



تحلیل و مفهوم سبک زندگی در علوم اجتماعی

جناب آقای دکتر محمد نجفی

استادیار گروه هنر، دانشگاه غیرانتفاعی مارلیک، نوشهر، مازندران، ایران

سرکار خانم شبنم قاسم نیا عربی

دانشجوی ارشد، گروه طراحی لباس، دانشگاه غیرانتفاعی نوشهر، مازندران، ایران

چکیده

سبک زندگی را می توان یکی از اصلی ترین نقش های انسان معرفی کرد. همواره انسان های موفق، دارای سبک زندگی درست و برنامه ریزی شده ای بوده اند و اکثر افراد سعی می کنند سبک زندگی مناسب و درستی را داشته باشند. سبک زندگی چارچوب کلی زندگی را مشخص می سازد و به لحاظ مفهوم و کاربرد، شامل شئون گوناگون زندگی انسان می شود. سبک زندگی عرصه خاصی از تجربه افراد است که امتیاز در اعطای انتخاب، رضایت مندی و لذتی است که خود، لذت و شادی بیشتری را به دنبال دارد. در یک تعریف ساده، سبک زندگی به علایق، نظرات، رفتارها و جهت گیری رفتاری یک فرد، گروه یا فرهنگ اشاره میکند. این اصطلاح نخستین بار توسط آلفرد آدلر روانشناس اتریشی استفاده شد. مفهوم "سبک زندگی" از جمله مفاهیم علوم اجتماعی است که اخیراً بسیار مورد توجه قرار گرفته است. سبک زندگی، با سه رویکرد اصلی جامعه شناسی، روان شناسی و دین شناسی مورد بررسی قرار گرفته است. سبک زندگی نادرست می تواند انسان را به سمت بیماری ها سوق دهد و برعکس سبک زندگی درست و مناسب، می تواند باعث شود انسان از بیماری ها دور باشد. از جمله فعالیت هایی که می تواند به عنوان سبک زندگی مناسب و درست شناخته شود، ورزش کردن، داشتن روابط اجتماعی مناسب، داشتن شغل مناسب و ... می باشند. پژوهش حاضر با هدف بررسی مفهوم سبک زندگی و گستره آن در علوم اجتماعی و به روش توصیفی و از نوع تحلیل محتوا بر آن است تا مفهوم سبک زندگی و مولفه های آن را در گستره دانش علوم اجتماعی مورد بررسی قرار دهد.

واژگان کلیدی: سبک زندگی، علوم اجتماعی، فرهنگ، زندگی سالم

**مقدمه**

هر اصطلاح از اصطلاحات علوم اجتماعی مانند سایر علوم در فضای مفهومی آن قابل درک است. سبک زندگی نیز به عنوان یکی از اصطلاحات علوم اجتماعی، پیوند مستقیم و وثیقی با مجموعه ای از مفاهیم دارد؛ مفاهیمی مانند: عینیت و ذهنیت، فرهنگ و جامعه، فرهنگ عینی و ذهنی، صورت (شکل) و محتوا، رفتار و معنا (نگرش، ارزش و هنجار)، اخلاق و ایدئولوژی، سنت و نوگرایی، شخصیت و هویت (فردی و جمعی)، وراثت و محیط، فردیت و عمومیت، خلاقیت و بازتولید، تولید و مصرف، طبقه و قشر بندی (اجتماعی، زیبایی شناسی (سلیقه) و نیاز، منزلت و مشروعیت و بدون شناخت این روابط، درک درستی از «سبک زندگی» و نظریه های مربوط به آن به دست نخواهد آمد. اغلب آن را به همان گویی و کلی گویی کشانده و از «سبک زندگی» کاربردهای آن برای همه چیز و هیچ چیز استفاده شده است به گونه ای که گاهی به اشتباه، آن را معادل فرهنگ و یا طبقه در نظر می گیرند. کارشناسان حوزه های مختلف علوم انسانی، سبک زندگی را مجموعه رفتارها و فعالیت های یک فرد میدانند که در طول عمر و به صورت روزانه، انجام میدهد. البته الگوی خاصی در انجام این رفتارها وجود دارد که متأثر از افکار، باورها، ارزش ها، محیط زندگی و تربیت فرد است (حبیبی، بی تا)

اولین بار آلفرد آدلر اتریشی، از روانشناسان بنام قرن گذشته، اصطلاح سبک زندگی را به کار برد و پس از او جامعه شناسان بسیاری، به این موضوع که سبک زندگی چیست، علاقه مند شده و بر روی آن تحقیقات گسترده ای انجام دادند. سبک زندگی هر شخصی می تواند تا حدودی با خانواده آن و فرهنگی که شخص در آن رشد کرده است شکل بگیرد.

روش تحقیق

پژوهش حاضر با هدف بررسی مفهوم سبک زندگی و گستره آن در علوم اجتماعی، به شیوه توصیفی و از نوع تحلیل اسناد انجام شده است و با توجه به روش پژوهش، جامعه آماری پژوهش شامل کلیه اسناد، مدارک و منابع مرتبط با موضوع مورد بررسی می باشد.

یافته ها

تاریخ علوم اجتماعی در عصر روشنگری بعد از ۱۶۵۰ میلادی آغاز میشود، در آن دوره بود که درون فلسفه طبیعی انقلابی شکل گرفت، این انقلاب، چارچوب مبنایی که به اشخاص میگفت چه چیز «علمی» است و چه چیز نیست را دچار تغییر کرد. علوم اجتماعی از فلسفه اخلاق آن زمان بیرون آمد و تحت تأثیر انقلاب هایی چون انقلاب صنعتی و انقلاب فرانسه قرار گرفته بود. علوم اجتماعی از تحول در علوم (تجربی و عملی)، یا بنیان های نظام مند دانش یا چشم اندازهای عملی مرتبط با ارتقاء در سطح اجتماعی گروهی از عناصری ایجاد شد که با هم برهم کنش می کنند.

آغاز علوم اجتماعی در قرن هجدهم میلادی در دایرةالمعارف بزرگ Diderot، در مقاله ای از آن که ژان ژاک روسو و دیگر پیشتازان آن زمان نوشته اند منعکس شده است. رشد علوم اجتماعی در دیگر دایرةالمعارفهای تخصصی نیز منعکس شده است. به عنوان یک زمینه مفهوم مجزا را شاهد بود. علوم اجتماعی تحت تأثیر اثبات گرایی «علوم اجتماعی» دوره مدرن اولین استفاده از قرار گرفت، و بر روی دانشی تمرکز کرد که بر جنبه مثبت تجربه بنا شده بود و از جنبه های منفی آن اجتناب میکرد؛ لذا از گمانه زنی های متافیزیکی اجتناب شد. آگوست کنت از اصطلاح علوم اجتماعی برای توصیف این علم استفاده کرد. آگوست کنت تحت تأثیر ایده های چارلز فوریه ازین دانش به فیزیک اجتماع نیز یاد کرده است. در این دوره، پنج مسیر توسعه پیش روی علوم اجتماعی قرار گرفت که زیر تأثیر آگوست کنت در زمینه های دیگر قرار گرفته بودند:

- ۱- نخستین از این مسیرها ظهور پژوهش اجتماعی بود. گردآوری اطلاعات به روش آماری در سطح وسیع از بخشهای مختلف ایالات متحده و اروپا صورت گرفت.
- ۲- دومین مسیری که انتخاب شد، توسط امیل دورکیم با مطالعه «واقعیت اجتماعی» و ویلفردو پارتو با آغاز ایده های فرا نظری های اجتماع و پدیده های شخصی صورت پذیرفت.
- ۳- سومین مسیری که توسعه یافت، از روش شناسی دوگانه آن زمان، که پدیده های اجتماعی را با آن فهمیده و می شناختند برآمد؛ مدافع این روش شخصیت هایی چون ماکس وبر بودند.
- ۴- چهارمین مسیر، بر اساس اقتصاد بود و موجب پیشرفت و توسعه اقتصاد به عنوان یک علم سخت گردید.
- ۵- پنجمین و آخرین مسیر همبستگی بین دانش و ارزشهای اجتماعی بود؛ جنبش جامعه شناسی ضد اثباتگرایی و فرشتن (به آلمانی یعنی تفهیمی) ماکس وبر، به محکمی چنین تمایزی را طلب میکردند. در این مسیر، نظریه (توصیف) و تجویز نسخه دو بحث صوری غیر همپوشان از یک موضوع بودند.

حدود اوایل قرن بیستم میلادی، جنبش روشنگری در فلسفه در موقعیتهای مختلف دچار چالش شد. بعد از استفاده از نظریه های کلاسیک از اواخر دوران انقلاب علمی، چندین شاخه علمی، مطالعات ریاضیاتی را جایگزینی برای مطالعات تجربی کردند و معادلات را برای ساخت یک ساختمان نظری مورد بررسی قرار دادند. توسعه زیرشاخه های علوم اجتماعی در این روش شناسی بسیار کمی شد. ماهیت بین شاخه های و درون شاخه های علمی رفتار انسانها، اجتماع و عوامل محیطی مؤثر بر اینها، موجب شد که بسیاری از علوم طبیعی در برخی از جنبه های روش شناسی علوم اجتماعی علاقه مند شوند. تخصص های نوظهوری چون تحقیقات علوم اجتماعی در زمینه های پزشکی، جامعه شناسی زیستی، روان-عصب شناسی، اقتصاد زیستی و تاریخ و جامعه شناسی علم، مثالهایی ازین محو شدن مرزها است. تحقیقات کمی و روشهای کیفی به طور فزایندهای در مطالعه اعمال انسان و پیامدهای آن در حال یکپارچه شدن هستند. در نیمه اول قرن بیستم، آمار یک شاخه مجزا از ریاضیات کاربردی گشت. روشهای آماری با اعتماد به نفس استفاده میشدند.

در زمان معاصر، کارل پوپر و تالکوت پارسونز، روند پیشرفت علوم اجتماعی را زیر تأثیر قرار دادند. محققان به تحقیق درباره رسیدن به یک توافق بر سر روش شناسیای که قدرت و دقت در اتصال یک «نظریه بزرگ و جامع» با نظریات میانه مختلف را داشته باشد، و با موفقیت قابل توجهی بتواند به ارائه چارچوبی قابل استفاده برای بانک داده های در حال رشد و حجیم دست یابد، ادامه دادند. علوم اجتماعی برای آینده های قابل رؤیت، از نواحی متفاوت و برخی مواقع متمایزی در تحقیقات برای رسیدن به شاخه ای منسجم تر، تشکیل خواهد شد. (ویکی پدیا فارسی).

مفهوم سبک زندگی و مولفه های آن در علوم اجتماعی

در زبان های مختلف از ترکیب «سبک زندگی» در شکل های مختلف یاد شده، در زبان آلمانی (Lebenstil) و در زبان انگلیسی در شکل (Life Style), (Style of Life / Living) در گذشته و امروز بیشتر به صورت (Lifestyle) استفاده شده است. این ترکیب از دو واژه تشکیل می شود. معنای لغوی «زندگی» روشن است اما در تعریف «سبک» «زندگی» واژه «سبک» در لغت نامه ها معانی گوناگونی درج شده است (که البته ریشه در کاربرد آن در علوم مختلف دارد) از نظر لغت شناسی اصطلاح سبک زندگی از ترکیب دو کلمه سبک و زندگی تشکیل شده است. در معنای زندگی ابهامی وجود ندارد ولی واژه «سبک» معانی زیادی را شامل میشود ریشه انگلیسی واژه سبک یا همان «style» از زبان لاتین به ترتیب (Stilus) و فرانسه قدیم (Stylus) به معنی اشیای نوک تیز فلزی (مانند نیزه و قلم جاری) بوده است. (لغت نامه آمریکن هریج، ۲۰۰۴)

اصطلاح سبک زندگی (Lifestyle) در ادبیات جامعه شناسی مفهوم تازه ای نیست ولی طی یکی دو قرن گذشته از نظر معنایی و کارکردهای آن در تحلیل های جامعه شناختی امروزی، شاهد رویکردهای نوینی به این مفهوم بوده ایم. «سبک زندگی» در دوران سنتی و به خصوص قبل از دوران صنعتی شدن به نوعی از مفاهیم زیرشاخه مفهوم طبقه اجتماعی بود و طبقه اجتماعی خود یکی از عوامل ساختاری مفهوم هویت اجتماعی محسوب میشد. نمونه شاخص آن «نظریه ی طبقه اجتماعی» مارکس است. که در واقع شالوده و بنیاد نظریه های جامعه شناسی اش همین مفهوم در دوران معاصر به خصوص طی دهه بیست قرن بیستم رفته رفته مفهوم سبک زندگی به عنوان مفهومی مستقل در تحلیل های مربوط به هویت اجتماعی به کار گرفته شد. (زندوکیلی، ۱۴۰۰)

در زبان انگلیسی امروزی Style، حامل معانی متعددی است که مهمترین آنها عبارت است: نوع، روش، شکل دادن یا طراحی چیزی (مانند موی سر) یا شیء (مانند تکه هایی از لباس یا اسباب و وسایل) به منظور ایجاد جذابیت، کیفیت برتر در ظاهر، طراحی یا رفتار، تطابق با معیار شناخته شده، شیوهای که براننده و مناسب پنداشته میشود، زیبایی، ظرافت یا سهولت، نحوه یا شکل متمایز و قابل شناسایی در یک رشته ی هنری، شیوه مشخص تعبیر (در نوشتار یا سخنرانی...)، شیوه یا تکنیک خاص که توسط آن چیزی انجام، خلق یا اجرا میشود. طریقه نوشتار و یا گفتار (که در مقابل محتوا قرار دارد)، شیوه و روش انجام چیزی خصوصاً شیوهای که برای فرد، گروهی از مردم، مکان یا دوره های، نوعی باشد، نوع تصور و فردیتی که در افعال و سلیقه های شخص ارائه می شود، شیوه بیان چیزی (در زبان یا هنر یا موسیقی و یا...) که مشخصه فرد خاص یا گروه خاص یا مردم خاص یا دوره خاصی است، طرز نگرش خاص فردی و سلیقه که بیانگر و ممیز راه زندگی است. زندوکیلی، ۱۴۰۰

از همان دوران آغازین جامعه شناسی که اندیشمندان و محققان این علم در اروپای قرن هفدهم میلادی با تغییرات و تحولات جامعه انسانی در اروپا مواجه شدند سبک زندگی به عنوان مسأله ای جامعه شناختی در کنار مسئله مندی مدرنیته، اقتصاد پولی و اثرات نظام سرمایه داری، صنعتی شدن و... مطرح شد. در نتیجه میتوان گفت که هر جامعه ای که با تغییرات و تحولات اجتماعی سروکار داشته باشد ناگزیر سبک زندگی به عنوان یک مسأله جامعه شناختی در آن جامعه نمایان میشود. از نظر برخی پیشگامان علوم اجتماعی از جمله وبر سبک زندگی انسان مدرن واجد مسائل و مشکلاتی است که کیفیت زندگی او را مورد حمله قرار میدهد و نوعی اسارت به دنبال دارد که از آن به "قفس آهنی" نام میبرد. (صمیم، ۱۳۹۳)



سبک زندگی یکی از متغیرهای اساسی تعیین و شناخت هویت اجتماعی است «شناخت هویت اجتماعی، تحلیل الگوها و کنش های تکرارپذیر جامعه را ممکن می سازد. در یکی دو دهه اخیر سبک زندگی و هویت اجتماعی در یک رابطه معنادار و دو طرفه ساختار روابط اجتماعی افراد جامعه را شکل میدهند. از نظر گیدنز در جامعه شناسی معاصر هویت اجتماعی اشخاص بر بستر رفتار و سبک زندگی آنها و به ویژه رفتار مصرفی شکل میگیرد و بورديو معتقد است که نحوه استفاده از کالاها و خدمات، یکی از نمادها یا رمزگان نمایش هویت فرد و تمایز او از دیگران است» (رحمت آبادی و آقابخشی، ۱۳۸۵)

در یک تقسیم بندی کلی جامعه شناسان از دو دیدگاه و دو منظر و به تعبیری با دو رویکرد به ارائه مفهوم سبک زندگی پرداخته اند. در دیدگاه اول که به دهه ۱۹۲۰ باز می گردد، سبک زندگی در ارتباط با طبقه اجتماعی مطرح شده است. در این تعریف به نقل از چاپمن سبک زندگی در نقش شاخصی برای تعیین طبقه اجتماعی مورد استفاده قرار می گرفت و به تعبیری مؤلفه های همچون ثروت، موقعیت اجتماعی افراد را سبک زندگی آنها تعیین می کرد. در رویکرد دوم که به دهه ۸۰ و ۹۰ میلادی باز میگردد، نقش ارزش ها، نگرش ها و رفتارها برجسته و پررنگ شده است و به تعبیر گیدنز؛ سبک زندگی شکل اجتماعی نوینی است که معنای آن در تغییرات فرهنگی مدرنیته و رشد فرهنگ مصرف گرایی نهفته است. در واقع در عصر جدید مفهوم طبقه به عنوان یک اصل طلایی برای تبیین در حوزه علوم اجتماعی به تدریج کارایی خود را از دست داده است. (ابادری و چاوشیان، ۱۳۸۱)

همچنین سبک زندگی هم خود متأثر از تغییرات اجتماعی و عوامل بیرونی است و هم به عنوان یک متغیر مستقل، ایفای نقش می نماید که از آن جمله می توان به ارتباط سبک زندگی و کیفیت زندگی و مفهوم توسعه پرداخت. «سبک زندگی و کیفیت زندگی مفهوم تازه ای در بحث توسعه ی پایدار است که جنبه ها و ابعاد مختلف اجتماعی، اقتصادی و روانی را در برمی گیرد. یکی از شعارهای مهم همه دولتمردان، مسئولین و برنامه ریزان مرتبط با موضوع کیفیت زندگی است. در دوران حاضر بقا و حفظ زندگی به تنهای نقطه مطلوب خانواده ها و برنامه ریزان توسعه نیست بلکه این کیفیت زندگی است که دغدغه ذهنی اغلب خانواده های امروزی را تشکیل می دهد» (طالبپور و قادری، ۱۳۹۴)

آلفرد آدلر (Alfred Adler) روانشناس اتریشی یکی از پیشگامانی است که به بررسی و تحلیل گسترده مفهوم سبک زندگی مبادرت نموده است. در اغلب نوشته ها و نقل قول ها آدلر را اولین شخصی می دانند که اصطلاح سبک زندگی را مطرح کرد ولی با بررسی آثار زیمل و وبر مشخص است که این دو پیش از آدلر این واژه را به کار برده اند زیمل در سال ۱۹۰۰ در کتاب «فلسفه پول» و ماکس وبر در اقتصاد و جامعه در سال ۱۹۲۲ به مفهوم سبک زندگی اشاره نموده اند ولی چون این آثار به ترتیب تا سال ۱۹۶۰ و ۱۹۴۶ به زبان انگلیسی ترجمه نشده بود بنابراین در مجامع بینالمللی و انگلیسی زبان سبک زندگی به آدلر منسوب شد (فدایی، ۱۳۹۵). آدلر سبک زندگی را مفهومی کلی و جامع در نظر می گیرد که در عین حالی که منحصر به فرد و شخصی است. محدوده آن شامل کلیت زندگی و ابعاد گسترده آن میشود «سبک زندگی یعنی کلیتی بی همتا و فردی زندگی که همه فرآیندهای عمومی زندگی، ذیل آن قرار دارند».

از نظر آدلر سبک زندگی به طور واضح و مستقیم با شرایط بیرونی و محیطی ارتباط دارد. موضوع سبک زندگی تا حدود زیادی برای انسان هم مصداق دارد. ما سبک زندگی را تحت شرایط معینی می بینیم و وظیفه ما تحلیل دقیق آن در شرایط موجود است همانطور که ذهن با تغییرات محیطی تغییر میکند. تا زمانی که مردم در محیط مطلوب خود هستند ما نمی توانم سبک زندگی مشخصی را درک کنیم. به هر حال در موقعیت های جدید که آنها با مشکلات مواجه می شوند سبک زندگی به صورت واضح و متمایزی ظاهر میشود. از آنجا که زندگی چیزی بیش از یک بازی است، بنابراین همیشه پر از مشکلات است. شرایط ناگزیری وجود دارد که انسان در آن خودش را با مشکلات مواجه می بیند سبک زندگی هر کسی منحصر به فرد است و حاصل مواجهه با مشکلات و تلاش برای دستیابی به مشکلات است. بنابراین از نظر آدلر سبک زندگی حاصل تلاش اشخاص برای حل مشکلات و دستیابی به اهدافی است که تعیین نموده است و مسیر و راه و روشی که در این جهت می پیماید سبک زندگی او را نشان میدهد.



البته این روش و سبک متأثر از آراء، عقاید و نگرش ها و همچنین مرتبط با مفهوم علاقه اجتماعی فرد می باشد که ضمناً برای فرد محدودیت ها و ممنوعیت هایی به همراه دارد.

فرد بر اساس ویژگیهای شخصیتی، درجه علاقه اجتماعی، حس برتریجویی و نگرش و عقایدش، اهدافی را برای خودتعیین میکند و برای دستیابی به این اهداف راه و روشی برمیگزیند که همان سبک زندگی آنها است. این راه و روش و سبک زندگی نقش خطوط راهنما در مسیرتحقق اهداف را ایفا میکند. البته این خطوط راهنما محدودیت ها و ممنوعیت هایی به همراه دارد که فرد بالغ خود را ملزم به حرکت در مسیرآن میداند.

گیدنز مفهوم سبک زندگی را با مفاهیمی نظیر «خود» هویت، تجدد و تشخص پیوند میزند. به تعبیری از برآیند انتخاب های هر فرد در جریان عادی زندگی می توان سبک و شیوه زندگی وی را استنباط نمود «انتخاب همواره یکی از مؤلفه ها مفهوم " خود " است و در عین حال همیشه فرآیند انتخاب وجود دارد فقط ممکن است شدت و ضعف آن در فرهنگ ها و آدم های گوناگون متفاوت باشد ولی هیچگاه حذف نمی شود. البته در الگوهای سنتی، عادات و رسوم در مسیرهای معدودی مشخص می شوند و در نتیجه به نوعی با انتخاب های ساده و محدودتری مواجه هستیم و در واقع به علت همین سادگی و عدم پیچیدگی بحث در موضوع سبک زندگی برای الگوهای سنتی موضوعیت چندانی ندارد. بر همین اساس میتوان مفهوم سبک زندگی را اصطلاحی نوین منظور کرد که در بررسی و تحلیل فرهنگ سنتی کاربرد چندانی ندارد. به این معنی که سنت، عرف و آداب و رسوم جاری، زندگی را در جریان و مسیر مشخصی قرار میداد که نقش انتخاب در آن کمرنگ بود و یا اساساً نقشی نداشت. درمقابل، زندگی متجدد امروزی واجد شیوههای معینی است که به ناچار مارا در موقعیت انتخاب قرار میدهد. در حقیقت ما انتخاب «دیگری جز گزینش نداریم و زمانی که سخن از انتخاب است بحث خود و هویت شخصی عناصر کلیدی محسوب میشوند (گیدنز، ۱۳۷۸) گیدنز مفهوم سبک زندگی را فراتر از رفتارها و وجوه بیرونی فرد از جمله الگوی مصرف در نظر میگیرد. در یکی از واضحترین تعابیری که وی ارائه نموده است «سبک زندگی را میتوان به مجموعه ای کم و بیش جامع از عملکردها تعبیر کرد که فرد آنها را برای برآورده کردن نیازهای جاری خود و همچنین راهی برای تشخص و هویت بخشیدن به خود انتخاب می کند»

از دیدگاه وبر سبک زندگی با مفاهیم طبقه و منزلت اجتماعی مرتبط است. به تعبیری از آنجا که افراد در طبقه ها و قشرهای مشابه سبک یا سبک های زندگی مشابهی دارند، بنابراین با دریافت این که چه رفتارهایی دارند، چه می پوشند، اوقات فراغت خود را چگونه می گذرانند چه اعمالی انجام می دهند که نشان دهنده سبک زندگی آنها است، می توان طبقه و منزلت اجتماعی آنان را مشخص نمود.

وبر برای بیان و توضیح طبقه اجتماعی از مفهوم منزلت اجتماعی سخن میگوید «متغیر موضع طبقاتی با منزلت آنها در اجتماع رابطه همبستگی دارد. این همبستگی از طریق سبک های شایسته زندگی، احترام و فخر اجتماعی تبیین می شود. به تعبیری افراد با در نظر گرفتن گروه ها، طبقه ها و قشرهایی که متعلق به آنها هستند از سبک زندگی و تفکراتی خاص خودشان برخوردار هستند. برخلاف مارکس که در تحلیل ها و استدراک هایش قائل به نقش کلیدی تولید بود، تبیین و تفسیرهای وبر از گروه های منزلتی مبتنی بر الگوهای مصرف بود (. کوزر، ۱۳۹۳)

ویژگی اصلی سبک زندگی از نظر وبر قدرت انتخاب افراد برای گزینش شیوه زندگی است. البته نقش محدودیتها، شرایط و اقتضائات اجتماعی و اقتصادی و عوامل محیطی را در این انتخاب و گزینش انکار نمی کند. همچنین از منظر کارکردگرایی، دوکارکرد مهم برای سبک زندگی قائل است. از یک طرف تفاوت بین گروه ها و طبقات اجتماعی را آشکار می کند و از سوئی سبب انسجام و همبستگی میان گروه های منزلتی و افراد یک طبقه اجتماعی می شود (آجیلی و بیکی، ۱۳۹۳) البته ذکر این نکته ضروری است که دو مفهوم طبقه اجتماعی و منزلت اجتماعی از نظر وبر دو مفهوم مجزا و متفاوت طبقه از نظر وی به گروهی از افراد که وضعیت اقتصادی یا وضعیت کسب و کار یکسانی دارند منتسب می شود و مبتنی بر مشترکات آنها است. ولی منزلت اجتماعی بر ارزش گذاری و ارزیابی اجتماع صرف نظر از مثبت یا منفی بودن این ارزشیابی استوار است و به عنوان یک قاعده کلی سبک خاصی از



زندگی را به وجود می آورد. بنابراین کسی که در این ارزشیابی منزلتی از سطوح بالای منزلتی بهره مند است سبک زندگی اش با کسی که از سطح زندگی و منزلتی بالایی برخوردار نیست متفاوت است. در این خصوص سبک زندگی و منزلت اجتماعی با طبقه اجتماعی در ارتباط است (ریترز، ۱۳۹۳)

وبلن به عنوان یکی از متفاوت ترین نظریه پردازان حوزه علوم اجتماعی و یکی از منتقدین جدی و سرسخت نظام سرمایه داری حاکم، در اثر مشهور خود به نام نظریه طبقه تن آسا (The Theory Of The Leisure Class) یک زندگی مدرن را به باد انتقاد گرفت. وبلن معتقد است که سبک و شیوه زندگی از دوران قبل از دوران صنعتی و تقریباً از زمان آغاز تمدن بشری به سمتی رفت که ویژگی های اصلی آن تجمل، تبعیض بهره کشی و یغماگری بود و تا کنون این ویژگی ها کم و بیش با همان ماهیت شواهدی که از ویژگی های فرهنگی و عملکردهای اجتماع های نخستین در دست است، نشان می. «اصلی خود حفظ شده است دهد که همراه با تحول دوران توحش به بربریت، رفته رفته نهاد طبقه مرفه سر برآورده است؛ به عبارتی دقیق تر، طبقه تن آساهمراه با تغییر زندگی صلح آمیز به زندگی ستیزه جویانه، رشد کرده است. عادی شدن یغماگری در زندگی اجتماعی و جستجوی معاش از طریق روشهای ساده شرایط ظهور این نهاد را فراهم میکند. نهاد طبقه تن آسا از مراحل ابتدایی تبعیض شغلی شروع به رشد میکند، بر این اساس که بعضی شغل ها ارزشمند و بعضی بی ارزش قلمداد میشوند. طبق این تمایز دیرینه، اشتغال هایی ارزشمند هستند که از نوع بهره کشی باشند، و آنهایی بی ارزش هستند که هر روز باید انجام گیرند و نشانه ای از بهره کشی در آنها وجود ندارد. (وبلن، ۱۳۹۲) با ورود انسان به دوران صنعتی و برقراری نظام سرمایه داری به تدریج خصلت های ساده و بدوی خود را رها کرد و با رهایی یافتن از روشهای معاش دشوار و طاقت فرسا به طور گسترده تر و با سرعت بیشتری به سمت زندگی مرفه قدم نهاد.

در تحلیل دیدگاه ها و تعریف های فوق، می توان محورها و عناصر اصلی موجود در آنها را چنین جمع بندی کرد:

۱. تقریباً در همه تعریف ها می توان دو مفهوم را یافت که در تعریف سبک زندگی در نظر گرفته شده است؛ و در واقع هردو مفهوم هم به واژه "سبک"، باز می گردد. اول، مفهوم وحدت و دوم، مفهوم تمایز. به این معنی که سبک زندگی حاکی از مجموعه عناصری است که کم و بیش به طور نظام مند با هم ارتباط داشته و یک کل را پدید می آورند. همین اتحاد و نظام مندی این کل را از کل های دیگر متمایز می کند. وجود کلماتی همچون الگو، نظام مندی، کلیت، هویت و تمایز در تعریف ها حاکی از همین مطلب است.

۲. تعبیری که گاهی در هنگام استفاده از که سبک زندگی با رفتار، دارایی یا پایگاه فرد یا گروه یکسان فرض شده است. اما، بررسی تعریف ها نشان می دهد سبک زندگی، عموماً الگوی رفتاری، دارایی و پایگاه فرد یا گروه در نظر گرفته می شود. اما سؤال این است که آیا سبک زندگی تنها الگوی رفتاری عینی و اعیان خارجی است یا شامل رفتار درونی و ذهنیات انسان (معناها) نیز می شود. برخی از تعریف ها صراحت لازم برای پاسخ گویی به این سؤال را ندارند اما با نگاهی به نسبت تقلیل گرایانه و با کمی تسامح می توان زیمیل را به عنوان نزدیک ترین دیدگاه به آن سوی طیف قلمداد کرد که بر عینی بودن سبک زندگی تأکید دارد و پس از او، از بوردیو، لسل، لیزر، مک کی، کلاکھون نام برد. در سر دیگر طیف باید از آدلر نام برد که سبک زندگی را کم و بیش حاصل خوی ها و منش ها می داند و در میانه باید از وبلن و وبر و سپس ونزل و گیدنز یاد کرد که هم بر عینی و هم ذهنی بودن سبک زندگی تأکید دارند.

موقعیت هایی اعم از موروثی و مكتسبه (مانند نجیب زادگی و مادر بودن) به نظر می رسد، اگر سبک زندگی را تعیین کننده مرزهای قشرهای اجتماعی بدانیم و نه نوعی قشربندی (آن چنان که وبر قائل بود) آنگاه سبک زندگی از موقعیت های اجتماعی متمایز است. (مهدوی کنی، ۱۸۲۱)

۳. محور دیگر، فردی یا جمعی بودن سبک زندگی است. به این معنا که وقتی ما صحبت از سبک زندگی می کنیم آیا به الگوی معنایی و رفتاری ای اشاره می کنیم که یک گروه آن را می شناسد و به آن عمل می کند و یا در مورد الگوی رفتاری فردی



سخن می‌گوییم. به عبارت دیگر آیا سبک زندگی فردی، مفهومی دارد؟ این مسأله غیر از مفهوم تمایز و هویت خواهی مفروض در تعریف سبک زندگی است. زیرا، این تمایز می‌تواند هم فردی در نظر گرفته شود و هم جمعی. این بیان، طرح بحث بنیادی و بی‌انتهای اصالت فرد یا جمع نیست و بنا نیست با بررسی دیدگاه‌های هر یک از اندیشمندانی که جملات آنها ذکر شد، جایگاه آنها را در پیوستار فرد گرایی جمع‌گرایی روشن شود. بلکه، سعی بر آن است تا روشن شود تعریف‌های سبک زندگی به کدام دسته از رفتارها و معانی اطلاق می‌شود: الگویی از رفتار و معنا که حاصل خلاقیت و گزینش فردی است یا الگوهای اخذ شده از محیط اجتماعی. آیا اگر معنای یک رفتار یا الگوی رفتاری در جامعه‌ای درک نشد، اندیشمندان فردگرا و جمع‌گرا که در دو سر طیف قرار دارند، در این مسئله تکلیف آنها مشخص است. این بحث در مورد کسانی جای طرح دارد که در این پیوستار دیدگاه‌های میانه‌ای را طرح کرده‌اند. از میان کسانی که تعریف آن‌ها از سبک زندگی ذکر شد، آدلر تنها کسی است که سبک زندگی را به این تعبیر فردی می‌داند و به تعداد افراد انسانی، سبک زندگی متمایز در نظر می‌گیرد. اگرچه این سبک‌های زندگی قابل طبقه‌بندی در دسته‌هایی همچون جبران، گریز و جبران مضاعف باشد؛ با این که او- اذعان می‌کند که بسیاری از گزینه‌های انسان از محیط پیرامونش اخذ شده و نسبت به بسیاری از دیدگاه‌های روانشناختی، نگاهی متعادل‌تر را در بحث اصالت فرد یا جمع بر می‌گزیند، ولی الگو و کلیت معانی و رفتارهای مرتبط با آن در زندگی هر فرد را منحصر به فرد می‌داند. پاره‌ای از تعبیر زیمل و کلاکهورن نیز، آن‌ها را به این دیدگاه متمایل نشان می‌دهد. اما دیدگاه‌های دیگر آنها و به خصوص مصادیقی که در مطالعه سبک زندگی ارائه می‌کنند، این دو را مانند عموم جامعه‌شناسان، در زمره کسانی قرار می‌دهد که سبک زندگی را الگویی جمعی تلقی می‌کنند. اگرچه آن‌ها در سطوح فردی نیز قابل مطالعه می‌دانند. (مهدوی کنی، ۱۸۲۱)

۴. محور دیگری که در اکثر تعریف‌ها مد نظر قرار گرفته است، کارکرد سبک زندگی است. مناقشه اصلی در این باب، به این‌مسأله باز می‌گردد که آیا سبک زندگی جنبه نمادین دارد یا این که خود اصالت داشته و کارکردی غیر نمادین دارد؟ باز هم این آدلر است که تقریباً راهی جدا پیموده و با توجه به مبانی و دیدگاه‌های خود معتقد است، سبک زندگی راه دستیابی به هدف است. اما سایرین سبک زندگی را نوعی بیان، نمایش و به تعبیر بسیاری نماد می‌دانند.

حال با فرض نمادین بودن، سؤال این است که سبک زندگی، نماد چه چیزی است؟ زیمل، آن را نماد فردیت برتر، وبلن، آن را نماد سازوکار روحی و عادات فکری، وبر و بسیاری، با الهام از وبر، این مفهوم را نماد منزلت اجتماعی، بورديو، گیدنز و جمعی از فردی و اجتماعی می‌دانند. شاید بتوان گفت هویت، مفهومی عام‌تر است که «هویت» اندیشمندان متأخرتر، سبک زندگی را نماد هر دو تمایز مورد نظر زیمل و وبر و حتی تا حدود زیادی دیدگاه آدلر را پوشش می‌دهد. هندری و همکاران در این خصوص چنین جمع‌بندی می‌کنند:

سبک عنصری مرئی در دنیایی از نمادها است که از دیگران دعوت می‌شود تا آن را مطالعه کنند. سبک‌های زندگی، به طور «می‌نامد» (بریک، ۱۸۲۳: ۱۸) افراد به مدد این سبک‌ها، هویت «نمادگرایی ظاهر» خلاصه ریشه در چیزی دارند که بریک آن را خویش «را ابراز داشته و اظهاراتی را در مورد فضای اجتماعی و فرهنگی خود بیان می‌دارند

۵. نکته‌هایی که در همه تعریف‌ها، باعث تمایز مفهوم سبک زندگی از مفاهیم مشابه، مانند فرهنگ یا پاره فرهنگ، هویت، شخصیت و... و محدود سازی آن می‌شود، خلاقانه و گزینشی بودن اجزا و عناصر سبک زندگی است. آدلر در تعریف و مباحث طراحی بر مبنای دریافت‌های فرد از محیط تکیه می‌کند و به این ترتیب بیشتر بر جنبه عقلانی و «خلاقیت» خود بر حسابگرانه و کمتر بر جنبه احساسی و تخیلی سبک زندگی تأکید می‌ورزد. گیدنز قدرت انتخاب (یا به بیانی عقلانیت مدرن) را شاكلة گزینه‌های سبک زندگی می‌داند. زیمل، بورديو و کلاکهورن با صراحت و وبر و دیگران در خلال مباحث و ارائه مصادیق، (مبنای گزینش را ذوق قرار می‌دهند). (مهدوی کنی، ۱۸)

مؤلفه‌های سبک زندگی

سبک زندگی دربرگیرنده مجموعه ای از ارزش ها، سلايق، نوع رفتار در موقعیت های گوناگون، تصورات و پیش فرض های ذهنی، نوع نگرش به زندگی، تغذیه و ... می باشد. سبک زندگی دربرگیرنده تمام جنبه های زندگی شخصی است و هر فردی می تواند سبک زندگی خاص خودش را داشته باشد.

سبک زندگی یا لایف استایل مؤلفه های زیادی را در بر می گیرد و به طور کلی همه جنبه های زندگی را می توان در دسته بندی مربوط به شاخص های سبک زندگی قرار داد. در ادامه عوامل مؤثر بر سبک زندگی را نام می بریم (محمدی، ۱۴۰۱)

۱- جهت گیری های دینی:

جهت گیری های دینی یک شخص قسمتی از سبک زندگی اوست. این که فرد چه نگرشی نسبت به دین دارد و تا چه اندازه به دین اعتقاد دارد و به اصول آن پایبند است. جهان بینی شخص، بینش او درباره قیامت، معاد، مرگ و ... همه در حوزه جهت گیری های دینی قرار می گیرند که یکی از مؤلفه های سبک زندگی است.

۲- برنامه ریزی:

نحوه برنامه ریزی برای کارهای روزانه و برنامه های میان مدت و بلند مدتی که فرد برای خودش در نظر می گیرد یکی از مؤلفه های سبک زندگی و عوامل مؤثر بر آن است. وقتی که فرد برای اوقات فراغتش در نظر می گیرد، میزان زمانی که برای کارهایش در نظر می گیرد و ... در مورد هر فردی می تواند متفاوت باشد.

۳- اخلاق:

یکی از مؤلفه های سبک زندگی جهت گیری های اخلاقی هر فرد است. هر فردی اخلاق مخصوص به خود دارد. خصوصیات اخلاقی شامل خساست، احساساتی بودن، ریسک پذیر بودن، نحوه پس انداز، قدرت تصمیم گیری، صبور بودن، خوش اخلاق بودن، خوش بین بودن یا بدبین بودن، جدی بودن، میزان صمیمیت، میزان وابستگی، مثبت اندیشی، استرسی بودن یا نبودن، میزان اعتماد به نفس و به طور کلی هر چیزی که در این دسته بندی قرار گیرد مربوط به سبک زندگی فرد در زمینه اخلاق است.

۴- ورزش:

میزان اهمیتی که فرد برای فعالیت های ورزشی خود در نظر می گیرد نیز یکی از عوامل تأثیر گذار بر سبک زندگی است. سبک زندگی یک فرد ممکن است به شکلی باشد که ورزش و داشتن فعالیت های بدنی در آن اهمیت زیادی داشته باشد و در فرد دیگری می تواند به شکلی باشد که ورزش جایی در زندگی او ندارد. نوع ورزش هم مربوط به سبک زندگی می شود. شخصی ممکن است ورزش های استقامتی را ترجیح دهد و فرد دیگری ورزش های هوازی.

۵- تغذیه:

نوع تغذیه و مواد غذایی که افراد استفاده می کنند می تواند با یکدیگر متفاوت باشد. به عنوان مثال عادت غذایی فردی به شکلی است که گیاهخواری را انتخاب کرده و شخصی دیگر اصلاً اعتقادی به این موضوع ندارد ولی باید توجه داشت که تغذیه نقشی بسیار اساسی در بالا یا پایین بودن سطح زندگی و لایف استایل دارد.

۶- شیوه کلی تفکر:

شیوه کلی تفکری که افراد دارند از فردی به فرد دیگر بسیار متفاوت است و هریک به گونه ای متفاوت به زندگی نگاه می کنند. آینده نگری، امید به زندگی یا ناامیدی و حس شکست همه بستگی به شیوه تفکر شخص دارد.

سبک زندگی چگونه شکل میگیرد؟

بهترین پاسخی که برای این سؤال وجود دارد، گفته های آلفرد آدلر و همکاران او است. آن ها متوجه شده بودند که این موارد، بنیان سبک زندگی افراد یک جامعه را تشکیل می دهند (حبیبی، بی تا)

• وضعیت اقتصادی و اجتماعی خانواده

• وضعیت ظاهری و جسمانی فرد

• دیدگاه یا نوع نگرش والدین به جنبه های مختلف زندگی

• جنسیت فرد

بنابراین، فرد با داشتن این ۴ مؤلفه (و چندین عنصر مهم دیگر به زعم جامعه شناسان، مانند دین)، سبک زندگی کاملاً متفاوتی با سایر افراد خواهد داشت. نکته جالب توجه این است که تمام مؤلفه های بالا، باعث میشوند که نحوه نگرش فرد نسبت به خود، مشکلات زندگی، جنس مخالف، اهداف، دیگران و به طور کلی نحوه نگرش نسبت به جهان و زندگی، شکل بگیرد.

مهم ترین ویژگی های سبک زندگی

۱- سبک زندگی شامل الگوهای رفتاری (مثل ورزش کردن) و همچنین، الگوهای فکری (مثل تفکر خودبرتر بینی) است.

۲- سبک زندگی راهی است برای تحقق اهداف و برخورد با چالش های زندگی.

۳- به گفته آدلر، سبک زندگی هر شخص، منحصر به فرد و خاص خود او است.

۴- هرچند سبک زندگی، مختص هر فرد است اما خلاقیت ها و انتخاب های شخص، درکنار اجتماعی که در آن زندگی

می کند نیز اهمیت دارند.

۵- نوعی شیوه ثابت از زندگی است. یعنی شخص با همان الگوهای، رفتار ثابت و قابل پیش بینی خواهد داشت.

اهمیت سبک زندگی را به خصوص در عصر حاضر تقریباً در همه مناسبات علمی و غیرعلمی و در همه امور جاری زندگی می توان مشاهده نمود. آنچه که مسلم است در دوران سنتی چندان خبری از تنوع و انتخاب نبود ولی به تدریج به خصوص پس از صنعتی شدن جوامع دو عنصر تنوع و اختیار - که در نهایت به قدرت انتخاب منتج میشود - به اهمیت موضوع سبک زندگی افزود.

همچنین از آنجا که نقش دین و مذهب به خصوص در جامعه ما از گذشته تا کنون در کلیه نظامها و نهادهای اجتماعی نقشی

پررنگ و اصلی دارد، ضروری است که ارتباط اجتماعی هر متغیر یا مفهوم مورد پژوهش با اندیشه ها، باورها و سازوکارها و

«به دنبال فراگیر شدن قواعد و راه رسم نظامهای صنعتی و سرمایه داری و غلبه الزامات دینی و مذهبی در نظر گرفته شود

پدیده جهانی شدن بر فرهنگها و جوامع معاصر، انتخابهای متعدد، پیچیده و دشواری برای افراد جامعه وجود دارد. یکی از نتایج و

اهداف این دامنه وسیع انتخابها، صدور کالاها و ایدههای غربی به سایر جوامع به منظور یکسانسازی و همسان سازیفرهنگی از

طریق اعمال سبکها و شیوههای زندگی میباشد. در این میان با توجه به وقایع سدههای گذشته جامعه ی ما، نمیتوان نقش فعال

باورها و ارزشهای دینی در مقابله با تغییرات اجتماعی را نادیده گرفت. در یک جامعه دینی نظیر ایران، که حفظ و نگهداری از

باورها و ارزشهای دینی و مذهبی از اولویتهای فردی و اجتماعی محسوب میشود، افراد می کوشند که بر مبنای سبک ها و شیوه

های متناسب با اعتقادات خود رفتار نمایند و در نتیجه میتوان چنین استنتاج کرد که سبک زندگی و مذهب دو متغیر مرتبط با

هم هستند (حیدری نیا و دیگران، ۱۳۹۴)

توصیه هایی برای بهتر کردن سبک زندگی:

- به چالش کشیدن و تغییر افکار و باورهای زندگی
- بازنگری در اولویت ها و دغدغه ها در زندگی
- امتحان کردن و حرکت به سوی تجربه های جدید
- اصلاح عادت های منفی زندگی
- برعهده گرفتن تمام مسئولیت های زندگی
- افزایش استقامت و پشتکار در زندگی
- برنامه ریزی برای روز های زندگی
- در نظر گرفتن اهداف بلند مدت برای زندگی
- زندگی سالم داشتن
- ایجاد نظم در سراسر زندگی

رویکرد جامعه شناسی به تعریف سبک زندگی

اصطلاح جامعه شناختی سبک زندگی، که در فضای اقتصاد سیاسی و در شرایط حاکمیت اندیشه های مارکس شکل گرفت، به مثابه مجموعه ای از رفتارهاست. دو مبنای اساسی در رویکرد جامعه شناسی را می توان از یکدیگر تفکیک کرد: اول، تعریف سبک زندگی بر مبنای الگوی مصرف است. در این مبنا، همه جنبه های زندگی اجتماعی بشر، تحت تأثیر عوامل اقتصادی، به ویژه انواع الگوهای رایج مصرف و بهره گیری از مواد و کالاهای نمادین قرار دارد. سبک زندگی، غالباً به عنوان شاخصی برای تعیین طبقه اجتماعی به کار می رود. از این منظر، طبقه اجتماعی شرایط وجودی و سرنوشت افراد انسانی را تعیین می کند (ر.ک: دادگار، ۱۳۸۷). الگوی مصرف، قابل مشاهده ترین و بهترین شاخص سبک زندگی است که ارتباط میان افراد و موقعیت اجتماعی آنان را بیان می کند (سوبل ۱۹۸۱) شیوه ای که مطابق آن مصرف کننده، خرید می کند و سپس، کالای خریداری شده را به آن شیوه مصرف می نماید، بیانگر سبک زندگی در جامعه است (آندرسون و همکاران، ۱۹۸۴) منزلت فرد، در بعد اقتصادی اوست. این منزلت عادات رفتاری را تعیین می کند. طبقه مرفه الگوی برتر یک جامعه شناخته می شوند و سبک زندگی، سایر طبقات متأثر از سبک زندگی مصرف خودنمایانه این طبقه شکل می گیرد (وبلن، ۱۸۹۹). تمایز افراد در سبک زندگی، فقط به واسطه «مصرف» فهمیده می شود و «منزلت» سبک خاصی از زندگی همه افراد متعلق به یک گروه را نشان می دهد (فرولیچ، ۱۹۹۹) اعضای این گروه ها، هرچند بر خلاف طبقات یکدست نیستند، اما الگوهای ثابت فرماندهی و فرمانبرداری را به خوبی پذیرا می شوند (وبر، ۱۹۷۸) در تعریفی دیگر، گروه بندی مصرف کالاها آشکارا همان سبک زندگی معرفی شده است (شیلدز، ۱۹۹۲) مد، از جمله شاخص های مطرح در سبک زندگی است که از یک سو، اعلام تمایز از دیگران، بیان هویت فردی و خواست فردیت است و از سویی دیگر، بیانگر تعلق به طبقه ای خاص است که احساس با دیگران بودن را در فرد تقویت می کند (زیمل، ۲۰۰۴)

مطابق مبنای دوم، سبک زندگی چیزی بیش از الگوی مصرف، یعنی سامان بخش کل زندگی است. در این تعاریف، سبک زندگی، نه راهی برای تعیین طبقه اجتماعی، بلکه شکل اجتماعی نوینی است که تنها در متن تغییرات فرهنگی مدرنیته معنا می یابد (چنی، ۱۹۹۶، ص ۴). در این معنا، سبک زندگی مجموعه ای نسبتاً منسجم از همه رفتارها و فعالیت های یک فرد معین، در جریان زندگی روزمره اوست (گیدنز، ۱۳۷۸)

این مبنا، رفتارهای راهبردی که «روایتی از خود» در آن نهفته است، می تواند سامان بخش زندگی و در زمره سبک زندگی قرار بگیرد (اسپارگان، ۲۰۰۰)



رویکرد روان شناسی به تعریف سبک زندگی

رویکرد روان شناسی سبک زندگی، با هدف نظریه پردازی درباره شخصیت آدمی انجام می شود و محصول تجربه روانکاوانه بشری است. این رویکرد، شیوه ای تا حد زیادی ثابت از رفتارهای فردی است که بدان شیوه، اهداف زندگی خود را دنبال، مسائل آن را حل و جهت گیری های اساسی زندگی خود را مشخص می کند. آلفرد آدلر، مشهورترین روان شناسی است که این اصطلاح آشکارا در آثار او محوریت یافته است و تأثیر بسیاری بر سایر روان شناسان و حتی جامعه شناسان پس از خود گذاشته است؛ مرجع و داعیه دار این موضوع در روان شناسی قلمداد می شود. در نظر آدلر، شخصیت به سوی هدفی غایی گرایش دارد و تمامی افکار، احساسات و اعمال انسان، در گروی این هدف است. غایتی که در فراسوی هر هدف، هدف والاتری را آشکار می کند (آدلر، ۱۳۷۹) احساس کهنتری و حقارت، نیروی محرکه همه تلاش های انسان از کودکی تا پایان حیات است که هدف در زندگی را تعیین و راه وصول به آن را هموار می سازد (آدلر، ۱۹۵۲) هر کودکی که به دنیا می آید، طی چهار یا پنج سال ابتدایی زندگی، همزمان با تعامل با سه عامل وراثت، محیط و خود خلاق، تلاش برای غلبه بر احساس حقارت و کهنتری رافرامی گیرد (آدلر، ۱۹۵۲) در راستای نیل به همین هدف، وظایفی برای او شکل می گیرد. تحقق زندگی یک انسان، در میزان فعالیت شخص در مواجهه با وظایف اصلی زندگی اجتماعی او بازشناسی می شود. شیوه مواجهه با این وظایف، بیانگر سبک زندگی اوست (همو، ۱۳۶۱) این واژه، مفهومی کلی است که افزون بر هدف، شامل اندیشه فرد درباره خود، دنیا و همچنین، شیوه منحصربه فرد او در تلاش برای رسیدن به هدف و تعیین کننده شیوه های ادراک و تعامل او با دیگران است (آنسباخر، ۱۹۵۶)

رویکرد دینی در تعریف سبک زندگی

این رویکرد، برای اولین بار در کشور ما مطرح شده است. در بررسی این رویکرد، به تعاریف موجود در آثار شریفی و کاویانی که از مهم ترین نظریه پردازان در آن محسوب می شوند، می پردازیم. در این رویکرد، سبک زندگی عبارت از مجموعه ای از رفتارهای سازمان یافته متأثر از باورها و ارزش ها و نگرش های پذیرفته شده است. این مجموعه، به دلیل تناسب با امیال و خواسته های فردی و وضعیت محیطی، وجهه غالب رفتاری یک فرد یا گروهی از افراد شده اند (شریفی، ۱۳۹۱) در تعریفی دیگر، سبک زندگی دینی از آن جهت که سبک است، به رفتار می پردازد و با شناخت ها و عواطف ارتباط مستقیم ندارد، ولی از این جهت دینی بودن، نمی تواند بی ارتباط با عواطف و شناخت ها باشد. براین اساس، در سبک زندگی اسلامی، عمق عقاید و عواطف و نگرش فرد سنجیده نمی شود، بلکه رفتارهای فرد موردسنجش قرار می گیرد. اما هر رفتاری که بخواهد مبنای اسلامی داشته باشد، باید حداقل هایی از شناخت و عواطف اسلامی را پشتوانه خود قرار دهد. سبک زندگی اسلامی، در عین حال که تأکید آن روی رفتار است، به حداقل عواطف و شناخت ها نیز نظر دارد (کاویانی، ۱۳۹۱) اصولاً سبک زندگی، در مرحله اول به رفتارهای زندگی مربوط می شود و در صورت لزوم، از این رفتارها عبور کرده، به نیت های افراد و مبانی نظری و اعتقادی آنها هم توجه می شود (همو، ۱۳۹۳)



بحث و نتیجه گیری

علوم اجتماعی شاخه ای از مطالعات انسانی است که موجودات از نوع انسان را از جنبه های مختلف مورد مطالعه قرار میدهد. مفهوم سبک زندگی از جمله مفاهیم علوم اجتماعی محسوب شده که امروزه در کانون توجه متخصصان قرار گرفته است. سبک زندگی شیوه خاصی است که هر فرد برای زندگی اش در پیش می گیرد و شامل جنبه های زیادی از زندگی می شود مانند نحوه غذا خوردن، نحوه لباس پوشیدن، ساعات خواب و بیداری، مدل آرایش، نحوه گذراندن وقت و نوع رفتاری که فرد برای زندگی خودش در پیش می گیرد. از یکسو، سبک زندگی مانند هر سبک دیگر، حاصل وجود وجه اشتراک میان مجموعه ای از پدیده ها (کثرت ها) است که وحدتی در میان آنها ایجاد می کند و از سوی دیگر همین وجه اشتراک و وحدت این مجموعه از پدیده ها را از سایر پدیده ها (که این وجه اشتراک را ندارند) متمایز می سازد و کثرت را پدید می آورد. به عبارتی سبک زندگی نوعی هویت است. مهم ترین ویژگی سبک زندگی عبارت است از شکل گیری آن، حول محور گرایش ها (تمایلات، ترجیح ها) یا آنچه ذوق و سلیقه خواننده شداست. سبک زندگی در هر ساحتی از زندگی، محصول و معلول شیوه مواجهه یک فرد، با مهم ترین وظایفی است که یک فرد بر اساس باورها، ارزش ها، عواطف، شرایط و اهداف از پیش تعیین شده خود، به آن نائل می شود. فردی را در زندگی می توان برخوردار از سبک نامید که با داشته های نگرشی و عاطفی و به اقتضای شرایط، با تعیین مهم ترین اهداف خود، مهم ترین وظایف وصول به آن اهداف را تشخیص دهد و بدان عمل نماید. سبک با اوصافی همچون انسجام، یکپارچگی، گزینشی بودن، تناسب با مقتضیات زمانی و مکانی، برخورداری از خودانگیختگی و خلاقیت به منصف ظهور می رسد. سبک زندگی، الگو یا مجموعه ای از رفتارها، وضع ها و دارایی هایی است که ناشی از سلیقه باشد. از این رو، در الگو یا مجموعه ای که در آن ترجیح و تمایلی مطرح نباشد، بحث از سبک زندگی معنا ندارد.



منابع

- ۱- ابادری یوسفعلی، چاوشیان حسن. از طبقه اجتماعی تا سبک زندگی رویکردهای نوین در تحلیل جامعه شناختی هویت اجتماعی.
- ۲- آجیلی، هادی، بیکی، مهدی؛ (۱۳۹۳) کالبد شکافی سبک زندگی در جامعه سرمایه داری. فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان روان درمانی، ویژه نامه سبک زندگی
- ۳- عنوانی، سیدحامد، سیدموسوی، فخار نوغانی، وحیده، حسینی، & سیدمرتضی. (۲۰۱۸). رویکرد سیستمی در تعریف سبک زندگی. معرفت فرهنگی/اجتماعی، ۳۳.
- ۴- سمیعی. (۲۰۱۳). ایرانی ماندن، حلقه‌ی گم‌شده‌ی سبک زندگی امروز. پیام زن، ۱۳۹۲ (۲۵۴).
- ۵- شربتیان، م. ح. محمد حسن، بخارایی، احمد، احمدی. (۲۰۱۵). تحلیل رابطه جامعه‌شناختی سبک زندگی و گرایش به حقوق شهروندی (مطالعه موردی دانشجویان پیام‌نور خراسان جنوبی). جامعه شناسی کاربردی، ۲۶ (۴)، ۸۷-۱۰۸.
- ۶- رحمت آبادی، الهام. آقا بخشی، حبیب؛ (۱۳۸۵) سبک زندگی و هویت اجتماعی جوانان. فصلنامه علمی پژوهشی رفاه اجتماعی
- ۷- ریتز، جورج (۱۳۹۳) نظریه جامعه شناسی. ترجمه هوشنگ نائبی. تهران: نشرنی، چاپ اول
- ۸- زندوکیلی، هومن، (۱۴۰۰) جایگاه و اهمیت مفهوم سبک زندگی در دنیای امروز
<http://fhnews.ir/fa/news/118299/>
- ۹- صمیم. (۲۰۱۴). نگاهی انتقادی به پیشینه داخلی مطالعات جامعه‌شناختی بر روی سبک زندگی. فصلنامه تحقیقات فرهنگی ایران، ۱۷ (۱)، ۱۴۵-۱۶۶.
- ۱۰- طالبیپور، علی. قادری، مریم؛ (۱۳۹۴) بررسی کیفیت و سبک زندگی به عنوان شاخص توسعه اقتصادی. مجموعه مقالات نخستین همایش ملی سبک زندگی، نظم و امنیت، زنجان
- ۱۱- علوم اجتماعی چیست، / <https://fa.wikipedia.org/wiki/>
- ۱۲- فدایی. (۲۰۱۶). نسبت «سبک زندگی» و «معنای زندگی» در اندیشه آلفرد آدلر. پژوهش نامه سبک زندگی، ۳ (۲)، ۶۵-۷۶.
- ۱۳- کوزر، لیوئیس (۱۳۹۳). زندگی و اندیشه بزرگان جامعه شناسی. ترجمه محسن ثلاثی. تهران: انتشارات علمی، چاپ نوزدهم.
- ۱۴- گیدنز، (۱۳۷۸) تجدد و تشخص، جامعه و هویت شخصی در عصر جدید. ترجمه ناصر موفقیان. تهران: نشرنی، چاپ اول.
- ۱۵- ویلن، تورستین (۱۳۹۲) نظریه طبقه تن آسا. ترجمه فرهنگ ارشاد. تهران: نشر نی، چاپ سوم
- ۱۶- تسلیمی، صفا، ملکوتی، ازاده، & فلاح. (۲۰۲۰). بررسی جامعه شناختی عوامل موثر بر سبک زندگی و شعر حافظ با تاکید بر نظریه لوسین گلدمن. سبک زندگی/اسلامی با محوریت سلامت، ۱۵ (۴)، ۲۰۱-۲۱۳.