

الفصل الأول

الإحساس بالنقص وعقدة النقص

- التفسير النفسي لعقدة النقص
- العلاج النفسي

الإحساس بالنقص وعقد النقص

يولد الطفل كائناً ضعيفاً هزياً خلوّاً من كافة الوسائل التي تمكنه من التواءم مع البيئة الطبيعية التي تحيط به ومع البيئة الاجتماعية المعقدة والتي تحتاج إلى الكثير من الإعداد حتى يتهيأ له التكيف لمتطلباتها والتوافق مع ألوان العلاقات السائدة بها وممارسة المناشط والمهارات التي عليه أن يحبها من هنا فإن الطفل يستشعر القصور بإزاء ذلك المارد الهائل الذي لا تنتهى أطرافه ومناحيه ، بيد أن ذلك الطفل ضعيفاً وقد يظن أنه إذا ما استدعوه فإنه يستطيع أن يتخلص من الإحساس بالنقص الذي استولى على مقاليد حياته ومن ثم فإن الإنسان في مراحل حياته يظل يحس بالنقص ولا يستطيع أن يتخلص منه مهما حاول.

- ونستطيع في الواقع أن نقول إن هناك مسافة مطردة بين ما يقدر عليه الإنسان وبين ما يريد أن يقدر عليه فكلما زاد مقدار ما يقدر عليه الإنسان زاد ما يريد أن ما عليه ، ومعنى هذا أن الطموح الإنساني يتفوق أضعاف على القدرة الإنسانية ومن هنا فإن الإنسان يستشعر الضالة أمام نفسه ويتزايد لديه الشعور بالنقص ، والواقع أن إحساس الإنسان بالنقص هو الذي يدفع به إلى التقدم والتحسين ، فالإحساس بالنقص هو إحساس طبيعي وسوي ، فقد يحس الطالب بالعجز عن بلوغ مستوى النجاح في الصف الدراسي الذي ينخرط فيه فيتوقف عن استمرار الاستذكار وبذل الجهد وقد يحس اللاعب بالعجز أمام خصمه فيتوقف عن بذل الجهد ومحاولة التغلب عليه .

- وقد يعترف المرء بعجزه بلسانه وإحساسه الوجداني وتصرفاته وقد يكون اعترافه بلسانه دون فكره أو إحساسه الوجداني أو تصرفاته فنجد ذلك الشخص ينخرط في أحلام يقظته متخيلاً نفسه في أعلى عليين لا تشوبه أية نقیصة ؛ ولكنه ما يكاد يستيقظ من نومته وان يفيق من أحلام اليقظة حتى يقف على ما انحط إليه من سراب ، فهذا قبلاً من إحساس بالعجز .

والواقع أن مثل تلك الحالات من الإحساس بالنقص والعجز تتسم بالثنائية
فثمة العجز الظاهري من جهة وثمة التفوق في أحلام اليقظة والحياة الوجدانية
الداخلية من جهة أخرى .

ولقد يلتمس ذو عقدة النقص وسيلة أخرى غير مباشرة يمارس فيها
محاولاته لتغطية ما فيه من تناقض وجداني بين إحساس بالعجز وبين إحساس
بالتفوق الوهمي ، ولقد يعتمد ذو عقدة النقص إلى الإسقاط بطريق لا شعوري ،
وقد يتخذ عقدة النقص صيغة سلوكية اجتماعية كأن يغالي المصاب بعقدة النقص
في التعالي على الآخرين فيتجنب تحيتهم وإذا حيا أحداً بيده فإنه يضغط على يد
من يصافحه إلى أسفل بحيث يجبره لا شعورياً على الانحناء له ومن مظاهر
عقدة النقص أيضاً التفاخر بالعراقة أو النسب أو بما لاقاه الشخص في حياته من
مواقف مشرفة ويرتبط السلوك الدال على عقدة النقص بالتعويض فالشخص
الهزيل الواهن والضعيف البنية والذي أصيب بمركب نقص يتعلق بالقوة قد
يعتمد إلى الشكاوي والمؤامرات يحيكها ضد الأقوياء ، وفي بعض الأحيان نجد
أن الإبدال يحل محل التعويض في التعبير عن عقدة النقص فالرجل المصاب
بالضعف الجنسي قد يدمن في علاقاته النسائية مستغلاً فرصة ثرائه لتقريب
الجنس اللطيف منه فهو يعوض عن عقدة النقص لديه بسبب الضعف الجنسي
بما يمكن أن يحل محله كبديل عنه بحيث يحصل على نفس النتيجة وهي انجذاب
أفراد الجنس الآخر لديه فالمال يحل محل القوة الجنسية في نظره .

ولقد تبدو عقدة النقص في مظهر الشخص المصاب بها فنجد أن حلاقاً وقد
ارتدى أفخر الملابس وارتدى نظارة مهذبة ، وقد احتل مكانة في أفخر المقاهي
أو الأندية وربما يدعى لمن حوله أنه أجد التجار أو أحد أساتذة الجامعة ولقد
يتمادى في ادعاءاته بسبب عقدة النقص لديه إلى : بيت إحدى الأسر الكريمة
ليخطب إحدى بناتها مدعياً أنه الأستاذ الجامعي أو التاجر الكبير .

التفسير النفسي لعقدة النقص

يعتبر علماء النفس أن الفرق بين الإحساس بالنقص وبين عقدة النقص لا يعدو أن يكون فرقاً كمياً فالإحساس بالنقص إذا كان معتدلاً ومعقولاً فإنه لا ينقلب إلى عقدة نقص ولكنه إذا زاد عن حده فإنه يشكل عقدة نقص في الشخصية وبتعبير آخر فإن الإحساس بالنقص إذا ما وظف توظيفاً غير سليماً في الحياة وكان سبباً في عرقلة مسيرة التقدم أمام الشخصية فإنه يعتبر عندئذ عقدة نقص .

ومن جهة أخرى فإن ثمة علماء النفس من ينظرون إلى الإحساس بالنقص أو إلى عقدة النقص من زاوية البيئة وحدها بينما ينظر البعض الآخر منها إليهما من زاوية الوراثة والبيئة جميعاً والقائلون بهذه النظرية الأخيرة إنما يأخذون بالنظرة الأنثروبولوجية في تفسيرهم ، فمنهم - وخاصة أدلر - من يرى أن لدى الفرد الواحد من بني الإنسان نوعين من اللاشعور : لا شعور فردي : يتعلق بالفرد وما يكتسبه من البيئة المحيطة به من مكونات ، ولا شعور جمعي : وهو لا شعور وراثي ، والوراثة هنا ليست وراثة مباشرة من الآباء والأجداد القريبين بل هي وراثة بعيدة من الزمان ترتد إلى القبائل البدائية البعيدة ، ووفقاً للنظرية الأولى فإن المعركة التي تدور بين الأنا والأنا الأعلى تنتهي إلى تسلط ذلك الأنا الأعلى بعض التسلط على الأنا ونجم عن ذلك التسلط تهديد للأنا وإحساس الفرد بأن المجتمع بالخارج يعمل على سيطرته على الذات الداخلية وأنه يحرم الفرد من الكثير من الحرية التي كان متمتعاً بها ومن هنا فإن الفرد يحس بوطأة الأنا الأعلى عليه وبالحرمان من القوة فمقاليد العمل والسيطرة لم تعد في حوزة الأنا بل صارت في حوزة الأنا الأعلى فسيطرة الأنا الأعلى على الأنا معناه في الواقع أن الفرد قد صار أسيراً للمجتمع وأنه لم يعد متمتعاً بالحرية التي كان متمتعاً بها من قبل .

ومن الطبيعي أن الإحساس الشديد بالنقص لا يقع للفرد إذا كانت سيطرة الأنا الأعلى على الأنا معقولة ومناسبة للموقف ذلك أن قهر الأنا هو في نفس الوقت قهر للأنية الفردية وحرمان للشخصية من التحرك بل وشيوع الإحساس

الداخلي بالظلم وفقدان الاتزان الذي يجب أن يتوافر بين الأنا من جهة وبين الأنا الأعلى من جهة أخرى لذلك يعمد الفرد التي لديه عقدة النقص إلى أسباب السلوك التعويضي الذي يساند الأنا المقهورة ومن أساليب التعويض لجوء الفرد إلى الامتهان بوظيفة تكفل التصرفات التي من شأنها أن تعوضه عما يعاني منه من عقدة نقص ، وبالنسبة لما قد يفسر به عقدة النقص من **لاشعور جمعي** فإننا نجد نظرية يونج المتعلقة باللاشعور الجمعي الذي يتوارثه البشر وهو اللاشعور الذي يتمدد بجذوره إلى القبائل البدائية بما يوجد فيه من مقومات مكبوتة متباينة أما التفسير الفسيولوجي فهناك من علماء النفس من يحاولون رد جميع الظواهر النفسية إلى الحالات التي ينقلب عليها الجسم سواء فيما يتعلق بتركيبه الظاهري أم فيما يتعلق بكيمياء الجسم فمن حيث التركيب الظاهري يذهبون إلى أن العاهات والتشوهات التي تلحق بالجسم تنعكس بآثارها الحالة النفسية للفرد ومن ثم فإن صاحب العاهة يتخذ موقفاً من ثلاثة مواقف فهو ١- إما أن يضرب صفحاً عن عاهته بحيث لا تكاد تؤثر في حالته النفسية أو في علاقاته بغيره ، ٢- وإما أن يخضع لتأثيرها في نفسه فيحس بأنه أقل قدرأً من سائر البشر غير المصابين بمثل تلك العاهة أو التشوه ، ٣- وإما أن يلعب إحساسه بالعاهة أو التشوه دوراً في حياته بحيث ينتهي به الأمر إلى التعويض الناجح أو إلى الخائب عن عاهته أو تشوّهه ، أما عن كيمياء الجسم نجد أن لديه الحالة النفسية تسير وراء الحالة الكيميائية بالجسم فالشخص الذي تكون الغدة الدرقية ضعيفة في إفرازها إنما يكون بليد التفكير والحركة والتصرف وضعيف الإرادة بحيث ينتهي إليه الحال إلى الشعور بالنقص والإحساس بالتخلف عن باقي الأقران الذين يتعامل معهم فهو يحس بالنقص أو بالدونية .

ويذهب التفسير الأخلاقي لعقدة النقص إلى أن الشخصية تستطيع أن تتخلص من الإحساس بالنقص ومن عقدة النقص بمجرد الإيمان بمبدأ أخلاقي سليم أو متعارض مع الإحساس بالدونية فالكلمة العليا في رأيهم للأخلاق وليست للعادة.

العلاج النفسي

فالإحساس بالنقص بالدرجة المعقولة وبالقدر الذي يمكن المرء من العمل وتوظيف ذلك الإحساس التوظيف السليم لتغطية ذلك الإحساس وتخفيض حدته إنما هو إحساس ضروري ولازم لكي يتسنى للإنسان كفرد وكمجتمع أن يتقدم في معارج الرقي والتقدم .

- وقد يصاب الإنسان بأكثر من عقدة نقص واحدة في الوقت الواحد وذلك لأن بشخصية الإنسان الكثير من الجوانب التي يمكن أن يحس فيها شعورياً أولاً شعورياً بالنقص بل هناك بالنسبة للموضوعات الخارجية التي يمكن أن يصاب المرء بعقدة نقص بإزائها فلقد يصاب شخص ما بعقدة نقص في حل المسائل الحسابية ولا يكون عجزه عن حل أبسط المسائل الحسابية نتيجة تخلف عقلي أو تدهور في الذكاء بل لأنه أصيب بعقدة متبلورة حول الموضوعات الحسابية لأسباب انفعالية وجدانية ، فإذا وجدت في نفسك أن العوامل الانفعالية هي التي تحول بينك وبين التقدم في ضرب الحياة المتباينة فعليك أن تتأكد أن المسائل تتعلق بعقد النقص التي تكونت لديك بإزاء تلك المجالات ، ويمكن أن يعتمد المرء على نفسه في علاج نفسه بنفسه بالنسبة لغالبية عقد النقص سواء كانت متعلقة به شخصياً أم كانت متعلقة بموضوع ما من الموضوعات الخارجية أم كانت متعلقة بمهارة ما من المهارات أو بتحصيل مادة ما من المواد الدراسية .

وما نقترحه هنا هو ما يعرف بالاستبطان (Introspection) وهو قراءة ذاتية أو الوقوف موقفاً موضوعياً من جانب الشخص لنفسه والواقع أن عملية الاستبطان هذه مفيدة بالفعل من الناحية العملية وكثيراً ما أدت إلى تخلص كثير من الناس من حالات نفسية متباينة ومن أهمها الإحساس بالنقص وعقدة النقص،

والاستبطان كما يعرفه (مكدونالد) هو محاولة دراسة قوانين السلوك بملاحظة الشخص لنفسه أي تقدير الشخص لذاته عن طريق مشاعره الشخصية وإرجاعات ويحتمل أن تفشل هذه المحاولات ما لم يكن لدى الشخص استبصار بعقدة الشخصية .

- ويتضح من هذا التعريف للاستبطان أنه يشكل في يد الشخص الواقعي أداة نافعة للتخلص من العقدة النفسية ومن بينها عقدة الدونية أو النقص وتعبير آخر فإن على المرء ألا يهرب من حقيقة بل عليه أن يتقبل ذاته وهي من العمليات الأخلاقية والنفسية في نفس الوقت وطالما استطاع الإنسان أن يتقبل ذاته فإنه يستطيع أن يتقبل الواقع من حوله بل والرضى بالإمكانات المتاحة.