

اصطلاح **سبک زندگی** توسط روانپزشک آلفرد آدلر به عنوان یکی از چندین ساختار توصیف کننده پویایی شخصیت استفاده شد.

این نشان دهنده **سبک** منحصر به فرد، ناخودآگاه و تکراری فرد برای پاسخ دادن (یا اجتناب از) وظایف اصلی زندگی است: **دوستی، عشق و کار**. این **سبک** که ریشه در نمونه اولیه دوران کودکی دارد، در طول زندگی ثابت می ماند، مگر اینکه از طریق روان درمانی عمیق تغییر کند.

**سبک زندگی** در وحدت طرز تفکر، احساس و عمل فرد منعکس می شود. اغلب، با خم کردن فرد از نیازهای دیگران یا عقل سلیم، اقداماتی برای رها شدن احساس حقارت یا جبران آن احساسات با غایتی فرجامین، تخیلی و ناخودآگاه انجام می شود.

روان‌درمانی کلاسیک آدلری تلاش می‌کند تا سبک باستانی زندگی را از بین ببرد و رویکرد خلاق‌تری به زندگی را تحریک کند.



سبک زندگی به علائق، نظرات، رفتارها و جهت‌گیری رفتاری یک فرد، گروه یا فرهنگ اشاره دارد.

## سبک زندگی شما چگونه است؟

روانشناس، آلفرد آدلر، چهار نوع شناسی (تیپولوژی) را تعریف کرد که سه تای آن‌ها سالم نیستند و به شما اجازه نمی دهند که زندگی شاد و معنادار بسازید.



## سبک زندگی، به گفته آلفرد آدلر

آلفرد آدلر ادعا کرد که **سبک زندگی** ما با شخصیت ما و همچنین خانواده ما مرتبط است. او پیشنهاد کرد که **سبک** بزرگ شدن ما و روابطی که با دلبستگی‌هایمان داشتیم یا داریم، تا حدی، احساس، ارتباط و پردازش واقعیت را شکل می‌دهد.

برخی این کار را به شیوه ای سالم انجام می دهند، در حالی که برخی دیگر منجر به رفتارهای مشکل ساز می شوند. با این حال، این پزشک و روان درمانگر اتریشی، خالق روانشناسی فردی، همچنین ادعا کرد که ما **آنقدر که فکر می کنیم تحت تأثیر تجربیات گذشته خود نیستیم**. در واقع، او پیشنهاد کرد که ما بیشتر تحت تأثیر نحوه تفسیر واقعیت های خود هستیم.

دلیلش این است که چرا اغلب دو خواهر و برادر با والدین یکسان عمل می کنند و دو وجود کاملاً متفاوت برای خود می سازند. به گفته آدلر، **سبک زندگی** ما نیروی خلاق است که با آن سعی می کنیم بر کاستی های خود غلبه کنیم، خودمان را ابراز کنیم، تصمیمات جدیدی بگیریم و برای آنچه نیاز داریم ارزش قائل شویم.

این یک ساختار روانشناختی پیچیده است، اما بسیار جالب است و ارزش بررسی دارد. بیایید یک نگاهی بیندازیم.



«این فردی است که به هم‌نوع خود علاقه‌ای ندارد که بیشترین مشکلات را در زندگی دارد و بیشترین آسیب را به دیگران وارد می‌کند.»  
-آلفرد آدلر-

به گفته آدلر، مردم باید یک هدف خیالی را پیشنهاد کنند. او این را فینالیستی خیالی نامید.

## چهار سبک زندگی از نظر آلفرد آدلر



آلفرد آدلر اولین شخصیتی بود که به درک **سبک زندگی** انسان ابراز علاقه کرد. در حالی که درست است که کارل یونگ برای اولین بار این مفهوم را در سال 1912 شناسایی کرد، او خیلی عمیق به این موضوع نپرداخت. این آدلر بود که تحقیقات مفصلی انجام داد تا بیش از یک نظریه را با دیدگاه نوآورانه خود فرموله کند.

آدلر از رویکردی **کل نگر** برای مطالعه شخصیت، مشاهده افراد در زمینه های اجتماعی معمول آنها و به کارگیری دیدگاه های فلسفی جالب استفاده کرد. یکی از آنها داستان گرایی هانس وایهینگر بود که به ساختارهای ذهنی یا روشی که افراد از طریق آن جهان را تفسیر می کنند، ارزش قائل بود.

یکی از اجزای اصلی نظریه و دیدگاه آدلر "**احساس حقارت**" بود. به عبارت دیگر، آن احساسات کمبود، بی‌اهمیتی و شکنندگی که ما را ترغیب می‌کند تا خودمان را بهتر کنیم. آدلر پیشنهاد کرد که برای رسیدن به رضایت شخصی، باید به دنبال اهداف و ایده آل باشیم. او آن را فینالیسم تخیلی نامید.

از این اهداف و آرمان ها است که ما **سبک زندگی** خود را می سازیم. با این حال، همه آنها مثبت نیستند و یا توصیه نمی شوند. در واقع، از چهار **سبک زندگی** آدلر، تنها یکی سالم است.

## نوع حاکم: سبک زندگی خودخواهانه

این **سبک** از شخصیتی **تهاجمی، خودخواه و مسلط** سرچشمه می گیرد. این افراد منحصراً از احساس **بی اهمیتی** تغذیه می کنند و **خصمانه** هستند. آنها رنجیده، بی اعتماد هستند و باید بر دیگران کنترل داشته باشند تا آنچه را که نمی توانند برای خود فراهم کنند، تأمین کنند.

همانطور که خود آلفرد آدلر هشدار داد، شخصی که به دیگران علاقه ای ندارد، بزرگترین مشکلات را در آینده خود می‌یابد. در واقع، نحوه زندگی، تفکر، روابط و رفتار آنها همیشه **مشکل ساز** است. حتی می‌تواند بیمارگونه باشد (خودشیفتگی، پرخاشگری و غیره).

## نوع گرفتن: سبک زندگی وابسته

این افراد تمام وجود و رفتار خود را در یک جهت تنظیم می‌کنند: دریافت کمک از دیگران. تیپ شخصیتی به دست آمده بر **احساس حقارت** آنها غلبه نکرده است. این منجر به روابط وابستگی و تسلیم مطلق می‌شود.

آنها فاقد خودپنداره هستند، **ارزش های کمی** دارند و هیچ **عشق**ی به خود احساس نمی‌کنند. این **سبک زندگی** می‌تواند آنها را به موقعیت های آسیب پذیر و ناراحتی بزرگ سوق دهد.

«هر فردی مطابق غایت‌شناسی خاص خود عمل می‌کند و رنج می‌کشد، تا زمانی که آن را نفهمد، سرنوشتی اجتناب‌ناپذیر دارد».

## نوع اجتنابی: سبک زندگی فراری

این افراد سعی می‌کنند از همه **مسئولیت** ها فرار کنند، از **مشکلات** دوری کنند و قادر به **حفظ روابط** نیستند. این افراد مثل کودکی هستند که به دنبال یک **زندگی آسان و رضایت فوری** هستند. آنها به عنوان فرار از بازیگوشی تغذیه می‌کنند و هرگز **روی پای خود نمی‌ایستند**. در واقع، آنها ترجیح می‌دهند در ابرها سیر کنند تا اینکه با واقعیت روبرو شوند.

**سبک زندگی** آنها در همه زمینه ها **آشفته** است: اجتماعی، کاری و شخصی. آنها **بی ثبات**، **بی فکر** هستند و معمولاً بر اساس **انگیزه** عمل می‌کنند. آنها فاقد هرگونه نشانه ای از **نیروی خلاق** هستند و خود را منحصراً به دنبال تقویت محدود می‌کنند. علاوه بر این، آنها از هر گونه **وظایف** یا **اهداف خاصی** که به آنها کمک می‌کند در تلاش باشند، **طفره می‌روند**.



سبک زندگی مفید اجتماعی، **سبکی** است که برای برقراری ارتباط با دیگران، خودخواهی را کنار می گذارد.

## نوع مفید اجتماعی: سبک زندگی مسئولانه

آخرین **سبک زندگی** آدلر، سالم‌ترین، کامل‌ترین و شادترین گونه‌شناسی را تعریف می‌کند. افراد مفید اجتماعی کسانی هستند که هر روز برای **بهبود خود، رفع ترس، تقویت نقاط قوت و خودخواه نبودن** تلاش می‌کنند. فقط در این صورت است که می‌توانند به روشی معتبر با دیگران ارتباط برقرار کنند.

لحظه ای که احساس می‌کنیم در جامعه **مفید و ارزشمند** هستیم، جایگاه خود را در جهان کشف می‌کنیم. این امر مستلزم تعیین اهداف، داشتن چشم‌انداز نسبت به آینده، انتظارات و پرورش ذهنی است که قادر به تفسیر هر تجربه به روشی مفید و مثبت باشد. این به این دلیل است که فراتر از آنچه برای ما اتفاق می‌افتد، مهم آن است که چگونه برای آن ارزش قائل هستیم.

یکی از اهداف روان‌درمانی آدلری این بود که به فرد رویکردی خلاقانه تر و کمتر قدیمی و بدوی نسبت به زندگی بدهد. او ادعا کرد که هرکسی که در دام احساس **حقارت و کمبود** خود می‌ماند، به محیط خود به **سبکی ناسازگارانه** پاسخ می‌دهد. به روشی خصمانه، وابسته یا اجتنابی.

**با این حال، افراد مفید اجتماعی کسانی هستند که باعث پیشرفت جهان می‌شوند.** آدلر در کتاب خود، درک زندگی، توضیح داد که زمین متعلق به همه ماست، نه فقط تعداد معدودی از افراد برگزیده. او همچنین تشخیص داد که سیاره ما از نظر منابع محدود است. بنابراین، بیابید سعی

کنیم **سبکی** از وجود را رهبری کنیم که به این دو موضوع غیرقابل انکار احترام بگذارد و در نظر بگیرد.

### -آلفرد آدلر-



نظریه شخصیت آلفرد آدلر بر دو سوال متمرکز است: یکی اینکه چه چیزی ما را به حرکت در می‌آورد و اینکه چه نیروی بزرگی زیربنای انگیزه‌های یک فرد است که به افراد کمک می‌کند در هر شرایطی به جلو بروند. او در نهایت به این نیروی محرکه به عنوان تلاش برای کمال اشاره کرد، عبارتی که آرزوی همه ما برای به منصه ظهور رسیدن به پتانسیل و آرمان هایمان را نشان می‌دهد - فرآیندی که بسیار شبیه به مفهوم پذیرفته شده خودشکوفایی است (آدلر، 2014). هضم عقاید آدلر بدون برخورد با ماهیت مشکل ساز آرمان و کمال وازگانی غیرممکن است. خودشکوفایی احتمالاً مشکل کمتر این دو عبارت است. در حالی که بخواهید بهترین نسخه خود باشید، بدون شک هدف خوبی است، ایده "کمال" گاهی اوقات در روانشناسی با منفی گرایي همراه است. با این حال، **کامل بودن، در واقعیت، وجود ندارد.** به همین دلیل نمی‌توان به آن رسید و باعث پی **انگیزگی** می‌شود.



## نظریه شخصیت آدلر

نظریه شخصیت آدلر عمدتاً سه جنبه را توصیف می‌کند: **سبک زندگی**، **ترتیب تولد** و **عقده حقارت**. نظریه شخصیت آدلر دیدگاهی متفاوت از نظریات یونگ و فروید دارد که در زیر توضیح داده شده است.

### عقده خود کم بینی

به گفته آدلر، همه افراد عقده های حقارت یا احساسات شرم و بی کفایتی دارند که از دوران کودکی شروع می‌شود. برای رشد هر چه بهتر شخصیت، باید بر این عقده غلبه کرد (آدلر، 2013). عقده حقارت زمانی می‌تواند ایجاد شود که یک فرد به طور مداوم برای کسب **یک مهارت** تلاش کند یا توجه زیادی را روی یک **نقص خاص** متمرکز کند. اکثر بچه‌ها با نارسایی‌های خود با **خیال‌پردازی** در مورد بزرگ‌سالی‌شان کنار می‌آیند و در مواردی که خیلی در آن مهارت ندارند بهتر می‌شوند، یا با جبران آن‌ها با مهارت خاصی در چیز دیگری. با این حال، برای برخی از کودکان، **مبارزه سخت برای ایجاد عزت نفس غیرقابل حل است**. به گفته آدلر، انسان‌ها همیشه در حال **مبارزه با عقده های حقارت** هستند. با این حال، آدلر همچنین "ایده جبران و جبران بیش از حد" را مطرح کرد، که اساساً به تمرین درگیر شدن در فعالیت‌هایی اشاره دارد که به افراد کمک می‌کند تا بر احساس بی کفایتی غلبه کنند.



## سبک زندگی

آدلر گفت که هر فردی فلسفه یا **سبک زندگی** خود را توسعه می دهد. منبع الهام مستمر ما از جاه طلبی های ما سرچشمه می گیرد. این اهداف به ما احساس امنیت می دهد و به ما کمک می کند تا عقده حقارت خود را از بین ببریم. به عنوان مثال، هر کودک در روایت فوق واکنش متفاوتی از وحشت نسبت به شیر نشان داد. همانطور که مورگان و کینگ در کتاب مقدمه‌ای بر روان‌شناسی (Arranz-Ferjo & Barreto-Zarza, 2022) توصیف کرده‌اند، هر فردی از کاستی‌های خود و روش‌های مقابله‌ای که انتخاب می‌کند برای غلبه بر آنها استفاده کند، درک منحصر به فردی دارد.

## ترتیب تولد

رویکرد آدلر همچنین تأکید زیادی بر "**محیط و ترتیب تولد**" دارد. به گفته آدلر، بچه اول تمام توجه والدین خود را به خود جلب می کند، اما زمانی که خواهر و برادر آنها به دنیا می آیند، توجه مشابهی به آنها نمی شود. کودک ممکن است عجیب رفتار کند و در نتیجه عصبانی شود. به عنوان یک تاکتیک سودمندتر، آدلر خاطر نشان کرد که فرزند اول می‌تواند به بزرگسالی مسئولیت‌پذیر تبدیل شود که همان وظیفه را به عهده می‌گیرد و رفتاری مشابه والدینش دارد. کودک ممکن است عجیب رفتار کند و در نتیجه عصبانی شود. به گفته آدلر، بزرگ کردن فرزند اول به عنوان یک بزرگسال مسئولیت پذیر که همان وظیفه را دارد و به همان شیوه والدین خود رفتار می کند، سودمندتر است (آدلر 2014).



## نتیجه

اصل اساسی نظریه آدلر این است که رفتار انسان عمدی و هدفمند است. همه ما می‌توانیم تصمیم بگیریم و خلق کنیم. اهداف ما منبع الهام ما هستند. تعقیب اهدافی که به ما امنیت می‌دهد و به ما در غلبه بر احساس بی‌کفایتی کمک می‌کند، برای **رشد شخصیت** ما بسیار مهم است. برای کمک به بیماران در مورد نگرانی‌های مربوط به سلامت روان، درمان آدلری نیز بر اساس ایده آدلر است. این یک رویکرد **جامع، هدف‌گرا و آگاهانه اجتماعی** است.