

نسبت «سبک زندگی» و «معنای زندگی» در اندیشه آلفرد آدلر

مهدی فدایی*

چکیده

از منظر روان‌شناسی آلفرد آدلر، معنای زندگی به مثابه شناخت زندگی و اهداف ناظر به آن در طول تاریخ از دغدغه‌های اصلی بشر بوده است. توجه به معنای زندگی از یک سو در آثار آدلر و توجه به سبک زندگی نه به عنوان رفتار و منش، بلکه به عنوان امری که همه رفتارها و تجربیات انسانی (زندگی) را هدایت می‌کند و خود به واسطه خوی‌ها و منش فردی شکل گرفته، ما را نسبت به رابطه معنای زندگی و سبک زندگی در اندیشه آلفرد آدلر برمی‌انگیزاند؛ لذا در این مقاله با تمرکز بر دیدگاه‌های وی، به نسبت این دو مفهوم می‌پردازیم. از یافته‌های این پژوهش می‌توان به رابطه بازنمایی سبک زندگی و معنای زندگی در اندیشه آدلری اشاره کرد. روش پژوهش در این مقاله توصیفی تحلیلی است و بر اساس داده‌های برآمده از گردآوری کتابخانه‌ای به تحلیل مسئله اصلی مقاله پرداخته‌ایم.

کلیدواژه‌ها: سبک زندگی، معنای زندگی، هدف زندگی، آلفرد آدلر، بازنمایی.

* عضو هیئت علمی پژوهشکده سبک زندگی، دانشجوی دکتری در رشته مدرسی معارف اسلامی دانشگاه معارف اسلامی قم.

Fadaei.ac@gmail.com

مقدمه

آلفرد آدلر^۱ پیشینه جستجوگری انسان درباره معنا و مفهوم زندگی را به‌ازای وجود انسان در دنیا می‌داند (آدلر، بی‌تا، ۲۴۵). نسل‌های انسانی با کوشش‌های زیاد به‌سوی شناخت زندگی و اهداف آن پیش رفته‌اند. معناداری زندگی جهت و کیفیت زندگی فرد را مشخص می‌کند. از این‌رو، معنای زندگی رابطه تنگاتنگی با سبک‌های زندگی افراد بشر دارد. در تاریخ تفکر بشری نظریات مختلف درباره معنای زندگی شکل گرفته است. از سوی دیگر، بررسی دیدگاه‌های نظری سبک زندگی نشان می‌دهد که بر محور این اصطلاح تناقض‌نما (ترکیبی از سبک یا صورت و زندگی یا معنا) چگونه طیفی از نظریه‌ها شکل گرفته است؛ در یک سوی این طیف، نظریه بیشتر صوری و بر در حوزه «قشربندی اجتماعی» و در سوی دیگر آن، نظریه بیشتر محتوایی آدلر در حوزه «شخصیت» قرار گرفته است. دیدگاه وبری، بیشتر متأثر از کاربرد ادبی هنری «سبک» است و دیدگاه آدلری نیز متأثر از پیشینه فلسفی مفهوم «زندگی». در واقع، اصطلاح «سبک زندگی» در دو سنت متفاوت علمی پایه‌گذاری شده و رشد یافته است: جامعه‌شناسی و روان‌شناسی. نگاه روان‌شناختی به سبک زندگی، نگاهی فردی و بیشتر متکی بر آگاهی، گزینش‌گری و خلاقیت است. این نگاه البته همراه با پذیرش تأثیر محیط اجتماعی و فیزیکی به‌عنوان زمینه و بستر بروز جلوه‌های مختلف سبک زندگی است. نگاه جامعه‌شناختی به سبک زندگی، نگاهی جمعی است که به تدریج به سمت نگرش فردی جمعی، گرایش پیدا کرده است. نگاه جامعه‌شناختی، بر فرآیند جامعه‌پذیری، آگاهی و گزینش‌گری محدود مبتنی است و امروزه بر گسترش روزافزون این قلمرو و فرصت‌های بیشتر برای بروز و ظهور خلاقیت‌ها تأکید می‌شود (الف و سالمی ۱۳۹۱). در هر دوی این نگاه‌ها، اهداف و ارزش‌های معنابخش به زندگی، در کنش‌ها و رفتارهای سبکی فرد تأثیر به‌سزایی دارد. در این مقاله با تمرکز بر سنت روان‌شناختی سبک زندگی و نیز مشخصاً آثار آلفرد آدلر به بررسی نسبت میان سبک زندگی و معنای زندگی می‌پردازیم. بنابراین پیش‌فرض ما در این مقاله این است که معنای‌داری زندگی (اهداف در زندگی)، بر سبک‌های زندگی افراد تأثیرگذار است و ما در این مقاله برآنیم تا رابطه و نسبت این دو مفهوم را بررسی کنیم. لذا سوال اصلی ما در این مقاله این است که نسبت میان سبک زندگی و معنای زندگی

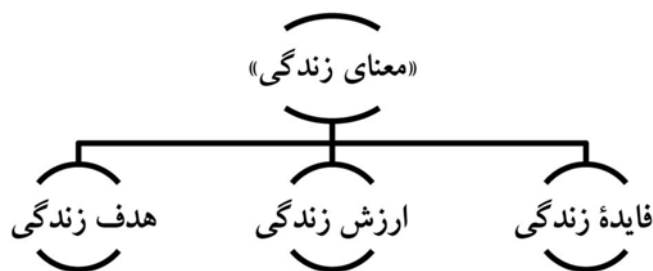
۱. آلفرد آدلر (۱۸۷۰-۱۹۳۷) از روان‌شناسان بنام اتریشی بود. وی مانند یونگ از طریق خواندن کتاب تعبیرروایاها با روان‌شناسی فروید آشنا شد. آدلر تحلیل‌های فرویدی را از رفتارهای انسان برنمی‌تافت و با او اختلافات شدیدی پیدا کرد و در ۱۹۱۱ از فروید جدا شد. آدلر معمولاً به عنوان نخستین پیش‌گام گروه روان‌شناسی اجتماعی در روان‌کاوی تلقی می‌شود، در سال ۱۹۲۶ آدلر از ایالات متحده دیدار کرد و واز او به‌گرمی استقبال شد. آدلر تا اندازه‌ای به خاطر تهدید نازی‌ها در اروپا، در سال ۱۹۳۵ آمریکا را موقتاً دائمی خود کرد. وی در ۲۸ مه ۱۹۳۷ در حالی که برای سخنرانی به آبردین اسکاتلند رفته بود، درگذشت. او نظریه‌ای را تدوین کرد که «علائق اجتماعی» در آن نقش عمده‌ای را ایفا می‌کند و او تنها روان‌شناسی است که یک گروه چهار نفری تشکیل داد که به نام او نامیده می‌شود.

به مثابه هدف زندگی در سنت فکری آدلری چیست؟ از آنجا که در سنت روان‌شناسی آلفرد آدلر درباره هر دو مفهوم سبک زندگی و معنای زندگی سخن رانده شده است، در این مقاله برای تحلیل مسئله در سنت روان‌شناسی بر دیدگاه‌های آدلر متمرکز شده‌ایم. از همین رو با مراجعه به منابع کتابخانه‌ای و گردآوری داده‌های مربوط به مسئله اصلی مقاله، با روش توصیفی تحلیلی به بررسی این نسبت پرداخته‌ایم. پیرامون بررسی رابطه معنای زندگی و سبک زندگی، به جز یک مقاله در همایش ملی «قرآن و مسئله سبک زندگی» به همت دانشگاه تفرش، تحقیق دیگری انجام نشده است.^۱ در این مقاله «جستاری در ترابط معنا و سبک زندگی»، مؤلف گرامی به بررسی رابطه معنا و سبک زندگی پرداخته و سعی کرده نقش معنای زندگی در تحقق سبک زندگی اسلامی را بازنمایی کند. در مقاله مذکور، مؤلف با بررسی رابطه دو مسأله مهم معنای زندگی و سبک زندگی از دیدگاه عقل و معرفت بشری و ربوبی، نشان می‌دهد که سبک زندگی افراد ریشه در معنای زندگی داشته و به همین جهت وقوع هر نوع سبک زندگی از جمله سبک زندگی اسلامی، نیازمند شکل‌گیری معنای زندگی متناسب به عنوان پایه و بنیاد آن است. در حقیقت پرسش اصلی این است که رابطه معنای زندگی و سبک زندگی چیست؟ و این رابطه چه تاثیری در جهت تحقق یک سبک زندگی معین و به ویژه سبک زندگی اسلامی دارد؟ و تأثیر تفکرات جهانی‌سازی بر الگوی خانواده چه می‌باشد؟ تفاوت مقاله حاضر با مقاله مذکور در این است که ما با تمرکز بر نظریات آلفرد آدلر به نسبت‌سنجی رابطه میان سبک زندگی و معنای زندگی از دیدگاه وی پرداخته‌ایم. فرضیه مقاله حاضر این است که سبک‌های زندگی همچون آینه‌ای است که تمام شئون زندگی فرد مثل شخصیت، اهداف معطوف به رفتار و غیره را می‌توان از آن بازشناخت؛ در واقع سبک زندگی، اهداف زندگی فرد را بازنمایی می‌کند.

۱) معنای زندگی

زندگی هر فرد انسانی چیزی جز اعمال و رفتار، رویدادها و وقایع، روابط و نسبت‌ها، کنش‌ها و واکنش‌ها، باورها و ارزش‌های وی نیست و مفهوم زندگی عنوان کلی‌ای است که تمام این موارد را پوشش می‌دهد. بر این اساس وقتی سخن از «معنای زندگی» است، تجربه‌ها، روابط و کنش‌های هر فرد انسانی موضوع معناداری قرار می‌گیرد. معنای زندگی به معنای هدف، ارزش و کارکرد زندگی است و نظریه‌های معنای زندگی ذیل هر یک از این سه معنا سامان می‌یابد (بیات، ۱۳۹۰، ۶۴). بنابراین سه نظر عمده در باب معنای «معنای زندگی» وجود دارد:

۱. همایش ملی «قرآن و مسئله سبک زندگی» به همت دانشگاه تفرش و با همکاری دفتر نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه تفرش، بسیج اساتید استان مرکزی، انجمن معارف اسلامی ایران و دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساوه در تاریخ ۹۴/۲/۲۸ برگزار شد. (قیوم‌زاده، ۱۳۹۴، مقاله «جستاری در ترابط سبک و معنای زندگی»، <http://maarefmags.ir/node/3204>)



معنای زندگی به معنای ارزش زندگی؛ نظریه‌های مبتنی بر ارزش از آنجا که ارزش‌های انسانی در یک سطح نیستند بر این باورند که بایستی ارزش‌های انسانی را طبقه‌بندی کرد تا به توان با تفکیک ارزش‌های متناسب با یک زندگی اخلاقی یا یک زندگی توأم با خوشبختی، ارزش‌های متناسب با معنای زندگی را تعیین کرد. مثلاً احساس احترام و افتخار در زندگی، تعالی و گذرکردن از حد و مرزهای زندگی در نظریه‌های برخی فیلسوفان تحلیلی به‌عنوان ارزش‌های معنا دهنده به زندگی شمرده شده است (همان، ۶۴).

معنای زندگی به معنای هدف زندگی؛ در این رویکرد زندگی هدف‌دار زندگی معنا دار شمرده می‌شود. البته کلیه اعمال و افعال اختیاری انسان دارای هدف معین و مشخص هستند؛ هدفی که توجیه‌گر آن فعل اختیاری و معنا بخش آن است، اما هدفی می‌تواند به زندگی معنا بخشد که اولاً دارای ارزش مثبت باشد و ثانیاً باید میان هدف برای زندگی هر فرد انسانی و هدف در زندگی وی تفکیک کرد (علی‌زمانی، ۱۳۸۶، ۶۸).^۱ بر این اساس زندگی معنا دار به معنای زندگی موجه و هدف‌دار است؛ زندگی‌ای که در آن هر امری به هدفی بالاتر از خود ارجاع پیدا کرده و به واسطه آن موجه شود. البته سلسله تمام این توجیحات بالاخره به هدفی نهایی ختم شده که «خود موجه» است و توجیه تمام مجموعه قائم به آن است.^۲

معنای زندگی به معنای کارکرد زندگی؛ هر چند برخی از فیلسوفان تحلیلی معنای کارکرد را ذیل معنای هدف بیان کرده‌اند، ولی تفکیک آن با ملاحظه تلاقی با معنای هدف منعی ندارد. نظریه‌های کارکرد زندگی تفسیرهای گوناگونی از نقش و تأثیر هر فرد انسانی در تحقق هدف یا

۱. پل ادواردز بر این باور است که باید میان هدف برای زندگی هر فرد انسانی و هدف در زندگی وی تفکیک کرد؛ زیرا اگر مانند خداوند به توان بر کل زندگی انسان یا هر فرد انسانی اشراف داشت، می‌توان برای کل زندگی آنان هدف یا اهدافی را تعیین کرد وگرنه تنها می‌توان از هدف در زندگی سخن گفت. هر فرد انسانی، فارغ از این که برای کل زندگی او هدف و برنامه‌ای تعیین شده یا نشده باشد، تنها می‌تواند در محدوده خاصی از زندگی خویش که نسبت به آن آگاهی و اشراف دارد، هدف‌گذاری کرده و کارها و رفتارهای خویش را سامان دهد و به میزان توفیق در انجام هدف خویش به زندگی‌اش معنا دهد (به نقل از: بیات، ۱۳۹۰، ۶۷).

۲. تحقق زندگی معنا دار در گرو وقوع هرم معناست؛ هرمی که در بالاترین لایه مشتمل بر هدف نهایی و ارزش نهایی بوده و این هدف با گذر از اهداف میانی و واسطه‌ای به صورت افعال و اعمال اختیاری انسان در خارج تحقق می‌یابد. در حقیقت هم اهداف میانی و هم اعمال و رفتار اختیاری در توجیه معنا شناختی خود، قائم به هدف نهایی بوده و بدون آن توجیه و استحکامی ندارند (قیوم‌زاده، ۱۳۹۴، مقاله «جستاری در ترابط سبک و معنای زندگی»، <http://maarefimgs.ir/node/3204>)

اهدافی است که نظریه‌های هدف زندگی مشخص کرده‌اند. از این رو نظریه‌های کارکرد زندگی در واقع ناظر به نظریه‌های هدف زندگی‌اند و جدای از آن نیستند.

۲) سبک زندگی

براساس گفته مشهور، نخستین بار در سال ۱۹۲۹ آلفرد آدلر روانشناس اتریشی و پایه‌گذار روان‌شناسی فردی، واژه سبک زندگی را برای اشاره به شخصیت اصلی فرد که در دوران کودکی شکل گرفته و اینک نیز واکنش و رفتار فرد را کنترل می‌کند به کار برده است. البته وی میان شخصیت و سبک زندگی تفاوت قایل شده است؛ شخصیت مجموعه‌ای است از چیزهایی که فرد دارد و واژه‌ای توصیفی است در حالی که سبک زندگی تجلی آن چیزهایی است که فرد دارد و واژه‌ای فعال است. سبک زندگی همان شخصیت در عمل است (اکستین ۱۳۸۹، ۳۶). وی در این باره می‌نویسد: در یک معنا سبک زندگی چیزی است که روان‌شناسان آن را شخصیت نامیده‌اند، اما سبک زندگی بیشتر در مورد شیوه خاص اداره زندگی (انجام دادن) است تا ویژگی‌هایی که خود داریم. در واقع سبک زندگی، توصیف‌هایی است برای چرا انجام می‌دهیم و چه انجام می‌دهیم که اغلب زیربنای روایت‌ها یا داستان‌هایی از سبک زندگی ماست (اقتابیس از: آنسباچر ۱۳۹۵).

هر چند پیش از آدلر، زیمل (۱۸۵۸-۱۹۱۸) در کتاب «فلسفه پول» در سال ۱۹۰۰ و وبر (۱۸۶۴-۱۹۲۰) در «اقتصاد و جامعه» به سال ۱۹۲۲ به واژه سبک زندگی اشاره کرده بودند اما چون آثار آن‌ها به ترتیب تا سال‌های ۱۹۶۰ و ۱۹۶۶ به انگلیسی ترجمه نشده بود، از آن‌ها اطلاعی راجع به استفاده‌شان از این واژه در دسترس نبود. فارغ از بحث تاریخچه سبک زندگی، با رجوع به لغت‌نامه‌های معتبر دو معنا برای واژه ترکیبی «life style» تعبیر می‌شود:

۱. روش‌نوعی زندگی فرد، گروه یا فرهنگ (Webster online Dictionary, 2014)؛ روش خاصی از زندگی یک شخص یا گروه (The Concise Oxford Dictionary, 1990).
۲. شیوه زندگی یا سبک زیستن که منعکس‌کننده گرایش‌ها و ارزش‌های کلی فرد یا گروه است؛ عادات، نگرش‌ها، سلیقه‌ها، معیارهای اخلاقی، سطح اقتصادی و غیره که با هم، طرز زندگی کردن فرد یا گروهی را می‌سازد (مهدوی کنی، ۱۳۹۰، ۵۱).

بر این اساس سبک زندگی یکی از مفاهیم اجتماعی است که از گستره وسیعی برخوردار است؛ تاریخچه ورود و استفاده آن در ادبیات گوناگون بشری، به طور دقیق معلوم نیست و علی‌رغم اینکه نظریه‌پردازان در دهه‌های اخیر، از ابعاد مختلفی به سبک زندگی نگریسته، پیرامون آن بحث و بررسی کرده و تعاریف مختلفی را ارائه داده‌اند، اما به تعبیر میشل سوبل، این مفهوم

چنان جامع و مانع است که هنوز هم نمی‌توان به یقین رسید که با همه تلاش‌های محققین به تعریف قاطع و تغییرناپذیری از سبک زندگی دست یافته‌ایم (خادمیان، ۱۳۸۸، ۱۴۳). لذا از آنجایی که تعریف واحدی برای واژه سبک زندگی نمی‌توان ارائه داد و نظریه پردازان سبک زندگی هر کدام رویکرد، دیدگاه و تعریف ویژه‌ای از سبک زندگی ارائه داده‌اند، ما در اینجا با تمرکز بر نظرات آدلر به تبیین معنای سبک زندگی و رابطه آن با معنای زندگی می‌پردازیم.

۳) نسبت «معنای زندگی» و «سبک زندگی» در دیدگاه آلفرد آدلر

در نظام‌واره فکری آدلر و پیروان فکری او، «حرکت به سوی هدف» در زندگی جایگاه مهمی در تحلیل رفتارهای فرد دارد. آدلر، یکی از دغدغه‌های اصلی انسان را شناخت معنای زندگی می‌داند (آدلر، بی تا، ۲۴۵). وی معنای زندگی را با هدف نهایی و تکامل به سوی این هدف مطلوب گره زده و تکامل خداپرستی را به عنوان هدف نهایی‌ای می‌داند که انسان در طول تاریخ در جستجوی آن بوده و هست (همان، ۲۴۶). از آنجا که مسئله هدف زندگی ناظر به یکی از نظریه‌های معنای زندگی است، از این رو می‌توان پس از تبیین معنای سبک زندگی و نقش هدف زندگی در روان‌شناسی فردی آدلر، به تحلیل درستی از رابطه معنای زندگی و سبک زندگی در نگاه آدلر و پیروان وی رسید.

الف) تحلیل معناشناختی سبک زندگی

آدلر در پاراگراف آغازین فصلی تحت عنوان «شیوه‌ها و ابزارهای روان‌شناختی برای پژوهش در باب سبک زندگی» خاطر نشان می‌سازد که شعرا همواره به توصیف سبک‌های زندگی پرداخته‌اند، گرچه آنچه را که آن‌ها انجام می‌دهند، بدین نحو قابل بیان نیست.

شناخت ما از فرد به دوران کهن بازمی‌گردد. به عنوان نمونه، توصیف‌های تاریخی و شخصیتی مردمان دوران باستان، کتاب مقدس، هومر، پلوتارک و همه شعرای روم و یونان، حکما، داستان‌های پریان و افسانه‌ها حاکی از فهمی روشن از شخصیت هستند. تا همین اواخر، اساساً این شعرا بودند که به فهم سبک زندگی شخص نائل می‌شدند. توان آن‌ها بر نشان دادن زندگی، اقدامات و مرگ شخص به مثابه امری مشهود و ملموس به‌غایت تحسین‌برانگیز است (به نقل از آنسباچر ۱۳۹۵).

آدلر در تحلیل سبک زندگی از تمثیل درخت کاج استفاده کرده است. وی بیان می‌دارد درخت کاجی که در یک دره رشد و نمو کرده است، با درخت کاجی که در قله کوه روئیده و بارور شده است، متفاوت است. هر دو درخت هستند ولی با دو سبک متمایز، زندگی می‌کنند. کیفیت زندگی این دو با هم متفاوت است. سبک زندگی یک درخت، فردیت آن درخت است که خود را متناسب با محیطی که در آن متجلی شده شکل می‌دهد. آدلر پس از بیان این تمثیل، درخت کاج را به تجربه

انسان مرتبط کرده و تجلی سبک زندگی فرد را در شرایط مطلوب و نامطلوب تبیین می‌کند: ما سبک زندگی را تحت شرایط خاص محیطی درک می‌کنیم. تا زمانی که فرد در شرایط مطلوب است نمی‌توان سبک زندگی او را به روشنی درک کرد، با این حال وقتی فرد با مشکلات روبه‌رو می‌شود، سبک زندگی او روشن‌تر و متمایزتر، ظاهر می‌شود. روان‌شناس آموزش‌دیده می‌تواند سبک زندگی فرد را به راحتی در شرایط مطلوب درک کند اما هنگامی که فرد در موقعیت نامطلوب یا سخت قرار می‌گیرد، تشخیص آن برای هر فردی آسان خواهد شد (به نقل از اکستین ۱۳۸۹).

در روان‌شناسی فردی تا مدت‌ها حرکت منسجم به سوی هدف، برنامه زندگی نام داشت اما آدلر به دلیل برخی اشتباهات میان دانشجویانش، نام آن را سبک زندگی نهاد (Adler, 1929). اینکه آدلر مصمم به استفاده از اصطلاح سبک زندگی شد، به گسترده بودن دایره آن نسبت به سایر واژه‌ها بازمی‌گردد. بر همین اساس، او سبک زندگی فرد را «یکپارچگی فردیت شخص» تعریف می‌کرد. مزیت دیگر این اصطلاح، مقاوم‌تر بودن آن در برابر عینیت‌بخشی است؛ اصطلاح سبک زندگی به راحتی قابل تغییر به سبک زیستن می‌شود که تا حد زیادی مشابه تعبیر «نحوه درجهان بودن»^۱ اگزیستانسیالیست‌هاست (آنسباچر ۱۳۹۵).

از منظر آدلر، سبک زندگی بازتاب برنامه‌های نظام‌مندی از فرد به مثابه کنش‌گر^۲ و نه واکنش‌گر^۳ است؛ به بیان دیگر، سبک زندگی انعکاسی از غایت‌مندی، هدف‌گرایی، وحدت، ثبات‌مندی خود، فردیت و بالاخره، ثبات اساساً درونی اقدامات فرد به شمار می‌رود. آدلر سبک زندگی را این‌گونه خلاصه می‌کند:

سبک زندگی مفهومی است کلی که افزون بر هدف، دربردارنده اندیشه فرد درباره خود و دنیا و هم چنین شیوه منحصر به فرد او در تلاش برای رسیدن به هدف، در شرایط خاص است. سبک زندگی فرد، پلی است به سوی نیل به هدف شخصی (به نقل از اکستین ۱۳۸۸، ۳۵).

ب) هدف زندگی و شناخت سبک زندگی از دیدگاه آدلر

هدف‌مندی در زندگی روانی از اصول اساسی روان‌شناسی آدلر است. وی انسان را مجموعه‌ای از نیروهای در حال جنبش می‌داند که همه در نتیجه علت واحدی به حرکت در می‌آیند و در

1. Mode of being.
2. Actor.
3. Reactor.
4. Self-consistency.

تلاش‌اند تا به کمال نهایی نایل شوند. تنها زمانی می‌توان قائل به حیات روحی بوده که تمام حرکات انسان در زندگی به سوی هدفی واحد در جریان باشد (آدلر، ۱۳۷۹، ۲۰). آدلر بر خلاف فروید که افراد را «تحت هدایت غریزه، وراثت، تجربه یا محیط» می‌دانست، معتقد بود که اهداف زندگی یا خودآرمانی هدایت‌کننده به افراد در مسیری که انتخاب کرده‌اند، انرژی می‌دهد. آدلر در تحلیل رفتار انسان و روان درباره اهداف زندگی چنین می‌نویسد:

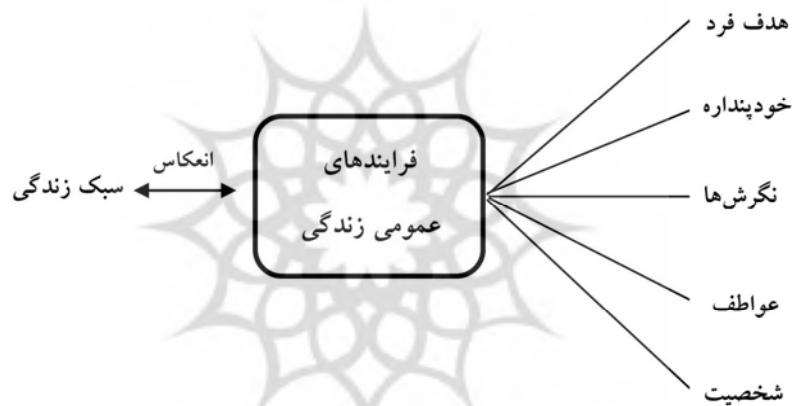
زندگی روانی انسان در گرو هدف اوست. بدون تعیین، ادامه، اصلاح و هدایت این فعالیت‌ها، انسان نمی‌تواند در مورد هدف جاودانی خود بیندیشد، احساس کند، اراده کند و بخوابد. وجود هدف جاودانی، خود نتیجه ضرورت سازگاری جاندار با محیط اطراف و واکنش در مقابل آن است. ... تنها با وجود الگوی هدف جاودانی که به واسطه تحرکات موجود در زندگی تعیین می‌شود، تصور تطور روانی امکان پذیر است (همان، ۲۰-۲۱).

وی معتقد بود هنگامی که هدف موثر و جهت‌دهنده فرد را تشخیص دادیم، می‌توانیم برای شناخت حرکت او تلاش کنیم (Adler, 1956). رویکرد آدلر به اهداف زندگی، به مثابه جهت‌دهنده بود، هر چند این اهداف برای فرد ناشناخته باشند. به همان اندازه که اهداف هم‌سوی علاقه اجتماعی^۱ باشند، جهت زندگی فرد مفید، مثبت و سالم خواهد بود. در مقابل، اگر اهداف فاقد علاقه اجتماعی باشند و تنها تلاشی برای غلبه بر کهنتری و کسب برتری شخصی باشند، جهت زندگی فرد غیرمفید، منفی و ناسالم خواهد بود (اکستین ۱۳۸۹، ۲۹). به بیان دیگر دو نوع تلاش وجود دارد: الف) تلاش برای کمال به معنای حرکت هم‌سو با عقل سلیم که زندگی اجتماعی است؛ ب) تلاش برای برتری به معنای حرکت در جهت عمودی که به سوی برتری شخصی بر دیگران است. در هر دو تلاش برای کمال و تلاش برای برتری غلبه بر احساس کهنتری فرد صورت می‌گیرد با این تفاوت که، به همان اندازه که فرد برای کمال تلاش کند (هدف ناظر به کمال)، سلامت روانی مثبت، حس خوشبختی بیشتر و حس تعلق به نوع بشر را از وی انتظار داریم و به همان اندازه که فرد برای برتری تلاش کند (هدف ناظر به برتری فردی)، می‌توان انتظار بیماری و حس جدایی و گسیختگی داشت (همان، ۳۰).

در نظریه‌هایی که معنای زندگی را به معنای هدف‌دار بودن زندگی معنا می‌کنند، سبک زندگی رابطه‌ی بازنمایانه با معنای زندگی دارد. توضیح اینکه از منظر آدلر سبک زندگی هدف فرد، خودپنداره، احساس‌های فرد نسبت به دیگران، و نگرش فرد نسبت به دنیا را شامل می‌شود

۱. آدلر علاقه اجتماعی را به عنوان معیار سلامت روان شناختی مطرح کرد. این واژه بر تعلق، همکاری و مسئولیت در مقابل جامعه دلالت دارد. سازگاری خوب به مقدار علاقه اجتماعی بستگی دارد و با آن تغییر می‌کند. به عنوان مثال، روان‌پریشی تصویری از علاقه اجتماعی بسیار کم را نشان می‌دهد. علاقه اجتماعی، نوعی فشارسنج سلامت روانی موثر است و به همین ترتیب، بیماری روانی نوعی عدم وجود علاقه اجتماعی در فرد به حساب می‌آید. نوع بشر ماهیتاً اجتماعی است و این احساس اجتماعی است که باید پرورش داده شود (Adler, 1956). وی هم‌نوایی با آرمان‌های مذهبی را بهترین نشان‌گر ماهیت علاقه اجتماعی بشر می‌دانست.

(فیست، ۱۳۹۴، ۹۷). مفهوم سبک زندگی کلیت بی‌همتای فردی زندگی است که همه فرایندهای عمومی زندگی ذیل آن قرار دارند (Adler, 1956). لزومی ندارد که ما اهمیت علی‌موقعیت، محیط اجتماعی یا تجربه کودک را در نظر بگیریم. به تعبیری، اهمیت و کارایی آن‌ها تنها در متابولیسم میانی روان‌شناختی^۱ مطرح می‌شود. آن‌ها با سبک زندگی دریافت‌شده و اولیه کودک هم‌گون می‌شوند. با در نظر گرفتن ساختار شخصیت، مشکل اساسی به وحدت شخصیت، سبک زندگی خاص و هدف آن بازمی‌گردد، لذا مشکل اصلی مبتنی بر واقعیت عینی نیست، بلکه در تلقی درونی فرد از واقعیات زندگی نهفته است. نقطه‌نهایی اولویت فرد، امری شخصی و انحصاری و وابسته به معنایی است که او به زندگی می‌دهد. این معنا در سبک زندگی او شکل می‌گیرد و در سراسر آن رخنه می‌کند (به نقل از آنسباچر ۱۳۹۵). سبک زندگی به‌عنوان مفهومی عام، همه عرصه‌های مهم زندگی فرد از قبیل هدف، عواطف، اندیشه‌ها و... را منعکس می‌کند.



بنابراین سبک زندگی رفتار و منش نیست، بلکه امری است که همه رفتارها و تجربیات انسانی (زندگی) را هدایت می‌کند و خود به واسطه خوی‌ها و منش فردی شکل می‌گیرد (الفت و سالمی ۱۳۹۱). از این‌رو با مشاهده سبک زندگی فردی انسان، می‌توان انعکاسی از هدف‌داری تجربیات انسانی و رفتاری (زندگی) وی را فهمید. لذاست که آدلر معتقد است کسانی که زندگی آن‌ها هدف‌دار نیست، توصیف سبک زندگی‌شان دشوار است (مهدوی‌کنی، ۱۳۹۳، ۱۲۴). در واقع کسانی که زندگی‌شان هدف‌دار نباشد، تجربه‌های رفتاری قابل مشاهده و عینی قابل تحلیل ندارند. از آنجا که سبک زندگی قابل بیان و قالب‌بندی در الفاظ نیست و در مجموعه‌ای از کنش‌ها و واکنش‌های فرد منعکس می‌شود، هدف‌مندنبودن توصیف سبک زندگی فرد را سخت و حتی ناممکن می‌کند.

۱. متابولیسم یا همان سوخت و ساز بدن، مجموعه‌ای از فرایندهای بیوشیمیایی است که بدن انسان از آن‌ها برای تبدیل غذا به انرژی استفاده می‌کند. این فرایندهای متابولیک شامل تنفس، خوردن و هضم غذا، انتقال مواد مغذی به سلول‌ها از طریق خون، استفاده از انرژی توسط ماهیچه‌ها، اعصاب و سلول‌ها و در نهایت از بین بردن مواد زائد از بدن هستند. حال محیط اجتماعی یا تجربه‌های کودک می‌تواند در سوخت و ساز بدن وی موثر باشد.

به اعتقاد آدلر، معناداری و هدف‌گرایی که تحت امر کلیتی به نام سبک زندگی قرار دارد عمدتاً در سال‌های اولیه زندگی (۵سالگی) نهادینه می‌شود. آدلر سبک زندگی را هدایت‌گر رفتار می‌داند و از آنجا که هدف‌گرایی در زندگی یکی از زیرمجموعه‌های سبک زندگی است، بنابراین می‌توان گفت یکی از مؤلفه‌های هدایت‌گری در رفتار هدف‌گرایی و معناداری زندگی است. باتوجه به آنچه در بالا بیان شد، می‌توان گفت رابطه سبک زندگی و معنای زندگی^۱ رابطه بازنمایانه است. توصیف زندگی «داستان شده» دیسک و بیتر از نظریه سبک زندگی آدلر به خوبی این رابطه را نشان داده است:

ما بر اساس زندگی‌های «داستان‌شده» زندگی می‌کنیم. ما به عنوان انسان، نه تنها زندگی و آنچه به‌طور مستقیم از طریق حس‌هایمان تجربه می‌کنیم را تغییر می‌دهیم، بلکه در تلاش برای معنادادن به آنچه تجربه می‌کنیم نیز هستیم. ما همواره با انسان‌های دیگری زندگی می‌کنیم و به معنای دقیق کلمه تمام آنچه انجام می‌دهیم، در روابط اجتماعی قالب‌بندی شده از پیش است.

ترتیب معنایی‌ای که ما در زندگی با دیگران تجربه می‌کنیم، اغلب شکل داستان یا روایت به خود می‌گیرد؛ در مواردی مانند اینکه «ما که هستیم؟ دیگران که هستند؟ چه ارزشی برای خودمان، دیگران یا دنیا قایلیم؟ و یا اینکه، چه نتیجه‌گیری‌ها، باورها و اصول اخلاقی‌ای ما را هدایت خواهند کرد؟» (Disque and Bitter, 1998).

در روان‌شناسی آدلری، شناخت، ارزیابی و درمان رفتارهای فرد مستلزم ملاحظه نیروی غایت‌شناختی در رفتارهای فرد است. لذاست که در فرآیند ارزیابی و درمان سبک زندگی نیز توجه به اهداف زندگی حیاتی است. بنابراین می‌توان مدعی شد مسئله «هدف زندگی» هم در شناخت سبک زندگی و هم در فرآیند ارزیابی و درمان سبک زندگی نقش‌آفرین است. البته همین رابطه بازنمایانه بودن سبک زندگی نسبت به تجربیات، اهداف و شخصیت فرد است که آدلر و پیروانش را بر آن داشته تا در فرآیند تفسیر و ارزیابی سبک زندگی توسط مشاور، مسئله معنای زندگی را دخیل می‌کند. از این‌رو در بحث بعدی رابطه هدف و ارزیابی سبک زندگی را در اندیشه وی بررسی می‌کنیم.

ج) هدف زندگی و ارزیابی سبک زندگی

یکی از مهارت‌های تفسیری سبک زندگی، استفاده از سبک‌های شخصیتی ناظر به حیوانات و طبقه‌بندی^۲ آن ذیل یک‌سری جدول است. مشاور با استفاده از این طبقه‌بندی و ملاحظه اولویت‌های رفتاری، می‌تواند تفسیر سریع‌تری نسبت به سبک زندگی مراجعه‌کننده داشته باشد.

۱. البته عمدتاً معنای زندگی در نگاه آدلر به معنای هدف‌داری زندگی تفسیر می‌شود.

۲. در روان‌شناسی آدلری تیپ‌های شخصیتی انسان‌ها به تناظر با حیواناتی که شبیه آن تیپ شخصیتی هستند معرفی شده به عنوان مثال سبک شخصیتی برتری به شیر یا پلنگ تعبیر شده است.

این اولویت‌ها در چهار مرحله به‌همراه آنچه که باید از آن‌ها اجتناب شود، ارائه شده است:

اولویت‌های شماره یک	باید به هر قیمتی از آن‌ها اجتناب شود
راحتی	استرس
خشنودسازی	طرد
کنترل	تحقیر
برتری	بی‌معنایی

کسی که اولویت اولش برتری است، سعی می‌کند در کنار رفتارهایی همچون باکفایت بودن، حق‌داشتن، مسئولیت‌پذیری، از پوچ‌گرایی و بی‌معنایی در زندگی اجتناب کند. با توجه به اینکه در روان‌شناسی آدلری، حرکت معطوف به هدف نقش به‌سزایی در رفتارهای فرد دارد، اجتناب از بی‌معنایی، ناظر از حرکت بدون هدف است و کسی که چنین خصوصیتی داشته باشد، قطعاً صفات بارزی هم‌چون دانایی، آرمان‌گرایی، حرکت و عمل پایدار خواهد داشت (اکستین ۱۳۸۹، ۱۶۲-۱۶۳).

اگر می‌خواهید اجتناب کنید از:	سبک شخصیتی	احتمالاً شما	صفات برجسته
بی‌معنایی و پوچی	برتری	سرکوب کردن افراد یا چیزها. سخت‌کوش. در مورد پوچی زندگی حرف می‌زنید. دیگران را تصحیح می‌کنید. بیش از حد انجام می‌دهید. خیلی زیاد به عهده می‌گیرید. نگران همیشه بهتر انجام دادن هستید. بر اساس پایدها عمل می‌کنید.	دانا. دقیق. آرمان‌گرا. کارهای زیادی انجام داده‌اید. خندانان افراد. تحسین زیادی دریافت می‌کنید. مجبور نیستید منتظر دیگران بمانید تا به شما بگویند چه کاری انجام دهید تا اوضاع بهتر پیش برود. اعتماد به نفس بالا.

در اینجا است که مشاور با طراحی سوالاتی ناظر به معنا و هدف زندگی، می‌تواند تیپ شخصیتی فرد را تشخیص دهد و فرایند درمان را بر اساس آن طی کرده، به بهبود سبک زندگی فرد کمک کند. فردی که از بی‌هدف و پوچی اجتناب می‌ورزد، دارای تیپ شخصیتی برتری است و صفاتی همچون سخت‌کوشی، مسئولیت‌پذیری، حسن‌ظن در وی ظهور دارد.

۴) نتیجه

یکی از نظریه‌های معنای زندگی ناظر به اهداف زندگی است. آلفرد آدلر با توجه به مبانی روان‌شناختی‌ای که دارد، اهداف معطوف به رفتار را در زندگی هر فرد انسانی موثر دانسته و آن‌ها را در حوزه شناخت و ارزیابی سبک زندگی موثر می‌داند. اهداف زندگی هر فرد انسانی در

انتخاب‌های مادی و فرهنگی تاثیرگذار است و بنابراین می‌توان مدعی شد که معنای زندگی (هدف زندگی) در سبک زندگی افراد موثر است. از سوی دیگر، در اندیشه آدلری سبک زندگی رفتار و منش نیست، بلکه امری است که همه رفتارها و تجربیات انسانی (زندگی) را هدایت می‌کند و خود به واسطه خوی‌ها و منش فردی شکل می‌گیرد. از این رو، با مشاهده سبک زندگی فردی انسان می‌توان هدف‌داری تجربیات انسانی و رفتاری (زندگی) وی را فهمید؛ لذا می‌توان گفت در اندیشه آدلر رابطه سبک زندگی و معنای زندگی رابطه بازنمایانه است. به این می‌توان گفت سبک زندگی بازنمایی از اهداف مثبت و منفی زندگی فرد است و از همین روست که مشاور می‌تواند با توجه به اهدافی که فرد در زندگی دارد، سبک زندگی وی را ارزیابی و تفسیر کند.

منابع

۱. آدلر، آلفرد. بی‌تا. معنی زندگی. ترجمه ع-شکیباپور. تهران: موسسه انتشارات شهریار.
۲. آدلر، آلفرد. ۱۳۷۹. شناخت طبیعت انسان از دیدگاه روان‌شناسی. ترجمه طاهره جواهرساز. تهران: رشد.
۳. آنسباچر، هینزال. ۱۳۹۵. سبک زندگی: مروری تاریخی و نظام‌مند. ترجمه امیرقربانی. مجله طعم زندگی ۱(۱): ۹-۳۴.
۴. الفت، سعیده، آزاده سالمی. ۱۳۹۱. مفهوم سبک زندگی. فصل‌نامه مطالعات سبک زندگی ۱(۱).
۵. اکستین، دنیل. ۱۳۸۸. ارزیابی و درمان سبک زندگی. اهواز: نشر ریش.
۶. بیات، محمدرضا. ۱۳۹۰. دین و معنای زندگی در فلسفه تحلیلی.
۷. خادمیان، طلحه. ۱۳۸۷. سبک زندگی و مصرف فرهنگی، مطالعه‌ای در حوزه جامعه‌شناسی فرهنگی و دیباچه‌ای بر سبک زندگی فرهنگی ایرانیان. تهران: جهان کتاب.
۸. علی‌زمانی، امیرعباس. ۱۳۸۶. معنای زندگی. پژوهش‌نامه فلسفه دین ۹(۹): ۵۹-۹۰.
۹. فیست، ج گرگوری. ۱۳۹۴. نظریه‌های شخصیت. ترجمه یحیی سیدمهدی. تهران: روان.
۱۰. قیوم‌زاده، محمود. ۱۳۹۴. جستاری در ترابط معنا و سبک زندگی. مجله معارف ۱(۹).
۱۱. مهدوی‌کنی، محمدرضا. ۱۳۹۰. دین و سبک زندگی مطالعه موردی شرکت‌کنندگان در جلسات مذهبی. تهران: دانشگاه امام صادق علیه السلام.
12. Adler, Alfred. 1929. problems of neurosis: A book of case histories. New York: Harper & Row.
13. Adler, Alfred. 1956. The Individual Psychology of Alfred Adler. New York: Basic Books Inc.
14. Disque, J.G. & Bitter, J.R. 1998. Integrating narrative therapy with Adlerian lifestyle assessment: A case study. Journal of Individual Psychology (54): 431-450.
15. R E Allen; H W Fowler & F G Fowler. 1990. The Concise Oxford Dictionary. Oxford: Clarendon Press; New York: Oxford University Press.
16. Webster online Dictionary. 2014. (<http://www.webster-dictionary.org/>)