

# مشاوره با عینک آدلری



داریوش عظیمی

دانشجوی دکترای مشاوره دانشگاه محقق اردبیلی

## مقدمه

هدف این مقاله ارائه مبانی برای مشاوران مدرسه در جهت کاربرد نظریه آدلر است. نظریه آدلر با عنوان روان‌شناسی «فردنگر»<sup>۲</sup> نیز شناخته می‌شود. نظریه او اولین بار برای آموزش در یک کلینیک راهنمایی کودک در «مؤسسه آموزش بزرگسالان وین» در سال ۱۹۱۴ به کار گرفته شد. امروزه نسبت به گذشته کاربرد این نظریه در برنامه‌های جامع مشاوره مدرسه گسترش یافته است. در طول قرن بیستم، نظریه آدلر و مفاهیم مرتبط با آن به شیوه‌های متفاوت به مشاوره مدرسه کمک کرده‌اند (قادری، ۱۳۸۹). از جمله برنامه‌های ساختارمند در برنامه‌های درسی مدرسه، برنامه‌های فرزندپروری، مدل‌های مشورت‌دهی، برنامه‌های مشاوره مدرسه و نظارت در مدرسه‌ها (لمبرگر و دلارheid، ۲۰۰۶).

علاوه بر این، بسیاری از مفاهیم اساسی نظریه آدلر، از جمله تأکید بر بی‌همتابودن افراد، درهم‌تنیدگی اجتماعی، و تلاش برای رسیدن به هدف‌ها به شیوه‌های متفاوت به منظور کمک به دانش‌آموزان به کار گرفته می‌شوند (ناصیحی و رئیس، ۱۳۸۶). اساس معرفت‌شناختی روان‌شناسی فردنگر بر ماهیت پویا، ساختاری و تخیلی شناخت انسان و نقش آن در ساخت واقعیت‌هایی که افراد می‌شناسند و به آن‌ها پاسخ می‌دهند، تأکید دارد. روان‌شناسی فردنگر اظهار می‌دارد که انسان‌ها روش‌های خود را برای مشاهده و تجربه جهان ابداع، تولید، یا روایت می‌کنند. این نظریه یک نظریه روان‌شناختی خوش‌بینانه و مثبت‌گراست و بر این نکته تأکید دارد که انسان‌ها به وسیله وراثت یا محیط محدود نمی‌شوند، بلکه آن‌ها خلاق، فعال و معناآفرین هستند و از توانایی انتخاب و مسئول بودن در برابر انتخاب‌هایشان برخوردارند.

مفاهیم نظریه آدلر می‌تواند به مشاوران مدرسه برای مفهوم‌سازی نیازهای رشدی دانش‌آموزان، تعیین هدف‌ها برای رفع این نیازها، و حمایت از دانش‌آموزان در فرایند رشد کمک کند. در ادامه برخی از مفاهیم کلیدی روان‌شناسی فردنگر ارائه شده‌اند که در مشاوره مدرسه می‌توان به کار گرفت.

**کلیدواژه‌ها:** نظریه آدلر، فردنگر، کل‌نگر، سبک زندگی، علاقه اجتماعی

## برخی مفاهیم نظریه آدلر

**کل‌نگری:** کل‌نگری به این نکته اشاره دارد که هر فردی بی‌همتا و بیش از مجموع اجزای خود است. در استفاده از این مفهوم، مشاور به کمک ارزیابی و شناخت عوامل زیست‌شناختی (مانند معلولیت و سلامت جسمی)، روان‌شناختی (مانند شخصیت، هدف‌ها و منطق)، و اجتماعی (مانند خانواده، همسالان و احساس هم‌بستگی) در رابطه با یک دانش‌آموز، دنیای او را از منظر کل‌نگری بررسی می‌کند.

**تشویق (دلگرمی):** مشاوران آدلری بر این باورند که مشکل ارائه‌شده از سوی فرد، ناشی از ناامیدی (یعنی فقدان انگیزه یا نداشتن اعتقاد به توانایی خود برای تغییر) است و بدون تشویق او نمی‌توان بهبودش را تجسم کرد.

مشاوران مدرسه باید از توانایی مشاهده نقاط قوت دانش‌آموزان برخوردار باشند و به توانایی دانش‌آموزان برای تغییر، اعتقاد داشته باشند. آن‌ها می‌توانند به منظور نشان دادن ایمان و اعتقاد خود به دانش‌آموزان، از تشویق استفاده کنند.

**منطق خصوصی:** مشاوران مدرسه آدلری در تلاش‌اند جهان را از دیدگاه فرد درک کنند. آدلری‌ها به روش منحصر به فردی که هر فرد با استفاده از آن جهان را درک می‌کند، توجه می‌کنند. این استدلال یا منطقی که افراد برای توجیه سبک زندگی خود به کار می‌گیرند، منطق خصوصی نامیده می‌شود (ودینگ و همکارش، ۱۳۹۶). مشاوران مدرسه آدلری، از منطق خصوصی برای درک استنباط دانش‌آموز از وقایع گذشته و نحوه تفسیر دانش‌آموز از رویدادهای اولیه که تأثیر مداومی بر زندگی دانش‌آموز دارد، استفاده می‌کنند.

**سبک زندگی:** آدلری‌ها مفهوم شخصیت را سبک زندگی یا شیوه زندگی می‌نامند. سبک زندگی هر شخصی منحصر به فرد و شامل ارزش‌ها، انتخاب‌ها و اعتقادات اساسی اوست که بر تصمیمات و رفتارهایش تأثیر می‌گذارد. سبک زندگی از تعاملات اجتماعی در سال‌های اولیه زندگی آموخته و در سن پنج یا شش‌سالگی تثبیت می‌شود. انواع متفاوت سبک زندگی از دیدگاه آدلری‌ها

عبارت‌اند از: سلطه‌جو؛ گیرنده؛ دوری‌جو؛ مفید به حال جامعه. **اشتباهات بنیادی:** اشتباهات بنیادی نگرش‌ها و باورهای خودمخرب سبک زندگی فرد هستند که غالباً اجتناب یا کناره‌گیری از دیگران، و خودخواهی یا قدرت‌طلبی را منعکس می‌کنند. پنج اشتباه رایج اصلی از نظر موساک (۲۰۰۵) عبارت‌اند از: تعمیم افراطی؛ هدف‌های اشتباه یا غیرممکن؛ برداشت‌های غلط در مورد زندگی و الزامات زندگی؛ بی‌ارزش جلوه‌دادن خود؛ ارزش‌های اشتباه.

**علاقه اجتماعی:** علاقه اجتماعی نوعی احساس پیوند همدلانه است که مردم نسبت به یکدیگر دارند؛ یعنی نوعی احساس تعلق و مشارکت با دیگران برای منافع مشترک (ودینگ و همکارش، ۱۳۹۶). در مدرسه علاقه اجتماعی برای دانش‌آموز به عنوان تجربه احساس تعلق توسط او و اینکه چگونه ممکن است این موضوع در زمره هدف‌های او ابراز شود، تعریف می‌شود. مشاوران می‌توانند به دانش‌آموزان برای دستیابی به علاقه اجتماعی سالم (مانند کمک به کودکان برای داشتن احساس تعلق، احساس ارزشمند بودن، توسعه خودارزشمندی مثبت، ناامید نشدن) و توسعه آن کمک کنند. **تلاش برای جبران و برتری:** آدلر معتقد بود که همه انسان‌ها با احساس حقارت متولد می‌شوند. در عین حال او معتقد بود که این‌گونه احساسات ضروری هستند، زیرا برای تلاش و رشد، انگیزش تأمین می‌کنند. رشد فردی حاصل از جبران، از تلاش برای غلبه بر احساس حقارت واقعی یا تخیلی ناشی می‌شود. آدلر اعتقاد داشت که ناتوانی کودک در غلبه بر احساس‌های حقارت، می‌تواند به رشد عقده حقارت منجر شود. او معتقد بود که عقده حقارت از سه منبع در کودکی ناشی می‌شود: حقارت عضوی، لوس‌کردن و غفلت.

**تلاش برای برتری:** تلاش برای برتری، تلاش برای بهتر بودن از دیگران نیست، بلکه انگیزه‌ای برای کمال شخصی است که در هر دو بعد فردی و اجتماعی صورت می‌گیرد (پیشین). براساس دیدگاه روان‌شناسی فردنگر، کودکان تلاش می‌کنند دنیای خود را درک و شایستگی‌های لازم را کسب کنند. کاربرد فنون مشاوره آدلری می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند، با یادگیری نحوه تعامل مؤثر در مدرسه و سایر موقعیت‌های اجتماعی، به شناخت خود نائل شوند (ودینگ و همکاران، ۱۳۹۶).

**منظومه خانواده و ترتیب تولد:** منظومه خانواده یک نظام خانوادگی متشکل از افرادی است که در رابطه با افراد دیگر در این نظام فعالیت می‌کنند. آدلر معتقد بود که موقعیت خواهر-برادر متغیر مهمی است که باید در نظر گرفته شود. با وجود اینکه خواهر و برادر والدین یکسانی دارند، در یک خانه زندگی می‌کنند، و در یک مدرسه تحصیل می‌کنند، ولی زندگی را به روش‌های کاملاً متفاوت بر مبنای ترتیب تولد و تعامل با دیگران، تجربه و تفسیر می‌کنند. آدلر پنج جایگاه روان‌شناختی ترتیب تولد را مطرح کرد: فرزند اول، فرزند دوم، فرزند وسط، فرزند آخر، و تک‌فرزند.

## نظریه تغییر

در این بخش به نحوه کاربرد مفاهیم نظریه آدلر برای تسهیل تغییر در دانش‌آموزان می‌پردازیم و مراحل مشاوره آدلری را توضیح می‌دهیم. هدف‌های مشاوره آدلری شامل کمک به دانش‌آموزان برای غلبه بر

احساس‌های حقارت، پرورش علاقه اجتماعی، شناسایی هدف‌های اشتباه، تغییر مفروضات اشتباه، و تشویق دانش‌آموزان برای تبدیل شدن به عضوی مؤثر از جامعه است. به منظور دستیابی به این هدف‌ها، مشاوران مدرسه می‌توانند از چهار مرحله مشاوره آدلری برای کمک به دانش‌آموزان استفاده کنند:

**ایجاد رابطه:** کار با دانش‌آموز مبتنی بر یک احساس مراقبت عمیق، مشارکت و دوستی است. مشاور مدرسه با گوش‌دادن، پاسخ‌دادن و احترام‌گذاشتن به توانایی دانش‌آموز در فهم هدف‌ها و ایجاد تغییر، و همچنین نمایش ایمان، امید و دلسوزی، با دانش‌آموز رابطه مثبت برقرار می‌کند. پس از ایجاد اعتماد و رابطه درمانی بین مشاور مدرسه و دانش‌آموز، مشاور مدرسه می‌تواند پیشروی خود را در فرایند مشاوره شروع کند (علیزاده، ۱۳۸۲).

**تحلیل و ارزیابی:** در این مرحله، مشاور مدرسه ارزیابی جامعی از عملکرد، سبک زندگی و هدف‌های دانش‌آموز انجام می‌دهد. این امر از طریق ترکیبی از رویکردها، مانند ارزیابی سبک زندگی، ارزیابی خاطرات اولیه و مصاحبه بالینی اتفاق می‌افتد. مشاوران آدلری تا حد امکان در زمینه مشاوره مدرسه از ارزیابی سبک زندگی استفاده می‌کنند که اطلاعاتی درباره زمینه خانوادگی، نظام اعتقادی، میراث فرهنگی، سطح تحصیلات، هدف‌های شخصی، خاطرات اولیه، و سایر جنبه‌های زندگی مراجع به دست می‌دهد (پیشین).

**بینش‌دهی:** در این مرحله، مشاور مدرسه می‌تواند نقش فعالی در ارزیابی و تفسیر داشته باشد و به منظور مشاهده نحوه تأثیر نتایج درمانی بر سبک زندگی دانش‌آموز و همچنین نحوه دنبال کردن هدف‌ها از سوی دانش‌آموز، به همکاری با او بپردازد. مشاوران آدلری تمایل دارند الگوهای فکری خودشن دانش‌آموز را که به تحریف ادراکات منجر می‌شود، بررسی کنند. **بازآموزی و جهت‌دهی دوباره:** در این مرحله، مشاور مدرسه می‌تواند تکالیفی را به دانش‌آموزان ارائه دهد که تفکر، احساس، و پاسخ به شیوه متفاوت را شامل می‌شود. برای مثال، اگر دانش‌آموز اضطراب امتحان داشته باشد، مشاور مدرسه می‌تواند نحوه انجام فعالیت‌های مربوط به «ذهن‌آگاهی» را به او یاد بدهد و اجرای تمرین ذهن‌آگاهی را هنگام احساس اضطراب، به عنوان یک تکلیف برای او تعیین کند (علیزاده، ۱۳۸۲).

## فنون مشاوره مدرسه آدلری

مشاوران مدرسه آدلری در کار با دانش‌آموزان در دوره‌های گوناگون تحصیلی، از فنون متفاوتی استفاده می‌کنند. در این بخش توضیحات مختصر مربوط به ۹ فن مشاوره آدلری ارائه می‌شود که مشاور مدرسه می‌تواند متناسب با سن و سطح رشدی دانش‌آموز، از این فنون استفاده کند (ودینگ و همکارش، ۱۳۹۶).

**انگار که:** این فن زمانی مورد استفاده قرار می‌گیرد که مشاور مدرسه از دانش‌آموز بخواهد، طوری عمل کند که انگار همان فردی است که می‌خواهد باشد. یعنی دارای خصوصیات خاصی است که قبلاً فاقد آن‌ها بوده، یا سعی می‌کند رفتار یا نقش‌های جدیدی را امتحان کند.

**پرسشگری:** روشی است که مشاور مدرسه به منظور کمک به دانش‌آموز برای تجسم اینکه آینده چقدر متفاوت خواهد بود، و زمانی که مشکل دیگر وجود ندارد، از آن استفاده می‌کند. همچنین، این فن

می‌تواند به تعیین هدف‌ها کمک کند.

**بارش فکری:** به دانش‌آموز کمک می‌کند، خطاهای شناختی را شناسایی کند. مشاور مدرسه به دانش‌آموزان برای جایگزین کردن باورها و اعتقادات سازنده به جای خطاهای شناختی، کمک می‌کند.

**مچ‌گیری خود:** این فن دانش‌آموزان را قادر می‌سازد، بدون هیچ‌گونه احساس گناهی، از رفتارها یا افکار خودمخرب خویش، آگاهی یابند. هدف از کاربرد این فن آن است که به دانش‌آموزان کمک کنیم، عادت‌های ناسازگار قدیمی را تغییر دهند.

**فرضیه‌سازی (حدس زدن):** برای انتقال این پیام به دانش‌آموز به کار می‌رود که برای رفتار بیش از یک جنبه (تفسیر) وجود دارد و اینکه مشاور مدرسه می‌خواهد فرضیه‌های خود را بررسی کند تا ببیند آیا این فرضیه‌ها با نشانه‌ها هم‌خوانی دارند یا نه.

**تفکر کردن در سوپ دانش‌آموز:** فنی است که به دانش‌آموزان کمک می‌کند، هدف‌های رفتاری را به منظور تسهیل تغییر، تفسیر کنند. دانش‌آموزان به شناسایی هدف‌های بالقوه رفتاری که ممکن است از آن‌ها بی‌خبر باشند، هدایت می‌شوند. مشاور مدرسه می‌تواند به دانش‌آموز کمک کند تا به معنی واقعی رفتار پی ببرد (مثلاً بدر رفتاری در کلاس ریاضی به منظور اجتناب از انجام تکلیف).

**ارائه تکلیف:** مشاور مدرسه تکالیفی را به دانش‌آموزان می‌دهد تا رفتاری را تمرین کنند.

**دکمه فشار:** این فن نوعی عمل تصویری‌سازی ذهنی است که مشاور مدرسه می‌تواند از آن به منظور کمک به دانش‌آموزان برای اعمال کنترل درونی بر احساسات خود، به وسیله کنترل افکارشان، استفاده کند. فن دکمه فشار به دنبال جلوگیری از وقوع یک نشانه یا رفتار است و به دانش‌آموزان کمک می‌کند، از نقش خود در حفظ یا حتی ایجاد احساسات ناخوشایند خویش، آگاه شوند.

**پیکان رو به پایین:** فرایندی است که مشاوران مدرسه می‌توانند از آن برای شناسایی، درک، و حذف رفتارهای خودمخرب استفاده کنند. از این فرایند به منظور بررسی لایه‌های عمیق شناختی که باورهای اصلی در آنجا قرار دارند، استفاده می‌شود. در نتیجه، این امر باورهای دانش‌آموز را به سمت آگاهی سوق می‌دهد.

## نتیجه‌گیری

مشاوره مدرسه آدلری رویکردی مثبت‌نگر است که باعث تشویق دانش‌آموزان می‌شود. این رویکرد، رویکردی نظری است که مشاوران مدرسه را قادر می‌سازد، مداخلات خود را در کار با دانش‌آموزان با پیشینه‌های متنوعی از موضوع‌های متفاوت رفتاری، تحصیلی، اجتماعی و عاطفی، هماهنگ سازند. مشاوران مدرسه با استفاده از نظریه آدلر قادر به توانمندسازی دانش‌آموزان برای کنترل سرنوشت خود و ارزیابی علل خاص رفتارهایشان هستند. این رویکرد نظری به مشاور اجازه می‌دهد روی سلامت کلی دانش‌آموزان در مقاطع متفاوت سنی و رشدی تمرکز کند. سرانجام اینکه روان‌شناسی فردنگر به مشاور مدرسه در ارزیابی و تحلیل سبک زندگی، سوابق خانوادگی، و منطق

خصوصی دانش‌آموز کمک می‌کند تا حوزه‌های رشدی، هدف‌ها و نقاط قوت دانش‌آموز مشخص شوند و همچنین، به دانش‌آموزان در حال رشد کمک می‌کند تا در آینده افرادی موفق باشند.

## پی‌نوشت‌ها

1. Adlerian theory
2. individual psychology

## منابع

۱. ابرست اورسولا آ. و استورت آلان آ. (۱۳۸۹). روان‌درمانی آدلری. ترجمه نیلوفر قادری. نشر ارجمند. تهران.
۲. علیزاده، حمید (۱۳۸۲). آلفرد آدلر: گستره نظریه شخصیت و روان‌درمانی. نشر دانژه. تهران.
۳. ناصحی عباسعلی، رئیسی فیروزه (۱۳۸۶). «مروری بر نظریات آدلر». مجله تازه‌های علوم شناختی. شماره ۹.
۴. ودینگ دنی، کرسینی ریموند جی. (۱۳۹۶). روان‌درمانی‌های معاصر. ترجمه فرشاد محسن زاده. تهران.
5. Ansbacher, H. L., & Ansbacher, R. (Eds.). (1956). The individual psychology of Alfred Adler. New York, NY: Basic Books.
6. Carlson, J., Watts, R. E., & Maniaci, M. (2006). Adlerian therapy: Theory and practice. Washington, DC: American Psychological Association.
7. Dinkmeyer, D. C., Sr., McKay, G. D., & Dinkmeyer, D. C., Jr. (2008). The parent's handbook. Circle Pines, MN: American Guidance Service.
8. Dinkmeyer, D. C., Jr., & Sperry, L. (2000). Counseling and psychotherapy: An integrated, individual psychology approach (3rd ed.). Upper Saddle River, NJ: Merrill/ Prentice Hall.
9. Eckstein, D., Aycock, K. J., Sperber, M. A., McDonald, J., Van Wiesner, V. I., Watts, R. E., & Ginsburg, P. (2010). A review of 200 birth-order studies: Lifestyle characteristics. The Journal of Individual Psychology, 66, 408–434.
10. Kottman, T. (2003). Partners in play: An Adlerian approach to play therapy (2nd ed.). Alexandria, VA: American Counseling Association.
11. Lemberger, M. E., & Dollardhide, C. T. (2006). Encouraging the supervisee's style of counseling: An Adlerian model for counseling supervision. The Journal of Individual Psychology, 62(2), 106–125.
12. Mosak, H. (1995). Adlerian psychotherapy. In R. J. Corsini & D. Wedding (Eds.), Current psychotherapies (5th ed., pp. 51–94). Itasca, IL: F. E. Peacock.
13. Mosak, H. H. (2005). Adlerian psychotherapy. In R. J. Corsini & D. Wedding (Eds.), Current psychotherapies (pp. 52–95). Belmont, CA: Brooks/ Cole- Thomson Learning.
14. Mosak, H. H., & Di Pietro, R. (2006). Early recollections: Interpretative method and application. New York, NY: Routledge.
15. Mosak, H. H., & Maniaci, M. P. (1999). A primer of Adlerian psychology: The analytic-behavioral-cognitive psychology of Alfred Adler. Philadelphia, PA: Taylor & Francis.
16. Oberst, U. (2009). Educating for social responsibility. The Journal of Individual Psychology, 65(4), 397–411.
17. Powers, R. L., & Griffith, J. (1987). Understanding lifestyle: The psycho-clarity process. Port Townsend, WA: Adlerian Psychology Associates.
18. Stewart, A. E. (2012). Issues in birth order research methodology: Perspectives from individual psychology. The Journal of Individual Psychology, 68, 75–106.