

الفصل الأول

الصحة النفسية

يُعدّ الإنسان هو اللبنة الأساسية للمجتمع وجوهر بنائه، فالإنسان السوي هو مصدر النهضة والفكر والتقدم، ولكي يقوم الفرد بأداء واجباته ومهامه الذاتية والاجتماعية على أكمل وجه لا بد أن يكون متمتعاً بصحة نفسية عالية تخلو من الاضطرابات والمشكلات التي تؤثر بشكل سلبي في بذله وعطائه وإنجازاته، فالفرد المصاب باضطراب أو خلل نفسي له أثر سلبي يعود على ذاته وعلى الآخرين من حوله، فيقف عائقاً في وجه تقدمه وإنجازاته، لذا ظهرت الأهمية الكبيرة لدراسة الصحة النفسية التي تصل بالفرد إلى الانسجام والتوافق النفسي والاجتماعي، والقدرة العالية على الإنتاجية والسعادة والعطاء.

تعريف الصحة النفسية

تُعرف الصحة النفسية باللغة الإنجليزية باسم (Psychological health)، وهي مجموعة من الإجراءات والطرق التي يتبعها الأفراد في المحافظة على صحتهم النفسية، حتى يتمكنوا من إيجاد الحلول المناسبة للمشكلات التي تواجههم، وتُعرف أيضاً بأنها قدرة الفرد على التعامل مع البيئة المحيطة به، وتغليب حكم العقل على الانفعالات التي تنتج نتيجة لتأثره بالعوامل التي تدفعه للغضب، أو القلق، أو غيرها.

إذ يتفق العلماء والأطباء على أنّ الصحة الجسمية هي سلامة الجسم من الأمراض والآلام وسلامة الأعضاء الداخلية، بالإضافة إلى سلامة سير العمليات الحيوية ووظائفها بشكل نشط، إلا أنّ تعريف الصحة النفسية لا يمكن أن يكون بهذه البساطة كما رأى بعض العلماء، حيث إنّ مدلولات النفس ومكوناتها ومستوى سلامتها وتوافقها ليست مادية ملموسة من الممكن قياسها، إنما يُستدلّ عليها عن طريق السلوك الخارجي للفرد وتفاعلاته واستجاباته، وتختلف تعريفات الصحة النفسية باختلاف المجتمعات وثقافتها والقواعد السلوكية التي تجري بها، وباختلاف المعتقدات والثقافات التي يتبناها العلماء.

إذ اهتمت مجموعة من المدارس النفسية بوضع تعريفات للصحة النفسية، وهي:

- **تعريف مدرسة التحليل النفسي:** يمثل هذه المدرسة عالم النفس فرويد، وعرّف الصحة النفسية بأنها القدرة على القيام بالعمل، طالما أن الإنسان لا يعاني من أي مرض يمنعه من ذلك، وبالتالي تعدّ هذه المدرسة الصحة النفسية بأنها نقيض للمرض.
- **تعريف المدرسة السلوكية:** هي اختيار الفرد السلوك المناسب مع المواقف التي تواجهه، بالاعتماد على الأفكار الاجتماعية التي اكتسبها من المجتمع الذي يعيش فيه.
- **تعريف المدرسة الإنسانية:** يمثل هذه المدرسة العالم ماسلو، وعرّف الصحة النفسية بأنها امتلاك الإنسان شخصية سوية، تساعد على التعامل مع المواقف التي تحدث

معها، وتختلف عن الشخصية غير السوية والتي لا تتمكّن من التعامل بشكل جيّد مع الأحداث المحيطة بها.

وبناء على ذلك فإنّ التعريف البسيط والشامل للصحة النفسية: هي حالة الفرد السائدة والمستمرة نسبياً والتي يكون فيها مستقراً ومتوافقاً نفسياً واجتماعياً، بالإضافة إلى الشعور بالسعادة مع الذات ومع الآخرين، وبالتالي القدرة على تحقيق وتقدير الذات، واستغلال المهارات والكفاءات الذاتية بأقصى حد ممكن، أي أنها السمة الإيجابية التي يتمتع بها سلوك الفرد واتجاهاته تجاه ذاته وتجاه الآخرين، فيكون بذلك فرداً سعيداً ومتوازناً وحسن الخلق.

مفاهيم تعتمد على الصحة النفسية

توجد مجموعة من المفاهيم التي تعتمد الصحة النفسية على دراستها، ومنها:

- **الشخصية:** هي من إحدى المكونات الرئيسية للإنسان، وترتبط مع طبيعة الاستجابة للظواهر المؤثرة، وكيفية توجيهها للسلوك الإنساني، طالما أنّ الفرد لا يعاني من أي أمراض نفسية، أو عصبية.
- **الإحباط:** هو حالة نفسية تؤثر على الإنسان، وخصوصاً عندما يجد معوقات أثناء قيامه بعمله، أو تحقيق الأهداف الخاصة به، ويزول الشعور بالإحباط عند زوال العوامل التي ينتج عن طريقها.
- **العداية:** هي سلوك فردي، تدفع الفرد لمهاجمة نفسه، أو الأفراد الآخرين، سواءً بتوجيه الكلام لهم، أو إيذائهم جسدياً، ويعدّ هذا السلوك غير مقبول في تعامل الأفراد معاً.
- **القلق:** هو حالة انفعالية تؤثر على الإنسان؛ بسبب انتظاره لشيء معين، أو الخوف من شيء ما، ويزول الشعور بالقلق عند زوال الأسباب المؤدية له.