

المحاضرة الثانية: خصائص الصحة

النفسية ومظاهرها

1. خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية:

تتميز الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية بجملة من الخصائص تميزها عن الشخصية المضطربة نوجزها فيما يلي: (زهولن، 2005، 13-14)

أ. **التوافق:** من خلال التوافق الشخصي الذي يتضمن الرضا عن النفس، والتوافق الاجتماعي الذي يشمل التوافق الأسري والزواجي والمدرسي والمهني.

ب. **الشعور بالسعادة مع النفس:** من خلال الشعور بالسعادة والراحة النفسية لما للفرد من ماضٍ نظيف وحاضر سعيد ومستقبل مشرق، والاستفادة من مسرات الحياة اليومية، واشباع الدوافع والحاجات النفسية الأساسية، والشعور بالأمن والطمأنينة والثقة، ووجود اتجاه متسامح نحو الذات، واحترام النفس وتقبلها والثقة فيها، ونمو مفهوم موجب للذات، وتقدير الذات حق قدرها.

ت. **الشعور بالسعادة مع الآخرين:** من خلال حب الآخرين والثقة بهم واحترامهم وتقبلهم، والاعتقاد في ثقتهم المتبادلة، ووجود اتجاه متسامح نحوهم (التكامل الاجتماعي)، والقدرة على إقامة علاقات اجتماعية سليمة ودائمة، والانتماء للجماعة، والقيام بالدور الاجتماعي المناسب والتفاعل الاجتماعي السليم، والقدرة على التضحية وخدمة الآخرين، والاستقلال الاجتماعي، والسعادة الأسرية والتعاون وتحمل المسؤولية الاجتماعية.

ث. **تحقيق الذات واستغلال القدرات:** وذلك من خلال فهم النفس والتقييم الموضوعي والواقعي للقدرات والإمكانات والطاقات، وتقبل جوانب القصور لدى الفرد، وتقبل مبدأ الفروق الفردية واحترام الفروق بين الأفراد، وتقدير الذات حق قدرها، واستغلال القدرات والطاقات والإمكانات الى أقصى حد ممكن، ووضع أهداف ومستويات طموح وفلسفة حياة يمكن تحقيقها، وإمكان التفكير والتقرير الذاتي، وتنوع النشاط وشموله وبذل الجهد في العمل والشعور بالنجاح فيه والرضا عنه والكفاية والإنتاج.

ج. **القدرة على مواجهة مطالب الحياة:** من خلال النظرة السليمة والموضوعية للحياة ومطالبها ومشكلاتها وضغوطها اليومية، والعيش في الحاضر والواقع والبصيرة والمرونة والايجابية في مواجهة الواقع، والقدرة على مواجهة احباطات الحياة اليومية، وبذل الجهود الإيجابية من أجل التغلب على مشكلات الحياة وحلها، والقدرة على مواجهة معظم المواقف التي تعترضه، وتقدير وتحمل المسؤوليات الاجتماعية، وتحمل مسؤولية السلوك الشخصي، والسيطرة على الظروف البيئية كلما أمكن ذلك والتوافق معها، والترحيب بالخبرات والأفكار الجديدة.

ح. **التكامل النفسي:** من خلال الأداء الوظيفي الكامل المتناسق للشخصية ككل (جسدياً، عقلياً، انفعالياً واجتماعياً) والتمتع بالصحة ومظاهر النمو العادي.

خ. **السلوك العادي:** من خلال السلوك السوي العادي المعتدل المألوف الغالب على حياة غالبية الناس العاديين، والعمل على تحسين مستوى التوافق النفسي، والقدرة على التحكم في الذات وضبط النفس.

د. **حسن الخلق:** من خلال الأدب والالتزام وطلب الحلال واجتناب الحرام وبشاشة الوجه وبذل المعروف وكف الأذى وإرضاء الناس في السراء والضراء ولين القول والكرم وحسن الجوار وقول الحق وبر الوالدين وحب الخير للناس والحياء والصلاح والصدق والوقار والصبر والشكر والرضا والحلم والعفة والشفقة.

ذ. **العيش في سلامة وسلام:** وذلك من خلال التمتع بالصحة النفسية والصحة الجسمية، والأمن النفسي والسلام الداخلي والخارجي، والاقبال على الحياة بوجه عام والتمتع بها، والتخطيط للمستقبل بثقة وأمل.

يمكن أن نضيف لما ذكره حامد عبد السلام زهران الخصائص التالية:

- تمتع الفرد بفلسفة حياة خاصة وسليمة تتماشى مع متطلبات المجتمع، وتوجهه في مختلف نشاطات الحياة.
- **النضج العاطفي:** الشخصية التي تتمتع بصحة نفسية جيدة، تكون ناضجة ومستقرة عاطفياً، وتعبّر عن انفعالاتها وتمارس السيطرة المناسبة عليها.
- **تنوع الاهتمامات:** الشخص الذي لديه صحة نفسية جيدة تجذبه أنواع مختلفة من الاهتمامات، فتوفر له التنوع والسعادة في الحياة، كما يؤدي واجباته اليومية بمرونة وتوازن، ويستمتع بالعمل.
- **الحكم الذاتي:** بمعنى أن يعتمد على ذاته في حل مشكلاته، لا على حكم الآخرين.
- **الشجاعة في مواجهة الإخفاق والفشل:** بمعنى أن يجعل لحظات فشله محطات استراحة (استراحة محارب) ليعود من جديد وينطلق بسرعة أكبر لتحقيق هدفه ومراده ومبتغاه.
- **التحكم بالانفعالات:** غالباً ما يستطيع الشخص الذي يتمتع بصحة نفسية جيدة التحكم بانفعالاته وردود فعله مهما بلغت صعوبة المشكلة التي تواجهه، ويتمكن بسهولة من إيجاد الحلول المناسبة لها والحفاظ على علاقاته الاجتماعية.

2. مظاهر الصحة النفسية ومؤشراتها:

للصحة النفسية مظاهر ومؤشرات تدل عليها نذكر منها ما يلي: (الخالدي، 2009، 59-77) (ربيع، 2000، 92-99)

- أ. **الاتزان الانفعالي:** وهو حالة من الاستقرار النفسي، حيث يكون الفرد فيها مزود بالقدرة على المثيرات المختلفة، وهذه القدرة هي سمة الحياة.
- ب. **الدافعية:** وهي الحافز الذي يدفع الفرد للقيام بنشاط معين، وهي القوة المحركة والموجهة لنشاط الفرد نحو تحقيق أهدافه.
- ت. **الشعور بالسعادة:** والمتمثل في اعتدال المزاج، والرضا عن الحياة.
- ث. **التفوق العقلي:** حيث أن الطاقة العقلية للإنسان تعد مظهراً من مظاهر الصحة النفسية.
- ج. **غياب الصراع النفسي الحاد** داخليا كان أو خارجيا.
- ح. **النضج الانفعالي:** بحيث يعبر الفرد عن انفعالاته بصورة متزنة بعيدة عن التعبيرات البدائية والطفولية.
- خ. **التوافق النفسي:** المتمثل في العلاقة المتجانسة مع البيئة، حيث يستطيع الفرد الحصول على الاشباع اللازم لحياته مع مراعاة ما يوجد في البيئة المحيطة من متغيرات.
- د. **الشعور بالكفاءة والثقة في النفس:** ويعني إحساس الفرد بقيمته، وتوفر ما لديه من إمكانيات تجعله قادراً على العطاء ومواجهة الصعاب والتحديات.
- ذ. **القدرة على التفاعل الاجتماعي:** ويقصد به مقدرة الفرد على عقد الصداقات وتبادل الزيارات وتكوين علاقات إنسانية مشبعة والإسهام بدور إيجابي في المناسبات والأنشطة.
- ر. **القدرة على توظيف الطاقات والإمكانات في أعمال مشبعة:** ويعني سعي الفرد إلى تحقيق ما لديه من طاقات والاستفادة مما لديه من إمكانيات في أعمال مثمرة لا تتعارض مع مصالح الآخرين وتشعره بالرضا والإشباع.
- ز. **التحرر من الأعراض العصبية:** ويعني خلو المرء من الأنماط السلوكية الشاذة المصاحبة للاضطرابات والأمراض النفسية والعقلية وانتفاء كل ما يعوق مشاركته في الحياة الاجتماعية ويحد من تفاعله مع الآخرين.
- س. **البعد الإنساني والقيمي:** ويقصد به تبني المرء لإطار قيمي يهتدي به ويوجه سلوكه ويراعي فيه مشاعر الآخرين، ويحترم مصالحهم وحقوقهم.
- ش. **تقبل الذات وأوجه القصور العضوية:** أي تقبل الفرد لذاته كما هي على حقيقتها ورضاؤه عنها بما تشتمل عليه، وعدم النفور أو الخجل مما تنطوي عليه من معوقات جسمية.

اما مظاهر الصحة النفسية بالنسبة للعمال فقد أوجزها عويد المشعان في التالي: (المشعان، 1999، 333)

- أ. زيادة معدلات الإنتاج وارتفاع مستوى الكفاية الإنتاجية للعاملين.

- ب. قلة عدد الشكاوى والتظلمات من العاملين.
- ت. تمسك العمال بأعمالهم وعدم رغبتهم في ترك هذا العمل.
- ث. اختفاء الشائعات بين صفوف العاملين.
- ج. قلة الأخطاء في العمل وقلة الفاقد في الخامات والتالف في الإنتاج.
- ح. انخفاض معدلات الغياب.
- خ. اختفاء السلوك العدواني بين العاملين.
- د. انخفاض عدد إصابات العمل التي كثيرا ما يكون سببها اضطراب العامل وقلقه وعدم قدرته على التركيز.
- ذ. سيادة الاتجاهات الموجبة والمرغوب فيها بين جموع العاملين نحو المنشأة والإدارة.
- ر. عدم إكثار العاملين من استخدام الحيل الدفاعية.