



**African Journal of Advanced Studies in  
Humanities and Social Sciences (AJASHSS)**  
المجلة الإفريقية للدراسات المتقدمة في العلوم الإنسانية  
والاجتماعية

Online-ISSN: 2957-5907

Volume 2, Issue 1, January-March 2023, Page No: 472-480

Website: <https://aasjournals.com/index.php/ajashss/index>

Arab Impact factor 2022: 1.04

SJIFactor 2022: 4.338

ISI 2022: 0.510

## الشعور بالنقص من وجهة نظر علماء النفس

د. فيروز صالح علي جابه\*  
قسم التربية وعلم النفس، كلية التربية، جامعة مصراته، ليبيا

## Feelings of inferiority from the point of view of psychologists

Dr. Fairouz Saleh Ali Jabah\*

Department of Education and Psychology, Faculty of Education, Misrata University, Libya

*Corresponding author	fairouz.saleh@edu.misuratau.edu.ly	*المؤلف المراسل
تاريخ النشر: 2023-03-02	تاريخ القبول: 2023-02-20	تاريخ الاستلام: 2023-01-23

### الملخص

تهدف هذه الدراسة إلى التعريف بالشعور بالنقص من وجهة علماء النفس والنظريات المفسرة لهذا الشعور، فالشعور بالنقص والدونية هي مشاعر ملازمة للإنسان منذ بداية تكوينه، فالطفل منذ ميلاده يشعر بالعجز والضعف أمام الآخرين وقد تستمر معه هذه المشاعر حتى الكبر، فالإنسان يسعى بشكل مستمر للاندماج مع الآخرين في كافة جوانب حياته ويسعى لتكوين علاقات اجتماعية معهم، والاندماج مع الآخرين قد يمثل حالة من الضعف والفشل في الاندماج، ونظرًا لأن الإنسان خلق ضعيفًا والحياة متطلباته مليئة بالصعاب والتحديات فهو يشعر بالضعف والنقص أمام متطلبات الحياة، فيرى نفسه ضعيفًا وأنه أقل من الآخرين، وهذا الأمر لفت انتباه علماء النفس لدراسة هذه المشاعر وتأثيراتها السلبية على شخصية الفرد، وما تسببه من ضعف للشخصية والاحساس بالدونية وأنه أقل في قدراته من الآخرين. ومن هذا المنطلق جاءت هذه الدراسة للتعرف على مشاعر النقص وكيف تكونت والتعرف على مسبباتها والآراء المختلفة لعلماء النفس في تفسيرها، وكذلك تسليط الضوء على كيفية التغلب على هذه المشاعر السلبية.

**الكلمات المفتاحية:** الشعور بالنقص، وجهة نظر، علماء النفس.

### Abstract:

This study aims to define the feeling of inferiority from the point of view of psychologists and the theories that explain this feeling. The feeling of inferiority and inferiority are feelings inherent to the man from the beginning of his formation. The child, since his birth, feels helpless and weak in front of others, and these feelings may continue with him until old age. Man, continuously seeks to integrate with others. In all aspects of his life, he aims to form social relations with them, and merging with others may represent a state of weakness and failure to integrate, and since man was created weak and his life requirements are full of difficulties and challenges, he feels weak and lacking in front of the requirements of life, so he sees himself as weak and that he is less than others, and this matter He drew the attention of psychologists to study these feelings and their negative effects on the personality of the individual, and what they cause of weakness in the personality and a sense of inferiority and that he is less in his abilities than others. From this point of view, this study came to identify the feelings of inadequacy and how they were formed to identify their causes and the different

opinions of psychologists in their interpretation, as well as shed light on how to overcome these negative feelings

**Keywords:** feeling inferior, point of view, psychologists.

مقدمة:

الشعور بالنقص هو شعور ينتاب الفرد في حياته ويرتبط هذا الشعور بشكل كبير بتقدير ذات منخفض من خلال إحساس الفرد داخلياً بعدم الراحة النفسية، سواء أكان بسبب نظرة الفرد الغير جيدة لنفسه أو بسبب شعوره بأن الآخرين ينظرون إليه نظرة سلبية، لذلك فالأفراد كثيراً ما يتألمون من هذه الحالة لعدم وجود معنى للحياة لعدم معرفتهم ماذا ينبغي لهم أن يفعلوه أو ما يريدوه. فالفرد الذي يعاني من هذه الحالة يعبر عن نفسه بحالة من التوتر والملل والفراغ الداخلي في نفسه ويسعى دائماً للهروب من الحياة اليومية للمجتمع لخلوها من المعنى بسبب أنشطته التي ليس لها معنى (فارس، 2016).

ويشير فرانكل أن ما يتعرض له الفرد من حالات توتر وإحباط واضطرابات في حياته، وذلك بسبب أن الفرد في هذه الحالات لا يكون لديه هدف أو غرض في العيش في هذه الحياة، بمعنى أن حياته بكل جوانبها تكون بلا معنى، وبذلك تحبط عنده إرادة المعنى، مما يجعل اكتشافها صعب إن لم يكن مستحيلاً، لذا أن الفرد الغير قادر على اكتشاف معنى لتحدياته يكون في حالة من الشعور بالملل والتوتر في الحياة (فرانكل، 1989).

فالأفراد كثيراً ما يتألمون من عدم وجود معنى للحياة لعدم معرفتهم ماذا ينبغي لهم أن يفعلوه أو ما يريدوه، فالفرد الذي يعاني من هذه الحالة يعبر عن نفسه بحالة من التوتر والملل والفراغ الداخلي في نفسه ويسعى دائماً للهروب من الحياة اليومية للمجتمع لخلوها من المعنى بسبب أنشطته التي ليس لها معنى (الخوaja، 2009). فالشعور بالنقص من المتغيرات التي صاغها أدلر ولقيت قبولاً لدى علماء النفس بل لدى عامة الناس، فالشعور بالنقص هو حالة عامة عند الناس جميعاً وليس إشارة إلى اضطراب نفسي، وعد أدلر مشاعر النقص هي أساس كل نشاط إنساني هادف إلى النمو والتطور وهو ناتج عن محاولات الفرد المختلفة بقصد تعويض هذا النقص سواء أكان هذا النقص حقيقياً أو متوهماً (سكر، 2013).

وقد وضح أدلر معنى الشعور بالنقص بأنه: شعور الفرد بالضعة وأنه أدنى من الآخرين، نتيجة قصور عضوي أو معنوي أو اجتماعي أو مادي، حقيقي أو متوهم، مما يجعل الفرد يحقر نفسه ويشعر بضعف الثقة بالنفس، والخجل في المواقف الاجتماعية، وضعف القدرة على اتخاذ القرار (أدلر، 2005).

ويرى أدلر أنه بالرغم من شعور الفرد بالنقص سواء كان حقيقياً أو وهمياً، فإنه يحاول باستمرار مواجهة مواقف الحياة المختلفة لكي يسد النقص الذي يشعر به، وقد يفشل الفرد في التعويض عن مشاعر النقص لديه، لذا يحاول من أجل ذلك وضع أهداف خيالية لإظهار تفوقه الشخصي في السيطرة على الآخرين، فهو شخص غير دقيق في تقدير ذاته ودائم التوتر، ويخشى القرارات، ويعاني من الإحباط (الشمري، 2001).

إن التعويض عن النقص لا يكون ناجحاً مثيراً، بل تعويضاً مرضياً مسرفاً يظهر على شكل اضطراب في السلوك، إذ يتحول النزوع للتعويض إلى رغبة شديدة وطاغية للتعويض عن النقص باستعمال طرائق وأساليب شاذة وملتوية في الجانب غير النافع من الحياة، فتظهر على الفرد مظاهر الغرور والتفاخر، والسلوك المستبد، والرغبة في الانتقاص من الغير، والتشدد في الأناقة حد الإفراط عن المألوف (أدلر، 2005).

## عوامل الشعور بالنقص:

هناك عدة عوامل تسبب الشعور بالنقص في حياة الأطفال وقد لخصها (السباعي، 2003) في الجوانب التالية: التحقير والإهانة، الدلال المفرط، المفاضلة بين الأولاد، العاهات الجسدية، اليتم، الفقر.

أما **عامل التحقير والإهانة** فهو من أقبح العوامل في انحرافات الولد النفسية، بل هو من أكبر العوامل في ترسيخ ظاهرة الشعور بالنقص لدى الأطفال. فكثيراً ما نسمع أن الأم أو الأب شهر بالولد حين ينحرف أول مرة عن سنن الأخلاق، فإذا كذب مرة نادياً دائماً بالكذاب، وإذا أخذ من جيب أبيه قلماً نادياً بالسارق.... وهكذا نشهر به أمام إخوته وأهله من الزلة الأولى.

و**عامل الدلال المفرط** فهو أيضاً من العوامل الخطيرة في انحراف الولد النفسي والخُلقي، لما يؤول في الغالب إلى استشعاره بمركب النقص، ونظرته الحاقدة للحياة، ومن نتائجها في الأحوال العادية الخجل، والخنوع، وفقدان الشجاعة، وضعف الثقة بالنفس، والنظرة الحاقدة إلى الحياة في الاعتبارات التالية: يرى الناس يتقدمون وهو في ذيل القافلة، أو يرى الناس في إقدام وشجاعة وهو في خوف وجبن، أو يرى الناس في حركة وعراك ومجاهدة. وهو في صمت وسكون وجمود، أو يرى الناس في تلاق واجتماع وهو في انطوائية وعزلة.

أما **عامل المفاضلة بين الأولاد** فهو كذلك من أعظم العوامل في انحراف الولد النفسي سواء أكانت المفاضلة في العطاء أم في المعاملة أم في المحبة. وهذه الظاهرة لها أسوأ النتائج في انحرافات الولد السلوكية والنفسية. لأنها تولد الحسد والكراهية، وتسبب الخوف والحياء، والانطواء والبكاء، وتورث حب الاعتداء والمشاجرة والعصيان، وتؤدي إلى المخاوف الليلية والإصابات العصبية، ومركبات الشعور بالنقص.

أما عن **عامل العاهات الجسدية** فهو أيضاً من العوامل الكبيرة في انحراف الولد النفسي، لما يؤول في الغالب إلى الشعور بالنقص، والنظرة الحاقدة إلى الحياة. فالولد حين يصاب منذ الصغر بعاهة جسدية كالعور، أو الصمم، أو العته، أو التهته، فينبغي أن يلقى ممن يعيشون حوله من أب وأم وإخوة وأقرباء وجيران وأصدقاء وأهل، كل رعاية وعطف ومحبة، وأخلاق سمحة رضية، وتعاطف حسن جميل. ولكن حين يخاطب المصاب بعاهة العور يا أعور، وبعاهة الصمم يا أطرش، فمن البديهي أن تتولد لدى الولد الوعي المميز بمركبات الشعور بالنقص وآفات العُقد النفسية، فلا عجب أن نراه في حالة يرثى لها من الصراع النفسي، والحقن الاجتماعي، والنظرة المتشائمة للحياة.

أما **عامل اليتم** فهو عامل خطير في انحراف الولد النفسي، ولا سيما إذا وُجد اليتيم في بيئة لا ترعاه، ولا تكفكف أحزانه، ولا تنظر إليه بعين العطف والرحمة والمحبة. والإسلام اهتم بشأن اليتيم الاهتمام البالغ من ناحية تربيته ومعاملته، وضمان معيشتته. حتى ينشأ عضواً نافعاً في المجتمع، ينهض بواجباته، ويقوم بمسؤولياته، ويؤدي ماله وما عليه على أحسن وجه وأنبل معنى.

وبالنسبة ل**عامل الفقر** فهو عامل كبير في انحراف الولد النفسي، ويقوى جانب هذا الانحراف فيه حين يفتح عينيه ويرى أباه في ضائقة، وأسرته في بؤس وحرمان، ويزداد الأمر لديه سوءاً حين يرى بعض أقربائه أو أبناء جيرانه ورفاقه في المدرسة وهم في حال أحسن منه، وأبهى زينة، وأكمل نعمة، وهو كئيب حزين لا يكاد يجد اللقمة التي تشبعه، والثوب الذي يستره (السباعي، 2003).

## أسباب الشعور بالنقص:

هناك أسباب متعددة للشعور بالنقص، وقد فسر كل عالم نفس أسبابها من وجهة نظره الخاصة ومن خلال أبحاثه ودراساته حولها. وهنا نحاول أن نسلط الضوء على أهم مسببات وتداعيات الشعور بالنقص، والتي تلخص في النقاط التالية:

أ - **الأسباب الحيوية:** قد ينشأ الإحساس بالنقص من عيب واقعي في البدن أو النفس، فالتصور الجسمي والعقلي والاجتماعي والنفسي والاقتصادي، قد يدفع الفرد إلى الشعور بالضعف والعجز الحقيقي، مما قد يقع مورداً للسخرية والاستهزاء من الآخرين.

ب - **الأسباب النفسية:** وجد أن مفهوم الذات السالب يجعل من الفرد معانياً من الإحباط والتوتر والفشل وسوء التوافق النفسي وعدم الثبات الانفعالي والحساسية والانسحاب والانطواء والشعور بالنقص والعجز وضعف القيم والمعايير الدينية.

ج - **الأسباب البيئية:** ومن أهمها البيئة الأسرية المضطربة، والاتجاهات التربوية الخاطئة في معاملة الأبناء لها تأثير خطير في التكوين النفسي وفي نشوء أغلب العقد النفسية فالحرمان من الرعاية وشعور الطفل بأنه غير مرغوب أو الاهتمام الزائد أو الاستبداد في المعاملة هذه الاتجاهات المتضاربة تشكل في غالبيتها منعطفات خطيرة في ذهن الطفل وتجعل منه محلاً للعقد النفسية بثتى ألوانها علاوة على الأطفال الذين يعيشون في عوائل فقيرة وتقع على عواتقهم مسؤوليات كبيرة في وقت مبكر، عندما يقارنون أنفسهم مع أقرانهم فإنهم يحسون بعمق بالإحساس بالنقص، كذلك فإن الفيود الاجتماعية قد تكون عاملاً في نمو الإحساس بالنقص، كالفقر والحرمان من المكانة الاجتماعية أو الحرمان من الكمال الجسمي، كذلك الغنى قد يؤدي بالفرد إلى التكبر والاستعلاء ليمنع به المال عن الناس (العفراوي، 2009).

### مظاهر عقدة الشعور بالنقص:

هناك مظاهر متعددة لعقدة الشعور بالنقص، ذلك أن العقد النفسية عامة متشعبة التأثير ومتنوعة الأسباب، نظراً للفروق الفردية بين الناس في استجاباتهم للمؤثرات المحيطة بهم، ومن أهم هذه المظاهر:

1- **الخجل والحساسية المفرطة:** إن الفرد الخجول يكون نهياً للقلق والحساسية المفرطة تجاه من حوله، فيفقد ثقته بنفسه ويكون رهين الوحدة والشعور بالنقص. وعليه، فإن المصاب بهذا الداء وإن كان قادراً وكفوفاً فهو لا يمتلك قدرة تحمل النقد (Line,2007).

2 - **الكذب:** هناك الكثير من المواقف النفسية تدفع الفرد إلى الكذب استجابة لمؤثرات يتعرض لها في محيطه فالمعقد بالنقص يذهب إلى خلق هالة من التعظيم حول نفسه فيتصور نفسه شخصاً مهماً يهابه الجميع ولا يرقى أحد إلى منزلته، فالكاذب يتعمد الكذب حين يجد في نفسه ضعفاً وانهماً لا يفسح به أمام الآخرين، وقد تتطلي هذه الأكاذيب بين مرة وأخرى ولكنها سرعان ما تتكشف فيما بعد، وأن ادعاءاته بالمباهاة لم تكن إلا سراياً (الجسماني، 1983).

3- **الصراع النفسي والانعزال:** الصراع هو العمل المتزامن للدوافع والرغبات المتعارضة وينتج عن وجود حاجتين لا يمكن إشباعهما في وقت واحد، فقد يولد عند الفرد إحساساً بالنقص إذ تتنازع في ذاته الانفعالات، فإن كان ذا نظرة إيجابية فإنه يسخر هذا الصراع نحو إعادة بناء الذات بعد اكتشاف ضعفها وإن كان ذا نظرة سلبية فإنه يزداد اضطراباً وتراجعاً نفسياً مستمراً، مما يؤدي به إلى الانعزال والانطواء هرباً من سخرية الناس ومن واقعه الأليم وإن استمر ذلك فإنه يشكل مرضاً نفسياً خطيراً (العفراوي، 2009).

4- **الحقد والحسد:** إن الحقد والحسد وما يتبعهما من عمليات إسقاط العيوب على الآخرين يعبر عن نقص في الشخصية، فالحسد حالة نفسية يتمنى صاحبها زوال الكمال والنعمة عن الآخرين نتيجة لشعوره بالذلة والانكسار أو التكبر، وكذلك الحقد والبغضاء، فلا يجرو صاحبها على مواجهة الحقيقة (العفراوي، 2009).

## تفسير النظريات للشعور بالنقص:

**1- نظرية ألفرد أدلر:** إن الشعور بالنقص واحدة من أهم اكتشافات علم النفس الفردي، فقد أصبحت معروفة في جميع فروع ومدارس علم النفس الفردي، ويشير أدلر إلى أن الأفراد الذين يعانون من الشعور بالنقص يمكننا التعرف عليهم من خلال المواقف التي يشعرون فيها بأنهم غير قادرين على الحياة بطريقة مفيدة من خلال الحدود التي يضعونها لأنفسهم لتقييد مجهوداتهم ونشاطاتهم (أدلر، 1996).

ومن هنا نرى أنه يوجد خلف جميع أنماط السلوك التي تحاول أن تظهر شعوراً بالتفوق شعوراً بالنقص تدعوه إلى بذل مجهودات خاصة لإخفاء مشاعر النقص التي يعاني منها، فهو مثل ذلك الشخص الذي يخاف بأن يوصف بقصر القامة فيقوم بالمشي على أطراف أصابع قدميه حتى يظهر بأنه أطول من حقيقته، وكذلك يمكننا رؤية ذلك السلوك عندما يحاول شخصين مقارنة طول كل منهما (فارس، 2016).

ويؤكد أدلر أن الدافع الأساس للسلوك هو الكفاح من أجل التفوق النابع من الشعور بالنقص، إذ يعد هذا الكفاح القوة الحقيقية التي تكمن خلف كل أنواع السلوك والتي بواسطتها يستطيع الفرد أن يتغلب على نقصه ويحل مشكلاته ويحسن قدراته ويستثمرها إلى أقصى حد ممكن.

وقد أشار أدلر إلى أن الكفاح من أجل التفوق هو الهدف النهائي الذي يكافح باتجاهه كل الناس وقد عني به الكفاح من أجل الكمال والارتفاع نحو الأعلى والتقدم من السلب إلى الإيجاب وأنه جزء ضروري من الحياة، فكل شيء نقوم به يتبع دفع هذا الكفاح وتوجيهه الذي يعمل باستمرار، ولا يمكن أن تخلو منه الحياة، لأنه الحياة نفسها، فكل شيء يتسم بهذا الكفاح (شلتز، 1983).

وأن هذا الكفاح يعرب عن نفسه بعدة طرق، فلكل شخص أسلوبه الخاص لبلوغ الكمال، فالعصابي مثلاً يكافح من أجل مصلحة فردية، بينما السوي يكافح من أجل هدف اجتماعي، أي إن الهدف النهائي للإنسان أن يكون عدوانياً، قوياً، متفوقاً، أما بالنسبة للأنماط المحددة للكفاح فيرى أدلر إن إصابة الفرد بعجز ما في عضو ما يشير إلى ضعف بناء هذا العضو فيحاول تعويض النقص بالعمل على تقويته بالمزيد من التدريب العميق وقد يتضمن هذا الشعور بالنقص نواحي نفسية، واجتماعية، أو عضوية.

وحين يشعر الفرد بهذه الدونية يندفع إلى التعويض الزائد، وأن هذا الكفاح يسير موازياً مع النمو الجسمي، ويعد بمثابة ضرورة واقعية للحياة نفسها، وحلاً لمواجهة مشكلات الحياة، أي أن كل وظائف الفرد تكافح من أجل تحقيق التفوق والسيطرة (أدلر، 1996).

وهذا ما يدفع الفرد لتخطي الصعاب باستمرار من الأسفل إلى الأعلى دون توقف. بمعنى أن حماية الذات ومبدأ اللذة والتعادل ما هي إلا محاولات غامضة للتعبير عن الدافع الأعظم إلى الأعلى، أي أن الشعور بالنقص يعد من أقوى الدوافع، وأن الفرد يحاول في بداية سلوكه التعويض عن نقصه، فإن فشل استبدال التعويض الواقعي بالتعويض الوهمي، فمن لا يملك شكلاً جيداً يعوضه بالتصرف الخلفي والعقلي الجيد، وإلا يلجأ إلى الأحلام والأوهام ليحقق ما عجز عنه سلوكياً (العفراوي، 2009).

وقد تؤدي عقدة النقص إلى السلوك المنحرف، أو محاولة إشباع قوة الذات ورغبة الاستعلاء والتظاهر، وذلك من خلال الانضمام إلى العصابات المنحرفة، أي أن الفرد مدفوع بغريزة لا تشبع من القوة والسيطرة للتعويض عن النقص والدونية ويؤكد أدلر إن الأسلوب الخاطيء للفرد ينشأ من خبرات الطفولة في أثناء عملية التنشئة الاجتماعية التي تشمل ثلاثة أنواع من الأطفال هم أطفال يعانون من مشاعر النقص، أو مدللون، أو مهملون، لذا أن أدلر يزعم أن مشاعر النقص ليست علامة على الشذوذ وإنما هي سبب كل ما يحققه الفرد من تحسن، فبعض الظروف غير السوية تنشأ مظاهر شاذة كعقدة النقص، أما في الظروف السوية فإن مشاعر النقص تكون قوة دافعة للتغلب على النقص، وإن كانت مشاعر النقص مؤلمة، فإن التخلص منها لا يجلب اللذة فالكمال هو هدف الحياة عنده وليست اللذة (أدلر، 1996).

**2 - نظرية كارل روجرز:** عالم نفسي ومؤسس طريقة العلاج المتمركز حول العميل ويعد مفهوم الذات هو مركز النظرية أي أن الذات هو المحور الرئيس للخبرة التي تحدد نوع الشخصية من خلال فكرتها عن ذاتها، وإن الطريقة التي ندرك بها ذاتنا هي التي تحدد نوع شخصيتنا وتحدد كيفية تصرفنا حيال المواقف والأشخاص (Rogers, 1959).

وقد تضمنت نظريته مفاهيم متعددة هي: المجال الظاهري، والذات، وتحقيق الذات، والذات المثالية، والتنافر والانسجام، وعندما تنبثق الذات تنمو لدى الرضيع الحاجة إلى الاحترام الإيجابي كما يسميه روجرز، وأن هذه الحاجة دائمة ومستمرة وموجودة لدى كل البشر والحصول على هذا الاحترام الإيجابي يؤدي إلى الشعور بالرضا بينما يؤدي عدم الحصول عليه إلى الشعور بالنقص (Rogers, 1960).

وقد ذكر روجرز نوعين من الاحترام الإيجابي هما: الاحترام الإيجابي المشروط الذي يرتبط بكيفية سلوك الطفل، والاحترام الإيجابي غير المشروط الذي يتضمن منح الطفل الحب، والاستحسان، والتقبل بغض النظر عن كيفية سلوكه، وفي العادة لا يستجيب الوالدان لكل شيء يفعله أبناءهم باحترام إيجابي.

ونتيجة لذلك يتعلم الطفل أن حب الوالدين واستحسانهم يعتمدان على نوع سلوكه، وهكذا يعتقد روجرز بأن الطفل في مثل هذه الحالة يمنع من التنمية الكاملة لذاته، بسبب أن بعض أنواع السلوك لم يعد بالإمكان التعبير عنها، بمعنى أن الطفل نفسه قد يعيق نموه الخاص عن طريق العيش داخل الحدود التي توفر له رضا واستحسان الوالدين، بل يجب على الطفل أن لا يكف عن بعض أنواع السلوك فحسب، وإنما عليه أن ينكر الوعي ببعض الإدراكات في ميدان خبرته أو على الأقل تحريضها، لكي لا تدرك بشكل واقعي وموضوعي، لذا ينشأ ما يسميه روجرز التنافر بين الذات وخبرات الفرد، مما يؤدي إلى ترميز مشوه وغير دقيق أو استبعاد جزء من المدركات، الأمر الذي يجعل الفرد لا يعي كل خبراته أو يعيها بشكل جامد، وهذا ما يسبب له القلق ويشعره بالتهديد، مما يعيق تكيفه النفسي، ويعطل من عملية تحقيقه لذاته بشكل كامل مما يجعله يشعر بالنقص (عايد، 2005).

**3 - نظرية ماسلو:** يعد ماسلو من أهم العلماء والمنظرين في علم النفس الإنساني، لما قدمه من اتجاه جديد وحركة جديدة ظهرت في علم النفس الإنساني (شلتز، 1983). لقد قدم ماسلو في نظريته في الدافعية الإنسانية وحاول أن يضع نسقاً مترابطاً يفسر من خلاله طبيعة الدوافع أو الحاجات التي تحرك السلوك الإنساني وتشكله. وفي هذه النظرية يفترض ماسلو أن الحاجات أو الدوافع الإنسانية تنتظم في تدرج أو نظام متصاعد هرمي من حيث الأولوية أو شدة التأثير، فعندما تتبع الحاجات الأكثر أولوية أو الأعظم قوة وإلحاحاً في قاعدة الهرم، فإن الحاجات التالية في التدرج الهرمي تبرز وتطلب الإشباع.

ويرى ماسلو أن للإنسان طبيعة فطرية وخيرة، أو في أقل الأحوال محايدة وعندما يصبح مضطرباً فالسبب يعود إلى البيئة، الذي يقدم المواد الخام الضرورية للفرد ليحقق رغباته بنفسه ويشبع حاجاته (صالح والطارق، 1998).

وأكد ماسلو على وجود مجموعتين من الحاجات في الكائن الإنساني:

**الأولى: الحاجات الأساسية:** وهي الحاجات الفسيولوجية وحاجات الأمن والسلامة والحاجة إلى الانتماء والحاجة إلى التقدير، وهذه الحاجات تسمى بالحاجات الحرمانية أو حاجات النقص، لأن إشباعها ضروري جداً ولازم لحياة الإنسان (Maslow, 1954).

**الثانية: حاجات النمو:** وتتعلق بتحقيق الذات ونموها وهي حاجات عليا تظهر بعد إشباع الحاجات الأساسية، ويرى أن هذه الحاجات تنتظم في تدرج هرمي بحسب أهميتها للصحة النفسية والجسمية، إذ وضع في قاعدة الهرم الحاجات الفسيولوجية والتي يعد إشباعها أساس حياة الإنسان وحفظ نوعه، ثم تأتي في قمة الهرم

الحاجة إلى تقدير الذات، وكلما ارتقى الفرد في سلم الترتيب الهرمي كلما زادت رغبته وقوة اهتماماته في التعاون والمساعدة (Maslow, 1970).

إن إشباع الحاجات في هرم ماسلو يجب أن يتم صعوداً من الحاجة الأدنى إلى الحاجة الأعلى لذا فإن أي إخفاق في إشباع الحاجات الأعلى منها شيئاً غير ممكن، مما يؤدي إلي شعور الفرد بالنقص، لأنه سوف يعطل الوصول إلى الهدف النهائي وهو تحقيق الذات ويأتي ضعف إشباع الحاجة إلى احترام وتقدير الذات ليشكل بحد ذاته شعور بالنقص بصورة مباشرة ويعطل الوصول إلى تحقيق الذات الذي هو الهدف النهائي الذي يطمح إليه كل فرد و الذي من دون الوصول إليه وتحقيقه سيبقى الفرد في حالة من ضعف الرضا عن النفس وعن مستوى الإنجاز الذي حققه وعن مدى الإشباع الذي وصل إليه، الأمر الذي يؤدي إلى الشعور بالنقص (عايد، 2005).

**3 - نظرية ألبرت أليس:** يعد أليس من أوائل الباحثين الذين أبرزوا دور الأفكار اللاعقلانية في السلوك، وحصرها بأحد عشر معتقداً غير منطقي، وقدم أليس تصوراً كاملاً في مجال أساليب التفكير فحواه أن الأفكار اللاعقلانية ترجع إلى عوامل التنشئة الاجتماعية، وخاصة في المراحل الأولى لحياة الفرد، وأن ما يعانیه الفرد من شعور بالنقص يرجع في الأصل لتلك الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية الخاطئة التي تشكل البناء المعرفي لدى الفرد. (Anderson, 2000)

ويرى أليس أن التفكير اللاعقلاني يتخذ شكل التشويه المعرفي أو الإدراك المشوه واللاواقعي للذات وللأحداث السلبية التي يتعرض لها الفرد، وأن النزعة للاتجاه العقلاني تظهر بوضوح في الرشد وربما بعد ذلك، ويتطلب ذلك الكثير من الجهد من جانب الفرد الذي يحمل أفكار لاعقلانية وربما يحتاج إلى مساعدة علاجية. ويشير أليس إلى أن الأفكار اللاعقلانية هي تقييمات مستمدة من افتراضات ومقدمات غير تجريبية تظهر في لغة مطلقة، وأن التفكير اللاعقلاني يظهر في جمل يعبر فيها الفرد باستخدام مفردات كالحاجة أو أفعال الوجود، إذ تمثل مطالب ملحة ليس لها أساس تجريبي لاستخدامها، فهي غير صحيحة وغير واقعية وتقود إلى اضطرابات عاطفية، وهي نتاج أفكار مدمرة لا منطقية، تقود إلى عدم الراحة عند الفرد، ولا تساعده على تحقيق أهدافه.

أما الأفكار العقلانية فهي تؤدي إلى السعادة وتحرر الفرد من العقد النفسية وتساعد على تحقيق أهدافه وهي تعميمات مرتبطة بما مثبت تجريبياً وتحتوي على رغبات الفرد وأوليائه، وهي صحيحة وواقعية وذات هدف حقيقي (الصباح والحموز، 2007).

### التغلب على الشعور بالنقص:

- العمل على تحقيق درجة أكبر من النمو والتوافق في كل مراحلها بغية تنشئة أطفال يتمتعون بصحة نفسية جيدة.
- اجتناب الأخطاء التربوية الباعثة على إيجاد الشعور بالنقص وذلك بسيادة جو مشبع بالحب والتقبل يشعر فيه الطفل بأنه مرغوب فيه، وينظر إليه بأنه عضو هام في المجتمع.
- تحقيق التوافق الانفعالي والاجتماعي والمعرفي ضماناً لنمو الطفل نمواً سليماً وتجنباً لمشاعر النقص التي يعاني منها.
- تهيئة المناخ أو الجو العلاجي المشبع بالأمن والتقبل ذلك لإثارة انفعالات سارة ومريحة تبعث في نفس الطفل الطمأنينة والراحة.
- مساعدة الطفل على التعبير عن انفعالاته ومشاعره ليتخلص من التوتر حين يتحدث عن صراعاته ومشاعر القلق والنقص لديه (العفراوي، 2009).

## خاتمة:

اهتم العديد من علماء النفس والباحثين بدراسة العوامل المسببة للشعور بالنقص ومعرفة أسباب ومظاهر الشعور بالنقص، وكيف فسّر علماء النفس بنظرياتهم وآرائهم المختلفة في تكون مشاعر النقص لدى الفرد. وأخيرًا التعرف على كيفية التغلب على هذه المشاعر السلبية، التي من شأنها التأثير بشكل سيء على الصحة النفسية للفرد وعلى اندماجه الاجتماعي وتكوين علاقات اجتماعية سوية مع الآخرين.

## التوصيات:

1. ضرورة الاهتمام بالأنشطة والفعاليات الاجتماعية التي تسهم في إحداث نوع من التفاعل الاجتماعي للأطفال مع غيرهم من الأطفال، وإكسابهم مهارات التواصل الاجتماعي الجيد وإقامة الصداقات مع الآخرين.
2. الاهتمام بالفحص النفسي الشامل للأطفال في المدارس ومتابعة نموهم النفسي السوي، والقيام بتقييم نفسي للأطفال ووضعها في سجل خاص بكل طفل، حتى يتم تقديم المساعدة المتخصصة لهم، والتعامل مع أي مشكلات أو اضطرابات نفسية يمكن أن تظهر في حينها.
3. تفعيل دور الإرشاد النفسي في المؤسسات التربوية، والقيام بمحاضرات توعوية وحصص توجيهية جمعي في المدارس لتبصير الأطفال بالتأثيرات السلبية للشعور بالنقص.
4. تصميم ورشات تدريبية للمرشدين والأخصائيين النفسيين والاجتماعيين؛ لتصميم برامج تركز على خفض الشعور بالنقص لدى الأطفال.

## قائمة المراجع:

### أولاً: المراجع العربية:

- أدلر، ألفرد (1996). *سيكولوجيتك في الحياة كيف تحياها*. ترجمة: عبد العلي الجسماني، بيروت: المؤسسة العربية للدراسات والنشر.
- أدلر، ألفرد (2005). *معنى الحياة*. ترجمة عادل نجيب بشري. القاهرة: المجلس الأعلى للترجمة.
- الجسماني، عبد علي (1983). *سيكولوجية الطفولة والمراهقة*. بغداد: مكتبة الفكر العربي.
- الخوaja، عبد الفتاح (2009). *الإرشاد النفسي والتربوي بين النظرية والتطبيق*. عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع.
- السباعي، مصطفى (2003). *أخلاقتنا الاجتماعية*. (ط 2). القاهرة: دار النور للطباعة والنشر.
- سكر، حيدر (2013). *نظريات الشخصية*. بغداد: دار الفراهيدي للنشر والتوزيع.
- شلتز، دارون (1983). *نظريات الشخصية*. ترجمة حمد دلي الكربولي، عبد الحسن القيسي، بغداد: مطبعة التعليم العالي.
- الشمري، محمد (2001). *أخصائص لنوي قوة التحمل النفسي العالي والوطني وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية (أطروحة دكتوراه غير منشورة)*. جامعة بغداد. العراق.
- صالح، قاسم والطارق، علي (1998). *الاضطرابات النفسية والعقلية من منظوراتها النفسية والإسلامية أسبابها، أصنافها، قياسها، وطرائق علاجها*. (ط 1). صنعاء: مكتبة الجيل الجديد.
- الصباح، سهير والحموز، عايد (2007). *الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعة الضفة الغربية في فلسطين، مجلة اتحاد الجامعات العربية*. 49. 279-329.
- عايد، علي (2005). *الشعور بالنقص وعلاقته بمستوى الطموح لدى طلبة الجامعة (رسالة ماجستير غير منشورة)*. كلية الآداب. جامعة بغداد.
- العفراوي، إيمان ن (2009). *الشعور بالنقص في ضوء النظريات العلمية، مجلة أبحاث البصرة (العلوم الإنسانية)*. 34 (1). 215-242.
- فارس، أمجد (2016). *الشعور بالنقص وعلاقته بمعنى الحياة لدى طلبة الجامعة، مجلة الأستاذ*. 218 (2). 365-388.
- فرانكل، فكتور (1989). *الإنسان يبحث عن المعنى*. ترجمة: طلعت منصور. الكويت: دار القلم.



ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Anderson, S (2000). *The effects of a rational emotive behavior therapy intervention on irrational beliefs and burnout among school teachers in the state of Jowa*. Diss – abst –inter, vol 61.
- Line, T. (2007). *Inferiority Complex Prevention in childhood and Relief from it in Adults* At: Available on [www.Bsmi.Org](http://www.Bsmi.Org).
- Maslow, A (1942) The dynamics of psychological security –insecurity –character and personality. 10.331-344.
- Maslow, A (1954). *Motivation and personality* 2<sup>nd</sup> edition. New York. Haper and Row publishersh.
- Maslow, A (1970). *Introduction to personality* 2<sup>nd</sup> editon. New York: Hort Rinehard and Winston Co.
- Rogers .C (1959). *The humanities A selective Guids to information sources littelston colo*. Libraries University.
- Rogers .C (1960). *On Becoming a person, A Therapists view of psych therapy*. London. Constable.