

علم نفس الشخصية

مدخل شامل إلى فهم الإنسان بوصفه كائنًا فريدًا يمتلك نمطًا خاصًا في التفكير والشعور والسلوك — من التحليل النفسي إلى النظريات النيوفرويدية

دكتور اميرحسين مهرصفر





الفصل الأول: مدخل شامل إلى علم نفس الشخصية

يحتل علم نفس الشخصية مكانة مركزية في البنية العامة لعلم النفس، لأنه يتناول الإنسان من حيث هو كائن فريد يمتلك نمطًا خاصًا في التفكير والشعور والسلوك.

1.1 تمهيد

ما يميز علم الشخصية

لا يدرس استجابة معزولة ولا عملية منفصلة، بل يدرس الإنسان بوصفه وحدة نفسية ديناميكية ذات تاريخ، وبنية، واتجاه، وأسلوب مميز في التفاعل مع العالم. الشخصية بناء معقد يتضمن تفاعلاً مستمراً بين الوراثة والبيئة، وبين العمليات الواعية واللاواعية، وبين الاستعدادات الداخلية ومتطلبات الواقع الخارجي.

السؤال الجوهرى

لماذا يتصرف هذا الإنسان بهذه الطريقة دون غيرها؟ ولماذا يختلف الأفراد في استجاباتهم للمواقف نفسها رغم تشابه الظروف الظاهرية؟

1.2 مفهوم الشخصية

الشخصية هي التنظيم الديناميكي للخصائص النفسية والأنماط السلوكية والانفعالية والمعرفية داخل الفرد، بما يجعله يستجيب للعالم بطريقة مميزة نسبيًا ومستقرة نسبيًا عبر الزمن والمواقف المختلفة.

الديناميكية

بناء حي يتطور ويتعدل ويتفاعل باستمرار، يجمع بين الاستمرارية والمرونة.

التنظيم

الشخصية نسق منظم تتفاعل أجزاؤه في ما بينها، وليست مجرد مجموع لعدد من الصفات المبعثرة.

الخصوصية الفردية

ما يجعل كل إنسان كائنًا مميزًا حتى عندما يشترك مع الآخرين في كثير من الصفات العامة.

الجوانب الظاهرة والخفية

تمتد إلى الدوافع والرغبات والاتجاهات والتوقعات والميول والصراعات.

1.3 التمييز بين الشخصية والمفاهيم القريبة

الطبع

السمات العامة الثابتة نسيبًا التي تبدو في أسلوب الفرد – جزء من الشخصية لكنه لا يساويها.

المزاج

الأساس الانفعالي والبيولوجي للشخص، يظهر في طريقة تفاعله الأولية مع المثيرات. يسهم في تشكيل الشخصية لكنها أوسع منه.

الخلق

مفهوم ذو بعد قيمي وأخلاقي – الشخصية مفهوم وصفي وتفسيرى أكثر منه حكمًا أخلاقيًا.

الذات والهوية

الذات تمثل الجانب الواعي للفرد عن نفسه. الهوية تشير إلى شعور الفرد باستمراره ووحدته عبر الزمن. الشخصية تشملهما ولا تنحصر فيهما.

1.4 خصائص الشخصية



الاستمرارية النسبية

الشخصية لا تتبدل جذريًا من يوم إلى آخر. السمات تظهر بصورة متكررة عبر مواقف متعددة، مع إمكانية التعديل بالخبرة والنضج.



التفرد

لكل فرد طابع خاص لا يتكرر بصورة مطابقة عند شخص آخر، حتى عند تشارك بعض السمات العامة.



التنظيم

بنية مترابطة تتكامل فيها الميول والانفعالات والأفكار والدوافع والعادات في نمط عام.



القدرة على التكيف

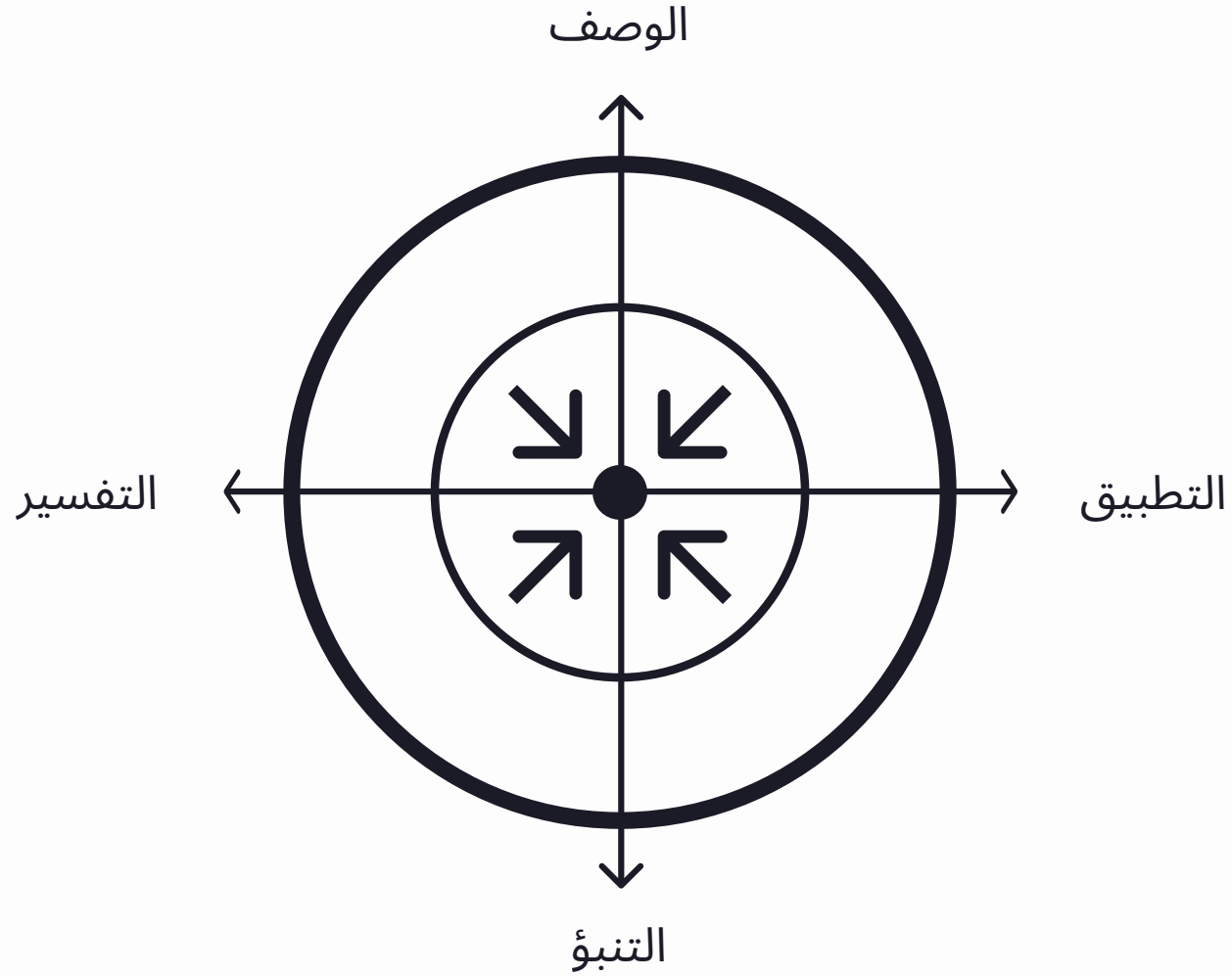
الشخصية تعمل في علاقة مستمرة مع البيئة، وتؤدي وظيفة تكيفية تساعد الفرد على العيش في عالم معقد.



التأثر بالخبرة

تتشكل تدريجيًا تحت تأثير التنشئة والثقافة والصدمات والنجاحات والفشل والتعليم والعلاقات.

1.5 أهداف علم نفس الشخصية



تأخذ هذه الأهداف في علم الشخصية طابعًا خاصًا بسبب طبيعة موضوعه – فالوصف يستخدم مفاهيم دقيقة، والتفسير يكشف الأصول الكامنة، والتنبؤ احتمالي لا حتمي، والتطبيق يمتد إلى الإرشاد والعلاج والتربية والرياضة.

1.6 أهمية دراسة الشخصية



المجال التربوي

فهم الفروق بين المتعلمين وتفسير تباينهم في الاستجابة لأساليب التعليم.



المجال العلاجي

لا يمكن فهم الاضطراب النفسي بمعزل عن البنية الشخصية – التشخيص والعلاج يحتاجان إلى فهم شامل.



المجال المهني

الشخصية تؤدي دورًا في الرضا الوظيفي والقيادة والقدرة على العمل تحت الضغط.



المجال الرياضي

تؤثر في الدافعية وتحمل الضغط والانضباط والثقة بالنفس والاستجابة للفشل.



1.7 إشكالية الثبات والتغير في الشخصية

إمكانية التغير

الخبرات الكبرى كالنجاح والفشل والصدمات والعلاقات المهمة والتعليم والنضج قادرة على إعادة تشكيل بعض جوانب الشخصية.

✓ الشخصية ليست قدرًا مغلقًا، ولا صفحة بيضاء تتشكل كل يوم من جديد، بل بناء قابل للنمو والتعديل ضمن حدود معينة.

الثبات النسبي

بعض السمات الكبرى مثل الانبساط أو العصائية أو الضمير الحي تحتفظ بدرجة من الاستقرار عبر الزمن، خاصة بعد مرحلة الرشد المبكر.

يجب التمييز بين ثبات السمة وثبات السلوك. قد يحتفظ الشخص بسمة عامة مثل الحساسية الانفعالية، لكنه يتعلم مهارات أفضل لضبط انفعاله.

1.8 العوامل المؤثرة في تكوين الشخصية



1.9 مناهج دراسة الشخصية

1

المنهج السريري

دراسة عميقة للفرد الواحد عبر المقابلات وتحليل التاريخ الشخصي والملاحظة المتعمقة.

3

المنهج التجريبي

اختبار فروض محددة من خلال التحكم في المتغيرات.

2

المنهج الارتباطي

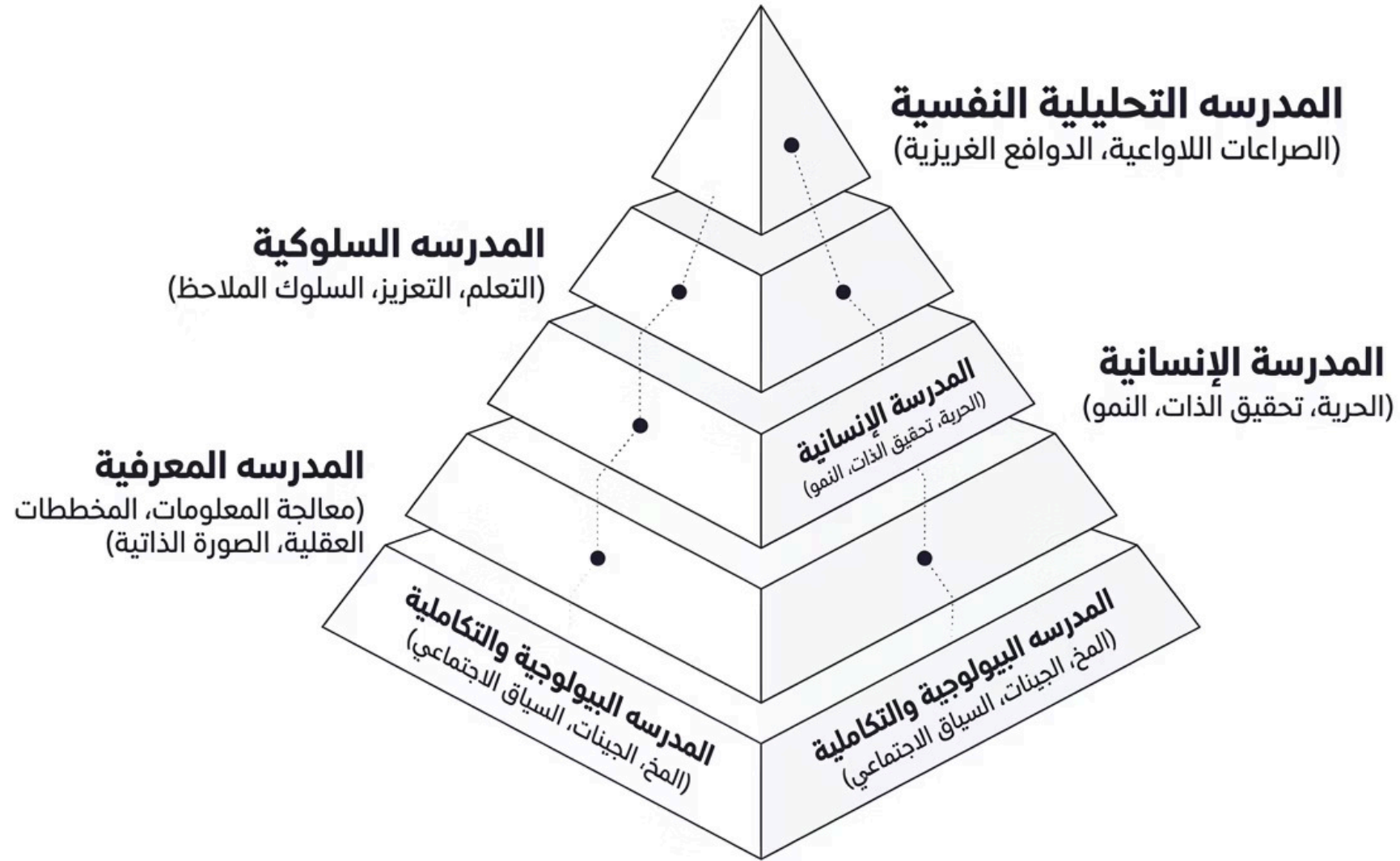
الكشف عن العلاقات بين المتغيرات وتطوير نماذج السمات واختبارات الشخصية.

4

المنهج الطولي

متابعة الأفراد عبر الزمن لفهم تطور الشخصية وتحولاتها.

1.10 المدارس الكبرى في تفسير الشخصية



هذا التعدد لا يعني الفوضى النظرية بقدر ما يعكس تعقيد موضوع الشخصية ذاته. فكل مدرسة أمسكت بجانب من الحقيقة، لكن لا واحدة منها استوعبت الإنسان في كليته بصورة نهائية.

1.11 الشخصية والسياق الاجتماعي

لا يمكن فهم الشخصية بمعزل عن السياق الاجتماعي الذي تتشكل فيه وتعمل داخله. فالإنسان ليس كائنًا منفصلًا عن الآخرين، بل هو ذات تتكون من خلال العلاقات والتوقعات والأدوار الاجتماعية.

كثير من مكونات الشخصية تتبلور داخل الأسرة أولاً، ثم تتوسع عبر المدرسة، وجماعة الرفاق، والمؤسسات الاجتماعية، والثقافة العامة.



الفرد يسهم بدوره في تشكيل بيئته من خلال اختياراته وتفسيراته ومبادراته – فهم الشخصية يتطلب دائمًا النظر إلى العلاقة المتبادلة بين الفرد والبيئة.

1.12 الشخصية والرياضة: مدخل تطبيقي

ضبط الذات

اللاعب الذي يمتلك قدرة عالية على ضبط ذاته لا يستجيب للخسارة بالطريقة نفسها التي يستجيب بها لاعب اندفاعي.

الثقة بالنفس

الرياضي الواثق بنفسه يواجه لحظات الحسم بصورة تختلف عن الرياضي المتردد.

الانفتاح الاجتماعي

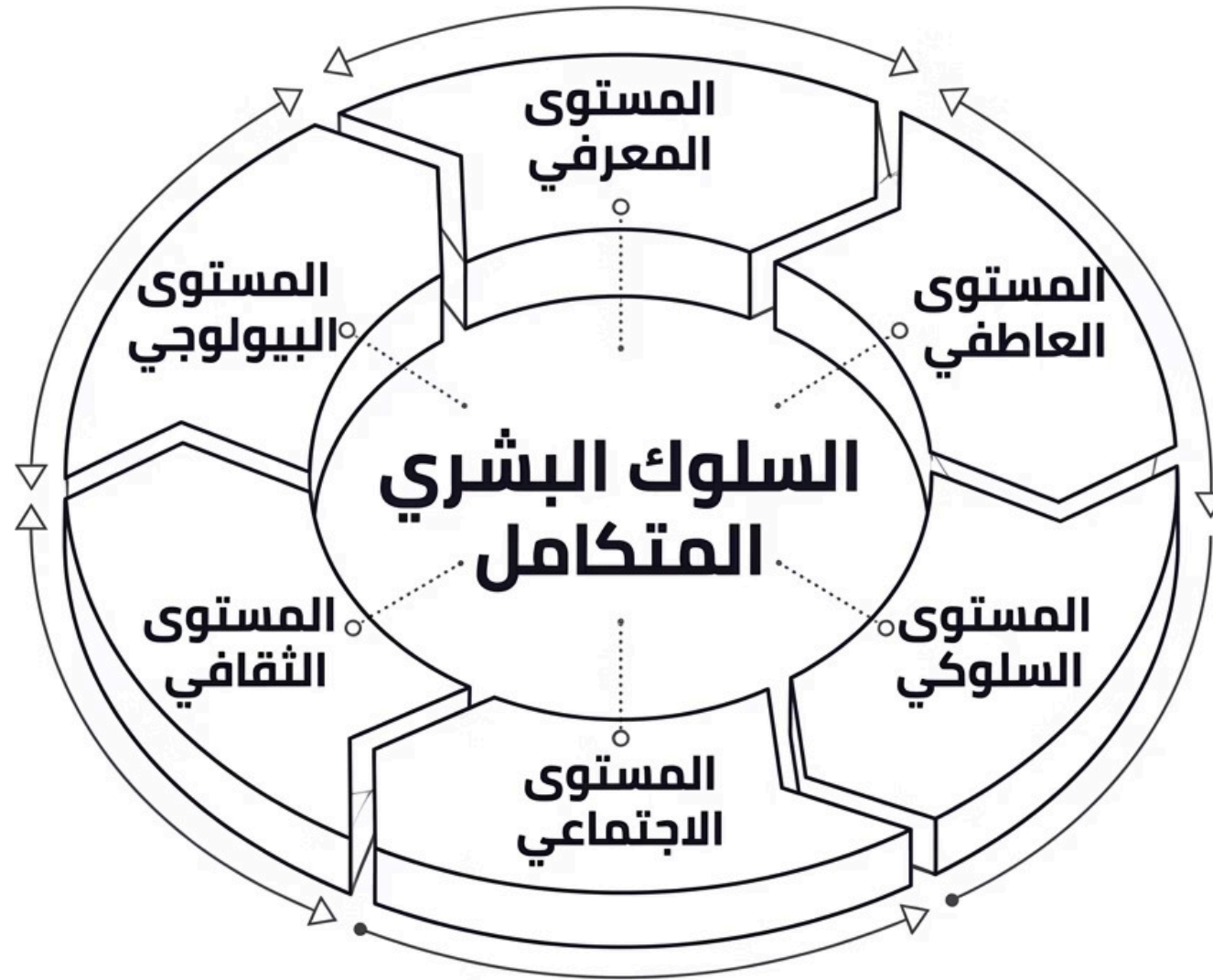
الرياضي المنفتح اجتماعيًا قد يندمج داخل الفريق بسرعة، بينما يحتاج آخرون إلى وقت أطول.

الاستجابة للفشل

الشخصية تؤثر في القدرة على العودة بعد الفشل وفي التفاعل مع المواقف غير المتوقعة.



1.13 نحو فهم تكاملي للشخصية



الاتجاهات الحديثة تميل إلى النماذج التفاعلية والتكاملية التي ترى أن السلوك الإنساني لا ينتج عن سمة معزولة ولا عن موقف منفرد، بل عن التقاء الاستعدادات الداخلية مع الشروط البيئية ومع الطريقة التي يفسر بها الفرد تلك الشروط.

1.14 خاتمة الفصل الأول

علم نفس الشخصية ليس مجرد فرع وصفي يهتم بإطلاق أحكام عامة على الناس، بل هو علم يسعى إلى فهم البنية النفسية للفرد، والكشف عن منطقتها الداخلي، وبيان كيف تتشكل وكيف تؤثر في السلوك.

الشخصية مفهوم مركب

يجمع بين الثبات النسبي والتغير، وبين الفردية والتنظيم، وبين العوامل الوراثية والبيئية.

قيمة تطبيقية واسعة

في ميادين التعليم والعلاج والعمل والرياضة – يمثل هذا المدخل أرضية للانتقال إلى دراسة النظريات الكبرى.

1.15 أسئلة للنقاش والتحليل

1

كيف يمكن التمييز بين الشخصية والمزاج والذات والهوية تمييزاً علمياً دقيقاً؟ وما أهمية هذا التمييز في البحث النفسي؟

2

إلى أي مدى يمكن القول إن الشخصية ثابتة عبر الزمن؟ وهل التغير الذي يطرأ عليها يمس جوهرها أم أساليب التعبير عنها فقط؟

3

هل يمكن رد الفروق الفردية في الشخصية إلى الوراثة وحدها أو إلى البيئة وحدها؟ أم أن التفسير التفاعلي هو الأكثر دقة؟

4

ما حدود القدرة على التنبؤ بالسلوك الإنساني من خلال دراسة الشخصية؟ وهل يكفي فهم السمات وحدها لتحقيق ذلك؟

5

كيف يمكن الاستفادة من علم نفس الشخصية في المجال الرياضي على نحو عملي ومنهجي؟



الفصل الثاني: نظرية التحليل النفسي

تحتل نظرية التحليل النفسي مكانة تأسيسية في تاريخ علم نفس الشخصية – لا لأنها كانت أول محاولة منظمة لفهم الحياة النفسية فقط، بل لأنها غيّرت طريقة طرح السؤال حول الإنسان.

تمهيد: الثورة الفرويدية

النقلة الفكرية

قبل فرويد: التركيز على الظاهر وما يمكن ملاحظته مباشرة.

مع فرويد: السؤال أصبح أعمق — ما الذي يجري في داخل الإنسان بحيث يفكر بهذه الطريقة، ويشعر بهذا الشكل، ويتصرف بهذا النمط؟

الذات ليست وحدة بسيطة منسجمة، بل بناء مركب يتضمن رغبات وصراعات ومخاوف وذكريات ودوافع بعضها واعٍ وبعضها الآخر لا واعٍ.

الافتراض الجوهرى

الإنسان ليس كائنًا شفافًا لنفسه — لا يعرف بصورة كاملة الأسباب الحقيقية التي تقف خلف سلوكه.

2.1 الخلفية الفكرية والعلمية لنشأة التحليل النفسي

نشأت نظرية التحليل النفسي في سياق تاريخي وفكري كانت فيه أوروبا تشهد تحولات كبيرة في الطب وعلم الأعصاب والفلسفة. كان فرويد في الأصل طبيبًا عصبيًا، واهتمامه الأول كان محاولة فهم بعض الأعراض العصبية والنفسية التي لم يكن الطب العضوي قادرًا على تفسيرها.

❖ التحليل النفسي ليس مجرد نظرية في المرض النفسي، بل هو نظرية في طبيعة الإنسان نفسه – يقدم تصورًا يقول إن ما نعتبره "أنا" ليس سيد البيت النفسي بصورة كاملة.



2.2 مفهوم اللاوعي: المعنى، البنية، والوظيفة

ما اللاوعي ليس كذلك

ليس مجرد "الأشياء التي لا نعرفها" أو "الأفكار المنسية" – هذا الفهم الشائع يختزل المفهوم بشكل مضلل.

ما اللاوعي حقًا

نظام نفسي فعّال يضم رغبات ودوافع وذكريات وتمثيلات تم إبعادها عن الوعي، لكنها تظل حية وتواصل تأثيرها.

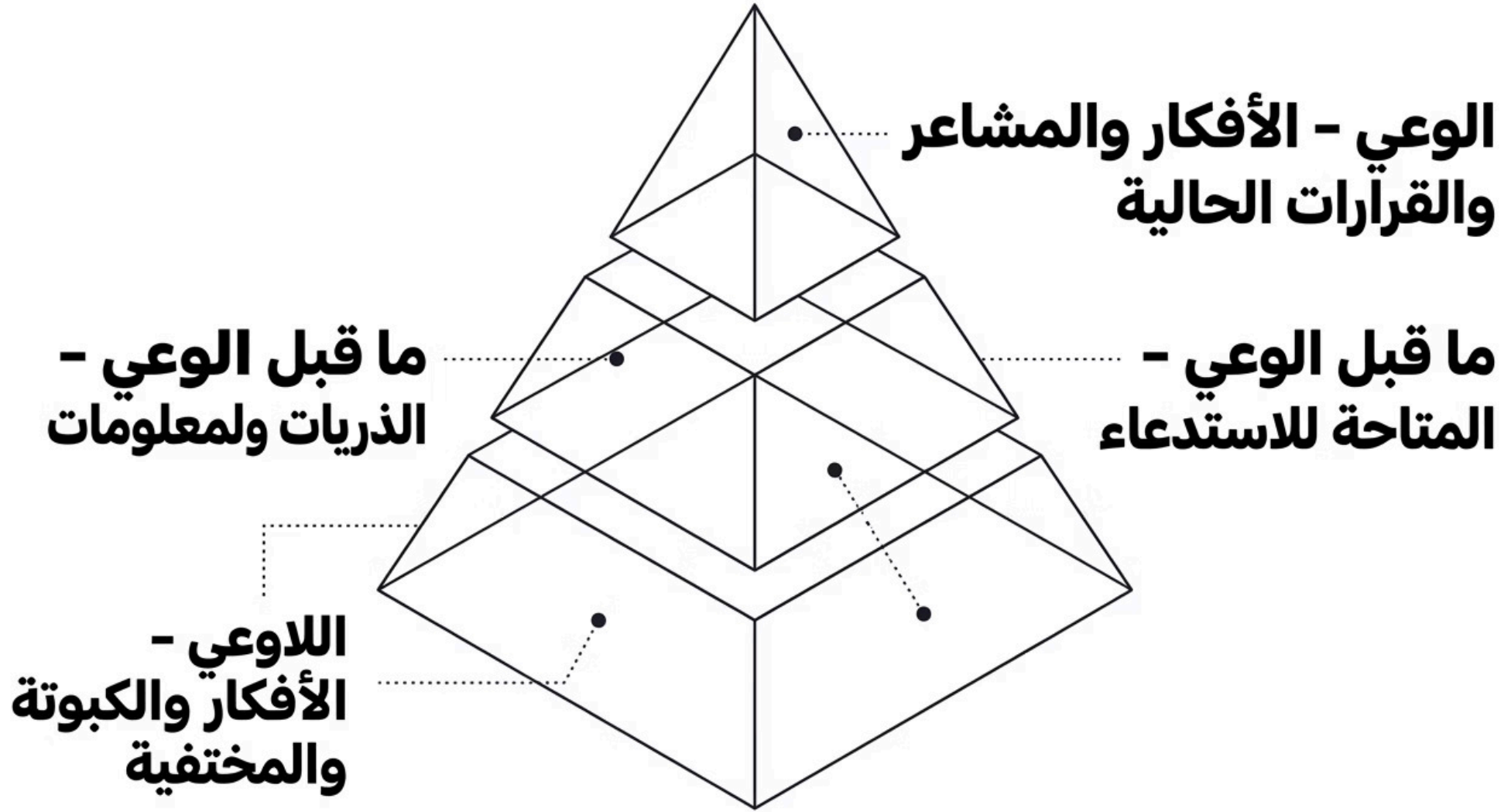
اللاوعي نشط لا ساكن

يسعى باستمرار إلى التعبير عن نفسه. ولأن هذا التعبير يصطدم بالرقابة النفسية، فإنه لا يظهر عادة بصورته الأصلية، بل يتخذ أشكالاً ملتوية أو رمزية.

منافذ اللاوعي

الأحلام، وزلات اللسان، والنسيان، والأعراض النفسية – جميعها تمثل منافذ يتسلل عبرها اللاوعي إلى السطح.

2.3 المستويات الثلاثة للحياة النفسية



تكمُن أهمية هذا التقسيم في أنه يبين أن النفس لا تعمل كلها على السطح. فالكثير من دوافع الإنسان لا يتخذ شكل أفكار واضحة أمامه، بل يعمل من وراء ستار.

2.4 بنية الشخصية: الهو، الأنا، والأنا الأعلى

الهو (Id)

الخزان الأصلي للطاقة الغريزية. يسعى إلى الإشباع الفوري وفق مبدأ اللذة. لا يهتم بالواقع ولا بالقيم ولا بالعواقب.

الأنا (Ego)

الجهاز المنظم الذي يعمل وفق مبدأ الواقع. يحاول تأجيل الإشباع أو تعديله أو إيجاد طرق مقبولة لتحقيقه.

الأنا الأعلى (Superego)

يتكون عبر استدخال المعايير والقيم والسلطات الاجتماعية. يمثل الضمير والمثل الأعلى، وقد يكون مصدرًا للشعور بالذنب.



2.5 مبدأ اللذة ومبدأ الواقع

مبدأ اللذة

يحكم الهو – الجهاز النفسي في مستواه الأولي يسعى إلى تخفيف التوتر والحصول على الإشباع فوراً. الرغبة لا تعرف التأجيل ولا التفاوض.

مبدأ الواقع

يمثله الأنا – تعلم التأجيل والتكيف والحساب والتمييز بين الممكن وغير الممكن. ليس إلغاءً للرغبة، بل إعادة تنظيم لها.



هذا التوتر بين اللذة والواقع لا يختفي مع النضج، بل يبقى منظماً أساسياً للحياة النفسية. كثير من الصعوبات النفسية يمكن فهمها بوصفها خللاً في هذا التوازن.

2.6 الصراع النفسي بوصفه قلب النظرية

الشخصية في هذا المنظور ليست بنية منسجمة، بل هي ساحة تتصارع فيها قوى متعددة. الصراع قد يكون بين الرغبة والمنع، بين الدافع والقيمة، بين الحاجة والحرمان، بين الحب والعداء.

متى يصبح مشكلة؟

عندما يصبح شديدًا أو مزمنًا أو غير قابل للتمثيل الواعي، فيتحول إلى قلق أو عرض أو اضطراب في التكيف.

الصراع طبيعي

ليس أمرًا استثنائيًا أو مرضيًا في ذاته، بل جزء طبيعي من الحياة النفسية.

الصراع داخلي

ليس فقط بين الإنسان والعالم، بل داخل الإنسان نفسه — قد يريد الشيء ويخافه في الوقت نفسه.



2.7 القلق: معناه ووظيفته

القلق في التحليل النفسي ليس مجرد عرض ثانوي، بل عنصر بنيوي مهم – إنه الإشارة التي تنبه الأنا إلى وجود خطر.

01

مصادر القلق

خطر خارجي، أو خطر صادر عن اندفاعات الهو، أو خطر ناتج عن صرامة الأنا الأعلى.

02

وظيفة القلق

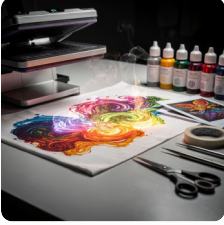
بمثابة جرس إنذار نفسي – في حد معتدل قد يساعد على الانتباه والتكيف.

03

القلق المزمن

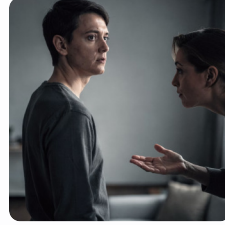
إذا ارتفع أو أصبح مزمنًا، يرهق الجهاز النفسي ويدفعه إلى استخدام الدفاعات.

2.8 آليات الدفاع النفسي



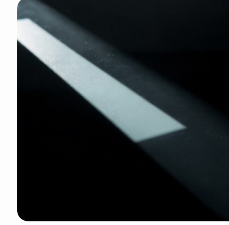
التسامي

من أكثر الدفاعات نضجًا – تحويل الطاقة إلى نشاط مقبول وذو قيمة كالفن أو العلم أو الرياضة.



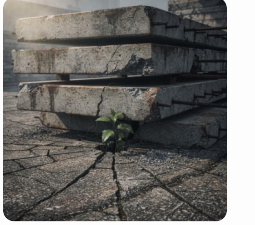
الإزاحة

نقل الانفعال من موضوعه الأصلي الخطير إلى موضوع آخر أكثر أمانًا.



الإسقاط

نسب ميل أو شعور داخلي إلى الآخرين عند العجز عن الاعتراف به في الذات.



الكبت

دفع الفكرة أو الرغبة أو الذكرى إلى خارج الوعي. لا يلغي المحتوى بل يبقيه فعليًا في العمق.

2.9 الأحلام وزلات اللسان والأعراض

كيف يتكلم اللاوعي؟



→ الحلم

تحقيق متخفٍ لرغبة – يخضع لـ"عمل الحلم" الذي يشوّه المحتوى الأصلي ويحوّله إلى صور رمزية.

→ زلات اللسان

ليست أخطاء عشوائية، بل قد تكشف عن رغبة أو فكرة لم يستطع الفرد ضبطها بالكامل.

→ النسيان الانتقائي

قد ينسى الإنسان أمرًا مرتبطًا بواجب أو علاقة أو ذكرى تثير فيه توترًا معينًا.

→ العرض النفسي

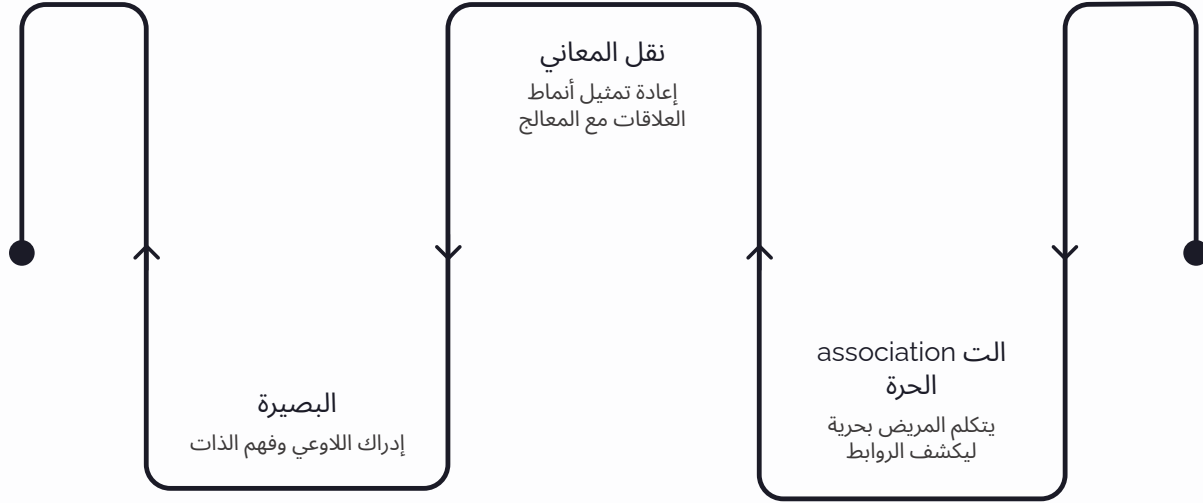
حل وسط – يعبر عن الرغبة المكبوتة من جهة، ويخضع للمنع والدفاع من جهة أخرى.

2.10 النمو النفسي الجنسي وأثر الطفولة



مبدأ التثبيت والانحدار: إذا لم تُحل صراعات مرحلة معينة بصورة مناسبة، قد تبقى آثارها في الشخصية، أو قد يعود الفرد إليها تحت الضغط.

2.11 العلاج النفسي التحليلي



العلاج التحليلي ليس إعطاء نصائح أو تعليم مهارات فقط، بل هو عملية إعادة قراءة للنفس – يهدف إلى أن يتعرف الإنسان على دوافعه وصراعاته وآلياته الدفاعية، وأن ينتقل من العيش داخلها دون فهم إلى القدرة على رؤيتها والتفكير فيها.



2.12 نقد نظرية التحليل النفسي

ما بقي مؤثرًا

أبرز الانتقادات

المبالغة في دور الجنس

تركيز مفرط على الدوافع الجنسية والطفولة المبكرة مع تحيز ثقافي في بعض الافتراضات.

صعوبة الاختبار التجريبي

كثير من المفاهيم يصعب اختبارها بصورة دقيقة – النظرية واسعة إلى حد يسمح بتفسير كل شيء تقريبًا.

محدودية التعميم

الاعتماد الكبير على الحالات السريرية يجعل التعميم محل تساؤل.

✓ فكرة أن السلوك لا يتحدد فقط بما هو واعٍ أصبحت مقبولة على نطاق واسع. أهمية الطفولة، ودور العلاقات المبكرة، ووجود عمليات دفاعية، وتأثير المعنى والانفعال في السلوك – كلها قضايا ما زالت خصبة في البحث النفسي.

2.13 القيمة المستمرة للتحليل النفسي

لقد علّم التحليل النفسي علم النفس أن الإنسان لا يُقرأ من خلال سلوكه الظاهر فقط، وأن هناك دائمًا ما هو أكثر تحت السطح، وأن ما يبدو بسيطًا قد يكون معقدًا، وأن النفس لا تتكلم دائمًا بلغة مباشرة.

لغة للعمق

يمنحنا لغة للحديث عن العمق والصراع والرمز والكبت والتكرار والذنب والرغبة والخوف.

الإنسان المركب

صورة للإنسان بوصفه كائنًا مركبًا تحكمه قوى متعارضة وتعمل في داخله طبقات متعددة من النشاط النفسي.

أثر لا يُتجاوز

قد لا تكون كل صيغته الأصلية صالحة اليوم كما هي، لكن أثره في تشكيل الفكر النفسي لا يمكن تجاوزه.

الفصل الثالث: النظريات النيوفرويدية

إعادة صياغة التحليل النفسي في ضوء البعد الاجتماعي والثقافي – حين انتشرت أفكار فرويد، لم تُستقبل بوصفها نظرية مغلقة، بل بوصفها إطارًا غنيًا أثار أسئلة جديدة بقدر ما قدّم من إجابات.



تمهيد: من الغريزة إلى العلاقة

فرويد: الغريزة

الدافع الأساسي وراء السلوك هو الطاقة الغريزية التي تبحث عن الإشباع. الصراع بين الرغبة والمنع.



النيوفرويديون: العلاقة

الإنسان لا يعيش في فراغ بيولوجي، بل في شبكة من العلاقات. البحث عن الأمان والانتماء والاعتراف وتجنب العزلة.

هذا التحول يغير منطق التفسير بالكامل. الصراع لم يعد فقط بين الهو والأنا والأنا الأعلى، بل أصبح أيضًا بين الحاجة إلى القرب والخوف منه، بين الرغبة في الاعتماد والرغبة في الاستقلال.

3.2 ألفرد أدلر: الشعور بالنقص والسعي نحو التفوق

الفكرة الجوهرية

ما يميز الإنسان ليس مجرد السعي إلى اللذة، بل سعيه المستمر إلى تجاوز شعور أساسي بالنقص.

الشعور بالنقص

حقيقة وجودية نابذة من طبيعة الطفولة – يولد دافعًا نحو النمو والكفاءة.

الاهتمام الاجتماعي

الشخصية السوية تجد توازنًا بين تحقيق الذات والمساهمة في المجتمع.



3.3 كارل يونغ: اللاوعي الجمعي والرموز

توسيع مفهوم اللاوعي

يونغ وسّع مفهوم اللاوعي ليشمل ليس فقط الخبرات الفردية المكبوتة، بل أيضًا "اللاوعي الجمعي" – موروث إنساني مشترك يتضمن أنماطًا أولية من الصور والمعاني تُعرف بالأركيمايب.

❗ هذا يفسر لماذا تتشابه الأساطير والرموز والحكايات الشعبية عبر ثقافات مختلفة رغم عدم وجود اتصال مباشر بينها.

BUT EVEN IN ANALYTICAL PSYCHOLOGY
CIRCLES THERE WAS ANTI-SEMITIC
DISCRIMINATION DURING THE WAR YEARS:

IN 1943 TONI WOLFF INFORMED JAFFE THAT HER
MEMBERSHIP OF THE PSYCHOLOGY CLUB HAD
BEEN REFUSED, ALLEGEDLY TO "PROTECT" C.G.
JUNG FROM POSSIBLE GERMAN SANCTIONS.

AN OUTRAGED JUNG SUBSEQUENTLY
CAMPAIGNED ENERGETICALLY ON JAFFE'S
BEHALF THREATENING HIS RESIGNATION FROM
THE CLUB IF SHE WERE NOT TO BE ACCEPTED.

~ANIELA JAFFE, REFLECTIONS ON THE LIFE AND DREAMS
OF C.G. JUNG, PAGE 241

<https://carljungdepthpsychologysite.blog/>

Karen Horney



She was a neo-Freudian psychologist known for her theory of neurotic needs, her research on feminine psychology, and her critiques of Freud's emphasis on the concept of penis envy.

16 Sept 1885 - 04 Dec 1953

3.4 كارين هورناي: القلق الأساسي والعلاقات

رأت هورناي أن القلق لا ينشأ أساسًا من الصراع بين الغرائز، بل من اضطراب العلاقات في الطفولة. إذا نشأ الطفل في بيئة تفتقر إلى الأمان، يطور "القلق الأساسي" - شعور عميق بالعزلة وعدم الأمان في عالم يُدرك كمهدد.

الاقتراب

1

طلب القبول والحب بأي ثمن - سلوك الطاعة والتضحية والاعتماد.

الابتعاد

2

الانسحاب وتجنب العلاقات العميقة - حماية الذات من الخذلان.

المواجهة

3

السيطرة والعدوان - محاولة لتجنب الشعور بالضعف.

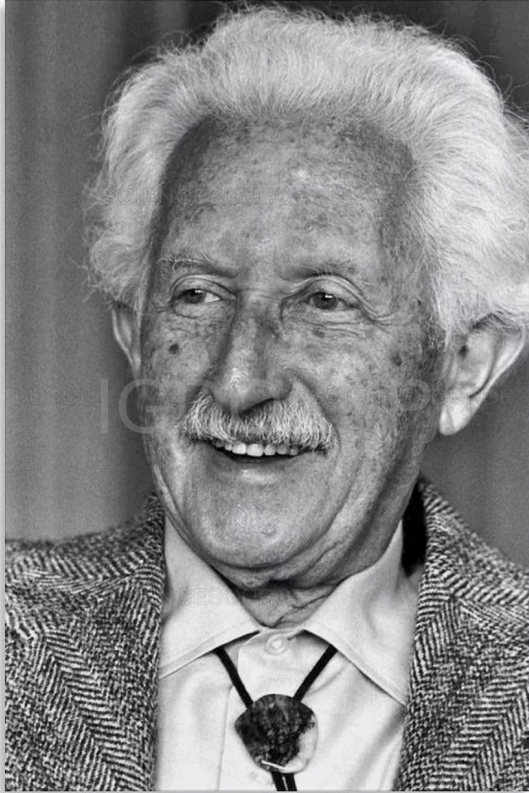
3.5 إريك إريكسون: التطور عبر مراحل الحياة

الفكرة الجوهرية

وسّع فكرة التطور النفسي لتشمل كامل دورة الحياة. في كل مرحلة يواجه الإنسان أزمة نفسية-اجتماعية تتطلب حلاً.



الشخصية مشروع مستمر لا يتحدد في السنوات الأولى فقط، بل يعاد تشكيله عبر مراحل الحياة.



3.6 إعادة تقييم التحليل النفسي

ما تقدمه النظريات النيو فرويدية ليس رفضاً لفرويد، بل إعادة قراءة له – تحتفظ بفكرة أن النفس ليست شفافة لنفسها، لكنها ترفض اختزال العمق في الغرائز فقط.

ما احتفظت به

أهمية العمليات اللاواعية، ودور الخبرة المبكرة،
ووجود الصراع الداخلي.

ما أضافته

إعادة الاعتبار للعلاقات والثقافة والمعنى والاختيار –
دون إنكار وجود الصراع أو الدفاع.

التحول الكبير

من "ما يُخفيه الإنسان" إلى "كيف يعيش الإنسان مع
الآخرين" – من تحليل الرغبة إلى تحليل العلاقة.



الفصل الرابع: نظرية ألفرد أدلر في علم النفس الفردي

يُعد Alfred Adler من أبرز المفكرين الذين انطلقوا من رحم التحليل النفسي، لكنهم لم يكتفوا بتطويره، بل أعادوا بناءه على أسس مختلفة – الإنسان بوصفه كائنًا يسعى إلى التفوق والمعنى داخل سياق اجتماعي.

4.1 الشعور بالنقص: نقطة الانطلاق

ينطلق أدلر من فكرة أساسية مفادها أن الإنسان يبدأ حياته بشعور عميق بالنقص. هذا الشعور لا يُفهم بوصفه خللاً مرضياً، بل بوصفه حقيقة وجودية نابعة من طبيعة الطفولة نفسها.

الشعور بالنقص الطبيعي

الطفل ضعيف ومعتمد على الآخرين ومحدود القدرة – يولّد دافعاً نحو التعويض والنمو واكتساب المهارات.

عقدة النقص

إحساس داخلي بعدم الكفاية يدفع الفرد إلى سلوكيات تعويضية قد تكون مبالغاً فيها أو غير واقعية.



4.2 السعي نحو التفوق: الدافع المركزي

السعي الصحي

مرتبط بالواقع وبالتعاون مع الآخرين وإدراك حدود الذات – تحسين النفس بطريقة واقعية ومتوازنة.

السعي المرضي

محاولة مبالغ فيها لإثبات الذات، أو تعويض عن شعور داخلي عميق بالدونية.



الإنسان لا يتحرك فقط لأنه تأثر بشيء، بل لأنه يتجه نحو شيء – هذا يعطي للسلوك بُعدًا غائيًا، حيث يصبح كل فعل جزءًا من خطة نفسية أوسع.

4.3 أسلوب الحياة: البنية المنظمة للشخصية

من المفاهيم المركزية عند أدلر مفهوم "أسلوب الحياة" – الطريقة الفريدة التي ينظم بها الفرد خبراته، ويدرك بها العالم، ويتفاعل معه. يتشكل هذا الأسلوب في سن مبكرة جدًا، من خلال تفاعل الطفل مع أسرته وموقعه بين الإخوة وتفسيره الشخصي لهذه الخبرات.



التفسير الذاتي

طفلان قد يمران بظروف متشابهة، لكن كل منهما يطور أسلوب حياة مختلفًا لأن التفسير الذاتي يلعب دورًا حاسمًا.

خريطة داخلية

يعمل كخريطة داخلية توجه السلوك – يحدد ما يعتبره الفرد تهديدًا أو فرصة.

مفتاح الفهم

فهم الشخصية عند أدلر يتطلب فهم هذا الأسلوب، لأنه المفتاح لفهم لماذا يتصرف الفرد بطريقة معينة.

4.4 الاهتمام الاجتماعي: معيار الصحة النفسية

الشخصية السوية ليست فقط تلك التي تحقق أهدافها الفردية، بل تلك التي تشعر بالانتماء إلى الآخرين، وتسعى إلى التعاون معهم، والمساهمة في المجتمع.

ضعف الاهتمام الاجتماعي

يرتبط بأنماط شخصية قد تكون أنانية أو انسحابية أو عدوانية، حيث ينشغل الفرد بذاته بشكل مفرط ويجد صعوبة في بناء علاقات صحية.

الاهتمام الاجتماعي القوي

إحساس عميق بأن الفرد جزء من كل أكبر، وأن سعادته مرتبطة بسعادة الآخرين. يعكس رؤية أخلاقية وإنسانية.

4.5 ترتيب الميلاد وتأثير الأسرة



الطفل الأول

قد يشعر بفقدان المكانة عند ولادة أخ جديد – قد يدفعه إلى السعي للسيطرة أو الالتزام الزائد.



الطفل الأوسط

قد يطور حسًا تنافسيًا – يسعى للتمييز بين الأكبر والأصغر.



الطفل الأصغر

قد يميل إلى الاعتماد أو البحث عن التميز بطرق مختلفة.

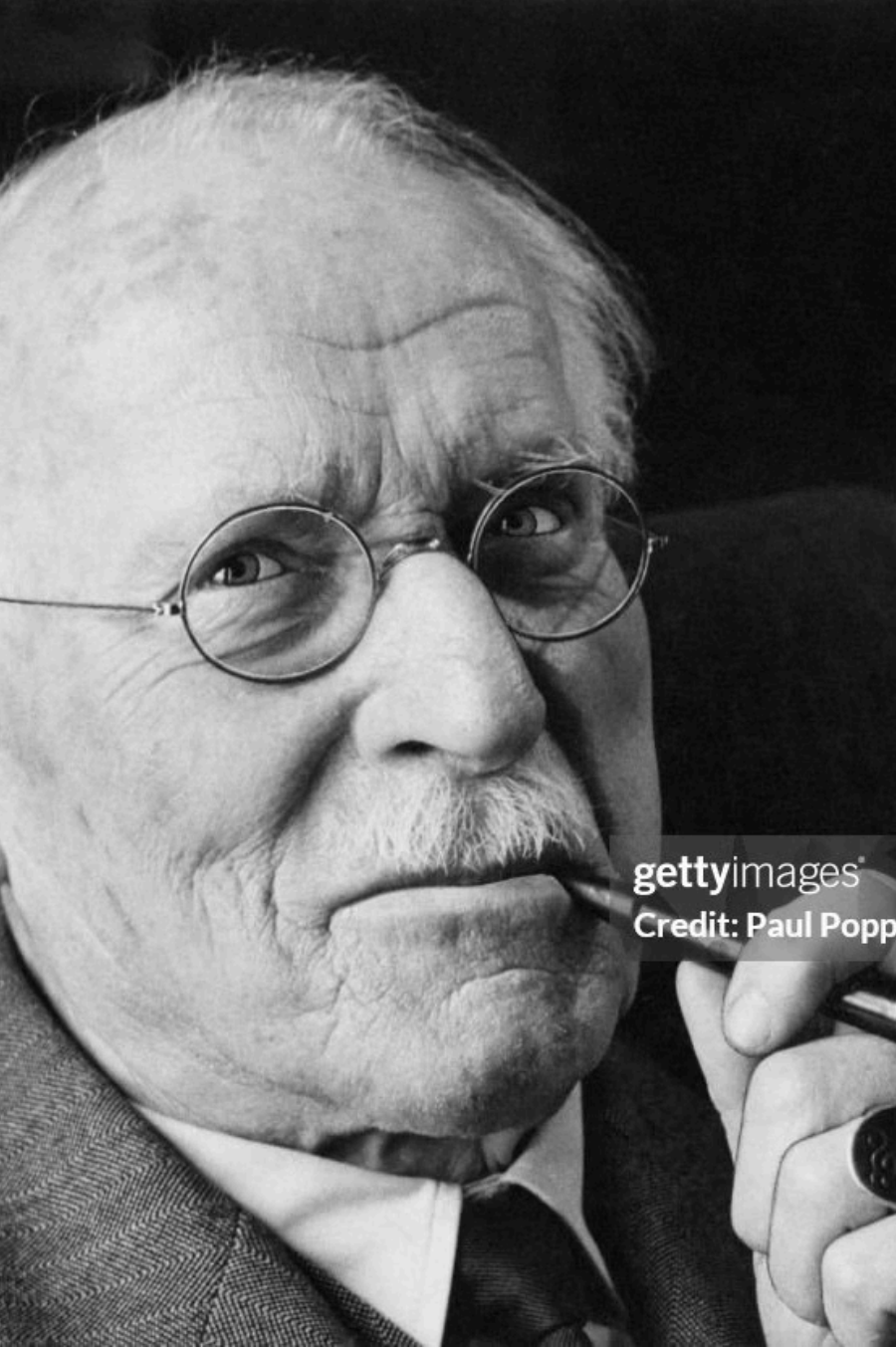


الطفل الوحيد

قد يتعرض لحماية زائدة تؤثر في استقلاليته.



هذه التأثيرات ليست حتمية، بل تعتمد على كيفية تفسير الطفل لموقعه وعلى طبيعة العلاقات داخل الأسرة.



gettyimages

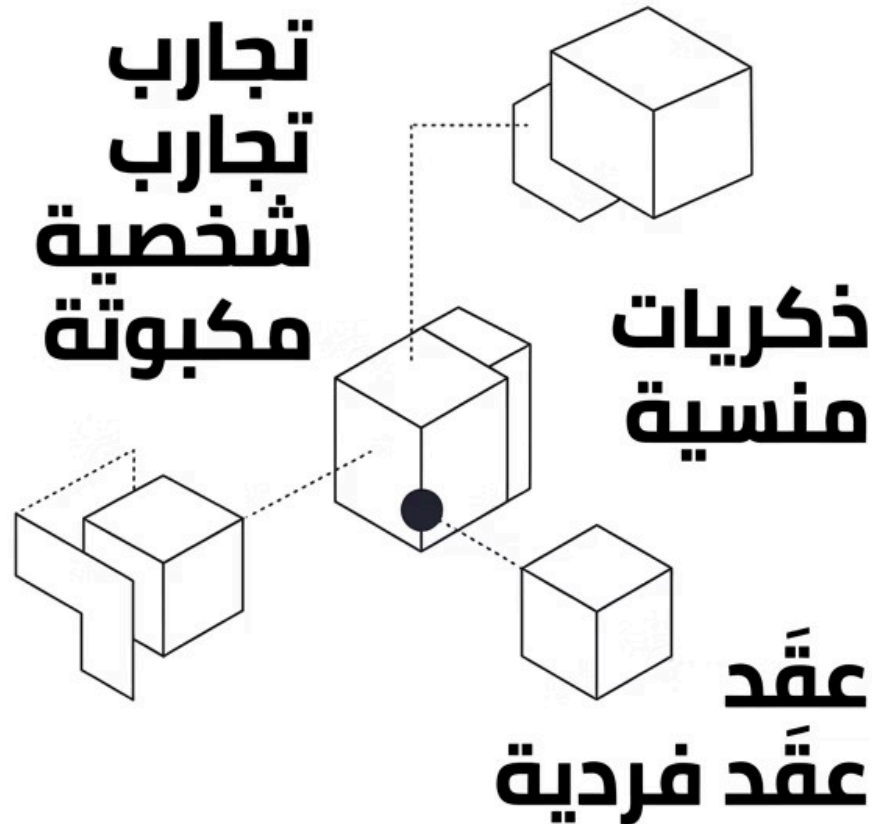
Credit: Paul Popp

الفصل الخامس: نظرية كارل يونغ

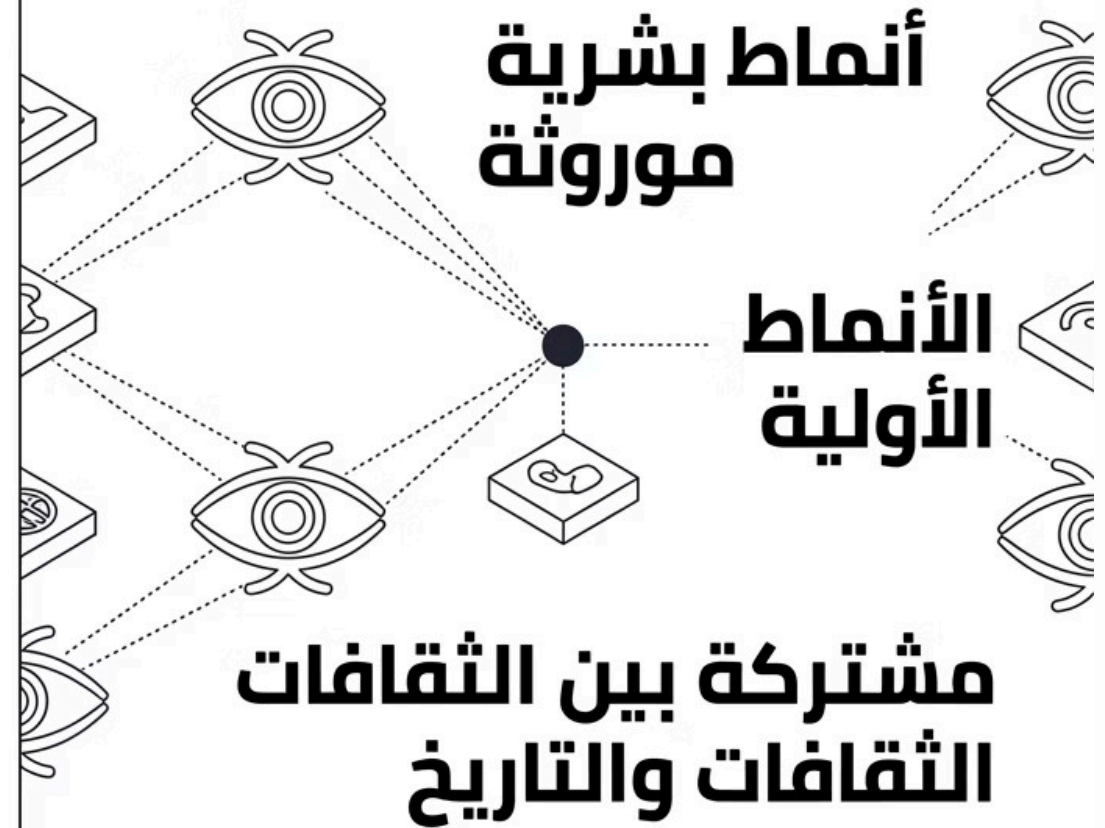
البنية الرمزية للنفس واللاوعي الجمعي – حين ننتقل من فرويد وأدлер إلى Carl Jung، فإننا لا نواجه مجرد تعديل في نظرية، بل ننتقل إلى أفق فكري مختلف يتعامل مع النفس الإنسانية بوصفها بنية رمزية عميقة تتجاوز حدود الفرد.

5.1 إعادة تعريف اللاوعي: من الفردي إلى الجمعي

العقل الباطن الشخصي



العقل الباطن الجماعي



اللاوعي الجمعي لا يحتوي على ذكريات محددة، بل على استعدادات لتشكيل التجربة بطرق معينة. ومن هنا يمكن فهم لماذا تتشابه الأساطير والرموز والحكايات الشعبية عبر ثقافات مختلفة رغم عدم وجود اتصال مباشر بينها.

5.2 الأُزكيتايب: القوالب الأولية للخبرة الإنسانية

الأم



لا يشير فقط إلى الأم البيولوجية، بل إلى كل ما يرتبط بالرعاية والحماية والاحتواء.

البطل



يعكس فكرة الصراع والتغلب والتحول – الرحلة نحو الكمال.

الظل



الجوانب المكبوتة أو غير المقبولة من الشخصية التي يرفض الفرد الاعتراف بها.

القناع



الوجه الاجتماعي الذي يظهره الفرد للآخرين – ضروري للحياة الاجتماعية.



5.3 الأنا، القناع، والظل: مستويات الهوية

التحدي في النمو النفسي

لا يتمثل في التخلص من الظل، بل في التعرف عليه ودمجه. لأن إنكار الظل لا يلغي وجوده، بل يجعله أكثر تأثيرًا من الخلف.

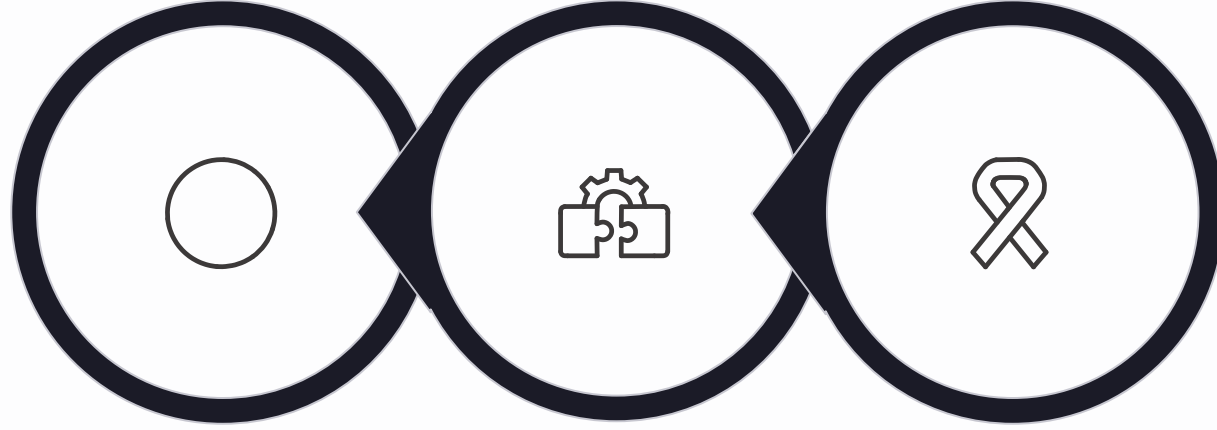


الظل: التحدي الأعمق

يمثل كل ما لا يقبله الفرد في نفسه، فيقوم بدفنه أو إنكاره. لكن هذا لا يعني أن الظل يختفي، بل يظل حاضرًا ويؤثر في السلوك.

قد يظهر في شكل إسقاط على الآخرين، أو في ردود فعل مبالغ فيها، أو في أحلام تحمل طابعًا غريبًا أو مقلقًا.

5.4 الذات ومسار التفرد



التمام

الاندماج

الوعي

التفرد لا يعني الانعزال عن المجتمع، بل يعني أن يعيش الفرد بطريقة أصيلة، حيث لا يكون مجرد انعكاس للضغوط الخارجية، ولا أسيرًا لاندفاعات داخلية غير مفهومة، بل شخصًا قادرًا على فهم نفسه والتعامل معها.

5.5 الأحلام بوصفها لغة النفس

يونغ مقابل فرويد في تفسير الأحلام

يونغ

الحلم رسالة من اللاوعي إلى الوعي
تهدف إلى تصحيح اختلال معين
 وإعادة التوازن.

فرويد

الحلم هو تحقيق متخفٍ لرغبة
مكبوتة – تشويه للمحتوى الأصلي.



تفسير الحلم عند يونغ أقل اختزالية وأكثر انفتاحًا على الرمزية – الحلم لا يُفسر فقط في ضوء الماضي، بل أيضًا في ضوء الحاضر وإمكانات المستقبل.



AMERICAN WOMEN of ACHIEVEMENT

Karen Horney

Psychoanalyst



Introductory Essay by Matina S. Horner
President, Radcliffe College

الفصل السادس: نظرية كارين هورناي

القلق الأساسي والبنية العلائقية للشخصية – تمثل أعمال Karen Horney إحدى أهم التحولات داخل التيار النيو فرويدي، لأنها أعادت توجيه النظر من الغرائز الداخلية إلى طبيعة العلاقات الإنسانية.



6.1 القلق الأساسي: الجذر العميق للشخصية

في قلب نظرية هورناي يوجد مفهوم "القلق الأساسي" – شعور عميق ومستمر بعدم الأمان ينشأ في الطفولة عندما لا يحصل الطفل على بيئة مستقرة، دافئة، ومتقبلة.

أثره على الشخصية

يتحول إلى بنية داخلية تؤثر في طريقة إدراك الفرد لنفسه وللآخرين – عدسة ينظر من خلالها إلى العالم.

مصادر القلق الأساسي

القسوة، أو الإهمال، أو التذبذب في المعاملة، أو حتى الحماية الزائدة التي تمنع الاستقلال.

طبيعته اللاواعية

لا يكون واعيًا دائمًا – يظهر في السلوكيات وفي الحساسية الزائدة وفي الخوف من الرفض.

6.2 العداء المكبوت واستراتيجيات التكيف

العداء المكبوت

الطفل الذي لا يحصل على الأمان يشعر بالغضب، لكنه لا يستطيع التعبير عنه لأنه يعتمد على الأشخاص الذين يسببون له الإحباط. يتحول هذا إلى توتر داخلي مزمن.

الاستراتيجيات الثلاث

- الاقتراب: طلب القبول والحب بأي ثمن
- الابتعاد: الانسحاب وتجنب العلاقات العميقة
- المواجهة: السيطرة والعدوان لتجنب الضعف

6.3 صورة الذات: بين الواقع والمثالية

الذات الحقيقية



القدرات الفعلية

المشاعر الحقيقية



الاحتياجات
الأصيلة



الذات المثالية

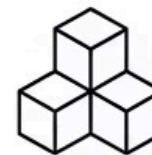
صورة الكمالية



معايير مستحيلة



يجب أن يكون مثاليًا،
دائمًا قويًا، ومحبوبًا
من الجميع



كلما اتسعت الفجوة بين الذات الواقعية والمثالية، زاد التوتر النفسي. قد يحاول الفرد تقليص هذا التوتر إما بمحاولة تحقيق الكمال، أو بإنكار ضعفه، أو بإسقاطه على الآخرين.

6.4 إعادة تعريف العصاب والعلاج

أهداف العلاج

→ فهم جذور القلق والتعرف على أنماط السلوك غير الفعالة.

→ تطوير علاقة أكثر واقعية مع النفس ومع الآخرين.

→ تقليل الفجوة بين الذات الواقعية والمثالية وتشجيع القبول الذاتي.

إعادة تعريف العصاب

العصاب ليس مجرد اضطراب في الدوافع، بل نتيجة لطرق غير مرنة في التعامل مع القلق الأساسي. الشخص العصابي يستخدم نفس استراتيجيات التكيف، لكن بشكل متطرف أو جامد.



المشكلة ليست في الاتجاه نفسه، بل في غياب المرونة.

الفصل السابع: نظرية إريك إريكسون

الهوية والتطور النفسي عبر مراحل الحياة – يمثل Erik Erikson امتدادًا وتجاوزًا في آنٍ واحد للفكر التحليلي الكلاسيكي. الشخصية لا تتشكل في مرحلة الطفولة فقط، بل تستمر في التطور طوال الحياة.

Erikson's Stages of Psychosocial Development: A Comprehensive Overview			
Stages		Conflict	Outcome
	Infancy (Birth to 18 months)	Trust vs. Mistrust	Trust → Success Mistrust → Failure
	Early Childhood (2 to 3 years)	Autonomy vs. Shame/Doubt	Independence → Success Doubt → Failure
	Preschool (3 to 5 years)	Initiative vs. Guilt	Initiative → Success Guilt → Failure
	School Age (6 to 11 years)	Industry vs. Inferiority	Competence → Success Inferiority → Failure
	Adolescence (12 to 18 years)	Identity vs. Role Confusion	Identity → Success Confusion → Failure
	Young Adulthood (19 to 40 years)	Intimacy vs. Isolation	Relationship → Success Isolation → Failure
	Middle Adulthood (40 to 65 years)	Generativity vs. Stagnation	Contribution → Success Stagnation → Failure
	Later Life (65 years and up)	Integrity vs. Despair	Reflection → Success Despair → Failure
Key Milestones			
Developing trust in caregivers.		Young Adulthood	Forming intimate relationships.
Gaining autonomy and independence.		Middle Adulthood	Contributing to society.
Establishing identity.		Later Life	Reflecting on life achievements.

7.2 مفهوم الأزمة: من الاضطراب إلى فرصة النمو

عندما يستخدم إريكسون كلمة "أزمة"، فإنه لا يقصد بها اضطرابًا مرضيًا، بل لحظة تحول — نقطة يتعين على الفرد فيها أن يختار، أو أن يكون توازنًا جديدًا بين اتجاهين متعارضين.



الصراع ليس علامة ضعف، بل شرط للتطور. بدون التوتر بين البدائل، لا يحدث نضج حقيقي.

7.3 — 7.8 مراحل التطور النفسي الاجتماعي



خاتمة: الشخصية مسار مفتوح

الفصل الثاني

التحليل النفسي كشف عن عمق النفس
وصراعاتها اللاواعية وآليات دفاعها – ثورة في
فهم الإنسان.

الفصل الأول

الشخصية بناء تكاملي ديناميكي يجمع بين
الثبات والتغير، وبين الفردية والتنظيم، وبين
الوراثة والبيئة.

الفصول الثالث – السابع

النيوفرويديون وسَّعوا الأفق من الغريزة إلى العلاقة، ومن الطفولة إلى مسار الحياة كاملاً.

الشخصية، في نهاية المطاف، ليست بنية مغلقة، بل مشروع مفتوح – يتشكل الإنسان عبر ما يمر
به، وعبر ما يختاره، وعبر الطريقة التي يواجه بها أزمات حياته.

