

الفصل الأول

مفهوم الصحة النفسية

مقدمة

قد يبدو للقارئ بعد قراءته للصفحات السابقة أن مفهوماً كمفهوم الصحة النفسية لا بد أن يكون مفهوماً والضحاً ومحدداً تماماً ويكاد أن يتفق على معناه جميع العاملين في مجال الصحة النفسية. وقد يعجب القارئ إن علم أن الوضع في هذا المجال ليس كما يبدو له، أن يختلف الكثيرون من العاملين في هذا المجال فيما بينهم في عدد ما يحددون مفهوم الصحة، النفسية وذلك باختلاف مناهم الفكري الرئيس، وهم أيضاً يختلفون فيما بينهم باختلاف نظرتهم الى طبيعة الانسان، وما ينبغي أن تكون عليه صحته النفسية (1)

قد يتفق الاطباء فيما بينهم بشأن مفهوم الصحة الجسمية ((البدنية)) وقد يحددونه في ضوء عدم وجود أعراض مرضية (2) - وهم يتفقون فيها، وقد يحددونه في ضوء مدى قيام أجهزة الجسم المختلفة بوظائفها، وكذلك هم يستطيعون قياس نشاط الاجهزة بدرجة مناسبة من الدقة.

ويختلف الأمر عندما ننتقل الى مفهوم الصحة النفسية، فنحن أولاً لا نستطيع تحديده في ضوء الخلو من الأعراض المرضية، وليس لدينا من الوسائل ما نستطيع عن طريقه قياس مدى قيام الأجهزة بوظائفها المختلفة بدقة - إن جاز لنا استخدام هذا التعبير.

وقد نتفق فيما بيننا على بعض الأعراض المرضية (3) غير أن هناك أوجه نشاط أخرى قد يقوم بها الفرد، ونختلف فيما بيننا على اعتبارها أعراضاً مرضية. نحن نتفق مثلاً على اعتبار احساس الفرد باحساسات ليس لها وجود موضع عرضاً مرضياً، ونطلق عليه الهلوسة، ونرجعها الى خلل وظيفي في الجهاز الحسي مثل سماع الأصوات دون ان يكون هناك مصدر موضوعي يصدر أصواتاً، والاحساس بحشرات تزحف على جلد الفرد دون ان تكون هناك حشرات، وأن يشم الفرد روائح معينة دون أن يكون هناك مصدر موضوع لهذه الرائحة، وغير ذلك من اضطرابات تصيب حواس الفرد. ونحن نتفق أيضاً على أن سيطرة مجموعه من أفكار لا يساندها منطق سليم ولا تتفق مع حياة الفرد الواقعية عرض

(1) سبق ان اشرنا الى هذه الاختلافات في الصفحات السابقة.

(2) تتحدث بعض كتب الصحة النفسية التي تصدر باللغة العربية عن هذا الاسلوب في تحديد مفهوم الصحة النفسية، وتذكر

أن هذه نظرة ضيقة وأنها لا تصلح لتحديد هذا المفهوم لضيقها.

(3) العرض المرضي هو نشاط يقوم به فرد ما ويعبر عن صحة نفسية غير سليمة.

مرض، حيث لا تؤدي سيطرة مثل هذه الأفكار على الفرد الا الى حياة غير مثمرة لا يجني منها الفرد سوى شقاءه وتعاسته، ويطلق على مثل هذه الافكار الهذاء. ونتفق فيما بيننا على أن الخوف الشديد من المواقف التي لا تستدعي مثل هذا الخوف مما يتدخل في مدى فاعلية الفرد عرض مرض. وهكذا هناك أنواع من النشاط قد يقوم بها بعض الأفراد ونتفق فيما بيننا على اعتبارها أعراضاً مرضية، وبالتالي تعبر عن صحة نفسية سيئة.

غير أن هناك أنواعاً من النشاط قد يمارسها بعض الأفراد ولا نستطيع الاتفاق فيما بيننا على اعتبارها أعراضاً مرضية. وبالمثل في ذلك، الجنسية المثلية سواء بين الذكور أو الاناث، هل تعتبر عرضاً مرضياً؟ نحن نرفض مثل هذا النشاط في مجتمعنا ونعتبره عرضاً مرضياً يعبر عن شخصية لم تنم نمواً سليماً، وبالتالي يعبر عن صحة نفسية بعيدة كل البعد عن السواء.

وقد اعتبر هذا النشاط انحرافاً ونشاطاً مرضياً في المجتمعات الغربية، وأذكر عندما كنت طالباً انني كنت أدرس هذا النشاط ضمن دراستي في مجال علم النفس المرضي، غير أن الصورة بدأت تتغير في المجتمعات الغربية، إذ يسمح في بعض هذه المجتمعات بمزاولة هذا النشاط، كما بدأ بعض من يزاولونه من الجنسين بتشكيل نوادٍ وجمعيات تضمهم، وأذكر أنني فوجئت يوماً وأنا في زيارة حديثة لإحدى مدن الولايات المتحدة الأمريكية برؤية شاب وقد ارتدى زي النساء ووضع يده في يد شاب كما تفعل العاشقات، فوقفت مندهشاً ولعلي. وانعقد لساني في فمي، ومن فرط دهشتي أشرت في اتجاهه، فلامني أحد الاصدقاء على ذلك وكان يسير معي قائلاً: هذا شيء عادي اليوم، فما يرى علماء النفس في هذا النشاط؟ أغلب ظني أنهم يختلفون فيما بينهم في حكمهم على هذا النشاط إن كان نشاطاً مرضياً أو صحياً، ويرجع اختلافهم أساساً الى مفهوم كل منهم عن الصحة النفسية السليمة.

ونتحدث في مثال آخر نأخذه من مجتمعنا. هناك عدد من الأفراد لا أعلم كم تبلغ نسبتهم الى السكان يلجأون في حياتهم الى أنواع من النشاط نطلق عليها النفاق أو الرياء، ويرى هؤلاء الأفراد أنه لكي يصل الفرد الى ما يبينه من أهداف فعليه أن يظهر غير ما يبطن وعليه ألا يظهر إلا ما يكون موضعاً لرضى الآخرين. وعليه أن يبحث عن شخص آخر له موقع اجتماعي مرتفع، ثم يظهر له مدى تدينه له، فتجده جالساً معه مبدياً اعجاباً واستحسانه لكل ما ينطق به حتى لو كان ما ينطق كفراً، وإذا ما دل عليه، رسم على وجهه علامات السعادة والبشر كضمان في صحراء عبر فجأة على كوب من الماء المتلج، وإذا ما

خلا الى نفسه لعن من استسحن وما استسحن، وقد يفعل ذات الشيء، مع منافق آخر ثم يقضى ليلة قاسية خشية ان يشي به المنافق الآخر كي يحظى بالمزيد من المغام.

فكيف ينظر علماء النفس الى مثل هذا النشاط (1)؟ وأغلب ظني انهم سيقولون بشيء من الحذر إننا نرى أن حسن التوفيق الاجتماعي من حسن الصحة النفسية، وأن من حسن التوافق الاجتماعي أن تنجح في علاقاتك الاجتماعية، وأن تصل الى أهدافك دون الوقوع في مشكلات مع الآخرين، وأن شيئاً من المرونة (2)

والمجامله قد تكون مطلوباً، وان سالتني عن رأيي في هذا الموقف، سأقول لك ان من حسن الصحة النفسية أن تكون اميناً صادقاً مع نفسك ومع الآخرين، وإن أساء الآخرون فهم امانتك وصدقك، فاصبر حتى يأتي يوم يدركون فيه أنك امين صادق وليس بمنافق، فإن لم يأت ذلك اليوم فيكيفك أن تعيش حياتك كأنسان أمين. وهكذا تختلف فيما. الحكم على بعض انواع النشاط التي قد يقوم بها بعض الافراد، ان كنا سنعتبرها أعراضاً مرضية او نعتبرها مظاهر صحة نفسية سليمة، ويرجع اختلافنا الى اختلاف الاطار المرجعي لكل منا. وهكذا لا نستطيع ان نفعل ما يفعله الاطباء عندما يحددون الصحة الجسمية في ضوء الخلو من الاعراض المرضية.

ونحن أيضاً لا نستطيع ان نفعل ما يفعله الاطباء عندما يحددون الصحة الجسمية في ضوء مدى قيام أجهزه الجسم المختلفه بوظائفها المعدة، فهناك أجهزه جسمية معروفه ولدى الأطباء مقاييسهم وأساليبهم المحددة لقياس النشاط الوظيفي لهذه الأجهزة، ولديهم معدلات معينه لنشاطها. ويختلف الأمر إن تحدثنا في الصحة النفسية للفرد، فليس هناك أجهزه نفسية معينة محددة نستطيع قياس نشاطها الوظيفي مباشرة، ولا يوجد لدينا مقاييس كمقاييس الاطباء.

نحن نعلم أن هناك وظائف يقوم بها الفرد، وهناك عمليات نفسية تحدث في أثناء نشاط الفرد، غير أن معرفتنا وحديثنا عن هذه الوظائف لا يخرج عن كونه افتراضاً نقدمه، لأنه يفسر لنا أن نشاط الفرد الذي نلاحظه ونلمسه هو النشاط الخارجي الذي يقوم به الفرد ويقع جميع ما هو سوى ذلك تحت باب الفرض، وإذا تحدثنا في الصحة النفسية وما

(1) حدثني عزيز علي كنت أقرأ عليه ما اكتب، فقال لي: ما الذي تكتبه؟ لقد صدقتك يوماً فضايق بعض الناس بي، واليوم أنافق وأداهن وأرائي فسعد الناس بعلاقتي معهم.

(2) لا يستطيع أحد منا أن يصيب بشيء من النفاق ولذلك قل شيئاً من المرونة، وشتان بين المرونة والنفاق.

يحددها من انواع نشاط فقد لا نتفق، فبعضنا يتحدث عن انواع نشاط ترتبط أو تعبر عن قيم مطلقة، وقد يتحدث البعض الآخر عن انواع نشاط يراها محددة للصحة النفسية السليمة ويستمددها من مفهوم معين عن طبيعة الانسان، وهكذا يختلف المتحدثون في الصحة النفسية فيما بينهم.

ونحن نواجهه صعوبة أخرى في القياس النفسي، إذ إن ما لدينا من مقاييس لا يقيس سوى ما تحقق مما يقاس، او بعبارة أخرى نحن نقيس النشاط كما يحدث أو نقيس مستوى الأداء الفعلي للفرد، وليس لدينا ما يساعدنا على القول بأن ما تحقق وقيس مثل ما ينبغي ان يكون عليه ما يقاس، وبالتالي لا يتسطيع أحد منا ان يقول إن كان ما يقسه بمثل أقصى مستوى يستطيع ان يصل اليه افرء اولا، ولهذا فمقاييسنا جميعاً نسبية، تنسب فيها دائماً الدرجة التي يحصل عليها الفرد فيما يقاس الى المتوسط.

ولهذه الاسباب جميعاً نواجه صعوبة في تحديد مفهوم الصحة النفسية مستخدمين الاسلوب الإيجابي في تحديد معنى المفهوم، ولا نستطيع أن نفعل ما يفعله الأطباء عندما يتحدثون عن الخلو من الأعراض المرضية، أو عندما يتحدثون عن مدى قدرة أجهزه الجسم المختلفة على القيام بوظائفها.

وقد يكفي هذا الاستطراد كي نوضح للقارئ مدى الصعوبة التي يعاني منها المتحدثون في الصحة النفسية عندما يتحدثون عن مفهومها، ويبقى أن القارئ سيصل الى ما وصلت اليه في الصفحات السابقة عندما ينتهي من قراءة ما يأتي من صفحات.

محاولات لتحديد معنى الصحة النفسية

هناك عدد من المحاولات التي أرادت تحديد معنى الصحة النفسية، والتي تختلف فيما بينها في عدد من الأبعاد.

ويمكن تقسيم هذه المحاولات الى قسمين رئيسين:

القسم الأول:

ويضم تلك المحاولات التي تحدد معنى الصحة النفسية عن طريق استبعاد كل ما لا يتفق معها ويحدد جوانبها من وجهة نظر الكاتب. وهكذا يقال: إن الصحة النفسية هي الخلو أو البرء من الأعراض المرضية، ونحن نختلف معهم في ذلك إذ ان مثل هذا الأسلوب