

معنى الصحة النفسية تعريف الصحة النفسية : تخطر ببالنا فكرة الصحة النفسية ، عندما يقف الواحد منا أمام مشكلة بارزة من مشكلات السلوك . لا يصدر عنه السلوك الملائم في أثناء تعامله مع ما يحيط به من الأشخاص والكائنات ، ومعروف أن الكائنات الحية بمختلف صنوفها تتفاعل مع البيئة، وتتكيف لظروفها تكيفاً غايتها ضمان الحياة واستمرار النمو وبقاء النوع . فاننا نجده يفصح عن سلوك لا يخرج عن كونه نوعاً من أنواع التكيف للبيئة . وهذا النوع من التكيف يمكن تسميته (التكيف النفسي) . فان كان هناك شخص لا يكيف نفسه التكيف النفسي المناسب لبيئته المادية والاجتماعية ، ومن أمثلة التكيف النفسي المناسب خوف الانسان من موقف يضر حياته ، والتكيف النفسي في هذه الحالة هو أن يسلك الانسان طريقة تمنع الخطر عنه ، ونعتبر عادة – كما قلنا – أن حالات التكيف المناسب دالة بوجه عام على الصحة النفسية ، وأما حالات التكيف غير المناسب ، فانها ومن المفيد أن تقيم بعض الموازنـة بين الصحة النفسية والصحة الجسمـية ويزيد نشاطـه ، ويـتمتع بالـشعور بالـقوـة الـحيـوية . وهذه المناهج الثلاثة ليست منفصلة تماماً عن بعضها ؛ ولكنها متداخلة تداخلـة كـبـيراً . كذلك الصـحة النفـسـية لها ثلاثة منـاهـج كالـسابـقـة تـاماً . فـهـنـاكـ المـنهـجـ دـمـنـ الانـحرـافـ فيـ الصـحةـ العـقـلـيـ حتىـ يـعـودـ إـلـىـ حـالـةـ الـاعـتـدـالـ ولـدـيـنـاـ المـنهـجـ الـوقـائـيـ، أوـ الـخـيـالـ، أوـ الـإـرـادـةـ، أوـ الـشـخـصـيـةـ المـنهـجـيـ . وـيـقـابـلـهـاـ فـيـ النـاحـيـةـ الـجـسـمـيـ ماـ أـشـرـنـاـ إـلـيـهـ مـاـ مـحـاوـلـاتـ زـيـادـةـ الـحـيـوـيـةـ وـالـقـوـةـ عـنـ طـرـيـقـ التـغـذـيـةـ وـعـلـىـ ضـوءـ مـاـ تـقـدـمـ يـمـكـنـ فـهـمـ مـعـنىـ الصـحةـ الـنـفـسـيـ فـهـمـاـ تـقـرـيبـاـ . وـمـعـ الـاحـسـاسـ أـنـ يـقـومـ عـضـوـ مـنـ جـسـمـ بـنـشـاطـ أـكـبـرـ أـوـ أـقـلـ مـاـ يـتـطـلـبـهـ جـسـمـ كـلـهـ، فـاـذـاـ زـادـ أـوـ قـلـ نـشـاطـ غـدـةـ مـنـ الغـدـدـ عـمـاـ يـتـطـلـبـهـ جـسـمـ كـلـهـ كـوـحـدـةـ أـدـىـ ذـلـكـ إـلـىـ حـالـةـ مـرـضـيـةـ، فـتـتـحـولـ إـلـىـ خـلـاـيـاـ خـبـيـثـةـ، لـاـ تـقـوـمـ بـوـظـيـفـةـ مـاـ فـيـ جـسـمـ سـوـىـ الدـمـارـ لـلـخـلـاـيـاـ الطـبـيـعـيـةـ، وـأـنـ يـكـيـفـ نـفـسـهـ لـتـغـيـرـاتـ فـيـ التـغـذـيـةـ، بـحـيثـ تـقـعـ هـذـهـ التـغـيـرـاتـ فـيـ حدـودـ مـعـيـنةـ . وـهـجـومـ الـكـرـاتـ الـبـيـضـاءـ أـحـيـاـنـاـ عـلـىـ نـقـطـةـ الـاـصـابـةـ، وـهـنـاكـ حـالـاتـ تـكـوـنـ فـيـهـاـ التـغـيـرـاتـ وـهـنـاـ يـصـلـ إـلـىـ حـالـةـ اـعـتـلـالـ أـوـ وـفـاةـ . وـوـاقـعـ الـأـمـرـ أـنـ الـجـزـئـيـنـ السـابـقـيـنـ مـنـ التـعـرـيفـ، وـهـمـاـ : التـوـافـقـ وـالـقـدـرـةـ عـلـىـ مـوـاجـهـ الـصـعـوبـاتـ لـيـسـاـ مـنـفـصـلـيـنـ، وـاـنـمـاـ هـمـاـ جـزـءـ وـاـحـدـ . فـاـلـتـوـافـقـ بـيـنـ وـظـائـفـ الـجـسـمـ الـمـخـلـتـفـةـ هـوـ التـعـاـونـ بـيـنـ أـعـضـائـهـ، لـتـسـاعـدـ هـذـهـ الـأـعـضـاءـ الـجـسـمـ عـلـىـ الـحـيـةـ فـيـ الـبـيـئـةـ الـطـبـيـعـيـةـ، وـعـلـىـ مـوـاجـهـ الـصـعـوبـاتـ النـاشـئـةـ مـنـ التـغـيـرـاتـ الـوـاقـعـةـ فـيـ حدـودـ مـعـيـنةـ . وـاـنـ صـحـ الـقـيـاسـ بـيـنـ الـحـيـاتـيـنـ الـجـسـمـيـ وـالـنـفـسـيـ، أـمـكـنـ – قـيـاسـاـ عـلـىـ مـاـ تـقـدـمـ أـنـ نـعـرـفـ الصـحةـ الـنـفـسـيـ بـالـتـعـرـيفـ نـفـسـهـ الـذـيـ قـدـمـنـاـهـ لـلـصـحةـ الـجـسـمـيـ مـعـ اـبـداـلـ كـلـمـةـ (ـ الـنـفـسـيـ)ـ بـكـلـمـةـ «ـ الـجـسـمـيـ »ـ . مـعـ الـقـدـرـةـ عـلـىـ مـوـاجـهـ الـأـزـمـاتـ الـنـفـسـيـ الـعـادـيـةـ الـتـيـ تـطـرـأـ عـادـةـ عـلـىـ الـاـنـسـانـ، أـوـ كـمـاـ يـحـدـثـ فـيـ مـوـقـعـ يـتـنـازـعـ اـرـادـةـ الـشـخـصـ فـيـ أـمـرـانـ : تـضـحـيـةـ بـنـفـسـهـ وـأـوـلـادـهـ لـاـنـقـاذـ الـوـطـنـ، هـذـهـ حـالـاتـ وـاضـحـةـ يـبـدوـ فـيـهـاـ النـزـاعـ الـدـاخـلـيـ الـنـفـسـيـ . أـيـ أـنـ يـكـوـنـ قـادـراـ عـلـىـ جـسـمـ فـيـ مـشـكـلـاتـ بـنـاءـ عـلـىـ فـكـرـةـ أـوـ فـلـسـفـةـ مـعـيـنةـ . فـخـلـوـ الـمـرـءـ مـنـ النـزـاعـ وـمـاـ يـتـرـتـبـ عـلـيـهـ مـنـ توـتـرـ نـفـسـيـ وـتـرـددـ، وـيـمـكـنـ الـوصـولـ إـلـيـهـ عـنـ طـرـيـقـ فـلـسـفـةـ دـيـنـيـةـ أـوـ اـجـتمـاعـيـةـ أـوـ خـلـقـيـةـ أـوـ غـيـرـ ذـلـكـ مـنـ الـاتـجـاهـاتـ الـمـحـدـودـةـ . وـوـظـيـفـةـ الـحـيـةـ الـنـفـسـيـ بـمـخـلـفـ عـنـاصـرـهـاـ هيـ تـكـيـفـ الـمـرـءـ لـظـرـوفـ بـيـئـةـ الـاـجـتمـاعـيـةـ وـالـمـادـيـةـ . وـهـذـهـ التـكـيـفـ يـثـيرـ مشـكـلـاتـ يـقـابـلـهـاـ الـاـنـسـانـ بـحـالـاتـ التـفـكـيرـ وـالـانـفـعـالـ وـمـخـلـفـ أـنـوـاعـ الـسـلـوكـ . وـلـكـنـ التـغـيـرـاتـ الـتـيـ تـحـدـثـ قـدـ تكونـ شـدـيـدةـ لـدـرـجـةـ خـارـجـةـ عـنـ الـحدـ الـذـيـ يـقـوـيـ عـقـلـ الـفـردـ لـهـذـاـ كـانـ لـاـ بـدـ مـنـ تـعـاـونـ الـوـظـائـفـ الـنـفـسـيـ الـمـخـلـتـفـةـ . وـهـذـاـ الشـعـورـ هوـ فـيـ العـادـةـ دـلـيلـ الـفـردـ عـلـىـ كـوـنـهـ فـيـ حـالـةـ جـيـدةـ مـنـ حـيـثـ الصـحةـ الـنـفـسـيـ . مـؤـدـاهـ أـنـ الصـحةـ الـنـفـسـيـ هـيـ الشـرـطـ أـوـ مـجـمـوعـ الشـرـوـطـ الـلـازـمـ تـوـافـرـهـ حـتـىـ يـتـمـ التـكـيـفـ بـيـنـ الـمـرـءـ نـفـسـهـ وـكـذـلـكـ بـيـنـ وـبـيـنـ الـعـالـمـ الـخـارـجـيـ، تـكـيـفـ يـؤـدـيـ إـلـىـ أـقـصـىـ مـاـ يـمـكـنـ مـاـ يـمـكـنـ الـكـفـاـيـةـ وـالـسـعـادـةـ لـكـلـ مـنـ الـفـردـ وـالـمـجـمـعـ الـذـيـ يـنـتـمـيـ إـلـيـهـ هـذـاـ الـفـردـ . وـهـذـاـ التـعـرـيفـ لـاـ يـخـتـلـفـ كـمـاـ قـلـنـاـ – فـيـ جـوـهـرـهـ عـنـ التـعـرـيفـ السـابـقـ غـيـرـ أـنـ يـؤـكـدـ فـكـرـةـ الـعـلـاقـةـ بـيـنـ الـفـردـ وـبـيـئـتـهـ تـوكـيـداـ أـشـدـ مـاـ فـيـ التـعـرـيفـ السـابـقـ . عـنـ الـاـنـسـانـ، وـاستـغـالـلـاـتـ الـأـقـصـىـ حـدـ مـسـطـطـاعـ يـؤـدـيـ إـلـىـ سـعـادـةـ الـفـردـ وـسـعـادـةـ غـيـرـهـ . وـبـهـذاـ نـصـلـ إـلـىـ تـطـابـقـ تـامـ بـيـنـ الـغـايـاتـ الـنـهـائـيـةـ لـلـتـرـبـيـةـ وـغـايـاتـ الصـحةـ الـعـقـلـيـةـ . يـتـبـيـنـ مـنـ كـلـ مـاـ تـقـدـمـ أـنـ الصـحةـ الـنـفـسـيـ لـيـسـتـ مـجـرـدـ خـلـوـ الـفـردـ مـنـ الـمـرـضـ، وـعـنـهـ هـذـهـ مـعـنـىـ هـذـهـ أـنـ مـرـاعـاـتـ الـتـعـاـلـمـ الـاجـتمـاعـيـ وـاجـبـةـ بـحـيثـ تـؤـدـيـ مـعـ تـحـقـيقـهـ الـأـهـدـافـ الـاجـتمـاعـيـةـ إـلـىـ ضـمـانـ تـحـقـيقـ الـأـهـدـافـ الـفـرـديـةـ فـيـ الـوقـتـ نـفـسـهـ . فـاـلـتـكـيـفـ الصـحـيـحـ لـلـمـجـمـعـ كـثـيـراـ مـاـ يـتـطـلـبـ فـيـ الـوقـتـ نـفـسـهـ اـعـلـاءـ لـلـمـجـمـعـ ذـاتـهـ أـىـ أـنـ يـتـطـلـبـ أـلـاـ يـقـومـ الـأـفـرـادـ بـمـجـرـدـ التـلـيـةـ لـلـمـجـمـعـ كـمـاـ هـوـ، الشـذـوذـ وـالـصـحةـ الـنـفـسـيـ : يـعـتـقـدـ بـعـضـ الـنـاسـ أـنـ الشـذـوذـ وـاـخـتـالـلـ الصـحةـ الـنـفـسـيـ أـمـرـ وـاحـدـ، وـقـدـ يـكـوـنـ شـاـذاـ عـنـ الـعـادـيـ فـيـ فـرـطـ ذـكـائـهـ أـوـ فـرـطـ غـيـبـائـهـ . فـعـمـرـوـفـ أـنـ كـلـ شـخـصـ عـادـيـ تـثـورـ شـكـوـكـهـ فـيـ مـنـاسـبـاتـ مـعـيـنةـ، وـيـغـلـبـ كـذـلـكـ أـنـ يـكـوـنـ بـهـ بـعـضـ الـاضـطـرـابـ مـنـ نـاحـيـةـ الـصـحةـ الـنـفـسـيـ . وـهـكـذـاـ إـذـاـ أـخـذـنـاـ مـظـاهـرـ الـحـيـةـ الـعـقـلـيـةـ كـلـهاـ، مـنـ خـوـفـ، وـتـدـيـنـ، وـوـحـدةـ، وـكـلـامـ، وـمـيـلـ جـنـسـيـ، وـضـحـكـ، وـأـكـلـ، إـلـاـ أـنـ الـعـكـسـ لـيـسـ صـحـيـحاـ . وـعـلـىـ ذـلـكـ فـاـلـفـرـدـ قدـ يـشـذـ عـنـ الـعـادـيـ – أـوـ يـنـحـرـفـ – بـالـنـسـبةـ لـنـفـسـهـ، وـأـحـيـاـنـاـ يـنـحـرـفـ أـيـضاـ عـنـ الـعـادـيـ بـالـنـسـبةـ لـغـيـرـهـ مـنـ الـنـاسـ . نـسـ比ـةـ الـصـحةـ الـنـفـسـيـ : كـذـلـكـ لـاـ يـوـجـدـ حـدـ فـاـصـلـ

بين الصحة النفسية والمرض النفسي . فالتوافق التام بين الوظائف الجسمية المختلفة لا يكاد يكون له وجود . ولكن درجة اختلال هذا التوافق هي ودرجة اختلال التوافق هي التي تميز حالة الصحة عن غيرها .