

بازتبیین سبک زندگی در گستره روان‌شناسی، جامعه‌شناسی و اسلام

حمید مهدی‌زاده

دانشجوی دکترای قرآن و روانشناسی، جامعه المصطفی العالمیه، ایران، قم.

amirmahdizeh@yahoo.com

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی مفهوم سبک زندگی با رویکرد روان‌شناسی، جامعه‌شناسی و اسلام انجام شده است. روش این پژوهش به لحاظ جمع‌آوری و تجزیه و تحلیل داده‌ها «توصیفی-تحلیلی» است؛ بدین صورت که برای استخراج تعریف دقیق سبک زندگی و نیز سبک زندگی اسلامی، به گزاره‌های دینی و متون روان‌شناختی و کتاب‌های لغت مراجعه شده است و اطلاعات به‌دست‌آمده با روش توصیفی-تحلیلی تجزیه و تحلیل شده‌اند. در این نوشتار، در بررسی و تحلیل واژه سبک، سه تعریف ارائه می‌گردد و در ادامه، تعریف‌های سبک زندگی در سه رویکرد جامعه‌شناسی، روان‌شناسی و اسلامی به دست داده می‌شود و پس از بررسی تفاوت‌ها و وجوه مشترک سه رویکرد در محورهای مختلف، تعریف‌هایی مناسب ارائه می‌شود. در پایان، با استفاده از منابع اسلامی، تعریف سبک زندگی اسلامی به عنوان مصداقی از سبک زندگی روشن می‌شود. نتیجه آنکه با توجه بررسی‌ها و مقایسه‌های انجام‌شده در محورهای نه‌گانه، تعریف روان‌شناختی و اسلامی در باب سبک زندگی بسیار نزدیک به هم هستند. البته

تعریف سبک زندگی اسلامی به عنوان مصداقی از سبک زندگی، قید انطباق با اسلام را در زمینه روش و هدف با خود همراه دارد.

کلیدواژگان: سبک زندگی، سبک زندگی اسلامی، روان‌شناسی اسلامی، سنت، سیره.

مقدمه

سبک زندگی از موضوعات بین‌رشته‌ای است که رشته‌هایی نظیر اخلاق، روان‌شناسی، علوم پزشکی و علوم اجتماعی، هرکدام به ابعادی از آن می‌پردازند و این مسئله در عین حال که نمایانگر اهمیت سازه سبک زندگی است، ابهام این اصطلاح را بیشتر می‌کند و مانند هر اصطلاحی، در فضای مفهومی آن علم قابل درک است. سبک زندگی نیز به عنوان یکی از اصطلاحات روان‌شناختی، پیوند مستقیم و وثیقی با مجموعه‌ای از مفاهیم دارد؛ مفاهیمی مانند: شخصیت، استاندارد و کیفیت زندگی، معنای زندگی، مهارت‌های زندگی، وراثت و محیط. بدون شناخت این روابط، درک درستی از سبک زندگی و نظریه‌های مربوط به آن به دست نخواهد آمد. کاربردهای سبک زندگی اغلب آن را به همان کلی‌گویی کشانده و از آن برای همه چیز و هیچ چیز استفاده شده است. بدین لحاظ، مطالعه و تحقیق در این حوزه، مستلزم ارائه معنایی دقیق است که از سبک زندگی در نظر داریم؛ معنایی که دست‌کم رابطه سبک زندگی را با دیگر پدیده‌ها و مفاهیم هم‌جوار نشان می‌دهد (هندری و دیگران، ۱۳۸۱، ص ۲۲۸). در این مقاله تلاش می‌شود تا به این پرسش‌ها پاسخ گفته شود:

آیا مفهوم سبک زندگی ترکیبی از معنای دو واژه «سبک» و «زندگی» است یا اصطلاحی خاص در روان‌شناسی؟

آیا کسانی که از این ترکیب بهره برده‌اند، همگی معنای واحدی را از آن ارائه کرده‌اند؟ کدام پدیده‌ها ذیل این عنوان مطالعه شده‌اند؟ (گفتنی است که این اصطلاح که به دلیل بین‌رشته‌ای بودن، دچار ابهام مفهومی شده است، با افزودن قید اسلامی مبهم‌تر و پیچیده‌تر هم می‌شود).

منظور از تعریف «سبک زندگی اسلامی» تعریفی درون‌دینی (بر اساس آموزه‌های اسلام بدون در نظر گرفتن تعریف آن در منابع علمی) است یا تعریفی برون‌دینی و با مد نظر قرار دادن آن در دیگر علوم؟

بر فرض درون‌دینی بودن آن، آیا می‌توان معادلی برای آن در اسلام یافت؟
افزون بر اینها، سبک زندگی نخستین و پایه‌ای‌ترین مسئله مورد بررسی در درمان‌های

روان‌شناختی و پایه ایجاد هر تغییری است و تا وقتی اصلاحی در زمینه سبک زندگی روی ندهد، ما در ایجاد تغییر پایدار ناموفق خواهیم بود (ایبلز، ۱۹۹۰، ص ۱۸۵؛ فیرس و ترال، ۱۳۹۳، ص ۲۱۵). بنابراین اگر بخواهیم سبک زندگی را در مسیر اسلام قرار دهیم، نیازمند ارائه تعریف و تبیین دقیق و مناسب برای سبک زندگی اسلامی هستیم. در غیر این صورت، سبکی از زندگی را که از تعریف و میزان تطابق آن با اسلام بی‌اطلاعیم، چگونه می‌توان به شکل مؤثر تغییر داد؟ همچنین انجام این تحقیق هم به عنوان زمینه و آغازی برای تغییر سبک زندگی در جهت اسلام کمک شایانی می‌نماید و هم برای برنامه‌ریزان و مهندسان فرهنگی کشور و نیز مشاوران و درمانگران سودمند خواهد بود تا بر اساس تعریف صحیح و قابل دفاع، برای تغییر عینی سبک زندگی در جهت سبک زندگی اسلامی گامی مؤثر بردارند.

بنا بر آنچه گفته شد، در این مقاله برای پاسخ‌گویی به پرسش‌های یادشده، ابتدا ریشه و معانی کلمه style و ترکیب lifestyle با استفاده از لغتنامه‌های معتبر بررسی می‌شود و سپس با ارجاع به آثار شماری از جامعه‌شناسان و روان‌شناسان کلاسیک و معاصر، تلاش می‌شود تا تعریف یا توصیفی که ایشان برای سبک زندگی ارائه داده‌اند، استخراج شود. همچنین در مراجعه به متون دینی معتبر، برای دستیابی به فهم درست از سبک زندگی از منظر اسلام، تلاش می‌شود تا تعریفی نسبتاً جامع از این مفهوم ارائه گردد.

۱. پیشینه پژوهش

در حوزه روان‌شناسی، سبک زندگی بی‌درنگ تداعی‌کننده نام آلفرد آدلر (۱۹۲۲) است؛ به گونه‌ای که آدلر، روان‌شناسی خود را که به «روان‌شناسی فردی»^۱ شهرت دارد، به وسیله این اصطلاح بیان کرده است. در ادامه مفهوم سبک زندگی را پیروان او همچون کرت آدلر، لیدا سیچرا^۲، الکساندر مولر^۳، سوفیا دوریس و دیگر طرف‌داران کلاسیک وی گسترش دادند (آستین، ۱۹۹۷). آنان سبک زندگی را تعریف کردند؛ شکل‌گیری آن در دوران کودکی و نگرش‌های اصلی سبک زندگی و وظایف اصلی زندگی و تعامل آنها با یکدیگر را به تفصیل کانون بحث قرار دادند و آن را در قالب درخت سبک زندگی ارائه کردند؛ مفاهیم ارزشی و انسان‌شناختی و فلسفی را مطرح ساختند و تمام زندگی را به صورت یک پارچه به تصویر کشیدند.

1. individual psychology
2. Sicher, L.
3. Moller, A.

به طور کلی سبک زندگی و نیز رابطه دین با زندگی روزمره، کانون توجه بسیاری از محققان غربی قرار گرفته است؛ اما آنچه در اینجا به عنوان پیشینه بدان نیازمندیم، پژوهش‌هایی هستند که در زمینه مفهوم سبک زندگی انجام شده‌اند. جورج ولفگانگ فورل^۱ (۱۹۵۳) کتابی را در زمینه سبک زندگی مسیحی نگاشته است. الکوک^۲ و دیگران (۱۹۹۸) معتقدند که سبک زندگی، شیوه زندگی فرد است و عواملی چون ویژگی‌های شخصیتی، تغذیه، ورزش، خواب، مقابله با اضطراب، حمایت اجتماعی و استفاده از دارو را در بر می‌گیرد (پولادفر، ۱۳۸۵).

گلن. دی. والترز^۳ (۲۰۰۰) به بررسی نظریات سبک زندگی و نیز ساخت یک نظریه فراگیر روانی از سبک زندگی پرداخته است. در پژوهش آنان، نقش انگیزه و یادگیری در انتخاب سبک زندگی و ترجیح افراد برای برگزیدن یک سبک زندگی از میان سبک‌های زندگی موجود به خوبی تبیین شده است. جوآن کلیو^۴ (۲۰۰۲) نیز با توجه به تعریف روان‌شناختی آدلر از سبک زندگی، سبک زندگی مسیحی برای مسیحیان کاتولیک را بررسی کرده است. جوزپه و سواتز کتابی را با عنوان معنویت، مذهب و تمرین روزانه^۵ (۲۰۱۱) نگاشته‌اند. در این کتاب از قول لوتیجی برزانو^۶ بیان می‌شود که سبک زندگی دینی، مجموعه‌ای از اعمال است که فرد، معنای یک پارچه و مشترک بین یک گروه (اجتماعی یا معنوی) را به آن نسبت می‌دهد؛ بدون اینکه عنصر مولد یا اعتبارسنجی‌اش یک نظام دینی از پیش - موجود باشد (جوزپه و سواتز، ۲۰۱۱^۷). ژاکلین هرنس^۸ کتابی با عنوان سبک زندگی مسیحی از دیدگاه کتاب مقدس (۲۰۱۲) دارد که در آن به بررسی موقعیت‌های روزمره از دیدگاه کتاب مقدس پرداخته است. همچنین به عقیده کراپس، یک سبک زندگی دینی در درجه اول افراد را قادر می‌سازد که تجربه‌های مختلف خود را در دین، به یک کل منسجم تبدیل کنند (کراپس، ۱۹۸۶، ص ۵۸). کراپس در تعریف خود از سبک زندگی دینی به عنوان الگویی منسجم یاد می‌کند که غیر از تجربه‌های گوناگون در یک دین است. بنابراین سبک

1. George Wolfgang Forell
2. Elcock, M.
3. Glenn D. Walters
4. Joanne Cleave
5. Religion, Spirituality and Everyday Practice
6. Luigi Berzano
7. Giuseppe Giordan, William H. Swatos, Jr.
8. Jacqueline Hearn

زندگی دینی الگویی دارد که از دین یا از افراد متدین به آن دین گرفته شده است. مایکل ای. سوبل^۱ در کتاب سبک زندگی و ساختار اجتماعی^۲ (۲۰۱۳) به بررسی مفاهیم و تعاریف، و نیز تجزیه و تحلیل سبک زندگی از دیدگاه روان‌شناختی و جامعه‌شناسی می‌پردازد و سبک زندگی را مجموعه‌ای از رفتارهای قابل مشاهده یا قابل استنتاج از مشاهده در میان افراد می‌داند.

پژوهش‌هایی که تاکنون در داخل کشور در این زمینه انجام شده‌اند، به ندرت در صدد تبیین نظری موضوع سبک زندگی و سبک زندگی اسلامی برآمده‌اند؛ از این رو در داخل کشور فعالیت‌ها و طرح‌های محدودی در این زمینه قابل ردیابی است. طباطبائی (۱۳۶۰) در تعریف واژگان مرتبط با سبک زندگی کوشیده است؛ مطهری سیره نبوی (۱۳۶۸) را نگاشته و مطالب ارزنده‌ای را درباره واژه‌شناسی سیره و زندگی حضرت رسول ﷺ بیان کرده است؛ مصباح یزدی در کتاب جامعه و تاریخ (۱۳۷۸) واژه سنت را بررسی نموده؛ مهدوی کنی (۱۳۸۶) به بررسی مفهوم سبک زندگی در گستره علوم اجتماعی پرداخته، و نیز در اثری دیگر (۱۳۸۷)، درباره دین و سبک زندگی که مطالعه موردی از شرکت‌کنندگان در جلسات مذهبی بوده و حاصل رساله دکتری ایشان است، مطالب سودمندی ارائه کرده است. او در این اثر، پس از بررسی تعاریف مختلف و بیان دیدگاه‌ها، سبک زندگی را تعریف می‌کند. کاویانی در پایان‌نامه دکتری خود (۱۳۸۸) برای طرح نظریه سبک زندگی بر اساس دیدگاه اسلام و همچنین ساخت آزمون آن تلاش بسیار کرده و حاصل این پایان‌نامه، بعدها به کتابی با عنوان سبک زندگی اسلامی و ابزار سنجش آن (۱۳۹۲) تبدیل شده است. شریفی (۱۳۹۰) در بررسی آداب و سبک زندگی اسلامی و نیز ارائه تعریفی در این زمینه کوشیده، و نیز الفت و سالمی (۱۳۹۱) به مفهوم‌شناسی سبک زندگی پرداخته‌اند که در نهایت آنچه را مهدوی کنی بیان کرده، پذیرفته‌اند. خطیبی و ساجدی (۱۳۹۲) به شیوه کتابخانه‌ای و با تحلیل محتوای داده‌های عقلی و نقلی، برای تعیین شاخص‌های سبک زندگی فردی و اجتماعی کوشیده‌اند. شریعتی (۱۳۹۲) نیز سبک زندگی اسلامی را بر اساس آیات و روایات اسلامی واکاوی کرده و به وجود سه سبک اصلی زندگی، یعنی سبک رهبانیت یا تارک دنیایی، سبک کامجویانه از دنیا و سبک اسلامی که توأمان واجد دو وجه دنیا و آخرت است، دست یافته و فیضی (۱۳۹۲) به بررسی سبک زندگی و واژگان مرتبط با آن در اسلام پرداخته است. وی سبک زندگی را مجموعه رفتارهای کنشی و واکنشی فرد که عینی و قابل مشاهده هستند، دانسته است؛ حسین‌زاده (۱۳۹۳) سبک زندگی را به عنوان زمینه‌های پذیرش آداب و اکای کرده و فصیحی و همکاران (۱۳۹۴) شاخص‌های

1. Michael E. Sobel
2. Lifestyle and Social Structure

سبک زندگی اسلامی را در دو بعد ذهنی و عینی بررسی نموده‌اند. مؤلفان کتاب، سبک زندگی را مجموعه ترجیحات و انتخاب‌های الگومندی می‌دانند که افراد یا گروه‌های اجتماعی از آنها به عنوان وسیله‌ای برای دستیابی به اهدافشان، از قبیل بیان هویت و نشان دادن تعلق و تمایز استفاده می‌کنند (همان، ص ۴۴۶).

با مروری مختصر بر سوابق مطالعات انجام‌گرفته درباره مفهوم‌شناسی سبک زندگی، مشخص شد که به رغم اهمیتی که سبک زندگی در تولید صحیح، نظام‌مند و سریع نظریه سبک زندگی بر اساس اسلام در حوزه‌های مشاوره، درمان و نیز پژوهش‌های مبتنی بر آن دارد، پژوهش‌های انجام‌شده در این زمینه بسیار ناکافی‌اند و به چند مورد اندک محدود می‌شوند. از این رو هدف از پژوهش حاضر، ارائه تعریفی دقیق از سبک زندگی با رویکرد روان‌شناختی، جامعه‌شناختی و اسلامی است تا با فراهم آمدن اطلاعات صحیح و کافی، گامی مؤثر در زمینه پژوهش‌های سبک زندگی برداشته شود.

۲. روش پژوهش

روش پژوهش حاضر کیفی است و برای جمع‌آوری، تجزیه و تحلیل داده‌ها نیز از روش «توصیفی-تحلیلی» استفاده شده؛ چراکه این پژوهش از جهتی در حوزه علوم اسلامی قرار دارد و برای استخراج تعریف دقیق سبک زندگی اسلامی به گزاره‌های دینی مراجعه شده است. روش توصیفی-تحلیلی مستلزم دو عملیات است:

۱. فهم گزاره‌های دینی که به نوعی، همان روش «اجتهاد دینی» به شمار می‌آید (علی‌پور و حسنی، ۱۳۹۰)؛

۲. تجزیه و تحلیل داده‌های به‌دست‌آمده (سرمد و دیگران، ۱۳۹۲، ص ۷۹).

همچنین از روش توصیفی-تحلیلی در مطالعه متون روان‌شناختی و جامعه‌شناختی و نیز ترکیب یافته‌ها و تبیین آن به صورت تحلیل مفهومی و نظری بهره‌جسته‌ایم.

۳. واژه‌شناسی سبک زندگی

در زبان‌های مختلف از ترکیب سبک زندگی به شکل‌های گوناگون یاد شده است. در زبان انگلیسی در شکل life/living-style یا life style استفاده شده است. واژه Life در لغتنامه هریتیج^۱

به معنای زندگی کردن و باقی ماندن آمده است (آیتو، ۲۰۰۵)، این لغتنامه همچنین واژه Style (سبک) را از طریق انگلیسی میانه^۲ به واژه فرانسوی کهن stile و سپس واژه لاتین stilus می‌رساند (موریس، ۱۹۷۳). در ابتدا واژه لاتین stilus به معنای «نوشت افزار نوک تیز» دلالت داشت، اما به مرور زمان، لغت مزبور به «چیزی نوشته شده» تغییر معنا می‌دهد و در نتیجه به معنای «شیوه و سبک نگارش» مورد استفاده قرار می‌گیرد (آیتو، ۲۰۰۵).

اگرچه در تعریف واژه سبک در لغتنامه‌ها معانی گوناگونی درج شده است، اما سه رویکرد در تعاریف ارائه شده مشاهده می‌شود:

۱. تعاریفی که بر ویژگی‌های زیبایی‌شناختی سبک تکیه دارند: «نوع، روش، سبک اثاثیه»؛ «شکل دادن یا طراحی چیزی (مانند موی سر) یا شیئی (مانند تکه‌ای از لباس یا اسباب و وسایل) تا به نظر جالب و جذاب آید، کیفیت برتر در ظاهر، طراحی یا رفتار» (لغتنامه کمبریج، ۲۰۰۴؛ به نقل از مهدوی کنی، ۱۳۸۷)؛ «تطابق با معیار شناخته شده، شیوه‌ای که برازنده و مناسب پنداشته می‌شود، خصوصاً در رفتار اجتماعی؛ زیبایی، ظرافت یا سهولت؛ شیوه یا تکنیک» (وبستر، ۲۰۰۸)؛

۲. تعاریفی که بر جنبه تمایزبخشی سبک تأکید دارند و سبک را ویژگی‌ای برای نشان دادن برتری می‌دانند: «اجرا یا انجام اموری که تمایزدهنده فرد یا گروه یا سطح خاصی باشد»؛ «نوع تصور و فردیتی که در افعال و سلیقه‌های شخص ارائه می‌شود» (امریکن هریتیج، ۲۰۰۰)؛ «شیوه بیان چیزی (در زبان یا هنر یا موسیقی یا ...) که مشخصه فرد خاص یا گروه خاص یا مردم خاص یا دوره خاصی است»؛ «شیوه یا عادت ویژه که فرد بر اساس آن رفتار می‌کند، زندگی می‌کند و با دیگران ارتباط برقرار می‌کند» (لغتنامه پرینستون، ۲۰۰۳)؛

۳. تعاریفی که تجسم امروزی سبک زندگی به معنای مد و تجمل به شمار می‌آیند: «مد، خصوصاً در پوشیدن» (لغتنامه کمبریج، ۲۰۰۴؛ به نقل از مهدوی کنی، ۱۳۸۷)؛ «مد روز، رایج؛ برتری مدگونه، شیک، مد زودگذر، هوس و میل مفرط، عادت و مرسوم» (لغتنامه وبستر، ۲۰۰۸)؛ «تجمل، زیاده‌روی یا ولخرجی» (لغتنامه ام. اس. ان. انکارتا، ۲۰۰۴).

از سه رویکرد مورد اشاره، رویکرد دوم، یعنی تعاریفی که بر جنبه تمایزبخشی سبک تأکید

1. Ayto, J.

۲. در سده ۱۲ میلادی گونه نوینی از زبان انگلیسی که امروزه آن را با نام انگلیسی میانه (۱۱۰۰-۱۴۵۰) می‌شناسیم در بین مردم رشد یافت. درمقابل ادبیات انگلیسی میانه، ادبیات انگلیسی کهن (۱۱۰۰-۴۵۰) و ادبیات انگلیسی مدرن که از ۱۴۵۰ قرار دارد (ابجدیان، ۱۳۶۶).

دارند، به تعریف سبک در سبک زندگی مورد نظر تحقیق نزدیک‌ترند. تعریف اکستین و کرن از این واژه، تأییدی بر این ادعاست. اکستین و کرن می‌نویسند: «واژه سبک، عبارت است از گذشتن از مرزهای معمولی و وحدت بخشیدن به چیزهایی که ممکن است موجودیت‌های کاملاً متفاوتی داشته باشند» (کرن و اکستین، ۲۰۰۲). گرچه به نظر می‌رسد هم در تعاریف رویکرد دوم و هم در تعریف کرن و اکستین، اشاره به نوعی «تمایز در عین وحدت» وجود دارد، به این معنا که در سبک یک بعد تمایز وجود دارد که سبب جداسازی هر سبک از دیگر سبک‌های موجود می‌شود، اما در عین حال خود آن سبک نیز باید از یک انسجام و وحدت درونی برخوردار باشد تا بتواند یک سبک را تشکیل بدهد.

ترکیب سبک زندگی در لغتنامه‌های مختلف چنین معنا شده است:

۱. «روش نوعی^۱ زندگی فرد، گروه یا فرهنگ، روش خاصی از زندگی یک شخص یا گروه» (لغتنامه وبستر، ۲۰۰۸)؛
۲. شیوه زندگی یا سبک زیستن که گرایش‌ها و ارزش‌های یک فرد یا گروه را منعکس می‌کند؛^۲ عادات، نگرش‌ها، سلیقه‌ها، معیارهای اخلاقی، سطح اقتصادی و ... که به ضمیمه یکدیگر، نحوه زندگی کردن فرد یا گروهی را تشکیل می‌دهند (لغتنامه هریج، ۲۰۰۰).^۳ معنای اول، همان معنای واژه به واژه‌ای از ترکیب سبک زندگی به شمار می‌آید و دوم، معنای اصطلاحی است که امروزه در ادبیات علوم انسانی و اجتماعی رواج یافته است.

۴. مفهوم سبک زندگی در جامعه‌شناسی

از منظر علوم اجتماعی در میان مفاهیمی که در این حوزه رایج شده است، سبک زندگی طی صد و اندی سال که از کاربرد آن می‌گذرد به صورتی فزاینده مورد توجه محققان و متفکران قرار گرفته است. این مفهوم در آغاز با مباحث طبقه و منزلت اجتماعی پیوند خورد. در اوایل قرن بیستم، از سویی سبک زندگی فرصت تبیین‌های غیر مارکسیستی بسیاری از مفاهیم را فراهم آورد (برگر و برگر، ۱۹۷۲) و از سوی دیگر بسیاری از جامعه‌شناسان این اصطلاح را گویاتر و مناسب‌تر از شاخصه‌های رایج در مطالعه طبقه‌بندی اجتماعی دانسته‌اند (لسلی و دیگران، ۱۹۹۴، به نقل از مهدوی کنی، ۱۳۸۷).

1. Typical
2. The Heritage Dic.2002؛ Dictionary.com.2000
3. The Random house Dictionary.2015

در ادبیات جامعه‌شناسی از مفهوم سبک زندگی دو برداشت و مفهوم‌سازی وجود دارد: یکی مربوط به دهه ۱۹۲۰، که سبک زندگی معرف ثروت و موقعیت اجتماعی افراد و غالباً به عنوان شاخص تعیین طبقه اجتماعی به کار رفته است (چاپین ۱۹۹۵؛ چاپمن، ۱۹۳۵ به نقل از خواجه‌سروی و طباحی، ۱۳۹۲) و دوم به عنوان شکل اجتماعی نوینی که تنها در متن تغییرات مدرنیته و رشد فرهنگ مصرف‌گرایی معنا می‌یابد (کیدنز ۱۹۹۱؛ بوردیو ۱۹۸۴؛ فدرستون ۱۹۸۷ و ۱۹۹۱) و در این معنا سبک زندگی راهی است برای تعریف ارزش‌ها و نگرش‌ها و رفتارهای افراد که اهمیت آن برای تحلیل‌های اجتماعی روزبه‌روز افزایش می‌یابد (اباذری، ۱۳۸۱).

جنسن (۲۰۰۷) معتقد است که بیشتر اوقات این مفهوم بدون آنکه به طور دقیق معنای روش زندگی را بدهد، مورد استفاده قرار می‌گیرد و در ادبیات، این واژه به روش‌های مختلف تعریف شده و اینکه در چهار سطح جهانی، ملی، منطقه‌ای و فردی قابل اندازه‌گیری است.

در ابتدا از تعریف زیمل در سبک زندگی آغاز می‌کنیم. وی درباره سبک زندگی و معنای آن بیان‌های بسیاری دارد. او معتقد است که سبک زندگی تجسم تلاش انسان برای یافتن ارزش‌های بنیادی در فرهنگ عینی‌اش و شناسان‌دن آن به دیگران است، یا به تعبیری «انسان برای معنای مورد نظر خود (فردیت برتر)، شکل‌های (صورت‌های) رفتاری را برمی‌گزیند». زیمل توان چنین گزینشی را سبک زندگی می‌نامد (زیمل، ۱۹۰۸، ص ۳۱۴، به نقل از مهدوی کنی، ۱۳۸۷).

وبر تعریف دقیقی برای سبک زندگی ارائه نمی‌دهد. دنیس رانگ^۱ درباره اندیشه‌های وبر در تعریف سبک زندگی نوشته است: «منظور وبر از سبک زندگی، ارزش‌ها و رسوم مشترکی است که به گروه احساس هویت جمعی می‌بخشد» (توسلی، ۱۳۷۳، ص ۶۲). همچنین وبر در تحلیلی چندبعدی به سه مفهوم سبک زندگی یا سبک‌مند شدن زندگی، تدبیر زندگی و بخت زندگی اشاره می‌کند. او خصیصه اصلی سبک زندگی را انتخابی بودن آن می‌داند.

بوردیو^۲ (۱۹۸۴) که مفهوم سبک زندگی در نظریه‌پردازی‌ها و آثارش محوریت یافته است، سبک زندگی را «فعالیت‌های نظام‌مندی می‌داند که از ذوق و سلیقه فرد ناشی می‌شوند و بیشتر جنبه عینی و خارجی دارند و در عین حال به صورت نمادین به فرد هویت می‌بخشند و میان اقشار مختلف اجتماعی تمایز ایجاد می‌کنند» (بوردیو، ۱۹۸۴، ص ۲۴۹).

کلاکھون^۳ (۱۹۸۵) سبک زندگی را چنین تعریف می‌کند: «مجموعه‌ها یا الگوهای خودآگاه و

1. Rang, D.

2. Bourdieu, P.

3. Clockhon, M.

دقیقاً توسعه یافته ترجیحات فردی در رفتار شخصی مصرف‌کننده».

ونزل^۱ در تعریف سبک زندگی می‌گوید: «کلیت الگوهای رفتاری و تمایل هنجاری که از طریق فرایندهای اجتماعی تکامل می‌یابند» (ونزل، ۱۹۸۲، به نقل از هندری و دیگران، ۱۳۸۱، ص ۲۳۲).

از دیدگاه سویل، سبک زندگی عبارت است از «هر شیوه متمایز و بنابراین قابل تشخیص زیستن» (اباذری و چاوشیان، ۱۳۸۱).

سولومون، اعتقاد دارد که هر جامعه‌ای دارای سبک و شیوه زندگی متفاوتی است. سبک زندگی، فعل و انفعال فرد را در محیط زندگی او نشان می‌دهد. در جوامع سنتی انتخاب‌های مبتنی بر مصرف به شکل گسترده‌ای بر اساس طبقه، محیط روستا یا خانواده دیکته می‌شود؛ درحالی‌که در جوامع مدرن به هر حال مردم دارای آزادی عمل بیشتری در انتخاب کالاها و خدمات و فعالیت‌هایی هستند که به نوبه خود هویت اجتماعی را می‌آفریند (رسولی، ۱۳۸۲).

گیدنز^۲ (۱۹۹۶؛ ۱۳۸۲) سبک زندگی را مجموعه‌ای نسبتاً منسجم از همه رفتارها و فعالیت‌های یک فرد معین در جریان زندگی روزمره خود می‌داند که مستلزم مجموعه‌ای از عادت‌ها و جهت‌گیری‌هاست و بر همین اساس از نوعی وحدت برخوردار است. جرالند لسلی^۳ و همکاران (۱۹۹۴) نیز بر این باورند: «رفتارهایی که با قشر بندی حیثیتی و اعتباری مرتبط می‌باشند» سبک زندگی نامیده می‌شود (لسلی، ۱۹۹۴، ص ۳۶۸).

فاضلی در کتاب مصرف و سبک زندگی، معنای این واژه را عبارت می‌داند از «طیف رفتاری که اصلی انسجام بخش بر آن حاکم است و عرصه‌ای از زندگی را تحت پوشش دارد و در میان گروهی از افراد جامعه قابل مشاهده است» (فاضلی، ۱۳۸۲، ص ۸۳).

مهدوی کنی (۱۳۸۷) در کتاب دین و سبک زندگی با تجمیع تعاریف روان‌شناسان و جامعه‌شناسان به این نتیجه می‌رسد که «سبک زندگی عبارت است از الگوی هم‌گرا (کلیت تامی) یا مجموعه منظمی از رفتارهای درونی و بیرونی، وضع‌های اجتماعی و دارایی‌ها که فرد یا گروه بر مبنای پاره‌ای از تمایلات و ترجیح‌ها (سلیقه‌اش) و در تعامل با شرایط محیطی خود ابداع یا انتخاب می‌کند. یا به اختصار، سبک زندگی، الگو یا مجموعه نظام‌مند کنش‌های ترجیح یافته است».

1. Wenzel, H.

2. Giddens, A.

3. Leslie, G.

شریفی (۱۳۹۲) نیز سبک زندگی را این‌گونه تعریف می‌کند:

سبک زندگی نظام‌واره و سیستم خاص زندگی است که به یک فرد، خانواده یا جامعه با هویت خاص اختصاص دارد. این نظام‌واره، هندسه کلی رفتار بیرونی و جوارحی است و افراد، خانواده‌ها و جوامع را از هم متمایز می‌سازد.

بنابر تعریف سازمان بهداشت جهانی،^۱ سبک زندگی عبارت است از الگوهای مشخص و قابل تعریف رفتار که از تعامل بین ویژگی‌های شخص، برهمکنش روابط اجتماعی و موقعیت‌های محیطی و اجتماعی-اقتصادی، حاصل می‌شود (کر، ۲۰۰۳). به نظر می‌رسد که تعریف سازمان بهداشت جهانی از سبک زندگی نیز به دلیل تأکید بر رفتار در رویکرد جامعه‌شناختی جای بگیرد و در عین حال به ماهیت روان‌شناختی آن هم اشاره دارد.

۱-۴. نقد و بررسی

در تحلیل دیدگاه‌ها و تعریف‌های یادشده، می‌توان محورها و عناصر اصلی موجود در آنها را چنین جمع‌بندی کرد:

۱. آنچه در عموم تعاریف پیش‌گفته خودنمایی می‌کند، توجه به رفتار بیرونی^۳ در سبک زندگی است. به عبارت دیگر، سبک زندگی مجموعه‌ای منسجم از رفتارهای قابل مشاهده است که از فرد یا جامعه سر می‌زند. بنابراین تعاریف جامعه‌شناسی چیزی فراتر از رفتار را مد نظر قرار نمی‌دهند و در آنها به سبک احساس و تفکر که به تفصیل در تعاریف روان‌شناختی بدان خواهیم پرداخت، اشاره‌ای نشده است. زیمل را می‌توان بارزترین فردی قلمداد کرد که بر عینی بودن سبک زندگی تأکید دارد و پس از او، می‌توان از بوردیو، لسلی و کلاکھون نام برد (مهدوی کنی، ۱۳۸۶). این نکته یکی از تفاوت‌های عمده مفهومی در ارائه تعریف از دیدگاه روان‌شناسی و جامعه‌شناسی است؛

۲. تعدادی از تعاریف همچون تعریف فاضلی، جرال لسللی، سولومون، ونزل و کلاکھون هم مجموعه‌ای از رفتارها را سبک زندگی تلقی نمی‌کنند؛ بلکه به اعتقاد بوردیو، سبک زندگی عبارت

1. World Health Organization (WHO)

2. Kerr

۳. رفتار به دو دسته آشکار و نهان تقسیم می‌گردد. رفتار نهان به رویدادهای درونی و خصوصی فرد (مثل احساس، تفکر و تخیل) گفته می‌شود تا آن را از اعمال بیرونی که رفتار آشکار نام دارد، متمایز سازد. برخلاف رفتارهای آشکار که توسط ناظر بیرونی قابل مشاهده و ثبت هستند، دسترسی به اینگونه رفتارها فقط از طریق گزارش شخصی فرد میسر است (سیف، ۱۳۸۴، ص ۴۵؛ میلتن برگر، ۱۹۹۷).

است از مجموعه‌ای از رفتارها که در عین حال به صورت نمادین به فرد هویت می‌بخشند، میان اقشار مختلف اجتماعی تمایز ایجاد می‌کنند و همچنین به تعبیر کلاکھون الگوهای خودآگاه و ترجیح یافته در رفتار شخصی مصرف‌کننده باشد. بنابراین رفتاری که نمود جمعی داشته باشد، مورد نظر جامعه‌شناسان است نه هر مجموعه‌ای از رفتارها فارغ از اجتماع و گروه. به عبارت دیگر وقتی از سبک زندگی سخن می‌گوییم، آیا به الگوی معنایی و رفتاری‌ای اشاره می‌کنیم که یک گروه آن را می‌شناسد و به آن عمل می‌کند و یا در مورد الگوی رفتاری فردی سخن می‌گوییم؟

۳. تقریباً در همه تعریف‌های جامعه‌شناختی و همچنین روان‌شناختی و اسلامی که بعداً به تفصیل خواهد آمد، می‌توان دو مفهوم را یافت که در تعریف سبک زندگی در نظر گرفته شده است؛ و در واقع هر دو مفهوم هم به واژه «سبک» باز می‌گردد: اول، مفهوم وحدت و دوم، مفهوم تمایز؛ به این معنا که سبک زندگی حاکی از مجموعه عناصری است که کم‌وبیش به طور نظام‌مند با هم ارتباط دارند و یک کل را پدید می‌آورند. همین اتحاد و نظام‌مندی، این کل را از کل‌های دیگر متمایز می‌کند؛

۴. به رغم جامعیتی که در تعریف مهدوی کنی از سبک زندگی دیده می‌شود، بین تعریف از دیدگاه جامعه‌شناسی و روان‌شناسی خلط صورت گرفته است؛ به این معنا که در این تعریف، روان‌شناسی فردمحور آدلر با بخشی از جامعه‌شناسی که گروه و جمع را مورد توجه قرار داده‌اند، ترکیب شده است، حال آنکه مهدوی کنی تعریف را در گستره علوم اجتماعی ارائه داده و به دلیل تفاوت خاستگاه، اهداف و مسائل این دو علم، چنین کاری به لحاظ علمی چندان درست نیست و ما را از هدف تعریف واژه که همان توضیح و تبیین صحیح واژه است، دور می‌کند.

خلاصه آنکه جامعه‌شناسان سبک زندگی را مجموعه رفتاری منظم، منسجم و قابل مشاهده‌ای می‌دانند که فرد در تعامل با محیط اجتماعی آن را برمی‌گزیند و مقبولیت اجتماعی در آن به عنوان یک شاخصه اصلی قلمداد می‌شود.

۵. مفهوم سبک زندگی در روان‌شناسی

آلفرد آدلر بر این نخستین بار مفهوم سبک زندگی را در روان‌شناسی مطرح کرد و در ادامه، شاگردان و پیروانش این بحث را گسترش دادند. سبک زندگی، سازه‌ای بسیار مهم در روان‌شناسی شخصیت و به‌ویژه در روان‌شناسی آدلری است؛ تا جایی که وی معتقد است «سبک زندگی چیزی است که روان‌شناسان آن را شخصیت نامیده‌اند» (اکستین و کرن، ۲۰۰۲).

سبک زندگی، گسترش و پالایش مفهومی است که آدلر در تلاش برای یک هدف نهایی بیان

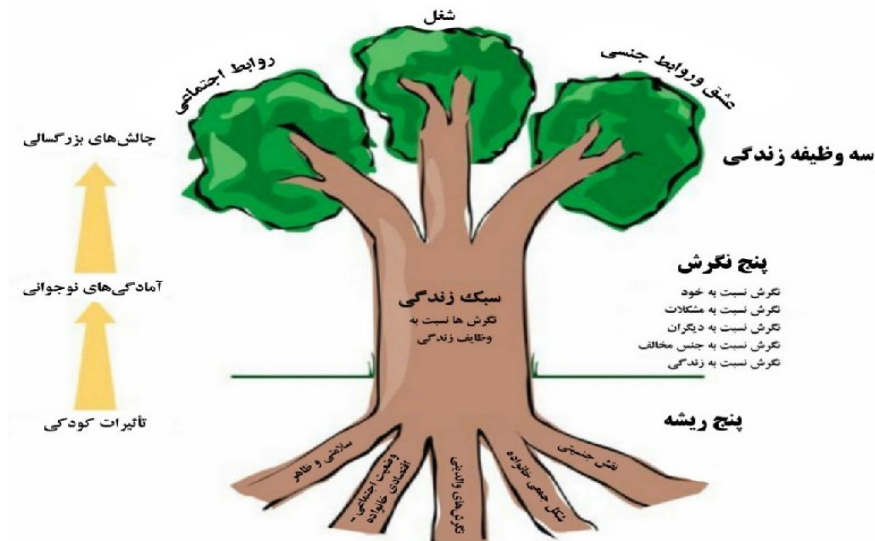
می‌کند. وی معتقد است که همه افراد در نخستین سال‌های زندگی، قانون حرکت واحد خود را به وجود می‌آورند (آنسباخر و آنسباخر، ۱۹۵۶). همیشه هدف این حرکت، غلبه بر مشکلات زندگی است. حرکت منسجم فرد به سوی هدف شخصی، نشانگر امنیت و اهمیت سبک زندگی اوست. آدلر سبک زندگی را این‌گونه خلاصه می‌کند: سبک زندگی مفهومی است کلی که افزون بر هدف، بردارنده اندیشه فرد درباره خود، دیگران و دنیا و همچنین شیوه منحصر به فرد او در تلاش برای رسیدن به هدف، در شرایط خاص است. سبک زندگی پلی است به سوی نیل به هدف شخصی (همان، ص ۱۷۲؛ هجل و زیگلر، ۱۹۹۱). وی در جای دیگر سبک زندگی را «کلیت بی همتا و فردی زندگی که همه فرایندهای عمومی زندگی، ذیل آن قرار دارند» می‌داند (آدلر، ۱۹۵۶، ص ۱۹۱).

آدلر معتقد بود که فرد سبک زندگی را پدید می‌آورد (شولتز و شولتز، ۲۰۰۵، ص ۱۵۰). کوتاه سخن اینکه ما الگوی منحصر به فردی از خصوصیات، رفتارها و عادت‌ها را پرورش می‌دهیم که آدلر آن را سبک زندگی نامید (همان، ص ۱۴۹).

ناگفته نماند که آدلر و پیروان او برای نشان دادن کیفیت شکل‌گیری سبک زندگی و ایفای نقش آن در طول عمر، آن را در قالب یک درخت به نام «درخت سبک زندگی» به بحث گذاشته‌اند. این درخت دارای ریشه‌هایی در دوران کودکی است (پنج ریشه) که نگرش‌های کلی فرد را شکل می‌دهد و بیانگر تأثیرات هر یک از آنها در انتخاب سبک زندگی اوست. این پنج ریشه شامل سلامتی و ظاهر فرد، وضعیت اجتماعی-اقتصادی، نگرش‌های والدین، شکل جمعی خانواده و نقش جنسیتی است.

ساقه این درخت را نیز پنج نگرش اصلی با نام‌های نگرش به خود، نگرش به مشکلات، نگرش به دیگران، نگرش به جنس مخالف و نگرش به زندگی تشکیل می‌دهند. البته می‌توان این پنج نگرش را به سه بخش نگرش به خود، نگرش به دیگران و نگرش به زندگی فروکاست.

براساس پنج ریشه و ساقه‌های مذکور، شاخه‌های سبک زندگی (وظایف زندگی) شکل می‌گیرند که عبارت‌اند از وظیفه شغلی، وظیفه روابط اجتماعی، وظیفه عشق یا ازدواج، وظیفه فرد در قبال خود، وظیفه معنویت و وظیفه فرزندپروری و خانواده.



نمودار شماره ۱. درخت سبک زندگی از نگاه آدلر (آستین، ۱۹۹۷)

کرت آدلر^۱ معتقد است: سبک زندگی، شیوه‌ای است که فرد اهداف خود را از طریق آن دنبال می‌کند. وی سبک زندگی را همانند سبک آهنگ‌سازی می‌داند؛ یک آهنگ‌ساز دارای سبک خاصی است که ممکن است مربوط به زمان ده سالگی او باشد و حال که بزرگ شده نیز همان سبک را به کار می‌برد. اگرچه آهنگ‌های او از بعضی جهات اصلاح می‌گردند. البته این سبک، فی‌الجمله قابل اصلاح است (موزاک، ۱۹۹۹^۲).

سوفیا دوریس^۳ در تبیین سبک زندگی می‌گوید: قدرت خلاق یک فرد، بیشتر در نحوه انتخاب و ایجاد سبک زندگی او نمایان می‌شود. سبک زندگی فرد، پاسخ خاص او به این موارد است که چه موقعیتی را تحمل‌پذیر یا تحمل‌ناپذیر می‌داند؛ کجا می‌تواند این موقعیت را کنترل کند و کجا نمی‌تواند. اثرپذیری پیش از چهار سالگی، تعیین‌کننده سبک زندگی اوست.

هنری آستین^۴ معتقد است که افراد از بدو تولد تا هنگام مرگ با مسائل، فرصت‌ها و مشکلاتی روبه‌رو می‌گردند. پاسخ‌هایی که انسان بارها در موقعیت‌های پیش‌آمده در زندگی ارائه می‌دهد،

1. Adler, kurt
2. Mozac, H.
3. Devries, S.
4. Stein, H. T.

سبک زندگی او را می‌سازند. این هسته زندگی انسان تأثیر بسیار قوی و ماندگار در انسان ایجاد می‌کند که نحوه نگرش و پاسخ انسان را به هر آن چه از کودکی تا پیری پیش می‌آید تعیین می‌کند (موزاک، ۱۹۹۹، به نقل از کاویانی، ۱۳۸۸).

ریچمن^۱ (۲۰۰۱) سبک زندگی را رفتاری مشخص نمی‌داند، بلکه آن را عاملی مؤثر در شکل‌دهی رفتارهای ما به شمار می‌آورد که می‌تواند سبب ایجاد رفتارهای سازنده یا مخرب شود (ریچمن، ۲۰۰۱، به نقل از ناصحی، ۱۳۸۶).

به عقیده لومباردی و همکارانش، «سبک زندگی روش سازمان یافته و ثابتی است برای نگاه کردن به فرد، دیگران و سازگاری با زندگی به روش خود فرد» (لومباردی و همکاران، ۱۹۹۶). به رغم تنوع و گستردگی دایره معانی مربوط به اصطلاح سبک زندگی، ال. اچ. آنسباخر و آر. آنسباخر با بیان شباهت‌های زیر، ویژگی‌های کلی سبک زندگی را بیان کرده‌اند که می‌توان تعاریف متعدد را در آن خلاصه کرد.

الف) جنبه وحدت‌بخش

ال. اچ. آنسباخر و آر. آنسباخر برای نشان دادن وحدت‌بخشی سبک زندگی به واژه «سبک»، استناد کرده‌اند. واژه «سبک»، به معنای گذشتن از مرزهای معمولی و وحدت‌بخشی به چیزهایی با موجودیت کاملاً متفاوت است. بنابراین اگر فردی با باخ، بتهوون و موتسارت، آشنا نباشد، به راحتی می‌تواند این آهنگ‌سازان را از روی دست‌نوشته موسیقی‌شان تشخیص دهد. اکستین و کرن، از سبک به عنوان جنبه وحدت‌بخش سبک زندگی نام برده‌اند (آنسباخر و آنسباخر به نقل از اکستین و کرن، ۲۰۰۲).

ب) جنبه‌های منحصر به فرد و خلاق

با آنکه شباهت‌هایی میان سبک زندگی وجود دارد، اما هر سبک زندگی همیشه با شیوه‌های دیگر متفاوت است. برای نمونه، کودکان یاد می‌گیرند که با پیروی از نوعی الگوی فرهنگی استاندارد، بنویسند. با این حال، هر فردی این الگو را به شیوه‌ای منحصر به فرد و به سبک خود تغییر می‌دهد. البته رفتار خودانگیزخته و منحصر به فرد متضمن انتخاب از سوی فرد است.

ج) جنبه‌های عملیاتی و کارکردی

برنارد شولمن^۱ و هارولد موزاک^۲ دو تن از برجسته‌ترین پزشکان بالینی پس از درایکورس، در کتاب راهنمای ارزیابی سبک زندگی می‌نویسند: گرچه آدلر سبک زندگی را در معنای جمعی و کلی به کار می‌برد، اما تأکید می‌کند که «سبک زندگی دو فرد، دارای الگوی بی نظیر فکر، احساس و عملی است که منحصر به همان فرد است و بیانگر شرایطی است که تمام تجلی‌های خاص را باید در نظر گرفت» (شولمن و موزاک، ۱۹۸۸؛ آنسباخر و آنسباخر؛ ۱۹۶۷، ص ۱۷۵؛ پاورز^۳ و گریفث^۴، ۲۰۰۷، ص ۶۳).

شکل‌گیری سبک زندگی در سنین اولیه، وقتی که نوزاد از ابزارهای ابتدایی «آزمون و خطا» برای سازمان‌دهی دنیا استفاده می‌کند، آغاز می‌شود. این تلاش‌های اولیه به قواعد یا الگوهای اولیه تبدیل می‌گردند که به عنوان انسجام‌دهنده قواعد به کار می‌روند. الگوهای اولیه پیوسته با رشد کودک تقویت می‌شوند تا زمانی که به آنچه شولمن و موزاک آن را «قاعده تجربی» می‌نامند؛ یعنی قانون منحصر به فرد حرکت، ارتقا می‌یابد (آنسباخر و آنسباخر، ۱۹۶۷).

گرچه افراد این الگوی تکراری را برای سازمان‌دهی دنیا به وجود آورده‌اند، اما آدلر بیان می‌کند که فرد همیشه می‌تواند این الگوها را بازبینی کند، تغییر دهد و یا اصلاح کند و این بخش اصلی و خوش‌بینانه نظریه سبک زندگی است (شولمن و موزاک، ۱۹۸۸).

۱-۵. نقد و بررسی

۱. آنچه تقریباً همه روان‌شناسان به آن اذعان دارند، فردی بودن سبک زندگی است؛ یعنی آن را الگویی از رفتار و معنا می‌دانند که حاصل خلاقیت و گزینش فردی است، نه الگوهای برگرفته از محیط اجتماعی. روان‌شناسان معتقدند که به تعداد افراد انسانی، سبک زندگی متمایز وجود دارد. آدلر چهار نوع سبک زندگی «سلطه‌گر یا حاکم»، «گیرنده» «اجتنابی» و «اجتماعی» را مطرح ساخته که این توهم را پدید می‌آورد که سبک زندگی در همین چهار نوع خلاصه شده است؛ اما خود او بارها در نوشته‌هایش به تمرینی بودن این سبک‌ها برای آموزش دانشجویانش اذعان کرده است؛ همان‌طور که آنسباخر و آنسباخر (۱۹۷۰) نیز به این موضوع اشاره صریحی دارند. فردی

1. Shulman, B.
2. Mosak, H.
3. Robert L. Powers
4. Jane Griffith

بودن سبک زندگی به معنای منحصر به فرد بودن آن (بر اساس دیدگاه روان‌شناسان)، برخلاف آن چیزی است که جامعه‌شناسان به آن معتقدند. آنان سبک زندگی را الگویی برگرفته از محیط اجتماعی و جمعی می‌دانند و این مسئله یکی از تفاوت‌های اساسی بین دیدگاه روان‌شناسان و جامعه‌شناسان است؛

۲. تعابیری که گاه هنگام استفاده از سبک زندگی بیان می‌شود، این توهم را پدید می‌آورد که سبک زندگی با شخصیت یکسان فرض شده است. آلپورت^۱ شخصیت را این‌گونه تعریف می‌کند: «سازمان‌دهی پویای نظام‌های روانی - فیزیولوژیکی درون فرد که رفتار و افکار شاخص او را تعیین می‌کند» (آلپورت، ۱۹۳۷). با این حال می‌توان بین شخصیت و سبک زندگی تمایز قائل شد. شخصیت، مجموعه‌ای از چیزهایی است که فرد دارد و واژه‌ای توصیفی است، درحالی‌که سبک زندگی تجلی آن چیزهایی است که فرد دارد و واژه‌ای فعال است (لومباردی، ۱۹۹۶). سبک زندگی بیشتر درباره شیوه خاص اداره زندگی است تا ویژگی‌هایی که خود داریم. در واقع سبک زندگی توصیف‌هایی است برای چرا انجام می‌دهیم و چه انجام می‌دهیم که اغلب زیربنای داستان‌هایی از سبک زندگی ماست (دیسک و بیتر، ۱۹۹۸). پس می‌توان سبک زندگی را همان شخصیت در عمل دانست؛

۳. محور دیگر، گستره سبک زندگی در تعریف روان‌شناسان است؛ به این معنا که برخی گمان کرده‌اند که تعریف آدلر از سبک زندگی فقط شامل رفتار می‌شود، حال آنکه «شیوه نسبتاً ثابت» که آدلر بیان می‌دارد فقط در رفتار نیست. همان‌گونه که در تعاریفی که از سبک زندگی بیان کردیم، همکاران و شاگردان آدلر مثل موزاک و شولمن (۱۹۸۸)، آنسباخر و آنسباخر (۱۹۶۷)، گریفث و پاورز (۲۰۰۷) به‌صراحت بیان می‌کنند که سبک زندگی، شیوه نسبتاً ثابت در فکر، احساس و عمل است. همچنان‌که در تعریف سایر نظریه‌پردازان روان‌شناسی (کرن و اکستین، ۲۰۰۲، ص ۳۴؛ دیسک و بیتر، ۱۹۹۸، ص ۴۳۱) از سبک زندگی، مشهود است که سبک زندگی چیزی است که روان‌شناسان آن را شخصیت نامیده‌اند و در شخصیت هم رفتار و هم افکار و احساس مورد توجه قرار می‌گیرد (آلپورت، ۱۹۷۳، ص ۲۸) و در واقع هر یک از اعمال، افکار و عواطفی که داریم در مجموع شخصیت را تشکیل می‌دهند (راس، ۱۹۹۲). این توجه به احساس و افکار در پرسشنامه‌ها و مصاحبه‌های سبک زندگی نیز وجود دارد. برای نمونه، در پرسشنامه سبک زندگی «اکنون و بعد»^۲ دانیل اکستین آمده است که «در مقایسه با دیگران، احساس می‌کنم حساس‌تر هستم» و یا «من

1. Allport

2. Now & then

به قدری روی احساس دیگران تمرکز دارم که ابراز هیجان خودم مرا ناراحت می‌کند» و یا «من اعتقاد دارم بیشتر افراد تنها برای مطابقت با وضع موجود از احساس‌های حقیقی‌شان چشم‌پوشی می‌کنند» (اکستین و کرن، ۲۰۰۲، ص ۵۵). بنابراین در سبک زندگی از دیدگاه روان‌شناسی فقط رفتار بررسی نمی‌شود، بلکه احساس و افکار نیز مورد توجه است؛

۴. نکته دیگر، تغییرپذیری و ثبات در سبک زندگی است؛ به این معنا که آیا سبک زندگی فرد قابلیت تغییر، بازبینی و یا اصلاح را دارد یا خیر و پرسش دیگر اینکه اگر ثابت و تغییرناپذیر است، از چه زمانی ثابت می‌شود؟ در پاسخ به این پرسش، روان‌شناسان نظریه‌پرداز هر کدام دیدگاهی دارند. عده‌ای نظیر آستین و دوریس به‌صراحت بیان می‌کنند که سبک زندگی صرفاً تا پیش از چهار سالگی قابل تغییر و اصلاح است؛ بنابراین قدرت خلاقیت، گزینشی بودن و اختیار در سبک زندگی تا قبل از این سنین معنا دارد و بعد از آن، ثابت می‌ماند. شماری دیگر نظیر آلفرد آدلر، کورت آدلر، آنسباخر، موزاک و اکستین بر این باورند که سبک زندگی فرد قابلیت اصلاح و بازبینی را دارد؛ گرچه ممکن است این اصلاح و بازبینی به‌سختی صورت پذیرد؛ بنابراین این متفکران فی الجمله به قدرت خلاقیت و گزینشی بودن سبک زندگی تا پایان عمر اعتقاد دارند؛ زیرا معتقدند بدون اختیار و خلاقیت، امکان اصلاح و بازبینی وجود ندارد؛

۵. مواردی که آدلر در ریشه‌های سبک زندگی بدانها توجه می‌کند، عبارت‌اند از: الف) سلامتی و ظاهر؛ ب) وضعیت اجتماعی-اقتصادی خانواده؛ ج) نگرش‌های والدینی؛ د) شکل جمعی خانواده؛ ه) نقش جنسیتی؛ اما آدلر نه‌تنها هیچ توجهی به ژنتیک و مسائل قبل از تولد نکرده است، بلکه در فصل توارث و تربیت در کتاب روان‌شناسی فردی به‌صراحت با سرمایه‌های ارثی و قبول خصوصیات روانی بر اساس ارث مخالفت می‌ورزد و می‌نویسد: «وجود شباهت در جنبه‌هایی از منش کودکان از نظر طرح و قالب به جنبه‌هایی از منش پدر و مادر، از نظر روان‌شناسی فردی دلیلی بر ارثی بودن آنها نیست، بلکه این امر نشانه قدرت تقلید است» (آدلر، ۱۳۷۰، ص ۱۲۳)؛ حال آنکه واپسین پژوهش‌ها در ژنتیک، زیست‌شناسی مولکولی و علوم اعصاب نشان می‌دهد که بسیاری از رفتارها، احساس‌ها و افکار انسان، تحت تأثیر ژن‌ها هستند و به ارث می‌رسند. دین هامر^۱ و پیترو کولپلند^۲ معتقدند که بسیاری از اختلافات بین شخصیت افراد، نتیجه وجود اختلاف در ژن‌های آنهاست (۱۹۹۹). این دو پژوهشگر، تأثیر ژن‌ها را در بخش‌هایی همچون هیجان‌ها، نگرانی، عصبانیت، عشق، افکار مهم تلقی می‌کنند (همان).

1. Dean H. Hamer

2. Peter Copeland

از نظر اسلام، ژن‌ها و عوامل ژنتیکی، نقش عمده‌ای بر نگرش‌های کلی حاکم بر زندگی انسان دارند. بر اساس برخی روایات، وجود اخلاق خوب در انسان، نتیجه تولد از والدین کریم است. «اخلاق نیک انسان در بزرگسالی انسان دلیل بر بزرگواری و اصالت خانوادگی اوست» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۲۵۳). بنابراین اصالت خانوادگی، سبک زندگی فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. در روایتی دیگر پیامبر اسلام ﷺ می‌فرماید: «با خانواده خوب و شایسته وصلت کنید؛ زیرا عرق، (نطفه و ژن‌ها) اثر دارد»؛ (متقی هندی، ۱۴۲۴، ج ۴، ص ۴۴۲) همان‌طور که امام علی ۷ به برادر خود عقیل که نسب‌شناس است، می‌فرماید: «برای من همسری انتخاب کن از قبیله شجاع که خداوند از او به من فرزندی عنایت کند که شجاعتش مثال‌زدنی باشد» (حسینی ابن‌عنه، ۱۴۱۷ ص ۳۵۷). این روایت نشان می‌دهد شجاعت که صفتی شخصیتی و رفتاری است و در سبک زندگی تأثیرگذار است، از طریق ژن‌ها قابل انتقال است. پس نمی‌توان از وجود تأثیرگذار ژن‌ها بر سبک زندگی افراد غفلت ورزید.

از آنچه گفته شد، می‌توان سبک زندگی را روش و شیوه منحصر به فرد و نسبتاً ثابتِ فکر، احساس و رفتار برای رسیدن به اهداف دانست که ویژه آن فرد است و شرایط محیطی را نشان می‌دهد (اعم از محیط بیرونی نظیر جو خانوادگی، ترتیب تولد، تأثیر والدینی و ارزش‌های خانوادگی، و محیط درونی نظیر وراثت و هوش) که فرد در آن رشد کرده است.

۶. مفهوم سبک زندگی اسلامی

در واکاوی اصطلاح «سبک زندگی اسلامی» کوشش چندانی صورت نگرفته است. نخستین بار کاویانی (۱۳۸۸) نظریه سبک زندگی اسلامی را به صورت علمی در رساله دکتری‌اش بررسی کرد. وی معتقد است که سبک زندگی اسلامی، از آن جهت که «سبک» است، به رفتار می‌پردازد و با شناخت‌ها و عواطف ارتباط مستقیم ندارد، ولی از آن جهت که «اسلامی» است، نمی‌تواند بی‌ارتباط با عواطف و شناخت‌ها باشد. براین اساس در سبک زندگی اسلامی، عمق اعتقادات و عواطف و نگرش فرد سنجیده نمی‌شود، بلکه رفتارهای فرد مورد سنجش قرار می‌گیرد؛ اما هر رفتاری که بخواهد مبنای اسلامی داشته باشد، باید حداقل‌هایی از شناخت‌ها و عواطف اسلامی را پشتوانه خود قرار دهد.

اما آنچه به نظر می‌رسد باید در همه مراحل توصیف و تبیین سازه سبک زندگی کانون توجه باشد، این است که سبک زندگی در چه علمی مورد بررسی قرار می‌گیرد. هر علمی به تناسب مسائل، موضوع‌ها و اهداف خود به این سازه پرداخته است. بنابراین پیش از تعریف «سبک

زندگی اسلامی» چند پرسش اساسی وجود دارد که باید به نحو مطلوب و علمی به آنها پاسخ داد؛ پرسش‌هایی مانند اینکه منظور از تعریف «سبک زندگی اسلامی» یک تعریف درون‌دینی است یا تعریف برون‌دینی؟ بر فرض درون‌دینی بودن آن، آیا معادلی در اسلام دارد؟ و نیز بر فرض برون‌دینی اصطلاح سبک زندگی، آیا سبک زندگی اسلامی مصداقی از سبک زندگی در روان‌شناسی است یا مصداقی از سبک زندگی در جامعه‌شناسی؟

برای بررسی پرسش‌های مطرح‌شده در ابتدا سبک زندگی بر اساس اسلام بررسی خواهد شد و در ادامه این اصطلاح را در علم روان‌شناسی و جامعه‌شناسی با رویکرد برون‌دینی واکاوی خواهد گشت. از آنجاکه واژه سبک زندگی از واژه‌های رایج و متداول در قرن اخیر است، این پرسش مطرح می‌شود که آیا می‌توان معادلی برای آن در دین یافت؟ به نظر می‌رسد دو واژه از واژگان قابل انطباق با سبک زندگی، واژه «سنت» و واژه «سیره» در اسلام است.

۱-۶. سنت

با مطالعه و بررسی واژه سنت در کتاب‌های گوناگون و معتبر لغت و جمع‌بندی آنها، می‌توان به سه معنا برای این واژه اشاره کرد:

۱-۱-۶. روش و طریقه

در تهذیب اللغة برای این واژه معنای طریقه ذکر شده است و گفته شده: وقتی گفته می‌شود فلان کس از اهل سنت است، معنایش این است که از اهل طریق مستقیم و پسندیده است و این واژه از سنن گرفته شده که به معنای طریق است (ازهری، ۱۴۲۵، ج ۱۲، ص ۲۱۲).

راغب می‌گوید: سنن جمع سنت است و «سُنَّةُ الْوَجْهِ» طریقت و روش آن و سنت نبی راه و روش پیامبر ﷺ است که آن را برمی‌گزینند و مقصد خویش قرار می‌دهد (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲، ج ۱، ص ۴۲۹).

ابن منظور نیز در معنای سنت می‌نویسد: «السُّنَّةُ: الطَّرِيقَةُ وَالسَّنَنُ أَيْضًا» و در ادامه می‌گوید: در احادیث بارها از سنت و تحول‌های بعضی از سنت‌ها یاد شده است (ابن منظور، ۱۴۱۴، ج ۱۳، ص ۲۲۵-۲۲۶).

جوهری نیز می‌گوید: «السَّنَنُ: الطَّرِيقَةُ. يقال: استقام فلانٌ على سنن واحد. ويقال: امض على سننك وسننك، أي على وجهك» (جوهری، ۱۴۷۶، ج ۵، ص ۲۱۳۸)؛ به معنای چیزی که به روش و رفتار متداول تبدیل شده است. همچنین ابن اثیر می‌گوید: «قد تكرر في الحديث ذكر

«السنة» وما تصرف منها. والأصل فيها الطريقة والسيرة» (ابن اثیر، ۱۳۶۷، ج ۲، ص ۴۰۹). در قاموس قرآن نیز سنت به معنای طریقه و رویه آمده است (قرشی، ۱۳۷۱، ص ۳۴۲). بنابراین می‌توان دریافت که سنت به معنای طریق و روش برای رسیدن به مقصد و هدف به کار رفته است.

۲-۱-۶. جریان مستمر

همچنین مصطفوی (۱۴۰۲ق) در معنای سنت گفته که جمع آن سنن است از ماده سن، به معنای جریان مستمر یک شیء و این جریان به آسانی و سهولت انجام می‌پذیرد. این جریان مستمر، ممکن است در عمل یا کلام و یا صفتی از صفات باشد که با اختلاف موارد، ضوابط آن نیز مختلف می‌شود (مصطفوی، ۱۴۰۲، ج ۵، ص ۲۳۷).

همچنین به معنای سیره و روش پیاپی، تعریف شده و گفته‌اند: ریشه آن، قول عرب است که می‌گوید: «سَنَ الماءَ إذا وإلى صَبَه» (آب را پیاپی ریخت)؛ چه آنکه روش پیاپی، به گونه ریزش آب به کیفیت مذکور، نزد اهلش در جریان است (محمدی گیلانی، ۱۳۸۵، ص ۴۹)؛ یعنی ریختن آن را به شکل ادامه‌دار انجام داد.

ابن فارس در مقایس اللغه می‌گوید: معنای ریشه‌های ماده نام‌برده در همه مشتقات آن جاری است و همین تفسیر و تعریف از دیگر محققین اهل لغت نیز استظهار می‌شود و لذا در هر یک از مشتقات آن، شباهت به ریزش آب از جهت پیاپی ریختن، باید با چگونگی یادشده ملحوظ شود (ابن فارس، ۱۴۱۴، ج ۳، ص ۶۰).

۳-۱-۶. شکل و صورت

سنت به معنای شکل و صورت نیز به کار رفته است: «المسنون: المصور و يقال: بنى القوم بيوتهم على سَنَن (مفرد) واحد: أى على مثال واحد» (ابن منظور، ۱۴۱۴، ص ۲۰۱)؛ مردم خانه‌هایشان را یک شکل بنا کردند.

اما از آنجا که این واژه از مواردی است که استعمال نسبتاً شایعی در قرآن کریم دارد، نوع کاربرد آن در قرآن کریم نیز باید مورد دقت قرار گیرد تا روشن شود که همین معنای لغوی منظور است یا فوایدی مازاد بر آن قابل استفاده است.

لفظ «سنت» در قرآن کریم چهارده بار در نُه سوره و «سنن» که جمع آن است دو بار در دو سوره آمده است. در مجموع این کلمه شانزده بار در قرآن یاد شده است؛ تعبیری مانند «سنة الله»

احزاب: ۶۲ و ۳۸؛ فاطر: ۴۳؛ غافر: ۸۵؛ فتح: ۲۳)، «سُنَّةُ الْأَوَّلِينَ» (انفال: ۳۸؛ فاطر: ۴۳؛ فجر: ۱۳؛ کهف: ۵۵)، «سُنَّةُ مَنْ قَدْ أَرْسَلْنَا» (اسراء: ۷۷)، «سُنَّنَ الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكَمْ» (نساء: ۲۶)، «سُنَّنَ» بدون اضافه (آل عمران: ۱۳۷).

در بررسی موارد کاربرد سنت در قرآن روشن می‌شود که استعمال قرآنی، تابع نخستین معنای لغوی، یعنی روش و طریقه است.

طباطبائی در ذیل آیه ۶۲ در سوره احزاب درباره تعریف سنت می‌نویسد: «کلمه سنت به معنای طریقه معمول و رایج است که به طبع خود غالباً یا دائماً جاری باشد». وی در جای دیگر می‌گوید: «سُنَّنَ جمع سنه و به معنای طریقه‌ای است که جامعه در آن سیر می‌کند» (طباطبائی، ۱۳۷۴، ج ۱۶، ص ۷۴۹).

شیخ طوسی نیز در ذیل آیه ۳۸ سوره احزاب تکرار را در معنای سنت اخذ کرده، می‌گوید: اصل سنت عبارت است از راه و روش؛ و هر کس کاری را یک یا دو بار انجام دهد، به آن سنت اطلاق نمی‌گردد؛ زیرا سنت روش معمول و رایج است؛ روش و طریق هم به عمل کم رایج نمی‌گردد (طوسی، ۱۴۲۴، ج ۸، ص ۳۶۳).

مصباح یزدی نیز می‌گوید: «می‌توانیم اصطلاح سنت الهی را بر ضوابطی که در افعال الهی وجود دارد یا روش‌هایی که خدای متعال، امور عالم و آدم را بر پایه آنها تدبیر و اداره می‌کند، اطلاق کنیم» (مصباح یزدی، ۱۳۹۰، ص ۴۲۵). از همین جا می‌توان معنای ثبات را از این معنا استفاده کرد؛ زیرا در ضابطه و قانون الهی، نوعی ثبات وجود دارد. البته ثباتی که در سنت الهی وجود دارد، مادامی که سنت است به هیچ وجه تغییرپذیر نیست؛ برخلاف سنت‌های انسانی که نسبتاً ثابت‌اند و گاه نیز تغییر می‌یابند (احزاب، ۶۲؛ فاطر، ۴).
جوادی آملی می‌گوید:

سرنوشت تمام امت‌ها و ملت‌ها در طول تاریخ بر اساس سنت‌های الهی رقم زده می‌شود و هیچ حکومت و قدرتی را یارای گریز از آنها نیست، در حقیقت مجرای تحقق اراده الهی در جهان، قانون‌های ثابتی هستند که در تمام هستی برقرارند (جوادی آملی، ۱۳۸۸).

در روایات نیز آنچه از کاربرد واژه سنت آمده است، با معنای اول (روش و طریقه رایج) مطابقت دارد. در این خصوص روایات بسیار است که به نقل چند روایت بسنده می‌شود:

پیامبر خدا ﷺ فرمود: «پنج چیز را تا وقت مرگ ترک نمی‌کنم... برای اینکه بعد از من سنت شود» (ابن بابویه قمی، ۱۳۸۰، ص ۱۳۰؛ حرعاملی، ۱۴۱۴، ج ۱۲، ص ۶۲).

از روایت حضرت رسول، این نکته قابل برداشت است که سنت بودن این پنج رفتار را دلیلی

برای عدم ترک رفتار ذکر کرده‌اند؛ بدین معنا که اگر رفتاری قرار است به سنت و روش تبدیل شود، باید تکرار شود. بنابراین در سنت، تکرار و استمرار شرط است.

در روایت دیگری از حضرت رسول ﷺ وارد شده است: «هر کس سنت و روش نیکویی را به وجود آورد، پاداشش برای او خواهد بود و نیز ثواب هر که تا روز قیامت بدان عمل کند» (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۴، ص ۳۷۲؛ طوسی، ۱۴۱۰، ج ۲، ص ۱۲۴).

سنت در اینجا به معنای روش است. گاهی کسی کاری را انجام داده و به اتمام رسانده است. این کار سنت نیست؛ بلکه بر اساس آنچه در روایت آمده، در صورتی سنت است که روش توسط فرد سامان داده شود و همچنین عملی باشد. سنت می‌تواند حسنه یا سیئه باشد. پس اگر کسی روش شایسته‌ای را بنیان نهد، خودش ثواب می‌برد و هر کسی که تا روز قیامت به آن روش شایسته عمل کند نیز ثوابش نصیب آن خواهد شد. در مقابل آن می‌فرماید: «ومن سن سنه سیئه فعمل بها وعمل بها من بعده فعلیه وزرها ووزر من عمل بها» (کابلی، ۱۴۱۰، ج ۱، ص ۱۳۱). این روش ناشایست نیز همین‌گونه است.

سنت در اصطلاح اصولیین، فقها و کلامیون نیز معانی مختلفی دارد. در اصطلاح اصولی‌ها، به گفتار، رفتار و تقریر معصوم اطلاق می‌شود؛ در اصطلاح فقها و عالمان علم کلام، گاهی در برابر بدعت به کار می‌رود (صدر، ۱۴۲۳، ج ۲، ص ۱۲۰) و گاه آن را به جای کلمه مستحب (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۳، ص ۳۲۱؛ طوسی، ۱۴۱۰، ج ۱، ص ۲۴). به کار می‌برند.

بنا بر آنچه به عنوان معنای سنت گفته شد، روشن می‌شود که سنت در سه معنا به کار رفته است؛ اما از بین معانی بیان‌شده، همان سنت به معنای اول، یعنی روش و شیوه مورد نظر آیات و روایات بوده، به خوبی قابل برداشت است.

نکته دیگر آنکه در سنت معنای ثبات نیز وجود دارد؛ همان‌طور که در آیات قرآن و حدیث حضرت رسول ﷺ در کافی آمده و نیز طوسی در تبیان، طباطبائی در المیزان و مصباح یزدی در جامعه و تاریخ به آن اشاره کرده‌اند. البته گاهی متعلق سنت، افعال خداست که در این صورت هیچ تغییری وجود ندارد، اما گاهی متعلق سنت، افعال و رفتار انسانی است که در این صورت سنت انسانی نسبتاً ثابت است.

همچنین به نظر می‌رسد همان‌گونه که در کتاب سنن النبی نگاشته شده توسط طباطبائی (۱۳۵۴)، منظور از سنت، همان شیوه و روش نسبتاً ثابت است. بنابراین هنگامی که درباره سنن حضرت رسول ۶ سخن به میان می‌آید، منظور شیوه و الگوی زندگی نسبتاً ثابت آن حضرت است.

۲-۶. سیره

«سیره»، اسم مصدر از «سیر» است که بر «گذشتن»، «روان شدن» و «حرکت کردن» دلالت می‌کند (ابن فارس، ۱۴۱۴، ج ۳، ص ۱۲۰). همچنین به معنای رفتن و سیر کردن بر زمین است. راغب اصفهانی (۱۴۱۲، ص ۲۷۴) درباره این واژه می‌نویسد: «سیر؛ یعنی حرکت کردن در روی زمین، در زمین راه رفتن و گذشتن و عبور نمودن».

«سیره»، حالتی است که انسان دارد؛ یعنی نوع خاص حرکت و رفتار انسان. «سیره» بر وزن «فَعْلَه» است؛ مانند «فَطْرَه» که در این وزن، واژه بر نوع عمل دلالت می‌کند (ابن مالک اندلسی، ۱۴۲۳، ص ۴۱). برای مثال «جَلْسَه» یعنی نشستن و «جَلْسَه» یعنی نوع نشستن و «سیره» نیز نوع حرکت است (ابن منظور، ۱۴۱۴، ج ۶، ص ۴۵۴). بنابراین اهل لغت در توضیح معنای سیره گفته‌اند: «سیره؛ طریقه، هیئت و حالت است (ابن فارس، ۱۴۱۴، ج ۳، ص ۱۲۱) و نیز آن را سنت، مذهب، روش، رفتار، راه و رسم، سلوک و طریقه معنا کرده‌اند و از «سیره فرد» به صحیفه اعمال او و کیفیت سلوکش میان مردم تعبیر نموده‌اند» (زمخشری، ۱۳۹۹ق، ص ۲۲۶).

با توجه به اهل لغت، «سیره» به معنای سنت، روش، مذهب، هیئت، حالت، طریقه و راه و رسم است. همچنین می‌توان «سیره» را نوع رفتار و سبک رفتار و طریقه زندگی معنا کرد. (دهخدا، ۱۳۷۹، ذیل واژه سیرت)

با توجه به این بیان، می‌توان سیره را به معنای نوع و سبک و روش خاص زندگی معنا کرد. به بیان دیگر، سیره یعنی روش‌هایی که یک فرد دارد.

برای مثال، در باب شعر سبک‌های مختلف وجود دارد (مانند سبک هندی و خراسانی) و آنچه مهم می‌باشد شناخت سبک‌های شعری است. در تفکرات هم همین طور است؛ به فرض، سبک ارسطو با ابوریحان بیرونی و بوعلی سینا متفاوت است. برخی سبک معقول دارند، برخی حسی. رفتارها نیز سبک‌های مختلف دارد. سیره‌شناسی، یعنی سبک‌شناسی... سیره پیغمبر یعنی سبک پیغمبر؛ روشی که پیغمبر در عمل و در روش برای مقاصد خویش به کار می‌برد. مثلاً، روش تبلیغی پیغمبر چه روشی بود؟ سبک مدیریت و رهبری پیغمبر در جامعه چه روشی بود؟ سبک قضاوتش چه سبکی بود؟ (مطهری، ۱۳۶۸ ب، ص ۵۱-۵۲).

براین اساس واژه «سیره» نیز مانند واژه «سنت»، بسیار شبیه و نزدیک به مفهوم «سبک زندگی» است.

مسئله‌ای قابل طرح در این مجال، این است که رابطه معنایی سنت و سیره چیست و اینکه

آیا سنت و سیره هم معنا هستند؟ شواهدی وجود دارد که ما را به هم‌معنایی این دو واژه رهنمون می‌سازد؛ همان‌گونه که «زبیدی» در تاج العروس (زبیدی، ۱۳۷۳، ج ۱۸، ص ۳۰۰) و ابن منظور در لسان العرب (۱۴۱۴، ج ۶، ص ۴۵۴) «السنة: السيرة حسنة كانت أو قبيحة»؛ سنت همان سیره است، چه نیکو باشد و چه سیره قبیح باشد) به آن اشاره کرده است. همچنین گفته ابن اثیر (۱۴۲۰، ج ۲، ص ۴۰۹) در النهایه فی غریب الحدیث و الاثر گواه بر این مدعاست: «قد تكرر فی الحدیث ذکر السنة وما تصرف منها. والأصل فیها الطریقه والسیرة».

تاکنون دریافته‌ایم که سیره همان نوع و سبک و روش خاص زندگی هر فرد است و نیز معلوم شد که «سنت» و «سیره» مترادف‌اند. بنابراین می‌توان گفت که نزدیک‌ترین معادل برای سبک زندگی، واژه و سیره است که به معنای روش و شیوه نسبتاً ثابت فرد در رفتار، تفکر و احساس است که برای رسیدن به هدف به کار می‌رود.

کاربرد واژه سنت در برخی موارد، این توهم را پدید می‌آورد که به معنای روش و شیوه نسبتاً ثابت فرد در رفتار است نه در تفکر و احساس؛ اما بررسی تعریف‌ها در کتاب‌های لغت نشان می‌دهد که روش تفکر و احساس هم می‌تواند در معنای سنت اخذ گردد؛ همان‌طور که در تعریف طباطبائی، ازهری در تهذیب اللغة، ابن اثیر، جوهری و سایرین گذشت. همچنین عموم روایت «مَنْ سَنَّ»^۱ نیز از این موضوع حمایت می‌کند.

علاوه بر این هم‌معنایی سنت و سیره نیز سبب می‌گردد که ما آنچه را در «سیره» قائلیم، در سنت نیز قائل باشیم. پس نکاتی را که اسلام‌شناس معروف، مطهری درباره سیره مطرح کرد، در سنت نیز جاری است. وی همان‌طور که در چند سطر پیش گذشت، به‌صراحت سبک تفکر را در دامنه شمول سیره قرار داد. همچنین بررسی لغوی این واژه نیز ما را در تأیید شمول روش در رفتار، احساس و تفکر یاری می‌رساند.

محور دیگر تفاوت سبک زندگی در اسلام با سبک زندگی در روان‌شناسی و جامعه‌شناسی است. در مقایسه مفهوم سبک زندگی در اسلام با سبک زندگی در روان‌شناسی و جامعه‌شناسی می‌توان پذیرفت که مفهوم سبک زندگی در اسلام، به مفهوم روان‌شناختی آن (سبک زندگی آدلری) بسیار نزدیک است؛ زیرا از طرفی روش و طریق بودن را از معنای سنت و سیره می‌توان به‌صراحت یافت و از طرفی طریقت آن بنا بر اطلاق معنای این دو واژه، در رفتار، تفکر و احساس عمومیت دارد و همچنین در طریقت و روش بودن سنت و سیره به صورت ضمنی رسیدن به هدفی لحاظ

۱. مَنْ سَنَّ سُنَّهُ حَسَنَةً فَلَهُ أَجْرٌ مِّنْ عَمَلٍ بِهَا إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ (کلینی، ۱۴۰۳، ج ۵، ص ۹؛ ابن بابویه قمی، ۱۴۰۳، ج ۱، ص ۲۴۰)

گردیده است؛ به این دلیل که خاصیت روش بودن هر شیء فرع است بر وجود هدفی که با روشی قرار است به آن برسیم. بنابراین با مقایسه مفهوم سبک زندگی در اسلام و روان‌شناسی به شباهت آنها پی می‌بریم. از همین جا می‌توان با مقایسه مفهوم سبک زندگی در اسلام و جامعه‌شناسی نیز به تفاوت‌هایی از جمله توجه به رفتار از نوع جمعی و عدم لحاظ روش بودن سبک زندگی در جامعه‌شناسی دست یافت.

نکته‌ای که باید بدان توجه شود این است که اگر بخواهیم سبک زندگی اسلامی را به عنوان مصداقی از سبک زندگی با سبک زندگی روان‌شناختی مقایسه کنیم و در واقع در صدد بیان ویژگی‌های سبک زندگی برآیم، آن وقت می‌توان به تفاوت شمول روش‌ها در این دو اشاره کرد؛ به این معنا که همه روش‌ها و شیوه‌های ثابت زندگی برای رسیدن به اهداف، مورد تأیید اسلام نیست، بلکه اسلام روش خاصی را برای رسیدن به اهداف تجویز می‌کند. اسلام بر هر شیوه‌ای مهر تأیید نمی‌زند و همان‌طور که هدف در اسلام مقدس به شمار می‌آید، شیوه رسیدن به هدف نیز باید مقدس و منطبق بر هدف باشد. از همین جا می‌توان به تفاوت شمول اهداف نیز اشاره کرد. در سبک زندگی اسلامی، اهداف نیز مقدس و تماماً معطوف به توحید و عبادت^۱ هستند (ذاریات، ۵۶)، اما در سبک زندگی از دیدگاه روان‌شناسی هیچ قیدی وجود ندارد، بلکه همه روش‌ها و نیز تمام اهداف در دایره شمول سبک زندگی قرار می‌گیرند. آنچه در زمینه تعریف سبک زندگی اسلامی از نظر گذشت، معطوف به نگاه «درون‌دینی» به سبک زندگی بود.

پرسش دیگری که قابل طرح است، این است که اگر سبک زندگی اسلامی را با رویکرد برون‌دینی مورد کنکاش قرار دهیم، چه معنایی می‌یابد؛ به این معنا که اگر بخواهیم علم روان‌شناسی یا جامعه‌شناسی را در سبک زندگی اسلامی ملاک قرار دهیم، قید اسلامی بودن در اینجا چه نقشی دارد و معنایش چیست؟

در پاسخ باید گفت در صورتی که در تعریف سبک زندگی، علم روان‌شناسی، جامعه‌شناسی و یا هر علم دیگر ملاک قرار داده شود، قید اسلامی نیز تابع آن علم مورد نظر خواهد شد. برای مثال سبک زندگی در روان‌شناسی، همان‌طور که گذشت، به معنای روش و شیوه منحصر به فرد و نسبتاً ثابت فکر، احساس و رفتار برای رسیدن به اهداف است. پس با افزودن قید اسلامی به این تعریف، روش و شیوه منحصر به فرد و نسبتاً ثابت فکر، احساس و رفتار برای رسیدن به اهداف بر اساس اسلام مورد نظر است. در نتیجه برای تحقق «سبک زندگی اسلامی» هم باید سبک زندگی

۱. منظور از عبادت، عبادت به معنای اعم است نه اخص که فقط شامل مناسک عبادی نظیر نماز، روزه و حج است (مظفر، ۱۳۸۶، ج ۱، ص ۳۲۱).

را در روان‌شناسی مبنا قرار داد تا روان‌شناختی بودن آن محفوظ بماند و هم باید اسلام را ملاک قرار داد تا به اسلامی بودن آن خدشه‌ای وارد نشود. همین‌طور است در علم جامعه‌شناسی که اگر سبک زندگی در جامعه‌شناسی را ملاک قرار دهیم، با افزودن قید اسلامی به تعریف، مجموعه رفتاری منظم، منسجم و قابل مشاهده فرد در تعامل با محیط اجتماعی بر اساس اسلام مورد نظر است که هم باید سبک زندگی را در جامعه‌شناسی مبنا قرار داد تا جامعه‌شناختی بودن آن محفوظ بماند و هم باید اسلام را در نظر گرفت.

۷. بحث و نتیجه‌گیری

با بررسی، تحلیل و مقایسه آنچه در زمینه سبک زندگی گفته شد، می‌توان در قالب محورهای ذیل چنین نتیجه گرفت:

محور اول به دایره شمول سبک زندگی در جامعه‌شناسی، روان‌شناسی و اسلام اختصاص دارد. عموم تعریف‌ها در جامعه‌شناسی، به رفتار در سبک زندگی توجه می‌کنند و سبک زندگی را مجموعه‌ای منسجم و قابل مشاهده از رفتار می‌دانند که در واقع رفتار درونی یا همان تفکر و احساس را دربرنمی‌گیرد. گرچه هر رفتاری پشتوانه شناختی و احساسی دارد، اما این به معنای شمول سبک شناخت و احساس و پذیرش آن در مفهوم سبک زندگی از منظر جامعه‌شناسی نیست. این در حالی است که دایره شمول سبک زندگی از دیدگاه روان‌شناختی و اسلامی گسترده‌تر است و شامل سبک تفکر و احساس نیز می‌شود.

محور دوم درباره «روش بودن» سبک زندگی برای رسیدن به هدف در سه دیدگاه (جامعه‌شناسی، روان‌شناسی و اسلام) است. نکات پیش‌گفته ما را به روش دانستن سبک زندگی در روان‌شناسی و اسلام سوق می‌دهد، حال آنکه در جامعه‌شناسی تصریح یا اشاره ضمنی‌ای که بر روش بودن سبک زندگی دلالت کند، وجود ندارد.

محور سوم مربوط به فردی یا جمعی بودن بودن سبک زندگی است؛ به این معنا که آیا در هنگام بحث از سبک زندگی در مورد الگوی رفتاری فردی سخن می‌گوییم یا جمعی؟ در عموم دیدگاه‌های جامعه‌شناسی، سبک زندگی الگویی جمعی تلقی می‌شود. بر خلاف دیدگاه‌های روان‌شناختی که سبک زندگی را به این تعبیر فردی می‌دانند و به تعداد افراد انسانی، سبک زندگی متمایز در نظر می‌گیرند، اما اسلام، با توجه به اطلاق واژه سنّت و سیره نسبت به فردی و جمعی بودن سبک زندگی، هر دو نوع را شامل می‌گردد.

محور چهارم به هدفمندی در سبک زندگی اختصاص دارد. همان‌طور که بیان شد، روان‌شناسان

معتقدند که سبک زندگی روش و راهی برای رسیدن به هدف است؛ همان‌گونه که اسلام نیز سبک زندگی را راه و روش دستیابی به هدف می‌داند و این بر خلاف دیدگاه جامعه‌شناسی است که سبک زندگی را نوعی بیان، نمایش و به تعبیر بسیاری نماد (نماد فردیت برتر به تعبیر زیمل، منزلت اجتماعی به تعبیر گیدنز، بوردیو و...) می‌دانند.

محور پنجم، به «انتخابی یا گزینشی بودن» سبک زندگی مرتبط است. هر سه دیدگاه جامعه‌شناسی، روان‌شناسی و اسلام بر گزینشی بودن سبک زندگی به این معنا که فرد یا جامعه این روش و الگوی ویژه را برگزیده است، اذعان دارند.

محور ششم در خصوص اخذ مفهوم «وحدت و تمایز» در واژه سبک است. در همه تعریف‌های جامعه‌شناختی، روان‌شناختی و اسلامی دو مفهوم وجود دارد که به واژه «سبک» بازمی‌گردد: اول، مفهوم وحدت و دوم، مفهوم تمایز. به این معنا که سبک زندگی حاکی از مجموعه عناصری است که کم‌وبیش به طور نظام‌مند با هم ارتباط دارند و یک کل را پدید می‌آورند. همین اتحاد و نظام‌مندی این کل را از کل‌های دیگر متمایز می‌کند؛ فارغ از اینکه این سبک در جامعه‌شناسی مطرح باشد که به رفتار جمعی توجه می‌کنند و یا در روان‌شناسی که به رفتار فردی توجه می‌کنند.

محور هفتم، به «تغییرپذیری یا ثبات» در سبک زندگی اختصاص دارد؛ به این معنا که آیا در سبک زندگی قابلیت تغییر، بازبینی و اصلاح وجود دارد یا به محض انتخاب و گزینش اولیه در ادامه ثابت می‌ماند؟ روان‌شناسان فی‌الجمله به قابلیت اصلاح سبک زندگی اعتقاد دارند، اما جامعه‌شناسان با توجه به پذیرش مفهوم انتخاب و ترجیح‌یافتگی سبک زندگی، با صراحت بیشتری به تغییرپذیری معتقدند؛ همان‌طور که اسلام نیز به تغییرپذیری و اصلاح سبک زندگی باور دارد.

محور هشتم، درباره اثر عوامل ارثی و ژنتیکی در سبک زندگی است. همان‌طور که گفته شد دیدگاه روان‌شناختی و به‌ویژه آدلر به صراحت نقش تعیین‌کننده ژنتیک را در سبک زندگی انکار می‌کند، اما اسلام عوامل ژنتیکی را به عنوان عاملی اثرگذار می‌پذیرد. گرچه از جامعه‌شناسان اظهار نظری در این زمینه یافت نمی‌شود، اما می‌توان این نادیده‌انگاری را به معنای عدم پذیرش این عوامل به عنوان عاملی اثرگذار در سبک زندگی قلمداد کرد.

محور نهم به واژه سنت، سیره و تعریف سبک زندگی در اسلام بازمی‌گردد. با توجه به نکات پیش‌گفته، سنت و سیره، عهده‌دار تبیین مفهوم سبک زندگی در اسلام است و هم‌معنایی سنت و سیره نیز از نتایج به‌دست‌آمده در تحقیق است. همچنین در یافتیم که سبک زندگی در اسلام که به تعریف روان‌شناختی آدلر نزدیک است، به معنای روش و شیوه نسبتاً ثابت و رایج فرد یا گروه در رفتار، تفکر و احساس است که برای رسیدن به هدف به کار می‌رود و نشان‌دهنده شرایط محیطی

(محیط بیرونی نظیر جو خانوادگی، ترتیب تولد، تأثیر والدینی و ارزش‌های خانوادگی، و محیط درونی نظیر وراثت و هوش) است که فرد در آن رشد کرده است. محور پایانی در خصوص تعریف «سبک زندگی اسلامی» مصداقی از سبک زندگی است. «سبک زندگی اسلامی» روش و شیوه نسبتاً ثابت فرد یا گروه در فکر، احساس و رفتار برای رسیدن به اهداف است که اسلام آن را تجویز کرده است. در این تعریف سه نکته برجسته است: نخست اینکه سبک زندگی اسلامی، روش تجویزی است. به سخن دیگر روشی است که اسلام آن را تجویز نموده است و منتسب به فرد نیست، گرچه در حوزه عمل، فرد یا گروهی به محتوای آن عمل خواهند کرد؛ دوم اینکه به دلیل تجویزی بودن روش، نمی‌توان در روش تصرف کرد. سوم اینکه علاوه بر تجویزی بودن روش، اهداف نیز باید منطبق بر اسلام باشند و همان‌طور که روش هدف را توجیه نمی‌کند، هدف نیز روش را توجیه نخواهد کرد و باید هم در حوزه روش و هم در دستیابی به هدف نظر اسلام مورد توجه و مبنا قرار گیرد.

منابع

- قرآن کریم.
- اباذری، یوسف، و چاوشیان، حسن (۱۳۸۱). از طبقه اجتماعی تا سبک زندگی: رویکردهای نوین در تحلیل جامعه‌شناسی هویت اجتماعی، نامه علوم اجتماعی. ۲۰: ۲۷-۳.
- ابن اثیر، مجد الدین (۱۴۲۰). النهایة فی غریب الحدیث والأثر. بیروت: المكتبة العلمیه.
- ابن مالک اندلسی، محمد بن عبدالله (۱۴۲۳). الفیه ابن مالک فی النحو و الصرف. بیروت: دار الکتب العلمیه.
- ابن بابویه، محمد بن علی (۱۳۸۰). علل الشرائع. ترجمه محمدجواد ذهنی تهرانی. قم: نشر مؤمنین.
- ابن بابویه، محمد بن علی (۱۴۰۳ ق). الخصال. قم: نشر جامعه مدرسین.
- ابن فارس، أبوالحسین أحمد (۱۴۱۴). معجم مقاییس اللغة. جلد ۳. بیروت: مرکز النشر مکتب الاعلام الاسلامی.
- ابن مسکویه، ابی علی (بی تا). تهذیب الاخلاق و تطهیر الاعراق. قم: انتشارات بیدار.
- ابن منظور، محمد بن مکرم (۱۴۱۴). لسان العرب. بیروت: دار صادر. چاپ سوم.
- أحمد بن علی الحسنی، السید جمال الدین (۱۳۸۰). عمدة الطالب فی أنساب آل أبی طالب، نجف: نشر حیدریه. چاپ دوم.
- الازهری، ابو منصور محمد بن أحمد (۱۴۲۵). تهذیب اللغة، بیروت: دار إحياء التراث العربی.
- اسپلیکا، برنارد و دیگران (۱۳۹۰). روان‌شناسی دین بر اساس رویکرد تجربی. ترجمه محمد دهقانی. تهران: نشر رشد.
- آدلر، آلفرد (۱۳۷۰). روان‌شناسی فردی. ترجمه حسن زمانی شرفشاهی. تهران: تصویر.
- آدلر، آلفرد (۱۳۷۹). شناخت طبیعت انسان. ترجمه طاهره جواهرساز. تهران: رشد.
- آمدی، عبدالواحد بن محمد تمیمی (۱۳۶۶)، غررالحکم ودرر الکلم. قم: دفتر تبلیغات.
- بهار، محمدتقی (۱۳۶۹). سبک‌شناسی. جلد ۱. تهران: امیرکبیر.
- پولادفر، راضیه، و احمدی، احمد (۱۳۸۵). رابطه بین سبک زندگی و اختلالات روان‌شناختی دبیران دوره متوسطه شهر اصفهان، مطالعات روان‌شناختی. ۱-۲: ۷-۱۸.
- ترمذی، محمد بن عیسی (۱۴۰۳ ق). سنن الترمذی. بیروت: دارالفکر.
- توسلی، غلام‌عباس (۱۳۷۳). نظریه‌های جامعه‌شناختی. تهران: سمت.
- الجزری، ابن الاثیر (۱۳۶۷). النهایة فی غریب الحدیث والأثر. قم: مؤسسه اسماعیلیان.
- جوادی آملی، عبدالله (۱۳۸۸) نگاهی قرآنی به تبعات هجوم آمریکا به عراق، بانک مقالات قرآنی، تدبیر.
- الجوهری، اسماعیل بن حماد (۱۳۷۶ ق). الصحاح «تاج اللغة و صحاح العربیه». بیروت: دارالعلم للملایین.

- حر عاملی، محمد بن الحسن (۱۴۱۴ق). وسائل الشیعه. جلد ۱۴. قم: آل البیت. چاپ دوم.
- حرانی، ابن شعبه (۱۳۶۳). تحف العقول. قم: جامعه مدرسین.
- حسین‌زاده، علی (۱۳۹۴). سبک زندگی (زمینه‌های پذیرش آداب)، قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- حسینی، احمد بن علی (۱۴۱۷). عمده الطالب فی أنساب آل ابي طالب، قم: انصاریان.
- خطیبی، حسین، و ساجدی، ابوالفضل (۱۳۹۲). مروری بر شاخص‌های سبک زندگی اسلامی، معرفت، ۱۸۵: ۲۶-۱۳.
- دهخدا، علی‌اکبر (۱۳۷۹). لغتنامه. تهران: دانشگاه تهران.
- دیلمی، حسن ابن ابی‌الحسن (۱۴۰۸ق). اعلام الدین. قم: آل البیت.
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۴۱۲ق). المفردات فی غریب القرآن، بیروت: دارالعلم. چاپ اول.
- زبیدی، محمد بن محمد مرتضی (۱۳۷۳). تاج العروس، قم: دار الفکر.
- زمخشری، محمود بن عمر (۱۳۹۹ق). أساس البلاغه. تحقیق: عبدالرحیم محمود، بیروت: دار صادر.
- سرمد، زهره و همکاران (۱۳۸۵). روش‌های تحقیق در علوم رفتاری. تهران: نشر آگه.
- سیف، علی‌اکبر (۱۳۸۴). تغییر رفتار و رفتار درمانی: نظریه‌ها و روش‌ها، تهران: نشر دوران.
- شریعتی، صدرالدین (۱۳۹۲). درآمدی بر سبک زندگی اسلامی در آیات و روایات، فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۱۳ (۴): ۱-۱۰.
- شریفی، احمدحسین (۱۳۹۱). همیشه بهار، قم: نشر معارف.
- شولتز، دوان. پی و شولتز، سیدنی آلن (۱۳۷۸). تاریخ روان‌شناسی نوین. ترجمه علی‌اکبر سیف و دیگران، تهران: بعثت.
- _____ پی و شولتز، سیدنی آلن (۱۳۸۹). نظریه‌های شخصیت. ترجمه یحیی سیدمحمدی. تهران: ویرایش.
- صدر، محمدباقر (۱۴۲۳ق). دروس فی علم الأصول. الحلقة الثالثة. قم: مجمع الفکر.
- طباطبائی، سید محمدحسین (۱۳۵۴). سنن النبی. تهران: اسلامیه.
- _____ (۱۳۷۴). المیزان فی تفسیر القرآن. قم: جامعه مدرسین.
- طوسی، محمدبن حسن (۱۴۱۰ق). تهذیب الاحکام، بیروت: دارالتعارف، چاپ دوم.
- _____ (۱۴۲۴ق). التبیان فی تفسیر القرآن، بیروت: احیاء التراث العربی.
- عبدالباقی، محمود فؤاد (۱۳۷۲)، المعجم المفهرس لالفاظ القرآن الکریم، بیروت: مؤسسه الاعلمی.
- علی‌پور، مهدی، حسینی، سیدحمیدرضا (۱۳۹۰). پارادایم اجتهادی دانش دینی (پاد)، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.

- عمید، حسن (۱۳۶۳). فرهنگ عمید. تهران: امیرکبیر.
- فاضل قانع، حمید (۱۳۹۲). سبک زندگی بر اساس آموزه‌های اسلامی با رویکرد رسانه‌ای. قم: مرکز پژوهش‌های اسلامی صدا و سیما.
- فصیحی، امان‌الله و گروهی از نویسندگان (۱۳۹۴). شاخص‌های سبک زندگی اسلامی. قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- فیرس، ای. جی.، و ترال، تیموتی جی (۱۳۹۳). روان‌شناسی بالینی «مفاهیم، روش‌ها و حرفه». ترجمه مهرداد فیروز بخت. تهران: رشد.
- فیضی، مجتبی (۱۳۹۲). درآمدی بر سبک زندگی اسلامی، معرفت. ۱۸۵: ۲۷-۴۲.
- قرشی، سیدعلی اکبر (۱۳۷۱). قاموس قرآن. تهران: دار الکتب الإسلامیه. چاپ ششم.
- کابلی، ابوحنیفه نعمان بن محمد (۱۴۱۰ق). تأویل الدعائم، بیروت: دارالتعارف.
- کاویانی، محمد (۱۳۸۸). «طرح نظریه سبک زندگی بر اساس دیدگاه اسلام و ساخت آزمون سبک زندگی اسلامی بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی آن»، پایان‌نامه دکتری، اصفهان: دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه اصفهان.
- _____ (۱۳۹۲). سبک زندگی اسلامی و ابزار سنجش آن. قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه. چاپ سوم.
- کلینی، محمد بن یعقوب (۱۴۰۳ق). اصول کافی. اصفهان: ناشر مکتب امیرالمؤمنین.
- _____ (۱۴۰۷ق). الکافی. محقق و مصحح: علی اکبر غفاری و محمد آخوندی. تهران: دار الکتب الاسلامیه. چاپ چهارم.
- متقی هندی، علاء‌الدین علی (۱۴۲۴ق). کنز العمال فی سنن الأفعال و الأفعال، بیروت: دار الکتب العلمیه.
- مجلسی، محمدباقر (۱۴۱۰ق). بحارالانوار. جلد ۶۷. بیروت: مؤسسه وفا.
- محمدی گیلانی، محمد (۱۳۸۵). قرآن و سنن الهی در اجتماع بشر. تهران: نشر سایه.
- مزلو، آبراهام (۱۳۷۱). به سوی روان‌شناسی بودن. ترجمه احمد رضوانی. مشهد: آستان قدس رضوی.
- مصباح یزدی، محمدتقی (۱۳۷۸). جامعه و تاریخ از نگاه قرآن. مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- مصطفوی، حسن (۱۴۰۲ق). التحقيق فی کلمات القرآن الکریم. تهران: مرکز کتاب‌ها للترجمه والنشر.
- مطهری، مرتضی (۱۳۶۸). سیره نبوی. تهران: سازمان تبلیغات اسلامی.
- مظفر، محمدرضا (۱۳۸۶). اصول الفقه. جلد ۱. قم: دار الکتب الاسلامیه.
- مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۷۴). تفسیر نمونه. تهران: دارالکتب الاسلامیه.
- مهدوی کنی، محمدسعید (۱۳۸۶). مفهوم سبک زندگی در گستره علوم اجتماعی، فصلنامه

تحقیقات فرهنگی. ۱: ۱۹۹-۲۳۰.

- _____ (۱۳۸۷). *دین و سبک زندگی*. تهران: دانشگاه امام صادق ۷.
- نفیسی، علی اکبر (۱۳۴۳). *فرهنگ نفیسی*. تهران: نشر مروی.
- هجلی، لاری ای.، و زیگلر، دانیل جی. (۱۳۷۹). *نظریه‌های شخصیت، مفروضه‌های اساسی، پژوهش کاربردها*. ترجمه علی عسکری. ساوه: دانشگاه آزاد اسلامی.
- هندری، لئو. بی و دیگران (۱۳۸۱). *اوقات فراغت و سبک‌های زندگی جوانان*. ترجمه فرامرز ککولی دزفولی و مرتضی ملانظر. تهران: نسل سوم.
- Abeles, N. (1990). **Rediscovering psychological assessment**. *Clinical Psychologist*, 10, 3-4.
- Adler, Alfred (1956). **Individual psychology of Alfred Adler**, New York, Basic Book Inc.
- Allport, G. W. (1937) **Personality: A psychological interpretation**. New York: Holt.
- Ansbacher, L. H., and Ansbacher, R. R. (eds). (1956) **The individual psychology of Alfred Adler: A Systematic Presentation in Selection from His Writings**, New York: Harper & Row.
- Miltenberger, R. (1997). **Behavior Modification: Principles and Procedures**, New York: Brooks/Cole Publishing Company.
- Ayto, John (2005) *Word Origin*, A & C black, London.
- Birkhead L. M. (1989). *Stress Management in Birkhead L. M. (ed) Psychiatric Mental Health Nursing* Lippincott.
- Crapps, R. W. (1986). **An Introduction to Psychology of Religion**. Macon, GA: Mercer University Press
- Disque, J. G., and Bitter, J. R. (1998). **Integrating narrative therapy with Adlerian lifestyle assessment: A case study**. *Journal of Individual Psychology*, 54, 431-450.
- Donahue, M.J. (1998): **There is no true spirituality apart from religion**. Paper pre- sented in the annual convention of the American Psychological Association, Chicago.
- Eckstein, D. and Kern, R. (2002). **Psychological Fingerprints: Lifestyle Interventions and Interventions**, London, Kendall Hunt PubCo.
- Giddens, A. (1996), **In Defence of Sociology**, Cambridge, New York: Polity Press
- Giuseppe, G., and Swatos, W. (2011). **Religion, Spirituality and Everyday Practice**. London and New York: Springer.
- Hamer, D., and Copeland, P. (1999). **Living with Our Genes**. New York, NY: Anchorbooks.

- kattryn, T., and Dominic, U. (2008). **The Psychology of lifestyle**, london,Routledge.
- Kerr, J. (2000). **Community health promotion: challenge for practice**. Birmingham: Tindhal press.
- Leslie, G. R.& Larson, R. F. & Gorman, B. L. (1994). **Introductory Sociology**, Oxford Un. Press.
- Logan, E., Kern, R., Curlette, W., and Trad. (1993). A Couples Adjustment Lifestyle Similarity and Social Interest. *Individual Psychology* 49. 456-467.
- Lombardi, D. N., & Melchior, E. J. (1996). The ubiquity of life-style. *Individual Psychology: The Journal of Adlerian Theory, Research & Practice*, 52, 31-41.
- Morris, William (1973). **The Heritage Illustrated Dictionary of the English Language**. American heritage publishing co., new york.
- Mosak, H. and Pietro, R. D. (2007). **Early Recollections: Interpretive Method and Application**. New York: Routledge.
- Mozac, H. et al. (1999), **A Primer of Adlerian Psychology**, Philadelphia, Brunner-Mazel.
- Powers, R., J. Griffith, (2007). **The Lexicon of Adlerian Psychology(2nd ed)**. Port Townsend WA: Adlerian Psychology Associates.
- Riordan, R., and Kern, R. (1981). **Lifestyle Analysis and Vocational Choice Lifestyle: Theory Practice and Research**. Idaho: Cole Publishing.
- Rule, W. And Bishop. M. (2013). **Adlerian Lifestyle Counseling: Practice and Research**. New York: Routledge.
- Shafranske, E. P., and Malony, H. N. (1985). **Religion, Spirituality, and Psychotherapy: a Study of California! Psychologists**. Paper presented to meeting of the California State Psychological Association, San Francisco.
- Shulman, B. , Harold H, M. (1988). **Manual for Life Style Assessment**. New York: Routledge.
- Stein, H. (1997). Alfred Adler Institute; The Style of Life Tree, retrieved on from: <http://pws.cablespeed.com/htstein/theoprac.htm>.
- Unicef. (2003). **Which skills are “Life Skill”?** [www.life skills-Based Education](http://www.life-skills-based-education.org/).
- World Health Organization (1996). **WHO Quality of Life Group**. WHOQOL-BREF Introduction, Administration and scoring, Field Trial version. Geneva.