

بهای سنگین مادی گرایی

---

Kasser, Tim

سرشناسه: کاسر، تیم

عنوان و نام پدیدآور: بهای سنگین مادی‌گرایی/تیم کاسر؛ ترجمهٔ میلاد سبزه‌آرا، مصطفی محمدی.

مشخصات نشر: تهران: ققنوس، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری: ۲۲۴ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۷۸-۲۱۷-۵

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: The high price of materialism. c,2002.

یادداشت: کتابنامه.

موضوع: زیاده‌طلبی

موضوع: راه و رسم زندگی

موضوع: ماتریالیسم – جنبه‌های روان‌شناسی

موضوع: خوشبختی

موضوع: حرص و آز

شناسه افزوده: سبزه‌آرا، میلاد، ۱۳۶۶ -، مترجم

شناسه افزوده: محمدی، مصطفی، ۱۳۵۹ -، مترجم

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۴ ک۲ ۹/ز BF۶۹۸/۳۵

رده‌بندی دیویی: ۳۰۲/۱۷

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۴۰۵۲۲۱۱

---

# بهای سنگین مادی گرایی

تیم کاسر

ترجمهٔ میلاد سبزه آرا

مصطفی محمدی



این کتاب ترجمه‌ای است از:

**The High Price of Materialism**

Tim Kasser

The MIT Press, 2002

© 2002 Tim Kasser



**انتشارات قنوس**

تهران، خیابان انقلاب، خیابان شهدای ژاندارمری،

شماره ۱۱۱، تلفن ۴۰ ۸۶ ۴۰ ۶۶

ویرایش، آماده‌سازی و امور فنی:

**تحریریه انتشارات قنوس**

\* \* \*

تیم کاسر

بهای سنگین مادی‌گرایی

ترجمه میلاد سبزه‌آرا و مصطفی محمدی

چاپ اول

۱۱۰۰ نسخه

۱۳۹۵

چاپ شمشاد

حق چاپ محفوظ است

شابک: ۵ - ۲۱۷ - ۲۷۸ - ۶۰۰ - ۹۷۸

ISBN: 978 - 600 - 278 - 217 - 5

[www.qoqnoos.ir](http://www.qoqnoos.ir)

Printed in Iran

۱۴۰۰۰ تومان

## فهرست

- پیشگفتار ..... ۹
۱. پیام‌های مغشوش ..... ۱۷
۲. بهزیستی شخصی ..... ۲۵
- تحقیقات آزمایشگاه ما ..... ۲۶
- نخستین مطالعه ما ..... ۲۶
- مطالعات جدیدتر آزمایشگاه ما ..... ۳۱
- روش دیگر مطالعه مادی‌گرایی ..... ۳۷
- خلاصه ..... ۳۹
- بررسی‌های دیگر، یافته‌های یکسان ..... ۳۹
- پژوهش زوج کوهن ..... ۴۰
- تحقیقات درباره رفتار مصرف‌کننده ..... ۴۴
- فرهنگ‌های دیگر، یافته‌های یکسان ..... ۴۸
- خلاصه ..... ۵۰
۳. نیازهای روان‌شناختی ..... ۵۵
- نیازهای روان‌شناختی ..... ۵۶

- ۵۹ ..... ابراز و ارضای نیاز
- ۶۲ ..... تفاوت‌های فردی در درونی‌سازی
- ۶۳ ..... خلاصه
- ۶۷ ..... ۴. ناامنی
- ۶۹ ..... مادی‌گرایی و خانواده
- ۶۹ ..... شیوه‌های رفتاری والدین و مادی‌گرایی
- ۷۲ ..... طلاق
- ۷۲ ..... وضعیت اجتماعی-اقتصادی خانواده
- ۷۴ ..... مادی‌گرایی و کشور
- ۷۴ ..... مطالعه بین‌فرهنگی رونالد اینگلهارت
- ۷۷ ..... زنان از مردان چه می‌خواهند؟
- ۸۰ ..... مادی‌گرایی و فرایندهای ناآگاه
- ۸۰ ..... رؤیاها
- ۸۳ ..... مرگ
- ۸۶ ..... خلاصه
- ۸۹ ..... ۵. عزت‌نفس شکننده
- ۹۷ ..... مشکلات عزت‌نفس
- ۱۰۱ ..... ناهمخوانی‌های بی‌پایان
- ۱۰۴ ..... ایدئال بیش از حد
- ۱۱۲ ..... افزایش سطح انتظارات حداقلی
- ۱۱۴ ..... خلاصه
- ۱۱۷ ..... ۶. روابط ضعیف
- ۱۲۲ ..... ارزش قائل شدن برای ارتباط
- ۱۲۶ ..... فرد در مقام شیء

۱۳۵	..... خلاصه
۱۳۹	..... ۷. زنجیرهای مادی‌گرایی
۱۴۲	..... ارزش قائل شدن برای آزادی
۱۴۴	..... مادی‌گرایی، انگیزش ذاتی، غرقگی
۱۴۶	..... چگونه پاداش‌ها انگیزش ذاتی را تحلیل می‌برند
۱۵۰	..... خودآگاهی عمومی
۱۵۲	..... مادی‌گرایی و فعالیت‌هایی با غرقگی اندک
۱۵۳	..... فشار و اجبار
۱۶۰	..... خلاصه
۱۶۳	..... ۸. خانواده، اجتماع و زمین
۱۶۴	..... ازدواج
۱۶۵	..... فرزندپروری
۱۶۷	..... اجتماع
۱۷۱	..... زمین
۱۷۵	..... خلاصه
۱۷۷	..... ۹. تغییر دادن
۱۷۸	..... ارزش‌های سالم، جامعه سالم
۱۸۱	..... تغییر دادن
۱۸۲	..... تغییر شخصی
۱۸۸	..... تغییر خانواده
۱۹۵	..... تغییر اجتماعی
۲۰۶	..... خلاصه
۲۰۹	..... سخن آخر
۲۱۱	..... کتابنامه





## پیشگفتار

در این مرحله از تاریخ بشر، منابع مادی کافی برای تغذیه، پوشاک، سرپناه و آموزش هر فرد زنده روی کره زمین در اختیار داریم. فقط این نیست. ما، در عین حال، برای افزایش مراقبت‌های بهداشتی، مبارزه با بیماری‌های مهم و پاکسازی نسبتاً زیاد محیط زیست در جهان ظرفیت کافی داریم. وجود چنین منابعی صرفاً خیالپردازی آرمانی نیست، واقعیتی است که در خصوص آن تردید چندانی وجود ندارد.

با این حال، نگاهی گذرا بر هر بخشی از این جهان در حال گرم شدن به ما می‌گوید که تا چه حد از دستیابی به هر یک از این اهداف فاصله داریم. اگر به چشم بصیرت بنگریم، می‌توانیم ببینیم که جامعه بشری به دو جهان مجزا تقسیم می‌شود: جهان «اول» آکنده از تجملات و مصرف‌گرایی است و جهان «سوم» آکنده از محرومیت، فقر و مبارزه برای زنده ماندن. در حالی که در گذشته جهان‌های اول و سوم از طریق مرزهای ملی قابل تمایز بودند، امروزه در اغلب کشورها به طور فزاینده‌ای می‌توان مرفهین بی‌دردی را یافت که در محاصره مستمندان‌اند. اکثر جمعیت دنیا اکنون در

اقتصادهای «برنده همه‌چیز را برمی‌دارد»<sup>۱</sup> زندگی می‌کنند، جایی که هدف اصلی افراد به دست آوردن هر چیزی است که می‌توانند برای خودشان کسب کنند، برای هرکس به اندازه حرص و طمعش. در این چشم‌انداز اقتصادی، خودخواهی و مادی‌گرایی<sup>۲</sup> دیگر نه به صورت مشکلات اخلاقی، بلکه به عنوان اهداف اصلی زندگی نگریسته می‌شوند.

به هر حال، این واقعیت جهانی تنها به این دلیل وجود دارد که مردم یا به عبارتی هر یک از ما می‌توانیم طرز فکر خود را به راحتی تغییر دهیم و آیین مبتنی بر مصرف‌گرایی و مادی‌گرایی را بپذیریم. در حقیقت به نظر می‌رسد چنین تغییر آیین گسترده‌ای از قبل رخ داده است. بسیاری از ما فریفته این باور شده‌ایم که داشتن ثروت و دارایی‌های مادی بیشتر برای زندگی خوب حیاتی است. این ایده را به ما حقنه کرده‌اند که برای خوب بودن ابتدا باید ثروتمند بود. و بسیاری از ما به طور خواسته یا ناخواسته یاد گرفته‌ایم که بهزیستی<sup>۳</sup> و کمال خود را نه با نگرستن معنوی به صداقت و راستی و درستی‌مان، بلکه با نگرش مادی به این‌که چه داریم و چه می‌توانیم بخریم، ارزیابی کنیم. جهان‌بینی‌ای را پذیرفته‌ایم که ارزش و موفقیت دیگران نه به سبب خرد، مهربانی و همکاری اجتماعی آشکارشان، بلکه از این نظر که آیا لباس مناسب، ماشین مناسب و فراتر از این، «چیزهای»<sup>۴</sup> مناسب دارند یا نه، ارزیابی می‌شود.

شاید موزیانه‌ترین جنبه ارزیابی امروزی ارزش‌ها این است که به قدر کفایت داشتن را ارزش نمی‌نهد، بلکه بیشتر از دیگران داشتن را ارزش

---

۱. winner-take-all economies، در چنین اقتصادهایی بهترین عاملان نسبت به باقی رقبا بیشترین میزان درآمد را کسب می‌کنند و چون بخش اعظم درآمد که قابل توزیع وسیع‌تر در میان کل جمعیت است در اختیار تعداد اندکی قرار می‌گیرد، اختلاف طبقاتی اقتصادی افزایش می‌یابد. -م.

می‌نهد. به عبارت دیگر، احساس ارزشمندی شخصی بر این مبتنی است که اندوخته پول و دارایی‌های فرد در مقایسه با دیگران، هم آن‌هایی که در زندگی واقعی پیرامون فرد هستند و هم آن‌هایی که تنها در آگهی‌های تلویزیون و فیلم‌ها دیده می‌شوند، چگونه است. در این شرایط کسی نمی‌تواند همیشه به اندازه کافی داشته باشد، زیرا بجز بیل گیتس، همیشه دیگرانی هستند که بیشتر دارند. از این رو، در هر سطحی از ثروت می‌توان افرادی را یافت که وسایل سرگرم‌کننده گران‌قیمت‌تر، نمادهای مقام و منزلت بیشتر و چیزهای بیشتری را که وجهه می‌آورند<sup>۱</sup> آرزو می‌کنند و نیز کسانی را که به لحاظ ذهنی احساس می‌کنند به چیزی بیشتر از آنچه فعلاً دارند نیازمندند. همان‌طور که مدیران و متخصصان تبلیغات از چندین دهه قبل تشخیص داده‌اند، تنها زمانی که «امیال» صرف را به صورت «نیازها»ی ضروری حس کنیم و زمانی که درکمان از «ضروریات» زندگی بیش از همیشه مبهم و متورم شود، مصرف‌کنندگان خوبی می‌شویم. واضح است که اکثرمان با این ملاک مصرف‌کنندگان خوبی شده‌ایم.

اگر وعده‌های جامعه مصرفی واقعی بود موضوعیت می‌یافت، اما این وعده‌ها واقعی نیستند. و این جایی است که کتاب کوتاه اما مهم تیم کاسر وارد صحنه می‌شود. کاسر بدنه محکمی از مطالعات علمی را مرور می‌کند که حقیقتی کاملاً متضاد با شهود را برای اغلبمان برجسته می‌سازد: افراد حتی وقتی پول و کالاهای مادی بیشتری به دست می‌آورند از زندگی‌شان رضایت بیشتری ندارند یا به لحاظ روان‌شناختی سالم‌تر نیستند. به‌خصوص، زمانی که افراد متعلق به سطوح بالای جامعه باشند افزایش ثروت چندان - یا اصلاً - موجب افزایش شادکامی یا بهزیستی نمی‌شود. هرچند تمرکز اصلی کتاب کاسر و چیزی که آن را تازه

و متفاوت می‌سازد این است که، صرفاً آرزوی داشتن ثروت بیشتر یا دارایی‌های مادی بیشتر می‌تواند با افزایش ناخشنودی شخصی همراه باشد. وی با شواهد و مدارک اثبات می‌کند که افرادی با ارزش‌ها و امیال مادی نیرومند، نسبت به آن‌هایی که کمتر مادی‌گرا هستند، نشانه‌های بیشتری از اضطراب را نشان می‌دهند، بیشتر در معرض بیماری افسردگی هستند و ناراحتی‌های جسمی بیشتری به سراغشان می‌آید. این افراد بیشتر تلویزیون تماشا می‌کنند، بیشتر الکل و مواد مخدر مصرف می‌کنند و روابط شخصی ضعیف‌تری دارند. به نظر می‌رسد حتی در خواب، رؤیاهایشان به اضطراب و پریشانی دچار می‌شود. بدین‌سان، به همان میزانی که افراد «رؤیای آمریکایی»<sup>۱</sup> پر کردن جیبشان را پذیرفته باشند به نظر می‌رسد از خود و درون (و روح) تهی‌تر می‌شوند.

شاید حتی مهم‌تر از آن، کاسر یکی از کامل‌ترین تبیین‌های در دسترس را مبنی بر این‌که چگونه وعده‌های پوچ مصرف‌گرایی می‌تواند عمیقاً در روان ما لنگر اندازد فراهم می‌کند. تبیین او نه بر نقش نیروهای اقتصاد کلان که بازار مصرف‌گرایی را هدایت می‌کنند، بلکه بر مشاهده‌ای دقیق‌تر از عوامل روان‌شناختی‌ای تمرکز می‌کند که افراد را سوق می‌دهد تا برای انباشت کالاهای مادی و نمادهای مقام و منزلت شدیداً تلاش کنند، ولو این‌که حمایت‌کننده و تقویت‌کننده نباشند.

کاسر دو دلیل را برای ارتباط مادی‌گرایی با ناخشنودی<sup>۲</sup> برجسته می‌سازد. دلیل اول متوجه بارهایی است که مادی‌گرایی بر روح انسان تحمیل می‌کند. امیال برای داشتن کالاهای مادی بیشتر و بیشتر ما را به درون زندگی‌ای با سرعت زیاد و دیوانه‌وار می‌کشاند. نه تنها باید سخت‌تر کار کنیم، بلکه زمانی که کالاها را به دست می‌آوریم، باید آن‌ها را حفظ کنیم،

---

1. American dream    2. unhappiness

ارتقا دهیم، جایگزین کنیم، بیمه کنیم و دائماً مدیریت کنیم. بدین سان در سفر زندگی، مادی‌گراها تا پایان همیشه باری سنگین‌تر را حمل می‌کنند. باری که انرژی لازم برای زندگی، عشق و یادگیری (جنبه‌های واقعاً رضایت‌بخش سفر زندگی) را تحلیل می‌برد. از این رو، اگرچه مادی‌گرایی وعده شادکامی می‌دهد، در واقع فشار و استرس تولید می‌کند.

با این حال، اگر مادی‌گرایی باعث ناخشنودی می‌شود ناخشنودی نیز «باعث» مادی‌گرایی می‌شود. کاسر ثابت می‌کند که امیال یا «نیازهای» فزونی‌یافته برای داشتن بیشتر یا مصرف بیشتر به طور عمیق و پویا با احساسات ناامنی شخصی مرتبط‌اند. به نظر می‌رسد مادی‌گرایی به بهترین شکل در میان افرادی رشد می‌کند که در خصوص مسائل مربوط به عشق، عزت‌نفس، شایستگی یا کنترل احساسات نامطمئن هستند. در واقع، به نظر می‌رسد به بسیاری از مردم راه‌حلی برای این ناامنی‌ها و نگرانی‌های رایج ارائه می‌دهد. فرهنگ مصرفی ما مدام آموزش می‌دهد که می‌توان با خرید مسیر منتهی به عزت‌نفس و لایق عشق بودن با ناامنی مبارزه کرد. پیام فراگیر منتقل شده در رسانه‌های عمومی، تبلیغات و مدل‌های مشهور این است که اگر با نمادهای ارزش (سرگرمی‌هایی که دیگران می‌پسندند، لباس‌ها و زیورآلاتی که جذابیت را می‌رسانند و محصولات تصویری‌ای<sup>۱</sup> که خودستایی و سرزندگی فرد را به اطلاع دیگران می‌رسانند) احاطه شده باشیم، احساس بهتری از خودمان خواهیم داشت. در بیان کاسر علت این است که ناامنی‌های روان‌شناختی ما آن‌قدر آسان با وعده عزت‌نفس از طریق خرید کردن پیوند خورده‌اند که آتش مصرف‌گرایی به شدت شعله‌ور شده است.

گفتنی است اقتصادهایی که بر مصرف تمرکز کرده‌اند نیز به شرایطی

که ناامنی‌های روان‌شناختی را تشدید می‌کنند پروبال می‌دهند و از این طریق شرایط رشد و بقای خود را فراهم می‌سازند. کودکان در خانه‌هایی رشد می‌کنند که والدینشان آرزوی داشتن ثروت و امکانات مختلف را در سر می‌پرورانند. امروزه نسبت به گذشته، بسیاری از والدین ساعات زیادی را خارج از خانه کار می‌کنند تا قدرت خرید برای کسب هرچه بیشتر محصولات را به دست آورند که آموخته‌اند خود و فرزندان‌شان به آن‌ها «نیاز» دارند. در این میان، توجه به کودکان، سپری کردن اوقات خوش با همسران، در دسترس بودن برای ارتباط با اعضای خانواده و سایر خشنودی‌هایی که نمی‌توان خرید به حاشیه رانده می‌شوند. بعد از این‌که کار کردن، هزینه کردن و مصرف کردن به اتمام می‌رسد، زمان زیادی برای زندگی کردن باقی نمی‌ماند. با این حال، در طول این زمان آزاد باقیمانده، کودکان و بزرگسالان خود را با رسانه‌های جمعی مملو از تبلیغات فریبنده، که از پیش وعده داشتن احساسات خوب به افراد می‌دهند، مشغول می‌سازند. بدین سان، در جو فرهنگی مصرفی موقعیت‌های فراوانی ایجاد می‌شود که در آن عشق، اعتماد به نفس و احترام به شکل جدی تجربه نشده‌اند و تمایلی همیشگی برای مقایسه خود با دیگران پروبال یافته است. در چنین جوی، تقریباً هرکسی در قبال «آفلوئنزا»<sup>۱</sup> بیماری مسری اعتیاد به داشتن، آسیب‌پذیر است.

این داستان غم‌انگیز مدرنیته است. در چرخه معیوب افتاده‌ایم. با این حال، کاسر در بیان داستان، نه تنها کلیه اطلاعات موثق را برای تأیید چیزی که حکمت عامیانه همواره به ما گوشزد کرده است (پول خوشبختی نمی‌آورد) جمع‌آوری کرده، بلکه نشان داده است که چگونه بسیار آسان در دام باور متضاد این حکمت عامیانه گیر افتاده‌ایم. کاسر نوعی دید

روان‌شناختی کاملاً قانع‌کننده و در عین حال، موجز در خصوص مادی‌گرایی فراهم می‌کند؛ دیدی که علل درونی مادی‌گرایی را ناامنی‌های مرتبط با نیازهای بنیادین می‌داند. و پیامدهای شخصی آن را نوعی زندگی تهی، بیگانه و گمراهانه.

همچنین سودمندی این اثر بدان دلیل است که این متن متعهدانه بسیار به موقع نگارش شده است. چراکه اگر بخواهیم مصرف‌گرایی را بشناسیم و زمامش را به دست گیریم، نقطه شروع چیزی نیست جز افزایش آگاهی در خصوص آنچه ارج می‌نهیم و برای آن در این دنیا تلاش می‌کنیم. تحقیق کاسر پرسش‌های جدی‌ای در خصوص مزایای موفقیت‌های مادی برای افراد و جامعه مطرح می‌کند و از آن برای تأکید بر هزینه‌های پنهان رؤیای آمریکایی، به شکلی که هر خواننده‌ای بتواند برای زندگی‌اش به کار برد، استفاده می‌کند. اگرچه می‌توان خیل کثیری از کتاب‌های حاوی انتقادات تند بر آثار سوء مادی‌گرایی را یافت، کاسر با تمرکز بر آنچه شواهد تجربی به‌درستی در خصوص مادی‌گرایی و شادکامی نشان می‌دهند و با تفسیر آن شواهد به شیوه‌ای که آن‌ها را با تجربه هرروزه مرتبط می‌کند، این بحث را در بستر قانع‌کننده‌تری قرار می‌دهد. کاسر از تحقیقات موجود برای آگاه کردن و برجسته کردن انتخاب‌هایی که در دسترس ما هستند و ترغیبمان به انتخاب عاقلانه استفاده می‌کند. در عصر گسترش بیماری مسری آفلوئنزا، مطالعه کاسر بهوشیاری<sup>۱</sup> را که ممکن است قدرتمندترین واکسن موجود باشد افزایش می‌دهد.

ریچارد م. رایان<sup>۲</sup>  
دانشگاه راجستر

---

۱. mindfulness، آگاهی و توجه پذیرا به تجربه و رویداد کنونی و رسیدن به درکی عمیق در خصوص آن. - م.





## پیام‌های مغشوش

اگر به دنبال پول و امنیت باشی قلبت هرگز نرم نخواهد شد.  
نگران تأیید مردم مباش وگرنه زندانی‌شان خواهی شد.  
کارت را انجام بده و سپس بازگرد.  
این است تنها مسیر به سوی آرامش. (۱)

بیست و پنج قرن پیش، فیلسوف چینی لائوتسه<sup>۱</sup> این شش خط را که خطر ارزش‌های مادی را به مردم هشدار می‌دهد سرود. حکیمان، تقریباً از هر دین و مکتب فلسفی، به طور مشابهی تأکید کرده‌اند که تمرکز بر کسب دارایی‌های مادی و شهرت اجتماعی به کاهش اهمیت آنچه برای زندگی مهم است می‌انجامد. (۲) اگرچه ممکن است در تصدیق این حکمت باستانی سر تکان دهیم، چنین نصیحتی غالباً در هیاهوی پیام‌های مصرف‌گرای امروزی گم می‌شوند. پیام‌هایی مبنی بر این‌که پیگیری‌های مادی، انباشت کالاها و ارائه تصویر «مناسب» موجب فراهم شدن ارزش واقعی، رضایتی عمیق و زندگی‌ای حقیقتاً پرمعنا می‌شوند. تیتراهای روزنامه از برنده بخت آزمایی محلی تمجید می‌کنند. کتاب‌های «به سرعت

---

1. Lao Tzu

ثروتمند شوید»<sup>۱</sup> به صدر فهرست کتاب‌های پرفروش صعود می‌کنند. تبلیغات رنگارنگ در صفحات اینترنتی چشمک می‌زنند. افراد مشهور در تلویزیون برای همه چیز از وسایل چندمنظوره و ورزشی گرفته تا ریمل مژه و ابرو بازارگرمی می‌کنند. هرکدام از این پیام‌ها علی‌رغم تفاوت ظاهری شان اساساً اعلام می‌کنند که «شادکامی<sup>۲</sup> را می‌توان در بازار، اینترنت یا فروشگاه یافت».

هر دوی این پیام‌های مرتبط با ارزش مادی‌گرایی که از بیان حکما و افراد مشهور قابل استخراج است، به طور همزمان در زندگی معاصر وجود دارند و تشخیص این که از کدام یک پیروی کنیم چه بسا دشوار باشد. کدامشان حق دارند؟ آیا مادیات را ارجح دانستن باعث «زندگی خوب» می‌شود؟ یا وعده‌های جامعه مصرفی دروغ است؟

به نظر می‌رسد هر کجا درباره ارزش مادی‌گرایی تحقیق می‌کنیم پاسخ‌های متناقضی می‌گیریم. می‌توانیم از دولتمردان بپرسیم؛ با این که سیاستمداران نگران‌اند که فرهنگ مصرفی رایج ارزش‌های اجتماعی و خانوادگی را تغییر داده است، ملاحظاتی اقتصادی نقش بسیار اساسی در تصمیمات اکثر مسئولان منتخب مردم دارند. می‌توانیم به رهبران دینی مراجعه کنیم؛ با این که انجیل می‌گوید کسی که دغدغه ثروت دارد برای ورود به ملکوت آسمان مشکل خواهد داشت، واعظان مسیحی ارائه‌دهنده خدمات دینی در تلویزیون با نیش باز از بینندگانشان میلیون‌ها دلار سود کسب می‌کنند. می‌توانیم از ثروتمندان بپرسیم؛ در حالی که جان جیکب آستر سوم<sup>۳</sup> افسوس می‌خورد که «پول چیزی جز اضطرابی ملال‌آور برایم به ارمغان نیاورد»، ملکم فربز<sup>۴</sup> می‌گوید: «مادام که تو به اندازه کافی پول

---

1. get rich-quick books    2. happiness    3. John Jacob Astor III  
4. Malcolm Forbes

داری، پول همه چیز نیست.» و همچنین می‌توانیم از شاعران بپرسیم؛ با این‌که رابرت گریوز<sup>۱</sup> می‌نویسد: «هیچ شعری در پول نیست»،<sup>۲</sup> والاس استیونز<sup>۳</sup> می‌گوید: «پول نوعی شعر است.»<sup>(۳)</sup>

اگر برای پیدا کردن پاسخ به روان‌شناسی مراجعه کنیم، درمی‌یابیم نظرها در این حوزه هم به طور مشابهی در مورد ارزش‌های مادی متناقض است.<sup>(۴)</sup> بسیاری از مطالعات روان‌شناسان تکاملی<sup>۴</sup> و رفتاری کاملاً با این اندیشه که دستیابی به ثروت و مقام بسیار مهم است سازگارند. نظریه‌های مبتنی بر تکامل همچون نظریه دیوید باس<sup>۵</sup> این احتمال را مطرح می‌کنند که میل به دیده شدن در مقام ثروتمند، جذاب و بامنزلت در ژن‌های ما ایجاد شده‌اند، زیرا این خصوصیات (مانند داشتن انگشت شست<sup>۶</sup> یا پیش‌مغزی بزرگ) اجدادمان را قادر به زنده ماندن کرده‌اند.<sup>(۵)</sup> به همین منوال، نظریه‌های رفتاری، همچون نظریه‌های ب. ف. اسکینر<sup>۷</sup> و آلبرت بندورا<sup>۸</sup> بیان می‌کنند که دستیابی موفق به پاداش‌های بیرونی محرک همه رفتارهاست و در واقع برای انطباق افراد با جامعه ضروری است.<sup>(۶)</sup> ایده رفتارگرایی که می‌گوید «شادکامی و رضایت از دستیابی به ثروت و دارایی‌ها حاصل می‌شود» به این دلیل که جان واتسن<sup>۹</sup> بنیانگذار رفتارگرایی آمریکایی، اصول بنیادین روان‌شناختی یادگیری را برای

#### 1. Robert Graves

۲. عبارت کامل: «هیچ پولی در شعر نیست، و هیچ شعری هم در پول نیست.» کنایه از آن است که این دو با هم جمع نمی‌شوند. - م.

#### 3. Wallace Stevens    4. evolutionary    5. David Buss

۶. opposable thumb، انگشت شست (مخالف) که در مقابل سایر انگشتان یک دست قرار می‌گیرد و به دلیل حرکت آزاد، مستقل و چرخشی‌اش، امکان چنگ زدن و استفاده از اشیا را فراهم می‌کند و از خصوصیات برخی پستانداران نخستین است. - م.

#### 7. B. F. Skinner    8. Albert Bandura    9. John Watson

تبلیغات در خیابان مَدیسن به کار برد (الگویی که بعدها هزاران روان‌شناس آن را دنبال کردند) مصداق عینی یافته است.<sup>(۷)</sup>

اگرچه، در قرن گذشته، نظریه‌های رفتاری و تکاملی به میزان زیادی بر روان‌شناسی دانشگاهی آمریکا مسلط بودند، متفکران انسان‌گرا<sup>۱</sup> و وجودگرا<sup>۲</sup> همچون کارل راجرز،<sup>۳</sup> آبراهام مزلو<sup>۴</sup> و اریک فروم<sup>۵</sup> دیدگاهی به شدت متضاد را دربارهٔ ارزش پیگیری‌های مادی بیان کرده‌اند. آن‌ها این واقعیت را که حدی از آسایش مادی برای تأمین نیازهای بنیادین جسمانی انسان لازم است تصدیق کرده‌اند، اما معتقدند تمرکز بر ارزش‌های مادی منجر به کاهش بهزیستی و شادکامی می‌شود.<sup>(۸)</sup> روان‌شناسان انسان‌گرا و وجودگرا تمایل دارند تا ویژگی‌هایی از قبیل ابراز وجودِ اصیل،<sup>۶</sup> روابط صمیمی و همکاری با اجتماع را در کانون دیدگاهشان در باب سلامت روان‌شناختی قرار دهند. بر اساس دیدگاه آن‌ها، تمرکزی نیرومند بر پیگیری‌های مادی نه‌تنها افراد را از تجارب منجر به رشد و سلامت روان‌شناختی منحرف می‌کند، بلکه نشان‌دهندهٔ بیگانگی اساسی از چیزی است که اهمیتی حقیقی دارد. مثلاً، وقتی همسران بیشتر وقتشان را صرف کار برای کسب پول و درآمد می‌کنند، از فرصت‌های با هم بودن و انجام دادن کاری که بیشترین علاقه را به آن دارند غفلت می‌ورزند. مهم نیست چه میزان از لباس‌های تجملی، ماشین‌ها یا جواهرات را ممکن است به دست آورند، مهم نیست چقدر خانه‌شان را بزرگ می‌کنند یا چقدر تجهیزات الکترونیکی‌شان را به‌روز می‌کنند، فرصت از دست رفته برای پرداختن به فعالیت‌های لذت‌بخش و لذت بردن از مصاحبت با یکدیگر

---

1. humanistic    2. existential    3. Carl Rogers    4. Abraham Maslow  
5. Erich Fromm    6. authentic self-expression

بر ضد ارضای نیاز به خشنودی و رضایت و در نتیجه بر ضد سلامت روان شناختی عمل می‌کند.

با توجه به مجموعه پیش‌بینی‌های به‌وضوح متفاوتی که نظریه‌های روان‌شناختی و پیام‌های اجتماعی دربارهٔ مادی‌گرایی مطرح کرده‌اند، ممکن است انتظار مشاهدهٔ حجم قابل توجهی از تحقیقات تجربی در مورد این موضوع پیش بیاید. با این حال، زمانی که در اوایل دههٔ ۱۹۹۰ شروع به مطالعهٔ این موضوع کردم، کمبود تلاش‌های صورت‌گرفته برای توسعهٔ روش‌های علمی در خصوص بررسی ارزش‌های مادی شگفت‌زده‌ام کرد. قطعاً نقدهای اجتماعی بسیاری از جامعهٔ مصرفی و شواهد بی‌پایه در خصوص مشکلات ارزش‌های مادی وجود داشت. با این حال، دریافتم که اغلب محققان با بررسی این‌که چگونه ثروت با شادکامی و سازگاری روان‌شناختی مرتبط است، تلاش کرده‌اند تا جایگاه مادی‌گرایی را در زندگی افراد مطالعه کنند. پرسش اصلی تحقیقات این بود که «آیا پول شادکامی می‌آورد؟»، در پاسخ، دو تن از روان‌شناسان دیوید مایرز<sup>۱</sup> و اد دینر<sup>۲</sup> نوشتند:

مردم در طول زمان به همان میزان که فرهنگشان غنی‌تر می‌شد شادتر نمی‌شدند. اگرچه آمریکایی‌ها به نرخ دلار امروز در مقایسه با سال ۱۹۵۷ دو برابر درآمد کسب می‌کنند، نسبت افرادی که به محققان مرکز تحقیقات نظرسنجی ملی<sup>۳</sup> گفتند که «خیلی شاد» هستند از ۳۵ درصد به ۲۹ درصد کاهش یافته است. حتی افراد خیلی ثروتمند (آن‌هایی که در فهرست ۱۰۰ ثروتمند اول آمریکا در مجلهٔ *فوربز*<sup>۴</sup> بودند) از آمریکایی‌های با درآمد متوسط تنها به میزان ناچیزی شادتر بودند. همچنین آن‌هایی که درآمدشان در یک دورهٔ زمانی ده‌ساله افزایش یافته است از آن‌هایی که درآمدشان ثابت است شادتر نیستند. در واقع، در اغلب کشورها

1. David Myers 2. Ed Diener 3. National Opinion Research Center

4. *Forbes*. ماهنامهٔ آمریکایی دربارهٔ موضوعات مالی و تجاری. -م.

همبستگی میان درآمد و شادکامی ناچیز است - فقط در فقیرترین کشورها، از قبیل بنگلادش و هند، درآمد معیاری خوب برای اندازه‌گیری بهزیستی هیجانی است. روی هم رفته، آیا مردم کشورهای ثروتمند از مردم کشورهای نه‌چندان ثروتمند شادترند؟ به نظر می‌رسد به طور کلی این‌گونه باشند، اما تفاوت ممکن است ناچیز باشد ... به علاوه، ... تعیین این‌که شادکامی مردم در کشورهای ثروتمندتر ناشی از پول است یا محصول فرعی خوشی‌ها و لذت‌های دیگر، غیر ممکن است.<sup>(۹)</sup>

تحقیقات در زمینه شادکامی مردم ثروتمند و فقیر ثابت می‌کند که بعد از حصول اطمینان از کافی بودن غذا، سرپناه و پوشاک برای بقا، تا چه اندازه موضوع‌هایی جزئی را با بهزیستی مان مرتبط دانسته‌ایم. گرچه این یافته دانش مهمی است، دیدگاه من این است که تحقیق در خصوص مادی‌گرایی باید از این فراتر رود. برای درک کامل تأثیر مادی‌گرایی بر زندگی مردم باید ارتباط امیال مادی با بهزیستی را بررسی کنیم. چون جامعه مکرراً به ما می‌گوید که پول و دارایی ما را خوشبخت می‌کند و این‌ها اهداف مهم تلاش‌های ما را تشکیل می‌دهد، اغلب زندگی مان را برای به دست آوردن نشان سازماندهی می‌کنیم. اما زمانی که امیال و اهداف ما برای کسب ثروت و انباشت دارایی‌ها مهم می‌شوند چه اتفاقی برای بهزیستی مان می‌افتد؟ زمانی که پیام‌های فرهنگ مصرفی را همچون باورهای شخصی می‌پذیریم چه اتفاقی برای تجربه معنوی و روابط فردی مان می‌افتد؟ زمانی که برای مادی‌گرایی ارزش قائل می‌شویم چه اتفاقی برای کیفیت زندگی مان رخ می‌دهد؟

## یادداشت‌ها

۱. نقل قولی از (Lao Tzu (1988).
۲. برای دیدگاه‌های مذهبی و فلسفی بیشتر درباره مادی‌گرایی بنگرید به (Belk (1983).

۳. نقل قول‌های ثروتمندان در (Winokur 1996) و نقل قول‌های شاعران در Simpson (1988) موجود است.
۴. نخستین بار در (Kasser 2000) در مورد این تضاد مطالبی را نوشتم.
۵. برای اطلاع از مطالب بیشتر در خصوص این دیدگاه‌ها (Buss 1996) را مشاهده کنید.
۶. بنگرید به (Bandura 1977) یا (Skinner 1972). البته اظهارات من به معنای رد تمامی اصول و قوانین علمی روان‌شناسی تکاملی و رفتارگرایی نیست. بدون تردید، انتخاب طبیعی<sup>۱</sup> و اصول شرطی‌سازی هر دو نقش مهمی در رفتار انسان بازی می‌کنند. از دیدگاه من، برخی مفروضات فرانظری<sup>۲</sup> این دیدگاه‌ها به طرقی به کار رفته‌اند که پیام‌های مصرفی و سرمایه‌داری را حمایت می‌کنند.
۷. برای مطالب بیشتر در خصوص واتسن، بنگرید به (Buckley 1982).
۸. برای مطالب بیشتر درباره دیدگاه‌های اومانستی، بنگرید به (Fromm 1976), (Maslow 1954) و (Rogers 1961).
۹. نقل قولی است از (Myers and Dienner 1996), pp. 70-71.





## بهزیستی شخصی

برای این‌که بیشتر و بیشتر در دغدغه‌های اقتصادی و در غالب تفکراتم که مختص به کوتاه‌ترین زمان ممکن برای پول‌دار شدن است، غرق شوم، باید فارغ از امید به بهبود دائمی، خودم را پست و حقیر کنم.  
 آندرو کارنگی<sup>(۱)</sup>

در سال‌های اخیر، تلاش محققان علمی در رشته‌های مختلف برای بررسی هزینه‌های سبک زندگی مادی گرای به‌ویژه در مقایسه با چیزی که در خصوص موضوعاتی از قبیل افسردگی، ایجاد قالب فکری، نوروها و حافظه می‌دانیم بزرگ نیست، اما یافته‌های آن کاملاً سازگار است. در واقع، پژوهش‌ها حقیقتی ساده را آشکار کرده است: افرادی که برای کسب ثروت و دارایی به شدت ارزش قائل‌اند از کسانی که کمتر درباره این اهداف دغدغه دارند، بهزیستی روان‌شناختی کمتری نشان می‌دهند.

---

1. Andrew Carnegie

## تحقیقات آزمایشگاه ما

از سال ۱۹۹۳ من و همکارانم مجموعه‌ای از مقالات را منتشر کردیم که موضوعشان بررسی ارتباط ارزش‌ها و اهداف افراد با بهزیستی‌شان بود. هدف اصلی ما در این تحقیقات درک چیزی بود که افراد در زندگی مهم یا ارزشمند می‌دانند و ارتباط آماری آن ارزش‌ها با سایر ابعاد متفاوت زندگی افراد از قبیل شادکامی، افسردگی و اضطراب. ارزش‌ها آشکارا از فردی به فردی دیگر متفاوت است. برای برخی معنویت و دین بیشترین اهمیت را دارد؛ برای برخی دیگر زندگی خانوادگی، روابط و خانواده به گونه‌ای خاص ارزشمند است؛ بعضی از افراد نیز بر داشتن سرگرمی و هیجان و برخی دیگر بر همکاری با جامعه تمرکز می‌کنند.<sup>(۲)</sup> در تحقیقاتمان، به‌ویژه به مطالعه اشخاصی علاقه‌مند بودیم که ارزش‌های مادی برای آن‌ها نسبتاً مهم بود. به این معنا که در مقایسه با چیزهای دیگری که ممکن است در زندگی افراد اساسی باشند، به لحاظ روان‌شناختی چه اتفاقی رخ می‌دهد وقتی که شخصی احساس می‌کند کسب پول و دارایی در جرگه ارزش‌ها جایگاه نسبتاً بالایی دارد؟

## نخستین مطالعه ما

برای به دست آوردن پاسخی برای این پرسش، من و ریچارد رایان با طرح پرسشنامه‌ای برای اندازه‌گیری ارزش‌های افراد که آن را «نمایه آرزو»<sup>۱</sup> می‌نامیم، شروع به کار کردیم.<sup>(۳)</sup> افرادی که این پرسشنامه را کامل می‌کنند با انواع متفاوتی از ارزش‌ها روبه‌رو می‌شوند و از آن‌ها خواسته می‌شود تا هر کدام را با عبارات «اصلاً مهم نیست»، «تا

---

1. Aspiration Index

حدودی مهم است»، «خیلی مهم است» و مانند آن ارزیابی کنند. نسخه فعلی نمایه آرزو تعداد زیادی از اهداف همچون میل به احساس امنیت، تلاش برای تبدیل دنیا به مکانی بهتر، روابط زناشویی خوب در زندگی و داشتن روابط خوب با دیگران را در بر می‌گیرد. با بررسی انواع مختلف اهداف می‌توانیم ارزیابی معتبری از این‌که چقدر ارزش‌های مادی در بستر کل نظام ارزش‌های فرد دارای اهمیت‌اند به دست آوریم. اغلب پژوهشگران حوزه ارزش‌ها این موضوع را موضوعی اساسی قلمداد می‌کنند و تأکید و اصرار می‌کنند که تنها زمانی می‌توانیم بفهمیم که فرد چه مقدار برای یک پیامد خاص ارزش قائل است که به آن ارزش در ارتباط با دیگر موارد ارزشمند از نظر فرد توجه کنیم.<sup>(۴)</sup>

جدول ۱-۲ موارد به کاررفته برای ارزیابی ارزش‌های مادی را در مطالعه اول ما نشان می‌دهد. شرکت‌کنندگان تعیین کردند که چه مقدار آرزوهای مرتبط با موفقیت مالی<sup>۱</sup> برای آن‌ها مهم بوده است. همچنین از شرکت‌کنندگان پرسیدیم که تا چه حد برای خودپذیری<sup>۲</sup> (میل به رشد روحی و روانی، خودپیری<sup>۳</sup> و عزت‌نفس<sup>۴</sup>)، پیوندجویی<sup>۵</sup> (میل به زندگی خانوادگی و دوستی‌های خوب) و حس اجتماع‌طلبی<sup>۶</sup> (میل به تبدیل دنیا به مکانی بهتر از طریق اعمال خود) دغدغه داشتند. از طریق این ارزیابی‌ها توانستیم تعیین کنیم که چقدر ارزش موفقیت مالی برای هر شخص نسبت به سه ارزش دیگر مهم یا محوری است.

1. financial success    2. self-acceptance    3. autonomy

۴. self-esteem, در فارسی حرمت نفس و ارزش خود نیز ترجمه شده است. -م.

5. affiliation    6. community feeling

جدول ۱-۲: موارد موفقیت مالی از «نمایه آرزو»ی کاسر و رایان (۱۹۹۳)

چیزها را تنها به این دلیل می‌خرید که آن‌ها را می‌خواهید.  
 به لحاظ مالی موفق خواهید بود.  
 رئیس خودتان خواهید بود.  
 شغلی با منزلت اجتماعی بالا خواهید داشت.  
 شغلی با حقوق خوب خواهید داشت.

شرکت‌کنندگان ارزیابی می‌کنند که چقدر این آرزوها مهم‌اند (از اصلاً تا خیلی مهم).  
 چاپ مجدد با مجوز انجمن روان‌شناسی آمریکا

من و رایان نمایه آرزو را در میان گروهی دانشجوی، که پس از موش‌های سفید ستون اصلی بسیاری از تحقیقات علمی روان‌شناسی را شکل می‌دهند، به آزمون گذاشتیم. سیصد و شانزده دانشجو در دانشگاه راجستر به مجموعه سؤال‌های زمینه‌یابی پاسخ دادند که شامل نمایه آرزو و چهار پرسشنامه ارزیابی احساسات مثبت بهزیستی و احساسات منفی پریشانی بود.

اولین معیار بهزیستی مفهوم خودشکوفایی<sup>۱</sup> را که آبراهام مزلو، پدر روان‌شناسی انسان‌گرا، عمومیت داده بود ارزیابی می‌کرد. مزلو خودشکوفایی را اوج سلامت روان‌شناختی می‌دانست، حالتی که افراد برانگیخته شده با کمک رشد، معنا<sup>۲</sup> و زیبایی‌شناسی<sup>۳</sup> به آن دست می‌یابند نه افرادی برانگیخته با حس ناامنی<sup>۴</sup> که در پی سازگاری و تناسب با انتظارات دیگران‌اند.<sup>(۵)</sup> افرادی که در این معیار نمره بالایی می‌گیرند عموماً با بیاناتی از قبیل «بهتر است خودت باشی به جای این‌که محبوب باشی» و «از هیچ‌یک از احساساتم احساس شرم نمی‌کنم» موافق‌اند.

1. self-actualization    2. meaning    3. aesthetics    4. insecurity

سرزندگی<sup>۱</sup> دومین معیار بهزیستی ما بود که رشد روان‌شناختی و انرژی مرتبط با افشای هویت واقعی فرد را تضمین می‌کند. افراد سرزنده احساس پرارژی بودن و هوشیاری می‌کنند و مملو از حس شگفت‌انگیز زنده بودن هستند.

دو معیار آخر دو مورد از شایع‌ترین اختلالات روانی را ارزیابی می‌کرد: افسردگی و اضطراب. پرسشنامه افسردگی از شرکت‌کنندگان می‌پرسید که چقدر نشانگان رایج افسردگی از قبیل احساس دلتنگی، احساس تنهایی و جدایی از دیگران، بدخوابی یا رغبت و انرژی اندک یا دشواری در تمرکز را تجربه کرده‌اند. پرسشنامه معیار اضطراب نیز حاوی این سؤال ما بود که عموماً چقدر عصبی بودن یا بی‌ثباتی درونی، احساس تنش یا ترس یا به طور ناگهانی و بی‌هیچ دلیل ترسیدن را تجربه کرده‌اند.<sup>(۶)</sup>

وقتی تحلیل‌های آماری را برای بررسی نوع رابطه جهت‌گیری ارزشی افراد با بهزیستی‌شان به کار بردیم، یافته‌ها جالب توجه بود. آن‌هایی که موفقیت مالی را ارزشی نسبتاً محوری و مرکزی در نظر گرفته بودند در مقایسه با دانشجویانی که بیشتر به خودپذیری، پیوندجویی و همکاری اجتماعی‌گرایی داشتند به طور معناداری دارای سطوح پایین‌تر خودشکوفایی و سرزندگی و همچنین سطوح بالاتری از افسردگی و اضطراب بودند. گفتنی است این تمرکز نیرومند بر موفقیت مالی – بدون توجه به جنسیت شرکت‌کنندگان – با کاهش بهزیستی روان‌شناختی مرتبط بود.

این یافته‌ها فرضیه ناسالم بودن ارزش‌های مادی را تأیید کرد، اما ما می‌خواستیم ببینیم که آیا این یافته‌ها در نوجوانان غیردانشجو و با سایر

روش‌های ارزیابی بهزیستی غیر از پرسشنامه تکرار خواهند شد یا نه. از این رو، نسخه کوتاه‌تری از نمایه آرزو را به گروه گسترده‌ای از ۱۴۰ نوجوان هجده‌ساله دادیم. این نوجوانان به میزان زیادی در مواردی از قبیل نژاد، وضعیت اجتماعی-اقتصادی و سلامت روان شناختی مادرانشان متفاوت بودند. وضعیت فعلی زندگی‌شان نیز متفاوت بود، برخی از دبیرستان ترک تحصیل کرده بودند و برخی دیگر به کالج می‌رفتند، برخی در این سن صاحب فرزند بودند و برخی نیز درگیری‌ها و مشکلات قانونی داشتند.

در این نمونه، بهزیستی روان‌شناختی را با روشی نسبتاً متفاوت ارزیابی کردیم. شرکت‌کنندگان را روان‌شناس بالینی مجربی با استفاده از مجموعه‌ای از پرسش‌های استاندارد ارزیابی کرد. بر اساس این مصاحبه‌ها، میزانی را که نوجوانان به لحاظ اجتماعی مولد<sup>۱</sup> بودند و میزانی که علائم اختلال‌های رفتاری را نشان داده بودند، مقایسه کردند. نوجوان به لحاظ اجتماعی مولد این‌گونه تعریف شده بود که عملکرد خوبی در مدرسه دارد، شغلی را متعهد شده و سرگرمی‌ها و علایق بیرونی دیگری نیز دارد. اختلالات رفتاری که یکی از رایج‌ترین مشکلات دوران کودکی است نشانه‌های مختلف ابراز نافرمانی، بی‌اعتنایی و رفتار ضداجتماعی رایج در نوجوانان ناشاد از قبیل دعوا، عضویت در گروه تبهکاری، دزدی و آزار حیوانات کوچک را در بر می‌گیرد. همچنین کارکرد<sup>۲</sup> عمومی نوجوانان را در زندگی با استفاده از مقیاسی ۱۰۰ امتیازی، که معمولاً برای ارزیابی سطح آسیب‌های روان‌پزشکی افراد و انطباق کلی با زندگی به کار می‌رود، اندازه‌گیری کردیم.<sup>(۷)</sup>

یافته‌های به‌دست‌آمده از این نوجوانان با وجود تفاوت در نوع