

**- وسائل الدفاع الأولية :-**

الدفاع ظاهرة نفسية واضحة تهدف الى حماية الذات مما يؤلمها أو يهددها والدفاع يظهر على عدة أشكال .

ويمكن تعريف وسائل الدفاع على أنها :- مجموعة من الأساليب السلوكية التي يلجأ إليها الفرد لكي يحصل على حاجة وجد ما يعيقها ، أو يبعد عن نفسه خطرا واقعا ، وليتخاشى خطرا متوقعا وهي ترتبط بالاشعور ارتباطا قويا ولكن البعض منها شعوريا .

1- التعويض :- ويقصد به محاولة الفرد النجاح في حقل من حقول النشاط بعد إن فشل في حقل آخر سواء أكان هذا الحقل مختلفا عنه أو مرتبطا به ، فعلى سبيل المثال التلميذ الذي يفشل في تحقيق المستوى العلمي الذي يطمح فيه وقد يعوض عن فشله بالنشاط الرياضي المتميز الذي يحقق عن طريق ذاته لينال احترام الآخرين .

2- التقمص :- هو عملية لاشعورية يتم فيها تقمص الشخص لصفات شخص آخر يعجبه فيتصرف على وفقها سواء كانت تلك الصفات حسنة أم سيئة ، فالطالبة في المراحل الأولى من الدراسة تتقمص شخصية معلمتها بحيث ينسحب ذلك على أسلوب حديثها وطريقة تعاملها مع الآخرين وربما هواياتها ، أن التقمص في المراحل الأولى من حياة الإنسان يساعد الفرد في النمو ويحصل عن طريقه النمو اللغوي والخلقي والاجتماعي ، ويبدو لبعض الأفراد كأنه تقليد ، والحقيقة أن الصغار في أي مجتمع يقلدون الكبار في اللباس و اسلون العيش ويقتصر على سلوك محدد ينحصر في جانب معين ، فقد يفقد الطفل أباه في طريقة الجلوس أو اسلون الحديث أو طريقة الأكل ، في حين نجد الطالب الذي يتقمص شخصية مدرسه يعمل وكأنه هو في كل ما يتعلق بجوانب تصرف ، فالممثل الناجح كلما تقمص الشخصية بشكل جيد كان دوره اكسر نجاحا .

3- الإسقاط :- وهو ان ينسب الفرد ما في نفسه من عيوب وصفات غير مدعومة الى غيره من الناس وينسبها لهم أي اتهام الآخرين بالنقص لصرف الأنظار عنه الى الطرف المقابل لأنه يريد القول انه ليس الوحيد في هذا النقص فالآخرين لديهم نواقص مماثلة وعنها يشعر في قرارة نفسه بارتياح خفي .

ومثال ذلك واضح في سورة يوسف في كلام امرأة العزيز عندما اتهمت يوسف الصديق بأنه يريد بها سواء (قَالَتْ مَا جَزَاءُ مَنْ أَرَادَ بِأَهْلِكَ سُوءًا إِلَّا أَنْ يُسْجَنَ أَوْ عَذَابٌ أَلِيمٌ ) والإسقاط شائع عند جميع الناس صغارهم وكبارهم بدرجات متفاوتة ، فالطلبة ينسبون الرسوب في الامتحان الى صعوبة المادة ، والتأخر

في الحضور الى ازدحام المواصلات ورداءة الجو، وسوء سلوك الطفل الى وراثته لا الى سوء تربيته، والفشل في العمل الى سوء الحظ والى فساد الزمن .

ويختلف الإسقاط عن التبرير في إن التبرير اعتذار بينما الإسقاط هجوم واعتداء ، والغرض منه مزدوج فيه يختلف من مشاعرنا ودوافعنا البغيضة ونعمل عن رؤية انفسنا كما هي في الواقع لذا كان بمثابة حيلة دفاعية خداعية كما يجعلنا في حالة نقد الناس واتهامهم ولومهم قبل إن يلومونا .

4- النكوص :- هو عملية أو حيلة دفاعية لا شعورية يلجأ إليها الفرد عندما يواجه موقفا صعبا يهدده بالفشل وعدم القدرة على المقاومة الشعورية الصحيحة أو العودة أو الرجوع والتقهقر الى مستوى غير ناضج من السلوك فترى بعض الأفراد يتراجع الى أساليب بدائية من السلوك والتفكير والانفعال حين تعترضه مشكلة معينة فتراه يستبدل الطرائق المعقولة لحلها بأساليب ساذجة يظهر فيها واضحا قصور التفكير وغلبة الانفعال لديه ، فترى المناقش الهادئ يلجأ الى اللجاج والمكابرة حينما يفحم بمسألة أو رأي مناقص لرأيه ويبدو النكوص واضحا لدى كثير من الأفراد في حالة المرض الجسمي لكنه أكثر وضوحا في حالة المرض النفسي والذعر من أشياء تافهة .

5- التبرير :- هو إن ينتحل الفرد سببا معقولا لما يصدر عنه من سلوك خاطئ أو معيب بأسباب منطقية معقولة وأعدار مقبولة ، والفرد عندما يسلك ذلك يستهدف بالدرجة الأولى إقناع نفسه أولاً ومن ثم الآخرين ، فالإنسان مهما بلغ من الكمال والنضج والشجاعة فانه يخاف إن تظهر عيوبه وجوانب نقصه للآخرين ويجهد نفسه شعوريا أن يكون سلوكه خاليا من الدوافع إلي لا تليق به ولا يرضها لنفسه ، وعندما لا يستطيع تحقيق ذلك يعتمد لا شعوريا الى التبرير الذي لا يهدف الى تعديل سلوكه فعلا ولكنه يهدف الى أفتان نفسه بان سلوكه معقول وان دوافعه مقبولة مثل الطالب المتخلف يبرر تخلفه بان المقرر صعب عسير وللتبرير صور عدة منها يكون التبرير مختلفا عن الكذب ، لان الكذب عملية تزييف الحقائق بصورة شعورية والهدف الأساسي منها مخادعة الزاخرين في حين يكون التبرير عملية لاشعورية موجهة الى إفتان الفرد لذاته لان سلوكه على وفاق مع قيمه ومعايير أخلاقه التي يذيعها ، فمثلا الطالب الجامعي الذي يفشل في تحصيله في فرع من فروع الدراسات يبرر فشله بان مستقبله غير مضمون عن طريقها .

6- الكبت :- هو إبعاد الدوافع والأفكار المؤلمة أو المخزية أو المؤدية إلى القلق من حيز الشعور الى حيز اللاشعور حتى تنسى ، وهو وسيلة توقي إدراك الدوافع التي يفضل الفرد إنكارها وكأنه يهذب ذاته خشية الشعور بالألم والندم وعذاب الضمير والآم الذات ، وتبدأ عملية الكبت منذ الطفولة عندما يواجه الطفل حالات الصراع بين رغباته وحاجاته التي يرغب بإشباعها والقيود التي يضعها الوالدان في طريق الإشباع لذلك فانه يلجأ الى الكبت كوسيلة تجنبه عقاب الوالدين وتبرير الألم المترتب عن الفشل في إشباع حاجاته وبالتالي فان الكبت يساعد في تنظيم سلوك الطفل وجعله أكثر قابلية لتحقيق التوافق الاجتماعي ،

إلا إن استمرار تعرض الطفل لأوامر النهي من الوالدين قد يؤدي إلى إن يصبح الكبت بمثابة - عادة- إن صح التعبير بمعنى انه سيصبح استجابة ذاتية مما يؤثر سلبا في تشكيل السلوك النفسي لشخصية الطفل.

7- أحلام اليقظة :- وهي وسيلة لاشعورية تستهدف التخلص من حالة التوتر والقلق عن الرغبات التي لا يمكن تحقيقها في عالم الواقع فيجد الفرد متنفسا لها في التفكير بالماضي أو المستقبل هربا من واقعه الفعلي فلا يفكر بالماضي إلا بالذكريات الجميلة والحوادث التي استطاع إن يحقق فيها بطولات وهمية حتى لو كانت ناقصة أو لم تكن بالمستوى المطلوب وقد يستغل الفرد أي فرصة للتحدث بذلك أمام الآخرين وإظهار وجوده السابق على أساس انه الواقع الفعلي طبعاً مع حذف النفاص وعلى أية حال فالفرد هنا يعيش في عالم الخيال ويحاول إن يكتسب منه وجوده وشخصيته وكمالها بما يسد به نقصه الحالي في شخصيته ..

8- الرد المعاكس :- محاولة إخفاء الدوافع التي لا يرضى عنها الفرد أو المجتمع بكتبها في اللاشعور والتعبير عنها بدوافع مضادة بشكل مبالغ فيه .

يخدم الرد المعاكس في توفير بعض الفرص المناسبة للتكيف الحسن وضبط النزعات التي تتنافى مع ما تقبله الجماعة وتقره .

مثال : شخص يهاجم الرشوة وأخلاق المرتشين ويشرح الأذى الذي يلحق بالمجتمع جراء ما يفعلون بينما في واقع حاله لديه نزوع شديد باتجاه الرشوة .

9- التسامي أو الإغلاء :- نوع من التحويل يرتبط بالدافع إلى اللذة وهو عملية لاشعورية يحول فيها الفرد طريقة التعبير عن دافع ينتقده المجتمع إلى سلوك مرغوب فيه ويقدره المجتمع .

10- الكف :- آلية بسيطة ويعني به إيقاف الفعالية المنظمة التي تقوم بها العضلات من أجل تنفيذ غرض ما للبدء بفعالية منظمة آخر ، مثال: تاجر يعلم بخسارة تجارته يكف عن التفكير في هذا الأمر والعودة إلى العمل من جديد ، وقد يكون الكف عقليا أو فكريا .

\* بطرس ، حافظ بطرس ، المشكلات النفسية وعلاجها ، دار المسرة ، عمان ، الأردن ، ط2 ، 2010 .

\* الرشيد ، هارون توفيق ، ( الضغوط النفسية ) : طبيعتها - نظرياتها- برنامج لمساعدة الذات في علاجها . الطبعة الأولى . القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية ، 1999