

سالمندی، شخصیت و سبک زندگی

۱. شخصیت و عوامل به وجودآورنده

شخصیت

۱-۱. مفهوم شخصیت و شاکله

از دیرباز انسان‌ها در پی شناخت اجزا و عناصر شخصیت و فهم دقیق‌تر خود و پیرامون خویش بوده‌اند. در قرآن کریم، سوره اسراء آمده است:

«قُلْ كُلٌّ يَعْمَلُ عَلَى شَاكِلَتِهِ»

«بگو هر کس به شیوه و طریقه خویش عمل می‌کند.»

در جلد دوازدهم تفسیر نمونه، «شاکله» از ریشه «شَکَل» به معنای مهار کردن حیوان دانسته شده است؛ از آن‌جا که روحیات، سجایا و عادات هر انسان او را به شیوه‌ای خاص مقید می‌کند، به آن «شاکله» گفته می‌شود. مرحوم طبرسی در مجمع‌البیان دو معنا برای شاکله ذکر می‌کند:

- طبیعت و خلقت انسان
- طریقه، مذهب و سنت

هر یک از این عوامل، انسان را از نظر عمل مقید می‌سازند (مکارم شیرازی، ۱۳۸۰).

در روان‌شناسی، شخصیت به الگوهای نسبتاً پایدار رفتار، تفکر و احساس فرد اطلاق می‌شود. با وجود تعاریف متعدد، می‌توان میان مفهوم «شخصیت» در روان‌شناسی و «شاکله» در قرآن قرابت معنایی یافت و شاکله را معادل شخصیت دانست.

۱-۲. عوامل شکل‌دهنده شخصیت

اگر شخصیت را مجموعه ویژگی‌های جسمی، روانی و رفتاری افراد بدانیم، چهار عامل اساسی در شکل‌گیری آن نقش دارند:

- **وراثت:** تأثیر آشکار بر ویژگی‌های جسمی و برخی گرایش‌های روانی
 - **محیط:** تجارب زندگی و شرایط اجتماعی که حتی بر ویژگی‌های جسمی اثر می‌گذارند
 - **اراده:** انسان محکوم به وراثت و محیط نیست و می‌تواند با اراده بر آن‌ها غلبه کند
 - **لطف الهی:** برخی تجارب و رویدادها فراتر از اراده و انتخاب فرد رخ می‌دهند
- با افزایش سن، انسان بیش از پیش متوجه نقش تقدیر و لطف الهی می‌شود و به همین دلیل سالمندان نسبت به جوانان تقدیرگراترند.

۲. دیدگاه‌های روان‌شناختی شخصیت در سالمندی

۱-۲. دیدگاه روان‌پویشی (فروید و پیروان)

نظریه‌های روان‌تحلیل‌گری، شخصیت را حاصل تعارض نیروهای هشیار و ناهشیار می‌دانند. فروید معتقد بود:

- شخصیت عمدتاً در پنج سال اول زندگی شکل می‌گیرد
 - پس از کودکی، تغییرات شخصیت اندک است
 - درمان روانی در سالمندان چندان مؤثر نیست
- پیروان فروید این دیدگاه بدبینانه را نپذیرفتند و امکان تغییر نسبی شخصیت در بزرگسالی را مطرح کردند.

مکانیسم‌های دفاعی

هدف رشد شخصیت از دید فروید «توانایی عشق ورزیدن و کار کردن» است. مکانیسم‌های دفاعی برای کاهش اضطراب ضروری‌اند، اما:

- دفاع‌های ناپخته (انکار، برون‌ریزی) بیشتر در سنین پایین دیده می‌شوند

- دفاع‌های پخته (شوخ‌طبعی، والایش، نوع‌دوستی) در بزرگسالی افزایش می‌یابند

۲-۲. نظریه وایلانت (تحول دفاعی)

جرج وایلانت برخلاف فروید معتقد بود مکانیسم‌های دفاعی در بزرگسالی پخته‌تر و سازگارتر می‌شوند و افراد با افزایش سن کمتر از دفاع‌های ناپخته استفاده می‌کنند.

نمونه دفاع‌ها:

- ناپخته: انکار، برون‌ریزی
- پخته: شوخی، والایش، نوع‌دوستی

۲-۳. نظریه دلبستگی بزرگسال

بالبی و اینزورث نشان دادند:

- دلبستگی ایمن در کودکی به احساس امنیت در بزرگسالی می‌انجامد
 - دلبستگی ناایمن در سالمندی کمتر دیده می‌شود
 - سالمندانی که دلبستگی ایمن داشته‌اند، رضایت بیشتری از زندگی گزارش می‌کنند
- سبک دلبستگی اگرچه پایدار است، اما قابل تغییر نیز می‌باشد.

۲-۴. ارزیابی دیدگاه روان‌پویشی

این دیدگاه شخصیت را ذاتاً آسیب‌دیده می‌داند و سلامت کامل را ممکن نمی‌شمارد. منتقدان (آپورت، مازلو، سلیگمن) این نگرش بدبینانه را رد کرده‌اند و بر نقش تجارب بزرگسالی، نقش‌های اجتماعی و پویایی شخصیت در سالمندی تأکید دارند.

۳. نظریه‌های صفت و سالمندی

۳-۱. الگوی پنج عاملی شخصیت

(OCEAN)

پنج بعد اصلی شخصیت:

- روان‌رنجورخویی (N)
- برون‌گرایی (E)
- گشودگی نسبت به تجربه (O)
- توافق‌پذیری (A)
- وظیفه‌شناسی (C)

مطالعات نشان می‌دهد این صفات تا حد زیادی پایدارند، اما برخی مؤلفه‌ها در سالمندی تغییر می‌کنند (مانند کاهش خودنظم‌بخشی).

۳-۲. ارزیابی نظریه‌های صفت

اگرچه این نظریه‌ها ساده و کاربردی‌اند، اما ممکن است همه ابعاد شخصیت سالمندان را پوشش ندهند.

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که پس از ۵۰ سالگی، تأثیر عوامل محیطی و تجارب زندگی افزایش می‌یابد.

۴. رویکردهای شناختی-اجتماعی

نظریه انتخاب هیجانی اجتماعی

با افزایش سن:

- تمرکز افراد بر روابط هیجانی بیشتر می‌شود
 - روابط جدید کمتر و روابط معنادار قدیمی حفظ می‌شوند
 - تنظیم هیجانات بهتر و پاسخ به محرک‌های منفی کندتر می‌شود
- این امر نشانه ضعف نیست، بلکه ترجیح و سازگاری با شرایط زندگی است.

۵. دیدگاه شناختی و سالمندی

نظریه «خودهای ممکن»

افراد بر اساس تصویری که از «خودِ ممکن مطلوب» و «خودِ ممکن ترسناک» دارند، رفتار خود را هدایت می‌کنند. در سالمندی:

- امکان گسترش خود منفی افزایش می‌یابد
- افت توانایی‌ها ممکن است احساس ناتوانی ایجاد

کند

۶. گونه‌شناسی شخصیت و سالمندی گونه‌های شخصیتی ریچارد:

- سازنده
 - وابسته (گهواره‌ای)
 - دفاعی (زره‌پوش)
 - متخاصم
 - از خود بیزار
- سه نوع اول سازگاری بهتری با سالمندی دارند.

دیدگاه آیزنک (PEN)

- روان‌پریشی (کاهش با افزایش سن) P:
- برون‌گرایی (کاهش در سالمندی) E:
- روان‌رنجوری (کاهش تدریجی) N:

۷. شخصیت، سبک زندگی و سلامت

بین شخصیت، سبک زندگی و بهزیستی جسمانی -
روانی همبستگی مثبت وجود دارد. شخصیت می‌تواند
بر سلامت اثر بگذارد و سلامت نیز بر کارکرد روانی
تأثیرگذار است.

۸. سبک زندگی

تعریف سبک زندگی

سبک زندگی مجموعه نگرش‌ها، عادات، رفتارها و شرایطی است که شیوه زیستن فرد را تعیین می‌کند (WHO، 1998).

دیدگاه آدلر

چهار سبک زندگی:

- سلطه‌جو
- گیرنده
- اجتناب‌گر
- اجتماعی مفید

۹. سبک زندگی مطلوب و ارتباطات

چهارگانه

سبک زندگی مطلوب مبتنی بر چهار نوع ارتباط است:

- ارتباط با خود
- ارتباط با خداوند
- ارتباط با دیگران
- ارتباط با طبیعت

تعادل میان کمیت و کیفیت این ارتباطات شرط سبک زندگی سالم است. غفلت یا افراط در هر یک، به سبک

زندگی ناسالم می‌انجامد.

سبک زندگی اسلامی زمانی محقق می‌شود که فرد همه این روابط را در چارچوب ارزش‌های دینی تنظیم کند و از آنها غافل نماند.

