



# آلفرد آدلر و روانشناسی فردنگر

دکتر هادی سلیمی

عضو هیئت علمی گروه روانشناسی و مشاوره دانشگاه هرمزگان

hadisalimi69@gmail.com hadisalimi69@Yahoo.com h.salimi@hormozgan.ac.ir

\*استفاده از این فایل برای آموزش، آزاد است و هیچ منعی ندارد.

# زندگی نامه آدلر

■ آلفرد آدلر در سال ۱۸۷۰ در نزدیکی وین به دنیا آمد و در سال ۱۹۳۷ درگذشت. او تصویری از ماهیت انسان ارائه داد که برخلاف فروید، انسان را قربانی غرایز، نیروهای زیست‌شناختی یا تجربیات کودکی نشان نمی‌داد. او رویکرد خود را روانشناسی فردنگر (Individual Psychology) نامید زیرا بر یگانگی و منحصر به فردی هر انسان تأکید داشت و جهان‌شمولی انگیزه‌های زیست‌شناختی را رد می‌کرد. از دیدگاه آدلر، هر یک از ما در درجه اول موجودی اجتماعی هستیم. شخصیت ما نه توسط تلاش برای ارضای نیازهای زیست‌شناختی، بلکه توسط محیط‌ها و تعاملات اجتماعی یگانه‌مان شکل می‌گیرد. برخلاف فروید که مسائل جنسی را مهم‌ترین عامل در شکل‌گیری شخصیت می‌دانست، آدلر نقش مسائل جنسی را به حداقل رساند. به اعتقاد آدلر، هوشیاری (نه ناخودآگاه) در هسته شخصیت قرار دارد. ما به جای اینکه توسط نیروهای نادیدنی رانده شویم، فعالانه در خلق خود یگانه‌مان و هدایت آینده‌مان مشارکت داریم.

# زندگی نامه آدلر

## □ کودکی و نوجوانی

■ دوران کودکی آدلر با بیماری، آگاهی از مرگ و حسادت شدید نسبت به برادر بزرگترش همراه بود. او از نرمی استخوان رنج می برد که مانع از بازی کردن او با سایر کودکان می شد. در سه سالگی، برادر کوچکترش در تخت کنار او مرد و خود آدلر در چهار سالگی نزدیک بود بر اثر ذات الریه بمیرد. وقتی شنید دکتر به پدرش گفته «پسرتان را از دست داده اید»، تصمیم گرفت دکتر شود. آدلر در ابتدا توسط مادرش نازپرورده بود، اما با تولد فرزند دیگر در دو سالگی، به یکباره از تاج و تخت فروافتاد. برخلاف فروید که به مادرش بسیار نزدیک بود، آدلر پدرش را بیشتر می پسندید و به همین دلیل هرگز مفهوم «عقده ادیپ» فروید را نپذیرفت. او همیشه به برادر بزرگترش که سالم و قوی بود حسادت می ورزید. آدلر بعدها نوشت: «به یاد دارم روی نیمکتی نشسته بودم در حالی که به دلیل نرمی استخوان بانداژ شده بودم و برادر سالمترم روبه رویم نشسته بود. او می توانست بدود، بپرد و به راحتی حرکت کند، در حالی که برای من حتی یک حرکت کوچک هم زجرآور بود.» آدلر با کار سخت توانست از یک دانش آموز ضعیف به شاگرد اول کلاس تبدیل شود. داستان زندگی او دقیقاً مصداق نظریه خودش درباره غلبه بر ضعف ها و جبران حقارت است. او نوشت: «کسانی که با کار زندگی من آشنا هستند، به وضوح همخوانی بین حقایق کودکی من و عقایدی را که بیان کردم، خواهند دید.»

# زندگی نامه آدلر

## □ بزرگسالی

■ آدلر در دانشگاه وین پزشکی خواند اما با رتبه‌ای متوسط فارغ‌التحصیل شد. او ابتدا به عنوان چشم‌پزشک مشغول به کار شد اما خیلی زود به پزشکی عمومی روی آورد. او به بیماری‌های لاعلاج علاقه داشت اما آنقدر از ناتوانی خود در جلوگیری از مرگ، به ویژه در بیماران جوان، ناراحت می‌شد که تصمیم گرفت به جای آن در رشته مغز و اعصاب و روانپزشکی تخصص بگیرد.

# زندگی نامه آدلر

## □ رابطه با فروید

■ همکاری ۹ ساله آدلر با فروید از سال ۱۹۰۲ آغاز شد، زمانی که فروید او و سه نفر دیگر را به خانه خود دعوت کرد تا هفته‌ای یک بار درباره روانکاوی بحث کنند. اگرچه رابطه آنها هرگز صمیمی نشد، فروید در ابتدا نظر بسیار مثبتی نسبت به آدلر داشت و مهارت او را به عنوان یک پزشک ستود. مهم است بدانید که آدلر هرگز شاگرد یا مرید فروید نبود و هرگز توسط او روانکاوی نشد. یکی از همکاران فروید معتقد بود آدلر توانایی نفوذ به ناخودآگاه و روانکاوی دیگران را ندارد و جالب است که این ناتوانی فرضی، بعدها باعث شد آدلر نظریه خود را بر اساس هوشیاری بنا کند. تا سال ۱۹۱۰، اگرچه آدلر رئیس انجمن روانکاوی وین و سردبیر مجله آن بود، اما به شدت از نظریه فروید انتقاد می‌کرد. او خیلی زود همه ارتباطات خود را با روانکاوی قطع کرد. فروید که از این خیانت به شدت عصبانی بود، آدلر را «منحرف، دیوانه، وحشی و بیمار» خطاب کرد. آدلر نیز در مقابل، فروید را «کلاهدار» می‌نامید و روانکاوی را «چرک و کثافت» توصیف می‌کرد.

# زندگی نامه آدلر

## تبدیل شده به سلبریتی در آمریکا

در سال ۱۹۱۲، آدلر انجمن روانشناسی فردنگر را تأسیس کرد. او در طول جنگ جهانی اول در ارتش اتریش خدمت کرد و پس از جنگ، کلینیک‌های راهنمایی کودک را در وین راه‌اندازی نمود که پیشرو تکنیک‌های مدرن گروه‌درمانی بودند. در سال ۱۹۲۶، او اولین سفر خود را به ایالات متحده آغاز کرد و به سرعت به یک سخنران محبوب تبدیل شد. او در سال ۱۹۲۹ به نیویورک نقل مکان کرد و به ترویج روانشناسی فردنگر خود پرداخت. یک زندگینامه‌نویس گفت: «ویژگی‌های شخصی آدلر شامل خوش‌خلقی، خوش‌بینی و گرمی همراه با جاه‌طلبی شدید... او را به سرعت به یک چهره شاخص روانشناسی در آمریکا تبدیل کرد.» کتاب‌ها و سخنرانی‌های آدلر او را به یک سلبریتی تبدیل کرد و او به عنوان اولین روانشناس محبوب در آمریکا شناخته شد. در سال ۱۹۳۷، در حالی که در تور سخنرانی طاق‌فرسای ۵۶ جلسه‌ای در اروپا بود، دچار حمله قلبی شد و در اسکاتلند درگذشت.

# احساس حقارت: سرچشمه تمام تلاش‌های انسانی

■ آدلر معتقد بود احساس حقارت یک نیروی انگیزشی ثابت و همیشگی در تمام رفتارهای انسان است. او نوشت: «انسان بودن یعنی احساس حقارت کردن.» این یک حالت عادی و همگانی است، نه یک نشانه ضعف یا بیماری. این احساس از نوزادی آغاز می‌شود؛ نوزادان در مقایسه با بزرگسالان قدرتمند، خود را کوچک و درمانده می‌بینند. این احساس حقارت، موتور محرکی می‌شود که ما را وادار به «جبران» می‌کند. جبران یعنی تلاش برای غلبه بر ضعف‌ها و رسیدن به سطح بالاتری از توانایی. پس به زبان ساده، احساس حقارت یک حالت طبیعی و انگیزشی است که ما را به سمت رشد و پیشرفت هدایت می‌کند. این فرآیند از نوزادی آغاز می‌شود. نوزادان کوچک و درمانده هستند و کاملاً به بزرگسالان وابسته‌اند. آنها از قدرت بیشتر والدین و درماندگی خود آگاه می‌شوند و در نتیجه احساس حقارت می‌کنند. اگرچه این تجربه اولیه برای همه یکسان است، اما ژنتیکی نیست. احساس حقارت اجتناب‌ناپذیر و ضروری است، زیرا انگیزه لازم برای تلاش و رشد را فراهم می‌کند.

# احساس حقارت: سرچشمه تمام تلاش‌های انسانی

## □ عقده حقارت

■ حال تصور کنید کودک به هر دلیلی (مثل نازپروردگی، غفلت، یا نقص جسمی) نتواند بر احساس حقارت خود غلبه کند و آن را جبران نماید. در این صورت، احساس حقارت تشدید می‌شود و به یک هیولای درونی تبدیل می‌گردد که آدلر آن را عقده حقارت (Inferiority Complex) می‌نامد. عقده حقارت یعنی یک نظر بسیار منفی و عمیق نسبت به خود، همراه با احساس درماندگی مطلق و ناتوانی در مواجهه با خواسته‌های زندگی. فرد مبتلا به عقده حقارت، خود را بی‌ارزش، کوچک و بازنده می‌بیند و دست از هرگونه تلاش برای بهتر شدن برمی‌دارد. تفاوت اصلی با احساس حقارت: احساس حقارت، انگیزه‌بخش و محرک رشد است، اما عقده حقارت، فلج‌کننده و بازدارنده است. همه ما احساس حقارت داریم، اما همه ما دچار عقده حقارت نیستیم.

# احساس حقارت: سرچشمه تمام تلاش‌های انسانی

■ آدرسه منبع اصلی برای شکل‌گیری عقده حقارت در کودکی معرفی می‌کند:

۱. **نقص‌های جسمی:** کودکانی که دارای اعضای بدن معیوب، بیمار یا ضعیف هستند (مانند خود آدرلر)، فشار بیشتری را متحمل می‌شوند. اگر نتوانند با تلاش این نقص را جبران کنند، احساس حقارت در آنها تشدید شده و به عقده تبدیل می‌شود.
۲. **نازپروردگی:** کودکی که بیش از حد لوس شده و هر نیازش فوراً برآورده می‌شود، هرگز یاد نمی‌گیرد با ناکامی و سختی روبرو شود. وقتی پایش به مدرسه باز می‌شود و می‌بیند دیگر مرکز توجه نیست، این شکست را به حساب «نقص خود» می‌گذارد و دچار عقده حقارت می‌شود.
۳. **بی‌توجهی و طردشدگی:** کودکانی که مورد غفلت، بی‌مهری یا طرد قرار می‌گیرند، احساس عمیقی از بی‌ارزشی و بی‌خواستنی بودن پیدا می‌کنند. آنها به دیگران با دید شک و خصومت نگاه می‌کنند و این احساس عمیق حقارت، زمینه اصلی عقده حقارت را فراهم می‌کند.

# احساس حقارت: سرچشمه تمام تلاش‌های انسانی

## □ عقده برتری

■ در نقطه مقابل، واکنش دیگری نیز به احساس حقارت وجود دارد. اگر فردی در مسیر جبران افراطی گام بردارد، ممکن است به جای رسیدن به تعادل، به قطب مخالف پرتاب شود و دچار عقده برتری (Superiority Complex) گردد. عقده برتری یعنی یک نظر اغراق‌آمیز و غیرواقعی نسبت به توانایی‌ها و موفقیت‌های خود، همراه با لاف‌زنی، خودشیفتگی، خودبزرگ‌بینی و تحقیر دیگران. این افراد در واقع احساس حقارت عمیقی در درون خود دارند، اما به جای تلاش برای رشد واقعی، با تحقیر دیگران و خودنمایی، یک احساس برتری کاذب به دست می‌آورند. به عبارت ساده، عقده برتری، نقابی است که فرد حقیر درون خود را با آن پنهان می‌کند.

■ تفاوت با «تلاش برای برتری»: «تلاش برای برتری» یا «کمال» (Striving for Superiority) یک هدف سالم و همگانی است؛ یعنی تلاش برای بهتر شدن، کامل‌تر شدن و رشد کردن. اما «عقده برتری» یک وضعیت بیمارگونه است که در آن فرد به جای تلاش برای رشد واقعی، به توهم برتری و تحقیر دیگران پناه می‌برد.

# احساس حقارت: سرچشمه تمام تلاش‌های انسانی

■ مثال: مدیری را تصور کنید که در درون عمیقاً احساس بی‌کفایتی می‌کند (شاید به خاطر تحصیلات پایین). او به جای تلاش برای یادگیری مهارت‌های مدیریتی (تلاش سالم برای برتری)، شروع به تحقیر کارمندان می‌کند، مدام از دستاوردهای کوچک خود لاف می‌زند و فضایی از ترس ایجاد می‌کند. این رفتارها نشانه عقده برتری اوست. نمونه دیگر، قلدرهای مدرسه هستند که معمولاً در خانه مورد تحقیر قرار گرفته‌اند و با زورگویی به دیگران، احساس برتری کاذب به دست می‌آورند.



# تلاش برای برتری یا کمال

■ اگر احساس حقارت منبع انگیزش است، هدف نهایی این انگیزش چیست؟ آدلر معتقد بود ما صرفاً برای رهایی از احساس حقارت تلاش نمی‌کنیم، بلکه برای رسیدن به برتری یا کمال تلاش می‌کنیم. توجه کنید که منظور آدلر از «برتری»، بهتر بودن از دیگران یا خودبرترینی نیست. او می‌گوید ما برای کمال تلاش می‌کنیم؛ یعنی برای کامل کردن خود، برای یکپارچه شدن و رسیدن به تمامیت. به عبارت دیگر، ما به سمت نسخه ایده‌آل و کامل‌تر خود حرکت می‌کنیم. برخلاف فروید که هدف زندگی را «کاهش تنش» می‌دانست، آدلر معتقد بود هدف زندگی افزایش تنش در مسیر رشد و تعالی است.



# تلاش برای برتری یا کمال

## □ غایت‌گرایی خیالی

■ آدلر معتقد بود اهدافی که ما را هدایت می‌کنند، همیشه واقعی و قابل آزمایش نیستند. بسیاری از آنها خیالی هستند. ما زندگی خود را حول آرمان‌هایی می‌چرخانیم که نمی‌توانیم با واقعیت بیازماییم، آرمان‌هایی مانند «همه مردم خوب هستند» یا «عدالت در نهایت پیروز می‌شود». آدلر این پدیده را غایت‌گرایی خیالی (Fictional Finalism) نامید. مهم‌ترین این اهداف خیالی، ایده کمال است. اگرچه ما هرگز نمی‌توانیم به کمال مطلق برسیم، اما همین هدف خیالی است که جهت حرکت ما را مشخص می‌کند.

■ مثال: آدلر هدف زندگی خود را «غلبه بر مرگ» تعیین کرده بود. او در چهار سالگی نزدیک بود بمیرد و این تجربه او را به سمت پزشکی شدن سوق داد. اگرچه مرگ در نهایت غیرقابل غلبه است، اما همین هدف خیالی (غلبه بر مرگ) بود که مسیر زندگی حرفه‌ای او را تعیین کرد.

# سبک زندگی

■ هدف نهایی برای همه ما یکی است (کمال)، اما هر کس به شکل متفاوتی به آن دست می‌یابد. هر یک از ما یک الگوی یگانه از ویژگی‌ها، رفتارها، عادات و مکانیسم‌های جبرانی ایجاد می‌کنیم که آدلر آن را سبک زندگی (The Style of Life) می‌نامد. سبک زندگی در حدود ۴ یا ۵ سالگی شکل می‌گیرد و پس از آن تغییر آن بسیار دشوار است. این سبک تعیین می‌کند به کدام جنبه از محیط توجه کنیم، چه نگرشی داشته باشیم و چگونه با مشکلات روبرو شویم. به عبارت ساده، سبک زندگی یعنی «طرح کلی» که تمام زندگی ما بر اساس آن پیش می‌رود.

■ مثال: کودکی که از ضعف جسمی رنج می‌برد، ممکن است سبک زندگی «جبران از طریق قدرت بدنی» را انتخاب کند و به ورزشکار حرفه‌ای تبدیل شود. کودکی دیگر که از نظر تحصیلی ضعیف است، ممکن است سبک زندگی «جبران از طریق طنازی و شوخ‌طبعی» را انتخاب کند تا با شوخ‌طبعی توجه دیگران را جلب کند. هر کدام از اینها یک «سبک زندگی» منحصر به فرد است.

# سبک زندگی

## □ قدرت خود خلاق

■ ممکن است تصور کنید که «سبک زندگی» توسط روابط اجتماعی در اوایل کودکی تعیین می‌شود و تغییرناپذیر است، درست مانند نظر جبرگرایانه فروید. اما آدلر این پارادوکس را با مفهوم قدرت خود خلاق (The Creative Power of the Self) حل کرد. آدلر معتقد بود ما به صورت منفعل توسط تجربیات کودکی شکل نمی‌گیریم. آنچه اهمیت دارد، نگرش هوشیارانه و تفسیر شخصی ما از آن تجربیات است. ما قدرت داریم از مواد خامی که وراثت و محیط در اختیارمان می‌گذارند، یک سبک زندگی یگانه و منحصر به فرد بسازیم. به عبارت دیگر، ما نه قربانی گذشته، بلکه معمار آینده خود هستیم.

# سبک زندگی

## □ چهار سبک زندگی

■ آدلر چهار سبک زندگی پایه را برای مقابله با مشکلات زندگی معرفی کرد:

۱. نوع سلطه گر (Dominant Type): این افراد بدون توجه به دیگران رفتار می کنند. موارد شدید آن به بزهکاری، اعتیاد و حتی جامعه ستیزی تبدیل می شود.
۲. نوع دریافت کننده (Getting Type): این افراد انتظار دارند همه چیز را از دیگران دریافت کنند و به آنها وابسته می شوند. آدلر این را رایج ترین نوع انسانی می دانست.
۳. نوع اجتنابی (Avoiding Type): این افراد به جای مواجهه با مشکلات، از آنها فرار می کنند تا شکست نخورند.
۴. نوع سودمند اجتماعی (Socially Useful Type): این افراد با دیگران همکاری می کنند و سبک زندگی آنها مبتنی بر علاقه اجتماعی است. این سالم ترین سبک زندگی است.

# علاقه اجتماعی

یکی از مهم‌ترین مفاهیم آدلر، علاقه اجتماعی (Social Interest) است. او آن را به عنوان توانایی ذاتی انسان برای همکاری با دیگران به منظور دستیابی به اهداف شخصی و اجتماعی تعریف کرد. به عبارت ساده، علاقه اجتماعی یعنی «دیگرخواهی»، «همدلی» و «حس تعلق به جامعه». آدلر معتقد بود انسان برای بقا و سلامت روان به این حس نیاز دارد.

آدلر تأکید می‌کرد که پتانسیل علاقه اجتماعی به صورت ذاتی و مادرزاد در همه انسان‌ها وجود دارد. ما با یک استعداد اولیه برای دوست داشتن دیگران و همکاری با آنها به دنیا می‌آییم. اما این استعداد مانند یک دانه است که برای رشد به آب و نور مناسب نیاز دارد. اگر محیط (به ویژه رفتار والدین) مساعد باشد، این دانه به درخت تنومندی تبدیل می‌شود. اگر محیط نامساعد باشد، این استعداد خفته می‌ماند و شخصیت فرد به سمت خودخواهی، انزوا و روان‌رنجوری سوق پیدا می‌کند.

از نظر روانی نیز، آدلر معتقد بود همه مشکلات زندگی (مشکلات شغلی، اجتماعی و عاطفی) ماهیتاً اجتماعی هستند. شما نمی‌توانید بدون همکاری با دیگران شغل مناسبی پیدا کنید، نمی‌توانید بدون درک دیگران رابطه عاطفی موفق داشته باشید و نمی‌توانید بدون احترام به هنجارهای اجتماعی در جامعه آرامش داشته باشید. بنابراین، میزان علاقه اجتماعی یک فرد، بهترین پیش‌بین کننده موفقیت یا شکست او در زندگی است.

# علاقه اجتماعی

## □ نقش مادر در رشد علاقه اجتماعی

- آدلر به نقش مادر به عنوان اولین فردی که کودک با او تماس پیدا می کند، اهمیت فوق العاده ای می داد. او نوشت: «این ارتباط [بین مادر و کودک] آنقدر صمیمی و عمیق است که ما هرگز در سال های بعد نمی توانیم به هیچ ویژگی به عنوان اثر وراثت اشاره کنیم. هر تمایلی که به ارث رسیده باشد، توسط مادر تطبیق، تربیت و دوباره ساخته می شود.» مادر ایده آل، کسی است که عشق بی قید و شرط را به کودک هدیه می دهد و به او همکاری، همراهی و شجاعت را می آموزد.



# علاقه اجتماعی

## □ نقش تجربیات زندگی آدلر در رشد علاقه اجتماعی

- اوایل کار حرفه‌ای آدلر، زمانی که هنوز در حلقه فروید بود و برای به رسمیت شناخته شدن تلاش می‌کرد، معتقد بود انسان‌ها توسط «اشتیاق به قدرت و سلطه» هدایت می‌شوند. اما پس از جدایی از فروید و کسب شهرت، نظریه او تغییر کرد و گفت انسان‌ها بیشتر توسط علاقه اجتماعی انگیزش دارند تا نیاز به قدرت. این تغییر در نظریه، نشان‌دهنده تأثیر مستقیم تجربیات زندگی خود آدلر است؛ وقتی او خودش به موفقیت و قدرت رسید، دیگر نیازی به تأکید بر آنها ندید و به جای آن، «علاقه اجتماعی» را در مرکز توجه قرار داد.

# ترتیب تولد

یکی از ماندگارترین مفاهیم آدلر، ایده ترتیب تولد (Birth Order) است. او معتقد بود حتی اگر خواهر و برادرها والدین یکسان و خانه مشترک داشته باشند، محیط‌های اجتماعی یکسانی ندارند. مسن‌تر یا جوان‌تر بودن، و مواجهه با نگرش‌های متفاوت والدین، شرایط کودکی متفاوتی ایجاد می‌کند که به شکل‌گیری انواع مختلف شخصیت منجر می‌شود. به عبارت ساده، اینکه شما فرزند اول، دوم، آخر یا تک فرزند باشید، تأثیر عمیقی بر سبک زندگی شما می‌گذارد.



# ترتیب تولد

## □ فرزند اول

■ فرزندان اول حداقل برای مدتی در موقعیتی یگانه و غبطه‌انگیز قرار دارند. والدین با تولد اولین فرزند بسیار خوشحال هستند و زمان و توجه زیادی به او اختصاص می‌دهند. اما با تولد فرزند دوم، ناگهان «از تاج و تخت خلع» می‌شوند. این تجربه «خلع شدن» یکی از مهم‌ترین وقایع زندگی فرزند اول است. او برای بازپس‌گیری جایگاه قبلی خود می‌جنگد، اما این نبرد از همان ابتدا بازنده است.

■ آدلر دریافت فرزندان اول اغلب به گذشته گرایش دارند، در نوستالژی گیر کرده‌اند و نسبت به آینده بدبین هستند. آنها به قدرت علاقه دارند و اغلب سازمان‌دهندگان خوبی هستند. با وجدان، مقید به جزئیات، مستبد و محافظه‌کار. آدلر خود فروید را یک فرزند اول نمونه توصیف می‌کرد. تحقیقات بعدی نشان داده است که فرزندان اول معمولاً هوش بالاتری دارند، کوشاترند و به مشاغل پرافتخار مانند وکالت، پزشکی و استادی دانشگاه دست می‌یابند.

# ترتیب تولد

## □ فرزند دوم

■ فرزند دوم هرگز موقعیت قدرتمندی را که فرزند اول تجربه کرده بود، احساس نمی کند و بنابراین هرگز شوک خلع شدن را تجربه نمی کند. از همان ابتدا، یک «پیشتاز» به نام خواهر یا برادر بزرگتر دارند. رفتار کودک بزرگتر همیشه به عنوان یک الگو، یک تهدید یا یک منبع رقابت برای فرزند دوم عمل می کند. خود آدلر یک فرزند دوم بود که در تمام عمر رقابت شدیدی با برادر بزرگترش داشت. حتی وقتی آدلر روانکاو مشهوری شد، هنوز احساس می کرد تحت الشعاع برادرش است.

■ رقابت با فرزند اول، فرزند دوم را به تلاش وادار می کند. آنها سعی می کنند به برادر/خواهر بزرگتر برسند و از او سبقت بگیرند. آنها نسبت به آینده خوش بین تر، رقابتی و جاه طلب هستند (درست مانند خود آدلر). اما اگر فرزند اول در ورزش یا تحصیل فوق العاده موفق باشد، فرزند دوم ممکن است احساس کند هرگز نمی تواند به او برسد و دست از تلاش بکشد؛ در این صورت تبدیل به یک «کم موفق» می شود.

# ترتیب تولد

## □ فرزند آخر

■ فرزندان آخر هرگز شوک خلع شدن توسط فرزند دیگر را تجربه نمی کنند و اغلب «نازپسند» خانواده می شوند، به خصوص اگر فاصله سنی زیادی با خواهر و برادرهای دیگر داشته باشند. آنها با نیاز به سبقت گرفتن از خواهر و برادرهای بزرگتر، اغلب با سرعت قابل توجهی رشد می کنند و در بزرگسالی به موفقیت های بالایی دست می یابند. عکس این قضیه نیز ممکن است رخ دهد: اگر فرزند آخر بیش از حد لوس شود، ممکن است درماندگی و وابستگی دوران کودکی را تا بزرگسالی حفظ کند.

# ترتیب تولد

## □ تک فرزند

- تک فرزندان هرگز موقعیت اولیه و قدرت خود را در خانواده از دست نمی دهند. آنها زمان بیشتری را در جمع بزرگسالان می گذارند و اغلب زودتر از موعد رشد می کنند و رفتارها و نگرش های بزرگسالانه را نشان می دهند. اما ممکن است در مدرسه که دیگر مرکز توجه نیستند، دچار مشکل شوند. آنها نه به اشتراک گذاری و نه به رقابت عادت ندارند. تحقیقات نشان داده است که تک فرزندان در مقایسه با افراد دارای خواهر و برادر، پیشرفت و هوش بالاتری دارند و از عزت نفس بالاتری برخوردارند.

# پرسش‌هایی درباره ماهیت انسان

■ سیستم آدلر تصویری امیدوارکننده و دلچسب از طبیعت انسان ارائه می‌دهد. برخلاف فروید که انسان را محکوم به تعارض و اضطراب می‌داند، آدلر به اراده آزاد و قدرت انتخاب باور داشت. ما می‌توانیم سبک زندگی خود را خلق کنیم و بر احساس حقارت غلبه نماییم. اگرچه تأثیرات کودکی مهم هستند، اما ما قربانی آنها نیستیم. هدف نهایی زندگی، رسیدن به کمال و علاقه اجتماعی است. از نظر آدلر، انسان ذاتاً موجودی خوب، اجتماعی و رو به رشد است.

# ارزیابی در نظریه آدلر

□ آدلر معتقد بود بهترین راه برای شناخت شخصیت، مشاهده سبک زندگی فرد است. او از روش‌هایی مانند تحلیل خاطرات اولیه، تحلیل رویا و بررسی ترتیب تولد استفاده می‌کرد. جلسات او برخلاف فروید، بسیار غیررسمی و دوستانه بود و بیمار و درمانگر روبروی هم می‌نشستند.

■ آدلر معتقد بود خاطرات اولیه (اولین خاطراتی که فرد از کودکی خود به یاد می‌آورد)، کلید طلایی برای کشف سبک زندگی هستند. فرقی نمی‌کند این خاطرات واقعی باشند یا خیالی؛ در هر دو صورت، آنها «نخستین علاقه اصلی زندگی» فرد را نشان می‌دهند. به عبارت دیگر، آنچه را که ما از کودکی به یاد می‌آوریم، نشان می‌دهد که چه چیزی برای ما مهم بوده و چگونه به جهان نگاه کرده‌ایم.

# ارزیابی در نظریه آدلر

■ آدلر خاطره‌ای از ۵ سالگی خود داشت: هر روز هنگام رفتن به مدرسه از کنار یک قبرستان می‌گذشت و می‌ترسید. یک روز تصمیم گرفت به این ترس پایان دهد و دوازده بار از داخل قبرستان دوید تا بر احساس خود غلبه کند. سی سال بعد، وقتی از یکی از همکلاسی‌های قدیمی پرسید «آیا آن قبرستان قدیمی هنوز آنجاست؟» همکلاسی با تعجب گفت: «هیچ وقت قبرستانی آنجا نبوده است.» آدلر شوکه شد. اما این خاطره (حتی اگر خیالی بود) نشان‌دهنده ترس، حقارت و تلاش برای غلبه بر آنها بود که مشخصه اصلی سبک زندگی خود آدلر بود.

■ آدلر در مورد ارزش رویاها با فروید موافق بود، اما در نحوه تعبیر آنها مخالف بود. او معتقد نبود رویاها آرزوهای سرکوب شده را نشان می‌دهند. از نظر آدلر، رویاها حل مسئله هستند. رویا نشان می‌دهد که فرد نسبت به یک مشکل فعلی چه احساسی دارد و قصد دارد چه کاری انجام دهد. به عنوان مثال، آدلر قبل از اولین سفرش به آمریکا خواب دید کشتی واژگون می‌شود و او مجبور است شنا کند. این رویا ترس او را از ناشناخته‌ها و عزم او را برای موفقیت نشان می‌داد.

# ارزیابی در نظریه آدلر

■ آدلر خود تمایلی به استفاده از آزمون‌های روان‌شناختی نداشت، اما روانشناسان بعدی ابزارهایی برای سنجش مفاهیم او ساختند. مقیاس علاقه اجتماعی (Measures of Social Interest) و شاخص علاقه اجتماعی از جمله این ابزارها هستند. افرادی که در این آزمون‌ها نمره بالایی می‌گیرند، معمولاً دوستانه، با همدلی، همکار و از نظر روانی سالم‌تر هستند.

## پژوهش در نظریه آدلر

■ آدلر از روش مطالعه موردی استفاده کرد که انتقادات مشابه روش فروید را به همراه دارد (عدم تکرارپذیری، عدم کنترل). با این حال، پژوهش‌های بعدی بسیاری از مفاهیم او را تأیید کرده‌اند، به ویژه در مورد خاطرات اولیه، ترتیب تولد و علاقه اجتماعی. برای مثال، پژوهش‌ها نشان داده است که خاطرات اولیه افراد افسرده معمولاً حول «رها شدگی» می‌چرخد و خاطرات اولیه مجرمین شامل پرخاشگری است.

■ ماهیت خاطرات اولیه: پژوهش‌ها نشان داده است که خاطرات اولیه اغلب بازآفرینی‌های ذهنی هستند تا وقایع واقعی (درست مانند خاطره قبرستان آدلر). اما همین خاطرات خیالی نیز می‌توانند سبک زندگی فعلی فرد را به دقت نشان دهند.

■ اثرات ترتیب تولد: یک مسئله اعتقادی؟: و در پایان یک نکته جالب: پژوهشی نشان داده است کسانی که به تأثیرات ترتیب تولد باور دارند، از نظر نمرات «گشودگی به تجربه» پایین‌تر و در «نوروتیسیسم» بالاتر از کسانی هستند که به تأثیرات ترتیب تولد اعتقاد ندارند. یعنی خود «باور» به این پدیده، می‌تواند با ویژگی‌های شخصیتی مرتبط باشد.

## ملاحظات بر نظریه آدلر

■ **نقاط قوت:** تأثیر آدلر بر روانشناسی عمیق است. مفاهیم «عقده حقارت»، «جبران»، «سبک زندگی»، «علاقه اجتماعی» و «ترتیب تولد» امروزه جزئی از دانش عمومی روانشناسی شده‌اند. او برخلاف فروید، به زنان باور داشت و معتقد بود احساس حقارت آن‌ها ریشه در شرطی‌سازی اجتماعی دارد نه زیست‌شناسی. مازلو ۳۰ سال پس از مرگ آدلر نوشت: «آدلر سال به سال درست‌تر می‌شود.»

■ **نقاط ضعف:** فروید به آدلر اتهام «ساده‌سازی افراطی» زد و گفت: «یادگیری ایده‌ها و تکنیک آدلر فقط دو هفته طول می‌کشد، زیرا چیز زیادی برای دانستن وجود ندارد.» همچنین برخی معتقدند مفاهیم آدلر بیش از حد مبتنی بر «عقل سلیم» است و فاقد عمق علمی لازم می‌باشد. همچنین مشخص نیست که چگونه یک کودک زیر ۵ سال می‌تواند تصمیمات مهمی مانند «خلق سبک زندگی» را اتخاذ کند.

■ با وجود نفوذ زیاد، شهرت آدلر پس از مرگش کاهش یافت. جالب است که وقتی فروید درگذشت، روزنامه تایمز لندن، «عقده حقارت» را ابداع فروید دانست و وقتی یونگ مرد، روزنامه نیویورک تایمز این ایده را به یونگ نسبت داد. اما امروزه انجمن‌های آدلری در سراسر جهان فعال هستند و مجلات تخصصی به نشر آثار او می‌پردازند.

## دعای پایانی

پروردگارا! به من آرامشی عطا فرما تا بپذیرم آنچه را که نمی توانم تغییر دهم و شهامتی، تا تغییر دهم آنچه را که می توانم و بینشی تا تفاوت این دو را بدانم؛



مرا فهم ده، تا متوقع نباشم دنیا و مردم آن مطابق میل من رفتار کنند؛

خدایا! به من زیستنی عطا کن که در لحظه مرگ، بر بی ثمری لحظاتی که برای زیستن گذشته است، حسرت نخورم و مردنی عطا کن که بر بیهودگی اش، سوگوار نباشم....

و بگذار تا آن را، خود انتخاب کنم، اما آن چنان که تو دوست داری!