

الصحة النفسية للتغلب على أزمات الحياة الراهنة

سابق م. ك.*

عرفت منظمة الصحة العالمية في عام ١٩٤٨ م الصحة بأنها "حالة من تكامل الإحساس الجسدي والنفسي والاجتماعي، وليست حالة الخلو من المرض والعاهة فقط" ويعرف هوريلمان (Hurrelman 1995) الصحة، أن الصحة عبارة عن حالة من الإحساس الذاتي والموضوعي عند شخص ما، وتكون هذه الحالة موجودة عندما تكون مجالات النمو الجسدية والنفسية والاجتماعية للشخص متناسبة مع إمكانياته وقدراته وأهدافه التي يضعها لنفسه ومع الظروف الموضوعية للحياة. إنها حالة من التوازن الواجب تحقيقها في كل لحظة من لحظات الحياة، إنها النتيجة الراهنة كفاية الصرف والحفاظ عليها التي يمارسها الإنسان نفسه (هوريلمان ١٩٨٨ م).^١

يشتمل مفهوم الصحة المظاهر الفيسيولوجية الجسدية والنفسية والاجتماعية للحالة الفردية للشخص، ووجود ذخيرة معرفية وسلوكية كافية للتصميم الفردي الصحي للحياة من أجل التغلب على أزمات الحياة الراهنة، ومن هنا نرى أن مفهوم الصحة يعكس التكيف الناجح للفرد على المستويات البيولوجية والفيسيولوجية والمناعية الاجتماعية والنفسية والثقافية (Beutal 1989, Haisch & Zeitler 1991). هناك بعض الجوانب التي تمثل العمود للصحة، وهي: الجانب الجسدي (البدني)، والجانب النفسي والوجداني والجانب الاجتماعي.

الصحة النفسية

نفهم فكرة الصحة النفسية عندما نقف أمام مشكلة بارزة من مشكلات

* الأستاذ المساعد ورئيس قسم اللغة العربية، بكلية ممباد، كيرلا

١. د. جمال أبودلو، الصحة النفسية، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان الطبعة الأولى

٢٠٠٩ م، ص ١٣

السلوك. إذا نلاحظ أن السلوك غير الملائم يكون غالبا مصدرا للمشكلات والصعوبات. الصحة النفسية ليست مجرد الخلو من المرض. بمجرد الخلو من الأمراض والأسقام لا يستطيع أن يواجه الأزمات العادية، ولا يتبعه الشعور الإيجابي بالسعادة. لذا الصحة النفسية شعور الفرد على الكفاية والسعادة^١.

إن الصحة النفسية تشمل كافة مجالات الحياة الاجتماعية بالمجتمع وفي الأسرة وفي المدرسة وفي مجال الصناعة والعمل والتجارة والاقتصاد. التأكيد على الصحة النفسية ذات أهمية قصوى للفرد في أسرته ومجتمعه خصوصا عند الأطفال وخلوهم من الأمراض النفسية والاضطرابات السلوكية ويتطلب خلق جو من الطمأنينة والاستقرار الذهني والوجداني^٢.

لقد اهتم الإنسان عبر العصور المختلفة من تطور الصحة النفسية كما تهتم بها اليوم، وأدرك أهميتها كقيمة عليا، وسعى نحو تحقيقها بشتى الوسائل. في عام ١٩٤٨م تأسست منظمة الصحة العالمية World Health Organization والتي يرمزها اختصارا WHO ومركزها لندن، هدفت إلى التعاون العالمي في المجال الصحي وتقديم المعونة والدعم والخبرات وتبادلها وإلى نشر الوعي الصحي.

مفهوم الصحة النفسية

إن السلوك الإنساني يتم بالمرونة والقابلية للتعديل، وإن للفرد قدرة على التكيف المستمر وإن اختلفت هذه القدرة من فرد لآخر، والفرد ينمو نفسيا كما ينمو جسما، هو يؤثر بالمجتمع ويتأثر به، وهو قادر على تحمل مشكلاته وتعريف أموره عندما يكون سليما، ولكن تزايد الانفجار المعرفي والتكنولوجي والتطور الحضاري وما صاحب ذلك من تغيرات سريعة عميقة أدت إلى تداخل كثير من القيم واختلاف

١ د. عبد العزيز الفوصى، أسس الصحة النفسية، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة ص ٨
٢ د. عبد المجيد الخليدي، د. كما حسن وهي، الأمراض النفسية والعقلية والاضطرابات السلوكية عند الأطفال، دار الفكر العربي بيروت، ص ٢٥

أساليب الحياة التي يعيشها الفرد. تلعب الصحة دورا هاما في كل مجال من مجالات المجتمع مثل التعلم والاقتصاد والسياسة والحرب. فكل العاملين في هذه المجالات يحتاجون إلى التمتع بالصحة النفسية.

الصحة النفسية تدور حول محور من المحاور الآتية: وهي الخلو من الأمراض والاضطرابات النفسية، والخلو من الانحرافات، وتحقيق التوازن بين كافة المطالب، وتحقيق التوافق النفسي، وتحقيق الذات، والحصول على السعادة، وحسن الخلق وما إلى ذلك. من علامات حسن الخلق: الخلو من التوتر الزائدة، والاعتدال في تحصيل حاجات الجسم والنفس والروح، وحسن المعاملة مع الناس، والمسايرة وطاعة أولي الأمر في المجتمع، والرضا عن النفس، والاكتفاء بالله عن الناس، والاجتهاد في تنمية النفس، والاستمتاع بعمل الصالحات، والإخلاص في العمل، والإقبال على الآخرة¹

تعريف الصحة النفسية

الصحة النفسية هي التوافق التام بين الوظائف الجسمية المختلفة، مع القدرة على مواجهة الصعوبات العادية المحيطة بالإنسان، مع الإحساس الإيجابي بالنشاط والحيوية. وتعريف آخر أن الصحة النفسية هي الشرط أو مجموع الشروط اللازمة توافرها حتى يتم التكيف بين المرء ونفسه، وكذلك بينه وبين العالم الخارجي تكيفا يؤدي إلى أقصى ما يمكن من الكفاية والسعادة لكل من الفرد والمجتمع الذي ينتمي إليه الفرد.

يمكن تعريف الصحة النفسية السليمة بأنها قدرة الإنسان على الشعور بالسعادة وإيمانه بقيمته المختلفة في الحياة وتكوين علاقات صادقة مع الآخرين، وكذلك قدرته على العودة إلى حالته الطبيعية بعد التعرض لأي صدمة أو ضغط نفسي، فالصحة النفسية جزء مكمل للصحة العامة.

¹ موسى كمال إبراهيم، المدخل إلى الصحة النفسية، دار القلم الكويت، ١٤٠٩ هـ. ص ١١٣-

عرفت منظمة الصحة العالمية بأنها "حالة من تمام الرفاه الجسدي والنفسي والاجتماعي". والصحة النفسية وثيقة الصلة بشعور الفرد تجاه نفسه وتجاه الآخرين، ومقدرة الفرد على مواجهة أعباء الحياة. هي قدرة الإنسان على التطور، والمرض النفسي هو عدم التطور بما يناسب مع مرحلة النمو.

الصحة النفسية توافق أحوال النفس الثلاث، وهي حالة الأبوة (Parent Ego State) وحالة الطفولة (Child Ego State) وحالة الرشد (Adult Ego State)، أن الشخص السليم نفسياً يعيش بهذه الحالات في تناغم وانسجام، ويحدث المرض النفسي عند اختلال هذه الأحوال وطغيان إحداها على الأخرى.

الصحة النفسية هي القدرة على الحب والعمل (أي حب الفرد لنفسه والآخرين على أن يعمل بناء يستمد منه البقاء لنفسه وللآخرين) والمرض النفسي هي كراهية النفس والآخرين والعجز عن الإنجاز والركود رغبة في الوصول إلى الموت^١.

لماذا ينبغي الاهتمام بالصحة النفسية؟

علم الصحة النفسية فرع من علم النفس الذي يدرس اختلالات السلوك والعوامل المرتبطة بها، يهدف إلى 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.

لهذا جانبان مهمان:

الأول: جانب وقائي

زاد الاهتمام بتهيئة الظروف والمناخ العام الذي يمكن الفرد لحياة مستقرة مع التقليل من الصراعات Conflicts والاحتباطات Frustrations التي تؤثر تأثيراً سلبياً على الفرد وتستنزف جهده وطاقاته. ومن بينها الأسرة والمدرسة وأجهزة الإعلام وغيرها. هذا الجانب الوقائي مسؤولية مشتركة لكثير من المنظمات والمؤسسات.

١ د. جمال أبو دلو، الصحة النفسية، الطبعة الأولى، دار أسامة، ٢٠٠٩م، ص ٦٤

الثاني: جانب علاجي

هذا لتقديم المساعدة والدعم والتوجيه والإرشاد النفسي للأفراد الذين يعانون من اضطرابات نفسية وانفعالية أو عقلية. توفر العلاج النفسي عادة في عيادات ومصحات الأمراض النفسية والعقلية، وكذلك في المدارس والمصانع.

مؤثرات التوافق النفسي الدالة على الصحة النفسية

التوافق Adjustment والتكيف Adaptation مفهومان مهمان في بناء صحة النفسية. التوافق مفهوم إنساني يندرج تحته الإنسان في سعيه لتنظيم حياته وحل صراعاته. التكيف يشمل تكيف الإنسان والحيوان والنبات إزاء البيئة الفيزيائية التي يعيشون فيها. هناك بعض المؤثرات للتوافق النفسي مثل إشباع الحاجات النفسية، والشعور بالسعادة، والشعور بالتفاؤل، والاستمتاع بالحياة، والنظرة الواقعية للحياة، والقدرة على التعلم من الحياة، والتخلي بصفة الإيجابية، والقدرة على تحمل المسؤولية، والتمتع بقوة الإرادة، والسعي لتحقيق أهداف واقعية، والتمتع بالنضج أو الثبات الانفعالي، والتمتع بسعة الأفق، والتمتع على القدرة على التفكير العلمي والتركيز، والقدرة على فهم الذات وتقبلها، وتقدير المسؤولية الاجتماعية، والتخلي بالمرونة والاستقرار، وتقبل الآخرين ومحبتهم، واحترام ثقافة المجتمع، والقدرة على تحقيق مطالب الجماعة وما إلى ذلك.^١

أهمية الصحة النفسية للفرد والمجتمع

- إن الصحة النفسية للفرد هي لبنة المجتمع في بناء الأسرة السوية، إن الأبوين بالصحة النفسية العالية يستطيعون لتنشئة أبنائهم لبناء جيل طيب الأعراق في القيمة والثقافة والحضارة، وهذا يؤدي إلى تماسك المجتمع وقوته، مثلما قال أمير الشعراء:

^١ وفيق صفوة مختار، الصحة النفسية وأساليب تنشئة الطفل أسريا وتربويا ومجتمعيا، دار الطلائع، ٢٠١٢م ص ٢٢

الأم مدرسة إذا أعددتها أعددت شعبا طيب الأعراق

- الصحة النفسية يجعل الفرد أكثر قدرة على التكيف الاجتماعي.
- الصحة النفسية تجعل الفرد متمتعا بالاتزان والنضج الانفعالي.
- الصحة النفسية تساعد الفرد على صحة الاختيار واتخاذ القرار دون جهد زائد أو حيلة شديدة.

- الصحة النفسية تجعل الفرد أكثر قدرة على الثبات والصمود عند الشدائد والأزمات والتغلب عليها دون الهرب منها.

- الصحة النفسية تساعد الفرد على فهم نفسه والآخرين، وجعل الفرد قادرا على التحكم في عواطفه وانفعالاته ورغباته.

إن الصحة الجسدية والصحة النفسية مهمة بالتساوي. نصل إلى الصحة الجسدية بمناهج ثلاثة. أولا المنهج العلاجي (Remedial) هو التخلص من مرض أو انحراف. والثاني المنهج الوقائي (Preventive) وهو تجنب الإصابة بمرض ما وأخذ الحيطة منه. والثالث المنهج الإنشائي أو الإيجابي (Positive or Constructive) وهو ما يتبعه الفرد العادي حتى تقوي صحته، ويزيد نشاطه، ويتمتع بالشعور بالقوة والحيوية. وكذلك الصحة النفسية لها أيضا ثلاثة مناهج. المنهج العلاجي وهو ما يتبع لعلاج الفرد من الانحراف عن الصحة العقلية حتى يعود إلى حالة الاعتدال، أما المنهج الوقائي وهو الطريق الذي يسلكه الفرد مع نفسه ومع غيره حتى يقي نفسه وغيره الوقوع في حالة اضطراب نفسي. هناك المنهج الإنشائي ما يحتضنه المرء ليزيد شعوره بالسعادة ويزيد كفاءته إلى أقصى حد مستطاع، من أمثله ما يقوم به بعض الناس من محاولات لتقوية الذاكرة أو الخيال أو الإرادة أو الشخصية.

يطلق هذا العصر "عصر القلق"، حيث افتقد المرء الأمن والطمأنينة، على الرغم من التقدم المادي الذي حققه، وكثرة الاكتشافات، وتوافر الأجهزة والأدوات التي تجعل الحياة ممتعة سائغة. في هذا العصر قد زادت عزلة الإنسان عن الآخرين إلى درجة الشعور بالاعتراب عن الوطن. تؤكد الإحصائيات على تزايد عدد متعاطي

المخدرات والمهلوسات والمغنيات وتضاعف عدد المترددين على مصحات الأمراض النفسية والعصبية، وكذلك زيادة عدد المنتحرين.^١

الصحة والإسلام

عنى الإسلام بالصحة الإنسانية بعناية فائقة، لأن الإنسان جسد ونفس، والجانب الجسدي والنفسي يتبادل ويتأثر بعضهم بعضا، في القوة والضعف والصحة والسقم والاعتدال والانحراف تأثر الآخر. لذا قال القدماء: العقل السليم في الجسم السليم. وعلق ذلك الأديب برناد شاه قائلا: الجسم السليم في العقل السليم. المؤمن أقوى الناس وأصحهم نفسا، وهو آمن مطمئن وراض ومقنع، يحب جميع الناس مطلقا، ويظهر نفسه من أدران الحقد والغل والحسد والبغضاء وأمراض القلوب. اهتم الإسلام بصحة الإنسان وعافيته وعنايته. الصحة والعافية، إن كانت نفسية أو بدنية من نعم الله الأعظم، وأجزل عطاياه وأوفر منحه، يجب عليه أن يكون شاكرا لهذه كلها، وعليه أن يرهاها ويحفظها ويحميها حتى يزيد الله له النعم. وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: نعمتان مغبون فمهما كثير من الناس: الصحة والفراغ (البخاري ١٩٦/١١ في الرقاق). وقال أيضا أول ما يسأل عنه العبد يوم القيامة عن النعيم، أن يقال له: ألم نصح لك جسمك؟ وقال الله تعالى في القرآن المجيد "ثم لتستلن يومئذ عن النعيم" يعني الصحة.

^١ وفيق صفوة مختار، الصحة النفسية وأساليب تنشئة الطفل أسريا وتربويا ومجتمعيا، دار الطلائع، ٢٠١٢م