

## جامعه ایرانی و چالشهای سبک زندگی جدید

جواد شیرکرمی<sup>۱</sup>، مرضیه شریفی دروازه<sup>۲</sup>، قاسم خدادادی<sup>۳</sup>

<sup>۱</sup> دانشجوی دکتری فلسفه تعلیم و تربیت

<sup>۲</sup> کارشناسی ارشد مدیریت آموزشی

<sup>۳</sup> دکتری فلسفه تعلیم و تربیت

### چکیده

در فرایند گذار از زندگی سنتی به زندگی نوین، دگرگونی های گسترده ای در حوزه های مختلف فرهنگ، هویت، معاشرت، عایق، عادات و... رخ داده است. این پژوهش با هدف مطالعه چالشهایی که جامعه ایران در عصر جدید با آن مواجه است انجام شده است؛ در این راستا پس از بررسی اسناد موجود (مقالات، کتب و سایت ها) به تحلیل، تشریح و جمع بندی مباحث پرداخته شد. در حال حاضر، خانواده و اعضای آن به طور گسترده ای تحت تأثیر این تغییرات قرار دارند. بالا رفتن سن استقلال و تشکیل خانواده، تغییرات در ساختار و وضعیت اشتغال، کاهش جمعیت خانواده، کاهش پیوندهای درون نسلی و شکاف نسل ها از جمله این تغییرات است. تغییر و گسترش نقش و فعالیت ها به تغییر انتظارات، اشتغال و وضعیت اقتصادی منجر شده است که تقسیم وظایف فردی، خانوادگی و اجتماعی را دگرگون ساخت. در حالیکه مصارف زینتی، کالاهای لوکس و تعویض دوره ای وسایل منزل به طور گسترده ای مورد توجه قرار گرفته است؛ اما تنظیم درآمد، کیفیت زندگی، سلامت جسمی و روانی و... چندان مورد توجه نیست و هر روز شاهد گسترش مشکلات بهداشتی نظیر چاقی، بیماری های قلبی و مصرف بی رویه دارو هستیم. آنچه مسلم است، حتی با وجود پیشرفت ها و تغییر مقتضیات زمان باز هم نمی توان به سنت ها، رسوم، هنجارها و فرهنگ خودی بی توجه بود و از طرفی تعدیل انتظارات، مدیریت و برنامه ریزی در زندگی امروزی امری غیرقابل انکار و بلکه بسیار ضروری است.

**واژه های کلیدی:** بحران هویت، تغییر نقش ها، فردگرایی، مدگرایی، روزمرگی.

## ۱. مقدمه

همزمان با شتاب گیری رشد صنعت و اقتصاد و تسهیل ابداعات و اختراعات بشری، شکل گیری جریان مدرنیسم موجب تأثیرات بسیار زیادی در تمام عرصه های سیاسی، اجتماعی و تربیتی در جهان گردید. تحولات جهان در دهه های اخیر (از حدود نیمه قرن بیستم به بعد)، به شکل گیری یک جریان فلسفی- اجتماعی منجر گردید. جریانی که به رغم گستردگی و پیچیدگی خاص خود، حوزه های مختلف زیبایی شناسی، هنر، ادبیات و علوم اجتماعی را به چالش فراخواند. این جریان که از آن به پست مدرنیسم یاد می شود، در حقیقت انتقاد از مدرنیسم و بررسی بن بست های آن بود. در حال حاضر این سؤال مطرح است که آیا پست مدرنیسم دورانی تازه از تاریخ حیات بشر می باشد و یا اینکه همان استمرار مدرنیسم است. پاسخ این سؤال قدری دشوار است، زیرا برای این سؤال با انواع پاسخ ها مواجه می شویم (حسینی، ۱۳۸۷). در واقع پست مدرن به دنبال راه حل های جدید و به روز برای رفع نواقص، حل معضلات و کاستی ها است.

عصر کنونی را به جهت گسترش سریع علم و فناوری «عصر فرانوگرا» نامیده اند. از ویژگی های این دوران رشد و توسعه سریع فناوری و تغییر و تحولات محیطی است. در چنین شرایطی جامعه و سازمان های آن و از جمله نظام آموزشی نیز دست خوش تغییرات و تحولاتی شده است (حیدری فرد، ۱۳۸۹). پست مدرنیسم یکی از بزرگ ترین مسأله های بحث برانگیز است که امروزه در همه محافل اعم از رسمی، غیررسمی، علمی و غیر علمی بسیار مطرح است. امروزه شاهد شکل گیری انجمن های غیر رسمی فراوانی در سطوح محلی، کشوری و بین المللی هستیم که افراد دارای مشکلات یا دغدغه های مشترک را با هدف کسب راه حل های مطلوب برای مواجه با مسائل زیست محیطی، سیاسی، آموزشی و بحران های بین المللی به هم پیوند داده است.

پس از چند دوره تقابل فرهنگی، اعتقادی، نظامی و پیامدهای ناگوار خشونت؛ سرعت یافتن پیشرفت علوم و ارتباطات بین المللی و تحولات محیطی در دهه ۷۰ میلادی و دهه های پس از آن، به شکل گیری عصر نوینی منجر شد که به جهت گسترش سریع علم و فناوری، عصر پست مدرنیسم یا فرانوین گرایی نامیده شد. عقاید بر خاسته از پست مدرنیسم موجب تمرکز زدایی، انعطاف و گسترش همکاری های غیر رسمی و مشارکتی خواهد شد. لیزر معتقد است که سبک زندگی، طرز تعیین و یا متمایز کردن گروهی از مردم است. نظامی است که بر اساس تأثیر فرهنگ (ارزش ها، منابع، نمادها و قوانین) بر نیروهای زندگی در گروه شکل می گیرد. الگوی رفتاری- گروهی، در خریده ها، مصرف انبوه و روش های مصرفی انعکاس یافته است (الفت و سالمی، ۱۳۹۱).

بوردیو با بهره گیری از مفاهیم سرمایه ی اقتصادی و فرهنگی و استفاده از مفهوم منش که از آن به مثابه الگوهای اندیشه، درک، مصرف و سبک زندگی تعبیر می کند، به تبیین مدلی جهت ساختار طبقاتی و بازتولید طبقه دست زد و معتقد بود که افراد موقعیت طبقاتی خود را درونی می کنند و آن را از طریق انتخاب های فرهنگی خویش بیان می کنند (خادمیان، ۱۳۸۸: ۱۰۱). طبق مدل بوردیو برای سبک زندگی، شرایط عینی زندگی و موقعیت فرد در ساختار اجتماعی به تولید منش های خاص منجر می شود که مولد دو دسته نظام، یعنی نظام طبقه بندی اعمال و نظام ادراکات و شناخت ها است. سبک زندگی در واقع تعامل این دو نظام می باشد. از نظر وی سبک زندگی الگویی غیر تصادفی است و ماهیت طبقاتی دارد و در واقع همان اعمال و کارهایی است که به شیوه ای خاص طبقه بندی شده و حاصل ادراکات خاصی است. وی سبک زندگی را محصول منش ها و تجسم یافته ترجیحات افراد می داند که به صورت عمل درآمد و قابل مشاهده هستند (فاضلی، ۱۳۸۲: ۴۵).

سبک زندگی دارای چند مؤلفه اساسی است؛ اول) بینش، که به طور مشخص در دو عنصر اعتقادات و ادراکات خود را نشان می دهد. دوم) گرایش، که مربوط به ارزش ها و گفتمان ها، تمایلات و ترجیحات می شود. سوم) رفتارها، که اعمال خودآگاه و ناخودآگاه دو رکن اصلی این مؤلفه است و چهارم) وضعیت ها، که در برگیرنده موقعیت های سیاسی و اجتماعی می شود (احمدوند، ۱۳۹۲). «سبک های زندگی، مجموعه ای از طرز تلقی ها، ارزش ها، شیوه های رفتار، حالات و سلاقی را در بر می گیرد. با توجه به اینکه در بیشتر موارد مجموعه عناصر مربوط به سبک زندگی در یک جا جمع می شوند، می توان شناخت لازم از سبک زندگی افراد آن جامعه را به دست آورد» (رحیم نظری، ۱۳۹۵).

بر خلاف همه موجودات، انسان می تواند با اندیشه و اعمال خود، در عالم هستی دخل و تصرف نماید. در هر زمانی تفکرات انسانی موجب پیدایش مکاتب و فعالیت هایی شده است که همه آنها نتیجه تلاش بشر برای یافتن راه های بهتر زیستن بوده است.

## ۲. بحران هویت و تهاجم فرهنگی

در گذر از زندگی سنتی به مدرن، بحران هویت خانواده دامنگیر جوامع بشری گردید. پاستر، از نظریه پردازان پست مدرنیسم، آثار فن آوری های جدید و رسانه ها را در اجتماع و فرهنگ، بررسی کرده و در اثر خود به نام عصر دوم رسانه ها نوشته است: آنچه در نوآوری های فنی مربوط به عصر دوم رسانه ها، یعنی عصر اینترنت، پست الکترونیکی و ماهواره مهم است، دگرگونی گسترده فرهنگ، هویت فرهنگی و روش جدید ساخته شدن هویت ها است (پاستر، ۱۳۷۸: ۵۲).

هویت اجتماعی به معنای ویژگی هایی است که از طرف دیگران به یک فرد نسبت داده می شود. این ویژگی ها را می توان نشانه هایی تلقی کرد که نشان می دهند هر شخص معینی، اساساً چه کسی است. در عین حال، این ویژگی ها شخص مذکور را به افراد دیگری مربوط می کند که همین خصوصیات و کیفیات را دارند. همچنین هویت های اجتماعی بعد جمعی دارند؛ آن ها مشخص می کنند که افراد چگونه و از چه نظر «شبيه» دیگران هستند. اگر هویت های اجتماعی نشان دهنده شیوه های همسانی افراد با دیگران هستند، هویت شخصی، ما را به عنوان افرادی جدا و مجزا از یکدیگر متمایز می کند. هویت شخصی به معنای رشد و تکوین شخصی است که از طریق آن ما معنای یگانه و منحصر به فردی از خویش من و مناسبت من با جهان پیرامون خود خلق می کنیم (گیدنز، ۱۳۸۶: ۴۶).

توجه به ظاهر و مد طبیعتاً گرایش بدی نیست، بلکه اگر مطابق با خصیصه های فرهنگ خودی باشد، خیلی هم خوب است و موجب تنوع و شادابی انسان می شود. اما ظاهر سازی، تشریفات گرایی، تبرج، توجه افراطی به تصویر بدنی، تن دادن به جراحی های زیبایی، و ده ها نمونه از این قبیل که روز به روز نه تنها در نسل نو، بلکه در نسل قبلی نیز در حال گسترش است، نشانگر گسترش یک بیماری همه گیر است. با این حال؛ ما دارای فرهنگ غنی هستیم که اگر به خود آییم و رفتار فرهنگی مهاجم را به خوبی بشناسیم و مراقبت دایمی و مستمر داشته باشیم، نه تنها از داشته های خود پاسداری خواهیم کرد بلکه قادر خواهیم بود تا مؤلفه های فرهنگ خودی را به دیگران القا کنیم. ما می توانیم در دنیای پرشتاب فناوری و جریان نامبارک اضمحلال خرده فرهنگ ها توسط جهانی شدن، فرهنگ خود را پاس بداریم و آن را گسترش دهیم؛ اما به دو شرط، اول آنکه با ساماندهی فرهنگی، تعارض های فرهنگی جامعه را از بین ببریم و خود را به یک اندام وارگی فرهنگی برسانیم و دیگر، خود و همدیگر را هشیار سازیم تا دچار غفلت نشویم<sup>۱</sup>.

غفلت ها و ساده انگاری های فرهنگی در شرایطی است که می توان وضعیت هشدار دهنده اعلام نمود. دلیل این غفلت ها، چه هشیارانه و چه ناهشیارانه، به دلیل وجود تعارض های فرهنگی است. تعارض، یک واژه روان شناختی است که طی آن فرد در برابر چند راه، چند میل و چند نیاز قرار می گیرد؛ به گونه ای که نمی تواند به لحاظ شناختی راه درست را انتخاب نماید. نتیجه شناختی تعارض، سرگردانی، و نتیجه عاطفی و هیجانی آن، خدشه دار شدن سلامت روان فرد خواهد بود. وقتی صحبت از تعارض های فرهنگی می شود، بلا تکلیفی و کوشش و خطا در عرصه های مختلف تصمیم گیری و اجرا، به وضوح مشاهده می شود. نتیجه این تعارض، سرگردانی مردم و برهم خوردن نظام ارزشی نسل نو می باشد. این سرگردانی و درهم شدگی نظام ارزشی، راه را برای رسوخ بیشتر فرهنگ مهاجم در زمینه های نگرش و رفتار فردی و اجتماعی مهیاتر خواهد کرد (سایت حوزه، ۱۳۹۶).

امروزه، پروژه های شهری بدون توجه به پیوست های تربیتی و بهداشت روان اجرا می شوند. بدون آنکه به نتایج انسانی آن توجه شود. در شهرهای بزرگ، هر کسی به آپارتمان وارد می شود، بلافاصله به اتاق شخصی خود می رود و درب آن را بر روی

<sup>۱</sup>. <http://www.hawzah.net/fa/article/view/۹۳۷۴۶>

دیگران می بندد و حریم به شدت خصوصی برای خود ایجاد می کند. متأسفانه، کمتر سفره غذا پهن می شود. هر کسی هر ساعت که بخواهد غذا می خورد، تازه اگر غذای فوری (فست فود) نخورد. در اکثر خانه ها، کتاب پیدا نمی شود، اما حتماً یک دستگاه ماکروفر با نشان های معروف در آشپزخانه های اوپن رخ می نماید. زمانی هم که اهالی خانه دور هم جمع می شوند، کمترین گفتگو بین آنها رد و بدل می شود. معمولاً در مهمانی ها دیده ایم که از میان ده نفر حاضر، دست کم پنج شش نفر حتی برای چند بار با تلفن های همراه خود در حال بازی، بلوتوث کردن، ارتباط واتساپی و وایبری با یکدیگر و یا با دیگران هستند. همه کنار هم نشسته اند اما در واقع با تلفن های خود حرف می زنند (همان).

آسیب شناسی در عرصه فرهنگ، به بررسی آفات و آسیب هایی می پردازد که رنگ و لعاب فرهنگی دارند و عناصر تشکیل دهنده و سازنده عادات، رفتار و کنشهای اجتماعی را تحت تأثیر خود قرار می دهند. از آنجایی که در صورت عدم جلوگیری از این آسیب ها، آنها رفته رفته در فرهنگ اصیل جامعه نفوذ می کنند، بازشناسی این آسیب ها مهم می نماید. در صورت سهل انگاری در این زمینه، مقاومت افراد در برابر مفاسد و ناهنجاری های فرهنگی ضعیف می گردد و به مرور زمان این قبیل کنشها رفته رفته نهادینه شده، حکم آداب و سنن حاکم بر جامعه را پیدا می کند و در نتیجه به استحاله فرهنگی و سرانجام به شکل گیری فرهنگی از نوع جدید می انجامد که با فرهنگ اولیه تفاوت بارز دارد (رحمت آبادی، ۱۳۹۳).

از زمانی که رایانه در اتاق بچه ها قرار گرفت و آنها بیشترین کاربران این وسیله شدند، نوجوان در معرض آسیب های متعدد قرار گرفت. امروزه « تربیت رسانه ای » جایگزین فضاهای تربیتی خانواده ها شده است و وسایل ارتباط جمعی، به سرعت گسترش یافته و به پدیده ای همه گیر تبدیل شده اند. دیگر نمی توان فرزندان خود را از دسترسی به فنون روز و جدید بازداشت و آنها را محبوس کرد و یا وسایل ارتباط جمعی را از دسترس آنها دور نگه داشت، اما باید آنها را نسبت به خطراتی که جسم و روان آنها را تخریب می کند، آگاه ساخت و نحوه صحیح استفاده از این وسایل را به آنها آموزش داد.

### ۳. خانواده و تغییر نقش ها

«خانواده ایرانی در دوره حاضر، دستخوش تغییرات وسیعی شده که نه تنها نسبت به قرن های گذشته، بلکه نسبت به دهه های گذشته تفاوت یافته و بر سطوح مختلف خانواده و به تبع آن، در جامعه تأثیر گزاردده است. صنعتی شدن و شهری شدن دو فرایندی هستند که تغییرات جدیدی را در زندگی فردی و اجتماعی به وجود آورده اند. عمده ترین این تغییرات عبارتند از بالا رفتن سن ازدواج، تغییرات در ساختار اشتغال، تغییرات جمعیت شناختی، بی میلی به فرزندآوری، کاهش پیوندهای درون نسلی، تضعیف روابط صمیمانه در خانواده، شکاف نسل ها و تغییر در وظایف» (نوابی نژاد، ۱۳۹۳).

مفهوم نقش، معانی مختلفی را به ذهن متبادر می سازد. یکی از متداول ترین مفاهیم آن مرتبط با اعمالی است که هر فرد به مناسبت پایگاه هایی که در جامعه دارد، انجام می دهد. از نظر والتر کوتو، نقش معرف رفتاری است که هر کس با توجه به مقام و پایگاه اجتماعی فرد حق دارد از او انتظار داشته باشد (توسلی، ۱۳۸۶ ص ۳۰۲).

«مسئولیت پذیری در ابعاد فردی و اجتماعی، مفهومی است که می تواند به عنوان ابزاری مطلوب برای حفظ انسجام اجتماعی، در عین احترام به تفاوت ها و فهم آنها عمل کند. مسئولیت، ویژگی ای شخصیتی است که معمولاً به صورت نگرش در ساختار روانی و رفتاری فرد شکل می گیرد و متغیر عمده و اساسی در رفتارهای اجتماعی محسوب می شود. مسئولیت پذیری در ابعاد فردی، زمینه ساز مسئولیت پذیری اجتماعی است و مسئولیت پذیری اجتماعی، پیامدهای اجتماعی و فرهنگی فراوانی به دنبال دارد که از مهمترین آنها دگرخواهی در روابط اجتماعی است. امروزه، آموزش رفتارهای اجتماعی از جایگاه در خور توجهی برخوردار است» (خواجہ نوری و همکاران، ۱۳۹۳).

در دهه های اخیر، زنان با خروج از گستره خصوصی و ورود به گستره عمومی و عرصه های کار که پیش از این در سلطه مردان بود، سهم زیادی از نیروی کار جوامع را به خود اختصاص داده اند. تقریباً در همه جای دنیا اشتغال زنان خارج از خانه رو به فزونی است (افضلی، ۱۳۹۰). کسب استقلال اقتصادی تعداد زیادی از زنان، نقش آنان را در تصمیم گیری های خانوادگی نظیر تعیین تعداد فرزندان، محل سکونت مستقل، گذران اوقات فراغت و مشارکت در موضوعات روزمره، دگرگون ساخت. از سوی

دیگر، ورود گسترده زنان به صحنه علم و دانش، علاوه بر ارتقای آگاهی های آنان، موجب پیگیری بیش از پیش خواسته و یا به اصطلاح حقوق آنان شد. گسترش نقش نهادهای رسمی بیرون از خانه و تغییر وظایف، موجب افزایش اوقات فراغت زنان شد و در مجموع همه این ها بر روند تحولات ساختاری نقش زنان در خانواده تأثیر بسزایی داشتند. با ورود زنان به عرصه های آموزشی، شغلی و سایر نهادهای اجتماعی، منابع هویت یابی آنان از نقش های گذشته (عمدتاً خانگی) فراتر رفته و در تصویر ذهنی از خود، هویتی مستقل از هویت برگرفته از همسر در نظر گرفتند (سفیری و همکاران، ۱۳۹۲).

واقعیت آن است که تغییرات نقش های زنان بیشتر و پرشتاب تر از تغییرات نقش های مردان بوده است (مهرانگیز، ۱۳۸۹؛ رحمانی و همکاران، ۱۳۹۶).

#### ۴. فردگرایی و زندگی مجردی

فردگرایی، به روی گرداندن افراد جامعه از خواسته ها و مطالبات جمعی، ارزش ها و سنت ها منجر می شود و در این حالت، خواسته ها، علایق، نگرانی ها و نیازهای فردی در اولویت قرار می گیرد. این خصیصه، متأسفانه در جامعه در حال گسترش است. فردیت گرایی و حتی خود خواهی و خود شیفتگی تا به آنجا پیش می رود که مدام می خواهیم دیگران را در زندگی و تجارب خود، نه اینکه سهم کنیم بلکه غرق کنیم! توجیه فردی که با یک جنازه، یا یک صحنه تصادف، یا یک آتش سوزی و ... عکس سلفی می گیرد و به اشتراک می گذارد، چه می تواند باشد به جز غرق کردن دیگران در تجاربی که خود به تنهایی آنها را کسب کرده و دیده است. اینکه هر روز با ظاهری خاص و متفاوت عکسی را به اشتراک می گذاریم آیا دلیلی دارد جز تأیید گرفتن از دیگران و رشد هر چه بیشتر فردیت؟! به هر طریق می توان از اینگونه اقدامات به این نتیجه رسید که کارکرد رسانه خواه ناخواه جامعه را به سمت فردیت و در پی آن خودشیفتگی و حشتناکی سوق می دهد که مقابله با آن سخت می نماید (قادری، ۱۳۹۶).

بعضی دانشجویان و جوانان معتقدند که امکانات و فرصت های شهرهای بزرگ نظیر تهران شامل کتابخانه های بزرگ و مجهز، امکانات تحصیلی، ورزشی، تفریحی، فرهنگی، سینما، تئاتر، موسیقی، فرصت فعالیت های اجتماعی، فرهنگی، سیاسی، فرصت های بهتر شغلی و درآمدی آنقدر برجسته است که به هیچ وجه با امکانات شهرستان کوچک خودشان قابل مقایسه نیست. بنابراین آنها حاضر نیستند که به شهرستان برگردند چون حس می کنند باید همه این فضاها و امکانات عمومی را رها کنند و وارد فضای بسته و سوت و کور شهرستان شوند، اما برخی دیگر عدم تفکیک فضایی و فضای شخصی و حوزه خصوصی، برخوردها و سختگیری های آزاردهنده، چک شدن، ساعت خوردن، برخورد بعضاً بد مسئولان خوابگاه، سروصدا، نبود بهداشت کافی، و غیره را مطرح می کنند و مورد انتقاد قرار می دهند (پیراسته فر، ۱۳۹۴).

ترکمان (۱۳۹۵) معتقد است که افراد پس از طلاق، خانه پدری را برای زندگی جالب ندانسته و به زندگی مجردی روی می آورند. علاوه بر آن تعدادی نیز به دلیل فشارها، کمبودها و تفاوت های فرهنگی عظیمی که با خانواده خود دارند، زندگی مجردی را تنها راه گریز از قید و بندهای زندگی خانوادگی دانسته و آن را به عنوان راهی برای رهایی از انقیاد خانواده انتخاب می کنند و دسته ای دیگر هم هستند که خانواده آنها را نمی پذیرد و به دلایلی که بیشتر اخلاقی هستند آنها را طرد می کنند که در این صورت زندگی مجردی تنها راه حلی است که به نظر می آید. پدیده تأسفانگیزی دیگر گرایش برخی مردان متأهل به داشتن خانه های مجردی است که در اکثر اختلافات خانوادگی به آن اشاره می شود (خلیل زاده، ۱۳۹۵).

#### ۵. مصرف و تجمل گرایی

تجمل به معنای زیور بستن، آذین کردن، خود آراستن، مال و اثاثه گرانبها داشتن، خود آرای، جاه و جلال، خدم و حشم و ... آمده که جمع آن تجملات است (فرهنگ فارسی، ۱۳۷۱: ۱۰۳۲). همچنین به معنای خود را زینت دادن، حشمت و عظمت، بزرگی و اسباب و سامان بزرگی و رفاه و آسایش (نفیسی بی تا؛ به نقل از افسردیر و رحیمی، ۱۳۹۳)، و اثاثیه گران بها داشتن آمده است (معین، ۱۳۷۱ ج ۱: ۱۰۳۲).

تجمل گرایی در دیدگاه عرف، به معنای روی آوری بیش از حد به مادیات و گردآوری اشیا و لوازم غیر ضروری و دل بستن به آنهاست، به گونه ای که این عمل، برای انسان ها به هدف تبدیل شود. این نوع تجمل گرایی نه تنها سفارش نشده است؛ بلکه به دلیل گرفتار شدن مسلمانان در دام اسراف نکوهش نیز شده است. اما اسلام استفاده از زینت و زیبایی های طبیعت و اسباب و لوازم مناسب و ... را نه تنها اجازه داده بلکه به آن توصیه و سفارش نموده است. بنابراین استفاده از زینت و زیبایی اگر در حد اعتدال باشد هیچ اشکالی ندارد، آنچه نکوهش شده افراط در این زمینه و روی آوردن به تجمل گرایی می باشد (مطهری، ۱۳۶۸: ۷۳).

ایرانی ها به نسبت بسیاری از مردم ثروتمند جهان بیشتر به سفر می روند، بیشتر طلا می خرند و بیشتر خودروهای لوکس سوار می شوند. این درحالی است که درآمد بسیاری از آنها نه تنها خیلی خوب نیست، بلکه عمدتاً از طبقه متوسط با یک حقوق معمولی هستند. پس چرا با وجود این درآمد کم این چنین خرج می کنند؟ آمارهای رسمی و غیررسمی و نمودارهای اقتصادی به ما یادآور می شوند که ایرانی ها مشتریان پروپا قرص طلاهای وارداتی و خریداران خودروهای گرانقیمت و شاسی بلند هستند. همچنین ایران در مصرف لوازم آرایش و جراحی های زیبایی دارای مقام پنجم است. سال هاست که دو پدیده تجمل گرایی و مصرف گرایی به سبک زندگی ایرانی ها وارد شده و چالش بزرگی را برای خانواده های ایرانی به وجود آورده است. پدیده های دامنگیر که باعث شده برخی ها برای خرید هر کالای مصرفی، عروسی و عزاداری، تحصیل و کار، بیش از حد به تجملات اهمیت دهند. درست مثل برگزاری عروسی های هوایی، جهیزیه ها و سیسمونی های چند صد میلیونی که دیگر مثل سابق به چند دست ظرف و ظروف و لحاف و تشک، کمد و قالی ختم نمی شود؛ حالا ماشین ظرفشویی، یخچال سایدبای ساید، مایکروفر و فرش های ابریشم جزو وسایلی است که اگر در جهاز عروس نباشد، جهاز درست و حسابی به حساب نمی آید! باورهایی که باعث به وجود آمدن زندگی های قسطی شده و در این بین سرپرست های خانواده به شدت تحت فشارهای مالی قرار می گیرند (مقدسی، ۱۳۹۶).

از تجمل گرایی به عنوان آفت جامعه امروز نام برده می شود. قرائی مقدم، در پاسخ به این سؤال به گزارشگر روزنامه کیهان می گوید: تجمل گرایی به معنای گرایش به تجملات، یکی از پدیده های نابهنجار اجتماعی و یک بیماری روان شناختی است. هر چند که نمی توان آن را یک رذیلت اخلاقی دانست، ولی باید اذعان کرد که آثار آن از یک رذیلت اخلاقی در روحیه فرد و جامعه کمتر نیست. این جامعه شناس در ادامه اضافه می کند: گرایش به تجمل یک امر طبیعی و فطری است ولی مراد از تجمل گرایی در اینجا، شکل افراطی این گرایش است که پیامدهای زیانباری را بر اقتصاد سالم خانواده و جامعه برجای می گذارد و از مصادیق اسراف، تبذیر و ... به شمار می آید (توانا، ۱۳۹۴).

مصرف گرایی و خرید بی رویه و خارج از نیازها، به معیاری برای برتری انسان ها نسبت به یکدیگر تبدیل می شود و پیدایش چنین ذهنیتی این موج مخرب را فزاینده تر از گذشته تشدید می کند. برخی نیز احساسات و کمبودهای درونی خود را با خرید خارج از قاعده محصولات و تولید مصرفی پوشش می دهند و به تعبیری می توان گفت احساسات هیجانی و نا آرام خود را با مصرف گرایی و تجملات آرام می سازند (بیگی، ۱۳۹۴). پیامدهای روند مصرف گرایی در کشور و ادامه این روند، عواقب خطرناکی را در بر خواهد داشت که وابستگی اقتصادی، اجتماعی، سیاسی، فرهنگی و بحران هویت از جمله این پیامدهای شوم است (حکاک زاده و رضوی علوی، ۱۳۹۲).

کسانی که به صورت افراطی دچار تجمل گرایی هستند، با توجه به مد روز عمل می کنند و گرفتار بیماری مد گرایی هستند، اینان با چشم و هم چشمی هر از گاهی وسایل مثل تلویزیون، فرش، یخچال، مبلمان و ... را به سمساری می دهند و وسایل نویی را می خرند که به اصطلاح چیدمان منزلشان را به روز کنند تا از قافله مد عقب نمانند و بدین ترتیب بخواهند سری بین سرها درآورند تا نقاط ضعف خود را بدین ترتیب کاهش دهند و این یک آفت بزرگ برای جامعه است (توانا، ۱۳۹۴). یکی دیگر از بحث های موجود در مصرف گرایی این است که با تغییر مد رایج یا با تغییر طبقه مصرفی هر شخص، نیاز به اجناس مکمل<sup>۲</sup>

<sup>۲</sup>. Complementary

تشدید می‌یابد، به طور مثال، وقتی شخصی خانه خود را تغییر داده و در محله مرفه‌تری سکنی گزیند، باید وسایل متناسب با آن و خودروی متناسب آن را نیز تهیه کند تا به اصطلاح با افراد و کلاس آن محله هماهنگ باشد یا با تغییر خودروی سواری و ارتقای آن باید پوشش متناسب با آن را اختیار کند. این روند، مصرف‌گرایی را تشدید می‌کند و شخص مجبور است برای رعایت مد مصرف خود را افزایش دهد. مدگرایی حالت نوسازی دارد و در کالاهایی ظهور می‌یابد که ویژگی‌های قابلیت دید و رؤیت اجتماعی و غیرضروری بودن از نظر اجتماعی را دارا هستند. بنابراین، مد و مدگرایی برای رسیدن به دو هدف ذیل صورت می‌گیرد: الف) تطبیق یعنی هماهنگی با گروه‌های معین اجتماعی؛ ب) تفکیک، یعنی جداسازی خود از گروه‌های خاص.

## ۶. کیفیت زندگی و روزمرگی

مفهوم کیفیت زندگی یک فرایند پیچیده است و بدون شک توجه سیاست‌گذاران را به خود جذب کرده است، اما فقدان مفهوم روشن است که مانعی برای پیاده‌سازی آن در فرایند تصمیم‌گیری شده است (داس، ۲۰۰۸ : ۲۹۹). در واقع مفهوم کیفیت زندگی متغیر مرکبی است که از چندین متغیر متأثر می‌گردد. تغییر در سطح درآمد مردم، شرایط زندگی، وضع سلامت، محیط، فشارهای عصبی، فراغت، شادمانی خانواده، روابط اجتماعی، و... (رحمان، ۲۰۰۳؛ به نقل از اجزاشکوهی و همکاران، ۱۳۹۳).

سازمان بهداشت جهانی، درک فرد از موقعیت زندگی خود در بستر فرهنگی، سیستم ارزشی جامعه، اهداف، انتظارات و معیارهای فردی را به عنوان مشخصه‌های کیفیت بخشی به زندگی بر شمرده است. بنابراین کیفیت زندگی با عواملی نظیر سن، فرهنگ، جنسیت، تحصیلات، محیط اجتماعی و تندرستی ارتباط پیدا می‌کند (ساروی، ۱۳۹۰). از طرفی، تحقق اهداف سازمان‌ها در حوزه رقابت‌پذیری، پرداختن به موضوعات ایمنی<sup>۳</sup>، بهداشت<sup>۴</sup> و محیط زیست<sup>۵</sup> و توجه به نیروی انسانی و بهبود فعالیت‌های آن به عنوان اصلی‌ترین سرمایه سازمان، در زمره اصلی‌ترین اهداف مدیریت‌های اقتصادی قرار گرفته است (عشقی ملایری، ۱۳۹۳؛ به نقل از شیرکرمی و همکاران، ۱۳۹۵).

مکوندی و زمانی (۱۳۸۹) کیفیت زندگی و ابعاد آن را شامل موارد سلامت جسمی، روانی، اجتماعی و محیطی می‌دانند. در بعد سلامت جسمانی عواملی نظیر درد جسمانی، تحرک و جابجایی، خواب مناسب، توانایی در انجام امور روزمره و توانایی اشتغال، در بعد سلامت روانی عوامل خودپنداره، عزت نفس، لذت از زندگی، عواطف منفی و معنی دار بودن زندگی، در بعد سلامت اجتماعی عواملی نظیر روابط و حمایت اطرافیان و در بعد سلامت محیطی رضایت از محل سکونت و سلامت محیط اطراف، امکان فعالیت‌های تفریحی، احساس امنیت و دسترسی به خدمات بهداشتی، مطرح شده‌اند.

از مسائلی که معمولاً در میان افراد یک اجتماع بروز می‌کند و بر کیفیت زندگی اثرگذار است، مسأله روزمرگی است. روزمرگی چیزی نیست جز تکرار روزها بدون هیچ امید و اشتیاقی که باعث می‌شود انرژی و شادمانی خود را در دراز مدت از دست بدهیم و دیگر میلی به زندگی کردن نداشته باشیم. از این رو روزمرگی نوعی بیماری شناخته می‌شود که به مرگ احساسات معروف است. محققان پس از تحقیق روی افراد مختلف با زندگی‌های گوناگون و در شرایط مختلف، به این نتیجه رسیده‌اند که یکی از عوامل بسیار مؤثر در روزمرگی «سرخوردگی» است. سرخوردگی در نتیجه افکار پوچ و بیهوده‌ای بروز می‌کند که پس از دیدن نتیجه نامطلوب تلاش به دست می‌آید و غالباً شامل افکار منفی است و دیگر میلی برای ایجاد تصمیمات و آرزوهای جدید وجود ندارد؛ این افکار منفی رفته رفته باعث گوشه‌گیری از اجتماع و دوستان و خانواده و بی میلی به زندگی خواهد شد.<sup>۶</sup>

<sup>۳</sup>. Safety

<sup>۴</sup>. Health

<sup>۵</sup>. Environment

<sup>۶</sup>. <http://setare.com/fa/news/۲۸۸>



برای تعادل میان کار و زندگی، فکر کنید که چگونه مسائل را آسان تر بگیرید و از زندگی خود راضی باشید و زندگی را از دریچه کسب تجربه ببینید. با نزدیک تر بودن به دیگران، می توان احساس راحت تری داشت. سعی کنید با وقایع زمانی که رخ داده اند رو به رو شوید و به استقبال اتفاقات بد نروید. به احساسات و اندیشه های درونی خود گوش دهید و سپس تا حدی که لازم است زندگی و محیط پیرامون خود را کنترل کنید تا به آن درجه از کنترل که مطلوب است برسید. نگران این نباشید که دیگران درباره شما چگونه فکر می کنند یا اینکه همیشه باید همه کارها را درست انجام دهید (سلامت نیوز،<sup>۷</sup> ۱۳۹۵).

کیفیت زندگی، با توجه به شاخص های اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی، محیطی و روانی با روند برنامه ریزی شهری در ارتباط است. شرایط تحصیل بهتر، کیفیت مسکن، کیفیت فضاهای گذران اوقات فراغت، ایجاد فرصت کنش متقابل اجتماعی و فرصت های اجتماعی اشتغال، رفاه، تأمین نیاز های روانی و عاطفی شهروندان نظیر نیاز به امنیت، زیبایی، آرامش خاطر، تعلق اجتماعی، شادی و تفریح جوهره اصلی کیفیت زندگی مدرن را تشکیل می دهند. یکی از معیار های ارزیابی کیفیت زندگی خصوصاً در شهرها، فضای باز و سبز عمومی می باشد که از زیرمعیار های اصلی شاخص اجتماعی کیفیت زندگی می باشد (علی اصل و آذربار، ۱۳۹۴).

## ۷. سبک زندگی و سلامتی

ما در عصری زندگی می کنیم که «سرعت» یکی از بارزترین ویژگی های آن است، ویژگی ای که صرف نظر از خوب یا بد بودن، ارمان زندگی معاصر است، اما بی شک پیچیدگی زندگی امروزه باعث غفلت از برخی پدیده های پیرامونی ما شده است. سلامتی ارزشمندترین نعمت خدادادی به هر فرد است که برای حفظ آن از هر کوششی دریغ نمی کند، ما روزانه مواد خوراکی زیادی مصرف می کنیم که تقریباً در مورد هیچکدام از آنها اطلاعات دقیق و کافی نداریم، مثلاً نمی دانیم ساندویچی که در مدت چند دقیقه آماده و مصرف می شود به همان اندازه که سلامت ما را تأمین می کند، به خطر هم می اندازد؟ یکی از مهمترین دلایل بروز بیماری ها بی توجهی به تغذیه سالم و داشتن عادت های غلط غذایی است که از دوران کودکی شکل می گیرد و تا پایان عمر تأثیرات خود را بر سلامت افراد به جای می گذارد. همچنین رشد قارچ گونه واحدهای عرضه مجاز و غیر مجاز انواع فست فودها نظیر ساندویچ، پیتزا، سمبوسه و فلافل در چند سال اخیر رابطه معنا داری با دگرگونی ذائقه مردم و تغییر سبک زندگی آنان داشته است (عبدالعزیزی، ۱۳۹۴).

بسیاری از مشکلات بهداشتی از جمله چاقی، بیماری های قلب و عروق، انواع سرطان، وابستگی دارویی و مواردی دیگر، امروزه در اغلب کشورها و خصوصاً در کشورهای در حال توسعه به چشم می خورد، که همگی آنها با سبک زندگی افراد در هر جامعه در ارتباط است (پارک و پارک، ۱۳۸۳). حسینی (۱۳۹۶) معتقد است که سبک زندگی جامعه ایران تغییر کرده و به همین دلیل الگوی تغذیه آنها نیز تغییر یافته و در حقیقت مردم ایران به دلیل فرصت کمی که دارند، به سوی مصرف مواد فست فودی سوق می یابند و این امری طبیعی است، اما آنچه بسیار مهم است و مورد توجه قرار نمی گیرد الگوی تغذیه ایرانی نا سالم و نا مطلوب است. مواد غذایی و بهداشت فست فودها باید کنترل شوند و لبنیات و سبزیجات در سبد تغذیه ایرانیان مورد توجه قرار گیرد. البته این مشکل هم انکار ناپذیر است که مصرف لبنیات بیشتر پول بیشتر و اقتصاد بهتر می خواهد و اقتصاد بهتر فضای سیاسی و اجتماعی بهتری می خواهد، یعنی همه گزینه ها به هم مربوط است. همچنین کلانتری (۱۳۹۶) الگو از یک محل و منشأ خاصی نمی آید، الگو مخلوطی از تاریخچه، فرهنگ و سنت های یک جامعه است، اختلاف فرهنگ های مختلف، الگو را ایجاد می کند و این ها دستخوش تغییر می شوند، الگوی غذایی معلول ارتباطات فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی و دسترسی به ابزار ارتباطی مثل ماهواره، اینترنت، حتی فیلم های حادثه ای یا اجتماعی که نشان دهنده زندگی روزمره هستند، می باشد، همانطور که آدم ها از یک لباسی که هنرمندی در آن فیلم پوشیده اقتباس می کند و در تولید پوشاک مدل های آنها را بر می دارند، طبعاً مردم عادی هم غذا خوردن را در همین مسائل نمونه برداری می کنند.

<sup>۷</sup>. <http://namnak.com>



در حال حاضر، در ایران به طور متوسط بین ۱۰ تا ۱۴ گرم نمک مصرف می شود که حدود سه برابر مقدار مصرف جهانی است. مواد مختلفی که می تواند طعم دهنده باشد، اعم از آب گیاهان معطر و عصاره هایشان، آبغوره، آلبیمو و طعم دهنده های دیگر را می توان به جای آن استفاده کرد و کمتر به سمت نمک رفت. همچنین در مصرف روغن از روغن های مایع استفاده شود و مسأله نگهداری روغن هم خیلی مهم است (کلانتری، ۱۳۹۶).

## ۸. تنوع و اوقات فراغت

اوقات فراغت به فرصت هایی اطلاق می شود که افراد بعد از انجام کارها و اشتغالات رسمی به دست می آورند و به فعالیت هایی می پردازند که با ذوق و علاقه خودشان رابطه مستقیمی دارد. مسلماً علائق و سلیقه ها ریشه در علل و عوامل مختلف دارد که سبک زندگی افراد و کیفیت گذراندن زندگی از علل بنیادی و ریشه ای مؤثر بر آن می باشد. افراد در تنظیم برنامه های زندگی شخصی و گروهی مایلند از تجربیات ارزشمند دیگران بهره برده تا هم راهی میان بر در رسیدن به کمال خود را طی کنند و هم هزینه های کمتری را متقبل شوند (امینیان و کوهستانی، ۱۳۷۸: ۳).

اهمیت پرداختن به تفریح، به دلیل ایجاد انگیزه و تحکیم خانوادگی ضرورت دارد و تفریح خانوادگی بسیار مهم تر از تفریح فردی است و به تسهیل هم فکری و حل مشکلات راحت تر منجر می شود (هورنا، ۱۹۸۹). الگوی واقعی و درست تفریح در جامعه ما در گذشته از دل ارتباطات خانوادگی و فAMILI شکل می گرفته است؛ اما امروزه نه تنها ارتباطات فAMILI قوی نیست، بلکه شکل و سبک زندگی امروزی نیز موجب شکل گیری ارتباطات خانوادگی ناموزون می شود (دستوم و همکاران، ۱۳۹۳).

ساختار وجودی انسان به گونه ای است که تفریح و شادی و نشاط از نیازهای اساسی او محسوب می شود؛ چرا که روح و جسم انسان بعد از مدتی فعالیت خسته شده و انسان نیاز دارد تا با راهکارهایی این خستگی را از خود دور کند. اما روش هایی که شهروندان برای شادی و نشاط بر می گزینند مختلف بوده و گزینش روش های ابراز شادی و نشاط ارتباط بسیار نزدیکی با سبک زندگی افراد دارد و با کمی توجه در زندگی شهروندان متوجه این موضوع خواهیم شد. از طرفی، شادمانی از هیجانات بنیادی انسان است که نقش تعیین کننده ای در تأمین سلامت فرد و جامعه دارد و صرف نظر از چگونگی کسب آن، سلامت جسمی را بهبود می بخشد. افراد شاد احساس امنیت بیشتری دارند، آسان تر تصمیم می گیرند و از روحیه ی مشارکتی توأم با خرسندی، خوش بینی، امید و اعتماد بالاتری برخوردارند. از این رو، می تواند نقشی تسهیل گر در توسعه هم داشته باشند (قنبریان و حاتمی، ۱۳۹۵).

با برنامه ریزی صحیح در اوقات فراغت، می توان بحران های زندگی روانی، اجتماعی و اخلاقی را حل و فصل نمود. با معرفی الگوهای عملی و نظری و نقش آنها در سبک زندگی، به روشنی می توان حدس زد که برنامه ریزی برای اوقات فراغت برگرفته از اهداف اساسی و الگوهایی است که افراد خود را موظف به پیروی از آن می دانند. اگر بخواهیم نقش مثبت اوقات فراغت را در زندگی افراد جویا شویم، تغییر نگرش الگویی آنها و به تبع آن انتخاب نوع اوقات فراغت، عاملی اصلی و مهم است. با معرفی الگوهای علمی و عملی، فرد در انتخاب اوقات فراغت، هیچگاه اسیر لحظه های تصادفی و زودگذر که نتایج آن گاهی ناخوشی ها و بدرفتاری های حاصل از گذراندن اوقات فراغت است، نشده و خود برنامه ریز و طراح لحظه های اوقات فراغت و انسجام بخشی آن ها خواهد بود. هر کدام از شیوه های اوقات فراغت مثل سینما، پارک، جشن ها و شادی ها، گردش های علمی، صله رحم و... در خدمت زندگی و برای تسهیل و تکامل و به تبع آن، رضایت درونی و برونی افراد از زندگی خواهد بود (تقی پور، ۱۳۹۳).

یکی از عرصه های انتخاب آزادانه فردی و عرصه قابل مشاهده زندگی، که حوزه مهمی در مطالعات سبک زندگی محسوب می شود، فراغت است. حوزه فراغت بر اساس عوامل و تعیین بخش های متعددی تغییر می کند، تغییراتی که کاملاً متأثر از متغیرهای تعیین کننده هویت است (ربانی و شیر، ۱۳۸۸). بنابراین، شیوه ها و چگونگی گذراندن اوقات فراغت به عنوان یکی از مسائل دارای اهمیت در زندگی انسان مطرح است.

## ۹. جمع بندی

سبک زندگی از دو خواستگاه علمی روان‌شناختی و جامعه‌شناختی مطرح شده است که در نگاه روان‌شناختی عناصری مانند خلاقیت، توجه به ابعاد فردی، توجه به خودآگاهی و توجه به مقوله انتخاب و آزادی و اثرگذار بودن عامل ژنتیک و محیط دخیل هستند و در نگاه جامعه‌شناختی، سبک زندگی تأکید بر عنصر جمعی- فردی دارد و در این رویکرد، نظریات متعددی ارائه شده است (مونیکا، ۲۰۱۵).

پژوهش حاضر با هدف مطالعه و تشریح چالش‌های سبک زندگی جامعه ایرانی در عصر جدید (پسامدرن) انجام شد. با توجه به مباحث، می‌توان گفت که در حیطه سبک زندگی جدید، فرایند جذب و رویارویی نامناسب و غفلت از برخورد صحیح، اصولی و آگاهانه با پدیده‌ها و مظاهر و فناوری‌های نوین، با عواملی در زمینه‌های بحران هویت، تغییر نقش، زندگی مجردی، کاهش مسئولیت‌پذیری، مصرف‌گرایی، تضعیف سلامتی و بهداشت، مدگرایی و چشم و هم‌چشمی، روزمرگی و افت کیفیت زندگی، و... در ارتباط است.

از نظر جامعه‌شناسی اجتماعی، فرهنگی و سیاسی، بخش عمده‌ای از معضلات ما بیرون از نظام اجتماعی اتفاق می‌افتد. البته مسائلی که برای ما جای خوشحالی دارد این است که مردم جامعه به این مسائل و مشکلات واقف هستند. بسیاری از مشکلات ما نیز ناشی از همین تهاجم فرهنگی است. این تهاجم فرهنگی است که باعث می‌شود جوانان ما ازدواج نکنند و از فرزنددار شدن فراری باشند، آنها نمی‌خواهند مسئولیت زندگی را به دوش بکشند، چراکه زندگی بی‌قید و بند به آنها یاد می‌دهد که چنین زندگی‌ای را پیش بگیرند (جمشیدی‌ها، ۱۳۹۶).

یکی از مهم‌ترین مسائلی که در حال حاضر جامعه و کشور ما با آن دست به گریبان است، بحران بیکاری است. بیکاری معضل بزرگ جامعه ما است که به همراه خود پیامدهای ناخوشایندی را برای خانواده و فرد بیکار به بار می‌آورد؛ مشکلاتی از قبیل فقر اقتصادی، مشکلات روحی و روانی، افت ارتباطات خانوادگی، مشاجره، خلاف‌کاری و عدم توجه به بنیان‌های خانواده. این مشکلات باعث می‌شود درون خانواده با ناهماهنگی و عدم ثبات روبه‌رو شود که پیوستگی و وابستگی را میان افرادش به بیشترین شکل ممکن کاهش دهد. جامعه زمانی می‌تواند پویا باشد و به رشد اقتصادی دست یابد و از تخلیفات اجتماعی عاری شود که افراد در آن شغل داشته باشند و در کنار شغل از نظر کاری حاشیه امن برایشان ایجاد شود؛ این همان دردی است که ریشه‌کن کردنش جز با فرهنگ‌سازی و همچنین ترمیم پایه‌های اقتصادی کشور امکان‌پذیر نخواهد بود (قرایی مقدم، ۱۳۹۶).

بسیاری از محققان و جامعه‌شناسان معتقدند که بحران خانواده از زمانی شروع شد که زنان نقش سنتی خود را در خانواده رها کرده و وارد بازار کار شده‌اند. همزمان با افزایش مشارکت زنان به عنوان نیروی کار، نرخ ازدواج با کاهش جدی رو به رو شده و در مقابل با آن، نرخ طلاق افزایش داشته است. از طرفی دیگر اشتغال زنان روی بعد خانوار اثر می‌گذارد. در واقع زنان به دلیل کمبود وقت به واسطه کار بیرون از منزل، ترجیح می‌دهند که فرزند کمتری داشته باشند و یا دیرتر بچه دار شوند. زنان شاغل در مقایسه با زنان خانه‌دار با مسئله دیگری رو به رو هستند که همان تعدد نقش هاست، چرا که همزمان باید چندین نقش را به خوبی ایفا کنند؛ نظیر کارمند بودن، مادر بودن و همسر بودن. در واقع تنوع نقش‌ها می‌تواند در برگیرنده تعارض و تضاد باشد، این امر به نوبه خود موجب فشار مضاعف بر زنان نیز خواهد بود زیرا اگر چه کار بیرون از منزل استقلال عمل برای زنان به همراه دارد اما بار خانگی از دوش آنان برداشته نشده است.<sup>۸</sup>

اگر از زندگی انتظارات واقع بینانه داشته باشید، بهتر می‌توانید با مشکلات برخورد کنید. بدانید که موفقیت یک هدف متحرک است و در دنیایی که پیوسته در حال تغییر است، باید با زندگی برخورد پویا داشته باشید. به جای مدارا با مسائل زندگی تان، برای حل و فصل آن‌ها اقدام کنید. اگر پیوسته بر آن باشید که به مشکلات و مسائل دیگران برسید و با مشکلات خودتان کاری نداشته باشید، تردید نکنید که با ورشکستگی عاطفی روبرو خواهید شد. اگر احساسات منفی در شما انباشته شده‌اند، باید خود را از شر آن‌ها نجات دهید. وقتی به مدیریت بر زندگی خود بها می‌دهید، مجبور نیستید که همه روزه، همه چیز را

<sup>۸</sup>. <http://www.emdad.ir/central/maghalat/files/m/Iranian&west/۲۰family.pdf>

از نو شروع کنید. هر روزتان را با این پرسش شروع کنید که چه می توانم بکنم که بر کیفیت زندگی ام بیفزایم؟ این که زندگی شما در آینده چگونه خواهد بود، بستگی به این دارد که در سال های پیش رو چه خواهید کرد. به خود، به عنوان مدیر زندگی چه امتیازی می دهید؟ مدیر زندگی شما کسی است که باید با او زندگی کنید، باید به او انگیزه و آموزش بدهید و با او مدارا نمایید. خود شما یک مدیر زندگی هستید و هدفتان این است که طوری زندگی تان را اداره کنید که بر کیفیت زندگی شما بیفزاید. برای ارزیابی کیفیت مدیریت زندگی تان می توانید به چنین مواردی توجه کنید (مک گرا؛ ترجمه قراچه داغی، ۱۳۹۳)؛ آیا مدیر زندگی تان، شما را در موقعیتی قرار می دهد که از همه مهارت ها و قابلیت هایتان استفاده کنید؟ آیا سلامتی و حال خوش شما در زمینه های جسمانی، ذهنی، احساسی و معنوی توجه دارد؟ شما را به انجام دادن کارهایی تشویق می کند تا شاداب و بانشاط باقی بمانید؟ و آیا مدیر زندگی شما، موجب می شود تا شما رفتار متعادل داشته باشید؟

### منابع و مراجع

۱. احمدوند، شجاع (۱۳۹۳). کار ویژه های نظام سیاسی و نقش آنها در تغییر سبک زندگی، فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان درمانی (ویژه نامه)، سال چهارم، شماره سیزدهم، ص ۷۹-۵۷.
۲. احمدوند، علی محمد؛ عطایی، امیرمسعود (۱۳۸۵). نقش فناوری اطلاعات (IT) در سیستم و فضای مجازی جرائم با رویکردی راهبردی، دومین کنفرانس مدیریت فناوری اطلاعات و ارتباطات.
۳. احمدوند، محمد علی (۱۳۷۴). آشنایی با فعالیت های تربیتی اجتماعی، انتشارات دانشگاه پیام نور.
۴. اجزا شکوهی، محمد، پیری، عیسی؛ رضائیان، مهدی (۱۳۹۳). تحلیل کیفیت زندگی و فضا در بلوار خیام مشهد، ششمین کنفرانس ملی برنامه ریزی و مدیریت شهری با تأکید بر شهر اسلامی، آبان ۹۳، مشهد.
۵. افسردیر، حسین؛ رحیمی، عصمت (۱۳۹۴). آسیب شناسی تجمل گرایی در رفتارهای فردی و راهکارهای قرآنی و روایی پیشگیری از آن، سال دوازدهم، شماره ۳۳، ص ۱۳۴-۱۰۱.
۶. افضل، صولت (۱۳۹۰). مقایسه و بررسی رابطه کیفیت زندگی و خشنودی شغلی بر روی ۵۰ نفر از معلمان مرد شهر قم و همسرانشان با کنترل سن و طول مدت ازدواج، پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه شهید چمران اهواز.
۷. اصلی، مژگان (۱۳۹۴). شبکه های اجتماعی و دختران، بر گرفته از <https://rcs-khr.ir/sub/dzanan/NewsDetail.aspx?itemid=۴۰۶۸>
۸. الفت، سعیده؛ سالمی، آزاده (۱۳۹۱). مفهوم سبک زندگی، فصلنامه مطالعات سبک زندگی، سال اول، شماره ۱، ص ۳۶-۹.
۹. بیگی، مریم (۱۳۹۴). چشم و هم چشمی و رقابت در مصرف گرایی، روزنامه صبح ساحل، سال سی ام، شماره ۲۹۵۴، چهارم آذرماه.
۱۰. پویافر، محمدرضا؛ داوری مقدم، سعیده (۱۳۹۴). بررسی رابطه میان گرایش به سبک زندگی مدرن و عرفی شدن؛ مطالعه تجربی در ایران پس از انقلاب اسلامی، فصلنامه ژرفا پژوه، سال دوم، شماره ۴ و ۵، ص ۵۲-۲۹.

۱۱. تقی پور، محمدامین (۱۳۹۴). سبک زندگی و اوقات فراغت، سایت: <http://athir.narinblog.ir/post-۴۷۸۸.aspx>
۱۲. توانا، صدیقه (۱۳۹۴). تجمل گرایی، افت اقتصاد سالم، روزنامه کیهان، ۲۹ مرداد ۹۴، شماره ۲۱۱۳۶.
۱۳. تورن، آلن (۱۳۸۰). نقد مدرنیته، ترجمه مرتضی مردیپا، تهران، گام نو.
۱۴. توسلی، غلامعباس (۱۳۸۰). نظریه های جامعه شناسی، تهران، انتشارات سمت، چاپ هشتم.
۱۵. ساروی، فتیحه؛ منتظری، علی؛ بیات، معصومه (۱۳۹۰). مقایسه کیفیت زندگی وابسته به سلامت زنان شاغل و خانه دار، فصلنامه پایش، سال یازدهم، شماره اول، ص ۹۹-۱۰۴.
۱۶. سفیری، خدیجه؛ جبارنژاد، سمیرا؛ حاتمی، علی (۱۳۹۴). بررسی رابطه گرایش به مدرنیته با سبک زندگی زنان جوان؛ مورد مطالعه: زنان جوان ۱۵ تا ۲۹ ساله شهر تبریز، فصلنامه برنامه ریزی رفاه و توسعه اجتماعی، شماره ۲۴، ص ۴۴-۱.
۱۷. شکوهی، محمد؛ قرخلو، مهدی؛ خزایی نژاد، فروغ (۱۳۹۱). عوامل مؤثر در جمعیت پذیری شهرهای جدید اقماری (مورد مطالعه: شهر جدید اندیشه)، پژوهش های جغرافیای انسانی، شماره ۷۹.
۱۸. شکوهی، غلامحسین (۱۳۷۰). مبانی و اصول تعلیم و تربیت، تهران، انتشارات دانشگاه تهران.
۱۹. شکیبا، مهدی (۱۳۹۶). آسیب شناسی اجتماعی (ایرانی ها تجملاتی شده اند)، روزنامه شهروند، سال پنجم، شماره ۱۰۹۲.
۲۰. شیخ الاسلامی، محمدحسن؛ عسگریان، محسن (۱۳۸۹). رسانه، هویت و الگوی مصرف: رویکرد نظری، فصلنامه پژوهش های ارتباطی، سال هفدهم، شماره ۲ (پیاپی، ۶۲)، ص ۴۹-۳۱.
۲۱. شیرکرمی، جواد؛ موسوی، سید علی؛ امانی، طاهر (۱۳۹۴). مطالعه مدرنیسم و پست مدرنیسم با تأکید بر دیدگاه های تربیتی، مجله علوم انسانی اسلامی، شماره ۸، جلد اول، ص ۳۲-۲۶.
۲۲. شیرکرمی، جواد؛ میرزایی، مهدی؛ روشنی، فردین؛ کیانلویی، رضا (۱۳۹۵). مطالعه مسائل روزمره زندگی بر اساس دیدگاه نمونه ای از جامعه معلمان روستایی، هشتمین کنفرانس بین المللی روانشناسی و علوم اجتماعی، تهران.
۲۳. حسین زاده، علی (۱۳۸۹). نقش قناعت در بهره مندی از زندگی، مجله معرفت اخلاقی، سال اول، شماره چهارم، ص ۱۱۵-۱۳۵.
۲۴. حسینی، سعید (۱۳۹۶). تغذیه و سبک زندگی (الگوی تغذیه نا سالم ایرانیان / فست فودها باید کنترل شوند)، میزگرد شفقتنا، به آدرس <http://fa.shafaqna.com/news/۴۳۵۸۲۰>
۲۵. حسینی، سیدرضا (۱۳۹۳). فساد اداری- مالی و ضعف عملکرد مکانیسم های نظارتی و قضایی، روزنامه اطلاعات، ۱۸ خرداد ۱۳۹۳.
۲۶. حسینی، سیدرضا (۱۳۸۷). پست مدرنیسم و تعلیم و تربیت، روزنامه خراسان، دوشنبه ۲۹ مهر ۱۳۸۷.

۲۷. حکاک زاده، مجید؛ رضوی علوی، سیدمحمد؛ عطاری، سید محمود (۱۳۹۲). فرهنگ اصلاح الگوی مصرف برق، کرمان، نشر نون.
۲۸. حیدری، جبار؛ محمودی، قهرمان (۱۳۸۷). بهداشت روانی، چاپ اول، تهران، انتشارات جامعه نگر.
۲۹. حیدری فرد، رضا (۱۳۸۹). سیمای مدرسه در عصر فرانوگرا، مجله چشم انداز، دوره نهم، شماره ۶، ص ۱۵-۱۲.
۳۰. جمشیدی ها، غلامرضا (۱۳۹۶). مهمترین چالش های اجتماعی ما چیست؟، سایت:  
<http://www.tabnak.ir/fa/news/۳۹۵۱۸۵>
۳۱. خواجه نوری، بیژن؛ مساوات، سیدابراهیم؛ ریاحی، زهرا (۱۳۹۳). رابطه سبک زندگی و مسئولیت پذیری فردی و اجتماعی (مطالعه موردی: نوجوانان دبیرستانی شیراز)، مجله جامعه پژوهی فرهنگی، سال پنجم، شماره چهارم، ص ۳۶-۱۹.
۳۲. کرمی، محمدرضا (۱۳۹۲). چگونگی ارتقای سبک زندگی اسلامی در سال حماسه اقتصادی، روزنامه کیهان، ۲۷ آذرماه ۹۲، شماره ۲۰۶۶۸، ص ۵.
۳۳. کلانتری، ناصر (۱۳۹۶). تغذیه و سبک زندگی (الگوی تغذیه نا سالم ایرانیان / فست فودها باید کنترل شوند)، میزگرد شفقتنا.
۳۴. گیدنز، آنتونی (۱۳۸۶). جامعه شناسی، ویراست چهارم، ترجمه حسن چاوشیان، تهران، نشر نی.
۳۵. گیدنز، آنتونی (۱۳۸۲). تجدد و تشخیص جامعه و هویت شخصی در عصر جدید، ترجمه ناصر موفقیان، تهران، نشر نی.
۳۶. ربانی، رسول؛ بدری، احسان (۱۳۸۷). تحلیلی بر دیدگاه های تربیتی پسامدرن، پژوهشنامه انقلاب اسلامی، سال هفتم، شماره پانزدهم، ص ۵۶-۳۵.
۳۷. ربانی، رسول؛ شیرینی، حامد (۱۳۸۸). اوقات فراغت و هویت اجتماعی، فصلنامه تحقیقات فرهنگی، دوره دوم، شماره هشتم، ص ۲۴۲-۲۰۹.
۳۸. رحمانی، کبری؛ توفیقی، بهمن؛ بحرانی، محمدرضا (۱۳۹۴). مقایسه رضایت زناشویی، کیفیت زندگی، بهزیستی روان شناختی و تاب آوری روانی زنان شاغل فرهنگی، شاغل غیر فرهنگی و زنان خانه دار شهر بوشهر، مجله پیشرفت های نوین در علوم رفتاری، دوره دوم، شماره یازدهم، ص ۵۴-۳۸.
۳۹. رحمت آبادی، اعظم (۱۳۹۳). مطهری و آسیب شناسی فرهنگی، سایت: [www.bashgah.net](http://www.bashgah.net)
۴۰. رحمت آبادی، الهام؛ آقابخشی، حبیب (۱۳۸۵). سبک زندگی و هویت اجتماعی جوانان، فصلنامه رفاه اجتماعی، سال پنجم، شماره بیستم، ۲۵۶-۲۳۵.
۴۱. رحیم نظری، فرزین (۱۳۹۵). سبک زندگی و اهمیت آن در مقابله با آسیب های اجتماعی، ماهنامه فرهنگی، اجتماعی ایران پاک، شماره ۱۰۷، ص ۲.

۴۲. دستوم، صلاح؛ رحمتی، محمدمهدی؛ رضانی نژاد، رحیم؛ ریحانی، محمد (۱۳۹۳). بررسی سبک و الگوی مصرف در فراغت ورزشی خانوادگی درون و برون شهری (رشت)، مطالعات مبانی مدیریت در ورزش، سال اول، شماره سوم، ص ۹۲-۷۹.

۴۳. فاضلی، محمد (۱۳۸۲). مصرف و سبک زندگی، قم، انتشارات صبح صادق.

۴۴. فاضلی، نعمت الله (۱۳۸۲). مدرن یا امروزی شدن فرهنگ ایرانی، تهران، پژوهشگاه فرهنگی اجتماعی وزارت علوم.

۴۵. فاضلی، نعمت الله (۱۳۹۱). فرهنگ و شهر، چرخش فرهنگی در گفتمان های شهری با تکیه بر مطالعات شهر تهران، انتشارات تپسا، تهران، چاپ اول.

۴۶. فروزان، حامد؛ امینی، حجت الله (۱۳۹۲). آسیب شناسی سبک زندگی در برنامه های تلویزیون و راهکارهای ارتقای آن در ایران امروز، فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان درمانی (ویژه نامه سبک زندگی)، سال چهارم، شماره ۱۳، ص ۲۳۲-۱۹۵.

۴۷. قادری، حسن (۱۳۹۶). فردیت گرایشی، علل و آسیب ها، سایت خبرگزاری مهر: <https://www.mehrnews.com/news/۴۱۵۰۴۳۴/>

۴۸. قرایی مقدم، امان الله (۱۳۹۵). بیکاری؛ درد بزرگ جامعه ما، چاپ نشده.

۴۹. قنبریان، علی؛ حاتمی، وحید (۱۳۹۵). شادی و نشاط در سبک زندگی اسلامی، سایت: <http://pmbo.ir/a-۴۳۹.aspx>

۵۰. صادقی، ؟ (۱۳۹۶). تجمل گرایی چگونه بنیان جامعه را به هم می ریزد؟، روزنامه کیهان، سوم مرداد، شماره ۲۱۶۷۹.

۵۱. صادقی فسایی، سهیلا؛ میر حسینی، زهرا (۱۳۹۵). مطالعه جامعه شناختی کیفیت زندگی زنان خانه دار شهر تهران، مجله پژوهش های جامعه شناختی، سال دهم، شماره دوم، ص ۴۹-۲۷.

۵۲. عبدالعزیزی، حسین (۱۳۹۳). زندگی به سبک هزاره سوم، سایت: <http://dme.behdasht.gov.ir/index.aspx?fkeyid=&siteid=۱&pageid=۵۱۲۳۰&newsview=۱۰۲۶۳۶>

۵۳. علی اصل، شفیقه؛ آذربار، رؤیا (۱۳۹۴). بررسی نقش و اهمیت فضای سبز در زندگی شهری، سایت: [https://www.civilica.com/Paper-ICOHACC۰۱-ICOHACC۰۱\\_۱۸۰](https://www.civilica.com/Paper-ICOHACC۰۱-ICOHACC۰۱_۱۸۰)

۵۴. ماهنامه معماری (۱۳۹۶). معماری و سبک زندگی - تأثیر متقابل معماری بر سبک زندگی، ماهنامه فنی مهندسی دنیای پردازش: <http://dp-magazine.com>

۵۵. محمدپور لیما، هرمز؛ پورشیخیان، علیرضا؛ عظیمی خانقاه، رقیه (۱۳۸۹). بررسی رابطه بین سبک و شیوه زندگی با فرهنگ مصرف و مصرف گرایی (مورد مطالعه: شهرستان آستارا)، فصلنامه علوم اجتماعی، سال هفتم، شماره بیست و هشتم.
۵۶. مجلل چوبقلو، محمدعلی؛ ابراهیمی، علی؛ قربانی چوبقلو، صمد (۱۳۹۲). تهاجم فرهنگی و تأثیر آن بر الگوی مصرفی ایران، مجله مهندسی فرهنگی، سال هشتم، شماره ۷۵، ص ۷۳-۵۶.
۵۷. مک گرا، فیلیپ؛ قراچه داغی، مهدی (۱۳۸۸). مهارت های زندگی (برخورد مؤثر با مسائل زندگی)، انتشارات ذهن آویز.
۵۸. مکوندی، سمیه؛ زمانی، مریم (۱۳۸۹). بررسی کیفیت زندگی و ابعاد مختلف آن در بین دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز در سال ۱۳۸۹، فصلنامه علمی پژوهشی جنتاشاپیر، دوره دوم، شماره ۴، ص ۲۰۰-۱۹۱.
۵۹. مروتی، سهراب؛ رضایی، زهرا (۱۳۹۴). علل و آثار تجمل گرایی بر خانواده و راهکارهای مقابله با آن با تکیه بر آیات قرآن کریم و روایات معصومین(ع)، چاپ نشده.
۶۰. مقدسی، بهناز (۱۳۹۶). آیا ایرانی ها دچار تجمل گرایی شده اند؟ (عبور طلایی از خط سرخ فقر)، روزنامه شهروند، سال پنجم، شماره ۱۰۹۲.
۶۱. مطهری، مرتضی (۱۳۶۸). نظام اقتصادی اسلام، تهران، انتشارات صدرا، چاپ اول.
۶۲. معیدفر، سعید (۱۳۹۳). سبک زندگی اصیل ایرانی در آستانه فراموشی، سایت:  
<http://www.beytoote.com/psychology/khanevde-m/iranian3-lifestyle-oblivion.html>
۶۳. معین، شهیده؛ معین، سعیده (۱۳۸۸). بررسی الگوهای مصرف از منظر اقتصاد اسلامی، چکیده تحقیقات پایانی (مرکز مدیریت حوزه های علمیه خاوران؛ معاونت پژوهش و مدیریت ساماندهی امور پژوهشی واحدهای حوزوی)، قم، مرکز نشر هاجر.
۶۴. معین، محمد (۱۳۷۱). فرهنگ فارسی معین، تهران، انتشارات امیرکبیر.
۶۵. نوایی نژاد، شکوه (۱۳۹۴). آسیب ها و الگوهای مطلوب خانواده، نشریه کتاب اندیشه های راهبردی، زن و خانواده، ص ۱۰۵۸-۱۰۴۴.
۶۶. نوبهار، صدیقه (۱۳۹۴). تبعات مصرف گرایی و تجمل گرایی، روزنامه صبح ساحل، سال سی ام، شماره ۲۹۵۴، چهارم آذرماه.
۶۷. نیازی، محسن؛ قبایی آرانی، محدثه؛ عسگری کویری، اسماء (۱۳۹۵). بررسی عوامل اجتماعی و فرهنگی مؤثر بر کیفیت زندگی با تأکید بر سبک زندگی و فرهنگ شهروندی (مطالعه موردی: شهروندان شهرهای آران و بیدگل و کاشان)، فصلنامه جامعه شناسی سبک زندگی، سال دوم، شماره ششم، ص ۲۳۲-۲۰۱.



۶۸. نیک خلق، علی اکبر (۱۳۵۸). جامعه شناسی روستایی ایران، چاپ اول تهران، پژوهشکده علوم ارتباطی و توسعه ایران.
۶۹. وفا، جعفر (۱۳۶۹). اوقات فراغت و تفریحات سالم در اسلام، قم، انتشارات شکوری.
۷۰. ولیخانی، ندا (۱۳۹۳). نقش غذا در سلامتی انسان از دیدگاه اسلام، سایت: <http://www.tadabbor.org/>
۷۱. ---- (۱۳۹۵). عدم سازگاری ازدواج سفید با عرف، شرع و سبک زندگی جامعه ایرانی، سایت: <http://www.yjc.ir/fa/news/۵۷۳۰۴۰۴>
۷۲. ---- (۱۳۹۵). راه های خلاصی از روزمرگی و مبارزه از روزهای تکراری، سلامت نیوز، سایت: [http://namnak.com/ag\\_۳\\_۱۰.do](http://namnak.com/ag_۳_۱۰.do)
۷۳. ---- (۱۳۹۵). فرار از زندگی روزمره با ۱۱ مرحله ساده، سایت: <http://www.beytoote.com/psychology/zendegi-behtar/simple۳-escape-boredom.html>
۷۴. ---- (۱۳۹۳). خانواده، سبک زندگی و راه کارهای ارتقای کیفیت آن، سایت: <http://www.caspiantoday.ir/subjects/lifestyle/۱۷۵>
۱. Bourdieu, Pierr (۲۰۰۲). Invitation to Reflexive Sociology, London: Polity Press.
۲. Cockerham, William C. & A. Rutten & T. Abel (۱۹۹۷). Conceptualizing Contemporary Health Lifestyle: Moving Beyond Weber The Sociological Quarterly, ۳۸ (۲): ۳۲۱-۳۴۲.
۳. Das, Daisy, (۲۰۰۸). Urban Quality of Life: A Case Study of Guwahati, Soc Indic Res, No ۸۸, pp ۲۹۷-۳۱۰.
۴. <http://setare.com/fa/news/۲۸۸>
۵. <http://www.iqna.ir/fa/news/۱۳>
۶. <http://www.tebyan-zn.ir/quran.html>
۷. [www.yjc.ir/fa/archive?service\\_id=۱۴](http://www.yjc.ir/fa/archive?service_id=۱۴)
۸. <http://www.quran.porsemani.ir/node/۳۶۷۵>
۹. <http://hawzahnews.com/detail/News/۳۱۸۳۵۳>
۱۰. <http://www.hawzah.net/fa/Book/View/۴۵۳۲۴/۳۴۴۹۶>
۱۱. <http://www.maarefquran.com/Files/fullInfo.php?session=۲&id=۱۵۳۸>
۱۲. [http://www.aftabir.com/articles/view/social/other/c۴c۱۱۴۶۴۷۲۵۲۲\\_veil\\_p۱....](http://www.aftabir.com/articles/view/social/other/c۴c۱۱۴۶۴۷۲۵۲۲_veil_p۱....)

## Iranian Society and New Life Style Challenges

### Abstract

In the process of transition from traditional life to modern life, Widespread transformations have occurred in various areas of culture, identity, socialization, interests, habits, and so on. This research is aimed at studying the challenges faced by the Iranian society in the new era; In this regard, after reviewing the available documents (articles, books and sites), the analysis, discussion and discussion of the topics were discussed. At the moment, Families are widely affected by these changes. The rising age of independence and family formation, changes in the structure and status of employment, a decline in the family population and the gap of generations are among these changes. The shift in roles and activities has led to changes in expectations, employment and the economic situation. While ornamental purposes, luxury goods, and periodic home appliances have been widely considered; But income regulation, quality of life, physical and mental health and ... are not much attention. And every day we see the spread of health problems, such as obesity, heart disease and excessive consumption of drugs. What is certain, Despite the advances and changes in time requirements one can not ignore traditions, customs, norms, and insider culture and on the other hand, adjustment of expectations, management and planning in today's life is undeniable, but also very necessary.

**Keywords:** Identity crisis, roles change, individualism, moderation, routine.