

# مبادئ الارشاد النفسي

المرحلة الاولى نظرية التحليل النفسي

مدرس المادة: د.هنا البدران

- سيغموند فرويد طبيب عصبية نمساوي الأصل ولد عام 1856 وتوفي عام 1939 .
- يعتبر مؤسس التحليل النفسي الذي هو أحد أنواع العلاجات النفسية .
- ابتكر العديد من المصطلحات الخاصة به وبنظريته التي مازالت متداولة لحد الآن .

أهم مصطلحات التحليل النفسي

- التداعي الحر
- الأنا والهو و الأنا العليا
- مراحل تطور الشخصية
- الوعي و اللاوعي
- الأحلام
- آليات الدفاع

أولاً.التداعي الحر free association :

تشجيع المريض على التحدث بحرية , بدون أي حواجز أو تثبيط , عن كل الأفكار والذكريات التي تخطر على باله مهما كانت في نظره معيبة أو مزعجة أو مثيرة للاشمئزاز .

ثانياً. الأنا والهو والأنا العليا :

يقول التحليل النفسي أن الجهاز النفسي للشخص يتكون من المكونات الثلاثة المذكورة ولكل منها وظيفة .

1. الـهو id حيث الـid هي المعادل اللاتيني لـ it:  
هو موجود منذ الطفولة .  
يعتبر مستودع كل الغرائز مثل الجنس  
والعدوانية والطعام .

يريد تلبية حاجاته وطلباته فوراً دون أي اعتبارات  
لأي شيء اسمه عيب أو حرام .  
يحكمه مبدأ واحد هو البحث عن المتعة والابتعاد  
عن الألم .



2. الأنا العليا superego حيث ال superego

هو المعادل اللاتيني ل above i :

هو عكس هو تماما .

غير موجود منذ الولادة وإنما يتطور مع مرور

الزمن .

يتكون من الموانع والمحظورات والخطوط  
الحمراء التي يضعها الأهل والمجتمع والدين  
والأخلاق والقيم والمبادئ السامية .

3. الأنا ego حيث ال ego هو المعادل اللاتيني ل  
: i

وهو الجزء الظاهر من شخصية كل واحد منا  
الذي يراه الآخرون ويتعاملون معه.  
هذا الجزء من الجهاز النفسي يقع عليه عبء  
الموازنة بين الهو والأنا العليا .

يحكمه مبدأ الواقعية بمعنى أنه يقوم بتلبية  
طلبات الهو بعد أن يأخذ بعين الاعتبار  
محظورات الأنا العليا وإمكانية القيام بتصرف أو  
سلوك معين حسب البيئة المحيطة بالشخص .

كلما كانت الأنا متماسكة وقوية فإنها تجنب  
الشخص التعرض للاضطراب النفسي .

## ثالثاً. مراحل تطور الشخصية :

1. المرحلة الفموية وهي السنة الأولى من الحياة .  
كما يدل اسمها فالأهم هو مص الطفل للحليب وبالتالي فالشخصية الفموية هي الشخصية الفاقدة للاستقلالية غير الناضجة المعتمدة على الآخرين كاعتماد الرضيع على أمه لإطعامه

2. المرحلة الشرجية وهي السنتين الثانية والثالثة . هي مرحلة تعلم حبس البول والبراز . الشخصية الشرجية هي البخيلة أو الوسواسية .
3. المرحلة الأوديبية . بين السنة الثالثة والسادسة . هنا نجد مركب أوديب والكترا بمعنى تعلق الصبي بأمه وكره أبيه وتعلق البنت بأبيها وكره أمها .

• ماهو مركب أوديب الذي يحدث في هذه المرحلة التطورية والذي تحدث عنه التحليل النفسي ؟ :  
بالأساس فان أوديب شخصية خيالية وردت عنها قصة وخرافة .

حسب فرويد فان الطفل في السنة الثالثة أو الرابعة من عمره يبدأ بمعرفة إلى أي جنس ينتمي ويبدأ بالتقرب من الأب ذو الجنس

المخالف فتميل البنت إلى التعلق بأبيها والتقرب  
منه مع شعور داخلي بكرهها لأمها , ويميل  
الصبي إلى التقرب من أمه مع شعور بكرهه  
لأبيه . وتستمر هذه المرحلة حوالي السنتين  
وربما أكثر .

هنا يكون دور الوالدين مهما : على الأم أن



تحاول إبعاد ابنها عنها باتجاه أبيه , وعلى الأب  
أن يبعد ابنته عنه باتجاه أمها .

والقيام بذلك ضروري حتى يستطيع الطفل  
الخروج من مركب أوديب بسلام وحتى تتكون  
توجهاته الجنسية بشكل طبيعي دون اضطرابات  
جنسية كالتى نراها في الكبر .

4. مرحلة الهجوع والكمون وتمتد من السادسة  
لِلثانية عشرة : بعد خروج الطفل من المرحلة  
السابقة يبدأ بالتقرب من الأب من نفس الجنس,  
ويبدأ التوجه للتحصيل الدراسي مع بداية سن  
المدرسة ودخوله الصف الأول , وتكوين  
الصداقات خارج نطاق الأسرة , وتعلم العادات  
الاجتماعية .

5. مرحلة المراهقة التي تبدأ بالبلوغ وتستمر  
عدة سنوات . معظم الانحرافات تحدث فيها مثل  
المثلية الجنسية , والإدمان . كما أن معظم  
المواهب تبدأ بالظهور .  
إضافة لذلك فان مرض الفصام أيضا قد يظهر  
في هذه المرحلة العمرية .

رابعاً. الواعي conscious

و اللاوعي the unconscious :

يعتبر اللاوعي حجر الأساس في نظرية فرويد .  
في هذا الجزء من الجهاز النفسي يتم كبت  
الأفكار والمشاعر والمواقف والغرائز .

بمعنى آخر فان الأنا تقوم بإرسال هذه الأفكار  
من الوعي إلى اللاوعي معتقدة أنها تخلصت  
منها و نسيتهها . لكن حسب فرويد لأشياء ينسى  
وإنما يكبت في اللاوعي ليعود للظهور فيما بعد  
إما بشكل اضطراب نفسي أو في الأحلام  
والكوابيس أو في زلات اللسان .

لنلاحظ أن مفهوم الوعي في الطب النفسي  
وعلم النفس يختلف عنه في الطب الجسدي  
العضوي . ففي حين أن الوعي في الطب  
الجسدي يعني حالة الصحو واليقظة والتوجه  
للزمان والمكان والأشخاص

فهو في الطب النفسي وعلم النفس يعني فهم  
الشخص لحالته وحالته المحيط والمجتمع  
وتأقلمه مع الظروف وأفكاره ومشاعره  
وعلاقاته وتواصله مع الآخرين .

• إذا حاولنا ربط الهو و الأنا و الأنا العليا مع  
الوعي واللاوعي سنجد التالي :  
الهو موجود كله في اللاوعي ولا يظهر في  
الوعي بتاتا .

الأنا والأنا العليا موجودان في الوعي واللاوعي.

خامساً. الأحلام : حسب النظرية التحليلية فان  
الأحلام:

1. تتكون من المواقف والأفكار التي تحدث في حياتنا اليومية . بمعنى أن ما عشناه خلال حياتنا يعود إلينا في الأحلام .
2. كما أنها قد تعكس أمنيات يرغب الإنسان في تحقيقها .



3. كذلك فإن الأحلام مدخل مهم للاوعي وأن حديث الشخص عنها مع معالجه فيما يسمى التداعي الحر يساعد الشخص والمعالج على الوصول للذكريات المكبوتة والتي قد تكون هي سبب السلوكيات والتصرفات وحتى الاضطرابات النفسية الموجودة حالياً .

سادسا. آليات الدفاع defense mechanisms :

هي وسائل أو آليات أو أساليب تستخدمها الأنا  
بشكل واعٍ أو لاواعٍ ( سبق وقلنا أن الأنا  
موجودة في الوعي واللاوعي ) كي تتكر أو  
تشوه أو تتلاعب بالواقع من أجل :

1. الدفاع عن نفسها وبالتالي الدفاع عن الإنسان  
من مشاعر القلق , ومن الدوافع **impulses**  
المزعجة وغير المقبولة .

2. وتأمين ملجأ لها من مواقف لا يمكنها حالياً التعامل  
معها أو التأقلم معها .

وتقوم الأنا بعمل كل ذلك حتى يعيش الشخص حياته  
بأقل ما يمكن من القلق و الانزعاج والخوف .

قد تؤدي آليات الدفاع إلى نتائج صحية أو مرضية اعتماداً على الظروف وعلى تواتر استخدامها .

الأشخاص الصحيين يمكن أن يستخدموا عدداً من وسائل الدفاع خلال حياتهم .

لكن هذه الوسائل تصبح مرضية عندما يؤدي استخدامها المستمر إلى سلوكيات غير متألّمة مع الواقع وإلى تأثير الصحة النفسية .

• يمكن تقسيم آليات الدفاع إلى ما يلي :

1. آليات دفاع مرضية

2. آليات دفاع غير ناضجة

3. آليات دفاع عصابية neurotic

4. آليات دفاع ناضجة

# 1. آليات مرضية pathological

- تؤدي هذه الوسائل إلى إعادة تشكيل التجارب الخارجية من أجل عدم الاضطرار للتعامل مع الواقع
- يبدو الأشخاص المستخدمين لهذه الآليات المرضية غير منطقيين وغير عقلايين .
- وبالرغم من أنها آليات ذهانية غالبا فقد تشاهد في الأطفال وفي الأحلام وفي اضطرابات الشخصية.

# 1. التحويل conversion :

التعبير عن نزاع نفسي داخلي بعرض جسدي كالعمى والصرم والخرس والشلل .

أكثر ما يحدث التحويل في الشخصيات الهستيرية .

أمثلة : فتاة تعرضت لضرب مبرح من أبيها ولم تستطع أن تدافع عن نفسها فاستيقظت صباح اليوم التالي مصابة بشلل في طرفها العلوي .

رجل تم إجباره على شهادة زور فعندما وضع  
يده ليحلف على الكتاب المقدس انشلت يده .

جندي في معركة رأى العديد من زملائه يقتلون  
أمامه , فلما عاد من المعركة أصيب بالعمى .



كما نلاحظ في مستخدمي آلية التحويل أنهم  
أشخاص غير قادرين على مواجهة الموقف  
الذي يتعرضون له فيقومون بتحويل معاناتهم  
النفسية لعرض جسدي .

وبالمناسبة فالفحص السريري لهؤلاء يكون  
سليما تماما .

## 2. الإسقاط projection :

وهي مشتركة بين المرضية وغير الناضجة .  
آلية تمكن الشخص الذي لديه أفكار أو رغبات  
أو دوافع أو مشاعر غير منطقية وغير مقبولة  
من إسقاطها على الآخرين ونسبتها لهم وأنهم  
هم من يملكونها وليس هو .

مثال : شخص يشعر بالكراهة أو الحقد تجاه شخص , تؤنبه الأنا العليا على شعوره هذا وخاصة أن ليس له ما يبرره , فيقوم بحل شعور الذنب هذا بأن يعتقد أن الآخر هو من يكرهه ويحقد عليه .

هذه الآلية يستخدمها أيضا مرضى الشخصية الزورانية paranoid .

- مثال آخر على الإسقاط : زوج يخون زوجته  
يتهم زوجته أنها تخونه ويكون مقتنعا بهذا .
- غالبية الناس تعرف هذه الآلية دون أن تعرف  
اسمها . فمن المعروف عند كثير من الناس أنه  
عندما يتم اتهامه بتصرف لا أخلاقي من قبل  
شخص ما فإنه يشك أن ذلك الشخص هو من  
يقوم بذلك التصرف .

### 3. الإنكار denial :

رفض لقبول الواقع الخارجي لأن فيه أحداث مؤلمة أو مهددة أو مقلقة لا يستطيع الشخص تحملها .

يشاهد غالبا عند تلقي خبر وفاة شخص عزيز أو خسارة مادية أو أي خبر مفاجئ ومزعج .

يشاهد الإتكاف كثيرا في المدمنين سواء  
المدخنين أو الكحوليين أو مدمني المخدرات  
الذين لا يعترفون بمشكلة إدمانهم ويدعون دائما  
أنهم قادرون على إيقاف التعاطي عندما يريدون  
ذلك .

## 4. الفلق أو الصدع splitting :

كل التجارب والأحداث والأشخاص إما أنهم جيدون بالمطلق دون أية صفة سيئة فيهم أو أنهم سيئون بالمطلق دون أية صفة جيدة فيهم .  
لا وجود للون الرمادي هنا فإما كله أبيض أو كله أسود .

آلية الدفاع هذه مميزة للشخصية الحديدية التي ستدرس فيما بعد .

## 2. آليات غير ناضجة immature

- هذه الآليات تخفف القلق والتوتر والتهديد القادم من الواقع المحيط بالشخص . استخدامها المتكرر يؤدي عادة لخلل نفسي في علاقة الشخص بواقعه . عادة ما تشاهد في الاكتئاب الشديد وفي اضطرابات الشخصية .



1. التصرف بتهور : acting out

ويعني القيام بسلوك متطرف كي يعبر الشخص عن مشاعره.

بدل أن يقول أنه غاضب قد يقوم الشخص هنا برمي شيء على من أمامه , أو يضرب يده بالجدار , أو يشطب جسده .

## 2. إضفاء المثالية idealization :

ميل إلى إعطاء الأشخاص صفات ايجابية غير موجودة فيهم .

مثال : زوجة تتحدث عن زوجها كم هو جيد ورائع , وهي في الحقيقة واثقة من هذه الصفات في زوجها رغم أنه شخص عادي جدا .

3. الاستدماج ,الاحتواء,الادخال introjection

: تطابق أو تماثل أو تشابه أو تماهي

identifying

ويعني أخذ صفات معينة من أشخاص نعتقد أنهم أفضل منا وجعل هذه الصفات من ضمن صفاتنا الشخصية .

4. العدوانية السلبية passive aggression :

عدوانيته تجاه الآخرين يظهرها بشكل غير مباشر من خلال المماطلة والتأجيل والتسويف وادعاء عدم معرفته بالموضوع الذي يتم الحديث عنه وميله لعدم إعطاء أي رأي أو مشورة إذا طلب منه ذلك .

## 5. التجسيد somatization :

تحويل المعاناة النفسية لأعراض جسدية كالآلم والتعب . هذه الآلام ليست تمارض أو تمثيل بل هي آلام حقيقية لكن المريض لا يعترف بالمنشأ النفسي لها .

### 3. آليات عصابية neurotic

- شائعة الاستخدام من قبل الناس خلال حياتهم .  
ومع أنها تسبب راحة آنية وقدرة سريعة على التأقلم لكن استخدامها المستمر يؤدي على المدى البعيد إلى مشاكل اجتماعية وشخصية ومهنية .

# 1. الإزاحة displacement :

إعادة توجيه الدوافع العدوانية والغاضبة من الهدف الرئيسي إلى هدف آخر أكثر أمانا و أقل تهديدا .

مثال : شخص تعرض للتوبيخ من مديره فعاد إلى منزله وصب غضبه على زوجته و أولاده .

## 2. التفارق أو الانشقاق dissociation :

تغيير أو تعطيل أو تأجيل مؤقت لهوية أو طبع شخصية أو شعور ما لتجنب الشعور بالقلق .  
هي آلية الدفاع في الاضطرابات الانشقاقية مثل  
تعدد الشخصيات والشروود الانشقاقي و النسيان  
الانشقاقي ....



### 3. التبرير rationalization :

إقناع النفس أن كل ما حدث هو شيء جيد وهو ما كان يريد الشخص .

مثال : رجل ذهب لمقابلة عمل وتم رفضه  
فيقول لنفسه : أساسا أنا لم أكن أرغب بهذا  
العمل لأنه متعب جدا .

## 4. التكوين العكسي reaction formation :

ويعني التصرف بعكس ما يطالب به اللاوعي ويكون هذا التصرف مبالغ فيه وزائد عن الحد .  
مثال: زوجة معجبة برجل وتشعر بالذنب من هذه العاطفة , تقوم بزيادة إظهار حبها لزوجها والمبالغة في ذلك .

مثال آخر : فتاة تعتنى بأبيها المريض منذ فترة

طويلة , هي في داخلها تتمنى موته كي تلتفت  
إلى حياتها الخاصة , لكنها ولكي تقاوم هذا  
الشعور المزعج تبالغ في العناية والاهتمام به  
وتغضب من أي شخص يطلب منها تخفيف هذا  
الاهتمام الزائد .

مثال ثالث : رجل لديه دوافع جنسية مثلية في  
اللاوعي يقوم بمهاجمة المثليين بشراسة وعنف  
ويتخذ موقفا عدائيا بشدة تجاههم و كأنه

يريد أن يثبت لنفسه أنه سليم التوجه الجنسي .  
مثال رابع : شخص لديه بخل شديد في مسألة  
صرف المال يحاول مقاومة هذا الشعور لديه  
بإظهار كرم مبالغ فيه تجاه الآخرين .  
باختصار , أي سلوكيات مبالغ فيها قد تكون  
انعكاسا لاستخدام آلية التكوين العكسي .

## 5. النكوص regression :

رجوع لمرحلة مبكرة من التطور النفسي أو الجسدي بدل مواجهة الموقف بشكل مناسب لعمره لأن تلك المرحلة تعتبر أكثر أماناً وأقل مطالبة بمواجهة مواقف الحياة .

مثال : طفل في السادسة يعود للتبول اللا إرادي عند ولادة أخوه .

مثال آخر : امرأة تتوح وتبكي بشدة بدل التعبير عما يزعجها بالكلام .

6. الكبت repression :

وتعتبر هذه الوسيلة أهم وسائل الدفاع وحجر الأساس لمعظم الوسائل الأخرى .

وتعني إخفاء وإبعاد المشاعر والأفكار غير المقبولة إلى اللاوعي .

مثال : فتاة تعرضت لتجربة اغتصاب وظنت  
أنها نسيتهـا . عندما تزوجت حدث لديها في أول  
اتصال جنسي مع زوجها توتر شديد ونفور من  
الجنس وتشنج مهبلـي . التفسير أن تجربة  
الاغتصاب التي قامت بكتبها في اللاوعي عادت  
للظهور في موقف مشابه .

## 7. الإبطال undoing :

- محاولة لتغيير ما حدث بفعل العكس تماما .
- مثال : شخص تم تشخيص سرطان رئة له وبمراحل متأخرة , يقوم بإيقاف التدخين وممارسة الرياضة وتغيير نمط حياته .



## 4. آليات ناضجة mature

- شائعة الاستخدام من قبل الناس الطبيعيين لأنها تساعد الإنسان على التأقلم مع مصاعب الحياة ومع الصراعات النفسية داخله مع الحفاظ على علاقته جيدة بالواقع وبالمحيط .

# 1. التصعيد والتسامي sublimation :

تحويل المشاعر والأفكار غير المقبولة إلى تصرفات مقبولة من المجتمع والشخص معا .  
مثال : طالب طب لديه عدوانية وميول للعنف يختص جراحة .

مثال آخر: شخص لديه عدوانية داخلية شديدة يلجأ لممارسة رياضة عنيفة .

- العديد من الموسيقيين أو الرسامين المشهورين كانت حياتهم غير سعيدة واستخدموا الموسيقى و الرسم للتعبير عن أنفسهم و كانوا في الحقيقة يستعملون التسامي كوسيلة دفاع .
- لاحظ الشبه بين الإزاحة , والتسامي . فالتسامي هو نوع من الإزاحة لكن بطريقة بناءة بدل أن تكون مدمرة .

## 2. الكبح suppression :

تأجيل واعي للمشاعر أو الأفكار المؤلمة من أجل التأقلم مع الواقع .

مثال : طبيب في غرفة الإسعاف يستقبل مريض حروق شديدة منفرة , يقوم بتحية مشاعره جانبا سواء كانت حزن على المريض أو اشمئزاز من مظهره حتى يستطيع الاهتمام به وعلاجه .

### 3. الدعابة humour :

التعبير عن مشاعر أو أفكار مزعجة بشكل  
دعابة أو مزح أو مرح بدل الحديث عنها بشكل  
واضح ومباشر .

مثال : أصلع مزعوج من هذه الحالة يحكي  
نكت عن الصلعان بشكل دائم .

شكرا لإصغائكم