

#### سبک رفتار



نگاه به تجمل‌گرایی از منظر روانشناسی

# درد تجمل در مان‌پذیر است به شرط آنکه بخواهیم

❖ فرزانه نوریان ❖

**انگار هیچ چیز سسر جای خود نیست.** احساس عجیبی را تجربه می‌کنم؛ حسسی آمیخته به رنج و یأس. آخر چرا من؟ من که این همه تلاش کردم بهتر باشم، بهتر دیده شوم، بین اطرافیانم کم نیاورم و تلاش کردم که دیگران متوجه کمبودها و کاستی‌های زندگی‌ام نشوند، اما باز هیچ چیزی جای خودش نیست و این حس

**تجمل‌گرایی، مرهمی کاذب بر زخم‌های شخصیتی**

افرادی که به تجمل‌گرایی رو می‌آورند معمولاً چیزی از درون آنها را از می‌دهد. مرجمی داشته‌کم که خانواده‌اش را در شرایط سختی قرار داده بود تا چیزی‌به بسیار سنگینی برایش

زندگی مشترکش شده بود، از آنجا که خانواده همسرش شرایط مالی بهتری نسبت به او داشتند، وی خواسته بود بهترین وسایل از نظر خود را تهیه کند تا مورد احترام بیشتری واقع شود و از آنجا که چنین مسئله‌ای برایش توقع بیشتری را ایجاد می‌کرد، بنابراین آنطور که تمایل داشت مورد احترام قرار بگیرد، قرار نمی‌گرفت.

این مقوله باعث تنش و اختلافات خانوادگی بین او و همسرش و خانواده او شده بود و نه تنها سازه زندگی خودش به هم ریخته شده بود، بلکه شرایط سنگین تحمیل‌شده بر پدر و مادرش هم باعث اختلافات شدیدی بین آنها شده بود و احساسی که این فرد تجربه می‌کرد بر بود از حس یأس و غم و اندوه و احساس بی‌ارزشی و پوچی که با آن دست و پنجه نرم می‌کرد.

به گفته خودش زندگی‌ای که تصور می‌کرده اصلاً اینطور نبوده و تمام آرزوهایش با تجمل‌گرایی نقش بر آب شده بود... حال مهم این است که این فرد به دنبال چه چیزی این همه خود و اطرافیانش را تحت فشار قرار داده است؟ آیا واقعاً داشتن وسایل مارک توانسته بود احترام مضاعفی برایش به ارمغان بیاورد؟ این فرد به دنبال چه حس درونی و چه نتیجه‌گیری در درون خود دست، به چنین اقدامی زده است؟

اغلب افرادی که اسیر تجمل‌گرایی و اطراف در تهیه وسایل یا امکاناتی که لزوماً نمی‌شود اسم امکانات مورد نیاز را برای آنها گذاشت می‌روند به دنبال پوشش دادن حس‌های درونی خود هستند که از آنها رنج می‌برند. مثلاً همین فرد خواسته‌اش، پذیرش مورد احترام بودنش را توسط همسر و خانواده همسرش می‌خواست اما راهی که رفت چهره بدی از خود نشان داد که نه تنها پذیرفته نشد، بلکه طرد هم شد و افراد معمولاً چیزی را می‌خواهند ولی مسیرهای انتخابی را از راه درستی نمی‌روند و مرهمی کاذب بر زخم‌های شخصیتی خود می‌گذارند.

#### نگاه

مفهوم خوب زندگی کردن

را گم کرده‌ایم

**حجت‌الاسلام حسین جامه بزرگی** ❖

تجمل‌گرایی که عامل ویران‌کننده برای خانواده و جامعه است و مولای بخردن حضرت علی (ع) در اوصاف افراد تجمل‌گرمی فرمایند: «زخارف لدنیا تفسد العقول الضعیفة؛ زرق و برق‌های دنیا عقل انسان‌های ضعیف را فاسد می‌کند» چراکه ما هنوز شاید فرق بین تجمل‌گرای، آراستگی و مرتب بودن را نمی‌دانیم، محققاً بین این دو تفاوت‌های زیادی به چشم می‌خورد.

اگر در معنای لغوی این دو نگاهی بیندازیم این موضوع را کاملاً متوجه می‌شویم چون تجمل به معنای زیبا و گرا به معنای آرایش است و آراستگی یعنی هر چیزی در جای خود در عین حال به صورت منظم و تمیز، آنچه اهل بیت عصمت و طهارت (ع) از ما خواسته‌اند آراستگی است نه مصرف‌گرایی‌های بیش از حد و ما مفهوم واقعی خوب زندگی کردن را گم کرده‌ایم. به واقع مرتب بودن و تمیز بودن سسر و وضع ظاهری و با ریخت و پاش‌های اضافی زندگی فرق دارد. اگر تعبیر جاری تجمل‌گرایی در یک زندگی رواج پیدا کند هر روز با عوض شدن مده، او نیز یک مد عوض می‌کند.

کسی که در آمد بالایی دارد شاید به راحتی بتواند ریخت‌وپاش کند اما فرد متعلق به طبقه کم درآمد با هزار سعی و تلاش و هزاران هزار مشکل و دردسر تلاش می‌کند مثلاً لباسی بخرد که شبیه یا نزدیک به طبقه

به شدت مرا آزرده خاطر می‌کند. به رسیده‌های پرداختی اقساطم نگاه می‌کنم، چه پول هنگفتی را بابت چیزهایی که اصلاً به درد نخورده پرداخت کردم و دقیقاً زمانی که همکارانم در کار مفیدی می‌خواستند سرمایه‌گذاری کنند من هیچ پس اندازی نداشتم؛ چرا که همه در آمد خود را صرف تجملات زندگی کردم. از همه اینها گذشته هیچ آرامشی را حس نمی‌کنم، بلکه هر روز بیش از پیش در

**تجمل‌گرایی محصول یک ذهن سالم نیست**

اینکه ما بخواهیم پذیرفته شویم و مورد احترام قرار بگیریم بد نیست و همه خواهانش هستیم ولی اگر این مقوله به افراط برود و ما همه چیز را بر این مبنا تنظیم کنیم که باید در جمع همیشه بیشترین توجه به سمت ما باشد و ما اگر مرکز توجه نباشیم رنج می‌کنیم،

این خود مشخصه‌ای از اختلال شخصیت است که در صورت افراط محسوب می‌شوند، ممکن استب از فضای مجازی صرفاً برای اطلاع‌رسانی یا تبلیغات استفاده کنند اما قطعاً چیزی که نیستند را به نمایش نمی‌گذارند یا آنقدر مشغول هستند که فرصت اینکه به حواشی بی‌پایه بپردازند را ندارند.

بهتر است این قضیه را در ک کنیم که واقعاً افرادی که در شرایط مناسب هستند و در همه ابعاد به نسبت موفقیت کسب کرده‌اند در دنیا اثبات خود و کسب اعتماد به نفس در دنیای مجازی نیستند. دنیای مجازی فضایی جهت از تباطات سازنده است نه به نمایش گذاشتن آنچه نیستیم. افرادی که از عدم عزت نفس و اعتماد به نفس رنج می‌برند گاهی با رفتارهایی

از جنس تجمل‌گرایی به دنبال اثبات خویشتن و ایجاد اعتماد به نفس هستند

تا بتوانند روی این حس درونی خود سربوش بگذارند ولی از آنجا که عزت نفس و اعتماد به نفس از درون سرچشمه می‌گیرد باید به این افراد گفت که اگر مثلاً پولت یا ماشینت را از تو بگیرند چه چیز دیگری برایت باقی می‌ماند؟

**پذیرش بیماری اول درمان است**

بدون شک افرادی که شدیداً درگیر تجمل‌گرایی هستند کم نیستند و هر کدام طبعاً از چیزی رنج می‌برند و شاید خودشان هم از اینکه در ورطه تجمل‌گرایی افتاده‌اند در رنج هستند ولی با آگاهی نسبت به این مسئله و آموزش مهارت‌های درست می‌توان بر مشکل فاتح آمد. اگر در وجودتان احساس فشار می‌کنید که

باید حتماً به خاطر اثبات خود به هر طریقی از تجملات استفاده کنید تا دیده شوید یا جهت دریافت توجه دیگران خود را به سختی بیندازید و اگر از این وضعیت ناخشنود هستید بدانید که برای مشکل شما راه درمان هم وجود دارد، اینکه شما می‌توانید با رجوع به یک مشاور خوب و شناخت شخصیت خود و دیگران بدون اینکه نیاز باشد هزینه سنگینی را متقبل شوید، فرد ارزشمندی به معنای واقعی باشید. فراموش نکنید پایه اول درمان، پذیرش و آگاهی است، پس هیچ گاه از اینکه بهتر شوید نترسید.

افرادی که از عدم عزت نفس و اعتماد

به نفس رنج می‌برند گاهی با رفتارهایی از جنس تجمل‌گرایی به دنبال اثبات خویشتن و ایجاد اعتماد به نفس هستند تا بتوانند روی این حس درونی خود سربوش بگذارند ولی از آنجا که عزت نفس و اعتماد به نفس از درون سرچشمه می‌گیرد باید به این افراد گفت که اگر مثلاً پولت یا ماشینت را از تو بگیرند چه چیز دیگری برایت باقی می‌ماند؟

**یأس و غم فرو می‌روم و...**

این می‌تواند داستان هر کدام از ما یا اطرافیان ما در این زندگی و عرصه پر از تکنولوژی باشد. تلاشی که هر یک فکر می‌کنیم برای رفاه بیشتر می‌کنیم اما در واقع هر روز خود را به ورطه افسردگی می‌کشانیم. یکی از این حالت‌ها تجمل‌گرایی است و این مقوله را بسیار در جامعه مشاهده می‌کنیم.

فضای مجازی و آنچه برخی افراد از خود به نمایش می‌گذارند نیز جای بحث

دارد. این دسته از افراد معمولاً نمی‌توانند در دنیای واقعی خود، مسائلمان را حل کنند و در فضای مجازی ناشی‌نداشته خود را با حالت اغراق به نمایش می‌گذارند و این نیز باعث برداشت اشتباه خیلی از افراد می‌شود و می‌پرسند چرا اسبک زندگی اینها خاص است و چرا ما نمی‌توانیم مانند این افراد زندگی کنیم؟ واقعبت اینجاست افرادی که واقعاً موفقیت کسب می‌کنند و افراد موفق محسوب می‌شوند، ممکن استب از فضای مجازی صرفاً برای اطلاع‌رسانی یا تبلیغات استفاده کنند اما قطعاً چیزی که نیستند را به نمایش نمی‌گذارند یا آنقدر مشغول هستند که فرصت اینکه به حواشی بی‌پایه بپردازند را ندارند.

بهتر است این قضیه را در ک کنیم که واقعاً افرادی که در شرایط مناسب هستند و در همه ابعاد به نسبت موفقیت کسب کرده‌اند در دنیا اثبات خود و کسب اعتماد به نفس در دنیای مجازی نیستند. دنیای مجازی فضایی جهت از تباطات سازنده است نه به نمایش گذاشتن آنچه نیستیم.

افرادی که از عدم عزت نفس و اعتماد به نفس رنج می‌برند گاهی با رفتارهایی

از جنس تجمل‌گرایی به دنبال اثبات خویشتن و ایجاد اعتماد به نفس هستند تا بتوانند روی این حس درونی خود سربوش بگذارند ولی از آنجا که عزت نفس و اعتماد به نفس از درون سرچشمه می‌گیرد باید به این افراد گفت که اگر مثلاً پولت یا ماشینت را از تو بگیرند چه چیز دیگری برایت باقی می‌ماند؟

**پذیرش بیماری اول درمان است**

بدون شک افرادی که شدیداً درگیر تجمل‌گرایی هستند کم نیستند و هر کدام طبعاً از چیزی رنج می‌برند و شاید خودشان هم از اینکه در ورطه تجمل‌گرایی افتاده‌اند در رنج هستند ولی با آگاهی نسبت به این مسئله و آموزش مهارت‌های درست می‌توان بر مشکل فاتح آمد. اگر در وجودتان احساس فشار می‌کنید که

باید حتماً به خاطر اثبات خود به هر طریقی از تجملات استفاده کنید تا دیده شوید یا جهت دریافت توجه دیگران خود را به سختی بیندازید و اگر از این وضعیت ناخشنود هستید بدانید که برای مشکل شما راه درمان هم وجود دارد، اینکه شما می‌توانید با رجوع به یک مشاور خوب و شناخت شخصیت خود و دیگران بدون اینکه نیاز باشد هزینه سنگینی را متقبل شوید، فرد ارزشمندی به معنای واقعی باشید. فراموش نکنید پایه اول درمان، پذیرش و آگاهی است، پس هیچ گاه از اینکه بهتر شوید نترسید.

❖**روانشناس بالینی**

سادگی نمی‌تواند معیارهای خود را از بین هزاران مورد انتخاب کند، زیرا یکی از معیارهای اصلی او و شرایط خانوادگی آنها و وضعیت مالی بالایی است که جوابگوی همه دغدغه‌های مالی فرد باشد و اینگونه موارد هم بسیار کم هستند و ممکن است فردی به خاطر همین مشکل و معضل خانواده و بالا بودن سطح توقعات آنها از زندگی گاهی به گناه هم بیفتد و این واقعاً خطری بزرگ است برای خانواده‌ها که در صورت توجه نکردن به آثار نافرجام آن یک عمر باید پشیمانی غیرقابل جبران در برخی از موارد را تحمل کنند. اساساً تجمل‌گرایی امروز از معضلات بزرگ جامعه جهانی به شمار می‌رود و از آثار روشن‌بی‌عدالتی در میان بشر معاصر است. گاهی برخی افراد در جوامع مختلف و متعدد برای رضای این عطش درونی و میل به مصرف‌گرایی، از زندگی معنوی خویشتن چشمپوشی می‌کنند و آنقدر با این صفت منفی آمیخته می‌شوند که هویت خویش را به تجملات می‌فروشند.

اینگونه افراد تبدیل به یک ابزار برای به دست آوردن مادیات می‌شوند و حتی نمی‌توانند آرامشی نسبی برای اهل خانه به ارمغان بیاورند؛ کاهش زنان با قدرت و نفوذی که نسبت به همسران خود دارند این موضوع را کنترل و با جلوگیری از تنش‌های ناشی از تجمل‌گرایی، اسراف و مشکلات ناشی از آن به تحکیم خانواده کمک کند.

❖**کارشناس مذهبی و پژوهشگر حوزه سبک‌زندگی**

#### سبک نگرش



چرا نمی‌توانیم آرام باشیم؟

## دوباره به زندگی نگاه کن

❖ **دکتر مریم رنوفی** ❖

انسان از همان ابتدای تولد برای رسیدن به آنچه خواست طبیعی، زیستی و روانی‌اش بود وارد تلاش و چالش شد. زمانی که خواسته‌اش پاسخ می‌گرفت آرام بود و اگر ناکام می‌ماند نا آرام و ناراضی می‌شد. هر چه به دنیای بزرگ‌تری قدم می‌گذاشت نیازهایش گسترده‌تر می‌شد و برای کسب آرامش تلاش بیشتری می‌کرد. آدمی برای دریافت نیازهایی چون بقا، عشق، محبت، ارتباط با دیگران، آزادی، انتخاب کردن، تصمیم‌گیری قدرتمند و احاطه بر زندگی، تفریح و لذت از زندگی، متحمل دردها، رنج‌ها، ناکامی‌ها و نابرابری‌هایی‌شد و آرامشش مختل گردید. ناچار شد تلاش کند، حرکت کند، مبارزه کند، کوتاه بیاید، احسان کند، ببخشد، بجنگد و رفتارهای دیگری که نامش زندگی کردن است. انسان در جست‌وجوی زندگی با فراز و فرودهای بی‌شماریی مواجه است. وقتی نیازی از او پاسخ می‌گیرد آرام می‌شود و زمانی که خواسته‌هایش ناکام می‌ماند آرامش خود را از دست می‌دهد.

زندگی انسان مجموعه‌ای از فراز و فرودهاست. مثل حرکت در جاده‌ای که گاه به یک دشت صفا و خرم می‌رسد و گاه با بیابانی خشک و بی‌آب و علف مواجه می‌شود. زمانی سنگلاخ و ناهموار است و گاهی هموار. دمی سراسیم است و زمانی سربالایی. آنچه هست رفتن است، توفقی نیست، برگشتی نیست، ماندنی نیست، مراحل زندگی پشت سر هم می‌روند و کودکی به نوجوانی و جوانی می‌رسد، تحصیل، شغل، ازدواج و تشکیل خانواده و رسیدن به میانسالی و پیری و نهایت‌مارگ...

انسان نمی‌تواند دل به چیزی بسیار، نمی‌تواند بماند؛ زندگی رفتن و گذر کردن است، مثل جریان رودی که می‌گذرد و بازگشتی ندارد.

در سبیری کردن این مراحل تنها چیزی که می‌ماند رضایتی است که در فرد ایجاد می‌کند و معنای است برای پیدا کردن زندگی... نقطه مشخصی برای آرامش یافتن وجود ندارد. اینکه آرامش را در یک امر یا موضوع یا مکان یا وضعیت یا ارتباط دنبال کنیم و موفق می‌شویم و به زودی به آن دست نیازی دیگری می‌شود. احساس رضایت درونی ماه‌اصلی رسیدن به آرامش و آن چیزی است که همواره انسان در جست‌وجوی آن است و به‌بمشی است که از آن رانده نشده است.

این آرامش در گرو احساس رضایت از کار، از ارتباط با دیگران، از کسب درآمد، از خانواده، از مکان زندگی، از جغرافیا و تاریخی که در آن قرار دارد، از وضعیت زندگی، از توانایی‌ها و امکانات و از هر چه با آن سر و کار دارد و انجام می‌دهد ایجاد می‌شود. اینکه در بدترین شرایط چگونه به داشته‌هایش بندیدشد و برای کسب نداشته‌هایش تلاش کند تا آنها را به دست آورد.

رضایتی که یک کودک می‌جوید با آنکه یک ساله‌خورده طالبش است، متفاوت است. با آنچه موجب آرامش یک معلم می‌شود یا آنچه یک دانش‌آموز می‌خواهد فرق می‌کند. رضایت یک زن از ارتباط با همسرش با دیدگاه یک مرد متفاوت است و به همین ترتیب در تک‌تک افراد آرامش و رضایت معنی‌های خود را با دیگری فرق می‌کند و هر کس را از رادر چیزی جست‌وجو می‌کند.

تلاش برای بودن و ماندن و زندگی کردن یک جنبه است و تلاش برای شدن و رضایتمندی جنبه دیگر. مهم این است که آرامش زمانی ایجاد می‌شود که تلفیقی از این‌س دو صورت گیرد. انسان برای رضای نیازهایش تلاش کند، راه درست و اخلاقی در پیش گیرد و برای رسیدن به آنها از امکانات و شرایط در دسترس خود استفاده کند و به دنبال مسیری باشد که توان خود را بتواند در آن بیاورد. در عین حال اسیر روزمرگی و عادات نشده و معنایی برای بودن خود پیدا کند تا رضایت و آرامش را از آن خود سازد.

به زندگی خود نگاهی بیندازید. در این دنیا چه می‌کنید و تا به حال چه کرده‌اید؟ آیا آرامش دارید؟ آیا احساس رضایت دارید؟



**تلاش برای بودن و ماندن و زندگی کردن یک جنبه است و تلاش برای شدن و رضایتمندی جنبه دیگر.** مهم این است که آرامش زمانی ایجاد می‌شود که تلفیقی از این‌س دو صورت گیرد

❖**مشاور و روانشناس**