

۵۰ کتاب در یک کتاب



# خلاصه ۵۰ کتاب برتر در زمینه روانشناسی

زیگموند فروید، مالکوم گلاذول، دنیل گلمن، کارن هورنای،  
کارل یونگ، آلفرد کینزی، آر دی لینگ، ژان پیاژه، مارتین سلیگمن،  
آلیور ساکس، گیل شیپی، بی اف اسکینر و ...

تألیف: تام باتلر بُودن

ترجمه: صادق خسرونژاد  
ویرایش و مقابله: آزاده مبشر



کلیه حقوق این اثر برای انتشارات راشین محفوظ است.

سرشناسه	باتلر-بودن، تام، - ۱۹۶۷ م.	Butler-Bowdon, Tom
عنوان	خلاصه ۵۰ کتاب برتر در زمینه روانشناسی	
نام پدیدآور	مترجم صادق خسرونژاد؛ ویراستار آزاده مبشر.	
مشخصات نشر	تهران: راشین، ۱۳۸۸.	
فروست	۵۰ کتاب در یک کتاب؛ ۱	
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۵۲۴۸-۱۹-۷	وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا
عنوان اصلی	50 Psychology Classics: who we are, how we think, what we do: insight and inspiration from 50 key books	
موضوع	متون روانشناسی - کتابشناسی؛ روان‌شناسی - کتابشناسی	
شناسه افزوده	خسرونژاد، صادق - ۱۳۴۶، مترجم؛ مبشر، آزاده - ۱۳۶۲، ویراستار	
رده بندی کنگره	۱۳۸۹ خ ۸ ب ۲ / Z۷۲۰۱	
رده بندی دیویی	۰۱۶/۱۵	شماره کتابشناسی ملی: ۱۹۹۷۳۵۰

### ۵۰ کتاب در یک کتاب - ۳

#### خلاصه پنجاه کتاب برتر در زمینه روانشناسی

تألیف: تام باتلر بُودن - ترجمه: صادق خسرونژاد - ویرایش و مقابله: آزاده مبشر



ناشر: انتشارات راشین

تهران میدان انقلاب، خ آزادی، خ والعصر، کوچه درفش شرقی، پلاک ۸

تلفن: ۶۶۹۲۸۳۲۱

Email: rashinpress@yahoo.com

Website: www.rashinpress.com

مرکز پخش: رهنما

تهران، میدان انقلاب، خ ۱۲ فروردین، خ شهدای ژاندارمری، پلاک ۱۱۲

سندوق پستی: ۱۳۱۴۵/۱۸۴۵ Website: www.rahnamapress.com

تلفن: ۶۶۴۰۰۹۸۷ نمایر: ۶۶۴۹۲۹۶۲

لیتوگرافی: رهنما چاپ: گوهر اندیشه طرح جلد: شروین فریدنژاد

چاپ اول: زمستان ۱۳۸۹ تیراژ: ۳۰۰۰ بها: ۶۹۰۰ تومان

## یادداشت ناشر

کتابی که در دست دارید سومین جلد از مجموعه کتاب‌های «۵۰ کتاب در یک کتاب» است که تام باتلر بودن گردآوری کرده است. در اینجا ۵۰ کتاب کلاسیک که از سال ۱۹۹۲ تا کنون توسط روان‌شناسان پیشرو نوشته شده در ۵۰ فصل خلاصه و نقد شده است. تام بودن، در ابتدای هر فصل یکی دو پاراگراف از کتاب مورد نظر را می‌آورد که ممکن است در ابتدا مبهم به نظر برسند اما با خواندن کل فصل متوجه مفهوم پاراگراف‌های ابتدایی و منظور مولف از انتخاب آنها خواهید شد.

اگر قصد دارید در رشته روان‌شناسی تحصیل کنید خواندن این کتاب مقدمه خوبی برای آشنایی با این رشته محسوب می‌شود و اگر دانشجوی رشته روان‌شناسی هستید با خواندن این کتاب جمع‌بندی خوبی از آثار روان‌شناسی خواهید داشت که در بحث‌ها و نوشتن مقالات به شما کمک خواهد کرد.

همچنین این کتاب به کسانی توصیه می‌شود که فرصت اندکی برای مطالعه و علاقه زیادی به کتاب‌های روان‌شناسی دارند. فصل‌های این کتاب به هم مربوط نیستند و هر فصل به صورت مجزا در مورد یک کتاب خاص نوشته شده است. شما با خواندن این کتاب علاوه بر اینکه در مدت کوتاهی با عصاره افکار افراد برجسته حوزه روان‌شناسی آشنا می‌شوید می‌توانید با خواندن خلاصه و نقد یک کتاب، ضمن آشنا شدن با افکار نویسنده آن در صورتی که از آن خوش‌تان آمد سر فرصت کتاب مورد نظر را تهیه کرده و آن را به طور کامل بخوانید.

از آنجایی که در این کتاب از آثار زیادی نام برده شده که ممکن است علاقه‌مند باشید آنها را تهیه کنید، عنوان کتاب‌ها دقیقاً مطابق عنوان ترجمه‌شده موجود در بازار نوشته شده است. همچنین عنوان انگلیسی آن دسته از کتاب‌هایی که تا زمان ترجمه این کتاب هنوز به فارسی ترجمه نشده بودند در مقابل ترجمه عنوان‌ها آورده شده است.



## فهرست

۲۷.....	شناخت ماهیت انسان؛ آلفرد آدلر؛ ۱۹۲۷.....
۳۵.....	موهبت ترس؛ گاوین دو پیکر؛ ۱۹۹۷.....
۴۵.....	بازی‌ها؛ روان‌شناسی روابط انسانی؛ اریک پرن؛ ۱۹۶۴.....
۵۵.....	روان‌شناسی روابط انسانی (مهارت‌های مردمی)؛ روبرت بولتن؛ ۱۹۷۹.....
۶۵.....	تفکر جانبی؛ ادوارد دویونو؛ ۱۹۷۰.....
۷۱.....	روانشناسی حرمت‌نفس؛ ناتانیل براندین؛ ۱۹۶۹.....
۷۷.....	استعدادهای متفاوت؛ ایزابل بریگز مایرز؛ ۱۹۸۰.....
۸۷.....	مغز زنانه؛ لوآن بریزن داین؛ ۲۰۰۶.....
۹۷.....	شناخت‌درمانی؛ فنون شناخت شخصیت؛ دیوید دی پرنز؛ ۱۹۸۰.....
۱۰۵.....	قدرت نفوذ؛ رابرت چالدینی؛ ۱۹۸۴.....
۱۱۵.....	خلاقیت؛ مِهی چیک‌سنت مِهی؛ ۱۹۹۶.....
۱۲۳.....	راهنمای زندگی سالم در قرن ۲۱؛ آلبرت ایس و رابرت ای هارپر؛ ۱۹۶۱.....
۱۲۹.....	نقش قصه در تعبیر زندگی و شخصیت؛ قصه‌درمانی؛ سیدنی روزن؛ ۱۹۸۲.....
۱۳۹.....	لوتر جوان؛ اریک اریکسون؛ ۱۹۵۸.....
۱۴۹.....	ابعاد شخصیت؛ هانس آیزنک؛ ۱۹۴۷.....
۱۵۵.....	باج‌گیری عاطفی؛ سوزان فوروارد؛ ۱۹۹۷.....
۱۶۳.....	معناطلبی؛ ویکتور فرانکل؛ ۱۹۶۹.....
۱۶۹.....	من و ساز و کارهای دفاعی؛ آنا فروید؛ ۱۹۳۶.....
۱۷۷.....	تعبیر خواب و بیماری‌های روانی؛ زیگموند فروید؛ ۱۹۰۰.....
۱۸۷.....	چارچوب‌های ذهنی؛ هوارد گاردنر؛ ۱۹۸۳.....
۱۹۳.....	شیرجه در خوشبختی؛ دنیل گیلبرت؛ ۲۰۰۶.....
۱۹۹.....	قدرت تفکر بدون فکر کردن؛ مالکوم گلاذول؛ ۲۰۰۵.....
۲۰۷.....	کارکردن با هوش عاطفی؛ دنیل گلمن؛ ۱۹۹۸.....
۲۱۵.....	هفت اصل اخلاقی برای موفقیت در ازدواج؛ جان ام گاتمن؛ ۱۹۹۹.....
۲۲۵.....	طبیعت عشق؛ هری هارلو؛ ۱۹۵۸.....
۲۳۳.....	من خوبم - تو خوبی؛ توماس ای هریس؛ ۱۹۶۷.....

۲۳۹	..... پیرو راستین؛ اریک هافر؛ ۱۹۵۱
۲۴۵	..... تضادهای درونی ما؛ کارن هورنای؛ ۱۹۴۵
۲۵۵	..... اصول روانشناسی؛ ویلیام جیمز؛ ۱۸۹۰
۲۶۳	..... کهن‌الگوها و ناهوشیاری جمعی؛ کارل یونگ؛ ۱۹۶۸
۲۷۱	..... رفتار جنسی در زنان؛ آلفرد کینزی؛ ۱۹۵۳
۲۷۹	..... حسادت و قدرشناسی؛ ملانی کلاین؛ ۱۹۵۷
۲۸۷	..... خویشتن از هم گسیخته؛ آر دی لینگ؛ ۱۹۶۰
۲۹۵	..... افق‌های والاتر فطرت انسان؛ آبراهام مازلو؛ ۱۹۷۱
۳۰۳	..... اطاعت از اتوریتته؛ یک دیدگاه تجربی؛ استنلی میلگرم؛ ۱۹۷۴
۳۱۳	..... جنسیت مغز؛ آن موئیر و دیوید جسیل؛ ۱۹۸۹
۳۲۳	..... بازتاب‌های شرطی؛ ایوان پاولف؛ ۱۹۲۷
۳۳۱	..... گشتالت‌درمانی؛ فریتز پرلز؛ ۱۹۵۱
۳۴۱	..... زبان و فکر کودک؛ ژان پیاژه؛ ۱۹۲۳
۳۴۹	..... لوح سفید؛ استیون پینکر؛ ۲۰۰۲
۳۵۵	..... اشباح مغز؛ وی‌اس رامانچاندران؛ ۱۹۹۸
۳۶۵	..... هنر انسان شدن؛ کارل راجرز؛ ۱۹۶۱
۳۷۱	..... مردی که همسرش را با کلاهش؛ آلیور ساکس؛ ۱۹۷۰
۳۷۹	..... تناقض انتخاب؛ باری شوآرتز؛ ۲۰۰۴
۳۸۹	..... شادی اصیل و واقعی؛ مارتین سلیگمن؛ ۲۰۰۲
۳۹۹	..... فصل‌های زندگی؛ گیل شیپی؛ ۱۹۷۶
۴۰۹	..... فراسوی آزادی و منزلت؛ بی‌اف اسکینر؛ ۱۹۷۱
۴۱۷	..... دشواری‌های گفتگو؛ داگلاس استون؛ ۱۹۹۹
۴۲۸	..... ظلمت آشکار؛ ویلیام استایرون؛ ۱۹۹۰
۴۳۷	..... چرا امروز سالم خوب است؛ رابرت ای تایر؛ ۱۹۹۶
۴۴۴	..... عنوان کتاب‌ها به ترتیب تاریخ

## شناخت ماهیت انسان

«احساس حقارت، بی‌کفایتی و ناامنی تعیین‌کننده اهدافی هستند که هر انسان در زندگی دنبال می‌کند.»

«انگیزه همه انواع تکبر یکی است. انسان متکبر هدفی را برای خود ایجاد می‌کند که در این دنیا دست‌یافتنی نیست. او می‌خواهد از هر کس دیگری در این دنیا مهم‌تر و موفق‌تر باشد و این هدف نتیجه مستقیم احساس بی‌کفایتی او است.»

«هر کودکی این فرصت را دارد که تجربه‌هایش را ارزیابی کرده و بیرون از کلاس درس به رشد فردی‌اش رسیدگی کند. برای رسیدن به شناخت واقعی از روان انسان هیچ راه و رسم خاصی وجود ندارد. در نتیجه امروزه علم شناخت ماهیت انسان، در موقعیتی قرار دارد که علم شیمی در عصر کیمیاگری در آن قرار داشت.»

### چکیده

احساس کمبودی که ما داریم تعیین‌کننده چیزی است که می‌فواهیم در زندگی به آن برسیم

### درس‌های مشابه

لوتر جوان: اریک اریکسون  
خود و سازوکارهای دفاعی: آنا فروید  
تعبیر خواب و بیماری‌های روانی: زیگموند فروید  
کارن هورنای: تضادهای درونی ما

## فصل ۱

### آلفرد آدلر

در سال ۱۹۰۲ یک گروه از مردان یهودی که اکثراً پزشک بودند هرچهارشنبه در آپارتمانی واقع در شهر وین دور هم جمع می‌شدند که به «انجمن چهارشنبه» زیگموند فروید معروف بود و بعدها به «انجمن روان‌کاوی وین» تبدیل شد. *آلفرد آدلر* اولین رئیس این انجمن محسوب می‌شد.

*آدلر* به عنوان دومین شخصیت مهم در این حلقه و بنیانگذار روانشناسی فردی هرگز خودش را پیرو فروید نمی‌دانست. در حالیکه فروید از طبقه اشراف و بزرگ‌زاده بود، تحصیلات عالی داشت و در یک ناحیه مرفه‌نشین شهر وین زندگی می‌کرد *آدلر* فرزند ساده یک غله‌فروش بود که در حاشیه شهر بزرگ شده بود. با اینکه فروید به خاطر شناختش از آثار کلاسیک و کلکسیون شخصی عتیقه‌جاتش شهرت داشت *آدلر* در راه بهبود وضعیت سلامت و تحصیلات طبقه کارگر و در راه تحقق حقوق زنان می‌کوشید.

جدایی این دو نفر در سال ۱۹۱۱ به این دلیل اتفاق افتاد که *آدلر* از اعتقاد فروید به اینکه ریشه تمام مسائل روانی انسان عقده‌های سرکوب‌شده جنسی است به شدت آزرده شد. چند سال قبل از این ماجرا از *آدلر* کتابی با عنوان *مطالعه کوچکی عضو و جبران آن از نظر روانی* study of organ inferiority and its psychical compensation منتشر شده بود. *آدلر* در این کتاب می‌گوید تصور انسان از جسمش و کمبودهای آن اهداف او را در زندگی تعیین می‌کنند. فروید باور داشت که انسان‌ها کاملاً تحت کنترل ضمیر ناخودآگاه قرار دارند ولی *آدلر* انسان را موجودی اجتماعی می‌دانست که در پاسخ به محیط و کمبودهایی که دارد، سبک زندگی‌اش را انتخاب می‌کند. همه انسان‌ها ذاتاً برای رسیدن به یک نوع قدرت و هویت فردی، سخت تلاش می‌کنند ولی اگر از سلامت روانی برخوردار باشند علاوه بر این مسئله می‌خواهند با جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنند نیز سازگاری پیدا کنند و در راه خیر رساندن به کل جامعه سهمی داشته باشند.

## جبران ضعف

آدلر هم مانند فروید اعتقاد داشت که روان انسان در اوایل دوران طفولیت شکل می‌گیرد و الگوهای رفتاری دوران کودکی تا زمان بلوغ به نحو برجسته‌ای در وجود او ثابت می‌مانند. در حالیکه فروید روی رفتارهای جنسی دوران کودکی تاکید می‌کرد آدلر بیشتر به بررسی شیوه «قدرت‌طلبی» کودک علاقه داشت. کودک در محیطی بزرگ می‌شود که در ظاهر تمام اطرافیانش از او بزرگ‌تر و قدرتمندتر هستند بنابراین او هم برای رسیدن به خواسته‌هایش از ساده‌ترین راه استفاده می‌کند.

آدلر به خاطر ایده «ترتیب تولد» یا جایگاه هر کس در خانواده، شهرت دارد. به عنوان مثال چون فرزندان کم سن و سال خانواده از همه کوچک‌تر هستند و قدرت کمتری دارند بیشتر اوقات سعی می‌کنند «از سایر اعضای خانواده پیشی گرفته و توانمندترین فرد خانواده باشند.» هر کودکی در دوره رشد به یک دو راهی می‌رسد که در اینجا یا به منظور رسیدن به جسارت و قدرت بیشتر به سمت تقلید از بزرگ‌ترها هدایت می‌شود یا اینکه آگاهانه تظاهر به ضعف می‌کند تا توجه و کمک بزرگ‌ترها را به سمت خودش جلب کند.

خلاصه اینکه هر کودکی به شیوه‌ای رشد پیدا می‌کند که به بهترین نحو ممکن بتواند کمبودهایش را جبران کند؛ به عقیده آدلر «هزاران استعداد و توانایی از کمبودهایی که داریم ریشه می‌گیرند.» اشتیاق شدید به مورد توجه قرار گرفتن درست همان موقعی ظاهر می‌شود که احساس حقارت می‌کنیم. یک تربیت خوب باید به شیوه‌ای باشد که این احساس حقارت را از میان ببرد و در نتیجه این نیاز غیرعادی در کودک شکل نگیرد که به بهای لگدکوب کردن دیگران به اهدافش برسد. شاید تصور کنیم که یک نوع نقص روانی، جسمی یا موقعیتی که ما در کودکی با آن روبرو شدیم یک مشکل بوده است اما چیزی که امتیاز یا کمبود محسوب می‌شود به شرایطی بستگی دارد که در آن قرار داشتیم و آنچه که بیشتر از هر چیز دیگری اهمیت دارد این است که آیا ما کمبودمان را به عنوان یک مشکل می‌شناسیم یا خیر.

تلاش روان انسان برای نفی احساس حقارت معمولاً به کل زندگی فرد شکل می‌دهد و شخص برای جبران این کمبود بعضی وقت‌ها به هر کاری دست می‌زند. آدلر برای تعریف این مفهوم، واژه‌ای را ابداع کرده است که به «عقده حقارت» مشهور است. اگرچه یک عقده

ممکن است شخص را منزوی یا کناره‌جو کند به همان نسبت باعث می‌شود که او برای جبران این نقص بیش از حد تلاش کند تا در کارهایش موفق شود و در صورت شکست، فوق‌العاده غمگین خواهد شد.

این همان «قدرت‌طلبی بیمارگونه» است که هزینه آن را دیگران و در کل جامعه باید بپردازند. *آدر* به عنوان یک نمونه کلاسیکِ عقده حقارت، *ناپلئون* را معرفی می‌کند که با قد کوتاهش تاثیر بزرگی روی دنیا به جا گذاشت.

### چگونگی شکل‌گیری شخصیت

*آدر* به این اصل اساسی اعتقاد داشت که شکل‌گیری روان ما موروثی نیست بلکه تحت تاثیر جامعه است. «شخصیت» در نتیجه فعل و انفعالات منحصر به فرد میان دو نیروی مخالف شکل می‌گیرد؛ نیاز به قدرت یا بزرگ‌نمایی؛ و نیاز به «احساس اجتماعی» یا یکی شدن با اجتماع.

این نیروها در مقابل هم قرار دارند و از آنجایی که هر کدام از ما این نیروها را به شیوه خاص خودمان می‌پذیریم یا رد می‌کنیم هر یک از ما منحصر به فرد هستیم. برای مثال، تلاش در راه سلطه‌جویی بر دیگران معمولاً محدود می‌شود به، به رسمیت شناختن انتظارات اجتماعی و محفوظ ماندن غرور و خودبینی ولی اگر جاه‌طلبی و خودبینی بر فرد غلبه کند رشد روانی او ناگهان متوقف می‌شود. همان طور که *آدر* با تاکید بیان می‌کند: «فردی که تشنه قدرت است راه نابودی خودش را دنبال می‌کند.»

اگر نیروی اول، یعنی نیروی احساس اجتماعی یا توقعات اجتماعی نادیده گرفته شود یا اینکه مورد بی‌حرمتی قرار بگیرد شخص آسیب‌دیده ویژگی‌های شخصیتی پرخاش‌جویانه‌ای را از خود بروز می‌دهد، مثل خودبینی، جاه‌طلبی، حسد، تظاهر یا طمع؛ یا صفت‌های غیر پرخاش‌جویانه مثل، گوشه‌گیری، تشویش، ترس یا نداشتن نزاکت اجتماعی. معمولاً به علت احساس کمبود عمیق، یکی از این نیروها مسلط می‌شوند ولی این نیروها نوعی توان و قدرت در فرد ایجاد می‌کنند که انرژی فوق‌العاده‌ای به او می‌بخشند. این اشخاص برای جبران احساس کمبودشان با «انتظار رسیدن به پیروزی‌های بزرگ» زندگی می‌کنند ولی به علت توجه بیش از حد به خودشان تا حدودی حس واقع‌بینی را از دست می‌دهند. زندگی برای آنها فقط به این معنی خواهد بود که چه اثری از خود بجا خواهند گذاشت و دیگران

نسبت به آنها چه احساسی دارند. با اینکه خودشان فکر می‌کنند که قهرمان هستند. دیگران شاهدند که این خودمحموری در واقع باعث می‌شود که آنها نتوانند از زندگی‌شان به خوبی لذت ببرند. آنها فراموش می‌کنند که انسان هستند و به سایر انسان‌ها گره خورده‌اند.

### دشمنان جامعه

*آدلر* به این نکته اشاره کرده است که انسان‌های خودبین و مغرور معمولاً تلاش می‌کنند چهره واقعی‌شان را پنهان کنند تا مردم رفتارشان را به حساب آرمان‌طلبی یا اگر ملایم‌تر بگوئیم پرانرژی بودن‌شان بگذارند. آنها احساس واقعی‌شان را به شکل زیرکانه‌ای استتار می‌کنند تا خودبینی‌شان را پنهان کنند و از روی عمد توجه زیادی به کیفیت لباس پوشیدن‌شان ندارند یا اینکه بیش از اندازه ساده لباس می‌پوشند. اظهارنظر بُرنده *آدلر* در مورد اشخاص خودبین این بود که همه چیز در زندگی این افراد به این سوال ختم می‌شود که: «این کار چه استفاده‌ای برای من دارد؟»

*آدلر* با این ابهام روبرو بود که آیا تمام موفقیت‌های بزرگ تنها حاصل خودبینی‌هایی هستند که در خدمت نوع بشر قرار گرفته‌اند؟ آیا در راه تغییر دنیا خودبزرگ‌بینی، انگیزه ضروری است؟ پاسخ او به این سؤال منفی بود. خودبینی در نبوغ واقعی سهم اندکی دارد و در واقع از ارزش هر موفقیتی کم می‌کند. در واقع کارهای واقعا بزرگی که در خدمت نوع بشر قرار می‌گیرند حاصل خودخواهی نیستند بلکه حاصل عکس آن یعنی «دگرخواهی» هستند. همه ما تا حدودی خودبین هستیم ولی انسان‌هایی که از نظر روانی سالم هستند می‌توانند خودبینی‌شان را با کمک کردن به دیگران تلطیف کنند.

انسان‌های خودبین ذاتاً خودشان را پای‌بند نیازهای اجتماعی نمی‌دانند. آنها در راه رسیدن به یک موقعیت اجتماعی، پُست و مقام یا اهدافی که دارند احساس می‌کنند که می‌توانند تعهداتی را که جامعه یا خانواده بدون چون و چرا پذیرفته‌اند نادیده بگیرند. در نتیجه این اشخاص معمولاً منزوی می‌شوند و رابطه ضعیفی با دیگران دارند. بنابراین از آنجایی که عادت دارند خودشان را مقدم بر دیگران بدانند در مقصر دانستن دیگران تخصص دارند.

زندگی اجتماعی اصول و قواعد خاص خودش را دارد که هیچ کس نمی‌تواند آنها را نادیده بگیرد. هر یک از ما برای ادامه حیات هم از نظر ذهنی و هم از نظر فیزیکی به دیگر

افراد جامعه نیاز داریم و همان طور که *د/روین* می‌گوید جانوران ضعیف هرگز به تنهایی زندگی نمی‌کنند. *آدلر* مدعی بود که «سازگاری با جامعه مهم‌ترین کارکرد روانشناسی است» که شخص می‌تواند در آن مهارت پیدا کند. انسان می‌تواند به موفقیت‌های زیادی برسد ولی بدون این نوع سازگاری حیاتی، احساس می‌کند که هیچ ارزشی ندارد و ممکن است برداشت اطرافیانش هم در مورد او همین باشد. به قول *آدلر* این نوع افراد در واقع دشمن جامعه هستند.

### موجودات هدفمند

نکته محوری در روانشناسی *آدلر* این است که هر انسانی همیشه هدفی را دنبال می‌کند. در حالیکه فروید عقیده داشت که گذشته هر انسان او را هدایت می‌کند، *آدلر* در این مورد ایده‌ای کمال‌جویانه داشت مبنی بر اینکه ما توسط اهداف خودآگاه یا ناخودآگاه‌مان هدایت می‌شویم. روان انسان یک پدیده ایستا نیست و باید بوسیله یک هدف، به حرکت در بیاید که این هدف می‌تواند خودخواهانه یا خیرخواهانه باشد. روان ما همواره در جهت تامین این هدف حرکت می‌کند. ما با «تخیلاتی» که راجع به خودمان داریم و شخصی که قرار است بشویم زندگی می‌کنیم. طبیعتاً این تخیلات همیشه منطبق بر واقعیات نیستند ولی باعث می‌شوند که با حرکت دائمی به سمت یک هدف خاص با انرژی زندگی کنیم.

همین هدفمند بودن است که تقریباً روان را فناپذیر می‌کند و باعث می‌شود که در مقابل تغییر، مقاومت کند. *آدلر* در این مورد می‌نویسد: «سخت‌ترین کار برای انسان این است که خودش را بشناسد و شخصیتش را تغییر بدهد.» به همین دلیل است که مردم برای ایجاد این تغییر در وجود خودشان و رسیدن به تعادل می‌خواهند از قوانین عمومی حاکم بر اجتماع کمک بگیرند.

### نکته‌های نهایی

نیت *آدلر* از اشاره به دو نیروی قدرت شخصی و احساس یکی‌شدن با اجتماع این بود که اگر این دو را بشناسیم دیگر ناخواسته شخصیت‌مان تحت تاثیر این نیروها شکل نمی‌گیرد. در شرح حال افرادی که در این کتاب از آنها صحبت شده است شاید به شناختی در مورد خودمان برسیم؛ شاید ما خودمان را در خانواده یا اجتماع پنهان کرده‌ایم و رویاهایی را که

روزگاری در مورد شغل‌مان داشتیم به دست فراموشی سپرده‌ایم یا شاید خودمان را «سلطان جهان» می‌دانیم و فکر می‌کنیم که می‌توانیم آزادانه با سنت‌های اجتماعی مبارزه کنیم. در هر دو مورد یک نوع عدم تعادل وجود دارد که محدودیت‌هایی را در زندگی برایمان بوجود می‌آورد تا نتوانیم از امکاناتی که وجود دارند درست استفاده کنیم.

محتوای کتاب *شناخت ماهیت انسان* بیشتر فلسفی است تا روانشناختی و پر از ویژگی‌های شخصیتی بی‌اساس و غیرتجربی است که به همه انسان‌ها تعمیم داده شده‌اند. همین عدم برخورداری از پشتوانه علمی در کتاب *آدلر* یکی از اساسی‌ترین انتقادهایی است که در مورد این اثر وجود دارد. با این حال، مفاهیمی مثل «عقدۀ حقارت» امروزه رایج شده‌اند.

با اینکه فروید و *آدلر*، هر دو، اهداف روشنفکرانه‌ای داشتند هدف *آدلر* تحت تاثیر گرایش‌ات سوسیالیستی‌اش معمولی‌تر بود یعنی شناخت صحیح از شیوه تاثیر کودکی در شکل‌گیری زندگی بزرگسالی که شاید بتواند به نفع جامعه باشد. *آدلر* بر خلاف فروید که از نظر فرهنگی نخبه‌گرا بود اعتقاد داشت که کار شناخت طبیعت و ماهیت انسان نباید منحصر به روانشناسان باشد بلکه با توجه به عواقب وخیم جهل، وظیفه‌ای حیاتی برای همه انسان‌ها است. این نوع رویکرد نسبت به روانشناسی فوق‌العاده دموکراتیک بود. کتاب *شناخت ماهیت انسان* حاصل یک سال سخنرانی‌های *آدلر* در «انجمن خلق وین» بود. این، کتابی است که همه می‌توانند بخوانند و آن را درک کنند.

## آلفرد آدلر

آدلر متولد سال ۱۸۷۹ در وین و فرزند دوم در میان هفت فرزند خانواده بود. پس از اینکه در سن پنج سالگی دچار سینه‌پهلو شد و برادر کوچکترش فوت کرد با خودش عهد بست که دکتر شود.

او در دانشگاه وین در رشته پزشکی درس خواند و در سال ۱۸۹۵ فارغ‌التحصیل شد. در سال ۱۸۹۸ یک رساله پزشکی در مورد سلامتی و شرایط کاری خیاطان نوشت و سال بعد با زیگموند فروید آشنا شد. آدلر تا سال ۱۹۱۱ ارتباطش را با انجمن روانکاوای وین حفظ کرد ولی در سال ۱۹۱۲ همراه با هشت نفر دیگر ارتباطش را با این انجمن قطع کرد تا «انجمن روانشناسی فردی» را تشکیل دهد. در این زمان او اثر برجسته‌اش را تحت عنوان چگونگی شکل‌گیری بیماری روان‌نژندی *the neurotic constitution* منتشر کرد. فعالیت آدلر در طول جنگ اول جهانی به علت خدمت در یک بیمارستان نظامی تعطیل شد و این تجربه باعث تقویت موضع ضد جنگ او شد.

بعد از جنگ، او اولین کلینیک از ۲۲ کلینیک بهداشت روانی کودک را در وین تاسیس کرد. وقتی مقامات دولتی در سال ۱۹۳۲ کلینیک‌های او را تعطیل کردند (چون آدلر یهودی بود) او به ایالات متحده مهاجرت کرد و پیشنهاد کالج پزشکی لانگ آیلند را برای تدریس پذیرفت. آدلر از سال ۱۹۲۷ استاد مدعو دانشگاه کلمبیا بود و سخنرانی‌های عمومی‌اش در اروپا و ایالات متحده او را به شهرت رساند.

آدلر در سال ۱۹۳۷ در اثر حمله قلبی ناگهانی از دنیا رفت و این اتفاق زمانی افتاد که او در قالب یک تور سخنرانی در اروپا و در شهر آپردین اسکاتلند به سر می‌برد. آدلر از همسرش ریسا که در سال ۱۸۹۷ با او ازدواج کرده بود بیشتر عمر کرد. آنها چهار فرزند داشتند.

سایر آثار آدلر عبارتند از علم زندگی *the science of living*، تئوری و کاربرد روانشناسی فردی *The Practice and Theory of Individual Psychology*، و کتاب معروف معنایی که زندگی می‌تواند برای‌تان داشته باشد *What Life Could Mean to You*.