

نظریه آلفرد آدلر

آلفرد آدلر، نو فرویدی و پیرو مکتب روانپویشی بود. روانشناسی فردنگر آلفرد آدلر دید بسیار خوشبینانه ای به انسان داشت و در عین حال به شدت به مفهوم علاقه اجتماعی تاکید داشت. به طور خلاصه مهم ترین مفاهیم نظریه آلفرد آدلر شامل : علاقه اجتماعی، سبک زندگی، میل به برتری، احساس حقارت و خود خلاق هست.

زندگینامه آلفرد آدلر

- ✓ آلفرد آدلر در روستایی در وین و در خانواده ای یهودی به دنیا آمد.
- ✓ آدلر در کودکی بیمار بود و نزدیک بود در اثر ذات الریه فوت کند.
- ✓ او در کودکی وضعیت جسمانی و سلامتی خوب نداشت و همواره بیمار بود.
- ✓ برخلاف آدلر، برادر بزرگش نه تنها قوی تر و بزرگتر از او بود بلکه سالم تر بود و مانند آدلر مستعد بیماری نبود. حتی او به آدلر کمک مالی می کرد.
- ✓ در دوران مدرسه دانش آموز متوسطی بود و در نهایت وارد دانشکده پزشکی شد.
- ✓ اولین ملاقات فروید و آدلر در پاییز 1902 در انجمن روانکاو بود. با این حال آدلر هیچ وقت فروید را به عنوان استاد خود نمی دانست.
- ✓ با گذشت زمان آلفرد آدلر متوجه شد روانکاو چیزی گسترده تر از آن هست که فروید مطرح کرده و مخالفت هایی هم با برخی عقاید فروید پیدا کرد، در نتیجه از انجمن روانکاو استعفا داد.
- ✓ در نهایت او سازمان خود را به نام انجمن روانشناسی فردنگر آلفرد آدلر را تشکیل داد.
- ✓ نظریه شخصیت آدلر
- ✓ از نظر آدلر تلاش برای برتری یا موفقیت، اصلی ترین انگیزه شخصیت انسان است. اما منبع این تلاش برای برتری از کجا می آید ؟ احساس حقارت
- ✓ کودکی آدلر با ضعف جسمانی و احساس رقابت شدید با برادر بزرگترش گذشت. به گفته خودش در آن دوران دچار احساس حقارت زیادی بود. اما همین احساس حقارت جرقه ای برای حرکت او به سمت موفقیت شد.

✓ در نظریه آدلر افرادی که از لحاظ روانشناختی سالم نیستند، برای برتری شخصی تلاش می کنند، در حالیکه افرادی که از نظر روانشناختی سالم اند، به دنبال موفقیت برای کل انسان ها هستند. با این حال این هدف تا حدودی غیر قابل دسترس هست.

✓ هرکس می تواند هدف خیالی خودش را خلق کند، این هدف به صورت ژنتیکی و محیطی تعیین نمی شود بلکه محصول نیروی خلاق هست. منظور از نیروی خلاق این هست که هرکس معمار زندگی خودش هست و افراد آزادند تا سبک زندگی خاص خود را ایجاد کنند.

✓ وقتی کودکان به ۴ یا ۵ سالگی می رسند نیروی خلاق آنها به قدر کافی رشد کرده است که بتوانند هدف نهایی خود را تعیین کنند حتی اطفال برای رشد، رقابت یا موفقیت سائق فطری دارد. چون کودکان، کوچک ناقص و ضعیف هستند احساس حقارت می کنند. آنها برای جبران کردن این نقص، هدفی خیالی را جهت بزرگ و کامل و قوی بودن تعیین می کنند بنابراین هدف نهایی فرد، احساس حقارت را کاهش می دهد و او را به سمت برتری یا موفقیت هدایت می کند.

احساس حقارت و عقده حقارت

خب این دوتا مفهوم کاملاً با هم متفاوت هستند. احساس حقارت در نظریه آدلر چیزی طبیعی در وجود ما هست که ریشه در دوران کودکی دارد. اگر این احساس به خوبی مدیریت بشه می تونه به محرکی برای پیشرفت و برتری ما بشه. اما اگر احساس حقارت ادامه دار بشه به عقده حقارت تبدیل میشه و فرد به جای تلاش برای بهبود دچار نارضایتی عمیق کناره گیری و انتقام جویی میشه.

علاقه اجتماعی

یکی دیگر از مفاهیم مهم نظریه آلفرد آدلر مفهوم علاقه اجتماعی هست. علاقه اجتماعی یعنی همبستگی و تعلق به دیگران و همکاری با جامعه برای رشد و پیشرفت. افرادی علاقه اجتماعی بالایی دارند علاوه بر پیشرفت شخصی خود به نیازها و رفاه دیگران هم اهمیت می دهند.

آدر این طور علاقه اجتماعی را توضیح داد: افرادی که از لحاظ روانشناختی سالم هستند برخلاف افرادی که برای نفع شخصی تلاش می‌کنند به وسیله علاقه اجتماعی و موفقیت برای کل بشریت برانگیخته می‌شوند. این افراد سالم به هدف‌های فراتر از خودشان فکر می‌کنند.

آنها قادرند به دیگران کمک کنند بدون اینکه از آنها انتظار پاداش داشته باشند. و می‌توانند دیگران را نه به عنوان رقیب بلکه به عنوان افرادی که برای منفعت جامعه با آنها همکاری می‌کنند در نظر بگیرند. موفقیت آنها به قیمت زیان دیگران به دست نمی‌آید.

البته کسانی که به جای برتری شخصی برای موفقیت تلاش می‌کنند از خود غافل نمی‌شوند. بلکه مشکلات روزمره را به جای دیدگاه شخصی از دیدگاه رشد جامعه در نظر می‌گیرند. احساس ارزش شخصی آنها با مشارکت آنها در جامعه بشری ارتباط تنگاتنگ دارد. و از نظر آنها پیشرفت جامعه مهم‌تر از نفع شخصی است.

در نهایت هرچه فرد علاقه اجتماعی بیشتری داشته باشد از لحاظ روانی پخته‌تر است افراد ناپخته علاقه اجتماعی ندارند، خودمحور هستند و بر قدرت و برتری شخصی بر دیگران تلاش می‌کنند. افراد سالم ، صادقانه به دیگران علاقه دارند و هدفی را دنبال می‌کنند که به‌زیستی همه انسان ها را در بر داشته باشد.

منشا علاقه اجتماعی از رابطه والد - فرزند در ماه‌های اولیه زندگی شکل می‌گیرد. اگر مادر یادگرفته باشد که به دیگران محبت کند و از دیگران محبت ببیند، در گسترش علاقه اجتماعی به فرزندنش مشکلی ندارد. همین طور پدر ایده آل کسی است با همسرش در نگه داری از فرزند همکاری می‌کند و با فرزند خود برخورد انسانی می‌کند.

تفاوت نظریه آدلر و فروید

○ اول اینکه فروید کل انگیزش را به میل جنسی و پرخاشگری تنزل داد. در حالی که آدلر معتقد بود انسان‌ها عمدتاً به وسیله تأثیرات اجتماعی و تلاش برای برتری یا موفقیت برانگیخته می‌شوند.

○ دوم اینکه فروید فرض کرد که افراد در شکل دادن به شخصیت خود حق انتخاب چندانی ندارند، حال آنکه آدلر معتقد بود عمدتاً خود افراد مسئول شکل دادن به شخصیت خویش هستند.

○ سوم اینکه فرض فروید مبتنی بر اینکه رفتار زمان حال توسط تجربیات گذشته ایجاد می‌شوند کاملاً با نظر آدلر که معتقد بود رفتار زمان حال تحت تأثیر آینده شکل می‌گیرد مغایر بود.

○ برخلاف فروید که بر عناصر ناهشیار رفتار خیلی تأکید کرد آدلر معتقد بود افرادی که از لحاظ روانی سالم هستند معمولاً از آنچه انجام می‌دهند و اینکه چرا آن را انجام می‌دهند آگاه هستند.

○ مفهوم نرینه‌نمایی آلفرد آدلر به اعتراض زن علیه نقش زنانه او اشاره کرد. دقیقاً برخلاف فروید که معتقد بود، زن دوست دارد از نظر ساختار بدنی مرد باشد، آدلر معتقد بود زن دوست دارد آزادی و جایگاه مرد در جامعه را داشته باشد.

اصول مهم نظریه آدلر

احساس حقارت‌هر انسانی به طور طبیعی حس حقارت دارد و تلاش میکند با دستیابی به برتری به آن غلبه کند

سبك زندگى: روشى كه فرد براى دستيابى به هدف هاى خود تعيين ميكند و شامل هدف ، خودپندار و نگرش فرد به دنيا است. سبك زندگى حاصل تعامل وراثت و محيط و نيرو خلاق افراد هست.

نرينه نمايى : اعتراض زن عليه نقش زنانه اش. زن دوست دارد آزادى و جايگاه مرد در جامعه را داشته باشد

نيروى خلاق: افراد آزادند تا سبك زندگى خاص خود را ايجاد كنند. هر كس معمار زندگى خودش هست

علاقه اجتماعى: همدلى و توجه به اعضاى جامعه به جاى توجه صرف بر منافع شخصى

خلاصه نظريه روانشناسى فردنگر آلفرد آدلر

آلفرد آدلر با انتخاب اصطلاح روانشناسى فردى مى خواست ، بر اين عقيدة خود تاكيد كند كه هر كسى منحصر به فرد و تقسيم نشدنى است. ديدگاه روانشناسى فردى او ديدگاه خوشبينانه اى از افراد ارائه مى دهد و در عين حال به شدت بر مفهوم علاقه اجتماعى متكى است يعنى احساس يگانگى با كل بشريت.

از نظر روانشناسى فردنگر، شخصيت هاى بيمارگون در محيط هاى خانوادگى بزرگ شده اند كه مانع شكل گيرى علاقه اجتماعى در آنها مى شود. در نتيجه كودكانى كه علاقه اجتماعى آنها بازدارى شده ، براى دستيابى به برترى يكى از 4 هدف زير را انتخاب ميكنند :

توجه طلبى : كودكان نازپرورده در اثر توجه زياد والدين اين پيام را دريافت ميكنند كه، خودشان قادر به انجام كارى نيستند و در آنها عقده حقارت ايجاد مى شود. آنها براى جبران اين حقارت به دنبال توجه طلبى هستند.

قدرت طلبی :کودکانی که والدین سلطه گری دارند دچار حس شدید ناتوانی و عقده ی حقارت می شوند. آنها برای جبران حقارت شدید ناشی از سلطه طلبی والدین، به قدرت طلبی به دیگران روی می آورند.

انتقام جویی : کودکانی که مورد بدرفتاری قرار گرفته اند ، به جای کمک به جامعه به دنبال انتقام جویی هستند.

اعتراف به ضعف و شکست : افرادی که مورد بی اعتنایی و غفلت قرار گرفته اند، مایل به کناره گیری از جامعه و اعتراف به شکست هستند.