

*خامسا الصراع النفسي

الصراع النفسي : وهو عامل ديناميكي أساسي في تكيف الفرد الذاتي والاجتماعي ويعني وجود تعارض بين دافعين يلحان على الأشباع ولا يمكن إشباعهما في وقت واحد ورب سؤال **يخطر في ذهن** وهو س/ لماذا ينحصر الصراع النفسي في الإنسان دون غيره من المخلوقات ؟

الجواب هو أننا لو نظرنا إلى سلوك بدقة وقارناه بسلوك الحيوان لرأينا أمتيازاً هاماً للإنسان على الحيوان بإمكانه أن يلعب دوراً أساسياً لحدوث الصراع النفسي والذي يمكن أن يتطور فيما بعد للأصابة بالمرض النفسي.

وهذا الأمتياز يكمن في قدرة الإنسان على الانفصال في نفسه وذاته والنظر إلى نفسه من خلال نافذة الوعي والشعور بينما الحيوان لا يتمتع بهذه القدرة وبالتالي فهو يعيش الزمن الحال دائماً ولا يفكر بالماضي أو المستقبل فالإنسان قادر على النظر إلى نفسه بحيث يكون ناظراً ومنظوراً في آن واحد وحين إذ يرى الماضي والمستقبل لذاته كما يرى في الحال الحاضرة ومن خلال استشراف المستقبل أو مقارنة نفسه بالآخرين يدرك مافيه من النواقص ويتحرك نحو إصلاح الخلل والنقص بدافع الألم الناشئ من الاحساس بالنقص والرغبة في الكمال.

ومما تجدر الإشارة أن هذا التحرك تعترضه جملة من القوى المختلفة بدنية أو نفسية ، فردية أو اجتماعية فيجد الإنسان نفسه في بركان من الدوافع المتضاربة والنوازع المتضادة كل منها يريد الاشباع والرضا فيسبب حينئذ الصراع النفسي له .

إن إنسانية الإنسان تتعرض للزيادة والنقصان وقد تتعدم في بعض الأفراد ويقال عنه أنه عديم الإنسانية بخلاف الحيوان الذي له ماهية متواطئة منذ ولادته وحتى وفاته فحمارية الحمار واحدة في جميع حياته ولا تتعرض للزيادة والنقصان بينما الإنسان يصوغ ماهيته بنفسه تدريجياً - أي وعيه لذاته - وهذا هو السر في أنحصار الصراع النفسي بالإنسان دون غيره .

وهناك سؤال يخطر في ذهن وهوس/ لماذا يحدث الصراع داخل النفس الإنسانية وما السبب في نشوؤه ؟ وحتى نتمكن من الأجابة عن السؤال السابق لابد من معرفة القوى التي تتألف منها النفس الإنسانية .

النفس الإنسانية وقواها الأربع :

١- **القوى العقلية** : وشأنها ادراك حقائق الأمور والتمييز بين الخير والشر والأمر بالأفعال الجميلة والنهي عن الصفات الذميمة .

٢- **القوى الغضبية** : وهي التي يدفع بها الإنسان الأذى عن نفسه بشكل مشروع أو غير مشروع.

٣- **القوى الشهوية** : وهي التي يطلب الإنسان بها المنفعة لنفسه مثل طلب الأكل والشرب والملبس من دون أن تعنى هذه القوى بمسائل الحلال والحرام أو ما ينبغي فعله وما لا ينبغي فعله.

٤- **القوى الوهمية** : وتضم الوهم والخيال والمتخيلة وهي ثلاث قوى مختلفة إذ يتم بقوة الوهم إدراك المعاني الجزئية مثل أن زيدا عدو أو صديق ، ويتم بقوة الخيال إدراك الصورة كصورة زيد ، والقوة المتخيلة تعنى بالتركيب والتبسيط بين قوة الوهم وقوة الخيال.

والنفس إذا تابعت القوى الشهوية سميت **بهيمية** وإن تابعت الغضبية سميت **سبعية** وإن تابعت العقلية سميت **ملكية** إلهية وإن تابعت القوى الوهمية وصارت بصدد إستنباط المكر والحيل للتوصل إلى الأغراض بالتلبيس والخدع سميت **شيطانية** ، وأما الفائدة من جمع هذه القوى فهو : ان القوى الشهوية فلكي يبقى البدن الذي هو آلة تحصيل كمال النفس وأما الغضبية فلكي تكسر وثوب القوى الشيطانية والشهوية وتقهرهما عند إنغمارهما في الخدع والشهوات لأنهما لتتردما لا تطيعان العاقلة بسهولة بخلاف الغضبية فإنهما يطيعانها ويتأدبان بتأديبها بسهولة وأما الوهمية فلاستنباط الحيل والدقائق التي يتوصل بها إلى المقاصد الصحيحة .

* - أنواع الصراع :-

١ - **صراع الأقدام / - صراع الرغبة** ، وهو يتعلق برغبة الفرد في تحقيق شئئين او اشباع حاجتين في وقت واحد ، وان رغبته فيهما متعادلة متساوية الأمر الذي يجعلهما تتصارعان على مسرح ذاته ومشاعره - والامثلة على هذه المواقف كثيرة ، فبعض الاطفال يعاني من صراع بين رغبته في مشاهدة برنامج افلام كارتون على احدى قنوات التلفزيون ، ورغبته في مصاحبة والدته لزيارة خالته وعائلتها واللعب مع ابنائهم ، وبعض المراهقين يعاني من صراع بين رغبته في مزاوله بعض هواياته وبين رغبته في الدراسة لتحقيق مستوى تحصيلي جيد يحقق ذاته ويكسب احترام الاهل والمدرسين ، ويخضع لمثل هذا الصراع حتى الكبار من مستويات رفيعة في العلم والثقافة ، فقد يقع الاستاذ الجامعي او الطبيب المشهور في صراع بين رغبته في قيامه بواجباته العائلية وبالتواجد ضمن اسرته ومشاركتهم بعض متطلبات الحياة الاجتماعية ، ورغبته في متابعة بحوثه او اعماله .

٢ - **صراع الاحجام / عدم الاقدام / صراع الرهبة /** - تتعلق اركان هذا الصراع في الرهبة التي تهدد الفرد من حصول احد امرين ومن امثلة هذا النوع ما يحصل عن المريض الذي يهدده المرض من جهة ويهدده الخوف من عملية جراحية صعبة من جهة اخرى ، ومن الامثلة على ذلك مايعانيه آباء طالبات الكليات اللاتي يعشن في مدن قريبة من بغداد وصراعهم ناتج من خشيتهم من عوامل عيش البنت لوحدها في بغداد من جهة وخشيتهم من سفرها كل يوم ذهاباً واياباً الى بغداد من جهة ثانية ...

٣ - **صراع الاقدام الاحجام (صراع الرغبة والرهبة) /** - ويقوم هذا النوع من الصراع بوجود أمرين يرغب الشخص بتحقيق احدهما ولكن الامر الآخر يمنعه ويعرقل تنفيذه ، وبصورة أوضح يكون هذا الصراع بسبب تعارض رغبتين احدهما موجبة والاخرى سالبة او ان للموضوع جانب مرغوب وجانب مرهوب ، ومن امثلة ذلك الصراع الذي يعانيه بعض المرضى ، فهو يرغب في الطعام ولكنه يخاف السمنة أوارتفاع مستوى السكر في الدم وبعض المسافرين لمسافات بعيدة فهو يرغب بالوصول بسرعة ولكنه يرهب الركوب على متن الطائرة .

* وسائل الدفاع الأولية //

يواجه الانسان خلال حياته العديد من المواقف او الظروف التي تثير فيه حالات القلق والتوتر الناتج عن عدم اشباع حاجاته ، أو ادراكه لوجود خطر حاصل او متوقع مما يدفع به الى محاولة تخفيفه او ازالته ان امكن وكثيراً مايتوصل الفرد الى حالة الاتزان والتوافق بازالة ذلك التوتر الا ان بعض حالات التوتر قد تستمر ولا يستطيع الفرد مواجهتها على مستوى الشعور لشدها او قسوتها مما يؤدي به الى محاولات تكيف لاشعورية وهي ما نطلق عليها (اشكال الدفاع) أو (آليات الدفاع) والتي تعرف بأنها ((مجموعة من اشكال السلوك التي يلجأ اليها الفرد في سعيه وراء اشباع حاجة وجد ما يعيقها ، او مواجهة خطر متوقع)) . ومن ابرز ما تتسم به هذه الآليات هو الآتي :-

- ١ - انها انكار او تحريف للواقع .
- ٢ - انها تعمل بطريقة لاشعورية وهذا يعني ان للأفراد صوراً محرفة وغير حقيقية لأنفسهم ولبيئتهم على المستوى الشعوري .

- **وظائفها /** - يجمع علماء النفس على ان وظيفة الآليات الدفاعية هي الدفاع عن الشخصية ، فهي عند علماء التحليل النفسي ((القوة الكابتة)) التي تستخدمها الان لتسد على الدفاعات المكبوتة الطريق حتى لاتظهر في مجال الشعور وتسبب الكدر والألم للفرد ، وهي عند علماء النفس السلوكيين اساليب سلوكية اكتسبها الفرد حسب قواعد التعلم لتجنيبه المشاعر الأليمة والمريرة المرتبطة بمواقف الصراع أو الاحباط او المواقف المثيرة للقلق عموماً ، وتثبت هذه الأساليب عند الفرد وتصبح جزءاً من نظامه السلوكي اذا نجحت في تجنيبه المشاعر الأليمة او

التخفيف منها ، اما عند علماء نفس التراث - وهم اساس التوجه الذاتي الانساني في ميدان علم النفس - فالآليات الدفاعية من شأنها حماية الذات من أية اخطار ، او اية تهديدات داخلية او خارجية .

- انواع ((وسائل الدفاع الأولية)) / - تقسم اشكال الدفاع النفسي الى :-

١ - **حيل الدفاع السوية :-** وهي غير عنيفة وتساعد الفرد في حل ازمته النفسية وتحقيق توافقه النفسي ، مثل الإعلاء والتعويض والتقمص والابدال .

٢ - **حيل الدفاع غير السوية :-** وهي عنيفة ويلجأ اليها الفرد عندما تخفق حيله الدفاعية السوية فيظهر سلوكه مرضياً ، مثل الإسقاط والنكوص والعدوان والتحويل والتفكيك والسلبية ، وفيما يأتي أنواعها :

* **الإعلاء (التسامي) :-** يقصد بالإعلاء تعبير الفرد عن دوافعه التي يرفضها المجتمع ولا يقبل بالطرق التي يتبعها في اشباعها وبخاصة فيما يتعلق بدافعي الجنس والعدوان ، ففي طريق الإعلاء يحصل تصريف للطاقة الجنسية وانقاص من حدة التوتر على الرغم من انه لا يكون تصريفاً كاملاً ولا إنقاصاً تاماً ، فمثلاً إعلاء اشباع الدافع الجنسي بكتابة الشعر الغرامي ، واعلاء اشباع دافع العدوان الى رياضة مثل الملاكمة ، ومن الشائع في مجال الإعلاء لجوء بعض الوالدين الى تهيئة أنشطة تساعد الابناء على ذلك ، كالرسم والخياطة وقراءة القصص ذات الأهداف الموجهة .

* - التعويض :-

ويقصد به محاولة الفرد النجاح في حقل من حقول النشاط بعد ان فشل في حقل آخر سواء أكان هذا الحقل مختلفاً عنه أو مرتبطاً به فعلى سبيل المثال التلميذ الذي يفشل في تحقيق المستوى العلمي الذي يطمح فيه وقد يعوض عن فشله بالنشاط الرياضي المتميز الذي يحقق عن طريق ذاته لينال احترام الآخرين .

* - التقمص أو التوحد :-

هو عملية لاشعورية يتم فيها امتصاص الشخص لصفات شخص آخر يعجبه فيتصرف على وفقها سواء كانت تلك الصفة حسنة اوسيدة ، فالطالبة في المراحل الأولى من الدراسة تتقمص شخصية معلمتها بحيث ينسحب ذلك على اسلوب حديثها وطريقة تعاملها مع الآخرين وربما هواياتها .

ان التقمص في المراحل الأولى من حياة الانسان يساعد الفرد في النمو ويحصل عن طريقه النمو اللغوي والخلقي والاجتماعي ، والتقمص يبدو لبعض الافراد كأنه تقليد ، والحقيقة ان الصغار في أي مجتمع يقلدون الكبار في اللباس واسلوب العيش . وهذا التقليد لا يعد تقمصاً لأنه قد لا يصدر عن الحب والاعجاب الذي يوقع بالفرد بأن يسلك وكأنه هو الشخص الذي تقمصه ، مهما كانت دوافعه وهمية او خيالية فيرضى على مايرضيه ويحزن لما يحزنه ويقبل مايقبله ويرفض مايرفضه وانما يصدر عن سلوك محدود ينحصر في جانب محدود ، فقد يقلد الطفل اباه في طريقة الجلوس او في اسلوب الحديث او في طريقة الاكل ، في حين نجد الطالب الذي يتقمص شخصية مدرسه يعمل وكأنه هو في كل مايتعلق بجوانب تصرفه ، فالممثل الناجح كلما تقمص الشخصية بشكل جيد كان دوره اكثر نجاحاً .

● - الإسقاط :-

وهو ان ينسب الفرد مافي نفسه من عيوب وصفات غير مرغوبة الى غيره من الناس ويلسقها بهم،ويعد فرويد أول من تنبه الى ظاهرة الاسقاط وحدة اللفظية التي تصفها وقد ربط حالة الاسقاط بالقلق الناتج عن احساس الذات بالعجز عن السيطرة عن مثيرات الجنس وقد وصفه بأنه احد العمليات الدفاعية اللاشعورية التي يعمد الفرد من خلالها بوصف الآخرين بعيوبه واحاسيسه المكبوتة التي لايعترف بها ولايرغب اطلاقاً باقرارها ، ان حالة الاسقاط كما في قولهم (الاناء ينضح ما فيه) والاسقاط شائع عند جميع الناس صغارهم وكبارهم

بدرجات كبيرة ، فالطلبة ينسبون الرسوب في الامتحان الى صعوبة المادة ، والتأخر في الحضور الى ازدحام المواصلات ورداءة الجو ، وسوء سلوك الطفل الى وراثته لا الى سوء تربيته ، وفشلنا في اعمالنا ومشاريعنا الى سوء الحظ والى فساد الزمن . ويختلف الاسقاط عن التبرير في ان التبرير اعتذار بينما الاسقاط هجوم واعتداء ، والغرض منه مزدوج فيه يختلف من مشاعرنا ودوافعنا البغيضة ونعمل عن رؤية انفسنا كما هي في الواقع لذا كان بمثابة حيلة دفاعية خداعية كما انه يجعلنا في حالة نقد الناس واتهامهم ولومهم قبل ان يلومونا

* - النكوص :-

هو عملية أو حيلة دفاعية لاشعورية يلجأ اليها الفرد عندما يواجه موقفاً صعباً يهدده بالفشل وعدم القدرة على المقاومة الشعورية الصحيحة . وهو العودة الى الردة او الرجوع والتقهقر الى مستوى غير ناضج من السلوك والتوافق حين تعترض الفرد مشكلة او موقف محبط ، فمثلاً شيخ يسلك سلوك مراهق بعد ان أقلع عنه ، وراشد يبكي عندما تقابله مشكلة .

* - التبرير :- هو تفسير السلوك (الفاسد أو الخاطئ) باسباب منطقية معقولة واعدار مقبولة ، والفرد عندما يسلك ذلك يستهدف بالدرجة الأولى اقناع نفسه أولاً ومن ثم الآخرين .

فالإنسان مهما يكن من الكمال والنضج والشجاعة ، فإنه يخاف ان تظهر عيوبه وجوانب نقصه للآخرين ويجهد نفسه شعورياً ان يكون سلوكه خالياً من الدوافع التي لاتليق به ولايرضاها لنفسه ، وعندما لايستطيع تحقيق ذلك يعمد لاشعورياً الى التبرير الذي لايهدف الى تعديل سلوكه فعلاً ولكنه يهدف الى اقناع نفسه بأن سلوكه معقول وان دوافعه مقبولة وفي هذه الصيغة يكون التبرير مختلفاً عن الكذب ، لأن الكذب عملية تزييف الحقائق بصورة شعورية والهدف الأساسي منها مخادعة الآخرين ممن يعينهم الحال في حين يكون التبرير وكما وضحنا عملية لاشعورية موجهة الى اقناع الفرد لذاته لأن سلوكه على وفاق مع قيمه ومعايير اخلاقه التي يدعيها ، والتبرير حيل دفاعية لاشعورية تهدف جعل استجابات الأفراد لمواقف منطقية ومعقولة ، فمثلاً الطالب الجامعي الذي يفشل في تحصيله في فرع من فروع الدراسات يبرر فشله بأن مستقبله غير مضمون عن طريقها ، وتبرير عدم الزواج من فتاة جميلة مرغوبة رفضت اتمام الزواج بأنها سيئة السلوك ...

* - الكبت :-

هو ابعاد الدوافع والافكار المؤلمة او المخزية او المؤدية الى القلق من حيز الشعور الى حيز اللاشعور حتى تنسى . وهو وسيلة توقي ادراك الدوافع التي يفضل الفرد انكارها وكأنه يهدب ذاته خشية الشعور بالألم والندم وعذاب الضمير وإلام الذات ، وتبدأ عملية الكبت منذ الطفولة عندما يواجه الطفل حالات الصراع بين رغباته وحاجاته التي يرغب في اشباعها والقيود التي يضعها الوالدان في طريق الاشباع لهذا فإنه يلجأ الى الكبت كوسيلة تتجنب عقاب الوالدين وتبرير الألم المترتب عن الفشل في اشباع الحاجات وبالتالي فإن الكبت يساعد في تنظيم سلوك الطفل وجعله اكثر قابلية لتحقيق التوافق الاجتماعي ، الا ان استمرار تعرض الطفل لأوامر النهي من الوالدين قد يؤدي الى ان يصبح الكبت بمثابة - عادة - ان صح التعبير بمعنى انه سيصبح استجابة ذاتية حتى لما يعد مقبولاً في المجتمع مما يؤثر سلباً في سلوك التكوين النفسي في شخصية الطفل . والكبت يختلف عن القمع في ان القمع يتضمن كبح وضبط النفس شعورياً في ضوء المعايير الاجتماعية خشية الخزي والعار ، ومن الامثلة على ذلك الخبرة المكبوتة والحد المكبوت ...

*الابدال : هو اتخاذ بديل لإشباع دافع غير مشبع او حاجة محبطة او تحقيق هدف او سلوك غير مقبول اجتماعياً ، ويكون البديل عادةً مشابهاً الى حد كبير للدافع غير المشبع او الحاجة المحبطة او الهدف او السلوك غير المقبول اجتماعياً ومثال ذلك : ابدال السلوك العدوانى الموجه الى احد الوالدين او احد الاخوة الى لعبة وتحطيمها .

* - احلام اليقظة :-

وهي وسيلة لا شعورية تستهدف التخلص من حالة التوتر والقلق المترتب عن الرغبات التي لا يمكن تحقيقها في عالم الواقع فيجد الفرد متنفساً لها في الأحلام ، بحلم الفقير بالغني وحلم التلميذ الفاشل بالمتفوق ، وكثيراً ما يعيش الطفل وكذلك المراهق مثل هذه الأحلام ، ولكن الإسراف في الاستسلام لها يعد دليلاً على المعانات من احباطات او ازمات شديدة وعندئذ تصبح هذه الاحلام منذر بالخطر لأنها تعزله عن الحياة الواقعية بتحدياتها وأنشطتها وآملها وآمالها وأهدافها التي هي مصدر نحو الشخصية وارتقائها .

#