

# نه زندگی، نه رومی

## نگاهی نو در مفهوم شناسی و ابعاد سبک زندگی

ابراهیم اصلانی  
روان شناس تربیتی

سبک زندگی، قدرت خلاقه، علایق اجتماعی یا فقدان آن به فرد کمک می‌کند که چگونه شخصیتش را به کار گیرد. دیدگاه‌های آدلر که هم در حوزه روان‌شناسی شخصیت و هم در حوزه روان‌درمانی مطرح است، به نظریه‌ی روان‌شناسی فردی معروف است. آدلر مفاهیم جدیدی را وارد دنیای روان‌شناسی کرد و توصیفی متفاوت از شخصیت ارائه داد. یکی از مفاهیم آدلری، سبک زندگی است.

از دیدگاه آدلر شخص براساس سبک زندگی خود ایفای نقش می‌کند. سبک زندگی شامل چهار گروه از موضوعات است:

۱. مفهوم خود یا خویشتن‌پنداری؛ یعنی اعتقاد فرد به این که من که هستم.
۲. خود آرمانی؛ یعنی اعتقاد فرد به این که من چه باید باشم یا مجبورم چه باشم تا جایی در میان دیگران داشته باشم.
۳. تصویری از جهان؛ یعنی از اعتقادات فرد درباره‌ی اطرافیان و محیط پیرامونش.
۴. اعتقادات اخلاقی؛ یعنی مجموعه‌ی چیزهایی که فرد درست یا نادرست می‌داند. (شفیع‌آبادی و ناصری، ۱۳۶۸)

آدلر هر گونه سبک زندگی بدون علاقه‌ی اجتماعی کافی را سبک زندگی اشتباه می‌داند. معمولاً افراد روان‌رنجور سبک زندگی اشتباه دارند. وظیفه‌ی درمان‌گران این است که نوعی سبک زندگی که علاقه‌ی اجتماعی

اشاره سال‌ها پیش ماه رمضان مهمان خانه‌ی یکی از دوستان بودم. طبق رسم و رسوم ما، مادر دوستم فرنی پخته بود. همین که قاشق اول را برداشتم، دیدم فرنی شور است. تا آن موقع چنین تجربه‌ای نداشتم، چون در خانه‌ی ما و اطرافیان فرنی نه تنها شور نبود بلکه با مربا صرف می‌شد. به ناچار همان فرنی را تا آخر خوردم! شانس آوردم که آن موقعیت جای دیگر تکرار نشد اما دریافتم که حتی در مورد غذای ساده‌ای مثل فرنی، روش پخت متفاوت است. آشپزی، تنها یکی از مواردی است که تفاوت‌های مردم در روش زندگی را نشان می‌دهد. خانواده‌ها و افراد در خیلی چیزهای دیگر زندگی هم شباهت‌ها و تفاوت‌هایی دارند.

موقعیت‌هایی پیش آمده است که روستا یا شهری را از بالای کوه یا یک بلندی بنگرم. تصویر زیبایی است. در این موقعیت‌ها اولین نکته‌ای که به ذهنم می‌آید یک سؤال است: «در هر خانه‌ای چه می‌گذرد و زندگی چگونه جریان دارد؟» مردمی که زیر سقف این خانه‌ها روزگار سپری می‌کنند، شاید داستان زندگی متفاوتی داشته باشند، اما مهم‌تر این است که روش زندگی خاص خود را دارند و با الگویی که خود پذیرفته‌اند، زندگی‌شان را پیش می‌برند.

آدم‌ها چه تک‌تک و چه در قالب یک خانواده، اهالی یک محله، شهر یا کشور با انواع خاصی از «روش زندگی» شناخته می‌شوند. وقتی می‌گویید مردم فلان منطقه مقتصد هستند، در واقع صحبت از نوعی روش زندگی است. وقتی گفته می‌شود مردم فلان کشور خیلی به قانون پایبندند، این هم معرف روشی از زندگی است. روش زندگی را در مفهوم علمی و شناخته شده‌ی آن «سبک زندگی» می‌نامیم، مفهومی که اگرچه قرن‌ها بین مردم بوده و در فرهنگ و زندگی همه‌ی جوامع جریان داشته است اما در دنیای روان‌شناسی و جامعه‌شناسی با نام آلفرد آدلر (۱۸۷۰-۱۹۳۷) شناخته می‌شود.

کلیدواژه: سبک زندگی، آدلر، مهندسی فرهنگی

### آدلر و سبک زندگی

رفته است. برخلاف فروید که اعمال بشر را نتیجه‌ی غرایز می‌داند و یونگ که رفتار انسان را ناشی از طرح‌های ارثی می‌پنداشت، آدلر اعمال و رفتار انسان را زاییده‌ی کشش‌های اجتماعی می‌داند. به باور آدلر

«سبک زندگی» تکیه‌کلام نظریه‌ی آدلر است و در تمام نوشته‌هایش مکرر به کار

را در بر دارد، جایگزین زندگی اشتباه کنند (هرگنهان، ترجمه‌ی سیدمحمدی، ۱۳۸۹). هدف اصلی روان‌درمانی آدلری تشخیص سبک زندگی فرد است. این کار از طریق مطالعه‌ی روابط خانوادگی او در کودکی، علایق و نفرت‌ها، مشاغل، بازی‌ها و عادات‌های او و نیز از طریق تحلیل رؤیا انجام می‌گیرد. (میزبک و سکستون، ترجمه‌ی رضوانی، ۱۳۷۱)

### سبک زندگی و مصرف

احتمالاً اگر شما هم عبارت سبک زندگی را در سایت‌های اینترنتی یا رسانه‌های دیگر جست‌وجو کنید، به مفاهیمی چون: خرید، مد، پوشاک، آرایش، دکوراسیون، تزئینات، تغذیه، آشپزی، خانه‌داری، نگهداری لوازم منزل و حتی نکاتی درباره‌ی ازدواج و ارتباط و مصادیق دیگری که با مصرف مرتبط‌اند، بر خواهید خورد. این نگاه به سبک زندگی، هم در نوع خود درست است و هم بین عموم رواج بیشتری دارد. سبک زندگی را می‌توان با فیلتر مصرف هم نگاه کرد که اتفاقاً بحث بسیار مهمی در این حوزه تلقی می‌شود.

### سبک زندگی و ما

در کشور ما موضوع سبک زندگی اگرچه به صورت علمی یا غیرعلمی مورد بحث بوده، ولی در سال‌های اخیر بیشتر مورد توجه قرار گرفته است. بیانات مقام معظم رهبری در تاریخ ۱۳۹۱/۷/۲۳ در دیدار با جوانان استان خراسان شمالی، دامنه‌ی توجه به موضوع را گسترش داد. البته اسناد بالادستی کشور هم به سبک زندگی پرداخته‌اند.

نقشه‌ی مهندسی فرهنگی کشور به اهداف، اولویت‌ها، راهبردها و اقدامات ملی درباره‌ی سبک زندگی اسلامی- ایرانی اشاره کرده است که بعضی از نکات آن را می‌آوریم. هدف پنجم از اهداف کلان فرهنگی براساس نقشه‌ی مهندسی فرهنگی بیان می‌دارد:

«برخورداری از نهاد مستحکم و انسان‌ساز خانواده، نرخ باروری و رشد جمعیت متناسب و سبک زندگی اسلامی- ایرانی.» در ذیل این هدف کلان، به اولویت‌ها، راهبردها و اقداماتی گسترده اشاره شده است. سند تحول بنیادین آموزش و پرورش هم در فصل

دارد. حتی مقاومت در برابر هنجارها هم نوع خاصی از سبک زندگی را شکل می‌دهد.

### الگوی کلی برای سبک زندگی

**الگوی سبک زندگی متعهد:** پایبندی به

ارزش‌ها- عمل‌گرایی

این گروه شامل افرادی است که اصولاً نگاهی هدفمند، جدی و معنویت‌گرا- براساس اعتقادات شخصی خود- به زندگی دارند. آنان هم به ارزش‌ها اعتقاد دارند و پایبندند و هم در میدان عمل، مطابق همان ارزش‌ها عمل می‌کنند.

**الگوی سبک زندگی کنشی:** بی‌قیدی-

عمل‌گرایی

این گروه در عمل انسان‌هایی جدی و فعال هستند، اما در پایبندی به ارزش‌ها کم‌وبیش جدی نیستند.

**الگوی سبک زندگی معلق:** پایبندی به

ارزش‌ها- سکون در عمل

معلق‌ها کسانی هستند که به میزان متفاوت ارزش‌هایی را پذیرفته‌اند و به آن‌ها اعتقاد دارند، اما در شرایط عملی زندگی و به‌خصوص در موقعیت‌های دشوار و چالشی سعی می‌کنند خود را چندان درگیر نکنند و سکون را به عمل ترجیح می‌دهند.

**الگوی سبک زندگی بی‌خیال:**

بی‌قیدی- سکون در عمل

این گروه نه پایبندی چندانی به ارزش‌ها دارند و نه عمل‌گرا هستند.

هفتم (هدف‌های عملیاتی و راهکارها) در ذیل هدف عملیاتی دوم و راهکار ۵-۲ بیان می‌دارد: «یجاد سازوکارهای لازم برای تقویت آداب و سبک زندگی اسلامی- ایرانی در تمام ساحت‌های تعلیم و تربیت به‌عنوان رویکرد حاکم در فرایند طراحی، تدوین و اجرای برنامه‌های درسی و آموزشی.»

نکته‌ی مهم این است که مطالعه‌ی اسناد بالادستی و منابع و مستندات دیگر مربوط به مباحث سبک زندگی نشان می‌دهد هنوز توافقی مشخص و عمومی درباره‌ی مفهوم آن حاصل نشده است. هر فرد یا مجموعه‌ای، تلقی خاص خود از مفهوم سبک زندگی را دارد و مطابق آن کارهای مرتبط را پیش می‌برد.

### تعریف سبک زندگی

**الگوی شخصی کم‌وبیش خودآگاهانه و توسعه‌یافته‌ای که فرد به‌عنوان روش زندگی برای خود پذیرفته است و تقریباً در هر موقعیتی آن را به کار می‌برد. این الگو ضمن آنکه تحت تأثیر فرهنگ و نظام اجتماعی قرار دارد، برای پنداری از ارزش‌ها و اهداف فرد از یک طرف و رفتارهای او از طرف دیگر است.**

در این تعریف چند نکته قابل توجه است:

۱. سبک زندگی حتی اگر به شدت تحت تأثیر جامعه و به عبارتی حاصل تقلید باشد، باز هم یک «الگوی شخصی» تلقی می‌شود. این الگوی شخصی، کم‌وبیش خودآگاهانه است، یعنی حتی اگر فرد آن را تقلیدی پذیرفته باشد، باز هم نسبت به آن آگاهی نسبی دارد.

۲. این الگو «توسعه‌یافته» است، یعنی در طول زمان تکوین یافته و در نگرش و رفتار فرد جا افتاده است، به نحوی که او در بیشتر موقعیت‌های زندگی از آن استفاده می‌کند.

۳. در شکل‌گیری این الگو، فرهنگ و نظام اجتماعی به شدت تأثیر داشته است. سبک زندگی حتی اگر برای فرد به صورت «الگوی شخصی» درآمده باشد، نه فقط با جامعه‌پذیری بلکه با هم‌رنگی اجتماعی هم مرتبط است. به این ترتیب، سبک زندگی اگرچه از یک طرف موضوعی فردی است، اما از طرف دیگر به شدت تحت تأثیر هنجارهای اجتماعی قرار

#### منابع

۱. ادگار، اندرو و سجویک، پیتر؛ مفاهیم بنیادی نظریه فرهنگی. مترجم: مهراں مهاجر و محمد نبوی. تهران: آگه (انتشار اثر به زبان اصلی، ۲۰۰۲). تهران: ۱۳۸۷.
۲. شفیع‌آبادی، عبدالله و ناصری، غلامرضا؛ نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی. مرکز نشر دانشگاهی، تهران، ۱۳۶۸.
۳. میزبک، هنریک و سکستون، ویرجینیا استاوت؛ تاریخچه و مکان‌تاب روان‌شناسی. مترجم: احمد رضوانی. آستان قدس رضوی (انتشار اثر به زبان اصلی، ۱۹۶۶). مشهد، ۱۳۷۱.
۴. هرگنهان، بی‌آر؛ تاریخ روان‌شناسی. مترجم: یحیی سیدمحمدی. ارسباران (انتشار اثر به زبان اصلی، ۲۰۰۹). تهران، ۱۳۸۹.