

الصحة النفسية

أ.نادية بوشلاق
كلية الآداب
جامعة ورقلة

ملخص:

الكثير منا قد لا يعرف عن أهمية الصحة النفسية في حياتنا اليومية، بل أكثر من هذا قد لا يسمع عنها حتى البعض الآخر على الإطلاق. ولهذا فقد يحس الشخص بالتعب وحين يلجأ الي الطبيب لا يجد له هذا الأخير أي مبرر عضوي لتعبه؛ قد يعود السبب إلى تعب نفسي نتج عن مشاكل واضطرابات نفسية. وللتعريف بهذا الموضوع الحساس في وقتنا الحالي جاء هذا المقال بالتعرض لأهمية الصحة النفسية. كما يتم شرح أهم مظاهر الصحة النفسية حتى يتسنى للقارئ إدراك أهمية الصحة النفسية في حياته اليومية.

Abstract:

Many of us may not know the importance of mental health in our daily life, even worse may not even hear about it. This explains why when someone feels ill at ease, does not know the source of his discomfort even when he consults his doctor; he does not know that his discomfort may be due to some psychological problems, and not to physical pains.

For this reason, this paper deals with mental health: its importance, definitions and more importantly its main characteristics in order to clarify to the reader this critical issue in our daily life.

مقدمة

سمة المجتمع المعاصر انه ملئ بالضغوطات والصراعات والأزمات والطموحات وتعقيدات المدنية التي تتزايد مشاكلها يوما بعد آخر إزاء عالم يعج بالمتغيرات المتسارعة في جوانب الحياة المختلفة، وهذا بدوره ينعكس على حياة الأفراد وقدرتهم على التعاطي مع المستجدات ومتطلبات الحياة العصرية الجديدة. إن التغيرات التي طرأت على المجتمع اليوم وتزايد مشاكله، واشتداد الصراع بين الأجيال، وتداخل الثقافات المختلفة وما يرافقه من تغير في الاتجاهات والقيم ومظاهر للسلوك وأساليب الحياة، ألقت بظلال من الشك والارتياب والحيرة والتشوش الذهني وعدم الثقة في الإنسان المعاصر. فليس القلق وحالات الوسواس والإرهاق النفسي، الذي هو مرض العصر، والمزاج المتقلب والشعور بالإحباط والاكتئاب، إلا نتيجة لأمراض الحضارة وما تحمله من معادلات معقدة آخذة في التصاعد بين ما ينشده الإنسان من توازن داخلي، والضغوطات الخارجية التي تفرزها المدنية الحديثة، في ظل ضعف الإيمان وغياب الوعي. على هذا النحو، فإن الإنسان بحاجة إلى أن يمتلك ميكانيزمات معادلة العالم المتغير لكي يستطيع أن يقهر العقبات والمصاعب التي تعوق مسيرة عطائه في سبيل حياة عامرة بعمل الخير والعطاء، وفي مطلعها الشعور الإيجابي بقدراته وإمكانياته على التكيف مع المحيط من حوله. فالوعي بالصحة النفسية والحفاظ عليها من ركائز التعاطي والتعامل مع الأزمات والمشاكل التي هي صيرورة هذه الحياة

1- لماذا الاهتمام بالصحة النفسية؟

قد يتقابل شخصان ويسأل أحدهما الآخر عن صحته فعليه أن يوضح أيقصد الصحة البدنية أو الصحة النفسية. قد يكون الشخص سليما من الناحية البدنية، وبذلك فهو لا يشتكى من آلام جسمية فهو إذن يتمتع بصحة بدنية جيدة. غير أن هذا الشخص نفسه قد يبدو محبطا، منهك القوى والعزيمة ومكتئبا، الأمر الذي يثبت أنه غير مستقر من الناحية النفسية. وهذا ما يدل على أن هذا الفرد صحته النفسية غير سوية.

وكثيرا ما نصادف في حياتنا اليومية أشخاصا لهم نفس ظروف الشخص السابق: صحتهم البدنية سوية ولكن صحتهم النفسية غير سوية؛ ولو أن الدراسات النفسية قد أثبتت العلاقة الوطيدة بين النواحي البدنية والنواحي النفسية. فالشخص الذي يعيش حياة مملوءة بالمشاكل والاحباطات والتوترات، نتيجة لذلك فهو يعاني

من الاضطرابات النفسية والانفعالية. وقد تؤدي هذه الحالة عادة إلى الأمراض البدنية. ومن دون شك أنه هناك حالياً عدداً من الأمراض الجسدية التي يعود سببها إلى القلق الشديد الذي يعاني منه الشخص في حياته اليومية. وقد أطلق على هذه الأمراض بالأمراض النفسية البدنية أو الأمراض النفس جسدية أو الأمراض السيكوسوماتية. ومن هذه الأمراض نجد حالات قرح المعدة وضغط الدم والربو والصداع النصفي والأمراض الهستيرية وغيرها.

نظراً لكل تلك الظروف الصعبة والمحبطة التي أصبحت تحيط بالإنسان في عصرنا الحديث بالرغم من توافر الإمكانيات المادية، بدأ الكثير من المختصين في مجال الصحة النفسية في توجيه مزيد من الاهتمام لمحاولة الوصول بهذا الإنسان إلى توافق سوي في مثل هذه الظروف. والهدف من هذا هو الوصول بهذا الفرد إلى أكبر قدر من الإيجابية والسعادة والأمن النفسي.

كذلك من عوامل الاهتمام بالصحة النفسية في السنوات الأخيرة ما تمت ملاحظته على الأفراد العاملين الذين يتمتعون بقدر مناسب من الصحة النفسية يزيد إنتاجهم وفعاليتهم، وتتضاءل مشكلاتهم النفسية مما قد يوفر الكثير من المال والجهد على مختلف المنشآت. وهذا ما دفع إلى زيادة اهتمام الشركات والمصانع في البلاد المتقدمة بالصحة النفسية للعاملين.

لذلك فإن التركيز على الصحة النفسية أصبح يشكل أولوية الأولويات. فالصحة النفسية مهمة للمجتمع لأنها تهتم بدراسة وعلاج المشكلات الاجتماعية التي تؤثر على نمو شخصية الفرد، وعلى المجتمع الذي يعيش فيه. كما أن الصحة النفسية مهمة للمجتمع لأنها تساعد على ضبط سلوك الفرد وتقومه لكي يحقق التوافق النفسي ويكون مواطناً صالحاً.

والصحة النفسية للمجتمع بشكل عام في غاية الأهمية لأن المجتمع الذي يعاني من التمزق وعدم التكامل بين مؤسساته هو مجتمع مريض. والمجتمع الذي تسوده عوامل الهدم، والإحباط، والصراع، والتعقيد، والمشكلات الأسرية والتربوية، ويسوده الجهل، والتعصب، هو مجتمع مريض. والمجتمع الذي يعاني من استمرار في تدهور نظام القيم السليمة، وتحل به الكوارث الاجتماعية، هو مجتمع مريض أيضاً. لذلك يجب أن يواجه هذا المجتمع مشكلاته النفسية، والصعوبات الاجتماعية، والاقتصادية المسببة لها بجهود جبارة وعزائم قوية للقضاء على كل الصعوبات التي تسبب اضطرابه وتأخره.

ونظرا لأهمية الصحة النفسية يتطلب الأمر الوقوف عند أهم التعاريف التي أعطيت للصحة النفسية.

2- تعاريف الصحة النفسية

سأورد جملة من التعاريف للصحة النفسية وأترك للقارئ الحرية لتعريفها واختيار الأنسب له ولها من كل هذه التعاريف.

*يري علي أحمد على أن الصحة النفسية تتمثل في شعور الفرد بالرضا والاستقرار مع نفسه ومع الناس. وتظهر الصحة النفسية في شكل إحساس يترجم إلى سلوك من جانب الفرد بالسعادة والإيجابية والقدرة على مواجهة المواقف والمشكلات التي تقابل الفرد في مختلف نواحي حياته والتوافق والتكيف السوي(1).

*تشير اليزابيث هرلوك للصحة النفسية بأنها المدى الذي يتوقف عليه فعالية الفرد(2).

*يعرف والتر ميشال أن الصحة النفسية هي مدى قدرة الفرد على إدراك ذاته وقدراته، ومدى قدرته على تقبله لذاته كما هي القدرة على تحمل مسؤولية ذاته، وعدم تزييفه لمشاعره الحقيقية كما أنه لا يخدع بالتوقعات الخيالية(3).

*يعرف عزت عبد العظيم الطويل الصحة النفسية بأنها القدرة على توافق الفرد مع المواقف المختلفة وكذلك قدرته على مواجهة مشاكله الشخصية بدون توتر واضح بحيث يظل قادرا على أن يكون شخصا بناء في المجتمع(4).

*هذا ويرى محمد رفعت أن الصحة النفسية ترمي إلى الشخصية المتكاملة أي الشخصية التي تتصف بمسايرة الظروف أي إلى التوافق الحكيم الدائم في التفاعل بين الفرد وبيئته. فالشخصية السوية نفسيا هي التي يصل صاحبها إلى التوافق الكامل بينه وبين البيئة التي يعيش فيها(5).

والآن أترك جملة هذه التعاريف للصحة النفسية للقارئ حتى يميز بينها ويعي مضامينها. أما قراءتي لها فتتمثل في أن الصحة النفسية هي شعور الفرد بالراحة النفسية والطمأنينة والسكينة في تعاملاته مع الغير وقدرته على العمل بثقة وبفعالية وإقباله على الحياة بكل حيوية وعزيمة. وهذا لا يعني خلو الإنسان تماما من

الأمراض والأزمات التي تسبب له الألم، ولكن نعني بذلك قدرة الفرد على مواجهة تحديات الحياة والتوافق معها.

والذي ينبغي التنبيه إليه أن الحكم على مدى الصحة النفسية للفرد يخضع لعدة معايير. فما هي هذه المعايير؟

3- معايير الصحة النفسية

الإنسان في حالة تفاعل مستمرة مع بيئته المادية والاجتماعية. وهذا التفاعل هو عبارة عن عملية ديناميكية تتأثر بحاجات الفرد سواء تعلق الأمر بالحاجات الأولية أو الحاجات الثانوية. توجه هذه الحاجات سلوك الفرد نحو أهداف وأغراض قد يصعب عليه أحيانا تحقيقها في وقت واحد، كما يتعذر عليه إشباعها بطريقة متوازنة. وهذا يعني إن هذا الفرد قد يتعرض لمواقف يشعر فيها بالإحباط نتيجة لهذه الحاجات غير المشبعة والضغط التي تحدد سلوكه. إضافة إلى ذلك فهو يعاني من الصراع والتوتر وهذا يدل على أن هناك اختلالا في توازنه النفسي.

ولاستعادة توازنه وإزالة التوتر والاستجابة للإحباط فان طريقة حل الصراع تختلف من شخص لآخر، كما تختلف بالنسبة للفرد نفسه من موقف لآخر. وهذه الأساليب التي يستعملها الفرد قد تحقق توازنه، أو أن تبقى على توتره وما يعانيه من صراع وإحباط. كما أن من هذه الأساليب ما يلقى موافقة المجتمع ومنها ما يعترض عليه، وبذلك ينعت سلوك الفرد بالسواء أو بالشذوذ. فهذا السلوك إذن تحكمه عدة معايير أهمها:

أ-المعيار الإحصائي. تعد النظرة الإحصائية نظرة موضوعية بحيث أنها لا تصدر أحكاما قيمية عن السلوك السوي أو الشاذ. فهذا المعيار يعطى أهمية التدرج والنسبية في الدرجة؛ فالشخص السوي هو من لا ينحرف كثيرا عن المتوسط أو هو المتوسط أو المنوال أو الشائع، والمنحرف هو من يبعد عن المتوسط أو الشائع بالزائد أو الناقص.

ب-المعيار المثالي. يتميز هذا المعيار بالقيمية حيث انه يطلق أحكاما خلقية على السلوك الكامل وغير الكامل. ويستمد هذا المعيار أصوله من الأديان المختلفة. ومقدار الحكم حسب هذا المعيار هو مدى اقتراب الفرد أو ابتعاده عن الكمال أو عما هو مثالي.

ج-المعيار الاجتماعي. ويركز هذا المعيار على ضرورة إعطاء المكانة الأولى للأسس الاجتماعية في بحث السلوك. فالمجتمع حسب هذه النظرة يضم مجموعة من العادات والتقاليد والآراء والأفكار التي تسود سلوك الأفراد الذين يتألف منهم. فإذا ما خرج الأفراد بسلوكهم عن هذه المعايير التي تحكم المجتمع، اعتبر هذا السلوك غير مقبول.

وحيث تأتي الدراسات الانترولوجية وتضع كل هذه العادات والتقاليد والآراء التي تسود المجتمع كلمة (ثقافة)، وتشير بها إلى كل ذلك التراث العام من الأفكار والعادات التي ينقلها المجتمع إلى الأجيال الجديدة فيه، فإن هذه الدراسات ترى السلوك الشاذ في السلوك الذي لا يتفق ونمط الثقافة التي تسود المجتمع؛ بينما ترى العكس في تطابق سلوك الفرد مع نمط الثقافة الاجتماعية.

ولكن إذا نظرنا إلى هذا المعيار الاجتماعي في واقعه فإننا نرى الاختلافات الكثيرة التي توجد بين المجتمعات المتعددة في تقدير السلوك الشاذ والسلوك المقبول. فهناك أدلة تؤخذ من حياة المجتمعات الإنسانية لتؤكد على أن ما هو حرام في مكان قد يكون حلالاً في آخر. وما هو عيب عند جماعة يمكن أن يكون سلوكاً لازماً مستحسنًا عند أخرى.

د-المعيار الباثولوجي. يقوم هذا المعيار على أساس أن هناك أعراض إكلينيكية تسم الشخصيات الشاذة بعضها ظاهر على السطح كأعراض السيكوباتية والهوسات واضطرابات اللغة والانفعال عند الذهانيين. وبعضها خفي لا يشعر به إلا الشخص نفسه كالمخاوف والوسوس والأفكار المتسلطة وارتفاع مستوى القلق وهذا يبرز عند العصائبيين. وما يؤخذ على هذا المعيار عدم تحديد الدرجة التي نقف عندها فنقول أن هذا السلوك شاذ وإن هذا السلوك سوي.

رغم تعدد وجهات النظر فيما يخص هذه المعايير، إلا أنه قد اتفق المختصون في مجال الصحة النفسية على أن السوي نفسياً لا بد أن يتصف بمظاهر تميزه عن غير المتوافق نفسياً. فما هي مظاهر الصحة النفسية؟

4- مظاهر الصحة النفسية

قد يري البعض أنه من أهم مظاهر الصحة النفسية هو الشعور بالمسؤولية الذاتية، والمسؤولية الاجتماعية والمراقبة الذاتية، وقد يري البعض الآخر أن الشخصية المتوافقة هي الشخصية التي تكون على دراية كافية لمتطلبات الحياة وذات قدرة على تحمل المسؤوليات الحياتية اليومية. هذا إلى جانب كونها واعية بقدراتها وإمكانياتها.

وعلى كل، تجتمع هذه الآراء على أن الشخصية المتوافقة ترمي إلى مدى فعالية شخصية الفرد مع الناس. فالشخص المتوافق نفسياً يشعر بسعادة ونشوة داخلية، فهو راضٍ عن نفسه رغم وجوده، من حين لآخر بعض العوائق والاحباطات التي تصادفه يومياً. فهو يستمر في العمل من أجل تحقيق أهدافه، وإذا شعر أن هذه الأهداف غير واقعية ويصعب تحقيقها يحاول تعديلها حتى تتماشى مع قدراته. وإلى جانب هذا فإن الشخص المتوافق نفسياً لديه علاقات طيبة مع الغير.

ويقترح لاوتون المظاهر التالية لقياس المتوافق نفسياً. وهو يري أنها ذات أهمية في كل مرحلة من مراحل الحياة:

- * يتميز المتوافق نفسياً برغبة وإرادة في تحمل المسؤوليات التي تتناسب مع سنه.
- * يساهم بشغف وسعادة في التجارب. فإذا أقلب الفرد بكل حيوية ونشاط على الأعمال والنشاطات فإنه يحاول الاستفادة من كل عمل أو نشاط يقوم به.
- * يحاول إيجاد الحلول للمشاكل التي تواجهه بكل شجاعة وإرادة وعزيمة. فهو بذلك يتميز بروح المواجهة.
- * يحاول القضاء على الصعوبات والعوائق التي تحول بينه وبين السعادة.
- * يتخذ القرارات دون خوف أو تردد لثقتة بقدراته، مع طلب النصيحة والتوجيه ممن يحيطون به.
- * كما يتميز بالواقعية، لهذا فهو يحاول الحصول على الرضى عن الذات من الإنجازات الواقعية بدلاً من الانغماس في التخيلات المرهقة.
- * لديه القدرة على استعمال كل قدراته وإمكانياته العقلية للتفكير السليم قبل الخوض في أي عمل أو نشاط. وهذا لا يعني التأخير أو الهروب منه.

*لثقته الكاملة بنفسه فهو غير مغرور أثناء تحقيق أي نجاح. كما أنه لا يستعمل نجاحاته في غير محلها.

*يمكنه رفض كل المواقف المؤلمة التي تضر باهتماماته. كما أنه يقبل على المواقف التي تساعد على الوصول إلى أهدافه ولا تمس بسعادته.

*قادر على الدفاع عن نفسه عندما يحس أن حقوقه تهضم.

*يمكنه إظهار الحب والحنان كما وكيفا عندما يتطلب منه موقف ما ذلك.

*يستطيع تحمل الألم والإحباط إذا ما اقتضت الضرورة.

*يستطيع المساومة إذا واجهته الصعوبات صدفة.

*قادر على توجيه وتركيز طاقاته على هدف هو في غاية الأهمية بالنسبة له.

*كما أنه يتقبل حقيقة أن الحياة هي معركة لا متناهية (6).

وبعد هذه المقدمة لبعض الآراء، التي تبدو متكاملة، حول مظاهر الصحة النفسية، يمكن تلخيص أهم هذه المظاهر كما يلي :

أ-تقبل الذات:

إن الشخص السوي نفسيا إذا أحب نفسه بشكل منطقي، يصبح قادرا على التصرف بشكل يؤدي به إلى التقبل الاجتماعي. فكلما أحبه الآخرون وتقبلوه، كلما ازداد حبه لذاته وبالتالي تقبله لها. وهذا يدل على صحته النفسية والاجتماعية.

ويتميز تقبل الذات هذه بأنها ذات ثلاثة أبعاد. يختص أولها بالفكرة التي يأخذها الفرد عن قدراته وإمكاناته، فقد تكون لديه صورة عن ذاته كشخص له كيان ذو قدرة على التعلم وكفاء للنجاح وعلى العكس من ذلك فقد يكون لديه صورة بأنه عاجز أو فاشل أو أنه قليل الأهمية وضعيف القدرات وبالتالي فإن فرص النجاح أمامه ضئيلة.

أما البعد الثاني في مفهوم الذات فيختص بفكرة الفرد عن نفسه فيما يخص علاقته بمن يحيطون به، فقد يرى أنه مرغوب فيه أو أنه منبوذ من الآخرين، وإن

مما يؤثر أشد التأثير في نظرتة إلى نفسه، الطريقة التي ينظر بها الناس إليه. إن صورة كل واحد عن ذاته تتكون من خلال نظرة الآخرين إليه.

أما البعد الثالث فهو نظرتة إلى ذاته كما يجب أن تكون عليه. وهذه النظرة تختلف عن الصورة التي يرى فيها نفسه بالفعل محبوبا أو منبوذا، كفنا أو غير كفء. إن لكل فرد تصوراتة وأهدافه وطموحاته يرغب في تحقيقها ويطلق على هذا البعد الذات المثالية. والذي تجدر الإشارة إليه أنه كلما صغر الاختلاف بين النظرة العقلية التي ينظر بها الفرد إلى نفسه والنظرة المثالية التي يتمناها، ازداد في النضج واصبح من المحتمل لهذه النظرة أن تتحقق، وقد يصح الفرد نتيجة لذلك متقبلا لذاته كإنسان، ولديه الثقة بنفسه وبقدراته وقد تمتد هذه الثقة إلى من يمدون له يد المساعدة.

ونظرا لأهمية تقبل الذات للصحة النفسية ينبغي على كل واحد منا تنمية القدرة على تكوين طموحات معقولة، فالشخص الذي يعمل وفقا لقدراته ويرسم أهدافا تتماشى مع طاقاته وطموحاته تزداد ثقة بنفسه ويحقق نجاحاته. وهذا لا يعني الحد من طموحاته وأهدافه، وإنما القصد من ذلك تربيته على أن يكون واقعا وليس خياليا. وإذا كانت الأهداف واقعية فإن فرص النجاح ترتفع. وحتى يزداد تقبل الفرد لذاته عليه تنمية عوامل النجاح. وتتضمن هذه المبادرة بالقيام بالأعمال والنشاطات، وليس الانتظار حتى يطلب منه ما يجب أن يقوم به. كذلك تتضمن التعامل مع الآخرين والرغبة في العمل والإقبال عليه.

كذلك من بين ما ينبغي تنميته لتقبل الذات هو تربية الفرد على الاستبصار الذاتي. إن قدرته ورغبته على تقييم نفسه بشكل منطقي واعترافه وتقبله لنقائصه ولإيجابياته، ينمي لديه تقبل ذاته. كما أنه كلما زادت تجاربه الاجتماعية، أصبح قادرا على تقييم ذاته أكثر دقة.

إلى جانب كل هذا ينبغي تنمية ما يعرف بالاستبصار الاجتماعي. إن قدرة الفرد على أن يري نفسه كما يراه الغير تمكنه من السلوك بالشكل الذي يتطابق مع التوقعات الاجتماعية. غير أن التناقض الملحوظ يعود سببه إلى الاختلاف بين ما يراه الغير عنه وبين ما يراه هو عن ذاته، وقد يؤدي به إلى العدوانية اتجاه الغير وهذا ما ينقص من شأنه أمامهم.

كذلك فإن استقرار مفاهيم الذات هي إحدى المساعدات الضرورية لتنمية تقبل الذات لديه، فالشخص الذي يقيم ذاته تارة بشكل موجب وتارة بشكل سلبي يصاب

بالغموض. فلولوصول إلى مفهوم مرض ومستقر عن الذات، ينبغي أن يقيم الفرد بشكل إيجابي في معظم الأوقات وخاصة من الأشخاص المميزين في حياته. إن آراءهم تشكل المرأة التي يرى من خلالها ذاته.

ب-السعادة:

ترى اليزابيث هرلوك أن الشخص السعيد يتميز بالصحة الجيدة وبالنشاط والحيوية، أما التعاسة فإنها تحطم طاقاته وقدراته وتشعره بالفتور الجسدي، إن الشخص التعيس يرهق نفسه في أحلام اليقظة والتفكير غير المجدي. إن السعادة أيضا تزوده بدافعية قوية للقيام بالأعمال، بينما التعاسة تخنقها. هذا إلى جانب أن الشخص السعيد يتقبل الاحباطات بكل هدوء وقوة، ويحاول فهم الأسباب المؤدية إلى تلك الاحباطات؛ بينما التعيس يواجه الاحباطات بسلبية كبيرة. هذا وتجدر الإشارة إلى أن السعادة تشجعه على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة والمشاركة بفعالية وبجدية في مختلف النشاطات الاجتماعية (7)

والسؤال المطروح في هذا المجال كيف تتحقق السعادة الضرورية للصحة النفسية السوية؟ يعتبر **التقبل والحب والتحصيل** من بين أهم الأعمدة الأساسية لإحداث السعادة والصحة النفسية.

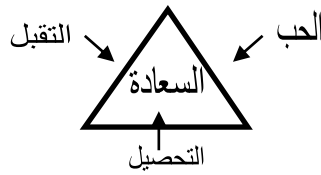
فالتقبل لا يعني فقط تقبل الغير للشخص ولكن أيضا تقبله لذاته، فالشخص المقبول من الآخرين يسهل له تقبل ذاته، ويؤدي به ذلك إلى القدرة على الانتماء الاجتماعي.

والشخص المقبول لا محالة يحس **بالحب** والرعاية وهو الأساس الثاني للشعور بالسعادة فكلما كان مقبولا من طرف الآخرين، كلما حظي بأكثر قدر من حبه. ولكن ليفوز بالحب عليه هو الآخر إظهار الحب.

أما الأساس الثالث للسعادة فهو **التحصيل**. إن سعادة الشخص تتوقف على مدى تحقيق أهدافه وطموحاته. وإن واحد من أهم العوائق للسعادة هو رسم أهداف خيالية. فالشخص الذي يشجع على القيام بأشياء لا تتناسب ونموه فقد يفشل، ونتيجة لذلك يصبح غير راض عن نفسه ويعتقد أن الآخرين يرونه غير كفاء. أما عندما تكون الأهداف واقعية ومنطقية، بحيث أنها تكون في مستوى قدراته، فقد تؤدي به إلى التحصيل الضروري الذي يرضيه ويزيد تقبله الذاتي والاجتماعي على حد سواء. وفي هذا الصدد يرى شافر وفريديمان أن السعادة لها علاقة وطيدة بتقبل الفرد

لذاته كما هي عليه وتلذذه بما لديه من قدرات وطاقات، وبعبارة أخرى فإن السعادة لا تتحقق إلا إذا وجد التوازن بين التوقعات والتحصيل (8).

وخلاصة القول فإن السعادة وبالتالي الصحة لا تتحقق إلا إذا اجتمعت هذه العناصر الثلاثة. ولا يمكن لأي عنصر بمفرده وبمعزل عن بقية العناصر أن يشعر الفرد بالسعادة، وهذا يدل على تماسك وتكامل هذه العناصر. والبيان التالي يوضح العلاقة التفاعلية الموجودة بين العناصر الثلاثة :



العلاقة التفاعلية بين العناصر الثلاثة للسعادة

ولمساعدة الفرد على اكتساب وتعلم هذه العناصر، يمكن اقتراح طريقتين: أولهما التوجيه، ويقصد به تدريب الفرد على أن يكون واقعياً بالنسبة لقدراته. وهذا يقضي على الكثير من محاولات استعمال ميكانيزمات الدفاع التي تؤدي إلى سوء التوافق النفسي. إن الفرد الواقعي لا يتوقع من نفسه أكثر مما هو قادر على القيام به. ونتيجة لذلك، فهو لا يحتاج إلى تبرير فشله في التحصيل إذا عجز عن تحقيقه.

أما الطريقة الثانية فتتعلق بتوجيهه إلى كيفية السلوك بالشكل الذي يؤدي به إلى التقبل الاجتماعي والفوز بحب الغير. يكتشف الفرد من خلال علاقاته الاجتماعية أن عليه أن يتماشى مع النمط المقبول اجتماعياً للجماعة التي ينتمي إليها، وهذا لأجل أن يصبح عضواً مقبولاً ومحبوفاً فيها. أما إذا تبنى سلوكاً أو نمطاً مرفوضاً اجتماعياً، فإن حظوظه للتقبل الاجتماعي تصبح ضئيلة جداً، إن لم تكن معدومة، وهكذا فقد يخسر الجماعة التي ينتمي إليها وبالتالي ينسحب منها.

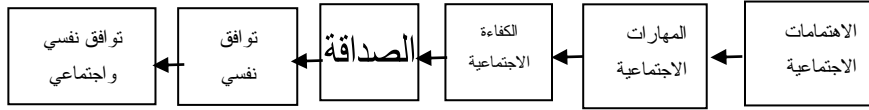
لهذا فإنه يحتاج توجيهها ومساعدة لتنمية أنماط تؤهله للتوافق مع الجماعة التي ينتمي إليها، هذه الأنماط الاجتماعية من السلوك هي التي تساعد أيضاً على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة.

ج- القدرة على تكوين علاقات اجتماعية :

ترى إليزابيث هرلوك أن السوي نفسيا لديه الفرص الكافية ليتعلم الأنماط السلوكية المقبولة اجتماعيا، وأيضا تعلم المهارات الاجتماعية التي تؤهله للتوازن في مختلف المواقف. إن السوي نفسيا يشعر بالراحة الفكرية والتحرر الفكري لذلك يجد سهولة كبيرة لإقامة علاقات مع الغير (9).

إن مثل هذا الفرد لديه فرصا أكبر للمساهمة في شتى مجالات الحياة ولديه واقعية قوية للقيام بذلك أكثر من الشخص غير السوي نفسيا. نتيجة لذلك فإن فرص تعلم المهارات الاجتماعية تزداد كما أن كفاءته الاجتماعية تزداد، وهذا عكس غير المتوافق نفسيا. ويرى قوتمان في هذا الصدد، أن السوي نفسيا على دراية كبيرة بكيفية كسب الأصدقاء (10).

إن هذا يضيف إلى تقبله الاجتماعي الذي يؤدي بدوره إلى التأثير الإيجابي على تقبله الذاتي، ويمكن تصور سلسلة الحالات التي تؤدي إلى الصحة النفسية وأيضا الاجتماعية كما يأتي



كما ترى إليزابيث هرلوك أن الفرد المقبول يتميز بالتمركز حول الجماعة Group-centered وليس متمكزا حول الذات ego-centered. فهو يفكر في الغير أولا ويساعدهم على بناء ذواتهم. كما انه يمدح الآخرين ويذكر محاسنهم بدلا من نقدهم وتذكيرهم بسلبياتهم ونقائصهم (11).

وبذلك يمكن القول أن الفرد المقبول هو شخص اجتماعي ومتعاون وهذا يساعده على التكيف بدون صعوبة، كما أن علاقته تتميز بالطيبة والتفهم. وهذا بطبيعة الحال، يؤهله للتفاعل مع أصدقائه بحيث انه يشاركهم أفراحهم وأحزانهم. كما أنه تسهل عليه المشاركة في الألعاب الجماعية وتحمل المسؤوليات والتلذذ بالنشاطات التي يقوم بها. وهذا إن دل على شيء فإنما يدل على أن مثل هذا الشخص يشعر بالأمان والرضي عن نفسه مع رفقائه أو في أي موقف آخر وجد فيه. كذلك يدل على تميزه بالمرونة في سلوكياته، الأمر الذي يجعله قادر على تكيف سلوكياته لمطابقة التوقعات الاجتماعية. إضافة إلى كل هذا فان نضجه الانفعالي والاجتماعي والعقلي يساعده على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة.

ويظهر نضجه الاجتماعي من خلال تقبله للآخرين، فهو لا يحاول انتقادهم لأنهم لا يتناسبوا مع الصورة التي يريد أن يرسمها لهم. ويظهر نضجه الاجتماعي أيضا من استبصاره الاجتماعي الذي يمكنه من التوافق مع مختلف الأشخاص في مختلف المواقف الاجتماعية. أما نضجه الانفعالي فيظهر من خلال تحكمه في سلوكياته، فهو ليس سريع الغضب أو القلق أو التوتر، لهذا فهو يتميز بالراحة النفسية والأمن. أما النضج العقلي فيظهر من خلال وعيه بمسؤولياته. إنه يظهر وعيا مقبولا بواجباته ومدرك كل الإدراك لما يجب عليه فعله والقيام به بكل ثقة وعزم وإرادة.

وترى اليزابيث هرلوك أن الذي يتميز بكل هذه المظاهر لا يجد صعوبة في تكوين علاقات ناجحة مع الغير. تظهر أهمية هذه المظاهر عند الشخص الذي يفتقد إليها. فالذي يعاني من النقص ويفتقد إلي الشعور بالانتماء، ويعاني من الاضطرابات النفسية يجد صعوبة في التكيف مع الجماعة كما أنه يشعر بالإحباط، الأمر الذي يجعله عدوانيا اتجاه الغير. وهذا ما يجعل رفاقه يرفضونه وينفرون من وجوده. أن مثل هذه المفاهيم غير المرضية عن الذات تؤدي إلى سوء التوافق النفسي وإلى علاقات اجتماعية غير مرضية. وفوق كل ذلك، يفقد الشخص ثقته واحترامه لذاته(12).

د- الثقة بالنفس

ترمي الثقة بالنفس إلى مدى إيمان الشخص نحو تحقيق سلوك ما بالشكل المطلوب منه في موقف محدد. فهذه النظرة نحو الذات هي التي تحدد وتوجه سلوكه. فقد وجد انه هناك علاقة بين الثقة بالنفس العالية والتحصيل الفعال. في دراسة للأشخاص الذين تلقوا مساعدات للتخفيف من حدة الخوف من الثعابين وجد ارتباطا ملحوظا بين مستوي التحسن الناتج عن المساعدات، أي التمكن من مواجهة الثعابين بدون خوف، والثقة بالنفس(13).

تقترح النتائج من هذا النوع ارتباطا وثيقا بين إدراك الشخص لكفاءته وقدرته على السلوك بكفاءة. وبالتالي يمكن القول أن الشخص أمام مواقف معينة تمكنه التنبؤ بسلوكه. فمفهوم الثقة بالنفس مهم لفهم مدى توافقه وتعامله مع مختلف تحديات الحياة. كما بينت بعض الدراسات أن الأشخاص الذين كانوا يتمتعون بدرجة عالية من الثقة بالنفس كانوا قد نالوا قسطا كبيرا من التقدير والتشجيع من أسرهم. وهذا ما جعلهم يشعرون بالثقة بالنفس والتفاؤل. وبينت هذه الدراسة أن هؤلاء الأشخاص لديهم نظرة جد إيجابية عن الذات، مما جعلهم يتميزون بالحيوية والنشاط والنجاح؛

وهذا ما زاد من إحساسهم بتقتهم بأنفسهم والتفاؤل، ولهذا كانت نسبة القلق لديهم جد منخفضة. أما الذين تميزوا بعدم الثقة بالنفس، ظهر عندهم الشعور بالإحباط والانهيار وبأنهم غير محبوبين من الغير، وهذا ما جعلهم يخافون من عدم القدرة على إرضائهم فلجؤوا إلى الانطواء(14).

يتبين من هذه الدراسة أنه كلما زادت الثقة بالنفس كلما أقبل الفرد بكفاءة عالية على العمل. وهذه الميزة قد تساعدهم على الفوز في شتى مجالات الحياة، وقد يؤدي هذا إلى المزيد من التقدير والاحترام والرضا عن النفس والاعتزاز بالذات وقد تكون هذه أهم علامات الصحة النفسية.

ويضيف جمال حسين الألوسي أن ثقة الشخص بنفسه وحكمه عليها تتم من خلال معاشته للآخرين والتعامل معهم ونتيجة لذلك يتولد الحكم على الذات. كما تتأثر ثقته بنفسه بمقدار حاجة الآخرين وبمقدار ما يقدمه للآخرين من أعمال مهمة وخدمات، فإن منزلته ترتفع بينهم وبالتالي تكون نظرتهم إلى ذاته نظرة إيجابية. أما الذي يحتاج كثيرا إلى مساعدة الآخرين ولا يستطيع القيام بأعماله بدون تلك المساعدة فإن منزلته بينهم تضعف وبالتالي تضعف معها ثقته بنفسه (15).

يستخلص إذن أن الذي يفقد الثقة بنفسه قد يجد لا محالة صعوبة في التحصيل. ويمكن اعتبار الثقة بالنفس كمنشط يدفعه إلى الإقبال على الحياة ويمكن اعتبار هذه الثقة بالنفس أهم مظاهر الصحة النفسية.

و- الكفاية في العمل والتحصيل:

يمتاز السوي نفسيا بالقدرة على الإبداع الفعال في جميع النشاطات اليومية، كما أنه يمتاز بالتفاؤل في الحياة. أما النقص الحاد في الطاقة والتعب المفرط فهي علامات عن الضغط النفسي الناتج عن المشاكل النفسية (16).

ولا تتمثل هذه القدرة في إكتساب المهارات وتجميع المعلومات والخبرات فحسب، بل تتعداها إلى قدرته على إستخدامها ووضعها موضع التطبيق في خدمته النفسية وخدمة مجتمعه وخدمة الناس. والقدرة على التعلم يعني قدرة الفرد على تعديل سلوكه وتطوير هذا السلوك إلى ما هو أحسن وأفضل، وقد يعود هذا إلى قدرته على التركيز. فالذي لا يتمتع بالصحة النفسية فعادة ما يكون إنتباهه متلاشيا بدرجة كبيرة ولا يستطيع التركيز بدرجة كافية على أي عمل يقوم به. إن الشخص

الذي يزاول نشاطا ما، تتاح له الفرصة لإستعمال كل قدراته وتحقيق أهدافه الحيوية، الأمر الذي قد يحقق له الرضا والسعادة النفسية.

وفي هذا الصدد، أي بصدد العلاقة بين الصحة النفسية والكفاءة في العمل والتحصيل، أثبتت الدراسة التي قام بها هارتر أن الأشخاص الذين كانوا يتمتعون بصحة نفسية كانوا يتميزون بالقدرة على حل المشاكل، وإحتمال النتائج والتخطيط للمستقبل. كما كانت قدرتهم جد عالية لمواجهة الإحباط (17).

يتضح مما سلف أن نمو الكفاية والتحصيل عند الشخص يتجلى من خلال نمو تقدير الذات، فحين يكتسب أكبر قدر من مهارة التحكم ينمو لديه التقدير الإيجابي نحو الذات.

الخاتمة:

لقد اتضح مدى أهمية الصحة النفسية لأجل حياة صحية سوية. فهي التوافق الشخصي للفرد الذي تكون تنشئته الاجتماعية متوازنة تتحقق بها احتياجاته ومطالب المجتمع وتتكيف ومقتضيات البيئة. والصحة النفسية دعوة لكي تكون علاقة الفرد بنفسه وبالعالم من حوله علاقة سوية قائمة على الفهم. ومن غير الممكن أن تكون علاقة الفرد بنفسه علاقة سوية، بينما علاقته بالعالم من حوله مضطربة. وكذلك لا يمكن أن يتحقق للفرد الفهم للعالم ومطالبه، وأن تكون علاقته به سوية وهو نفسه يشكو اضطرابا نفسيا أو عقليا. وبفضل هذا يتمكن الفرد من الاندماج في المجتمع وتشكيل علاقات إجتماعية ناجحة. كما أن صحته النفسية تكسبه الثقة بالنفس مما يشجعه على إستغلال كل قدراته وإمكانياته، وأيضا إبراز كفاءاته في شتى مجالات الحياة اليومية؛ وهذا ما يزيد من إعترازه وتقديره لذاته. أما الفرد الذي حرم من الصحة النفسية السوية، فقد حرم من السعادة والتفاؤل والإقبال على الحياة بشغف. كما تصعب عليه عملية الإندماج في المجتمع. وهذا ما يؤدي به إلى الانعزال والهروب ويزيد من شعوره بالنقص وفقدان الثقة بنفسه وبقدراته. إن الفرد غير السوي نفسيا كالجسد بدون عمود فقري.

الهوامش

- 1- علي أحمد علي، الصحة النفسية، مكتبة عين الشمس، (د.ن.س)، ص 14.
- 2- Elizabeth Hurlock. **Child Development**. I.S.E., 6th ed. 1984, p 542
- 3- Walter Mischel. **Introduction to personality**. CBS Publishing Japan, Ltd., 4th Ed. 1984 ;p384
- 4- عزت عبد العظيم الطويل، معالم علم النفس المعاصر، دار المعرفة الجامعية، 1995، ص 466
- 5- محمد رفعت رمضان، محمد سليمان شعلان، خطاب عطية علي. أصول التربية وعلم النفس، دار الفكر العربي، 1984، ص 49
- 6- Lawton, G. **Aging successfully**. New York: Columbia University Press, 1991, p25
- 7- Elizabeth Hurlock. **Child Development**. ISE, 6th. , ed., 1994
- 8- Shaver B., and Freedman. **The pursuit of happiness**. Psychology today, 1986, 10(3) p 29-32
- 9- Elizabeth Hurlock, op.cit. p 269
- 10- Gottman, J., **Social interaction, social competence, and friendships, child development**, 1986, 46, p 709
- 11- Elizabeth Hurlock, op.cit., p 269
- 12- Ibid. p 264
- 13- Walter Mischel. **Introduction to personality**. CBS Publishing Japan, Ltd. 4th ed., 1986, p 252
- 14- Ibid., p 252
- 15- جمال حسين الألويسي. علم النفس العام. وزارة التعليم العالي، والبحث العلمي، جامعة بغداد، 1988، ص 180-181
- 16- Rita Atkinson. **Introduction to psychology**. H.B.G., New York, 8th ed., 1983, p 453-454
- 17- Harter, S., **Developmental perspectives on the self-esteem**. In P.H. Mussen(ed.) Handbook of child psychology, Vol., 4 , New York, 1983, p 29