

## روان درمانی از دیدگاه آلفرد ادلر

دکتر عبدالله شفیق آبادی  
دانشگاه علامه طباطبائی

### خلاصه

روان شناسی فردی ادلر ، انسان را موجودی اجتماعی ، هدفدار ، مسئول ، خلاق ، و انتخابگر می داند . در این نظام روان درمانی رفتار ریشه در اهداف و شیوه زندگی فرد دارد و فرد از آن به صورت نقشه‌ای ذهنی در تفسیر پدیده‌های پیرامون خویش استفاده می کند . بیمار روانی الزاماً " بیمار نیست " بلکه او جرات اقدام به کارهای سازنده را از دست داده و در صدد است تا با توسل به رفتارهای مزاحم و مخرب موجودیت خود را حفظ کند .

روان درمانی جریانی آموزشی است و بر آن است که فرد را در مواجه شدن با مشکلات تشویق کند ، بر خود تکیه زند ، خود را دوست بدارد ، به مسائل اجتماعی علاقمند گردد ، و با هم‌نوعان خود پیوندد دوستی و معاشرت سالم برقرار نماید . در روان درمانی به مراجع فرصت داده می شود تا هدف‌ها و شیوه زندگی خود را مورد بررسی و تجزیه و تحلیل قرار دهد و به کشف علل و ماهیت مشکل خویش توفیق یابد . او یعنی مراجع با استفاده از بصیرت بدست آمده راه‌هایی را برای حل مشکل پیشنهاد می کند و پس از بررسی جوانب کار ، که با کمک و معاضدت درمانگر همراه است ، بهترین راه حل را انتخاب و بدان عمل می کند .

### مقدمه

آلفرد ادلر در سال ۱۸۷۰ میلادی در وین به دنیا آمد ، تحصیلات خود را در

دانشگاه وین به پایان رسانید و به عنوان متخصص بیماری‌های چشم مشغول بکار شد، بزودی حرفه پزشکی را رها ساخت و به کارهای روانی پرداخت. در سال ۱۹۰۲ میلادی دعوت فروید را پذیرفت و به گروه او پیوست. پس از چندی از روانگویی کناره گرفت و ضمن انتقاد از نظریه جنسی فروید مکتب روان‌شناسی فردی را بنا نهاد. به نظر ادلر هر انسان در حد خود واحدی است بی‌مثال که در کل با دیگر افراد بشر تفاوت دارد. او بر فردیت و یا منفرد بودن شخصیت انسان تاکید بسیار دارد و بهمین جهت دیدگاه خود را "روان‌شناسی فردی" می‌نامد. ادلر در سال ۱۹۲۲ میلادی اولین مرکز راهنمایی کودک را در وین تاسیس کرد و پس از حمله نازیها به وین در سال ۱۹۳۵ به آمریکا رفت و در دانشگاه لانگ آپلند<sup>۱</sup> به کار مشغول شد. او سالها ن متمادی در توسعه و تبیین نظریه خویش کوشید تا اینکه در سن ۸۶ سالگی چشم از جهان فرو بست<sup>۲</sup>.

### مفاهیم اساسی

در دیدگاه ادلر انسان موجودی اجتماعی، خلاق، مسئول، و هدفدار است. به نظر او، رفتار انسان زمینه اجتماعی دارد و فرد برای بقا، و ادامه حیات خود از برقراری ارتباط متقابل با هموعانش ناگزیر می‌باشد. انسان از طریق زندگی اجتماعی و همکاری با دیگران به شناخت خود و اصلاح رفتارهای نامناسب خویش موفق می‌شود. ادلر بر آن است که در یک جامعه سالم، اولاً افراد از طریق کار کردن باید به همون خدمت کنند و مسؤلیت بپذیرند. ثانیاً یکدیگر را دوست بدارند، با هم معاشرت کنند، و بر انسان روابطی محبت‌آمیز و صمیمانه حاکم باشد<sup>۳</sup>.

به نظر این روانشناس برای شناخت انسان، باید شیوه زندگی<sup>۴</sup> او مورد بررسی قرار گیرد. شیوه زندگی همچون نقشه‌ای ذهنی است که فرد را در مقابله با دنیای خارج یاری می‌دهد. انسان بر اساس شیوه زندگی ایفای نقش می‌کند، به تنظیم و اداره زندگی می‌پردازد، و جهت حرکت خویش را در زندگی مشخص می‌سازد. به بیان دیگر، تمام رفتارهای فرد از شیوه زندگی او نشات می‌گیرند. شیوه زندگی تعیین کننده نحوه تفکر، احساسات، ادراکات، و واکنش‌های فرد در برابر مسائل و پیش‌آمدهای زندگی روز مره است<sup>۵</sup>. شیوه زندگی مجموعه ویژگی‌های جسمانی، ذهنی، روانی، اجتماعی و اخلاقی است که بر اثر تعامل عوامل زیستی - محیطی در طول زندگی بوجود می‌آید و نحوه زندگی کردن

انسان و چگونگی برخورد با مشکلات را مشخص می‌سازد ، در یک کلام رفتار هر فرد در قالب شیوه زندگی او تعیین می‌شود ،

شیوه زندگی همواره هدف دارد و در افراد مختلف متفاوت است ، تجربیات دوران کودکی در رشد شیوه زندگی موثرند ، نقیصه‌های جسمی و توجه یا بی‌توجهی زیاد ، رشد شیوه زندگی را دچار اختلال می‌کند ،

شیوه زندگی از چهار بخش تشکیل می‌شود ؛ خودپنداری ، خودآرمانی ، انتظارات و باورهای دیگران ، و باورهای اخلاقی ، خودپنداری مجموعه باورهای فرد در باره خودش است ، خود آرمانی تصویری است از اینکه انسان چگونه باید باشد تا بتواند مورد توجه دیگران قرار گیرد ، انتظارات و باورهای دیگران بر مبنای این که دیگران او را چگونه انسانی می‌انگارند و یا در باره او چه تصوراتی دارند استوار است ، و بالاخره باورهای اخلاقی که به نظام درست و نادرست‌تویا خوب و بد بر می‌گردد و به عنوان بخشی دیگر از شیوه زندگی به حساب می‌آید<sup>۶</sup> .

ادلر بر آن است که محرک اصلی رفتار انسان هدف و انتظارات او از آینده است ، هدف‌ها و انتظارات انسان را به کوشش و کشش وا می‌دارند ، از این رو ، رفتار بر اساس هدف‌هایی که فرد به دنبال آنهاست قابل توصیف می‌باشد و با شناسایی هدف‌ها می‌توان جهت حرکت و فعالیت را پیش بینی کرد ، در صورتی که هدف نهایی فرد بخواهی درک نشود هیچ جنبه‌ای از رفتار او قابل تشخیص و ارزیابی نخواهد بود ، به نظر ادلر ، شناخت هدف نهایی برای فهم و درک پدیده‌های روانی انسان ضرورت تام دارد ، غرایز ، سائقه‌ها و یا انگیزه‌ها مبین و تعیین کننده رفتار نیستند ، بلکه هدف نهایی است که آدمی را به دنبال خود می‌کشاند و به کار و کوشش او می‌دارد ، هدف‌ها ممکن است واقعی و قابل وصول و یا خیالی و غیر قابل وصول باشند ، شخص سالم و یا بهنجار می‌تواند خود را از زیر سلطنه هدف‌های خیالی برهاند و با واقعیت‌ها روبرو شود ؛ حالتی که اشخاص نابهنجار قادر به انجام آن نیستند<sup>۷</sup> .

## روان‌درمانی

### ارتباط درمانگر و مراجع

روان‌درمانی از دیدگاه ادلر، یک فرآیند آموزشی است و برای توفیق در آن ،

مشارکت کامل بین مراجع و درمانگر ضرورت دارد. درمانگر و مراجع با همکاری یکدیگر راه‌حل‌های مناسب را برای مشکل جستجو می‌کنند. در صورتی که مراجع در جلسه روان‌درمانی احساس پذیرش و آرامش کند، برای یافتن راه‌حل‌های مناسب با درمانگر همکاری لازم را معمول خواهد داشت. درمانگر با برقراری ارتباط کلامی و غیرکلامی، ایجاد رابطه‌ای پذیرا، و احتراز از برچسب زدن به مراجع، او را در نیل به اهدافی که در جلسه روان‌درمانی تعیین می‌شوند یاری می‌دهد.

درمانگر بخش عمده‌ای از مسؤلیت اداره جلسه را به مراجع واگذار می‌کند. بحث جلسه اول روان‌درمانی معمولاً بر اینکه آیا مراجع داوطلبانه برای روان‌درمانی مراجعه کرده است، چه مشکلی دارد، و نوع انتظارات و هدف‌های مراجع از حضور در جلسه روان‌درمانی چیست، متمرکز می‌باشد. درمانگر، احساسات و عقاید خود را در جلسه درمان، آزادانه با مراجع مطرح می‌سازد، حتی‌الامکان از قضاوت و پیشداوری در باره مراجع و مشکل او اجتناب می‌ورزد، از کسب موفقیت در درمان مفرور نمی‌شود و از عدم پیروزی در آن احساس ناگامی نمی‌کند، و سعی بر تعامل در زمان حال دارد.

### موقعیت روان‌درمانی

این نوع روان‌درمانی در هر موقعیتی - اعم از مطب خصوصی، بیمارستان، زندان - و در درمان هر نوع اختلالی قابل اجراست. اطلاق روان‌درمانی ساده است، و در محیطی آرام قرار دارد، و به ابزار و وسایل چندانی نیاز ندارد. در مواردی ضبط گفتگوها با اجازه و رضایت مراجع مفید است. در این صورت نوار ضبط شده در اختیار مراجع قرار می‌گیرد تا بدان گوش فرا دهد و به نقد و بررسی گفتار خویش بپردازد. از نوارهای ضبط شده گاه می‌توان استفاده آموزشی نمود.

در این شیوه درمانی معاینه جسمانی ضرورت چندانی ندارد. در صورتی که درمانگر معاینه جسمانی مراجع را ضروری تشخیص دهد، لازم است او را به پزشک ارجاع دهد. پیروان این شیوه درمانی، به ندرت از آزمون‌های روانی استفاده می‌کنند.

### اهداف روان‌درمانی

از طریق این شیوه روان‌درمانی، فرد به مواجهه با مشکلات تشویق می‌شود، اعتماد بنفس او تقویت می‌گردد، می‌آموزد که خود را فردی ارزنده بداند، به هم‌نوعان

علاقمند شود و با دیگران به معاشرت بپردازد. از این دیدگاه فردی که دارای اختلال روانی است نباید بیمار قلمداد شود. ولی باید توجه کرد که او فردی "مأیوس" است که جرات عمل کردن صحیح از او سلب گردیده، و به رفتارهای نادرستی همچون قدرت طلبی، انتقامجویی، احساس شکست و ناتوانی، و اعمال دیگری از این قبیل متوسل می‌شود. از طریق روان درمانی است که این یأس او باید از بین برود و توان و شهامت عمل کردن در نیل به اهداف و مقاصد در او بوجود آید. هدف روان درمانی ایجاد تغییر در انگیزه و هدف رفتار است و نه خود رفتار. زیرا اعتقاد بر آن است که بر اثر تغییر در انگیزه‌ها و هدف‌ها (علل) و افزایش آگاهی، نشانه‌های مرضی (معلول) نیز برطرف می‌شوند.<sup>۸</sup>

همچنین از طریق روان درمانی است که مراجع باید بر اشتباهات اساسی خود وقوف یابد و در صدد تغییر آنها برآید. برخی از اشتباهات اساسی و یا برداشت‌های نادرست، که منجر به اختلال روانی می‌شوند، عبارتند از: (۱) تعمیم‌های افراطی (مثلاً، استفاده از کلمه "همه" در جمله همه مردم دشمن من هستند)، (۲) اهداف غلط و غیرممکن (مثلاً "فرد باید همگان را از خود راضی کند")، (۳) درک نادرست از زندگی و توقع ناهجا از آن (مثلاً، هیچگونه آسایشی در زندگی ندارم)، (۴) احساس کم ارزشی یا بی‌ارزشی از خود (مثلاً، من آدم احمقی هستم)، و (۵) باورهای غلط (مثلاً، باید نفر اول شوم حتی اگر به قیمت پایمال کردن حقوق دیگران باشد).<sup>۹</sup>

### فرآیند روان درمانی

مراحل روان درمانی به شیوه ادلر عبارتند از: برقراری رابطه و حفظ آن، بررسی دقیق هدف‌ها و شیوه زندگی و ارائه فرضیات روانی، ارائه تعبیر و تفاسیر ضروری که موجب بینش می‌شوند، طرح برنامه‌های آموزشی و اصلاحی و پیشنهاد راه حل‌های گوناگون<sup>۱۰</sup>. هر کدام از مراحل فوق در زیر توضیح داده می‌شود.

۱- برقراری و حفظ رابطه: برقراری رابطه و پذیرش مراجع رکن اساسی درمان محسوب می‌شود. بدین منظور درمانگر بحث جلسه روان درمانی را با مطالبی که مورد توجه و خواست مراجع است و با تذکر اهداف روان درمانی و نقش‌های درمانگر و مراجع آغاز می‌کند. درمانگر و مراجع همچون دو دوست و با تکیه بر همکاری و احترام متقابل رویروی یکدیگر می‌نشینند و گفتگوی هدفداری را آغاز می‌کنند. در طول جلسه روان درمانی، درمانگر می‌کوشد مراجع را متقاعد سازد که انسان خلاق و مسئولی است و می‌تواند مشکلاتی را که از

اشتباهات اساسی و یادگیری‌های نادرست نشأت گرفته‌اند، حل کند.

## ۲- بررسی هدف‌ها و شیوه زندگی و ارائه فرضیات روان‌سی:

آگاهانیدن مراجع از اهداف و شیوه زندگی و آماده سازی او برای تغییر، بخش مهمی از روان درمانی به شیوه ادلر محسوب می‌شود. درمانگر با طرح فرضیاتی درباره اهداف و شیوه زندگی مراجع، آگاهی او را در زمینه‌های متعدد افزایش می‌دهد. به عنوان نمونه، درمانگر با طرح فرضیه "آیا امکان دارد که شما در این زمینه...، " و یا "تصور می‌کنم که شما...، " مراجع را به تفکر بیشتر درباره رفتارش تشویق می‌کند. تایید و یا تکذیب فرضیه‌ها بر عهده مراجع است و دخالت درمانگر در آن کار نامطلوبی به حساب می‌آید.

## ۳- تعبیر و تفسیر: در این مرحله درمانگر، مراجع را از علل رفتارش می‌آگاهاند

و موجب می‌شود که وی از نقاط قوت و ضعف خود اطلاع یابد و به کسب بینشی که لازمه تغییر در انگیزه‌ها و اهداف است تایل آید. از طریق کسب بینش مراجع از اهداف، شیوه زندگی، علت و ماهیت مشکل، اشتباهات اساسی، و چگونگی تاثیر هر کدام در رفتار کنونی خود آگاه می‌شود. بینش که موجب درک مشکل و چگونگی رفتار می‌شود در حل مشکل فرد بسیار موثر است. بررسی تحلیلی رفتار و گفتار مراجع از جلسات اولیه روان درمانی آغاز می‌شود و درمانگر به نحوه ورود مراجع به اطاق، وضع ظاهری او، و محل و چگونگی نشستن (خصوصاً در خانواده درمانی) توجه می‌کند و در طول جلسه در جستجوی نشانه‌هایی است که بر اساس آنها بتواند موضوعات مختلف را عمیق‌تر مورد تجزیه و تحلیل و تعبیر و تفسیر قرار دهد. در جریان تعبیر و تفسیر تاکید بر هدف است و نه بر علت و بر تحرک و عمل است نه بر توصیف و تشریح. در این حالت، درمانگر همچون آینه‌ای عمل می‌کند که مراجع می‌تواند خود و رفتارش را در او ببیند. درمانگر گاهی بنا به اقتضا به گذشته‌ها نیز اشاره دارد و این تنها بدان سبب است که پیوستگی و تداوم رفتار را به مراجع نشان دهد.

## ۴- طرح برنامه‌های آموزشی و ارائه راه حل‌های پیشنهادی: مراجع

پس از کسب بینش با بهره‌گیری از توانایی‌ها و امکانات خویش نسبت به تغییر انگیزه‌ها و هدف‌های خود اقدام می‌کند. مراجع باید تشویق به تلاش شود و جرات فعالیت و عمل را پیدا کند تا بتواند رفتارش را تغییر دهد. در این مرحله، درمانگر باید هر گونه تغییر مطلوبی را در مراجع مورد توجه و تایید قرار دهد. درمانگر از فنون متعددی (همچون ۱) ایفای نقش<sup>۱۱</sup> به منظور آموزش فعالیت‌های مشخص، ۲) دادن تکلیف<sup>۱۲</sup> برای

پیگیری آموزش‌های ارائه شده در جلسه درمان ، ۳) تشویع مراجع به تغییر عمدی و ارادی احساسات و عواطف خود ، ۴) بروز احساسات و عواطف برای جلب اعتماد ، و ۵) مشورت با والدین و اطرافیان به منظور آگاهی بر چگونگی زندگی خانوادگی و تاثیر آن بر رفتار و جزء آنها می‌تواند استفاده کند .

### ارزیابی کلی

کوشش‌های ادلر در روان‌شناسی را می‌توان در موارد زیر خلاصه نمود :

۱) بیان مفهوم عقده کپتری و تلاش برای برتری و تشکیل شیوه زندگی که مبین چگونگی بسیاری از رفتارهای انسان است .

۲- اجتماعی قلمداد کردن انسان و تاثیر اعضای خانوار و اطرافیان بر رشد فرد . او بسیاری از مشکلات انسان‌ها را از نابسامانی‌های اجتماعی ناشی می‌داند و علاقه و دوستی و محبت به هم‌نوع را ذاتی می‌انگارد .

۳- تاسیس اولین مرکز راهنمایی کودک که در رفع مسائل و مشکلات مختلف کودکان کمکی بس موثر بود . بعدها نظیر این مرکز مراکز دیگری در سایر نقاط جهان تاسیس گردید که در سازگاری فردی و اجتماعی دانش‌آموزان و افزایش سطح کارآمدی آموزش و پرورش تاثیر فراوان داشت .

ادلر انسان را موجودی خلاق می‌داند و با هر آنچه که خلاقیت او را محدود کند و بدو حالت موجودی تصنعی و قالبی دهد مخالفت می‌ورزد . از آنجا که او انسان را موجودی اجتماعی و تا حد زیادی تحت حاکمیت اجتماع و قوانین آن می‌داند بنابراین از روان‌درمانگران و مشاوران می‌خواهد که تاثیر متقابل فرد و اجتماع را بر یکدیگر جدی تلقی کنند ، مسئولیت خطیر خود را در تشکیل و رشد شیوه زندگی بخوبی بشناسند ، و موانع موجود را از میان بردارند .

### منابع و یادداشت‌ها

1. Long Island.
2. Belkin, G.S. *Practical Counseling in the Schools*. Iowa: William C. Brown Co., 1976, p. 203.

3. Ansbacher, H.L. and Ansbacher, R.R. *The Individual Psychology of Alfred Adler*. New York: Harper and Row Publishers, 1967.
4. Life-Style.
- ۵- ایزدی، سیروس. روانشناسی شخصیت از دیدگاه مکاتب. تهران: انتشارات دهخدا، ۱۳۵۱، ص ۵۶.
6. Barclay, J.R. *Foundations of Counseling Strategies*. New York: John Wiley and Sons, Inc., 1971, p. 288.
- ۷- سیاسی، علی‌اکبر. نظریه‌های شخصیت یا مکاتب روانشناسی. تهران: انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۶۷، ص ۱۲۰.
8. Poppen, W.A. and Thompson, C.L. *School Counseling: Theories and Concepts*. Lincoln, Nebraska: Professional Educators Publications, Inc., 1974, p. 36.
9. Adler, A. *The Problem Child*. New York: Carpricorn Books, 1963, p. 1.
10. Mosak, H.H. and Driekurs, R. "Adlerian Psychotherapy," In R. Corsini, ed., *Current Psychotherapies*. Itasca, Iu": F.E. Peacock Publishers, Inc., 1973, pp. 54-5.
11. Role-Playing.
12. Homework.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

رئیس‌جمهوری

امام صادق (ع)

شَاوِرْ فِي أَمْرٍ أَوْ الذِّبْنَ بِمَشُورَةِ اللَّهِ وَنَحْمَلْ

در کارها با کسانی مشورت کن که از خدایم ترسند