

«مقایسه» سم مهلك رضایتمندی است/کمال‌گرایی در جامعه ما بیداد می‌کند

پژوهشگر اخلاق کاربردی گفت: وقتی جامعه‌ای اصلا رفاه و امکانات نداشته باشد، افراد جامعه انتظاری ندارند یا انتظارشان کم است اما اگر رفاه و امکانات ناقص یا کم داشته باشد می‌گویند چرا کم است.



پژوهشگر اخلاق کاربردی گفت: وقتی جامعه‌ای اصلا رفاه و امکانات نداشته باشد، افراد جامعه انتظاری ندارند یا انتظارشان کم است اما اگر رفاه و امکانات ناقص یا کم داشته باشد می‌گویند چرا کم است.

خبرگزاری مهر-دین، حوزه و اندیشه-مصطفی شاکری گرکانی: یکی از چالش‌های جدی دنیای مدرن مسئله «نارضایتی از زندگی» است. در سال‌های گذشته با اینکه خیلی از اسباب آسایش امروزی در اختیار مردم نبود و انجام خیلی از کارهایی که امروز به سهولت انجام می‌پذیرد، با دشواری همراه بود و امکانات زندگی در سطح بسیار پایین تری نسبت به عصر حاضر قرار داشت، ولی مردم از آرامش بیشتری برخوردار بودند و سطحی از تجربه رضایت از زندگی برای عموم مردم، در دسترس بود و خانواده‌ها با وجود همان امکانات حداقلی زندگی، احساس دلخوشی داشتند.

با گذشت زمان و توسعه صنعت و فناوری، بسیاری از فرایندها تسریع شد، انجام بسیاری از کارها به دستگاه‌های تکنولوژیک سپرده شد، تفریح و رفاه به بخش جدایی‌ناپذیری از زندگی و به مثابه یکی از نیازهای اساسی خانوار تبدیل شد، مردم صاحب خودروهایی شدند که قبلا نداشتند و در خانه‌های مجهزی سکونت پیدا کردند که در گذشته وجود نداشت. علاوه بر این، امکانات رفاهی همچون رستوران‌ها، فروشگاه‌ها، شهری بازی، کافه، پارک‌ها و ... رو به فزونی گذاشت؛ با این وجود همه این عوامل نتوانست احساس رضایت از زندگی را در میان عموم مردم افزایش دهد؛ بلکه بالعکس، بسیاری از مردم اذعان می‌کنند با وجود افزایش سطح آسایش زندگی، احساس آرامش گذشته را ندارند. این چالش برای بخشی از جامعه در قالب فقدان معنای زندگی ظهور و بروز پیدا کرد و در حالت شدید خود، موجب افزایش ملال در زندگی و زمینه ساز پایان دادن اختیاری به زندگی یا همان خودکشی شد.

همین مسئله انسان را بازاندیشی به پارادوکس رفاه و رضایت به عنوان یکی از چالش‌های جدی جامعه در عصر کنونی وامی‌دارد. برای بررسی دقیق‌تر این موضوع، با عبدالله عمادی، پژوهشگر اخلاق کاربردی گفتگو کردیم که بخش نخست این گفتگو را در ادامه می‌خوانید:

*در ابتدا بفرمایید به نظر شما، دستیابی به رضایت در زندگی معلول چه عواملی است؟

اگر در خود مفهوم رضایت فکر کنیم، پی می‌بریم که «عامل اصلی» آن چیست و چه چیزهایی در آن «تأثیر» دارند. ما باید این دو را از هم تفکیک کنیم. «عامل» با «مؤثر» فرق دارد. عامل رضایت به نظر من در خود مفهوم رضایت خوابیده است؛ ما بارها این تعبیر را شنیده ایم که از رضایت به «احساس» تعبیر می‌شود؛ می‌گوییم «احساس رضایت». اما در واقع رضایت فقط یک احساس نیست بلکه یک تجربه چندوجهی است که بخشی از آن را احساس در برمی‌گیرد؛ یعنی «شادی و آسودگی»، یا اگر بخواهیم سلبی نگاه کنیم، احساس «نبود غم»، «نبود مشکل»، «نبود نگرانی و ناامنی».

«مقایسه» سم مهلك رضایتمندی است/کمال‌گرایی در جامعه ما بیداد می‌کند

بخش دیگری از تجربه رضایت را باید در شناخت‌ها جست‌وجو کرد و آن عبارت است از ارزیابی مثبت؛ ارزیابی مثبت از وضعیت فعلی، دستاوردها، روابط و زندگی به طور کلی. این ارزیابی، دیگر یک احساس نیست بلکه یک قضاوت ذهنی است که بر اساس ارزش‌ها و انتظارات ما شکل می‌گیرد. پس عامل اصلی رضایت آن است که اولاً ما ارزیابی مثبتی از خود و اوضاع داشته باشیم؛ ثانیاً نگرانی و ناامنی از هیچ بابتی در ما نباشد و احساس شادی و آسودگی را تجربه کنیم.

اما چه چیزهایی هست که در این احساس و ارزیابی مثبت تأثیر می‌گذارند؟ تقریباً می‌توان گفت این یک امر شخصی است نه کلی؛ هر چیزی که شخص از آن ارزیابی مثبت داشته باشد و شاد شود، جزء عوامل مؤثر است. مثلاً یکی نسبت به ثروت زیاد داشتن، ارزیابی مثبتی دارد و با پول شاد می‌شود، یکی دیگر صرفاً امنیت مالی داشته باشد برایش کافیت. یا مثلاً یک شخص به لحاظ خلقی، مثبت‌اندیش است و با اتفاقات کوچک مثبت هم شاد می‌شود، یکی دیگر نه. یکی آدم اجتماعی است و از داشتن دوستان خوب و فامیل، گرم استقبال می‌کند و یکی دیگر نه، تجربه خلوت برایش رضایتبخش است. بنابراین عوامل مؤثر بر رضایت از زندگی، به نسبت افراد، متفاوت می‌شود.

*چرا با وجود افزایش رفاه نسبی در جامعه نسبت به گذشته، احساس رضایت مردم از زندگی کمتر شده است؟

در مجموع، نمی توان به طور قطعی گفت که احساس رضایت مردم نسبت به گذشته کمتر شده است. خود این، نیازمند اثبات است. دست کم می توان این طور گفت که چرا با وجود افزایش رفاه نسبی، احساس رضایت یا سطح رضایتمندی جامعه بالا نیست. در تحلیل این مسئله، ریشه ها و عوامل متعددی را می توان مفصل بررسی کرد. به نظر من یکی از مهم ترین آنها، عامل «مقایسه» است. مقایسه وقتی شکل می گیرد که شما در یک مسیر هستی و خودت را با دو چیز مرتبا مقایسه می کنی؛ یکی با مقصد و دیگری با سایر افرادی که این مسیر را رفته اند، تا ببینی از تو جلوترند یا عقب تر.

وقتی یک جامعه، در مسیر توسعه و پیشرفت قرار می گیرد (مثل جامعه ما) و سطح رفاه و برخورداری های عمومی را افزایش می دهد، مقایسه ایجاد می شود؛ ما چقدر با سطح مطلوبی که می خواهیم فاصله داریم و دیگران کجای مسیرند؛ کشورهای درحال توسعه، در همه حیطه ها خودشان را با کشورهای توسعه یافته مقایسه می کنند و در این مقایسه، احساس کمبود و کمتر بودن در آنها فعال می شود و مانع احساس رضایت می شود.

*چه مسائل و ویژگی های فرهنگی ای در این خصوص موثر است؟

ما به لحاظ فرهنگی، مردم نتیجه گرایی هستیم. نتیجه برایمان مهم تر از فرایند است. مقصد برایمان مهمتر از مسیر است. لذا اینکه در یک مسیر صعودی قرار گرفته ایم و داریم پیش می رویم و به اصطلاح در حال توسعه هستیم، خیلی ها را راضی نمی کند چون نتیجه مهم است. در نظریه معروف پارادوکس خوشبختی هم این موضوع تأیید می شود که هر چه مردم در رفاه بیشتری هستند، معمولاً احساس رضایت کلی آن ها بیشتر نمی شود بلکه گاهی برعکس می شود؛ چرا؟ چون شما هر چقدر از امکانات بیشتری برخوردار باشی، امکانات بیشتری می خواهی و این در مقایسه تشدید می شود؛ وقتی می بینی دیگری چیزی دارد که تو نداری.

یک کلمه در سؤال شما بود که روشن کننده است؛ گفتید که چرا با وجود افزایش رفاه نسبی در جامعه نسبت به گذشته، احساس رضایت مردم کمتر شده است. همین «نسبی» بودن رفاه و امکانات در جامعه ما، سطح انتظارات را بالا می برد به سمت رفاه مطلق و کامل. در نتیجه ناراضبیتی ایجاد می کند. آن ضرب المثل معروف را شنیده اید که «یک نه بگو خودت رو خلاص کن!»

*یعنی ما چالش کمال گرایی هم داریم؟

وقتی جامعه ای اصلاً رفاه و امکانات نداشته باشد، افراد جامعه انتظاری ندارند یا انتظارشان کم است اما اگر رفاه و امکانات ناقص یا کم داشته باشد می گویند چرا کم است؟! کمال گرایی در ما بیدار می کند. ما غالباً وجود نقص را نمی توانیم بپذیریم. دوست داریم همه چیز کامل باشد. به خصوص اینکه اعتقاد داریم کشور ثروتمندی داریم که البته همین است. لذا بعد دیگری از این مقایسه، مقایسه با بخش هایی است که پیشرفت خوبی نداشته ایم؛ مثلاً می گوید اگر در زیرساخت پیشرفت کرده ایم، در درآمد و قدرت خرید نداشته ایم. یعنی همان رفاه پذیرفته شده در یک بخش، در مقایسه با بخش دیگر که پذیرفته نشده، ارزش خودش را از دست می دهد. مقایسه، سم مهلکی برای رضایتمندی است.

بنابراین طبق تعریف مفهوم رضایت که در سؤال قبل گفتیم، این طور می توانیم جمع بندی کنیم که مردم ایران در مجموع، ارزیابی مثبتی از سطح رفاه و پیشرفت جامعه ندارند و این ارزیابی در مقایسه اتفاق می افتد؛ مقایسه با کشورهای توسعه یافته که سطح بالاتری از ما دارند. همچنین مقایسه با سایر افراد جامعه که از آنها مرفه ترند یا سایر مناطق که امکانات بیشتری از آنها دارند؛ مثل مقایسه شهرستان ها با کلانشهرها.