

مقاربة نظرية لبعض مفاهيم علم النفس الايجابي (نظرية علم النفس الفردي أنموذجا).

A theoretical approach to some concepts of positive psychology (the
theory of individual psychology as a model).



ريان حوحو*

جامعة محمد خيضر بسكرة

houhourayanepsy@gmail.com

تاريخ الاستلام: 2023/02/05 تاريخ القبول 2023/04/17 تاريخ النشر 2023/05/14



ملخص:

يتمثل موضوع الدراسة في عرض مقاربة نظرية لبعض مفاهيم علم النفس الايجابي حسب نظرية علم النفس الفردي التي اتخذناها أنموذجا. إن علم النفس الايجابي من التوجهات الحديثة في علم النفس، حيث اهتم بدراسة المواضيع الايجابية المتعلقة بشخصية الفرد، والتي تساهم في تطوير الذات لتصبح حياة الأفراد ذات مفهوم ايجابي تساعدهم على تغيير نظرهم للمواقف والأحداث التي تجري من حولهم من خلال تحقيق الرضا والشعور بالسعادة والابتعاد الكلي عن النظرة السلبية السابقة.

في نفس السياق ركز علم النفس الفردي على أهم المفاهيم الايجابية المساعدة في تكوين الشخصية السوية كالشجاعة مثلا والتي اعتبرها "الفرد أدلر" أساس الصحة النفسية، وأن الفرد يسعى للكمال وإثبات الذات وابتغاء السمو، وأكد أدلر أن هذه

* المؤلف المراسل

المفاهيم تخلق مع الإنسان منذ ولادته ويسعى إلى تعزيزها عبر الزمن لتجنب الشعور بالنقص المصاحب لشخصيته.

سنتطرق في هذا العرض لأهم مفاهيم علم النفس الإيجابي التي تطرق إليها العالم النفساني ألفرد أدلر في نظريته "علم النفس الفردي".

الكلمات المفتاحية: علم النفس الايجابي؛ علم النفس الفردي؛ أدلر؛ الشجاعة؛ السعادة.

Abstract:

The study aims to present a theoretical approach to some concepts of positive psychology according to the individual psychology theory that is taken as a model.

Positive psychology is a recent trend in psychology, which is interested in studying positive topics related to the individual's personality that contributes to self-development. So that individual's lives become positive concept helps to change their perception of situations and events around, them through achieving satisfaction, a sense of happiness and a complete departure from the previous negative view.

In the same context, Individual psychology focuses on the most essential positive concepts to help build a normal personality; Courage, for example, which Alfred Adler considers the basis of mental health, and that individuals seek perfection, self-assertion, Striving for Success, and highness. Adler emphasizes the innateness of these concepts and people seek to reinforce them over time to avoid feeling the inferiority accompanying personality.

In this paper, we will present the most important concepts of positive psychology that Adler touches in his theory of "individual psychology".

key words: positive psychology; Individual psychology; Adler; Courage; Happiness.

مقدمة:

يعتبر علم النفس الدراسة العلمية للسلوك الفردي الإنساني، ويهدف لفهم سلوك الشخص وتفسيره والتنبؤ به، كما يتضمن مختلف الفروع التي ظهرت حديثاً من بينها "علم النفس الايجابي"، وهو تيار حديث جداً في علم النفس ظهر في أواخر

التسعينات، والذي يهتم بدراسة الجانب الايجابي للفرد والبحث عن مكامن القوة وتعزيزها.

يعد "ألفرد أدلر" رائد علم النفس الفردي وأحد أوائل العلماء والباحثين الذين وجهوا اهتمامهم بالمفاهيم الإيجابية لعلم النفس ودراسة الجانب الإيجابي للإنسان. حيث كان لأدلر الفضل في توجيه علم النفس نحو دراسة الأسوياء والانطلاق منهم في وصف النفس، بدلا من الانطلاق من المرضى وتحليل حالاتهم لاستخلاص السواء. وقد اشتهر أدلر وذاع صيته منذ إطلالته بمفهومي الشعور بالقصور والذي يؤدي بدوره للتعويض النفسي الايجابي، وأضاف إليهما مفاهيم إيجابية أخرى من أبرزها ابتغاء الاكتمال أو السمو، النزعة الاجتماعية، الشجاعة، السعادة، الحب... وغيرها.

سنسعى في هذا الطرح الإحاطة بكل ما يتعلق بمفاهيم علم النفس الايجابي التي أدرجها أدلر في نظريته.

علم النفس الفردي "النظرية الأدلرية":

يقصد بعلم النفس الفردي "أن الفرد غير قابل للتجزئة والاختزال". شدد أدلر أنه لا يمكن فهم الأشخاص بشكل صحيح على أنهم مجموعة من الأجزاء (كنظرية فرويد)، بل يجب النظر إليهم كوحدة كلية. مع تكاملاً لوجهات النظر المعرفية والوجودية والإنسانية والديناميكية النفسية. إن النظرية الأدلرية هي نهج كلي، ظاهري، اجتماعي، وغائي (موجه نحو الهدف) لفهم الآخرين.

تؤكد النظرية الأدلرية أن البشر يبنون أو يصنعون أو يسردون طرقاً لرؤية العالم، وأنها نظرية متفائلة تؤكد أن البشر هم كائنات مبدعة وصنعت معنى للحياة، ولديها القدرة على الاختيار.

قدم أدلر الفرد على أنه ذو شخصية فريدة تم إنشاؤها بشكل فردي للشخص الفريد من نوعه في التعامل مع مهام وتحديات الحياة. يتم إنشاء خطة الحياة هذه بشكل فريد

من قبل كل شخص، وتبدأ كنموذج أولي في مرحلة الطفولة المبكرة وتشكل المفهوم العام لمنهاج العيش "أسلوب الحياة"، ويتم تنقيحها تدريجياً طوال الحياة.

علم النفس الفردي وعلم النفس الإيجابي المعاصر:

حددا Snyder and Lopez حركة علم النفس الإيجابي على أنها "نهج جديد" وتسعى للتأكيد على الصفات الإيجابية للبشرية. لاحظ سيليجمان أن الهدف من علم النفس الإيجابي هو الانتقال من الانشغال بعلم الأمراض إلى منظور أكثر توازناً يتضمن فكرة "فرد مُرضٍ ومجتمع مزدهر" من خلال التأكيد على أن بناء نقاط القوة لدى الناس "هو أقوى سلاح في ترسانة العلاج".

صرح سيليجمان (2002) قائلاً: "أنا أدرك جيداً أن علم النفس الإيجابي ليس فكرة جديدة. لها أسلاف مميزون كثيرون". تناول أدلر بوضوح مبادئ علم النفس الإيجابي الرئيسية قبل فترة طويلة وبالتالي، إن علم النفس الفردي لأدلر هو علم النفس الإيجابي الأصلي في علم النفس الحديث. ومن الواضح أن النظرية الأدلرية مناسبة اليوم لأنها أثبتت خصائص علم النفس الإيجابي قبل فترة طويلة من ظهور الحركة النفسية الإيجابية. (1)

زعم (1999) Mosak and Maniacci أن علم النفس الفردي قد أثر في علم النفس المعاصر "علم النفس الإيجابي"، ولكن نادراً ما يُنسب إليه الفضل. كرر Watts, and Maniacci وآخرون (2006) التقدمية لأدلر وتركيزه على التنمية البشرية الطبيعية. لقد أكدوا أن العديد من جوانب علم النفس الإيجابي تشبه مبادئ علم النفس الفردي. ومن ثم، فإن "وجهات النظر العلاجية المعاصرة تتقدم بثبات نحو موقف يتوافق مع المنظور الأدلري". (2)

تحتوي نظرية الأدلرية على مؤلفات غنية تتناول الوقاية والتنمية الصحية، كما أنه منظور متفائل ينظر إلى الناس على أنهم فريدون ومبدعون وقادرون ومسئولون وبالتالي،

فإن العملاء ليسوا مرضى بل محبطين ولا يتم تحديدهم أو "تصنيفهم" من خلال التشخيص. وبالتالي، فالعلاج بالنسبة للأدليين هو عملية تشجيع. ويعتبر التشجيع جانباً مهماً من جوانب النمو البشري والتنمية على تطوير تحالف علاجي متفائل وموجه نحو النمو يركز على العملاء وقدراتهم ومواردهم ونقاط قوتهم، وفق الاحترام الإيجابي.

أكد أدلر (1956) على أهمية التشجيع في العلاج قائلاً: "بالإجمال، في كل خطوة من العلاج، يجب ألا نعيد عن طريق التشجيع". بالإضافة إلى ذلك، ذكر ديكورز: (1967) أن النجاح العلاجي كان يعتمد إلى حد كبير على "قدرة (المعالج) على تقديم التشجيع" وأن الفشل يحدث بشكل عام "بسبب عدم قدرة المعالج على التشجيع". تشمل مهارات التشجيع إظهار الاهتمام بالعملاء من خلال الاستماع النشط، التعاطف، التواصل معهم، الاحترام، الثقة في العملاء، التركيز على نقاط القوة، مساعدة العملاء على إيجاد بدائل، التركيز على الجهود، التقدم، ومساعدة العملاء تغيير نظرتهم للمواضيع ورؤية التجارب بطريقة الفكاهة.⁽³⁾

فحص الباحثون العلاقة بين علم النفس الفردي وعلم النفس الإيجابي من خلال التنبؤ بأن الشعور الاجتماعي سيرتبط ببناء الأمل والتفاؤل في تأثير المفاهيم الأدلية على العادات الإيجابية للصحة النفسية. وارتبط الشعور الاجتماعي بشكل كبير بالأمل والتفاؤل، وكان التفاؤل أكثر أهمية من الأمل كمؤشر على الاهتمام الاجتماعي. تدعم هذه النتائج الزعماء القائلة بأن الشعور الاجتماعي وعلم النفس الإيجابي يرتبطان بشكل إيجابي.

يعزى أدلر إلى افتراض نموذج إيجابي للصحة النفسية يؤكد على الوظائف الصحية للشخصية تزامناً مع فكرة أن الإنسان يمكن أن يكون السيد وليس ضحية مصيره. قدم أدلر منظورا إنسانيا منح الإنسان الإيثار، والإنسانية، والتعاون، والإبداع، والتفرد، والقيمة التي دمرها التحليل النفسي وقدم صورة أكثر إرضاء، وأكثر تفاؤلاً.⁽⁴⁾

علم النفس الفردي هو نهج إنساني متكامل يخدم المجتمع بأسره ويترك طابعا ايجابيا. ركز أدلر على مختلف المفاهيم المتعلقة بالجانب الإنساني الايجابية وربطها بالصحة النفسية وابتعد عن النمطية السلبية السابقة. سنتناول أهم المفاهيم المشتركة بين النظرية الأدلرية وعلم النفس الإيجابي بداية بالمفهوم الشامل الذي انطلقت منه النظرية الأدلرية:

منهاج العيش:

إن منهاج العيش يعد أرقى وأجدى ما طرح أدلر من عصارة فكره ودراساته، أهداهما للمتخصصين في علم النفس وعلوم التربية، وكافة مجالات علم النفس والعلوم الإنسانية. أوجز أدلر مفهوم منهاج العيش بأنه "المصطلح الشامل المتضمن وجهة نظر الفرد حول ذاته والدنيا، وطريقته الفريدة في السعي إلى هذا الهدف وفق وضعيته الخصوصية". وأكد أن منهاج العيش "يتحكم في أشكال التعبير"، بما في ذلك "الغرائز والاندفاعات والشعور والتفكير والتصرف والموقف حيال اللذة والأذى، وأخيرا محبة الذات والنزعة الاجتماعية".⁽⁵⁾

ووصف لمباردي منهاج العيش بأنه "مخطط طريقتنا في عيش حياتنا، فهو يحدد كيف يدرك الواحد منا المثير وكيف يؤوله وكيف يستجيب له. منهاج العيش مفهوم شمولي، نجده في كل ماهيات الأفراد وأفعالهم، وهو مستمر عبر الزمن يؤثر في طريقة عيش الفرد مدى الحياة".⁽⁶⁾

ميز لمباردي بين منهاج العيش واصطلاح الشخصية. هذه الأخيرة هي تشكيلة تشمل كل ما يمتلكه الفرد، وهي اصطلاح وصفي. في المقابل، منهاج العيش هو التعبير عما لدى الفرد، هو اصطلاح حركي، منهاج العيش هو الشخصية قيد النشاط.⁽⁷⁾

آمن أدلر بأن الإنسان يملك من القوة والطاقة ما يساعده على إبداع منهاج عيشه وكذلك إمكانية تعديله وترميمه مستقبلا، لذلك أكد على فكرة تعزيز نقاط قوى المفحوص بدلا من الغوص في سلبياته ونقائصه وهو ما أوجزه في قوله "إنه لا يعيننا

الماضي أكثر مما يعيننا المستقبل، ولفهم مستقبل فرد ما علينا إلا فهم منهاج عيشه. حتى لو فهمنا الغرائز والمثيرات والدوافع وما شابه ذلك فإننا لن نستطيع التنبؤ بما سيحصل".⁽⁸⁾

التعويض النفسي:

هو الجهد الذي يبذله الفرد لينفي الشعور الذي ينتابه من نقص بسلوك تعويضي.⁽⁹⁾

ويتضمن التعويض النفسي شقين السلبي والايجابي، وستتطرق للايجابي وهو كالتالي:

التعويض النفسي الايجابي: آمن أدلر أن الفرد ذو تفكير سوي يمكن أن يوجه سلوكه ورغبته نحو التعويض المفيد أي الايجابي. يكمن للأولياء دورا كبيرا في ذلك من خلال تشجيع أبنائهم على السلوكات الجيدة والايجابية وتثمين مايقومون به من خلال التعزيز وزرع روح المثابرة والتعلم وزيادة الانتاجات.⁽¹⁰⁾

إن أغلب الاختراعات والاكتشافات الحديثة نجدها من نصيب أشخاص عانوا من صعوبات جسدية أو مادية، فالصراع الذي عاشته هذه الفئة جعلتهم يصرون على المضي قدما نحو إثبات الذات والتغلب على العجز والتقصير والكثير من الأمور التي فشل الأصحاء في تحقيقها. من هنا ندرك أن المعاناة كانت مصدر إلهام وقوة لتفجير إبداعاتهم فلولا الصعوبات الجسدية والمادية لما وصلوا إليه من إبداعات وانجازات تأثر بها كل العالم، لهذا علينا عدم الحكم على الأشخاص من خلال عجزهم أو ضعفه الجسدي فقط لأن العقل هو الأساس.

بالنسبة لهذا النوع من التعويض الايجابي سنجد منهم الكثير من الفنانين رسامين وشعراء من المصابين بالإعاقات الجسدية المختلفة، وفي هذه الحالات نجد أن العقل تغلب على الضعف الجسدي وكثرة التدريب مما جعلهم يصلوا إلى مرحلة تمكنهم من استخدام أعضائهم بشكل جيد.⁽¹¹⁾ ومثال على ذلك نجد بيتهوفن أصيب بالصمم "بتصلب الأذن" في سن مبكرة. والجزء الأكبر من أعمال بيتهوفن الهامة قد تم تأليفها عندما كان

صعب السمع بالفعل. حيث ركز اهتمامه على الخبرات السمعية في أيامه الأولى، وبدأ عملية تدريب مكثفة بلغت ذروتها في نجاحه الملحوظ كموسيقي. (12)

غالبًا ما نجد الأطفال الذين تملأهم الرغبة في تطور مجتمعهم ورفيقه يسعون في المساهمة في تقدم المجتمع، سينجحون في تعويض المشاكل التي يعانون منها وتحويلها إلى مميزات. المهم في الأمر أن يضعوا الهدف المبتغى لديهم نصب أعينهم ويسعون في تحقيقه والمحافظة على شجاعتهم للوصول إليه. لهذا علينا أن نمي الرغبة في الوصول إلى الهدف وتحقيقه فهو أكثر أهمية من العقبات التي اعترضت طريقهم، فتحقيق الهدف يجب أن يكون أعمق بكثير من العقبات التي ستواجههم، لذلك نجد أن الهدف مهم جدا في حياة هؤلاء الأطفال، هدف مبني على روح الجماعة والاهتمام بالواقع وبالأخرين، وأخيرا والأهم هدف يهتم بتحقيق "التعاون". (13)

إذن إن التعويض الايجابي هو سلوك مبالغ فيه لا يهدف إلى أن يصبح المرء متساوياً فحسب، بل يهدف إلى التفوق في حالة عدم التوازن. لم يعد الشخص يسعى إلى اللحاق بالركب أو تحقيق التعادل بل يسعى للمضي قدماً وإثبات أنه متقدم على الآخرين. يبدو أحياناً أن هذا يعتمد على دافع داخلي للكمال، من أجل تحسين الذات، لاكتساب المثل الأعلى. (14)

الغائية أو الهدف الغائي:

إن الحياة النفسية للإنسان حسب أدلر تكمن في الغاية التي يصبوا الفرد نحوها وتنبع من حاجة الكائن الحي للتوافق مع المحيط والبيئة التي يعيش فيها، لهذا فالعقل الإنساني عبارة عن مجموعة القوى الدينامية المتحركة التي تصدر من رغبة الفرد في التكافل مع المحيط، وتجاهد لتحقيق هدف أساسي. (15)

يعتبر هدف التفوق من الأهداف الشخصية الخاصة وتختلف باختلاف الأفراد، وتدل على "معنى الحياة" لكل شخص، إن هذا المعنى ليس عبارات أو كلمات عبر عنها الفرد

بل أكثر من ذلك حيث نجد واضح في أسلوب حياتهم. والفرد لا يعبر عن هدفه بطريقة واضحة تماما بل يعبر عنه بطريقة ملتوية وغير مباشرة ولهذا فإنه من الواجب علينا أن نحزن عن هدفه من الدلائل التي يتركها لنا لاستنتاج معنى الحياة لديه. إذن هو دافع قوي ويستمر مع الفرد طوال حياته، وغالبا ما يكون الفرد غير واعي تماما بهدفه ولا يدرك مغزاه ولا يمكنه حتى تقديم ووصف هذا الهدف، فهو يعرف أهدافه الوظيفية والواقعية ولكنه لا يمكن أن يعرف هدفه الغائي.⁽¹⁶⁾

أكد أدلر أن كل الكائنات الحية لها هدف وغاية تسعى نحوها، ولا يمكننا فهم سلوك الأفراد إلا إذا بحثنا عن الغاية من ذلك السلوك، كما أنه من المستحيل العمل والتحرك أو حتى التفكير بدون هدف ولهذا لا بد منا الجزم بأهمية ذلك الهدف في سيورة حياة الفرد وتسيير سلوكه وشعوره تجاه الغاية التي يصبوا نحوها.⁽¹⁷⁾

ابتغاء السمو:

يقصد به الكفاح من أجل السمو والوصول إلى أعلى درجة الكمال، وغالبا ما نجد النجاح مرتبط بالشعور بالقصور وهاتان المسالتان هما مرحلتان لظاهرة نفسية واحدة، إن الطفل يملك دينامية تسوقه إلى فرض نفسه على جميع الظروف التي تحيط به، فالطبيعة الإنسانية لا تسمح بأي خضوع دائم فمشاعر الاحتقار والدونية والارتياب تولد دائما الرغبة في الارتفاع بغية الحصول على نوع من التعويض والإحساس بالكمال. إن الشعور بالقصور واللامن هو الذي يدفعنا لاتخاذ هدف في الحياة، وهو ما يساعد على تكوينه.⁽¹⁸⁾

يدل هذا المصطلح بالنسبة لأدلر على الكمال أو العصمة أو الغلبة، ولأجل التحرر من هذا الوضع وبلوغ مستوى أعلى والوصول إلى شعور بالمساواة فيتخذ الطفل هدفا يتعالى كلما اشتد شغفه بالسمو ويسعى لإثبات القوة بمسائل غالبا تفوق حدود الإمكانيات البشرية.⁽¹⁹⁾

الحب:

الحب هو أن نحب ما هو محبوب وما هو بطبيعته، والحب المعبر عنه في علم النفس الفردي، هو الشعور المجتمعي الذي نسعى إليه بحبنا لأنفسنا وإخوتنا والبشرية من خلال (الزواج والصدقة/ الأسرة/ المجتمع)، والشعور الروحي بالانتماء والمحبة.⁽²⁰⁾

إن الحب كشعور في الدول العربية الإسلامية لا يمكننا إشباعه إلا بواسطة الزواج هو أعلى درجة الحب والتقبل الكلي في اختيار شريك الحياة الذي سوف يكمل معهم مسيرة الحياة. كما اعتبره أدلر أكثر درجات الإخلاص والولاء لفرد من الجنس الآخر، ويتم التعبير عنه في صورة جاذبية جسدية والرغبة في البقاء بصحبة الطرف الآخر دائما، وفي قرارهما المشترك في إنجاب أطفال. فالحب والزواج ضروريان لتحقيق التعاون بين البشر وهو ليس تعاوننا من أجل تحقيق السعادة ورخاء فردين فقط، ولكنه تعاوننا من أجل السعادة ورخاء البشرية بأكملها.⁽²¹⁾ إن المنظور الأدلري لم يكن بعيدا أو منافي لتعاليم الدين الإسلامي، بل مؤيدا تماما لأهمية الرباط المقدس بين الزوجين الذي يتخلله الحب والعطف وكل المشاعر الطيبة والرضا والتعاون بين الطرفين.

إن الحياة الأسرية أهم إطار في النظام الإسلامي، فالوحدة الأسرية مقدسة في الإسلام، والمسلمون غالبا ما ينشئون على التبعية للأسرة في المعيشة والولاية. والإسلام شجع على الزواج وإنجاب الأطفال قدر المستطاع.

الزواج قضية الأسرة برمتها وليس قضية شخصية للعريس، فالنسب أمر مهم لدى المقبل على الزواج وكذلك عائلته وأحيانا يكون مرتبا له من قبل الوالدين، فهم يعتبرون أن الزواج ليس فقط بين العريس والعروس بل يتعدى إلى تقارب الأسترين مع بعضهم البعض. كما أن المسلمون يؤمنون بأن الحب شعور ايجابي ينمو بعد الزواج.⁽²²⁾ من خلال الألفة والمودة والرحمة بين الطرفين والتقارب الجسدي والمعنوي ومع وإنجاب أطفال ثمرة هذه العلاقة ينمو ويزداد هذا الشعور.

الأسرة بدورها تزرع شعور الحب في شخصية أبنائها وتعلمهم روح التعاون بين أفرادها. لذلك نجد أن عملية التكوين الاجتماعي تنطلق في الأسرة والتي بواسطتها يمكن للطفل أن يؤثر ويتأثر ويتفاعل مع المحيط الخارجي ويتكيف معهم تكيفا سليما.⁽²³⁾

النزعة الاجتماعية:

هي شعور الفرد وانتمائه للجماعة والمجتمع بصفة عامة، كما يمكننا القول أنها درجة الفرد في تحقيق التعاون مع المحيطين به. إن الشعور الاجتماعي يتكون في المراحل الأولى من حياة الفرد⁽²⁴⁾، فالطفل منذ لحظة الولادة يطالب بأن لا يكون وحيدا ويلح على حضور الأم بقربه كونه بحاجة ماسة للعطف، فقدانه للسند يخل بتكوينه النفسي والعقلي ويؤثر على سلوكياته وعلاقته بالمحيط في المستقبل. لذلك فهذا الشعور يلزمه مدى الحياة ولا يمكن أن يفقد شعوره الاجتماعي ويكون راسخا بداخله بشدة، مهما كانت الدرجة لديه.

تبدأ علامات الشعور الاجتماعي الفعلي بالظهور فقط في المرحلة الثانية من الطفولة. يكون الطفل بالكامل موضوع رعاية والديه. في معظم الحالات تكون علاقة الطفل بوالدته هي التي تمنحه الفرصة الأولى للاتصال الاجتماعي. إن فرصة ظهور الصفة الجديدة للشعور الاجتماعي تحدث بسهولة في المكان الذي تجد فيه تطفل الطفل وأنانيته أقوى تعبير لهما. في وقت ما وبطريقة ما في سياق علاقتهما وفي تجربة حبها، يدرك الطفل أن وجوده مهم لأمه وأن مجرد وجوده يعطي قيمة وسعادة لحياتها. هذا التعزيز الأول لوعيه بالأنا واحترامه لذاته يمنحه الشجاعة للتجاوب بنشاط مع حب والديه.

نعلم أن الحياة الاجتماعية لا غنى عنها للحياة البشرية، وبالتالي لدينا كل الأسباب لتعزيز تنمية الشعور الاجتماعي للفرد، نحن بحاجة إلى تطوير هذا الشعور الاجتماعي إلى أعلى درجة ممكنة. فالنمو التدريجي للشعور الاجتماعي لدى الطفل هو نتيجة التطور الصحيح، ولها قيمة إيجابية واضحة. فالهدف من كل تعليم، سواء كان واعيا أو غير

واعي، هو أقرب اندماج ممكن للنمط الهادف الشخصي مع النمط الهادف البيولوجي، في شكل الشعور الاجتماعي. (25)

أكد أدلر على أن التعاون بين الأفراد نابع من شعورهم بالانتماء فهم يهتمون بدرجة أكبر بمصلحة الجماعة على المصالح الشخصية فهم الذين ينجحون في تحطيم المشكلات، كذلك نجدهم يدركون المعنى الحقيقي للحياة.

التعاون:

إن حاجة المجتمع "للتعاون" تمتد إلى كل فرد من أفرادها أيا كان. وكل فرد في المجتمع في حاجة للتعاون مع باقي أفراد المجتمع. فالتعاون هو شيء يجب تعليمه وتدريبه والتدريب عليه، إن قيمة "التعاون" يمكن تدريسها بالطريقة نفسها التي تدرس بها علم الجغرافيا وهذا لأنها حقيقة ولن تكون هناك أي مشكلة في تدريس الحقائق. (26)

القوة الإبداعية:

عندما استخدم أدلر مصطلح الإبداعية كان يقصد بها كل المعاني البناءة والحاذقة التي يستعملها الإنسان لاقتسام وجهات نظر ذاتية لأنفسهم حول الذات والدنيا وكيف ينبغي التصرف. فقد وضع نظرية التعويض المذكورة أعلاه، ففي فقدان البصر يؤدي إلى قوة هائلة في حاسة السمع، لذلك نجد أن من بين عظماء الموسيقيين من كان مكفوفاً.

اعتبر أدلر أن كل فرد له حرية إبداع منهاج عيشه وأنهم مسئولون عن أفعالهم وأن قوتهم الإبداعية تكفل لهم التحكم في حياتهم الشخصية، وهي المسئولة عن هدفهم الغائي وعن تحديد الأسلوب المناسب لبلوغ الهدف وأن النزعة الاجتماعية مساهمة وقادرة على تحويل هذه المشاعر.

حسب أدلر الطفل يولد ومزود بقدرات تختلف من طفل لآخر ولكن الاختلاف في الكيفية التي يستخدمها فتوة الفرد الإبداعية تحرك كل ما يؤثر فيه وكل قدراته. فهي تجعل كل فرد حراً. (27)

وفقاً لنظرية الأدلرية، فإن البشر سباقون فيما يتعلق بتطوير نمط الحياة. هذه الفكرة متأصلة في البناء الأدلري المعروف باسم القوة الإبداعية للذات أو الذات الإبداعية بسبب هذه القوة الإبداعية، يعمل الناس مثل الممثلين الذين يؤلفون نصوصهم الخاصة، ويوجهون أفعالهم الخاصة، وبينون علاقاتهم الشخصية ضمن سياق مضمّن اجتماعيًا. يشترك البشر في بناء الحقائق التي يستجيبون لها. (28)

الموقف المتفائل:

الموقف المتفائل من الحياة، وفيه يكون الطفل واثقا من قدراته على حل المشكلات التي تعترض طريقه، وتحت هذه الظروف فإنها ستظهر جميع الخصائص والمميزات التي تميز الفرد الذي يعتبر مهام الحياة سهلة، وفي أمثال هذه الحالات سنجد أن هناك نمواً وتطوراً صحياً لشجاعته وصراحته وقدراته على تحمل المسؤوليات وقدراته على العمل وعلاقاته بالآخرين. وهنا يجب أن لا ننسى تعليم الطفل على أن يغير نظرتة للمواقف التي تواجهه وأن يرى الأشياء من الجهة الإيجابية من خلال البحث عن حل المشكلة أو الموقف الذي يصادفه.

السعادة:

إن السعادة هي شعور يعمل على تقريب المسافات التي تفصل بين الناس، لأن السعادة لا تسمح بالعزلة، والتعبير عن السعادة ينشأ في الإنسان الذي يرغب في أن يكون جزءاً من الجماعة وأن يستمتع بصحبتها، وهذا الشعور مترابط لأنه خطوة في اتجاه الوحدة، ويد ممدودة بالصدقة وإشباع باعث الدفء. علينا أن نعرف بأننا مازلنا نتعامل مع ذلك الفرد الذي يحاول أن يتغلب على مشاعر عدم الرضا أو شعوره بالوحدة حتى يتمكن من الوصول إلى "التفوق"، أو يتحرك على هذا الخط الذي يصل بين السعادة والتعاسة. وفي الواقع فإن السعادة هي أفضل طريقة للتغلب على الصعوبات، وكذلك

الضحك يكون شديد الارتباط بالسعادة ويمثل الركيزة الأساسية لكل المشاعر الأخرى، لأنه يمتد إلى ما وراء الشخصية ويجذب تعاطف الآخرين.⁽²⁹⁾

النمط المتفائل:

اعتبر أدلر أن سمات الطبع تكون واضحة في شخصية الفرد مما ينبغي أن تكون مناسبة للوجهة التي اتخذها نموه النفسي منذ الطفولة. فالطفل يسعى لتحقيق هدفه في الاكتمال عبر الطريق المستقيم وينمي طبعاً هجوماً شجاعاً، غير أن هذا الخط يمكن أن يتغير أو يُعدل بسهولة.

صنف أدلر سمات شخصية الأفراد وفق ثنائيتين يمكن أن نصادفهما لدى الناس عموماً. وقد اعتمد في تقسيمه على مجموع خصائص منهاج عيش الفرد والتي ترتبط بنظرته لذاته وللغير وللدنيا من جهة، وترتبط بدرجة نشاطه ووجهته من جهة ثانية. الثنائية الأولى هي نمط سمة (التفاؤل/التشاؤم)، أما الثنائية الثانية فتتمثل في نمط سمة (المهجوم/الدفاع). وبدورنا سنركز فقط على نمط السمة الأولى "النمط المتفائل" حسب موضوع دراستنا:

اقترح "أدلر" (1927) أن المتفائلين هم الأفراد الذين نما طبعهم على الخط المستقيم. فهم يحافظون على أنفسهم ويتبنون موقفاً سعيداً تجاه الحياة. لأنهم لا يطلبون الكثير من الحياة ولديهم تقييماً جيداً لذواتهم وبسهولة أكبر من الآخرين الذين لا يجدون في الصعوبات سوى مبررات إضافية لاعتقادهم بأنهم ضعاف وقاصرين. ويبقى المتفائلون مطمئنين بأن الأخطاء يمكن أن تصحح دوماً. وهم خوافين، ويتكلمون بوضوح وحرية، وهم غير مفرطي التواضع ولا هم مفرطي التشبث. يتصفون بالمرونة وأحضانهم مفتوحة لبني جنسهم حيث يتواصلون مع الغير بسهولة ولا يجدون صعوبة اتخاذ أصدقاء لأنهم ليسوا فاقدين للثقة ومرنين في التعامل. إن خطابهم سليم ومباشر، وأسلوب تنقلهم ومشيتهم طبيعية.⁽³⁰⁾

الشجاعة:

أكد أدلر أن "الشجاعة هي صحة النفس". ذلك أن جميع الأمراض النفسية تعود إلى الخوف... خاصة الخوف الذي ليس له مبررا من العوامل الخارجية، فهو حالة نفسية تعيسة تجعل صاحبها يخاف كل شيء وتسبب في زعزعة نفسيته. لذلك أكد أدلر على دور الأم في تنمية وتعليم الشجاعة لأطفالها.⁽³¹⁾

إن مفهوم الشجاعة حسب نظرية علم النفس الفردي مرتبط بالنشاط في السواء والصحة النفسية. حيث أن درجة النشاط كل فرد تحدد المجال الذي ينتمي إليه منهاج عيشه والذي ينبغي أن نصنفه ضمنه. لكن يجب علينا عدم الخلط بين النشاط والشجاعة. رغم أنه لا شجاعة بدون نشاط. يمكننا وسم سلوك شخص ما بالشجاعة حصريا إن كان يتسم بالنزعة الاجتماعية السليمة ويتوجه نحو التكافل. فنشاط الفرد الذي يتعاون ويتشارك في رفاية الجماعة هو فقط ما يمكن تسميته شجاعة. وهناك أنواع ودرجات عديدة من الشجاعة تماما كحالات الشجاعة المشروطة. مثلا تلك التي لا تظهر سوى في حالات الطوارئ القصوى أو بمساندة الآخرين. نبه أنسباخر أنسباخر إلى أن أدلر يعتبر تقوية الشجاعة أحد أهم جوانب أسلوبه في العلاج النفسي.

إجمالا، الشجاعة هي حاصل النزعة الاجتماعية الكافية والدرجة العالية من النشاط والتقييم الصحيح لهذين العاملين يسمح للنفسانيين بالتحديد الدقيق للأصناف العامة لمناهج عيش الأفراد وفهم شخصياتهم وميزاتهم ومشكلاتهم والنقاط الواجب التركيز عليها في تطوير نفسياتهم أو في علاج مشكلاتهم.⁽³²⁾

أثناء العملية العلاجية يعتبر التشجيع هو الطريقة المثلى في التعامل مع العميل كونه يفتقر للتشجيع والثقة للمشاركة بنجاح في المهام أو مشاكل الحياة، يستخدم الأدلريين التشجيع في جميع مراحل إجراءات الاستشارة لمساعدة العملاء في إنشاء أنماط جديدة للسلوك وتطوير المزيد من التصورات المشجعة والوصول إلى نقاط القوة. تشمل هذه

المهارات على سبيل المثال التواصل مع أصحاب الثقة، والبحث عن نقاط القوة والقدرات، مثل تحديد النجاحات السابقة والرسم عليها في مساعدة العملاء على التمييز وتقديم اقتراحات التقدم.⁽³³⁾

الميول والطموحات:

إن التدريب الذي يتلقاه الطفل في المراحل المبكرة من حياته يظهر بوضوح في العباقرة، فالعبقري يستطيع أن يلقي الضوء على المسألة بأكملها، وهو الذي ساهم كثيرا في تحقيق الصالح العام لذلك فهو يستحق هذا اللقب. إننا لا نتخيل وجود عباقرة لم يتركوا أشياء أفادت البشر من خلفهم، فالفنون هي إنتاج أكثر الناس تعاوناً بين البشر، والعباقرة العظام رفعوا مستوى حضارتنا. إنه لا مجال للشك في أن العباقرة هم الأكثر بشراً تعاوناً، وربما فقدنا القدرة على تتبع حجم تعاونهم في بعض مواقفهم أو نواحي سلوكهم الفردي، ولكننا لا نستطيع أن نرى حجم هذا التعاون بوضوح إذا ما نظرنا إلى حياتهم ككل، فهم اختاروا طريقاً صعبة فقد كافحوا رغم العقبات واهتموا بالآخرين وساهموا في تطوير مجتمعاتهم بالتعاون.⁽³⁴⁾

خاتمة:

ختاماً لما سبق لا يسعنا إلا أن نؤكد على أسبقية علم النفس الفردي على علم النفس الإيجابي واهتمامه الشديد بالمفاهيم الإيجابية. حيث بدأت محاولات أدلر الفعلية في مجال علم النفس الفردي انطلاقاً من التحلي عن فكرة تركيز علم النفس والتحليل النفسي على مفاهيم الجنسية أي وجهة نظر فرويد، إلى التركيز على العوامل الاجتماعية كالشجاعة والنزعة الاجتماعية والتعاون والحب والإحسان... الخ.

شدد على فكرة أن الفرد قادر على تحديد مآل حياته وقادر على تعديل منهاج عيشه ولن يكون بذلك مستسلماً للغرائز والشهوات وبالتالي سيكون فريسة سهلة للوقوع في شباك المرض النفسي.

قائمة المراجع:

- (1) WATTS, R. E: **La Psicología Individual de Adler: La Psicología Positiva original [Adler's Individual Psychology: The Original Positive Psychology]**, Revista de Psicoterapia; Texas State University, USA, 26(102), 2015, Pp125- 128.
- (2) ALIGNED Patrick J, Barlow, David J, Tobin, and Melissa M, Schmidt: **Social Interest and Positive Psychology: Positively**, The Journal of Individual Psychology, the University of Texas Press, USA, vol 65(3), 2009, P194.
- (3) WATTS, R. E, OPCIT, Pp128-129.
- (4) ALIGNED Patrick J, Barlow, David J, Tobin, OPCIT, Pp191-194
- (5) خالد خياط"أ": دراسة منهج العيش من خلال القصيدة الشعرية: دراسة نفسية فردية على شعراء صعايلك جاهليين، رسالة لنيل شهادة دكتوراه العلوم في علم النفس العيادي، جامعة منتوري، قسنطينة، الجزائر، (2012-2013) ص24.
- (6) PELUSO,P,R: **Style of Life**, In: SLAVIK,S& CARLSON,J, Reading in the Theory of Individual Psychology, Routledge, New York, 2006, p191.
- (7) LOMBARDI AI: **Ubiquity of Life-Style**, In: SLAVIK,S & CARLSON,J, Readings in the Theory of Individual Psychology, Routledge, New York, 2006, p208.
- (8) خالد خياط"ب": علم النفس الفردي اعرف نفسك بنفسك بنظرية ألفرد أدلر، دار الهدى، عين مليلة الجزائر، 2018، ص ص130-131.
- (9) روجيه موكيالي: **العقد النفسية**، ترجمة: مورييس شريل، منشورات عويدات، (ط1)، بيروت، لبنان، 1988، ص24.
- (10) خالد خياط"أ"، مرجع سابق، ص49.
- (11) أدلر ألفرد "أ" (1931): **معنى الحياة**، ترجمة: عادل نجيب بشرى، المجلس الأعلى للثقافة، القاهرة، مصر، 2005، ص 36 ص 56-57.
- (12) ERWIN Wexberg, M.D. Translated by W. BERAN WOLFE, **Individual Psychology**. By J.J. Little & Ives Co.N.Y. Ed by Henry T. Stein, USA, 1929, Pp 60-61. <http://www.alfred-adler.us/IP-Wexberg.pdf> . 25/12/2022
- (13) أدلر ألفرد "أ"، مرجع سابق، ص 56-57.
- (14) ROBERET Herrmann, **Concepts of Individual Psychology**, 13/12/2022. https://adlerprod.s3.amazonaws.com/uploads/resource/filename/157/Concepts_of_Individual_Psychology.pdf.
- (15) إسحاق رمزي (1942): **علم النفس الفردي أصوله وتطبيقاته**، دار المعارف، منشورات جماعة علم النفس التكاملي، (ط3)، القاهرة، مصر، 1981، ص ص84-85.
- (16) أدلر ألفرد "أ"، مرجع سابق، ص88.

- (17) إسحاق رمزي، مرجع سابق، ص 86.
- (18) ADLER Alfred(1927): **connaissance de L'Homme**, P,B,Payot, Paris, 1949, P65.
- (19) خالد خياط"أ"، مرجع سابق، ص56.
- (20) JULIA Yang, Alan,P milliren, And Mark T blagen, **the psychology of courage An Adlerian Handbook for Healthy Social Living**, Routledge Ed1st, New York, 2009, Pp 53-54.
- (21) أدلر ألفرد"أ"، مرجع سابق، ص 323، ص30.
- (22) خالد خياط"ب"، مرجع سابق، ص25.
- (23) أحمد جمال جواس: مفهوم الذات الأكاديمي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الثانوية العامة، مجلة قيس للدراسات الإنسانية والاجتماعية، واد سوف، الجزائر، المجلد6، العدد1، 2022، ص954.
- (24) أدلر ألفرد"ب"(1927): **الطبيعة البشرية**، ترجمة: عادل نجيب بشرى، المجلس الأعلى للثقافة، القاهرة، مصر، 2005، ص ص 53 - 54.
- (25) ERWIN Wexberg, OPCIT, Pp 48 – 52 .
- (26) أدلر ألفرد"أ"، مرجع سابق، ص 323، ص30 ص288.
- (27) EDGAR.T.E(1985): **the creative self in Adlerian psychology** In: salvik's& Carlson,h=J, Readings in the theory of individual psychology, Routledge, New York , 2006, P79.
- (28) WATTS, R, E, OPCIT, p126.
- (29) أدلر ألفرد"ب"، مرجع سابق، ص 36 و صص 271-272.
- (30) خالد خياط"ب"، مرجع سابق، ص 301-302.
- (31) أدلر ألفرد"أ"، مرجع سابق، ص15.
- (32) خالد خياط"ب"، مرجع سابق، ص ص 292-293.
- (33) AMERICAN COUNSELING ASSOCIATION, theACA encyclopedia of counseling, wiley, USA, 2015 , P283.
- (34) أدلر ألفرد"أ"، مرجع سابق، ص ص 300-301.