ZENDEGI-SALAM
ضمیمه روزنامه خراسان
پنج‌شنبه • ۳ آبان ۱۳۹۷
۱۵ صفر ۱۴۴۰ • ۲۵ اکتبر ۲۰۱۸
شماره ۱۹۹۴۸
۱۱۷۱

پنج‌شنبه‌های هر هفته، با «فرفره» و «جوانه»
صفحاتی ویژه کودکان و نوجوانان خلاق
صفحات ۸ و ۹

تصور کنید می‌توانید هر چقدر بخواهید، پول داشته باشید: با چقدر احساس رضایت و خوشبختی دارید؟

قیمت خوشبختی‌ات چقدر است؟

محمدعلی محمدپور | روزنامه‌نگار

پرونده

شاید این روزها شرایط مالی خیلی از ما، رضایت‌بخش نباشد. گاهی در طول روز چندین بار با خودمان حساب و کتاب می‌کنیم و هر بار به این نتیجه می‌رسیم که دخل و خرج‌مان چندان با هم نمی‌خواند. شاید شما هم گاهی با خودتان خیال‌پردازی کردید که «اگر فلان مبلغ پول داشتم، الان وضعم بهتر بود و احساس خوشبختی بیشتری می‌کردم!». و این جور وقت‌ها می‌نشینید چرتکه می‌اندازید که با این مبلغ خیالی، چه تغییراتی می‌توانستید در زندگی کنونی‌تان به‌وجود آورید، چه کارهای نکرده‌ای را انجام می‌دادید، چه نداشته‌هایی را تهیه می‌کردید و به چه آرزوهایی جامه عمل می‌پوشاندید. ولی واقعا این روزها، آدم‌های معمولی دور و برمان در کوچه و خیابان، با چه مقدار پول احساس خوشبختی دارند؟ این پول را صرف انجام چه کاری می‌کنند؟ و اصولا ارتباط میزان پول و دارایی با احساس خوشبختی و رضایتمندی چیست؟ برای دانستنِ پاسخ این سوالات، به سراغ شهروندان رفتیم؛ بعضی از پاسخ‌ها معمولی و قابل پیش‌بینی بود و بعضی هم غیرمنتظره و جالب. در ادامه، یک روان‌شناس به تحلیل رابطه میزان پول و احساس خوشبختی می‌پردازد که خواندنی و قابل تامل است.

هر چه پول داشته باشم، کم است

امید، کوله‌ای بر دوش و هندزفری در گوش دارد. به نظر می‌رسد از مدرسه برمی‌گردد. ۱۷ سال دارد و در پاسخ سوالم می‌گوید: «فکر می‌کنم هر چقدر هم پول داشته باشم کم است. اما مثلا سه میلیارد تومان فکر کنم خوب باشد. با آن می‌توانم خانه‌ای شیک و خودرویی لوکس بخرم و سر و وضع مرتبی داشته باشم و احساس خوشحالی و خوشبختی کنم.»

صندلی دانشگاه می‌خرم!

مهدیه ۱۸ سال دارد و دختری پرانرژی به نظر می‌رسد. درباره مشغولیتِ این روزهایش کوتاه می‌گوید: «بیکار هستم». سپس با تاکید می‌گوید، علاقه‌مند ورود به دانشگاه است اما تاکنون موفق نشده است. او در پاسخ به سوال‌مان هم آرزویش را رفتن به دانشگاه اظهار می‌کند و می‌گوید: «من دوست دارم حداقل یک میلیارد تومان داشته باشم. آن‌وقت با آن یک صندلی توی دانشگاه معتبر مورد علاقه‌ام بخرم و در رشته روان‌شناسی یا دندان‌پزشکی ادامه تحصیل بدهم».

یک کسب‌وکار راه می‌اندازم

حمیدرضا جوانی ۳۲ ساله است و با خوشرویی حاضر به مصاحبه می‌شود. از شغلش می‌پرسم، اظهار می‌کند: مهندس صنایع غذایی است و در کار پخش و فروش مواد غذایی مشغول به کار است. او در پاسخ به سوال ما می‌گوید: «با مقدار پولی که هم اکنون دارم و اتفاقا زیاد هم نیست، احساس خوشبختی می‌کنم» و ادامه می‌دهد: «هر کسی باید حرفه مد نظر خودش را پیدا کند و پس از آن ببیند که نیاز به چه مقدار سرمایه برای راه‌اندازی و پیشبرد این پول دارد» و بعد تاکید می‌کند: «ما باید با پول‌مان کار کنیم و نباید صرفا پولی ذخیره داشته باشیم و آن را خرج کنیم».

فقط دنبال یک زندگی معمولی هستم

۶۳ سال سن دارد و خودش را فرهنگی بازنشسته معرفی می‌کند. انگار حرف‌های نگفته زیادی دارد و دنبال تریبونی است تا از خودش و وضع زندگی‌اش بگوید. وقتی سوال ما را می‌شنود، لبخند تلخی می‌زند و می‌گوید: «با شرایط این روزها، که شب می‌خوابیم و صبح بیدار می‌شویم و می‌بینیم قیمت‌ها تغییر کرده، پول تبدیل به مسئله مهم و تعیین‌کننده‌ای شده است. من کارمند بازنشسته هستم، فقط دنبال یک زندگی معمولی‌ام اما همان هم الان با این حقوق کمی که دارم، سخت پیش می‌رود و اتفاق می‌افتد.»

همین قدر که محتاج نامرد نشوم

مرتضی روی موتورش کنار خیابان نشسته است. به گفته خودش پیک موتوری است و ۳۳ سال سن دارد. او در پاسخ به سوال ما کمی فکر می‌کند و بعد می‌گوید: «دنبال پول زیادی نیستم. همین قدر پول می‌خواهم که محتاج نامرد نشوم. برای من ماهانه دو میلیون کافی است و می‌توانم با آن زندگی راضی کننده‌ای داشته باشم». او در پاسخ به سوال ما که پرسیدیم با این دو میلیون تومان چه کار خواهی کرد؟ می‌گوید: «قسط‌هایم را می‌دهم و مخارج روزانه‌ام را تامین می‌کنم. همین».

باید فکرت آزاد و خیالت راحت باشد

بهروز ۳۰ ساله است و خودش را نمایشگاه‌دار خودرو معرفی می‌کند. وی در پاسخ سوالم می‌گوید: «میزان پول اصلا برای من موضوعیت ندارد. همین که فکرم آزاد و رها باشد و با درآمد معمولی خودم، خرج زندگی‌ام را به شکل آبرومندی درآورم برایم کافی است.» او می‌افزاید: «اصلا همین که بدانم با درآمد معمولی‌ام، ارزش پولم کم نمی‌شود برای من کافی است. متاسفانه این روزها آن قدر مشکلات اقتصادی جامعه زیاد شده که مدام فکرمان مشغولِ گذران زندگی روزمره است و فقط به فکر زنده بودن هستیم. ضمنا به دلیل مشکلات مالی، اعتمادها هم از بین رفته و این باعث می‌شود تمرکز کافی برای زندگی خوب وجود نداشته باشد».

آدم باید با شرافت نان درآورد

آقامهدی مردی ۶۰ ساله است و خودش را فیلم‌ساز و مستندساز معرفی می‌کند، چیزی که تقریبا از تیپ و چهره هنری او هم می‌توان حدس زد. او می‌گوید: «پول اصلا ملاک خوشحالی و خوشبختی نیست. در حدی که دستت پیش کسی دراز نباشد کافی است. باید آدم کار کند و از دسترنج و زور بازو و شرف خودش نان دربیاورد.». او ادامه می‌دهد: «اگر روزی پول زیادی داشته باشم، بهترین کار این است که با آن پول برای دیگران کاری جور کنم تا کمکی کرده باشم».

هنوز نمی‌دانم پول را حل است یا مشکل؟

مجید حدود ۵۷ سال سن دارد و شغلش را تولیدی پوشاک معرفی می‌کند. در پاسخ به سوالم، نگاهی توام با لبخند می‌اندازد و می‌گوید: «والا من هنوز نمی‌دانم پول خوب است، بد است، خیر است، شر است، حلال مشکل است یا مشکل است؟ پول داریم تا پول. مهم این است که چه پولی پیدا کنیم. طبیعتا هر چه بیشتر بهتر. مهم این است که پول حلال باشد، خیلی مهم است که پول‌مان حرام نباشد» او در پایان البته این را هم اضافه می‌کند که: «پول شاید خوشبختی نیاورد اما نداشتنش بدبختی می‌آورد».

ندانشتن پول یک فکر می‌آورد داشتنش هزار فکر

جلیل مردی حدود ۵۰ ساله و شغلش امدی اف کار است. او می‌گوید: «این روزها آن قدر مخارج بالاست که واقعا نمی‌شود مبلغ دقیقی داد. اما معتقدم مقدار کم پول هم می‌تواند آدم‌ها را خوشبخت کند» او در پاسخ به این که با پولی که برای خوشبختی‌ات کافی می‌دانی چه کارهایی خواهی کرد؟ پاسخ می‌دهد: «با شرایط امروز نمی‌توان واقعا تصمیم روشنی برای استفاده از پول گرفت. وقتی پول نیست یک فکر داریم و وقتی پول بیشتر داریم، هزار فکر جدید دیگر!»

پول هم خوب است، هم بد!

رضا ۴۷ سال سن دارد، کارمند بازنشسته است و این روزها در بورس فعالیت دارد، او در پاسخ به سوال ما می‌گوید: «پول واقعا وسوسه کننده است و آدم نمی‌داند چه باید بگوید. پول هم خیلی خوب است، هم خیلی بد؛ مثل یک تیغ دولبه. خوبی‌اش این است که آدم را به یک سری از آرزوهایش می‌رساند و بدی‌اش هم این است که روی نفس آدم تاثیر منفی می‌گذارد. ترجیح می‌دهم به این فانتزی فکر نکنم».

خوشبختی لزوما به معنیِ پول زیاد نیست

مریم، خانمی ۳۷ ساله و خانه‌دار است که هنگام گفت‌وگو، کودکی تقریبا دو ساله را در آغوش دارد. او حاضر نیست مبلغ خاصی برای داشتن احساس خوشبختی و رضایت اعلام کند، در عوض می‌گوید: «خوشبختی خیلی وقت‌ها با چیزهایی غیر از پول، احساس می‌شود. احساس خوشبختی را نباید لزوما در پول بیشتر جست‌وجو کرد. حس رضایت و خوشبختی برای هر کسی، به شکل متفاوتی اتفاق می‌افتد.»

آرامش، مهم‌تر از آسایش است

نام کوچکش اعظم و ۵۳ ساله است. شغلش را خانه‌دار اعلام می‌کند. او در پاسخ به سوال‌مان می‌گوید: «الان اوضاع آن قدر به هم ریخته است که واقعا نمی‌شود عدد گفت. به اضافه این که خوشبختی فقط به پول نیست. به نظر من به جای آسایش، آرامش خیلی مهم‌تر است چون با داشتن آسایش لزوما نمی‌توان آرامش را هم به دست آورد».

یک روان‌شناس پاسخ می‌دهد و تحلیل می‌کند:

پول مهم است، اما در نهایت خوشبختی را باید در درون‌مان جست و جو کنیم

پس از شنیدن پاسخ‌های مختلف شهروندان، تصمیم گرفتیم این سوال را با یک روان‌شناس هم در میان بگذاریم و پاسخ ایشان و تحلیل بقیه پاسخ‌ها را از منظر روان‌شناختی بشنویم. «تینا امیری» کارشناس ارشد روان‌شناسی از دانشگاه علوم پزشکی ایران، توضیحات قابل تاملی در این باره می‌دهد.

میزان پول و دارایی‌مان چه ارتباطی با حس رضایتمندی‌مان دارد؟

امیری، به‌عنوان اولین قدم، تبیین می‌کند که همه ما آدم‌ها برای تجربه حس رضایت و خوشبختی در زندگی، نیاز به تامین یک سری نیازهای اولیه و ابتدایی داریم که لازمه‌اش داشتن پول است. او معتقد است: «نظریه‌ای که می‌توانیم این جا به آن استناد کنیم، نظریه مازلو است که سطوح مختلف نیازهای انسان را بررسی می‌کند و اولین سطحش نیازهای معیشتی مثل سقفی بالای سر، غذایی برای خوردن و آبی برای آشامیدن است و بالاترین سطحش خودشکوفایی. پس برای انسان در چند سطح نیازهای مختلفی تعریف می‌شود که برای تامین ابتدایی‌ترین‌هایش، نیاز به پول داریم. نیازهای سطح بالاتر، بعد از رفع شدن نیازهای ابتدایی است که مطرح می‌شوند و احساس رضایت خاطر و خوشبختی واقعی را به وجود می‌آورند. پس وقتی از آدمی که شرایط اقتصادی‌اش به شکلی نیست تا بتواند نیازهای اولیه‌اش را پاسخ بدهد، سوالی درباره احساس خوشبختی بپرسید، طبیعتا این آدم می‌گوید در اولین قدم نیاز به پول دارم.»

گاهی امتناع از تصور پولدار شدن، نه از سر عزت‌نفس بلکه نوعی انکار است

امیری، در ادامه به کسانی اشاره می‌کند که حتی تصور داشتنِ پول زیاد و پولدار شدن را پس می‌زنند و می‌گوید: «گاهی این رفتار از سر عزت‌نفس است و شخص، در حالی که نیاز به پول دارد، با بزرگواری این نیاز را به روی ما و خودش نمی‌آورد. گاهی هم شخصی که وضع مالی‌اش خوب نیست، اصرار دارد که من بدون پول هم احساس خوشبختی می‌کنم که این جا به نظر می‌رسد با یک مکانیزم دفاعی ذهنی در برابر مسئله روبه‌روییم. در این شرایط وقتی موضوعی شخص را مضطرب می‌کند، تصمیم می‌گیرد آن را انکار کند. در واقع فرد در حالی که می‌گوید نداشته‌هایم برایم مهم نیست، اتفاقا برایش خیلی مهم است. نکته مهم دیگر در نادیده گرفتنِ عمدی نیازهای مادی، بحث ارزش‌هاست. خیلی وقت‌ها از همان دوران کودکی به آدم‌ها می‌گویند علاقه به پول و تامین نیازهای مادی، تمایل مبتذل و پستی است و مثلا این باعث می‌شود افراد همیشه دیدگاهی منفی به پول یا لذت جویی‌های مادی داشته باشند. اما واقعیت این است که نیاز به پول، یک نیاز غیرقابل انکار است که نباید از آن خجالت بکشیم و انکارش کنیم.»

نیازهای بیرونی تمامی ندارد؛ باید به رضایتمندیِ درونی برسیم

امیری در پایان و در تحلیل پاسخ‌های مختلف شهروندان درباره میزانِ پولی که نیاز دارند، معتقد است: «درباره این که رقم و میزان پول مد نظر افرادی که با شما حرف زده‌اند متفاوت است، باید بگویم که سبک زندگی می‌تواند هم در متفاوت بودن نگاه و رویا و توقع مادی آدم‌ها موثر باشد و هم تعریفشان از خوشبختی. این را هم باید در نظر بگیریم که افراد سطوح مختلفی از خواسته‌های ارضا نشده دارند. چون ما همه موجودات هوشمندی هستیم که ویژگی‌های شخصیتی و تجربه‌های زیستی متفاوت داریم و این تاثیر می‌گذارد بر رقم مدنظر خیالی‌مان. مثلا اگر با یک آدم ایده‌آل‌گرا طرف باشیم، مدام نقشه‌های جدیدی برای خودش می‌سازد و خواسته‌هایش تمامی ندارد. اما گاهی با شخصی طرفیم که آن قدر موضوع تامین کردن اجاره منزل ذهنش را مشغول کرده که آن نیاز برایش پررنگ شده و فکر می‌کند با داشتن آن به سطح بالایی از خوشبختی رسیده است؛ اما مسلما همین آدم اگر نیازش تامین شود، آن زمان نیازهای جدیدی برایش تعریف می‌شود. این جاست که با وجود همه این‌ها، به این نقطه می‌رسیم که تامین نیازهای مادی به جای خود، ولی باید خوشبختی و رضایتمندی را در درون جست و جو کرد. ما در هر مرحله‌ای وقتی به سطحی از نیازهای بیرونی پاسخ بدهیم، با یک نیاز تازه روبه‌رو می‌شویم و این چرخه می‌تواند تا ابد ادامه داشته باشد، مگر این که با علم به همه این‌ها، به یک رضایتِ درونی برسیم.»

جدول سخت [شماره ۴۵۵]

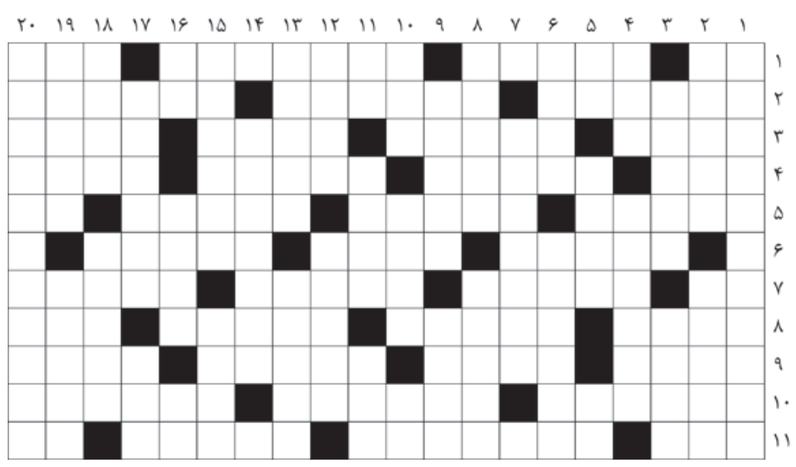
طراح جدول: بیژن گورانی

افقی

۱- پراکندگی - سرشار، لبریز - نوعی دوخت تزیینی - خورشید ۲- دوره تجدید حیات اروپا - از گیاهان آپارتمانی زیبا - از خانواده‌های اصلی زبانی ۳- سربازی - میمون آدم‌نما -... برفت و دلشدگان را خبر نکرد - سخت و شدید ۴- منجمد - کتاب آثار منظوم شاعر - تبریک گفتن - زبانه آتش ۵- حفره - پیوسته عقیده خود را عوض می‌کند - قاب هلالی‌روی چرخ‌های دوچرخه - عامل انتقال صفات ارثی ۶- بیماری مرگبار غرب آفریقا - رفیق - زیبندگی ۷- مجموعه‌ای هماهنگ و همخوان - همراه - پادگان نظامی - کلید خودرو ۸- قهوه‌خانه فرنگی - آماده کردن - بندری در بلغارستان - گودال ۹- تخمک - گروی - درآمد - نقد کننده ۱۰- دارای جنبه تظاهر - شهری در کانادا - ویتامین A ۱۱- امر به یافتن - انجام و اداره امور - اقامت گزیدن - نشانه صفت تفضیلی.

عمودی

۱- از شعرای مشهور دربار سلطان محمود غزنوی ۲- بداخلاق - آسیب جسمی یا روحی ۳- زن گندمگون - فرمانده سپاه حضرت داوود(ع) ۴- بت عصر جاهلی که مادر خدایان بود - شست‌وشوی سرسری و بدون دقت ۵- کاربن بی‌کار شده! - مقابل خروج - مایه اذیت و آزار دیگران ۶- عالی و رفیع - خاک قرمز رنگی که در مناطق گرمسیر یافت می‌شود ۷- عاشقی که به مرحله جنون رسیده است ۸- فیلمی ساخته آلفرد هیچکاک با بازی کری گرنت و اینگمار برگمن - از پوشاک مخصوص بانوان ۹- طرد شده - مهربان ۱۰- بخشی از زمان - بخیل - برهنه، عریان ۱۱- بسیار خوب - لگد - عبوس و اخمو ۱۲- تنه درخت - خواهران ۱۳- نان پاره گدایی - کشوری در شبه جزیره هندوچین ۱۴- تابلوی تبلیغاتی بزرگ ۱۵- چپاول کننده - از وزارتخانه‌های جمهوری اسلامی ایران ۱۶- پهلوان - قانونی که چنگیز برای مغولان وضع کرده بود - ماهی کنسروی ۱۷- حسرت‌زده - از واجبات نماز ۱۸- معروف‌ترین تلسکوپ فضایی - سفره‌خانه در بار صفوی ۱۹- حرکت مارپیچ باخودرو - سنگی قیمتی از ترکیبات آلومین ۲۰- از برترین نویسندگان رمان جنایی و پلیسی و خالق اثر خداحافظی طولانی.



جدول متوسط [شماره ۷۲۴۵]

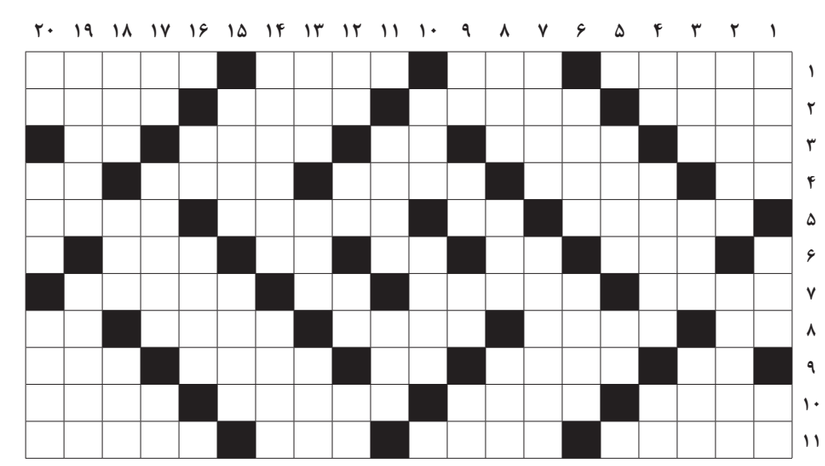
طراح جدول: امید موسوی

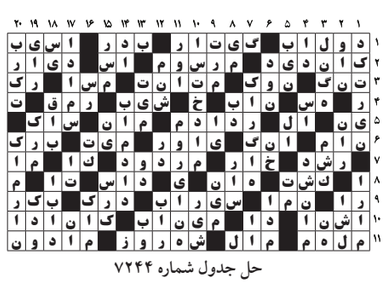
افقی

۱- عددی است برای نشان دادن مقاومت بنزین یا دیگر سوخت‌ها در مقابل گرما و فشار - غرور - اهتمام - گردآوردن دریک جا ۲- چهل‌ودومین سورهٔ قرآن کریم - ظرف گل - هموار - اشاره ۳- قرض - کمر - تیرپیکان‌دار - خاکستری - قدم‌یکپا ۴- مخترع تلفن - دریغ‌وحسرت - فرق سر - واجب - زائوترسان ۵- نفس شیطانی - فلزرسانا - مرکز - حیوان بارکش ۶- پیروان - گلابی - یک‌دست بازی - پوستین - گنج ۷- بیماری کم‌خونی - بازار معروف - ماه‌سرد - بزرگ‌شدن غده تیروئید در اثر کمبود ید ۸- بی‌حس - ماشین روسی - خرمافروش - سوداگر - مایه حیات ۹- خیس - بس - دست عرب - پایین جامه - شهرها ۱۰- معطر - گوینده - خدای ایرانیان باستان - تباهی ۱۱- معامله‌پایاپای - تابستان - مقابل - هواپیما

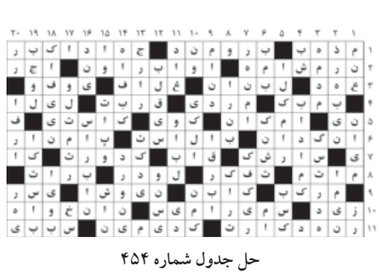
عمودی

۱- بلوا - ثروت - صنم ۲- خرس درختی - خستگی ناپذیر ۳- نیم سال تحصیلی - مادر - نفاق ۴- دویار هم قد - خویشاوند - گوشت ترکی ۵- شادمانی - دربست کارخانه ۶- نوعی پای‌افزار - مسیر گردش ۷- محل تحصیل - عقوبت ۸- پیکر - درس‌خوانده - روز ۹- علامت مفعولی - تپانچه - برهنه - از اقمار مشتری ۱۰- جد - از اشکال هندسی ۱۱- خیر و فراوانی - به جا آوردن ۱۲- سیلی - ویتامین جدولی - گوهر - بخار دهان ۱۳- نظرات - تازگی - توطئه ۱۴- از خواهران برونته - موثر ۱۵- وقت - از حروف الفبای یونانی ۱۶- سدی در خوزستان - بالشتک ۱۷- آب عرب - از شهرهای هرمزگان - نرخ بازاری ۱۸- جاده قطار - نیتروژن - شبانگاه ۱۹- نادر - گیرنده امواج ۲۰- به دنیا آوردن - ننر - غلام





حل جدول شماره ۷۲۴۴



حل جدول شماره ۴۵۴