب شادی هم در سطح مغز و هم از جنبه‌ی زیست‌شیمیایی می‌شود، پس چرا اکثر وقت خود را صرف سرگرمی نکنیم؟ در نگاه اول ممکن است به نظر برسد با این روش می‌شود شادی را در آدم‌ها بالا برد. اما نمی‌توان چنین کرد، چون گذرا بودن حالت شادی اشکال ایجاد می‌کند. از شادی نمی‌توان بهره‌کشی کرد. اگر به تکرار چیزی که موجب شادی مان می‌شود ادامه دهیم مزه‌ی آن از بین می‌رود. در بار نخست لذت شدید است، بعد ملایم می‌شود و آخر سر دل‌آزار می‌گردد. اگر ساعت‌ها و روزها پشت سر هم قصه‌ی طنز بشنویم، دیگر احساس می‌کنیم که بی‌مایه و غیرواقعی‌اند. یک مثال ساده از یک نوع تجربه‌ی دیگر بی‌آوریم: وقتی توت‌فرنگی‌های نوبر فصل را برای بار نخست می‌خوریم، زیر دندانمان مزه می‌دهند و حظ می‌بریم، اما اگر پشت سر هم هر روز از آن بخوریم دیگر آن مزه را ندارند و در صورت ادامه حالمان بر هم می‌خورد و از سر سیری می‌گوییم که دیگر لب به توت‌فرنگی نخواهیم زد.

شوخی و لطیفه‌ها در خود چه دارند که موجب خنده می‌شوند؟ برای فهم این موضوع بهتر است به این فکر کنیم که چه چیزی موجب اولین خنده‌ی در انسان می‌شود. گریه از موقع تولد با نوزاد هست و یک وسیله‌ی حفاظتی است و به والدین اعلام می‌کند که اشکالی در کار است و بچه نیازمند رسیدگی بی‌درنگ است. اما تا سه یا چهارماهگی هنوز در شیرخوار خنده ایجاد نمی‌شود. به نظر می‌رسد گریه به طریقی خاص رشد می‌کند و خنده ایجاد می‌شود.

این دو کنش از بسیاری جهات شبیه‌اند (مردم اغلب می‌گویند «از بس خندیدیم اشکمان درآمد»). موقع خندیدن مثل گریه کردن ماهیچه‌ها سفت می‌شوند، دهان باز می‌شود، لب‌ها عقب کشیده می‌شوند و دم و بازدم شدت می‌گیرد. در گریه یا خنده‌ی شدید صورت سرخ می‌شود و اشک از چشم می‌ریزد؛ اما صداهایی که در گریه هست با خنده تفاوت اساسی دارند. اصوات در موقع خنده کمتر تیز و گوش‌خراشند و از همه مهم‌تر صداهای خنده کوتاه‌ترند و فاصله‌شان کمتر است. مثل این است که جیغ‌های طولانی نوزاد تکه‌تکه و در عین حال نرم‌تر و آهسته‌تر شده است. لذا، گرچه حالات چهره در گریه و خنده بسیار شبیه است، لیکن پیغام‌های صوتی این دو به راحتی از یکدیگر تمیز داده می‌شود.

اولین نشانه‌ای که می‌توان دید خنده از گریه نموّ می‌یابد موقعی است که مادر شروع می‌کند به بازی کردن با بچه‌ی خود؛ او را بلند می‌کند بالای سرش یا در هوا می‌گرداند یا دالی موشک می‌کند. کودک به جای گریه از ترس و از سر کیف می‌خندد. چرا تا سه چهار ماهگی چنین چیزی در کودک دیده نمی‌شود؟ چون تا آن وقت هنوز مادرش را به‌عنوان مادر خود نشناخته است و واکنش یک نوزاد به همه‌ی افراد یکسان است اما در چهار ماهگی از بیگانه‌ها می‌ترسد و مادرش را به‌عنوان حامی خود شناسایی کرده است. لذا با او احساس امنیت می‌کند و احساس عمیق اعتماد به او دارد. بدین معنی که اگر در این مرحله مادر با کودک یک نوع

بازی‌هایی انجام دهد که موجب ترس او شود، ممکن است شیرخوار دو پیغام از آن بازی‌ها دریافت کند. پیغام اول آن است که «چیزی تهدیدآمیز وجود دارد» و لذا بچه می‌خواهد گریه کند. اما دومی آن است که «این مادر است، همه چیز امن و امان است و ترس جایی ندارد». نتیجه آن است که شیرخوار می‌فهمد چیزی ترسناک در بین هست ولی جدی و خطرناک نیست، لذا هم‌زمان گریه‌ای کوتاه از خود نشان می‌دهد و قهقهه‌ی تشخیص وجود مادر. این پدیده‌ی «قهقهه‌ی گریه» یا «جیغ مقطع» همان است که خندیدن می‌نامیم.

پس، ظهور خنده در سال اول حیات با تشخیص این نکته همراه است: «من خطری غیرواقعی تجربه کردم». فهم این مطلب که بعضی از کنش‌های به ظاهر خطرناک در واقع کاملاً بی‌خطرند برای بچه یک آسودگی خاطر بزرگ می‌آورد و با بزرگتر شدن او از آن استفاده می‌برد. مثلاً، به قصد اینکه گرفته شود پا به فرار می‌گذارد و موقع گرفته شدن می‌خندد، یا قایم باشک بازی می‌کند و موقع پیدا شدن می‌خندد. بدین طریق است که حالت‌های بازی‌گونه‌ی کنش‌های جدی یک منبع بزرگ شادی برای شیرخوار می‌شود.

انسان با رسیدن به بزرگسالی از مقدار بازی‌کردن‌هایش کاسته می‌شود ولی هرگز خاصیت لذت بردن از «ترس بی‌خطر» را از دست نمی‌دهد. کم‌دین‌های حرفه‌ای از این مورد استفاده می‌کنند. چون آگاهییم که این افراد دارند شوخی می‌کنند و نباید گفته‌هایشان را جدی گرفت، احساس می‌کنیم خطری در کار نیست و همچون کودکان می‌خندیم. وقتی به حرف‌های برخوردارنده‌ی کم‌دین‌ها گوش می‌دهیم (که اکثراً نیش و کنایه به مقامات رسمی کشور است) از اینکه با ترس‌هایمان در زمینه‌ای کاملاً ایمن روبه‌رو شده‌ایم لذت ببریم و از شادی در پوست خود نمی‌گنجیم.

شبیبه به مورد فوق‌الذکر، لذتی کودکانه موقع چرخیدن با وسایل پرنده در شهربازی است. ممکن است موقع چرخ خوردن در هوا جیغ بکشند اما لذت می‌برند چون یک «ترس بی‌خطر» در کار است و موقعی که از آن وسیله پیاده می‌شوند تقریباً دارند از خنده غش می‌کنند. به همین منوال کودکان بزرگ وقتی فیلم‌های دلهره‌آور تماشا می‌کنند و با دیدن دیو و غول جیغ می‌کشند، لذت می‌برند. چون کاملاً آگاهند که خطری آنان را تهدید نمی‌کند و در امان هستند.

### شادی اتفاقی

### خوش‌اقبالی

در این نوع شادی، تنها در صورتی باید احساس شادی بکنید که یک خوش‌اقبالی به شما رو کرده باشد، مثلاً در قرعه‌کشی برنده شوید یا در خیابان پول پیدا کنید. اما اگر برای رسیدن به لحظه‌ی شادی تلاش سخت

کرده باشید، باید اسم دیگری بر آن گذاشت. این نوع مته بر خشخاش گذاشتن در مورد معنی شادیِ اتفاقی امروزه کاربرد ندارد. اما به نظر من مثال خوبِ شادیِ اتفاقی می‌تواند چنین باشد که مثلاً شما بعد از یک مسافرت هوایی طولانی و خسته‌کننده کنار تسمه‌نقاله‌ی چمدان‌ها ایستاده باشید و اتفاقاً اولین چمدانِ روی آن مال شما باشد.



## سرشت شادی

مطالب را جمع‌بندی کنم. تعریف من از شادی چنین است: فوران ناگهانی لذتی که شما در بهتر شدن یک موضوع احساس می‌کنید. کلید اصلی فهم شادی آن است که شادی تنها در مواقعی به صورت شدید وجود دارد که در یکی از جنبه‌های زندگی بهبود ناگهانی صورت می‌گیرد. این لحظات بهبود می‌تواند یک واقعه‌ی بزرگ مثل تولد فرزند باشد تا یک چیز معمولی مثل نوشیدن آب خنک در هوای گرم.

چون شادی مرتبط با دگرگونی است، لذا احساس شادی شدید دیرپا نیست و زودگذر است. وقتی از یک ورزشکار برنده در مسابقه‌ای مهم پرسیده شود چه احساسی دارد، اغلب چنین جواب می‌دهد: «هنوز باورم نمی‌شود، گیجم.» معنی این سخن آن است که او هنوز در شرایط هیجانی شادی حاد قرار دارد و تحلیل‌های عقلانی علل موفقیت او و اثر این پیروزی بر کارهای آتی وی هنوز هیجانش را مخدوش نکرده است، هنوز در شرایط غیرعقلانی سرخوشی هیجانی قرار دارد که قرین وضعیت ذهنی موسوم به شادی است. وقتی که آرام گرفت، آن موقع است که قدرت تحلیلی مغزش بر ذهنش مسلط خواهد شد و شروع به بررسی اوضاع خواهد کرد. به همین گونه است شادی شدید تازه پدر شدن که سرفراز و خوشحال از دیدن فرزند نورسیده‌اش است و هر نوع افکار دیگری را شادی شدید در مغزش مسدود کرده است. نگرانی در مورد پوشک عوض کردن و شب نخوابیدن‌ها اصلاً در آن لحظات به ذهن این پدر خطور نمی‌کند.

واضح است که به صورت‌های گوناگون و در موقعیت‌های متفاوت زیادی به آدمی شادی دست می‌دهد. عده‌ای با رسیدن به بلندپروازی‌ها به لحظات شادی پرتوان می‌رسند. افرادی که اهداف بلندپروازانه برای خود تعیین می‌کنند، اگر به آن نرسند به راحتی محکوم به زندگی با شکست و سرخوردگی خودکرده هستند. افرادی که اهداف متعادل‌تری برای خود انتخاب می‌کنند، خوشبخت‌ترند و از لحظات کوچک ولی بسیار شاد استفاده می‌برند و این لحظات کوچک در کل عمر قطره قطره جمع می‌گردند. رمز آنکه چرا در شادی هدف‌یابی سطح آمال بالا و بالاتر می‌رود آن است که سرشت گونه‌ی انسان متناسب با یک زندگی پیش پا افتاده و تکرار رفتارهای فاقد چالش جدی سرشته نشده است. البته تمامی آدم‌ها مجبورند امور کسالت‌بار روزمره را انجام دهند، اما نباید اجازه داد زندگی در این نوع مشغله‌ها خلاصه شود. لازم است بخشی از نیروی خود را صرف علایق بلندمدت کنیم، علایقی که در آن اهداف در بی‌نهایت نباشند و قابل رسیدن باشند. اهداف باید واقعی باشند - نه چندان والا و نه چندان خرد - متناسب با توانایی‌های شخصی.

اگر در امور شغلی ما تنوع و چالشی وجود داشته باشد، به لحاظ آنکه نیاز چندانی نداریم تا با تعیین اهداف به شادی برسیم، آدم خوشبختی خواهیم بود. اما اگر کارهای شغلی ما یکنواخت باشد و هدف‌های بلندمدت

در آن نباشد یا اگر مجبور باشیم به بازنشستگی بی‌دغدغه ولی کسالت‌بار تن در دهیم، آن وقت ناگزیر می‌شویم برای اوقات فراغت خود مشغله‌های حاوی اهداف شخصی دست و پا کنیم که با استعدادهاى خاص ما مناسب باشند. تنها در این صورت است که می‌توان امید داشت از هیجان و دلهره‌ی شکارگری نمادین لذت ببریم و شکارچی بدوی درونمان را ارضا کنیم.

کسانی که بیش از حد رقابت‌جو هستند با برنده شدن خوشی بزرگ به دست می‌آورند. چشم و هم‌چشمی کردن‌های شدید ممکن است به آسانی به باختن‌های آسیب‌رسان بینجامد و تا مدت‌ها شادی را از شخص بگیرد.

انگیزه‌ی رقابت را که آدمی را وامی‌دارد تا به لحظات ناگهانی پیروزی برسد، می‌توان به هزاران روش جزئی‌تر نیز ارضا کرد؛ به روش‌هایی که نیاز نیست در آن زیاد جدیت به خرج داد. می‌توان ورزش‌ها و بازی‌های متعادل انجام داد که فرصت‌هایی برای لذت بردن از شادی رقابت هستند، بدون آنکه از بازنده شدن دچار رنج بزرگ شویم. اگر در چنین بازی‌هایی برنده شویم می‌توانیم خودمان را متقاعد کنیم که مسئله‌ی مهمی بوده است و اگر بازنده شویم به همان سان می‌توانیم خود را متقاعد کنیم که در واقع آن‌چنان اهمیتی نداشته است. در میدان رقابت‌های بزرگ نمی‌توان چنین دوگانه‌اندیشی کرد اما در مواقع بازی‌های جزئی می‌توان چنین فکر کرد؛ که خود موجب افزایش منابع شادی ناشی از رقابت برای ما می‌شود.

برعکس مورد بالا، احساس شادی هنگام ارضای تمایل غریزی ما برای همکاری با هم‌نوع است، یعنی همان لذتی که آدمی در مراقبت و یاری‌رسانی به فرزندان خود، همچنین به دیگر اعضای قبیله‌ی خود می‌برد. این همان چیزی است که معمولاً اخلاقیون با توسل به آن برای خود وجهه به دست می‌آورند و مدعی هستند تنها با آموزش‌های آنان است که چنین مهربانی و نوع‌دوستی در آدمی ایجاد می‌شود. اما در واقع این ویژگی از عناصر اصلی سرشت زیستی انسان است و باید ممنون تکامل زیستی نوع انسان در زمان‌های گذشته بود.

عشق به همسر و کودک یا نوه با خود امواج بزرگ شادی شدید پدید می‌آورد. اما در وجود کسانی که در عشق یا زندگی خانوادگی بخت یارشان نبوده است، جای چنین لذتی آشکارا خالی‌ست. در این موارد برای عشق‌ورزی نوعی بدل و جانشین پیدا می‌شود. برای بسیاری از افراد سگ و گربه جای خالی فرزند را پر می‌کنند و موجب ایجاد شادی همکاری می‌شوند و گرنه چنین افرادی دچار کمبود حاد ابراز عشق می‌شوند. این نوع افراد را، که می‌گویند سگ یا گربه همچون بچه‌ی آنهاست، گاهی مسخره می‌کنند اما این به سخره گرفتن عمل درستی نیست.

بعضی افراد نیز برای ابراز میل ذاتی همکاری خود دست به انواع نیکوکاری‌ها می‌زنند. افراد بیمار، محروم و گرسنه‌ای هستند که در سر و وضعشان نیازمندی دیده می‌شود و دیگران می‌توانند با کمک کردن به اینان میل

همکاری خود را ارضا کنند. متأسفانه، تعداد افراد نیازمند کم نیست و آدم‌ها می‌توانند به راحتی و با اندک تلاشی، با کمک به انسان‌ها و حیوان‌ها وارد یک ساختار اجتماعی‌ای شوند که سطح همکاری را افزایش می‌دهد.

انسان نیز همانند سایر حیوانات هنوز هم به لذت‌های جسمانی اصلی مثل آمیزش جنسی، خوردن و نوشیدن و آسایش بدنی واکنش‌های عمیقی نشان می‌دهد. چون این امیال انسان با حیوان مشترک است، بعضی از مردم در روند پرداختن به آنها دچار احساس گناه می‌شوند. بخشی از این احساس گناه برمی‌گردد به بعضی آموزه‌های قدیمی که قرن‌هاست در گوشمان می‌خوانند که حیوانات پست‌اند و انسان والامقام است و مراتب بلند خیالی برای انسان برشمرده‌اند.

گفته‌اند که آدمی صاحب روح است ولی حیوانات این عنصر جادویی را ندارند. این تصورات سنگربندی شده و محفوظ نه تنها موجب سوءاستفاده از حیوانات در طول قرن‌ها شده است، بلکه این عقیده را ایجاد کرده است که هر آنچه بین آدم و حیوان همسان باشد مشکوک است و انجام آن به دور از شأن انسان است. شباهت انسان و حیوان عیان است اما باور به اختلاف عمیق این دو هنوز بر فرهنگ جامعه مستولی است. در نتیجه بسیاری از افراد هستند که وقتی می‌بینند بی‌اختیار از بعضی لذت‌های جسمانی اصلی و جزئی محظوظ می‌شوند، احساس دیرپای ناراحتی و گناه به آنان دست می‌دهد. تنها راه شکستن شاخ این غول آن است که بینیم ریشه‌های این احساس گناه جسمانی چیست و چرا به وجود می‌آید. این یک احساس ترس غیرضروری است که یک خرافه‌ی بدوی تاریخ گذشته آن را در ما زنده نگه داشته است.

برای افرادی که نمی‌توانند خود را از بند این نوع تعالیم و تلقینات کهن رها سازند راه دیگری برای کسب شادی هست و آن به کار گرفتن مراکز بالاتر مغزشان در علایق و اعمال فکری است. مثل پیدا کردن معادلات ریاضی برای حل اسرار کهکشان‌ها، انجام بازی‌های ذهنی ساده و حل جدول و شرکت در بازی سوآل و جواب.

برای کسانی که شغل‌شان چندان نیازمند به کار انداختن فکر و ذهن نیست، در دنیای کنونی بسیار آسان است که یکی از صدها شبکه‌ی تلویزیونی را بگیرند، لم بدهند، به تماشا بنشینند و مغزشان را به آرامی از تمرکز کردن باز دارند. این افراد می‌توانند با دست و پا کردن فعالیت‌هایی - مهم نیست چه قدر پیش پا افتاده باشند - شادی فکری به دست بیاورند، فعالیت‌هایی که در انجام آن مجبورند خاطرات برجسته را به وسیله‌ی روندهای تفکر تحلیلی در هم بیامیزند. پرداختن منظم به چنین فعالیت‌هایی برای مغز همان کار را می‌کند که ورزش و بدن‌سازی برای ماهیچه‌ها می‌کند.

اگرچه در اینجا از شادی جسمی و فکری به صورت مجزا سخن گفته شد، اما باید دانست که این دو منبع بسیار مهم شادی جدا از هم نیستند. انسان این خوشبختی را دارد که قادر است از هر دو با ظرفیت کامل بهره برد. این عقیده که افراد لذت‌گرا اساساً خوش‌گذران‌های هرزه‌ای فاقد افکار عالی‌اند و افراد فکور خرخوان‌های عصبی مزاجی هستند که لذت‌های جسمانی را به دیده‌ی تحقیر می‌نگرند یا به هیچ می‌گیرند، افسانه‌ای است موهوم. در دنیای واقعی بعضی از بزرگ‌ترین مغزها در زندگی خصوصی‌شان به طرز استثنایی کامجویی‌های جسمانی دارند.

اشخاص نام‌داری همچون بالزاک، بایرون، گوگن، کندی، پیکاسو، استاندال، تولوز لوترک، ون گوگ، ولز و وایلد به کامجویی‌های جسمانی بسیاری می‌پرداختند. واضح است که برای افزایش جمع کل شادی‌ها یک راه آن است که تعداد منابع کسب شادی زیاد شود.

علاوه بر علایق جسمی و فکری، یک شادی خاص بدنی نیز وجود دارد که در پرداختن به حرکت‌های موزون مثل رقص و آواز و موسیقی و انواع حرکات سرگیجه‌آور ایجاد می‌شود. در بسیاری از شهرهای جدید مردم بی‌جهت از چنین فعالیت‌هایی دست کشیده‌اند و این نوع خاص منبع شادی را از زندگی‌شان حذف کرده‌اند. تعداد افرادی که چنین اشتباهی می‌کنند کم است. در جوامع قبیله‌ای انبوهی از مراسم و جشن‌ها و آیین‌ها هست که در آنها نمایش‌های موزون دارای رقص و آواز و موسیقی و تحرک بدنی وجود دارد. در بعضی از این نمایش‌ها اجراکنندگان چنان جذب اجرا می‌شوند که تقریباً به مرحله‌ی خلسه می‌رسند. مردم می‌توانند به عنوان یک لذت بدنی دیگر از گونه‌های غیرافراطی این نوع شادی استفاده کنند. اما به سبب رواج تدریجی تماشای پرده‌های نمایش (سینما و تلویزیون و رایانه) دیگر بیشتر و بیشتر از رواج می‌افتد. به نظر می‌رسد در زندگی کنونی شادی‌های خیال‌پروری به تدریج جای شادی‌های موزون را می‌گیرد، که نباید چنین شود، چرا که این امر آسیب‌های اجتماعی و فردی به همراه خواهد داشت.

عده‌ای - اقلیتی بلاکش - از درد لذت، از انکار نفس شادی و از ریاضت به سرخوشی دست می‌یابند. عده‌ای نیز از موفق شدن در خطر کردن کام می‌گیرند که در این مورد برخلاف مورد قبلی شادی از درد کسب نمی‌شود بلکه از دچار درد نشدن به دست می‌آید.

اگر زندگی اجتماعی کنونی را از جنبه‌ی تعداد خطرهایی که اجازه می‌دهد تا مردم خود را در آن بیندازند بررسی کنیم، می‌بینیم که روز به روز بر میزان محدودیت‌ها افزوده می‌شود. رهبران اجتماعی سعی وافر می‌کنند تا به ذهن مردمان خود فرو کنند ایمنی از همه چیز بهتر است. اگر خطر کردن غیرآگاهانه و از سر ندانستن باشد، این محدودیت‌ها اقدامی است بخردانه؛ اما اگر خطر کردن آگاهانه و عمدی باشد و فقط شخص

خطرکننده در معرض آسیب باشد، آنگاه لازم است بر این محدودیت‌های سفت و سخت اجتماعی به دیده‌ی تردید نگاه کنیم.

اگر بدن مردان جوان به لحاظ زیستی به شکلی برنامه‌ریزی شده است که خطرکنند (و به نظر می‌رسد که چنین باشد)، آن گاه لازم است جامعه به بهترین نحو جولانگاه‌هایی برای ظهور آن ایجاد کند تا اینان به روش خود جانشین‌های غیرمقبول دست و پا نکنند.

بعضی از مردم شهرها توانایی بالایی در نادیده گرفتن ملالت‌های زندگی روزمره و دیدن خوشی‌ها دارند. اما عده‌ای برعکس هستند و چنان با وسواس درگیر دلوپسی‌های زندگی هستند که شادی برایشان تجربه‌ای نادر است و آن هم زمانی است که لحظاتی احساس بدبختی در بین نباشد.

در مواجهه با مشکلات زندگی یک راه حل آن است که به دنیای درونی آرامش ناشی از مراقبه عقب‌نشینی کنیم و در آن به یک شادی زاهدانه برسیم. اغلب چنین انگاشته شده است که شخص مراقبه‌کننده برای رسیدن به چنین شادی باید به کلی قید زندگی فعال را بزند تا بتواند از تعمق درونی کسب فیض کند، اما چنین نیست. گاهی می‌توان از آرامش سکوت به شادی ناشی از آرامش رسید.

افرادی که در زندگی فشار و دغدغه‌ی زیادی را تحمل می‌کنند - به سبب ازدحام، سر و صدا و مشغله‌ی زیاد - هر از گاهی با به فکر فرو رفتن می‌توانند به‌طور شگفت‌آوری به چنین شادی ویژه‌ای دست پیدا کنند. اگر شخصی پیوستن به گروه‌های فعال در این زمینه را ناپسند می‌بیند، می‌تواند به‌صورت انفرادی به چنان کاری دست بزند. مثلاً از طریق کارهای ساده‌ای مانند اینکه در آب گرم وان مدتی به چیزی فکر نکند یا در آب استخر شناور بماند و به چیزی فکر نکند.

برای افرادی که نمی‌توانند با واقعیت روبه‌رو شوند یک راه مشهور فرار از معرکه از طریق مصرف مواد شادی‌آور است یا خیال‌پردازی در دنیای قصه‌ها. متأسفانه تمامی مواد این‌چنینی در برابر اندک لحظات شادی که می‌دهند آسیب‌های سنگین به شخص وارد می‌کنند. اما ممکن است در آینده داروهای مخدری کشف شود که موجب سرخوشی بشوند ولی خماری و پکری متعاقب خود را نداشته باشند. جالب اینکه گربه‌های خانگی در این مورد وضعیتشان بهتر از آدم‌هاست. این حیوان به سادگی می‌تواند با غلت زدن علف‌ها به حالت نشئگی برسد، بدون آنکه دچار عوارض جانبی بشود، گربه از این لحاظ جلوتر از شیمی‌دان‌هاست. و مورد آخر همان شادی یگانه‌ای است که در لحظات غیرمنتظره و از سر خوش‌اقبالی به آدمی دست می‌دهد. طبق تعریف راهی برای افزودن بر چنین شادی و خوشی وجود ندارد، مگر با خریدن بلیت بخت‌آزمایی بیشتر.

طی مطالبی چند که در مورد انواع شادی بیان کردم، سعی‌ام بر آن بود تا نشان دهم برای رسیدن به این بارزش‌ترین حالت ذهنی فقط یک راه وجود ندارد بلکه راه‌های مختلفی هست. بر عهده‌ی من نیست که به

شما تعلیم دهم کدام گونه از شادی می‌تواند مناسب شما باشد. ممکن است بعضی مناسب شما باشند و بعضی نباشند. چه بسا مسیر زندگی را چنان انتخاب می‌کنیم که مناسب شخصیت ما نیست و تنها موجب یأس و دلشوره می‌شود. امید من آن است که اطلاع یافتن از راه‌های گوناگونی که افراد مختلف بدان وسیله کسب شادی می‌کنند، موجب باز شدن درهائی تازه به روی مخاطب بشود، و نیز اگر میسر شد موجب حذف احساس‌های گناهی گردد که دشمنان یک زندگی شاداند.

با مطالعه‌ی مبحث شادی از دریچه‌ی تکامل زیستی، به یک قانون عمومی می‌رسیم و آن اینکه شرایطی که ما در آن قرار می‌گیریم اگر هماهنگ با ویژگی‌های اساسی سرشت زیستی انسان باشد، احتمال افزوده شدن بر شادی در آن شرایط بیشتر می‌شود. ویژگی‌هایی که مد نظر من است عبارتند از: کنجکاوی، نامجویی، رقابت، یاری‌رسانی، بازی و تخیل.

اگر زندگی ما تکراری، بدون آینده و یکنواخت باشد، که مغایر با سرشت ذاتی انسان است، ممکن است بتوانیم به نفس کشیدن و سروکله زدن روزمره ادامه دهیم اما زندگی خود را فاقد لذت و ذهنمان را در حالتی مفلوک خواهیم دید. وقتی کسی را زندانی می‌کنند شرایطی مشابه برای او به وجود می‌آورند و او را از بسیاری منابع شادی محروم می‌سازند. موضوع غمبار آن است که برای بسیاری از افراد شهرنشین مطیع قانون که هرگز به زندان نیفتاده‌اند، ممکن است زندگی به همان اندازه کسالت‌بار باشد. کار و مشغله‌ی روزانه‌شان چنان تکراری و کسل‌کننده است که هیچ چیز شادی‌آور در آن نیست. چنین افرادی گرچه در زندان نیستند اما خود را محبوس در میله‌های نامرئی باغ‌وحش نوین انسانی می‌یابند. برای افزایش سطح شادی کلی این افراد یک راه هست و آن اینکه شغل جدید دست و پا کنند، در غیر این صورت فقط باید در زمان‌های کوتاه فراغت به دنبال شادی باشند.

برخلاف باور عموم سطح شادی به اندازه‌ی سطح سواد و سن و اندوخته‌ی بانکی نیست. افراد بی‌سواد نیز می‌توانند به اندازه‌ی افراد باسواد شاد باشند گرچه شاید به طرقی متفاوت. به همین گونه است شباهت افراد جوان و مسن در شادی و غمگینی. ثروتمندان اندکی بیشتر از مستمندان شاداند. اگر شخصی هزار برابر ثروتش بیشتر از شخص دیگر باشد شادی او احتمالاً ده درصد بیشتر است، آن هم اگر فردی شادخو باشد. ممکن است او برای کسب شادی راه‌های بیشتری در اختیار داشته باشد ولی شاید آن قدر مشغول کسب‌وکار و پول درآوردن باشد که وقت کمی برای لذت بردن از لحظه‌ها برایش بماند.

به نظر می‌رسد اختلاف سطح کلی شادی افراد با هم، به اختلاف‌های ویژگی‌های شخصیتی آنان مربوط باشد. به عبارت دیگر، به نظر می‌آید درجه‌ی شادی هر کس روی سطحی خاص تنظیم شده باشد. اگر میل به

شادی در نهاد انسان مثلاً از درجه‌ی یک الی ده باشد، افرادی خواهند بود که روزگار به هر حالتی که بگردد، این‌ها در سطح مثلاً هشت یا نه خواهند بود و عده‌ای نیز به دو یا سه خواهند رسید.

گروه نخست کسانی هستند بشاش، بی‌غم و خوش‌بین برون‌گرا که تقریباً از هر چیزی کسب شادی می‌کنند. دسته‌ی دوم افرادی هستند ترش‌رو و بی‌حوصله و بدبین درون‌گرا که در هر چیزی بدی می‌بینند. اگر برای شخص دلشاد واقعه‌ی بدی اتفاق بیفتد به زودی سرزندگی خود را به دست خواهد آورد اما اگر برای شخص مغموم یک واقعه‌ی خوب روی دهد، به زودی عیبی در آن پیدا خواهد کرد.

ریشه‌ی این نوع شخصیت‌ها در چیست؟ و به چه درجه‌ای تغییرناپذیرند؟ برای سؤال اول اغلب می‌توان با مراجعه به کودکی شخص جواب داد. بزرگسالان شاد احتمالاً والدینی داشتند موافقت‌کننده و آری‌گوینده، ولی افراد ناشاد احتمالاً والدینی داشتند مخالفت‌کننده و نه‌گوینده. وقتی کودکی از والدین آری‌گوینده می‌پرسد «متأسفم من کار دارم...». بچه‌ی اول مثبت بار می‌آید و از یک تخیل فعال بهره می‌برد، ولی بچه‌ی دوم می‌پذیرد که در زندگی خوشی آن‌چنانی وجود ندارد.

شاید به نظر برسد که چنین خصلت‌هایی تا آخر عمر در آدمی ثابت می‌ماند، ولی چنین نیست. ممکن است تغییر آنها سخت باشد، ولی قابل‌تغییرند. اگر برای یک آدم بشاش حادثه‌ی ناگواری روی دهد، ممکن است موجب آسیب دیرپا و جدی شود، و اگر افراد مغموم وارد خوشی‌جویی شوند ممکن است آخر سر از گلی که در آن فرو نشسته بودند بیرون بیایند. به دیگر سخن، تربیت والدین می‌تواند در فرد زخم‌های عمیق (یا خصایل نیکوی عمیق) ایجاد کند اما تأثیرات زندگی بزرگسالی قادرند آنها را تعدیل کنند.

کسانی که در صددند تا بهره‌ی شادی خود را زیاد کنند بهترین جواب آن است که برای کسب شادی فقط یک راه وجود ندارد و آنها می‌توانند منابع مختلف را برای کسب شادی امتحان کنند. ممکن است گنجینه‌های ناشناخته زندگی مملو از شادی باشد، اگر این کتاب کسی را به گنجینه‌های سر به مهر راهنمایی کرده باشد نویسنده به مقصود خویش رسیده است.

## تعریف‌های شادی

دیدگاهی که من در این کتاب از شادی ارائه کردم تنها دیدگاه موجود نیست. در واقع افراد اندیشمند در طی سالیان صدها تعریف برای شادی ارائه کرده‌اند. در اینجا گزیده‌ای از آنها را نقل می‌کنم که آنها را بر اساس ویژگی اصلی مورد تأکید اشخاص ارائه‌دهنده تقسیم‌بندی کرده‌ام.

### شادی هدف زندگی است

تعدادی از نویسندگان دنبال شادی رفتن را مشغله‌ی ذهنی اصلی گونه‌ی انسان دانسته‌اند:

- ❖ دل‌مشغولی آدمی در زندگی شادی است. روت بندیکت<sup>1</sup>
- ❖ شادی تنها مجوز زندگی است. جورج سانتایانا
- ❖ شادی آن چیزی است که همه فرصت آن را دارند. آدمیان فرصت آن را ندارند که خودشان باشند. آلبر کامو
- ❖ شادی انگیزه‌ی پنهان هر کاری است که آدمی انجام می‌دهد. ویلیام جیمز
- ❖ شادی تنها نقدینه‌ی روح است. آر. جی. اینگرسول
- ❖ شادی تنها نیکی است و انسانیت تنها آیین. آر. جی. اینگرسول
- ❖ شادی بیشتر افراد تنها پایه‌ی اخلاقیات و قوانین است. جریمی بنتام
- ❖ شادی وظیفه‌ای است که به آن کمترین اهمیت داده شده است. رابرت لوئیس استیونس
- ❖ شادی موجب می‌شود تا چرخ‌ها بی‌انقطاع بچرخند اما حقیقت و زیبایی را چنین اثری نیست. آلدوس هاکسلی
- ❖ هدف زندگی شادی است. دالای لاما

### شادی یک نگرش و تلقی است

بسیاری از نویسندگان به این نکته اشاره کرده‌اند که شادی یکی از حالت‌های ذهن انسان است و رسیدن به آن بسیار اهمیت دارد:

---

<sup>1</sup> Ruth Benedict



- ❖ شادی تعداد موهبت‌ها نیست بلکه طرز تلقی ما از آنهاست. الکساندر سولژنیتسین
- ❖ با تغییر در نگرش‌ها و دیدگاه‌ها می‌توان به شادی رسید. دالای لاما
- ❖ شادی موکول به حوادث نیست بلکه منوط به جریان‌های ذهن است. آلیس می‌نل<sup>1</sup>
- ❖ شادی در چیزها نیست در مزه‌ی آنهاست. دوک دو لاروشفوکو
- ❖ شادی را بیشتر حالت ذهن آدمی تعیین می‌کند تا حوادث. دالای لاما
- ❖ شادی کمتر از آنچه اغلب مردم گمان می‌کنند، به چیزهای بیرونی وابسته است. ویلیام کوپر
- ❖ با تربیت نظام‌مند احساس‌ها و عقل‌ها می‌توان به شادی رسید. دالای لاما
- ❖ شادی یعنی دانستن این نکته که آدمی الزاماً نیازمند شادی نیست. ویلیام سارویان
- ❖ شادی آن نیست که آدمی به چشم دیگران شاد به نظر آید، بلکه آن است که در نظر خودش شاد باشد. پوبلیوس سیروس
- ❖ شادی وقتی است که باور داشته باشیم به خاطر خودمان محبوب کسی هستیم - محبوبیم، علی‌رغم آنچه هستیم. ویکتور هوگو
- ❖ شادی هرگز بالاتر از تصور ما از آن نخواهد بود. موریس مترلینگ
- ❖ شادی خود نوعی قدردانی است. جوزف وود کراچ<sup>2</sup>
- ❖ در نظر عده‌ای شادی شور و حال است و در نظر عده‌ای کسالت محض. آنی لاول<sup>3</sup>
- ❖ زمانی می‌توان شادی را احساس کرد که شرطی بر آن نگذاشته باشند. آرتور روبنشتاین<sup>4</sup>
- ❖ شادی یک جایزه نیست بلکه نتیجه است. آر.جی. اینگرسول

### شادی کوتاه است

نویسندگانی بر کوتاه بودن شادی شدید تأکید کرده‌اند:

- ❖ شادی گذراست و ماندگار نیست. خداوند بادبان‌های آن را بشکند. اورپیدوس
- ❖ شادی به سرعت پر می‌کشد. توماس گری
- ❖ شادی طول خود را با عرضش جبران می‌کند. رابرت فراست

---

<sup>1</sup> A. Meynell

<sup>2</sup> J. Wood Cruthch

<sup>3</sup> Any Lowell

<sup>4</sup> A. Rubinstein

- ❖ شادی همچون پروانه‌ای است. لحظه‌ای کوتاه خود را نشان می‌دهد و مسرورمان می‌سازد. آنا پاولوا
- ❖ شادی نرم و شتابان است همچون آب کناره‌های یک آبشار. جورج آرلیس
- ❖ شادی بسیار موقتی است. روت بندیکت
- ❖ شادی به زیبایی رنگین‌کمان است، رنگین‌کمان دختر خندان رگبار است. جورج آرلیس
- ❖ شادی اگر بی‌انقطاع باشد کسالت‌بار است. برای آنکه کسل‌کننده نشود باید کم و زیاد شود. مولیر

### شادی فرار است

- چند نویسنده نیز گام فراتر گذاشته و اشاره کرده‌اند که شادی نه تنها احساسی است کوتاه بلکه فرار هم هست:
- ❖ شادی مثل آن است که در کف دستانت آب ننگه داری. میکل آنجلو آنتونیونی
  - ❖ به دنبال شادی باشی فکر می‌کنی به دنبال فرشته‌ای هستی، وقتی به آن رسیدی ابری بیش نیست. جورج آرلیس
  - ❖ شادی همچون باریکه‌ی نور خورشید است که هر چیزی می‌تواند آن را سایه کند. ضرب‌المثل چینی
  - ❖ شادی با احتیاط حمل می‌شود، مثل لیوان لبالب از آب. ژول باربه دورویلی<sup>1</sup>
  - ❖ توصیف شادی سخت است و به نمایش در آوردن آن ناممکن. ریچارد چرچ
  - ❖ شادی به واقع یک اوریدیسه<sup>2</sup> است، تا بر آن خیره شوی رنگ می‌بازد. دنی دو روزمون

### شادی غیرقابل جستجوست

- عده‌ای بر این حقیقت اشاره کرده‌اند که شادی نمی‌تواند هدف باشد. شادی چیزی است که آدمی آن را پیدا می‌کند:
- ❖ تنها راه به دست آوردن شادی جستجو نکردن آن است. اف. ال. لوکاج
  - ❖ شادی اسب نیست که مهارش کنید. ضرب‌المثل روسی
  - ❖ کسانی که مستقیماً دنبال شادی می‌گردند به خوبی به آن نمی‌رسند. برتراند راسل

<sup>1</sup> Jules Barbey Daurevily

<sup>2</sup> Eurudice: همسر ارفئوس خنیاگر اسطوره‌ی یونانی که بر اثر گزیدگی مار مرد. ارفئوس برای بازگرداندن او به جهان مردگان رفت و قرار شد او را با خود ببرد به شرط آنکه تا بیرون رفتن از جهان مردگان به او نگاه نکند. چون او این شرط را رعایت نکرد، همسرش ناپدید شد. م.

- ❖ شادی محصول فرعی عملی است که انجام می‌دهیم. آلدوس هاکسلی
- ❖ شادی مرغ بهشتی است و بر دستانی می‌نشیند که آن را نگیرند. جان بری
- ❖ شادی به صورت اتفاقی روی می‌دهد، اگر آن را تعقیب کنید هرگز به دست نمی‌آید. ناتانیل هاوثورن
- ❖ آن وقت که در جستجوی شادی نباشید اغلب پیدا می‌شود. جورج آریس

### شادی غیرممکن است

- عده‌ای نیز فراتر رفته‌اند و با قدری بدبینی ادعا کرده‌اند که در دنیای واقعیت شادی وهمی بیش نیست، و در هیچ شرایطی، شاید به جز مرگ، به دست نمی‌آید. آدمی مات می‌ماند این افراد چه‌گونه زندگی‌هایی داشته‌اند:
- ❖ شادی یک خیال است، قبلاً زنده‌ها آن را نصیب مردگان می‌دانستند. توماس زاس
  - ❖ شادی فقط در آن دنیا به واقعیت می‌پیوندد. ای. دیویس
  - ❖ شادی همچون مجسمه‌ی ایزیس است. هیچ زنده‌ای پرده از روی او کنار نزده است. دابلیو. اس. لاندور
  - ❖ شادی همانا رویاست و غم واقعیت. ولتر
  - ❖ شادی سرابی است در بیابانی. جورج آریس
  - ❖ شادی یک پندار است و رنج یک واقعیت. آرتور شوپنهاور
  - ❖ شادی وجود ندارد. شارل دوگل

### شادی رسیدن به هدف است

- بسیاری از نویسندگان مشغول شدن انسان به پیگیری اهداف دوردست را یکی از ویژگی‌های اصلی شادی دانسته‌اند. بسیاری تأکید کرده‌اند که داشتن اهداف متعادل و قابل حصول بهتر از داشتن اهداف دور و غیرقابل حصول است. بعضی به این واقعیت پرداخته‌اند که در فعالیت‌های جاه‌طلبانه پیش‌بینی کسب موفقیت خود منبع شادی است و رسیدن به هدف نهایی نیز موجی از شادی می‌آورد:
- ❖ شادی آن است که آدمی به کار واقعی خود پردازد. مارکوس اورلیوس
  - ❖ شادی یعنی دوازده ساعت مشغول شدن به کاری. ویلیام جیمز
  - ❖ شادی در فعالیت است. رودی است در حال جریان نه تالابی را. جی.ام. گولد
  - ❖ شادی آموختن است و به دست آوردن و آرزو کردن. لیلیان گیش

- ❖ شادی آن است که بدانید (در بازی گلف) بدترین ضربه‌ای که زده‌اید نسبتاً خوب از آب در خواهد آمد. جان میلر (گلف‌باز آمریکایی)
- ❖ شادی در خود شادی نیست، در کسب آن است. داستایوفسکی
- ❖ شادی در رسیدن به جایی نیست، بلکه در سیر و سفر است. مارگریت لی ران بک
- ❖ شادی سپری کردن اوقاتی است که در آن نه پشیمانی از کرده‌هایت روی دهد و نه کسی به‌خاطر کارهایت تحسینت کند. رالف والدو امرسون
- ❖ شادی زمانی است که کسی می‌خواهد خودش باشد. اراسموس
- ❖ شادی خواستن چیزی است که به دست می‌آوری. موفقیت به دست آوردن چیزی است که می‌خواهی. ناشناس
- ❖ شادی ایستگاهی است بین بسیار اندک و بسیار زیاد. چانینگ پولاک
- ❖ شادی داشتن آن چیزی نیست که می‌خواهید، بلکه خواستن چیزی است که دارید. هایمن شاجتل

### شادی گوناگون است

- از میان کسانی که پذیرفته‌اند شادی را می‌توان به دست آورد، عده‌ای خاطر نشان کرده‌اند که برای رسیدن به آن تنها یک راه نیست، بلکه راه‌ها و منابع مختلفی هست:
- ❖ شادی را نباید تنها در یک گوشه جستجو کرد. زیگموند فروید
  - ❖ شادی برای آدمیان فقط به یک طریق دست نمی‌دهد. چارلز کالب کولتون
  - ❖ شادی نیز مثل ناخشنودی به اشکال مختلف خودنمایی می‌کند. فیلیس مک گینلی
  - ❖ شادی در تنوع اعمال مطلوب و آگاهانه است. ساموئل جانسن

### شادی در موضوعات پیش پا افتاده پیدا می‌شود

- بسیاری از نویسندگان عقیده به بهتر بودن اهداف متعادل نسبت به اهداف دور و غیرقابل حصول دارند و تأکید کرده‌اند که شادی را باید در موضوعات پیش پا افتاده‌ی زندگی جست:
- ❖ شادی آن است که با مسائل غیرمهم شدیداً مشغول باشی. ادوارد نیوتن
  - ❖ شادی کسب لذت آنی و آگاهانه از چیزهای جزئی است. هیو والپول

- ❖ شادی در چیزهای کوچک است. جان راسکین
- ❖ شادی از عادات متعادل و آمال کوچک برمی‌خیزد. جیمز وود
- ❖ چه بسیار متوجه شادی‌ها نمی‌شویم چون هزینه‌ای ندارند. ناشناس
- ❖ شادی را فواید کوچکی ایجاد می‌کنند که هر روز فرصت استفاده از آنها پیش می‌آید. بنجامین فرانکلین
- ❖ شادی آن است که چشم‌انتظار شادی بزرگ نباشی. برنارد لو بویه فونتئل<sup>1</sup>

### شادی پیروزی است

نویسندگانی چند به شادی حاصل از رقابت اشاره کرده و پذیرفته‌اند رقابت‌جویی‌های شدید، احساس خوشی بزرگی به آدمی می‌دهند:

- ❖ شادی تصاحب چیزی است که دیگران نمی‌توانند تصاحب کنند. اچ. دبلیو. شاو
- ❖ شادی در صلح نیست بلکه در کشمکش است. پل کلودل
- ❖ شادی احساسی است که در هنگام افزایش قدرت به آدمی دست می‌دهد. نیچه
- ❖ شادی آن است که زیاد نگران دیگران نباشی. آلبر کامو

### شادی مشترک است و در همکاری یافت می‌شود

نویسندگانی نیز برعکس قبلی‌ها بر همکاری و رعایت حال دیگران به عنوان منبع عظیم شادی تأکید کرده‌اند:

- ❖ آن شادی که فقط برای خودمان دنبالش هستیم هرگز پیدا نمی‌شود. توماس مرتون
- ❖ شادی تنها در صورتی احساس می‌شود که در آن با دیگری شریک باشیم. ساموئل جانسن
- ❖ شادی آن است که به شادی دیگران نیز رضایت داده باشی. برتراند راسل
- ❖ شادی دوقلو زاده می‌شود. آنان که خوشند برنده‌اند و باید که دیگران را در آن سهیم کنند. لرد بایرون
- ❖ شادی عشق‌ورزی بزرگ است و انجام خدمات زیاد. اولیو شراینر<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Bernard Le Bovier Fontenelle

<sup>2</sup> Olive Schreiner

## شادی نفسانی است

- بعضی از نویسندگان آشکارا پذیرفته‌اند که می‌توان با لذت‌های جسمانی به شادی رسید:
- ❖ شادی بسته به آن است که صبحانه‌ای راحت و بدون عجله بخوری. جان گانتر
  - ❖ شادی تفریح کردن و خوردن است و گرفتن عکس رنگی برای تماشای بعدی. ماریا مانز
  - ❖ شادی یعنی یک حساب بانکی پر و پیمان، یک غذای عالی یک هاضمه‌ی خوب. ژان ژاک روسو
  - ❖ شادی آن وقت به اوج خود می‌رسد که سینه‌بند را باز کنی. جویس گرنفل
  - ❖ شادی یعنی اینکه سوار دلیجان باشی، در کنارت زنی زیبا باشد و چهار نعل برانی. ساموئل جانسن
  - ❖ شادی را زن ازدواج کرده دارد و مرد مجرد. اچ. ال. مینکن
  - ❖ شادی یک لذت بدون پشیمانی است. سقراط
  - ❖ شادی آن است که تن سالم داشته باشی و حافظه‌ی ضعیف. اینگرید برگمن

## شادی مادی است

- برخی نیز امتیازات مادی را منبع بزرگ شادی می‌شمارند:
- ❖ شادی یعنی داشتن دارایی و برده‌ی فراوان و امکان افزودن بر آنها. ارسطو
  - ❖ شادی یک درآمد هنگفت است. جین استین
  - ❖ شادی ثروت و قدرت است. گاهان ویلسون
  - ❖ شادی برای یک مرد داشتن زنی است که به وی تمکین کند و داشتن یک منشی که امر او را اجرا کند. لرد مانکرافت

## شادی ذهنی است

- عده‌ای انگشت‌شمار بر منبع ذهنی شادی تأکید کرده‌اند. شاید علتش آن است که این نوع شادی محدود به افراد متفکر است و گوینده را حمل بر نخبه‌گرایی می‌کنند:
- ❖ شادی این است که یک‌سره به فعالیت هنری مشغول باشی و برای چیزهای دیگر ارزش قایل نشوی. گوستاو فلوبر

❖ شادی شرابی است از گزیده‌ترین انگورها که به دهان افراد معمولی مزه نمی‌دهد. لوگان پیرسال اسمیت

### شادی عقلانیت است

این دیدگاه شبیه مورد قبلی است و شادی حقیقی را موقعی ممکن می‌داند که تفکر منطقی و عقلانی داشته باشی:

❖ شادی [مردم] در امحای مذهب است. کارل مارکس

❖ شادی آن است که به معجزه اعتقاد نداشته باشی. گوته

### شادی منفی است

بعضی‌ها دنیا را سیاه می‌بینند و تأکید کرده‌اند که شادی صرفاً زمانی به دست می‌آید که لحظاتی از اندوه خودت رنگ باخته باشد یا دیگران را غمگین ببینی:

❖ شادی وقفه‌هایی بین غمگینی است. دن مارکیس

❖ شادی میان‌پرده‌های کوتاهی است در نمایشنامه‌ی درد و رنج. توماس هاردی

❖ شادی در نرسیدن بدبختی‌ها است. آلفونس کار

❖ شادی زمانی است که درد جسمانی یا پریشانی خاطر نداشته باشی. توماس جفرسن

### شادی آرامش است

برای افراد دچار تنش، یا کسانی که در زندگی نوعی مراقبه پیش گرفته‌اند، کلید شادی در آرامش و سکوت پیدا می‌شود:

❖ شادی با دنگ و فنگ و سروصدا ناسازگار است. جوزف ادیسون

❖ شادی را می‌توان تنها بودن در کنار دریا دانست و در آنجا به آرامش رسیدن. لویی فردینان سلین

❖ شادی تسلیم همراه با آرامش است به وهمی خوش‌آیند. لارنس استون

❖ شادی در آرامش ذهن است. سیسرون

❖ شادی نه ثروت است، نه جاه و مقام، بلکه آرامش و اشتغال است. توماس جفرسن

## شادی در سادگی است

بعضی نویسندگان به این نتیجه رسیده‌اند که زندگی پیچیده رسیدن به شادی را سخت می‌کند. برای اینان چاره‌ی مشکل بی‌پیرایگی یک آدم ساده است:

- ❖ شادی پیش از هر چیزی یقین آرام و شاد یک آدم ساده است. هنریک ایبسن
- ❖ شادی سادگی است. مارگریت یورسنار<sup>1</sup>
- ❖ شادی یک وجدان پاک است. ادوارد گیبون

## شادی در بلاهت است

به نظر بعضی نویسندگان سادگی معادل نادانی است و حماقت، و از سادگی شادی انتقاد می‌کنند:

- ❖ شادی و هوشمندی به ندرت با هم در یک نفر پیدا می‌شود. ویلیام نیتر
- ❖ شادی حالت آسوده‌خاطری و آشتی‌جویی یک نادان در میان دغل‌بازان است. جاتان سویفیت
- ❖ شادی کشف و لذت بردن از نبوغی بی‌خدشه توسط کسی است که فاقد آن است. اسپینوزا
- ❖ شادی ترکیبی از اصل و نسب، سلامتی و خوش‌اقبالی و کم‌هوشی است. آرتور مارشال
- ❖ شادی ما را فرومایه می‌کند. جان مارستون

## شادی در خیال‌پردازی است

چند نویسنده بر این نکته اشاره کرده‌اند که فرار از واقعیت یکی از منابع شادی است:

- ❖ شادی آن است که از خودت بیرون بیایی و بیرون بایستی. هنری جیمز
- ❖ شادی بستگی دارد به آنکه توان تقلید از شخصیت دیگران را دارید یا خیر. دابلیو. بی. بیتز
- ❖ شادی در چیزهایی است که دیده نمی‌شوند. ادوارد یونگ

---

<sup>1</sup> M.Yourcenar



### شادی غیرمنطقی و تخیلی است

مشابه اظهارات قبلی این عقیده است که شادی را می‌توان با به کارگیری قوه‌ی خیال به دست آورد:

- ❖ شادی مطلوب عقل نیست بلکه مطلوب تخیل است. کانت
- ❖ شادی سرّی است همچون مذهب و هرگز نباید عقلانی شود. جی. کی. چسترسن
- ❖ شادی در تأملات و پنداشت‌های خیالی وجود دارد. جورج سانتایانا

### شادی وابسته به بخت و اقبال است

جای تعجب است که کسی به عنصر بخت در پیدا شدن لحظات شادی اشاره نکرده است. ظاهراً یک جمله در این رابطه وجود دارد:

- ❖ شادی شاید یک رویداد گذرا باشد. ناشناس

### تعاریف طبقه‌بندی نشده از شادی

و آخر سر اینکه تعدادی تعاریف از شادی هست که قابل طبقه‌بندی نیست. گزیده‌ی بهترین آنها به قرار زیر است:

- ❖ شادی خندیدن نیست. ریچارد ویتلی
- ❖ شادی آن است که صدای تیک‌تاک ساعت را نشنوی. ضرب‌المثل آلمانی
- ❖ شادی آن است که تغییر را با امتنان قبول کنی. جیمز استوارت
- ❖ شادی توپ غلتانی است که هر جا برود به دنبالش می‌دویم. گوته
- ❖ شادی صورتی و سفید است. تئوفیل گوته
- ❖ شادی هیپوتالاموس (مغز) سرکوب نشده است. پی. تی. یونگ
- ❖ شادی همچون آفتابی است در ذهن. جوزف ادیسون
- ❖ شادی هرگز انگشت بر نبض خود نمی‌گذارد. الکساندر اسمیت.