

ثالثاً / معوقات تحقيق الصحة النفسية:

١. المفاهيم الخاطئة للمرض النفسي والعلاج، ادى بالناس العزوف عن مراجعة العيادات النفسية حيث ارتبطة الامراض النفسية بالجنون عند بعض الجهلة.
٢. اهمال الناس علاج الامراض النفسية والاهتمام بعلاج الامراض الجسدية فقط.
٣. الممارسات التربوية من قبل الاسرة التي تبتعد كثيراً عن الاسس النفسية الصحيحة، كالقسوة والتسلط، والاهمال، والحماية الزائدة، واللين.
٤. المستوى الاقتصادي والاجتماعي، فعدم تلبية الاحتياجات للفرد وانخفاض المستوى الاجتماعي سوف يشعر الفرد بالنقص مما يصيبه اما بالاحباط او الصراع او الكبت والتي تؤدي الى امراض نفسية اخرى.
٥. اخفاق المدرس في تحقيق مسؤولياتها في نمو شخصية الطفل من النواحي الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية يعمل على اضطراب العلاقة بين الطفل والمدرسة.
٦. تخرج معلمين غير اكفاء من الناحية المهنية والتي من ضمنها الجانب التربوي والنفسي.
٧. عدم الاستقرار الامني وكثرة الثورات والحروب، يؤدي الى القلق والخوف من المجهول واذا علمنا ان كثير من الاضطرابات النفسية تأتي بعد احداث صادمة.
٨. وسائل الاعلام، مثل البرامج التلفزيونية العدوانية والمخيفة التي تثير الخوف والقلق لدى الطفل.

رابعاً / متغيرات أساسية في الصحة النفسية:

أ- التكيف و التوافق النفسي // -

مفهوم التوافق النفسي / - التوافق والتكيف ، مصطلحان يستعملان في كثير من الأحيان وكأنهما شيء واحد ، وغالباً ما يحصل الخلط بينهما الا انه في حقيقة الأمر يوجد اختلاف كبير فيما بينهما فمصطلح التكيف يشير الى حالة التوافق والانسجام ما بين الكائن الحي وبيئته ، كتكيف حدقة العين للضوء الشديد الساقط عليها ، وكتكيف الحرباء للون البيئة التي تعيش فيها وهكذا فالمصطلح مأخوذ من العلم البيولوجي ويمثل حجر الزاوية في نظرية دارون التطورية والذي يعتبر فيها ان الكائنات الحية الأكثر قدرة على البقاء هي تلك التي تمتلك من الصفات ما يؤهلها للتواءم مع ظروف البيئة التي تلائمها وهذا ما عبر عنه دارون بالبقاء للأصلح ، وقد وظف علماء النفس هذا المفهوم تحت اسم ((التوافق)) والذي يقصد به هو حالة تكيف الكائن البشري مع بيئته المادية والطبيعية والاجتماعية ، أي ان الفرق الأساسي بين المصطلحين يتمثل في ان مصطلح ((التوافق)) يستخدم عند الحديث عن تكيف الإنسان فقط اما ((التكيف)) بمعناه الأوسع فهو يشمل الكائنات الحية جميعاً.

وينظر البعض الى الصحة النفسية باعتبارها عملية توافق نفسي ، ويتحدد ما اذا كان التوافق سليماً او غير سليم تبعاً لمدى نجاح الأساليب التي يتبعها الفرد للوصول الى حالة التوازن النسبي مع البيئة. ويعرّف التوافق النفسي بأنه: عملية ديناميكية مستمرة تتناول السلوك والبيئة (الطبيعية والاجتماعية) بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته .

* أشكال التوافق النفسي:

أ- **التوافق الحسن**: الذي يكون مصدر ارتياح واطمئنان، مثال: طفل يشبع حاجاته الى التقدير عن طريق أداء واجباته المدرسية وتفوقه.

ب- **التوافق السيء**: الذي يكون غير مناسباً ومنطوياً على الاضطراب، مثال: طفل يقوم باشباع حاجاته الى التقدير عن طريق الكذب والادعاء والسرقة.

أنواع التوافق النفسي / - للتوافق النفسي العديد من الانواع نذكر منها ما يأتي :-

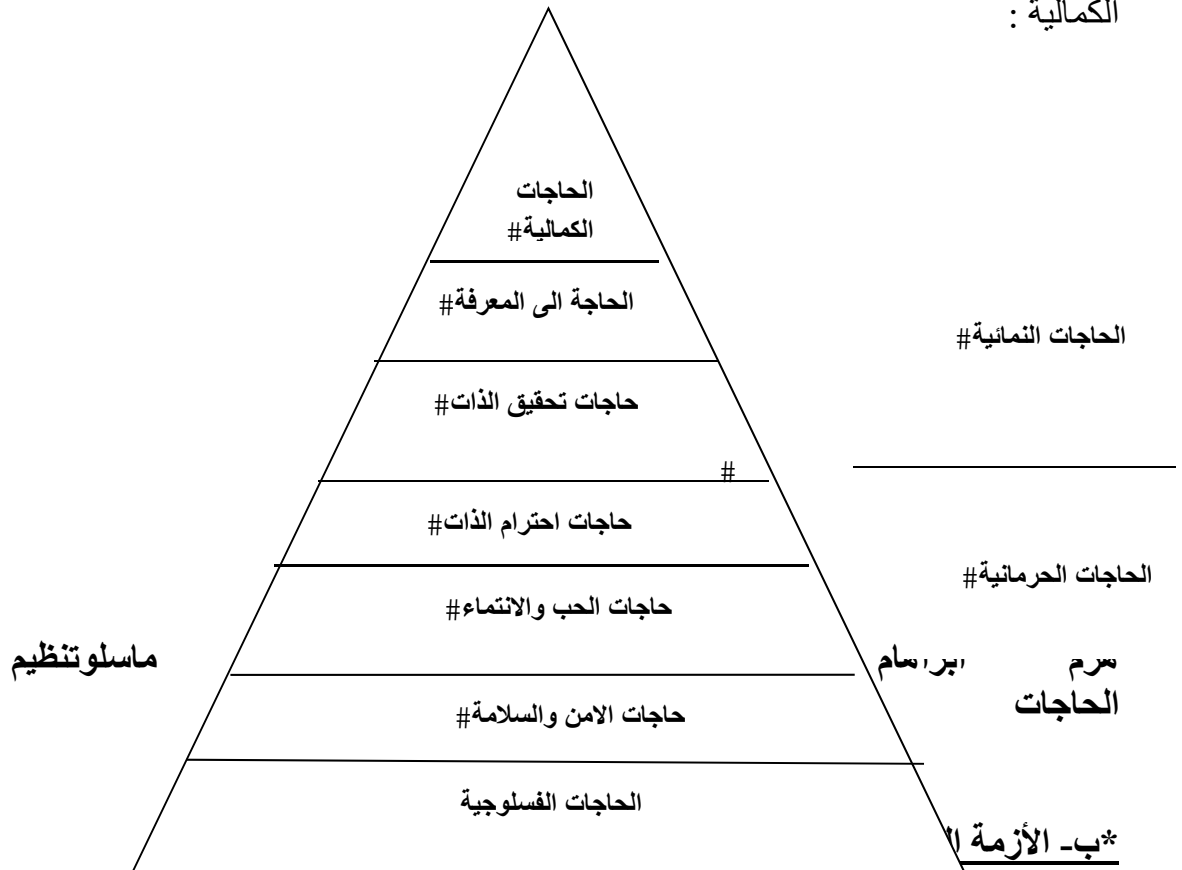
١ - **التوافق الشخصي** :- ويتمثل بشعور الفرد بالارتياح والسعادة والرضا عن النفس وهذا يتم عن طريق اشباع حاجاته الأولية أي الفطرية والثانوية أي المكتسبة وتحقيق مطالب النمو عبر مراحل المتابعة وخلوه من التوترات والضغوط النفسية وما يترتب عنها من شعور بالضيق والقلق والتوتر .

٢ - **التوافق الاجتماعي** :-

ولا يقاس بكم العلاقات الاجتماعية مع الآخرين ، بل بمدى نجاح الفرد في اختيار الجماعة المناسبة له أي المناسبة لميوله واتجاهاته وقدراته وقيمه وتقاليده ، بحيث لا يكون مسائراً دائماً او متسلطاً او مستتبداً برأيه ضمن الجماعة التي ينتمي اليها أي يشعر الانسان بالسعادة والأمن والطمينة عن علاقته بالآخرين ، ويجب ملاحظة ان تحقيق التوازن الاجتماعي يتطلب الالتزام بالقيم والتقاليد والمعايير التي يقرها المجتمع وتقبل التغيير الاجتماعي .

٣ - **التوافق المهني** : ويتضمن الاختيار المناسب للمهنة والاستعداد علمياً وتدريباً لها والدخول فيها والانجاز والكفاءة والانتاج والشعور بالرضا والنجاح .

عوامل التوافق النفسي / يسعى الانسان لان يكون متوافقاً نفسياً مع ذاته ومع الآخرين ولكي يحقق هذا التوافق يسعى جاهداً الى تلبية احتياجاته وقد حدد هذه الاحتياجات العالم الأمريكي (ابراهيم ماسلو) ورتبها على شكل هرم يبدأ به من الحاجات الاساسية وتكون في قاعدته الى ان يصل الى اعلى الهرم وهي الحاجات الكمالية :



منذ البدايات الأولى المرتبطة بتاريخ وجود الإنسان على الأرض ظهرت أولى الحالات المرضية في النفس الإنسانية كحادثة القتل الأولى التي حدثت بين أفراد أسرة آدم (ع) وما ترتب عنها من مواقف سلوكية ألحقت الضرر بالعلاقات بين أفراد هذه الأسرة تمثلت بالتحاسد والتنازع والعدوانية التي تجسدت في قتل قابيل لأخيه هابيل ومن ثم ظهور حالة الندم عند قابيل كأحاساس فطري وطبيعي وسوي بعد أن بعث الله غرابا يوارى بالتراب غرابا مقتولا آخر فلاحظ قابيل ذلك السلوك الفطري من طائر قليل الإدراك فشعر بالخطأ والندم على ما فعل.

وظل مسار هذه الحالات على مسار التريخ البشري الطويل يأخذ مسارا تصاعديا كما وكيفا فقد تزايد عدد المصابين بالأمراض النفسية البسيطة والمعقدة حتى بلغت في هذا العصر وضعا جعل منها مشكلة إنسانية كبرى شغلت العلماء والمفكرين والفلاسفة، إن الكثير من أمراضنا السلوكية اليوم من أصعب متاعب الإنسان السيكولوجية وكان القرن العشرين الذي تجاوزناه قد جمع بين جنبهيه مختلف الأمراض النفسية وأضاف لها حالات جديدة متفاوتة في درجات الشدة والتعقيد بشكل أستحق معه هذا العصر أن يسمى (عصر القلق).

وأصبحت حضارة الإنسان المعاصرة رغم تقدمها التقني مصدر قلق يهدد الذات الإنسانية بالدمار ويشعرها بالأسى والضياع وترتب عن ذلك ظهور فلسفات كثيرة في الغرب مثل الفلسفة الوجودية بزعامة جان بول سارتر حيث نظرت هذه الفلسفة الى الوجود الإنساني كله كمأساة جاثمة على الإنسان تهدده بالدمار والضياع في كل لحظة إذ تحاصره الحروب والأمراض النفسية والمشكلات والأوبئة والظلم والاستغلال والقهر النفسي بمختلف أشكاله .

ومن الطبيعي أن الإنسان لن يكون قادرا على التخلص من أمراضه النفسية إذا ظل يعتمد على اجتهاداته الذاتية القاصرة طالما ظل بعيدا عن فهم التعاليم السماوية والطرق التي بينتها تلك الشرائع والرسالات لفهم النفس الإنسانية أولا، ولرسم الطريق الصحيح لها ثانيا .

*مصادر الأزمة النفسية :

من المواقف التي تسبب لأغلب الأفراد أزمات نفسية شديدة على سبيل المثال لا الحصر :

- ١- الأعمال أو المواقف التي تنثير وخز الضمير .
- ٢- كل ما يمس كرامة الفرد واحترامه لنفسه وكل ما يحول بينه وبين توكيد ذاته .
- ٣- حين يستبد به الخوف من فقدان مركزه الاجتماعي أو حين يفقده فعلا .
- ٤- حين يشعر بالعجز وقلة الحيلة إزاء عادة سيئة يريد الأقلال عنها أو حين يبئلى برئيس مستبد .
- ٥- حين يعاقب عقابا لا يستحقه أو حين يشعر ببعد الشقة بين مستوى طموحه وأقتداره .

إن سلوك الأفراد حيال ما يعترضهم من عقبات ومشكلات يختلف من شخص لآخر فمنهم من يمضي في التفكير وبذل الجهد للخروج من الأزمة ومنهم من يسارع الى الاستسلام والتخاذل على الفور ومنهم من يضطرب ويختل توازنه النفسي وبدل أن تتجه جهوده الى حل المشكلة إذا به يلجأ الى طرق وأساليب ملتوية وخاطئة تنقذه مما يعاني من توتر وتأزم نفسي وهي أساليب لا تحقق التوافق الحقيقي بينه وبين نفسه أو مجتمعه ويطلق إصطلاح **رصيد الأحباط** على قدرة الفرد على احتمال الأحباط دون أن يلجأ الى تلك الأساليب الملتوية لحل أزمته النفسية وأستعادة توازنه الأنفعالي .

ومن الطبيعي أن الإنسان لن يكون قادرا على التخلص من أمراضه النفسية إذا ظل يعتمد على إجهاداته الذاتية القاصرة طالما ظل بعيدا عن فهم التعاليم السماوية والطرق التي بينتها تلك الشرائع والرسالات لفهم النفس الإنسانية أولا، ولرسم الطريق الصحيح لها ثانيا

ومن الطبيعي أن الإنسان لن يكون قادرا على التخلص من أمراضه النفسية إذا ظل يعتمد على إجهاداته الذاتية القاصرة طالما ظل بعيدا عن فهم التعاليم السماوية والطرق التي بينتها تلك الشرائع والرسالات لفهم النفس الإنسانية أولا، ولرسم الطريق الصحيح لها ثانيا

*بين المرض النفسي والأخلاقي والعقلي

لونتبعنا كلام علمائنا الأعلام في مؤلفاتهم فيما يخص الامراض النفسية في العصر الحديث المتمثلة بالقلق والهستيريا والكآبة وماشاكل ذلك لن نجد أي أثر لها بينما نجد تركيزا على ذكر الأمراض الأخلاقية أمثال الحسد والجبن والبخل والطمع والتكبر وغيرها نلاحظ أن العلماء في العصر الحديث وخصوصا الغربيين منهم من الذين تخصصوا في مجال دراسة السلوك الأنساني قد أهملوا دراسة الجانب الروحي الذي يعد الأساس لبناء النفس الإنسانية .

فالأمرض القلبية غالبا ما تكون سببا وعلة للأصابة بالأمراض النفسية فمثلا فقدان السيطرة على الجوارح حال الغضب إذا أصبح عادة ملازمة وتحول الى مرض قلبي بإمكانه الأخلال بالعلاقات الإجتماعية وإحداث الشروخ في إطار الأسرة الواحدة والفشل على الصعيد الاجتماعي وقد يكون سببا لمضاعفات نفسية من قبيل الكآبة و الإضطراب أو الهستيريا وبذلك نفهم أن علماء المسلمين أهتموا بالدرجة الأولى بذكر الأمراض القلبية وعلاجها كخطوة تمهيدية لعلاج سائر الأمراض النفسية بعكس علماء النفس الغربيين الذين إهتموا بعلاج الأمراض النفسية فقط .

وربما يعود ذلك الى كون الديانة المسيحية أو غيرها من الديانات ليست بمستوى السعة الذي تتمتع به الشريعة الإسلامية وبما تتسم به من شمول لكافة الجوانب المحيطة بحياة الفرد والمجتمع أو لعدم قناعة علماء الغرب بما يمكن أن تلعبه الشرائع السماوية من دور عظيم في عملية البناء النفسي للفرد وإيمانهم بأن الشرائع السماوية مقتصرة في تعاليمها على الطقوس العبادية فقط وتعليمها للفرد .

وكان لذلك أثره السلبي على تلك المجتمعات إذ أن الأمراض النفسية في تزايد مستمر وهي في أمريكا أضعاف ما عليه في أوروبا فالإحصائيات تشير الى وجود ١٠-١١% من

مجموع المرضى في أوروبا يعانون من أمراض نفسية بينما يرتفع الرقم الى ٣٠% في أمريكا .

د- العجز المتعلم

* اصول النظرية :

استثارت فكرة اليأس عددًا من علماء النفس لكن أبرزهم كان العالم القدير «مارتن سليجمان» الذي أصبح فيما بعد (رئيس الجمعية النفسية الأمريكية وأحد مؤسسي علم النفس الإيجابي) الذي وضع نظرية تفسير إصابتنا بالاكتئاب نتيجة ما سماه بـ«اليأس المتعلم» **Learned Helplessness**

طبيعة النظرية:

وفي تجربته الشهيرة أحضر كلبًا ووضع في صندوق ذي حجرتين ثم أصاب الكلب بلسعة كهربائية صغيرة وما كان من الكلب - بشكل طبيعي - إلا أن انتقل من مكانه إلى الحجرة الأخرى هروبًا من اللسعة. أخذ العالم هذا الكلب ووضع في صندوق آخر محكم الإغلاق حيث لا مهرب من اللسعات الكهربائية التي وجهت له. حاول الكلب تلافى هذه اللسعات بكل وسيلة لكنه باء بالفشل، وعندما جلس في مكانه مستسلمًا يائسًا. لم تنته التجربة بعد، فالجزء الأكثر إثارة أنه عندما نقل الكلب إلى الصندوق الأول ذي الحجرتين وسلطت عليه لسعات الكهرباء كانت المفاجأة أن الكلب بقي مكانه يتأوه ألمًا دون أي محاولة للهروب من اللسعات

وكان تفسير ذلك أن الصدمات التي تلقاها الكلب سابقًا في الصندوق المغلق والتي ما كان من الممكن الهروب منها جعلت منه غير قادر على التعامل مع الحالة الحالية. لقد تعلم الكلب أن المحصلة النهائية غير مرتبطة بسلوكه (أي ببحثه عن مهرب من اللسعات)، فمهما فعل فلن يفيد في شيء ومن هنا تعلم اليأس. كانت هذه التجربة وما تلاها أساس نظرية «اليأس المتعلم» التي تفسر الاكتئاب وما يصاحبه من حزن وضيق وانعدام للأمل كنتيجة لتعرضنا في الماضي لصدمات نفسية لا يمكن لنا توقعها أو التحكم بها وفعل شيء تجاهها. ومن ثم أصبحنا يائسين عاجزين عن التعامل مع أحداث الحاضر وتحدياته.

كيفية تفسير وتشخيص العجز

وتحاول هذه النظرية أيضًا تفسير الإحباط واليأس وعدم الرغبة في التعلم الذي يصيب الطلاب. فالفكرة السائدة أن التميز الدراسي مرتبط بالدرجات التي يحصل عليها الطلاب في الاختبارات بغض النظر عن الجهد المبذول ودون اعتبار للمستوى الذهني والخلفية الدراسية.

فعندما لا يرى الطالب أن هناك صلة بين الجهد الذي يبذله في الدراسة وبين الثناء أو التقدير الذي يناله، يفقد الرغبة في التعلم، (أي ليس هناك رابط بين السلوك والنتيجة) ولذا كانت وظيفة التعليم الجيد هو إعادة شعور الطالب بالارتباط الوثيق بين ما يبذله من جهد (وليس الدرجات) وبين ما يحصل عليه من تقييم وتقدير وتفسير الأحداث المشكلة التي واجهتها هذه النظرية أنه ليس كل من تعرض لشدة نفسية في الماضي أصبح

يائساً وتملكه العجز والحزن. كما أنه ليس كل المسلمين في زمن سقوط الدولة العباسية أصابهم

وهذا يعني أن هناك عاملاً حوّل هذه الخبرة الماضية إلى سلوك دائم. وهنا تواصلت الأبحاث لتنتهي إلى أن طريقتنا في تفسير الحدث السيئ (وليس الحدث نفسه) هو الذي يهوي بنا في مدارك اليأس والعجز. حيث يلجأ اليائسون لاستخدام أسلوب خاص بهم في تفسير الأحداث السارة والتعيسة التي يمرون بها. وهنا يوضح «سليجمان» في كتابه (تعلم التفاؤل) كيف نرتكب ثلاثة أخطاء تفسيرية لهذه الأحداث مما يؤدي بنا إلى اليأس والإحباط.

-الانتشارية (محدد أم شامل) حيث ينظر اليائسون إلى الحدث السيئ كالفشل في مجال ما على أنه سيمتد ليشمل جميع مواقف حياتهم: «لقد رسبت في الرياضيات، أنا فاشل في الدراسة... في كل المواد الدراسية» الناس (كل الناس) لا يحبوني «دورات التدريب غير مفيدة... كل الدورات وليس التي حضرتها المرة الماضية.»
-الديمومة (دائم أم مؤقت) حيث إن اليائسين يؤمنون بأن السبب وراء الحدث السيئ دائم الحدوث وأنه سيستمر لفترة طويلة. «دائماً ما تتفوه زوجتي بكلمات جارحة... ليس لأنها ليست على ما يرام هذا الأسبوع» «لقد رسبت في مادة الرياضيات... لا يمكن أن أفهم هذه المادة أبداً... فاشل في كل حين. ولن أفهم الرياضيات طوال حياتي» «لم يقبل مجلس الإدارة المشروع الذي قدمته، لن أنجح في هذه الوظيفة... كل المشروعات التي سأقدمها في المستقبل ستكون فاشلة.»

وكما ترى فإن العامل الأول (الانتشارية) يختص بالمكان ومختلف أوجه الحياة ومواقفها. أما العامل الثاني (الاستمرارية) فيختص بالزمان أي أن الفشل سيلاحقني الآن وفي مستقبل الأيام.

-الشخصانية (داخلي أو خارجي)... عندما يقع حدث سيئ ينسبه اليائسون إلى ضعفهم وقلة حيلتهم. فتراهم يقولون: «لست موهوباً» «المشكلة هي أنا وليست في المسابقة التي كانت معقدة»، «انتقدني المدير بشدة، أنا موظف غير كفء... المشكلة أنني فاشل وليست في المدير الذي كان في مزاج سيئ هذا اليوم.»
والخلاصة أن اليائسين ينظرون إلى الأحداث غير السارة على أنها دائمة الحدوث. وتشمل أكثر من جانب من جوانب حياتهم، وهم أنفسهم السبب الأساسي في هذا الفشل. إن الاعتراف بالمسؤولية في بعض الأحيان يكون أساسياً. ولكن ما نرمي إليه هنا هو لوم النفس غير المبرر.

وعلى نفس النحو، يرتكب اليائسون نفس الأخطاء في تفسير الأحداث السارة كالفوز في سباق الجري (مثلاً) فهم ينظرون إليها على أنها مؤقتة وزائلة «كانت ضربة حظ، لا أظن أن أفوز به ثانية»، ومحدودة «إنني ماهر في رياضة الجري فقط»، ونتيجة لمسبب خارجي «كانت نصيحة المدرب أساسية.»

من هنا كانت الطريقة الأولى والأكثر أهمية لمحاربة اليأس أن نستخدم أسلوباً مختلفاً في تفسير الأحداث السيئة والسعيدة على حد سواء. وهذا ما يفعله المتفائلون، حيث يتجنبون الأخطاء التفسيرية التي ذكرتها آنفاً. فهم ينظرون إلى الحدث السيئ على أنه محدود بذلك الحدث فقط «أصدقائي في العمل لا يحبونني.. وليس كل الناس» «أنا فاشل في مادة اللغة الإنجليزية... وليس في كل المواد الدراسية» «دورة التدريب التي حضرتها لم تكن مفيدة... وليس كل الدورات.» وقد يشعر بالإحباط في ذلك الموقف لكنهم يمضون في حياته بكل عزيمة وإصرار.

كما أنهم يرون فشلهم على أنه حدث مؤقت سرعان ما سيزول. فالتفائل يرى فشله في امتحان الرياضيات «لم أوفق في الامتحان هذه المرة.. وليس في كل الامتحانات القادمة»، «لم يقبل مجلس الإدارة المشروع الذي قدمته. لقد أعددتَه على عجل».. «ولن تكون كل المشروعات التي سأقدمها في المستقبل فاشلة». وأن ما حدث لهم كان بسبب خارجي ولذا لا يفقدون الثقة بأنفسهم.

فتراهم يقولون: «كانت المسابقة معقدة... لست أنا المشكلة». «انتقدني المدير بشدة.. لقد كان في حالة مزاجية سيئة.. لست أنا المشكلة بل كانت في المدير.» أما عندما يفوز أحد المتفائلين في سباق الجري (مثلاً)، فإنه ينظر إلى نجاحه بأنه دائم «إنني رياضي ماهر» ومنتشر «أستطيع التميز بكل الرياضات». ونتيجة لجهدهم هم، «لقد تدربت بشكل جيد.»

القوة الكامنة لن تجد لليأس ترياقاً كالأمل.. إنه ليس للتسلية وللسلوان، بل هو شعور داخلي يوحي بأن الحاضر لن يدوم. أصحاب الأمل ينظرون إلى المستقبل على أنه «الفرصة القادمة» ويتعاملون معه وكأنه تحت أطراف أصابعهم وترسمه أعمالهم وأفعالهم. فهم لا ينشغلون بالباب المغلق عن البحث عن أبواب أخرى تفتح هنا وهناك. قال أحدهم: «إن خير الزهور زهرة لم تقطفها بعد.. إن خير البحور بحر لم تمخره سفننا بعد.. إن خير الأصدقاء صديق لم نتعرف عليه بعد.. إن خير الأيام يوم لم نعشه بعد.»