به‌زیستن به‌عنوان مفهومی چندبُعدی: واکاوی مفاهیم و تعاریف

مریم شریفیان‌ثانی*، نسیبه زنجری**

مقدمه: *به‌زیستن مفهومی کلیدی در رفاه و سیاست اجتماعی است که در چند دههٔ اخیر، به‌دلایل نظری و سیاستی، هم در مجامع دانشگاهی و هم در عرصهٔ سیاست‌گذاری، اهمیت درخور توجهی یافته است. بااین‌حال، هنوز تعریف مشخص و جامعی از این مفهوم وجود ندارد. رسیدن به تعریفی مشخص از به‌زیستن، گامی ضروری برای ساختن چارچوبی مفهومی و سنجش آن است.*

مرور انتقادی: *مقالهٔ مروری پیش رو با تحلیل و نقد تحقیقات قبلی دربارهٔ تعاریف و مفاهیم به‌زیستن از دیدگاه‌های مختلف عینی‌گرا و ذهنی‌گرا و همچنین رویکردهای لذت‌گرایی و سعادت‌خواهی انجام شد و بر همین اساس، جمع‌بندی روشنی از تعاریف مختلف و ابعاد آن ارائه شده است. بررسی پیشینهٔ مفهومی و نظری به‌زیستن نشان داد که هم در نظریهٔ اجتماعی و هم در گفتمان عامه، هنوز توافق و اجماعی بر سر تعریف نظری و عملیاتی آن وجود ندارد؛ به‌بیان دیگر، به‌زیستن مفهومی پیچیده و چندبعدی و بین‌رشته‌ای است. این موضوع به افزایش مفاهیم و تعاریف در اشاره به این مفهوم منجر شده است که این تعاریف، اغلب هم‌پوشی و تناقض معنایی با هم دارند.*

بحث: *باتوجه‌به اینکه در تعاریف به‌زیستن، بهتر است بین دو دیدگاه پَهنانگر (از بیرون به درون) و ژَرفانگر (از درون به بیرون) تمایز قائل شویم، از هریک از این دو دیدگاه که بخواهیم به به‌زیستن نگاه کَنیم، فرد می‌تواند با محیط خارج از خود گفت‌وشنود برقرار کند و به‌دنبال حفظ تعادل بین فضای درون و بیرون از خود است. برمبنای تحلیل مطالعات پیشین، سعی شده است تا تعریفی مشخص و جامع از به‌زیستن پیشنهاد شود. براساس این تعریف، «به‌زیستن وضعیت خوشایندی است که درارتباط‌با بستر اجتماعی، اقتصادی، سیاسی و محیط معنا پیدا می‌کند. این وضعیت پویاست و فرد دائماً بین فضای درونی خود با فضای بیرونی گفت‌وشنودی برقرار می‌کند که به ارزیابی از موقعیت‌ها می‌انجامد. برهم‌خوردن برداشت فرد از تعادل بین فضای درون و بیرونش و همچنین هماهنگی‌نداشتن عناصر بیرونی، وضعیت خوشایند فرد را برهم می‌زند. همچنین، این وضعیت فرایندی بوده و از انباشت تجارب فرد در طول دوران‌های مختلف زندگی، کودکی، جوانی، میان‌سالی، بزرگ‌سالی و سالمندی شکل می‌گیرد.»*

کلیدواژه‌ها: به‌زیستن، تعادل، تعریف، چندبعدی، موقعیت پویا.

تاریخ دریافت: ۹۱/۱۰/۲۰ تاریخ پذیرش: ۹۲/۰۷/۰۱

* دکترای علوم اجتماعی (سیاست اجتماعی)، دانشگاه علوم بهزیستی و توان‌بخشی، تهران، ایران.

** دانشجوی دکتری سلامت و رفاه اجتماعی، دانشگاه علوم بهزیستی و توان‌بخشی، تهران، ایران. <zanjari.nz@gmail.com> (نویسنده مسئول)

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-28]

مقدمه

به‌زیستن[1] مفهومی کلیدی در رفاه و سیاست اجتماعی است که در چند دههٔ اخیر، به‌دلایل نظری و سیاستی، هم در دنیای مجامع علمی و دانشگاهی و هم در عرصهٔ سیاست‌گذاری، اهمیت درخور توجهی یافته است. بااین‌حال، هنوز تعریف مشخص و جامعی از این مفهوم وجود ندارد. رسیدن به تعریفی مشخص از به‌زیستن، گامی ضروری برای ساختن چارچوبی مفهومی و سنجش آن است.[2*]

به‌زیستن در گفتمان تخصصی و عامه، در معانی و موقعیت‌های مختلف به‌کار برده می‌شود؛ در مکالمات روزمره، در معانی شادبودن، سلامتی، کامیابی[3] و همچنین به‌معنای موقعیتی خوب و رضایت‌بخش از زندگی متداول است. در گفتمان دانشگاهی، بیشتر، اقتصاددانان و روان‌شناسان از مفهوم به‌زیستن استفاده می‌کنند. ازاین‌رو، بسیاری از تحقیقات برای اندازه‌گیری، فقط به سنجش به‌زیستن ذهنی یا وضعیت اقتصادی افراد بسنده کرده‌اند. البته اخیراً جامعه‌شناسان و انسان‌شناسان نیز با مطرح‌کردن مفهوم «به‌زیستن اجتماعی»، این واژه را ازنظر مفهومی و تجربی بررسی کرده‌اند و مسیرهایی را که در نبود به‌زیستن به ناسازگاری فرد با اجتماع منجر می‌شود، ترسیم کرده‌اند؛ بنابراین به‌زیستن مفهومی چندبُعدی و بین‌رشته‌ای است. این موضوع به زیادشدن مفاهیم و تعاریف از این مفهوم منتج شده است که اغلب هم‌پوشی و گاهی تناقض معنایی دارند؛ تا جایی که برخی محققان (سیدهاوس[4]، ۱۹۹۵؛ براوایس[5]، ۲۰۰۱) در جمع‌بندی تعاریف به‌زیستن به تناقض در تعریف رسیده‌اند: اینکه به‌زیستن مفهومی توخالی[6] است یا برعکس، واژه‌ای بسیار پرمعناست و هیچ لغت دیگری نمی‌تواند معنای آن را بیان کند. پس به‌زیستن ذاتاً مفهومی

1. well-being

۲. در متون فارسی، واژه‌ها و مفاهیم متعددی نظیر آسایش، بهروزی، بهزیستی، سعادت، سلامت ، به‌باشی و حتی رفاه به‌عنوان معادل well-being آورده شده است. در این مقاله واژهٔ «به‌زیستن» برای معادل فارسی آن انتخاب شده است. به‌نظر می‌رسد به‌زیستن بار معنایی عمیق این مفهومِ ترکیبی را به‌همراه دارد و چندبُعدی‌بودن آن را نشان می‌دهد.

3. prosperity 4. Seedhouse 5. Brawais 6. empty notion

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-28]

بحث‌برانگیز است و براساس اینکه چه کسی و برای چه‌منظوری از آن استفاده می‌کند، معنای آن متغیر است.

در دوران مدرن، بعد از جنگ جهانی دوم، بیشتر، معنای اقتصادی به‌زیستن غالب بوده است که شامل منابع مادی تحت کنترل و مطلوبیتی بود که با درآمد سرانه در مقیاس ملّی سنجیده می‌شد؛ اما در دو دهۀ اخیر، مسائلی دربارۀ مفهوم به‌زیستن و اندازه‌گیری و شاخص‌های آن مطرح شده است. درنتیجه، به‌زیستن از مفهومی اقتصادی و روان‌شناختی به مفهومی پویا و وابسته‌به بستر اجتماعی تبدیل شد. در مفهوم‌سازی‌های جدید، به‌زیستن فقط خروجی نیست؛ بلکه فرایندی است که در مقیاس فردی و اجتماعی، عینی و ذهنی بحث و اندازه‌گیری می‌شود. به‌علاوه، معنای به‌زیستن و بدزیستن[1] در فعل و انفعال با فرایندها و بسترهای اجتماعی، اقتصادی، سیاسی و فرهنگی بشر، تولید و بازتولید می‌شود.

باوجود اهمیت و گستردگی و چندبُعدی‌بودن مفهوم به‌زیستن، هنوز معنایی که بر سر آن توافق وجود داشته باشد، برای آن درنظر گرفته نشده است؛ به‌طوری‌که والش[2] در دائرةالمعارف فلسفی آکسفورد (۲۰۰۵) به این قضیه اذعان دارد و بیان می‌کند که از به‌زیستن تعاریف و تفسیرهای متعددی وجود دارد و هنوز تعریف مشخص و جامعی از مفهوم به‌زیستن ارائه نشده است. براین‌اساس، در این مقاله برآنیم تا ضمن مروری مبتنی‌بر نقد تعاریف نظری و تجربی به‌زیستن، تعریفی مشخص و جامع برای آن پیشنهاد کنیم.

مرور انتقادی بر رویکردها و تعاریف به‌زیستن

در این بخش از مقاله، ابتدا مروری بر رویکردهای فلسفی‌نظری به‌زیستن خواهیم داشت، سپس تعاریف و مفاهیم ارائه‌شده از به‌زیستن را بررسی و نقد خواهیم کرد.

۱. رویکردهای فلسفی‌نظری به‌زیستن: به‌زیستن در فلسفه، بیشتر برای توصیف آنچه غیرابزاری و براساس ارزش عاقبت‌اندیشانه[3] برای انسان خوب است، به‌کار رفته است.

1. illbeing 2. Walsh 3. prudential value

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-28]

در متون فلسفی نیز، به‌زیستن ارتباط معنایی تنگاتنگی با دو مفهوم «رفاه»[1] و «شادکامی»[2] دارد. نقطهٔ مقابل به‌زیستن، «بدزیستن»، «بدگذرانی»[3] و «بدبختی»[4] است که بر ابعاد منفی زندگی افراد دلالت دارد. متفکران حوزهٔ فلسفه به‌زیستن را بیشتر نوعی ارزش می‌دانند که عاقبت‌اندیشانه نامیده می‌شود تا آن را از ارزش‌های زیباشناسی و اخلاقی جدا کنند (دائرةالمعارف فلسفی استنفورد[5]، ۲۰۰۱).

در تلاش برای مفهوم‌سازی به‌زیستن، دو رهیافت نظری متضاد باعنوان «لذت‌خواهی»[6] و «سعادت‌خواهی»[7] شکل گرفته است. رهیافت لذت‌خواهی، به‌زیستن را به شادی ذهنی و تجربهٔ لذت متصل می‌کند و بیشتر به تجربهٔ ذهنی رضایت و لذت افراد بازمی‌گردد که درواقع، رویکردی درآمدمصرف است. درمقابل آن، رهیافت سعادت‌خواهی قرار می‌گیرد که به‌زیستن را برابر با لذت و شادی ذهنی نمی‌داند؛ زیرا لذت، پیامدی را منتج می‌شود که فقط زمینه و مقدمهٔ شادی روانی شده و لزوماً به‌زیستن و خوشی را افزایش نمی‌دهد. این رویکرد بر بافت اجتماعی تأکید بیشتری دارد.

رهیافت سعادت‌خواهی از مفهوم مدنظر ارسطو گرفته شده است؛ ارسطو بر این باور است که هر خواستهٔ لذت‌بخشی ارزش دنبال‌کردن ندارد و خوشی تولید نمی‌کند؛ بلکه شادی واقعی در دنبال‌کردن زندگی با فضیلت است (مک‌گرگور،[8] ۲۰۱۰) و در انجام‌دادن کاری که ارزش انجام‌دادن داشته باشد. به‌زیستن در رهیافت لذت‌خواهی، شامل سه عنصر رضایت از زندگی و وجود حالت مثبت و نبود حالت منفی است؛ درحالی‌که به‌زیستن در رهیافت سعادت‌خواهی، به واقعیت‌بخشیدن به استعداد نهان انسانی بازمی‌گردد. بحث به‌زیستن سعادت‌خواهانه بحثی گسترده در روان‌شناسی مثبت[9] است که در حوزهٔ خود نظریه‌هایی تولید کرده است. علاوه‌براین، رهیافت لذت‌خواهی زمینهٔ رویکرد مطلوبیت‌گراها در اقتصاد و رویکرد به‌زیستن ذهنی در روان‌شناسی را فراهم کرد؛

1. welfare 2. happiness 3. ill-faring 4. unhappiness
5. Stanford Encyclopedia of Philosophy 6. hedonic 7. eudemonia
8. MacGregor 9. positive psychology

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-28]

درحالی‌که رهیافت سعادت‌خواهی به زمینهٔ به‌زیستن اقتصادی در اقتصاد و به‌زیستن روان‌شناختی در روان‌شناسی منتج شد (شبکه تحقیقات توسعه پایدار[1]، ۲۰۰۵؛ مک‌گرگور، ۲۰۱۰؛ بونیول[2]، ۲۰۱۲).

لذت‌گرایی و به‌زیستن ذهنی که تجربهٔ شادی و رضایت از زندگی را دربرمی‌گیرد، از سعادت‌خواهی یا به‌زیستن روان‌شناختی که قابلیت بالقوهٔ فرد را در رسیدن به هدف و رشد فردی درنظر دارد، متمایز است. به‌زیستن لذت‌گرایانه، ساختاری متمایز دارد و به‌قول داینر، سه ساختار تأثیر لذت و تأثیر فقدان ناخوشی و رضایت از زندگی دارد (هاوارث[3] و هارت[4]، ۲۰۰۷).

علاوه‌بر دو رهیافت فلسفی مذکور، مجموعه‌ای از نظریه‌ها درارتباط‌با مفهوم‌سازی به‌زیستن مطرح شده است. دراین‌باره، پارفیت[5] (۱۹۸۴) به سه نظریهٔ لذت‌گرایی و نظریهٔ خواسته[6] (میل/تمایل) و نظریهٔ فهرست عینی[7] اشاره کرده است که در ادامه آن‌ها را مرور می‌کنیم.

نظریه‌های لذت‌گرایی: درد و لذت، عناصر اصلی تشکیل‌دهندهٔ نظریه‌های لذت‌گرایی هستند. نظریه‌های لذت‌گرایی گونه‌های متفاوتی دارند؛ نظیر لذت‌گرایی عامه[8]، لذت‌گرایی انگیزشی[9]، لذت‌گرایی هنجاری[10]، خودخواهی لذت‌گرایانه[11]، فایده‌گرایی لذت‌گرایانه[12]، لذت‌گرایی ارزش‌مدار[13] و لذت‌گرایی ابزاری[14]. دراین‌میان، در مبحث به‌زیستن، بیشتر لذت‌گرایی ارزش‌مدار[15] مدنظر است؛ زیرا بیشترین میزان تعادل بین لذت و درد را مطرح می‌کند. لذت‌گرایی ارزش‌مدار بیان می‌کند که فقط لذت، بالذات ارزشمند است و درد، بالذات ارزشمند نیست. در این دیدگاه، لذت ذاتاً ارزشمند است و ارزش تجربه‌کردن را دارد؛ حتی اگر به منفعتی منتج نشود (دائرةالمعارف فلسفی استنفورد، ۲۰۰۱؛ ویجرز[16]، ۲۰۱۲).

1. Sustainable Development Research Network
2. Boniwell
3. Haworth
4. Hart
5. Parfit
6. desire
7. objective list
8. folk hedonism
9. motivational hedonism
10. normative hedonism
11. hedonistic egoism
12. hedonistic utilitarianism
13. value hedonism
14. prudential hedonism
15. evaluative hedonism
16. Weijers

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-28]

معروف‌ترین نظریه‌پرداز رویکرد لذت‌گرایی بنتام است. او لذت را بیشترین خوشی می‌داند که ممکن است کسی در زندگی به‌دست آورد و بیشترین رنجی که ممکن است با آن مقابله کند. کارلین بحث ترجیح را دربارهٔ لذت‌های انسانی مطرح می‌کند. استوارت میل نیز بین لذت‌های کمتر و بیشتر تمایز قائل می‌شود و جزء سومی به‌نام «کیفیت» را به دو جزء کمّی بنتام اضافه می‌کند (مک‌گیلیورای، ۲۰۰۷).

چنان‌که پیداست، نظریه‌های لذت‌گرایی به‌زیستن را لذت تعریف می‌کنند؛ اما به‌نظر می‌رسد این نظریه در نشان‌دادن چارچوبی کلی از به‌زیستن موفق نبوده است. زیرا لذت و برقراری تعادل بین درد و لذت، نه‌تنها در ذهن، بلکه برای هر فرد هم معنای متفاوت دارد؛ پس بیشتر در قالب به‌زیستن ذهنی و رضایت باقی مانده است.

نظریهٔ خواسته (میل/ تمایل): برخلاف نظریهٔ لذت‌گرایی که می‌گوید از هرچه زندگی را خوب می‌کند باید لذت برد، نظریهٔ خواسته (میل/ تمایل) بیان می‌کند که به‌دست‌آوردن آن چیزی که می‌خواهیم، زندگی را لذت‌بخش می‌کند؛ به‌بیان دیگر، نظریهٔ خواسته (میل/تمایل)، به‌زیستن و شادمانی را موضوع به‌دست‌آوردن آن چیزی می‌داند که می‌خواهیم. ازاین‌رو، نظریه‌پردازان خواسته در تعریف به‌زیستن، بر احساس رضایت از خواسته تأکید می‌کنند (هیث‌وود[1]، ۲۰۰۶).

گسترهٔ نظریهٔ خواسته (میل/ تمایل) مربوط‌به حوزهٔ اقتصاد رفاه است. اقتصاددانان، به‌زیستن افراد را در رضایت از ترجیحات و خواسته‌هایشان می‌بینند و همین موضوع باعث طراحی و ایجاد تابع مطلوبیت برای افراد شده است. در رویکردی ابتدایی، ارضای بیشتر خواسته‌ها، زندگی بهتری را رقم می‌زند؛ اما رویکردی جامع با نام خواستهٔ آگاهانه[2]، بهترین زندگی را برای ما، خواستهٔ خود ما می‌داند. البته به‌شرطی که دربارهٔ تمام آن اتفاقات، آگاه و مطلع باشیم (دائرةالمعارف فلسفی استنفورد، ۲۰۰۱). نظریهٔ خواستهٔ آگاهانه شاید برای به‌زیستن خیلی هم واقع‌گرایانه نباشد؛ چراکه ما همهٔ اطلاعات مربوط‌به خواسته‌هایمان را

1. Heathwood 2. informed desire

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-28]

نداریم. در طبقه‌بندی معروف گریفین[1] کاملاً مطلع‌بودن برابر است با اینکه همهٔ اطلاعاتی را که برنامه‌های زندگی ما را ارتقا می‌دهد، در اختیار داشته باشیم؛ درحالی‌که محدودبودن اطلاعات بشر به این معنا نیست که نمی‌توانیم زندگی خوبی داشته باشیم. ازاین‌رو، باید به‌خصوصیات به‌زیستن در دورهٔ محدود زندگی بشری توجه کنیم (قزل‌باش،[2] ۱۹۹۸).

نظریهٔ خواسته (میل/ تمایل) به‌دلیل نقص در رویکرد ابتدایی خود، سعی کرده است برای رسیدن به دیدگاهی جامع، با مسیر لیبرال ترکیب شود و حق افراد را در اشتباه‌کردن در انتخاب خواسته‌ها و تلاش‌کردن برای رسیدن به هدف درنظر بگیرد؛ اما درواقع، معنای به‌زیستن را به‌طور کامل نشان نمی‌دهد. چراکه به‌زیستن را فقط در ارضای خواسته و ترجیحات افراد می‌بیند و این سؤال باقی می‌ماند که اگر شخصی خواسته‌اش ارضا نشود، به‌زیستن برای او تحقق نمی‌یابد؟

نظریهٔ فهرست عینی: این دیدگاه نمونه‌های به‌زیستن را در تجارب خوشایند و ارضای خواسته‌ها فهرست می‌کند. ممکن است این نمونه‌ها برای مثال، شامل آگاهی یا دوستی باشد. پس هر نمونهٔ خوب و خوشایندی در این فهرست قرار می‌گیرد.

دربارهٔ اینکه بر چه مبنایی می‌توانیم ادعا کنیم که فهرست مشخصی از نمونه‌های خوب عینی وجود دارد، ناسبام[3] اظهار می‌دارد که نمونه‌های پایه‌ای در بین تمام فرهنگ‌ها هست که دربارهٔ خوب‌بودن آن‌ها توافق وجود دارد و آن‌ها نمونه‌هایی هستند که به‌طور منطقی خواهان آن هستیم. او فهرستی از این نمونه‌ها را با عنوان «ظرفیت‌های کارکردی اساسی بشر»[4] شامل انسجام[5] و سلامت جسمی، احساس، تصور[6]، تفکر، عاطفه[7]، منطق عملی، پیوستگی[8]، توانایی زندگی و برقراری رابطه با دیگران، ارتباط برقرارکردن با سایر گونه‌ها، بازی و کنترل‌کردن محیط نام می‌برد (هادلانگر[9]، ۲۰۰۰).

فهرست عینی خوبی‌هایی که هر فردی در طول دوران زندگیش برمی‌گزیند، تنها برای خودش که آن زندگی را تجربه می‌کند، خوب است. همچنین، این نمونه‌ها ارزش ذاتی دارند و

1. Griffin 2. Qizilbash 3. Nussbaum 4. central human functional capabilities
5. cohesion 6. Image 7. emotion 8. continuity 9. Hadlanger

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-28]

مستقل از فردی هستند که آن‌ها را قبول کرده است. تفکری که پشت شکل‌گیری این نوع به‌زیستن وجود دارد، این است: «هنگامی‌که این موارد وارد زندگی یک فرد می‌شود، هر چیزی را که مربوط‌به ذائقه و نگرش و علاقهٔ فرد باشد، بهتر می‌سازد. پس موارد فهرست عینی، ارزش خود را از فردی که آن را قبول کرده نگرفته‌اند» (هریسون[1]، ۲۰۰۲).

علاوه‌بر این‌ها، می‌توان رویکردهای فلسفی‌نظری مطرح‌شده در حیطهٔ به‌زیستن را از دید شمارشی[2] و توضیحی[3] نگریست. رویکرد شمارشی، نظریه‌های بیان‌کنندهٔ موارد منجر به به‌زیستن را شامل می‌شود. رویکرد توضیحی، چرایی نمونه‌هایی را که به به‌زیستن منجر می‌شود، تبیین می‌کند (فلچر[4]، ۲۰۰۱).

جدول ۱. تقسیم‌بندی رویکردهای فلسفی‌نظری به‌زیستن

شمارشی	توضیحی
رویکرد لذت‌گرایی به‌زیستن ذهنی به‌زیستن در رویکرد مطلوبیت‌گراها	رویکرد سعادت‌گرایی به‌زیستن روان‌شناختی به‌زیستن در رویکردهای جدید اقتصادی و اجتماعی
رویکرد فهرست عینی بحث نیازهای اساسی انسان	رویکرد خواسته (میل/ تمایل) مباحث اقتصاد رفاه

این تقسیم‌بندی، درحقیقت به دو پرسش فلسفی به‌زیستن پاسخ می‌گوید: ۱. چه عناصری به‌زیستن را تشکیل می‌دهند؟ ۲. چرا این عناصر به‌زیستن را تشکیل می‌دهند؟

براین‌اساس، همان‌طورکه جدول ۱ نشان می‌دهد، می‌توان گفت که نظریهٔ لذت‌گرایی و فهرست عینی به‌گونه‌ای شمارشی هستند؛ درحالی‌که رویکرد سعادت‌خواهی و نظریهٔ خواسته (میل/تمایل)، توضیحی می‌باشند.

1. Harrison 2. enumerative 3. explanatory 4. Fletcher

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-28]

۲. تعاریف به‌زیستن: مفهوم به‌زیستن به‌تدریج از مباحث فلسفی فاصله گرفت و وارد علوم اقتصادی و اجتماعی شد. مفهوم به‌زیستن را می‌توان به‌گونه‌ای، سیر تکامل مفهوم رفاه دانست. لغت رفاه حداقل به قرن چهارده میلادی برمی‌گردد؛ در آن زمان، رفاه به‌معنای مسافرت و گردش و خوش‌گذرانی بود و شادی و کامیابی را نیز دربرمی‌گرفت (برگرفته از گاف و دیگران[1]، ۲۰۰۷؛ ویلیامز، ۱۹۸۳). اما این مفهوم در قرن بیستم میلادی به ارزیابی و تدارک نیازها در دولت‌های رفاه متصل و نیازمند توضیح و تفسیر خارجی و عینی شد. همچنین، در قرن بیستم بحث بر سر دیدگاه‌های چندبُعدی فقر و مشارکت و نهادها، راه را برای اندیشه‌های جدید دربارهٔ به‌زیستن هموار کرد.

از اوایل قرن بیستم، به‌زیستن بیشتر به مفاهیم اقتصادی نزدیک و رشد درآمد به‌مثابه معرّف بهبود به‌زیستن درنظر گرفته شد (استاتز[2]، ۲۰۰۶). از اواسط قرن، مفهوم به‌زیستن در علوم سلامت و علوم اجتماعی جایگاه خاصی پیدا کرد. در سال ۱۹۴۶، لغت به‌زیستن در تعریف سازمان جهانی بهداشت از سلامت قرار گرفت تا سلامت را نه‌تنها نبود بیماری و نقص، بلکه به‌زیستن کامل جسمی و روانی و اجتماعی قلمداد کند (سازمان بهداشت جهانی، ۱۹۴۶). از سال ۱۹۶۰، به‌زیستن در مفاهیم متفاوتی وارد علوم اجتماعی شده است (کیم[3]، ۲۰۰۰). از اواسط دهۀ ۱۹۷۰، رشد تحقیقات دانشگاهی دربارۀ به‌زیستن و مفهوم‌سازی و اندازه‌گیری آن شروع شد. بسیاری از محققان، مطالعۀ ریچارد استرلین[4] در سال ۱۹۷۴ را با عنوان «آیا رشد اقتصادی، سهم افراد را افزایش می‌دهد؟»، نقطۀ شروع این تحقیقات می‌دانند. درحقیقت، وجود برخی شواهد تجربی از افزایش رشد اقتصادی و همراه‌نبودن آن با سایر ابعاد توسعه، شروعی برای انجام تحقیقات متعدد در این حوزه شد (استول[5] و همکاران، ۲۰۱۰). بااین‌حال، در تعاریف و معنای عملیاتی به‌زیستن توافقی وجود ندارد و مفاهیم و تعاریف متعددی برای آن بیان شده است. در ادامه به برخی از این تعاریف اشاره می‌کنیم.

1. adopted form Gough and et al
2. Stutz
3. Kim
4. Richard Easterlin
5. Stoll

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-28]

شاین[1] و جانسون[2] (۱۹۷۸)، بـه‌زیـستن را ارزیـابی کلـی از کیفیـت زنـدگی هـر فـرد، براساس معیارهای برگزیدهٔ همان فرد تعریف کرده‌اند. در این تعریف، به‌زیستن بـا مفهـوم کیفیت زندگی درنظر گرفته شده است؛ درحالی‌که، کیفیت زندگی بیشتر ممکن است بُعدی از به‌زیستن باشد. گاسپر[3] (۲۰۰۳) به‌زیستن را برای ارجاع به هـر چیـزی کـه بـه ارزیـابی وضعیت یا هستی زندگی هر فرد مربوط می‌شود، تعریف کـرده اسـت. گـاف و همکـاران (۲۰۰۷) نیز به‌زیستن را آن‌چیزی می‌دانند که افراد براساس درک[4] خود، قـادر باشـند آن را انجام دهند (این‌گونه باشند) و آنچه حقیقتاً می‌توانند انجام دهند (باشند).

درحالی‌که سه تعریف مذکور از دیدگاه روان‌شناختی، به‌زیستن را تعریف کرده‌اند و آن را توصیفی ساده از جایگاه و وضعیت زندگی فرد می‌دانند؛ در مقابل، محققان دیگری مانند مک‌آلیستر[5] (۲۰۰۵) به‌زیستن را به‌جـای نبـود بیمـاری و آسـیب‌شناسـی، بـا ابعـاد ذهنـی (خودارزیابی) و عینی (اکتسابی) تعریف می‌کنند. به‌علاوه به‌زیستن را در دو مقیاس فـردی و اجتماعی سنجش‌پذیر می‌دانند. ازاین‌رو در این تعریف، علاوه‌بر درنظرگرفتن ابعاد عینـی به‌زیستن، برای نشان‌دادن گستردگی به‌زیستن به بُعد اجتماعی آن نیز توجه کرده‌اند.

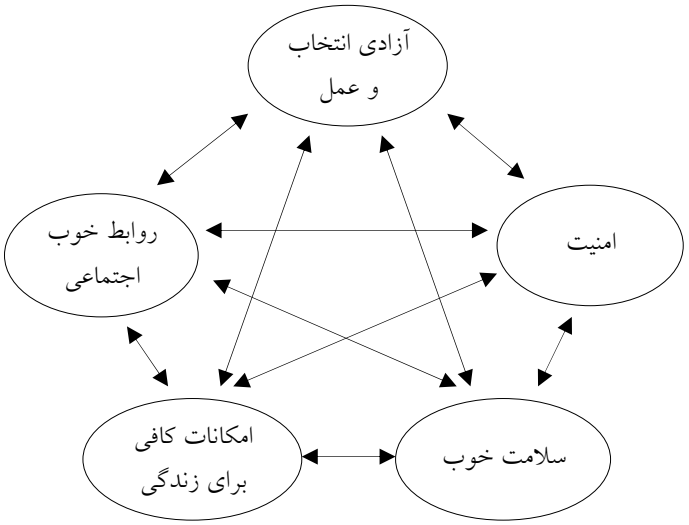
برخی محققان مانند کنی[6] (۲۰۰۵)، در تعریف مفهوم به‌زیستن بر چندبُعدی‌بـودن ایـن مفهوم تأکید کرده‌اند. او با روش تفکیک ابعاد به‌زیستن بیان می‌کند که به‌زیستن از سه بُعـد مرتبط رفاه[7] (تهیهٔ غذا، آب آشامیدنی، سرپناه، مراقبت بهداشتی و سایر ملزومات شـکوفایی جسمی[8])، خرسندی[9] (احساس مـداوم رضـایت فـرد از زنـدگی) و آزادی (حـق انتخـاب سرنوشت و توانایی زیستن زندگی انتخاب‌شده) ساخته شده است (استوتز، ۲۰۰۶: ۴تـا۵). آنتونی کنی بیان می‌کند که ابعاد دیگری نیز برای به‌زیستن وجـود دارد کـه سـایر محققـان آن‌ها را بررسی کرده‌اند؛ ولی این سه بُعد، اصلی و پایه‌ای هستند. شکل ۱، ابعاد بـه‌زیـستن ازنظر کنی را نشان می‌دهد. سلامت و امکانات کافی برای زنـدگی، نمایـانگر بُعـد رفـاه و

1. Shin 2. Johnson 3. Gasper 4. notionally 5. McAllister
6. Kenny 7. welfare 8. physical flourishing 9. contentment

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-28]

امنیت و روابط خوب اجتماعی، نمایانگر بُعد خرسندی و آزادی انتخاب و عمل نمایانگر بُعد آزادی هستند.

شکل ۱. ابعاد به‌زیستن و روابط آن‌ها باهم، از دیدگاه آنتونی کنی.



منبع: (استوتز، ۲۰۰۶)

از ابعاد مدنظر کنی، بُعد رفاهی آن یعنی «امکانات کافی برای یک زندگی خوب» به‌دلیل سهولت در عملیاتی‌شدن بیشتر، مدنظر محققان، به‌ویژه اقتصاددانان، قرار گرفته است. در نظریه‌های اقتصاد نئوکلاسیک، به‌زیستن را حدّ نهایی مطلوبیت عینی خانوار می‌دانند که با درآمد اندازه‌گیری می‌شود. منابع بیشتر، اجازهٔ دستیابی به کالا و خدمات بیشتر را می‌دهد که به‌سوی مطلوبیت یا به‌زیستن بیشتر هدایت می‌شود. به‌زیستن در اقتصاد، با شاخص‌هایی مانند فقر، ثروت خانوار، درآمد خانوار و مصرف، معنای نزدیکی دارد.

تعریف کنی به‌خوبی چندبُعدی‌بودن به‌زیستن را به نمایش می‌گذارد؛ اما مسیر را برای عملیاتی‌سازی مفهوم به‌زیستن دشوار کرده است. چندبُعدی‌بودن به‌زیستن گاهی آن‌قدر

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-28]

گسترده شده که در برخی مطالعات به ده بُعد رسیده است: آموزش، کار، اوقاتِ‌فراغت، مشارکت اجتماعی، امنیت، امنیت مالی، محیط، سلامت، زندگی خانوادگی و مسکن (توسعه منابع و مهارت‌های انسانی کانادا[1]، ۲۰۱۰).

بنابراین، رویکردهای تعریف و اندازه‌گیری به‌زیستن از بُعد اقتصادی فاصله گرفته و با ابعاد غیراقتصادی عجین شده است (مک‌گیلیورای، ۲۰۰۷: ۴). در این راستا، آمارتیاسن (۱۹۸۲/۱۳۸۳) در تعریف به‌زیستن بر قابلیت و عملکرد، ناسبام (۱۹۸۸) بر توانایی‌های اصلی انسان، گاف (۲۰۰۷) بر نیازهای انسانی واسط[2] و نارایان[3] (۲۰۰۰) بر نیازهای اخلاقی تأکید کرده‌اند. دوُرکین[4] (۱۹۹۶) در علوم سیاسی، اساس بحث دربارهٔ به‌زیستن را بر عدالت قرار می‌دهد و بر این عقیده است که اندازه‌گیری خوب‌بودن زندگی، بدون درنظرگرفتن عدالت و برابری ممکن نیست (تالبوت، ۲۰۱۰: ۷۴). مارشال[5] (۱۹۹۵) نیز به‌زیستن را کیفیتِ بودن در جایی می‌داند که تمام افراد آن اجتماع، امنیت اقتصادی دارند، به هم احترام می‌گذارند، ارزش انسانی دارند و با آنچه اطرافشان است، احساس ارتباط می‌کنند. آن‌ها برای دسترسی به منابع ضروری توانایی دارند و قادرند در فرایندهای تصمیم‌گیری شرکت کنند که بر آنان تأثیر می‌گذارد. در تعریف مارشال از به‌زیستن، به‌جز امنیت اقتصادی، ارتباط انسان با محیط نیز دیده شده است؛ اما او ادراک خود انسان را در رضایت از کیفیت محیط نادیده گرفته است. همچنین، این کیفیت محیط در هر فرهنگ و شاید برای هر انسانی متفاوت باشد.

برخلاف مفهوم به‌زیستن در اقتصاد، روان‌شناسی در تعریف به‌زیستن بر عواملی متمرکز شده است که افراد را شاد می‌کند. روان‌شناسان، به‌زیستن را نتیجهٔ شناخت و احساس می‌بینند (آندروز[6] و ماکنل[7]، ۱۹۸۰؛ داینر[8]، ۱۹۹۳؛ ریف[9] و کیس[10]، ۱۹۹۵؛ هرزاگ[11] و همکاران، ۱۹۹۵). از دیدگاه روان‌شناسانی همچون داینر، به‌زیستن مسائل زیر

1. Human Resources and Skills Development Canada
2. Mediate human needs
3. Narayan
4. Dworkin
5. Marshall
6. Andrews
7. Mackennell
8. Diener
9. Ryff
10. Keyes
11. Herzog

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-28]

را شامل می‌شود: ۱. ارزیابی مثبت از زندگی هر فرد درارتباط‌با احساسات خوب؛ ۲. احساسات مثبت کنونی مانند لذت، شادی، انرژی، بشاش‌بودن و خوشی؛ ۳. نبود احساسات منفی مانند افسردگی، عصبانیت، ناراحتی و اضطراب (یئو[1]، ۲۰۰۹). این تعریف نشان می‌دهد که به‌زیستن در دو نکته شاخص و یگانه است: نخست اینکه به‌زیستن مفهومی چندبُعدی و پیچیده است؛ ازاین‌رو، مؤلفه‌هایی مانند رضایت از زندگی (مانند قضاوت کلی از زندگی فرد)، رضایت در ابعاد متفاوت زندگی (مانند رضایت از شغل)، اثر مثبت (احساسات رضایت‌بخش) و سطوح پایین اثر منفی (احساسات ناخوشایند)، ابعادی جدا از به‌زیستن هستند. دوم اینکه می‌توان دو مدل را، یعنی مدل دوقطبی[2] و مدل دوعاملی[3]، برای به‌زیستن فرض کرد؛ مدل اول به‌زیستن، مدل دوقطبی است که در آن به‌زیستن در هر بُعد واحد، ممکن است مثبت یا منفی باشد. مدل دوم مدلی دوعاملی است. ازنظر داینر، مؤلفه‌های به‌زیستن مفاهیمی دوقطبی نیستند، بلکه از دو ساختار جداگانه درست شده‌اند؛ تأثیر مثبت و تأثیر منفی. پس باید از ابزاری برای اندازه‌گیری استفاده کنیم که هم خوشی[4] و هم ناخوشی[5] را اندازه‌گیری کند (کیم، ۲۰۰۰: ۱۷). به‌بیان دیگر، باید توجه کرد این مسئله که احساسات مثبت را بیشتر تجربه کنیم، با تجربهٔ کمتر احساسات منفی موازی نیست.

داینر (۲۰۰۰) در چارچوب رویکرد روان‌شناختی، تعریفی از به‌زیستن ارائه کرد که تقریباً دیگران نیز دربارهٔ آن توافق دارند. به‌زیستن، ارزیابی ذهنی از کل ارزیابی‌های زندگی فرد است که عاطفی[6] و شناختی است. افراد هنگامی احساس به‌زیستن می‌کنند که رضایت بسیار و نارضایتی اندکی از زندگی داشته باشند؛ هنگامی‌که به فعالیت‌های سرگرم‌کننده مشغول هستند و هنگامی‌که احساس لذت فراوان و درد اندکی دارند و از زندگی خشنودند. باوجود مقبولیت این تعریف، بُعد ذهنی به‌زیستن در آن پررنگ‌تر بوده و بُعد

1. Yeo
2. Bipolar
3. two factors
4. pleasant
5. unpleasant
6. affective

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-28]

اجتماعی‌اش نادیده گرفته شده است. روان‌شناسان دیگر نیز، مانند ریان[1] و دسی[2] (۲۰۰۱) به‌زیستن را با تفکیک بیشتری تعریف کرده‌اند؛ اما به ابعاد غیرروان‌شناختی آن اشاره نکرده‌اند. آن‌ها به‌زیستن را از عملکردی روان‌شناختی متمایز می‌دانند که با تجارب مثبت، احساس یکپارچه‌ای از خود[3]، عزت‌نفس قوی و خودشکوفایی نشان داده می‌شود.

تحقیقات برگرفته از رویکرد روان‌شناختی درزمینهٔ به‌زیستن حجم درخور توجهی از پژوهش‌ها و مطالعات انجام‌گرفته، به‌ویژه در ایران را در بر گرفته است (نک: شکری و همکاران، ۱۳۸۶؛ رفیعی‌نیا و اصغری، ۱۳۸۶؛ میرزاحسنی و همکاران، ۱۳۸۶؛ فراهانی و همکاران، ۱۳۸۸؛ پیوسته‌گر و همکاران، ۱۳۸۹؛ بهرامی و همکاران، ۱۳۹۰؛ تقریبی و همکاران، ۱۳۹۱). در این تحقیقات، به بستر اجتماعی و ابعاد غیرروان‌شناختی به‌زیستن توجه نشده است.

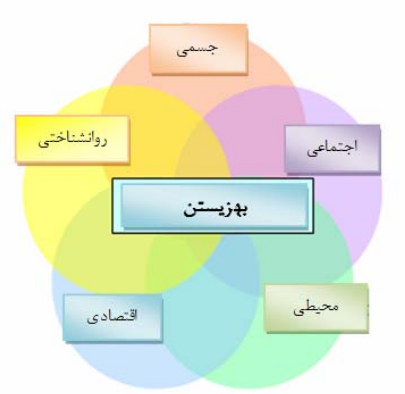
ماندرسون[4] (۲۰۰۵) این ایده را بیان کرد که به‌زیستن به بستر اجتماعی مرتبط است. به عقیدهٔ او به‌زیستن وضعیت جسمانی یک فرد نیست، بلکه فراتر از سلامت جسمانی و مرتبط‌با بستر اجتماعی افراد است. یکی‌کردن احساس رضایت، خرسندی، موفقیت فردی[5] و آرامش درونی، مسائلی بیش از سلامت و درحقیقت ساختاری اجتماعی هستند (کینگ، ۲۰۰۷). کینگ (۲۰۰۷) به‌زیستن جمعی[6] را در کنار به‌زیستن فردی بسط می‌دهد که از روابط خانواده و شبکهٔ همسایگی، شبکه‌های ارتباطی، مالکیت مسکن، منابع و سیاست‌های دولتی موجود، زیرساخت‌های حمل‌ونقل، روابط بازار کار، عاملیت و قدرت افراد تأثیر می‌گیرد. البته به‌زیستن ذهنی افراد و ابعاد چندگانهٔ به‌زیستن که بر ارزیابی افراد از وضعیت کنونی‌شان تأثیر می‌گذارد، دو مقولهٔ متفاوت هستند (مک‌گریگور، ۲۰۱۰). پیوند جدانشدنی به‌زیستن و بستر اجتماع در نقد فهم فایده‌گراها و لذت‌گراها بیان شده است. ازاین‌رو، به‌زیستن ممکن است در هر زمان و مکان بازتعریف و بازتفسیر شود.

1. Ryan
2. Deci
3. integrated sense of self
4. Manderson
5. personal fulfillment
6. collective well-being

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-28]

درنظرگرفتن ابعاد اجتماعی و محیطی در تعریف به‌زیستن، ما را به‌سوی تعریفی کامل‌تر هدایت می‌کند که در شکل ۲ آمده است. براین‌اساس، به‌زیستن ابعاد متعددی دارد و این ابعاد در هم‌پوشانی باهم هستند. «به‌زیستن تعادل بین عوامل فیزیکی، روان‌شناختی، اجتماعی، اقتصادی و محیطی است که بر همهٔ ما در زندگی پرمشغله تأثیر می‌گذارد. اگر یکی از این نواحی از تعادل خارج و دچار اختلال شود، بر به‌زیستن کلی ما تأثیر می‌گذارد و باید کاری برای تعادل دوبارهٔ آن انجام دهیم. هریک از این ابعاد از چهار بُعد دیگر تأثیر می‌گیرد و بر سایر ابعاد نیز تأثیر می‌گذارد.

شکل ۲. به‌زیستن به‌مثابه مفهومی چندبُعدی.



منبع: مؤسسه سلامت و به‌زیستن انگلستان[1].

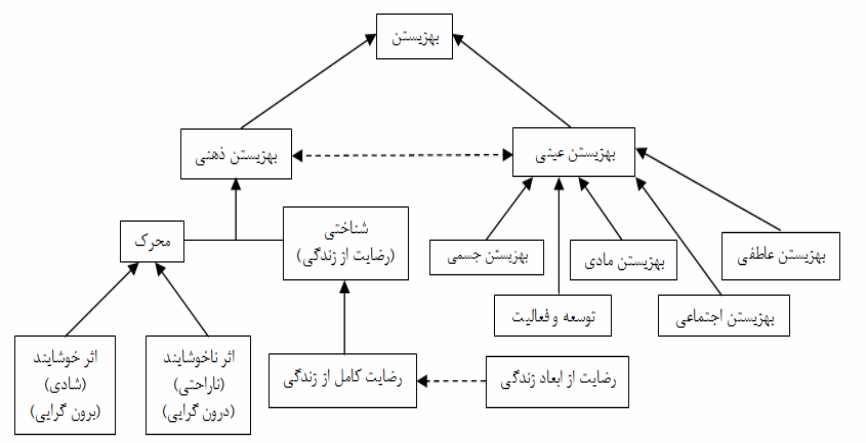
توجه به ارتباط فرد با محیط در این تعریف از به‌زیستن به‌خوبی مشاهده می‌شود: «به‌زیستن موقعیتی پویاست که در آن فرد قادر است استعدادهای بالقوه، کار، تولید و خلاقیت خود را گسترش داده، روابط مثبت و قوی با دیگران ایجاد کند و در اجتماعاتشان شرکت کند. این توانایی هنگامی افزایش می‌یابد که افراد قادر به برآوردن اهداف شخصی و اجتماعی خود باشند و به احساس مفیدبودن در اجتماع دست یابند» (فیلد، ۲۰۰۹).

1. The Institute of Health and wellbeing in UK

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-28]

علاوه‌بر درنظرگرفتن ماهیت چندبُعدی به‌زیستن و همچنین وابسته‌بودن آن به بستر اجتماعی، یکی دیگر از محورهای تعریف به‌زیستن، براساس ماهیت ذهنی و عینی‌بودن آن است. توجه به نمونهٔ اخیر، به طبقه‌بندی دو مقولهٔ «به‌زیستن عینی» و «به‌زیستن ذهنی» منتج شده است. «به‌زیستن عینی» مربوط‌به موقعیت اجتماعی و مادی است که احساس به‌زیستن فردی یا اجتماعی را پرورش یا کاهش می‌دهد. «به‌زیستن ذهنی» به ارزیابی شخص از به‌زیستن خودش برمی‌گردد. این طبقه‌بندی و روابط آن، در شکل ۳ آمده است. البته تفکیک عوامل این مدل، مرزهای مشخصی نشان نمی‌دهد و تنها ذهنی و عینی‌بودن را جدا کرده است.

شکل ۳. روابط بین ابعاد مختلف به‌زیستن ذهنی و عینی.



منبع: هِرد[1]، ۲۰۰۳.

کینگ (۲۰۰۷) در مفهومی بین‌رشته‌ای، پیشینهٔ به‌زیستن را در چهار شاخه مطرح می‌کند: سه شاخهٔ فلسفه و اقتصاد و روان‌شناسی و شاخهٔ چهارم مطالعات اجتماعی است که ترکیبی از جامعه‌شناسی، انسان‌شناسی، فلسفه و علوم سیاسی است. جریان چهارم، چارچوبی نظری را که رابطهٔ بین به‌زیستن فردی و بافت اجتماعی است، گسترش داده است.

1. Hird

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-28]

جدول ۲. تمرکز موضوعی به‌زیستن در علوم مختلف اجتماعی.

علوم فلسفی	علوم سیاسی	علوم اقتصادی	علوم روان‌شناختی	علوم اجتماعی
بررسی مفهوم «خوب»	حقوق بشر، عدالت، آزادی و شهروندی و...	جریان اول: فایده‌گراها، سنجش درآمد و فقر. جریان دوم: ورود عناصر محیطی و ذهنی و اجتماعی در کنار درآمد و ثروت افراد.	به‌زیستن ذهنی، به‌زیستن روان‌شناختی، هم‌پوشی با مفهوم شادکامی.	روابط فرد با دیگران و اجتماع، توسعهٔ انسانی، تحصیلات، امید زندگی و بیماری و... هم‌پوشی با مفهوم کیفیت زندگی.

در پایان این بخش از مقاله، ارتباط به‌زیستن با برخی مفاهیم نزدیک به آن و شباهت‌ها و تمایزات آن‌ها را به‌طور خلاصه بررسی می‌کنیم. در پیشینهٔ تحقیق، مفاهیم بسیاری برای به‌زیستن بیان شده است؛ مانند استاندارد زندگی، کیفیت زندگی، رضایت از زندگی، کامیابی، رفاه، زندگی خوب[1] و... . معانی بعضی از این مفاهیم با به‌زیستن متفاوت است و بعضی لغات نیز هم‌پوشانی دارند. محققانی مانند استرلین، اصطلاحات شادی آشکار[2]، به‌زیستن ذهنی، رضایت، مطلوبیت/ بهره‌مندی/ فایده، رفاه و به‌زیستن را برابر دانسته‌اند. مک‌گیلیورای (۲۰۰۷) نیز اصطلاحات به‌زیستن انسانی[3]، کیفیت زندگی[4]، توسعهٔ انسانی، ارضای نیازهای اساسی انسانی[5] را یکسان درنظر گرفته است. تعدادی از پژوهشگران این عرصه، بین به‌زیستن و واژه‌های دیگر هم‌معنایی فرض کرده‌اند؛ اما به‌نظر می‌رسد که پژوهشگرانی که به‌صورت عمیق در این حوزه فعالیت می‌کنند، بین به‌زیستن و دیگر مفاهیم تفاوت‌های خاصی قائل هستند.

وینهون[6] (۱۹۹۱) بیان می‌کند که برای اینکه بفهمیم چقدر زندگی‌مان خوب می‌گذرد، لغات بسیاری وجود دارد. اخیراً لغت کیفیت زندگی و به‌زیستن برای فهم این مسئله، بیشتر از

1. well-living
2. explicitly happiness
3. human well-being
4. quality of life
5. basic human needs fulfillment
6. veenhoven

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-28]

سایر مفاهیم استفاده شده است؛ اما پیش‌تر لغت رفاه و شادکامی مرسوم بوده است. البته دراین‌زمینه مسائل زیادی وجود دارد؛ مسئلهٔ اول این است که این مفاهیم خالی از ابهام نیستند. برای مثال، واژهٔ به‌زیستن حاکی‌از کیفیت زندگی به‌طورکلی است و ارزیابی جنبه‌های مختلف زندگی، مانند وضعیت سکونت یا تغییر شغلی را نیز شامل می‌شود. برخلاف به‌زیستن، کیفیت زندگی در بعضی از زمینه‌ها مانند کیفیت زندگی اجتماعی مطرح شده است و حتی به‌جای شادی شهروندان از آن استفاده می‌شود. البته دربارهٔ تفاوت معنایی این مفاهیم، اختلاف‌نظر بسیاری وجود دارد. مسئلهٔ دوم کلی‌بودن این واژه‌هاست که در تعریف مشکل‌ساز و در عمل نیز، سنجش همه‌چیز را شامل می‌شود (مک‌گیلیورای، ۲۰۰۷).

در همین زمینه، مک‌گرگور (۲۰۱۰) بیان می‌کند که «کیفیت زندگی» به ادراک و میزان رضایت و اعتماد به اوضاع، روابط و آنچه فرد را احاطه کرده است، مربوط می‌شود. درحالی‌که «به‌زیستن» حالتی از خوب‌بودن، شاد، سالم و باهدف‌بودن است. همچنین، کیفیت زندگی تابعی از به‌زیستن افراد است .«استاندارد زندگی»[1] نیز ابعاد واقعی زندگی است که افراد تجربه می‌کنند. «رفاه» بیشتر احساس حمایت را دربردارد و در ترکیبی مانند رفاه کودکان به‌خوبی نمایان می‌شود و مباحث برنامه‌های دولتی را که برای افراد فقیر و مشکلات بهداشتی آنان مطرح است نیز مدنظر دارد. عافیت[2] بیشتر به انتخاب فرد مربوط می‌شود که بر به‌زیستن آن شخص تأثیر می‌گذارد. همچنین خوشی، پیش‌شرط به‌زیستن است و برپایهٔ سلامت فیزیکی و روانی و عاطفی قرار دارد. خوشی، مشروط به فرایندی است که در آن، دائماً دربارهٔ بودن افراد در وضعیت کنونی‌شان پرسش شود. خوشی به‌صورت قراردادی به سلامت و رهایی از بیماری پیوند خورده است؛ اما به‌زیستن، حالت رضایت‌بخشی از شادی و تندرستی و کامیابی است. مفهوم خوشی، بر مسئولیت افراد برای به‌زیستن خود با سبک زندگی ارتقاء دهندهٔ سلامت تأکید دارد. بیشترین استفاده از لغت به‌زیستن در حیطهٔ سلامت دیده می‌شود؛ اما به‌زیستن هر فرد، شامل آن مسائلی است که

1. standard of living 2. Wellness

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-28]

برای او «خوب» است. پس سلامت جزء اصلی و سازندهٔ به‌زیستن است؛ ولی قطعاً همهٔ موضوع به‌زیستن را شامل نمی‌شود.

بحث

تلاش برای ارائهٔ یک تعریف: هرچند امروزه مفاهیمی همچون به‌زیستن به‌دلیل چندبعدی‌بودن در بسیاری از تحقیقات علمی مطرح می‌شوند، هنوز تعریف مشترکی که دربارهٔ آن بین محققان این حوزه توافق باشد، وجود ندارد. تعریف و مفهوم‌پردازی به‌زیستن کاری بس دشوار است؛ چراکه در نگاه اول معنای احساس خوش و شادکامی را نشان می‌دهد و در نگاهی وسیع‌تر، به‌زیستن به انسان و نیازهای بشری متصل است و این نیازها در بستر اجتماع شکل می‌گیرد و به عرصهٔ ذهنیت و عینیت فرد وارد می‌شود. هنگامی این بحث دشوارتر می‌شود که از به‌زیستن اجتماع یا گروهی از افراد سخن به‌میان آید؛ آن‌گاه تناقض فرهنگ‌های متعدد و استانداردهای اولیهٔ زندگی دوباره مطرح می‌شود.

«داشتن احساس خوب» و «خوب عمل‌کردن در بافت اجتماعی» چارچوبی مفهومی است که امروزه در بسیاری از تحقیقاتی که به‌دنبال عملیاتی‌کردن به‌زیستن هستند، دیده می‌شود؛ اما تمام این مفاهیم و نظریه‌های مطرح‌شده، برای کسانی که تصمیم‌گیرنده و سیاست‌گذار هستند و همچنین از دیدگاه بحث‌های اخلاقی متفاوت است. شاید نظریهٔ خواسته (میل/تمایل) در بافت سیاسی بیشتر معنا پیدا کند. مفاهیم خوب ذاتی نیز در بحث‌های فلسفی اخلاق رواج بیشتری دارد. متفکران حوزه‌های متعدد نیز هریک از ظن خود به مفهوم به‌زیستن نگریسته‌اند. محققان حوزهٔ روان‌شناسی بر سر به‌زیستن ذهنی و روان‌شناختی (شادکامی) مباحثه کرده‌اند و در تلاشند که ابزارهای شناختی‌اجتماعی را به قلمرو سنجش به‌زیستن ذهنی وارد کنند. اقتصاددانان نیز برای عینیت‌بخشیدن بیشتر به مفهوم به‌زیستن، مفاهیم فقر و ثروت را در شاخص‌های خود بیان می‌کنند. هرچند امروزه بحث داغ ابعاد ذهنی و اجتماعی به‌زیستن در همایش‌های بین‌المللی اقتصاد مطرح شده

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-28]

است؛ اندیشمندان اجتماعی نیز با دیدگاه‌های کلان‌تر به این حوزه وارد شده‌اند تا با ترکیبی از دیدگاه‌های علوم سیاسی، جامعه‌شناسی، انسان‌شناسی و فلسفه، به‌زیستن را به‌لحاظ نظری و عملیاتی مفهوم‌سازی کنند.

همان‌طورکه گاف و مک‌گرگور (۲۰۰۷) بیان کرده‌اند تفکر در مفهوم به‌زیستن در مرحلهٔ اول نیازمند ترکیب این سه گزینه است: ۱. آن چیزی که یک فرد دارد؛ ۲. با آن چیزی که دارد چه کار می‌تواند انجام دهد؛ ۳. دربارهٔ آنچه دارد و می‌تواند انجام دهد، چه فکر می‌کند. به‌بیان دیگر، این دیدگاه از ترکیب سه چارچوب نیازها و منابع و کیفیت زندگی برخاسته است که به‌مثابه عناصر به‌زیستن قلمداد می‌شوند. ازاین‌رو، به‌زیستن ارزیابی فرد یا جامعه از این سه گزینه است؛ نیازهای خود را درنظر می‌آورد و منابعی که می‌تواند نیازهایش را با آن برطرف کند و در کل، فرد چه تصوری از نیازها و منابعش دارد. آیا ارزیابی فرد و جامعه از این سه گزینه مثبت است؟ این نوع نگاه در بعضی از تعاریف در این مقاله بررسی شده است.

بررسی ادبیات مفهومی و نظری به‌زیستن نشان داد که به‌زیستن، هم در نظریهٔ اجتماعی و هم در گفتمان عامه مفهومی است که هنوز در تعریف مفهومی و عملیاتی آن توافق و اجماع وجود ندارد. به‌بیان دیگر، به‌زیستن مفهومی پیچیده و چندبعدی و بین‌رشته‌ای است. این موضوع منتج به ازدیاد مفاهیم و تعاریف در اشاره به این مفهوم شده است که در اغلب نمونه‌ها هم‌پوشی و گاهی تناقض معنایی دارند. جمع‌بندی برخی تعاریف ارائه‌شده از به‌زیستن توسط محققان مختلف در جدول ۳ خلاصه شده است.

ارائهٔ تعاریف متعدد از به‌زیستن، پیچیدگی این مفهوم را برای ما بیشتر مشخص می‌کند. شاید در تمام نمونه‌های مطرح‌شده بتوان دیدگاه ارسطو را حاکم دید که به‌زیستن (یودیمونیا) تنها احساس شادی نیست، بلکه قابلیتی بیش از احساس شادی دارد و دارای ساختار منطقی است و ارتباطی بین جامعه و هویت فرد را در آن می‌توان دید.

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-28]

جدول ۳. خلاصه‌ای از تعاریف ارائه‌شده از به‌زیستن.

محققان	عناصر تأکیدشده در تعریف به‌زیستن	ابعاد				
		روان‌شناختی	محیطی	اجتماعی	اقتصادی	فیزیکی
آمارتیا سن (۱۹۸۲)	براساس قابلیت افراد			*	*	
ناسبام (۱۹۸۸)	توانایی‌های اصلی انسان			*	*	
وینهون (۱۹۹۱)	کیفیت زندگی به‌صورت کلی			*	*	
مارشال (۱۹۹۵)	کیفیت بودن در اجتماعی با امنیت اقتصادی، احترام به هم، وجود ارزش انسانی، توانایی دسترسی به منابع ضروری و توانایی شرکت‌کردن در فرایندهای تصمیم		*	*	*	
دورکین (۱۹۹۶)	وجود عدالت			*	*	
شاین و جوهانسون (۱۹۹۸)	ارزیابی سراسری از کیفیت زندگی یک فرد براساس معیارهای برگزیده آن فرد	*				
نارایان (۲۰۰۰)	نیازهای اخلاقی			*	*	
داینر (۲۰۰۰)	ارزیابی ذهنی از کل ارزیابی‌های زندگی یک فرد	*				
ریان و دسی(۲۰۰۱)	عملکرد روان‌شناختی متمایز	*				
گاسپر(۲۰۰۲)	ارجاع به هر چیزی برای ارزیابی وضعیت یا بودن زندگی فرد	*				
آنتونی کنی(۲۰۰۵)	رفاه، خرسندی، آزادی	*		*	*	*
مکالیستر(۲۰۰۵)	نبود بیماری	*				*
ماندرسون (۲۰۰۵)	به‌زیستن وضعیت جسمانی فرد نیست؛ بلکه آن فرای سلامت جسمانی و برای افرادی در بستر اجتماع است.			*		
موسسهٔ به‌زیستن انگلستان (۲۰۰۵)	تعادل بین عوامل فیزیکی، روان‌شناختی، اجتماعی، اقتصادی و محیطی	*	*	*	*	*

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-28]

محققان	عناصر تأکیدشده در تعریف به‌زیستن	ابعاد				
		روان‌شناختی	محیطی	اجتماعی	اقتصادی	فیزیکی
کینگ (۲۰۰۷)	قراردادن دیدگاه سعات‌خواهی و لذت‌خواهی در کنار هم	*		*		
گاف و دیگران (۲۰۰۷)	آن چیزی که افراد به‌صورت ادراکی یا حقیقی قادر باشند انجام دهند یا این‌گونه باشند.	*				
فیلد (۲۰۰۹)	یک موقعیت پویا که فرد قادر است استعدادهای بالقوه، کار، تولید و خلاقیت را گسترش داده، روابط مثبت و قوی را با دیگران بسازد و در اجتماعاتشان شرکت کند.			*		

همان‌طورکه در جدول ۳ مشخص شده است، برخی محققان در تلاش برای تعریف به‌زیستن، آن را به اجزایش تفکیک کردند تا ملموس باشد. این شیوه با مسائل و مشکلات زیر همراه است:

۱. شناسایی اجزای به‌زیستن، به سؤال «چه چیزی در زندگی مهم است؟» مربوط می‌شود و اینکه چگونه فراتر از ارزش‌های متفاوت بشری به تعریف و ابعاد همگانی می‌رسد، خود محل سؤال است.

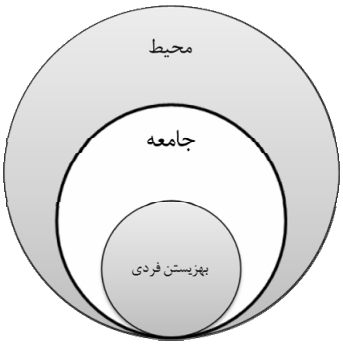
۲. به‌زیستن به استانداردها مربوط می‌شود؛ اما چه‌کسی این استانداردها را مشخص می‌کند؟

علاوه‌بر نمونه‌های مذکور، به‌زیستن در خلأ ایجاد نمی‌شود. اگر دوایر متحدالمرکزی را فرض کنیم که از بسترهای جامعه و محیط (شامل اقتصاد و سیاست و فرهنگ و...) تشکیل شده باشد، به‌زیستن در هستهٔ مرکزی قرار می‌گیرد که به بسترهای دیگر، متصل و با آن‌ها در ارتباط است. به‌زیستن را به‌مثابه هستهٔ مرکزی، باتوجه‌به بافت فرهنگی جامعهٔ خود، می‌توان به عناصری سازنده تقسیم کرد. البته می‌توان عناصر مختلف به‌زیستن را از هم جدا کرد و به‌صورت متمایز در آن زمینه عمل کرد؛ اما به‌صورت ذاتی، آن‌ها باهم هم‌پوشانی دارند. نکتهٔ دیگری که در شکل ۴ نیز مشخص شده، این است که حتی اگر به‌زیستن را

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-28]

صفت و نسبتی فردی درنظر بگیریم، برای فهم و نشان‌دادن آن لازم است که فرد درارتباط‌با جامعه بررسی شود.

شکل ۴. به‌زیستن فردی در بستر جامعه و محیط.



همچنین، بهتر است در تعریف به‌زیستن بین دو نوع دیدگاه تمایز قائل شویم: این دو دیدگاه را پهنانگر و ژرفانگر می‌نامیم. در دیدگاه پهنانگر، از بیرون به درون نگریسته می‌شود و تعادل بین محیط و ابعاد فیزیکی و اجتماعی و فراهم‌بودن منابع، بر روی به‌زیستن فرد تأثیر می‌گذارد. در این دیدگاه، به‌زیستن به‌صورت موقعیتی پویا دیده می‌شود؛ اما در دیدگاه ژرفانگر از درون به بیرون نگریسته می‌شود؛ یعنی ادراک و احساس خوشایند فرد ملاک قرار می‌گیرد و ارتباط مناسب فرد با محیط به‌مثابه تعیین‌کننده‌های به‌زیستن دیده می‌شود.

از هریک از این دو دیدگاه که بخواهیم به به‌زیستن نگاه کنیم، فرد در گفت‌وشنود[1] با محیط خارج از خود قرار دارد و اگر بتواند با آن محیط به‌نحوی ارتباط برقرار کند که احساس خوشایندی را به دنبال داشته باشد، به به‌زیستن رسیده است. باید توجه داشت که

1. Dialogue

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-28]

این گفت‌وشنود درون و بیرون در فرایند پویایی اتفاق می‌افتد که از دوران کودکی تا سالمندی را دربرمی‌گیرد و دوران ابتدایی زندگی می‌تواند بر به‌زیستن دوران پایان زندگی تأثیر گذارد. همچنین، در این تعریف به جای فرد می‌توان یک خانوار یا اجتماع را فرض کرد که با بسترهای خود ارتباط برقرار می‌کنند و در پی برقرارکردن تعادل بین فضای درون و بیرون خود هستند.

به‌این‌ترتیب، در مقالهٔ حاضر ضمن مروری انتقادی بر تعاریف به‌زیستن، تلاش شده است تا تعریفی مشخص و جامع به‌صورت زیر پیشنهاد شود:

«به‌زیستن وضعیت خوشایندی است که درارتباط‌با بستر اجتماعی، اقتصادی، سیاسی و محیط معنا پیدا می‌کند. این وضعیت پویاست و فرد دائماً بین فضای درونی خود با فضای بیرونی گفت‌وشنودی برقرار می‌کند که به ارزیابی از موقعیت‌ها می‌انجامد. برهم‌خوردن برداشت از تعادل بین فضای درون و بیرون فرد و همچنین، ناهماهنگی بین عناصر بیرونی، وضعیت خوشایند فرد را برهم می‌زند. همچنین، این وضعیت فرایندی بوده است و از انباشت تجارب فرد در طول دوران‌های مختلف زندگی، کودکی، جوانی، میان‌سالی، بزرگ‌سالی و سالمندی شکل می‌گیرد.»

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-28]

منابع و مآخذ

References

- بهرامی، ف. و همکاران (۱۳۹۰)، هم‌بستگی بین به‌زیستی ذهنی با کیفیت زندگی زناشویی زوجین، **مجلهٔ دانشگاه علوم‌پزشکی قم**، ش۲۰: ۶۱تا۶۷.
- پیوسته‌گر، م. و همکاران (۱۳۸۹)، رابطهٔ خلاقیت و به‌زیستی ذهنی در دانشجویان، **نشریهٔ علوم رفتاری**، ش۱۳: ۲۰۷تا۲۱۴.
- تقربی، ز. و همکاران (۱۳۹۱)، بهزیستی ذهنی در دانشجویان دانشکدهٔ پرستاری و مامایی کاشان، **مجلهٔ نسیم دانش**، ش۳۷: ۵۴تا۶۲.
- سن، آ. (۱۳۸۳)، **توسعه به‌مثابه آزادی (ترجمهٔ وحید محمودی)**، تهران: مؤسسهٔ چاپ و انتشارات دانشگاه تهران.
- شکری، ا. و همکاران (۱۳۸۶)، تفاوت‌های جنسیتی در بهزیستی ذهنی: نقش ویژگی‌های شخصیت، **مجلهٔ روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران**، ش۵۰: ۲۸۰تا۲۸۹.
- فراهانی، م. و همکاران (۱۳۸۸)، رابطهٔ بین رضایت از زندگی با کیفیت زندگی و بهزیستی ذهنی در معلمان شهر تهران، **فصلنامهٔ پژوهش در سلامت روان‌شناختی**، ش۹: ۵تا۱۴.
- رفیعی‌نیا، پ. و اصغری، آ. (۱۳۸۶)، رابطهٔ بین انواع عشق و بهزیستی ذهنی در دانشجویان متأهل، **فصلنامهٔ خانواده‌پژوهی**، ش۹: ۴۹۱تا۵۰۲.
- میرزاحسینی، ح. و همکاران (۱۳۸۶)، عوامل تعیین‌کنندهٔ بهزیستی ذهنی: نقش عوامل جسمانی‌روان‌شناختی و عوامل اقتصادی‌جمعیت‌شناختی، **فصلنامهٔ خانواده و پژوهش**، ش۲: ۹۲تا۱۱۰.

- Andrews, F. M., and A. C. Mackennell (1980). Measures of Self-Reported Well-Being, ***Social indicator research***, 8, Pp.127-156.
- Barwais, F. (2011). Definitions of Wellbeing, Quality of life and Wellness, ***National Wellness Institute of Australia***.
- Boniwell, L. (2012). The Concept of Eudaimonic Well-Being, available at: http://www.positivepsychology.org.uk/pp-theory/eudaimonia/34-***the-concept-of-eudaimonic-well-being***.html
- Diener, E. (1993). Assessing Subjective Well-Being: Progress and Opportunities, ***Social Indicators Research***, 31, Pp. 103-157.
- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being: The Science of Happiness and a Proposal for a National Index, ***American Psychology***, 55(1): 34-43.
- Field, J. (2009). Wellbeing and Happiness, ***National Institute of Adult Continuing Education***.

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-28]

References **منابع و مآخذ**

- Fletcher, G. (2011). A New Objective list of Theory, Discussion Paper, ***International Society for Utilitarian studies*** (ISUS), Pisa University.
- Gasper, D. (2003). Human Well-Being: Concepts and Conceptualizations, Netherlands: Institute of Social Studies.
- Gough, I., anf J. A. Macgregor (2007). ***Well-being in Developing Countries from Theory to Research***, London: Cambridge press.
- Harrison, K. (2002). ***Objectifying the Objective list***, MA Thesis in Art, Rice University.
- Haslanger, S. (2006). Moral Problem and the Good Life, available at: ***www.dspace.mit.edu/handle***
- Haworth, J. and G. Hart (2007). Well-being: Individual, Community and Social perception, London: Palgrave, Macmillan
- Heathwood, C. (2006). ***Desire Satisfactionism and Hedonism, Philosophical Studies***, 128, Pp. 539–563.
- Herzog, A. R., W. L. Rodgers, and J. Woodworth (1982). Subjective Well-Being among Different Age Group, ***Institute for Social Research***, Survey Research Center, University of Michigan.
- Hird, S. (2003) What is Wellbeing? ***A brief review of current literature and concepts***. NHS Health Scotland, available at: http://www.phis.org.uk
- Human Resources and Skills Development Canada (2012). ***http://www4.hrsdc.gc.ca***
- Kim, J. (2000). ***Social Change and Psychological Wellbeing: A Structural Equation Model***, PhD Dissertation in Philosophy, Hawaii university.
- King, P. (2007). The Concept of Wellbeing and Its Application in a Study of Ageing in Aotearoa New Zealand, ***Family Centre Social Policy Research Unit and the Population Studies Centre***, University of Waikato.
- McAllister, F. (2005). Well-being: Concepts and Challenges, Discussion Paper prepared for the Sustainable Development Research Network, available at: ***www.sd-research.org.uk***
- MacGeregor, S. (2010). Well-being, Wellness and Basic Human Needs in Home Economics, McGregor Monograph Series No. 201003.
- Macgillivray, M. (2007). ***Human Well-being***, London: Palgrave
- Mcgillivray, M. and M. Clark (2006). ***Understanding Human Well-being***, United Nation, New York.
- WHO (1946). ***Preamble to the Constitution of the World Health Organization as adopted by the International Health Conference***, New York, 19-22 June.
- Qizilbash, M. (1998). ***The Concept of Well-being***, Economics and Philosophy, 14, Pp. 51-73.
- Rayan, M. and E. Deci (2001). On Happiness and Human Potentials: A

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-28]

References **منابع و مآخذ**

Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-being, ***Annual Review of Psychology***, 52, Pp.141-66.

- Ryff, C. D, and C. L. M. Keyes, (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. ***Journal of Personality And Social Psychology***, 69, Pp. 719-727.
- Seedhouse, D. (1995). Well-being: Health Promotion's Red Herring, ***Health Promotion International***, 10(1): 61-67.
- Stanford Encyclopedia of Philosophy (2001). Definition of Well-being, available from: ***www.plato.stanford.edu/entries/well-being***.
- Stoll, L., J. Michaelson and C. Seaford (2012). Well-being Evidence for Policy: A review NEF, available at: ***www.neweconomics.org***
- Stutz, J. (2006). ***The Role of Well-being in a Great Transition***, Boston: Tellus Institute.
- Sustainable Development Research Network (2005). ***Wellbeing Concept and challenges***, London.
- Shin, D., and D. Johnson (1978). Avowed Happiness As An Overall Assessment Of The Quality of Life, ***Social Indicators Research***, 5(1): 475-492.
- Talbott, J. W. (2010). ***Human Rights and Human Well-being***, London: Oxford University Press.
- The Institute of Health and wellbeing in UK (2005). ***Health and wellbeing Definition***, Available at: http://www.hwbuk.com
- Weijers, D. M. (2012). ***Hedonism and Happiness in Theory and Practice***, PhD Dissertation in Philosophy, Victoria University.
- Walsh, P. (2005). ***Well-being, in Honderich***, Pp. 955-956. In The Oxford Companion to Philosophy, Oxford University Press.
- Yeo,J.(2009), the ***Roles of Economic and Social Resources in Immigrants Well-being in the United States***, PhD Dissertation in Philosophy, Ohio state university.

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-28]