

بررسی عوامل انگیزشی در اتخاذ سبک زندگی مینیمالیستی و اثر آن بر سلامت روان: یک مطالعه کیفی پدیدارشناختی در شهر تهران

تاریخ ارسال: ۱ مرداد ۱۴۰۳

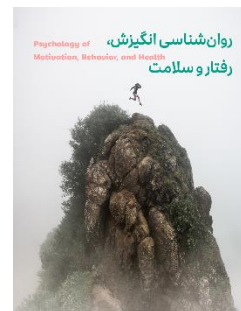
تاریخ بازنگری: ۷ شهریور ۱۴۰۳

تاریخ پذیرش: ۲۹ شهریور ۱۴۰۳

تاریخ چاپ: ۱۲ مهر ۱۴۰۳

۱. شهلا حسینی پور: گروه علوم تربیتی، دانشگاه سراسری تهران، تهران، ایران

* ایمیل نویسنده مسئول: Shahla.hosseinipour@gmail.com



چکیده

هدف پژوهش حاضر شناسایی عوامل انگیزشی در اتخاذ سبک زندگی مینیمالیستی و بررسی اثرات روانی این سبک زندگی بر سلامت روان افراد در شهر تهران بود. این مطالعه با روش کیفی و رویکرد پدیدارشناسی تفسیری انجام شد. مشارکت کنندگان شامل ۲۹ نفر از شهروندان تهرانی بودند که حداقل یک سال تجربه سبک زندگی مینیمالیستی داشتند. داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته گردآوری شد و تحلیل داده‌ها با استفاده از تحلیل مضمون و نرم‌افزار NVivo صورت گرفت. نمونه‌گیری به صورت هدفمند تا رسیدن به اشباع نظری انجام شد. یافته‌ها در سه مقوله اصلی طبقه‌بندی شدند: (۱) عوامل انگیزشی شامل رهایی از مصرف‌گرایی، ارزش‌گرایی شخصی، تأثیر رسانه‌ها، فشارهای شهری، تجربه بحران و گرایش معنوی؛ (۲) پیامدهای روانی مانند کاهش اضطراب، افزایش رضایت از زندگی، ارتقای ذهن آگاهی و بازتعریف هویت فردی؛ و (۳) چالش‌ها شامل فشار اجتماعی، تضاد با نیازهای روزمره، مقاومت درونی و نبود حمایت ساختاری. شرکت کنندگان گزارش کردند که مینیمالیسم باعث ایجاد آرامش ذهنی، تمرکز بر لحظه حال و انسجام روانی بیشتر شده است. سبک زندگی مینیمالیستی نه تنها یک انتخاب سبک زیستی، بلکه ابزاری برای بازسازی روانی، کاهش تنش و افزایش معنا در زندگی است. با وجود برخی چالش‌ها، این سبک می‌تواند به عنوان رویکردی مؤثر در ارتقاء سلامت روان مورد توجه مشاوران و سیاست‌گذاران قرار گیرد.

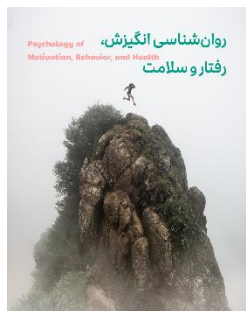
کلیدواژه‌گان: مینیمالیسم، انگیزش، سلامت روان، سبک زندگی، تحلیل مضمون، مطالعه کیفی

شیوه استناددهی: حسینی پور، شهلا. (۱۴۰۳). بررسی عوامل انگیزشی در اتخاذ سبک زندگی مینیمالیستی و اثر آن بر سلامت روان: یک مطالعه کیفی پدیدارشناختی در شهر تهران. *روانشناسی انگیزش، رفتار و سلامت*، ۲(۳)، ۸-۱.



۱۴۰۳ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.

Exploring Motivational Factors in Adopting a Minimalist Lifestyle and Its Impact on Mental Health: A Phenomenological Qualitative Study in Tehran



1. Shahla Hosseini-pour*: Department of Educational Sciences, University of Tehran, Tehran, Iran

*Corresponding Author's Email: Shahla.hosseini-pour@gmail.com

Submit Date: 22 July 2024

Revise Date: 28 August 2024

Accept Date: 19 September 2024

Publish Date: 3 October 2024

Abstract

This study aimed to explore the motivational factors behind adopting a minimalist lifestyle and its psychological effects on mental health among Tehran residents. A qualitative study using an interpretative phenomenological approach was conducted. Twenty-nine Tehran-based participants with at least one year of minimalist lifestyle experience were selected through purposive sampling until theoretical saturation was reached. Data were collected via semi-structured interviews and analyzed thematically using NVivo software. Three main themes emerged: (1) Motivational factors including detachment from consumerism, personal value orientation, influence of media, urban stress, personal crises, and spiritual inclination; (2) Psychological outcomes such as reduced anxiety, increased life satisfaction, heightened mindfulness, and identity reconstruction; and (3) Challenges including social pressure, conflict with daily needs, inner resistance, and lack of institutional support. Participants reported enhanced mental clarity, present-moment focus, and emotional resilience as outcomes of minimalist living. Minimalism is more than a lifestyle choice; it is a psychological strategy for fostering inner peace, reducing distress, and enhancing meaning in life. Despite contextual challenges, it holds potential as a mental health-promoting practice and deserves attention in counseling and policy interventions.

Keywords: *Minimalism, Motivation, Mental Health, Lifestyle, Thematic Analysis, Qualitative Study*

How to cite: Hosseini-pour, S. (2024). Exploring Motivational Factors in Adopting a Minimalist Lifestyle and Its Impact on Mental Health: A Phenomenological Qualitative Study in Tehran. *Psychology of Motivation, Behavior, and Health*, 2(3), 1-8.



© 2024 the authors. This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

در دنیای معاصر که با تسلط مصرف‌گرایی، تبلیغات گسترده و فشارهای روانی فزاینده همراه است، سبک زندگی مینیمالیستی به‌عنوان یک رویکرد جایگزین در حال گسترش است. این سبک زندگی، با تأکید بر کاهش مالکیت مادی، ساده‌زیستی و تمرکز بر عناصر معنادار زندگی، نه تنها به‌عنوان یک انتخاب زیبایی‌شناختی یا اقتصادی، بلکه به‌مثابه یک واکنش روان‌شناختی و فرهنگی در برابر تنش‌ها و پیچیدگی‌های جهان مدرن در حال تبیین است (Kasser, 2016). مینیمالیسم مفهومی است که افراد را تشویق می‌کند تا از مصرف افراطی فاصله بگیرند، نیازهای واقعی خود را بازشناسی کنند و منابع ذهنی، زمانی و مالی خویش را به‌سوی ارزش‌هایی هدایت کنند که رضایت درونی و پایداری را ایجاد می‌نماید (Saxbe et al., 2019).

در بسیاری از کشورها، سبک زندگی مینیمالیستی به‌عنوان پاسخی به بحران‌های زیست‌محیطی، فشارهای اقتصادی، و خستگی ذهنی ناشی از زندگی مدرن شکل گرفته است (Elgin, 2010). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که مصرف‌گرایی مزمن با سطوح بالاتری از اضطراب، افسردگی و نارضایتی از زندگی همراه است (Dittmar et al., 2014)، و در مقابل، گرایش به ساده‌زیستی و مینیمالیسم می‌تواند احساس آرامش، آزادی ذهنی و معنا را در زندگی فرد تقویت کند (Chhetri et al., 2020). این تغییر نگرش، نه صرفاً به‌عنوان یک ترند فرهنگی بلکه به‌عنوان جنبشی درونی و روانی برای بازسازی رابطه انسان با خود، دیگران و دنیای اطرافش قابل تحلیل است.

مطالعات کیفی متعددی به بررسی انگیزه‌های افراد برای پذیرش سبک زندگی مینیمالیستی پرداخته‌اند. برخی از افراد، مینیمالیسم را نتیجه بحران‌های شخصی چون مرگ عزیزان، جدایی، یا بیماری تلقی می‌کنند که سبب بازنگری در اولویت‌های زندگی شده است (Millburn & Nicodemus, 2015). در این دیدگاه، مینیمالیسم به‌عنوان یک نقطه عطف در زندگی روانی فرد مطرح می‌شود که او را به سمت حذف عناصر غیرضروری و تمرکز بر ارزش‌های درونی سوق می‌دهد. برخی دیگر تحت تأثیر رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی، به‌ویژه محتوای تولیدشده در پلتفرم‌هایی مانند یوتیوب و اینستاگرام، با این سبک آشنا شده‌اند و با دیدن الگوهای موفق مینیمالیستی، به تغییر سبک زندگی خود تمایل پیدا کرده‌اند (Lee & Ahn, 2021).

از منظر روان‌شناختی، سبک زندگی مینیمالیستی می‌تواند با کاهش بار شناختی، کاهش اضطراب، بهبود خلق‌وخو، افزایش تمرکز و ارتقای ذهن‌آگاهی مرتبط باشد (Saxbe et al., 2019). نظریه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا نیز بر این نکته تأکید دارند که کاهش وابستگی به مادیات و تمرکز بر روابط معنادار و تجربه‌های ذهنی مثبت، نقش مهمی در سلامت روان ایفا می‌کند (Seligman, 2011). در این زمینه، مطالعات نشان داده‌اند که سبک زندگی مینیمالیستی می‌تواند احساس کنترل فرد بر محیط، رضایت درونی، و انسجام روانی را افزایش دهد (Kang et al., 2021). یکی دیگر از ابعاد مهم در پذیرش مینیمالیسم، تضاد با فرهنگ غالب مصرف‌گرا است. فرهنگ مصرف‌گرا، با تبلیغات گسترده و ایجاد نیازهای کاذب، فرد را به سوی انباشت دارایی‌های مادی سوق می‌دهد و در این میان، هویت فردی در چارچوب کالاها و نشانه‌های مصرف تعریف می‌شود (Bauman, 2007). در مقابل، مینیمالیسم به‌مثابه مقاومت در برابر این جریان، به فرد اجازه می‌دهد تا تعریف جدیدی از موفقیت، خوشبختی و هویت ارائه دهد؛ تعریفی که مبتنی بر کیفیت روابط انسانی، تجربه‌های اصیل و ارزش‌های درونی است (Alexander & Ussher, 2012).

بااین‌حال، اتخاذ و تداوم سبک زندگی مینیمالیستی با چالش‌هایی نیز همراه است. در جوامعی که مصرف‌گرایی نهادینه شده و ملاک موفقیت بر اساس دارایی‌های مادی سنجیده می‌شود، افراد مینیمالیست ممکن است با فشار اجتماعی، تمسخر، یا حتی طرد مواجه شوند (Chhetri et al., 2020). همچنین، تضاد میان نیازهای روزمره - به‌ویژه در خانواده‌ها با فرزندان - و اصول مینیمالیسم، می‌تواند مانعی در استمرار این سبک زندگی

ایجاد کند. وابستگی عاطفی به اشیاء، عادت‌های فرهنگی، و کمبود ساختارهای حمایتی مانند مشاوره و آموزش نیز از دیگر موانع هستند (Lee & Ahn, 2021).

از سوی دیگر، در پژوهش‌های نوین به بعد معنوی سبک زندگی مینیمالیستی نیز توجه شده است. برخی افراد، مینیمالیسم را نه فقط به عنوان یک انتخاب مادی، بلکه به عنوان بخشی از مسیر معنوی خود درک می‌کنند. در این دیدگاه، رهایی از وابستگی‌های مادی، خلوت با خویشتن، و تمرکز بر زمان حال، به ارتقای خودآگاهی و تجربه‌های روحی عمیق‌تر می‌انجامد (Brown & Kasser, 2005).

با وجود اهمیت موضوع، در ایران مطالعات محدودی درباره انگیزه‌های روانی-اجتماعی گرایش به مینیمالیسم و آثار روان‌شناختی آن انجام شده است. جامعه ایران، به ویژه در کلان‌شهرهایی نظیر تهران، با چالش‌های متعددی نظیر فشار اقتصادی، فضا‌های محدود زندگی، استرس‌های محیطی و فرهنگی مواجه است که می‌تواند گرایش به سبک زندگی مینیمالیستی را تقویت یا تضعیف کند. بنابراین، واکاوی تجربه زیسته افرادی که به طور داوطلبانه این سبک را برگزیده‌اند، می‌تواند شناخت عمیق‌تری از دینامیک‌های روانی، اجتماعی و فرهنگی مرتبط با مینیمالیسم ارائه دهد.

با توجه به مطالب فوق، پژوهش حاضر با هدف بررسی عوامل انگیزشی در اتخاذ سبک زندگی مینیمالیستی و اثر آن بر سلامت روان در میان شهروندان تهرانی طراحی شده است. این مطالعه تلاش دارد با استفاده از روش کیفی و تحلیل داده‌های حاصل از مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته، به تبیین عمیق از انگیزه‌ها، تجربه‌ها، پیامدها و چالش‌های مرتبط با مینیمالیسم از منظر مشارکت‌کنندگان دست یابد.

روش‌شناسی

این پژوهش از نوع کیفی با رویکرد پدیدارشناسی تفسیری است که با هدف شناسایی عوامل انگیزشی مؤثر در اتخاذ سبک زندگی مینیمالیستی و بررسی اثرات روانی آن بر سلامت روان افراد انجام شده است. مشارکت‌کنندگان شامل ۲۹ نفر از شهروندان تهرانی بودند که حداقل یک سال تجربه زیستن با اصول سبک زندگی مینیمالیستی را داشتند. انتخاب نمونه‌ها به صورت هدفمند انجام شد و معیار ورود شامل تمایل به مشارکت، آشنایی با مفهوم مینیمالیسم، و تجربه عملی در این زمینه بود. فرایند نمونه‌گیری تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت، به طوری که پس از مصاحبه با ۲۹ نفر، داده‌های جدیدی حاصل نشد.

داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته عمیق گردآوری شدند. راهنمای مصاحبه شامل سؤالات باز در زمینه انگیزه‌های شخصی، اجتماعی، و روانی برای انتخاب سبک زندگی مینیمالیستی، تغییرات ادراک شده در سلامت روان، و چالش‌ها و مزایای این سبک زندگی بود. مدت زمان هر مصاحبه بین ۴۵ تا ۷۰ دقیقه متغیر بود و تمامی مصاحبه‌ها با رضایت شرکت‌کنندگان ضبط و سپس به صورت کلمه‌به‌کلمه پیاده‌سازی شد.

برای تحلیل داده‌ها از روش تحلیل مضمون (Thematic Analysis) استفاده شد. مراحل تحلیل شامل کدگذاری اولیه، استخراج مضامین اولیه، بازنگری مضامین، نام‌گذاری و تعریف مضامین نهایی بود. به منظور سازمان‌دهی و تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار Nvivo استفاده شد. اعتبار یافته‌ها از طریق بازبینی مشارکت‌کنندگان، هم‌سنجی تحلیل توسط دو پژوهشگر مستقل، و تنوع نمونه تضمین شد. در نهایت، مضامین استخراج شده منعکس‌کننده دیدگاه‌ها، تجربیات، و انگیزه‌های زیسته افراد نسبت به سبک زندگی مینیمالیستی و اثرات آن بر سلامت روان بودند.

یافته‌ها

مقوله اول: عوامل انگیزشی در انتخاب سبک زندگی مینیمالیستی

رهایی از مصرف‌گرایی:

بسیاری از مشارکت‌کنندگان انگیزه اصلی خود برای گرایش به مینیمالیسم را دل‌زدگی از روند پرشتاب مصرف‌گرایی عنوان کردند. آن‌ها به تجربه خستگی ذهنی از خریدهای مکرر، فشار مالی ناشی از قسط‌ها و انباشت اشیاء غیرضروری اشاره داشتند. یکی از مشارکت‌کنندگان اظهار داشت: «به جایی رسیدم که حس کردم دارم برای چیزایی پول می‌دم که اصلن به درد زندگیم نمی‌خورن. فقط فضا رو پر کرده بودن و ذهنم رو هم شلوغ کرده بودن.»

ارزش‌گرایی شخصی:

برخی افراد انتخاب سبک زندگی مینیمالیستی را با نظام ارزشی درونی خود هماهنگ می‌دانستند. برای این گروه، معنویت، رشد فردی، و زندگی بر اساس باورهای اخلاقی و معنوی، عاملی برای کاهش وابستگی به دارایی‌های مادی بود. به گفته یکی از مشارکت‌کنندگان: «وقتی مینیمالیست شدم، انگار به بخش از خودم رو پیدا کردم که همیشه دنبال معنا و صداقت بود، نه تظاهر.»

تأثیر رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی:

تجربه مشاهده زندگی ساده دیگران در رسانه‌هایی چون اینستاگرام و یوتیوب یکی از عوامل الهام‌بخش برای مشارکت‌کنندگان بود. آنان اذعان داشتند که دیدن الگوهای موفق مینیمالیستی در فضای مجازی، انگیزه عملی شدن این سبک زندگی را در آن‌ها تقویت کرده است. یکی از مصاحبه‌شوندگان بیان کرد: «اولین بار به ولاگر ژاپنی دیدم که خونه‌ش فقط با میز و چندتا کتاب بود. اون‌جا فهمیدم ساده‌زیستی می‌تونه زیبا هم باشه.»

فشارهای زندگی شهری:

شلوغی، گرانی مسکن، و فضای محدود آپارتمان‌ها در تهران باعث شده بسیاری از افراد، میل به نظم و کاهش وسایل غیرضروری را در اولویت قرار دهند. مشارکت‌کنندگان اشاره کردند که سبک زندگی مینیمالیستی پاسخی به آشفتگی‌های محیطی و ذهنی آن‌ها بوده است. یکی از آن‌ها گفت: «تو آپارتمان کوچیک با کلی وسیله که جا نمی‌شن، آدم یا باید خفه شه یا باید انتخاب کنه چی واقعاً لازمه.»

تجربه قبلی از بحران:

بخشی از مشارکت‌کنندگان پس از تجربه بحران‌هایی نظیر جدایی، فوت عزیزان یا بیماری، به بازنگری در شیوه زندگی خود روی آورده‌اند. آن‌ها مینیمالیسم را ابزاری برای بازیابی تعادل روانی و کاهش وابستگی به مادیات دانستند. یکی از افراد گفت: «بعد از فوت پدرم، فهمیدم چقدر چیزایی که جمع کرده بود، بی‌فایده بودن. تصمیم گرفتم سبک‌بارتر زندگی کنم.»

گرایش‌های معنوی:

برای برخی مشارکت‌کنندگان، مینیمالیسم هم‌راستا با مسیرهای معنوی و ذهن‌آگاهی بود. آن‌ها تأکید داشتند که این سبک زندگی به آن‌ها کمک کرده درونی‌تر زندگی کنند و ارزش سکوت، خلوت، و توجه به خویش را بیشتر درک کنند. یک شرکت‌کننده بیان کرد: «برای من مینیمالیسم فقط سبک چیدمان نیست، به جور مراقبه‌ست.»

میل به خودمختاری:

افراد نیز بودند که مینیمالیسم را به‌عنوان روشی برای اعلام استقلال از فرهنگ غالب مصرف‌گرا تلقی می‌کردند. آنان تمایل داشتند زندگی‌ای متفاوت، با تصمیم‌گیری‌های مستقل و انتخاب آگاهانه داشته باشند. یک نفر عنوان کرد: «مینیمالیسم برام یعنی اینکه من انتخاب می‌کنم چی تو زندگیم باشه، نه تبلیغات یا جامعه.»

مقوله دوم: پیامدهای روانی سبک زندگی مینیمالیستی

کاهش اضطراب و تنش:

اکثر مشارکت کنندگان گزارش دادند که پس از حذف اشیاء اضافی و ساده سازی محیط زندگی، سطح اضطراب روزمره آنها به طور محسوسی کاهش یافته است. به گفته یکی از آنها: «وقتی خونه خلوت شد، انگار ذهنم خلوت شد. اضطرابم خیلی کمتر شده.»

افزایش رضایت از زندگی:

حس سبک باری، آزادی روانی، و عدم وابستگی به قضاوت دیگران از جمله مواردی بود که شرکت کنندگان به آن اشاره کردند. آنها معتقد بودند مینیمالیسم موجب تمرکز بیشتر بر لحظه حال و کاهش مقایسه های اجتماعی شده است. یکی از افراد گفت: «دیگه لازم نیست خودمو با بقیه مقایسه کنم، چون دارم زندگی خودمو زندگی می کنم.»

ارتقای آگاهی ذهنی:

تمرکز بر زمان حال، خودآگاهی، و شناخت بهتر نیازها از پیامدهای مثبتی بود که مشارکت کنندگان به آن اشاره داشتند. به بیان یکی از آنها: «مینیمالیسم کمک کرد بفهمم چی واقعاً برام مهمه، نه چی فقط مد شده.»

بازسازی هویت فردی:

برخی مشارکت کنندگان عنوان کردند که سبک زندگی جدید، به بازتعریف هویت شان کمک کرده و آنان را از چارچوب های سنتی موفقیت فاصله داده است. یکی از مصاحبه شوندگان بیان داشت: «دیگه موفقیتو توی خونه بزرگ یا ماشین لوکس نمی بینم. موفقیت برام یعنی آرامش و رضایت درونی.»

بهبود روابط بین فردی:

بسیاری از مشارکت کنندگان اشاره کردند که با خالی شدن وقت و ذهن، روابط خانوادگی و اجتماعی شان عمیق تر و باکیفیت تر شده است. یکی از آنها گفت: «وقتی از خرید و چیدن وسایل خسته کننده آزاد شدم، تونستم زمان بیشتری با بچه هام بگذرونم.»

مقوله سوم: چالش ها و موانع در تداوم سبک زندگی مینیمالیستی

فشار اجتماعی و فرهنگی:

برخی مشارکت کنندگان اظهار داشتند که اطرافیان، به ویژه خانواده و دوستان، سبک زندگی مینیمالیستی را غیرعادی یا غیرقابل قبول تلقی می کنند. آنها گاه مورد تمسخر یا انتقاد قرار گرفته اند. یکی از افراد گفت: «مامانم می گه چرا خونه ات این قدر خالیه، انگار هنوز اسباب کشی نکردی!»

تضاد با نیازهای روزمره:

مشارکت کنندگان اذعان داشتند که در برخی موقعیت ها، نیازهای روزمره با اصول مینیمالیستی در تضاد قرار می گیرد؛ از جمله خرید برای فرزندان، نیازهای کاری، یا استفاده از فناوری. به گفته یکی از افراد: «من می خوام ساده زندگی کنم، ولی بچم اسباب بازی زیاد می خواد. این جا چالش شروع می شه.»

مقاومت درونی:

برخی شرکت کنندگان اشاره کردند که وابستگی عاطفی به اشیاء یا عادت های قدیمی باعث می شود فرایند ساده سازی دشوار باشد. یکی از آنان بیان کرد: «وسایلی دارم که هیچ استفاده ای ندارن، ولی دلم نمیداد دور بندازمشون.»

نبود حمایت ساختاری:

تعدادی از مشارکت‌کنندگان به نبود بسترهای حمایتی در سطح جامعه، مانند رسانه‌های ملی، مشاوره تخصصی، یا برنامه‌های آموزشی مرتبط با سبک زندگی ساده اشاره کردند. یکی از آن‌ها گفت: «مینیمالیسم تو کشور ما هنوز جا نیفتاده، و خیلی چیزها علیه‌اش کار می‌کنن، مخصوصاً تبلیغات.»

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که عوامل متعددی در گرایش افراد به سبک زندگی مینیمالیستی نقش دارند و این انتخاب سبک زندگی می‌تواند پیامدهای قابل توجهی در حوزه سلامت روان به دنبال داشته باشد. یافته‌ها در سه مقوله اصلی شامل «عوامل انگیزشی در انتخاب سبک زندگی مینیمالیستی»، «پیامدهای روانی سبک زندگی مینیمالیستی»، و «چالش‌ها و موانع در تداوم سبک زندگی مینیمالیستی» طبقه‌بندی شدند. این یافته‌ها با پژوهش‌های پیشین در سطح بین‌المللی همسو هستند و می‌توانند ابعاد عمیق‌تری از تجربه زیسته افرادی را که سبک مینیمالیستی را برگزیده‌اند، روشن سازند.

یکی از مهم‌ترین نتایج این پژوهش، تأکید مشارکت‌کنندگان بر رهایی از مصرف‌گرایی به عنوان انگیزه اصلی در انتخاب سبک زندگی مینیمالیستی بود. این نتیجه با مطالعات پیشین که مصرف‌گرایی را عامل اصلی نارضایتی روانی و افزایش استرس معرفی می‌کنند، هم‌خوان است. برای مثال، Dittmar و همکاران (۲۰۱۴) در تحلیل فراتحلیلی خود نشان دادند که مصرف‌گرایی با سطوح بالاتری از اضطراب، افسردگی و نارضایتی از زندگی همراه است. در پژوهش حاضر نیز بسیاری از مشارکت‌کنندگان به احساس خستگی از خریدهای مکرر، فشار مالی و بار ذهنی ناشی از انباشت اشیاء اشاره کردند که با تمایل به رهایی از این چرخه، سبک مینیمالیستی را انتخاب کرده‌اند.

از سوی دیگر، ارزش‌گرایی شخصی، تأثیر رسانه‌ها، فشارهای زندگی شهری و تجربه بحران‌های فردی از دیگر عوامل مهم در انگیزه‌سازی برای گرایش به مینیمالیسم بودند. پژوهش Millburn و Nicodemus (۲۰۱۵) نیز نشان می‌دهد که بسیاری از افراد پس از مواجهه با بحران‌های روانی و زیستی مانند بیماری یا مرگ نزدیکان، در جهت ساده‌سازی زندگی و بازنگری در ارزش‌ها حرکت می‌کنند. همچنین مطالعه Lee و Ahn (۲۰۲۱) بیانگر آن است که رسانه‌های اجتماعی به‌ویژه پلتفرم‌هایی مانند اینستاگرام نقش مهمی در الهام‌بخشی و الگوسازی برای مینیمالیسم دارند. در همین راستا، مشارکت‌کنندگان در پژوهش حاضر اذعان داشتند که تجربه مشاهده زندگی ساده دیگران در فضای مجازی یکی از عوامل مؤثر در تصمیم‌گیری آن‌ها برای ساده‌زیستی بوده است.

در بخش پیامدهای روانی، یافته‌ها نشان داد که سبک زندگی مینیمالیستی موجب کاهش اضطراب، افزایش رضایت از زندگی، ارتقاء آگاهی ذهنی و بهبود روابط اجتماعی شده است. این نتایج با نظریه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا هم‌راستا هستند که بر اهمیت کاهش وابستگی به مادیات و تمرکز بر روابط معنادار در ارتقاء سلامت روان تأکید دارند (Seligman, 2011). همچنین، Kasser (۲۰۱۶) در مطالعه‌ای طولی بیان کرده است که ارزش‌های غیرمادی و ساده‌زیستی رابطه مستقیمی با بهزیستی روانی و رضایت درونی دارند. در پژوهش حاضر نیز مشارکت‌کنندگان به تجربه آرامش ذهنی، رهایی از مقایسه اجتماعی، و تمرکز بر حال حاضر اشاره داشتند که همگی شاخص‌هایی از سلامت روان محسوب می‌شوند.

از سوی دیگر، برخی شرکت‌کنندگان تأکید کردند که سبک زندگی مینیمالیستی به بازتعریف هویت فردی آن‌ها منجر شده است. آن‌ها تعریف جدیدی از موفقیت، خوشبختی و رضایت ارائه دادند که بر پایه‌ی کیفیت زندگی، معنا، و خویشتن‌پذیری استوار بود. این یافته با دیدگاه Bauman (۲۰۰۷) که فرهنگ مصرف‌گرا را عامل بحران هویت و آشفتگی روانی می‌داند، در تضاد قرار گرفته و نشان می‌دهد مینیمالیسم می‌تواند به عنوان ابزاری برای بازسازی هویت و ارتقاء انسجام روانی عمل کند. همچنین پژوهش Brown و Kasser (۲۰۰۵) بیان می‌دارد که کاهش محرک‌های

مصرفی و افزایش ذهن آگاهی به تقویت تمرکز، آگاهی از خود، و کاهش استرس منجر می شود؛ نکاتی که در اظهارات مشارکت کنندگان پژوهش حاضر نیز به روشنی مشهود بود.

با وجود پیامدهای مثبت، مشارکت کنندگان به چالش هایی نیز در مسیر تداوم این سبک زندگی اشاره کردند. فشار اجتماعی، تضاد با نیازهای روزمره، مقاومت درونی و نبود حمایت ساختاری از جمله موانع اصلی ذکر شده توسط افراد بودند. این چالش ها به ویژه در جوامعی مانند ایران که مصرف گرایی در آن نهادینه شده و شاخص های موفقیت اجتماعی بیشتر مبتنی بر دارایی های مادی تعریف می شود، نمود بیشتری دارد. پژوهش Chhetri و همکاران (۲۰۲۰) نیز به این نکته اشاره دارد که در بسیاری از جوامع، مینیمالیسم با مقاومت فرهنگی مواجه است و افراد مینیمالیست ممکن است احساس طرد اجتماعی را تجربه کنند. همچنین، نبود آموزش های تخصصی در حوزه ساده زیستی، کمبود مشاوران سبک زندگی، و عدم حمایت رسانه ای از سبک های غیرمادی از جمله موانعی هستند که Lee و Ahn (۲۰۲۱) نیز در پژوهش خود به آن ها اشاره کرده اند. نکته قابل توجه دیگر، ارتباط بین مینیمالیسم و گرایش های معنوی بود. برخی مشارکت کنندگان سبک زندگی مینیمالیستی را به مثابه نوعی سلوک معنوی تعریف کرده اند که در آن رهایی از وابستگی های دنیوی، سکوت، خلوت و تمرکز درونی اهمیت می یابد. یافته های پژوهش حاضر در این زمینه با پژوهش های Brown و Kasser (۲۰۰۵) همخوانی دارد که مینیمالیسم را در تقاطع میان روان شناسی و معنویت تحلیل کرده اند. این رویکرد می تواند ظرفیت جدیدی برای طراحی مداخلات روان شناختی مبتنی بر ساده زیستی فراهم آورد که نه تنها به بهبود سلامت روان کمک می کند، بلکه به تقویت معنا، انسجام درونی و رشد فردی منجر می شود.

موازن اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازن و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ گونه تضاد منافی وجود ندارد.

References

- Alexander, S., & Ussher, S. (2012). The voluntary simplicity movement: A multi-national survey analysis in theoretical context. *Journal of Consumer Culture*, 12(1), 66–86. <https://doi.org/10.1177/1469540512446887>
- Bauman, Z. (2007). *Consuming Life*. Polity Press.
- Brown, K. W., & Kasser, T. (2005). Are psychological and ecological well-being compatible? The role of values, mindfulness, and lifestyle. *Social Indicators Research*, 74(2), 349–368. <https://doi.org/10.1007/s11205-004-8207-8>
- Chhetri, P., Stimson, R., & Western, J. (2020). Living with less: Psychological and social benefits of minimalism. *International Journal of Wellbeing*, 10(1), 1–20. <https://doi.org/10.5502/ijw.v10i1.812>

- Dittmar, H., Bond, R., Hurst, M., & Kasser, T. (2014). The relationship between materialism and personal well-being: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 107(5), 879–924. <https://doi.org/10.1037/a0037409>
- Elgin, D. (2010). *Voluntary Simplicity: Toward a Way of Life That Is Outwardly Simple, Inwardly Rich*. Harper Perennial.
- Kang, J., Liu, C., & Kim, S. H. (2021). Environmentally sustainable consumption: The impact of mindfulness and perceived consumer effectiveness. *International Journal of Consumer Studies*, 45(2), 185–197. <https://doi.org/10.1111/ijcs.12614>
- Kasser, T. (2016). Materialistic values and goals. *Annual Review of Psychology*, 67, 489–514. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-122414-033344>
- Lee, M., & Ahn, J. (2021). The rise of minimalist lifestyles: Influences of social media and implications for well-being. *Journal of Consumer Behaviour*, 20(5), 1101–1113. <https://doi.org/10.1002/cb.1912>
- Millburn, J. F., & Nicodemus, R. (2015). *Everything That Remains: A Memoir by The Minimalists*. Asymmetrical Press.
- Saxbe, D. E., Repetti, R. L., & Nishina, A. (2019). Marital satisfaction, daily spousal support, and stress. *Journal of Family Psychology*, 33(2), 209–219. <https://doi.org/10.1037/fam0000496>
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Free Press.