



دکتر احمد به‌پژوه - استاذ دانشگاه تهران

تعریف سبک زندگی

مقدمه

سبک زندگی یا شیوه‌ی زندگی، معانی متعدد و گوناگونی دارد که از دهه‌ی ۱۹۲۰ میلادی مطرح و از دهه‌ی ۱۹۷۰ وارد عرصه‌ی علوم اجتماعی شده است (رفعت‌جاه، ۱۳۸۷). در این بخش با استفاده از مقاله‌ی مهدوی کنی (۱۳۸۶) با عنوان "مفهوم سبک زندگی و گستره‌ی آن در علوم اجتماعی" و چند منبع دیگر، سعی شده است چند تعریف به اختصار به شرح زیر ارائه و مورد بررسی قرار گیرد:

۱- زیمل (۱۹۹۰) بر این باور است که سبک زندگی، تجسم تلاش انسان است برای یافتن ارزش‌های بنیادی یا به تعبیری یافتن فردیت برتر خود و شناساندن آن به دیگران. به بیان دیگر، انسان برای دست یافتن به معنای مورد نظر خود (فردیت برتر)، شکل و صورت‌های رفتاری خاصی را برمی‌گزیند. زیمل (۱۹۹۰) معتقد است که سبک زندگی، عینیت بخشی به ذهنیات در قالب اشکال شناخته شده‌ی اجتماعی است؛ نوعی بیان فردیت برتر و یکتایی در قالبی است که دیگری یا دیگران این یکتایی را درک کنند. در نتیجه، زیمل در عین پذیرش تمایز میان صورت‌ها (رفتارهای محتمل در چارچوب فرهنگی عینی) و معنا (فردیت برتر)، صورت‌های برگزیده و نحوه‌ی چینش آن‌ها را که همانا سبک زندگی است در ارتباط با معنا می‌بیند. بنابراین، از نگاه زیمل سبک زندگی عبارت است از کل به هم پیوسته‌ی صورت‌هایی است که افراد یک جامعه، مطابق انگیزه‌های درونی و سلیقه خودشان و به واسطه‌ی تلاشی که برای ایجاد توازن میان شخصیت ذهنی و محیط عینی و انسانی‌شان به انجام می‌رسانند، برای زندگی خود بر می‌گزینند.

۲- با بررسی آثار وبلن (۱۸۹۹)، به نقل از توسلی، (۱۳۷۳) نیز به تعریف صریحی از این اصطلاح نمی‌توان دست یافت. وبلن، سبک زندگی را الگوی رفتار جمعی می‌داند. این رفتارها از جنس رسوم و عادات اجتماعی و روش‌های فکری هستند. وی سبک زندگی فرد را تجلی رفتاری مکانیسم روحی، عادات فکری و معرفت او قلمداد می‌کند.

- آیا می‌دانید چگونه می‌توان بهتر زندگی کرد و سعادتمند شد؟
- آیا می‌دانید چگونه می‌توان میزان کیفیت زندگی و رضایت از زندگی را ارتقا بخشید؟
- آیا می‌دانید سبک زندگی چگونه در تحقق خانواده‌ی سالم نقش دارد؟

• آیا شما به عنوان پدر یا مادر به نقش‌ها، مسئولیت‌ها و وظایف خود به منظور تحقق خانواده‌ی سالم، آشنایی دارید؟
به نظر می‌رسد که انسان، همواره به دنبال پاسخ‌گویی به این سؤال‌ها بوده و هست و در سال‌های اخیر دو مفهوم سبک زندگی و کیفیت زندگی از جمله مفاهیمی هستند که به منظور پاسخ‌گویی به سؤال‌های مذکور، مورد توجه روان‌شناسان، متخصصان علوم تربیتی و علوم اجتماعی واقع شده است

(چنی، ۱۹۹۶؛ رحیمی و خیر، ۱۳۸۸؛ مهدوی کنی، ۱۳۸۶).

سبک زندگی، روش زندگی یا شیوه زندگی، به عنوان یک مفهوم اساسی، با فرهنگ، دین، ایدئولوژی، اخلاق، باورها، آرمان‌ها، رفتارها، نگرش‌ها، ارزش‌ها و هنجارهای فردی، خانوادگی و اجتماعی ارتباط مستقیم دارد.

بدیهی است هر خانواده‌ای و هر جامعه‌ای سبک زندگی خاص خود را آموزش می‌دهد، ترویج می‌کند و انتقال می‌دهد. شایان ذکر است که در هر جامعه‌ای، سبک‌های زندگی متفاوتی وجود دارد و یک سبک زندگی واحد به مفهوم مطلق وجود ندارد. اگر چه می‌توان وجوه مشترک موجود در سبک‌های زندگی افراد یک جامعه را شناسایی و معرفی کرد. برای مثال، یک دلیل وجود شکاف نسل‌ها، سبک‌های زندگی متفاوتی است که گروه‌های سنی مختلف از آن پیروی می‌کنند. از این‌رو، کار مطالعه و پژوهش پیرامون سبک زندگی، کاری دشوار و پیچیده و ارائه‌ی یک تعریف جامع و مانع از آن دشوارتر است. با وجود این، ضرورت دارد هر محقق‌ی که می‌خواهد در این حوزه به مطالعه و پژوهش بپردازد، نخست سبک زندگی را تعریف کند و معنای دقیقی از آن ارائه دهد.



۳- توسلی (۱۳۷۳) درباره‌ی اندیشه‌های وبر می‌گوید: سبک زندگی، ارزش‌ها و رسم‌های مشترکی است که به گروه احساس هویت جمعی می‌بخشد.

۴- مک‌کی (۱۹۶۹) معتقد است که سبک زندگی عبارت است از الگوی فرهنگی رفتار و مجموعه‌ای از باورها که هر یک از طبقات اجتماعی، آن را در خود پرورش می‌دهد و جهان‌بینی متمایزی را به نمایش می‌گذارد. به بیان دیگر روشی از نگاه کردن فرد به زندگی که تجربیات اجتماعی ویژه‌ی خود و روابطش را با دیگر گروه‌های اجتماعی، مشخص می‌کند. مک‌کی، سبک زندگی را الگویی بر آمده از ارزش‌ها و باورهای مشترک یک گروه یا جامعه می‌داند که به صورت رفتارهای مشترک ظاهر می‌شود.

۵- روان‌شناس معروف آلمانی، آلفرد آدلر (نوردی و هال، ۱۹۷۴، ترجمه‌ی به‌پژوه و دولتی، ۱۳۸۶)، یکی از نخستین پیروان فروید بود که مانند یونگ به سبب تأکید زیاد فروید بر تمایلات جنسی در رفتار انسان، از او جدا شد. آدلر معتقد بود که بشر در درجه‌ی اول، موجودی اجتماعی است تا جنسی. او در مورد سبک زندگی می‌گوید: سبک زندگی، ترکیبی است مشخص و منحصر به فرد از انگیزه‌ها، خصلت‌ها، علایق و ارزش‌ها که در هر عملی که فرد انجام می‌دهد، تجلی می‌کند. سبک زندگی هر شخص، تعیین می‌کند که او چه چیزی خواهد آموخت، چگونه رفتار خواهد کرد، چگونه خواهد اندیشید و چه نوع تجربه‌هایی با شخصیتش درآمیخته خواهد شد. بدیهی است تجربه‌هایی که با سبک زندگی شخص مناسبت ندارد، مورد بی‌اعتنایی قرار می‌گیرند، طرد و یا واپس زده می‌شوند. از این رو، سبک زندگی هر شخص منحصر به فرد و بی‌همتا است، به طوری که شخص دیگری، مشابه آن را ندارد. سبک زندگی به وسیله‌ی خود خلاق تکامل می‌یابد و تثبیت می‌شود و در سال‌های نخستین کودکی شکل می‌گیرد. سبک زندگی رفتار و منش نیست، بلکه امری است که همه‌ی رفتارها و تجربیات انسانی را هدایت می‌کند و خود به واسطه‌ی خوی‌ها و منش فردی شکل می‌گیرد.

۶- کلاکهورن (۱۹۸۵)، به نقل از توسلی، (۱۳۷۳) سبک زندگی را مجموعه‌ها یا الگوهای خودآگاه و دقیقاً توسعه یافته‌ی ترجیحات فردی در رفتار شخص تعریف می‌کند.

۷- بوردیو (۱۹۸۴) بر این باور است که سبک زندگی بیشترین توانایی را برای بیان ویژگی‌های همه‌ی فعالیت‌های فرد را در خود خلاصه کرده است. او سبک زندگی را فعالیت‌های نظام‌مندی می‌داند که از ذوق و سلیقه‌ی فرد ناشی می‌شوند و بیشتر جنبه‌ی عینی و خارجی دارند و در عین حال به صورت نمادین به فرد هویت می‌بخشند و میان اقشار مختلف اجتماعی تمایز ایجاد می‌کنند.

۸- گیدنز (۱۹۹۶) در بحث سیاست زندگی، از سبک زندگی یاد می‌کند و می‌گوید **سیاست زندگی، سبک زندگی است.** سیاستی است که با منازعات و کشمکش‌هایی در باب یک سؤال

می‌پردازد؛ مبنی بر این که چگونه ما به نام افراد یا به منزله‌ی جامعه‌ی انسانی باید در دنیایی زندگی کنیم که در آن، آن‌چه به وسیله‌ی طبیعت یا سنت تثبیت شده بود، اکنون موضوع تصمیم‌گیری انسان قرار گرفته است.

۹- به نظر نگارنده در مجموع باید گفت که سبک زندگی عبارت است از: الگوی رفتار جمعی و شیوه‌ی رفتار فرد در زندگی فردی، خانوادگی و جمعی که مشخص کننده و تمایز دهنده‌ی فرد یا گروه خاصی است.

به نظر اینجانب سبک زندگی، یعنی شیوه‌ی زندگی کردن یا سبک زیستن که منعکس‌کننده‌ی هنجارها، سلیقه‌ها، گرایش‌ها و ارزش‌های یک فرد، خانواده، یا جامعه‌ی خاصی است که به آن فرد، خانواده یا جامعه هویت خاصی می‌بخشد.

برای مثال، فرد مسلمان یا خانواده‌ی مسلمان، سبک زندگی خاصی دارد و به شیوه‌ی خاصی رفتار می‌کند. بنابراین، سبک زندگی شامل مجموعه‌ی باورها، آرمان‌ها، عادت‌ها، نگرش‌ها، سلیقه‌ها، معیارهای اخلاقی و سطح اقتصادی است که طرز زندگی کردن افراد را مشخص می‌کند و نشان می‌دهد. بدین منوال زمانی که از سبک زندگی افراد در جامعه‌ی اسلامی صحبت می‌شود، مجموعه‌ی رفتارهایی مورد نظر است که شهروندان آن جامعه در زندگی فردی، خانوادگی و اجتماعی خود، آن‌ها را در عمل بروز می‌دهند، برای مثال در ارتباط با همسایگان، در محیط کار، در لباس پوشیدن، در رانندگی، در مسجد و محافل عمومی و نظایر آن.

وجوه اشتراک در تعریف سبک زندگی

با علم به این که سبک زندگی یک پدیده‌ی چند بعدی است، در تحلیل دیدگاه‌ها و تعریف‌های سبک زندگی، می‌توان محورها و عناصر اصلی موجود در آن‌ها را چنین جمع‌بندی کرد:
تقریباً در همه‌ی تعریف‌ها می‌توان مفهوم وحدت و مفهوم تمایز را ملاحظه کرد. به این معنا که:

سبک زندگی، حاکی از مجموعه‌ی عناصری است که کم و بیش به طور نظام‌مند با هم ارتباط داشته و یک کل واحد را پدید می‌آورند.

همین اتحاد و نظام‌مندی، این کل را از کل‌های دیگر متمایز می‌کند. گفتنی است که وجود کلماتی مانند الگو، نظام‌مندی، کلیت، هویت و تمایز در تعریف‌ها حاکی از همین مطلب است.

تعبیر به کار رفته نشان می‌دهد که سبک زندگی به طور اعم رفتار و پایگاه فرد یا گروه را معرفی می‌کند. اما سؤال این است که آیا سبک زندگی تنها الگوی رفتار عینی و خارجی است و یا شامل رفتار درونی و ذهنی انسان نیز می‌شود؟ برخی از تعریف‌ها صراحت لازم برای پاسخ گویی به این سؤال را ندارند، اما با کمی تسامح می‌توان تعریف زیر را به عنوان نزدیک‌ترین دیدگاه به



برتری جویی، کوششی است در جهت نیل به کمال رشد خود فرد، نه میل به برتری یافتن بر دیگران. این حالت برتری جویی در هر شخصی ذاتی است، با این تفاوت که هر فردی در تلاش برای تکامل خود، روش منحصر به فردی دارد.

(نوردبی و هال، ۱۹۷۴، ترجمه‌ی به‌پژوه و دولتی،)

مؤلفه‌های سبک زندگی

یکی از راه‌هایی که می‌توان به درک بهتری از مفهوم سبک زندگی افراد یک جامعه دست یافت، بررسی عناصر و مؤلفه‌هایی است که در الگوهای زندگی روزمره‌ی آن افراد وجود دارند، تکرار پذیرند و تا حدی قابل مشاهده هستند. در این‌جا منظور از عناصر و مؤلفه‌ها، رفتارهایی هستند که فرد یا اعضای یک گروه یا جامعه‌ی خاصی به آن‌ها عادت کرده و خو گرفته‌اند و اموری هستند که مصداق عینی سبک زندگی محسوب می‌شوند.

مؤلفه‌های سبک زندگی متعدد هستند که در این بخش به برخی از آن‌ها اشاره می‌شود: نحوه‌ی صحبت کردن، نگرش‌ها، شیوه‌ی تغذیه، خودآرایی، نوع پوشاک و پیروی از مد، محل سکونت و نوع مسکن، دکوراسیون، معماری و اثاثیه منزل (مانند، تلویزیون، یخچال، ماشین لباس‌شویی، ماشین ظرف‌شویی)، نوع وسیله‌ی حمل و نقل، شیوه‌های گذران اوقات فراغت و تفریح، فعالیت‌های ورزشی، مصرف کالاهای فرهنگی و هنری (مانند، مطالعه‌ی کتاب، روزنامه، مجله، تماشای تلویزیون، سینما، تئاتر، موزه)، استفاده از وسایل الکترونیکی (مانند، رایانه، اینترنت)، کشیدن سیگار در محافل عمومی، رفتارهای دینی و اخلاقی، ارزش‌های سیاسی، الگوهای زندگی خانوادگی، ازدواج، روابط زناشویی و سبک‌های تربیت کودک (برای مثال، میزان سخت‌گیری و رعایت انضباط، دست‌شویی رفتن و نظافت)، الگوهای روابط اجتماعی (در ارتباط با اعضای خانواده، خویشاوندان، دوستان، همسایگان، همکاران) و نظایر آن.

مارتین سگالن (۱۹۸۶)، ترجمه‌ی الیاسی، ۱۳۷۰)، جامعه‌شناس فرانسوی، در جمع‌بندی خود از تحقیقات در مورد سبک زندگی در محدوده‌ی مسائل زناشویی سه محور را ارائه می‌کند:

اول، مسکن، فضای داخلی خانه و تقسیم‌بندی فضاهای

خصوصی و فضاهای عمومی

دوم، معاشرت و شبکه‌ی روابط خویشاوندی و اجتماعی،

نوع‌گذران اوقات فراغت

سوم، نوع نگاه و رفتار در مورد اشتغال زنان و تقسیم کار در

زندگی

خانواده: نخستین خاستگاه سبک زندگی

اکثر مردم جهان، زندگی خانوادگی را به شکل‌های گوناگون تجربه کرده و رویدادهای خانوادگی را مهم‌ترین و ارزشمندترین جنبه‌ی زندگی خود معرفی می‌کنند. اکثر ما در خانواده به دنیا می‌آئیم و بیشتر سال‌های کودکی و نوجوانی خود را، چه به‌اختیار و

عینی بودن سبک زندگی معرفی کرد و پس از او، از دیدگاه بوردیو، مک‌کی و کلاکهورن نام برد. از سوی دیگر باید از آدلر نام برد که سبک زندگی را کم و بیش حاصل خوی‌ها و منش‌ها می‌داند و در میانه باید از وبلن و گیدنز یاد کرد که هم بر عینی و هم ذهنی بودن سبک زندگی تأکید دارند.

محور دیگر، فردی یا جمعی بودن سبک زندگی است. به این معنا که وقتی ما صحبت از سبک زندگی می‌کنیم، آیا به الگوی رفتار گروهی اشاره می‌کنیم که یک گروه آن را می‌شناسد و به آن عمل می‌کند 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. در این‌جا، منظور طرح بحث بنیادی و بی‌انتهای اصالت فرد یا جمع نیست و قرار نیست با بررسی دیدگاه‌های هر یک از اندیشمندانی که جملاتی از آن‌ها ذکر شد، جایگاه آن‌ها در پیوستار فردگرایی - جمع‌گرایی روشن شود. بلکه، سعی بر آن است تا روشن شود تعریف‌های سبک زندگی بیش‌تر 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، می‌توان آن را در قالب سبک زندگی بررسی کرد؟

محور دیگری که در اکثر تعریف‌ها مد نظر قرار گرفته است، کارکرد سبک زندگی است. مناقشه‌ی اصلی در این باب، به این مسأله باز می‌گردد که آیا سبک زندگی جنبه‌ی نمادین دارد یا این که خود اصالت داشته و کارکردی غیرنمادین 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 دیگران سبک زندگی را نوعی بیان، نمایش و به تعبیر

بسیاری نماد می‌دانند.

نکته‌هایی که در همه‌ی تعریف‌ها، باعث تمایز مفهوم سبک زندگی از مفاهیم مشابه، مانند فرهنگ یا پاره فرهنگ، هویت، شخصیت و محدود سازی آن می‌شود، خلاقانه بودن اجزا و عناصر سبک زندگی است. آدلر در مباحث خود، به خود خلاق اشاره می‌کند. از نظر او خود خلاق عبارت از یک نظام شخصی و ذهنی است که تجربه‌های فرد را تعبیر می‌کند و به آن‌ها معنا و مفهوم می‌بخشد. خود خلاق از طریق جست و جوی تجربه‌ها و حتی با اقدام به خلق آن‌ها، به شخص کمک می‌کند که سبک یا شیوه‌ی زندگی منحصر به خودش را محقق سازد. آن چنان که از تعریف آدلر از سبک زندگی استنباط می‌شود، او سبک زندگی را شامل همه‌ی رفتار و افکار و احساسات فرد و حرکتش به سوی هدف و برتری جویی می‌داند. آدلر بر این باور است که



داشتن یک خانواده سالم و موفق، آرزو و خواست هر زن و شوهر و یا هر پدر و مادر آگاه و مسئول است. از این رو، ضرورت دارد، ویژگی‌های سبک زندگی یک خانواده سالم شناخته شود و مورد توجه قرار گیرد.

هدف‌های شناخت ویژگی‌های سبک زندگی یک خانواده سالم

هدف‌های شناخت ویژگی‌های سبک زندگی یک خانواده سالم عبارتند از:

- ارتقای سطح آگاهی اعضای خانواده درباره‌ی نقش‌ها و وظایف یک خانواده سالم
- تلاش برای آگاهی از کم و کیف و چگونگی شکل‌گیری رفتار در یک خانواده سالم
- تلاش برای آگاهی از ریشه‌ها و علت‌های ناهنجاری‌های رفتاری، عاطفی، اجتماعی و اخلاقی شهروندان
- تلاش برای چاره‌جویی، درمان، اصلاح و پیشگیری از بروز آسیب‌ها و نابسامانی‌های رفتاری، اجتماعی و اخلاقی
- تلاش برای پیشگیری از طلاق و به وجود آمدن آسیب‌ها و مشاخره‌های خانوادگی
- تلاش برای ارتقا و به‌سازی سبک زندگی فردی، خانوادگی و اجتماعی

باور ما این است که چنان‌چه شهروندان یک جامعه، کودکان و جوانان، زنان، شوهران، پدران و مادران در گستره‌ی حیات و در چرخه‌ی زندگی خانوادگی، با ویژگی‌های سبک زندگی یک خانواده سالم و با نیازها و انتظارات یکدیگر و فرزندان آشنا شوند، به طور قطع در تحقق یک خانواده سالم و ایفای نقش‌ها و مسئولیت‌های خود بیش از پیش موفق‌تر و توانمندتر خواهند بود. به دیگر سخن، باور ما این است که حکیم ابوالقاسم فردوسی به نیکی گفته است که توانا بود هر که دانا بود. در این رابطه حضرت امام جعفر صادق (ع) فرموده است کسی که بدون بصیرت، اقدام به عملی کند، مانند پویندهای است که به بی‌راهه می‌رود، هر قدر سریع‌تر حرکت کند، از هدف دورتر می‌شود.

از این رو، بیا بیا باور کنیم که چه بخواهیم و چه نخواهیم ما مسئول انتخاب سبک زندگی خود، رشد و تعالی خود و خانواده‌ی خود و تعلیم و تربیت فرزند یا فرزندان خود هستیم و اگر خود را و همسرمان را و فرزند یا فرزندانمان را به‌خوبی بشناسیم و دانش و آگاهی لازم را کسب کنیم، به احتمال قوی خواهیم توانست بهتر و درست‌تر زندگی کنیم و سعادتمند شویم، ان شا الله.

ویژگی‌های سبک زندگی یک خانواده سالم

در این بخش تلاش شده است به‌اختصار ویژگی‌های سبک زندگی یک خانواده سالم به شرح زیر معرفی شود و مورد بررسی قرار گیرد، مانند، برقراری رابطه‌ی انسانی و عاطفی با همسر و اعضای خانواده، شناخت، پذیرش و کنار آمدن با تفاوت‌های فردی، حاکمیت معنویت، صداقت و اخلاص، اعتدال و

چه به اجبار، در خانواده‌مان سبکی می‌کنیم و در خانواده با جهان هستی آشنا می‌شویم. به زبان ساده، خانواده نهادی است که حداقل از یک زوج تشکیل شده که به‌طور رسمی و شرعی با یکدیگر ازدواج کرده‌اند و در خانه‌ای به‌طور مشترک کنار هم زندگی می‌کنند.

در خانواده، مسئولیت‌ها و وظایف میان اعضا، تقسیم شده و زن و شوهر با همفکری و همدلی و همکاری یکدیگر به انجام وظایف خود می‌پردازند. در این شرایط ضرورت دارد هر یک از زوجین به نقش‌ها و وظایف خود آگاهی داشته باشند، آموزش‌های لازم را دریافت و به آن‌ها عمل کنند.

همان‌طور که گذشت سبک زندگی از نوع و جنس رفتار است که در نخستین آموزشگاه و پرورشگاه، یعنی خانواده شکل می‌گیرد. از این رو، برای پاسخ‌گویی به پرسش‌هایی که در آغاز مقاله از نظر شما گذشت، نخست باید در خانواده و از خانواده جست و جو و آغاز کرد.

بدیهی است که خانواده، بر حسب تصادف و خود به خود سالم یا ناسالم نمی‌شود و بر سبک زندگی افراد جامعه تأثیر نمی‌گذارد، بلکه سلامت و نشاط خانواده، مدیون و مرهون آموزش‌های مستمر اعضای آن، به ویژه زن و شوهر و یا پدر و مادر است.

در نگاه نخست باید یادآور شد که پژوهش و مطالعه‌ی علمی خانواده در ایران در حوزه‌های روان‌شناسی، جامعه‌شناسی، اقتصاد و حقوق و به‌بیان دیگر خانواده‌شناسی، به‌عنوان یک رشته‌ی علمی و دانشگاهی در آغاز راه خود است.

بدون تردید، لازمه‌ی داشتن جامعه‌ی سالم، داشتن خانواده‌های سالم است و این خانواده‌های سالم هستند که شهروندان سالم به‌جامعه تحویل می‌دهند. در این راستا خانواده هم یک نهاد آموزشی است و هم خود به‌آموزش نیاز دارد. بدیهی است که داشتن خانواده‌های سالم به مثابه دغدغه‌ای دائمی برای رسیدن به جامعه‌ای سالم و متعالی از جمله نگرانی‌های همه‌ی مسوولان، برنامه‌ریزان، مدیران، کارشناسان، معلمان و مربیان است.





خریدنی نیست و محبت پدر و مادر را با هیچ قیمتی نمی‌توان در جای دیگر به دست آورد.

«در خانواده‌ی سالم، زن و شوهر از ازدواج خود ابراز خرسندی و رضایت می‌کنند و راضی هستند.

«در خانواده‌ی سالم، اعضای خانواده امیدوار هستند و به یکدیگر انرژی مثبت می‌دهند و به امید دعوت می‌کنند.

«در خانواده‌ی سالم، اعضای خانواده، آینده‌نگر هستند و به موفقیت‌ها اشاره می‌کنند و افق‌های آینده را در نظر می‌گیرند.

«در خانواده‌ی سالم، اعضای خانواده، به ارزش تلاش و سخت‌کوشی توجه می‌کنند و اهمیت می‌دهند و معتقد هستند که نابرده رنج، گنج میسر نمی‌شود.

«در میان اعضای خانواده‌ی سالم، اعتماد متقابل، امانت‌داری و رازداری وجود دارد.

«در خانواده‌ی سالم، زن و شوهر با عشق، زندگی می‌کنند.

«در خانواده‌ی سالم، اعضای خانواده، با نشاط و با روحیه هستند.

«در خانواده‌ی سالم، پدر و مادر به وجود فرزندان خود ابراز افتخار و رضایت می‌کنند و خداوند را شاکر هستند.

«در خانواده‌ی سالم، پدر و مادر در حق فرزندان خود دعا می‌کنند.

«در خانواده‌ی سالم، هنگام بروز بحران، مانند بیکاری، بیماری، ورشکستگی و مرگ و میر، اعضای خانواده به یکدیگر نزدیک و متحد می‌شوند تا با بحران مقابله کنند.

«در خانواده‌ی سالم، اعضای خانواده در غم‌ها و شادی‌های یکدیگر شرکت می‌کنند و سهیم هستند.

«در خانواده‌ی سالم، ارزش‌ها و فضایل اخلاقی حاکم است، مانند شرافت، صداقت، وفاداری، تعهد، خوش‌بینی، توکل و صبر.

«در خانواده‌ی سالم، فضای قدردانی و تشکر و شکرگزاری وجود دارد و اعضای خانواده برای زحمات یکدیگر ارزش قایل هستند.

«در خانواده‌ی سالم، زن و شوهر تلاش می‌کنند از هرگونه حرف یا عملی که موجب رنجش یا کدورت شود و دوام و بقای خانواده را تهدید کند، اجتناب کنند و به حساسیت‌های مثبت و منفی یکدیگر توجه دارند.

«در خانواده‌ی سالم، مثبت‌نگری وجود دارد و اعضای خانواده در مقام شناخت خوبی‌ها و زیبایی‌های یکدیگر هستند.

میان‌روی در خانواده، تقسیم کار در خانواده، رضایت زناشویی و نظایر آن.

«میان اعضای خانواده‌ی سالم، روابط انسانی و تفاهم‌آمیز وجود دارد و آنان با یکدیگر در تعامل هستند.

«اعضای خانواده‌ی سالم، از مصاحبت با یکدیگر لذت می‌برند و فرصت‌هایی را برای با هم بودن و بحث و گفت‌وگوی آزاد در نظر می‌گیرند و به حرف‌های یکدیگر فعالانه گوش می‌دهند.

«اعضای خانواده‌ی سالم، در بحث‌های خانوادگی مشارکت می‌کنند و حضوری فعال دارند و احساس‌ها و اندیشه‌ها و نگرانی‌های خود را به راحتی بیان می‌کنند.

«در خانواده‌ی سالم، زن، شوهر و فرزندان نسبت به رفتار یکدیگر حساس هستند و به یکدیگر انرژی مثبت می‌دهند.

«در خانواده‌ی سالم، اگر یکی از اعضای خانواده دچار ناراحتی شود، علت را جویا می‌شوند و مشکل را با کمک یکدیگر حل می‌کنند.

«در میان اعضای خانواده‌ی سالم، تقسیم کار وجود دارد و اعضای خانواده نسبت به امور خانه و خانواده احساس مسئولیت می‌کنند.

«در میان اعضای خانواده‌ی سالم، اعتماد، صداقت و احترام متقابل وجود دارد.

«در خانواده‌ی سالم، زن و شوهر از یک رابطه‌ی جنسی سالم، رضایت بخش و امن برخوردارند.

«در میان اعضای خانواده‌ی سالم، به ویژه زن و شوهر یا پدر و مادر، همدلی، همفکری، همکاری و هماهنگی وجود دارد.

«اعضای خانواده‌ی سالم، با یکدیگر مؤدبانه، محبت‌آمیز و با احترام صحبت و رفتار می‌کنند.

«در خانواده‌ی سالم، پدر و مادر حضوری دائمی و فعال و با کیفیت دارند، فقط زیر یک سقف مانند چند ربات به سر نمی‌برند!

«در خانواده‌ی سالم، اعضای خانواده، به نیازهای یکدیگر، به ویژه نیازهای روانی پاسخ مناسب می‌دهند و اعضا از امنیت خاطر برخوردارند.

«در خانواده‌ی سالم، فضای خانواده گرم و صمیمی است و اعضای خانواده در کنار یکدیگر احساس امنیت و آرامش روانی می‌کنند.

«در خانواده‌ی سالم، زن و شوهر نسبت به یکدیگر و پدر و مادر نسبت به فرزندان محبت غیرمشروط می‌کنند. به بیان دیگر محبت



از امام جعفر صادق (ع) پرسیدند: کارهای خود را بر چه اساسی استوار ساخته‌اید؟ فرمودند: بر چهار بنیان:
 اول: دانستم که کار مرا غیر از من، کسی انجام نمی‌دهد، پس خود در به جا آوردن آن کوشیدم.
 دوم: دانستم که خداوند بر حال من آگاه است (ظاهر و باطن)، پس حیا کردم.
 سوم: دانستم که روزی مرا دیگری نخواهد خورد، پس آرام گرفتم.
 چهارم: دانستم که پایان کار من مرگ است، پس برای آن مهیا شدم.
 (بحارالانوار، جلد ۷۸، ص ۲۲۸، حدیث ۱۰۰).

پی‌نوشت‌ها:

- ۱. Life Style or Style of Life
- ۲. Quality of Lifer
- ۳. Simmel
- ۴. Veblen
- ۵. McKee
- ۶. Trait
- ۷. Creative Selfv

منبع

۱- اسپری، لن خانواده‌سنجی: راهبردهای نوین در سنجش خانواده. ترجمه احمد به‌پژوه و عباسعلی حسین خانزاده. تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان.
 ۲- انجمن مطالعات خانواده در ایران (۱۳۹۰). منشور خانواده‌آسوه. تهران: انجمن مطالعات خانواده در ایران.
 ۳- بحارالانوار
 ۴- به‌پژوه، احمد (۱۳۹۱). اصول برقراری رابطه انسانی با کودک و نوجوان (با تجدید نظر و اضافات) (چاپ هشتم). تهران: نشر دانژه.
 ۵- به‌پژوه، احمد (۱۳۸۹). ازدواج موفق و خانواده سالم، چگونه؟ (چاپ دوم). تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان.
 ۶- به‌پژوه، احمد/ خانواده و کودکان با نیازهای ویژه. تهران: انتشارات آوای نور. توسلی، غلام عباس (۱۳۷۳). نظریه‌های جامعه‌شناسی. تهران: انتشارات سمت.
 ۸- چنی، دیوید (۱۹۹۶). سبک زندگی. ترجمه علیرضا چاووشی (۱۳۷۸). تهران: انتشارات نوردی، پورنون وهال، کالوین (۱۹۷۴). راهنمای زندگی‌نامه و نظریه‌های روان‌شناسان بزرگ، ترجمه احمد به‌پژوه ورمضان دولتی (۱۳۸۶). تهران: موسسه فرهنگی منادی تربیت.
 ۹- رحیمی، مهدی و خیر، محمد (۱۳۸۸). رابطه الگوهای ارتباطی خانواده و کیفیت زندگی دانش‌آموزان دوره متوسطه شهر شیراز. فصل‌نامه مطالعات تربیتی و روانشناسی دانشگاه فردوسی، ۱۰، ۱، ۵-۲۵.
 ۱۰- رفعت جاه، مریم تأثیر موقعیت شغلی بر سبک زندگی زنان شاغل: مطالعه‌ای در زنان شاغل در وزارت بازرگانی. فصل‌نامه انجمن ایرانی مطالعات فرهنگی و ارتباطات، ۴، ۱۱، ۱۳۹-۱۶۰.
 ۱۱- سگال، مارتین جامعه‌شناسی تاریخی خانواده. ترجمه حمید الیاسی تهران: نشر مرکز.
 ۱۲- فصل‌نامه تحقیقات فرهنگی، ۱، ۱، ۱۹۹-۲۳۰.
 ۱۳- فرهنگ دهخدا / ۱۴- قرآن مجید / ۱۵- نهج البلاغه
 ۱۶- مهدوی‌کنی، سعید (۱۳۸۶). مفهوم سبک زندگی و گستره آن در علوم اجتماعی.
 Bourdieu, P. (۱۹۸۴). Distinction: A Social Critique of the Judgment of Taste, Cambridge, Mass: Harvard University Press.
 Chaney, D. (۱۹۹۶). Lifestyle, London: Routledge.
 Giddens, A. (۱۹۹۶). In Defense of Sociology, New York: Polity Press.
 McKee, J.B. (۱۹۶۹). Introduction to Sociology, New York: Holt Rinehart & Winston Inc.
 Simmel, G. (۱۹۹۰). The Philosophy of Money, London: Tom Bohomer & Pavid.

«در خانواده‌ی سالم، فضای عفو و گذشت وجود دارد و همواره محبت‌ها و خوبی‌ها و خاطره‌های مثبت و خوشایند را مورد تأکید قرار می‌دهند و آن‌ها را با آب و تاب تعریف می‌کنند و بر زبان می‌آورند.»

«در خانواده‌ی سالم، پدر و مادر بر این باور هستند که همه‌ی رفتارها را باید یاد گرفت و یاد داد.»

«در خانواده‌ی سالم، اعضای خانواده، با هم تصمیم می‌گیرند و به یکدیگر کمک می‌کنند تا هر کس خود تصمیم بگیرد.»

«در خانواده‌ی سالم، پدر و مادر، به فرزندان، مسوولیت می‌دهند و از آنان مسوولیت می‌خواهند. مسوولیت‌ها بین اعضای خانواده تقسیم می‌شود و هر یک از اعضا به نوعی احساس مسوولیت می‌کند.»

«در خانواده‌ی سالم، اعضای خانواده، از زنده ماندن و زندگی کردن کنار هم لذت می‌برند و ابراز شادمانی می‌کنند.»

«در خانواده‌ی سالم، اعضای خانواده، به رشد همه‌جانبه و آموزش همه‌جانبه‌ی یکدیگر می‌اندیشند.»

سخن پایانی

همان‌طور که گذشت، خانواده، نقش محوری در انتقال و ارتقای سبک زندگی به کودکان و نوجوانان دارد. از این‌رو؛

خانواده‌ی سالم، خانواده‌ای است پویا که اعضای آن به ارزش‌ها، هنجارها، آرمان‌ها، اصول اخلاقی و معنوی مقید و متعهد هستند و همواره سبک زندگی خود را مورد بازنگری و بازسازی قرار می‌دهند. در چنین خانواده‌ای یک قلب در سینه‌ی همه‌ی اعضای آن می‌تپد و همه‌ی اعضا تلاش می‌کنند با ایمان، امنیت، آرامش، صلح و صفا در کنار هم و با هم زندگی کنند و از زندگی خود لذت ببرند.

با نگاهی به‌ویژگی‌های خانواده‌ی سالم، ملاحظه می‌شود که این رهبران خانواده (باغبان‌ها) هستند که در کانون خانواده (باغ)، فرزندان سالم و با طراوت (گل‌ها) را تعلیم می‌دهند و تربیت می‌کنند.

در مقابل، در خانواده‌ی ناسالم، باید با صراحت گفت که گل‌ها، مشکلی ندارند، باغبان‌ها اشکال دارند (به‌پژوه، ۱۳۹۱)

بنابراین اگر بخواهیم سلامت و شادابی گل‌ها حفظ شود، باید آگاهی و شناخت باغبان‌ها (پدرها و مادرها) افزایش یابد و اولیا و مربیان، خود الگوهای صالح و شایسته‌ای باشند. اکنون سبک زندگی فردی، خانوادگی، شغلی و اجتماعی خود در سال‌های گذشته و در حال حاضر را مرور کنید و ببینید سبک زندگی و کیفیت زندگی شما چگونه بوده است؟ در پایان این مقاله، حدیث زیبایی از حضرت امام جعفر صادق (ع) نقل می‌شود که امیدوارم سرمشق زندگی همه‌ی ما باشد: