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 تكيفا غايته ضمان الحياة واستمرار النمو وبقاء النوع . فاننا نجده يفصح عن سلوك لا يخرج عن كونه نوعا من أنواع التكيف للبيئة . وهذا النوع من التكيف يمكن تسميته (التكيف النفسى » . فان كان هناك شخص لا يكيف نفسه التكيف النفسى المناسب لبيئته المادية والاجتماعية ، ومن أمثلة التكيف النفسى المناسب خوف الانسان من موقف يضر حياته ، والتكيف النفسي في هذه الحالة هو أن يسلك الانسان طريقة تمنع الخطر عنه ، ونعتبر عادة ـ كما قلنا ـ أن حالات التكيف المناسب دالة بوجه عام على الصحة النفسية ، وأما حالات التكيف غير المناسب ، فانها ومن المفيد أن تقيم بعض الموازنة بين الصحة النفسية والصحة الجسمية ويزيد نشاطه ، ويتمتع بالشعور بالقوة الحيوية . وهذه المناهج الثلاثة ليست منفصلة تماما عن بعضها ؛ ولكنها متداخلة تداخلا كبيرا . كذلك الصحة النفسية لها ثلاثة مناهج كالسابقة تماما . فهناك المنهج د من الانحراف في الصحة العقلية حتى يعود الى حالة الاعتدال ولدينا المنهج الوقائي، أو الخيال ، أو الارادة ، أو الشخصية . وهذه المحاولات سواء أكانت صحيحة أم غير صحيحة من حيث الأساس العلمي الذي تستند عليه الا أنها موجودة للغرض الانشائي . ويقابلها في الناحية الجسمية ما أشرنا اليه من محاولات زيادة الحيوية والقوة عن طريق التغذية وعلى ضوء ما تقدم يمكن فهم معنى الصحة النفسية فهما تقريبيا . ومع الاحساس أن يقوم عضو من الجسم بنشاط أكبر أو أقل مما يتطلبه الجسم كله ، فاذا زاد أو قل نشاط غدة من الغدد عما يتطلبه الجسم كله كوحدة أدى ذلك الى حالة مرضية ، فتتحول الى خلايا خبيثة ، لا تقوم بوظيفة ما في الجسم سوى الدمار للخلايا الطبيعية ، وأن يكيف نفسه لتغيرات في التغذية ، بحيث تقع هذه التغيرات في حدود معينة . وهجوم الكرات البيضاء أحيانا على نقطة الاصابة ، وهناك حالات تكون فيها التغيرات وهنا يصل الى حالة اعتلال أو وفاة . وواقع الأمر أن الجزأين السابقين من التعريف ، وهما : التوافق والقدرة على مواجهة الصعوبات ليسا منفصلين ، وانما هما جزء واحد . فالتوافق بين وظائف الجسم المختلفة هو التعاون بين أعضائه ، لتساعد هذه الأعضاء الجسم على الحياة في البيئة الطبيعية ، وعلى مواجهة الصعوبات الناشئة من التغيرات الواقعة في حدود معينة . وان صح القياس بين الحياتين الجسمية والنفسية ، أمكن ـ قياسا على ما تقدم أن نعرف الصحة النفسية بالتعريف نفسه الذي قدمناه للصحة الجسمية مع ابدال كلمة (النفسية » بكلمة « الجسمية » . مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ عادة على الانسان ، أو كما يحدث في موقف يتنازع ارادة الشخص فيه أمران : تضحية بنفسه وأولاده لانقاذ الوطن ، هذه حالات واضحة يبدو فيها النزاع الداخلي النفسى . أي أن يكون قادرا على الجسم في مشكلاته بناء على فكرة أو فلسفة معينة . فخلو المرء من النزاع وما يترتب عليه من توتر نفسى وتردد ، ويمكن الوصول اليه عن طريق فلسفة دينية أو اجتماعية أو خلقية أو غير ذلك من الاتجاهات المحدودة . ووظيفة الحياة النفسية بمختلف عناصرها هي تكيف المرء لظروف بيئته الاجتماعية والمادية . وهذا التغير يثير مشكلات يقابلها الانسان بحالات التفكير والانفعال ومختلف أنواع السلوك . ولكن التغيرات التي تحدث قد تكون شديدة لدرجة خارجة عن الحد الذي يقوى عقل الفرد لهذا كان لا بد من تعاون الوظائف النفسية المختلفة . وهذا الشعور هو في العادة دليل الفرد على كونه في حالة جيدة من حيث الصحة النفسية . مؤداه أن الصحة النفسية هي الشرط أو مجموع الشروط اللازم توافرها حتى يتم التكيف بين المرء نفسه وكذلك بينه وبين العالم الخارجي ، تكيفا يؤدى الى أقصى ما يمكن من الكفاية والسعادة لكل من الفرد والمجتمع الذي ينتمى اليه هذا الفرد . وهذا التعريف لا يختلف كما قلنا ـ في جوهره عن التعريف السابق غير أنه يؤكد فكرة العلاقة بين الفرد وبيئته توكيدا أشد مما في التعريف السابق . عند الانسان ، واستغلالها الى أقصى حد مستطاع يؤدى الى سعادة الفرد وسعادة غيره . وبهذا نصل الى تطابق تام بين الغايات النهائية للتربية وغايات الصحة العقلية . يتبين من كل ما تقدم أن الصحة النفسية ليست مجرد الخلو من المرض ، ومعنى هذا أن مراعاة التعامل الاجتماعى واجبة بحيث تؤدى مع تحقيقها الأهداف الاجتماعية الى ضمان تحقيق الأهداف الفردية في الوقت نفسه . فالتكيف الصحيح للمجتمع كثيرا ما يتطلب في الوقت نفسه اعلاء للمجتمع ذاته أى أنه يتطلب ألا يقوم الأفراد بمجرد التلبية للمجتمع كما هو ، الشذوذ والصحة النفسية : يعتقد بعض الناس أن الشذوذ واختلال الصحة النفسية أمر واحد ، وقد يكون شاذا عن العادى فى فرط ذكائه أو فرط غبائه . فمعروف أن كل شخص عادي تثور شكوكه في مناسبات معينة ، ويغلب كذلك أن يكون به بعض الاضطراب من ناحية الصحة النفسية . وهكذا اذا أخذنا مظاهر الحياة العقلية كلها ، من خوف ، وتدين ، ووحدة ، وكلام ، وميل جنسي ، وضحك ، وأكل ، الا أن العكس ليس صحيحا . وعلى ذلك فالفرد قد يشذ عن العادى ـ أو ينحرف ـ بالنسبة لنفسه ، وأحيانا ينحرف أيضا عن العادى بالنسبة لغيره من الناس . نسبية الصحة النفسية : كذلك لا يوجد حد فاصل

Summarized by © lakhasly.com

بين الصحة النفسية والمرض النفسى . 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

Summarized by © lakhasly.com