**علم النفس الفردي**

التغلب على النقص والنضال في سبيل التفوق- ألفرد أدلر

**من هو ألفرد أدلر ؟**

ولد أدلر في فيينا 1870 في أسرة يهودية من الطبقة المتوسطة . هو الطفل الثاني بين ستة أبناء وكان لترتيبه الولادي أثر كبير عليه حيث كان يشعر أنه موجود دائما في ظل أخيه الأكبر الناجح. داهمه المرض وهو صغير وعانى من الكساح خلال طفولته وكاد يموت بالالتهاب الرئوي في سن الخامسة وبعد شفائه نذر نفسه ليصبح طبيب ينقذ حياة الآخرين. كان قريب من والده خلال طفولته أكثر من والدته وهكذا كان يرفض فكرة فرويد بأن الأبناء يريدون لأبائهم أن يختفوا لأنهم يريدون أن يتملكوا أمهاتهم دون شريك.

كان أدلر منفتحاً على فرويد أكثر مما كان فرويد منفتحاً على أدلر. تبلورت أفكار ومفاهيم أدلر بعد خدمته كطبيب في القوات المسلحة أثناء الحرب العالمية الأولى إذ قادته هذه المآسي الإنسانية إلى أن يضع أساساً نظرياً للميل الاجتماعي وينمي تفهماً واهتماماً بالآخرين والحاجة إلى الاشتراك معهم..

**وجهة نظر أدلر في الإنسان**

- ينظر أدلر إلى الشخص كفرد كلي له جوانبه التي تترابط إلى درجة تميزه عن غيره من الأشخاص.

- حياة الفرد تتدرج من اللانضج إلى النضج بدون فواصل تفصل مرحلة عن أخرى وهذا مايميزها عن نظرية المراحل الجنسية لدى فرويد.

- الناس هم الذين يقدرون لأنفسهم الاتجاه الذي تأخذه حياتهم وأيا كان الاتجاه فإن أدلر كان يرى أن الهدف هو النضال من أجل الوصول إلى الكمال كما يدركه الناس.

- أكد أدلر المشاعر الطبيعية بالضعة والدونية التي تظهر في حياة الفرد وتتطلب التعويض.

- تأكيد أدلر الأكبر كان على النضال من أجل القوة والتفوق وأن الكائنات الإنسانية تناضل من أجل الانتماء وهدفها المساهمة في الصالح الإنساني.

المعالم الأساسية لنظرية فرويد

١- كل السلوكيات لها معنى اجتماعي كل أنواع السلوك لها معنى داخل السياق الاجتماعي. أكد ألفرد على العلاقات الشخصية فالإنسان كائن اجتماعي ولا يمكن اعتبار الفرد إنسانا إذا كان يعيش في عزلة. ومن وجهة نظر أدلر فإن الإنسان مدفوع باهتمامات اجتماعية وليست جنسية وأغلب مشكلاتنا مشكلات اجتماعية في الأصل.

٢- كل السلوكيات لها غرض وموجهة لهدف الناس دائماً يتحركون لتحقيق هدف ذو معنى

٣- الوحدة والنمط الناس ككليات موجدة لا تقبل التقسيم وكل منهم له نمط فريد من أساليب السلوك التي صممت لتحقيق الهدف

٤- السلوك صادر ليتغلب على مشاعر الدونية ويتجه نحو الشعور بالتفوق نحن نعمل بوعي لننتقل من الشعور بالقلة إلى الشعور بالوفرة.

النزعة الإنسانية : التنوع كما يهم النساء والناس في كل مكان

يقدر أدلر التنوع والاختلاف ويعتقد أن الناس البعيدين عن السلطة والقوة لا ينبغي أن يكون ذلك سببا لتعرضهم للاضطهاد والظلم.. هذه الآراء جعلته رجلاً مدافعاً عن حقوق المرأة. حث أدلر على المساواة وتقبل الفروق والإختلافات بين الناس وقد كان هذا سبقا منه لما نسميه اليوم بالتعددية الثقافية.

مفاهيم أساسية

تنمية المشاعر الاجتماعية : المجتمع ، العمل، الحب

ذهب أدلر إلى أن أسس الفروق الفردية من طبيعة نفسية اجتماعية أكثر منها وراثية. إن العامل النفسي الاجتماعي ذو الأهمية القصوى في الحضارة هو المشاعر الاجتماعية التي تهم المجتمع والحاجة إلى الاشتراك والتعاون مع الناس.

حجر الزاوية في نظرية أدلر يكمن في أن هناك ثلاث مهام رئيسية لا نستطيع تجنبها وعلي كل انسان مواجهتها والتعامل معها وهي : المجتمع والعمل والحب. متابعة هذه المهام يتطلب إعداد في الطفولة لتطوير الميل والاهتمام الاجتماعي.

١- علاقة المشاعر الاجتماعية بالمجتمع تنكشف في قدرة الفرد على أن ينمي صداقات ويحافظ عليها. يتعاون في المدرسة والعمل ويتخذ شريك..

٢- على الفرد أن يظهر القدرة على أن يستمتع بالعمل الأفراد حين يعملون بوظيفة معينة هم لا يوفرون قوتهم فقط وإنما يستشعرون الإحساس الذي يقدره المجتمع.

٣- ترتبط المشاعر الاجتماعية مع الحب وهو القدرة على أن يهتم الشخص بشريكه أكثر من الاهتمام بنفسه وهنا تركز المشاعر الاجتماعية على التعاون بين اثنين من الناس

أسلوب الحياة

هو حركة الفرد الفريدة والمستمرة والمتسقة نحو الأهداف التي يحددها الفرد لنفسه والأفكار التي يتبناها وينميها منذ الطفولة وهو توجه سيكولوجي أصلي.

إن أسلوب الحياة يوجه نمو الشخصية وهو ما يعطي للشخصية خاصية التفرد، وينشأ نتيجة للتمازج بين عاملين هما: الهدف الخاص للفرد مع أهدافه الوهمية و القوى البيئية التي تساعد أو تعوق أو تعدل مسيرته.

الأهداف المستقبلية مقابل الأحداث الماضية

الهدف يوجه شخصية الفرد نحو التوقعات المستقبلية وليسإلى الماضي إنه يوفر توجهاً نحو الأمن الموعود والقوة والكمال ويضعف مشاعر التوقعات المستقبلية الضعيفة وهناك فرق بين الغرائز الفرودية وبين أهمية الغاذية والهدف عند أدلر.

- ويبدو أسلوب حياة الفرد على نحو أفضل في المواقف الجديدة خاصة تلك التي تتضمن صعوبات.

- ويخبر الشخص نمطاً من الصدمة النفسية عندما تصطدم تخيلات الفرد مع الواقع والحقيقة.

-وقد حدد أدلر العصاب باعتباره صورة قصوي من رد الفعل للصدمة .

التغلب على النقص والدونية

الخبرة الإنسانية العالمية بالدونية والنقص توّلد النضال من أجمل الكمال. الشخصية تنمو وتتطور من النقص وهو الشعور الدائم بأن الفرد لم يصل بعد إلى النماذج التي يعتمدها المجتمع . وأن الفرد لم يصل بعد إلى معاييره الخاصة المتخيلة. وكانت عقدة النقص هي المصطلح الذي استخدمه أدلر للإشارة للصورة الدائمة والمبالغ فيها للتصور الذي يكمن في عدم كفاية ونقص الميل الاجتماعي .

هناك ثلاث عقبات في الطفولة تسهم في تكوين مشاعر النقص في الميل الاجتماعي:

١- القصور العضوي: الأطفال الذين يولدون بقصور عضوي يحتاجون التغلب على هذا القصور بالنضال ليصبحوا متفوقين.

٢- إهمال الوالدين : الطفل المهمل لا يخبر الحب والتعاون والصداقة ونادرا مايجد اعترافا بجدارته واستحقاقه.

٣- الطفل المدلل: إذ يفسر أدلر الأعراض الأوديبية عند فرويد بأنها ناتجه عن التدليل الذي يلقاه الطفل من الوالد المخالف له في الجنس مما يجعله يتعلق به ويميل له ويحبه.

النضال من أجل التفوق وعقدة التفوق