

سيكولوجية أدلر

تلخيص وتبسيط

نظرة عامة

يرى « الفرد أدلر » أن اتصال الانسان — ذكراً كان أم أنثى — بالحياة والناس يقوّم على دوافع 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 العنقات 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 أتباعه وأتباع فرويد.

ونظرية أدلر الأساسية في علم النفس بسيطة. وقد وضعها هو في عبارات وشروح سهلة تجعل كثيرين ينظرون اليها مرتين أول الامر، خشية أن تكون هذه الفكرة قولاً ملودياً لا طائل وراءه. والذي قرّب نظرية « أدلر » من الأذهان أمران: أولهما تزعمته العنيفة الى التبسيط، وثانيهما طواعية أمثلة كثيرة من الحياة لتكون شواهد عليها، وضمور كل انسان شيء منها في نفسه. والنظرية تقول بعد ال دعوة اصلاحية عامة ذات ماس شديد بمصالح الناس وهناتهم. 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 السكائن البشري وحدهم تسهّدوا غرضاً معيناً في اندفاعها نحو ارقى والتكامل. ان للنفس البشرية طابعاً خاصاً يتكوّن في الصغر. والنفس تحب أن تكامل فتسعد ما برام من نقص، وان تندفع الى الأمام نحو هدف ثابت ارقى. ولاحظ « أدلر » ان ناليم البشري تتساند 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 المسكن المجرح ووقايته حتى يلتئم وينهب الألم وانتشوره اثناحين من ذلك . « الحياة تحاول دائماً أن تستمر . وقوى الحياة لا تخضع قط لأي عائق من الخارج يحاول دون استمرارها ، من غير أن تجهد نفسها في التغلب عليه . وإن حركة النفس لشبيهة بحركة الحياة العضوية » .

وهذا معناه أن النفس البشرية كذلك 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 لتداتها فانه يتكوّن في أول عهد الطفولة الباكر . في السنوات الأربع أو الخمس الأولى من حياة الطفل . ويتركز 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 »^(١) Proto-type . وهذا النموذج الأول للطفل يظن هو هو في أساسه لا يتغير مدى حياته .

وإنما يمكن تعديبه وتوجيهه وجهات حسنة . وهذه هي فائدة السيكولوجية الفردية . وخير وقت لهذا التعديل والتوجيه ، هو فترة العمر الباكرة التي يتكوّن في أثنائها النموذج الأول . وليس من الضروري أن يتشكل الشعور بالنقص من جراء فقدان عضو أو تشوّهه . ولكن حرمان الطفل من مميزات الحياة ، وخاصة بالنسبة إلى غيره من الناس ، يقيم فيه الشعور بالنقص . فالترية الناعمة الرفيعة (المبدئية) للطفل ، التي تحضه بضاية زائدة لا حاجة إليها ، أو الكرم الشديد الذي يحس معه الطفل حرج مركزه بالنسبة إلى غيره ، هي من الأمور التي تزرع فيه الشعور بالنقص من ناحية أخرى . إن الطفل المدلل يتعوّد الاعتماد على أهله ، فإذا ما لم يستطع مقابلة الحياة ، وأما استمراراً يطلباها على الصورة التي كان يطلباها من أهله وهو صغير . وبالتالي لا يجد من الحياة التلبية التي كان يجدها من أهله ، فتتطلب عليه الحياة تهزيمه وتعرف بذلك إلى نواحي الحياة الضارة . فالحياة الشديدة والادعاء والتعمود عن العمل ، والإجرام والجنون والادمان على الخمر ... الخ هي مظاهر مما تؤول إليه حالة الطفل ، إذا نشأ شاذاً غير سوي واستولى عليه شعور بالنقص .

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

(١) يمكن أن يقال في هذا المصطلح « النال البدائي » أو « النموذج البدائي » ، (المتنطف)

« سيكولوجية الترددية » تبدأ وتنتهي بمشكلة النقص ... فانقص هو أساس الجهاد البشري وانفجاح . غير أن الشعور بالنقص هو أساس جميع مشاكلنا النفسية . إن التردد إذا لم يجد مدناً من الرفعة ، ترضى لشعور بالنقص . وهذا الشعور يقوده إلى مخرج يخلعه من مواجهة الحياة . هذا المخرج هو الذي يدعى « مركب العظمة » ولا يريد هذا المركب عن كونه هدفاً ثابتاً غير مفيد . يوم بالرضى الذي يثابره الإنسان من نجاح خيالي .
ومادام الشعور بالنقص هو أول ماتنصل إليه 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 يؤثر في تربيته والوضع الاقتصادي الذي ينشأ فيه . ومن البين والمهم أن الطفل لا يقوى على العيش وحده حين يولد، ولذلك كان لا مناص له من أن يعتمد على غيره - عائلته - في مطلع حياته . واعدده هذا هو مبدأ احسانه بالحاجة إلى غيره . وهذا الاحساس يستمر معه في الحياة . فتنى كبر وأضحى مستقلاً ، كان موضعه بالنسبة إلى المجتمع كما كان موضعه بالنسبة إلى عائلته وهو صغير . وبعبارة أخرى تنتقل حاجة التردد إلى جماعة أكبر . ومن هنا يشعر الكبير بحاجته إلى الناس وشعره بالنقص يعمده على مواصلة العلاقة بالمجتمع « فبدأ الحياة الاجتماعية » كما يقول « أدلر » هو ضعف التردد واستمرار ضعفه بالنسبة للمجتمع يلزمه أن يكون اجتماعياً . وهذه الملاحظة مهمة من ناحيتين : أولاً : اشارتها إلى أن الإنسان اجتماعي بالطبع . وثانياً : الامناع إلى أن لها أئمة التردد في المجتمع الذي يعيش فيه من أحسن علامات الشعور بالنقص كما صبحي . ومجتمعنا اليوم في الشرق كما يضع التردد في موضعه المناسب في الحياة . ولذلك يلزم المرء شعور الوحشة مما يجده في نفسه من نقص وما يجده في المجتمع من عدم أفراح الطرق له ليستعيب بالبروز في حاجته عن شعوره بالنقص . وليس المجتمع في الغرب أحسن بكثير مما هو عليه في الشرق . ولكن « أدلر » يرى أن المجتمع الرأقي لا يتخلف عن إمداء كل فرد فيه ما يستحقه بالنسبة لكفاياته وهذا يفتح المجال للمواهب ، وإذا فعضنا عبارة التاريخ وجدنا في كل واحد منهم نوعاً من

التقص، فتضع أنبصر صف شائع في انعضاء ، 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 يلثم ، 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 ترام 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 علام المراء وقد أصيب بشعور بالتقص . وما يدل على شعور التقص في انسان الوقوف المعتدل المتوتر الذي يدفع المراء فيه برأيه الى أعلى على شكل ملحوظ ، أو طأطأة الرأس الى الأرض اثناء المشي أو الاعتماد المستمر على الطاولة أو الجدار أو العما حين الوقوف . والطفل الذي يجب الاستناد الى أمه أو يخاف من مواجهة الناس فيظل متهيأ منفرداً ، طفل يحس بتقص ، وانزل الذي يتعافى عن المجتمع ويتحاشاه . فما يفعل ذلك في الغالب لأنه يمتلك شعور بالتقص ، والخوف صفة من هذا القبيل كذلك . وهناك نوع من المرأة لا يختلف عن الخوف ، فالانسان أحياناً يمتلكه تهور فخا ي نادر يدفعه الى الهلاك .

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

والغيرة المتعلقة صفة عادة معروفة ، ولكنها اذا اشتدت كانت من علامات لشعور بالتقص . أما الحد فدل على مركب تقص شديد عميق . ويوافق علم النفس الفرويدي على أن « الحسود لا يسود » وأنه لا يمكن ان يكون الحد مفيداً في أي شكل من الاشكال .

التحليل النفسي

نصبح بذلك طريقة التحليل النفسي عند « أدره » واضحة ، ان هذه الطريقة تعتمد الى فهم الشخصية الانسانية المحللة ، وترمي بشكل خاص الى التناد الى هدف هذه الشخصية في الحياة . وعلى أساس ذلك يوصف العلاج 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 الشكر 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 يتعرف عن هذا لا يكون سرياً ، ويمكن مراقبته ومعرفة دأبه . 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 شدة العمل حتى أمهك نفسه . ويعتبر هذا الرجل فاشلاً في علاقاته الاجتماعية ، كما يعتبر فاشلاً 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 » ، يتعرض 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 ، والى 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 بذكرته 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 ، يذكر المريض شيئاً . ان ما يذكره الآن له أهمية لأنه يدل على «وضع الاول» — أي الحالة التي

نشأ عليها ، والثنا كرون من الناس يذكرون أشياء كثيرة ومختلفة بالطبع ، ولكن براعة المحلل ترد هاتين أصول معدودة .

فبعض الناس مثلاً يقول انه يذكر انه سمع صوت قاطرة قاصف . وبعضهم يذكر انه أكل أكلة 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 ذكرياته أن أمه ضربته وعنفته ، حتى فر منها هارباً ، وصل الطريق حتى خاف على نفسه من الموت ، فتل هذه الذكرى تشير إلى طامل قوي من عوامل الضعف ، 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 تترنسه 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 « أدل » لا يخرج عن كونه قصاً 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 جبان . ويعلم المرء أحلاماً مخيفة لأنه في يقنشته دائماً يتوجس من الفشل ، ويحاول أن يتخلص من الحياة بطرب من مشاكلها . هو يبحث عما يجنبه متاعها . هذا هدفه . والحلم يقريده هذا الهدف . ولا فصل عند « أدل » بين النوم واليقظة . فان طرف أحدهم منسحب في طرف الآخر . فنحن في النوم نتفكر ونسمع ونحس إحساسات عامة وتتهديف أحلامنا على العموم هدفاً من الغنضة يخلصنا مما نحس فيه من شعور بالنقص . ولكن في الأحلام نوعاً من التشوش والغش والتمويه على النفس . ولذلك فالذين يفكرون تفكيراً منطقياً ويراجهون حقائق الحياة لا يخلصون إلا قليلاً ، أو لا يخلصون قط . والذين يدركون ما في الأحلام من خداع تنسي 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 . فأت 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 . ان النقطة المركزية على كل حال نوع من الضعف . وهذا الضعف نفسه يحمل المرء رجلاً ، كما حمله طفلاً ، على التزام جانب المجتمع والشعور بحاجته اليه . فعزق الإصلاح الأساسي لأي انسان أصبح شعوره بالنقص تركباً وأثر في حياته فدفع به الى نواحي غير مضيئة ، هو تعديل مركزه في المجتمع وتسويته . 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 فلتت . فالطريقة التي يمكن أن ينشأ بها شخص لكي يكون إنساناً ونجماً ، هي أن يهامل بعدل 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 انسان يصلح لكل شيء » . فإذا فتحت للشباب آفاق جديدة ، وسرعت في التطب 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 الإمتلاء الذي يجده كل شباب في نفسه حين يعمل مع غيره . هذا الإمتلاء يجعله على التفرغ وعدم الطاعة للرؤساء . وليس من اسهل إيجاد صلي لمبتدئ لا يرأسه فيه أحد . فإذا لم يعرف كيف يتلقى من رئيس له ، لم يقدر على التقدم . وإذا لم يحسن التصرف مع الناس على اعتبار انه رجل اجتماعي ، فلا سبيل ان يتجاوزه .

ولا يعني « أدلر » ، فيما اطلعت عليه من كتاباته الى اليوم ، بمخالم صميحة تتعرفها البشرية في حق نفسها ولا تقيد فيها نصابها ، ولكننا انضنا النظر عن ذلك الآن .

وحل مشكلة الحب عند « أدلر » يلخصنا 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)