

اشاره

در شماره‌ی قبل مراحل مشاوره‌ی آدلری به‌عنوان یک رویکرد مؤثر در کار گروهی مورد بحث قرار گرفت. از آن‌جا که این رویکرد ابتدا نظریه‌ای درباره‌ی شخصیت، سپس یک نظام روان‌درمانی و سرانجام فلسفه‌ای راجع به زندگی است لازم است مفاهیم اساسی آن معرفی شود:

● **کلیدواژه‌ها:** معناجویی، احساس اجتماعی، سبک زندگی، ادراک ذهنی، خلاقیت و انتخاب، تکالیف زندگی، اشتباهات اساسی.

مفاهیم رویکرد آدلری در گروه (۲)

دکتر حسین سلیمی بجستانی
مدرس و مشاور مراکز تربیت معلم تهران
قسمت دوم

• ادراک ذهنی از واقعیت

رویکرد آدلری ماهیت پدیدار شناختی دارد. بسیاری از تئوری‌های معاصر با این نگاه هم‌سو هستند که ادراک ذهنی مراجع از واقعیت، یا چشم‌انداز شخصی وی، عامل اساسی برای ارائه‌ی رفتار او است. افراد یاد می‌گیرند که واقعیت عینی اهمیت کمتری دارد چرا که واقعیات را ما درک کرده و معنی می‌دهیم. برداشت ذهنی افراد از حقایق، خاطرات اولیه و ... رفتار و شخصیت آن‌ها را شکل می‌دهد (فیست و فیست ۲۰۰۲، ترجمه سید محمدی).

• رفتار هدفمند

افراد با مقاصد و اهدافشان زندگی می‌کنند، آن‌ها به سمت انتظارات آینده حرکت می‌نمایند و معنی زندگی خود را خلق می‌کنند. گروه، موقعیت ایده‌آلی برای اعضا فراهم می‌سازد تا باورهای مرکزی و اهدافشان را شناسایی و پیگیری نمایند. اگرچه گذشته، حال و آینده به طور پویایی به هم مرتبط‌اند اما آدلرین‌ها بیشتر تمایل به آینده دارند تا گذشته. تصمیمات ما مبتنی بر آن چیزی که در گذشته تجربه کرده‌ایم، بر موقعیت فعلی، و بر اهدافی که به سمت آن در حرکت هستیم، می‌باشد.

• خلاقیت و انتخاب:

از دیدگاه آدلری‌ها افراد دارای سلامت روان، کسانی هستند که در تلاش برای کمال‌اند نه این که کمال‌گرا باشند. آن‌ها تلاش دارند در ساختن سرنوشت خود مهارت پیدا کنند. آدلری‌ها بنا بر این فرض گذاشته‌اند که افراد خلاق، فعال و خود تعیین کننده هستند. آن‌ها مراجعان را در نقش قربانی منفعل نمی‌بینند. تجارب گروهی نشان می‌دهد که ما انسان‌ها حق انتخاب داریم و برای پیگیری آن‌ها و بازسازی تجاربمان اقدام می‌کنیم. و گروه مکانی برای یادگیری خلاقیت بیشتر و خلق روش‌های بودن در دنیای واقعی است.

• تلاش برای معنا جویی و برتری

از بدو تولد ما متوجه می‌شویم که ناتوانیم، لذا احساس حقارت ما برانگیخته می‌شود. این حقارت یک امر منفی نیست، فرصتی است برای

این که تلاش کنیم تا بر محیطمان فائق آئیم. ما در مقابله با این احساس حقارت روش‌هایی برای کنترل نیروها (توانمندی‌ها) در زندگی داریم، بیش از آن که به وسیله آن‌ها کنترل شویم. احساس حقارت می‌تواند سرچشمه‌ی خلاقیت، کمال طلبی، افکار دست نیافتنی و اهداف غایی در زندگی باشد. در نتیجه در بیشتر موارد احساس حقارت، در هنگام ضرورت، مفید است. برای استفاده در کار گروه بیش از آن که افراد تلاش کنند احساس کامل و بهتری داشته باشند، لازم است تا مبانی احساس حقارتشان را روشن نمایند.

• سبک زندگی

ساختار شخصیت منسجم افراد از سبک زندگی آنان به وجود می‌آید، هر یک از ما شخصیت منحصر به فردی داریم. سبک زندگی معمول عبارتست از نگاه ما درباره‌ی خودمان، دیگران، جهان اطراف و رفتارهای متمایز ما که برای رسیدن به اهداف و مقاصدمان از آن‌ها استفاده می‌کنیم. اگر چه سبک زندگی ما تا شش سال اول زندگی آموخته می‌شود، سایر اتفاقات که رخ می‌دهد نیز تأثیر زیادی بر رشد ما دارد. تجارب دوره‌ی کودکی به خودی خود تأثیری بر ما ندارند آن چه مهم است و اهمیت دارد تعبیر و تفسیر ما از وقایع است. آدلر از این مفهوم به عنوان خود، خویشتن، شخصیت، فردیت، وحدت شخصیت و روش مواجه شدن با مشکلات یا نگرش کلی به سمت زندگی یاد می‌کند (آنسباخر و آنسباخر، ۱۹۵۴ به نقل استین و ادواردز، ۲۰۰۸).

آدلر اعتقاد داشت یادآوری خاطرات اولیه‌ی دوران کودکی تصادفی نیست بلکه افراد رویدادهایی را از کودکی خود به یاد می‌آورند که با سبک زندگی فعلی آن‌ها مطابقت دارد. زمانی که سبک زندگی تغییر می‌کند خاطرات قدیمی هم باید تغییر کنند از این رو، مشاوران می‌توانند از تغییرات در خاطرات قدیمی به عنوان ملاکی برای ارزیابی نتایج درمان استفاده کنند. شواهدی وجود دارد مبنی بر این که خاطرات قدیمی در جریان درمان تغییر می‌کنند.

برای مثال ساویل^۲ و اکستین^۳ (۱۹۷۸)، نشان دادند که وقتی درمان موفقیت‌آمیز باشد، افراد خاطرات قدیمی خود را تغییر می‌دهند. همین‌طور استاتون^۴ و ویلبورن^۵ (۱۹۹۱) خاطرات قدیمی

کودکان را بعد از ۱۰ جلسه مشاوره با گروه گواه مقایسه کردند؛ نتایج نشان داد، گروه مشاوره تغییرات بیشتری را در موضوع، شخصیت، موقعیت، مقدار جزئیات و سطح عاطفه‌ی خاطرات قدیمی‌شان نسبت به گروه گواه نشان دادند (فیست و فیست ۲۰۰۲، ترجمه سید محمدی). میر و جیمز (۱۹۹۱) معتقدند برای کشف الگوی رفتاری فرد حداقل به سه نمونه از خاطرات گذشته کودکی نیاز است. در عین حال از تفسیر بیش از حد یا بی‌توجهی به خاطرات گذشته باید پرهیز کرد. آن‌ها معتقدند در تحلیل خاطرات بایستی به بافت، محتوا، اشخاص، حرکت و احساسات کودک توجه کرد (تامسون و رودلف، ۱۹۹۶ ترجمه طهوریان، ۱۳۸۴). بنابراین، شیوه‌ی زندگی راهی است که افراد در آن قدم برمی‌دارند یا این که از انجام تکالیف اصلی زندگی امتناع می‌ورزند و سعی می‌کنند هدف‌های خیالی خود را پیگیری نمایند. افراد سالم که تکلیف زندگی ارتباطی آنان نسبتاً انعطاف‌پذیر است راه‌های بسیاری را برای حل مشکلات می‌یابند و هنگامی که یکی از راه‌ها بسته باشد راه دیگر را انتخاب می‌نمایند. این واقعیت برای افرادی که بر یک راه پافشاری می‌کنند یا دل سرد می‌شوند و هیچ راهی را پیگیری نمی‌کنند صادق نیست.

• تکالیف زندگی

گروه زمینه‌ی مساعدی فراهم می‌آورد تا اعضا بتوانند تکالیف اساسی زندگی را که با آن‌ها مواجه و درگیر هستند آشکار سازند. این تکالیف که آدلر مطرح کرد عبارتند از ارتباط با دیگران (تکلیف اجتماعی)، مشارکت در جامعه (تکلیف شغلی)، برقرار کردن صمیمیت (تکلیف خانوادگی و عشق)، درایکوس و موزاک (۱۹۶۷) دو تکلیف

از دیدگاه آدلری‌ها افراد دارای سلامت روان، کسانی هستند که در تلاش برای کمال‌اند نه این که کمال‌گرا باشند. آن‌ها تلاش دارند در ساختن سرنوشت خود مهارت پیدا کنند

مشاوران می‌توانند از تغییرات در خاطرات قدیمی به عنوان ملاکی برای ارزیابی نتایج درمان استفاده کنند

از نظر آدلر اختلالات روانی به طور عمده در حضور دو شرط به وقوع می‌پیوندند: ۱- احساس حقارت بیش از حد ۲- رشد ناکافی احساس علاقه‌ی اجتماعی

دیگر را به لیست اضافه کردند: پذیرفتن خود، رشد دادن بعد معنوی (ارزش‌ها، معنی، اهداف زندگی و رابطه با جهان). این تکلیف به قدری برای زندگی انسان مهم هستند که اختلال در هر یک از آنها اغلب نشانه‌ای از عدم سلامت روانی است (انجمن روانشناسی آمریکا، ۲۰۰۰). هر یک از این حوزه‌ها می‌تواند مباحث پرباری را در گروه شکل دهد.

اشتباهات اساسی

اغلب اعضای گروه دارای باورهای اساسی هستند که برخی از آنها کارکرد مناسبی ندارد. این باورها می‌تواند به شکل انتقادی در گروه به آزمون گذاشته شود تا باورهای معیوب را اصلاح و با باورهای سازنده جایگزین نمود. موزاک (۲۰۰۰) معتقد است سبک زندگی را می‌توان به صورت افسانه‌ی شخصی در نظر گرفت که تحت تأثیر اشتباهات اساسی شکل می‌گیرند، افراد طوری رفتار می‌کنند انگار که این افسانه‌ها درست است، زیرا آن‌ها این افسانه‌ها را درست می‌دانند. موزاک پنج اشتباه اساسی را نام می‌برد: تعمیم افراطی، اهداف غلط یا غیرممکن، سوءبرداشت در مورد زندگی و ضروریات زندگی، نازلزنده‌سازی ارزش‌های خود و ارزش‌های غلط (کوری، ۲۰۰۵ ترجمه سیدمحمدی، ۱۳۸۵).

- مفهوم محوری احساس اجتماعی

آدلر روان‌شناسی خود را بر اساس مفهوم محوری (Gemeinschaftsgefühl) بنا گذاشت. به سختی می‌توان برای این مفهوم ترجمه‌ی مناسبی یافت ولی با عباراتی مانند «رغبت اجتماعی»، «احساس اجتماعی»، «احساس برقراری ارتباط و حس اجتماعی» آن را معادل‌سازی کرد (آنسباخر و آنسباخر، ۱۹۵۶). این یک سازه چند سطحی است، اشخاص احتمالاً بعضی از سطوح را می‌فهمند و به عمل در می‌آورند و از توسعه‌ی سایر سطوح غافل می‌شوند. اگر مردم در سطح موثری علاقه‌ی اجتماعی را رشد دهند، احتمالاً آن‌ها احساس تعلق عمیقی به نژاد انسان

خواهند داشت. فرایندی که هم تکمیل‌کننده‌ی رشد فردی است و هم منتج به این می‌شود که مردم چیزهای ارزنده‌ای را که دارند به یکدیگر هدیه بدهند.

درباره‌ی رابطه‌ی بین شخص و اجتماع آدلر برخلاف دیگران هیچ تفاوتی بین شخص و اجتماع، فردیت و وابستگی، نفع شخصی و رغبت اجتماعی نمی‌بیند، به نظر او دوگانگی‌های درستی نیستند. هر چند اگر کسی از نظر شخصیتی توسعه یابد، به صورت مثبت‌تری می‌تواند با دیگران ارتباط برقرار کند هر اندازه توانایی شخص در ارتباط برقرار کردن بیشتر باشد، می‌تواند بیشتر از دیگران یاد بگیرد و خود را رشد دهد (گوی‌نگر و بلات، ۱۹۹۴).

آدلر پیوستگی میان موجودات زنده را در بسیاری از محیط‌های گوناگون و بسیاری از سطوح گوناگون تصور می‌کند. هر شخصی می‌تواند این احساس را داشته باشد که به دیگران، خانواده، دوستان، اجتماع و مانند این‌ها در هر دایره‌ی وسیعی وابسته است. این وابستگی می‌تواند حیوانات، گیاهان و حتی اشیای بی‌جان را نیز در برگیرد تا در بزرگ‌ترین حد چنین حالتی، احساس کند به تمام گیتی وابسته است (مولر، ۱۹۹۲). اگر مردم به درستی این مفهوم را بفهمند و این وابستگی را احساس کنند آن موقع بسیاری از مشکلات خود ساخته‌ی انسان در زندگی مانند جنگ، دشمنی، تبعیض و شکنجه که ادامه حیات را دشوار می‌سازد، متوقف خواهد شد (استین^۱ و ادواردز^۲، ۲۰۰۸).

از دیدگاه روان‌شناسی انفرادی اگر چه بسیاری از افراد تا حد معقول حس همکاری را در خود پروراندند با این حال در زندگی خود بدون تعهد کامل و شور عمیق رفتار می‌نمایند و ممکن است به طور کامل از نیروی بالقوه‌ی خود استفاده نکنند. آن‌ها ممکن است تا حدی مأیوس شوند و تنش‌های مزمن و فشارهای عصبی را بدون علایم جسمانی و روانی بارز تحمل نمایند، و هنگامی که با مسائل سخت روبرو شوند، ممکن است شجاعت و همکاری را تا حدی که با مسائل بتوانند روبرو شوند در خود رشد نداده باشند. یکی از چالش‌های پیش روی متخصصان سلامت روانی عبارتست از کمک به اینگونه افراد نرمال در جهت به حداکثر رساندن رشد و رسیدن به سلامت روانی

ایده‌ال، که باعث انگیزش درونی و تعیین مراحل رسیدن به این هدف گردد.

از نظر آدلر اختلالات روانی به طور عمده در حضور دو شرط به وقوع می‌پیوندند: ۱- احساس حقارت بیش از حد ۲- رشد ناکافی احساس علاقه‌ی اجتماعی. تحت تأثیر این دو شرط فرد ممکن است قبل از این که کاری غیرممکن و سخت را انجام دهد، در خود احساس یأس و دلسردی کرده و تصور کند که در این کار ناموفق خواهد بود (استین^۱، ادواردز^۲، ۲۰۰۸). علاقه‌ی اجتماعی مترادف با خیرات کردن و خودخواه نبودن نیست بلکه اقدامات خیرخواهانه و نیکوکارانه می‌توانند به وسیله‌ی علاقه‌ی اجتماعی برانگیخته شوند یا نشوند (فیست و فیست، ۲۰۰۲، ترجمه سید محمدی).

پی‌نوشت

1. Core beliefs
2. Savill
3. Eckstein
4. Statton
5. Wilborn
6. Feeling of Community
7. Guisinger
8. Blatt
9. Stein
10. Edwards

منبع

- فیست، جس و فیست، گریگوری. (۲۰۰۲). نظریه‌های شخصیت سیدمحمدی، مترجم (۱۳۸۴). تهران: انتشارات روان.
- تامسون، چارلز و رولف، لیندا. (۱۹۹۶). مشاوره با کودکان جوان‌طهوریان، مترجم (۱۳۸۴). تهران: انتشارات رشد.
- کوری، جرالد. (۲۰۰۵). نظریه و کاربرد مشاوره و روان‌درمانی (ویراست هفتم). یحیی سیدمحمدی، مترجم (۱۳۸۵). تهران: ارسباران.
- Guisinger, shan and Blatt, Sindy. J (1994). Individuality and Relatedness: Evolution of a fundamental Dialectic. American Psychologist vol 49: pp104-110
- Stein, H. T., and Edwards, M.E. (2008). Classical Adlerian theory and practice. Alfred adler institute of san Francisco