

سيكولوجية أدلر

المخلص وتبسيط

نظرة عامة

يرى « الفرد أدلر » أن اتصال الانسان — ذكراً كان أم أنثى — بالحياة والناس يقوّم على دعامتين ثلاث: العمل، والحب، والملاقة الاجتماعية. ان هذه عنده هي وظائف الفرد في الحياة. فاذا كان الفرد مطمئناً فيها جميعاً كان انساناً سعيداً هادئاً، والا فإنه لا ينجو حين تنتقصه الحياة إحدى هذه العنصرات الثلاث، من أن يكون هادئاً لانحراف عصبى.

ولادلر نظرية قائمة بذاتها في علم النفس مركزها فكرة (النقص). ويظهر من تجارب الناس في الحياة ان فلسفة أدلر النفسية فيها شيء من الحق، ان لم يكن فيها الحق كله، بالرغم من النزاع العنيف القائم بين اتباعه واتباع فرويد.

ونظرية أدلر الأساسية في علم النفس بسيطة. وقد وضعها هو في عبارات وشرح سهلة تجعل كثيرين ينظرون اليها مرتين أول الامر، خشية أن تكون هذه الفكرة قولاً ماديلاً لا طائل وراءه. والذي قرّب نظرية « أدلر » من الأذهان أمران: أولهما زعته العنيفة الى التبسيط، وثانيهما طواعية أمثلة كثيرة من الحياة لتكون شواهد عليها، وضمود كل انسان بشيء منها في نفسه. والنظرية تقول بعد ال دعوة اصلاحية عامة ذات ماس شديد بمصالح الناس وهنأهم. ولا عجب في ذلك، فأدلر يعتقد مع وليم جيمس « ان العلم الحقيقي ليس إلا العلم الذي يتصل بالحياة اتصالاً مباشراً ».

وفلسفة « أدلر » في علم النفس تدعى (السيكولوجية الفردية). وهو يذكر ان هذه السيكولوجية انما نتجت معه من دراسته لدوافع الحياة الخلاقة، أي الدوافع الخفية التي تحمّل بالأحياء الى الرقي والتطور، بالرغم من أي طاق يعوقها. ولذلك يرى أن المكائن البشرية وحدقة تستهدف غرضاً معيناً في اندفاعها نحو الرقي والتكامل. ان للنفس البشرية طابعاً خاصاً يتكوّن في الصغر. والنفس تحب أن تكامل فتسعد ما بهرمان تقصر، وان تندفع الى الأمام نحو هدف ثابت الرقي. ولاحظ « أدلر » ان ناليم البشرية تتساوى جميع أعضائه

لتحفظ الجسم وتسمعه . بل هو يلاحظ أن أجزاء الجسم تحاول أن تسد أي نقص يقرأ عليه . فالجسم يجرح مثلاً ، فتصل سائر أعضائه عن تغذية الممكن المجرح ووقايته حتى يلتئم وينهب الألم وانتشوره اثناحين من ذلك . « الحياة تحاول دائماً أن تستمر . وقوى الحياة لا تخضع قط لأي عائق من الخارج يحول دون استمرارها ، من غير أن تجهد نفسها في التغلب عليه . وإن حركة النفس لشبيهة بحركة الحياة العضوية » .

وهذا معناه أن النفس البشرية كمثلها تتعاون أجزاءها في سبيل إسعاد النفس كلها ، ودفعها إلى الأمام في طريق السمو . فالنفس البشرية لها هدف أو مثل أعلى . وهي تحاول أن تتخطى الحالة التي تكون عليها . فإذا كانت منقوصة ، حاولت أجزاءها الأخرى أن تسد هذا النقص . أما هذا الهدف الذي ترسمه النفس لذاتها فإنه يتكوّن في أول عهد الطفولة الباكر . في السنوات الأربع أو الخمس الأولى من حياة الطفل . ويرتكز الهدف الذي تستهدفه النفس حول نقص تحس به من جراء عضو مفقود أو مشوّه . فالطفل ينقصه هذا وهدفه الذي تستهدفه نفسه من جراء هذا النقص ، يكون وحدة كاملة يسميها أدلر « النموذج الأول » (1) Proto-type . وهذا النموذج الأول للطفل يظن هو هو في أساسه لا يتغير مدى حياته .

وأما يمكن تعديله وتوجيهه وجهات حسنة . وهذه هي فائدة السيكولوجية الفردية . وخير وقت لهذا التعديل والتوجيه ، هو فترة العمر الباكرة التي يتكوّن في أثناءها النموذج الأول . وليس من الضروري أن يتشكل الشعور بالنقص من جراء فقدان عضو أو كسرّه . ولكن حرمان الطفل من مميزات الحياة ، وخاصة بالنسبة إلى غيره من الناس ، يقيم فيه الشعور بالنقص . فالترية الناعمة الرفيعة (المبدئية) للطفل ، التي تحضه بعناية زائدة لا حاجة إليها ، أو الكره الشديد الذي يحس معه الطفل حرج مركزه بالنسبة إلى غيره ، هي من الأمور التي تزرع فيه الشعور بالنقص من ناحية أخرى . إن الطفل المدلل يتعود الاعتماد على أهله ، فإذا ما لم يستطع مقابلة الحياة ، وأما استمرّ يظلمها على الصورة التي كان يظلمها من أهله وهو صغير . وبالتالي لا يجد من الحياة التلمية التي كان يجدها من أهله ، فتتطلب عليه الحياة وتهزمه وينصرف بذلك إلى نواحي الحياة الضارة . فالحياة الشديدة والأدواء والتمرد عن العمل ، والإجرام والجنون والامتنان على الخمر ... الخ هي مظاهر مما يتوول إليه حالة الطفل ، إذا نشأ شاداً غير سوي واستولى عليه شعور بالنقص .

ويطبخ « أدلر » نظريته فيقول : « لا متدوحة لي من الاعتراف بأن طريقة

(1) يمكن أن يقال في هذا المصطلح « المثال البدائي » أو « النموذج البدائي » ، (المتنظف)

« انسيكولوجية الفردية » تبدأ وتنتهي بمشكلة النقص ... فانقص هو أساس الجهاد البشري وانجاح . غير أن الشعور بالنقص هو أساس جميع مشاكلنا النفسية . ان الفرد اذا لم يجد متعاً من الرفعة ، تعرض لشعور بالنقص . وهذا الشعور يقوده الى مخرج يخلعه من مواجهة الحياة . هذا المخرج هو الذي يدعى « مركب العظمة » ولا يزيد هذا المركب عن كونه هدفاً ثابتاً غير مفيد يوم بالرضى الذي يثابته الانسان من نجاح خيالي »
ومادام الشعور بالنقص هو أول ماتنتحل اليه نظرية « أدلر » النفسية وآخره ، فحديراً بنا أن نبص في هذا الشعور بشيء من التفصيل

الشعور بالنقص

قلنا من قبل أن الشعور بالنقص يبدأ في الطفل من نقص أو ضعف في التركيب الجسدي، ومن الحرمان النفسي أياً كان نوعه . وتوقف نوع الشعور على نوع الضعف أو على نوع الحرمان . ويشمل ذلك عوامل البيئة التي نشأ فيها الطفل وبخاصة طابع الوالدين والناس المحيطين به وكافة الذين يؤثرؤ في تربيته والوضع الاقتصادي الذي ينشأ فيه . ومن البين والمهم ان الطفل لا يقوى على العيش وحده حين يولد، ولذلك كان لامناس له من أن يستمد على غيره - عائلته - في مطلع حياته . واعتدده هذا هو مبدأ احسانه بالحاجة الى غيره . وهذا الاحساس يستمر معه في الحياة . فتنى كبر وأضحى مستقلاً ، كان موضعه بالنسبة الى المجتمع كما كان موضعه بالنسبة الى عائلته وهو صغير . وبعبارة أخرى تنتقل حاجة الفرد الى جماعة أكبر . ومن هنا يشعر الكبير بحاجته الى الناس وشعره بالنقص يعمده على مواصلة العلاقة بالمجتمع « فبدأ الحياة الاجتماعية » كما يقول « أدلر » هو ضعف الفرد واستمرار ضعفه بالنسبة للمجتمع يلزمه ان يكون اجتماعياً . وهذه الملاحظة مهمة من ناحيتين : أولاً : اشارتها الى ان الانسان اجتماعي بالطبع . وثانياً : الاماع الى ان طابئة الفرد في المجتمع الذي يعيش فيه من أحسن علامات الشعور بالنقص كما صرحي . ومجتمعنا اليوم في الشرق كما يضع الفرد في موضعه المناسب في الحياة . ولذلك يلزم المرء شعور الوحشة مما يجده في نفسه من نقص وما يجده في المجتمع من عدم افراح الطرق له ليستعيب بالبروز في حاجته عن شعوره بالنقص . وليس المجتمع في الغرب أحسن بكثير مما هو عليه في الشرق . ولكن « أدلر » يرى ان المجتمع الرأقي لا يتخلف عن امداء كل فرد فيه ما يستحقه بالنسبة لكفاياته وهذا يفسح المجال للمواهب ، واذا نقصنا عبارة التاريخ وجدنا في كل واحد منهم نوعاً من

التقص، فتضعف أنصر صف شائع في انغضاء ، وبعض اعتقه ، والناس يصابون صمناً في معدن أو اعمائهم ، ومن الاطفال والناس من يكون أعسر فلا يستطيع أن يستعمل يده اليمنى ، ومنهم من يكون عيياً يلعثم ، ومنهم من يكون بالغ التقصر . الخ . كل هذه عوامل تولد الشعور بالتقص .

فاذا أثر التقص في الانسان تأثيراً شديداً تولد فيه «مركب تقص» ، وظهرت لذلك بوادر كثيرة مختلفة ، فبعض الناس تراه في حركة دائمة ، فاذا مشوا ضربوا الأرض بأرجلهم واذا تحدثوا رفعوا أصواتهم ليسمعهم الآخرون ، ولهم أمزجة جادة ، وانفجارات عاطفية فجائية ، ومن الناس من يتناقض في آرائه وأعماله ، ومنهم من يتردد تردداً عظيماً فلا يستطيع أن يحزم في أمر . كل ذلك من علامم المرء وقد أصيب بشعور بالتقص . وبما يدل على شعور التقص في انسان الوقوف المعتدل المتوتر الذي يدفع المرء فيه برأيه الى أعلى على شكل ملحوظ ، أو طأطأة الرأس الى الأرض أثناء المشي أو الاعتماد المستمر على الطاولة أو الجدار أو العماحين الوقوف . والطفل الذي يحب الاستناد الى أمه أو يخاف من مواجهة الناس فيظل متهيأ منفرداً ، طفل يحس بتقص ، والرجل الذي يتعاقب عن المجتمع ويتحاشاه بما يفعل ذلك في الغالب لأنه يتملكه شعور بالتقص ، والخوف صفة من هذا القبيل كذلك . وهناك نوع من المرأة لا يختلف عن الخوف ، فالانسان أحياناً يتملكه تهور فخاى نادر يدفعه الى الهلاك .

ويرى أدلر ان الخوف والشجاعة مرتبطان بالاعان بالقضاء والتقدير ، وهو يقول « ان الاعان بالقضاء والتقدير يخرج يخلص به الانسان من أجياد والبناء المنيد في الحياة . ان هذا الاعان دائماً حامية وامية يستند اليها الانسان »

والغيرة المتعلقة صفة طادية معروفة ، ولكنها اذا اشتدت كانت من علامات الشعور بالتقص . أما الحد فدليل مركب تقص شديد عميق . ويوافق علم النفس الفردي على ان « الحسود لا يسود » وانه لا يمكن ان يكون الحد منيفاً في أي شكل من الاشكال .

التحليل النفسي

نصبح بذلك طريقة التحليل النفسي عند « أدلر » واضحة ، ان هذه نظرية تعمد الى فهم الشخصية الانسانية المحللة ، وترمي بشكل خاص الى التناد الى هدف هذه الشخصية في الحياة . وعلى أساس ذلك يوصف شعلاج النفسي . وللوصول الى هذا يجب ان يفهم (طراز

الحياة — Style of Life للانسان المحلل ، وان تدرس الذكريات القديمة ، والاحلام التي تحمها . و « طراز الحياة » هذا هو الشكل الذي تكون شخصية المرء قد استتوت عليه بعد نموها خلال السنوات الاولى ، ويمكن ان يفهم هذا الطراز من دراسة أوضاع الانسان ، وخاصة في حالاته غير الطبيعية ، فالانسان السري هو الانسان الذي يستفيد المجتمع منه ، والذي يكون له من الاقدام والجهود ما يتقوى به على مشكلات الحياة ، ان الرجل الذي يتحرف عن هذا لا يكون سرياً ، ويمكن مراقبته ومعرفة ذاته . ومن كنه معرفة طريقة اصلاحه

ويروي « أدلر » حكاية رجل كان من صفاته أنه خجول شديد انك بأصدقائه ، فشل هذا الرجل لا يمكن لشك أن يكون ذا أصدقاء ، ولا يمكن لشدة خجله أن يخاطب الناس ، ثم انه كان شديد الخوف من الفشل في عمله . عمله ذلك على هيئة العمل حتى أمهك نفسه . ويعتبر هذا الرجل قاتلاً في علاقاته الاجتماعية ، كما يعتبر قاتلاً في عمله ، انه يحس بحاسماً عميقاً بالضعف ، وقد لوحظ أنه في مشكلة الحياة الثالثة — الحب — كان شديد التردد ، فانه كان يتقل في حبه من فتاة الى أخرى ، ثم لم يتزوج قط ، وكان هذا الرجل بكر أبويه . وبكر أبويه في نظر « أدلر » ، يمرض في الغالب للحرمان كانه أو بعضه من جراء العناية الخاصة بالطفل الثاني التي يشاهدها البكر ، وهذا الحرمان يولد في نفسه الشعور بالنقص ، ومثل هذا الرجل اذا أردت أن تتمكن من أن يتغلب على شعوره بالنقص ، وجب أولاً أن توضح له ان يقدر نفسه دون ما تستحق ، كما يجب أن توضح له تزمته في ملاقاته الناس ووجه خطئه في تخوفه من أن يفضل عليه أحد

وأما عن تذكرات الانسان القديمة ، فان المرء يتذكر ما له أهمية في نفسه . ولا عبارة في أن تكون تذكرات الانسان حقيقية أو وهمية ، فانه مادام يتذكرها فانها مهمة في حياته . والذكريات القديمة عبارة عن اشارات الى شخصية الانسان أنها تدل على نموذج الأول (أي Prototype الذي تقدم ذكره) ، لأنها تشير الى ما وقع من أمر هام ، وإلى ما يقع على مثاله ، لأن شخصية الانسان الاسمية لا تتغير ، ويصلح هذا الموضوع للقارنة بما قد اكتشف عن الانسان بوسائل أخرى ، وللحصول على التذكرات القديمة ، يطلب الى الانسان أن يرتد بذاكرته الى حداثته ، وان يتذكر من ذلك ما يتذكر ، وقد يجد المحلل صعوبة في هذا ، لأن المريض قد يقول انه لا يذكر شيئاً ، ولكن الاخلاص عليه ينمر دائماً ثمرة طيبة ، فيذكر المريض شيئاً . ان ما يذكره الآن له أهمية لأنه يدل على «وضع الأول» — أي الحالة التي

نفساً عليها ، والثداكرون من الناس يذكرون أشياء كثيرة ومختلفة بالطبع ، ولكن براعة المحلل ترد هاتئ أسول معدودة .

فبعض اناس مثلاً يقول انه يذكر انه سميع صوت طائرة قاصف . وبعضهم يذكر انه أكل أسكلة لذيذة وبعضهم يذكر أشياء تتعلق بأمه وأبيه ، وبعضهم يذكر حالات مرضية أصابته وبعضهم يذكر شيئاً يتعلق بلباسه أو أنه ضرب أو حرم الخ . فوظيفة المحلل هنا أن يرد هذه الأشياء إلى أصولها ليحدد منها شخصية المرء الأولية ويربط ذلك بشخصيته الحاضرة . على اعتبار أن أساس شخصية الانسان لا تتغير بتقدم السن

يذكر الانسان مثلاً من قديم ذكراه ان أمه ضربته وعنفته ، حتى فر منها هارباً ، وصل الطريق حتى خاف على نفسه من الموت ، فتل هذه الذكرى تشير إلى طامن قوي من عوامل التحروف ، لا بد وأن يكون قد دخل في تكوين شخصية الانسان ، وهذه الحالة تقرب من الواقعية ، فإن صاحبها حين دخل الجامعة ليتعلم نللاً عائناً من الرسوب في التمحوص الجامعية بأزغم من ذكائه ، فلما تخرج تتر نفسه لجهاداً في الحياة حتى لا ينشل فيها ، فهو يلعب في حياته ، من حيث الأساس ، دور الرجل الخائف ، وهذا هو شعور النقص الأساسي في نفسه

ونموذج الحياة الأول للانسان ، يظهر منه شيء في الأحلام ، فالحلم عند « أدلر » لا يخرج عن كونه نفساً من « طراز الحياة » . و « النموذج الأول » دائماً منظور فيه . ومن هنا كانت معرفتك لانسان مؤدية إلى معرفة نوع أحلامه . ومعظم أحلام الناس خوف ، لأن النوع البشري جان . ويعلم المرء أحلاماً مخيفة لأنه في يقفته دائماً يتوجس من الفشل ، ويحاول أن يتخلص من الحياة بالطرب من مشاكلها . هو يبحث عما يجنبه متاعها . هذا هدفه . والحلم يقريده هذا الهدف . ولا فصل عند « أدلر » بين النوم واليقظة . فان طرف أحدهم منسب في طرف الآخر . فنحن في النوم نتفكر ونسمع ونحس إحساسات عامة وتهدف أحلامنا على العموم هدفاً من الغمضة يخلصنا مما نحس فيه من شعور بالنقص . ولكن في الأحلام نوعاً من التشووش والنش والتمويه على النفس . ولذلك فالتدين يفكرون تفكيراً منطقياً ويراجهون حقائق الحياة لا يمحنون إلا قليلاً ، أو لا يمحنون قط . والتدين يدركون ما في الأحلام من خداع نفسي تقل أحلامهم أو تنعدم . ان المرء يصنع أحلامه . فأحلامه تتجه في محتوياتها إلى ما يتجه هو إليه في الحياة ، ومن أحلامه يتضح لك شيء من هدعه فيها . فانت تستطيع إذن بمختلف هذه الأساليب أن تتصل بمعرفة « النموذج الأول » الذي ينشأ عليه الانسان و « طراز الحياة » الذي يتبعه . وتستطيع من ذلك أن تعرف النقطة

المركزية التي يدور عليها شعوره بالنقص والطريقة التي يحاول أن يعرض بها عن هذا النقص . إن النقطة المركزية على كل حال نوع من الضعف . وهذا الضعف نفسه يحمل المرء رجلاً ، كما حمل طفلاً ، على التزام جانب المجتمع والشعور بحاجته إليه . ففريق الإصلاح الأساسي لأي إنسان أصبح شعوره بالنقص تركباً وأثر في حياته فدفع به إلى نواحي غير مضيئة ، هو تعديل مركزه في المجتمع وأسوته . ومرة أخرى يتلخص هذا التعديل في تحيين موقف المرء من الناس الذين هم من حوله ، ومن مهنته ، ومن مسألة زواجه .

ولأقصد أن أمثال أكثر مما قد قلت . فالطريقة التي يمكن أن ينشأ بها شخص لكي يكون إنساناً ونجماً ، هي أن يعامل بسدول واحترام . ولكن الشاب الذي تم تكوين طراز حياته على صورة معوجة يجب أن يدرس وأن تعرف مزاياه وأن يوجه نظره لها . فأدلر يعتقد أن « كل إنسان يصلح لكل شيء » . فإذا فتحت للشباب آفاق جديدة ، وسرعت في التطلب على ضعفه ، أندفع في الحياة من جديد . وقد عولجت عملياً حالات كثيرين من المرضى العصبيين وحالات قريبة من الجنون على هذا الأساس ، فنصحت طريقة العلاج .

أما في ناحية المهنة ، فيحذر « أدلر » من الاستعلاء الذي يجده كل شباب في نفسه حين يعمل مع غيره . هذا الاستعلاء يجعله على الفوضى وعدم الطاعة للرؤساء . وليس من أسهل إيجاد صملى مبتدئ لا يراعه فيه أحد . فإذا لم يعرف كيف يتلقى من رئيس له ، لم يقدر على التقدم . وإذا لم يحسن التصرف مع الناس على اعتبار أنه رجل اجتماعي ، فلا سبيل أن نجح . ولا يعني « أدلر » ، فيما اطلعت عليه من كتاباته إلى اليوم ، بمخالم صميّة تتعرفها البشرية في حق نفسها ولا تفيد فيها نصائح ، ولكننا نفض النظر عن ذلك الآن .

وحل مشكلة الحب عند « أدلر » يلخنا في بحث يختلف عما تنبئه حياتنا الاجتماعية في الشرق من مشكلات في هذه السبيل . ولكن مما لا ريب فيه أن الرجل المتعاب بداء الشعور بالنقص ، قد يحجم عن الزواج خوفاً من مسؤوليات الحياة الجديدة . وضعف الانسان عامة عن مواجهة انسان من الجنس الآخر ، ينتج عن إحساس بالنقص يحمل صاحبه على التردد والحياء .

محمد أديب العامري

السلط (شرق الاردن)