

## الفصل الأول

# الصحة النفسية .. تعريفها ، مؤثراتها ، جدوى الاهتمام بها



### • تعريف الصحة النفسية :

تتعدّد التعريفات التي وُضعت لتوضيح المعاني التي يتضمنها مفهوم الصحة النفسية، ونظراً لهذا التعدّد ، فسوف نعرض لأهمها بما يراعى الشمولية والتكاملية :

فيقصد بالصحة النفسية في نظر البعض ، هي الخلو من الأمراض أو الاضطرابات النفسية ، ويُعد هذا تعريفاً سلبياً ، إذ إنّ الخلو من الاضطرابات لا يعنى الصحة سواء أكانت بدنية أو نفسية ، لأنّ المرض النفسى لا يأتى فجأة - كما قد يعتقد البعض - ولكنه ينمو والشخص لا يُحس به ، بينما يزداد نمو الاضطراب من الناحية "الكمية" حتى يصل إلى مرحلة التغيّر "الكيفى" أى المرضى . وعلى ذلك فلا يمكن فهم المرض النفسى إلا بالرجوع إلى حالات صحية ، فكل من الصحة والمرض نوعٌ من السلوك فى سياق من حيث المبدأ . ويُشير "مننجر" Meninger إلى أنّ الاختلاف بين الصحة والمرض مُجرّد اختلاف فى الدرجة ، كما هو الحال بين السوية واللاسوية ، أى أنّهما مفهومان لسببين لا يُفهم أحدهما إلا بالرجوع للآخر ، ومن ثمّ تهدف الصحة النفسية إلى دراسة حالات الاختلاف فى السلوك واضطراب الشخصية .

ويُعرّف البعض الصحة النفسية على أنّها : تتمثل فى قدرة الفرد على التوافق والتكيّف ؛ بمعنى : التوافق التام والتكامل بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التى تطرأ على الإنسان ، ومع الإحساس الإيجابى بالسعادة والكفاية . وهذا التعريف يعيبه أنّ تحقيق التوافق التام أو التكامل بين الوظائف النفسية أمرٌ يصعب فهمه !!

وهناك تعريف آخر يرى أنّ الصحة النفسية : تتمثل فى قدرة الفرد على إقامة سلام مع نفسه وسلام مع غيره . أو هى : قدرة الفرد على التعلّم من مجمل المواقف التى تقابله ،



فالفرد الذى يواجه مواقف وصعوبات ومشكلات ولا يتعلم أو يكتسب الخبرة منها يُعتبر شخصاً مضطرباً من الناحية النفسىة .

وهناك مَنْ يقول بأن الصّحة النفسىة تعنى : عدم سلوك الفرد سلوكاً مَرَضِيّاً أو شاذّاً وعلى هذا الأساس يكون الفرد الذى يتمتع بالصّحة النفسىة سويّاً فى سلوكه وتصرفاته .

أما منظمة الصّحة العالمية "World Health Organization" فقد اعتمدت التعريف التالى : الصّحة النفسىة هى تكيف الأفراد مع أنفسهم ، ومع العالم عمومّاً إلى أقصى حد من النجاح والرضا والانشراح والسلوك الاجتماعى السليم، والقدرة على مواجهة حقائق الحياة وقبولها .

ويُعرف الدكتور "مصطفى فهمى" الصّحة النفسىة بأنّها : ترتبط بقدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذى يعيش فيه ، ممّا يؤدي إلى التمتع بحياة خالية من التأزم والاضطراب ، بل ومليئة بالتحمُّس . ويعنى أن يرضى الفرد عن نفسه وأن يتقبّل ذاته كما يتقبّل الآخرين ، فلا يبدو منه ما يدل على عدم التوافق الاجتماعى ، كما أنّه لا يسلك سلوكاً اجتماعياً شاذّاً ، بل يسلك سلوكاً معقولاً يدل على اتزانه الانفعالى والعاطفى والعقلى فى مختلف المجالات وتحت كل الظروف .

وبالرغم من الإيجابيات الكثيرة التى تضمنها هذا التعريف ، إلّا أنّ هناك بعض النقد الذى يوجه لهذا التعريف ، فالدكتور "مصطفى فهمى" حدد فى تعريفه عبارة: "لا يصدر عن الشخص الذى يتمتع بالصّحة النفسىة أى سلوك اجتماعى شاذ ، وهذا قول غير مقبول فى كل الأحوال ، لأن السلوك الاجتماعى الشاذ قد يكون مرفوضاً أحياناً من غالبية أفراد الجماعة بالرغم من أنّ هذا السلوك قد يكون تقدّمياً ومتطوراً . ف"قاسم أمين" مثلاً، قوبلت دعواه بتعليم المرأة برفض غالبية المجتمع المصرى ، يوم كان تعليمها يُعتبر انتهاكاً لتقاليد المجتمع وعاداته .

والدكتور "علي أحمد علي" يُعرف الصّحة النفسىة على أنّها : تتمثل فى شعور الفرد بالرضا والاستقرار مع نفسه والناس . وتظهر الصّحة النفسىة فى شكل إحساس يُترجم إلى سلوك ، من جانب الفرد بالسعادة والإيجابية والقدرة على مواجهة المواقف والمشكلات التى تواجهه فى مختلف نواحي حياته والتوافق والتكيف السوى معها .

- فى ضوء التعريفات العلمية السابقة للصحة النفسية : يمكن الوقوف على عدد من المفاهيم المشتركة بينها ، تمثل فى جوهرها أساس الصحة النفسية ، وهى :
- 1 - التوافق والتكيف الجيد من جانب الفرد كأساس مهم للصحة النفسية ، ويتمثل ذلك فى قدرة الفرد على مواجهة الظروف غير المناسبة أو غير المواتية والتعايش معها .
  - 2 - السعادة والرؤى والإيجابية والسلام كمظاهر تبدو على الأفراد الذين يتمتعون بصحة نفسية جيدة .
  - 3 - تكامل الشخصية ونضجها كأساس للصحة النفسية ، فلا يمكن للفرد أن يتمتع بالصحة النفسية إلا إذا تكاملت شخصيته وتوازنت بجوانبها الجسمية والعقلية والانفعالية والوجدانية ، وكذا بجوانبها الموروثة والمكتسبة .
  - 4 - الصحة النفسية تتمثل فى قدرة الفرد على تقبل ذاته وتقبل الآخرين .
  - 5 - الصحة النفسية تظهر فى شكل انفعالات معقولة ومعتمدة ومتناسبة مع المواقف التى يواجهها الفرد فى حياته دون مغالاة أو تقليل .
  - 6 - الفرد الذى يتمتع بالصحة النفسية عادة ما تكون لديه القدرة على مواجهة المواقف الجديدة والصعبة ، وإيجاد الحلول المناسبة للمشكلات التى تواجهه .
  - 7 - عدم صدور أية صورة من السلوك غير الاجتماعى وغير السوى من جانب الفرد الذى يتمتع بالصحة النفسية .

### • الصحة النفسية .. نسبية :

بمعنى أنه ليس هناك خط فاصل بين الأصحاء والمرضى ، أو بين حائزي الصحة النفسية ومفتقديها ، كما أنه لا يمكن أن نقسم البشر إلى قسمين متميزين: من يتمتعون بالحد الأقصى للصحة النفسية ، أو من بلغوا الحد الأقصى للاضطراب النفسى ، وذلك لسببين مهمين :

○ الأول : أنه لا يوجد إنسان يخلو من صراع أو قلق ، أو لم يصادف الإحباط أو الفشل ، وما يترتب على ذلك من مشاعر وانفعالات .

○ الثانى : أن المضطربين أنفسهم يختلفون فى درجة الاضطراب ، فالاضطراب يبدأ من المشكلات السلوكية والأعراض البسيطة كالكذب أو العدوانية ، حتى ينتهى

بالاضطرابات الذهنية التي يفتقد فيها المريض استبصاره ، وتنقطع صلته بالعالم الخارجى .

إذا فَمَنْ يحسبون أنفسهم أصحاء ليسوا كلهم على درجة واحدة من الصّحة ، كما أنّ مَنْ يحسبون فى فئة المرضى يتفاوتون فى درجات قربهم من قطب المرض ، وفى درجات بعدهم عن قطب الصّحة ، أو العكس .. وهذا ما يدعو إلى أن نتصوّر وضع الناس بين الصّحة والمرض باعتبارهم ليسوا مصنّفين فى فئتين منفصلتين ، وإنما هم يشغلون نقاطاً على مُتّصل بين قطبى الصّحة والمرض . وكلّما قربت النقطة التى يشغلها فرد ما من قطب الصّحة زاد حظه منه ، وكلّما قربت النقطة من قطب المرض زاد نصيبه منه . مع ملاحظة أنه ليس هناك مَنْ يشغل النقطتين المتطرفتين على المتصل ، فليس هناك صّحة كاملة أو مرض كامل .

### • التوافق وسوء التوافق :

هناك خلط بين مفهوم "التوافق" Adjustment ومفهوم "التكيف" Adaptation ، فالتوافق مفهوم إنساني يندرج تحته الإنسان فى سعيه لتنظيم حياته وحل صراعاته وصولاً إلى ما يُسمى بالصّحة النفسية أو الانسجام مع الذات ومع الآخر ، فالتوافق مفهوم إنساني ، ويكون سوء التوافق Mal – adjustment هو فشل الشخص فى تحقيق إنجازاته وإشباع حاجاته ومواجهة صراعاته .

أمّا المفهوم الثانى "التكيف" فهو يشمل تكيف الإنسان والحيوان والنبات إزاء البيئة الفيزيقية التى يعيشون فيها ، فالكائن الحي عمومًا حتى يستطيع أن يعيش فى البيئة عليه أن يكيف نفسه لها ، وقد تحدث تحويرات فى كيانه لمواجهة مشكلات مفروضة عليه من البيئة .

وعلى هذا يمكن أن نقابل ما بين الصّحة النفسية والتوافق ، كذلك ما بين اعتلال الصّحة النفسية وسوء التوافق . فالصّحة النفسية تقود إلى التوافق ، كما يمكن أن نعتبر عملية التوافق الناجحة تؤدى بالضرورة إلى الصّحة النفسية وينبغى أن يستقر فى الأذهان أنّ أية درجة عالية من الصّحة النفسية ترتفع من حالة توافق الشخص مع الذات ومع الآخر ، كما أنّ ازدياد درجة التوافق مع الذات ومع الآخرين تزيد من رصيد الفرد فى الصّحة النفسية .

و الصِّحَّةُ النفسِيَّةُ للفرد مفهوم طولى ، فهي تبدأ فى الصِّغَر من حالات الإشباع / الإحباط ، وتستمر بعمليات التطبيع الاجتماعى بالخبرات السارة وغير السارة ، وتحقيق التوازن أو عدم تحقيق التوازن .. إلخ ، من مثيرات فى بيئة الفرد وثقافته .

ولايد أن نشير إلى أن مفهوم التوافق بدوره مفهوم نسبى ومحكوم بالثقافة التى يعيش فى كنفها الفرد ، فقد يُعانى فردٌ ما من سوء التوافق فى مجتمع ما فيحس بالاغتراب ، وحين ينتقل هذا الفرد إلى مجتمع آخر يتوافق بسرعة ويحس بالانتماء .

### • بعض مؤشرات التوافق النفسى الدالة على الصِّحَّة النفسِيَّة :

#### 1 - إشباع الحاجات النفسِيَّة :

يتمتلك ذلك فى إحساس الفرد بالأمن ، وهى حاجة نفسِيَّة ضرورية ، كذلك إحساس الفرد بالتواد ، أو إحساسه بأنه محبوب من الآخرين ، وأنَّ لديه القدرة على الحبِّ ، كذلك إحساسه بأنَّ لديه القدرة على الإنجاز ، ويتمتلك فى نجاحاته فى العمل ، كما أن المرء فى حاجة إلى الشعور بالتقدير وإلى الحرية وإلى الانتماء ، فإذا أحسَّ الفرد بأن كل هذه الحاجات مشبعة لديه ، فإنَّ هذا يُعد بمثابة أحد المؤشرات المهمة لتوافقه ، ومن ثمَّ صحَّة النفسِيَّة ، ويحدث العكس إذا ما أحس بأن حاجاته غير مشبعة ، وبالتالي مُحبطة .

#### 2 - الشعور بالسعادة :

الفرد الذى يتمتع بالصِّحَّة النفسِيَّة هو فرد يغمره إحساسٌ بالسعادة ، مادامت تحيط به ظروف عادية طبيعية ، وحتى مع فرض مواجهة هذا الفرد لظروف سيئة أو غير مناسبة فإنَّ شعور السعادة يعود إليه بمجرد زوال هذه الظروف الطارئة ، وشعور السعادة يمنح الفرد دفعات كبيرة لمواصلة تقدُّمه فى الحياة بنجاح وتقرُّد ، كما أنَّه شعور يجعله يقيم علاقات مثمرة مع غيره من الأفراد .

#### 3 - الشعور بالتفاؤل :

الفرد المتمتع بالصِّحَّة النفسِيَّة عادةً ما يكون متفائلاً مستبشراً ، ولكن دون مغالاة أو إفراط ، لأنَّ الإسراف فى التفاؤل يُعتبر من الأمور غير المستحبة التى تدفع إلى المقامرة وعدم أخذ الحيطة والحذر .

والتشاؤم يُعتبر من أهم المظاهر الدالة على انخفاض الصِّحَّة النفسِيَّة عند الفرد ،

فالتشاؤم يستنزف طاقة الفرد ، ويقلل من نشاطه ، ويضعف من دوافعه ، لذلك فإن التفاؤل المعتدل يعتبر من مظاهر الصحة النفسية للفرد .

#### 4 - الاستمتاع بالحياة :

من مظاهر الصحة النفسية قدرة الفرد على الاستمتاع بالحياة كالعمل واللعب واللهو الهادف البريء ، وهذا يجعل للحياة معنى ومذاقاً حلواً وعتباً. أما الفرد الذى تنخفض صحته النفسية فعادةً ما يُعقّد حياته بالتعصّب والتشدد وضيق الأفق .

#### 5 - النظرة الواقعية للحياة :

نلاحظ كثيراً أن هناك بعض الأفراد ممن يفقدون قدراتهم على تقبُّل الواقع المعاش فنجدهم متشاؤمين وتغساء ، وقد يسرفون فى الهرب من عالم الحقيقة إلى عالم الخيال، وفى المقابل نجد بعض الأفراد ممن هم مقبلون على الحياة بواقعية فى تعاملاتهم مع الآخرين يحدهم الأمل والتفاؤل والقدرة على مواجهة متاعب الحياة ومصاعبها ، والمعروف أن الأشخاص الأسوياء يتقبلون حقيقة أن الحياة شاقة فى الغالب وأنهم قادرون على مواجهة مشكلاتهم والتغلب عليها .

#### 6 - القدرة على التعلم من الحياة :

وهذه القدرة لا تتمثل فقط فى اكتساب المهارات والمعلومات والخبرات بل تنطلق إلى حيث استخدمها ووضعها موضع التطبيق فى خدمة الفرد وخدمة مجتمعه .

#### 7 - التحلى بصفة الإيجابية :

الفرد الذى يتحلى بصفة الإيجابية هو فرد غالباً ما يتمتع بالصحة النفسية ، فهو يبذل الجهد الموجه للبناء فى مختلف المجالات ، وهو الفرد الذى لا يقف عاجزاً أمام العقبات ومشكلات الحياة اليومية . مثل هذا الفرد لا يشعر بالعجز وقلة الحيلة فى الحياة ، بل هو دائم الكفاح والسعى فى الحياة . أما الفرد الذى تنقصه صفة الإيجابية فهو فرد عاجز أمام أقل فشل وأمام أية مشكلة مهما كانت بسيطة أو تافهة ، وبالتالي تقل فرصه فى التحلى بالصحة النفسية .

#### 8 - القدرة على تحمُّل المسؤولية :

الفرد الذى يتمتع بقدر عالٍ من الصحة النفسية هو الفرد الذى يمكنه تحمُّل المسؤولية

تجاه نفسه ، ويتحملها في مجال أسرته وعمله ومجتمعه ، وعادةً ما يتقدم لتحمل المسؤولية حتى لو لم تكن مفروضة عليه ، وعلى العكس فإن عدم تحمل المسؤولية ، واللامبالاة ، يعتبران من مظاهر انحراف الصحة النفسية لدى الفرد.

### 9 - التمتع بقوة الإرادة :

الفرد السوي المتمتع بالصحة النفسية عادةً ما يكون له إرادة في كل ما يصدر عنه من أقوال وأفعال ، حيث يمكن للفرد أن يقرر القيام بفعل معين ، كما يمكنه أيضًا التوقف أو الامتناع عن القيام بهذا الفعل . وعادةً ما نجد الأفراد المضطربين عقليًا لا إرادة لهم بالنسبة لما يصدر عنهم من أفعال .

كما أن كثيرًا من الأفراد المضطربين نفسيًا لا يمكنهم التحكم في تصرفاتهم وأفعالهم وانفعالاتهم .

### 10 - التمتع بمستوى مرتفع من الطموح :

الشخصية المتوافقة المتمتع بالصحة النفسية تكون شخصية طموحة ، حيث يسعى الفرد من خلال دافع الإنجاز لتحقيق طموحاته في ضوء إمكانياته الشخصية ، على حين أن هناك من الأفراد من يطمح إلى تحقيق آمال وأحلام بعيدة تمامًا عن إمكانياته الحقيقية ، وقد يلجأ إلى المضاربة أو المقامرة ربما بأسرته أو بعمله ، فإذا لم يحقق شيئًا انهار نفسيًا ، وخارت قواه ، أو يعاني من عدائية الحياة له ، وعلى نحو ما يصوره له خياله ، فيعيش ناقمًا حقودًا .

### 11 - السعي لتحقيق أهداف واقعية :

الفرد الذي يتمتع بالصحة النفسية يضع لنفسه أهدافًا كافية وواقعية وملائمة ، وكون الأهداف واقعية ومناسبة فإن هذا يعني أن الفرد يستطيع تحقيقها مع بذل جهد إضافي مستطاع ، على أن تكون هذه الأهداف محققة لبعض النفع والخير للفرد ذاته ولمجتمعه أيضًا .

### 12 - السعي لتحقيق الذات تحقيقًا سويًا :

الشخصية السوية تسعى إلى النمو والتحسّن والتعبير عن الذات ، أي رغبة الشخص في أن يكون إيجابيًا نشطًا يُحقق إمكانياته ويستفيد من قدراته لخيره وخير الآخرين ، وذلك لكي يحقق ذاته ، فالشخص المحقق لذاته هو الذي يتصف

بالشخصية كاملة الوظائف . ويعني ذلك الإمكانيات الكامنة في الشخص المحقق لذاته في حالة من التوظيف الأمثل .

### 13 - التمتع بالنضج أو الثبات الانفعالي :

تعتبر الانفعالات محور الحياة النفسية ، حتى الاضطراب النفسى الآن يُطلق عليه اضطراب انفعالي Emotional Disturbance . والانفعالات تلازم الفرد في تعلمه المستمر وفي سعيه من أجل التوافق والتكيف . ولا تعتبر الانفعالات عيباً أو عملاً مذموماً كما يعتقد البعض ، بل إننا نذهب أبعد من ذلك ، فنؤكد أن عدم الانفعال - في مواقف تقتضى من الفرد أن ينفعل - يُعتبر مظهرًا من مظاهر الاضطراب النفسي ، وانخفاض مستوى الصحة النفسية ، والفرد الذى يتمتع بالصحة النفسية عادةً ما تكون انفعالاته مناسبة للموقف دون مغالاة أو نقص .

أما الشخص الذى نطلق عليه صفة "ناضج انفعاليًا" فهو شخص يتسم بالضبط والسيطرة على انفعالاته ومشاعره ، شخص يتناول أمور حياته بأناة وصبر ، لا يستفز ولا يُستثار من الأحداث التافهة ، وهو هادئ ورزين ، يثق به الناس ، راض عن ذاته مما يشيع في نفسه الشعور بالبهجة والسعادة لأنه مقبول من الآخرين . وهو كذلك شخص عقلانى ، لا يتصرف بعصبية أو توتر ، وبالتالي تتسع دائرة علاقته الاجتماعية ويكون محط أنظار الآخرين .

والفرد الذى يتسم سلوكه بالنضج أو الثبات الانفعالي Emotional Stability هو فرد اكتسب هذه الصفة من خلال بيئته الأسرية التى منحت الهدوء والأمن والحب والتعاطف والثقة بالنفس . وقد أثبتت الدراسات السيكولوجية أن الآباء العصائين تتكون لدى أبنائهم صفة القلق الانفعالي ، مما يدل على أن البيئة العصبية المشحونة بالتوتر تولد قلقاً وعصبية .

### 14- التمتع بسعة الأفق :

اتساع الأفق Broad - mindedness سمة تسهم في توافق الفرد مع نفسه ومع الآخرين ، ويتصف الفرد الذى يحمل هذه السمة بقدراته الفائقة على تحليل الأمور ، وتقليبها على كل الوجوه ، وفرز الإيجابيات من السلبيات . كذلك يتميز بالمرونة والانمطية ، ويميل إلى القراءة ويتابع المستحدثات Innovations فى المجالات المختلفة . وهو نقىض

الشخص ضيق الأفق Narrow minded المنغلق على نفسه ، والذي لا يرى إلا ما تحت أنفه ويصعب التعامل معه .

### 15 - التمتع بالقدرة على التفكير العلمي والتركيز :

نستطيع القول بأن الشخص الذي لديه القدرة على التفكير العلمي - Scientific Thinking هو شخص يستطيع تفسير الظواهر والأحداث تفسيراً علمياً مبنياً على فهم المسببات ، وفهم القوانين التي تحكم هذه الظواهر . ومن ثم يستطيع أن يتنبأ وأن يضبط الموقف، بهذا يبتعد عن التفكير الخرافي ، وهو شخص لا يؤمن بالحظ والصدفة ويبتعد عن القدرية والتواكلية .

والشخص المتمتع بالصحة النفسية بالإضافة إلى كونه يتصف بالقدرة على التفكير العلمي فإنه يتصف أيضاً بالقدرة على التركيز ، فإذا كان طالباً استطاع التركيز في الفصل الدراسي وأثناء الاستذكار في المنزل ، أما الفرد الذي لا يتمتع كما ينبغي بالصحة النفسية فعادةً ما يكون مشتت الانتباه ، دائم السرحان ، غير حاضر الذهن ، لا يستطيع بالتالي التركيز بدرجة كافية على أى عمل يقوم به .

### 16 - القدرة على فهم الذات وتقبلها :

الذات Self هي : شعور ووعي الفرد بكيونته . والذات تنمو وتنضج تدريجياً عن المجال الإدراكي ، وتتكوّن نتيجة للتفاعل مع البيئة ، وقد تمتص قيم الآخرين وتسعى إلى التوافق والثبات ، وهي تنمو وتتطور نتيجة للنضج والتعلم .

أما مصطلح " مفهوم الذات " Self - Concept فهو تكوينٌ معرفيٌ منظم وموحد مُتعلّم للمدركات الشعورية والتصورات الخاصة بالذات ، ويتكوّن " مفهوم الذات " من أفكار الفرد الذاتية تجاه كينونته الداخلية والخارجية ، والتي تنعكس إجرائياً في وصف الفرد لذاته كما يتصورها هو ، التي تُحدد الصورة التي يعتقد أن الآخرين يتصورونها ، والتي تنتج من خلال التفاعل الاجتماعي مع الآخرين وتُسمى " الذات الاجتماعية " - Social Self ، كذلك المدركات والتصورات التي تُحدد الصورة المثالية للشخص الذي يود أن يكون عليها ، وتُسمى " الذات المثالية " Ideal - Self .

وإذا كان مفهوم الذات عند الفرد يتطابق مع واقعه ، أو كما يدركه الآخرون بالنسبة له يكون متوافقاً ، وإذا كان مفهوم الذات لديه متضخماً أدى به إلى الغرور

والتعالى ممّا يُفقدّه التوافق مع الآخرين ، كما قد يتسم فرد ما بمفهوم مُتدنٍّ عن الواقع أو عن إدراك الآخرين له وهنا يتسم سلوكه بالدونية (الإحساس بالنقص) وبتضخيم ذوات الآخرين .

وهنا ينبغي أنّ يكون الفرد قادراً على تقدير ذاته تقديرًا موضوعيًا ، عارفاً لنواحي القوى في نفسه وسلوكه فيدعمها ، واعيًا أيضًا بنواحي القصور والضعف في تصرفاته وسلوكه فيحاول مواجهتها وتعديلها ، مع عدم الإحساس الشديد من جانب الفرد بالذنب. وبذلك يكون الفرد راضيًا عن نفسه ، فالإنسان السوي هو الذي يتقبّل ذاته ووجوده ولا يعتبر نفسه مثالاً للكمال ، ولكنه يكون على بصيرة بذاته وإمكاناته .

### 17 - تقدير المسؤولية الاجتماعية :

المسؤولية الاجتماعية Social Responsibility تعنى أن يشعر الفرد بمسئوليته إزاء الآخرين وإزاء المجتمع بقيمه ومفاهيمه ، وفي هذه الحالة يكون الفرد (غيرياً) أى يهتم بالغير ، ومن ثمّ يبتعد عن الأنانية ، إنه الفرد الذي يهتم بمجتمعه والدفاع عنه وحماية منجزاته وصيانة ثرواته .

### 18 - التحلي بالمرونة :

المرونة Flexibility وهى نقيض التصلب Ridity حيث يكون الفرد متوازناً فى تصرفاته أى بعيداً عن التطرّف فى اتخاذ قراراته وفى الحكم على الأمور . والبعد عن التطرّف يجعل الفرد مسايراً ومغايراً ، أى يساير الآخرين فى بعض المواقف التى تتطلب ذلك وهو نهج ديمقراطي . وأن يغايروهم إذا رأى وجهة نظر أخرى هو مقتنع بها . وبمعنى آخر ألا يكون مسايراً على طول الخط، أو مغايراً على طول الخط . كذلك يتمثل فى سلوك الشخص المتوافق بعد القيادة / التبعية ، إذا تطلّب بعض المواقف أن يكون قائداً ، خصوصاً إذا كان لديه خبرة فى هذا المجال ، كما تطلّب مواقف أخرى أن يكون تابعاً إذا ما وُجد داخل الجماعة شخصٌ آخر أكثر خبرة وحنكة فى هذا المجال .

### 19 - التمتع بالاستقرار :

نستطيع أن نوّكد أن الاستقرار Stability بمعناه النفسى هو شعور الفرد بقيمته الشخصية واطمئنانه إلى وضعه وثقته بنفسه ، وعلى هذا فالفرد المتمتع بقدر لا بأس به من الصّحة النفسية هو فردٌ مستقر نفسياً واجتماعياً ، فهو فى حياته الأسرية قرير العين

بأطفانه يُغدق عليهم من حبه وحنانه ورعايته ، سعيد بزوجته وبيئته مهما كان صغيرا ومتواضعا .

والفرد المستقر نفسياً واجتماعياً هو فرد شديد الاستقرار فى عمله ، لا يقوم بتغيير هذا العمل إلا إذا وجد عملاً آخرأ أكثر إشباعاً من الناحية الاجتماعية أو النفسية أو المادية . أمّا الشخص الذى لا يتمتع بالصحة النفسية فإنه يجد صعوبة فى الاستقرار فى عمل مُعَيّن ، كما أنه يجد صعوبة فى إقامة علاقات مفيدة مع زملائه فى هذا العمل .

## 20 - تقبُّل الآخرين ومحبتهم :

وهى سمة تعني أن الفرد المتمتع بالصحة النفسية يستطيع أن يتقبَّل الآخرين الذين يتعامل معهم حتى وإن كانوا مختلفين عنه فى الفكر أو المعتقد أو السلوك . أمّا حب الناس وحب كل شيء جميل فى الحياة ، فيعتبر من مظاهر الصحة النفسية عند الفرد ، كما أن الفرد الذى يتمتع بالصحة النفسية عادةً ما يكون مقبولاً من الغير محبوباً منهم ، والفرد المبعوض من الناس عادةً ما يكون غير سوى فى سلوكه وتصرفاته .

## 21 - القدرة على تحقيق مطالب الجماعة :

حيث يتمكّن الفرد من تحقيق مستويات السلوك المطلوبة من هذه الجماعة ، وتبنى الاتجاهات والقيم الصالحة والسائدة فى الجماعات التى يتعامل معها ، مع قدراته على مشاركة أفراد هذه الجماعات أنشطتهم الاجتماعية المختلفة وتحقيق قدر مناسب من الانتماء لهذه الجماعات .

## 22 - احترام ثقافة المجتمع :

من مظاهر الصحة النفسية أن يسلك الفرد سلوكاً مناسباً يتقبله المجتمع ، ويتمشى مع العرف والقيم والمعايير السائدة ، والأى يصدر عن الفرد سلوك شاذ لا يرضى عنه المجتمع ولا يقرّه . وهذا لا يعنى أن يكون الفرد (إمّعة) ليس له شخصية مستقلة ، فالمفروض أن يكون الفرد - الذى يتمتع بالصحة النفسية - قادراً على العطاء الفكرى لمجتمعه ، قادراً على أن يكون لنفسه رأياً مستقلاً تجاه مختلف القضايا المهمة ، والمسائل الأساس التى تُعرض عليه ، مع عدم التملُّق أو النفاق الاجتماعى، أو محاولة الحصول على تأييد الجماعة بأى ثمن قد يُقلل من مكانته واحترامه لنفسه. وفى الوقت نفسه يتمتع بقدر

من التسامح تجاه الفروق الثقافية القائمة بين الأفراد الذين ينتمون للطبقات الاجتماعية المختلفة.

## • أهم العوامل المؤثرة على الصحة النفسية سلباً أو إيجاباً :

### 1 - إشباع الحاجات الفسيولوجية للفرد :

من الأمور المهمة التي تسبب استقرار الفرد وتوافقه ، قدرته على إشباع حاجاته الفسيولوجية بحيث يتمكن من مواجهة مطالب المأكل والمشرب والسكن وغير ذلك . والواقع إن عدم قدرته على إشباع هذه الحاجات يؤدي إلى قلقه وتوتره ، وبالتالي ينعكس سلباً على سلوكه وتصرفاته ومن ثمَّ صحته النفسية .

### 2 - شخصية الفرد :

الشخصية هي ذلك التنظيم المتكامل الديناميكي الذي يتميز به الفرد ، وتتكوّن من التفاعل المستمر المتبادل بين المنظومات النفسية والجسمية ومؤثرات البيئة المادية والاجتماعية وعلى ذلك فشخصية الفرد هي الكل الديناميكي الذي يُميّز كل فرد عن غيره.

وهي التي تُحدّد إلى مدى كبير سلوك الإنسان وتصرفاته وتوافقه وتكيّفه في الحياة ، وتكوّن شخصية الفرد عدة عوامل مهمة ، منها : العوامل الجسمية والانفعالية والمزاجية والبيئية ، وكلّما اتزنت هذه العوامل وتكاملت ، كان الفرد أقدر على السلوك السوي ، ومواجهة مشكلات الحياة ومواقفها ، ومن ثمَّ كان أقدر على التوافق والتكيّف .

وتختلف أشكال وأنماط التوافق والتكيّف التي يقوم بها الفرد حسب تكوين هذه الشخصية وسماتها ، فهناك مثلاً مَنْ يُعاني الشعور بالنقص ، فقد يلجأ إلى سلوك تعويضي مناسب لتغطية هذا الشعور ، فيحاول التعويض بأسلوب إيجابي مفيد ، وآخر يلجأ إلى سلوك مغاير كأن يؤدي به هذا الشعور إلى الانطواء والبعد عن الناس وعدم الرغبة في إقامة علاقات اجتماعية .

### 3 - الشكل العام للفرد :

قد يكون للعاهات والتشوهات الخلقية أثرها السيئ على الصحة النفسية للفرد،

مالم نساعد على تقبل ذاته واعتماده على نفسه ، وعلى أن يكون منتجاً وناجحاً ومفيداً لنفسه ولأسرته ولجتمعه ، وهنا يأتي دور التأهيل والتوجيه والإرشاد النفسي .

أمَّا الشكل العام الجميل للفرد فقد يكون في بعض الحالات عبئاً عليه ، مثلما يحدث لفتاة جميلة قد تُصاب بالغرور والرجسية نتيجة هذا الجمال ، فتتعالى على الناس ، وتُعالى في تقدير الناس لها فتصاب بعقدة "تضخيم الذات" .

#### 4 - الإصابة بالأمراض :

ليس هناك أشد إحباطاً وتوتراً من المرض البدني ، فكل اضطراب في وظيفة أحد أعضاء الجسم يؤثر تأثيراً سيئاً على الصحة النفسية ، وبالتالي على تصرفاته وسلوكياته ونظرته للحياة بوجه عام . ويمكننا أن نقلل من هذه الإحباطات والتوترات عندما يتم إقناع المريض بتقبل الوضع الراهن بصدرٍ رحب ، وأمل قريب في الشفاء .

#### 5 - قدرات الفرد العقلية :

العقل Mind يُعبر عن وظائف أو أنشطة المخ ، وهي كلمة تُعبر عن مفاهيم تتضح من خلال أداءات الفرد . وللعقل قدرات تساعد على مواجهة مشكلات الحياة الصعبة وإيجاد الحلول المناسبة لها ، وذلك ما يحدث للفرد محدد القدرات والإمكانات العقلية الذي عادةً ما يعجز عن التوافق والتكيف السوي .

وعلى ذلك فالمنظومة المعرفية Cognitive System للفرد تتضمن : الذكاء ، والإدراك ، والتذكر (الاستدعاء) ، والتخيل ، والتفكير .

والمعروف أن الذكاء هو مقدرة الفرد على مواجهة المواقف الجديدة ، وكلمة ذكاء مفهوم يتضح من خلال أداء الفرد ، أي أننا في الواقع نَصِفُ سلوك الفرد في المواقف بالذكاء أو الغباء ، وبمعنى آخر لا يوجد "ذكاء" بالمعنى المجرد ، وإنما يوجد "سلوك ذكي" أو "أداء ذكي" . والذكاء وحده لا يُمكن الفرد من مواجهة مشكلات ومواقف الحياة الصعبة ، فالأمر يتطلب أن يتدرب الفرد على أنماط التفكير الجيد ، والإدراك السليم وغيرها من سائر العمليات الأخرى في تناسق وسرعة .

وقد ثبت أن بعض الأذكاء أو ممن لديهم قدرات عقلية فائقة قد يضطربون نفسياً وقد يُعانون من سوء التوافق والتكيف ، خاصةً إذا ساءت حولهم ظروف البيئة ، وصادفهم ما يعوق إشباع حاجاتهم ، ولكن لا بأس فكثيراً ما يعود هؤلاء الأذكاء من ذوى القدرات

العقلية العالية إلى استقرارهم النفسى وتفهمهم فى الحياة بنجاح حال تحسُّن الظروف البيئية حولهم .

#### 6 - الظروف المحيطة بالفرد :

كل ما يُحيط بالفرد من ظروف وأوضاع له تأثيره على الصِّحة النفسِيَّة ، فكُلُّما كانت هذه الظروف جيدة ومرِيحة وملائمة أوصلت الفرد إلى الصِّحة النفسِيَّة ، أمَّا إذا كانت هذه الظروف صعبة وغير مناسبة ولا تُمكن الفرد من إشباع حاجاته الفسيولوجية والسيكولوجية (النفسِيَّة) أوصله هذا إلى الإحباط والصِّيق والتوتُّر والقلق والإحساس بالفشل ، وبالتالي سوء أو تدهور صِحَّة النفسِيَّة .

#### 7 - تعلم الفرد واكتسابه الخبرة :

التعلم Learning عملية أساسية فى الحياة ، وكل فرد منا يتعلَّم ويكتسب خلال تعلمه أساليب السلوك التى يعيِّش بها ، وتظهر نتائج التعلم فى ألوان النشاط التى يقوم بها الفرد ، وفيما ينجزه من أعمال . والتعلم عملية تشغل جانباً مهماً من حياة كل فرد ، وهى عملية تكفل البقاء للأفراد .

ويُعرَّف التعلم بأنه تغيُّر فى الأداء أو تعديل فى السلوك عن طريق الخبرة والمران ، وأنَّ هذا التعديل يحدث أثناء إشباع الأفراد لدوافعهم وبلوغ أهدافهم . كما أنَّ التعلم هو عملية تكيِّف مع المواقف الجديدة .

وغنى عن التعريف أنَّ التعلم ينطوى على بعض المفاهيم التى لا غنى عنها حتى تحدث عملية التعلم ، وهى : الهدف ، والدوافع ، الاستعداد ، الموقف أو العائق ، التفسير ، الاستجابة ، التعزيز. ولذلك فلا غرو أنَّ الشخص جيد التعلم دائماً ما يُعدِّل أو يطور سلوكه وأفعاله وتصرُّفاته سعياً وراء التوافق والتكيِّف ، ولتطوير سلوكه . ويختلف الأفراد فى قدرتهم على التعلم ، وفى نوعية المواضيع والمسائل والخبرات والمواقف التى يمكن تعلمها .

#### 8 - عادات الفرد وقيمه :

العادة Habit كناية عن استجابة آلية لمواقف مُعيَّنة ، يجرى اكتسابها فى الحالات السوية نتيجة للتكرار والتعلم ، ويتم تطبيق هذا المفهوم ليس على الاستجابات الحركية فقط، ولكن على عادات الفكر أيضاً .

والعادة تُعتبر شكلاً من أشكال السلوك الذى يقوم به الفرد بتكراره أو على فترات متقاربة ، دون أن يفكر أو يُعدّل فيه أو يناقش مدى فائدته وجدواه بالنسبة له ، والعادات الجيدة تُقيد الفرد وتجعل حياته أكثر سهولة ويُسرّاً ، أو تُزيح عن كاهله عبء التفكير واتخاذ القرارات بالنسبة لمسائل وأمور كثيرة فى الحياة .

أما العادات السيئة فغالباً ما تكون عبئاً على الفرد ، كما أنّها قد تُعطل تقدّمه وقد تسيء لعلاقته بالناس ، ويكون لها تأثير سيئ على الصّحة النفسية لهذا الفرد .

هذا بالنسبة للعادات ، أما بالنسبة للقيم فإنّه يمكننا أن نعرف القيمة Value على أنّها مفهوم مقبول في الفلسفة والأخلاق وعلم الجمال وعلم الاجتماع . وتُعتبر القيم عاملاً مهماً فى التنظيم الاجتماعى لسلوك الفرد والعلاقات البشرية المتبادلة . أما وحدة التوجّه القيمي Value - Orientional Unity فهي مؤشر لترابط الجماعة يعكس درجة تطابق الآراء والمواقف من خلال الوحدة الجماعية . وتتضح وحدة التوجه القيمي أساساً فى تقارب القيم فى المجالات الأخلاقية والمهنية ، وفى معالجة الأفراد للأهداف والمهام المختلفة ، وكذلك القيم المرتبطة بنشاطهم المشترك الذى يعود بالفائدة على المجتمع .

والقيم الجيدة التى يتبناها الفرد تُمكنه من أن يقود نفسه بسلام فى الحياة التى تعج بالمشكلات والصعوبات ، والقيم النبيلة تُمكن الفرد - بلا شك - من اتخاذ القرارات السليمة الصائبة فى مواجهة مواقف الحياة المختلفة . بينما إذا تبنى الفرد قيماً متطرفة ضالة ، تتعارض مع القيم الدينية والأخلاقية السامية التى يتبناها المجتمع ككل ، فإنّ هذا يؤدى إلى الصدام بين قيم الفرد وقيم المجتمع . وهذا الوضع المتردّى يلقى بظلاله الكئيبة على الفرد وصحّته النفسية ، ويُسبّب له قدرًا كبيراً من الصّراع والتوتر والقلق . كما أنّ الفرد إذا تبنى قيماً مثالية كأن يكون مُغالياً فى تبنى قيم كالدقة أو النظام عادةً ما يُصادف قدرًا كبيراً من الإحباط والصّراع إذا لم يكن المجتمع الذى يعيش فيه والجماعات التى يعيش بينها تتبنى قيماً شديدة المثالية .

## 9 - التربية الأسرية والمدرسية :

بلا شك ، فإن السنوات الأولى التى يقضيها الطفل فى الأسرة لها تأثيرها على صحّته النفسية ، حتى عندما يشب ويكبر ، فإنّها تؤثر على توافقه وتكيفه . ومن العوامل التى تؤثر تأثيراً سيئاً على الصّحة النفسية وعلى التوافق والتكيف ، ما يلي :

أ- سوء العلاقات بين الوالدين ، وكثرة المشاحنات بينهما .

ب- عدم الاستخدام الواعي لعمليتي الثواب والعقاب .

ج- التمييز بين الأطفال فى المعاملة ، ومحاباة البعض على الآخر ممَّا يُنذر بالحقد المدمر فى نفوسهم تجاه بعضهم البعض .

د- وضع أهداف تعليمية غير واقعية بالنسبة لقدرات وإمكانات أطفالهم ، ثم يطالبونهم بتحقيقها حتى إذا ما أخفقوا اشعروا بالإحباط والفضل ، ومن ثمَّ يتعرَّضون لما يُسمى بفقْدان الثقة بالنفس ، والإحساس بالدونية .

هـ- استبداد الآباء بالرأى ، وعدم إعطاء الأطفال الفرصة للتعبير عن آرائهم .

و- إعطاء الآباء المثل السيئ والقدوة غير الصالحة لأطفالهم ، ممَّا يوقعهم فى صِراع نفسى رهيب يؤثّر تأثيراً سلبياً على سلوكهم وتصرفاتهم فى الحاضر والمستقبل .

ز- الأوضاع الاقتصادية المتردِّبة فى نطاق الأسرة تُسبِّب كثيراً من الإحباطات والتوترات للآباء والأبناء أيضاً .

أمَّا المدرسة ، فهى المؤسسة التعليمية التى تزود أطفالها بمختلف المهارات والخبرات والقدرات التى تُمكنه من فهم نفسه ، ومعرفة نواحي قوته وضعفه ، وكل هذا يؤثّر على صحَّة النفسىة .

## 10 - الظروف السياسية :

إذا ساد مبدأ الديمقراطية المجتمع الذى يعيش فيه الفرد ، كان هذا إيذاناً بحرية المواطنين وإحساسهم بقيمتهم ، ممَّا يؤثّر تأثيراً عالياً على روحهم المعنوية ، والروح المعنوية Moral هى لحظة تُطلق على الفرد أو الجماعة للدلالة على وجود حالة مُعيَّنة بالنسبة للضبط الذاتى والثقة بالنفس والعمل المنضبط ، كذلك تنطوى على الشجاعة والثبات ، والمعنويات إمَّا أن تكون عالية مرتفعة أو منهارة متدهورة .

أمَّا إذا كان المجتمع يتبنى نظاماً استبدادياً يقوم على القمع والقهر والظلم وحكم الفرد المطلق ، كان لذلك تأثيرٌ سالبٌ على الروح المعنوية للمواطنين ، ممَّا يؤدى إلى انخفاض شعورهم بالانتماء وازدياد شعورهم بالإحباط نتيجة عدم مشاركتهم فى إدارة شؤون بلادهم كما ينبغى ، وكذلك عدم تمكّنهم من استثمار قدراتهم وذكائهم .

كما أن الأفراد في ظل القيادة الاستبدادية يفقدون القدرة على اتخاذ القرارات المهمة التي تتصل بحياتهم ، نتيجة كثرة القيود والحدود المفروضة عليهم من حيث حريتهم وتصرفاتهم وأقوالهم وأفكارهم وأعمالهم ، وهذا يؤدي إلى تدهور الصحة النفسية للأفراد والجماعات .

## • لماذا ينبغي الاهتمام بالصحة النفسية ؟

لقد صار هناك ما يُسمى بـ "علم الصحة النفسية" Mental Health وهو فرعٌ من علم النفس الذي يدرس اختلالات السلوك والعوامل المرتبطة بها ، بهدف فهم هذه الاختلالات وتقديم المعونة المناسبة التي تتدرج من التوجيه إلى الاستشارة ، ومن الإرشاد النفسي إلى العلاج النفسي . لذلك زاد الاهتمام في الدول المتقدمة بالصحة النفسية ، وقد أخذ هذا الاهتمام جانبيين مهمين :



○ الأول : جانب وقائي : حيث زاد الاهتمام بتهيئة الظروف والمناخ العام الذي يُمكن الفرد من أن يحيا حياة مستقرة مع التقليل - قدر الإمكان - من الصراعات Conflicts والإحباطات Frustrations التي تؤثر تأثيراً سلبياً على الفرد وتستنزف جهده وطاقته ، وتضر بصحته النفسية . وهذا الجانب الوقائي مسئولية مشتركة لكثير من المنظمات والمؤسسات ، ومن بينها الأسرة والمدرسة وأجهزة الإعلام وغيرها .

○ الثاني : جانب علاجي : ويتمثل في تقديم المساعدة والدعم والتوجيه والإرشاد النفسي للأفراد المتعبين الذين يعانون اضطرابات نفسية وانفعالية أو عقلية . ويتم العلاج النفسي عادةً في عيادات ومصحات الأمراض النفسية والعقلية ، وكذلك يتم في المدارس والمصانع . وهذا الجانب يهدف - بصفة عامة - إلى تمكين هؤلاء الأفراد المضطربين من مواجهة المشكلات ودعم قدراتهم وإمكاناتهم الذاتي للتصدي لمشكلات الحياة بنجاح وسوية .

إن الاهتمام بالصحة النفسية كعلم جاد يهدف إلى تحقيق سوية الفرد وتوافقه مع البيئة التي يعيش بكنفها ، أمرٌ ضروري وحتمي ، وذلك للأسباب التالية :

1. يُطلق على هذا العصر الذى نعيشه "عصر القلق" ، حيث افتقد المرء الأمن والطمأنينة ، على الرغم من التقدم المادي الذى حققه ، وكثرة الاكتشافات العلمية المذهلة ، وتوافر الأجهزة والأدوات التى تمكنه من المعيشة المرفهة "الناعمة" إلا أنه لم ينعم - قط - بالحياة الهادئة الهانئة !! استطاع الإنسان بفضل استخدامه لقوى العقل والتفكير أن يصل إلى معرفة كثير من القوانين التى تحكم حركة العالم الطبيعي ، وهذا بالطبع شيء رائع تمامًا ، ولكن - للأسف - لم يتقدم كثيرًا فى اكتشاف القوانين التى تحكم عالمه الخاص أوجيائه النفسية بالقدر نفسه .

لقد تجلت صدمة الإنسان المروعة حينما أظهر عجزه عن فهم نفسه ، وعندما واجه حربيين عالميتين مروعتين ، بخلاف الحروب المحلية التى لم تنقطع ، وصراع العلاقات الدولية المحمومة .. هذا على المستوى الدولى . أمّا على المستوى الفردى ، فيلاحظ أن القيم الإنسانية والخلقية كالوفاء والانتماء والإيثار .. إلخ ، قد قلّ أثرها كثيرًا فى تعامل الأفراد معًا فى المجتمع . بل لا نغالى إذا قلنا إن إنسان هذا العصر قد زادت عزلته عن الآخرين إلى درجة الشعور بالافتراق عن الوطن ، وربما عن النفس أيضًا ، الشيء الذى يزعجنى أن الإحصائيات تؤكد على تزايد عدد متعاطى المخدرات والمهلوسات والمغيّبات، وكذلك تضاعف عدد المترددين على مصحات الأمراض النفسية والعصبية ، كذلك زيادة عدد المنتحرين!

هذه الحالة النفسية والانفعالية المتردية التى يعيشها الإنسان وخصوصًا مع حلول القرن الحادى والعشرين دفعته إلى محاولة فهم ما يدور بداخله ، ومعرفة طبيعة دوافعه ودوافع الآخرين التى تحكم التفاعل الاجتماعى ، وأصبح الإنسان - بطبيعة الحال - مشوقًا لأن يعرف الكثير عن نفسه وعن الآخرين ليدرأ عن نفسه حالات الضيق والتوتر والقلق والاكتئاب ، وليحسن التعامل مع الآخرين ويحصل على السكينة والهدوء ، وبالطبع لا أفضل من علم النفس فى هذا المجال وخصوصًا علم الصحة النفسية .

2. اتضح من نتائج علم الباثولوجي (علم الأمراض) أن كثيراً من المرضى لا يستجيبون للعلاج الطبي ، وأن هذه الحالات تتحسن عندما تعادل ظروف المريض النفسية والاجتماعية وكشفت البحوث النفسية والطبية معاً - في دراستها للسلوك المضطرب- أن كثيراً من الأمراض الجسمية ليس لها أساس عضوي واضح ، حتى أن الأطباء وجدوا أنه من الضروري فهم عواطف المريض وانفعالاته والدوافع التي تحركه ، إذا كان لهم أن ينجحوا في تقديم علاج صحيح لمرضاهم. ولذلك تأكدت وحدة الإنسان جسماً ونفساً ، بعدما تبين أن النفس تتأثر بأحوال الجسم وأن الجسم يتأثر بأحوال النفس ، ونتيجة لما توصل إليه علماء الطب والنفس تبلور ميدان "علم الصحة النفسية" . وبهذا يمكننا القول بأن النظرية الثنائية التي كانت تفصل بين الجسم والنفس قد سقطت .
3. لقد ثبتت بالدراسة أن انخفاض الصحة النفسية والاضطراب النفسي والانفعالي ، يقلل من الجهد الذي يستطيع الفرد أن يبذله في العمل ، كما ثبت أن الفرد الذي يعاني تدهوراً في صحته النفسية يعاني من فقدان التركيز لفترة طويلة إذا ما قام بعمل ما ، على العكس من ذلك فإن ارتفاع الصحة النفسية للعاملين تزيد من إنتاجهم ، وإلتقانهم لهذه الأعمال وتقلل أخطاءهم .
4. الصحة النفسية تعني خضوع أفراد المجتمع - دون قسر- لقيمه وعاداته وتقاليدته ونظمه المعمول بها في المجتمع . وقد تبين بالدراسة أنه إذا ما سادت الصحة النفسية أفراد مجتمع ما ، تماسك المجتمع وقلت صراعاته وانحرافاتة ، وزالت توتراته ، ومن ثم يسود الأمن والهدوء والسلام .
5. لقد ظهرت مشكلات متعددة نتيجة سيادة المادية والحياة الحديثة بتعقيداتها ، وما ترتب على ذلك من ضغوط . من أهم هذه المشكلات والضغوط ما يلي:
  - التفكك الأسرى نتيجة لغياب الأب عن الأسرة أوقاتاً طويلة ، كذلك خروج الأم للعمل واقتتاد الأبناء القدوة .
  - الحياة التي تميزها روح غير عادية من المنافسة التي يحيها الأفراد ، فالطفل

الصغير ما أن تطأ قدماه أعتاب المدرسة ، وهو يواجه منافسات شديدة بينه وبين أقرانه وزملائه ، ممّا يجعله يتصرّف دون أن يُراعى قدراته وإمكاناته وظروفه ، حتى إذا شب فإنه يواجه هذه المنافسات مع أفراد المجتمع . ونستطيع القول : إن هذه المنافسات قد أتقلت كاهل الفرد وحملته ما لا يطيق ، بل وغرست في نفوس بعض الأفراد بذور الغيرة المُدمّرة ، فضلاً عن الأحقاد والضغائن .

• الأهداف غير الواقعية التي أصبح الأفراد يتبنونها ، فهذه الأهداف التي يتبناها الأفراد ليس عن اقتناع من جانبهم ، ولكنها عادة أهداف مفروضة عليهم من الآباء أو من الكبار المحيطين بهم ، كأن يُطلَب من الفرد أن يلتحق بكلية الطب أو الصيدلة دون مراعاة لقدراته أو إمكاناته ، أو ميوله . عموماً إذا كانت الأهداف غير واقعية وصعبة التحقيق ، فإن فشل الفرد في تحقيقها - حين تكون مفروضة عليه - يُصيبه الإحباط والتوتر والقلق والسخط .

• مع التعمد المادي زاد عدد الأفراد الذين يقومون بأعمال غير مناسبة لهم ، أو يقومون بأعمال لا تستثيرهم عقلياً ، ذات طابع ممل رتيب ، وذلك نتيجة تقسيم العمل والتخصّص المُغالى فيه . أضف إلى ذلك أن كثيراً من خيرة شبابنا من حملة المؤهلات الجامعية ، يضطرون إلى الهجرة جمعاً للمال اللازم لبناء حياتهم المستقبلية ، فيعملون في الدول المتقدمة الرأسمالية في غسل الأطباق ، أو بيع الصحف والمجلات !!

• في الدول المتقدمة ، الرأسمالية تحديداً ، ظهرت ما يُعرف باسم "مجتمع الوفرة" حيث سادت الرفاهية والمادية إلى حدٍ كبير ، ممّا جعل الأفراد يشعرون بالسأم والملل وفقدان الدافع للعمل . فمن جرّاء الوفرة التي يعيشون في ظلها لم يعد لديهم حاجات أو دوافع يطمحون إلى إشباعها في الحاضر أو المستقبل . لذلك بحث هؤلاء الأفراد على ما يبعث في نفوسهم الإثارة والتجديد ، فظهر هذا في شكل بعض صور السلوك الشاذ كالإسراف في النواحي الجنسيّة وإدمان الخمر والمخدرات ، والعودة إلى الحياة البدائية المُتحررة من القيود والضوابط

كما رأينا في حركة "الهيبيز" و"الخنافس" في سبعينيات القرن العشرين ، وما رأينا في التسعينيات منه مثل حركة "عبدة الشيطان" !! كل هذا جعل الاهتمام بالصحة النفسية أمراً ضرورياً ومُلحاً في مصر والبلاد العربية كافة ، بل ودول العالم الثالث على وجه العموم ، فزيادة إنتاجية الأفراد في مجالات العمل الإنساني لن تتحقق إلا بالاهتمام بالصحة النفسية لهؤلاء الأفراد .

وإذا كانت مسألة التغيير في عصرنا الذي نعيشه هي مسألة باتت أساسية، بل وضرورة حتمية من ضرورات القرن الحادي والعشرين ، ومعلوم أن كل تغيير يحدث أو يهبُّ - خصوصاً في المجتمعات النامية - عادةً ما يُصيب الناس بالتوتر والقلق والتشتُّت حتى وإن كان التغيير في صالحهم ، لذلك فإنَّ الصحة النفسية هي الدعامة الأساسية التي سوف تساعد الناس على التوافق والتكيف مع ظروف هذا التغيير على كافة الأصعدة .

وإذا كنا نلاحظ ظواهر اجتماعية غريبة على مجتمعنا لم نعهدها من قبل على هذا النحو الفج من عدوانية وسلبية وتواكلية وانطوائية وانعزالية.. إلخ ممَّا يُهدِّد وحدة المجتمع وتماسكه ، لذلك فإننا نرى - بعين الواقع والالتزام والأمانة- أن الصحة النفسية ، كعلم وقائي وعلاجي ، قادر على تخليص المجتمع من تلك العناصر المُهددة لأمنه وسلامته .

