أساليب الحياة

تمهيد:

تعد أساليب الحياة من المفاهيم الأساسية في علم النفس الفردي، سواء في فهم شخصية الفرد أم العلاج النفسي الفردي الذي أسسه أدلر Adler؛ فمشاعر الفرد واتجاهاته وسلوكياته وسماته الشخصية تعبر عن فرديته. فأساليب الحياة يمكن أن تشكل سلوك الفرد ودوافعه وأهدافه وتحدد مدى مساهمته في بناء المجتمع وتؤثر في أسلوب استجابته للضغوط النفسية. يزدادنا أسلوب الحياة بمعلومات كثيرة عن شخصية الفرد بأبعادها المختلفة مثل نظرة الفرد لذاته، ونظرته للعالم من حوله ودوافعه الأساسية.

مفهوم أساليب الحياة:

يعرف أدلر أسلوب الحياة بأنه أسلوب الفرد في التفكير، والانفعال، والسلوك الذي يتمحور حول هدف الفرد في الحياة. ويعرفه موزاك (Mosak, 2000) بأنه القناعات التي يطورها الفرد في وقت مبكر من حياته لمساعدته في تنظيم الخبرة وفهمها والتنبؤ بها والتحكم فيها.

يرى فيرجسون (Ferguson, 1984) أن أسلوب الحياة يشمل مفهوم الفرد لذاته، وهدفه في الحياة، ورؤيته لها، وطريقته في التعامل مع المواقف الحياتية المختلفة، وهو ثابت نسبياً.

يعرفها جونين وكيرن (Jonynien & Kern, 2012) بأنها المكونات المعرفية التي تشكلت لدى الفرد قبل عمر سبع سنوات، وذلك ضمن التنشئة الأسرية والمهنية وشبكة العلاقات الاجتماعية.

تعرفه منظمة الصحة العالمية بأنه مجموع العادات السلوكية التي جرى تشكيلها وتكوينها من خلال القيم والمعتقدات السائدة في حضارة معينة، ومن خلال الفرص والقيود التي تفرضها حالات أو أوضاع اجتماعية واقتصادية معينة (Ardic & Esin, 2015).

يعد أسلوب الحياة هو الموجه أو المحرك الأساسي لسلوك الإنسان، فهو نمط الفرد وأسلوبه الشخصي في التفكير والانفعال والسلوك والذي يتمحور حول هدف الفرد في الحياة، كما أنه الطريقة التي يتصرف بها الفرد لتحقيق التفوق المثالي في الحياة.

أنواع أساليب الحياة:

قسم أدلر (2012) Adler أساليب الحياة إلى أربعة أساليب رئيسية، يعتقد أن ثلاثة منها خاطئة وواحدة صحيحة، وهي كالتالي:

1- أسلوب المتعاون (المفيد اجتماعياً) The Social-Useful Style:

هو أسلوب الشخص السوي النشط، الذي يسعى إلى تحقيق أهدافه في حدود المصلحة الاجتماعية، ويتميز بالود مع الآخرين. والشجاع والواثق من نفسه يواجه الحياة بهذا الأسلوب وجهاً لوجه. فأسلوب الشخص المتعاون هو أسلوب الحياة السليم حسب أدلر.

2- أسلوب المتجنب (الانسحابي) The Avoiding Style:

يتسم الشخص بالانسحابية وضعف النشاط وضعف القدرة على تحقيق أهدافه واهتماماته الاجتماعية ضعيفة. فالشخص المتجنب هو الذي يتجه نحو الهروب من حل المشكلات الحياتية. تكون مشاعر الرفض والنقد متراكمة لديه؛ ما يجعله يعترض على إقامة أي علاقة اجتماعية دون وجود دليل على تقبله. لذلك فعلاقته بالآخرين ضئيلة جدا.

3- أسلوب المسيطر (المتسلط) Dominating Style:

يظهر الفرد أسلوب السيطرة من خلال التحكم مع قليل من الاهتمام الاجتماعي، والشخص هنا نشط، ولكن بطريقة غير اجتماعية. فهو أكثر إيذاء وعنفا وهجوما على الآخرين. وقد يصبح جانحا. والمسيطر يميل إلى إعطاء الأوامر للآخرين والانتقاص من قيمهم. ويظهر العداء ويبحث عن اخطاء الآخرين. ويتسم أسلوبه بالسخرية واللوم.

4- أسلوب الاعتمادي (المتعلم للأخذ) Learned to Take Style:

يعتمد هؤلاء الأفراد على الآخرين في تلبية احتياجاتهم، ويرتبط أسلوب حياتهم بالعالم الخارجي بطريقة طفيلية. يتوقع دائما اشباع حاجاته من خلال الآخرين. ويفتقرون إلى الاهتمام الاجتماعي. فالاعتمادى يتوجه إلى الآخرين لما يريد من طريق القوة أو الاحتيال. هذه الأساليب الثلاثة السابقة اعتبرها أدلر أساليب خاطئة.

العوامل المؤثرة في أسلوب الحياة:

هناك العديد من العوامل التي تلعب دورا كبيرا في تحديد أسلوب حياة الفرد، فأسلوب حياة الفرد هو نمط من السلوك يتماشى مع هدف الفرد، أي الغرض من السلوك الذي يتبناه الفرد في وقت مبكر من حياته، نتيجة شعوره بالضعف مقارنة بالبالغين والعالم من حوله. ثم يبحث الطفل عن طرق خروج من هذا النقص إلى مستوى من التميز أو الأمان، ومن ثم يتبنى الخيارات التي تحدد سلوك حياته.

يعتقد أدلر أن أنماط الحياة تتطور في السنوات الست الأولى في محاولة للتغلب على أوجه القصور النمائية في الطفولة، وهي الفترة التي يشعر فيها الطفل بالضعف. كما يلعب الترتيب الولادي للطفل في الأسرة دورا رئيسيا في تطوير أسلوب حياته. فالطفل الأول يتجه إلى أن يكون متمركزا حول الماضي ومتشائما من المستقبل وخاضعا للسلطة؛ في حين أن الطفل الثاني يكون أكثر تفاؤلا وأكثر قدرة على المنافسة وأكثر طموحا وأكثر دينامية وتتطور لغته بشكل أفضل. في حين يميل طفل آخر في الأسرة لأن يكون أكثر تمردا ولا يحترم القوانين والسلطة.

كما يتأثر أسلوب حياة الفرد بالتنشئة الاجتماعية فمن خلالها يتكون لدى الفرد نظراته الشخصية عن نفسه والآخرين ويظهر ذلك في اهتماماته ودوافعه وقيمه. تؤثر كذلك العلاقات الاجتماعية والمستوى الثقافي للأسرة والمجتمع والوسائط الثقافية المتعددة (وسائل الاعلام ، دور العبادة والمكتبات) والتركيب الجسمي الظاهري للفرد ومستواه التعليمي والظروف الاقتصادية وغيرها.

بالإضافة إلى ذلك تلعب الاتجاهات الوالدية دورا مهما في تشكيل حياة الفرد؛ فاتجاه الحماية الزائدة المتمثل في التدليل الزائد للطفل ينعكس على أسلوب حياة الطفل حيث يتسم بالفردية والأنانية، ولا ينمو لديه الاحساس بالآخرين والمجتمع. أما اتجاه الإهمال الزائد والذي يتمثل في عدم تحقيق الرعاية والأمن والحنان يؤدي بالطفل في أن يصبح في المستقبل حاقدا على من حوله وغير آمن وكثير الشك. في حين أن السيطرة الزائدة من طرف الأبوين، ينجم عنها معاناة الطفل من كثرة الإحباطات والذي يظهر في أسلوب حياته الذي يظهر فيه العداء والرفض والرغبة في الانتقام.

التفسيرات النظرية لأساليب الحياة:

أكد فرويد على أهمية مرحلة الطفولة المبكرة في تشكيل شخصية الإنسان وأسلوب حياته. يرى فرويد أن هناك ثلاثة أنظمة هي الأساس في بناء أسلوب ونمط حياة الفرد يضيف فرويد أن أسلوب حياة الفرد يتكون في المراحل الثلاث الأولى هي: المرحلة الفمية والمرحلة الشرجية والمرحلة القضيبية. وذلك من خلال قدرة الفرد على تجاوز هذه المراحل وعدم التوقف في احدهما، وهذا ما يشكل المحور الأساسي في تكوين شخصية الفرد في المستقبل.

ذكرت هورناي أن الفرد يمتلك ثلاثة أساليب في حياته وعلاقته مع الآخرين، وهي:

أ- **التحرك نحو الآخرين:** ويمثل هذا الأسلوب المنطلق الذي يتحرك الفرد من خلاله في علاقته مع نفسه ومع الآخرين، ويشكل وعي الفرد وحاجته وطموحاته.

ب- **التحرك ضد الآخرين:** يمثل هذا الأسلوب حاجة الفرد إلى السلطة والقوة والطموح، فالشخص من خلال هذا الأسلوب يرى العالم عدوانيا؛ فهو يمارس الدهاء والمكر والعنف مع الآخرين من أجل التفوق والسيطرة على الآخرين.

ج- **الابتعاد عن الناس (الاستقلالية):** يمثل هذا الأسلوب حالة الشخص في الاكتفاء والميل إلى العزلة والابتعاد عن الآخرين، والذي يتكون من تصرفات الفرد التي تشكل سلوكه نحو حياته.

لقد ظهر مصطلح أسلوب الحياة أول مرة عام 1931 على يد أدلر في نظرية علم النفس الفردي التي يرى فيها الأفراد أنفسهم وما لديهم من أفكار عن الآخرين. أسلوب الحياة مركب من الحاجات والدوافع، ويتأثر بعدة عوامل مثل الأسرة والمجتمع والثقافة، والتنشئة الاجتماعية ومستوى ثقافة الفرد، وأن نمط حياة الفرد هو المبدأ الذي يفسر الشخص بأسلوب معين، إمكانياته في تبني أهداف جديدة.

يؤكد أدلر أن لخبرات الطفولة دورا أساسيا في تشكيل نمط حياة الفرد، على الرغم من أن الناس يواصلون تعلم طرق جديدة للتعبير حياتهم الخاصة، إلا أن كل هذه الطرق والأساليب هي مجرد تفاصيل وتوسعة للبنية الأساسية التي تم تشكيلها في وقت مبكر من حياة الإنسان. كما يؤكد أن لكل فرد أسلوبه الخاص في كل مرحلة من مراحل نموه، إذ ينعكس نمط التنشئة في الطفولة، إلى أن يطور الفرد أسلوب حياته كرد فعل على سلوك الوالدين.

كما يتفق أدلر مع ما طرحه روجرز بأن الإنسان لديه الإمكانية والقدرة في أن يحدد مصيره بنفسه، ويغير الكثير من جوانب حياته طبقا لحاجاته إذا أُتيحت له الفرصة والإمكانيات.