الجامعة المستنصرية
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
الدراسات العليا/ الماجستير
أ.د. شيما التميمي

الرياضيين وعقدة النقص

إن الكمال في كل شيء مستحيل. فمن طبيعة الحياة أن تكون ناقصة لكي تسعى في سبيل سد هذا
النقص فلا تقف " علي الوردي "

قل لي ما الشيء الذي تفتخر به، لأخبرك عن النقص الذي تعاني منه. "كارلوس ثافون "

عقدة النقص:

أطلق علماء النفس عدة أسماء لعقدة الشعور بالنقص، نحو (عقدة الشعور بالدونية)، (عقدة
الإحساس بالضعف).

والعقدة في معناها اللغوي : "ما يمسك الشيء ويوثقه

العقد النفسية ... هي مجموعة حالات نفسية محددة ينتهي إليها الفرد بسبب الكبت المتواصل لمشاعر
تألفها النفوس كالشعور بالاستعلاء والشعور بالذنب أو الغيرة أو الحقد أو الأنانية والشعور بالنقص
والدونية ويجد الفرد نفسه عاجزاً عن إظهار هذه المشاعر بسبب الخوف من العقاب أو الخجل من
ردة فعل الآخرين تجاهها أو يلجأ لطرق ملتوية لإفراغ مشاعره المكبوتة ولكل فرد منا غرائز فطرية
ومتطلبات نفسية وإن التطرف والانحراف فيإرضاء هذه الغرائز يؤدي إلى نشوء العقد كما في غريزة
حب الذات وغريزة حب الاستطلاع وغريزة حب التملك والغريزة الجنسية.

وهنا سنسلط الضوء على "عقدة النقص" او الدونية لفهم هذه الحالة النفسية وأسبابها وأضرارها الاجتماعية والشعور بالدونية كما يطلق عليها المتخصصون النفسانيون من العُقد النفسية التي تناولتها بعض الدارسات والابحاث النفسية من قبل علماء النفس والاجتماع وقد حُطيت باهتمام كبير من قبل علماء النفس(كفرويد)وزميله (ألفرد أدلر) الذي سماها بمركب النقص وقد قاما بتنظير العقدة وتحليلها تحليلًا دقيقًا أسهم بكشف الغموض الذي يتميز به الفرد إزاء مجموعة من مواقف الحياة كافة..

وإن ظاهرة الشعور بالنقص من الموارد التي اهتم بها علماء النفس منذ قرن من الزمن تقريباً، نظراً لأهميتها وخطورتها، إذ إن الإفراط والتفريط فيها يؤدي إلى نتائج خطيرة ومشاكل نفسية شديدة لان المبالغة في هذا الإحساس والاستمرار عليه يتحول إلى عقدة الدونية " فالإفراط فيه يؤدي إلى امتهان الذات وظهور عقدة الدونية لعجز الفرد عن مواجهة الضغوط الخارجية ، بينما التفريط به يوقع الفرد في ابتلاءات الكبر والعجب اذ تزداد عنده حالة الاستعلاء والرضا عن النفس أو الشعور بالكمال ، وحينئذ لا يرضى بالعلاقات العادية في حياته وإنما يواجه الأمر بحالة تكبريه تتناسب مع أهدافه فيتوهم لنفسه كمالات لا توجد فيها ، وحينئذ يشعر بعدم النقص فيغلق على نفسه أبواب التقدم والترقي ويقتل في داخله دوافع التحرك نحو الأمام ، مصداق لقول الإمام علي (عليه السلام) : " من رضي عن نفسه ظهرت عليه المعائب " وهكذا يتضح لنا ، أن الإفراط والتفريط في الشعور بالنقص يؤدي الى أضرار فادحة بالفرد والمجتمع ، ويشل حركتهما التكاملية خاصة إذا أصبح سمة عامة للمجتمع ، ومن ثم ضعف الشخصية ومعلوم أن ضعف الشخصية يعيق الفرد عن استغلال طاقاته في تنمية ذاته وترشيدها ويغرس فيه روح الانقياد والمسايرة للأخر، أنّ الشعور بالنقص يكون ايجابياً وصحياً حين يكون متعلقاً برضا الله عز وجل اذ يسعى الفرد إلى تصعيد نشاطه العبادي تجاه ربه وتجاه الآخرين، ولكن حين يتحول تجاه الأشياء إلى عقدة نفسية ، فهو يعد مرضاً قد يسلم صاحبه إلى اليأس من الحياة أو الانتحار هرباً من مواجهتها .

مفهوم الدونية عقدة النقص: Inferiority Complex

تناولت بعض القواميس العلمية والطبية المصطلح حيث جاء في قاموس التراث الأمريكي " شعور مستمر من عدم كفاية أو الميل إلى التقليل المصير ، مما أدى في بعض الأحيان في العدوانية المفرطة من خلال الافراط في التعويض"

أما قاموس أكسفورد للطب والرياضة تعرف النقص باضطراب نفسي قد يعبر عن نفسه خلال " حالة الانجاز " نتائج معقدة من الصراع بين الرغبة في البحث عن الذات في التعرف على الحالة والرغبة في تجنب مشاعر الذل من ذوي الخبرة في كثير من الاحيان في حالات مماثلة في الماضي ، ويتميز اضطراب السلوك التعويضي مثل العدوانية والانسحاب."

ويعرفها ألفرد أدلر " أحد أبرز علماء النفس والمنظر لعلم النفس الفردي: ب شعور يحدو بالمرء إلى الإحساس بأن الناس جميعاً أفضل منه في شيء أو آخر

ويفسر علم النفس ككل عقدة النقص على أنها : " شعور الفرد بوجود عيب فيه يُشعره بالضيق والتوتر ونقص في شخصيته مقارنة بالآخرين وخصوصا في حالة الانجاز ، مما يدفعه بالتعويض لهذا النقص بشتى الطرق المتاحة له "

تأثير عقدة النقص على الأداء الرياضي

عندما تكون عقدة النقص في كامل تأثيرها، قد تؤثر أيضا على أداء الرياضي كما يمكنها أن تؤثر على ثقة بنفسه. فقد تعطل العمليات النفسية والشعورية في اللاوعي قدرة اللاعب او الطلاب الإدراكية على التعلم المهارات الحركية من خلال الذكريات المشحونة بالأحاسيس السلبية بسبب اخطاء الاداء او فشل في تحقيق الانجاز المطلوب منه . قد تشوش على عملية التعليم لدية . و قد تكون مرتبطة بعقدة النفسية ونقص التحفيز من قبل المدرب و ايضا الكفاءة الذاتية للرياضي وطرق التعليم والشعور بعدم الأمان والقلق لتوتر من المستقبل في تحقيق انجازاته الرياضية

أهم العُقد النفسية:

أولاً : عقدة الحرمان : عُقدة الحرمان ويُقسم الى قسمين:

أ- حرمان عاطفي:

سببه الافتقاد الى مشاعر العاطفة والحنان والتي يحتاجها كل انسان ومن مظاهر هذه العقدة الانطواء , الاكتئاب , القلق , التشاؤم , اليأس

ب - عقدة الحرمان المادي:

وسببها الفقر ومظهره متعددة ومتناقضة فقد تظهر هذه العقدة بالإسراف في الانفاق أو على العكس بالبخل الشديد ومهما كانت مظاهره فإن الأصل فيه الحرمان السابق.

ثانياً : عُقدة النقص

هو محور كلامنا الرئيسي وأسهبنا بشأنه أعلاه..

ثالثاً : عُقدة التعالي والغرور

فتعرف هذه العقدة على أنها : محاولة للشخص المصاب بالعقدة على أن يتغلب على الشعور بالنقص والضعف الا أن محاولته بالتعويض هذه توصله الى القوة والتعالي والتكبر والغرور.

أسباب عقدة التكبر والغرور:

- الشعور بالضعف داخلياً ومحاولة تعويض هذا النقص والضعف الذي يشعر به.
- شعور المرء بأن غيره لا يثق في قدراته ..ورفض هذا الشخص المصاب بالعقدة أن يكون غيره أفضل منه فيحاول بأي طريقة أن يبين العكس ..فتتطور هذه المحاولة منه والتعويض لجانب النقص منه الى مشكلة نفسية وصفة سيئة منبوذة من المجتمع.

مظاهر التعويض:

- تجد هذا الشخص يتحدث عن نفسه كثيراً ..وتكثر كلمة " أنا " في حديثه..
- تجده دوماً يتكلم عن انجازاته وتحقيقاته بدون أن يُسأل عنها..
- يهوى مقارنة نفسه بالآخرين واثبات أنه الأفضل دوماً لا يتحمل أن يكون مخطئاً أبداً..
- دائماً يتحدث على أنه نال اعجاب فلان وعلان ..وتراه دوماً يبحث عن عبارات المدح والثناء.

ما سبب عُقدة النقص؟

أحد وأهم أسباب عقدة النقص هو الافراط الزائد في الحنان من قِبل الوالدين في عمر الطفولة حيث يجمع علماء النفس أن السنوات الخمس الأولى هي هامة جداً في تحديد اللبانات والملاحم الأولى لشخصية الطفل "، تجد الأم مثلاً تحول دون استقلال طفلها عنها ، ويلاحظ بأنها تفرط في إغراقه العاطفي وإغداق الرعاية والعناية عليه، لذلك هذا يكون سبباً يبقية في حالة من التبعية الطفلية و يحسسه نفسياً بحاجة الى واختراقه مرحلة الطفولة وسأحاول تسليط الضوء في سرد الأسباب :

1- التربية غير السوية:

كثير من علماء النفس يؤكدون على ان التربية الخاطئة لها تأثير خطير في التكوين النفسي للإنسان وتوجيه شخصيته باتجاه غير سليم. فاذا كانت التربية هذه قائمة على التوتر والانفعال الدائم او

المتكرر، فأنها تصوغ نفس الانسان صياغة مضطربة، لتصبح بعد ذلك محلا للعقد بمختلف انماطها. ولكن علماء النفس لا يحددون الاتجاه السليم القائم على قيم ومثل ربانية، بل يتجهون اتجاها عقليا صرفا من خلال تتبع مظاهر العقد النفسية، ومن ثم يضعون الحلول المناسبة. ولكنك تجد ان المريض لا يقدر على ايجاد حل باعتماده على ذاته بل هو بحاجة ماسة إلى ملازمة الطبيب النفسي، يتشبث به إلى حد العبادة في بعض الاحيان، او لا يجد في ذاته كمالا إلا بإضافة دور دائم للطبيب المختص.

وقيل ان اهم عوامل النجاح لحل العقد النفسية يأتي بالدرجة الاولى بالاعتماد على ذات الانسان قبل كل شيء، فإنسان الغرب يربي تربية اسرية قائمة على الذوق السليم. فالنظافة على سبيل المثال عامل من عوامل الصفاء النفسي وهي امر متعلق بالذوق. ولكنك ترى ان المخالف للنظافة في الغرب، مخالف للذوق السليم فقط. بينما تجد الانسان المسلم يلتزم النظافة ليس لكونها احد مظاهر الذوق السليم فحسب، بل لان الالتزامات والتكاليف الشرعية امرت بها او حثت عليها او حببتها إلى النفس البشرية ، وهي جزء من الايمان كما وردت في الاحاديث الشريفة

فاستناد الانسان إلى ارادة الهية جبارة لا بد وان تنتهي به إلى حيث الصفاء النفسي والروحي بدرجة اعظم من استناده إلى ارادة معالجة قد تتمثل في الطبيب النفساني. فالتربية عامل مهم في صياغة نفس الانسان او خلوه من عقدة الاحساس بالنقص.

وقد رصدت بعض الامور التربوية التي تؤدي إلى بروز هذه العقدة الخطرة، من بينها:

- 1-الحرمان من رعاية الام او الاب.
- 2-شعور الطفل بانه غير مرغوب فيه او منبوذ وكذلك أمطاره الانتقادات الجارحة ومن أمام أقرانه
- 3-افراط الابوين في التسامح والصفح عن الابناء.
- 4- الافراط في رعاية الاطفال والاهتمام الزائد.
- 5-صراحة الآباء وميلهم إلى الاستبداد بأبنائهم.
- 6-طموح الآباء الزائد.
- 7- اتجاهات الوالدين المتضاربة.
- 8- مواجهة الطفل لنجاح يتبعه سلسلة من الاخفاقات.

9- تعريضه لأهداف اعلى مما يلائم سنه.

10- مقارنة خاطئة بينه وبين من هم احسن منه، صادرة من قبل والديه أو الناس أو بأسلوب الاعارة

11- حرمانه من إظهار قدراته كالرسم أو الركض أو الالعاب وتهميش ميوله وجذور الابداع لديه اي الطفل.

2- القيود الاجتماعية: ويورد علماء النفس عددا من هذه القيود التي من بينها:

أ- الحرمان من المال.

ب- الحرمان من الجاه والمكنة الاجتماعية.

ج- الحرمان من ابداء الرأي في الاسرة بحرية.. كالرأي في الوالدين أو الناس.

د - الحرمان من الكمال الجسمي.

3-هيمنة النظام السياسي المتخلف:

الانظمة السياسية المتخلفة تسعى دائما لإشعار مواطنيها بالضعف والنقص - سواء امام ما يتوجب على السلطات توفيره لمواطنيها او في حالة سعي المواطنين في سبيل الحصول على حقوقهم. فطبع الانظمة المتخلفة تذهب إلى خلق هالة ضخمة لإمكاناتها المادية وآلة البطش التي تمتلكها. وقد يرى المواطن نفسه بحاجة تامة لهذه السلطات لأنها مصدر رزقه وامنه. وهذا امر يضعف عند المواطن ثقته بقدرته على تحقيق امنه او طموحه او جلب رزقة او حتى الدفاع عن وطنه. وتمارس بعض السلطات بطشا جبارا لأقناع المواطنين على عدم مقدرتهم وضعفهم لنيل مبتغاهم. فلا تجد تجمعا سياسيا الا وقد مورست بحقه اقصى انواع القمع بقصد ايصاله لقناعة بعدم جدوائية في التغيير ان لم تكن هنالك ارادة تغيير يتبناها النظام نفسه.

كيف نتعامل مع من لديه هذه العُقدة وكيف نساعده على التخلص منها؟

- من المهم أن ندرك أنه لا بد منا أن ننظر إلى الشخص هذا ابتداءً نظرة المشفق عليه الرؤوف به كون عقده هذه مرض نفسي.
- قد يغفل صاحب هذه العقدة عن مشكلته هذه فكثيرا منا يغفل عن عيب في شخصيته ولا يستدل عليها الا بعد أن يشير اليه شخص مقرب منه يثق فيه..
- لذلك يجب دوما أن نحسن الظن بهم فالشخصية الانسانية شخصية معقدة يصعب تفسيرها بدقه.
- اذا كان الشخص هذا مقرب اليك فحاول دوما تذكيره بالتواضع وكيف أن هذه الصفة محبيه لدى الجميع ..
- قم بتذكيره كيف كان الرسل الله والصحابه والتابعين والسلف الصالح على سعة من العلم والعظمة ..ورغم ذلك كانوا على درجة كبيرة من التواضع.

مظاهر هذه العقدة:

عقدة نابليون/

هي شعور الفرد بالتوتر والضيق بسبب قصر قامته ..وأطلق عليها عقدة نابليون لأن نابليون كان يشعر بعيب خلقي ويظن أنه قصير القامة ..وهذا جعله يعوض نقصه الجسمي بحب التسلط والجبروت والطغاة في الحكم علما بأن طول نابليون كان 168 cm وهو معدل ضمن الحد الطبيعي علمياً.

يقال أنّ (هتلر وموسوليني وفرانكو وستالين) كانوا على شاكلة نابليون من قصر القامة ، وأنهم حاولوا تعويض شعورهم بهذا النقص من خلال الحصول على قوة الشخصية وجمع النفوذ السياسي في سلطتهم بعد إن عز عليهم إن يغيروا ما وهبهم الله اياه من اجسام وقامات!

كذلك فان (افلاطون) كان يعاني من عقدة الطول رغم ان طولة طبيعي قارب ال 170 سم الا انه ولمرضة النفسي عانى من هذه المشكلة لذلك نجدة قاسي متسلط ظالم ومستبد في حكمة.

أهم الطرائق والمدارس العلاجية لهذه العقدة:

نظريات العالم النفسي "ألفرد أدلر" منظر علم النفس الفردي" وبالأخص فيما يتعلق في نظريته (التحليلية) ورؤيته العلاجية لهذه العقدة من خلال أسلوب التحليل النفسي الحديث:

أولاً: يختلف ادلر عن فرويد في طريقة العلاج قليلاً فهو لا يستخدم سرير الاستلقاء بل يكون المحلل والعميل متواجهين أي وجها لوجه ولا يستخدم العلاج طويل الأمد بل العلاج المختصر لأسباب هي:

أ- النوم على السرير قد يشعره بالخضوع والدونية أما المواجهة فيقدر المريض الذي يود قراءة ردود أفعال المعالج وخاصة التي يتلمس فيها موافقة المعالج ويريد أن يشعر انه قريب منه .

ب- والمواجهة تفيد المعالج في الملاحظة بطريقة أفضل والعلاج النفسي المختصر هو علاج مكثف قصير الأمد بسيط يركز على الأهم والمحدد ويهدف إلى للحصول على اكبر فائدة علاجية ممكنة ولذلك فهو يقتصر على حل المشكلات التي يساعد حلها التوافق الشخصي.

ثانياً: يتفق ادلر مع فرويد في استخدام تقنيات الفحص النفسي مع اختلافات بسيطة بحيث:

- تركز طريقته على استرجاع ماضي العميل ليعيد تركيبه بحيث يتيح للعميل إمكانية السرد الحر لأحداث حياته ويمكن أن يتم هذا السرد حسب الترتيب الزمني للأحداث أو وفق الترتيب الذي يراه العميل مناسباً كالتركيز على الحوادث الراهنة والحديثة العهد.

- وأثناء دراسة المريض على المعالج اكتشاف طريقة حياة الفرد أي أسلوب حياته وهدف التفوق الخاص الذي رسمه لنفسه منذ طفولته والذي مازال يستهدفه حتى الآن بشكل أو بآخر.

هنا ادلر يتفق مع فرويد في اعتبار الطفولة الدور التكويني رغم اختلافهما في الذي يتكون أثناء هذه الطفولة وأهمية. هنا وجب معالجة الشخص الذي لم يتكيف تكيفاً مناسباً مع محيطه بأن نأخذ بيده برفق إلى رؤية مركب النقص فيه بشكل يستطيع معه أن يرى الحجم الحقيقي لقدراته وبما انه لا يمكن تغيير أسلوب حياة الفرد بعد الطفولة المبكرة فان من الممكن توجيه الفرد نحو مقدار اكبر من الأشكال العملية والاجتماعية.

الانتقال من الشعور بالنقص إلى عقدة النقص.

إن عقدة النقص هي الظاهرة المستمرة لنتائج الشعور بالنقص وثبات هذا الشعور , وتفسير ذلك انطلاقاً من نقص قوي بالشعور الاجتماعي لدى الشخص
اذن الشعور الاجتماعي : هو فكرة الانفتاح على الغير وعلى العلاقة بالآخرين , والثقة بالنفس هذا هو الشعور بالواقع بالنسبة له والحس الاجتماعي والحدود الأخلاقية لإرادة والقدرة.
والنقص في الشعور الاجتماعي : هو الانطواء على الذات , والتمركز حولها , والعزلة , الشعور بالرفض الاجتماعي نتيجة تربية لم تؤد إلى المحرضات الاجتماعية السوية إما بتدليل الطفل أو بإهماله ورفضه.

وعليه إن قلة الانفتاح على الحقيقة تصدم وتثبت الشعور بالنقص الذي يصبح تدريجياً عقدة نقص.

عقدة النقص ... والسلوك التعويضي

تتراكم سلوكيات الفرد على مر مراحل حياته فتعكس ومن دون شك على تصرفاته وتعاملاته مع المحيطين به، فإما أن تكون كريمة وإما أن تكون ذميمة، تبعاً لطيبة النفس أو خبثها، استقامتها أو انحرافها، فتظهر انعكاساتها على صاحبها. ولا ريب أن الثقة بالنفس تعتبر من العوامل المهمة في استقرار ورفق حياة الإنسان وتطورها، ولكن يعتقد البعض أن الغرور هو ثقة بالنفس، إلا أنه شعور بالنقص يخفيه في ثوب الغرور.

يفسر علم النفس عقدة النقص على أنها «شعور الفرد بوجود عيب فيه يُشعره بالضيق والتوتر ونقص في شخصيته مقارنة بالآخرين، ما يدفعه بالتعويض عن هذا النقص بشتى الطرق» وهو وباء خطير ومن الأمراض النفسية الأكثر شيوعاً في هذا الزمن.

إن المصاب بعقدة النقص يتصف بالسلوك التعويضي إذ يتكلم بلهجة التعالي ودائم المحاولة لجذب انتباه الآخرين ويعرض أموره بمظهر ليس به، ويقارن نفسه بغيره ويحاول أن يثبت أنه الأفضل، ويتظاهر بالثقة بالنفس وهو لا يجدها في حقيقة نفسه، وينتقد ويهاجم الأشخاص الناجحين أو المتميزين عن غيرهم، فيلجأ إلى التقليل من قيمتهم الفعلية، فإن منشأ هذا الاختلال في التقويم هو

الشعور بالدونية وتغطيته برداء الغرور والتعالي والتكبر.

كما يؤكد علماء النفس أن علاج المصاب بعقدة الشعور بالنقص يبدأ بعد اعترافه بإصابته بالعقدة، والرغبة في علاجها والسعي جاهداً لمتابعة الأسباب التي آلت الي تفاقم الحالة، ومواجهة موضع النقص بهدوء والتفكير في وسائل تلافيه أو تحسينه والإلمام في القراءة وزيادة الثقافة العامة، والابتعاد عن مقارنة النفس بالأشخاص المحيطين مهما كان وضعهم، فالإرادة والإصرار عاملان قويان وهما قاعدة الانطلاق لعلاج العقدة.

إن الشعور بالنقص من الأمراض الأخلاقية والنفسية التي أصبحت شائعة في الأوساط الاجتماعية، وسرت عدواها وطغت مضاعفاتها على المجتمع، وتبقى التربية مهمة في صياغة النفس أو خلوها من عقدة الشعور بالنقص، لما لها من تأثير خطير في التكوين النفسي وتوجيه الشخصية.

ومن هذا المنطلق وجب على المؤسسات الأسرية والتربوية والإعلامية الناشئة تحصين مركب النقص ومضاعفاته، لأن في النهاية يبقى التوازن والوسطية في الحياة هما المعيار الصحيح في السلوك الحياتي، وبهما يمكن علاج الأمراض الأخلاقية والنفسية بعد معرفة حقيقة المرض ودوافعه، فالإسراع بخطط المعالجة يحد من تفاقم المشكلات التي تبدو جلية في مجتمعاتنا التي تتلقف العلوم والدراسات العلمية ولا تعمل بموجبها.