

الصحة النفسية

مفهومها - أهميتها - مناهجها - مظاهرها

أ. بشير علي بن طاهر كلية الآداب والعلوم جامعة المرقب

أ. مخزوم عمار عويّنة كلية الآداب والعلوم جامعة المرقب

ملخص البحث:

يتناول هذا البحث موضوع من أهم الموضوعات في حياة الفرد في عصرنا الحالي، وهو موضوع الصحة النفسية، ويهدف إلى التعرف على مفهوم الصحة النفسية، وأهميتها للفرد والمجتمع، ومظاهرها، ومناهجها، ومعايير السلوك السوي والغير سوي وصولاً إلى مجموعة من التوصيات والمقترحات التي قد تساهم بشكل كبير في رفع مستوى الصحة النفسية للفرد والمجتمع.

المقدمة

حياة الإنسان مليئة بالكثير من المواقف، والانفعالات المختلفة السارة والغير السارة، الإيجابية والسلبية، والتغيرات المستمرة التي تؤثر على حياته، ومستقبله، وتعيق تحقيق أهدافه، وتعكر صفوا حياته وتؤثر عليه من الناحية النفسية والاجتماعية والانفعالية والعقلية والجسمية. والصحة النفسية من أهم العوامل في حياة الإنسان، لها أهمية كبيرة في قدرة الفرد على أن يكون متوافقاً نفسياً مع ذاته والآخرين، وبيئته التي يعيش فيها، ويشعر بالسعادة والراحة النفسية، ولديه القدرة على مواجهة مطالب الحياة بحيث يعيش في سلامة وسلام.

فعلم علم الصحة النفسية وهو علم يتناول دراسة مشكلات الأسوياء، وهو علم وقائي بالدرجة الأولى، وفهم مواضيع الصحة النفسية، يحول دون تعرضنا للمشكلات والإضطرابات النفسية بالدرجة الأولى ولاشك أن (الوقاية خير من العلاج).

(عثمان أميمن، 2004: 30)

أصبحت العناية بالصحة الأفراد النفسية في الآونة الأخيرة، وبناء نفسياتهم بناءاً سليماً وهو موضوع اهتم به الم شغلين والمتخذ صدين بعلم النفس والتربية وخاصة بعدما أثبتت الكثير من الدراسات إلى بوجود علاقة كبيرة بين صحة الأفراد النفسية، وصحتهم الجسمية، وخاصة بعدما أصبح الفرد يعاني بما تفرضه الحياة العصرية من تعقيد على الأفراد في سبل الحياة الاجتماعية والاقتصادية. (صالح الداهري، 2005: 31)

ومن هذا المنطلق ومن خلال ما تم عرضه يتمحور البحث الحالي في التعرف على مفهوم الصحة النفسية وأهميتها ومناهجها ومظاهرها للفرد والمجتمع.

أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث من خلال التعرف على مفهوم الصحة النفسية والمناهج المستخدمة في الصحة النفسية، ومظاهرها، وخصائص الشخصية المتمتع بالصحة النفسية ودور الأسرة والمدرسة والمجتمع في تحقيق الصحة النفسية للفرد.

وتكمن أهمية البحث أيضاً فيما تقدمه من معلومات نظرية، وتوصيات، ومقترحات يمكن الاستفادة منها في تحقيق الصحة النفسية للفرد والمجتمع.

مشكلة البحث:

تتمحور مشكلة البحث الحالي الذي يتناول موضوع الصحة النفسية في التساؤلات

التالية:

1. ما هو مفهوم الصحة النفسية؟

2. ماهي مناهج الصحة النفسية؟

3. ماهي مظاهر الصحة النفسية؟

4. ما أهمية الصحة النفسية للفرد والمجتمع؟

تعريف مصطلحات البحث:

هي الدراسة العلمية للصحة النفسية وعملية التوافق، وما يؤدي إليها، وما يحققها، وما يعوقها، وما يحدث من مشكلات واضطرابات وأمراض نفسية، ودراسة أسبابها وتشخيصها وعلاجها، والوقاية منها. (حامد زهران، 2005: 9)

حدود البحث:

تتمثل حدود البحث الحالي في الآتي:

- الحدود الموضوعية: اقتصر البحث الحالي على معرفة الصحة النفسية ومفهومها وأهميتها ومناهجها ومظاهرها.
- الحدود الزمنية: تم تناول هذه البحث العلمي خلال العام 2018-2019م.

منهج البحث:

تم استخدام المنهج الوصفي، لمناسبته لموضوع البحث الحالي.

مفهوم الصحة النفسية:

ظهرت مفاهيم وتعريفات متعددة ومتنوعة تتناول مفهوم علم الصحة النفسية وفيما يلي

عرض لبعض المفاهيم والتعريفات:

معنى الصحة: هي ليست مجرد خلو الجسم من المرض والاضطراب، ولكنها حالة تتكامل فيها الشعور بالكفاية والسعادة الجسمية والنفسية والاجتماعية.

(محمد عبدالله، 2004: 15)

علم الصحة النفسية:

"يعني علم الصحة النفسية بالدراسة العلمية للشخص في حالاته النفسية العامة المختلفة سواء العادية أم الغير عادية، سعياً إلى تمكينها من بلوغ حالة السلامة النفسية والعقلية، والتوافق، وفاعليته الاجتماعية، والحياة الآمنة المطمئنة السعيدة في مجتمعتها، كما يعني بوقايتها من التعرض للاضطرابات النفسية والعقلية، وب علاجها منها". (عبدالمطلب القريطي،

1998: 21)

ويعرفها باسم بقوله: بأنها حالة قناعة لدى الفرد عن قدراته العقلية وإمكاناته النفسية والجسمية والتوافق في بيئته: (الأسرية، الدراسية، المهنية، الاجتماعية)، وسعيه للإنجاز في نشاط ما في الحياة ومتجنباً أي سلوك يضر بالمجتمع شريطة أن يكون ذا مستوى ثقافي أو تعليمي، مناسب على وفق المحاكات الثقافية للمجتمع. (باسم الغانمي، 2015: 24)

وعرفت منظمة الصحة العالمية "أن الصحة النفسية هي حالة من الراحة الجسمية والنفسية والاجتماعية، وليس عدم الخلو من المرض".

وجاء في تعريف الجمعية الوطنية الأمريكية للصحة النفسية "أن الصحة النفسية مجموعة من مظاهر السلوك التي يتحلّى بها المتمتع بالصحة النفسية، وتشمل الشعور بالرضا عن النفس، والقدرة على تقدير الآخرين وعلى مواجهة متطلبات الحياة.

(صالح الداھري، 2005: 26)

ويعرفها (زهران) بقوله: "بأنها حالة دائمة نسبياً، يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً وشخصياً وانفعالياً واجتماعياً، أي مع نفسه ومع بيئته، ويشعر بالسعادة مع نفسه، ومع الآخرين، ويكون قادراً على تحقيق ذاته، واستغلال قدراته وامكانياته إلى أقصى حد ممكن، ويكون قادراً على مواجهة مطلب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة سوية، ويكون سلوكه عادياً، وأن يكون حسن الخلق بحيث يعيش في سلامة وسلام. (حامد زهران، 1997: 9)

وعرفها عبدالعزيز القوصي: بأنها التوافق التام بين الوظائف النفسية المختلفة، مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية، التي تطرأ عادة على الإنسان مع الإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية. (عبدالعزیز القوصی، 1948: 6)

من خلال ما تم عرضه من تعريفات للصحة النفسية ومفهومها يمكن تعريفها بأنها: حالة دائمة نسبياً، يكون فيها الشخص متوافقاً مع ذاته، ومع الآخرين، في بيئته التي يعيش فيها، الشعور بالرضا والسعادة، وقدرته على مواجهة متطلبات الحياة.

مناهج الصحة النفسية:

تعتمد الصحة النفسية على ثلاثة مناهج لتحقيق أهدافها وهي كالتالي:

1. المنهج الإنمائي (الإنشائي):

هو منهج يستهدف مساعدة الأسوياء على بلوغ أقصى درجة ممكنة من الصحة النفسية والمتمثلة في الرضا عن الذات، والآخرين، والقدرة على اختيار الأهداف المناسبة وتحقيقها، والاداساس بقيمة الحياة، وبلوغ التوافق النفسي، والاجتماعي، والقدرة على اتخاذ القرارات، وتحمل المسؤولية، وما إلى ذلك، ويرتكز هذه المنهج الذي يستهدف تنمية واستثمار جوانب الشخصية على دعامتين هما:

أ. الدراسة العلمية الدقيقة لإمكانيات الأفراد وجوانب تفوقهم.

ب. العمل على تنمية هذه الإمكانيات ورعايتها واستثمار جوانب الشخصية وتدعيمها

وتحقيق التنمية المناسبة للفرد. (عثمان أمين، 2004: 53)

2. المنهج الوقائي:

ويهدف إلى الوقاية من الوقوع في المشكلات، والاضطرابات، والأمراض النفسية، ويهتم بالأشخاص والأصحاء قبل اهتمامه بالمرضى ليقبهم من أسباب الأمراض النفسية، وتعريفهم بها وإزالتها أولاً بأول، ويرعى نموهم النفسي السوي، ويهيئ الظروف التي تحقق الصحة النفسية. (حامد زهران، 1997: 12)

ولهذا المنهج ثلاثة مستويات هي:-

1. الوقاية الأولية: وهي الإجراءات الأولية والمبسطة، لمنع حدوث الاضطرابات النفسية مثل (التشجيع، والنصح، والارشاد، وتأكيد الذات، والدعم الإنفعالي، والاجتماعي، والبيئة الصحية).

2. الوقاية الثانوية: وهي الإجراءات المتبعة من أجل التشخيص المبكر للاضطراب، لمنع تطوره، والتقليل منه، مع الاهتمام بالرعاية والعلاج، لإيقاف الاضطراب، وهو في المرحلة المبكرة الأولى.

3. الوقاية من الدرجة الثالثة: ويهدف إلى خفض حالات العجز، الناتج عن الاضطرابات وإيقاف حالة أزمائه (أي منعه من أن يصبح مزمناً) مثل صعوبة وجود عمل والتكيف معه، والتقليل من المشكلات الأسرية، الناتجة عن الاضطراب، وتأهيل المريض لمنع انتكاسه. (محمد عبدالله، 2004: 29-30)

3. المنهج العلاجي:

يختص هذا المنهج بتقديم الخدمات العلاجية للمرضى، أو أولئك الذين يعانون من سوء التوافق النفسي بشتى أشكاله، ومن الاضطرابات النفسية والعقلية، وذلك عن طريق كافة الوسائل واتخاذ الأساليب اللازمة، لمساعدة هؤلاء الأفراد على تجاوز تلك الاضطرابات وبلوغ حالة التوافق الجيد، والصحة النفسية السليمة. (عبدالمطلب القريطي، 1998: 32)

أهمية الصحة النفسية:

إن الصحة النفسية مهمة جداً للفرد والمجتمع بمختلف مؤسساته، وذلك لعدة أمور نلخصها فيما يلي:-

أولاً: أهمية الصحة النفسية للفرد:

1. فهم الذات: فالفرد الذي يتمتع بالصحة النفسية وهو الفرد المتوافق مع ذاته، فهو يعرف ذاته ويعرف حاجاته وأهدافه.

2. التوافق: يعني ذلك التوافق الشخصي بالرضا عن النفس وفهم نفسه والآخرين من حوله.

3. الصحة النفسية تجعل حياة الفرد خالية من التوتر، والاضطرابات، والصراعات المستمرة مما تجعله يشعر بالسعادة مع نفسه.

4. الصحة النفسية تجعل الفرد قوياً إيجاباً الشدائد والأزمات وتجعل شخصيته متكاملة، تؤدي وظائفها بشكل متكامل ومتناسق.

5. الصحة النفسية تجعل الأفراد قادرين على التحكم في انفعالاتهم، وعواطفهم، مما تجعلهم يتصرفون سلوكيات سوية وبيتعدون عن السلوكيات الغير سوية.

6. إن الهدف النهائي للصحة النفسية هو إيجاد أكبر عدد من الأفراد الأسوياء.

(صالح الداهري، 2005: 202)

ثانياً: أهمية الصحة النفسية للمجتمع

1. تعمل الصحة النفسية الجيدة إلى زيادة إنتاج المجتمع وكفايته.
2. المجتمع الذي يتمتع بالصحة النفسية يكون أكثر تماسكاً وتعاوناً.
3. المجتمع الذي يتمتع أفرادُه بالصحة النفسية الجيدة يسلكون السلوك الطيب الذي يتناسب مع القيم والمعايير والعادات والتقاليد المجتمع.
4. الصحة النفسية الجيدة للأفراد والمجتمع تؤدي إلى اختفاء الظواهر السلبية التي تعوق تقدم وتطور المجتمع كإدمان على المخدرات، والخمور، والدعارة، والسرقة، والقتل، والحراقة وغيرها.
5. الصحة النفسية الجيدة في المجتمع تؤدي إلى سيادة السلام الاجتماعي، وتقلل من الصراع الطبقي، والتعصب، والابتعاد عن الأحقاد المنازعات، والصراعات الدموية بين طبقاته، مما يحقق الأمن والاستقرار والرخاء داخل المجتمع.
6. الصحة النفسية الجيدة تؤدي إلى المحافظة على التراث الثقافي الذي يحتوي على اللغة والدين، والعادات، والتقاليد، والقيم، والمعايير والتّصدي إلى الغزو الثقافي الخارجي الذي يحاول انتهاك ثقافة هذا المجتمع. (فوزي جبل، 2000: 50-52)
7. أن الهدف النهائي للصحة النفسية هو إيجاد أكبر عدد من الأفراد الأسياء في المجتمع. (صالح الداهري، 2005: 203)

مظاهر الصحة النفسية:

للصحة النفسية عدة مظاهر ومؤشرات وهي على النحو الآتي:

1. الإيجابية:

من مظاهر الصحة النفسية كفاءته ومقدرته على مواجهة المواقف، ومشكلات الحياة، وتركيزها على إيجاد الحلول لهذه المشكلات، بدلاً من التمرکز حول ذاتها، وصلابتها والتصدي لهذه العوائق التي تحول دون بلوغ غايتها، وأهدافها المشروعة. (عبدالمطلب القريطي، 1998: 68-69)

2. التفاؤل:

من مظاهر الصحة النفسية التي تتميز بها الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية والتفاؤل والنظرة التفاؤلية للحياة دون المغالاة أو الإفراط فيها، حيث يعتبر التشاؤم في حد ذاته مظهر من مظاهر انخفاض مستوى الصحة النفسية للفرد لأنه يستنفذ طاقة الفرد دون يقلل من نشاطه، ويضعف من القدرة على مواجهة المواقف المختلفة للحياة الاجتماعية. (فوزي جبل، 2000: 27-28)

3. رضا الفرد عن ذاته:

من مظاهر الصحة النفسية رضا الفرد عن ذاته وينقسم إلى:-
أ. فهم الفرد لذاته وتقديرها وتقبلها: أي فهم نفسه وتقييمها تقييماً موضوعياً، ومعرفة جوانب قوته، وجوانب قصوره، ثم تقبلها، كما يعكس مدى تقديره واحترامه للفروق داخل الفرد الواحد، فكل شخص منا لا يتمتع بمقدار واحد في كل خصائصه وسماته الشخصية، وإنما لديه جوانب قوة وجوانب قصور، وأن يكون لدى الفرد مفهوماً موضوعياً عن ذاته وهويته.

ب. تحقيق الذات: لا يكفي أن تعرف ذاتك وترضى عنها، أو تتقبلها ثم تتخذ موقفاً سلبياً، وإنما يجب العمل بشكل إيجابي، على تنمية ما تتمتع به هذه الذات من استعدادات، وطاقات،

وتحسين، واستثمار ما لديها من امكانيات، وقدرات إلى أقصى حد ممكن.

(عبدالمطلب القريطي، 1948: 67-68)

4. التوافق الشخصي:

هو قدرة الفرد على التوافق مع دوافعه المتصارعة، وإرضائها الإرضاء المتزن، وهذا لا يعني أن الصحة النفسية تعني الخلو من الصراعات النفسية، إذ لابد من تواجدها، وإنما الصحة النفسية هي حسم هذه الصراعات، والتحكم فيها بصورة مرضية، مع القدرة على حل الأزمات النفسية بصورة إيجابية، بدلاً من الهروب منها في شكل أعراض مرضية.

(سهير كامل، 1999: 24)

5. الإتزان الإنفعالي:

وهي أن يتميز الشخص بالقدرة على ضبط النفس، في شتى مواقف الحياة التي تثير الإنفعال (كالغضب، والحزن، والخوف، والفرح) وبعده عن التهور والإندفاع.

وتتأثر سبب انفعالاته مع مثيراتها، بحيث يصل إلى درجة من الإتزان الإنفعالي، بعيداً عن الجدة الإنفعالية، ولعل من أهم سمات الشخص صية التي تبين مدى توافق الإنسان، هو الثبات الإنفعالي الذي يتسم بالهدوء، والرزانة، والعقلانية، مما يجعله شخصاً محبوباً، ومقبولاً من الناس، وتزداد ثقتهم فيه.

(فوزي جبل، 2000: 31)

6. القدرة على ضبط الذات:

من مظاهر الصحة النفسية القدرة على ضبط الذات، ومن أقوى أنواع الضبط هو الضبط الذاتي أو الداخلي، وذلك لأن الشخص الذي يهاب التورط في السلوك الإجرامي خوفاً من القانون، لا يمكن الوثوق فيه، لأنه قد ينخرط في ممارسات السلوك المنحرف بمجرد شعوره بعدم مراقبة القانون له.

والمنضبط ذاتياً لديه المقدرة على ممارسة التفكير العقلاني وكبح جماح النزوات والرغبات العابرة، والعمل على تحقيق قيم عليا سامية، والقدرة على مواجهة أعباء الحياة وحل مشكلاته، بلغة العلم والعقل والمنطق، وإدراك عواقب سلوكه، وأفعاله، في مداها البعيد، وممارسة السلوك المتوقع اجتماعياً، وفق ما يتوقعه من نجاح، وهو الذي يرد صد السلبات والإيجابيات جيداً في كل خطوه يخطوها، حتى لا يحدث ما لا تحمد عقباه.

(عثمان أمين، 2004: 68)

7. نجاح الفرد:

إن الشخص السوي المتمتع بالصحة النفسية يسعى دائماً إلى النجاح في العمل والرضا عنه، متى كان هذا العمل يتناسب مع قدراته، واستعداداته، وإمكاناته، يستطيع من خلاله ممارسة قدراته الإبداعية الخلاقة، ومتى كان هذا العمل مخففاً لقيم العمل لدى الفرد أي مشعباً لحاجاته المادية، والنفسية، والاجتماعية، وأن يتناسب العمل مع القدرات والاستعدادات، وألا يكون أعلى من قدرات الفرد، فيشعره بالعجز واللامبالاة.

(فوزي جبل، 2000: 30)

8. تقبل الفرد الواقعي لحدود إمكانياته:

إن الشخص المتمتع بالصحة النفسية السليمة أن لابد أن يتقبل الواقع، ولحدود إمكانياته الجسمية والعقلية والاجتماعية على حقيقتها.

و سنجد أن بعض الناس لهم بصيرة لا بأس بها، بأنفسهم، ويفهمون ذاتهم فهماً واقعياً وقريباً من الواقع، وهذا يهيئ لهم تجنب الكثير من الإحباط، والفشل، ويساعد على الإنجاز والتوافق السليم، ولكن أيضاً نجد كثيراً من الناس يبلغون في تصور قدراتهم ويتوهمون في أنفسهم أكثر مما يستطيعون فعله، كما يحاول البعض الآخر أن يهون من شأن نفسه، ويركز على عيوبه، ونقائصها، ولا يستطيع، لسبب ما يعانيه من مشاعر النقص، أن يرى كل إمكانياته

وقدراته رؤية واضحة، ويمكن أن ندرك بسهولة، وأن تصرر الفرد الخاطئ لنفسه أو عدم

تقبله للحقائق الموضوعية المتعلقة بشخصيته، لا يساعد كثيراً على توافقه النفسي أو على

التعامل بنجاح مع الآخرين. (سهير كامل، 1999: 21-22)

9. التوافق الاجتماعي:

هو قدرة الفرد على عقد صلات إجتماعية راضية مرضية، وعلاقات تتسم بالتعاون

والث سامح والإيثار فلا يشوبها العدوان أو الإرتياب أو الإتكال أو عدم الإحساس لم شاعر

الآخرين. (أحمد راجح، 1985: 624)

10. القدرة على إقامة علاقات إجتماعية:

الإدسان كائن إجتماعي لا يستطيع العيش بمفرده، ومن مقومات الصحة النفسية الجيدة

إقامة الفرد لعلاقات اجتماعية طيبة مع الآخرين، وتفاعله الإجتماعي معهم، وتكون له صدقات

إجتماعية إيجابية، وأما إذا كانت علاقات الفرد الاجتماعية بالآخرين متدهورة و سيئة فأصبح

غير مقبول إجتماعياً من الآخرين، مما يؤثر على توافقه وتكيفه معهم، وكل هذا يؤثر على

الصحة النفسية لدى الفرد، ولذلك فإن حكمنا على الشخصية المتمتع بالصحة النفسية يقوم

على عدة عوامل منها مدى علاقاته الاجتماعية المشبعة في الأسرة والزمانة والصدقة.

(فوزي جبل، 2000: 29)

11. شعور الفرد بالسعادة:

من مظاهر الصحة النفسية للشخص المتمتع بالصحة النفسية السليمة الشعور بالسعادة

والابتهاج والفرح مع نفسه، وبالراحة النفسية والسكينة والث سامح إتجاه الذات والآخرين،

وشعوره بالأمل والتفاؤل، مما يؤثر بشكل إيجابي وفعال على معنوياته، ويعطيه مزيداً من

الدافعية لبذل الجهد والنشاط وإشباع حاجاته، النفسية الأساسية، والإقبال على الحياة،

والاستمتاع بمباهجها المشروعة، ومتعتها الحلال، وإدراك قيمتها، وتقديرها، حيث يرى أن فيها

ما يجب الكفاح من أجله.

(عبدالمطلب القريطي، 1998: 70)

12. احترام الفرد للثقافة مجتمعه:

لكل مجتمع ثقافة وعادات وتقاليد وقيم ومعايير وأعراف تحدد من خلالها السلوك السوي

للأفراد في المجتمع.

ومن مظاهر الصحة النفسية للفرد إن يسلوك السلوك المنا سب الذي يتقبله المجتمع

ويتماشى مع الدين والعرف، والقيم، والمعايير ولا يصدر عنه سلوك شاذ يرفضه المجتمع.

(فوزي جبل، 2000: 34)

13. السلوك العادي والخلو النسبي من الأعراض المرضية:

بعد السلوك العادي وبشكل مألوف مما يتقبله المجتمع، ويتفق مع المعايير، والمطالب

الاجتماعية أحد أهم مظاهر الصحة النفسية السليمة، وكذلك الخلو النسبي من الأنماط

والأساليب السلوكية الشاذة، والأعراض المميزة لأشكال الاضطرابات النفسية، والعقلية التي

تعوق الفرد عن المشاركة بشكل عادي في الحياة الاجتماعية، وتحد من تفاعله الاجتماعي

والحياة مع الآخرين بشكل طبيعي، كالقلق الشديد والوسواس والهلاوس، والمخاوف وغيرها.

(عبدالمطلب القريطي، 1998: 72)

14. الصحة الجسمية:

تعتبر الصحة الجسمية مظهراً من المظاهر اللازمة لمتعة الفرد بالصحة النفسية، وهو

ما يصدق القول المأثور (العقل السليم في الجسم السليم) فالفرد الذي يخلو من العيوب والعاهات

الجسمية أكثر قدرة على بلوغ التوافق النفسي والاجتماعي، لأنه لا يشعر بعقدة النقص، ثم إن

معاناة الفرد من أمراض ع ضوية تجعله دائماً في حالة قلق واكتئاب وخوف من الموت، وهذا بلا شك يؤثر سلباً على توافقه النفسي والاجتماعي، ويضطرب الفرد نفسياً عندما يقتنع بأن إعاقة ته تحول دون بلوغ غاياته، وتحول دون تمتعه بما يتمتع به الآخرون.

(عثمان أميمن، 2004: 69)

معايير الصحة النفسية:

نتناول بعض المعايير أو المحاكات التي تساعدنا على معرفة الفصل بين السلوك السوي وغير السوي وذلك حسب المعايير التالية:

1. المعيار الذاتي: حيث إن هذا المعيار يقوم على التقرير الذاتي لا شخص، فإن كان راضياً عن حياته إلى حد ما ولا توجد لديه خبرات تعكر صفو حياته، فإننا نعرفه أوتوماتيكياً بأنه شخص سوي طبقاً لهذا المعيار.

(صالح الداهري، 2005: 38)

2. المعيار الاجتماعي:

حيث يتخذ هذا المعيار ما أتفق عليه الجماعة، من القيم والتقاليد والأعراف، ويتحدد السلوك الغير سوي من حيث قربه وبعده عن معيار الجماعة، ولكن الجماعات تختلف في معيارها تبعاً لثقافتها، فما مقبول من سلوك في مجتمع قد يكون مرفضاً في مجتمع آخر.

(باسم الغانمي، 2015: 25)

3. المعيار الإحصائي:

حيث يتخذ المتوسط، أو المنوال، أو الشائع، معياراً يمثل السوية، وقد تكون الانحراف هي الانحراف عن هذا المتوسط بالزيادة أو النقصان.

(حامد زهران، 1997: 11)

4. المعيار المثالي:

حيث يعتبر أن الفرد العادي أو السوى هو (المثالي) أو (الكمال) في كل شيء، وأن الفرد الغير العادي أو الشاذ هو من ينحرف عن الكمال أو المثالية أو الأعلى. (عبدالمطلب الفريطي، 1998: 47)

5. المعيار التلاؤمي:

ويحدد هذا المعيار السلوك السوى والغير السوي، من خلال مساعدة الشخص على أن يحقق النضج المطلوب، وتحقيق الشخص لذاته، يرى (كولمان): أن سلوك الشخص يصبح مقبولا ويتصف سلوكه بالسواء عندما يتلاءم مع مجتمعه، أما إذا خرج السلوك عند ذلك، فإن سلوكه يصبح مرضياً. (صالح الداهري، 2005: 40)

نسبية الصحة النفسية:

إذا أخذنا أن الصحة النفسية وإختلالها وجدنا أن الأمر فيما نسي كما هو في الشذوذ فكما أنه لا يوجد حد فاصل بين الصحة النفسية والمرض النفسي، والصحة النفسية شبيهة في ذلك بالصحة الجسمية فالتوافق التام بين الوظائف الجسمية يكاد لا يكون له وجود، ولكن درجة اختلال هذا التوافق هي التي تبرز حالة المرض عن حالة الصحة، كذلك التوافق التام بين الوظائف النفسية المختلفة عند شخص ما أمر يكاد لا يكون له وجود، ودرجة اختلال التوافق هي التي تميز حالة الصحة عن غيرها. (عبدالعزیز

القوصي، 1948: 10)

ويتضح لنا من خلال ما سبق أن كل الناس يتمتعون بمستوى الصحة النفسية أحياناً ويعانون من تدهور مستوى الصحة النفسية في أحياناً أخرى.

أي أن كل الناس يتسمون بالصحة النفسية أو يعانون من المرض النفسي، ولكن بمقدار،
فإختلاف الناس في التمتع بمستوى من الصحة النفسية أو المعاناة من المرض النفسي هو
اختلاف في الكم وليس في الكيف، إذ لا يوجد ذلك الإنسان المتمتع بالصحة النفسية تماماً، كما
أنه لا يوجد ذلك الإنسان الذي يعاني المرض النفسي تماماً إلا في حالات نادره.

(عثمان أميمن، 2004: 29)

كما يذكر أيضاً أن مفهوم الصحة النفسية ذاته هو مفهوم ثقافي وذسبي بطبيعته، وهو
متغير بتغير ما يجد علينا من معلومات عن الحياة، وما ينبغي أن يكون عليه، كما أن يتغير بما
نكتشفه عن أنفسنا وسلوكنا، وما نحب أن نصل إليه في حياتنا، فإنه ما قد يعد سلوكاً شاذاً أو
مرضياً أو إنحرافياً أو غير معتاد في مجتمع أو ثقافة ما، قد لا يعد كذلك فعلاً في مجتمع آخر،
أو في ثقافة أخرى، وذلك وفقاً لمعايير هذا المجتمع وما تعارف عليه الناس فيه، وفقاً لمعطيات
كل ثقافة، واختلاف مفاهيمها، ونسق القيم الخاصة بها، وما يشيع فيها من اتجاهات وعادات،
وتقاليد، وأنماط تفكير، وتعتبر تميزها عن غيرها، من الثقافات، ويبدو هذا التباين جلياً بين
نظرة المجتمعات الغربية، ونظرة المجتمعات الشرقية بثقافتها ومعاييرها الاجتماعية والأخلاقية
لكثير من الأنماط السلوكية.

(عبدالمطلب القريطي، 1998: 22)

ونلخص ما تم عرضه عن نسبية الصحة النفسية في النقاط التالية:

1. نسبية الصحة النفسية من فرد إلى آخر.
2. نسبية الصحة النفسية لدى الفرد الواحد من وقت إلى آخر.
3. نسبية الصحة النفسية وفقاً لمراحل النمو.
4. نسبية الصحة النفسية وفقاً لتغير الزمان.
5. نسبية الصحة النفسية تبعاً لتغير المجتمعات.

(عثمان أميمن، 2004: 36-38)

الصحة النفسية والتوافق:

يعد مفهوم التوافق من المفاهيم الأساسية المرتبطة بالصحة النفسية، وكذلك يعتبر من أكثر المفاهيم التي حظيت باهتمام كبير جداً من قبل علماء النفس والمتخصصين في علم النفس والتربية.

ويعرفه سوبر (super) مفهومه للتوافق بأنه: "المد صلة الكلية أو التركيبية المكونة من الأنواع، أو الجوانب الخاصة للتكيف الذي يتخذ مظهرين، هما: التوافق الذاتي، والذي يتعلق بالتنظيم النفسي الذاتي للفرد، والتوافق الاجتماعي، ويعنى بالعلاقات بين الذات والآخرين، هذان المظهران يعبران عن نفسيهما في مواقف الحياة المختلفة التي يوجد فيها الفرد سواء في الأسرة أو العمل أو في غيرها". (أديب الخالدي، 2002: 89)

ويرى البعض إن الصحة النفسية عملية توافق نفسي، ويتحدد ما إذا كان التوافق سليماً أو غير سليماً، وفقاً لمدى نجاح الطرق والأاليب التي يتبعها الشخص للوصول إلى حالة التوازن النسبي مع بيئته، وإن نجاح عملية التوافق النفسي، يؤدي إلى حالة التوافق النفسي التي تعتبر قلب الصحة النفسية. (حامد زهران، 2005: 27)

أبعاد التوافق:

تتعدد أبعاد التوافق في كل مجالات الحياة المختلفة ونذكر بعض منها وهي كالتالي:

1. التوافق على المستوى النفسي:

إن الشخص المتوافق نفسياً يتميز بالقدرة على حل مشكلاته، التي تواجهه في الحياة بعقلانية، ويتميز كذلك بقدرته على تحمل الإحباط، وإرجاء إشباع حاجاته إلى حتى الوقت المناسب بالصبر والتحمل، وتقديم الأهم على المهم، وكذلك الإيمان بالقضاء والقدر والرضا عن الذات، والافتناع التام بأن الإنسان معرض في حياته إلى النجاح والفشل، والقدرة على

الاضبط الذاتي، وعدم الانسياق وراء الشهوات، وتحمل المسؤولية الشخصية والاجتماعية، والعمل على مساعدة الآخرين.

(عثمان أميم، 2004: 101-102)

2. التوافق على المستوى الشخصي:

ويشتمل التوافق على المستوى الشخصي على السعادة مع النفس، والرضا عن ذاته، وإشباع الدوافع، والحاجات الداخلية الأولية الفطرية، والعنصرية، والفسيولوجية، والثانوية، والمكتسبة، وبذلك يقل الصراع الداخلي (حالة سلم داخلي) ويتضمن أيضاً التوافق لمطالب النمو في مراحله المتتابعة.

3. التوافق على المستوى الاجتماعي:

وهذا التوافق يتضمن السعادة مع الآخرين، والالتزام بأخلاق المجتمع، والانضباط مع الضوابط الاجتماعية، وتقبل التغير الاجتماعي، والتفاعل الاجتماعي السليم والعمل لخير الجماعة، والسعادة الزوجية، وهذا يؤدي إلى تحقيق الصحة النفسية.

4. التوافق على المستوى المهني:

يتضمن هذا التوافق الاختيار المناسب للمهنة والاستعداد وتدريباً علمياً وتدريباً لها، والدخول فيها، والكفاءة والإنتاج والشعور بالرضا والنجاح. (حامد زهران، 1997: 27)

ومن خلال ما تم عرضه عن موضوع التوافق والصحة النفسية سنتطرق إلى بعض

الخطوات الرئيسية في عملية التوافق وهي كالآتي:-

1. وجود دافع يدفع الشخص إلى هدف خاص.

2. وجود عائق يمنع من الوصول إلى الهدف، ويحبط إشباع الدافع.

3. قيام الإنذ سان بأعمال وحركات كثيرة، للتغلب على العائق، ويؤدي إلى الو صول إلى

إشباع الدافع.

(سهير كامل ، 1999: 42)

الصحة النفسية والأسرة:

تعتبر الأسرة هي المؤسسة الأولى في حياة الفرد، ولها أهمية كبيرة في تكوين شخصيته وتوجيه سلوكه، وتؤثر في توافقه النفسي والاجتماعي وصحته النفسية.

تعريف الأسرة: "هي علاقة زواج قائمة على أسس وروابط إجتماعية مقبولة".

وتعرف أيضاً: "أنها جماعة من شخصين أو أكثر يرتبطون معاً برابط الدم أو الزواج أو التبني ويعشون معاً".

ومن خلال التعريفات السابقة، يمكننا أن نحدد بعض السمات العامة للأسرة والتي تميزها عن غيرها من الجماعات أو المؤسسات الاجتماعية الأخرى في الآتي:

1. تتكون الأسرة من أشخاص تربطهم رابط الدم أو الزواج.
2. يعيش أعضاء الأسرة عادة في بيت واحد.
3. يقوم أعضاء الأسرة بالعديد من الأدوار، كأدوار الزوج، والزوجة، والأبناء.
4. تلتزم الأسرة بالمعايير الخاصة بالمجتمع الذي تعيش فيه.
5. الأسرة تحدد تصرفات وسلوكيات أفرادها وتكليفهم.
6. تؤثر الأسرة في غيرها من النظم الاجتماعية الأخرى كما يتأثر بها أيضاً.

(محمد عبدالله، 2004: 423)

واجبات الأسرة:

للأسرة عددواجبات تقوم بها وهي على النحو الآتي:-

1. إشباع حاجات الطفل النفسية مثل الحاجة إلى الانتماء والحب والأمن.
 2. تنمية قدرة الطفل عقلياً عن طريق اكتساب الخبرات والمعارف.
 3. أنها تنمى في الطفل النمو الاجتماعي السليم، عن طريق السماح للطفل بالاحتكاك مع أقرانه في اللعب والأنشطة المختلفة.
 4. تدريب الطفل على العادات السليمة.
 5. تعليم الطفل على تكوين الأفكار، والمعتقدات السليمة، التي تتفق مع معايير المجتمع.
 6. تعليم الطفل وتنشئته بالأساليب السليمة التي تعلمه وكيفية التوافق مع المواقف المختلفة أو الشخصية أو الإجتماعية.
 7. أن تعمل الأسرة على تكوين اتجاهات إيجابية وسلمية نحو والوالدين والأخوة والآخرين.
 8. أن تبتعد الأسرة عن إتباع الأساليب الخاطئة في التنشئة كالتدليل، والقسوة، والحرمان والطموح الزائد من الآباء لأن مثل هذه الأساليب تؤدي إلى اضطرابات في الشخصية.
- (فوزي جبل، 2000: 53-54)

العلاقة بين الوالدين على صحة الطفل النفسية:

تؤثر العلاقة بين الوالدين على صحة الطفل النفسية، وذلك على النحو التالي:

1. السعادة الزوجية تؤدي إلى تماسك الأسرة، وتخلق مناخاً يساعد على نمو شخصية الطفل.
2. العلاقة السوية بين الوالدين تؤدي إلى إشباع حاجة الطفل إلى الأمن وإلى التوافق النفسي.

3. الاتجاهات الإنفعالية السوية بين الوالدين تؤدي إلى استقرار الأسرة والصحة النفسية

لجميع أفرادها.

4. التعاسة الزوجية تؤدي إلى تفكك الأسرة، مما يخلق مناخاً يؤدي إلى نمو الطفل نمواً

نفسياً غير سوي.

5. الخلافات بين الوالدين تعكس صفاء الأسرة، مما يؤدي إلى أنماط السلوك المضطرب

لدى الطفل، كالغيرة، والأنانية، وعدم الإترن الإنفعالي. (حامد زهران، 1997: 15)

العلاقة بين الوالدين والطفل على صحته النفسية:

1. إن العلاقات والاتجاهات المشبعة بالحب والثقة والقبول تساعد الطفل أن يكون شخص

يحب غيره، ويتقبل الآخرين ويثق فيهم.

2. أن العلاقات السيئة والاتجاهات السلبية، والظروف الغير مناسبة، تؤثر تأثيراً سيئاً

على الصحة النفسية للطفل.

العلاقات بين الأخوة وأثرها على الصحة النفسية:

إن العلاقات المنسجمة بين الأخوة الخالية من تفضيل طفل على طفل، أو جنس على

جنس المشبعة بالتعاون، الخالية من التنافس كل ذلك يؤدي إلى النمو النفسي السليم والصحة

النفسية للطفل. (حامد زهران، 2005: 15-16)

ومن خلال ما تم عرضه يمكننا تلخيص دور الأسرة في تحقيق الصحة النفسية، للأسرة

دور كبير وهام في تحقيق الصحة النفسية ولأفرادها فهي تؤثر في تكوين شخصيتهم من

الناحية الجسمية، والنفسية، والانفعالية، والعقلية، والاجتماعية من الناحية الإيجابية والسلبية.

الصحة النفسية والمدرسة:

تعتبر المدرسة هي المؤسسة الرسمية التي تقوم بعملية التربية والتعليم، وكذلك توفير الظروف الملائمة لنمو التلاميذ من الناحية الجسمانية، والعقلية، والانفعالية، والاجتماعية نمواً سليماً خالياً من الأنماط السلوكية الغير سوية، وصولاً إلى الصحة النفسية، وفيما يلي بعض مسؤوليات المدرسة في تحقيق النمو النفسي، والصحة النفسية للتلميذ:

1. تقديم الخدمات النفسية إلى كل تلميذ، ومساعدته في حل مشكلاته بنفسه، وأن يكون متوافقاً نفسياً.

2. مراعاة قدراته وامكانياته في كل ما يتعلق بعملية التربية والتعليم.

3. الاهتمام بالتوجيه، والارشاد النفسي، والتربوي للتلميذ.

4. مراعاة كل ما من شأنه ضمان نمو التلميذ نمواً نفسياً سليماً.

5. الاهتمام بعملية التنشئة الاجتماعية وذلك بالتعاون مع المؤسسات الاجتماعية الأخرى.

6. تعليم التلميذ كيف يحقق أهدافه بطريقة تتلائم مع المعايير الاجتماعية. (حامد

زهران، 1997: 18-19)

خصائص المناخ المدرسي الملائم لتحقيق الصحة النفسية للتلاميذ ما يلي:

1. إن يمنح التلاميذ شعوراً بالحب، والتفهم، والتقدير، والأمن والطمأنينة.

2. أن يتسم بالمرونة فيتبع للتلاميذ التفاعل مختلف عناصره ويساعدهم على فهم أنفسهم.

3. أن يتسم بالعدالة وروح الإنصاف.

4. أن يتسم بالديمقراطية، ويكفل حق المشاركة وإبداء الرأي بكل موضوعية.

5. يساعد على فهم حاجات التلاميذ، وتقديرها، وإشباعها بقدر الإمكان.

6. تنمية العلاقات الإنسانية.

7. أن يمنح شعوراً بالحرية مع الضبط بحيث يدرك كل تلميذ أن حريته محددة بالتزامات

أخلاقية، وضوابط سلوكية.

8. أن يكفل للتلاميذ فرص التعبير عن المشاعر، والإنفعالات وتنمية استعداداتهم الإبداعية

في المجالات المختلفة.

(عبدالمطلب القريطي، 1998: 478-480)

ولكي تؤدي المدرسة دورها بنجاح في تحقيق الصحة النفسية للتلاميذ بحيث أن تعمل

على الآتي:

1. يجب أن يكون محتوى المناهج الدراسية مناسباً لقدراتهم وإمكاناتهم.

2. يجب أن يتمتع القائمون على العملية التعليمية بصحة نفسية جيدة حتى يتحقق الأمن

والاستقرار النفسي للتلاميذ.

3. خلق الجو المدرسي المناسب، عن طريق تكون العلاقات السوية بين المربين والتلاميذ.

4. كذلك يجب ألا يقتصر دور المدرسة على اكتساب المعرفة فقط بل يجب أن يتعد

ويصل إلى التربية والمعرفة معاً.

(فوزي جبل، 2000: 54-55)

الصحة النفسية في المجتمع:

إن من أهم أهداف الصحة النفسية للمجتمع، هي بناء الشخصية المتكاملة والمتزنة

وإعداد الإنسان الصحيح نفسياً، في أي قطاع من قطاعات المجتمع، مهما كان دوره

الاجتماعي، بحيث يقدر على تحمل المسؤولية، ويعطي للمجتمع بقدر ما يأخذ منه، مستغلاً

طاقاته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن.

ولكي يتحقق هذا يجب تحقيق مطالب النمو الاجتماعي للفرد، مثل النمو الاجتماعي المتوافق إلى أقصى حد مستطاع، وإشباع حاجاته النفسية، والاجتماعية، وتقبل الواقع الذي يعيش فيه كما هو، وتكون اتجاهات وقيم إجتماعية سليمة، وتنمية المهارات الاجتماعية التي تحقق التوافق النفسي، والاجتماعي السوي، وتحقيق النمو الديني والأخلاقي.

والصحة النفسية تهتم بدراسة وعلاج المشكلات الاجتماعية، وثيقة الصلة يتكون نمو شخصية الفرد والعوامل المحددة لها مثل مشكلات الضعف العقلي، والتأخر الدراسي والانحرافات الجنسية..... إلخ، وكذلك فإن الصحة النفسية تهتم بضبط سلوك الفرد، وتواجهه وتقويمه في الحاضر، بهدف تحقيق أفضل مستوى ممكن من التوافق النفسي والاجتماعي كمواطن صالح في المجتمع.

(حامد زهران، 1997: 21)

كيف تحافظ على صحتك النفسية:

يستطيع الفرد المحافظة على صحته النفسية بإتباع بعض الوصايا الآتية:

1. أعرف نفسك: إن معرفة النفس والاستبصار فيها من أولى دعائم الصحة النفسية، وذلك

كقوله تعالى (وفي أنفسكم أفلا تبصرون) وتكون معرفة النفس في الآتي:-

أ. حاول أن تعرف نواحي القوة والضعف في نفسك.

ب. أن ترسم مستوى طموحك وفق قدراتك وإمكانياتك، (ورحم الله أمرى عرف قدر نفسه).

ج. حاول أن تعرف الدوافع والأهداف التي تحركك نحو إشباع حاجاتك.

(أحمد راجح، 1985: 644)

2. لا تدفع نفسك: ليس هناك إنسان يخلو من العيوب فاعترف لنفسك بعيوبك ودوافعك الغير

المحمودة، ولا تحاول إنكارها، أو تجنب مواجهتها، أو التهوين من أمرها، بل أعترف لنفسك

بها، وأوجهها. (جمال بن زيد، 2013: 123)

3. اشترك في نشاط اجتماعي:

لا تعزل الناس، فكل إنسان في حاجة إلى الغير، لي ساعده على حل مشاكله، التي لا

يستطيع أن يحلها بمفرده، وعلى ارضاء حاجاته التي لا يستطيع أن يرضيها بمفرده، وتشعره

بالأمن، ويزيد من احترامه لنفسه، وهذا ناتج عن الاندماج والإشتراك مع الناس، حيث يمد

الفرد بأفكار جديدة، ووجهات نظر جديدة، كما يعينه على تصحيح أفكاره، وتصويراته الزائفة،

التي يتخيلها الخيال، ولا يصدقها الواقع، وأهم من هذا أنه يعينه على اكتشاف نفسه، أي

اكتشاف قدراته وإمكانياته الخفية أو المهملة. (أحمد راجح، 1985: 645)

4. اتخذ لنفسك صديقاً:

الصدقة عامل هام في تنظيم الشخصية، والصديق شخص يسمع ويفهم، وينص

والصديق المطلوب، هو من يصدقك لامن يصدقك حتى لو كان ضدك، ويقرر الواقع حتى لو

كان مرأً، ولا يسيّر على هواك لو أخطأت، والتحدث مع هذا الصديق عن مخاوفك، المكبوتة

وأحزانك، ويخفف عنك كثيراً من الأزمات النفسية. (جمال بن زيد، 2013: 124)

5. تعلم حل المشكلات بطريقة صحيحة:

إن الأسلوب العلمي لحل المشكلات، هو الأسلوب الوحيد لحلها حلاً واقعياً سليماً، لأنه

أسلوب يقتضي الرؤية والتفكير، والنظر إلى المشكلة من جميع جوانبها، السارة والغير السارة،

أما الأسلوب الغير العلمي، قد يخفي المشكلة في الظاهر، لتعود شراً مما كانت عليه أو ينتج

عنه مشكلات أخرى، فتحاول أن تحسم مشكلاتك فور ظهورها، فإن عجزت عن حل مشكلتك،

فأستشر متخصصاً في حل هذه المشكلات. (أحمد راجح، 1985: 646)

6. أهتم بالحاضر أكثر من الماضي والمستقبل:

إن التفكير فيما يجب أن تفعله في الم مستقبل، وت ضخيم تلك الأعباء يجعلك تشعر بثقل وطأة الحياة، ويشكك في قدراتك على النهوض بتلك الأعباء المتراكمة، كما أن التفكير فيما فعلته في ماضيك يشعرك بالمرارة، ويزيد حياتك الحاضرة صعوبة، ويسلبها البهجة، فاجتهد في التركيز على ما تقوم به في الحاضر، وتمتع بكل لحظة تمر عليك فهي دقائق وساعات وأيام لن تتعوض.

<http://www.paaet.edu.kw/FutureMakers/FutureMakers27/FM4-27->

(2011/17.html)

7. صحتك الجسمية:

الإد سان وحدة جسمية نفسية واحدة والإرهاق الجسمي الموصول يخفض من قدرة الإد سان على مقاومة الضغوط النفسية، التي يتعرض لها، كما أن الإرهاق النفسي يقلل من قدرة الإنسان على مقاومة الأمراض الجسمية.

(جمال بن زيد، 2013: 125)

8. أستشر خبيراً نفسياً:

يتعين على الفرد أن يطلب المعونة من خبير نفسي، إذا لم يجد من خبراته ومعلوماته ما يعينه على حلها، أو جرب حلاً مختلفاً واحد بعد الآخر، فلم ترضه هذه الحلول، أو لم تفده في حل المشكلة، لأنها كانت حلاً خيالياً، أو غير عملية واقعية. (أحمد

راجح، 1985: 647 - 648)

9. لا تشتت ذهنك:

لا تفكر في أشياء كثيرة في وقت واحد، بل أوجه نفسك كلها إلى شيء واحد، واعلم أن كثرة المطالب مع ضيق الوقت الناتج من تأجيل المسؤوليات، مصدر لكثير من المتاعب النفسية، (لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد)، ويتحقق ذلك بإدارة وتنظيم الوقت، وإعطاء الأولويات للأهم ثم المهم.

(<http://www.paaet.edu.kw/FutureMakers/FutureMakers27/FM4-27-2011/17.html>)

10. أفر الأفكار السلبية التلقائية:

حين تلاحظ أن لديك أفكار سلبية، يجب إن تدرك أنها لا شيء أكثر من أفكار سلبية تلقائية لذا أفرها، وأمسحها من عقلك الباطن. (<http://weyak.qa/ar/node/483>)

11. النظرة الإيجابية للنجاح وال فشل:

النجاح والفشل أمور متغيرة، وليست دائمة وإذا نظر الإنسان إلى أن الفشل سيستمر حليفه، ف سيفشل في حياته، ومن الخطر أيضاً اعتقاد أن يعتقدان النجاح سيظل حليفه كما أن الخوف من الفشل، يشل نشاط الفرد، ويجعله عاجزاً عن الخروج من المأزق. (جمال بن زيد، 2013: 124-125)

12. إتقان العمل:

لا تحاول انجاز ثلاثة أشياء في وقت واحد؛ لأن هذا يعني قصورك عن إتقان أي واحد منها، فالإتقان أمانة، وشعور بالنجاح، والفوز، وهذا أفضل سبيل إلى زيادة الثقة بالنفس، والإتقان لا يعني أن ترهق نفسك بالإسراف في العمل. (أحمد راجح، 1985: 647)

13. تعلم المسالمة وليس الإستسلام:

الم سالمة هي ال صبر على المكروه، أو الاكتفاء بالحلول الجزئية، حتى تمر العا صفة
فالجهد ال صغيرة التي تبذلها في مواجهة مشاكل الحياة تتضاعف تدريجياً، وتصبح مؤثرة
فالغيث أوله قطرة، وطريق الألف ميل يبدأ بخطوة واحدة.

(جمال بن زيد، 2013: 125)

14. الراحة والترويح:

الراحة والترويح بعد العمل الشاق ضروري عضوياً ونفسياً وعقلياً واجتماعياً، بل هي
ضرورة من ضرورات الصحة النفسية في جميع مراحل العمر، ولذا يجب أن نحدد يوماً كل
أسبوع نروح به عن أنفسنا، في اشباع هواياتنا وأنشطتنا، وهنا لا نقصد فقط السفر لتغير الجو،
بل هناك عدة طرق، للترويح عن النفس، وأهمها، الجانب الروحاني، كقراءة القرآن الكريم، أو
القيام بفريضة العمرة، ومما يجلب الراحة النفسية، وزيادة الوالدين والأقارب و صلة الرحم،
ومن ثم يأتي الأصدقاء والسفر وغيرها.

(<http://www.paaet.edu.kw/FutureMakers/FutureMakers27/FM4-27-2011/17.html>)

15. التواصل مع الآخرين:

إن شاء والاحتفاظ بعلاقات قوية مع من حولك، ومن يدعمونك، يسهم في إثراء حياتك، ومنح
المزيد من وقتك وجهدك، في إنشاء علاقات قوية، يمكن أن يكون له عوائد عظيمة على
صحتك النفسية.

16. شارك اهتماماتك:

انضم إلى نادي مع أشخاص يشاركونك إهتماماتك، وأن تكون جزء من مجموعة تمنحك شعوراً بالإنتماء، كما أن له تأثيراً جيداً على صحتك العقلية والنفسية، وانضم إلى نادي رياضي أو فرقة موسيقية، أو مسرح أو مركز ثقافي.

17. التحكم في الضغوطات الواقعة عليك:

جميعنا نعاني من الضغوطات التي تواجهنا في حياتنا، لكي نتعلم التعامل معها يساعدنا في الحفاظ على صحتنا النفسية والعقلية. (<https://zahma.cairolive.com/10>)

خطوات-لتعزيز-صحتك-النفسية)

التوصيات والمقترحات:

من خلال ما تم عرضه في هذا البحث الذي تناول موضوع الصحة النفسية ومفهومها، وأهميتها، ومناهجها، ومظاهرها، ومن خلال ما تم الاطلاع عليه من مراجع علمية، ودراسات سابقة تناولت موضوع الصحة النفسية، تم التوصل إلى مجموعة من التوصيات والمقترحات التي قد تساهم في رفع مستوى الصحة النفسية للفرد وهي كالآتي:

أولاً: التوصيات:

1. نشر مبادئ الصحة النفسية عن طريق وسائل الإعلام المختلفة.
2. إقامة الندوات والمؤتمرات، والمحاضرات العلمية التوعوية، التي لها علاقة بالصحة النفسية للفرد.
3. إقامة ورش توعوية للأسرة تتناول التي موضوع الصحة النفسية والتدشئة الاجتماعية وأساليب الحياة.
4. الاهتمام بخدمات التوجيه والإرشاد النفسي.
5. رفع مستوى الوعي النفسي للموظفين في مختلف المؤسسات والقطاعات العامة.
6. رفع مستوى المعيشة بقدر الإمكان بين فئات المجتمع، فيما يتعلق بالمستوى الاجتماعي والاقتصادي.
7. التمسك بالدين والقيم والعادات والتقاليد في المجتمع بما لها من أثر كبير ومهم في تحقيق مستوى الصحة النفسية.

ثانياً: المقترحات:

من خلال ما تم عرضه في هذا البحث نقترح الآتي:

1. إجراء دراسة تتناول موضوع الصلابة النفسية لدى أفراد المجتمع.

2. إجراء دراسة عن الصحة النفسية في مراحل عمرية مختلفة.
3. إجراء دراسة عن الأوضاع الاجتماعية والاقتصادية وعلاقتها بالصحة النفسية.
4. إجراء دراسة عن مفهوم الذات وعلاقتها بالصحة النفسية.
5. إجراء دراسة عن التوافق النفسي الاجتماعي، وعلاقته بمستوى الطموح.
6. إجراء دراسة عن الرضا عن الحياة، وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي.
7. إجراء دراسة عن بعض المشكلات النفسية والاجتماعية.
8. إجراء دراسة عن جودة الحياة.
9. إجراء دراسة عن السعادة في الحياة، وعلاقتها بمستوى الصحة النفسية.

المصادر والمراجع

1. أحمد عزت راجح، (1985)، أصول علم النفس، دار المعارف للتوزيع والنشر: القاهرة- مصر.
2. أديب الخالدي، (2002)، المرجع في الصحة النفسية، ط2، الدار العربية للنشر والتوزيع: القاهرة- مصر والمكتبة الجامعية غريان ليبيا.
3. باسم فارس الغانمي، (2015)، الصحة النفسية وبعض أساليب المعالجة، مكتبة الانجلو المصرية: القاهرة- مصر.
4. جمال منصور بن زيد، (2013)، مدخل علم النفس، ط4، دار الكتب الوطنية: بنغازي- ليبيا.
5. حامد عبدالسلام زهران، (1997)، الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط3، عالم الكتب للنشر والتوزيع: القاهرة- مصر.
6. حامد عبدالسلام زهران، (2005)، الصحة النفسية وعلاج النفس، ط4، عالم الكتب للنشر والتوزيع: القاهرة- مصر.
7. صالح د سن الداھري، (2005)، مبادئ الصحة النفسية، ط1، دار وائل للنشر والتوزيع: عمان- الأردن.
8. عبدالعزيز القوصي، (1948)، أسس الصحة النفسية، ط3، مكتبة النهضة المصرية للنشر والتوزيع: القاهرة- مصر.
9. عبدالمطلب أميمن القريطي، (1998)، في الصحة النفسية، ط1، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع: القاهرة- مصر.

10. عثمان علي أميمن، (2004)، في الصحة النفسية مفهوم الصحة النفسية ومظاهرها

وأ ساليب توافقها، وعوامل اضطراباتها الحيوية والاجتماعية الكتاب الأول، ط1، دار

الكتب الوطنية: بنغازي- ليبيا.

11. فوزي محمد جبل، (2000)، الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، المكتبة الجامعية

الأزاريطة: الاسكندرية- مصر.

12. محمد قاسم عبدالله، (2004)، مدخل إلى الصحة النفسية، ط2، دار الفكر للنشر

والطباعة: عمان- الأردن.

13. سهير كامل أحمد، (1999)، الصحة النفسية والتوافق، مركز الإسكندرية للكتاب،

الأزاريطة: الإسكندرية- مصر.

شبكة المعلومات الدولية الأنترنت:

14. <https://zahma.cairolive.com/10> -خطوات-لتعزيز-صحتك-النفسية 15 / 2 / 2019 الساعة 11 صباحاً

15. <http://weyak.qa/ar/node/483> جمعية أصدقاء الصحة النفسية 15 / 2 / 2019 الساعة 5 مساء

16. <http://www.paaet.edu.kw/FutureMakers/FutureMakers27/FM4-27->

[2011/17.html](http://www.paaet.edu.kw/FutureMakers/FutureMakers27/FM4-27-2011/17.html) 2019/2/15 الساعة 4 مساءً