

ارتباط تعامل آمیز سبک زندگی اسلامی با ویژگی های شخصیتی

(تاریخ دریافت ۱۳۹۹/۰۶/۱۵، تاریخ تصویب ۱۴۰۰/۰۲/۱۲)

علیرضا آل سعدی ثانی

چکیده

پژوهشگران بسیاری گسترش انواع بیماری های روانی به ویژه ها اضطراب ها، از جمله اضطراب وجودی در عصر حاضر را به دوری از معنویت و دین ربط داده اند. این نوع اضطراب منجر به بی معنا دانستن دنیا، بی علاقه بودن و بی تفاوت بودن، لذت نبردن از موقعیت های عادی زندگی و سرانجام گرایش به خودکشی در افراد می شود. در مطالعات مختلف نشان داده شده که معنویت به افراد کمک می کند که هیجانات منفی خود را کاهش داده و از تنش و اضطراب خود بکاهند و بهتر بتوانند مشکلات زندگی شان را مدیریت کنند و بتوانند از راهبردهای مناسبی در جهت کاهش استرس و افسردگی شان استفاده نمایند و در عین حال سلامت روانشان را حفظ نمایند زیرا وجود افسردگی و تنش و اضطراب به عنوان یک عامل خطر ساز می تواند زمینه بروز بیماری های جسمی و مشکلات متعدد بهداشت روان را فراهم کند. همچنین نشان داده شده که رفتارهای مذهبی در معنایافتگی زندگی، ارزش مثبت دارد. رفتارهایی از قبیل توکل به خدا و زیارت، می توانند از طریق ایجاد امید و تشویق به نگرش های مثبت، موجب آرامش درونی و معنوی فرد شوند.

واژگان کلیدی: سبک زندگی، معنویت، ویژگی شخصیتی، اخلاق و رفتار، آرامش روحی

بخش اول: تعریف سبک زندگی

سبک زندگی شیوه ای نسبتاً پایدار است که فرد اهداف خود را از طریق آن دنبال می کند. این شیوه ها، حاصل زندگی دوره ی کودکی فرد است. سبک زندگی بعد عینی و کمیت پذیر شخصیت افراد است. به همین دلیل نظریه ی "سبک زندگی" آدلر^۱ نظریه ی شخصیت او محسوب می شود. اولین بار آلفرد آدلر سبک زندگی را مطرح کرد، سپس توسط پیروان او گسترش یافت. آنان سبک زندگی، شکل گیری آن در دوره ی کودکی، نگرش های اصلی سبک زندگی، وظایف اصلی زندگی و تعامل آن ها با یکدیگر را به تفصیل بحث کرده و آن را در قالب درخت سبک زندگی نشان دادند، مفاهیم ارزشی و شناختی و فلسفی را مطرح کرده و تمام زندگی را به صورت یکپارچه به تصویر کشیدند (میرزایی و همکاران، ۱۳۹۳). تعابیر و تعاریف متعددی از سبک زندگی وجود دارد که در اینجا به تعدادی از آن ها اشاره می شود:

آلفرد آدلر سبک زندگی را کلیت بی همتای فردی زندگی که همه فرآیندهای عمومی زندگی ذیل آن قرار دارند، تعریف کرده است. به باور او، سبک زندگی طرح و دریافتی اجمالی است از جهان. فرآیند در حال گذر و راه است؛ راه یکتا و فردی زندگی و دستیابی به هدف است؛ خلاقیتی است حاصل کنار آمدن با محیط و محدودیت های آن. رفتار و منش نیست، بلکه امری است که همه رفتارها و تجربیات انسانی را هدایت می کند و خود به واسطه ی خوی ها و منش فردی شکل می گیرد (آدلر، ۱۹۵۶). سازمان بهداشت جهانی^۲ سبک زندگی را الگوهای مشخص و قابل تعریف رفتار می داند که از تعامل بین ویژگی های شخص، برهمکنش روابط اجتماعی و موقعیت های محیطی و اجتماعی - اقتصادی حاصل می

^۱Adler

^۲World Health Organization

شود (کرا، ۲۰۰۰). اندیشمندان علوم اجتماعی نیز تعاریف مختلفی از مفهوم سبک زندگی ارائه داده اند که در اینجا به چند مورد از آنها اشاره می شود:

کلاکھون^۱ سبک زندگی را این گونه تعریف کرده است: مجموعه ها یا الگوهای خودآگاه و دقیقاً توسعه یافته ترجیحات فردی در رفتار شخصی مصرف کننده (به نقل از الفت و سالمی، ۱۳۹۱).

بوردیو^۲ سبک زندگی را این گونه تعریف کرده است: فعالیت های نظام مندی که از ذوق و سلیقه ی فردی ناشی می شوند و بیشتر جنبه ی عینی و خارجی دارند و در عین حال به صورت نمادین به فرد هویت می بخشند و میان اقشار گوناگون اجتماع تمایز حاصل می کنند. معنا یا ارزش های این فعالیت ها، از موقعیت های آن در نظام تضاد ها و ارتباط ها اخذ می شود (همان).

ماکس وبر^۳ سبک زندگی را شیوه های رفتار، لباس پوشیدن، سخن گفتن، اندیشیدن و نگرش هایی می داند که مشخص کننده گروه های منزلتی متفاوت است (حسن دوست فرخانی و همکاران، ۱۳۹۲).

بخش دوم: الگوهای اسلامی برای سبک زندگی

۱- اعتدال: اعتدال به معنای میانه روی و عدم انحراف به سوی افراط یا تفریط است، در تشریع احکام فردی و اجتماعی اسلام کاملاً مورد توجه بوده و بر همین اساس، قرآن کریم، امت اسلام را امت میانه و وسط نامیده است (بقره: ۱۴۳). از جنبه های میانه روی در خصوص

^۱ Kerr

^۲ Clockhon

^۳ Bourdieu

^۴ Max Weber

الگوهای مناسب برای سبک زندگی اسلامی می توان به: اعتدال در عبادت، گفتار، خوراک، پاسخ گویی به غریزه ی جنسی و در مناسبات اجتماعی اشاره کرد (فاضل قانع، ۱۳۹۱).

۲- دعوت اسلام به حضور در اجتماع: نخستین انحراف در جهان اسلام و یا یکی از نخستین انحراف ها، عزلت برخی از مسلمانان بود که پیامبر خدا (ص) به شدت با آن مخالفت کردند. پیامبر در حدیثی می فرماید: اقربکم منی غذا فی الموقف... اقربکم من الناس. یعنی نزدیک ترین شما به من در ایستگاه قیامت... نزدیکترین شما به مردم است (اسفندیاری، ۱۳۸۸، ص ۳۸).

برپایه ی احادیث می توان گفت که بر مسلمانان واجب است که در اجتماع باشند و نه در اعتزال؛ با دیگران الفت بگیرند و نه از دیگران عزلت؛ برونگرا باشند نه درون گرا؛ تقوای ستیز داشته باشند نه تقوای گریز؛ مسئولیت پذیر باشند و نه مسئولیت گریز؛ دل در اجتماع داشته باشند و نه سر در گریبان (همان، ص ۴۰). یکی از سه نوع وظیفه ی هر مسلمان، وظیفه اش در برابر مردم است. بنابراین انزوا و غیبت اجتماعی مساوی ست با شانه خالی کردن از وظایف در برابر مردم. و شانه خالی کردن از آن، مساوی است با تن زدن در برابر وظایف خداوند (همان).

۳- خرافه ستیزی: تقلید کورکورانه از آیین ها و آداب و رسوم فرهنگی و اجتماعی و گرایش به خرافه از عواملی است که از سهم و نقش آدمی در زندگی خود می کاهد. شیوع اجتماعی این رویکرد، به حاکمیت دیدگاه جبرگرا در جامعه می انجامد که بر اساس آن، آدمی آنچه را به عهده او نهاده شده، به دیگرانی در روی زمین و زمان احاله می دهد" (همان). در آموزه های اسلام تاکید گردیده که برای هر پدیده، سبب و علتی خاص قرار داده شده، تا ما دست به دامن شانس و اتفاق و خرافه هایی از این دست نشویم. صادق آل محمد (ع) در این زمینه می فرماید: ابی الله ان یجری الاشیا الا باسباب فجعل لکل شی سببا، و جعل لکل سبب شرحا و جعل لکل شرح علما...

خداوند متعال، خودداری فرموده که کارها را بدون اسباب فراهم آورد. پس برای هر چیز سبب و وسیله ای قرار داد... (همان).

۴- شیوه ی گذراندن اوقات فراغت: می توان اوقات فراغت را مجموعه ای از زمانها برای تفریح یا توسعه توانایی های فردی در طول زندگی تعریف کرد که افراد با دور شدن از ضرورت های شغلی، خانوادگی و اجتماعی، برای تامین رضایت خاطر خود برمی گزینند. اگر آموزه های دینی در جامعه ای بنیان ارزش ها و هنجارهای اجتماعی را تشکیل داده باشند، به طور طبیعی بر گرایش ها و سلیقه های افراد نیز اثرگذار خواهد بود. اجتماعی که هم گرایش و هم سلیقه ی آن، در چارچوب آموزه های دینی تعریف شده باشد، نوع الگوهایی را که برای گذراندن اوقات فراغت برمی گزیند، به گونه ای خواهد بود که از این چارچوب خارج نشود (فاضل قانع، ۱۳۹۱). در فرهنگ اسلامی، برای انسان به عنوان موجودی مسئولیت پذیر که باید در چارچوب نظام معنایی توحیدی برای لحظه لحظه نعمت عمر خود پاسخ گو باشد، هیچ زمانی فارغ از حرکت در مسیر تکاملی او وجود ندارد. از صادق آل محمد (ع) نقل شده است که فرمود:

"هرکس در روز از عمرش مساوی باشد، مغبون است؛ و اگر فردایش از امروزش بدتر باشد، دچار فتنه و هلاکت شده؛ و اگر متوجه پیشرفت یا زیان خود نباشد، بی گمان در حال انحطاط و عقب افتادن است؛ و چنین کسی مرگ برایش سودمند تر خواهد بود".

از نظر آموزه های اسلامی، انسان باید برای لحظه لحظه زندگی خود، به عنوان سرمایه ای عظیم، ارزش قائل شود، ولی این سخن بدان معنا نیست که انسان همچون ماشینی مکانیکی همواره یکنواخت کار کند و بی گمان جسم و روح انسان نیازمند استراحت، آرامش، تفریح و تنوع است. امام رضا (ع) می فرمایند:

اوقات خود را به چهار بخش تقسیم کنید: بخشی را برای عبادت؛ بخشی را برای کار و فعالیت برای تامین زندگی؛ بخشی را برای معاشرت و مصاحبت با برادران مورد اعتماد و کسانی که شما را از عیوبتان آگاه سازند؛ و بخشی را به تفریحات و لذت های حلال اختصاص دهید، و از مسرت و نشاط ساعات تفریح، می توانید انجام وظایف دیگر خود را تامین کنید (همان).

۵- الگوی مصرف: در گرگونی های فرهنگی حاصل مدرنیته در دهه های گذشته، رشد مصرف گرایی را در پی داشته است. این پدیده و الگوهایی که فرهنگ هر جامعه برای مصرف ارائه می کند، یکی از دلایل اصلی توجه ویژه جامعه شناسان به موضوع سبک زندگی به شمار می رود (همان).

از دیدگاه اسلام، تامین رضایت خاطر فرد نمی تواند تنها انگیزه ی مصرف باشد و باید رضایت الهی مورد توجه قرار بگیرد و افزون به جنبه ی دنیوی، جنبه ی اخروی اعمال نیز لحاظ شود. به همین دلیل، اسلام روحیه ی مصرف گرایی مادی را نفی و کسانی را که در زندگی خود هدفی جز لذت نداشتن، با لحنی تند نکوهش کرده است. در الگوی مصرفی که آموزه های اسلامی آن را تایید می کنند باید به نیازهای حقیقی، میانه روی، هماهنگی نسبی با وضعیت عمومی جامعه، رعایت حلال و حرام و پرهیز از تجمل گرایی توجه کرد (فاضل قانع، ۱۳۹۱).

۶- توجه به کار و تولید: بر اساس آموزه های آسمانی اسلام، انسان همواره باید در عرصه های گوناگون زندگی، که تامین نیازهای معیشتی و اقتصادی بخشی از آن است (نبا: ۱۱؛ ملک: ۱۵؛ نحل: ۱۴) به صورت جدی و مستمر کوشش کند، تا در پرتو چنین تلاشی، جامعه نیز به اهداف علی خود برسد. اسلام بر عامل کار در چاقوب توسعه ی اقتصادی، بسیار تاکید می کند و در فرهنگ اسلامی، کار به ویژه در فعالیت های تولیدی، و به طور خاص در کشاورزی، دام پروری و صنعت، جایگاهی والا دارد؛ تا آنجا که پیامبر گرامی اسلام دست کارگری را گرفت. بر آن بوسه زد و فرمود: "هذه ید لآتمسها النار ابدًا؛ این دستی است که هرگز آتش به آن نمی رسد." (همان).

۷- سبک زندگی اسلامی در خانه و خانواده: خانواده مهم ترین جایی است که در آن باورهای دینی، ارزش های اخلاقی و هنجارهای اجتماعی از نسلی به نسل بعد منتقل می شود. پاکسازی محیط خانواده و جامعه از آلودگی ها، تشویق به ازدواج و تشکیل خانواده، تبیین روابط سالم و

سازنده میان همسران و دیگر اعضای خانواده، و تاکید ویژه بر تربیت فرزند، از جمله برنامه هایی است که اسلام برای حفاظت از کانون مقدس خانواده بدان توجه کرده است (همان).

از نظر اسلام، مهم ترین ارکان استحکام خانواده "مودت" و "رحمت" میان زن و مرد است. "مودت" یعنی دوستی عاقلانه و نه غریزی و "رحمت" یعنی گذشت مهربانانه از لغزش ها و کوتاهی یکدیگر. با این تعریف، اگر خانواده بر پایه مودت شکل گرفته، اختلافات نیز بر پایه "رحمت" رفع خواهد شد، و دوستی و محبت در گذر زمان کم فروغ نمی گردد (همان).

بخش سوم: تعریف شخصیت

علی رغم مسلط بودن شخصیت به عنوان یکی از مسائل مهم و یا اهم مسائل روانشناسی، این مفهوم مانند مفاهیم دیگری چون غریزه، رفتار، انگیزه، خودآگاه و ناخودآگاه و... در دانش روانشناسی دارای تعریفی واحد که قابل پذیرش قاطبه روانشناسان باشد، نیست. مفهوم شخصیت با توجه به دیدگاه های روانشناسان در مورد انسان و رفتار او تغییر کرده و به شکلی خا ارائه می شود. تاکنون تعاریف متعدد و مختلفی از شخصیت ارائه شده که هیچکدام از آن ها به عنوان تعریفی واحد و مورد اتفاق از طرف روانشناسان پذیرفته نشده است (احمدی، ۱۳۸۱، ص ۹). ما در اینجا به بیان برخی از تعاریف می پردازیم:

آلپورت روانشناس متخصص شخصیت در ۱۹۶۱ م، با تاکید بر شخص و اهمیت او در مقابل محیط تعریف زیر از شخصیت را ارائه کرده است:

"شخصیت عبارت است از سازمان پویای درون فردی که (این سازمان) مشتمل است بر آن دسته از سیستم های روان - تنی که رفتارها و افکار ویژه انسان را معین می سازند" (همان).

والتر میشل^۱ در ۱۹۷۶ م شخصیت را اینگونه تعریف می کند:

^۱Walter mischel

"الگوهای مشخص رفتار(اعم از افکار و هیجانات) که سازگاری هر فرد را در مقابل محیط زندگی م مشخص می سازد"(همان).

تعریف شلدون^۱ از شخصیت که تعریفی کلی و جامع و مانع به نظر می رسد این است: "شخصیت سازمان پویای (زنده) جنبه های ادراکی و انفعالی و ارادی و بدنی(شکل بدن و اعمال حیاتی بدن) فرد آدمی است(سیاسی، ۱۳۸۴).

شخصیت مجموعه ای از ویژگی های پایدار و بی نظیر درونی و بیرونی منش فرد است که رفتار را در موقعیت های مختلف تحت تاثیر قرار می دهد(شولتز و شولتز، ۱۳۷۹).

شخصیت ترکیبی از شناخت ها، احساس ها و عادت هاست که هنگامی که در موقعیت های خاص قرار می گیرند، فعال می شوند. آنها سازگاری منحصر به فرد افراد را با دنیای پیرامون تعیین می کنند(پتیگرو^۲، ۱۹۹۹).

بخش چهارم: رویکرد های مختلف به شخصیت

یکی از جنبه های مهم هر نظریه شخصیت، صوری است که نظریه پرداز درباره ماهیت انسان بیان می کند. هر نظریه پرداز برداشتی از ماهیت انسان دارد که به تعدادی پرسش بنیادین می پردازد. تصورات گوناگونی که نظریه پردازان از ماهیت انسان ارائه داده اند به مقایسه ی معنادار دیدگاه های آنها کمک می کند. این رشته از برداشت ها بی شباهت به نظریه های شخصی نیستند. آن ها چارچوبی را فراهم می کنند که نظریه پرداز در قالب آن خود و دیگران را می بیند و نظریه های خود را می سازند. نظریه های شخصیت از این قاعده مستثنی نیستند و بررسی خلاصه ای از دیدگاه های متفاوت درباره ی شخصیت به درک موضوع کمک می کند(شولتز و شولتز، ۱۳۷۹).

^۱Seldon

^۲Pettigrew

بند اول: رویکرد روانکاوی

روانکاوی نخستین رویکرد به مطالعه ی رسمی شخصیت است که توسط زیگموند فروید مطرح گردید. این رویکرد نفوذ بسیاری بر این حوزه از روانشناسی پیدا کرد. فروید شخصیت را در سه سطح و ساختارهای شخصیت را نیز در یک جنبه بررسی نمود و بر روی دو غریزه ی مرگ و زندگی بسیار تاکید نمود. پیروان او از جمله یونگ^۱، آدلر، فروم^۲ و غیره هر کدام جنبه هایی بر این رویکرد افزودند و یا تغییراتی بر آن اعمال نمودند. اما چون تمامی آنها بر ناهشیار آدمی بنا بود، از عینیت کمتری برخوردار بودند و برای پاسخ به همین نقیصه بود که رویکرد های دیگری به میان آمدند (همان).

بند دوم: رویکرد رفتاری^۳

تمرکز این مکتب بر بسط نظریه ی یادگیری به مطالعه ی شخصیت بوده است. اگرچه نظریه ی بانفوذی که به طور خالص رفتارگرایانه باشد درباره ی شخصیت وجود ندارد، جهت گیری رفتارگرایی، دیگر نظریه پردازان را بر سبب دقیق یک مساله ی بنیادی برانگیخت. چه اندازه ای از ثبات رفتاری که بیشتر مردم از خود نشان می دهند به سنخ ها، صفات یا پویایی شخصیت مربوط است و چه مقدار آن به هماهنگی در محیط و وابستگی های تقویت^۴ ربط دارد؟ البته این دیدگاه برای پاسخگویی به این پرسش به فراتر از شخص نظر دارد، یعنی پاسخ را در بیرون از فرد جدید و در واقع، تا حدودی مفید بودن اصطلاح شخصیت را زیر سوال می برد.

^۱ Jung

^۲ Fromm

^۳ Behaviorism

^۴ Contingencies of reinforcement

بند سوم: رویکرد انسان گرایی^۱

این جهت گیری در اصل به عنوان واکنشی در برابر آنچه سلطه ی روانکاوی و رفتارگرایی بر روانشناسی تصور می شد، قد علم کرد. افرادی نظیر مزلو^۲، راجرز^۳ می^۴ و فرانکل^۵ تاکید خود را بر پدیدار شناسی گذاشتند که در آن تجربه های ذهنی برجسته شده و بر کل گرایی تمرکز دارد، کاهش گرایی رفتارگرایان رد می شود و بر اهمیت سابق خود شکوفایی^۶ تاکید می شود. اگرچه انسان گرایی از نظر ارزیابی عملی بسیاری از مفاهیم خود دچار مشکل است، با وجود این، یکی از رویکردهای مهم به مطالعه ی شخصیت بوده و طرفداران زیادی دارد (کریمی، ۱۳۸۲).

بند چهارم: نظریه های یادگیری اجتماعی^۷

بخش عمده نظریه پردازی در این دیدگاه، از مساله ی متعادل سازی اثرات محیط با ویژگی های طبیعی، بر می خیزد. اما، با مفهوم شخصیت، در اینجا به عنوان جنبه هایی از رفتار که در یک زمینه ی اجتماعی کسب می شوند، برخورد می شود. نظریه پرداز اصلی این دیدگاه، آلبرت بندورا^۸ است که موضع او مبتنی بر این فرض است که هرچند یادگیری حیاتی است،

^۱ Humanism

^۲ Maslow

^۳ Rogers

^۴ May

Frankl

^۶ Phenomenology

^۷ Self-actualization

^۸ Social learning

^۹ Albert Bandura

عواملی غیر از محرک ساده - تداعیهای پاسخ و وابستگی های تقویت - لازم است تا ایجاد رفتارهای اجتماعی پیچیده (نظیر نقش) را که سازنده شخصیت فرد هستند، تبیین کند(همان).

بند پنجم: نظریه های سنخ (تیپ شناسی)^۱

قدیمی ترین این نظریه ها مربوط به بقراط، حکیم یونانی است که نظریه های مزاج چهارگانه، صفراوی، سوداوی، بلغمی و دموی را مطرح کرد. فرض او در اینجا، همانند بیشتر نظریه های سنخ شناسی بعدی این است که هر فرد حاصل ترکیب خاصی از این چهار مزاج است و در هر فرد، به طور معمول، یکی از این مزاج ها غلبه دارد. دیگر نظریه های سنخ شناسی متلق به کرچمر^۲ و شلدون است که کوشیدند به شکلی جذاب و جالب سنخ های بدنی را به انواع شخصیت ربط دهند(کریمی، ۱۳۸۲، ص ۶).

بند ششم: نظریه های الگوی فرهنگی^۳

هانس، جی. آیزنک^۴ (۱۹۷۲) معتقد است که مردم شناسان و جامعه شناسان تمایل دارند شخصیت را محصول گروه های اجتماعی بدانند که شخص در آن ها پرورش می یابد. بنابراین مشاهدات مالینوسکی و مارگارت مید درباره یجهانی نبودن عقده ادیپ و عدم ثبات دوران بلوغ نشان می دهند که فرهنگ های مختلف با نیازهای آدمی به شیوه های متفاوتی برخورد می کنند و سازمان شخصیتی متفاوتی را به وجود می آورند(همان، ص ۸).

بند هفتم: رویکرد تعامل گرایی^۵

^۱Type theories

^۲Kertchmer

^۳Culture pattern theories

^۴Hans,J.Eysenck

^۵Interactionism