

## اهمیت پول در زندگی

بیشتر افراد اعتقاد دارند که پول نقش زیادی در سرنوشت انسان دارد ولی به طور دقیق، از نظر روان شناختی مورد توجه قرار نگرفته بود. نتایج تحقیقات جدید، نشان می دهد که پول حتی بر رابطه ی بین افراد، اثرات بدی دارد.

افرادی که ارزش زیادی برای پول و نقش پول در زندگی قائل هستند در مقایسه با افرادی که ارزش متوسطی برای پول و نقش پول قائل هستند، روابط ضعیفتری دارند. بهداشت روانی این افراد نیز آسیب پذیرتر است به خصوص اگر آنها به اشیای مادی علاقمند و وابسته باشند، فشار روانی زیادی را تحمل خواهند کرد اما با وجود همه این مسائل به نظر می رسد زندگی با وجود پول بهتر از بدون آن باشد.

از مهم ترین عواملی که مردم خوشبختی خود را با آن می سنجند، زندگی شاد ، با معنا و هدفمند است. با اینکه زندگی شاد و با معنا با هم در ارتباط متقابل هستند اما دانشمندان می گویند این دو کاملاً با هم تفاوت دارند. سلامتی، دوست داشته شدن، موفقیت در کار، بزرگ کردن فرزندانی سالم و خدمت به کشور یا پایبندی به اعتقادات معمولاً از رموز خوشبختی و رضایت از زندگی به شمار می روند اما هیچ کدام نمی توانند باعث شاد زیستن شوند. در این رابطه روانشناسان دانشگاه فلوریدا، مینه سوتا و استنفورد تحقیقات بسیار گسترده ای انجام داده اند که دستاوردهای آن در نشریات مختلف منتشر شده است. دانشمندان شادی را سعادت ذهنی تعریف می کنند که بر فرد تأثیری عاطفی مثبت دارد و این تأثیر در تمام جوامع و فرهنگ ها یکسان است. شادی می تواند از چیزهای کوچک نشأت بگیرد مثلاً پیدا کردن گردنبند گمشده یا از رویدادهای وسیع تر مثل پایان گرفتن جنگ، تولد یک نوزاد و... که با خود شادی، عواطف ، احساسات مثبت و خوشایند می آورد و باعث می شود فرد ارزیابی مثبتی از زندگی خود داشته باشد.

شادی در لحظه و در زمان حال معنی پیدا می کند و «دم را غنیمت است» به نوعی عصاره مفهوم شادی و زندگی در لحظه اکنون است. اما بررسی دانشمندان نشان می دهد شاد بودن ربطی به زندگی معنادار ندارد.

البته شادی و زندگی در لحظه اکنون می تواند عناصری از گذشته را با خود داشته باشد اما باز هم از منظر زمان حال به آن نگاه می شود. به همین دلیل است که اگر امروز زندگی دردناکی داشته باشیم، گذشته شاد به ما احساس خوشبختی نمی دهد. شادی چون در حال اتفاق می افتد گذراست و ثبات به همراه نمی آورد.

اما زندگی با معنا ریشه ای متفاوت دارد. معنا از ارزش های فردی و اجتماعی زاییده می شود بنابراین منشا فرهنگی دارد. معنا از زبان و فرهنگ و نمادها شکل می گیرد و گذشته و حال و آینده را با هم در پیوند و ارتباط معنادار قرار می دهد. با اینکه معنی زندگی از پیگیری اهداف و ارزش ها به وجود می آید اما الزاما شادی به همراه نمی آورد. . معنا در گستره زمان شکل می گیرد. ماهیت زندگی تغییر و تحول است و معنا دادن به آن راهی است برای ثبات بخشیدن به جریان پرتلاطم زندگی. مثلا احساس یک زوج به یکدیگر دایما تغییر می کند اما ازدواج به آن معنایی دایمی و ثابت می دهد.

در عمل هم ازدواج به تثبیت رابطه کمک می کند چون قطع رابطه را دشوار می کند اما روشن است که ازدواج الزاما زندگی را شادتر نمی کند. یکی از مهم ترین راه های معنا دادن به زندگی پاداش دادن به خود است، از راه برنامه ریزی و تعهد به اجرای آن که نیاز به انضباط فردی دارد. بنابراین وقتی فرد با فعالیت و درگیری های روزمره ای که به هم ربط دارند، هدف هایش را پیگیری و برآورده کند در عمل به زندگی خود معنا می دهد. تحصیل، کسب مهارت، شکل دادن به رابطه ای جدی و صمیمانه همگی به زندگی معنی می دهند چرا که گذشته و حال و آینده را در راستای هدفی مشخص یکپارچه می کنند. به نظر دانشمندان هر چه بیشتر برای تحقق این هدف «خودتان» باشید، زندگی خود را معنی دار تر می بینید. چه عواملی در شادی موثرند و چه معیارهایی به زندگی معنا می دهند؟

ایدهی ارتباط جدایی ناپذیر بین پول و شادی، می تواند تا اندازه ای درست باشد. میزان شادی ثروتمندان نسبت به شادی فقرا بیشتر است، اما آیا پول بیشتر، لزوما شادی بیشتری را با خود به همراه دارد؟

توجه به رنگ‌وبوی ضرب‌المثل‌های قدیم و ظاهر زندگی ثروتمندان امروزی به‌ویژه در فضای مجازی، باید بگوییم بله! بیشتر ما تصور می‌کنیم پول بیشتر یعنی شادی بیشتر، اما اگر اهل تفکر و منطق باشید، این نوع شادی را زیر سؤال می‌برید.

بر اساس تحقیقات، انسان‌هایی که به مادیات علاقه دارند، نه‌تنها شادتر از دیگران نیستند، بلکه به افسردگی گرایش دارند. این افراد دچار کمبود اعتماد به نفس هستند، روابطشان با دیگران ضعیف است و تمایل چندانی به مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی ندارند. اینها عواقب واقعی تمایل به مادیات هستند.

### ➤ پول داشتن و شادی

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که خرج کردن پول می‌تواند شادی‌آور باشد، فقط به این شرط که «عاقلمانه» پول خرج کنیم. به‌عبارت دقیق‌تر، راه‌هایی برای خرج کردن پول وجود دارد که واقعا سبب خوشحالی ما می‌شود. برای نمونه، پول خرج کردن برای «کسب تجربه» می‌تواند موجب شادی ما شود. اگر به مادیات علاقه‌ی وسواس‌گونه‌ای دارید و پول زیادی را صرف جمع‌آوری کلکسیون‌ها از وسایل آشپزخانه می‌کنید، لزوماً شادتر نمی‌شوید، اما اگر همان مقدار پول را خرج یک سفر هیجان‌انگیز یا تماشای تئاتر کنید، شادی واقعی را تجربه می‌کنید.

خرج کردن پول برای دیگران، راه دیگر شاد کردن خودمان است. فرصت‌هایی بیابید که به‌واسطه‌ی آنها بتوانید اندکی از پول‌تان را برای دیگران خرج کنید، مثلاً برای فرد نیازمندی غذا بخرید، به یک خیریه کمک کنید یا کرایه‌ی تاکسی یک مسافر را حساب کنید.

«اگر پول‌تان را عاقلانه خرج کنید، قطعاً می‌توانید شادی بخرید!»

## ➤ پول‌تان را به روش خودتان خرج کنید

روان‌شناسان اجتماعی مدت‌هاست که متقاعد شده‌اند نمی‌توان یک تئوری روان‌شناختی را به عموم افراد نسبت داد و صرفاً به‌خاطر شباهت موجود در نحوه‌ی تفکر و تعامل با دنیای پیرامون، پیچیدگی و تنوع رفتار آنها را انکار کرد، به‌ویژه زمانی که از «شادی» صحبت می‌شود.

درست است که خرج کردن پول برای کسب تجربه، نسبت به خرج کردن پول برای مادیات، انسان‌ها را شادتر می‌کند اما این گفته در مورد کسانی درست است که با میل و رغبت این هزینه را پرداخت می‌کنند. خرج کردن پول برای دیگران نیز زمانی شادی‌آور است که خوشحال کردن دیگران یا برطرف کردن نگرانی‌های مادی آنها، جزو ارزش‌های اخلاقی شما باشد. به بیان دیگر، زمانی با خرج کردن پول شادتر می‌شوید که آن را براساس شخصیت و ارزش‌های خودتان خرج کنید.

براساس تحقیقاتی که به‌تازگی روی الگوهای خرید و سازگاری یا عدم‌سازگاری آنها با شخصیت افراد انجام شده است، این ایده‌ی اصلی شکل گرفت که افراد پول‌شان را متناسب با شخصیت‌شان خرج می‌کنند و هرچه پولی که خرج می‌کنند با نوع شخصیت‌شان تناسب بیشتری داشته باشد، شادی بیشتری را تجربه خواهند کرد.

محققان در مطالعات نخست خود سعی کردند با همکاری یک بانک، میزان و نوع خرید تعداد زیادی از افراد را شناسایی کنند. آنها با شمار زیادی از مشتریان یک بانک خاص تماس گرفتند و از آنها اجازه گرفتند که اولاً خریدهای اخیر آنها را با دقت بررسی کنند و ثانیاً از آنها خواستند پرسشنامه‌ای کوتاه را که مربوط به شخصیت‌شناسی بود، پر کنند و میزان رضایت از زندگی خود را نیز مشخص کنند.

سیستم بانکی به‌طور خودکار انواع خریدهای مشتریان را طبقه‌بندی کرد و محققان برای هر دسته‌ی خاص از این طبقه‌بندی، یک نوع شخصیت را اختصاص دادند. شاید عجیب به نظر برسد اما روان‌شناسان حوزه‌ی رفتار مصرف‌کننده، سالیان سال است که از «شخصیت محصولات» صحبت می‌کنند. برای مثال، در این تحقیق به تراکنش‌هایی که بیش‌ازحد صرف رفتن به رستوران و خوشگذرانی شده بودند شخصیت «برون‌گرا» را نسبت دادند، به تراکنش‌هایی که صرف خرید کامپیوتر و ابزارهای حوزه‌ی فناوری بودند شخصیت «وظیفه‌شناس» یا «باوجدان» و به تراکنش‌هایی که در راه کمک به خیریه‌ها انجام شده بودند، شخصیت «سازگار» را نسبت دادند.

محققان از بین ۶۲۵ نفر و ۷۶۸۶۳ تراکنش، عادت‌های خرید افراد (با شخصیت‌های متنوع) را بررسی کردند و دریافتند شخصیتی که به الگوی خرید افراد نسبت داده شده بود، با نتایج پرسشنامه‌ی شخصیت‌شناسی بسیار سازگار بود. البته این سازگاری به‌هیچ‌وجه ۱۰۰ درصد نیست. با وجود این، وقتی اعداد و ارقام را دقیق‌تر بررسی کنیم، درمی‌یابیم که هرچه میزان سازگاری شخصیت یک فرد با مخارج او بیشتر باشد، شادی بیشتری را تجربه خواهد کرد.

### ➤ پول‌تان را خرج کنید!

به‌طورکلی، وقتی از رفاه و نقش پول در زندگی صحبت می‌شود، تعاریف علمی و گوناگونی از شادی مطرح می‌شود. پول داشتن بهتر از پول نداشتن است، اما داشتن پول بیشتر لزوماً بهتر نیست. از طرف دیگر، خرج کردن پول برای دیگران بهتر از این است که منحصرأ برای خودتان پول خرج کنید، اما این کار زمانی لذت‌بخش است که کمک به دیگران برای شما اهمیت داشته باشد و حتی خرج کردن پول برای خودتان هم زمانی شادی‌آور است که آن را درست و عاقلانه خرج کنید.

اگر به مطالعه‌ای که محققان با داده‌های بانکی انجام دادند دقت کرده باشید، حتماً با سؤالاتی مواجه شده‌اید. مسئله‌ی اصلی این است که داده‌ها کاملاً به‌هم وابسته هستند.

به عبارت دیگر، داده‌ها تنها حاکی از آن هستند که الگوهای مخارج وابسته به شخصیت، با میزان رفاه ارتباط دارند، اما اینکه کدامیک موجب دیگری شده است، مشخص نیست.

این فرضیه نیز وجود دارد که چون افراد شادتر، بهتر خودشان را می‌شناسند بنابراین پول خود را به روش هوشمندانه‌تری خرج می‌کنند، اما اگر این فرضیه نیز صحیح باشد باز نمی‌توان دلیل شادی این افراد را توضیح داد. محققان برای پرداختن به این مسئله تحقیق دیگری انجام دادند و طی آن به افراد آموزش دادند به روش‌های متنوعی پول خرج کنند تا تأثیر الگوهای متفاوت خرید بر میزان رفاه آنها سنجیده شود. در این تحقیق از درون‌گرایان و برون‌گرایان خواسته شد تا هر کدام پول خود را صرف خرید یک کتاب یا نوشیدنی کنند. برای درون‌گرایان، خرید کتاب، شادی‌آورتر از خرید نوشیدنی بود. این آزمایش نمونه‌ی روشنی از تئوری سازگاری الگوی خرید با شخصیت افراد بود اما برای برون‌گرایان، هم خرید کتاب و هم خرید نوشیدنی به یک اندازه شادی‌آور بود و این با تئوری مذکور سازگار نیست. توضیح محققان این بود که برون‌گرایان در کل انسان‌های شادتری هستند و این شادی به کاری که انجام می‌دهند، بستگی ندارد، اما این توضیح همچنان با تئوری موردنظر سازگار نیست. بهتر است برای اطمینان از این تئوری، منتظر شواهد بیشتری باشیم.

مسئله‌ی دیگر این است که همگی این موارد می‌توانند به میزان پول افراد بستگی داشته باشند. به عبارت دیگر، نتایج فقط می‌تواند یک معنا داشته باشد: افرادی که برای خرید اجناس مورد علاقه‌شان پول دارند، شادتر هستند و برعکس، کسانی که برای خرید اجناس مورد علاقه‌شان پول کافی ندارند، به‌اندازه‌ی گروه اول شاد نیستند. این نکته شایان ذکر است که محققان درآمد کلی افراد را در تحقیقات‌شان کنترل کردند (درآمد سالیانه‌ی همگی افراد مورد بررسی، در یک بازه‌ی ثابت قرار داشت)، اما باز هم آنها میزان درآمد افراد را به‌عنوان توضیح‌دهنده‌ی جایگزین برای یافته‌هایشان مطرح می‌کنند.

در هر صورت، ظاهراً اصلِ موضوع تحقیق این است که سبکِ زندگی ما باید با شخصیت‌مان سازگار باشد تا بتوانیم انسان‌های شادتری باشیم. وقتی صحبت از مخارج می‌شود، بهتر است پول خود را به شیوه‌ای که از نظر خودمان منطقی و با ارزش‌ها، خصوصیات و گرایش‌های ما سازگار است، خرج کنیم.