

## خَبْدُ الْمَتِين (6): در جستجوی آرامش و خوشحالی- از چشم‌انداز غرب (1)



### حرف‌های بجای مقدمه:

دستیابی به آرامش و خوشحالی یکی از خواسته‌های همیشه‌گی بشر بوده است و در این راستا انسان‌ها در طول تاریخ راه‌های مختلفی را آزموده‌اند تا به آرامش دست یابند. بسیاری‌ها رسیدن به آرامش و خوشحالی را در گرو پول، ثروت، تحصیلات عالی، پیشرفت شغلی، موفقیت در تجارت و داشتن استعداد و امثالهم می‌دانند، اما به محض رسیدن به این موفقیت‌ها، هم‌چو افراد دیگر احساس شادی و رضایت خاطر از زندگی ندارند.

در واقع، این چه سرّی است که با وجود اینکه پیشرفت‌های ساینسی، صنعتی و تکنالوژیکی، سهولت‌های بی‌نظیری را در زندگی بشر به‌میان آورده؛ ولی مردم دنیا با این همه امکانات بطور عجیب و بی‌سابقه‌ای بسوی افسردگی، اضطراب و بحران روحی در حرکت هستند. تا جایی‌که از آرامش و سکینت به عنوان گم شده‌ای انسان معاصر یاد می‌شود.

این بحران و اضطراب ناشی از چیست و چرا مردم بصورت گسترده با وجود امکانات زیاد خوشحال نیستند؟ در قسمت نخست این نوشته به دیدگاه‌های غرب از آرامش و خوشبختی می‌پردازیم که امروز منحیث یک دید حاکم در جهان وجود دارد. بعداً در قسمت دوم به این مسأله می‌پردازیم که اساساً خوشبختی و آرامش به چه ارتباط دارد.

### • واقعیت نارضایتی در سطح جهان

یکی از مهم‌ترین دلایل افزایش نارضایتی در سطح جهان حاکم شدن مفکوره‌های غرب می‌باشد. بدلیل اینکه، غرب پیشرفت و رسیدن به سعادت را منحیث هدف زندگی برای انسان‌ها تعریف نموده و آن را منوط به اشباع کامل احتیاجات و غرایز انسان می‌داند. با نگاه نزدیک نسبت به طرز زندگی غربی، نمایان می‌گردد که غرب در یک تناقض عجیبی زندگی

می‌کند: از یکسو مفکوره‌ها و ارزش‌های غربی، رسیدن به سعادت و آرامش را مربوط به ثروت هنگفت، مقام بلند و سهولت‌های زندگی می‌داند؛ ولی برعکس، تحقیقات معتبر خود غربی‌ها نشان می‌دهد که به هر اندازه که غرب در عرصه مادی به بلندای پیشرفت دست یافته؛ در سوی دیگر، بحران اضطراب، افسردگی و نارضایتی از زندگی وسعت بیشتری پیدا نموده است.

پروفسور ریچارد لایارد، در کتاب پرآوازه اش بنام **خوشحالی**، بالای افزایش مشکل غمگینی و عدم رضایت مردم در جوامع غربی به تحقیق پرداخته است. وی می‌نویسد: «در زندگی ما [غربی‌ها] یک تناقض جدی وجود دارد. بسیاری‌ها در زندگی عاید و امکانات زیاد می‌خواهند و برای بدست آوردن آن تلاش می‌کنند. باوجودی‌که مردم در غرب روز به روز از لحاظ امکانات و سهولت‌ها مرفه‌تر می‌گردند، ولی میزان خوشحالی و رضایت خاطر شان برعکس رو به کاهش است.» او استدلال می‌ورزد که این مسأله دیگر منجیث یک معما نیست.

وی برای اثبات تحقیق‌اش بالای عاید سرانه سه کشور تحقیق نموده که به نتایج عجیبی دست یافته. طوری‌که، در نیم قرن اخیر، بعد از 1950 میلادی، عاید مردم انگلیس، امریکا و جاپان سه برابر افزایش یافته و زندگی شان وضعیت مطلوبی پیدا کرده است. ستندردها و سهولت‌های زندگی شان چند برابر شده؛ طوری‌که حالا دیگر آن‌ها در مقایسه به گذشته خانه‌های بزرگتری دارند و تکنالوژی مدرن، زندگی راحت‌تری را برای‌شان فراهم کرده است. آن‌ها وسایل لوکس و گران قیمت می‌خرند. ولی نتایج حاصل از تحقیقات نشان می‌دهد که باوجود چند برابر شدن امکانات زندگی، مردم شاهد افزایش بسیار جزئی در خوشحالی اند و هیچ قابل مقایسه با رشد امکانات و ثروتی که بدست آورده‌اند نمی‌باشد. یا به تعبیر بهتر، این امکانات رفاهی و سهولت‌های زندگی باعث افزایش احساس آرامش و خوشبختی مردم این کشورها نشده.

در کنار این، مجموعه از تحقیقات مختلفی که در مورد میزان خوشحالی در میان کشورهای جهان که دارای سطح متفاوت ستندردهای زندگی، عاید سرانه و ثروت می‌باشند، صورت گرفته نشان می‌دهد که کشورهای ثروتمند در مقایسه با کشورهای فقیر میزان خوشحالی شان کمتر است و در زندگی تشویش‌ها و اضطراب‌های بیشتری را تجربه می‌کنند.

ناگفته نباید گذاشت، شاخص‌های کلیدی که برای نشان دادن خوشحالی یا عدم خوشحالی توسط محققین غربی مورد استفاده قرار می‌گیرند همه به سرعت در دوران پس از جنگ جهانی دوم افزایش یافته‌اند. این شاخص‌ها عبارت‌اند از: افسردگی، جرم و جنایت، اعتیاد به الکل.

به عنوان مثال: در امریکا 15 درصد مردم در سن 35 سالگی افسردگی بالینی را تجربه می‌کنند. درحالی‌که این رقم در سال 1960 میلادی به 2 درصد مردم می‌رسید. میزان مرگ و میر ناشی از اثرات مخرب اعتیاد به الکل در امریکا و تمام کشورهای اروپایی نسبت به سال 1950 میلادی دو برابر شده است. افزایش تنش‌های خانوادگی و میزان خانوادگی شکسته و از هم پاشیده که کودکان شان را بدون سرپرست ترک نموده‌اند افزایش یافته و اکنون تقریباً نصف تمام امریکایی‌ها از سن 15 به بعد با پدران

اصلی خود زندگی نمی‌کنند. در سال 1950 میلادی میزان طلاق تا حدی زیادی غیر معمول بود اما حالا به سرعت افزایش یافته است.

در کنار این، در میان سال‌های 1950-1980 میلادی، میزان جرم و جنایت بطور اوسط در تمامی کشورهای غربی 300 درصد افزایش نموده است. هم‌چنان، این یک تناقض جدی در نظریات تحلیل‌گران است که فکر می‌کنند که با از بین بردن بیکاری و افزایش ثروت؛ جرم و جنایت در جامعه کاهش می‌یابد. هر چند، تا جایی از بین بردن بیکاری باعث کاهش جرم و جنایت می‌گردد، ولی اساساً راه حل اساسی برای کاهش جرم و جنایت نیست.

این تناقض بصورت عمیق غرب را مغشوش ساخته، از یک سو ادعا می‌کنند برای یک جامعه خوشحال توجهات باید به سمت کسب ثروت، رشد اقتصادی و پیشرفت معطوف گردد، در حالی‌که در سوی دیگر، نفوس غرب بصورت روز افزون بسوی آشفتگی، اضطراب و افزایش میزان افسردگی و خودکشی روان هستند. غرب بار بار از خود می‌پرسد: علت این عدم رضایت و عدم آرامش چیست و چگونه این وضعیت باید ترمیم گردد؟ آیا این تمرکز نامتجانس برای رشد اقتصادی منحنی معیار موفقیت، قابل توجیه است یا این‌که نتایج غیر مترقبه را ببار آورده است؟ البته مفکرین غربی برای این سوالات جواب قناعت بخشی ندارند.

#### • عوامل نارضایتی از چشم تحقیقات

پژوهشگران به تعدادی از عوامل و رفتارهایی اشاره می‌کنند که باعث نارضایتی عمیق مردم در غرب شده است:

**یکم: رقابت‌های اقتصادی و اجتماعی:** یکی از مهم‌ترین یافته‌های تحقیقات نشان می‌دهد که مقایسه وضعیت اجتماعی و اقتصادی با اطرافیان منجر به عدم خوشحالی و غمگینی عمیق می‌گردد. یک فرد ممکن است با وجود ثروت فراوان، کمتر احساس موفق بودن و خوشحالی کند، دلیل آن بسیار ساده است چون آن فرد به اندازه همسالان و همدیف‌های خود ثروت ندارد.

روانشناسان در یکی از تحقیقات جالب شان از دانشجویان دانشگاه هاروارد پرسیده‌اند کدام بهتر است: پنجاه هزار دالر عاید سالانه در شرایطی که دیگران بیست و پنج هزار دالر در سال عاید دارند، یا صد هزار دالر عاید سالانه در شرایطی که دیگران دوصد و پنجاه هزار دالر عاید دارند؟ بیشتر دانشجویان، گزینه اول را برگزیدند و ترجیح دادند که کمتر عاید داشته باشند به شرطی که این عاید کم شان، از عاید دیگران و اطرافیان شان بیشتر باشد.

در حقیقت، رقابت اقتصادی و اجتماعی در قلب زندگی مدرن غربی قرار دارد. این رقابت، هم‌چشمی و مقایسه خود با دیگران باعث ناراحتی و افسردگی تعداد زیادی از انسان‌ها می‌گردد. هم‌چنان، در این مورد بعضی از مفکرین غربی به این نظر هستند که تا اندازه نابرابری اقتصادی برای نگهداشتن روحیه حسادت و تلاش افراد برای رسیدن به یک سطح زندگی معقول و ضروری است. چون روحیه حسادت، حرص و بخل به خصوص برای رشد فعالیت‌های اقتصادی ضروری پنداشته می‌شود.

**دوم: چرخ جمع آوری ثروت:** آنانی که شادی و خوشحالی خویش را بر اساس مادیات استوار ساخته‌اند، ممکن است در کسب مقداری خاصی از ثروت، احساس خوشحالی و آرامش کنند؛ اما این احساس بزودی از بین می‌رود. از بین رفتن این احساس، فرد را دوباره بر می‌انگیزد که برای بدست آوردن احساس خوشی، دوباره برای کسب ثروت تلاش ورزد و این پروسه بار بار تکرار می‌گردد.

بررسی‌ها نشان داده است دارائی و مالکیت باید بهترتر و خوبتر شود تا عین احساس رضایت و خوشبختی را تأمین کند. این پروسه و حالت بصورت واضح حس خوشحالی را تضمین نمی‌کند و تنها فرد را در یک مسابقه دایمی برای کسب ثروت قرار می‌دهد.

این سیستم چرخ ثروت باعث شده که مردم سخت‌تر و به مدت‌های طولانی کار کنند تا عاید بیشتر بدست بیاورند، اما رضایت کمتری می‌داشته باشند. چنانچه، نیروی کار مدرن برای بدست آوردن ثروت و امکانات بیشتر؛ خانواده، صحت و زندگی خود را به خطر انداخته و حتی در اوقات فراغت خویش نیز مشغول به کار می‌باشند. حالانکه، نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که ثروت و امکانات تنها باعث 10 درصد خوشحالی در انسان می‌گردد. بدین معنی، که رسیدن به هر نوع امکانات، امیتاز، مقام، سهولت و دارائی در زندگی، تنها باعث 10 درصد خوشحالی یک فرد می‌گردد.

این‌ها نتایج برخی از تحقیقات بود که نمایان می‌سازد ریشه اصلی عدم رضایت در زندگی بر می‌گردد به یک سلسله از افکار و ارزش‌های پوچ که باعث این حالت شده است. بدین لحاظ، اولویت دادن به منافع مادی به قیمت همه چیز، دستیابی به منافع شخصی و ظهور فردگرایی منجر به یک جامعه شده که بصورت روز افزون بسوی خودخواهی، مادی گرایی و رقابت‌های اقتصادی و اجتماعی در حرکت است.

جای بسا تأسف و شرم است که تعدادی از مقلدین ارزش‌های غربی و شاگردان نوآموز دموکراسی و اقتصاد بازار می‌خواهند با وارد نمودن و نهادینه ساختن این ارزش‌ها در میان مردم افغانستان، رضایت خاطر و خوشحالی را از مردم ما بربایند و در عوض مردم را به طرف اضطراب و تشویش‌های روحی سوق دهند. در حالی‌که، این مفکوره‌های غیر انسانی منجر به بی‌اعتمادی و سوءظن وسیعی در یک جامعه گردیده و آن را از داخل می‌پوسد. در حقیقت، مفکوره‌های دموکراسی و سرمایه‌داری هم‌چو اژدهای اند که غرب و همه‌ای جهان را می‌بلعد. برماست که این اژدها را نگذاریم دهان باز کند و با ارزش‌های زهرآگینش جهان را بسوی هلاکت بکشاند.

وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى [طه:124]

و هرکه از یاد من روی بگرداند (و از احکام کتاب‌های آسمانی دوری گزیند) ، (در دنیا) زندگی تنگ (و سخت و گرفته‌ای) خواهد داشت؛ و روز قیامت او را نابینا محسور می‌کنیم.

**مصدق سهاک**

عضو دفتر مطبوعاتی حزب التحریر - ولایه افغانستان