

٦- إصدار تشريعات خاصة بالفحص الطبي والنفسي قبل الزواج وتوجيه الأزواج والتشريعات الخاصة بالحد من انتشار المخدرات والمهققات والتشريعات الخاصة بحماية الأحداث والمراهقين من الأفكار والتشريعات الضارة.

٧- رفع مستوى الوعي النفسي بين أفراد المجتمع للتخلص من كافة الضغوط التي يتعرض لها في حياته وما قد يتعرض له في مستقبله حتى يأمن نفسياً ويعيش في أمان واستقرار مما يحقق له الصحة النفسية.

٨- أن يكثر المجتمع من التوجيه والإرشاد النفسي والتربوي والمهني وكيفية الوقاية من الأمراض النفسية وأن يهيئ بيئة اجتماعية آمنة تسودها العلاقات الاجتماعية السليمة والتي يشعر فيها بالأمان النفسي مما يحقق له صحة نفسية. (أشرف محمد عبدالغني، ٢٠٠١).

٩- الاهتمام بدراسة الفرد والمجتمع ورعاية الطفولة صانعة المستقبل ورعاية الشباب عصب الأمة ورعاية الكبار وحماية الأسرة الخلية الأولى للمجتمع والعناية بمشكلاتها والتخطيط الشامل للنشاط الاجتماعي والاقتصادي لتحقيق أقصى إشباع ممكن لحاجات الناس (سيد أحمد عثمان، ١٩٧٠).

١٠- إنشاء العيادات النفسية التي تهتم بمعالجة مشكلات الأطفال ذات المنشأ النفسي.

١١- توفير مراكز الإرشاد النفسي، والعيادات النفسية لاستقبال الشباب والراشدين الذين يعانون من بعض المشكلات، والاضطرابات الانفعالية أو العصابية أو العقلية.

١٢- توفير المصحات لعلاج الإدمان ولعلاج المرضى نفسياً وعقلياً (مستشفى الصحة النفسية).

١٣- رعاية المعوقين عن طريق توفير مؤسسات لرعايتهم من الشباب والراشدين.

١٤- إنشاء مؤسسات لإصلاح الأحداث الجانحين.

ثانياً: الحيل الدفاعية اللاشعورية أو آليات الدفاع كأسلوب من أساليب التوافق غير السوي:

نشأة الحيل الدفاعية واستخدامها وتمريفها:

تمريفها : وهي حيل أو أساليب تهدف إلى الدفاع عن الشخصية ضد أي تهديد داخل الفرد أو من خارجه، والفرد في الموقف الإحباطي يمر بمرحلة يكون في استطاعته أن يتحمل الإحباط، ثم يمر بمرحلة أخرى يطبق فيها الإحباط، أي أنه يتحملها ولكن بمشقة

بالغة، ثم تأتي المرحلة التالية والتي يبلغ فيها التوتر درجة عالية، حينئذ تظهر الميكانيزمات الدفاعية Defens Mechanisms أو الحيل الدفاعية النفسية لتخفف من حدة التوتر، فإذا نجحت في ذلك فإنها تقود الفرد إلى حياة أقرب إلى حياة السواء، أما إذا فشلت فإنها تسلم الفرد إلى جالة يكون معرضاً فيها إلى نوع من أنواع الاضطرابات النفسية والذي يظهر على شكل سلوك لا توافقي أولاً سوي (ماهر محمود عمر، ٢٠٠٠).

ويرى (حامد زهران، ١٩٧٧) أن حيل الدفاع النفسي تعتبر محاولات للإبقاء على التوازن النفسي من أن يصيبه الاختلال وهي حيل عادية يلجأ إليها كل الناس - السوي واللا سوي والعادي والشاذ والصحيح والمريض ولكن الفرق بينهما هو نجاح الأول وأخفاق الثاني باستمرار ووجودها بصورة معتدلة عند الأول وبصورة مفرطة عند الثاني.

كما يرى (محمد خالد الطحان، ١٩٩٢) الحيل الدفاعية بأنها عبارة عن قنوات أو مسالك لإشباع الرغبات بطريقة مقبولة اجتماعياً إذا ما استخدمت بصورة شعورية للحفاظ على التوازن النفسي. وكثيراً ما تتجح وتؤدي دورها في تحقيق التوافق، في حين إذا أفرط الفرد في استخدامها وأصبحت لا شعورية فإنها تكون أساليب للتوافق اللا سوي.

وتعد الحيل الدفاعية أو آليات الدفاع في نظرية التحليل النفسي بمثابة مبادئ لتفسير السلوك وفهم ديناميته، حيث تلعب دوراً مزدوجاً، فهي القوى التي تتكفل بالإبقاء على المواد المحظورة (الحفريات الفريزية والذكريات المؤلمة والأفكار المخجلة) حبيسة اللا شعور، وتمنعها من التسلسل إلى مسرح الشعور والتعبير المباشر عن نفسها تجنباً لما تسببه من ألم وقلق، كما تتيح هذه الحيل، من ناحية أخرى لتلك المواد الكريهة المكبوتة قدراً من التعبير عن نفسها بأسلوب غير مباشر توفق من خلاله بين الحفريات والنزعات الفريزية للهي والمتطلبات الاجتماعية والأخلاقية للأنا الأعلى. (عبدالمطلب أمين القريطي، ١٩٩٨).

ولكن متى تلجأ الأنا "الذات" إلى استخدام حيلة دفاعية..؟

عندما يعاق الإنسان من الوصول إلى هدفه ويحبط إشباع دافعه يأخذ في القيام بكثير من الأعمال للتغلب على العائق والوصول إلى الهدف وإشباع الدافع والمحاولات التي يقوم بها للتغلب على ما يعترضه من عوائق كثيرة ومتنوعة، فيلجأ في أول الأمر إلى طرق مباشرة للتغلب على العائق كأن يزيد من مجهوده ونشاطه، ولكن حينما يفشل مرة أخرى في حل مشكلاته ولا يستطيع أن يتغلب على العوائق التي تعترض إشباع دافعه فقد يتجنب هذه العوائق ويلتمس طريقاً آخر وأن يغير من وسائل حله للمشكلة، فإذا فشل في ذلك أيضاً وفشلت كل الطرق المباشرة السوية في حل المشكلة، فإنه يلجأ عادة إلى كثير من

الطرق الأخرى الغير مباشرة والتي ترمي إلى تخفيف حدة التوتر وتقليل حالة الضيق والتحرر من القلق والشعور بالذنب، والشعور بالارتياح والتوافق مع الموقف وتعرف هذه الطرق الغير مباشرة "بالحيل الدفاعية"، (سهير كامل احمد، ٢٠٠١، ٢٠٠٢).

والتوافق الناتج عن الحيل النفسية الدفاعية توافق مؤقت في معظم المواقف، لأن الحيل لا تحقق الأهداف المحبطة ولا تحل الصراع، وإنما تشبع حاجات ثانوية تولدت عن الإحباط والصراع، فهي لا تعالج أسباب الإحباط ولا أسباب الصراع لكنها تعالج الأعراض الناتجة عنهما، وهذا ما يجعلها كالمقايير المسكنة تخفف آلام المرض ولا تعالجه فتعود الآلام بعد زوال تأثيرها. (محمد عودة وكمال مرسى، ١٩٨٩) فالحيل النفسية الدفاعية عادات سلوكية مكتسبة ينميها الإنسان، ويستخدمها في البداية على مستوى شعوري، ثم يتعود عليها ويستعملها على مستوى لا شعوري، يأتيها دون وعي بالدوافع الكامنة وراءها. كالطالب الذي يبرر رسوبه في الامتحان لايحي أنه يبرر فشله، ولا يدرك أنه يخدع نفسه ويخدع غيره بهذه التبريرات وتسمى بالمعمليات اللاشعورية أو الحيل الدفاعية اللاشعورية.

ويشير (ماكونيد ١٩٧٩، James V. Maconned) إلى وجود ثلاث مظاهر مشتركة بين جميع وسائل الدفاع النفسية وهي:

- ١- أن تتجه جميعاً إلى تخفيض حدة القلق.
 - ٢- أن تتضمن جميعاً إنكار الحقيقة أو محاولة تشويهها.
 - ٣- أنها تتبع جميعاً من التلاشعور مما يجعل (الأنا) غير واعية بما يحدث منها.
- وتتمدد حيل الدفاع النفسي وتقسم إلى أقسام منها:
- ١- حيل الدفاع الانسحابية أو الهروبية مثل : الانسحاب والنكوص والتفكك والتخيل والتبرير والإنكار والإلقاء والسلبية.
 - ٢- حيل الدفاع العدوانية أو الهجومية مثل الكبت والمدوان والإسقاط والاحتواء.
 - ٣- حيل الدفاع الإبدالية مثل الإبدال والإزاحة والتحويل والإعلاء والتعويض والتقمص وتكوين رد الفعل والتعميم والرمزية والتقدير المثالي. (أشرف محمد عبدالغني، ٢٠٠١).

نماذج لبعض الميكانيزمات الدفاعية الشائعة:

١- الكبت Repression:

يعرف الكبت بأنه العملية اللاشعورية التي تستبعد الأنا بعمقها الحفيزات الفريزية والرغبات المستهجنة (المستكرهة) والأفكار والصراعات والذكريات المؤلمة والمثيرة للقلق من مستوى الشعور (الوعي والإدراك) إلى مستوى اللاشعور (اللاوعي)، حيث أن هذه المواد المختلفة المحظورة إن بقيت ماثلة في شعور الفرد، فإنها تمثل تهديداً لذاته وتشعره بالخزي والذنب والألم والتوتر لأنها غير مقبولة اجتماعياً، لذا تنزع الأنا إلى نفيها من الشعور وترحيلها إلى منطقة اللاشعور، ومنعها من التعبير عن نفسها بشكل مباشر صريح، حماية لنفسها مما يحقرها ويؤلمها، وخفضاً لمستوى توترها وقلقها، (عبدالمطلب القريطي، ١٩٩٨) وذلك مثل المسائل التي تتعارض مع الدين أو الأخلاق أو العادات أو التقاليد والتي يرغب الفرد في ممارستها من جهة إلا أنه يخشى عواقبها الدينية أو الاجتماعية من جهة أخرى، وتستنفذ الأنا كثيراً من طاقاتها النفسية في هذه العملية من أجل المحافظة على بقاء الأفكار غير المرغوبة حبسية اللاشعور، ومن أمثلة ذلك الأفكار المتعلقة بالجنس أو الكسب غير المشروع وعمليات الفس والخداع غير المكشوف وعدم التمسك بتعاليم الدين الإسلامي ومخالفتها وغير ذلك. وفي حالة نفاذ الطاقة النفسية لمواصلة عملية الكبت فقد تظهر بعض الأفكار المكبوتة على شكل أحلام للتعبير عن نفسها. (رمضان القذافي، ١٩٩٨) أو زلات اللسان، أو الشعور بالضيق، أو الإحساس بالذنب، وقد تحاول الدوافع المكبوتة أن تتغلب على القوى التي استبعدتها إلى منطقة اللاشعور. وحالت دون تحقيق إشباعها. لذلك فإن الأنا تقف بالمرصاد لبذل طاقة نفسية جديدة لمواجهة القوى والدوافع المكبوتة، وبذلك تضعف الأنا بحيث لم تعد قادرة على التفاعل الشعوري مع البيئة، وتبدأ بوادر الاضطراب على الفرد ومظاهر السلوك اللاسوي (محمد خالد الطحان، ١٩٩٢).

ورغم أن عملية الكبت في جوهرها عملية لاشعورية ولا إرادية إلا أنها تحدث في بعض الحالات بطريقة شعورية وإرادية، فكل منا يستطيع أن يتذكر مناسبات ماضية معينة كان له فيها أفكار ومشاعر شعورية بشكل مباشر ولكنها كريهة، وأنه يحاول عامداً إبعادها عن بؤرة شعوره أو يحاول إحلال مشاعر وأفكار سارة مكانها، وتظهر هذه الصورة من الكبت بوضوح عندما يتحدث صديقان ثم يتطرق الحديث إلى موضوع معين فنجد أن أحدهما يطلب بصراحة تغيير مجرى الحديث إلى موضوع آخر، أو أن يحاول بمهارة توجيه المناقشة وجهه أخرى لكي يتجنب الموضوع الكريه أو الخطر وهذه الصورة الأخيرة وهي ما تعرف

بالقمع Suppression خاصة عند علماء التحليل النفسي الذين يفرقون بين الاستبعاد اللاشعوري للأفكار غير المقبولة (الكبت) والاستبعاد الشعوري لها (القمع) (اشرف محمد عبدالفني، ٢٠٠١ - علاء الدين كفاي، ٢٠٠٣).

فالكبت يختلف عن القمع في أن الكبت عملية لا شعورية تصدر عن الفرد دون قصد أو إرادة، فلا يكون الفرد واعي بنواذعه التي تم كبتها لأنها حيلة من حيل الأنا للحفاظ على تكامل وتوافق شخصية الفرد، أما القمع فهو عملية شعورية واعية إرادية يكون الفرد على علم بدوافعه ورغباته التي يجد أنها لا بد وأن لا تظهر أمام الآخرين فيقوم بقمعها وضبطها خضوعاً لأوامر ونواهي الجماعة التي ينتمي إليها (سهير كامل أحمد، ٢٠٠٢) أو منع أو كف بعض مشاعره وانفعالاته غير المستساغة، كقمع غضبه من زميل أو صديق أو قمع خوفه من الامتحان.

كما يختلف الكبت عن النسيان Forgetting رغم وجود النسيان كقاسم مشترك بينهما إلا أن المادة التي تنسى عن طريق الكبت ينكر الفرد وجودها أصلاً ومن ثم تندثر تماماً، ولا يمكن استحضارها من جديد واستعادتها سوى بمساعدة أخصائي تحليل نفسي أو منوم مغناطيسي، وغالباً ما يدهش الفرد لها عندما تبرز في وعيه ويكتشف وجودها، بخلاف النسيان المعتاد لمادة معينة - كمعلومة ما- فربما يرجع ذلك إنقضاء فترة طويلة على تعلمها وتنسى نتيجة لعامل الزمن أو لأنها غير ذات أهمية بالنسبة لنا، إلا أنه في جميع الحالات يسهل استعادتها بالإرادة والتركيز أو بإعادة تعلمها مثلاً. (عبدالمطلب القرطي، ١٩٩٨).

فالكبت من وجهة نظر فرويد يحدث عند جميع الناس، إلا أن الأنا عند الأسوياء قوية، تستطيع تحمل ضغوط الهو والأنا الأعلى، وتتحكم في الرغبات المكبوتة، وعند العصائيين ضعيفة لا تقدر على ذلك، وتفلت منها الرغبات المكبوتة في صورة أعراض مرضية، كما يعتبر الكبت حيلة عادية في عهد الصفر، لكنها غير طبيعية في الكبر، ومع ذلك فكل منا يلجأ إليها بمقدار (محمد السيد الهابط، ١٩٨٩).

ويرى فوجهن V.F. Voughn (١٩٥٩) أن الكبت بالرغم من أنه قد يحقق راحة وقتية للفرد، إلا أنه يعمل على تأجيل الاضطرابات الانفعالية عن طريق إخفائها، كما ترى هورني أن كبت المشاعر العدوانية مثلاً هو السبب الرئيسي في القلق ومن ثم العصاب النفسي، وهنما يتعلق بالمدسة فلا بد من التنبه إلى أن الكبت يمكن حصره والتقليل منه وذلك بإعطاء التلاميذ جواً من الحرية يخلو من عوامل الخوف والتهديد، وهذا يعطي التلاميذ الفرصة للتعامل مع مشاكلهم وحلها بدلاً من نسيانها أو التكرار لوجودها، ولقد اقترح كارول (١٩٥٦) H.

Caroll إلى أن التلاميذ ينبغي أن يعلموا ويدربوا على عدم قمع رغباتهم وعدم محاولة نسيان مخاوفهم التي مروا بها وخاصة تلك المصحوبة بمشاعر الذنب، وإتاحة الفرصة للأطفال للتفيس بين الحين والآخر لإيجاد مخارج لمشاعرهم التي ينطوون عليها، والمدرس الناجح هو الذي يسمح لتلاميذه أن يعبروا بصراحة عن مشاعرهم وأفكارهم المضادة بدلاً من كبتها أو قمعها.

٢- النكوص Regression:

يعرف النكوص بأنه تراجع الفرد إلى أساليب طفلية أو بدائية من السلوك والتفكير والانفعال حين تعترضه مشكلة أو يلتقي بموقف تأزم، فإذا به يستبدل بالطرق المعقولة كلها أساليب ساذجة يبدو فيها تبلبل التفكير فقد يرتد العالم الرصين فينكص إلى التكبير الخرافي ومن مظاهره : الصراخ، التمارض، الغيرة، البكاء عند الارتطام والإسراف في الحنين إلى الماضي، خاصة عند من كانت طفولتهم يفساها الأمن والطمأنينة (أشرف محمد عبدالغني، ٢٠٠١) فالطفل الكبير الذي يولد له أخ صغير، ويدرك تحول والديه إلى الوليد الجديد، يشعر بالغيرة والإحباط، ويلجأ إلى تصرفات طفلية كانت تحقق له اهتمام والديه وعنايتهم به وهو صغير، من هذه التصرفات كثرة البكاء والصراخ والعناد، وسرعة الغضب والتبول اللاإرادي ومص الأصابع وقضم الأظافر (محمد عودة وكمال مرسى، ١٩٨٩).

ويرى (حامد زهران، ١٩٧٩) النكوص هو العودة أو الردة أو الرجوع أو التقهقر إلى مستوى غير ناضج من السلوك والتوافق، حيث تعترض الفرد مشكلة أو موقف محبط، والنكوص يختلف عن التثبيت أي توقف نمو الشخصية عند مرحلة من النضج لا يتعداها، فالفصام مثلاً يرتبط بالتثبيت على المرحلة الضمنية المبكرة فيربط هنا المحللون النفسيون بين شكل الاضطراب ومرحلة التثبيت.

ومن أشكال النكوص ما نلاحظه على بعض المسنين في شيخوختهم من الإسراف في العناية بمظهرهم الخارجي وتقليد الشباب، وكذلك ما نلاحظه من اشتداد وطأة الشعور بالغيرة والحنين إلى الوطن الذي يحدث لبعض الأشخاص عندما يسافرون إلى الخارج أو ينتقلون إلى بيئات جديدة، وقد يصبح هذا الحنين مرضياً عندما يعجزون عن مواصلة الحياة في هذه البيئات والتوافق معها، كما هو الحال لدى الطالب الذي يقطع دراسته بالخارج لعدم مقدرته على تحمل آلام الغربة، أو لدى إحدى المتزوجات حديثاً تترك بيت الزوجية لشعورها بالعجز واستحالة مواصلة حياتها بعيداً عن أمها التي تجد في قريها الرعاية والحماية والشعور بالأمن (محمد عودة وكمال مرسى، ١٩٨٩ - عبدالمطلب

القريطي، ١٩٩٨) فالنكوص وجميع صور الانسحاب الأخرى عندما تبدو في صور متطرفة قد تكون عرضاً لسلوك مرضي مستقبلي كالفصام.

وقد أشار (مورجان، ١٩٣٦) إلى أنه طالما كان النكوص في العادة يبدأ في سن المراهقة فإن المدرس يجب أن ينتبه إلى أول بوادر حدوثه، حيث أن اكتشاف النكوص في مراحله الأولى أمر غاية في الأهمية بالنسبة لهذا اللون من الاضطراب النفسي، ذلك لأنه في الحالات المتأخرة قد يصل الفرد إلى قناعة كاملة بأن أحداً لن يستطيع أن يفعل شيئاً من أجله (مصطفى خليل الشرقاوي، ١٩٨٣) فينبغي ملاحظتهم منذ البداية حين تبدو ملامح قصورهم في الاهتمام بالأشياء والمزوف عن الخروج والابتعاد عن زملاء كما يبدو عليهم البلادة والخمول وتكوين اتجاهات سلبية نحو الحياة وإهمال اللواجبات والدروس وبداية الفشل في الدراسة، فمع عدم اكتشاف هذه الحالات في بدايتها يؤدي إلى تطورها فيجد الراشد نفسه غير قادر على موازنة نفسه مع الحياة، ومن المحتمل أن يكون الكثير من المجرمين والمتشردين والمنحرفين الشواذ هم حالات من الفصام البسيط.

٣- الإسقاط Projection:

هو إحدى الحيل اللاشعورية التي تهدف إلى إلصاق ما في داخل الفرد من صفات أو مشاعر أو دوافع أو رغبات أو أفكار غير مقبولة من قبل الأنا إلى الآخرين (سهير كامل أحمد، ٢٠٠٢) فلا يشعر بذنب ولا إثم ولا خجل لأنها موجودة في غيره وليست موجودة عنده، وذلك تخففاً من خجله وشعوره بعيوبه، فالزوج الذي يكذب على زوجته يميل إلى اتهامها بالكذب. والإفراط في استخدام هذه الحيلة يموق معرفة الفرد بنفسه وتؤدي إلى إفراطه في السخرية واتهام الآخرين مما يفسد العلاقات الاجتماعية (أشرف محمد عبدالقني، ٢٠٠٢) كالطفل الذي كثيراً ما يلصق بغيره من الأطفال أسباب ارتكابه لخطأ ما، فيجب على المدرسين مساعدة تلاميذهم علي القيام بعمليات التوافق بأساليب تحميهم وتحفظ ذواتهم (مصطفى الشرقاوي، ١٩٨٣).

ويعتبر الإسقاط من العمليات الأساسية التي تلعب دوراً هاماً في بعض الاضطرابات العقلية كحالات البرانويا Paranoia وهو الميكانيزم الأساسي لهذه الحالات وفيها ينسب المريض للآخرين الميل إلى إيذائه، والتحدث عنه بسوء، وملاحظته والرغبة في اضطهاده، ويفترض أن مشاعر المراء والرغبة في الإيذاء هي من خصائص المريض نفسه، ولكنه ينفيها أو ينكرها ثم يكتبها وينسبها إلى الآخرين كوسيلة لطردها والتخلص منها (علاء الدين كضافي، ٢٠٠٢).

والإسقاط قد يكون حيلة نفسية مفيدة فهو من ناحية يعمل على تخفيف مشاعر الذنب والقلق والتوتر، ومن ناحية أخرى يقف وراء كثير من الأعمال الإبداعية الرائعة عند الأدباء والشعراء والرسامين والنحاتين، فكم من كاتب أسقط ما في داخله في قصة أو قصيدة، وكم من رسام عبر عن أحاسيسه في لوحات فنية رائعة. (محمد عودة وكمال مرسي، ١٩٨٩).

ويضاف إلى هذا فائدة الإسقاط الإكلينيكية في تشخيص المشاعر والاتجاهات والحاجات والدوافع اللاشعورية عند الناس وهو ما يعرف بالمنهج الإسقاطي Projective Technique ويتم ذلك باختبارات الشخصية التي تقوم على آلية الإسقاط مثل (اختبار T.A.T.) للكبار، (C.A.T.) للصغار واختبار (الرورشاخ) فني اختبار (T.A.T.) أو (C.A.T.) حيث يسقط الشخص نفسه على حكاية يحكيها، فهو يتكلم عن بطل القصة كما لو كان هو نفسه هذا البطل، أي أن يخلع دوافعه وانفعالاته المكبوتة على أبطال الحكاية دون أن يدري وبذلك نسمح لانفعالاتنا المكبوتة بالتعبير عن نفسها والخروج إلى الحياة وإن ليست شخصيات أخرى غير شخصيات أصحابها. (سهير كامل أحمد، ٢٠٠١).

٤- التبرير Rationalization: وتسمى بالحيل الخداعية:

الإنسان كائن اجتماعي يصبو دائماً إلى أن تكون تصرفاته مرضية ولذا فهو يحرص على أن يسلك السلوك الذي لا ترفضه الجماعة التي ينتمي إليها، وإذا سلك الفرد سلوكاً غير اجتماعي لا يرضى عنه ولا يريد أن يعترف به أو ينسبه إلى نفسه فإنه يلجأ إلى الدفاع عن نفسه بانتحال الأسباب المعقولة التي تفسر هذا السلوك بأنه سلوك غير معيب، فالتبرير هو أن ينتحل المرء سبباً معقولاً لما يصدر عنه من سلوك خاطئ، أو لما يمتقنه من آراء ومعتقدات وعواطف سيئة، وهو بهذا التبرير يريد أن يلتمس لنفسه المماذير التي تبدو مقنعة مقبولة، ولكنها ليست المماذير الحقيقية مثل من يبرر بأن الامتحان ليس وسيلة عادلة لقياس كفاءة الطالب، (محمد السيد الهابط، ١٩٨٩)، أو التلميذ الذي يفشل في أداء الامتحان فيعمل فشله إلى صعوبة الأسئلة أو أن المدرس اضطره أو أسئلة الامتحان صعبة أو الذين نجحوا قد حققوا ذلك عن طريق الفش أو عندما يكره الطفل المدرسة ويتغيب عنها، ويعمل غيابها بمرض أمه، فالطالب والتلميذ لا يعترفون بالأسباب الحقيقية لفشلهم ويعطون التبريرات التي تجعل فشلهم معقولاً وخارجاً عن إرادتهم وبالتالي ينخفض توترهم ويخفف قلقهم فالتبرير حيلة نفسية تقي الإنسان من الاعتراف بالدوافع الحقيقية لسلوكه، وتفضيه من مسئولية ما حدث له من فشل في تحقيق بعض أهدافه وتحميه من الشعور بالمعجز والدونية، وتخفف عنه مشاعر الذنب والقلق والتوتر (محمد عودة وكمال مرسي، ١٩٨٩).

ويختلف التبرير عن الإسقاط، ففي التبرير دفاع واعتذار، بينما الإسقاط هجوم وقذف، كما يختلف التبرير عن الكذب في أن التبرير عملية لا شعورية لا يدرك فيها الفرد حقيقة أسباب سلوكه، ويعتقد جازماً أن المبررات التي يقدمها صحيحة تماماً، ومن ثم يخدع بها نفسه، بينما الكذب عملية شعورية مقصودة يدرك فيها الفرد أن ما يسوقه من أسباب غير حقيقية، وأنه يتعمد التحريف ويقصده ليخدع به الآخرين، (عبدالمطلب القرطي، ١٩٩٨).

ويعتبر التبرير سلوك عادي لا يدل على سوء التوافق إلا إذا بالغ الشخص في استخدامه، وخدع به نفسه وأقتنع بهذه التبريرات، فلا يواجه مشاكله مواجهة حقيقية، وقد يؤدي التمادي في التبريرات إلى الانفصال عن الواقع وإلى هذات الاضطهاد كما في الاضطرابات العقلية، حيث يلوم الشخص الناس، ويعتقد أنهم يسعون إلى تحطيم مستقبله وإعاقة تقدمه.

٥- التقمص (التوحد) Indentificatin:

هو العملية اللاشعورية التي يدمج عن طريقها الفرد شخصيته في شخصية فرد آخر يتوحد به، ويمثل صفاته وأخلاقه، ويمتص قيمه واتجاهاته، ويستدمجها في ذاته ويجعلها من مكونات شخصيته. (عبدالمطلب القرطي، ١٩٩٨).

والتقمص عبارة عن أحد الطرق المهمة التي من خلالها يطور الأطفال معاييرهم الخاصة، فالتقمص يشعر أنه يتقاسم قوة وحماس وانتصارات من يتقمصهم، كما أنه يتبنى معايير وسلوك الشخص الذي يتقمصه لاعتقاده أن ذلك سوف يساعده في تحصيل مركز الشخص المرموق.

فالتقمص وسيلة دفاعية تخلص الفرد من القلق الناجم عن طريق إدعائنا لمزايا شخص آخر تقمص به، أو عن طريق توحدنا مع جماعة لا يوجد لديها هذا القلق، فظاهرة شخصية البطل معروفة وكثيرة الحدوث في الطفولة والمراهقة، كما أن التوحد مع الجماعة في مرحلة المراهقة ظاهرة عامة (عبدالرحمن عدس ومحي الدين توك، ١٩٩٧).

ويرى فرويد بأن عملية التقمص تلعب دوراً هاماً في عمليات التطبيع الاجتماعي خاصة في حالة نجاحها، مما يؤهل الطفل للعب بعض الأدوار الاجتماعية حينما يحين وقت ذلك، حيث يتعلم الطفل سلوك الرجال وعاداتهم، بينما تتدرب الطفلة على الأدوار النسائية. (رمضان القذافي، ١٩٩٨).

وتختلف عملية التقمص عما يطلق عليه التقليد Imitation، فالتقليد عملية شعورية

إرادية يمارسها الفرد بشكل واع ومؤقت لمحاكاة نموذج آخر في أداء مهارة ما أو السلوك بطريقة معينة في بعض المواقف استكمالاً لجوانب قصور ربما يستشعرها في نفسه، دون أن يترتب على ذلك تغيير جوهري في شخصيته، بينما تتسم عملية التقمص بكونها لا شعورية، وذات صيغة انفعالية، كما أنها ذات آثار بعيدة المدى على الشخصية، فهي تتضمن شعور الفرد بأنه والنموذج الذي يتقمصه شيء واحد (عبدالمطلب القريطي، ١٩٩٨). والتوحد حيلة نفسية قد تكون مفيدة وقد تكون ضارة بحسب تأثيرها على نمو شخصية الفرد، فالتوحد المفيد هو الذي يتم مع شخص ناضج نفسياً واجتماعياً وخلقياً أو مع جماعة صالحة، أهدافها مشروعة ومعاييرها حسنة، حيث يساعد هذا النوع من التوحد على نمو الشخصية ونضوجها، واكتساب السلوك المقبول، وامتصاص العادات والتقاليد والاتجاهات الحسنة، بينما التوحد الضار فهو الذي يتم مع شخص فاسد منحرف المزاج، أو مع جماعة جانحة منحرفة الأهداف، لأنه قد يؤدي إلى نمو الشخصية الجانحة أو الفاسدة، عندما يقلد الفرد سلوك من توحد بهم، ويمتص معاييرهم وقيمهم، وقد يؤدي التوحد إلى إعاقة نمو الشخصية عندما يتم التوحد مع شخص مسالم مستكين، ضعيف عاجز، مفلوج على أمره (محمد عودة وكمال مرسي، ١٩٨٩).

وللتوحد أهمية كبيرة في عملية التعلم، فالتلميذ عندما يحب بمدرسه يحبه ويندمج معه، ويتصف بصفاته، ويقبل مطالبه منه، ويحب العلم الذي يعلمه، ويقلد سلوكه ويمتص قيمه واتجاهاته وأفكاره وآراءه، ولذا ينبغي على المدرسة تقديم نماذج يحتذى بها من المدرسين.

٦- التمويض: Compensation:

إحدى الحيل الدفاعية التي يلجأ إليها الفرد عندما يعاني من بعض مشاعر القصور في جانب ما من جوانب حياته، من أجل التغلب على الشعور بالدونية، والوصول بالأنف إلى الشعور بالتقدير وتخفيف درجة القلق (محمد خالد الطحان، ١٩٩٢) ويبدو في صورة اهتمام زائد بسلوك معين وهو جهد لا شعوري يدفع بالفرد إلى العمل على معالجة النقص الحقيقي أو الوهمي بالكفاح لتحقيق النجاح المطلوب أو الاستمساك به بهدف آخر (أشرف محمد عبدالغني، ٢٠٠١) كالتلميذ الذي يعاني اضطرابات انفعالية ناتجة عن فشله في الدراسة أو عيب خلقي بدني يسرف في المذاكرة أو التفوق في ميدان آخر كالرياضة أو الرسم أو التصوير من أجل التخلص من الشعور بالنقص لينتصر على شعور الأنف بالقصور ولتستعيد الأنف شعورها بالقيمة والمكانة فالمكفوف قد يتفوق في اللغات الأجنبية أو الشعر والأصم قد يتفوق بالقوة الجسدية والرياضية، وقد يلجأ الوالد الذي فشل في مهنة معينة بهواها، إلى دفع ابنه قهراً إلى

دخول هذه المهنة ليحقق فيه ما فشل في تحقيقه، وقد يكون للتعويض فائدة عندما يدفع الشخص إلى التفوق في ميدان يموض فيه عجزه في ميدان آخر، ولكنه من جهة أخرى يكون ضاراً إذا تسبب في ضرر الآخرين أو جعل الفرد يتخذ سلوكاً عدوانياً لكسب تقدير البعض:

٧- الإعلاء أو التسامي Sublimation:

يرى (علاء كفاي، ٢٠٠٢) أن الإعلاء يعني تحويل الطاقة المرتبطة بدوافع يضع المجتمع قيوداً على إشباعها إلى أهداف وإنجازات يقبلها المجتمع، بحيث تصبح هذه الدوافع الجنسية والعدوانية غير ملحة، وهذا يعني أنها لم تعد تشكل خطراً على الشخصية أو على الذات، ولم تعد تثير القلق لدى الفرد، ولهذا السبب يعتبره البعض ميكانيزماً ناجحاً، ولذا فإن تكرار السلوك المعلى واستمراره لا يمثل عيباً على تكامل الشخصية، فالطالب الذي يتجه إلى ممارسة الألعاب الرياضية والتفوق فيها، يحقق إعلاء لدوافعه العدوانية، كما أن كتابة الشعر والقصة ورسم اللوحات وغيرها من الأعمال الفنية تعتبر إعلاء مقبول عن النزعات الجنسية.

ومن خلال الإعلاء يجد الفرد مسالك عديدة لإشباع وجوه الحرمان التي يعاني منها، فالسيدة التي حرمت من إشباع دوافع الأمومة ربما ترضي هذا الدافع من خلال اشتغالها بالتمريض أو الخدمة الاجتماعية أو التدريس، فمن طريق الإعلاء والتسامي لا تعبر المواد المكبوتة عن نفسها بطريقة فجأة بدائية يشعر معها بالذنب والقلق والتوتر، وإنما بطريقة مهذبة يشعر معها الفرد بالإشباع والرضا.

وتحقق أهدافاً أخلاقية واجتماعية سامية سواء بالنسبة للفرد أو الجماعة التي ينتمي إليها. لذا يعتبر الإعلاء من أفضل الميكانيزمات الدفاعية تعبيراً عن المواد المكبوتة وتوظيفها بشكل بنائى إيجابي. (عبدالمطلب القريطي، ١٩٩٨).

٨- تكوين رد الفعل Reaction Formation أو التكوين العكسي:

وهو أن يظهر الإنسان نفسه أمام الناس في صورة طيبة تخفي ما بداخله من دوافع بغيضة، أي أنه يظهر الإنسان فيه عكس ما يضممر في أعماق نفسه، مثل من يخفي في داخله القسوة ويظهر الرقة، ومن يخفي في داخله الجشع ويظهر الزهد. (محمد السيد الهابط، ١٩٨٩).

ويرى (سامي سلطي عريض، ٢٠٠٠) بأن رد الفعل هو تبني نمط سلوكي مناقض لمطلب الرغبة المكبوتة كالاستناع عن الطعام عند الشخص الشره، وكالإسراف لتعطية نزعة البخل التي تؤدي إلى قلق زائد وكالطفل الذي يشعر بالفيرة من أخيه الرضيع ويخفي كراهية له

الصحة النفسية

ويظهر بدلاً منها حبه الزائد واهتمامه به، والعامل الذي يحقد على رئيسه في العمل ويخفي حقه بطاعة أو امره والخضوع له، والتلميذ الذي يرغب في العدوان على مدرسه ويخفي رغبته بإظهار الأدب الزائد والاحترام المبالغ فيه للمدرس.

ويرى فرويد أن تكوين رد الفعل وسيلة دفاعية تساعد الأنا على استمرار كبت الرغبات غير المقبولة التي لا ترغب في الإفصاح عنها، فعندما تدرك الأنا تهديد الرغبات المكبوتة لها بالظهور في الشعور تشعر بالتوتر والقلق، وتلجأ لا شعورياً إلى تبني صفات ومشاعر على النقيض التام من الرغبات المكبوتة مما يقوي دفاعاتها، ويمنع هذه الرغبات من الظهور فيخفف التوتر والقلق، ووقاية النفس من الشعور بالذنب ويساعد على تحسين التفاعل الاجتماعي وتقوية الروابط الاجتماعية من خلال إخفاء مشاعر العداوة والبغضاء وتكوين مشاعر المودة والمحبة، ولكن أحياناً يكون رد الفعل ضاراً، فقد يؤدي إلي جعل الشخص يبالغ في المسالمة والطاعة والإنكالية، وجميعها سلوكيات غير ناضجة تدل على ضعف شخصي وعجزه عن التوافق الاجتماعي الإيجابي. (محمد عودة وكمال مرسي، ١٩٨٩).

ويختلف "تكوين رد الفعل" عن النفاق في أن الأولى حيلة نفسية لا شعورية، يخدع بها الإنسان نفسه، حتى لا يشعر بما لديه من مشاعر كراهية وحقد وحسد تجاه غيره، فهو عندما يظهر حبه لشخص ما، لا يمي ولا يشعر بأنه يكرهه، أما النفاق فهو سلوك إرادي متصود، يخدع الإنسان به غيره ولا يخدع نفسه لأنه حين يظهر حبه لشخص ما، يدرك أنه يكرهه، ويعلم أن ما يظهر خلاف، ما يبطن تجاهه.

٩- أحلام اليقظة أو الخيال Day-Dreams:

أحلام اليقظة حيلة نفسية شائعة في جميع الأعمار، لكنها أكثر شيوعاً عند الأطفال والمراهقين خاصة أولئك الذين يعيشون في ظروف أسرية تعرضهم للحرمان والقسوة، مما يجعلهم يهربون من واقع حياتهم المؤلم إلى الخيال، كما أنها مفيدة عندما تكون وسيلة للترحاء والانسحاب المؤقت من المشكلات، حتى يمكن وضع خطة جديدة لمواجهةها والتغلب عليها في الواقع، وعندما تكون مصدر خصب للخيال المبدع في المجالات الفنية والابتكارية والعلمية، فكل الاختراعات كانت في بدايتها أحلاماً قبل أن تصبح حقيقة واقعة. (محمد عودة وكمال مرسي، ١٩٨٩).

أما الاعتقاد على أحلام اليقظة كوسيلة يهرب الفرد من واقعه، ويحتمى بها كلما واجهته مشكلة ليستمتع بمشاعر إشباع أو نجاح أو تفوق مزعومة لا أساس لها في الواقع فالطالب التراسب الذي يتخيل أنه نجح وتفوق، ويكتفي بهذه الخيالات والأحلام ويميشها كأنها حقيقة،

قائدة عندما يدفع من جهة أخرى يكون تقدير البعض.

المشكلة مدر...

بواقع يضع المجتمع

هذه الدوافع الجنسية أو على الذات، ولم تحاً، ولذا فإن تكرار البلب الذي يتجه إلى كما أن كتابة الشعر والنزعات الجنسية.

ان التي يعانى منها من خلال اشتغالها تناسمي لا تعبر المواد لتوتر، وإنما بطريقة

الجماعة التي ينتمي وأ عن المواد المكبوتة

كمنسي:

ما بداخله من دوافع، مثل من يخفي في زهد. (محمد السيد

في مناهض لطلب طية نزعة البخل يخفي كراهية له

يفشل في حياته الدراسية لأن النجاح في الخيال لا يغير واقعه الدراسي في شيء فإنها تكون معوقاً لنموه وتكامله النفسي ومؤشراً على سوء توافقه، فالخيالات وأحلام اليقظة يمكن أن تؤدي إلى إغراق الفرد في عالم من الوهم يحول دون الاتصال والاندماج والتفاعل الحقيقي المثمر مع العالم الواقعي مثلما هو الحال لدى مرضى انفصام الشخصية وجنون العظمة.
(عبدالمطلب القرطبي، ١٩٩٨).

١٠- النقل أو الإزاحة Displacement:

وليكانيزم الإزاحة أو النقل وظيفة للتفيس، بقدر محدود ومحسوب من المشاعر الحبيسة وبالتالي جعل مستوى التوتر دون المستوى الخطر والذي يهدد بالسلوك غير المسيطر عليه أو المرضي، ويحفظ على الشخصية القدر اللازم من التماسك والاتزان وهي حيلة تحمي الفرد عند ممارستها من التعرض للوم المباشر أو العقاب من قبل الآخرين (عبدالعزیز القوصي، ١٩٨١) كالتمليذ الذي يماقب من قبل معلمه قد يتريص بأخيه الأصغر ويمتدي عليه، والسيدة التي تحبب في علاقاتها مع زوجها تتسقط الأخطاء لأبنائها وللآخرين، ومن يحبط من رئيسه قد ينزل العقاب بأحد أفراد أسرته ويتم النقل أو الإزاحة بسبب قوة المصدر الأصلي وعدم تمكن الفرد من التعامل معه مباشرة.

وفي هذه الحيلة يتم التعبير عن المشاعر والانفعالات ولكن ليس نحو المصدر الأصلي الذي ينبغي أن يتجه نحوه التعبير بل إلى مصدر آخر بديل. (أشرف محمد عبدالغني، ٢٠٠١).

١١- الأعراض المرضية والدفاعية والهروبية:

يحقق اللاشعور رغباته في كثير من الحالات بطريقة ظهور أعراض جسمية وهذه الأعراض تكون دائماً مؤقتة، وتؤدي وظيفة هامة للحياة العقلية، والأعراض ولو أنها تتناول وظيفة العضو، إلا أنه لا يكون له أصل جسمي كاف لتفسيرها ولذا تسمى أعراضاً وظيفية. من ذلك حالات الصداع التي تتاب الطلاب قبل الامتحان وحالات الصمم والعمى والإغماء وغير ذلك.

ومن ذلك حالة فتاة في سن الثامنة عشرة لم تكن محبوبة في المنزل ولا في مقر عملها، ويوما ما بعد مقابلة غير سارة مع رئيسها في العمل وقعت على رجلها وهي تنزل السلم ولكن بدل من أن تشفى بعد بضعة أيام أصابها شلل في رجلها كلها، وبذلك نجحت في ألا تذهب إلى عملها، وأن تلقى عناية خاصة من كل من في المنزل، (عبدالعزیز القوصي، ١٩٨١).

الحيل الدفاعية والصحة النفسية:

الحيل الدفاعية النفسية سلوك متعلم، تفيدنا في مواجهة الإحباطات والصراعات، وتساعدنا على حماية أنفسنا من مشاعر عدم الجدارة وعدم الكفاءة وتخفف عنا التوتر والقلق والشعور بالذنب، فيحسن توافقنا في المواقف المختلفة. يضاف إلى ذلك أن بعض الحيل النفسية تساعدنا على بناء الشخصية وتحقيق التوافق الاجتماعي.

فتوحد الطفل بوالديه يساعده على اكتساب السلوك المناسب لجنسه، وامتصاص ضوابط السلوك ومعايير المجتمع، والإعلاء يساعد الفرد على تصريف طاقاته المتعلقة بالرغبات غير المقبولة في مجالات مفيدة اجتماعياً، والتعويض يساعد على النجاح والتفوق في أعمال كثيرة.

والكبت والقمع يساعدان على إخفاء المشاعر غير الطيبة تجاه الآخرين فيحسن التوافق الاجتماعي. والإزاحة تحمي الفرد من لوم أو عقاب الآخرين فتحفظ للشخصية القدر اللازم من التماسك والاتزان.

ولكن كثرة اللجوء إلى الحيل النفسية والتمادي في استخدامها مدة طويلة يؤديان إلى سوء التوافق وضعف الصحة النفسية، فأحلام اليقظة تزيد في تخفيف التوتر والقلق وتؤدي إلى الشعور بالارتياح في مواقف الإحباط والصراع، أما كثرة استخدامها يفسد حياتنا ويبعدنا عن الواقع ويموقنا عن مواجهة مشاكلنا مواجهة حقيقية. (محمد عودة وكمال سري، ١٩٨٩).

في شيء فإنها تكون
حلام اليقظة يمكن أن
الفاعل الحقيقي
صية وجنون العظمة.

الغريب من مهر الأمل

حسوب من المشاعر
ي يهدد بالسلوك غير
لتماسك والاتزان وهي
تاب من قبل الآخرين
له قد يتريص بأخيه
جها تتسقط الأخطاء
اد أسرته ويتم النقل أو
مباشرة.

ن نحو المصدر الأصلي
محمد عبدالغني، (٢٠٠١).

عراض جسمية وهذه
أعراض ولو أنها تتناول
ولذا تسمى أعراضاً
وحالات الصمم والعمى

زل ولا في مقر عملها
جلها وهي تنزل المك
وبذلك نجحت في الآ
تعزير القوصي، (١٩٨١).