

وإغفالها على المستوى اللاشعوري
فهؤلاء هم الخبثاء الذين يفرغون
انفعالاتهم فى صورة (سم) مثل
الثعابين تلدغ من تحت لتحت
يقابلك بوجه أبوبكر (رضى الله
عنه) وقلب أبى لهب عليه لعنة الله
تعالى - هؤلاء يتكيفون مع
الآخرين بأسلوب نفسى مرضى لا
سوى عن طريق الخبث وإيذاء
الآخرين - كذب بأنواعه: الانتقامى
- الفتنة - والادعائى، قول الزور
والغيبة والنميمة، والشائعات
وتشويه صورة الآخرين عن طريق
الإسقاط وأشكال الفساد والسرقة
والاغتصاب.

كما أن هناك صنفا من الناس
يتم الكبت لديه عن طريق الإرادة
والوعى فيسمى الكبت فى هذه
الحالة (بالقمع) هؤلاء هم الذين
يتميزون بالقسوة والجفاف
والكبرياء والسادية فى سلوكهم
حب التلذذ بتعذيب الآخرين.

فكن حذرا أيها القارئ الكريم
من عملية الكبت الناتجة عن
عمليتى الإحباط والصراع النفسى
وخاصة ما يختص بالأحداث غير
السارة حتى تكون شجرة طيبة
أصلها ثابت وفرعها فى السماء
تؤتى أكلها كل حين بإذن ربها،
ولا تكن كالشجرة الخبيثة أو
الثعابين الذين يبخون سمومهم
على الآخرين فيقتلونهم.

وصدق الله العظيم إذ يقول: **إِنَّ
الَّذِينَ يُحَادُّونَ اللَّهَ وَرَسُولَهُ كَبِتُوا
كَمَا كَبَتَ الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ وَقَدْ أَنْزَلْنَا
آيَاتٍ بَيِّنَاتٍ وَلِلْكَافِرِينَ عَذَابٌ مُهِينٌ**
سورة المجادلة آية: (٥)



د. إبراهيم محمد المغازى
قسم علم النفس - جامعة قناة السويس
ومدير تحرير جريدة الهرم التعليمية

بدرجة عالية فهؤلاء يكون
تعرضهم للمرض أقل لأن للإعلاء
والتسامى ميكانيزماً ناجحاً
وسوياً، لدى هؤلاء الأفراد.
وهناك صنف من الناس لا
يستطيع كبت ما يتعرض له من
أحداث غير سارة فنجدته يفرغ
انفعالاته أولاً بأول. هذا الصنف
هو الصنف الصريح من الناس
(غير الخبيث) الطيب غير المكار
هذه الطيبة تعتبر علاجاً نفسياً
يمارسه هذا الصنف دون أن يدري
وهذا يؤكد المثل العام: فى
الصراحة راحة أى راحة بال
«وأصلح بالهم» فهؤلاء يتكيفون
مع الآخرين بأسلوب نفسى سوى.
أما الذين يكتبون الأحداث غير
السارة واستبعاد ما يكره وينغص
على الأنا صفوها وما يشوب
فكرتهم عن ذاتهم لنسيانها

الإحباط والصراع النفسى

احذروا:

**فى محاولة الإنسان
لتحقيق تكيفه الاجتماعى
مع الآخرين فى المجتمع -
فإنه يتعرض للإحباط كما
يتعرض للصراع النفسى
خاصة عندما يؤجل إشباع
رغباته وحاجاته سواء
الضرورية أو النفسية
فإنه يشعر بالإحباط أى
عندما يتم إعاقة تحقيق
أهدافه فى البيئة أما عندما
يتعرض لتعارض دوافعه
فإنه يعاني من الصراع
النفسى الداخلى.**

كما أن هناك درجة معينة من
التحمل (الطاقة النفسية) لكل
إنسان فإذا نفذت هذه الطاقة فإنه
يعانى من درجة اللاتحمل النفسى
أى اللا طاقة عندئذ يلجأ الإنسان
إلى أساليب سلوكية معينة
للتخفيف من حدة المعاناة والقلق
وهذا ما يسميه علماء النفس
(ميكانيزمات الدفاع النفسى) أو
الحيل اللاشعورية، وهى وسائل
يلجأ إليها الإنسان لا شعورياً

لمواجهة الصراعات النفسية
والإحباطات البيئية الشديدة،
حيث تمثل هذه الميكانيزمات فى
التحليل النفسى (القوى الكابتة)
التي تستخدمها الأنا لتسد على
المكبوتات سعيها الدائب للتسلل
إلى حيز الشعور. هذه
الميكانيزمات الدفاعية تنقسم إلى
دفاعات ناجحة تعمل على إعلاء
وتسامى الدوافع الغريزية
(الجنسية - والعدوانية)
وتصريف طاقتها إلى أهداف
اجتماعية مقبولة. ودفاعات فاشلة
لا تنجح فى تحقيق الإعلاء أو إلى
إعادة الاتزان النفسى فيكون -
الطريق - مفتوحاً للأمراض
النفسية والاضطرابات النفسية
وهذا يتوقف على درجة استعداد
الفرد لذلك.

فهناك أفراد لديهم استعداد
قوى للإصابة بالاضطرابات
النفسية ويسميه «فرويد»
«بالعصاب الطفلى».

أما الأفراد الذين يستطيعون
تحمل عملية الإحباط النفسى