

## آدلر، زندگی، تحول فکری و اندیشه‌های او

لیورا سعید

کارشناس ارشد روانشناسی (تهران)

آلفرد آدلر (Alfred Adler) از روانشناسان بنام اتریشی بود. آدلر معمولاً به عنوان نخستین پیشگام گروه روانشناسی اجتماعی در روانکاوی تلقی می‌شود، زیرا در (۱۹۱۱) از فروید جدا شد. او نظریه‌ای را تدوین کرد که "علاقه اجتماعی" در آن نقش عمده‌ای را ایفا می‌کند و او تنها روانشناسی است که یک گروه چهار نفره تشکیل داد که به نام او نامیده می‌شود.

### زندگی آدلر:

آدلر در ابتدا دانش آموز ضعیفی بود، به اندازه‌ای ضعیف که معلمی به پدرش گفت که این پسر برای هیچ شغلی جز شاگرد کفاشی مناسب نیست. اما آدلر با پشتکار و فداکاری خود را از پایین‌ترین سطح کلاس بالا کشید. هم از نظر اجتماعی و هم از نظر تحصیلی سخت تلاش کرد تا بر عقب ماندگی‌ها و حقارت‌هایش غلبه کند و بدین ترتیب برای نظریه آینده‌اش دایر بر اینکه شخص باید نقاط ضعفش را جبران کند نمونه‌ای شد. توصیف احساس‌های حقارت، که بعدها بخش اصلی نظام او را تشکیل داد، بازتاب مستقیم تجارب اولیه خود اوست، دینی که آدلر آزادانه به آن اعتراف کرد.

آدلر در چهار سالگی، هنگامی که از دست و پنجه نرم کردن با ذات‌الریه‌ای که او را تا دم مرگ برده بود بهبودی حاصل کرد،

آدلر (۱۸۷۰-۱۹۳۷) در یک خانواده ثروتمند که در حومه وین، اتریش، زندگی می‌کردند به دنیا آمد. کودکی او با بیماری، حسادت برادر بزرگتر و طرد شدن از سوی مادرش مشخص شده بود. او خود را شخصی زشت و کوچک اندام تلقی می‌کرد. آدلر نسبت به پدرش بیش از مادرش احساس نزدیکی می‌کرد و شاید مانند یونگ، بعدها به این دلیل با مفهوم عقده ادیپ مخالفت کرد که در تجارب دوره کودکی‌اش انعکاسی نداشت. آدلر در کودکی با جدیت تمام کار می‌کرد تا نزد همسالانش محبوبیت به دست آورد و به تدریج که بزرگتر شد، به احساس عزت نفس و پذیرش از سوی دیگران دست یافت که در میان افراد خانواده‌اش سراغ نداشت.

تصمیم گرفت پزشک شود. درجه دکتری پزشکی خود را در ۱۸۹۵ از دانشگاه وین دریافت کرد. پس از گرفتن تخصص چشم‌پزشکی و سپس اشتغال در پزشکی عمومی، به روانپزشکی روی آورد. در ۱۹۰۲ شرکت در نشست‌های بحث گروهی هفتگی فروید را به عنوان یکی از چهار عضو مجاز آغاز کرد. گرچه از نزدیک با فروید کار می‌کرد، رابطه شخصی با یکدیگر نداشتند. یک بار فروید گفته بود که آدلر حوصله‌اش را سر می‌برد.

آدلر در چند سال بعد نظریه‌ای درباره شخصیت تدوین کرد که از بسیاری جهات با نظریه فروید تفاوت داشت و تاکید فروید بر عوامل جنسی را آشکارا مورد انتقاد قرار داد. بر خلاف فروید، که اعمال بشر را نتیجه‌ی غرایز می‌دانست و یونگ که رفتار انسان راناشی از طرح‌های ارثی می‌پنداشت، آدلر اعمال و رفتار انسان را زاییده کشش‌های اجتماعی می‌داند. در ۱۹۱۰ فروید ریاست انجمن روانکاو وین را به نام او کرده بود تا اختلافات

فزاینده بین آن دو از میان برداشته شود، اما در سال ۱۹۱۱ آدلر رسماً با دیدگاه فرویدی به مخالفت برخاست. او به عنوان یکی از اولین مریدان فروید از جامعه روانپزشکی وین کنار کشید و در دهه سال‌های ۱۹۲۰ مکتب روانشناسی فرد نگر را بنیاد نهاد. بعدها آدلر فروید را کلاهبردار توصیف کرد و روانکاو او را «کثیف» خواند.

فروید از آدلر به عنوان «نابهنجار» و «دیوانه شهرت» یاد می‌کرد. آدلر در جنگ جهانی اول به عنوان پزشک در ارتش خدمت کرد و پس از آن کلینیک‌های راهنمای کودکان را در مدارس وین سازماندهی کرد. در سال‌های دهه ۱۹۲۰ نظام روانشناسی اجتماعی وی که خود آن را روانشناسی فردی می‌نامید پیروان زیادی پیدا کرد. آدلر نویسنده‌ای پرکار و سخن‌رانی خستگی‌ناپذیر بود و در تمام عمرش حدود یکصد کتاب و مقاله به چاپ رساند. کتاب «اصول تجربی و نظری روان‌شناسی فردی» بهترین معرف نظریه‌اش در زمینه شخصیت است. در ۱۹۲۶ آدلر نخستین بازدید از چندین بازدید خود از آمریکا را انجام داد و هشت سال بعد به استادی روانشناسی بالینی در دانشکده پزشکی لانگ‌آیلند نیویورک منصوب شد وی درحالی که برای ایراد سخنرانی پر حرارت در سفر بود، در آبردین، اسکاتلند درگذشت.

فروید در پاسخ به نامه دوستی که مرگ آدلر به شدت متأثرش کرده بود نوشت، "من معنای دلسوزی شما برای آدلر را نمی‌فهمم. برای یک پسر یهودی که از حومه وین خارج می‌شود مرگ در آبردین به خودی خود یک موقعیت بی‌سابقه و دلیلی است بر اینکه تا چه اندازه پیش رفته است. دنیا در برابر مخالفتش با روانکاو پاداش خوبی به او داد."

### تاریخچه تحول فکری آدلر:

آدلر ابتدا عضو انجمن روانشناسان وین بود و تا اندازه‌ای از افکار فروید تاثیر پذیرفته بود. تفاوت عمده دیدگاه آدلر با فروید در این بود که او تاکید زیادی بر تاثیرات عوامل اجتماعی و میل به برتری شخصیت و رشد آن می‌کرد. آدلر قویا تاکید می‌کرد که انسان را نمی‌توان مجزا از دیگران مورد مطالعه قرار داد، بلکه مطالعه‌ی انسان فقط باید در زمینه‌ی اجتماعی او انجام پذیرد. از میان فلاسفه یونان قدیم، آدلر از افکار رواقیون متأثر بوده است. بطوریکه اعمال و رفتار انسان را تا حدود زیادی زاییده‌ی



شکل‌گیری شخصیت به حداقل رساند و به جای تاکید بر ناهشیار به نقش هشیاری در تعیین رفتار تاکید داشت. او معتقد بود که تلاش برای اهداف آینده می‌تواند رفتار زمان حال ما را تحت تاثیر قرار دهد. لذا در روش‌درمانی خود از تشویق استفاده می‌کرد. آدلر شخصیت انسان را یکپارچه می‌دید که ما را در جهت رسیدن به برتری و کمال هدایت می‌کند. در اینجا به چندین مفهوم که اساس نظریه شخصیت او را تشکیل می‌دهد اشاره می‌کنیم:

#### ۱- هدف‌های تخیلی:

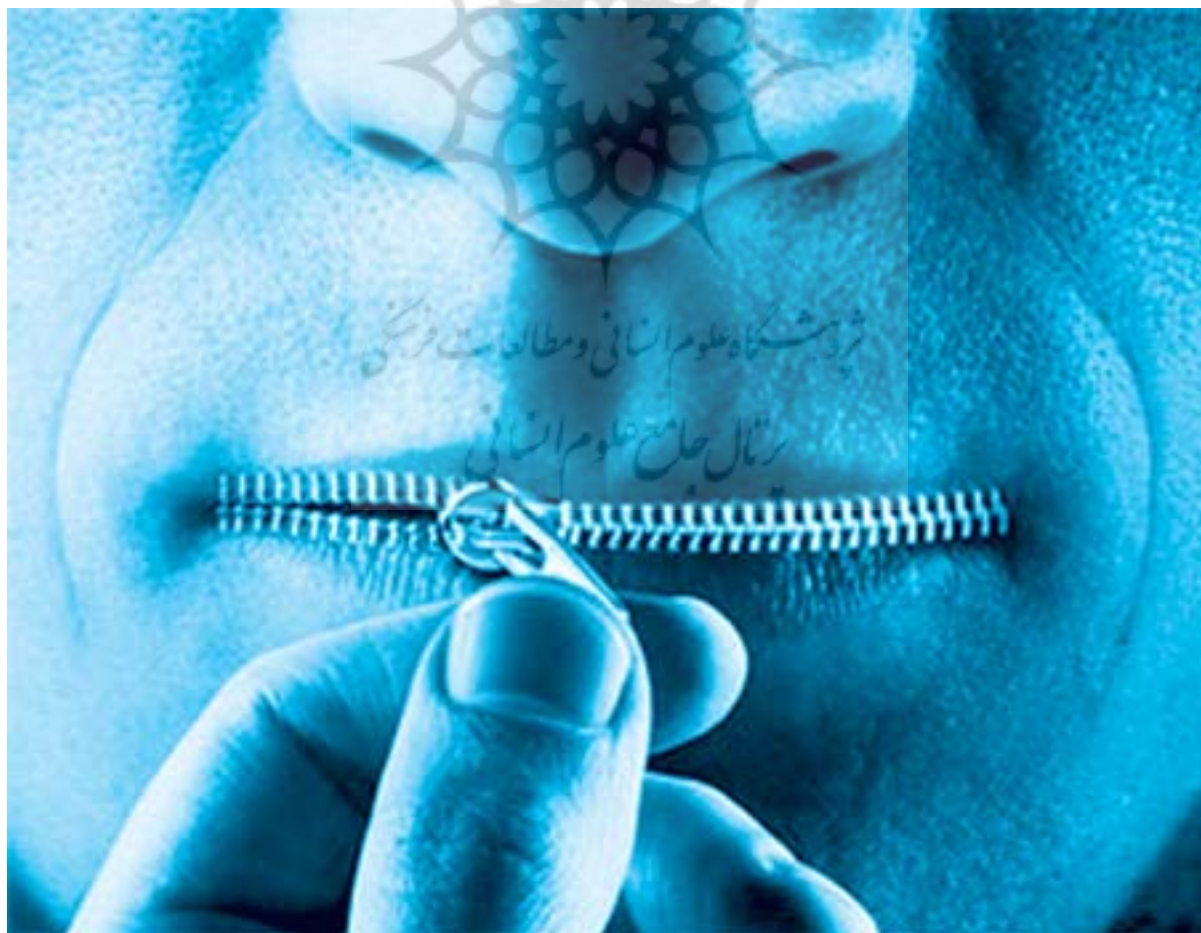
آدلر پس از جدایی از فروید و استفاده از عقاید وی هینگر، مبنی بر اینکه زندگی بشر مجموعه‌ای از افکار تخیلی است که در عالم واقعیت وجود خارجی ندارند، اعتقاد بر آن پیدا کرد که محرک اصلی رفتار بشر، هدفها و انتظارات او از آینده است. به عقیده‌ی آدلر انسان سالم قادر است خود را از قید و بند این تخیلات رها کند و به هنگام لزوم با واقعیات روبرو شود. در حالیکه فرد روان نژند به این کار قادر نیست و همواره در خیال پردازیهای خود

نگرشها و تفکر انسان قلمداد کرده است. آدلر با استفاده از فلسفه کانت، بخصوص از نظر مفاهیم امور مطلق، منطق خصوصی و غلبه یافتن، شباهت زیادی دارد.

آدلر به شدت تحت نفوذ فلسفه وی هینگر قرار داشت، و رد نظریه‌ی جبر گرایی را در نظریات وی هینگر کشف کرد. آدلر معتقد بود که انسان خود سرنوشت خویش را تعیین می‌کند. روانشناسی آدلر کلی‌نگری را به نفع کلی‌نگری رد می‌کند و هیچ‌گونه تقسیم‌بندی دو بعدی، نظیر خود آگاهی و ناخود آگاهی، را قبول ندارد. زندگی در نظر او «بودن» نیست بلکه «شدن» است. آدلر جبرگرانیست و به آزادی انتخاب مسوولیت و بامعنی بودن مفاهیم در طرح زندگی انسان معتقد است.

#### مفاهیم بنیادی نظریه‌ی آدلر:

**نظریه‌ی شخصیت:** نظریه‌ی آدلر درباره‌ی شخصیت نظریه‌ای کاملاً اقتصادی و صرفه جویانه است، بدین معنی که با چند مفهوم اساسی، تمام ساخت نظریه را تبیین می‌کند. آدلر در نظریه‌اش، بر خلاف فروید، نقش امیال جنسی را در





بودن، مقتدر بودن و برتر بودن. هدف آدلر از تفوق و برتری: احراز مقام اجتماعی یا فرمانروایی بر دیگران نیست بلکه منظورش خودشکوفایی و ارتقای خود است. تفوق و برتری طلبی با رشد فیزیکی هماهنگ و همگام است. اصلی ذاتی و پویاست که از نسلی به نسلی دیگر منتقل می‌شود. آدلر معتقد است تلاش برای تفوق و برتری در افراد به صورت‌های مختلف بروز می‌کند. مثلاً فرد روان نژند برای نیل به عزت نفس، قدرت و بزرگ جلوه دادن خویش تلاش می‌کند. در حالی که فرد عادی برای هدف‌هایی تلاش می‌کند که در درجه اول ماهیت اجتماعی داشته باشد.

### ۳- احساس حقارت و مکانیسم جبران:

آدلر در آغاز کارش نقص عضو و جبران افراطی را مطرح کرد. همچنین او ملاحظه کرد که شخصی که عضو معیوبی دارد اغلب می‌کوشد با تقویت آن عضو، از راه تربیت فشرده، آن ضعف را جبران کند. در این موقع آدلر مهتری و کهتری و ناچیزی را با مردانه نبودن و یازنانگی معادل می‌دانست و عمل جبرانی آن را «تعرض مردانه» نامید. پس از آن با ارایه نظر جامع تری معتقد شد که احساس حقارت از نوعی احساس بی‌کمالی یا ناتمامی در هر بعد از زندگی ناشی می‌شود. به نظر آدلر حقارت نشانه‌ی غیر عادی بودن نیست بلکه علت تمام پیشرفت‌ها و بهبودی‌ها در زندگی انسان می‌باشد. جبران، مکانیسمی است که به کمک آن فرد احساس حقارت خود را تلافی می‌کند. مکانیسم جبران چنانچه به صورت افراطی تجلی کند، حالت مرضی به خود می‌گیرد و رفتارهای فرد را مختل می‌کند. به علاقه‌ی اجتماعی صدمه می‌زند و قدرت طلبی را در او فوق‌العاده تقویت می‌کند.

### ۴- علاقه اجتماعی:

به عقیده‌ی آدلر علاقه‌ی اجتماعی، جبران صحیح و مسلم همه‌ی ضعف‌های طبیعی یک فرد است. استعداد ذاتی برای همکاری با دیگران جهت رسیدن به اهداف شخصی و اجتماعی است که از طریق تجارب یادگیری در دوره کودکی رشد می‌کند. آدلر معتقد است که علاقه‌ی اجتماعی امری ذاتی است و انسان به طور ذاتی مخلوقی اجتماعی است، نه اینکه از روی عادت اجتماعی شده باشد. از نظر او، هر شخص پیش از هر چیز یک موجود اجتماعی و نه زیستی است؛ شخصیت مادر اثر محیط و تعامل‌های اجتماعی فردی شکل می‌گیرد، نه در اثر نیازهای زیستی و تلاش پیوسته ما برای ارضای آنها. وجود یک

غوطه‌ور است. در نظر آدلر هدف‌های تخیلی علت ذهنی رویدادهای روانی هستند.

پیش فرض پیروان آدلر آن است که هدف روان‌تأمین برتری است. هدف هر فردی در ماه‌های اولیه‌ی زندگی در کودکی شکل می‌گیرد و تحت تاثیر محیط تعیین می‌شود. هر یک از ما فقط آن چیزی را ارزش می‌نهد که متناسب با هدف اوست. بدون درک روشنی از هدف نهایی فرد، درک واقعی رفتار او غیر ممکن است و نیز، تا ندانیم که کل فعالیت فرد تحت تاثیر هدفش قرار دارد، نمی‌توانیم هیچ یک از جنبه‌های رفتار و در نتیجه کل شخصیت او را ارزشیابی کنیم.

### ۲- تلاش برای تفوق و برتری:

آدلر در سال ۱۹۰۸م، به این نتیجه رسید که تمایلات تهاجمی از غریزه‌ی جنسی بسی مهم‌ترند. ولی اندکی بعد واژه‌ی پرخاشگری یا تهاجم را به «میل به قدرت» تبدیل کرد. آدلر قدرت را جنس مذکر و ضعف را با جنس مونث همانند می‌دانست. او در این مرحله از تفکر خویش، عقیده «تعرض مردانه» را مطرح کرد و آن را شکلی از جبران افراطی دانست که هم مردان و هم زنان در موقع احساس عدم کفایت و یا حقارت به آن متوسل می‌شوند. از این رو می‌توان گفت که با توجه به هدف نهایی انسان سه مرحله در تفکر او وجود دارد: تهاجمی

می‌شود. رابطه بین مادر و کودک، تماس بدنی و روانی به هنگام شستشو، نظافت و لبخندها و واکنش‌های کودک، در تحکیم روابط مادر و کودک بسیاری اساسی است. در این مقطع زمانی، شرایط باید به گونه‌ای فراهم شود که فرد متوجه ارزش شخصی و قدرت خویش شود و در نتیجه آن تمایل به تسلط یافتن که در نهاد هر کسی نهفته است ارضای گردد. موفقیت‌ها، توانایی‌ها و عمل‌چیزی جز اثبات شخصیت و احساس مهمتری نیست.

#### ۶- خود خلاق:

تجارب معینی از طریق وراثت و محیط به انسان منتقل می‌شود اما آنچه پایه نگرش او را نسبت به زندگی تشکیل می‌دهد روشی است که فعالانه به کار می‌برد و با آن تجربیات خود را تفسیر می‌کند. این مبحث، اوج نظریه آدلر محسوب می‌شود که اشاره می‌کند انسان استعداد آن را دارد که شخصیت و سرنوشت

احساس اجتماعی همگانی است. به طوری که تمام انسان‌ها را با یکدیگر برابر می‌کند. احساس اجتماعی، پایه و اساس تمام پیشرفت‌های مهم تمدن است. نقطه‌ی مقابل احساس اجتماعی، تمایلات و تلاش‌هایی است که در جهت قدرت شخصی و برتری انجام می‌گیرد.

به نظر آدلر شخصیت‌های بیمار گونه‌انهایی هستند که نتوانسته‌اند به شیوه‌ای که از لحاظ اجتماعی سازنده است، به برتری برسند. این شخصیت‌ها از خانواده‌هایی به وجود می‌آیند که رقابت، بی‌توجهی، سلطه‌گری، بهره‌کشی، یا لوس کردن بر آنها حکم فرماست و تمام این‌ها، از علاقه اجتماعی جلوگیری می‌کنند. فرزندان این خانواده‌ها با صدمه زدن به دیگران، برای زندگی کامل‌تر تلاش می‌کنند. کودکانی که از علاقه اجتماعی منع شده‌اند، برای رسیدن به برتری یکی از این چهار هدف خودخواهانه را انتخاب می‌کنند: محبت خواهی، قدرت طلبی، انتقام جویی، و اعتراف به نارسایی و شکست. از دید آدلر مشکلات ارتباط، اصولاً مشکلات همکاری هستند. ارتباط کارآمد بنا بر ماهیت آنها نوعی تلاش مشترک است. اگر کسی به خاطر تمایلات شخصی از دادن اطلاعات خودداری کند، یا اگر کسی برای کسب امتیاز رقابت طلبانه اطلاعات گمراه کننده بدهد، ارتباط دچار تعارض خواهد شد. زوج‌هایی که بر سر رقابت، مثل رقابت نقش جنسی، باهم تعارض دارند، با اینکه هر یک می‌توانند با دوست یا هم‌جنس خود ارتباط خوبی داشته باشند، اغلب از مشکلات موجود در ارتباط با یکدیگر شاکه هستند.

#### ۵- سبک زندگی:

هر یک از افراد برای رسیدن به کمال به شیوه‌ای خاص رفتار می‌کنند تا به وسیله آن، احساس حقارت واقعی یا خیالی خود را جبران کنند. سبک زندگی، این رفتارها را شامل می‌شود که در سنین ۴ یا ۵ سالگی تثبیت می‌شود. شیوه زندگی، ترکیبی مشخص و منحصر به فرد از انگیزه‌ها، خصلت‌ها، علایق و ارزش‌هاست که در هر عملی که فرد انجام می‌دهد تجلی می‌شود که تعیین کننده نحوه اندیشیدن، آموختن و رفتار کردن است. بنابراین این طرح از پیش تعیین شده که زیر بنای تمام زندگی روانی را تشکیل می‌دهد و تمام رفتار فرد از آن نشات می‌گیرد، در سال‌های نخست زندگی فراهم می‌شود که نقطه عطف آن بر نحوه کیفیت روابط پدر و مادر و کودک استوار





مصالح توسط نیروی خلاق فرد است که در یک طرح و هدف، در ساخت شخصیتی که هدف خاص خود را دارد، همگرا می‌شود.  
آلفرد آدلر بهداشت روانی یا به عبارت دیگر بهزیستی استوار و شادگامی را در سه جمله خلاصه می‌کند:  
"همسازی در زناشویی و کانون خانواده، همسازی با کار و حرفه و بالاخره همسازی با دیگران"

#### منابع:

P30world forums  
Aftab.ir  
Bitasoft.ir

خوبش را با سبک زندگی خاص خود تعیین کند نه اینکه منتظر شود تجارب گذشته آن را تعیین کند. خود خلاق یک نظام شخصی و ذهنی است که تجربه‌های فرد را تعبیر می‌کند، به آنها معنای بخشد و از طریق جستجو و تحقیق، اقدام به خلق آنها می‌نماید تا شیوه زندگی که منحصر به خودش می‌باشد، محقق سازد. خود خلاق ویژگی‌هایی چون وحدت، ثبات و فردیت به شخصیت می‌بخشد و سرچشمه فعال زندگی است. آدلر، ساخت شخصیت را ارثی نمی‌داند بلکه اکتسابی می‌داند. پس از تولد، طفل تا زمانی که شخصیت وی به طرف معینی جهت گیری نکرده می‌داند با آن چکار باید کند. خط رهنمود دهنده که شخصیت در نخستین سال‌های زندگی برای خود تدارک می‌بیند، همانا هشیار شدن به تجهیزات سرشتی، نقیصه‌های خود، تاثیر محیط اطراف و به کار گرفته شدن این