

## درک زندگی

درآمدی بر روان‌شناسی آلفرد آدلر

# فهرست مطالب

پیشگفتار .....	۹
فصل اول: روان‌شناسی فردنگر، علم زندگی .....	۲۷
فصل دوم: عقدهٔ حقارت .....	۴۰
فصل سوم: عقدهٔ برتری .....	۵۴
فصل چهارم: سبک زندگی .....	۶۵
فصل پنجم: خاطرات دوران کودکی .....	۷۷
فصل ششم: شیوه‌های ابراز سبک زندگی .....	۸۹
فصل هفتم: رؤیاها .....	۱۰۱
فصل هشتم: کودک مشکل‌دار .....	۱۱۳
فصل نهم: سازگاری اجتماعی .....	۱۲۸
فصل دهم: احساس اجتماعی و عقل سلیم .....	۱۳۸
فصل یازدهم: روابط صمیمی .....	۱۴۸
فصل دوازدهم: تمایلات جنسی و مشکلات جنسی .....	۱۵۹
فصل سیزدهم: نظر نهایی .....	۱۶۷
واژه‌نامهٔ توصیفی برای اصطلاحات کلیدی .....	۱۶۸
منابعی برای مطالعهٔ بیشتر .....	۱۷۱
واژه‌نامهٔ انگلیسی به فارسی .....	۱۷۲
واژه‌نامهٔ فارسی به انگلیسی .....	۱۷۴

## روان‌شناسی فردنگر، علم زندگی

ویلیام جیمز، فیلسوف بزرگ، گفته است تنها علمی حقیقی است که مستقیماً با زندگی سروکار داشته باشد. این سخن را می‌توان این‌گونه تعبیر کرد که در علمی که مستقیماً با زندگی سروکار دارد، نظریه و عمل تقریباً تفکیک‌ناپذیرند. چنین علمی، دقیقاً به این دلیل که مفاهیم خود را بر پویایی‌های زندگی قرار می‌دهد، به علم زندگی تبدیل می‌شود. این ملاحظات به میزان بسیار زیاد و به‌طور خاص در علم روان‌شناسی فردنگر اجرا شده است.

روان‌شناسی فردنگر می‌کوشد تا زندگی فرد را به صورت کل در نظر بگیرد و هر واکنش مجزا، هر کنش و تکانه‌ای را به مثابه تجلی‌ای از نگرش فرد به زندگی مورد توجه قرار دهد. چنین علمی ضرورتاً کاربردی و عملگراست، زیرا با کمک دانش آن می‌توانیم نگرش‌هایمان را تغییر داده و اصلاح کنیم. از این نظر، روان‌شناسی فردنگر نه تنها پیش‌بینی می‌کند که چه اتفاقی خواهد افتاد بلکه به ما می‌گوید که چه کاری می‌توان انجام داد که آن اتفاق رخ ندهد.

علم روان‌شناسی فردنگر از دل تلاشی پدید آمد که در جهت شناسایی نیروی خلاق اسرارآمیز زندگی بود؛ همان نیروی موجود در میل به رشد، تلاش و دستیابی، جبران شکست‌ها در یک حوزه با تلاش برای کسب موفقیت در حوزه‌ای دیگر. این نیرو با اینکه مفهومی غایت‌شناختی<sup>۱</sup> است اما در تلاش برای دستیابی به یک هدف نمود می‌یابد و در این تلاش همه جنبه‌های جسمانی و روان‌شناختی همکاری می‌کنند. از این رو، مطالعه جسم یا شرایط روانی مطلقاً بدون ارتباط دادن آنها با فرد به مثابه کل، بی‌معنا است.

---

1. Teleological

برای مثال، در روان‌شناسی جنایی ما اغلب به جرم توجه می‌کنیم تا مجرم؛ اما این مجرم است که اهمیت دارد نه جرم، و تا زمانی که عمل مجرم را بخشی از زندگی فردی خاص نبینیم، هرچقدر هم در آن عمل تعمق کنیم، هرگز ماهیتش را درک نخواهیم کرد. این موضوع مهمی است برای شناخت بستری که افراد در آن مرتکب جرم می‌شوند، یعنی شناخت هدف زندگی آنها که تمامی اعمال و تکانه‌هایشان را هدایت می‌کند. اگر بتوانیم این هدف را شناسایی کنیم، آنگاه می‌توانیم معنای نهفته در پس هر عمل متفاوت را درک کنیم. زمانی که این بخش‌ها را مطالعه کردیم (البته در صورتی که همچون بخش‌هایی از یک کل مطالعه شوند) آنگاه احساس بهتری نسبت به این کل خواهیم داشت.

### تلاش برای دستیابی به هدف

علاقه من به روان‌شناسی از دل حرفه پزشکی‌ام پدید آمد. منشأ این دیدگاه غایی یا هدف‌محور که لازمه شناخت نمودهای روان‌شناختی است از تجربه‌ام در حرفه پزشکی سرچشمه می‌گیرد. من از حرفه پزشکی آموختم که تمام اعضای بدن برای رسیدن به اهدافی مشخص در تلاش‌اند؛ آنها پس از بلوغ اشکال دقیقی می‌یابند. به علاوه، در مواردی که نقص‌های جسمی وجود دارد، ما همیشه درمی‌یابیم که طبیعت تلاش‌های ویژه‌ای برای رفع این نقصان انجام می‌دهد، مثلاً برای جبران عملکرد ناقص آن عضو، عضو دیگری را تقویت می‌کند. زندگی همیشه طالب بقاست، و نیروی زندگی هرگز بدون تقلا و مبارزه با موانع بیرونی تسلیم نمی‌شود.

باید توجه داشت که رویدادهای روان‌شناختی نیز همچون رویدادهای عضوی‌اند. ذهن هر انسانی برای فرا رفتن از وضعیت فعلی و برای غلبه یافتن بر نقص‌ها یا مشکلات فعلی، مفهومی از هدف، ایده‌آل یا راه حلی را در خود می‌پروراند و برای آینده هدف خاصی را طراحی می‌کند. با طراحی این مقصد یا هدف خاص، افراد خود را برتر از مشکلات فعلی احساس می‌کنند، زیرا آنها در ذهنشان آینده موفق‌تری دارند. بدون این احساس هدفمند بودن، فعالیت افراد بی‌معنا خواهد بود.

همه شواهد به این واقعیت اشاره دارند که تعیین این هدف باید در اوایل زندگی،

در طول دوران شکل‌دهندهٔ کودکی رخ بدهد. نمونهٔ نخستین<sup>۱</sup> یا بنیان شخصیت بالغ از این زمان شروع به رشد می‌کند. می‌توانیم تصور کنیم که این فرآیند چگونه اتفاق می‌افتد. کودکان به خاطر ضعیف بودن‌شان، احساس حقارت می‌کنند و خود را در موقعیتی می‌یابند که برایشان تحمل‌ناپذیر است. از این رو، آنها برای رشد خود تلاش می‌کنند، و این کار را در مسیری تعیین‌شده توسط هدفی که طراحی کرده‌اند انجام می‌دهند. گفتن اینکه این هدف دقیقاً چگونه تعیین می‌شود دشوار است، اما واضح است که چنین هدفی وجود دارد و بر همهٔ اعمال کودک تسلط دارد. در واقع، وجود هدف تا حدودی در مورد انگیزه، دلیل رفتار، توانایی یا ناتوانی در اوایل کودکی پذیرفته شده است. با این حال، به جز مسیر دستیابی به هدف راهی برای شناسایی آن وجود ندارد، و مسیر نیز تنها پس از اینکه کودکان اهداف‌شان را تعیین می‌کنند مشخص می‌شود. تنها با دیدن این مسیر در زندگی است که می‌توانیم حدس بزنیم در آینده چه قدم‌هایی برداشته خواهد شد.

داشتن هدف بیانگر میل به کامل بودن است. با این حال، کامل بودن همان هدف غایی است، و به همین خاطر آموزگاران هنگام آموزش کودکان، می‌بایست محتاط باشند. کودکان هدف مشخص‌تر و فوری‌تر را جایگزین [هدف غایی] می‌کنند و به همین منظور به دنبال قوی‌ترین شخص اطراف خود هستند [تا آنها را به‌عنوان] الگوی خود یا تجسم اهداف‌شان در نظر بگیرند. این شخص قوی ممکن است پدر یا شاید مادر یا هر شخص دیگری باشد. هنگامی که کودکان چنین هدفی را در نظر گرفتند آنگاه برای قدرتمند بودن می‌کوشند تا مانند آن شخص رفتار کنند، احساس کنند و لباس بپوشند و تمام ویژگی‌های [آن شخص را که] با اهداف‌شان سازگار است، اتخاذ می‌کنند. بعداً ممکن است این وضعیت ایده‌آل جهت دستیابی، در یک پزشک یا معلم تجسم یابد، زیرا معلم می‌تواند کودک را تنبیه کند و بدین ترتیب همچون شخصی مقتدر موجب می‌شود دیگران به او احترام بگذارند، و هدف از پزشک بودن نیز پیرامون تمایلی خداگونه برای تسلط یافتن بر زندگی و مرگ شکل گرفته است. در اینجا چنین هدفی سودمند است، زیرا می‌تواند از طریق خدمت‌رسانی به جامعه محقق شود.

## شیوه‌های جهان‌بینی

هنگامی که نمونه نخستین یعنی آن شخصیت اولیه که هدفی را تجسم می‌کند شکل می‌گیرد، فرد به سمت مسیر خاصی گرایش می‌یابد. توجه به این امر ما را قادر می‌سازد تا آنچه را بعداً در زندگی شخص رخ می‌دهد پیش‌بینی کنیم. از این پس برداشت‌های افراد احتمالاً طبق الگوهایی است که برای خود مقرر کرده‌اند. کودکان موقعیت‌ها را بر اساس شیوه‌های شخصی و طبق برداشت خود درک می‌کنند، یعنی جهان را با پیش‌داوری مبتنی بر اهداف و علایق خود می‌بینند.

در سن چهار یا پنج سالگی، این نمونه نخستین، دیگر کامل شده است، و بنابراین برای درک و شناخت آن باید به دنبال تأثیراتی که قبل یا در طول این دوره بر کودکان اعمال می‌شود باشیم. این تأثیرات می‌توانند بسیار گوناگون باشند، گوناگون‌تر از آنچه ما از دیدگاه یک بزرگسال تصور می‌کنیم.

کشف شده است که کودکان مبتلا به نقص جسمی تمامی تجاربشان را با عملکرد عضو ناقص مرتبط می‌سازند. برای مثال، کودکانی که ناراحتی معده دارند حساسیت غیرعادی‌ای به خوردن نشان می‌دهند، و یا کودکان دارای مشکل بینایی بیشتر دل‌مشغول چیزهای دیدنی هستند. این دل‌مشغولی که در راستای همان شیوه شخصی درک کردن است، به قدری برجسته است که فرد را متمایز می‌کند. ممکن است از این مطلب این‌گونه استنباط شود که ما برای اینکه بفهمیم علاقه و حساسیت یک کودک در چه مسائلی نهفته است، فقط نیاز داریم بدانیم که کدام عضو ناقص است، اما به همین سادگی نمی‌توان به نتیجه رسید. کودکان لزوماً به گونه‌ای که مشاهده‌گری بیرونی آنها را می‌بیند، نقص‌ها یا کمبودهای جسمانی را تجربه نمی‌کنند، بلکه آنها به واسطه شیوه ادراک خود، تجاربشان را تغییر می‌دهند. گرچه واقعیت حقارت عضوی عنصری در شیوه ادراک کودک به شمار می‌رود اما فقط با مشاهده کودک نمی‌توان شیوه ادراکش را تشخیص داد.

چنین کودکی همه چیز را در طرحی از نسبیّت می‌بیند که اجتناب‌ناپذیر است؛ هیچ‌یک از ما از دانستن حقیقت مطلق بهره‌مند نیست. همه ما اشتباه می‌کنیم، اما نکته

مهم این است که بتوانیم آنها را اصلاح کنیم. هنگامی که شخصیت ما در حال شکل‌گیری باشد چنین اصلاحی آسان‌تر است. اگر هم در آن زمان آنها را اصلاح نکنیم، می‌توان بعداً این خطاها را با یادآوری موقعیتی که در آن رخ داده‌اند اصلاح کنیم. از این رو، اگر ما وظیفه درمان بیماری روان‌رنجور را پذیرفته‌ایم، مسئله ما کشف اشتباهات اساسی‌ای وی در اوایل زندگی‌اش است زمانی که بیمار در حال طرح‌ریزی نمونه نخستین خود بوده، نه اشتباهات عادی‌ای که اخیراً در زندگی مرتکب شده است. اگر اشتباهات اوایل زندگی بیمار را کشف کنیم، آنگاه ممکن است بتوان با درمان مناسب اصلاحشان کرد.

بنابراین، روان‌شناسی فردنگر، بر وراثت ژنتیکی تأکید نمی‌کند. این مهم نیست که شخص چه چیزی به ارث برده است، مهم این است که شخص در سال‌های اولیه زندگی‌اش با آنچه به ارث برده یا به عبارتی دیگر، با همان نمونه نخستین که در کودکی پی‌ریزی شده است چه می‌کند. البته وراثت مسئول نقص‌های جسمی ارثی است، اما مسئله ما در اینجا تنها درمان این مشکل خاص و تا جای ممکن برطرف کردن نقطه ضعف این کودک است.

کودکان مبتلا به ناتوانی جسمی در شرایط دشواری قرار دارند و علائم آشکاری را از یک احساس حقارت مبالغه‌آمیز بروز می‌دهند. آنها هنگام طرح‌ریزی نمونه نخستین بیشتر دل‌مشغول خودشان هستند تا دیگران. حقارت عضوی به هیچ وجه تنها علت وقوع اشتباهات در نمونه نخستین سبک زندگی نیست: ممکن است علت این اشتباهات مربوط به سایر شرایط باشد، برای مثال، شرایطی همچون نازپرورده بودن یا طرد شدن کودک از سوی والدین. این شرایط بعداً در این کتاب مورد بحث قرار خواهند گرفت. چنین کودکانی به دلیل اینکه مدام در هراسند که نکند مورد حمله قرار گیرند، معلول بزرگ می‌شوند و هرگز چیزی از استقلال نمی‌آموزند.

## تأثیرات والدین

وظیفه بعدی ما یافتن مشکلاتی است که افراد در طول رشد خود با آن مواجه می‌شوند. برای مثال، در مورد کودکان نازپرورده، جامعه و همچنین خانواده‌هایشان نمی‌توانند

روند ناز پروراندن آنها را به طور نامحدود ادامه دهند، به همین خاطر این کودکان خیلی زود با مشکلاتی در زندگی روبه‌رو می‌شوند. آنها در مدرسه، خود را در یک نهاد اجتماعی جدید با یک مسئله اجتماعی جدید می‌یابند. آنها تمایلی به همکاری یا بازی با سایر کودکان ندارند، زیرا برای زندگی مشترک در مدرسه آماده نشده‌اند. در واقع تجارب آنها در مرحله شکل‌گیری نمونه نخستین سبک زندگی باعث شده که آنها از چنین موقعیت‌هایی بترسند و همیشه به دنبال ناز پروری بیشتر باشند. ویژگی‌ها و منش چنین افرادی ارثی نیست، زیرا ما می‌توانیم آنها را از ماهیت شکل‌های اولیه و اهداف‌شان استنتاج کنیم. به این دلیل که آنها این ویژگی‌های خاص را در نتیجه اهداف خاصشان دارند، ممکن نیست که ویژگی‌هایی آنها متمایل به هر سو باشد.

یکی از رایج‌ترین تأثیرات [منفی] بر ذهن کودک احساس سرکوبی است که از تنبیه یا سوءاستفاده پدر یا مادر به وجود می‌آید. این امر باعث می‌شود که کودک در تلاش برای کسب احساسی از رهایی باشد، و در برخی دیدگاه‌ها این تلاش ناشی از طرد روان‌شناختی در نظر گرفته شده است. از این رو ما بعضاً دخترانی را می‌بینیم که به خاطر اینکه پدران بدخلقی داشته‌اند از همه مردها دوری می‌کنند، زیرا معتقدند آنها نیز بدخلقی‌اند. یا همچنین پسرانی که از سخت‌گیری مادران رنج کشیده‌اند ممکن است در آینده زنان را به زندگی خود راه ندهند. البته این طردشدگی ممکن است به طرق مختلف ابراز شود: برای مثال، پسر بچه‌ای ممکن است در بزرگسالی در جمع‌های زنانه فردی خجالتی باشد یا ممکن است همجنس‌گرا شود. چنین فرآیندهایی ارثی نیستند، بلکه از محیط اطراف کودک در سال‌های اولیه زندگی سرچشمه می‌گیرند.

واقعیت این است که از یک سو اشتباهاتی که در پرورش اولیه کودکان وجود دارد پرهزینه‌اند و از سویی دیگر کودکان راهنمایی اندکی دریافت می‌کنند. والدین نمی‌دانند یا اقرار نمی‌کنند که این اعمالشان چه نتیجه‌ای برای کودکان دارد، و بدین ترتیب کودکان باید مسیر خود را دنبال کنند.

البته نمی‌توان بیش از حد تأکید کرد که با تنبیه، تذکر و موعظه هیچ موفقیتی حاصل نمی‌شود. تنها در صورتی که نه کودک آگاه باشد و نه بزرگسال و هیچ‌یک ندانند که چه چیزی اشتباه است و برای درست کردن آن چه کاری باید انجام شود، موفقیتی



حاصل نخواهد شد. وقتی کودکان اشتباهاتشان را درک نکنند، فریبکار و ضعیف‌النفس بار می‌آیند. به علاوه، پس از دروان کودکی دیگر نمی‌توان نمونه‌های نخستین آنها را با تنبیه یا موعظه تغییر داد. همچنین تنها با تجارب بعدی زندگی نیز تغییر نمی‌یابند، زیرا تجارب بعدی نیز همیشه مطابق با یک شیوه شخصی از برداشت کردن، ادراک می‌شوند. نمونه‌های نخستین را تنها زمانی می‌توانیم تغییر دهیم که موانع اصلی در ساختار شخصیت را بشناسیم.

## ترتیب تولد

توجه به این نکته مهم است که هیچ دو کودکی، حتی آنهایی که در یک خانواده متولد شده‌اند، در شرایط یکسانی رشد نمی‌کنند. حتی در خانواده واحدی، فضایی که کودکان را احاطه می‌کند کاملاً منحصر به فرد است. فرزندان اول در ابتدا تنها هستند و بنابراین در مرکز توجه قرار می‌گیرند. هنگامی که فرزند دوم به دنیا می‌آید، فرزندان بزرگ‌تر احساس می‌کنند از تخت به زیر کشیده شده‌اند و این تغییر وضعیت را تاب ندارند؛ آنها زمانی در موضع قدرت بوده‌اند و اکنون دیگر نیستند. این احساس ناگوار بر نحوه تکامل نمونه نخستین سبک زندگی آنها تأثیر می‌گذارد و در منش بزرگسالی‌شان مجدد پدیدار می‌شود. تاریخچه‌های موارد بالینی نشان می‌دهد که چنین کودکانی در زندگی بزرگسالی همیشه از احتمال سقوطی دیگر هراسانند.

عامل دیگری که باید کشف کرد رفتارهای مختلفی است که در طول پرورش پسران و دختران [از سوی والدین] رخ می‌دهد. پسران اغلب بیش از حد ارزش‌گذاری می‌شوند و دختران طوری به نظر می‌رسند که بعید است بتوانند کاری را تمام‌کمال انجام دهند و به نتیجه برسانند. دخترانی که این‌گونه با آنها برخورد می‌شود همیشه مرددند و به خودشان شک دارند. آنها در طول زندگی، تحت این تصور باقی خواهند ماند که تنها مردان قادر به انجام کارهای باارزش هستند.

وضعیت فرزندان دوم نیز خاص و منحصر به فرد است. آنها در وضعیت کاملاً متفاوتی نسبت به فرزندان اول قرار دارند؛ زیرا همیشه برای‌شان شخص دیگری هست که پیشگام شود. آنها اغلب خود را به پیشگامشان می‌رسانند و اگر به دنبال علت آن

باشیم، متوجه خواهیم شد که فرزندان بزرگ‌تر از داشتن رقیب مبهوت بوده‌اند و این امر بر رشد آنها تأثیر گذاشته است. فرزندان بزرگ‌تر از این رقابت ترسیده‌اند و به همین دلیل عملکرد خوبی ندارند. آنها بیشتر و بیشتر از دید والدین‌شان محو می‌شوند و فرزند دوم بیشتر و بیشتر برای والدین ارزشمند می‌شود. به عبارتی دیگر، فرزندان دوم همیشه یک پیشگام دارند، و همیشه در مسابقه‌اند. تمام ویژگی‌های آنها در آینده نیز نمایانگر این وضعیت خاص خانواده است. آنها به سرکشی و تمرد گرایش دارند و قدرت یا اقتدار دیگران را به رسمیت نمی‌شناسند.

تاریخ و افسانه نمونه‌های بی‌شماری از فرزندان کوچک قدرتمند را بازگو می‌کند. داستان یوسف در کتاب مقدس نمونه‌ای از این موارد است: او می‌خواست بر همه غلبه کند. این حقیقت که سال‌ها پس از ترک خانه برادر کوچک‌ترش به دنیا آمد بدیهی است که وضعیت را تغییر نمی‌دهد؛ او در جایگاه کوچک‌ترین باقی ماند. مشابه این داستان را در بسیاری از افسانه‌ها می‌یابیم، که در آن کوچک‌ترین فرزند خانواده نقش اصلی را ایفا می‌کند. این ویژگی‌ها از اوایل کودکی به وجود می‌آیند و تا زمانی که بینش بیشتری حاصل نشود، نمی‌توان آنها را تغییر داد. برای کمک به مردم باید به آنها بفهمانید که در اوایل کودکی‌شان چه اتفاقی افتاده است. آنها باید به این درک نائل شوند که نمونه نخستینی که بسط داده‌اند تأثیر زیان‌باری بر زندگی‌شان دارد.

## کاوش خاطرات کودکی

ابزاری ارزشمند برای درک نمونه نخستین و به تبع آن درک طبیعت فرد، بررسی خاطرات کودکی است. تمام دانش و مشاهدات ما به این واقعیت اشاره دارد که خاطرات ما عاملی مهم در نمونه‌های نخستین ما هستند. مثالی می‌تواند این مسئله را روشن کند. کودکان مبتلا به مشکلی جسمی، همچون ناراحتی معده، را در نظر بگیرید. خاطرات اولیه آنها احتمالاً به نوعی مربوط به غذا خواهد بود. یا کودکانی را در نظر بگیرید که به خاطر چپ‌دست بودن مشکلاتی را تجربه کرده‌اند: چپ‌دستی آنها به همین منوال بر دیدگاه آنها تأثیر خواهد گذاشت. شخصی ممکن است نزد شما دربارهٔ مادرش صحبت کند که او را لوس بار آورده است یا از تولد فرزندی کوچک‌تر برایتان