



روان‌شناسی فردی آدلری یکی از مهم‌ترین نظریه‌های روان‌درمانگرهاست

# درخت سبک زندگی

## عصاره مشاوره و روان‌درمانی آدلری

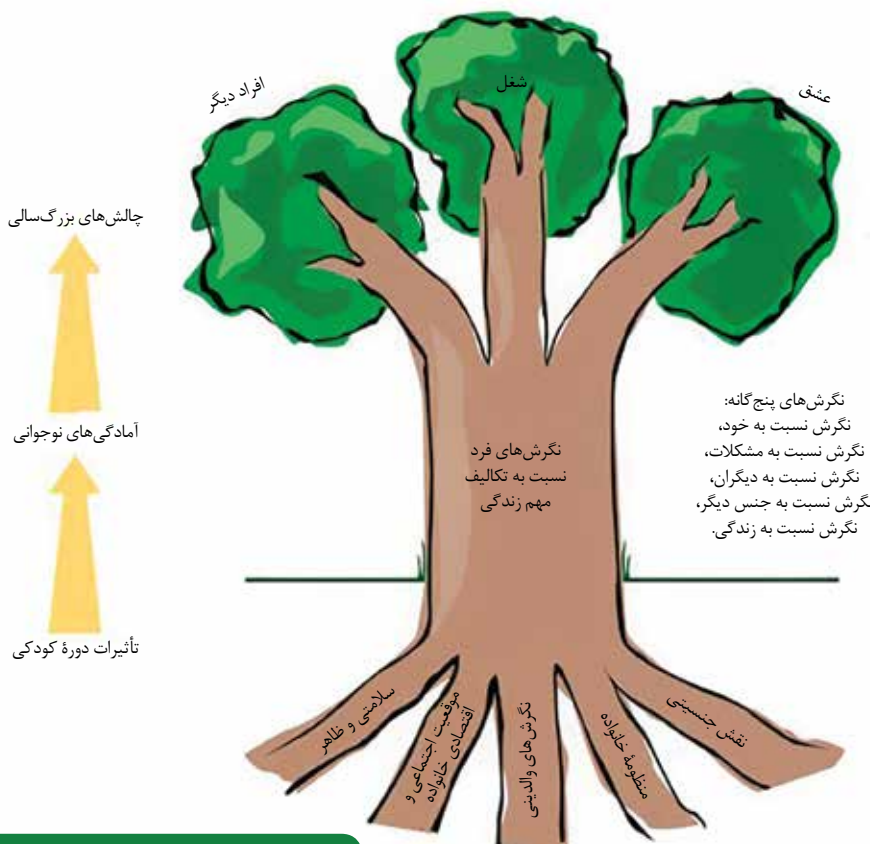
روح‌اله رحیمی

دکترای تخصصی مشاوره

روان‌درمانی بنیان گذاشتند. آدلر در همان سال‌های اولیه از مجمع روان‌کاوی وین و مواضع سنتی فروید فاصله گرفت و رویکرد خاص خود به روان‌درمانی، یعنی روان‌شناسی فردی<sup>۲</sup> را پایه‌ریزی کرد. جوهره روان‌شناسی فردی آدلری، هم در

کلیدواژه‌ها: سبک زندگی، الگوی رشد، روان‌درمانی

آلفرد آدلر<sup>۱</sup> روان‌پزشک اجتماع‌نگری است که همراه با فروید و یونگ، «رویکرد روان‌پوشی» را در مشاوره و



شکل ۱. درخت سبک زندگی [اشتاین، ۲۰۱۴].

سبب‌شناسی و هم در درمان، تغییر سبک زندگی است. مطالعات گوناگون در سراسر جهان نشان داده‌اند بهترین درمان شناخته‌شده برای انواع بیماری‌ها تغییر سبک زندگی است. در این مقاله کوتاه سعی کرده‌ایم بخش‌های متفاوت درخت سبک زندگی آدلری را بر اساس کتاب مشهور هنری اشتاین<sup>۱</sup>، «روان‌درمانی عمیق کلاسیک آدلری»، توضیح دهیم. **درخت سبک زندگی**<sup>۲</sup> (شکل ۱) تصویر نگاره‌ای (گرافیکی) بسیار ساده از الگوی رشد شخصیت انسان را از منظر آلفرد آدلر نشان می‌دهد. این درخت براساس نموداری است که ابتدا **آنتونی بروک**<sup>۳</sup> طراحی و سپس هنری اشتاین اصلاح کرد. سه قسمت اصلی درخت عبارت‌اند از:

**پنج ریشه** که نشان‌دهنده دوره شکل‌گیری تأثیرات اولیه دوران کودکی است و نمونه نخستین سبک زندگی از آن گرفته شده است. برخی از تأثیرات منفی این ریشه‌ها امکان زیادی را برای برانگیختن دل‌سردی (یأس) فراهم می‌کنند، اما در واقع هیچ کدام نمی‌توانند باعث شوند که کودک جهت منفی را در زندگی انتخاب کند. او آزادانه از نیروی خلاقانه خود استفاده می‌کند و تأثیرات و شرایط را با انگاره‌های خود در مورد بهترین راه برای انتخاب مسیر زندگی تطبیق می‌دهد. پنج ریشه درخت سبک زندگی را به شرح زیر می‌توان تبیین کرد:

■ **سلامتی و ظاهر** شامل تأثیرات حقارت عضوی، بیماری و بدشکلی (نقص بدنی) و همچنین زیبایی یا ظاهر خوش غیرمعمول (خارق‌العاده) است. هر عاملی ممکن است به‌عنوان انگیزه‌ای برای جبران فعال یا باری باشد که به دل‌سردی (یأس) منفع‌ل منجر شود.

■ **موقعیت اجتماعی و اقتصادی خانواده** بر تأثیر فقر، ثروت و هر عامل فرهنگی یا مذهبی دیگری که ممکن است باعث ایجاد احساس حقارت یا برتری شود، تمرکز دارد.

■ **نگرش‌های والدینی** تأثیرات طیف گسترده‌ای از روابط والد-فرزندی را در بر می‌گیرند: مردم‌سالار، سلطه‌جو، مطیع، نازپرورده، بیش از حد محافظه‌کار، کمال‌گرا، غفلت‌کننده، طردکننده، اغواکننده و تنبیه‌کننده.

■ **منظومه خانواده** تأثیر موقعیت ترتیب تولد را بررسی می‌کند: تک‌فرزند، بزرگ‌ترین فرزند، فرزند دوم، فرزند میانی، کوچک‌ترین فرزند، تنها پسر در میان دخترها، تنها دختر در میان پسرها، فرزندخوانده و فرزندگی که خواهر و برادرش فوت کرده است. اختلاف سنی بین خواهران و برادران و همچنین توالی تولد دختران و پسران در خانواده غالباً عوامل مهمی هستند. هر موقعیتی از ترتیب تولد، دارای مزیت‌ها و عیب‌های منحصربه‌فردی است.

■ **نقش جنسیتی** بسته به ارزش پیشنهادی خانواده و فرهنگ ممکن است تأثیر مثبت یا منفی داشته باشد. احساس برابری، حقارت یا برتری ممکن است در الگوهایی که کودکان روزانه در معرض آن‌ها قرار می‌گیرند، مشهود باشد.

تنه درخت سبک زندگی نگرش‌های فرد نسبت به تکلیف‌های مهم زندگی را نشان می‌دهد که بیشتر تحت تأثیر آمادگی‌های دوره نوجوانی است.

**سبک زندگی الگوی اصلی و تکراری تفکر، احساس و عمل** است که نگرش منحصربه‌فرد شخص را نسبت به وظیفه‌های (تکلیف‌های) زندگی مشخص می‌کند. برای دستیابی به درک عملی از هر درمان‌جو، پنج نگرش فرعی ممکن است شناسایی شوند:

■ **نگرش نسبت به خود** ممکن است با خودسازی، ارتقای خود یا خودتخریبی نشان داده شود.

■ **نگرش نسبت به مشکلات** می‌تواند از ترجیح خودنوازشگری برای اجتناب از تمام مشکلات ناخوشایند زندگی تا میل شدید برای درگیر شدن با چالش‌ها متغیر باشد.

■ **نگرش نسبت به دیگران** ممکن است شامل همکاری، طرد، استثمار، سلطه یا تخریب‌گری باشد.

■ **نگرش نسبت به جنس دیگر** می‌تواند با احترام، پذیرش و محبت بیان شود یا با تحقیر، طرد و سوءاستفاده همراه شود.

■ **نگرش نسبت به زندگی** ممکن است از مشارکت خوش‌بینانه و سخاوتمندانه گرفته تا غنی‌سازی یا محافظت بدبینانه از خود در نوسان باشد.

سبک زندگی الگوی اصلی و تکراری تفکر، احساس و عمل است که نگرش منحصربه‌فرد شخص را نسبت به وظیفه‌های (تکلیف‌های) زندگی مشخص می‌کند

#### پی‌نوشت‌ها

1. Alfred Adler
2. Individual Psychology
3. Henry Stein
4. Style of life tree
5. Anthony Bruck

#### منبع

1. Stein, H. T. (2014). Classical Adlerian Depth Psychotherapy. Theory & Practice: A Socratic approach to democratic living. Alfred Adler Institute of North-western Washington.