

الفصل الأول

المفاهيم الأساسية للصحة النفسية (١)

لقد أصبحت العناية بالصحة النفسية للأفراد والعمل على تكامل شخصياتهم موضع اهتمام المسؤولين على مختلف المستويات سواء فى الأسرة أو فى المدرسة أو فى المجتمع العام . ويرجع ذلك الى أن تعقد الحياة فى المجتمع الحديث ومواصلة الكفاح فى سبيل العيش والانتاج تتطلب المزيد من الرعاية النفسية ، حتى نهاء للفرد حياة مستقرة يشعر خلالها بالرضا والاشباع والسعادة والاقبال على الحياة والعمل . ويتميز القرن العشرون بأنه تسوده عوامل الصراع والتطاحن والحرب النفسية لدرجة جعلت الكثير من شعوب العالم تعيش على حافة الهاوية ، وقد دعا ذلك الباحثين فى العلوم السلوكية الى أن يطلقوا على هذا العصر لقباً مميزاً هو « عصر القلق » .

ولم يكن الانسان فى يوم من الأيام أشد حاجة الى فهم شخصيته مما هو عليه اليوم ، ذلك ان ثمة صرخة مدوية ترتفع الآن فى كل مكان معلنة ان الانسان قد نمت معرفته بالعالم الطبيعى وتقدمت سيطرته على ظواهر الطبيعة ، فأصبح يرتاد الفضاء ويصل الى الكواكب ، حتى أصبح قاب قوسين أو أدنى من الهلاك . ولم يعد أمامنا اليوم الا ان ننمى معرفتنا بالطبيعة البشرية حتى يحدث التوازن اللازم فى المعرفة الانسانية ، وحتى نكون أكثر قدرة على التحكم فى العوامل المؤدية الى الدمار . لم يعد أمام الانسان الآن الا ان يفهم ذاته فهما يمكنه من السيطرة عليها ومن ضبطها وتوجيهها ، فربما كان هذا هو الطريق الوحيد الى الخلاص .

ويبدأ الانسان بالتفكير فى نفسه عندما يدرك ان قدرته على التوافق قد انعدمت وان علاقته بالبيئة المحيطة به لم تعد علاقة ود وامن ، وعندما

(١) مستخلصة من العدد الثالث (العام الثالث) من مجلة كلية التربية ، جامعة الملك عبد العزيز ١٣٩٧ هـ (١٩٧٧ م) .

يشعر بحدّة القصور وانعدام التكافؤ بينه وبين العالم المادى والاجتماعى الذى يعيش فيه ، وعندما يشعر بالعزلة والفرقة بينه وبين الآخرين . . عندئذ يترد الانسان الى نفسه وتتجسم فى اوهامه نقائصه ويشعر بحاجة ملحة الى ان يحتبر ذاته ويحاسبها ويحاول جاهدا ان يفهمها . ولكن ليس معنى ان يترد الانسان الى نفسه وان يهتم بشخصيته انه قد اُصبح بالضرورة قادرا على فهم ذاته . . فلقد قامت على مر التاريخ محاولات عديدة لفهم الشخصية الانسانية ، ولكن لا تزال الانسانية تعتبر فى بداية الطريق الى تحقيق هذا الهدف الضخم ، لان هناك عوامل كثيرة يمكن ان تعطل فهم الانسان لذاته . فالانسان الذى ظل طوال هذه الأجيال ينظر الى نفسه على انه محور هذا الكون وان كل شىء مسخر لخدمته ، لا يستطيع ان ينظر الى الامور التى تتصل به وبشخصيته بعين مجردة او ان يقف منها موقفا علميا موضوعيا خاليا من كل تحيز ومن كل رغبة شخصية . ولهذا تعطلت الدراسة العلمية للشخصية الانسانية فترة طويلة

واخيرا قامت محاولات لدراسة الشخصية دراسة علمية خرجنا منها بدراسات متعددة . . منها ما يهتم بدراسة انماط الشخصية او سماتها ، ومنها ما يعنى بالجانب البيولوجى للشخصية ، وهناك نظرية التحليل النفسى ، ونظرية التعلم ، ونظرية الذات ، ونظرية العوامل الثقافية وغيرها ، ولا تزال المحاولات مستمرة (٢) .

* * *

مفهوم الصحة النفسية

عرفت هيئة الصحة العالمية « الصحة » : بانها « حالة السلامة الكاملة فى النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية ، وليست مجرد الخلو من الامراض او التشوّهات » (٣) . وفى اطار هذا المفهوم نجد انه على الرغم من ان اللياقة البدنية هى احدى المقومات الأساسية للصحة ، الا انه

(٢) سيد عبد الحميد مرسى ، الارشاد النفسى والتوجيه التربوى والمهنى ، (الطبعة الأولى) ، القاهرة : الخانجى ، ١٩٧٥ ، الفصل الأول .

Labib, F.; Principles of Puplic Health. Cairo: (٣)

Sherif Bookshop, 1971, p. 1 .

كى يكون الفرد سليم الصحة ينبغى ان يتمتع بقدرات عقلية كاملة مع قدرته على التوافق الاجتماعى .

ان العلاقة بين النفس والجسم قديمة قدم تاريخ الفكر الانسانى ، اذ يرجع اثر العوامل النفسية على الجسم الى زمن قديم . فقد اشار « بريل » الى ان « هيبوقراط » (ابو الطب) قد استطاع شفاء ملك مقدونيا من مرضه الجسمى عندما قام بتحليل احلامه (٤) . ويعكس هذا دون شك مدى ادراك « هيبوقراط » للعلاقة بين النفس والجسم . ولكن مشكلة النفس والجسم لم تكن بهذه البساطة ، بل اختلف الفلاسفة فى الراى من حيث العلاقة بين النفس والجسم والاعتراف بها او الفصل بينها . فيذهب « ارسطو » الى ان الانفعالات - مثل الغضب والخوف والفرح والبغض - لا يمكن ان تصدر عن النفس وحدها ، ولكنها تصدر عن مركب النفس والجسم ، ويستطرد قائلا بأنه فى نفس الوقت الذى يحدث فيه انفعال نفسى يحدث تغير فى الجسم (٥) . وهكذا نلمح فى اعمال كل من « هيبوقراط » و « ارسطو » ما يشير الى ان اثر النفس على الجسم يؤدى الى سوء توافق الانسان فى حياته .

ولقد فطن العرب الى ما للأعراض النفسية من اثر فى احداث تغييرات بدنية وامراض جسمية ، وفى اعاقه الشفاء او تعجيله مما قد يهدد توافق الانسان . وفى هذا المعنى يقول الطبيب « ابن العباس الجوسى » فى كتابه « كامل الصناعة الطبية » (الجزء الثانى ص ١٨) ما يأتى :

« فاما الأعراض النفسانية فانه قد ينبغى ان لا يدمن الانسان على الغم ولا يستعمل الغضب . ولا يكثر من الهم والفكر ولا يستعمل الحسد فان ذلك كله مما يغير مزاج البدن ويعين على انهاكه . ومن كان مزاجه حادا فان هذه الأعراض تولد الحميات الرديئة . فلذلك قد ينبغى ان يتجنب الانسان الأعراض النفسانية كلها وان يلهم نفسه الفرح والسرور ،

(٤) مصطفى زيور ، « فصول فى الطب السيكوموماتى » مجلة علم النفس ، العدد الاول ، ١٩٤٥ ، ص ١٣ .

(٥) يوسف كرم ، تاريخ الفلسفة اليونانية (الطبعة الرابعة) . لجنة التأليف والترجمة والنشر ، ١٩٥٨ ، ص ١٣ .

فانه يقوى الحرارة الغريزية ويحركها الى ظاهر البدن ويزيد فى النشاط ويقوى النفس " (٦) .

والواقع ان الطب القديم كان يهتم بأمر المريض واحواله النفسية اهتمامه بأمر المرس ، على خلاف الطب الحديث عامة الذى يقصر اهتمامه على البحث عن الأسباب العضوية فحسب دون الاهتمام بحالة المريض من الوجهة النفسية ، مكتفيا باعطاء المسكنات عندما يكون بصدد مريض عصبى المزاج . وقد حدثت فى السنوات الأخيرة حركة علمية جديدة تستهدف توجيه عناية الطبيب الى المريض من حيث هو انسان ، لا من حيث هو مجموعة اعضاء فحسب ، وتعرف هذه الحركة « بالطب السيكوسوماتى » اى الطب الجسمى النفسى (٧) .

وسنناقش فيما يلى المفاهيم المختلفة للصحة النفسية فى ضوء ما اسفرت عنه اهم الدراسات والبحوث فى هذا المجال .

اولا : اذا ما ناقشنا مفهوم « الصحة النفسية » فى اطار الظروف الاجتماعية التى تؤدى الى الصحة النفسية السليمة ، فاننا نجد قصورا فى هذا المجال . وعلى قدر معرفتنا فانه لا يوجد تعريف له دلالة نفسية قوية اجرائية فى هذا الصدد يصف لنا المقصود بمصطلح «الصحة النفسية» . وعلى اى الحالات فان استنباط معايير تستخدم كموازين (محكات) للحكم على الصحة النفسية للفرد هى شئ ضرورى اذا ما رغينا فى التعرف على الظروف الاجتماعية التى تحقق الصحة النفسية . وفى هذا المجال يبدو من المعقول ان نختبر بعض الامكانيات التى تساعد على وضع تلك المعايير والتى تتلخص فى خمس قضايا اساسية لها قيمتها وهى : ١ - الخلو من المرض العقلى ، ٢ - السلوك السوى ، ٣ - النوافق مع البيئة ، ٤ - توحيد الشخصية وتكاملها ، ٥ - الادراك الصحيح للواقع . وسنناقش هذه المعايير فيما يلى (٨) :

(٦) يوسف مراد ، مبادئ علم النفس العام ، (الطبعة الثالثة) دار المعارف ، ١٩٦٧ ، ص ١٣٠ - ١٣٢ .

(٧) مصطفى زيور ، فصول فى الطب السيكوسوماتى ، مرجع سابق .

Jahoda, M.; « Toward a Social Psychology of Mental Health », in A. Rose (ed) : *Mental Health and Mental Disorder* . New York : Norton, 1955, p.p. 559 - 566.

١ - **الخلو من المرض العقلي** : هناك اتفاق عام على ان الخلو من المرض العقلي ضرورة لازمة لتوافر الصحة النفسية . وعلى اى الحالات فان تعريف المرض العقلي يواجه بعض الصعوبات . . فعلماء الانثروبولوجيا يحدثوننا عن بعض الثقافات التى تنظر الى ما تعتبره الثقافة الغربية اعراضا لامراض عقلية او نفسية هو سلوك مقبول فى الثقافات الأخرى . وهناك الكثير من الأمثلة التى تشير الى أن تقويم السلوك واعتباره سويا او منحرفا يعتمد اساسا على المعايير الاجتماعية المتعارف عليها فى المجتمع .

والخلاصة ان الوصول الى تعريف محدد للمرض النفسى او العقلى لا يحل المشكلة بل قد يضيف مشكلات اخرى . ويبدو من المعقول انه من الأفضل ان نعالج مفهوم الصحة النفسية بطريقة اكثر ايجابية .

٢ - **السلوك السوى** : اذا نظرنا الى الشخص السوى باعتباره من يتقبله اكبر مجموعة من افراد مجتمعه ، كان معنى ذلك - ولو نظريا - ان نعطى كل فرد درجة فى الصحة النفسية او المرض النفسى تقابل الدرجة التى يحصل عليها من حيث مدى تقبله من افراد مجتمعه . وهذه هى الفكرة الاحصائية فى معنى السلوك السوى او الشخصية السوية ، وتعتمد على ايجاد معايير معينة مستمدة بشكل ما من البيئة التى ينتمى اليها الفرد . وتستخدم هذه المعايير لقياس درجة السواء او الانحراف على الاسس التى ذكرناها .

وعلى فرض ان هذا القياس ممكن بالنسبة للشخصية ، الا انه يتضمن فكرتين اساسيتين تجعلانه غير مفيد كمنهج فى تحديد مفهوم الشخصية السوية بالنسبة لدرجة تقبل الشخص فى جماعة معينة ، فاننا نتوقع ان تختلف المقاييس باختلاف المجتمعات او باختلاف الثقافات التى تسود هذه المجتمعات . فان ما يعتبر مألوفاً ولاثقاً او مقبولاً فى مجتمع ما او فى ثقافة معينة قد ينظر اليه على انه خروج على المألوف فى ثقافة اخرى . فالافكار والآراء والاتجاهات تختلف بتغير البيئات والثقافات المختلفة . وبذلك تصبح الشخصية السوية والسلوك السوى امرا نسبيا ليس له حدود او شروط او مقاييس معينة .

اما الفكرة الثانية التى تتضمنها هذه النظرة الاحصائية الى الشخصية السوية فهى انه ما دام الحكم على الشخصية يتوقف على رأى الجماعة التى ينتمى اليها الفرد ، كان ذلك معناه ان على الفرد - كى يكون

سويا - ان يتفق اتفاقا تاما مع المجتمع الذى يعيش فيه . ولكن هذا لا يحدث فى اغلب الاحيان ، وقد يتطلب الأمر من الشخص السوى ان يعارض المجتمع بصورة او باخرى سواء فى الأوضاع او التقاليد او الأفراد الذين يشكلون المجتمع . وعلى ذلك فان هذا المعيار لا يصلح كأساس للصحة النفسية .

٣ - التوافق مع البيئة : يتخذ هذا التوافق طريقا ايجابيا ، ويتضمن تنمية التوافق بين الحاجات الشخصية والظروف الاجتماعية . انه يرتبط بقدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذى يعيش فيه ، وهذا يؤدى الى التمتع بحياة خالية من الاضطرابات مليئة بالتحمس . وهنا يرضى الفرد عن نفسه ، فلا يبدر منه ما يدل على عدم التوافق الاجتماعى ، ويسلك سلوكا مقبولا يدل على الاتزان فى مختلف المجالات وتحت تأثير جميع الظروف .

ان شخصا هذا نمطه يعتبر من وجهة نظر الصحة النفسية شخصا سويا ، لأنه يتميز بالقدرة على السيطرة على العوامل التى تؤدى الى الاحباط . ان مثل هذا الشخص يتمتع بقدر كاف من الصحة النفسية ، بحيث يمكنه ان يعيش فى وفاق ووثام مع نفسه ومع غيره فى محيط الأسرة او الدراسة او العمل او المجتمع العام (٩) .

٤ - توحد الشخصية وتكاملها : ان الذى يميز الشخصية السوية عن غيرها ليس هو شكل السلوك ذاته وانما وظيفة هذا السلوك او ما يحققه من اهداف ، فالسلوك السوى الذى يميز الشخصية المتكاملة هو الذى يحقق مواجهة واقعية للمشكلات او الصراع وليس هروبا منها . واذا قلنا بان السلوك السوى الذى يميز الشخصية المتوحدة المتكاملة هو السلوك البناء واذا كان علينا ان نقيم تصورنا للشخصية على اساس اخلاقى ، فلا بد ان يكون هذا الأساس نفسه مستمدا من فلسفة طبيعية تجريبية ، يتفق مع ما افاده الانسان من حكمة جمعها من خبرة الانسانية خلال العصور .

٥ - الادراك الصحيح للواقع : ان الادراك الصحيح للواقع - متضمنا المفهوم الواقعى للذات - يعتبر معيارا مفيدا للصحة النفسية . فلكى يكون التوافق مع البيئة ايجابيا فانه ينبغى ان يركز الى الادراك الواقعى للبيئة .

(٩) مصطفى فهمى ، الانسان وصحته النفسية ، مكتبة الأنجلو المصرية ، ١٩٧٠ ، ص ١٢٢ - ١٢٣ .

ولكى يستمر توحيد الشخصية وتكاملها وتستمر فى مواجهة صراعات الحياة فمن الضرورى ان تستند الى المفهوم الصحيح للذات .

وتقوم « نظرية الذات » على اساس ان « الذات » هى المحور الرئيسى للخبرة التى تحدد شخصية الفرد . وتتكون الذات خلال التفاعل المستمر بين الفرد والبيئة التى يعيش بها ، وخاصة ذلك الجزء من البيئة الذى يتشكل من الآخرين المحيطين بالفرد ، باعتبار انهم مصدر لاشباع الفرد او لاحباطه . فمن خلال تقدير الآخرين للفرد ومن اشباعهم له او احباطهم اياه ، ومن ثوابهم وعقابهم للفرد ، ومن تقبلهم للفرد او نبذهم اياه ، يكون الفرد فكرته او مفهومه عن ذاته . ويتكون هذا المفهوم بشكل ثابت مستقر من مجموعة منتظمة من الصفات والاتجاهات والقيم (١٠) .

وينظر الفرد الى كل خبرة لا تتسق مع ذاته على انها تهديد له ولوحدة ذاته التى يسعى لتحقيقها ، ولذلك ينكر الفرد الادراك الذى لا يتفق مع المفهوم الذى كونه عن ذاته . وكلما زاد ادراك الفرد للتهديد عمد الى تدعيم وسائل الدفاع ، فيموه الحقائق التى تتعارض مع فكرته عن ذاته ويباعد بين ذاته وبين الواقع . ويقف جامدا ازاء الصورة المشوهة التى كونها عن نفسه . فتقل بذلك امكانيات التوفيق بين الذات والخبرات التى لا تتفق معها ، كما تقل فرص تعديل الفكرة عن الذات مما يكون نتيجته فى النهاية انعدام التوافق ، فيقع الفرد فريسة للمرض النفسى .

من خلال المناقشة السابقة للمعايير الفردية للصحة النفسية ، يمكن ان نخلص بثلاثة معايير للرجوع اليها عند الحكم على الصحة النفسية للفرد ، وهى :

(ا) التوحد الايجابى مع البيئة ، او محاولة السيطرة عليها ، بمقارنتها بعدم القدرة على التوافق او التوافق غير السليم من خلال التقبل السلبى للظروف البيئية .

(ب) توحيد الشخصية ، بمعنى المحافظة على التكامل الداخلى والثبات للشخصية ومرونة السلوك التابع من التوافق الايجابى للفرد .

Rogers , G.; Client - Centered Therapy. New York : (١٠)
Houghton - Mifflin. 1951 , Chapter 2.

(ج) القدرة على الادراك الصحيح للذات وللعالَم الخارجى .

ثانيا : قام « مازلو Moslow » ببحث متعمق وشامل لجماعة من الأشخاص حققوا ذواتهم ، كان بعضهم شخصيات تاريخية مثل « لنكولن » و « جيفرسون » و « بيتهوفن » ، على حين كان البعض الآخر لا يزال على قيد الحياة عند القيام بهذه الدراسة أمثال « روزفلت » و « أينشتين » وغيرهم . وقد درسهم « مازلو » دراسة اكلينيكية للكشف عن الخصائص المميزة لهم عن باقى الناس العاديين ، فظهر له ان السمات المميزة لهم هي (١١) :

- ١ - ان لهم اتجاها واقعيا .
- ٢ - انهم يتقبلون انفسهم والآخرين كما هم وكذا العالم الطبيعى بحالته .
- ٣ - انهم على قدر كبير من التلقائية .
- ٤ - انهم يتمركزون حول المشاكل بدلا من ان يتمركزوا حول انفسهم .
- ٥ - انهم على قدر من الانفصال والحاجة الى الخصوصية .
- ٦ - انهم يتمون بالاستقلال الذاتى .
- ٧ - ان تقديرهم للأفراد والأشياء متجدد ، دون نمطية جامدة .
- ٨ - لعظمتهم خبرات روحية او غيبية عميقة .
- ٩ - انهم ينوحدون بالبشرية كلها .
- ١٠ - ان اتجاهاتهم وقيمهم ذات طابع ديمقراطى .
- ١١ - ان علاقاتهم القوية بأشخاص قليلين يكون لهم نجا خاصا يغلب ان تكون عميقة وذات طابع انفعالى عميق .
- ١٢ - انهم لا يخلطون بين الغاية والوسيلة .

(١١) فرج أحمد فرج ، قدرى محمود حفنى ، لطفى محمد فطيم (ترجمة) ، نظريات الشخصية (تأليف لندزى) . الهيئة المصرية العامة للتأليف والنشر ، ١٩٧١ ، ص ٤٢٥ - ٤٢٦ .

١٣ - أن روح المرء لديهم ذات طابع فلسفى ، وليست عدائية .

١٤ - انهم مولعون بالخلق والابتكار .

١٥ - انهم يقاومون الامثال للثقافة والخضوع لها .

وقد اختار « مازلو » الطريقة المباشرة ، فدرس الأصحاء من الناس الذين تتجلى وحدة شخصياتهم وكليتها بوضوح اكثر ، بوصفهم اشخاصا حققوا ذواتهم . وفى رأى « مازلو » ان الشخص لا يستطيع تحقيق ذاته حتى يكون لديه تاريخ غنى باشباع حاجات أساسية معينة ، واذا تحققت أو اشبعت هذه الحاجات تماما فانه يستطيع ان يوجه طاقاته لمهمة تحقيق الذات - للانتاج العلمى ، أو العمل الفنى ، أو العمل التنظيمى ، أو اية مواهب أخرى يحملها (١٢) .

ثالثا - ان طبيعة الصحة النفسية تتضمن ما يأتى (١٣) :

١ - ان الصحة النفسية ليست عكس المرض العقلى . فليس معنى الخلو من الأمراض النفسية الشديدة بالضرورة التمتع بالصحة النفسية السليمة ، اذ ان هناك درجات متفاوتة من الصحة النفسية ، كما هى الحال بالنسبة للصحة الجسمية .

٢ - لا تماثل الصحة النفسية - فى كثير من جوانبها - الصحة الجسمية .

٣ - لا يمكن تعريف الصحة النفسية وفقا لمعايير عامة أو عالمية ، فالمرض يشير الى الانحراف عن بعض المعايير الواضحة المحددة المتعارف عليها ، وايا كانت هذه المعايير ، فهناك اتفاق على أن المعايير تحدد من خلال مفاهيم نفسية / اجتماعية ، وخلقية متعارف عليها فى البيئة والمجتمع الواحد .

(١٢) حسن الفقى ، سيد خير الله (ترجمة) ، الشخصية بين الصحة والمرض (تأليف م . جورارد) . مكتبة الأنجلو المصرية ، ١٩٧٣ ، ص ٩ .

Szaz. T.; « The Myth of Mental Health » . Amer. (١٣) *Psychologist*, 15, 1960, p.p. 113 - 118 .

وترى « جاھودا Jahoda » (١٤) انه ينبغي ان يوضع فى الاعتبار الجوانب الآتية عند الحكم على شخص بأنه يتمتع بالصحة النفسية السليمة : الاتجاهات نحو الذات ، النمو والتطور ، تحقيق الذات ، تكامل الشخصية ، استقلال التفكير ، ادراك الواقع ، والسيطرة على البيئة .

وتتضمن اهداف تحقيق الشخصية السوية المشاعر الايجابية نحو الذات ، والادراك الواقعى للذات وللآخرين ، والاتصال بالآخرين والارتباط بهم وتكوين علاقات معهم ومع البيئة ، والاستقلال ، وحب المعرفة والابتكار ، والقدرة على مواجهة الاحباط والمحن والأزمات ومحاولة التغلب عليها (١٥) .

ويرى « البورت Allport » (١٦) انه من الجوانب السوية الصحية ان يعتنق الفرد فلسفة لحياته تنطوى على العلاقات العميقة المشبعة بالنسبة لذاته وللآخرين ، وان ينظر الى الكائنات البشرية بعمق واعتبار . ويعتبر « سميت Smith » (١٧) ان القيم الاجتماعية وطبيعة الثقافة والحضارة من العناصر الهامة فى تقرير الصحة النفسية .

وتحدد « الجمعية القومية للصحة النفسية » (National-Association for Mental Health) (١٨) بعض خواص الذين يتمتعون بصحة نفسية جيدة بالآتى : الشعور بالارتياح والتقبل نحو الذات ، الشعور بتقبل الآخرين ، والقدرة على مواجهة مطالب الحياة .

Jahoda , M. (ed.) ; **Current Concepts of Positive Mental Health**. New York : Basic Books, 1958 , chapter 1 .

Biber, B.; « **Integration of Mental Health Principles in the School setting** » , in G. Caplan (ed.); **Prevention of Mental Disorders in Children**. New York : Basic Books, 1961 , p.p. 323 - 325 .

Allport; G; **Patterns and Growth of Personality**. (١٦) New York : Holt, 1961, chapter 1 .

Smith. M., « **Research Strategies toward a Conception of Positive Mental Health** » Amer. Psychologist, 14, 1959. P. 673 — 81 .

National Association for Mental Health, Facts about Mental Illness. . New York : National Assn. for Mental Health, 1966 .

ويمكن ان نستخلص تعريفا للصحة النفسية من خلال الآراء والمفاهيم المختلفة للصحة النفسية يتلخص فى الآتى : « يقصد بالصحة النفسية قدرة الفرد على اداء وظيفته فى الحياة بنجاح من خلال اهدافه وامكانياته والفرص المكفولة له ، وفى اطار بيئته الاجتماعية والاقتصادية » (١٩) .
ويمكن تعريف الشخص الذى يتمتع بصحة نفسية سليمة بأنه ذلك الذى :

- ١ - يتقبل ذاته ويقدرها بواقعية واتزان ، ويشعر بكفاءة ، ويتعرف على نواحي قصوره ويبذل جهده للتغلب عليها او تحسينها .
- ٢ - يقوم ذاته بواقعية ، ويحدد لنفسه اهدافا واقعية فى اطار امكانياته .
- ٣ - يتقبل المسئولية لادارة شئون حياته واتخاذ قراراته .
- ٤ - يتصف بالمرونة والالتزان والثبات فى اتجاهاته واهدافه ومثله .
- ٥ - يستطيع ان يصمد للضغط وان يتحمل بعض القلق ، ويتغلب على تأثير الاحباط والازمات .
- ٦ - يستطيع ان يتعامل مع الآخرين ، وان يضع مصلحة المجتمع فوق كل اعتبار .
- ٧ - ينشد الاستقلال فى التفكير والفعل واتخاذ القرار وادارة شئون حياته ، وان يتحرر من الجمود والانانية .
- ٨ - يحاول حل مشكلاته بدلا من الهروب منها او اللجوء الى الحيل الدفاعية بكثرة .

رابعا - يرى « شافر وشوبن Shaffer & Shoben » (٢٠) ان الصحة النفسية تستهدف الحيلولة دون التوافق غير المتكامل والمحافظة على الحياة السوية للأفراد ومساعدتهم فى التغلب على نواحي سوء توافقهم .

Ringness, T.; *Mental Health in the schools* . New (١٩) York : Random House , 1963, p.p. 12 - 13.

Shaffer, L., and Shoben, E., Jr. *The Psychology of Adjustment* (2 nd ed,) Boston : Houghton — Mifflin, 1956 p. 423.

هناك فرق جوهري فيما بين المرض النفسى الفردى والاجتماعى ، مما يستلزم التفرقة بين مفهومين اساسيين : مفهوم القصور ، ومفهوم العصاب . فعندما يخفق الفرد فى تحقيق الحرية والتلقائية يعتبر انه يعانى قصورا شديدا ، على اساس افتراضنا ان الحرية والتلقائية هى الاهداف النهائية التى ينبغى ان يحققها كل انسان . واذا لم تستطع غالبية الاعضاء فى اى مجتمع تحقيق هذا الهدف ، فاننا حينئذ نواجه مشكلة « قصور نمطى اجتماعى » (٢١) .

ويمكن القول بان مفهوم الصحة النفسية ينطلق من خلال ظروف الوجود الانسانى الذى لا يختلف بالنسبة للفرد باختلاف العصور والحضارات . وتتميز الصحة النفسية السليمة بالقدرة على الحب والبناء والابتكار ، وبالارتباط الوثيق بالعيشية والوطن ، والشعور بالتوحد القائم على اساس خبرة الفرد من حيث ممارسة امكانياته ، وادراك الواقع داخل انفسنا وخارجها ، بمعنى تنمية الموضوعية والتعقل والمنطق فى تفكيرنا (٢٢) .

وترى « روث بنيدكت Ruth Benedict » (٢٣) ان حالة الصحة النفسية ليست سوى اتفاقا تعرضيا للحساسية الفردية نتيجة لوجود الفرد تحت ضغط المجتمع الذى يعيش فيه . فلكى نفهم سلوك الفرد ليس هناك ما يدعو لان نتتبع تاريخ حياته واتجاهاته ثم نقيسها بمعيار الصحة النفسية ، وانما ينبغى ان نعرف مدى استجابته وتفاعله مع سلوك الآخرين فى شتى المنظمات الموجودة فى ثقافته وبيئته .

ان من يسلكون بطريقة غير ملائمة فى المجتمع ليسوا هم « الشواذ » ، بل قد لا يخرجون عن كونهم حرموا التوجيه السليم والتأييد من النظم السائدة فى ثقافتهم . . . اننا قد ننظر الى احد مظاهر السلوك على انه يشير الى وجود مرض نفسى ، بينما قد يشير هذا النمط من السلوك الى الصحة النفسية السوية فى مجتمع آخر .

Fromm. E.; *The sane Society* . New York : (٢١)
Rinehart, 1955, p. 15.

Ibid. : p. 69 . (٢٢)

Benedict, R.; *Patterns of Culture*. New York : (٢٣)
Amer. Library, 1956, p.p. 234 -- 235.

ينبغي ان ندرك ثلاث نقاط هامة قبل ان نصدر حكما على سلوك ما بأنه سوى او شاذ (٢٤) :

١ - الدافعيه .٠٠ فالفرق بين غسل الانسان ليديه بصورة طبيعية وبين غسله لهما نتيجة وسوس قهريه ينوقف على الدافع الى هذا السلوك .

٢ - دراسة امجال الذى يحدث فيه السلوك .٠٠ مثال ذلك اذا شاهدنا رجلا يسير فى أحد الشوارع الرئيسية للمدينة فى فصل الشتاء وهو يرتدى ملابس البحر فاننا نعتبر سلوكه شاذا ، اما السلوك ذاته فانه طبيعى وسوى اذا ما حدث على شاطئ البحر صيفا .

٣ - والنقطة الثالثة تختص بـؤال : من الذى يحكم على السلوك ؟ فايهما اقرب الى الحقيقة .٠٠ ان يصدر الحكم خبير متخصص كالطبيب النفسى او المعالج النفسى ، او يترك الحكم للجمهور او للرأى العام ؟

اوضح العالم الانثروبولوجى « هونيجمان Honigmann » (٢٥) بعض الاراء التى تساعد على ازالة الخلط بين الانحراف الاجتماعى الثقافى والسلوك الشاذ من وجهة نظر الطب النفسى . فذكر انه بينما نجد الانحراف يتقرر موقفيا بالنسبة للمعايير السائدة فى مجتمع ما ، فان السلوك الشاذ من وجهة نظر الطب النفسى متعارف عليه عالميا من حيث موازين الأعراض التى لا تتاثر بالثقافة ولكنها ثابتة عالميا .

ويشير « هونيجمان » الى ان السلوك المنحرف لا يحدث نتيجة للقلق الشديد ، او التعطل الحسى او الحركى ، او تشويه الواقع وتحريفه ، وانما هو نتيجة لعدم استطاعة الفرد مجاراة ما تعارف عليه المجتمع من معايير للسلوك السوى . فالمنحرف يبدو جليا انه منفصل عن معايير الجماعة والكثير من انماط السلوك الشاذ نفسيا ينتج عن السلوك المنحرف اجتماعيا ، كما ان الكثير من انماط الانحرافات تصاحبها أعراض الشذوذ النفسى .

Redlich, F.; « The concept of Mental Health in (٢٤) Psychiatry » , in A. Leighton, et . al. (eds.) ; Explorations in social Psychiatry . New York : Basic Book, 1957, p.p. 145 - 146.

Honigmann, G.; « Toward a Distinction Between (٢٥) Psychiatric and Social Abnormality. » Social Forces, 31, 1935, p.p. 274 - 277

وأشار « هوينجمان » الى الفرق بين المرض النفسى والسلوك السوى
الماخوذ عن رأى « ماسرمان Masserman » (٢٦) والذى يستخدمه معظم
المعالجين النفسيين ، وقد لخصه « هوينجمان » فيما يأتى :

١ - حالات القلق التى تتضح فى خفقان القلب ، والتنفس السريع او
صعوبة التنفس ، والارتعاد ، واحمرار الوجه او شحوبه ، والذعر ،
والشعور بالخطر الشديد الذى يطلق عليه « الخوف الناجم عن توقع
حدوث كارثة » .

٢ - التعتل الحسى والحركى حيث يظهر الشخص عدم الاستجابة
للمؤثرات الخارجية ، ويتضمن ذلك الأمراض السيكوسوماتية والاستهداف
للحوادث .

٣ - الدفاع الشامل ضد القلق ، مثل المخاوف المرضية (الفوبيا) ،
والوسوسة ، والقهر ، والأفكار المتسلطة . وينجم هذا السلوك عن القلق ،
وان كان اقل حدة من القلق ذاته .

٤ - حالات الاضطراب النفسى ، التى تتراوح ما بين الاكتئاب البسيط
والشديد ، وتتضمن ايضا التبدل الانفعالى او الهياج المصحوب بالهوس .

٥ - تشويه الواقع ، ويتطلب هذا السلوك الاهتمام عند تقدير درجة
هذا التحريف او التشويه وأسبابه .

٦ - النكوص ، الذى يشير للارتداد الى مرحلة الطفولة ، والانسحاب
من المواقف الاجتماعية ، والعدوان الشديد . وقد يمثل النكوص العزوف
عن الالتزام بالمطالب الاجتماعية .

٧ - عدم القدرة على ادراك الواقع او تفسيره او فهمه .

خامسا - نقد مفهوم الصحة النفسية :

ان التعاريف الايجابية للصحة النفسية التى سبق عرضها والتى تمثل
آراء الكثيرين من علماء النفس والانثروبولوجيا والعلاج النفسى ، انما تمثل
آراء واضحة ومقبولة لدى العلماء السلوكيين من حيث ملاءمتها وصلاحيتها
للتطبيق وفقا لموازين عالمية .

Masserman. J.; Principles of Dynamic Psychiatry. (٢٦)
Philadelphia : Saunders, 1946 .

وفي الوقت الحاضر فشل المدخل الاكلينيكي والتعريف الايجابي للصحة النفسية في اقناع العلماء السلوكيين بصحة هذه التعاريف وفائدتها .
ويتلخص النقد الموجه في النقاط الآتية :

١ - يميل هذا المدخل الى قصم عرى الصلة الوثيقة والعلاقات المتبادلة بين الفرد والمجتمع ، وقد ذكر احد التقارير ما يأتي (٢٧) :

« ان الصحة النفسية الايجابية فكرة اخلاقية ومثالية ، وقد اصبحت الشغل الشاغل للمثقفين الأمريكيين في الوقت الحاضر . فهي بالنسبة لهم تطلع الى الكمال والانجاز والسعادة والانتاجية وتحقيق الذات . فالشخص السوي على هذا الأساس هو المتكامل الشخصية والقادر على الملاءمة بدلا من التوافق ، وهو يتميز بالاستبصار والقدرة على تحقيق الذات والتعبير عنها ، كما يتقبل ذاته . واذا ما تميز الشخص بهذه الصفات فانه يصبح قادرا على السلوك المتكامل والولاء والالتزام الخلقى والشخصي . ولكن يبرز مفهوم آخر اذا نظرنا الى المعادلة من زاوية اخرى . . فاذا كنت اتمتع بصحة نفسية سليمة فاني بالتالي اكون قادرا على اداء واجباتي ومسئولياتي ، ولكن ادائي لواجباتي ومسئولياتي لا يجلب لى بالضرورة الصحة النفسية » .

والخلاصة ان الصحة النفسية تتطلب توازنا بين الصفات الشخصية للفرد ومطالب المجتمع الذي يعيش فيه من خلال العلاقات المتبادلة فيما بين الفرد والمجتمع .

٢ - لم يمكن التعرف على معايير اكلينيكية للسلوك غير مقيدة بقيم معينة . ويحاول الأطباء النفسيون تحديد تعاريف لحالات المرض النفسي والعقلي عن طريق التشخيص بمثل ما يحدث في حالات المرض العضوي ، اذ يحددون معايير ثابتة اذا انحرف عنها الفرد فمعنى ذلك وجود حالة مرض عقلي . ولكن لب الموضوع هو ان حالة الصحة النفسية او المرض النفسي هي حقيقة يحكم بها فرد ما ، فمن الذي يصدر هذا الحكم ؟ انه المجتمع بطبيعته واتجاهاته وقيمه هو الذي يصدر هذا الحكم . وهناك تركيز لابرار اهمية الشخصية في البيئة ، حيث ان الفرد لا ينشأ او تنمو

Cummings, E.; « A Review article - The Report (٢٧)
of the joint Commission on Mental Illnes and Health. Social
Problems, 9, 1962, p.p. 391 - 400 .

شخصيته في فراغ ، وانما هو يتفاعل مع المجتمع من خلال العلاقات المتبادلة بينه وبين الآخرين مما يساعد على ابراز كيانه في البيئة التي يعيش بها .

٣ - ان الانسان له كيان بيولوجى قائم بذاته ، كما ان التطور الاجتماعى الثقافى قد اوجد معنويات مختلفة ذات نظم خاصة . وكل من هذه النظم فريد فى نوعه وله متطلباته الوظيفية كالتكامل والتكيف والمحافظة على النفس وغيرها . وقد يكون لهذه المتطلبات ما يناظرها فى نظم اجتماعية اخرى كما تحددها مشكلات اجتماعية او بيئية لا دخل للفرد فيها .

وهكذا ادت بنا المناقشة الى القول بانه يتعذر رسم اطار محدد للتعريف ، حيث ان ما قد يكون صحيحا ومقبولا فى مجتمع ما لا يكون كذلك فى مجتمع اخر . لذلك ينبغى الا تكون هناك انماط عالمية افتراضية لانها ستؤدى الى متاهة فكرية فيها مجال للتسامح فى التعبير دون الفهم الصحيح والادراك الواعى .

● الخلاصة :

خلاصة القول ان الباحث لا يمكنه ان يحدد مقياسا مثاليا بالنسبة لحالة السواء او الصحة النفسية السليمة دون الرجوع الى الوسط او البيئة التى يعيش فيها الفرد . وقد يكون من الخطأ ان نرسم نموذجا مجردا للانسان السوى بما لا يتفق مع المجتمع الذى يعيش فيه . كما انه لا جدوى من ان نرسم هذا النموذج المثالى للشخصية دون ان يكون لها مجتمع مناسب تعيش فيه . ولذلك فعلى الذين يحاولون تحديد معنى الصحة النفسية عن طريق تشخيص الحالات المرضية ان يهتموا بالنظام الاجتماعى الثقافى باعتباره الاطار الذى يعيش فيه الانسان ، وبالتالي فهو الذى يحدد معايير حالات الصحة النفسية والمرض النفسى ومقاييسها . ومن هذا المنطلق يمكن رسم سياسة الخدمات التى تستهدف توافق الافراد فى اطار نظام المجتمع وثقافته واهدافه .
