

توافق الفرد مع ذاته ومع الجماعة عن طريق العلاج النفسي

فهد فوزية
جامعة الجزائر

مقدمة

إن العصر الذي نعيش فيه غير العصور السالفة والفرد الذي يترعرع على ربوعه فرد محاط بمجالات واسعة ومتنوعة ومشاكل واضطرابات اقتصادية وثقافية وسياسية واجتماعية جعلته يتخبط في دوامة من القلق والتوتر مما أدى بالمختصين إلى محاولة مساعدته على التوافق الاجتماعي بفضّه من أغلال تلك الاضطرابات عن طريق الصحة النفسية.

وهذا ما دعانا في هذا المقال إلى التعرّض إلى هذا المفهوم ومحاولة تسليط الأضواء على بعض المشاكل وأسبابها وكيفية علاجها المتعلقة بالفرد والجماعة معتمدين في ذلك على مجموعة من المراجع باللغتين العربية والفرنسية.

مبرزين أهمية الصحة النفسية في إخراج الفرد من قوقعة مشاكل العصر وتوجيهه نحو ما ينير له الطريق حتى يصبح فردا عاديا مثل غيره من أفراد المجتمع مهما كانت الاضطرابات ومهما تراكمت المشاكل وتنوعت.

1- تعريف الصحة النفسية

هي الحالة التي يكون دوامها نسبيا ويكون فيها الإنسان متوافقا سواء من الناحية الانفعالية أو الاجتماعية وذلك مع نفسه ومع من حوله من الأفراد. وخلال هذه الحالة فإن الفرد قادر على استغلال كل ما لديه من إمكانيات فيشعر بالسعادة لأنه تمكّن من مواجهة كل مطالب الحياة وعندئذ فإنه يسلك سلوكا طبيعيا مما يؤدي إلى تكوين علاقات طيبة مع الغير وهذا ما يجعله يعيش في أمان واستقرار، ومن هنا نلاحظ أنّ الصّحة النفسية ما هي إلاّ طور إيجابي في حياة الفرد فهي تشمل سلامة العقل وسلامة السلوك ولا تدلّ أبدا على خلوّ جسم الإنسان من الأمراض النفسية كما يظنها البعض.

ولذا لكي نتمكن من تحقيقها لا بدّ من أن نتناول بالدراسة الشخصية وما تحتاج إليه من متطلبات الحياة حتى نصل إلى شخصية متوافقة متزنة خالية من كل الاضطرابات كما لا بدّ من معرفة الدوافع النفسية التي قد تتسبب في أمراض أي في اضطراب لوظيفة الشخصية مما يجعل الفرد غير قادر على التوافق الاجتماعي وعلى ممارسة حياته مثل غيره من الأشخاص العاديين الذين يعيشون حوله هذا الاضطراب يختلف بين اضطراب خفيف وآخر شديد لذا فإنّ العلاج أيضا سيكون مختلفا من فرد لآخر حسب وتيرة الاضطراب النفسي.

2- دور الأسرة في الصّحة النفسية

إنّ الأسرة هي اللبنة الأساسية في التنشئة الاجتماعية، والتنشئة الاجتماعية تنطلق أساسا من النشأة الأولى للفرد لذا فإننا نلاحظ أنّ أوّل مؤسسة تربوية يمرّ بها الطفل هي الأسرة فهي التي

تمنحه ملامح السلوك وتجعل منه فردا اجتماعيا صالحا أو طالحا ذلك أنّ الأسرة هي الجماعة الأولى التي يعيش الطفل بينها ويتفاعل معها ومع سلوكيات أفرادها فيرى فيها السلوك النموذجي الذي ينبغي أن يحذوه كما أن الأسرة تلعب دورا كبيرا فيما تستعمله من وسائل تربوية بالنسبة للطفل من خلال المعاملة التي تقوم على الثواب والعقاب سواء من الناحية المادية أو المعنوية والرعاية والاهتمام المفرط أو اللامبالاة وهنا فإنّ المستوى الثقافى والاقتصادي والاجتماعي للعائلة يلعب دورا كبيرا في التنشئة الاجتماعية والصحة النفسية للطفل، انطلاقا من الوالدين إلى بقية أفراد العائلة فلا يشعر الطفل بالسعادة في وسط ليس فيه توافق بين الوالدين بل إنّ ذلك سياتسبب في اضطرابات وسلوكيات شاذة بينما الطفل الذي يعيش في وسط سويّ مستقرّ فإنّه ينمو نموّاً نفسيا سليما متشبعا بحب الغير والثقة في من حوله والانسجام والتعاون مع المحيط الذي يعيش فيه. وهكذا يتحقق الأثر النافع على صحة الطفل النفسية بهذا الوئام الأسري والمناخ الذي سيلعب دورا فعّالا في تكوين شخصية الطفل حتّى تكون شخصيته سوية خالية ما كلّ اضطراب لذا فإنّ الأسرة ذات الطابع غير السوي تكون سببا في الانحرافات السلوكية للطفل وما ينجّر عنها من اضطرابات نفسية واجتماعية إذ أنّ كلّ ما يتعرّض إليه خلال السنوات الأولى من حياته يكون انعكاساً وتأثيراً فعّالاً في نموّه النفسي مستقبلا.

3- المجتمع والصحة النفسية

إذا كانت الأسرة هي المدرسة الأولى والحقل الخصب الذي تزرع فيه أوليات الشخصية سواء السوية أو غير السوية فإنّ للمجتمع دوره أيضا في توجيه الفرد واستقراره أو اضطرابه، عندما ننظر إلى

المجتمع نجد أنه بدوره يعاني من عدّة مشاكل منها ما هو متعلق بالنظم الاقتصادية والسياسية والتربوية مثلا، ومنها ما يتعلق بالتفاوت الطبيعي والتمزّق العرقي والديني، ومنها ما يتعلّق بالجانب الأخلاقي والعادات والتقاليد.

إذا كانت وتيرة المشكلات من هذا القبيل فإنها ستكون مرآة تعكس آثارها على حياة الفرد لهذا فإننا نلاحظ أنّ أكثر المجتمعات معاناة من الأمراض النفسية تلك التي تتخبط في مشاكل لا مخرج منها، وهنا لا يمكن أن نقدم مشكلة ونؤخر أخرى لأنها متفاعلة متشابكة لا يمكن أن نغض النظر عن واحدة دون الأخرى.

فالجانب الأخلاقي مثلا والجانب التربوي والاقتصادي والاجتماعي كلّ متكامل يجعل الفرد يعيش في دوامة من القلق الذي قد يؤديّ حتى إلى الانتحار، ومهما حاولت المؤسسات الحكومية اتخاذ إجراءات وقائية للحدّ من تلك المشكلات فإننا نلاحظ أنّ ازدياد عدد السكان وانتشار البطالة والحرية المطلقة للمراهق واللامبالاة للجانب الديني وترك القيم والمبادئ كلّ ذلك أدّى إلى كثرة الاضطرابات النفسية وانتشار الأمراض لهذا لا بدّ من محاولة الحدّ عن طريق :

وقاية المجتمع :

- بتحسيس أفراد المجتمع عن طريق الجمعيات، الحصص التلفزيونية، الجرائد ومختلف وسائل الإعلام.
- تحسيس التلاميذ عن طريق الأفلام والمحاضرات والمرشدة الاجتماعية.

- الاهتمام بكلّ ما يمسّ المجتمع من تخطيط للأسرة
اقتصادية، ثقافياً
-

ضبط للمجتمع بما يتلاءم مع التحوّلات العالمية في شتّى الميادين.

- بيان أهمية الصّحة النفسية في حياة الفرد والجماعة.

- العمل على التقريب بين فئات المجتمع ولو نسبياً من حيث
مختلف مستويات الحياة الضرورية.

كلّ ذلك لن يكون إلاّ بفضل استمرارية الدّراسات والبحوث
والتشجيع على نشرها والإطلاع عليها للاستئارة بمحتواها إذ أننا
بفضلها نستطيع أن نقف عند الأسباب التي تؤدي إلى تواجد أمراض
نفسية التي منها ما هو أصلي كالأضطرابات الجسمية والعيوب
التي يرثها الأطفال عن آباءهم أم الأحداث الأليمة التي يتعرّضون لها
أو كلّ ما حدث في البيئّة، وكان له الصدى العميق في نفوسهم
كالحروب والكوارث الطبيعية، كما يمكن للأزمات الاقتصادية
وما يتعرّض إليه الفرد من لحظات حرجة سواء كان ذلك في سن
البلوغ أو ما بعد ذلك من المراحل الهامّة في الحياة (خلال الزواج،
أثناء الولادة، مرحلة الشيخوخة)، غير أنّ الفرد قد يتعرّض إلى
عوامل أخرى كانت سبباً في أزمات نفسية كبتر عضو أثناء حادثة
أو فقدان البصر بعد صدمة نفسية أو الإصابة بحروق في الوجه أو
غيرها من الأسباب الحيوية التي لها تأثيرها البالغ من الناحية
النفسية، هذا إضافة إلى حالات الإحباط والحرمان واضطراب
العوامل الثقافية واضطراب المزاج وغيرها من العوامل المساعدة على
الحدّ من الأمراض النفسية وتمركزها لدى الفرد.

4- كيفية التعرف على الأمراض النفسية

لكن كيف يمكن أن نتعرف على الأمراض النفسية ؟

إنّ الجهاز النفسي كلّ متكامل لا يمكن أن نقسمه مثل الجسم إلى أعضاء ولذا فإننا نستطيع أن نقف عند بعض الأعراض منها القلق أو الخوف واضطراب الإدراك والتصورات سمعية كانت أم بصرية أو حتّى خاصّة بالشّم أو اللمس كذلك الأوهام التي قد تصيب المريض نفسياً كأن يعتقد أنّه عظيم أو أنّ هناك من يضطهده أو أنّه مصاب بمرض لا شفاء له أو أنّه قام بجريمة أو أنّ كلّ من ينظر إليه أو يتحدّث فإنّه يشكّ فيه وهذا ما يخلق الوسواس التي مهما حاول المريض تجنبها لا يستطيع إلى ذلك سبيلاً.

كل ذلك قد يؤدي إلى اضطراب في الذاكرة وإلى النسيان فيصعب على المريض استرجاع ما يعرفه وحفظ ما يجهله بل قد يصل الحدّ بالمريض إلى فقدان التتبع الزمني والمكاني والقدرة على التعرف على الغير ولو كان من أقرب الأقربين كلّ ذلك يجعل المريض غير قادر على السيطرة على سلوكه الذي قد يتسم بالهيجان وتضعف إرادته ويصعب عليه اتخاذ أيّ قرار.

فإذا ما تأزّم الأمر ولم يؤخذ بجديّة من طرف الأسرة أو ممّن حوله من أفراد المجتمع فإنّ ذلك سيؤدّي إلى انحرافات انفعالية كفرحه لما يحزنه وحزنه لما يفرح وقد يشعر أنّه يعيش في عالم آخر جديد غير عالمه الحقيقي فيفرض في الضحك أو البكاء أو يميل نحو الثورة والعنف كلّ هذا يجعلنا مضطرين إلى الاتجاه نحو :

5- العلاج النفسي الفردي

هذه العملية يقوم بها من هو مؤهل علميا وعمليا وتقنيا ليسعى من أجل إزالة الأعراض، تعديلها أو تعطيلها ويحاول مساعدة المصاب نفسيا على حل مشكلته ليصل إلى التوافق مع البيئة التي يعيش فيها ويستغل كل ما لديه من إمكانيات وكفاءات فينمي شخصيته ويصبح بذلك أكثر جدوى من أجل توافق نفسي مستقبلي، وذلك بأن يتعلم المريض نفسيا أساليب فعّالة تجعله يستطيع مواجهة البيئة ومتطلباتها بطريقة أكثر واقعية متغلبًا بذلك على شتى أنواع القلق والتوتر وكلما تقدّم العلاج كلما شعر المريض بتقبّل ذاته وتقبل الآخرين وقضى على نواحي الضعف والعجز وشعر بتحمّل المسؤولية الشخصية وعمل على تحقيق هدفه من الوجود لذا ينبغي على المعالج أن يسعى من أجل الوقوف أمام أيّ نكسة مهما كان نوعها، وإلا فإنّ ذلك سيزيد التوتر وتوترا والمرض تأزّما.

ومن هنا فإنّ العلاقة العلاجية السليمة بين المريض والمختصّ تسعى من أجل الوصول إلى تنفيس انفعالي يؤدي إلى تفرّغ وتطهير للانفعالات النفسية حتّى يتخفف الضغط ويحوّل المعالج دون انفجار تلك الانفعالات لكي لا تنهار شخصية المريض الذي يشعر بالأمان والأمان مع معالجه الذي يستخدم وسائله كالتفسير والشرح اللذان يجعلان من المريض شخصا يستوعب لوحده التناقضات الموجودة في سلوكياته والمتسببة فيما هو عليه من انهيار، وقد يصل به الحدّ إلى البكاء الذي يعتبر من أهمّ عمليات التفرّغ النفسي، وقد يصل المعالج إلى ما يسمّى بعملية الاستبصار القائمة على فهم المريض نفسه

ومعرفة مصادر اضطرابه ومشكلاته فيصبح أكثر قدرة على التحكم في سلوكه وبهذا يكون العلاج ناجحا ويصل المعالج إلى تعليم المريض السلوك السوي وكيفية الوصول إلى توافق نفسي سليم.

وبهذا نرى أنّ عملية العلاج النفسي ما هي إلاّ عملية نمو عقلي وانفعالي واجتماعي مشتملة على توجيه المريض ومساعدته على تعلم طرق جديدة بطريقة انفعالية هادئة ويصبح قادرا على مواجهة المواقف الحياتية اليومية في البيئة التي تعيش فيها. فيصير سلوكه بعد ما كان شاذا وغريبا حسنا ومألوفا ولن يكون ذلك إلاّ بالتعاون المستمر بين المريض والمعالج والتفاعل.

وعملية العلاج النفسي لا يمكن تحديدها بزمن معين فقد تحدث بعد جلسة علاجية أو بعد جلسات المهمّ أنّ المعالج يصل إلى تخليص المريض من التوترات والقلق وأن يرى شخصيته قد أعيد بناؤها وأنه أصبح قادرا على التوافق الاجتماعي والمهني وتحقيق مطامحه وأنه ابتعد عن كلّ السلوكات السلبية القائمة على التدمير والانهيال العصبي، ولكي لا يفشل المعالج لا بدّ من أن يكون صاحب مهارة وشخصية قويّة وقدرة علمية فائقة.

هذا فيما يتعلّق بالعلاج عن طريق المختصّ النفسي والمصاب فحسب، غير أنّنا أحيانا نجد أنفسنا مضطربين في بعض الحالات إلى استعمال :

6- العلاج النفسي الجماعي

متى وكيف نستعمل هذا العلاج ؟

إنّ هذا العلاج يستعمل في نطاق واسع مثلا في مستشفيات الأمراض العقلية، في المؤسسات الإصلاحية في مراكز توجيه الأطفال والمراهقين ولهذا العلاج فوائد منها :

- علاج الاضطرابات النفسية ومشاكل الأسرة والمشاكل المهنية.
- علاج من يتصف من المرضى بالانزواء والخجل وسوء التوافق مع الغير.
- توجيه الأولياء نحو استعمال وسائل تربوية سليمة مع الأطفال والمراهقين.

ولابدّ لهذا العلاج من إعداد فإنّ ماك جي *Mc Gee* يرى أنّ الإعداد للعلاج الجماعي عملية معقدة تستغرق وقتا ولكنها عملية حيوية لذا ينبغي أن ننظر إلى الإعداد له باهتمام بالغ.

ومن هنا فإنّ ذلك يستدعي إعداد أعضاء الجماعة والجماعة العلاجية والمعالج وأعضاء الجماعة ينبغي أن يكونوا مستعدين للانخراط في الجماعة والمعالج عليه بتهيئة الجوّ العلاجي الذي يتسم بالتقبّل والتسامح والفهم والحرية وأن يكون متفائلا وواقعيًا.

وقد بيّنت دراسة أحمد خيرى حافظ ومجدي حسن محمود 1990- 1989 أنّ العلاج النفسي الجماعي يؤثر تأثيرا بليغا في التقليل من القلق والسلوك العدواني ويزيد في الثقة في النفس.

وتقوم عملية العلاج النفسي الجماعي على التعارف وقد تحدث ردود فعل متناقضة إذ لكلّ عضو مفهوم وكلّ واحد يحاول التعبير عن مشاعره بحذر وخوف ولما يتأكد الفرد من أنّ هذه الجماعة

جماعته يزداد ثقة ويكشف عن أعماق ذاته فتبدو هنا طاقة علاجية تلقائية عن طريق التعامل والتفاعل مع الغير ويبدأ بذلك التغير. ومع مرور الوقت تبدأ الأفتعة في الخلع ويقع الانفتاح ويزداد القرب الاجتماعي والمشاعر الإيجابية بالدفع وتظهر المساعدة بين الأفراد ماديا ومعنويا بحيث يزداد الاتصال والتقارب فيصبح الأعضاء أكثر تعاطفا وتسامحا وسعادة وتصير العلاقات الإنسانية أكثر عمقا ونجاحا، وبذلك نصل إلى سلوكيات تجعل كل فرد من أفراد الجماعة قادرا على الرجوع إلى الحياة العادية مع المجتمع الخارجي وبهذا نلاحظ أن العلاج النفسي الجماعي يتسم بـ :

7- مزايا العلاج النفسي الجماعي

من الناحية المادية فإنه يخفف من نفقات العلاج إذ أن عدد المعالجين يتقلص كما أنه يفسح المجال لنمو العلاقات الاجتماعية ويعمل على حلّ الأزمات والمشاكل في موقف جماعي. من مزاياه أيضا جعل المريض يكسب أنواعا جديدة من السلوك الاجتماعي الذي قد لا يستطيع الوصول إليه لو كان العلاج النفسي فرديا، إضافة، إلى أخذ العبرة من زلات الغير مع التغلب على الحيرة والقلق والشعور بالضياع.

رغم هذه المزايا فإن أي طريقة علاجية لا بدّ من أن تكون لها حدود ونقائص وحدود العملية العلاجية النفسية الجماعية تتمثل في أننا لا نستطيع استعمالها مع كل المرضى كالذين يعانون من صراعات عنيفة أو من تفكك للشخصية شديد.

ومهما كان لهذه العملية من صعوبة وتعقيد ومن نفور بعض المرضى منها فإنها تبقى عملية معتبرة ذات نتائج إيجابية في بعض الدول خاصة التي تعاني من قلة المختصين والمعالجين. حقيقة أن أسباب الأمراض النفسية متنوعة وأن الأشخاص المصابين فيما بينهم نقاط اختلاف ونقاط تشابه ذلك أن المشاكل مهما تباعدت أرضية تواجهها فإنها متشابهة لأن متطلبات الحياة بالنسبة للأفراد رغم اختلاف البيئات، فإنها أساسا تلتقي في بوصلة واحدة ألا وهي التوافق مع الغير والاكتفاء والشعور بالاستقرار والدفع والثقة لذا فإننا نجد أن من الباحثين من حاول استعمال وسائل للعلاج النفسي غير الأدوية في الجلسات وذلك عن طريق :

8- دور الفن والموسيقى في العلاج النفسي

الفن بمختلف أشكاله وأنواعه الذي يجعل المريض يعبر عما يدور في ذهنه ونفسه بطريقة تلقائية لا شعورية فيكشف بذلك عن خبايا ذاته فتكون عملية الإسقاط وبذلك يصل إلى التنفيس عن التوترات والوساوس والمشاكل وتعتبر مارجريت نومبورج، وجيمس ديني من أول من قدم مساهمات في ميدان العلاج النفسي بالفن. كما يمكن استعمال الموسيقى كعلاج فهي تعمل على تحسين السلوك الانفعالي والاجتماعي وتنمي الشخصية وتقضي على الاضطرابات وتوسع الإدراك وتعتبر مجالا رحبا للابتكار خاصة الموسيقى الهادئة المعبرة سواء المستخدمة في الأناشيد الدينية أو غيرها. فالموسيقى تخفف التوتر النفسي وتجعل المريض يبتعد عن التفكير في مصاعب الحياة فيصبح يسبح في عالم الخيال الذي

يجعله ينسى كلّ همومه فيتفاعل مع العالم الخارجي وبذلك يصبح شخصية سوية.

والعلاج باستخدام الموسيقى صالح لجميع فئات المرضى نفسيا سواء الذين يعانون من شتى أنواع الاضطرابات وأنواع الاكتئاب أو البطاء المدرسي أو الوسواس وغيرها من الأمراض النفسية وقد يكون العلاج فرديا (المعالج والمريض) أو جماعيا (عزف أو غناء جماعي)، وبذلك يهتم المعالج بتعديل الاستجابات وتحسين أنماط السلوك مراعيًا في ذلك المشاكل والحاجات والقدرات.

الخاتمة

لئن كان ميدان الصّحة النفسية في عصرنا هذا من أهمّ الميادين التي تحذو خطوات الفرد على جميع الساحات حتّى لا تترك للاضطرابات النفسية والثورات وشتى أنواع الأمراض التي تصيب الفرد والجماعة فسحى تزيد الحالة تأزّماً بل تكون حجرة عثرة توقف هذا الزحف المهول الذي نراه يتزايد يوماً بعد يوم إذ أصبحنا تقريباً لا نجد مجموعة بشرية دون إصابات نفسية إذ أنّ الأجواء المحيطة بالفرد بشتى أنواعها تدعو إلى استفحال تلك الأمراض النفسية لذا فإنّ مجهودات الباحثين وإن كانت في تزايد مستمرّ إلاّ أنها ما تزال تبحث عن كيفيات وأساليب لاستئصال هذه الأمراض النفسية قبل تفاقمها.

وما بيّناه من طرق وأساليب ووسائل ليس إلاّ ثمرة من ثمرات أولئك العلماء الذين يسايرون الحدث ويجتهدون للوصول إلى نتائج أفضل حتّى يكون التوافق وحتّى نصل إلى شخصيات سوّية ومجتمعات سليمة من جميع النواحي خاصّة منها النفسية التي تلعب دوراً كبيراً في الاستقرار والسلام والطمأنينة وراحة البال.

المراجع

- المراجع باللغة العربية

- 1/- حامد عبد السلام زهران، الوقاية من المرض النفسي، مجلة الصحة النفسية، مارس 1973.
- 2/- حسام الدين عزب، العلاج السلوكي الحديث، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية 1981.
- 3/- عبد العزيز القوصي، أسس الصحة النفسية، مكتبة النهضة المصرية 1980.
- 4/- عزيز فريد، الأمراض النفسية العصبية، القاهرة، الشركة العربية للطباعة والنشر 1964.
- 5/- محمد السيد الهابط، حول صحّتك النفسية، الإسكندرية، المكتب الجامعي الحديث 1989.
- 6/- أحمد خيرى حافظ، مجدي حسين محمود 1990، أثر العلاج النفسي الجماعي في ازدياد تأكيد الذات وانخفاض الشعور بالذنب، مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، عدد 14.

- المراجع باللّغة الأجنبيّة

- 1/- CYR.P. et Germain.C. (1998), *Les stratégies d'apprentissage CLE international, Paris.*
- 2/- Proulx, j. (1999), *Le travail en équipe PUF, de l'université Quebec.*
- 3/- Alain Henot (...), *Le processus de la communication, Col, SARP.*