

بجانب رداءة الكبد والمطحال وقد أضاف الطبري الذي ألف موسوعة عربية في الطب، كما أهتم بعض علماء المسلمين بتفسير الأحلام ومنهم ابن سيرين الذي سبى ترويض في ذلك، وكان لهم اهتماما كبير بالجانب اللاشعوري في الحلم ويردوا في تفسير الرموز التي تظهر في الأحلام.

تعريف الصحة النفسية :

مكتبة مريم
فوق النادى الطلابي

إن الصحة النفسية عبارة عن حالة إيجابية يؤثر الشخص من خلال تفاعله مع الظروف الاجتماعية والثقافية السائدة دوراً فعالاً في تحقيقها أو غيابها، ويصعب فهمها دون أخذ الظروف الاجتماعية والثقافية والاقتصادية السائدة في مجتمع من المجتمعات بعين الاعتبار. كما وأن الصحة لا تعني مجرد الخلو من الاضطرابات أو المرض أو التضرر، وإنما يمكن اعتبارها حالة من التوازن الديناميكي بين وجوه مختلفة، ويمكن وصفها من خلال مجموعة من سمات الخبرة والسلوك، كالرؤى عن الحياة، واكتشاف المعنى منها والقدرة على مواجهة الإهانات والتغلب عليها، ومشاعر الذات والكفاءة الذاتية. إنها عبارة عن حالة فاعلة، يتم تحقيقها وبنائها بصورة شبه دائمة ويومية. وتلعب في هذه نوعية الخبرة اليومية دوراً جوهرياً. والمهم بالنسبة لنوعية الخبرة ليس ما يفعله الإنسان ولكن الكيفية التي يعيش فيها هذه الخبرة. فالصحة ليست عبارة عما يفعله الإنسان في سبيلها، وإنما كيف يفعل ذلك، ما هي ماهية موقفه أو اتجاهه مما يفعله ويقوم به.

ويشمل مفهوم الصحة المظاهر الفيزيولوجية الجسدية و النفسية والاجتماعية للحالة الفردية للشخص ووجود ذخيرة معرفية (استعرافية) 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 و الفيزيولوجية والمناعية والاجتماعية والنفسية.

أهمية الصحة النفسية :

تلعب الأسرة والمدرسة والمجتمع دوراً أساسياً في تحقيق الصحة النفسية للفرد وذلك كي يحيا الفرد في المجتمع بفعالية ويشعر بالسعادة في حياته التي يعيشها بالرغم من الدوافع العديدة التي يتعرض لها الإنسان، لذلك تعود أهمية الصحة النفسية للفرد والمجتمع إلى العوامل التالية.

١. إن الصحة النفسية للفرد في بناء الأسرة السوية هي لبنة المجتمع، فكل ما كان الآباء والأمهات على درجة عالية من الصحة النفسية استطاعوا تنشئة أبنائهم نشأة صالحة بعيدين عن الخوف والقلق والتوتر، هذا بجانب أن الأسرة التي تتمتع بالصحة النفسية هي التي يسود التماسك بين أفرادها وبالتالي يؤدي إلى تماسك المجتمع وقوته.
٢. الصحة النفسية التي تجعل الفرد أكثر قدرة على التكيف الاجتماعي مما يجعله يسلك السلوك الذي ينال رضاه ويرضى الذين يتعاملون معه.
٣. الصحة النفسية تجعل الفرد متمتعاً بالاتزان والنضج الانفعالي وبعيداً عن التهور والاندفاع وهذا عامل هام من العوامل التي تجعل الفرد لا يجري وراء الشائعات المدمرة للمجتمع.
٤. تساعد الفرد على انتساب حياته النفسية وجعلها خالية من التوترات والصراعات مما يجعله يعيش في طمأنينة وسعادة.
٥. الصحة النفسية تساعد الفرد على صحة الاختيار واتخاذ القرار دون جهد زائد أو حيلة شديدة.
٦. تجعل الفرد أكثر قدرة على الثبات والصمود حيال الشدائد والأزمات ومحاولة التغلب عليها دون الهروب منها.