

## محاضرات في الصحة النفسية

المرحلة : الثانية

مفردات المنهج

١. مفاهيم أساسية في الصحة النفسية
- تعريف علم الصحة النفسية
- أهمية علم الصحة النفسية
- أهداف علم الصحة النفسية
- المجموعة المستهدفة التي يتناولها علم الصحة النفسية
٢. معايير الصحة النفسية
٣. معوقات تحقيق الصحة النفسية
٤. متغيرات أساسية في الصحة النفسية
- الصحة النفسية والتكيف
- الصحة النفسية والأزمات
- الصحة النفسية والعجز المتعلم
٥. الصراع ووسائل الدفاع الأولية
- الصراع
- وسائل الدفاع الأولية
٦. الصحة النفسية في الطفولة والمراهقة
٧. المدرسة والصحة النفسية
٨. تصنيف الاضطرابات النفسية والعقلية
٩. الاضطرابات النفسية والعقلية
- الاضطرابات العصبية ( نماذج من الأمراض العصبية )
- الاضطرابات الذهانية ( نماذج من الأمراض الذهانية )
- الاضطرابات السايكوسوماتية النفس جسمية ( نماذج من الأمراض السايكوسوماتية )

### \*المصادر

١. الصحة النفسية للطفل، كاملة الفرخ شعبان، دار صفاء، الاردن ١٩٩٩.
٢. الصحة النفسية وعلاقتها بالتكيف، عطا الله فؤاد /دار صفاء، الاردن، ٢٠٠٩.
٣. المشكلات النفسية وعلاجها، بطرس حافظ بطرس، دار المسيرة /الاردن، ٢٠١٠.
٤. الصحة النفسية، جمال ابو دلو، دار اسامة، الاردن، ٢٠٠٩.
٥. الطريقة نحو السعادة، اريج الحسيني، دار المسير/الاردن، ٢٠٠٩.
٦. بعض المصادر من الانترنت

## تمهيد في الصحة النفسية :

### أولا / مفاهيم أساسية في الصحة النفسية :

#### أ- أهداف علم الصحة النفسية تهدف الصحة النفسية إلى:

١. فهم الانسان لنفسه ومشاعره وميوله والازمات التي تعتريه والامراض النفسية التي قد تصيبه.
٢. تبصيره بطرق العلاج وترويض النفس.
٣. تساعده في فهم نفوس المجتمع الذي يحيط به وما يختلجهم من مشاعر او أزمات نفسية.
٤. تحقيق التوافق لدى الشخص النفسي والاجتماعي والشعور بالسعادة مع النفس ومع الاخرين.
٥. تحقيق الذات لدى الافراد واستغلال قدراتهم بالاسلوب الافضل.
٦. تدريب على مواجهة الحياة ومصاعبها ومشاكلها.
٧. الاخذ بيد الانسان للوصول الى التكامل النفسي أي الشعور بالاطمئنان.

#### ب- الفئة التي يستهدفها علم الصحة النفسية:

يستهدف علم الصحة النفسية فئات المجتمع كافة التي تعاني من اضطرابات نفسية وعدم قدرة على التكيف زيادة على الاشخاص غير الاسوياء، فلو سألتكم انفسكم ماذا سوف تنفعكم دراسة الصحة النفسية، لكن الجواب انها تنفعكم في ثلاث محاور:

١. **المحور الأول:** أنفسكم ، انها تساعدكم في معرفة انفسكم وما يشوبها من ازمات وافات وامراض نفسية وكيفية علاجها فقد ورد في الحديث الشريف ( من عرف نفسه فقد عرف ربه) فكم منكم يعاني من صراعات نفسية لايعرف لها حلا.
٢. **المحور الثاني :** المجتمع، انها تساعدكم في معرفة المجتمع الذي حولكم من اهل وأصدقاء وأقرباء وتفسير سلوكياتهم وانفعالاتهم ومايصدر عنهم وما يعانوه وكيفية مساعدتهم.
٣. **المحور الثالث :** التلاميذ، وهو موضوع دراستكم فان التلاميذ لهم مشاعر وميول وتطلعات وحاجات وتصيبهم صراعات وامراض نفسية وعدم تكيف وهذا يؤثر على نفسياتهم وامزجتهم مما يؤثر على مستواهم الدراسي فمن الواجب عليكم ان تشخصوا مايعانيه التلاميذ من هذه الازمات ومحاولة علاجها او التخفيف عنهم واستعمال الاساليب التربوية في التعامل معهم.

#### ثانيا/ معايير الصحة النفسية :

أختلفت وجهات النظر لدى العلماء المعنيين بدراسة علم النفس والسلوك في تحديد الشخصية السوية واللاسوية إذ تبنت كل مجموعة معايير عدة وساد في الأوساط العلمية عدد منها مثل :

- ١- **معيير التوافق الاجتماعي :** ويعد من العلامات المهمة للصحة النفسية ويمكن تعريف التوافق بأنه (حالة من الأنسجام بين الفرد وبيئته تبدو في قدرته على أرضاء أغلب حاجياته وأن يتصرف تصرفا مرضيا إزاء مطالب البيئة المادية والاجتماعية )

وكذلك يتضمن التوافق قدرة الفرد على تغيير سلوكه وعاداته عندما يواجه موقفاً جديداً أو مشكلة مادية أو اجتماعية أو خلقية أو صراعاً نفسياً بشكل يكون معه هذا التغيير متناسباً مع الظرف الذي يكون فيه الفرد وإذا عجز الفرد عن تحقيق هذا الانسجام أو لم يستطيع الوصول إليه فإنه يكون معتل الصحة النفسية .

والذي يؤخذ على هذا المعيار من جوانب سلبية هو أنه يصدق على أكثر الموارد والمواقف إلا أنه لا يقوم على أساس منطقي ومعقول ففي بعض الأحيان قد تكون عدم القدرة على التوافق مع الآخرين ناشئة من إنحراف المجتمع وليس الفرد نفسه كما يظهر ذلك بشكل واضح في عدم توافق الأنبياء مع مجتمعاتهم التي بعثوا إليها ،فكل الأنبياء حاربهم أقوامهم وأذوهم بثتى ألوان الأذى.

فهل يمكن أن نقول أن الأنبياء لا يتمتعون بصحة نفسية ! مع أنهم يتمتعون بأرقى أنواع التكامل النفسي والروحي ....الجواب هنا واضح أكيد أن الخلل في المجتمع إذن يمكن القول أنه ليس كل مورد لعدم التوافق يكون الفرد فيه هو المعلوم والمريض نفسياً فأحياناً يكون المجتمع المسبب لانحراف الفرد ومرضه كأن تكون للمجتمع حكومة ظالمة تدفع الفرد إلى الجنوح والعدوان والأصابة بضعف الشخصية والنفاق وغير ذلك وقد يكون عدم التوافق ناشئاً أن ثقافة وأساليب التربية في ذلك المجتمع تكون بالية وخرافية ....

**إذن كيف يمكن أن نطلب من الفرد التوافق مع مثل هذا المحيط الغير صحي وتحقيق الانسجام مع هكذا أجواء وظروف خاطئة ؟**

وقد يكون توافق الفرد مع الآخرين ناشئاً من موقع الضعف في الشخصية والحاجة إلى الحب والأحترام أو لمجرد كسب رضا الآخرين وعطفهم وأكد أن مثل السلوك لات يعكس لنا سلامة المحتوى الداخلي للإنسان أي لا يكون صادراً من (الأنا الاجتماعية ) بل من (الأنا الذاتية ) وذلك من أجل كسب بعض العناوين أو للتخلص من أشكال الصراع النفسي

**إذن ما هو نوع التوافق المطلوب من الفرد تحقيقه أو الوصول إليه كي يكون علامة على تمتعه بالصحة النفسية ؟**

**الجواب :** هو أن يكون سلوك الفرد في تفاعله الاجتماعي قائماً على أحترامه للقيم الأخلاقية والمثل الإنسانية التي تربط أفراد النوع الواحد فيما بينهم فيتحرك الفرد في الوسط الاجتماعي من موقع إحترامه لنفسه وأعتقاده بالقيم الاجتماعية لا من موقع صراعاته النفسية وعقده .....

فمثل هذا السلوك في عملية التوافق الاجتماعي هو المطلوب والذي يعد إحدى علامات الصحة النفسية .

**٢- معيار الحد الوسط :** ويعني وجود حالة من التعادل بين سائر القوى والدوافع الجسدية والنفسية والروحية وهو ما يعبر عنه ب(الحد الوسط بين الإفراط والتفريط ) في أبعاد الإنسان المختلفة والمرض النفسي يكون بعكس ذلك تماماً أي عدم وجود التعادل والتوازن بين متطلبات قوى النفس الإنسانية (الشهوية ، والغضبية ، والعقلية).

وهذا المعيار موجود لدى الفلاسفة وعلماء الأخلاق ولكن يؤخذ عليه أن الحد الوسط الذي يعد معياراً للصحة النفسية هو مفهوم ضبابي غير واضح المعالم ! فمن الذي يعين الحد

الوسط هل هو الفرد أم المجتمع أم الدين أم العقل إذ أن هناك الكثير من المفاهيم والصفات لا يوجد حد وسط لها مثلا: أين الحد الوسط بين الصدق والكذب، بين الأمانة والخيانة، بين الطاعة والمعصية، وغير ذلك ...

كما إن الكثير من المصابين بالأمراض النفسية يجدون حاجة نفسية شديدة لسلوك معين وكأنه مفروض عليهم من الخارج فالمصاب بالكآبة المزمنة والذي يجد راحته في العزلة والنسيان لا معنى لإن يقال له : عليك بالحد الوسط بين الإفراط والتفريط في كل أشكال السلوك .

إن الفرد المريض نفسيا يجد نفسه مجبرا على سلوك معين تجاه الآخرين بشكل لا إختيار له في ذلك بينما يفترض في المعيار المذكور أن يكون الشخص في سلامة من عقله وأعصابه ويتحرك في سلوكه بكامل الحرية والأختيار من دون ضغط الدوافع النفسية والظروف الاجتماعية القاهرة والعوامل المكبوتة وغيرها .

وكذلك يؤخذ على المعيار أنه يتناسى البعد الألهي في النفس الإنسانية ولذا نراه يحكم العقل المصلحي بدل الدين في تعيين أهداف السلوك وأشكال النشاط البشري في حركة الحياة الأخرى وكذلك رضا الله تعالى موردا في دائرة هذا المعيار الأخلاقي ومعلوم أن معيار رضا الله قد يتقاطع في موارد كثيرة مع الحد الوسط كما في الأيثار والتضحية بالنفس في سبيل المبدأ والتصدي للظلم وأمثال ذلك مانراه موجودا في سيرة الأنبياء ولهذا السبب لا نجد في القرآن والسيرة النبوية أعتبار كثير لهذا المعيار الأخلاقي في مقابل رضا الله سبحانه .

إن الصحة النفسية تعني وجود التوازن والأعتدال بين ثلاثة أركان مهمة في الإنسان هي : **النفس والمجتمع والله سبحانه وتعالى** فإذا تمكن الفرد من الأرضاء النسبي لكل من هذه الأركان الثلاثة فهو إنسان طبيعي ويتمتع بصحة نفسية .

وقد يقال أن أرضاء النفس والمجتمع والله سبحانه غير ممكن دائما فقد يتحقق التضاد والأختلاف بين المجتمع والنفس كما في مختلف أشكال القيود الاخلاقية والقوانين الاجتماعية

وقد يقع الأختلاف بين المجتمع إذا كان منحرفا وبين رضا الله سبحانه .....  
إذن ما هو السبيل إلى إيجاد التعادل المطلوب ؟

وحتى نتمكن من الأجابة على السؤال السابق لا بد أن نعلم أن المسار التكاملي للإنسان يمر من خلال محطة الأنا الفردية- ثم الأنا الاجتماعية- ثم الأنا الربانية وهي محطات رتبناها تصاعديا تمثل المسيرة التكاملية للإنسان فلورتبناها تصاعديا تكون الأنا الفردية أولا ثم الأنا الاجتماعية ثانيا ثم الأنا الربانية ثالثا التي هي أعلى المراتب وأسامها في سلم التكامل الأنساني.

فعندما يحصل تعارض بين النفس والمجتمع يجب على الفرد أختيار رغبة المجتمع ورضاه على أساس أن المجتمع هو ركن من أركان النفس البشرية وليس خارج أطار الذات

الأنسانية وكذلك الكلام في البعد الألهي من أبعاد النفس البشرية فهو يمثل ركنا ثالثا من أركانها.

وعلى الإنسان التحرك من أجل إرضاء الدوافع المعنوية والميول الخيرية في أعماق وجدانه وروحه ليحقق لشخصيته التعادل النفسي المطلوب أما لو حصل تعارض بين إرادة المجتمع وإرادة الله يجب ترجيح إرادة الله سبحانه كما هو الحال في سيرة الأنبياء والأولياء

#