



مقدمة:

دخل الإنسان منذ قديم الأزل معركة حامية الوطيس مع نفسه من أجل فهم نفسه ومعرفة شخصيته والكشف عما يتمتع به من طاقات وإمكانيات وما يعتريه من أحوال ومواقف، من فرح وحزن، وخوف وأمن، وسكينة وقلق.

وطرح على نفسه سؤالاً مهماً: ما الذي يجعلني أكثر قدرة وكفاءة في مواجهة ما أقابل من مشكلات وصعوبات، وما يستجد على حياتي من متغيرات ومواقف ضاغطة، وبما يشعرني في النهاية بالإستقرار والرضا والإشباع والسعادة؟

ومع تقدم الحياة وزيادة معارف الإنسان المادية وتحقيقه لإنجازات حضارية هائلة أصبحت الحياة أكثر تعقيداً وغموضاً، وهذا يستلزم بناء مميز للشخصية لتكون أقدر على مواجهة ضغوط هذا العصر ومتطلباته، وأكثر استجابة لمقومات التقدم والازدهار.

وحتى لا تقع النفس البشرية فريسة لانفجار مطامع الإنسان، وصراعاته، وإغترابه عن ذاته وعالمه، وبالتالي يقع في غياهب المشكلات والاضطرابات النفسية، ظهرت الحاجة الماسة والأهمية الشديدة إلى ظهور ما يعرف بتخصص «الصحة النفسية».

إن الصحة النفسية موضوع يمس حياة كل إنسان، ويتصل بها بقوة في كل حال، فالفرد في كل أحواله يمكن أن يوصف بأنه إما متمتع بدرجة مرتفعة من الصحة النفسية، أو بدرجة مرتفعة من عدم السواء النفسي، وإما بدرجات متباينة متفاوتة بينهما.

ومن الطبيعي أن يزداد الاهتمام بالصحة النفسية مع ازدياد معرفة البشر بالاضطرابات النفسية التي تصيب الإنسان خاصة في القرن الماضي والحالي.

تعريفات علماء النفس للصحة النفسية:

بعض العلماء يرى أن الصحة النفسية تعني خلو الإنسان من الأمراض. ومنهم من يراها في تحقيق التوافق والتكيف، ومنهم من يراها في تحصيل السعادة، ومنهم من يراها في تحقيق الذات ومن تعريفاتها أيضا أنها:

«حالة عقلية إنفعالية مركبة من الشعور بأن كل شيء على ما يرام، والشعور بالسعادة مع الذات والآخرين، والشعور بالرضا والطمأنينة والأمن وسلامة العقل، والإقبال على الحياة، مع شعور بالنشاط والقوة والعافية، ويتحقق في هذه الحالة درجة مرتفعة من التوافق النفسي والاجتماعي مع علاقات اجتماعية راضية ومرضية».

ويعرف أحمد عبد الخالق ٢٠٠١ الصحة النفسية بأنها:

حالة دائمة نسبياً فهي ليست إستاتيكية ثابتة إما تتحقق أو لا تتحقق، وإنما هي حالة ديناميكية متحركة ونسبية تتغير من فرد إلى آخر، ولدى الفرد ذاته من وقت إلى آخر، كما تختلف معاييرها تبعاً لمراحل النمو التي يمر بها الفرد، وتتغير تبعاً لتغير الزمان وتغير المجتمعات.

في حين يرى صلاح مخيمر ١٩٧٩ أن الصحة النفسية هي: إتسام الشخصية بالوحدة الكلية والاستمرارية والفهم الواقعي لإمكانات الذات وحدودها، وخفض التوترات، والشعور بإضطراب التقدم نحو أهداف المستقبل تحقيقاً للذات، وتكيفاً مع الحياة الاجتماعية، والحصول على تقدير الآخرين وحبهم.

ويعرف حامد زهران (١٩٧٨) الصحة النفسية بأنها: حالة دائمة نسبياً يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً، ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين ويكون قادراً على

تحقيق ذاته وإستغلال قدراته وإمكانياته إلى أقصى حد ممكن، ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة.

ويعرفها عبد السلام عبد الغفار ١٩٧٦ بأنها:

مفهوم ثقافي ونسبي بطبيعته، وهو متغير بتغير ما يجد علينا من معلومات عن الحياة، وما ينبغي أن نكون عليه، كما أنه يتغير بما نكتشفه عن أنفسنا وسلوكنا وما نحب أن نصل إليه في حياتنا.

وهناك من عرف الصحة النفسية في ضوء عملية التوافق وهذا ما ذهب إليه عبد العزيز القوسي (١٩٧٥) الذي يرى أن الصحة النفسية هي التوافق التام أو التكامل بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ عادة على الإنسان، ومع الإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية. ويقصد بالتوافق التام خلو المرء من النزاع الداخلي وما يترتب عليه من توتر نفسي وتردد، ومقدرته على حسم هذا النزاع حال وقوعه، ويؤكد أيضا على أن من أركان الصحة النفسية نجاح الفرد في تكيفه مع ظروف بيئته الاجتماعية والمادية وتحقيق حاجاته النفسية.

ويركز صموئيل مغاريوس (١٩٧٤) على مؤشرات الصحة النفسية فيراها

كالتالي:

- تقبل الفرد لحدود إمكانياته.
- إستمتاع الفرد بعلاقاته الاجتماعية.
- نجاح الفرد في عمله ورضاه عنه.
- الإقبال على الحياة بوجه عام.
- كفاءة الفرد في مواجهة إحباطات الحياة اليومية.

- ⦿ إتساع أفق الحياة النفسية.
- ⦿ إشباع الفرد لدوافعه وحاجاته.
- ⦿ ثبات اتجاهات الفرد.
- ⦿ تحمل الفرد لمسؤولية أفعاله وقراراته.
- ⦿ التمتع بالإنعزال الإنفعالي.

ويرى شوبن (shoben) أن التوافق المتكامل Integrative Adjustment يعتبر نموذجاً مثالياً للصحة النفسية، وقد حدد عدداً من مظاهر هذا التوافق المتكامل على النحو التالي:

- ⦿ القدرة على ضبط النفس.
- ⦿ الشعور بالمسؤولية الشخصية.
- ⦿ الشعور بالمسؤولية الاجتماعية.
- ⦿ الإهتمام بالقيم المختلفة.
- ⦿ القدرة على تأجيل إشباع الحاجات.
- ⦿ التوافق الاجتماعي.
- ⦿ تفضيل الأهداف بعيدة المدى ذات الأثر الكبير عن الأهداف القريبة ذات الأثر المحدود.
- ⦿ أن يتفق سلوكه مع قيم ومعايير الجماعة.
- ⦿ القدرة على تحمل مسؤولية أعماله دون اللجوء إلى الحيل الدفاعية.
- ⦿ إدراك حاجات الآخرين وإحترامها.

من خلال استعراض التعريفات السابقة للصحة النفسية نستطيع أن نستخلص الآتي:

✍ الصحة النفسية مفهوم ثقافي بمعنى أنه مفهوم يتأثر بطبيعة وثقافة وقيم ومعتقدات المجتمع الذي يطبق فيه مفهوم الصحة النفسية، فمفهوم الصحة النفسية للشخصية العربية يختلف عن المفهوم الغربي (المجتمع الغربي) للصحة النفسية.

✍ الصحة النفسية مفهوم نسبي، بمعنى أنه يختلف من مرحلة عمرية إلى مرحلة أخرى في نفس المجتمع، ومن وقت لآخر لنفس المرحلة في نفس المجتمع. مفهوم الصحة النفسية ثابت نسبياً، وليس معنى ذلك أنه جامداً، فالثبات يعني أن حالة الصحة النفسية لفرد ما لا تتغير بشكل يومي ومفاجئ إنما يمكن التنبؤ بها من خلال معرفتنا السابقة بشخصية الفرد.

✍ مفهوم الصحة النفسية مفهوم متغير، وديناميكي، ومتحرك، وهذا التغير والتحرك يحدث وفق قوانين تعديل السلوك والتدخل السيكلولوجي، أي وفق أصول علمية ومنهجية، وديناميكي بمعنى يؤثر في جوانب أخرى في الشخصية ويتأثر بها في الوقت نفسه.

✍ مفهوم الصحة النفسية يعني مواجهة مطالب الحياة عن طريق التكيف الاجتماعي والتوافق الاجتماعي.

✍ الشعور بالسعادة هو جوهر الصحة النفسية وهذا يتأتى من خلال الفاعلية النفسية.

✍ الصحة النفسية لها شرطان أساسيان هما:

- أ- مواجهة ضغوط الحياة بطريقة سليمة
- ب- تحقيق الذات من خلال استغلال أقصى طاقات وإمكانات الفرد.

مظاهر الصحة النفسية

للصحة النفسية مجموعة من الخصائص والمظاهر السلوكية يمكن إجمالها في المظاهر التالية:

☞ إتجاه الشخص نحو الذات:

ويشمل مفهوم واقعي وموضوعي عن الذات، وإحساس بالهوية.

☞ القدرة على تحقيق الذات:

ويعني استخدام الفرد لقدراته وإمكانياته وتوجيهها نحو المستقبل.

☞ التكامل بين جوانب الشخصية:

ويعني الاتساق بين جوانب الشخصية، والقدرة على مقاومة الضغوط وتحمل الإحباطات.

☞ تقبل الذات بأوجه قصورها:

ويعني تقبل الفرد لذاته على حقيقتها، وعدم الخجل بما تنطوي عليه من قصور، والعمل على تنمية إمكانياتها إلى أقصى درجة.

☞ القدرة على التوجيه الذاتي (التلقائية - الاستقلالية).

وتعني تحديد الفرد لأهدافه بما يتفق مع حاجاته وتعديلها بسهولة عند الضرورة.

☞ السيطرة على البيئة:

وتعني الكفاءة في الحب، والعمل، واللعب، والعلاقات الاجتماعية، وحل المشكلات بطريقة فعالة.

☞ الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس:

ويعني إحساس الفرد بأن لديه من الإمكانيات ما يجعله قادراً على العطاء والمواجهة.

☞ القدرة على التفاعل الاجتماعي:

وتعني القدرة على تكوين علاقات إنسانية مشبعة وإيجابية.

☞ النضج الانفعالي والمقدرة على ضبط النفس:

ويعني الثبات الانفعالي وعدم التناقض الانفعالي وعدم التذبذب الانفعالي إزاء المواقف المشابهة.

☞ الخلو النسبي من الأعراض العصابية:

ويعني الخلو من الأنماط السلوكية المصاحبة للاضطرابات النفسية مثل: الاكتئاب والقلق والتوتر النفسي.

☞ تبني إطار قيمي وإنساني:

ويعني تبني إطار من القيم الإنسانية والالتزام بها مثل: العدل، والأمانة، والصدق، والوفاء، والمساندة.

☞ الإقبال على الحياة مع الشعور بالسعادة والرضى.

هو حجر الزاوية أو القول الفصل في الصحة النفسية، وهذا ما يعبر عنه من خلال الفاعلية الاجتماعية، السلامة النفسية.

إستراتيجيات الصحة النفسية:

هناك ثلاث استراتيجيات أو مناهج لتحقيق أهداف الصحة النفسية أو تفعيل مظاهرها وهي على النحو التالي:

أولاً - المنهج الإنمائي:

وهو منهج موجه للعاديين من الناس ويهدف إلى زيادة كفاءة الفرد وتحقيق إمكانياته إلى أقصى حد ممكن.

ثانياً - المنهج الوقائي:

ويطلق عليه أحياناً منهج «التحصين النفسي» ضد المشكلات والاضطرابات النفسية وله مستويات ثلاثة هي:

أ- الوقاية الأولية: وتعني محاولة منع حدوث المشكلات والاضطرابات بمنع أسباب حدوثها.

ب- الوقاية الثانوية: وتتضمن محاولة الكشف المبكر والتدخل المبكر للسيطرة على الاضطراب ومنع تطورها وتفاقمها.

ج- الوقاية الثلاثية: وتتضمن محاولة تقليل الآثار الناجمة عن الاضطراب والتعامل مع هذه المضاعفات.

ملحوظة: تسمى الوقاية الثانوية والثلاثية بالمنهج العلاجي وهويتم بالتعامل مع المشكلات والاضطرابات حال وقوعها من خلال التشخيص السليم لها ووضع الخطط العلاجية المناسبة.

إجراءات للوقاية في الصحة النفسية

تتركز الإجراءات الوقائية في الصحة النفسية في الإجراءات التالية:

الإجراءات الوقائية الحيوية: وتتضمن الاهتمام بالصحة العامة إنطلاقاً من الإيمان بأن العقل السليم والنفس السليمة في الجسم السليم وتبدأ هذه الإجراءات بإختيار الأبوين للتخلص من مشكلات الوراثة، والغذاء الجيد والتطعيمات ورعاية الحمل وغيرها.

الإجراءات الوقائية النفسية: وتتضمن رعاية النمو النفسي السوي ونمو المهارات الأساسية وبرامج التوافق الزواجي

والتوافق الأسري والتوافق المهني والتنشئة
الاجتماعية السليمة.

الإجراءات الوقائية الاجتماعية: وتتضمن إجراء الدراسات والبحوث
العلمية ذات الصلة، والتقويم السليم للبرامج
التربوية والإعلامية والتخطيط لها مثل بحوث
الانتماء والمشاركة والإغتراب والهوية خاصة
لفئة الشباب.
