



# نیازهای بنیادین،

## سبک زندگی؟

نیازهای بنیادین روان‌شناختی و سبک زندگی  
(آسیب‌شناسی، راهکارها)

علیرضا زرنندی

دانشجوی دکتری روان‌شناسی دانشگاه اصفهان

زندگی سازنده می‌شماریم. پس سبک زندگی سازنده<sup>۵</sup>، سبکی است که ارضای نیازها را در خود داشته باشد. پس می‌توان از این منظر به آسیب‌شناسی سبک زندگی افراد و طراحی یک الگوی سبک زندگی سازنده پرداخت (والش<sup>۶</sup>، ۲۰۱۱)، البته در قالب یک طرح پیشنهادی. پس طی این چشم‌انداز، سبک زندگی چارچوبی است که ارضاکنده نیازها باشد؛ هر چند لازم به یادآوری است که کارکرد ارضای نیاز، بخشی از مفهوم‌سازی سبک زندگی است. لذا در حوزه علم روان‌شناسی، نیازها و ارضای آن‌ها از جمله گزینه‌هایی است که در پاسخ به سؤال‌های زیر به ذهن متبادر می‌شود.

سبک زندگی برای رسیدن به چه اهدافی رقم می‌خورد؟

این اهداف در راستای چه مفاهیمی قابل پیگیری‌اند؟

پاسخ به این پرسش‌ها بر مبنای نیازهای روان‌شناختی، محور این مقاله است که آن را با طرح نیازهای بنیادین روان‌شناختی<sup>۷</sup> ادامه می‌دهیم.

### نیازهای بنیادین روان‌شناختی

نیازها به‌عنوان خوراک درونی و روان‌شناختی شناخته می‌شوند

**کلیدواژه‌ها:** نیاز بنیادین، نیاز روان‌شناختی، سبک زندگی  
**مقدمه**

در نگاه روان‌شناختی به انسان و سبک و سیاقی که او برای زندگی خویش برمی‌گزیند، نیازها محوریتی انکارناپذیر دارند (ریس، شلدون، گابل، روسکو و رایان<sup>۱</sup>، ۲۰۰۰). نیازها، چه فیزیولوژیک و چه روان‌شناختی (دسی<sup>۲</sup> و رایان، ۲۰۱۱) از خاستگاه‌های رفتار و حرکت به حساب می‌آیند.

حیات انسان را نمی‌توان بدون نیازها و ارضای آن‌ها متصور شد. زندگی به‌عنوان آوردگاه انسان با نیازهایش و شیوه‌ای (ان تومانیس، ادمودس، دودا<sup>۳</sup>، ۲۰۰۹) که او برای ادارهٔ چنین عرصه‌ای اتخاذ می‌کند (سبک زندگی<sup>۴</sup>) چنان درهم تنیده‌اند که شیوهٔ زندگی نمی‌تواند در خدمت ارضای نیازها نباشد.

بنابراین نیاز از اقتضات زندگی است و تدبیر کردن برای ارضای آن از وظایف صاحبان آن است. لذا انسان‌ها در زندگی خود چارچوب‌هایی را اتخاذ می‌کنند تا این وظیفه را به خوبی به انجام برسانند. این چارچوب‌ها با اصطلاحات و واژه‌های گوناگونی بیان می‌شوند که ما اصطلاح سبک زندگی را ترجیح می‌دهیم و اگر سبک زندگی ارضاکنده نیازهای انسان باشد، آن را سبک

## نیازهای اجتماعی جنبه رفتاری و متبلور شده نیازهای روان‌شناختی است که عبارتند از: نیاز به پیشرفت، قدرت و پیوند جویی - صمیمیت

برای بررسی رفتار با انگیزه اهمیت دارد، انرژی حاصل از نیازهای روان‌شناختی، پیش‌تازانه است (بارتولوميو، ان تومانیس، رایان، بوش و توگرسن - ان تومانی<sup>۱۴</sup>، ۲۰۱۱).

نیاز به رابطه: نیازی که در بستر دوست داشتن و دوست داشته شدن مشخص می‌شود. روابطی که اهمیت دادن، دوست داشتن، پذیرفتن و ارزش قائل شدن را در برنداشته باشند نیاز به رابطه را ارضا نمی‌کند. رابطه، بستری را فراهم می‌آورد که درونی کردن طی آن روی می‌دهد. رابطه برای وقوع درونی کردن و انتقال فرهنگی لازم است ولی کافی نیست (رایان، لاگاردیا، سولکی - بوتل، چیرکف و کیم<sup>۱۵</sup>، ۲۰۰۵).

نیاز به شایستگی: نیاز به مؤثر بودن، چالش و تسلط. اینکه افراد نیاز دارند در فعالیت‌هایشان مؤثر باشند (ادی، تانگ، بیشاپ، انکلمن، دیونگ و وای<sup>۱۶</sup>، ۲۰۰۹).

نیاز به خودمختاری: نیاز به منبع علیت درونی، بدون احساس فشار و حق انتخاب که در مقابل کنترل‌کنندگی قرار می‌گیرید. خودمختاری نیاز به تجربه کردن انتخاب در شروع کردن و تنظیم نمودن رفتار است (وینستین، پرزیلسکی<sup>۱۷</sup> و رایان<sup>۱۸</sup>، ۲۰۱۲).

### سبک زندگی

سبک زندگی، رویه‌های رفتاری است که اشخاص بر اساس آن زیست می‌کنند. این، مبنای طرح و پرداختن به مفهوم سبک زندگی است در چارچوب پزشکی رفتاری و روان‌شناسی سلامت است؛ اما والش (۲۰۱۱) معتقد است متخصصان سلامت از نقش حیاتی سبک زندگی در عرصه سلامت روان غافل مانده‌اند، لذا تغییرات شفاف‌بخش سبک زندگی<sup>۱۸</sup> را مطرح می‌سازد. هر چند والش (۲۰۱۱) نیز به جنبه پیشگیرانه و آینده‌نگر سبک زندگی بی‌توجه است. طی این مقاله، سبک زندگی را به‌عنوان چارچوب نگرشی - رفتاری شامل برنامه، روش‌ها و اهداف برای گستره حیات فرد (اعم از زندگی روزمره و چشم‌انداز آن) که حاصل تعامل شخص با جامعه و فرهنگ است و عمل به آن می‌تواند آگاهانه یا ناآگاهانه باشد، تعریف می‌کنیم. در ادامه، ضرورت و جایگاه سبک زندگی مورد بحث قرار می‌گیرد.

ایسفلد (۱۹۷۵)، نقل از محسنی، (۱۳۹۰) در بسط رویکرد کردارشناسی معتقد است همان‌گونه که کردارشناسی به سازش زیستی می‌پردازد، می‌تواند سازش فرهنگی را نیز بررسی کند. این بررسی به همان اندازه مهم است که بررسی سازشی - زیستی. زیرا اکثر رفتارهای انسانی مربوط به مرگ یا حیات و حفظ بقا نیستند و بسیاری از نیروهای مربوط به تحول نوع که در سطح دیگر حیوانات عمل می‌کنند در مورد انسان همان قدرت

که برای رشد و دوام روان‌شناختی و بهزیستی و انسجام ضروری هستند (بامیسترولی<sup>۱۹</sup>، ۱۹۹۵؛ بالبی<sup>۲۰</sup>، ۱۹۵۸؛ هارلو<sup>۲۱</sup>، ۱۹۵۸؛ رایان، ۱۹۹۳؛ نقل از زرنیدی و همکاران، ۱۳۹۰، لذا ارضای نیازها از جهت اینکه شرایط لازم برای رشد و بالندگی، انسجام یافتگی و بهزیستی روان‌شناختی شخص را فراهم می‌آورند (رایان و دسی، ۲۰۰۰) و زیربنای گستره وسیعی از رفتارهای ما را قابل فهم می‌سازند، مفهوم جالب و جذابی در روان‌شناسی اند. این سه نیاز بنیادی عبارتند از خودمختاری، شایستگی، و ارتباط<sup>۱۱</sup> (شلدون، البوت، کیم و کاسر<sup>۱۲</sup>، ۲۰۰۱). شلدون و همکاران (۲۰۰۱) ده نیاز روان‌شناختی را که از نظریه‌های اصلی انگیزشی در حوزه روان‌شناسی استخراج کرده بودند مورد آزمون قرار دادند و نهایتاً به این سه نیاز دست یافتند. آن‌ها این نیازها را در چارچوب نظریه خود - تعیین‌گری<sup>۱۳</sup> (رایان و دسی، ۲۰۰۰) سازماندهی و مفهوم‌سازی کردند. خودمختاری، اسناد درونی رفتار است که به اراده و اختیار فرد اشاره دارد. شایستگی، یعنی احساس اثربخشی در فعالیت‌ها که در جهت انسجام بخشی به خود است. ارتباط با دیگران، نیاز به برقراری ارتباط صمیمی و گرم با سایر افراد است (دسی و رایان، ۱۹۹۴).

با نظر به اینکه، نیازهای بنیادی روان‌شناختی جهان‌شمول‌اند، انسانی‌اند و روان‌شناختی (شلدون و همکاران، ۲۰۰۱) و دارای پشتوانه پژوهشی بوده (دسی و رایان، ۲۰۱۱) و در قالب نظریه خود تعیین‌گری (رایان و دسی، ۲۰۰۰) مفهوم‌پردازی شده‌اند برای اراده در بحث حاضر، قابل طرح‌اند. شاید بتوان نیازهای اجتماعی را در راستای نیازهای روان‌شناختی و هم‌ارز اجتماعی آن‌ها دانست. نیازهای اجتماعی جنبه رفتاری و متبلور شده نیازهای روان‌شناختی است که عبارتند از: نیاز به پیشرفت، قدرت و پیوند جویی - صمیمیت (ریو، ۲۰۰۵).

نیازهای بنیادین روان‌شناختی برآمده از نظریه‌های ارگانیزمی - انسان‌گرایانه هستند (رایان و دسی، ۲۰۰۰). نظریه‌های ارگانیزمی اعلام می‌دارند که محیط‌ها مرتباً تغییر می‌کنند و بنابراین، ارگانیزم‌ها برای سازگار شدن با این تغییرات، باید انعطاف‌پذیر باشند.

ارگانیزم‌ها برای پرورش دادن و شکوفا کردن استعدادهای نهفته‌شان به منابع محیطی نیز نیاز دارند. ارگانیزم‌ها برای سازگار شدن، باید یاد بگیرند پاسخ تازه‌ای را جایگزین پاسخی کنند که قبلاً موفقیت‌آمیز بوده ولی حالا منسوخ شده است (زیرا محیط تغییر کرده). نظریه‌های ارگانیزمی نام خود را از اصطلاح ارگانیزم گرفته است که منظور آن موجود زنده‌ای است که با محیط خود تبادل فعال دارد. رویکرد ماشینی، ضد رویکرد ارگانیزمی است. در نظریه‌های ماشینی، محیط به انسان تأثیر می‌گذارد و انسان واکنش نشان می‌دهد (ریو، ۲۰۰۵).

هر زمان که فعالیتی، نیازهای روان‌شناختی را فعال کند، به آن علاقه‌مند می‌شویم. وقتی فعالیتی نیازهای روان‌شناختی را ارضا کند، احساس خشنودی می‌کنیم. نیازهای روان‌شناختی

## نیازها در سایه، غیر مستقیم و ناآگاهانه دنبال می‌شوند. لذا افراد به بیراهه می‌روند. به نظر می‌رسد مشوق‌ها، را پوشانده‌اند. مثلاً نیاز به رابطه (دیدن شدن) را در پولدار شدن (ارزش) جست‌وجو می‌کنند

عملی را ندارند؛ بنابراین در مورد انسان بهتر است «سازش بهینه» را به جای سازش زیستی یا سازش نوعی به کار برد. به بیان روشن‌تر به جای پرداختن به بقای نوع و سازشی-زیستی در مورد انسان مفهوم سازش یا سازگاری به این صورت مطرح می‌شود که چگونه رفتار یاد داده شده توسط جامعه منجر به سازش بهینه می‌گردد.

سبک زندگی به‌عنوان تبلوری از این سازش بهینه قابل طرح است که هم یاد گرفته می‌شود و هم به عمل در می‌آید. این سازش هم در راستای ارضای نیازهاست که جنبه انگیزشی و راه‌انداز ارگانیزم را در بر می‌گیرد و هم نیازمند چارچوبی برای عمل است که می‌توان سبک زندگی را بخشی از آن به‌شمار آورد. پس سبک زندگی به‌عنوان ساز و کاری که در خدمت سازش بهینه است می‌باید سوخت خود را تأمین کند. نیازهای روان‌شناختی مناسب‌ترین منبع انگیزشی برای این سازوکاراند. بنابراین سازش بهینه بدون ارضای نیازها میسر نیست، ارضای متعادل و فرارونده‌ای که سازش بهینه ثمره آن است. این مسیر نشان‌دهنده سبک زندگی سازنده است.

نتیجهٔ بده و بستان انسان با محیط، ترکیب همیشه در حال تغییری است که به موجب آن، محیط نیازهای انسان را برآورده می‌کند. نیازهای روان‌شناسی ارگانیزمی، انگیزش لازم را که از این ابتکار عمل و یادگیری حمایت می‌کند، تأمین می‌کنند. انسان به‌خاطر انگیزش درونی، به محیط تأثیر می‌گذارد تا تغییراتی را در آن ایجاد کند (ریو، ۲۰۰۵).

### جایگاه نیازها در سبک زندگی

آیا افراد ارضای نیازها را طی سبک زندگی‌شان دنبال می‌کنند؟ به نظر می‌رسد طی آنچه سبک زندگی ناسازنده معرفی شد نیازها در سایه، غیر مستقیم و ناآگاهانه دنبال می‌شوند. لذا افراد به بیراهه می‌روند. به نظر می‌رسد مشوق‌ها، را پوشانده<sup>۱۹</sup> اند. مثلاً نیاز به رابطه (دیدن شدن) را در پولدار شدن (ارزش) جست‌وجو می‌کنند، اینجاست که با پولدار شدن ارضای نیاز را شبیه‌سازی می‌کنند. به عبارت دیگر، مشوق‌ها، نیازها را پوشانده‌اند و افراد در عوض اینکه نیازها را ارضا کنند و سازش بهینه را تجربه کنند، مشوق‌ها را دنبال می‌کنند و پس دستیابی به آن‌ها تجربه ارضاکننده‌ای نخواهند داشت. از این‌رو، حرکت رو به جلو نیست و نوعی در جا زدن نشان می‌دهد.

شکایت‌های افراد از شرایط و دلزدگی از داشته‌ها و یکنواختی



## این روزها افراد با هم رابطه ندارند. یا بهتر است گفته شود این، نقش‌ها هستند که با هم رابطه دارند و نه اشخاص. نقش‌ها به جای اشخاص ارزشمند به شمار می‌آیند و احترام به نقش گزارده می‌شود

دال بر این ادعاست. چنانچه هدفی محقق شود، احساس توانایی و مهارت ایجاد می‌شود، آنگاه فرد احساس می‌کند می‌تواند سبک زندگی خود را تغییر دهد. برای نمونه می‌توان به اشخاصی اشاره کرد که با جراحی بینی و تغییر در ظاهر خود به دنبال شایستگی و کسب رابطه‌اند (زردی، اعظم لالانسفلی و رمضان، ۱۳۹۰).

سبک زندگی مبتنی بر مشوق و در جست‌وجوی انگیزه‌های بیرونی به جای سبک زندگی مبتنی بر نیازهای بنیادین روانی که به دنبال انگیزه‌های درونی نشسته و آن را ماسک کرده است. البته شاید آنچه به دنبال آن هستیم در سیر تحولی اشخاص رخ دهد که آن را با واژه پختگی می‌شناسیم. اما ما نیازمند آنیم که این پختگی زودتر رقم بخورد. از سوی دیگر، شاهد اتفاق ناگواری هستیم و اینکه سن پختگی در حال افزایش است.

هر چند نباید از نظر دور داشت که ارگانیزم این مسیر را به مدد آگاهی پیش می‌برد (سرافراز، بهرامی و زرنیدی، ۱۳۸۹). لذا ارضای نیازهای بنیادین روان‌شناختی در دو سطح آگاهانه و غیرآگاهانه پیش می‌رود. سطح ناآگاهانه آن موضع بحث آسیب‌شناسی سبک زندگی در این مقاله است و نگاه تجویزی به سبک زندگی را پیش می‌کشد. سطح آگاهانه آن با محوریت خودشناسی قابل طرح است که الگوی آرمانی انتخاب‌گرانه سبک زندگی توسط اشخاص را پیشنهاد می‌کند. طبق این الگو، افراد سبکی را بر می‌گزینند که آگاهانه ارضای نیازهای بنیادین روان‌شناختی‌شان را دنبال می‌کنند.

### نیاز به رابطه

نیاز به دوست داشتن و داشته شدن، چارچوبی که کیفیت مهم‌تر از کمیت است و حمایتگری، کلیدواژه است (رایان و همکاران، ۲۰۰۵).

آسیب‌شناسی: این روزها افراد با هم رابطه ندارند. یا بهتر است گفته شود این، نقش‌ها هستند که با هم رابطه دارند و نه اشخاص. نقش‌ها به جای اشخاص ارزشمند به شمار می‌آیند و احترام به نقش گزارده می‌شود. به دنبال این نوع روابط، حمایت‌کنندگی در روابط دیده نمی‌شود. ابراز خود (افشای خود) که ابزاری برای پیشبرد صمیمیت و عمق‌بخشی به رابطه است در روابط بر پایه نقش جایی ندارد. در عوض، برخورد کنایه‌ای در روابط مبتنی بر نقش رشد می‌کند، که البته آفت ارضای نیاز به رابطه اصیل است.

پس نبود رابطه از یکسو، و وجود روابط مبتنی بر نقش از دیگر سوی، ضرورت نیاز به رابطه به‌عنوان مؤلفه‌ای تأثیرگذار در سبک زندگی را روشن می‌نماید.

پیشنهاد: ضروری نشان دادن وجود رابطه در قدم اول و با کیفیت بودن این رابطه در قدم‌های بعدی، به‌عنوان مؤلفه یک سبک زندگی سازنده باید مورد توجه قرار داده شود. تعریف برنامه‌های ارتباطی به نحوی که الگوهای ارضاکندگی رابطه را در خود داشته باشد و عرضه آن از طریق رسانه‌ها و نهادهای آموزشی و فرهنگی. الگوسازی «رابطه برای رابطه» و عرضه آن از سوی رسانه و تبلیغات.

### نیاز به شایستگی

آسیب‌شناسی: امروزه عمده‌تاً شایستگی براساس نتایج و پیامدهای عینی از جمله پول، ماشین، وجهه اجتماعی، دارایی، و حتی قیافه ظاهری (زرنیدی و همکاران، ۱۳۹۰) شناخته می‌شود. اینکه این‌ها ملاک‌های شایستگی باشند، جای تأمل است اما مهارت‌ها و تلاش‌های انسان کجای این الگو قرار دارد؟ نیاز به شایستگی از تسلط و مهارت انسان‌ها در پاسخ به محیط ارضا می‌شود و نتیجه‌بخشی از این فرایند است. الگوی فعلی که فقط به نتیجه می‌نگرد، ناکامی را افزایش می‌دهد و چرخه ارضای نیاز به شایستگی را معیوب می‌کند و به همین میزان سبک زندگی سازنده را دچار آسیب می‌کند. از سوی دیگر، الگوهای ارائه شده در جامعه همچون ورزشکاران، هنرمندان و دانشمندان و علما براساس آنچه الان هستند ارائه می‌شوند و نه براساس مسیری که طی کرده‌اند. این وضعیت نیز بر سبک زندگی سازنده و ارضاکنده نیاز شایستگی خدشه وارد می‌سازد. لذا به‌نظر می‌رسد که آفت ارضای نیاز شایستگی، نتیجه‌گرایی است و آنچه نیاز به شایستگی را ارضا می‌کند، مهارت است.

پیشنهاد: عرصه‌های ازدواج، کار و شغل، تحصیل، فرزندآوری همگی چالش‌هایی هستند که در مواجهه با آن‌ها نیاز به شایستگی می‌باید ارضا شود. سبک‌های زندگی موجود باید در راستای تقویت مهارت برای رویارویی با این چالش‌ها باشند. از یک‌سو، این چالش‌ها باید بهینه طراحی شود و از سوی دیگر، مسیر دستیابی و مهارت‌های رسیدن به آن‌ها مشخص و تبلیغ شود. چنین وضعیتی ارضاکنده نیاز به شایستگی و مؤلفه‌ای از سبک زندگی خواهد بود. زیرا طبق نظریه خودتعیین‌گری اگر چالش بهینه باشد می‌توان از هر فعالیتی لذت برد. الگوی ارائه شده باید قابل دستیابی باشند.

### نیاز به خودمختاری

محیط‌ها، رویدادهای بیرونی، موقعیت‌های اجتماعی و روابط از این نظر که تا چه اندازه از نیاز فرد به خودمختاری حمایت می‌کنند، تفاوت دارند. گزینه‌های طراحی شده در چارچوب‌های اجتماعی و شخصی تا چه اندازه حمایت‌کننده این خودمختاری‌اند. آیا گزینه‌ها هستند یا یک گزینه است که



## خودآگاهی ایجاد شده، روند ارضای نیازها را روشن و مستقیم می‌سازد. یعنی فرد در راستای خودآگاهی می‌داند باید به دنبال چه باشد و هدف و وسیله را متمایز می‌بیند و دنبال می‌کند

طرح می‌شود. اینکه چه میزان ما به دنبال کنترل دیگران هستیم، آیا فرایند ارضای این نیاز را مختل نمی‌سازد. آیا اینکه خودمان را عامل بدانیم نمی‌تواند نقش انگیزشی فراوانی در عمل به سبک زندگی افراد داشته باشد. پیشنهاد: زبان اطلاع‌رسانی در ایجاد فضای حمایت‌کننده از خودمختاری نقش اساسی دارد. زبان ارائه محتوای مورد نظر که افراد را تحت تأثیر قرار داده و احتمال عمل آن‌ها را افزایش دهد می‌باید غیرقضاوتی، غیرانتقادی و ایجابی باشد. چنین زبانی باید در خدمت گزینه‌های فراوان و متنوع باشد.

### ارضای نیازها، هیجان‌های مثبت و خودآگاهی

ارضای نیازها با هیجان‌های مثبت در ارتباطند (ادی و همکاران، ۲۰۰۹). برخی نظریه طرح کرده‌اند که تجربه هیجان‌ها، خودآگاهی را برای اشخاص در پی دارند. نظریه سازمانی هیجان ترکیبی از برداشت‌های جدید در باره هیجان‌هاست. کامپوس (۱۹۸۰)، نقل از محسنی، (۱۳۹۰) هیجان‌ها را نیروی اساسی در سازش با محیط توصیف می‌کند که در کلیه کنش‌وری‌ها دخالت داشته و از چند طریق رفتار را سازمان می‌دهد. یکی از آن راه‌ها این است که هیجان‌ها در رشد آگاهی به خود، نقش مهمی ایفا می‌کنند. مثلاً شوق و علاقه همراه با فعالیت و دستاری روی موضوعات یا محرک‌های جدید بر رشد «مفهوم از خود» به‌عنوان عامل و توانا بر عمل کردن روی محیط تأثیر مثبت دارد. هیجان‌ها موجب سهولت در پدیدایی خودآگاهی به‌صورت نطفه‌ای می‌گردند، که حدود دو سالگی به بعد، با پدیدایی و رشد فعالیت‌های تجسمی، در جهت تجربه هیجان‌های پیچیده جدید تحول می‌یابد. بر این اساس، هیجان‌های مثبت ایجاد شده در پی ارضای نیازها را می‌توان عاملی تصور کرد که خودآگاهی را موجب می‌شود. خودآگاهی ایجاد شده، روند ارضای نیازها را

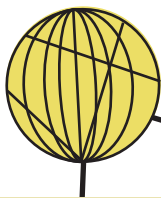
روشن و مستقیم می‌سازد. یعنی فرد در راستای خودآگاهی می‌داند باید به دنبال چه باشد و وسیله را متمایز می‌بیند و دنبال می‌کند. این چرخه در دور اول رفتاری است و در پس تغییرات رفتاری، تغییرات نگرشی ایجاد می‌شود. این تغییرات نگرشی تعیین‌کننده آگاهی یافتن فرد از جریان زندگی اوست. لذا در هدف‌گزینی‌ها، نیازهای اصیل دیده می‌شود، هدف از وسیله جدا انگاشته می‌شود و سبک زندگی، آگاهانه و سازنده طراحی و براساس آن عمل می‌گردد. الگوی این چرخه در شکل زیر آمده است.

چنانچه سبک زندگی به‌درستی بر این مبنا طراحی شود، زمینه شکوفایی و هیجان‌های مثبت را فراهم می‌آورد و چنانچه این رابطه صحیح باشد، آنگاه خودآگاهی رقم می‌خورد و خود جرقه‌ای برای ارتقای سبک زندگی است.



### جمع‌بندی و نتیجه‌گیری

آنچه در ذهن است (سبک نگرشی) با آنچه در عمل است (سبک رفتاری)، تفاوت دارد. پس شناسایی و ارائه الگو می‌باید در راستای هر دو بعد باشد و به‌گونه‌ای طراحی شود که فاصله این دو مرتفع گردد. یکی اینکه طراحی در سطح رفتاری جذاب باشد و پیشروی‌کننده در جنبه‌های نگرشی باشد و دیگر آنکه، الگوی پیشنهادی باید عملیاتی و پوشش‌دهنده جنبه‌های آرمانی نیز باشد.



#### پی‌نوشت‌ها

1. Reis, Sheldon, Gable, Roscoe & Ryan
2. Deci
3. Ntoumanis, Edmunds & Duda
4. Lifestyle
5. Productive lifestyle
6. Walsh
7. Basic psychological needs
8. Baumeister & Leary
9. Bowlby
10. Harlow
11. Autonomy, Competence & relatedness
12. Shedon, Elliot, kim & kasser
13. Sel - Determination Theory
14. Bartholomew, Ntoumanis, Ryan, Bosch & thogersen - Ntoumani
15. Ryan, La Guardia, Solky - Buteel, Chirkov & Kim
16. Eddie, Tong, Bishop, Enkelmann, Diong & why
17. Weinstein, Przybylski & Ryan
18. Therapeutic lifestyle changes
19. Covered

#### منابع

- ۱- زرنندی، علیرضا. اعظم لالانسفلی، فریبا، و رمضانی، ولی‌الله. نقش خودشناسی، نیازهای بنیادی روان‌شناختی و حمایت اجتماعی در تقاضای جراحی زیبایی، *مجله روان‌شناسی*.
- سرافراز، مهدی رضا. بهرامی احسان، هادی. و زرنندی، علیرضا. فرایندهای خودآگاهی و سلامت جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی، *پژوهش در سلامت روان‌شناختی*. محسنی، نیکچهره. *نظریه‌ها در روان‌شناسی رشد*. تهران: انتشارات جاجر.
2. Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Ryan, R.M., Bosch, J.A. & Thogersen - Ntoumani, C. (2011). Self - determination theory and diminished functioning: the role of interpersonal control. *Personality and social psychology Bulletin*, 37(11), 1459 - 1473.
- Deci, E., & LYAN, M.R. (2011). Levels of analysis, regnant causes and well - being: The role of Psychological needs. *Psychological Inquiry*, 17-22.
- Deci, E. L., & Ryan, M.R. (2001). The "What" and "Why" of goal Pursuits: human needs and the Self - determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(5), 227 - 268.
- Eddie, M. W., Tong, G. D., Bishop, H.C., Enkelmann, S.M., Diong, A & Why, Y. P. (2009). Emotion and appraisal profiles of the needs for competence and relatedness. *Basic and Applied social Psychology*, 31, 218 - 225.
- Ntoumanis, N., Edmunda, J., & Duda, J.L. (2009). Understanding the coping process from a Self determination theory perspective. *British Journal of Health Psychology*, 14, 249 - 260.
- Reeve, J. M. (2005). *Understanding Motivation and Emotion*. Needham Heights, MA: Allyn and Bacon.
- Reis H.T., & sheldon, k M, Gable, S L., Roscoe, J& Ryan, M.R. (2000). Daily Well - Being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *PSPB*, 26(4), 419 - 435.
- Ryan, R. M., & La Guardia, J. G., Solky - Butzel, J., Chirkov, V. & Kim, Y. (2005). On the interpersonal regulation of emotions: Emotional reliance across gender, relationships, and cultures. *Personal Relationship*, 12, 145 - 163.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). Self - determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well - being. *American Psychologist*, 55(1), 68 - 78.
- Sheldon, K. m., Elliot, A. J., Kim, Y., & KASSER, T. (2001). what is satisfying about satisfying events? Testing 10 candidate psychological needs. *Journal of personality and social psychology*, 80(2), 325 - 339.
- Walsh, R. (2011). Lifestyle and Mental Health. *American Psychologist*, 66(7), 579 - 592.
- weinstein, N., Przybylski, A. K., & Ryan, R. M. (2012). The index of autonomous functioning: Development of a scale of human autonomy. *Journal of Research in personality*, 46, 397 - 413.

بر این اساس، جهت طراحی سبک زندگی باید بر مبنای ارضای نیازهای روان‌شناختی باشد. ترکیبی از جنبه مشوق - بیرونی که جذابیت ایجاد کرده و چرخه رفتاری را فعال می‌کند و جنبه نیاز - درونی که محور نوشتار حاضر است و هدفش ایجاد چرخه نگرشی است. این سبک زندگی متعادل است (درونی با بیرونی) و پویا است (چرخه رفتاری و نگرشی در تعامل با همدیگرند). در سطح کلان، سیاستگذاری‌ها باید در راستای ارضای این نیازها انجام گیرد تا به واسطه ارضای آن‌ها، هیجان‌های مثبت در جامعه و اشخاص تجربه شده و این محرکی باشد برای خودآگاهی، چنانچه طبق الگو، این خودآگاهی رخ دهد و نیازها مستقیم برای اشخاص تبلور یافته و ضرورت‌شان خودنمایی کند آنگاه بعید است که افراد در هدف‌گذاری آن‌ها را لحاظ نکنند. این وضعیت، نقطه آغاز چرخه نگرشی برای جریان یافتن سبک زندگی سازنده خواهد بود.

مسیر فراگیری چنین الگویی شامل تقلید، سرایت اجتماعی و مقایسه اجتماعی است. الگوی ارائه شده، لازم است ولی کافی نیست. غیرمستقیم بودن طراحی مسیرها مدنظر قرار گیرد، زیرا اشخاص نباید احساس کنند الگویی در حال تحمیل شدن به آن‌هاست. جذابیت و تنوع مسیرها و سطح‌بندی در آن‌ها رعایت گردد. هماهنگی نگرشی - رفتاری مدنظر قرار گیرد.

این الگو از منظر روان‌شناسی است و یقیناً یک جنبه از نگاه به سبک زندگی است و در مرتبه یک پیشنهاد مقدماتی است، شاید جرقه‌ای باشد. البته شواهد مؤید این است که سبک زندگی که در این مسیر نباشد، معیوب است. در سطح مکانیسم‌های آموزش و انتقال این مبانی به زندگی روزمره قطعاً باید از جامعه‌شناسی، ارتباطات و رسانه استفاده کرد. این مدل به معنای نقض نیازهای فیزیولوژیک نیست و قطعاً قطعه‌ای از پازل یک نگاه همه‌جانبه به سبک زندگی است. الگوی ارائه شده یا مستقیم در خدمت ارضای نیازهاست، یا زمینه‌سازی برای آن است و یا پیامدها ارضای نیازها را پوشش می‌دهد.

نکته پایانی اینکه ارضای نیازهای بنیادین روان‌شناختی هر چند هدف ارگانیزم است ولی آرمان و غایت انسان نیست. شکوفایی اخلاقی - معنوی انسان غایتی است که راه آن از میان ارضای نیازها می‌گذرد و قطعاً سبک زندگی بدون در نظر گرفتن این غایت چیزی کم خواهد داشت. پس سبک زندگی، منظومه‌ای است که ارضای نیازهای بنیادین روان‌شناختی بخشی از آن است. افق‌های اخلاقی - معنوی بخش دیگری از این منظومه است که بحث درباره آن را به دیگران می‌سپاریم.

