

حياتنا الانفعالية

الانفعال

الانفعال نوع من الاستجابة أو نوع من السلوك يتميز بحالة من التهيج والتوتر والاضطراب تشمل جميع أجزاء الكائن الحي ، وتؤثر في وظائفه البدنية والعقلية . ويحدث الانفعال في الأصل كرد فعل للمؤثرات الشديدة التي تؤذي الكائن الحي أو تهدد حياته بالخطر ، أو التي يشعر الكائن الحي بشدة حاجته إليها . وللانفعال في هذه المواقف وظيفة بيولوجية هامة إذ أنه يساعد الكائن الحي على مقاومة المواقف الخطرة أو على الهروب منها أو على مواصلة السعي والجهد للحصول على الشيء الذي يحتاج إليه . ويرجع ذلك إلى أن حالة الانفعال تحدث بعض التغيرات الفسيولوجية التي تؤدي إلى زيادة كمية السكر في الدم ، وإلى زيادة كمية الدم في الأطراف . ويساعد ذلك على زيادة النشاط وهو أمر مفيد في مثل هذه المواقف التي تتطلب مزيداً من النشاط والجهد

ولو أن الإنسان استطاع أن يمتنع عن الانفعال في غير هذه المواقف لأمكنه أن يتجنب كثيراً من الاضطرابات والأمراض البدنية والنفسية . ولكننا نشاهد أن الناس عادة ينفعلون في كثير

من المناسبات ولأتفه الأسباب . وإذا انفعّل الإنسان في غير المواقف الطبيعية للانفعال وهى المواقف التى أشرنا إليها سابقاً كان الانفعال فى الغالب دلالة على عدم التكيف وعدم التوافق أو عدم الاتزان . ويفقد الانفعال فى هذه الحالة فائدته البيولوجية . بل إنه يصبح على العكس مضرّاً .

أثر الانفعال فى الصحة

ولقد عنى الأطباء فى السنوات الأخيرة بدراسة علاقة الحياة الانفعالية بكثير من الأمراض البدنية التى يشكو منها الناس . ولقد تبين من هذه الدراسة أن للحياة الانفعالية تأثيراً كبيراً فى نشوء كثير من الأمراض البدنية . وتعرف هذه الحركة الجديدة فى الطب « بالطب السيكوسوماتى » أى الطب النفسى الجسمى . وسأحاول فيما يلى أن أشير إلى أهم الأمراض البدنية التى تحدث عن اضطراب الحياة الانفعالية .

دلت الأبحاث العلمية الكثيرة التى أجراها الباحثون فى الطب السيكوسوماتى على أن كثيراً من اضطرابات الوظائف المعدية والمعوية إنما تنشأ عن الحالات الانفعالية التى يتعرض لها الإنسان . ومن هذه الاضطرابات مثلاً الإسهال والإمساك ، والقىء ،

واضطرابات الهضم ، والقرحة المعدية ، والتهاب القولون ، واضطرابات وظائف التبول والتبرز كما يشاهد مثلاً في حالات التبول أو التبرز غير الإرادى .

وينشأ عن اضطراب الحياة الانفعالية أيضاً كثير من الاضطرابات التي تصيب الأوعية الدموية والقلب مثل ارتفاع ضغط الدم الذي يحدث عادة عن الغضب وبعض حالات الصبراع النفساني ، ومثل أوجاع القلب وسرعة خفقانه واضطراب دقانه وهي حالات تنشأ عادة عن انفعال الغضب الذي يكون في الأغلب مكبوتاً ، كما تنشأ أيضاً عن الشعور بالذنب .

ومن الاضطرابات المألوفة التي تنشأ عن حالات انفعالية اضطرابات التنفس كمرض الربو الذي قد يحدث نتيجة القلق النفسى الشديد والشعور بالنقص والميل الشديد نحو الاعتماد على الوالدين . وكذلك الحمى المعروفة بحمى القش (هي فيفر) التي يبدو أنها تحدث أحياناً نتيجة لكبت بعض الميول الجنسية التي تشترك فيها حواس البصر والشم . وكذلك التهاب الحنجرة وحالات البرد والزكام وهي حالات قد تحدث نتيجة لكبت انفعال الغضب .

ومن الاضطرابات البدنية المعروفة التي تحدث عن حالات انفعالية

اضطرابات الجلد كحالات الارتيكاريا المزمنة التي رأى بعض الباحثين من الأطباء أنها راجعة إلى رغبات جنسية مكبوتة .

ومن المعروف أيضاً أن الحالات الانفعالية تلعب دوراً هاماً في بعض اضطرابات الوظائف الغدية . فقد وجد مثلاً أن زيادة إفراز الغدة الدرقية قد يرجع إلى حالات القلق والكراهية . ووجد أيضاً أن للحالات الانفعالية أهمية في بعض حالات مرض السكر ، وفي اضطرابات الحيض عند النساء .

ومن الاضطرابات البدنية التي تنشأ عن حالات انفعالية الصرع وفقدان المقدرة الجنسية والصداع المزمن .

ولما كان اضطراب الحياة الانفعالية يسبب كل هذه الأمراض البدنية الكثيرة أصبح من الواجب على كل إنسان أن يحاول تنظيم حياته الانفعالية تنظيماً يكفل له حياة هادئة مستقرة سعيدة خالية من الأمراض والآلام . يجب على كل إنسان أن يمتنع عن الإسراف في الانفعال بدون مبرر ، وأن يكف عن التغالى في الغضب ، والإسراف في الخوف ، والاسترسال في القلق والأوهام والوساوس . فكل هذه الأمور من شأنها أن تؤدي إلى الأمراض البدنية والآلام النفسية .

الخوف

الخوف انفعال طبيعي في الإنسان . وهو يردى وظيفة هامة فهو يدفع الإنسان إلى الهرب من الخطر وإلى الحذر منه فيعينه ذلك على حفظ حياته . غير أنه كثيراً ما يتجاوز الخوف هذه الوظيفة المفيدة فيصبح سبباً لإلحاق الضرر بحياة الإنسان .

ومع أن الخوف فطرى في الإنسان إلا أن الأشياء التى يمكن أن تثير خوف الطفل الصغير قليلة جداً . وقد دلت التجارب التى قام بها علماء النفس على أن الطفل الصغير لا يكاد يخاف إلا من الأصوات الشديدة المفاجئة ، ومن فقدان السند والسقوط . وفيما عدا ذلك فلا يخاف الطفل المولود حديثاً من أى شىء على الإطلاق . فهو لا يخاف الظلام أو النار أو الثعابين أو القطط أو الكلاب أو غير ذلك من الحيوانات والطيور والأشياء التى قد يخافها كثير من الكبار . وإذا كان الأمر كذلك فكيف أصبح الإنسان يخاف أشياء كثيرة جداً لم يكن يخافها وهو طفل . والجواب على ذلك هو أن الإنسان إنما يتعلم الخوف كما يتعلم أخلاقه وطباعه وميوله واتجاهاته وجميع مقومات شخصيته .

ويتبين ذلك بوضوح من تجربة أجراها أحد علماء النفس الأمريكيين . قدم هذا العالم النفساني فأراً أبيض إلى طفل صغير يبلغ من العمر أحد عشر شهراً تقريباً ، فلم يخف الطفل منه بل سر له ومد يده إليه ليداعبه . وما كادت يد الطفل تلمس الفأر حتى قرع العالم النفساني قطعة من الحديد من وراء الطفل فصدر صوت شديد يخاف منه الطفل . ولما تكررت هذه العملية عدة مرات ابتدأ الطفل يخاف من الفأر . فكلما قدم الفأر له بعد ذلك خاف منه وابتعد عنه . وهكذا نرى أن الطفل قد تعلم الخوف من الفأر ، وهو لم يكن يخافه من قبل هذه التجربة .

وعلى هذا النمط يمكن أن يتعلم الإنسان كثيراً من المخاوف . فإذا حدث انفعال الخوف لأي سبب من الأسباب التي تستدعي الخوف ، أرتبط انفعال الخوف ببعض العوامل الخارجية التي كانت موجودة أثناء حدوث الانفعال بحيث تكتسب هذه العوامل القدرة على إثارة انفعال الخوف فيما بعد . وقد رأينا في التجربة التي ذكرناها سابقاً أن انفعال الخوف حدث في الأصل عند الطفل من الصوت الشديد المفاجيء ، ولكنه حدث في وقت كان الطفل ينظر فيه إلى الفأر ويمد يده إليه ، فحدث « ارتباط » بين الخوف وبين الفأر ، واكتسب الفأر القدرة على إثارة خوف الطفل بعد ذلك كلما تراءى له . وتعرف هذه الطريقة التي يتعلم بها الإنسان كثيراً من انفعالاته « بالارتباط الشرطي » .

وفضلاً عن هذا الارتباط ، فللخوف خاصية أخرى هامة هي قابليته للانتشار والتعميم . فالطفل الذى تعلم الخوف من الفأر قد أصبح بعد ذلك يخاف أيضاً من القطط والكلاب وكل الحيوانات الأخرى ذات الفراء . كما أصبح يخاف أيضاً الملابس التى بها فرو كبلاطى الفرو مثلاً . ونستطيع أن نذكر من حياتنا اليومية كثيراً من الحالات المماثلة . فالطفل الذى يخشى أباه مثلاً قد يخشى أيضاً مدرسه ورئيسه فى العمل وكل شخص آخر يشبه أباه فى سلطته . والشخص الذى يصاب فى حادث تصادم سيارة قد يصبح بعد ذلك يخاف ركوب جميع السيارات الأخرى ، وقد يخاف أيضاً ركوب القطارات وجميع وسائل المواصلات الأخرى .

وكثيراً ما تبدو بعض المخاوف غريبة وغير معقولة ولا يستطيع الإنسان أن يعلل أسبابها . وتعرف هذه المخاوف عادة بالمخاوف المرضية . ومن أمثلة ذلك الخوف من الأماكن المغلقة أو المرتفعة أو الفسيحة ، والخوف من الماء وبعض الحيوانات الأليفة . ولا شك فى أن الإنسان إنما يتعلم هذه المخاوف المرضية أيضاً عن طريق الارتباط الشرطى الذى شرحناه سابقاً . وغالباً ما يتعلمها فى أيام الطفولة .

ولا يرتبط الخوف بالعوامل الخارجية فقط بل قد يرتبط أيضاً ببعض الدوافع والعوامل النفسية الداخلية . وهذا مما يجعل مهمة

البحث عن سبب الخوف أكثر تعقيداً وأكثر صعوبة . ومن الأمثلة على ذلك ما يشاهد أحياناً من ارتباط الخوف بالدافع الجنسي . وقد يؤدي ذلك إلى التخلي عن الرغبة الجنسية نهائياً للتخلص مما تشيره من خوف وقلق . وهذا هو سبب كثير من حالات عدم المقدرة الجنسية عند الرجال ، وحالات البرود الجنسي عند النساء . وقد يرتبط الخوف بدافع الخلق والابتكار وذلك حينما يتكرر عقاب الطفل على محاولات الخلق والابتكار التي أقدم عليها من تلقاء نفسه وبدون إذن والديه ، فينشأ الطفل وهو يخشى الإقدام على أعمال جديدة ويتهيب من تحمل المسؤوليات . ويرجع كثير من حالات القلق النفسى والخوف الملبهم الغامض الذى يشكو منه كثير من الناس ولا يعرفون له سبباً إلى حالات من هذا النوع الذى ارتبط فيه الخوف ببعض الدوافع والعوامل النفسية الداخلية . وقد تكون هذه الدوافع فى بعض الأحيان لا شعورية .

ويصاحب انفعال الخوف كثير من التغيرات الفسيولوجية التى تنشأ عنها إحساسات ومشاعر مختلفة . وفيما يلى بيان أهم الأعراض التى تصاحب الخوف كما دلت على ذلك بعض الإحصائيات التى قام بها علماء النفس ، وتدل الأرقام على نسبة تكرار ذكر هذه الأعراض فى الإحصائيات التى أجريته .

٨٦٪	سرعة خفقان القلب
٧٥٪	الإحساس بالهبوط في المعدة
٥٩٪	الإحساس بوجع المعدة
٥٦٪	الرعشة
٥٥٪	تصبب العرق البارد
٥٢٪	الإحساس بتقلص المعدة
٥١٪	الشعور بالضعف والإغماء
٢٤٪	التقيء
١٠٪	فقدان السيطرة على عملية التبرز
١٠٪	التبول غير الإرادى

كيف تتخلص من الخوف

يلجأ الآباء والأمهات والمربون إلى كثير من الوسائل لتخليص الأطفال من مخاوفهم المختلفة كالخوف من الظلام أو الكلاب والقطط والحيوانات الأخرى المختلفة . وقد أجرى علماء النفس كثيراً من التجارب لمعرفة مدى فائدة هذه الوسائل في تخليص الأطفال من الخوف . وسنحاول فيما يلي أن نشير باختصار إلى هذه الوسائل المختلفة مبينين ما أظهرته التجارب عن مدى فائدتها في تعليم الأطفال الإقلاع عن الخوف .

١ - إبعاد الشيء المخيف . يلجأ كثير من الآباء والأمهات إلى وقاية الطفل من الخوف بإبعاد الشيء الذي يخيفه عنه . فإذا كان الطفل يخاف القطة مثلاً فهم يحاولون دائماً أن يحولوا دون رؤيته للقطط . وقد يعتقد الآباء والأمهات أنهم بذلك إنما يقضون على خوف الطفل ، أو أنهم بذلك إنما يساعدون الطفل على نسيان الخوف من القطط . وقد أثبتت التجارب أن هذه الطريقة لا تفيد أبداً في تخليص الأطفال من الخوف . فقد تمضي مدة طويلة لا يرى الطفل فيها القطط التي تخيفه ، ولكنه إذا رأى قطة بعد ذلك في أية مناسبة من المناسبات فلا يلبث أن يخافها كما كان يخافها من قبل . فإبعاد الشيء المخيف عن الطفل لا يجعل الطفل ينسى الخوف أو يقلع عنه .

٢ - كثرة تعرض الطفل للشيء المخيف . وقد يظن بعض الناس أنهم يستطيعون تعليم الطفل الإقلاع عن الخوف إذا ما أكثروا من تعريض الطفل إلى الشيء الذي يخيفه . فهم يعمدون مثلاً إلى تقريب القطة من الطفل باستمرار على أمل أن يعتاد الطفل عليها ويطمئن إليها ويقلع عن خوفه منها . وقد بينت التجارب أن هذه الطريقة قد تفيد في بعض الأحيان . ولكنها قد تضر في أحيان أخرى فيصبح الطفل أكثر خوفاً من قبل وأشد فرعاً .

وقد يحدث ضرر آخر من هذه الطريقة أيضاً إذ من الممكن أن ينتشر الخوف ويرتبط بكثير من الأشياء الأخرى المحيطة بالطفل أثناء تقريب القطة منه . فقد يرتبط الخوف مثلاً بالأشخاص الذين يقربون القطة من الطفل . وبذلك تزداد مخاوف الطفل ، وتتعدد الأشياء التي تخيفه .

٣ - التوبيخ والسخرية . وقد يلجأ الآباء والأمهات إلى توبيخ أطفالهم والسخرية منهم والتهكم عليهم بغرض تحميسهم وحثهم على ترك الخوف . وقد أثبتت التجارب أن هذه الطريقة غير مجدية ، بل إنها قد تكون مضرّة . فإذا كان خوف الطفل شديداً فإن التوبيخ والسخرية لا يجديان في تقايل الخوف ، ولكنهما قد يدفعان الطفل إلى كره والديه والحقدهما . وإذا تكرّر التوبيخ والسخرية من أفراد آخرين كالمدارسين والأصدقاء وغيرهم فقد تزداد حالة الطفل سوءاً ، وقد يتولد فيه شعور عدائي ضد الناس وضد المجتمع على وجه عام .

وطريقة التوبيخ والسخرية أكثر ضرراً إذا استخدمت مع الشبان ، لأن الشبان في العادة يكونون أكثر من الأطفال تأثراً بالتوبيخ والسخرية والتهكم .

٤ - الوقناع . يظن بعض الناس أنهم يستطيعون تعليم الأطفال

الإقلاع عن الخوف بمجرد التحدث اليهم ومحاولة إقناعهم بترك الخوف .
وقد دلت التجربة على أن الكلام وحده لا يحدى في تعاليم الأطفال
الإقلاع عن الخوف .

٥ - **التقليد الاجتماعي** . أثبتت التجربة أن الطفل الذي يخاف
بعض الحيوانات قد يجرؤ على الاقتراب منها إذا ما شاهد أطفالاً آخرين
يقربونها ولا يخافونها . فتقليد الآخرين وتقبل الإيحاء منهم قد يكون
عاملاً هاماً في جعل الأطفال يقلعون عن بعض مخاوفهم .

غير أن التقليد الاجتماعي قد يؤدي أيضاً في بعض الحالات الأخرى
إلى نتيجة عكسية . فقد يحدث أن يتعلم الأطفال الخوف من القطة مثلاً
إذا ما رأوا طفلاً يبكي ويصرخ عند رؤيته للقطة .

فن الواجب إذن أن تستعمل هذه الطريقة في شيء من الحذر ،
وتحت الملاحظة الدقيقة حتى يمكن تجنب مثل هذه النتائج العكسية .

٦ - **تصحيح التعلم** . إن أحسن وسيلة لتعليم الأطفال الإقلاع عن
الخوف هي الوسيلة التي تعرف « بتصحيح التعلم » أو « بتغيير الارتباط
الشرطي » ، وهي الوسيلة التي يقوم فيها المرء بإحلال انفعال آخر مفرح
كانفعال السرور والرضا مثلاً محل انفعال الخوف والفرع . فإذا كان
الطفل يخاف القطة مثلاً فمن الممكن أن نقضى على هذا الخوف بالطريقة

الآتية . دع الطفل يجلس على مائدته ليتناول طعاماً محبباً إليه ، أو دعه يقوم بأى عمل آخر يدخل على نفسه الرضا والسرور . وفى أثناء تناول الطعام أو فى أثناء قيامه بأى عمل آخر يسره يمكنك أن تظهر القطة له وهى موضوعة فى قفص وعلى مسافة بعيدة منه بحيث لا يمكن أن تشير فيه الخوف . إفعل نفس الشيء فى اليوم التالى مع تقريب القطة من الطفل قليلاً . وبتكرار هذه العملية فى أيام متتالية مع تقريب القطة من الطفل بالتدريج يمكن أن يقلع الطفل عن خوفه من القطة بهائياً . وقد أيدت التجارب هذه النتيجة وأصبح الطفل فى النهاية يأكل والقطة على المائدة أمامه دون أن يخاف منها .

على أنه من الواجب أن تستخدم هذه الطريقة بحذر شديد . فإذا كان خوف الطفل شديداً ، وقربت القطة منه بسرعة أثناء الأكل فقد يحدث أن يخاف الطفل من الطعام بدلاً من أن يقلع عن الخوف من القطة .

٧ - **العرج النفساني** . وفى كثير من الحالات يكون الخوف غامضاً مهماً لا يتعلق بشيء معين . وتعرف هذه الحالات من الخوف بالقلق النفسى . وللخاص من مثل هذه الحالات من الخوف يجب الكشف عن العوامل اللاشعورية التى تسبب الخوف وهذا يستلزم بلا شك الاستعانة بالإخصائيين النفسانيين .

الشعور بالنقص

الشعور بالنقص شعور بغيب كئيب يسبب لصاحبه كثيراً من الآلام والشقاء ، ويأحق به كثيراً من الأضرار . فهو يجعل الإنسان يفقد الثقة بنفسه ، ويجعله يستشعر الضعف والذلة والمهانة . ويدفعه ذلك الى الابتعاد عن الناس وعن المجتمعات ، فيعيش وحيداً منفرداً تحيط به المخاوف وتكتفه الأوهام .

وقد كتب إلى طالب جامعي يصف مشاعر النقص التي يحس بها وما تسببه له من آلام وشقاء فقال : « عومات منذ طفولتي المبكرة بقسوة شديدة ، ومنعت من اللعب والاختلاط بسواي من الأتراب . وأسفر ذلك عن خجل شديد ، وكرهية للألعاب الرياضية كافة ، وشعور بالنقص ، وميل إلى الوحدة والانطواء . هذا إلى جانب ما كنت أشعر به من ضعف جسماني . وقد أسفر ذلك بدوره عن موجة من السخرية والنقد والتعنيف من جانب أخى الأكبر ، الأمر الذي زاد الطين بلة فأصبحت أسيراً للشعور بالحقارة الزائدة . وترعرع هذا الشعور حتى أصبح جزءاً لا يتجزأ من نفسي . وقد فشلت جميع المحاولات التي قمت بها للاندماج في المجتمع . فالشعور بالحقارة يغمرني ،

كما أن الخوف من النقد قد تسلط على نفسى ، فجعلنى فريسة للقلق والاضطراب النفسى . .

ثم التحقت بالجامعة فى العام الماضى . وزاد ما لى من اضطراب نفسى . واستولى على الخوف القديم بكل مظاهره تماماً كما كنت أخشى والدى فى طفولتى . فأصبحت أرهب السير فى الطريق ، وأرهب أن استقل تراماً أو أوتوبيساً إلا مضطراً اضطراباً . وإذا ما وجدت فى جمع من الناس أحمر وجهى واضطرب فكرى . وأثر كل ذلك فى دراستى فأصبحت مضطرب الفكر لا أستطيع أن أكون لى رأياً فى أبسط الأمور . وتحول هذه المشاعر بينى وبين الاطلاع والتشقيف ، وتجعلنى لا أفهم شيئاً مما أقرأ بسبب ما أشعر به من تلبذ ذهنى شديد . إن الشعور بالحقارة ينغص على كل صغيرة وكبيرة فى حياتى . وقد تسلط على هذا الإحساس إلى درجة أنى لا أستطيع أن أرى نفسى فى المرآة . وإذا نظرت إلى صورتى ازداد شعورى بحقارة نفسى .

وإنى أشعر دائماً بالخطأ فى تصرفاتى . فإذا ما قابلت صديقاً لى بالغت فى الترحيب به . فإذا ما انصرف شعرت بأنى أهنته وقصرت نحوه كل التقصير .

وإذا أردت مغادرة منزلى لمباشرة عملى الجامعى ، لازمتنى رعشة

خفيفة في جميع أنحاء جسمي ، كما شعرت برغبة في التقيؤ وأحسست
بأنني فقدت السيطرة على أعصابي تماماً . . .

هذه صورة واقعية للآلام التي يشعر بها هذا الشاب الذي يشكو
من عقدة النقص . وما أكثر الشبان الذين يقاسون هذه الآلام . ونحن
إذا ما حللنا البيانات التي وردت في خطاب هذا الطالب استطعنا
أن نبين عدة عوامل هامة ساعدت على توليد الشعور بالنقص .

أولاً : القسوة الشديدة التي كان يعامل بها وهو طفل . فإن من
شأن هذه القسوة أن تولد الخوف والجنون والشعور بالنقص في
نفس الطفل .

ثانياً : أن السخرية والنقد اللذين كان يوجههما إليه أخوه الأكبر
قد ساعدا أيضاً على توليد الشعور بالنقص .

ثالثاً : أن منعه من الاختلاط بغيره من الأطفال وحرمانه من
اللعبة معهم قد ساعد أيضاً على اكتساب الميل نحو الوحدة والانطواء
على النفس ، كما قوى ذلك عادة الخجل والخوف من المجتمعات .

رابعاً : كان هذا الشاب يشعر بضعف بدني منذ الصغر . وكل
قص أو عاهة بدنية أو كل ضعف في مقدرة الطفل إنما تجعله يشعر

بعجزه وضعفه وعدم قدرته على مسايرة غيره من الأطفال ، ويساعد ذلك على عادة على توليد الشعور بالنقص .

خامساً : ونستطيع أن نضيف إلى العوامل السابقة الذشاة فى أسرة فقيرة لا تستطيع أن تلبي جميع طلبات وحاجات الطفل . فاذا أخذ هذا الطفل فيما بعد يقارن نفسه بغيره من الأقران الأثرياء ابتداءً يشعر بالفقر والمذلة . ويساعد ذلك عادة على توليد الشعور بالنقص .

هذه هى بعض العوامل التى تساعد على توليد الشعور بالنقص . وقد اجتمعت كلها فى هذا الطالب الجامعى فسببت له كل هذه الآلام التى شرحها فى خطابه .

هذه قصة طفل قسا عليه والداه ، ومنعاه من الاختلاط واللعب بغيره من الأطفال ، وسخر به أخوه الأكبر ، وأفرط فى نقده وعتابه فولد ذلك كله فى نفسه الشعور بالنقص الذى يسبب له كثيراً من الآلام والشقاء .

أيها الآباء والأمهات .. إنكم تستطيعون أن تجنبوا أولادكم هذا الشقاء إذا ما فطنتم إلى هذه العوامل التى ولدت فى نفس هذا الشاب الشعور بالنقص فعملتم على تجنبها أو حاولتم تخفيف أثرها بالمعاملة الحسنة والتوجيه السديد .

كيف تتخلص من الشعور بالنقص

إذا كنت تعاني من الشعور بالنقص فهذا هو بعض الوسائل التي يمكن أن تتبعها للتغلب على الشعور بالنقص .

١ - يجب أن تعلم أن كثيراً من العظماء والأبطال والشخصيات البارزة في التاريخ كانوا يشعرون بالنقص في فترة ما من حياتهم ، وكان هذا الشعور بالنقص دافعاً قوياً دفعهم إلى العمل والجد والكفاح والمثابرة حتى بلغوا المجد والشهرة . فببتهوفن كان أصماً ولكن صممه لم يمنعه من العمل والجد حتى أصبح من عباقرة الموسيقى . والسيدة هيلين كيلر صماء بكماء ، ولكن ذلك لم يمنعها من التغلب على ما بها من نقص ، فتعلمت وتشققت وبلغت من الشهرة ما عوض عليها نقصها . وروزفلت رئيس أمريكا السابق كان مصاباً بالشلل ، ولكن ذلك لم يمنعه من أن يكون رجل أمريكا الأول ورئيس حكومتها . وطه حسين لم يمنعه فقدان البصر من أن يصبح أديب مصر الكبير وأحد وزرائها النابغين .

فإذا كنت تعاني نقصاً بدنياً أو عاهة تشوه شكلك فلا يجب أن يكون ذلك سبباً للخجل أو الشعور بالنقص . يجب أن تعلم أنك تستطيع أن تكسب احترام الناس وتقديرهم وحبهم إذا ما استطعت

أن تقوم بعمل نافع مجيد يلفت الأنظار إليك ويكسبك إعجابهم واحترامهم . وإذا أعجب الناس بعبقريتك وبطولتك فإنهم لا يهتمون إطلاقاً إذا كنت أعمى أو أصماً أو مصاباً بآفة عاهة بدنية أخرى .

حاول أن تعرف مواهبك المختلفة ، وأحرص على تدريب هذه المواهب وصقلها . إن استغلالك لبعض مواهبك الممتازة ونجاحك في تاحية معينة من نواحي الحياة من شأنه أن يعوض النقص الذى تشعر به فى نواح أخرى من شخصيتك .

٢ - يرجع الشعور بالنقص فى كثير من الحالات إلى التجارب والخبرات المختلفة التى مرت بالإنسان أثناء الطفولة . فالمعاملة القاسية ، والإهانة المستمرة ، والعقاب الطائش الذى لا مبرر له ، والسخرية والتهكم اللذان يتعرض لهما بعض الأطفال ، وعدم التشجيع وتثبيط الهمة . . كل ذلك من شأنه أن يولد الشعور بالنقص . فكل هذه الأشياء تترك فى نفس الطفل « إيحاء » بأنه شخص فاشل ناقص لا نرجى منه فائدة . ويتسلط هذا الإيحاء على نفسه فيجعله يشعر بالنقص دائماً ، ويتوقع الفشل دائماً .

إنك تستطيع أن تتغلب على هذا (الإيحاء الضار) بنوع آخر من (الإيحاء الذاتى النافع) . يجب أن تتوقع دائماً أنك ستنجح

فيما تقوم به من أعمال . يجب أن تتأكد أن الناس لا يترقبونك باهتمام كما تتخيل ، ولا يعدون عليك أخطاءك كما تتصور . ولا تحاول دائماً أن تحلل إحساساتك ومشاعرك في كل لحظة وفي كل موقف فإن ذلك يساعد على إظهار مشاعر الخوف والنقص . وإذا أردت أن تقوم بعمل فقل لنفسك كثيراً إنك قادر عليه وإنك سوف تؤديه على أحسن وجه .

وإذا أردت أن تذهب إلى مجتمع فقل لنفسك إنك متسيطر على أعصابك واثق بنفسك ، وإنك سوف تتكلم في المجتمع بجرأة وشجاعة ، وإنك ستكون موقفاً في حديثك وسيعجب بك الناس وسيحبونك .

٣ - لا تباعد عن الناس بل كن ودوداً محباً لهم . فإذا أحببت الناس حبوك وأعجبوا بك والتفوا حولك . وسيشعرك ذلك بالثقة في نفسك .

٤ - مارس الألعاب الرياضية ففيها فائدتان . فأولاً ، ستتحسن صحتك البدنية وسيؤثر ذلك تأثيراً قوياً على معنوياتك وصحتك النفسية ، فستحس بالسعادة والبهجة ، ويساعد ذلك عادة على الثقة بنفسك . وثانياً ، ستضطر في الرياضة إلى الاختلاط بكثير من الناس في

حالات لا يمكن أن يظهر فيها الشعور بالنقص . ذلك لأن ما تقوم به من نشاط وحركة أثناء الألعاب الرياضية من شأنه أن يخفف مشاعر النقص أو يزيلها . وبذلك تتعود على مقابلة الناس والتعامل معهم بدون ظهور مشاعر النقص . وسيكون ذلك من العوامل التي تساعدك على تكوين علاقات وارتباطات جديدة سليمة مع الناس .

الغضب

الغضب انفعال طبيعي في الإنسان ، وهو يؤدي فائدة هامة لأنه يزيد من نشاطه ويدفعه في بعض المناسبات الى القيام ببعض الأعمال العنيفة لإزالة العوائق التي تعترض سبيله أو التي تهدده بالخطر . ولكن كثيراً ما يشتت انفعال الغضب ، ويظهر في كثير من المناسبات التي لا تبرره ، ويصعب على الإنسان التحكم فيه فيؤدي إلى كثير من النتائج الضارة .

ويظهر انفعال الغضب نتيجة للحرمان أو المنع . فالحيلولة بين الطفل وبين الوصول إلى شيء يرغب فيه يثير غضبه ويدفعه إلى البكاء والصراخ والقيام ببعض الأعمال العنيفة كالرفس والضرب ومهاجمة الآخرين .

وأول ما يشاهد من حالات الغضب عند الأطفال الصغار يكون في الغالب نتيجة تقييد حركاتهم البدنية . فالطفل الصغير يغضب إذا قيدت أطرافه ، أو إذا وضع في مكان ضيق لا يسمح له بحرية الحركة . إما فيما بعد حينما يكبر الطفل فإن أهم شيء يثير غضبه هو الحرمان والمنع . فهو يغضب إذا حلت بينه وبين اللعب ،

أو إذا منعت عنه طعاماً يرغب فيه .

ومن الأشياء التي تثير غضب الأطفال عادة إرغامهم على اتباع بعض العادات والأنظمة . فإن إرغامهم على مثل هذه الأمور إنما يتضمن في الحقيقة تقييداً لحريتهم الطبيعية . وهذا هو في الغالب ما يثير غضبهم .

ومما يغضب الأطفال أيضاً شعورهم بالعجز عن تحقيق أغراضهم ورغباتهم . وقد يكون عجزهم ناشئاً عن تدخل الكبار ومنعهم لهم . أو قد يكون ناشئاً عن عجز طبيعي في قدرات الطفل . فالطفل الذي لا يستطيع أن يساير زملاءه في اللعب لأنه أضعف منهم ، أو لأنه مصاب بمرض أو عاهة تمنعه من مشاركتهم يكون عرضة للغضب المستمر الذي قد يتخذ أشكالاً وصوراً مختلفة يكون لها أثر كبير في حياة الطفل وفي أسلوب معاملته للناس وللمجتمع على وجه عام .

ومن أهم الأسباب التي تثير غضب الأطفال الشعور بالحرمان من حب الوالدين وعطفهما . ويشتد هذا الشعور عادة حينما يولد طفل جديد في الأسرة فيتجه جزء كبير من حب الوالدين إلى هذا الطفل الجديد . ويغضب الطفل لهذا التهديد المباشر لمركزه في الأسرة ، ويدفعه غضبه إلى « الشقاوة » والمعاكسة والقيام بكثير من أعمال المشاكسة التي تثير غضب الوالدين فيعاقبانه على هذه الأعمال . ويزيد هذا العقاب

يبدوره من شعور الطفل بالحرمان فيزداد غضبه وتزداد شقاوته
والمشا كسته .

وانفعال الغضب قابل للتحويل . فقد يغضب الطفل من والديه
ولكن خوفاً من عقابها قد يمنعه من توجيه غضبه نحوهما . وبذلك
يتحول غضبه نحو أشخاص آخرين . فترى الطفل يضرب أشقاءه الصغار
والخدم وأطفال الجيران وزملاءه في المدرسة . وقد يتحول غضبه
نحو الحيوانات فتراه يردى القطط والكلاب وغير ذلك من الحيوانات
الأخرى الأليفة التي تصادفه . ولكل ذلك يبدو الطفل في نظر الناس
وفي نظر أسرته شاذاً غريب الأطوار .

ومن الواجب على الآباء والأمهات أن يعنوا بتعليم أطفالهم منذ
الصغر التغلب على انفعال الغضب والتحكم فيه . وأن أول ما يجب على
الآباء والأمهات في هذا الصدد هو محاولة فهم الدوافع الحقيقية التي
تدفع الطفل للغضب ولما يقوم به من أعمال العنف والمشا كسة .
ولما كان الغضب ينشأ في الأصل نتيجة لمنع بعض الدوافع الطبيعية
عند الطفل والمحاولة دون تحقيق بعض رغباته ، أصبح من الواجب
على الآباء والأمهات أن يبحثوا عن هذه الدوافع وتلك الرغبات وأن
يعملوا على قدر الإمكان على تحقيق ما يمكن تحقيقه منها .

ومن الواجب أن نعود الطفل منذ الصغر على ملائمة التفكير ومحاولة حل المشاكل التي تعترضه بدلاً من الغضب والهياج كلما صادفته مشكلة أو اعترضه عائق. فالطفل الصغير يغضب عادة إذا تعطلت لعبته عن العمل. ومن الممكن أن ننتهز هذه الفرصة لتعليم الطفل التحكم في ثورة غضبه، فيجب أن نحتاط دائماً في اختيارنا للعب الأطفال أن تكون بسيطة التركيب وأقل عرضة للتعطيل. فإذا تعطلت لأي سبب من الأسباب يجب أن نتدخل في الأمر حالا ونبين للطفل كيف يمكن أن يفكر في سبب التعطيل وكيف يمكن أن يقوم بإصلاحها. وبمساعدة الوالدين وتوجيههما يقلع الطفل عن عادة الغضب كلما صادفته مشكلة، ويتعلم عادة التفكير في حل ما يعترضه من مشاكل ومحاولة التغلب عليها. وليس الاهتمام باختيار لعب الأطفال أمراً تافهاً كما يمكن أن يبدو ذلك لبعض الناس، بل إنه على العكس أمر في غاية الأهمية. فالطفل يتعلم كثيراً من عاداته واتجاهاته أثناء اللعب. وتأخذ هذه العادات والاتجاهات فيما بعد في التأثير في علاقاته الاجتماعية وحياته الخاصة.

الغيرة

الغيرة انفعال كرهه بغيض يشقى به صاحبه كما يشقى به الأشخاص الآخرون الذين يحيطون به . وينشأ انفعال الغيرة عادة في الحالات التى يشعر فيها الشخص بأن هناك شخصاً آخر ينافسه فى الحصول على مركز أو مكانة أو جاه أو حب أو أى شىء آخر له قيمة . غير أن أكثر حالات الغيرة وأشدّها إنما تنشأ نتيجة لشعور الشخص بأنه مهدد بفقدان حب شخص عزيز عليه بسبب شخص ثالث . فإذا أحس الطفل مثلاً أن حب والديه له قد فتر أو قل بسبب انصرافهما إلى العناية والاهتمام بمولود آخر جديد فإنه يغضب لذلك ويبدأ يشعر بأن مركزه الممتاز فى الأسرة الذى لم يكن ينازعه فيه أحد من قبل قد أخذ يتزعزع وينهار . ولهذا السبب يأخذ الطفل يشعر بالغيرة من المولود الجديد . ومن مظاهر الغيرة الشائعة غيرة الزوجة إذا شعرت بأن هناك سيدة أخرى تنازعها حب زوجها . .

والغيرة فى الحقيقة انفعال معقد مركب من عدة انفعالات مختلفة . فهو مزيج من انفعالات الغضب والحسد والخوف . وتوجد أيضاً فى انفعال الغيرة عناصر من الشعور بالنقص والكآبة والحزن . فالطفل الذى يشعر بالخيبة فى حبه لوالديه لأن طفلاً آخر ادخيل ينافسه فى ذلك

الحب يكون عادة عرضة لعدة انفعالات مختلفة . فهو يغضب من هذه المنافسة ويشور ضد الطفل الدخيل . وإذا أظهر الوالدان حباً وعطفاً زائدين نحو الطفل الدخيل ابتداءً الطفل يشعر بالحسد نحوه وبالحقد عليه ، كما يبدأ يشعر بعدم الطمأنينة وبالقلاق والخوف على مركزه . وتنتج عن ذلك مشاعر الكآبة والحزن والشعور بالنقص ، وخاصة إذا كان الوالدان يعاملانه بحفوة وغلظة في نفس الوقت الذي يعاملان فيه الطفل الدخيل معاملة أحسن وأرق . وقد يستجيب الطفل لهذه الحالة الشديدة من الغيرة بالغضب والثورة والميل إلى الاعتداء على الطفل الدخيل وغيره من الأطفال وعلى الوالدين أيضاً . وقد يستجيب الطفل أحياناً بالانطواء والحزن والكآبة . وقد ينتج عن الغيرة الشديدة كثير من الاضطرابات النفسية .

وانفعال الغيرة انفعال عادي وشائع بين الأطفال . وغالباً ما يكون سلوك الكبار دافعاً إلى إثارة الغيرة في نفوس الأطفال بدون مبرر . وذلك حينما يفضلون طفلاً على طفل ، أو حينما يمدحون طفلاً في حضور طفل آخر ، أو حينما يقارنون الأطفال بعضهم ببعض . فمن شأن هذه المفاضلة والمقارنة أن تثير الغيرة في نفوس الأطفال . ولا يغير الطفل من غيره من الأطفال فقط ، بل قد يغير أيضاً من والديه . ويذهب فرويد إلى أن الطفل يميل عادة نحو أمه ويغير من أبيه . وأن البنات تميل عادة

نحو أبيها وتغير من أمها . وتظهر هذه العلاقات العاطفية بين الأطفال وبين الوالدين واضحة فيما يسميه فرويد بعقدة أوديب . ويستطيع الوالدان بتصرفهما السليم أن يخففا من شدة انفعال الغيرة عند الأطفال فلا يصبح له أثر كبير في حياتهم المقبلة . غير أنه كثيراً ما تكون ظروف الأسرة التي ينشأ فيها الطفل سبباً في زيادة انفعال الغيرة في نفسه فينشأ الطفل وضده استعداد قوى للغيرة . وتأخذ هذه الغيرة تظهر بوضوح في حياته المستقبلية في جميع علاقاته الإنسانية وخاصة في علاقته الزوجية .

وليس الأطفال وحدهم هم الذين يشعرون بالغيرة . فالغيرة أمر مألوف ومعروف بين الشبان الكبار أيضاً . وفي إحدى الدراسات التجريبية التي قام بها بعض علماء النفس سئل ٥١ طالباً جامعياً عن نوع الانفعالات التي أحسوا بها في أثناء الأسبوع الذي سبق التجربة . فذكر ١٥٪ من الطلبة الشبان أنهم أحسوا بالغيرة . وقد ذكر ما يقرب من نصف هؤلاء الشبان الذين أحسوا بالغيرة أن سبب الغيرة كان راجعاً إلى الفشل والإخفاق في العلاقات الغرامية . ومن الأسباب الشائعة للغيرة أيضاً بين الشبان الفشل في التفوق على الغير في الدراسة وفي الرياضة وفي أنواع النشاط المختلفة الأخرى .

وقد يشتد انفعال الغيرة عند بعض الناس بشكل غير عادي ويصبح

حينئذ مرضاً نفسياً . وترجع هذه الغيرة المرضية إلى خوف الشخص باستمرار من فقدان حب شخص آخر . فإذا انصرف هذا الشخص الآخر إلى أى عمل مهم أو إذا وجه عنايته إلى أى أمر من الأمور كان ذلك سبباً لإثارة انفعال الغيرة فى صاحبه . إن المصاب بهذه الغيرة المرضية هو فى الحقيقة شخص عاجز عن حب صاحبه حباً حقيقياً صادقاً . إنه يحب ذاته ، ويركز كل اهتمامه فى نفسه ولذلك فهو يتطلب من محبوبه ومن أصدقائه دائماً الحب والعناية والاهتمام . إنه يريد أن يأخذ فقط ولا يعطى . فإذا انصرف عنه محبوبه أو أصدقاؤه لأى أمر من الأمور الأخرى الهامة رأى فى ذلك خدشاً لكرامته ، وتحقيراً لنفسه ، فيغضب لذلك ويشور تحت تأثير الغيرة الشديدة .

وقد تكون الغيرة فى كثير من الأحيان وهمية لا مبرر لها . وتحدث هذه الغيرة الوهمية حينما يحس الشخص بأنه غير مخلص فى حبه نحو صديقه أو شريكته فى الحياة ، فيؤنبه ضميره على عدم الإخلاص فى حبه ، فيعمل على التخلص من هذا الشعور المؤلم بأن يسقطه على صديقه أو شريكته ويأخذ بتشكك فى صدق حبه وإخلاصها . ويكون هذا التشكك من العوامل القوية على إثارة انفعال الغيرة فى نفسه بدون أن تكون هناك فى الواقع أسباب حقيقية تبرر هذه الغيرة . ويذهب فرويد إلى أن النساء عادة أكثر غيرة من الرجال . وهو

يرجع ذلك إلى الفوارق البيولوجية بين الجنسين . فالبنات تحسد الولد
وتغير منه منذ طفولتها الأولى لتمييزه عليهما في تكوينه البيولوجي .
غير أن نتائج الأبحاث الانثروبولوجية لا تؤيد رأى فرويد . فقد وجدت
بعض القبائل والأجناس التي يظهر رجالها من الغيرة أكثر مما يظهر
النساء . كما توجد أجناس أخرى لا تظهر الغيرة واضحة في كل من
الجنسين . وتوجد أيضاً أجناس تظهر فيها الغيرة في كل من الرجال
والنساء على السواء . ومن المرجح لهذه الاعتبارات أن يكون اختلاف
الرجال والنساء في شدة ما يظهر منه من الغيرة إنما يرجع إلى نوع
الحضارة وظروف الحياة التي ينشأ فيها كل من الجنسين وليس إلى
الفروق البيولوجية بينهما .