

ویلیام دیویس ترجمه اعظم ورشوچی فرد

صنعت شادی

www.ketab.ir



بنگاه ترجمه و نشر
کتاب پارسه

سرشناسه: ویلیام دیویس، 1976 Davies, william
عنوان و نام پدیدآور: صنعت شادی (چگونه دولت و شرکت‌های بزرگ تجاری، تندرستی را به ما عرضه کردند)/ ویلیام دیویس/ ترجمه اعظم ورشوچی فرد
مشخصات نشر: تهران: بنگاه ترجمه و نشر کتاب پارسه ۱۳۹۶
مشخصات ظاهری: ۳۶۰ ص
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۳-۳۲۲-۷
وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا
یادداشت: عنوان اصلی: The happiness industry: how the government and big business 2015 sold us well being

موضوع: بهزیستی -- جنبه‌های اجتماعی/ بهزیستی -- انگلستان -- جنبه‌های/ بهزیستی -- جنبه‌های اقتصادی/ خوشبختی -- جنبه‌های اجتماعی/ نوآوری خواهی -- جنبه‌های اجتماعی/ سرمایه‌داری -- جنبه‌های اجتماعی/ بازاریابی -- جنبه‌های اجتماعی/ روان‌شناسی اجتماعی/ اقتصاد -- جنبه‌های روانشناسی
شناسه اف‌ده: ورشوچی فرد، اعظم، ۱۳۴۸، مترجم
رده‌بندی دکنگر: ۹۱۳۹۶ ص ۲۵۵۹ HN
ردیف: ۳۰۴
شماره کتاب‌شناسی: ۴۸۴۶۳۹



■ صنعت شادی

ویلیام دیویس
ترجمه اعظم ورشوچی فرد
آماده‌سازی و تولید:
بنگاه ترجمه و نشر کتاب پارسه
طراحی گرافیک: پرویز بیانی
نوبت و شمارگان: چاپ اول ۱۳۹۶، ۷۰۰ نسخه
قیمت: ۲۰۰۰ تومان

همه حقوق چاپ و نشر برای بنگاه ترجمه و نشر کتاب پارسه محفوظ است.
هرگونه اقتباس از این اثر، منوط به دریافت اجازه کتبی از ناشر است.

بنگاه ترجمه و نشر کتاب پارسه

تهران، خیابان انقلاب، خیابان فخررازی، خیابان شهدای اندامری شرقی، پلاک ۷۴،

طبقه دوم، تلفن، ۰۵۶۴۷۷۴۰۵

www.parsehbook.com / info@parsehbook.com

@ketabeparseh

فهرست مطالب

۱۳	پیش‌گفتار
۲۷	فصل اول: آگاهی به احساس خود
۳۱	دانش شاد زیستن
۳۸	روش اندازه‌گیری
۴۳	وزنه‌برداری در لایبزیگ
۴۸	دموکراسی بدن‌ها
۵۳	مرئ بودن و نامرئی بودن شادی
۵۹	فصل دوم: بهای لذت
۶۶	اقتدار ریاضیات
۷۱	بازار، ابزاری برای برقراری توازن
۷۵	خرید به منظور لذت
۸۰	بازنگری در اندازه‌گیری
۸۳	امپریالیسم اقتصادی

۸۸	بازگشت به جوونز؟
۹۵	فصل سوم: در حال و هوای خرید
۱۰۲	میان فلسفه و جسم
۱۰۷	شیوه‌های مهاجرتی
۱۱۴	ابداع رفتار انسانی
۱۲۰	حیوان خریدکننده
۱۲۵	نگاهی اجمالی به دموکراسی
۱۳۱	فروش افکار ضد سرمایه‌داری
۱۳۷	زحل - روم: روان‌تنی
۱۴۲	ارکاده: آموزشی شادی
۱۵۰	علم، تمدن
۱۵۶	روانشناسی: دست به کار می‌شود
۱۶۱	مدیریت درمانگر
۱۶۵	تندرستی و کار کل‌نگرانه
۱۷۲	انتقام تیلر
۱۷۷	فصل پنجم: بحران اقتدار
۱۸۳	از «بتر» به سمت «بیشتر»
۱۸۸	بتام در شیکاگو
۱۹۳	چگونه می‌توان با توسل به سبک شیکاگو از شیکاگو بی‌گشت
۱۹۹	همدردی با سرمایه‌داران
۲۰۳	علم تورم‌زدایی
۲۱۰	بازسازی، اقتدار روان‌پزشکی
۲۱۸	نسبتاً ناراحت
۲۲۳	اختلال افسردگی - رقابت
۲۲۷	فصل ششم: بهینه‌سازی اجتماعی
۲۳۲	«[عنصر] اجتماعی» پول‌ساز

۲۳۹.....	«اجتماعی بودن» پزشکی
۲۴۶.....	نقش خدا را بازی کردن
۲۵۱.....	ریاضیات رفاقت
۲۵۶.....	اعتیاد به ارتباط
۲۶۲.....	سوسیالیسم نئولیبرال
۲۶۷.....	فصل هفتم: زندگی در آزمایشگاه
۲۷۲.....	ساختن آزمایشگاه جدید
۲۸۰.....	حقیقت شادی؟
۲۸۹.....	حقیقت محاسن؟
۲۹۷.....	مانند ر شاد
۳۰۳.....	فصل هشتم: حیوانات را چگونه گیر
۳۰۸.....	درک ناراحتی
۳۱۵.....	اصول تغییرناپذیر علم
۳۱۹.....	اغواهای عارفانه
۳۲۲.....	می‌دانم چه احساسی دارید
۳۳۲.....	در تقابل با کنترل روانی
۳۳۹.....	قدردانی
۳۴۳.....	نمایه

پیش‌گفتار

از زمان تأسیس مجمع جهانی اقتصاد (WFE) در سال ۱۹۷۱، نشست سالانه این مجمع در داووس به عنوان شاخص و سمبل اقتصاد جهانی به کار رفته است. نشست‌های این مجمع که در اواخر ثانویه برگزار می‌شود و چند روز به طول می‌انجامد، مدیران اجرایی شرکت‌های بزرگ، سیاستمداران ارشد، نمایندگان سازمان‌های مردم‌نهاد (سمن) و تعداد اندکی از نمایندگان ایران وضعیت اقتصاد جهانی را گرد هم می‌آورد تا به موضوعات مهمی رسیدگی کنند که اقتصاد جهانی و تصمیم‌گیرندگان مسائل اقتصاد جهانی با آن مواجه است.

در دهه ۱۹۷۰، یعنی زمانی که مجمع اقتصاد جهانی هنوز به عنوان «مجمع مدیریت اروپایی» شناخته می‌شد، دغدغه اصلی مجمع کاهش یکباره رشد بهره‌وری در اروپا بود. در دهه ۱۹۸۰، این مجمع درگیر موضوع مقررات‌زدایی از بازار شد. در دهه ۱۹۹۰، نوآوری و اینترنت بر سر زبان‌ها افتاد و در دهه اول قرن بیست و یکم که اقتصاد جهانی دوران فعالی را سپری می‌کرد، مجمع جهانی به موازات دغدغه امنیتی به وجود آمده پس از یازدهم سپتامبر، به تدریج به طیفی از موضوعات «اجتماعی‌تر» روی آورد. تا پنج سال پس از بحران بانکی

سال ۲۰۰۸، نشست‌های داووس عمدتاً به این موضوع می‌پرداخت که چگونه وضعیت سابق را دوباره احیا کند.

در نشست این مجمع در سال ۲۰۱۴، یکی از شرکت‌کنندگان که کمتر انتظار می‌رفت در آنجا حضور داشته باشد یک راهب بودایی بود که با میلیاردرها، ستاره‌های پاپ و روسای جمهور کشورهای مختلف دوست و همراه شده بود. در روز صبح پیش از آغاز به کار کنفرانس، اعضای هیئت‌های اعزامی فرصت داشتند با این راهب به مراقبه بپردازند و تکنیک‌های تمدد اعصاب را فرا گیرند. این مردی پدیده است که ردای قرمز و زرد رنگی به تن داشت به مخاطبان خود می‌گفت: «شما برده افکار تان نیستید. روش درست این است که فقط به افکار تان خیر شوید. مثلاً چوپانی که بر فراز علفزاری می‌نشیند و به گوسفندان خود نگاه می‌کند»^۱ که راهب بودایی این جملات را به زبان می‌آورد. ذهن مخاطبان او به احتمال بسیار زیاد مشغول مسائل مختلفی هم چون سبد سهام بورس و تقدیم هدایای پنهانی به مشتریان می‌شان بود.

سازمان‌دهندگان داووس در راستای عمل به اصول تجاری رقابتی، راهب خاصی را انتخاب کرده بودند. متیو ریش،^۲ هم‌سوی که اینک راهبی واقعی است، سابق بر این زیست‌شناسی معروف هم‌افزاین بر این، او مترجم زبان فرانسوی دالایی‌لاما است و سخنرانی‌هایی از مجموعه کنفرانس‌های تد^۳ در مورد موضوع شادی ایراد می‌کند. از آنجا که او به «شادترین مرد جهان» شهرت دارد، پس شادی موضوعی است که شایسته است درباره آن صحبت شود. در سال‌ها

۱. جیل ترینور و لری الیوت، «ففس بکشید... گلدی هان [هنرپیشه امریکایی] و راهب [بودایی]

تمرین مراقبه را به داووس می‌آورند، وبسایت روزنامه گاردین، ۲۳ ژانویه ۲۰۱۴.

2. Matthieu Richard

۳. مخفف سه کلمه Technology, Entertainment, Design است. مجموعه TED یک

سازمان غیرانتفاعی است که به «گسترش ایده‌های ارزشمند» می‌پردازد. مقر آن در کانادا

است و در برخی کشورها شعبه دارد. —م.

در دانشگاه ویسکانسین در یک پروژه تحقیقاتی دربارهٔ عصب‌شناسی شرکت کرد. محققان در صدد بودند دریابند چگونه سطوح مختلف شادی در مغز حک و قابل رویت می‌شوند. در انجام این تحقیقات لازم بود در آن واحد ۲۵۶ حسگر مختلف برای مدت سه ساعت به سر شخص وصل شود. تحقیقات مذکور معمولاً سوژه پژوهش را در مقیاسی بین مفلوک ($40/3$) و سرمست ($0/3$) طبقه‌بندی می‌کند. در این تحقیق، ریشار امتیاز $00/45$ را کسب کرد. پژوهشگران هرگز با بهره‌ردهٔ مشابه ریشار برخورد نکرده بودند؛ او هنوز هم نسخه‌ای از نمودار امتیازات عصب‌شناسان آن تحقیق را در لپ‌تاپ خود دارد و افتخار می‌کند که در آن نمودار بالاترین امتیاز را کسب کرده است.^۱

حضور ریشار در جلسهٔ داووس ۲۰۱۴ نشان داد که در مقایسه با سال‌های قبل موضوع حائز اهمیت در این اجلاس به کلی تغییر کرده است. در اجلاس مذکور همهٔ صحبت‌ها در مورد «مرکز حواس» بود. تمرکز حواس یک تکنیک آرام‌سازی و متشکرانه‌رانی شاسی مثبت‌گرا، بودیسم، رفتاردرمانی شناختی و عصب‌شناسی است. در مجموع مرکز بیست‌وپنج جلسه در کنفرانس ۲۰۱۴ بر موضوعات مرتبط با سلامتی — روانی، فیزیکی — بود، یعنی بیش از دو برابر تعداد جلساتی که در کنفرانس ۲۰۰۸ این امر اختصاص یافته بود.^۲

جلساتی نظیر «بازنویسی مغز» [یا تنظیم مجدد آن] حرکت‌کنندگان را با آخرین تکنیک‌های بهبود عملکرد مغز آشنا کرد. در میزگرد «مالی ثروت است» به شیوه‌های تبدیل تندرستی به انواع ملموس‌تر سرمایه پرداخته شد. با توجه به اینکه چنین اجلاسی فرصت منحصر به فردی بود تا بتوان دیداری از تصمیم‌گیرندگان ارشد جهان را در یک مکان گرد هم آورد، تعجبی ندارد که

۱. رابرت چامرز، «با آقای شاد، متیوریشار آشنا شوید»، وبسایت روزنامهٔ ایندپندنت، ۱۸ فوریه ۲۰۰۷.

۲. ماتیو کمبل و ژاکلین سیمونز، «در نشست داووس، استرس فزاینده، گلدی‌هان را بر آن داشت تا در مورد مراقبه صحبت کند»، وبسایت بلومبرگ، ۲۱ ژانویه ۲۰۱۴.

این اجلاس به صحنه نمایش شیوه‌های بازاریابی از سوی شرکت‌هایی تبدیل شد که وسایل الکترونیکی، اپلیکیشن‌ها و مشاوره‌هایی در جهت تقویت شیوه‌های زندگی با تمرکز حواس بیشتر و اضطراب کمتر عرضه می‌کردند.

تا اینجای کار همه چیز به مراقبه ذهنی مربوط می‌شد. اما این کنفرانس پارا از مرز شعار فراتر گذاشت و به عمل پرداخت. به هر یک از شرکت‌کنندگان این اجلاس یک دستگاه الکترونیکی داده شد تا به بدن خود وصل کنند. این دستگاه دائماً آخرین اطلاعات به‌روز شده را به گوشی هوشمند فردی که این دستگاه به او متصل بود می‌فرستاد و به این طریق سلامت فعالیت‌های او را ارزیابی می‌کرد. چنانچه فرد به حد کافی راه نمی‌رفت یا نمی‌خوابید، دستگاه ارزیابی خود به فرد مذکور منتقل می‌کرد. به این ترتیب، شرکت‌کنندگان در اجلاس داووس توانستند شنش جدیدی در مورد شیوه زندگی و سلامت خود کسب کنند. به علاوه، آنها توانستند نگاهی هرچند گذرا به آینده‌ای بیندازند که در آن همه رفتارها بر اساس تشکیلات بر ذهن و جسم ارزیابی می‌شوند. اطلاعات مختلفی که معمولاً به‌طور سنتی فقط در اماکنی نظیر آزمایشگاه یا بیمارستان قابل دسترسی بودند، در جریان این اجلاس ۴ روزه، هم‌زمان با فعالیت‌های عادی حضار در اختیارشان قرار می‌گرفت.

این همان چیزی است که اکنون ذهن نخبگان جهان را به خود مشغول داشته است. شادی — در اشکال مختلف خود — دیگر به همان یک موضوع جانبی خوشایند برای مبحث مهم تر پول در آوردن نیست، هم‌چنین در عصر جدید، شادی صرفاً دغدغه افرادی محسوب نمی‌شود که فرصت دارند وقت خود را صرف پخت نان مصرفی خود کنند، بلکه شادی در حکم هویتی قابل اندازه‌گیری، قابل رویت و بهبودپذیر به دژ مدیریت اقتصاد جهانی نفوذ کرده است. چنانچه معیار ما هم‌چون گذشته مجمع جهانی اقتصاد باشد، آینده نظام سرمایه‌داری موفق در گرو توانایی ما در غلبه بر استرس، حس بیچارگی و بیماری و جایگزینی آن‌ها با آرام‌سازی، شادی و سلامتی خواهد بود. در حال حاضر ما برای رسیدن به این

اهداف، تکنیک‌ها، برنامه‌ها و تکنولوژی‌های مختلفی در اختیار داریم و این ابزار به محل کار، خیابان‌های شهر، منازل و جسم افراد نفوذ کرده‌اند.

شرکت‌کنندگان اجلاس داووس، اهدافی به مراتب بالاتر از قله کوه‌های سوئیس داشتند. در حقیقت این موضوع سال‌هاست که به تدریج سیاست‌گذاران و مدیران را اغوا کرده است. در حال حاضر تعدادی از موسسات رسمی آمارگیری در برخی کشورها از جمله ایالات متحده، بریتانیا، فرانسه و استرالیا گزارش‌های منظمی در مورد سطح «سلامت ملی» منتشر می‌کنند. شهرهای خاصی مانند سانتا باربارا در ایالت کالیفرنیا در این موضوع در مدل‌های خاص محلی سرمایه‌گذاری کرده‌اند.^۱ نهضت روان‌شناسی مثبت‌گرا تکنیک‌ها و شعارهایی را منتشر می‌کند که به کمک آن، افراد می‌توانند عمده‌تأیادگیری نحوه مسدود کردن خاطرات و افکار غیرعید، شادی را در زندگی روزمره‌شان تسری ببخشند. گنجاندن بخشی از این شیوه‌ها در برنامه آموزشی مدارس به منظور آموزش شاد بودن به کودکان برنامه‌ای است که پیش از این مورد ارزیابی قرار گرفته است.^۲

تعداد زیادی از شرکت‌های بزرگ، «مدیران شادی» استخدام می‌کنند. در شرکت گوگل کرسی درون سازمانی نشاء^۳ وجود دارد که متصدی آن مسئول گسترش تمرکز حواس و احساس همدلی است.^۴ شارلوت متخصص شادی به

۱. دان مگلی، «آیا شما خوشحال هستید؟ بودجه یک میلیون دلاری برای سانتا باربارا» سنجش میزان شادی ساکنان، atvn.org، ۱۴ مارس ۲۰۱۳.

۲. به عنوان مثال، پروژه انعطاف‌پذیری پنسیلوانیا توسط مارتین سلیگمن و گروهی از روان‌شناسان مثبت‌گرای دانشگاه پنسیلوانیا طراحی شد. هدف این پروژه، تعمیم رفتاردرمانی شناختی به کلاس‌های درس بود. در سال ۲۰۰۷، مقامات آموزش و پرورش بریتانیا ۱۰۰ معلم را برای آشنایی با نحوه اجرای این پروژه به آمریکا فرستادند تا این برنامه را در بریتانیا پیاده سازند.

3. in - house jolly good fellow

۴. «تلاش برای تحقق صلح جهانی از همین الان — برنامه نشاط گوگل می‌تواند در این راستا موثر باشد»، وبسایت هافینگتون پست، ۲۷ مارس ۲۰۱۲.

کارفرمایان می آموزند چگونه کارمندان خود را خوشحال کنند؛ به افراد بیکار آموزش می دهند چگونه اشتیاق خود را به کار احیا کنند و در یک مورد در لندن به افرادی که به زور از خانه شان رانده شده اند یاد می دهند چگونه از لحاظ عاطفی زندگی خود را از سر بگیرند.^۱

علم به سرعت در حال پیشرفت است و از این برنامه حمایت می کند. دانشمندان علوم اعصاب تشخیص می دهند که چگونه شادی و غم از لحاظ فیزیکی در مغز حرکت می شوند — همان کاری که پژوهشگران در دانشگاه ویسکانسین در مورد متیو بیشار انجام دادند — و به دنبال یافتن پاسخ هایی هستند تا بتوانند از منظم عصب سراسری توضیح دهند که چرا آواز خواندن و گیاهان، تندرستی روانی ما را بهبود می بخشد. عصب شناسان مدعی هستند که بخش های خاصی از مغز را شناسایی کرده اند که احساسات مثبت و منفی را به وجود می آورند. «کلید کاهش دهنده درد» و «ناحیه ای از مغز که در اثر تحریک موجب بروز احساس خوشی می شود از جمله این بخش ها هستند»^۲ افراد به کمک نوآوری های ناشی از جنبش تجربی «سنجش خود»^۳ با استفاده از دفتر یادداشت های روزانه و اپلیکیشن های موجود در موبایل خرد می خوانند. شخصاً «حالت ها و خلق و خوی» خود را دنبال کنند.^۴ با افزایش شواهد ما را مجاب می کند در این حوزه، موضوع «اقتصاد شادی» نیز پررنگ تر می شود تا جایی که با هر گامی از همه داده های جدید، تصویری دقیق از مناطق، شیوه های زندگی، انواع اشتیاق ها و مصرف ارائه می دهد که در ایجاد تندرستی روانی نقش ایفا می کنند.

۱. مارا کنپتون، «ساکنان تحت فشار روحی در خانه های سازمانی از اساتید شادی مشاوره می گیرند»، وبسایت روزنامه تلگراف، ۹ اکتبر ۲۰۰۸.

۲. فابین پیکارد، دی دیه اسکالواردا و فابریس بارتولوم، «ایجاد حس خوشی از طریق تحریک الکتریکی اینسولای مغز»، ژورنال کورتکس، سال چهارم و نهم، شماره ۱۰ (۲۰۱۳)، «کلید کاهش دهنده درد توسط دانشمندان بریتانیایی کشف شده»، وبسایت بی بی سی، ۵ فوریه ۲۰۱۴.

۳. گری ولف، «سنجش خلق و خوی: تحقیقات جاری، ایده های نو»، quantifiedself.com.