



روانشناسی فرد دنگر



حمید
بهرامی زاده

فهرست

- ۵ احساس حقارت، عقده حقارت
- ۶ عقده برتری
- ۷ غایت نگری خیالی
- ۸ نیروی خود خلاق
- ۱۰ ترتیب تولد
- ۱۷ علاقه اجتماعی
- ۲۰ سبکهای زندگی
- ۲۷ نظریه آسیب شناسی روانی
- ۳۱ نظریه فرآیندهای درمانی
- ۳۹ محتوای درمانی

احساس حقارت

- آدلر معتقد بود که کودک از قدرت و نیروی بیشتر والدین خود، آگاه است و می‌داند که نمی‌تواند در برابر این قدرت، مقاومت و با آن مبارزه کند.
- در نتیجه، کودک در رابطه با افراد بزرگتر و قویتر پیرامون خود، احساس‌های حقارت را پرورش می‌دهد.
- آدلر معتقد بود که احساس‌های حقارت همیشه به عنوان نیروی برانگیزنده، در رفتار وجود دارند.
- انسان بودن یعنی خود را حقیر احساس کردن.
- رشد فرد از جبران، از تلاش‌های ما برای چیره شدن بر حقارت‌های واقعی یا خیالی ما ناشی می‌شود.



حمید
بهرامی‌زاده



حمید
بهرامی زاده

عقده حقارت

- ناتوانی در چیره شدن بر احساس‌های حقارت، آنها را تشدید می‌کند و به پرورش عقده حقارت منجر می‌شود. افرادی که عقده حقارت دارند، در مورد خود نظر مناسبی ندارند و احساس می‌کنند نمی‌توانند با ضروریات زندگی کنار بیایند.
- عقده حقارت می‌تواند در کودکی از سه منبع سرچشمه بگیرد:
 ۱. حقارت عضوی
 ۲. لوس کردن
 ۳. غفلت



حمید
بهرامی زاده

عقده برتری

- عقده برتری عبارت است از نظر اغراق آمیز درباره توانایی‌ها و موفقیت‌های خویشستن. امکان دارد چنین فردی در درون احساس رضایت و برتری کند و نیازی نداشته باشد که برتری خود را با دستاوردها و موفقیت‌ها نشان دهد.
- در هر دو مورد، کسی که عقده برتری دارد، لاف می‌زند، تکبر دارد، خودخواه است، و دیگران را تحقیر می‌کند.

غایت‌نگری خیالی

- ما به هدفی اساسی، حالتی نهایی برای بودن و نیازی داریم که باید به سمت آن پیش برویم. با این حال، هدف‌هایی که برای آنها تلاش می‌کنیم، امکانات بالقوه هستند، نه واقعیت.
- ما برای آرمان‌هایی تلاش می‌کنیم که به صورت ذهنی در ما وجود دارند.
- وقتی در جهت کامل بودن تلاش می‌کنیم، عقاید خیالی، رفتار ما را هدایت می‌کنند.



حمید
بهرامی‌زاده

سبک‌های زندگی

- رفتارها، عادت‌ها، و خصوصیات که سعی می‌کنیم از طریق آنها احساس‌های حقارت خود را جبران کنیم سبک زندگی نامیده می‌شود که عبارت‌اند از:

- ۱. تیپ سلطه‌جو
- ۲. تیپ گیرنده
- ۳. تیپ دوری‌جو
- ۴. تیپ مفید به حال جامعه



حمید
بهرامی‌زاده

نیروی خلاق خود

- تجربیات کودکی، ما را به صورت منفعل شکل نمی‌دهند.
- آدلر معتقد بود که وراثت و محیط توجیه کاملی را برای رشد شخصیت فراهم نمی‌کنند.
- نحوه‌ای که ما این تاثیرات را تعبیر می‌کنیم، مبنای ساختار خلاق نگرش ما نسبت به زندگی را تشکیل می‌دهد.



حمید
بهرامی‌زاده

علاقه اجتماعی

- استعداد فطری همکاری کردن فرد با دیگران
- انسان برای تحقق بخشیدن به هدفهای شخصی و اجتماعی باید با جامعه همکاری کند و در آن مشارکت داشته باشد. آدلر اظهار داشت که افراد برای اینکه سالم باشند و خوب عمل کنند، نیاز اساسی به تعلق داشتن دارند.



حمید
بهرامی زاده



حمید
بهرامی زاده

ترتیب تولد

- یکی از ماندگارترین خدمات آدلر، این عقیده است که ترتیب تولد، تاثیر اجتماعی مهم در کودکی است، تاثیری که سبک زندگی خود را از آن به وجود آوریم. با این که خواهر-برادرها والدین یکسانی دارند و در یک خانه زندگی می کنند، ولی محیط های اجتماعی همانندی ندارند.

آسیب‌شناسی روانی

- آسیب‌شناسی روانی نظریه آدلر مبتنی بر سبک‌های زندگی بیمارگون است. شخصیت‌های بیمارگون کسانی هستند که امید ندارند بتوانند به شیوه اجتماعی سازنده‌ای به برتری دست پیدا کنند.
- کودکانی که علائق اجتماعی آنان بازداری شده برای دست یابی به برتری یکی از چهار هدف خودخواهانه را انتخاب می‌کنند: توجه‌طلبی، قدرت‌طلبی، انتقام‌جویی، و اعتراف به کاستی و شکست.



حمید
بهرامی‌زاده

سبک زندگی نازپروده

- سبک زندگی نازپروده ناشی از شیفتگی والدین به فرزندانشان است
- این والدین کارهایی برای بچه‌های انجام می‌دهند که خود آنان توانایی انجام آنها را دارند
- نتیجه:

- کودکان بی‌کفایت

- عقده حقارت

- اجتناب از رویارویی با تکالیف اساسی زندگی

- توجه طلبی

- همه باید از آنها مراقبت کنند

- وابستگی و مراقبت شدن



حمید
بهرامی‌زاده

سبک زندگی قدرت‌طلبی

- کودکانی که زیر سلطه والدین پرورش می‌یابند نیز بر اساس احساس شدید ناتوانی در هدایت زندگی خود گرفتار عقده حقارت می‌شوند.

- نتیجه:

- هدف اصلی کسانی که همواره زیر سلطه بوده‌اند دست‌یابی به قدرت است به طوری که هیچ گاه مجبور نباشند حقارت شدید ناشی از زیر سلطه بودن را دوباره تجربه کنند.



حمید
بهرامی‌زاده

سبک زندگی پر خاشگرا نه (انتقام جویی)

- کودکانی که مورد بهره‌کشی قرار گرفته و کتک خورده‌اند بیشتر احتمال دارد به جای اینکه به جامعه کمک کنند بخواهند از جامعه انتقام بگیرند.



حمید
بهرامی‌زاده

اعتراف به کاستی و شکست

- کسانی که با بی‌توجهی و بی‌اعتنایی بزرگ شده‌اند مستعد به اقرار شکست‌اند.
- آنان مایل‌اند با کناره‌گیری و انزوا برتری شخصی خود را بر جامعه نشان دهند. پیام کناره‌گیری آنان این است که آنقدر برترند که احتیاجی به به دیگران ندارند. این افراد منزوی برای تقویت احساس برتری متزلزل خود ممکن است فعالانه دیگران را تحقیر و خودشان را متقاعد کنند که واقعا چیز باارزشی را از دست نداده‌اند. اشخاص منزوی نافع‌تر ناامیدند و اذعان می‌کنند که به دلیل این نارسایی‌های شخصی شدید هیچ راهی وجود ندارد که بتوانند مورد توجه دیگران قرار گیرند یا به دیگران خدمت کنند.



حمید
بهرامی‌زاده

فرآیندهای درمانی: افزایش آگاهی

- **وظیفه بیمار:** کشف سبک زندگی خویشتن

- افشای رویاها، خاطره‌ها، مجموعه خانواده، کتاب درمانی

- **وظیفه درمانگر:**

- تفسیر اطلاعاتی که بیمار در اختیارش می‌گذارد تا بین گذشته و حال ارتباط برقرار کند و در نهایت آنها را به آینده وصل کند.

- آگاه کردن از غایت‌نگری خیالی

- تحلیل سبک زندگی

- تفسیر خاطرات اولیه

- تفسیر اشتباهات بنیادی

- فیدبک دادن در مورد توانمندی‌ها

- تحلیل رویاها



حمید
بهرامی‌زاده

کنترل وابستگی

- درمان آدلری به عنوان رویکرد شناختی به تغییر، از راه ترغیب بیماران به ارزیابی دوباره‌ی هدف‌های آینده خود، درصدد تضعیف آثار وابستگی‌های کنونی است. بیماران با ارزیابی دوباره‌ی هدف‌های مربوط به قدرت، انتقام و توجه، آثار تقویت‌کننده پیامدهایی مثل کانون توجه بودن یا کنترل کردن دیگران را کاهش می‌دهند.
- وظیفه درمانگر:
- ایجاد تصاویر ذهنی
- ترغیب به ابراز علاقه اجتماعی: انجام هر روزه یک کاری که دیگران را خوشحال می‌کند.
- مچ‌گیری از خود



حمید
بهرامی‌زاده



حمید
بهرامی زاده

انتخاب

- بیمار باید انتخاب کند سبک زندگی خود را تغییر دهد.
- وظیفه درمانگر
- پیشبرد گام به گام بیمار به سوی تغییر سبک زندگی
- فن انگار که
- فن شستی
- آموزش خیال پردازی

تعارض های درون فردی

- اضطراب و دفاع ها

- وقتی درمانگر در اعتبار سبک زندگی بیمار شک ایجاد یا آن را تهدید می کند، اضطراب برانگیخته می شود و بیمار آماده مقاومت در مقابل درمان می شود.

- بنابراین اضطراب در خدمت هدف اصلی **جلوگیری از اقدام بیمار و پیشروی او به سوی آینده** است.

- رایج ترین و مهم ترین ساز و کار دفاعی جبران است.



حمید
بهرامی زاده

تعارض‌های درون فردی

- عزت نفس

- حل معمای عزت نفس در این است که وقتی انسانها ترغیب شوند خود را فراموش و زندگی کردن به خاطر دیگران را آغاز کنند، دیگر عزت نفس مشکل آفرین نخواهد بود.

- فقط با برقراری نوعی از سبک زندگی که از نظر مردم با ارزش است می‌توان احساس عزت نفس استواری ایجاد کرد. پیامد طبیعی زندگی‌ای که در آن ارزش انسان‌های هم‌نوع پذیرفته می‌شود، شکل‌گیری خود یا خویش‌تنی است که شایسته‌ی بالاترین احترام است.



حمید
بهرامی‌زاده

تعارض‌های درون فردی

- مسئولیت

- وقتی انسان‌ها مسئولیت شکل‌دهی زندگی خود را می‌پذیرند باید مسئولیت تأثیر سبک زندگی‌شان بر جامعه را به عهده بگیرند. برای مثال آیا انسان می‌تواند با کمک کردن به ایجاد شخصیتی کامل‌تر برای دستیابی به زندگی کامل‌تر تلاش کند، در حالیکه همزمان محیط زیست را آلوده‌تر می‌کند؟
- شخصی امکان دستیابی به یکپارچگی (تمامیت) را دارد که به امیدهای بشر پاسخ بدهد.



حمید
بهرامی‌زاده

تعارض‌های میان فردی

- صمیمیت و میل جنسی

- علایق خودخواهانه مانع از صمیمیت می‌شود.
- خودخواهی که از آسیب روانی جدایی‌ناپذیر است، از این همکاری صمیمانه جلوگیری می‌کند.
- اگرچه آدلر تمایلات جنسی را در حکم انگیزه اصلی زندگی قبول نداشت، آن یکی را از وظایف مهم زندگی می‌دانست.
- باید برای برقراری رابطه با جنس دیگر تلاش کنیم نه جنس مخالف.



حمید
بهرامی‌زاده

تعارض‌های میان فردی

- ارتباط

- مشکلات ارتباطی اصولاً مشکلات در همکاری هستند. ارتباط کارآمد بنابراین ماهیت آن نوعی اقدام مشترک است.

- خصومت

- خصومت را احتمالاً از بدترین شیوه‌های **تلاش برای برتری** می‌دانیم
- خشونت به کسانی که امید ندارند از طریق همکاری اجتماعی به کمال برسند احتمال برتری می‌دهد.
- توسل به خصومت به طور قطع انکار کردن ارزش انسان دیگر است.



حمید
بهرامی‌زاده



حمید
بهرامی زاده

کنترل

- شخصیت‌های بیمارگون اغلب مواقع دچار اشتغال ذهنی در مورد تسلط بر دیگران‌اند.
- گستاخ‌ترین کنترل‌کننده کسی است که در گذشته زیر سلطه والدین بوده و با خود عهده کرده است که بر دیگران چنان اعمال قدرت کند که هیچ‌گاه دوباره احساس حقارت شدید ناشی از زیر سلطه بودن نکند.

تعارض های فردی اجتماعی



حمید
بهرامی زاده

- سازگاری در مقابل تعالی
- تلاش برای استعلا مترداف تلاش برای برتری است، هر دوی اینها ایجاب می کند که فرد از سطح سازگاری فعلی فراتر رود و به سطح بالاتر و کامل تری از زندگی دست یابد و احساس رضایت کند.
- کنترل تکانه
- تقویت علاقه اجتماعی
- تکانه ها باید در حکم بخشی از سبک زندگی کامل به سوی هدفهای اجتماعی هدایت شوند
- تکانه هایی مثل میل جنسی و پرخاشگری را می توان به سوی کامل کردن علائق اجتماعی عالی تر، مثلا برقراری رابطه خوشایند بین همسران یا کمک به دفاع از جامعه در مقابل مهاجمان هدایت کرد.

گذر از تعارض به خرسندی

• معنی زندگی

- ما از زندگی مان که ساخته خود ماست، معنی می آفرینیم. ما با معنی ذاتی که در درون خودمان باشد به دنیا نمی آئیم بلکه با **خود خلاق** متولد می شویم که می تواند از هستی ما معنی ذاتی بسازد.

• فرد آرمانی یا کامل

- شخص برتر با الهام گرفتن از هدف های فراتر از خواسته ها یا نگرانی های فوری، با شور و شوق و انتظار زندگی می کند.
- برای انسان سالم دنیا مثل خانه اوست. انسان کامل از احساس اجتماعی و علاقه اجتماعی که به ما امکان می دهد در رفاه عمومی بشر مشارکت کنیم، استقبال می کند.



حمید
بهرامی زاده



حمید
بهرامی زاده

رابطه درمانی

- رابطه درمانی جز اصلی فرآیند کمک به بیماران از دیدگاه آدلری برای غلبه بر بازدارنده‌های ریشه دار است تا به سوی علاقه اجتماعی سالم تغییر جهت دهند.
- رابطه درمانی از چند لحاظ نمونه‌های عالی علاقه اجتماعی است. ارزشهای اصیل عشق، ایمان، امید به وضعیت بهتر انسان هم برای علاقه اجتماعی و هم برای رابطه درمانی مؤثر و ضروری است.