

## الفصل الأول

### الصحة النفسية والسلوك السوي

- العوامل التي ساعدت على تبلور مجال الصحة النفسية.
- الصحة النفسية – نظرة تاريخية.
- السلوك السوي وسماته.
- مشكلة التمييز بين السلوك السوي والسلوك غير السوي.
- محكات السلوك السوي.
- نموذج التوازن السلوكي (المحك الإسلامي).

### العوامل التي ساعدت على تبلور مجال الصحة النفسية

لقد قطع الإنسان شوطاً لا بأس به في سبيل فهم الطبيعة المحيطة به، وتمكّن من تسخير كثير من قواها لحساب راحته. وأصبح بذلك سيد الطبيعة بلا منازع، رغم أنه ليس أقوى الكائنات الحية. وقد تمكّن الإنسان من ذلك بفضل ما زوده الله به من عقل وقدرة على التفكير.

وبفضل استخدام الإنسان لعقله وإعماله لفكره، استطاع أن يصل إلى معرفة كثير من القوانين التي تحكم حركة العالم الطبيعي، ولكن الإنسان لم يتقدم في اكتشاف القوانين التي تحكم عالمه الخاص، أو حياته النفسية بالقدر نفسه. فقد تقدم الإنسان طبيعياً ولكنه لم يتقدم بالمثل إنسانياً. وإذا كانت عضلاته قد نمت فإن أخلاقه لم تنم بالدرجة نفسها. وقد عُرِفَت هذه المشكلة بين المفكرين وفلاسفة الأخلاق "بأزمة الإنسان المعاصر"، وتتمثل هذه الأزمة في أن تقدم الإنسان الروحي والخلقي لم يواكب تقدمه المادي والتقني.

وقد صدم الإنسان، وظهر عجزه عن فهم نفسه عندما اكتوى العالم بحربين عالميتين في مدى ثلاثين عاماً. وتبين للإنسان أنه لم يعجز فقط عن فهم نفسه، بل عن التنبه إلى هذه الطاقة العدوانية الهائلة والكامنة في أعماقه. وفيما عدا الحربين العالميتين، لم تنقطع الحروب المحلية والإقليمية التي تعكس الصراع بين الدول، والكبرى منه خاصة. وبجانب الحروب المعلنة، فإن العلاقات بين القوى العظمى قد توتّرت فيما اصطلح على تسميته "الحرب الباردة" ثم انتهت الحرب الباردة بانهيار أحد القطبين اللذين كانا يتصدران القوى العالمية، وبقي القطب الآخر الذي يحاول أن ينفرد بالتأثير والنفوذ في العالم كله.

وقد انعكس ما يحدث في العلاقات الدولية على العلاقات بين الأفراد في المجتمع الواحد. فقد تراجعت القيم الإنسانية والخلقية كالتعاون والإيثار والوفاء، وقلَّ كثيراً أثر هذه القيم في تعامل الأفراد بعضهم بعضاً. وزادت عزلة الإنسان عن الآخرين، ووصلت مع البعض إلى درجة الشعور بالاعتراب عن الأهل والوطن والعقيدة، بل وعن الذات أحياناً.

وتدل الإحصاءات في معظم دول العالم على تزايد المتعاطين للمخدرات، والمغيبات منها على وجه الخصوص، وتضاعف عدد المترددين على مصحّات الأمراض النفسية. كما زادت حالات الانتحار ومحاولاته. ويذكر "كولمان" أن الأمريكيين أنفقوا عام 1964 حوالي عشرة بلايين من الدولارات على الخمر، كما بيعت ملايين الأطنان من العقاقير المهدئة، وزادت مبيعات كتب علم النفس التي تتحدث عن تكيف الشخصية مئات المرات (Coleman, 1964,4)؛ ومما لا شك فيه أن هذه الأرقام قد تضاعفت بعد هذا التاريخ.

هذه الحال التي يعيشها الإنسان المعاصر دفعته إلى أن يفهم ما يدور حوله وما يدور داخله، وأن يعرف طبيعة دوافعه ودوافع الآخرين، يدفعه إلى ذلك رغبته في أن يدرأ عن نفسه حالات الضيق والقلق، وتحسين التعامل مع المحيطين به، وليحصل على السكينة والهدوء. ويشهد على هذه النزعة إقبال الناس الشديدة على قراءة كتب علم النفس، واهتمام الصحف والمجلات السيارة بهذا الجانب من المعرفة.

وقد واكبت هذه الرغبة من جانب الإنسان تبلور علم النفس كعلم مستقل عن الفلسفة بموضوعاته وبمناهج بحث خاصة به، وقد أحرز علم النفس منذ استقلاله في نهاية القرن التاسع عشر تقدماً ملموساً في الكشف عن كثير من القوانين التي تحكم بعض العمليات العقلية كالفهم والإدراك، وبعض ديناميات السلوك الإنفعالي والاجتماعي. وقد تمت الاستفادة من هذه المعرفة في كثير من المجالات التطبيقية في مختلف نواحي النشاط الإنساني، وتأيدت مكانة علم النفس بين العلوم عندما استفاد من نتائج بحوثه كثير منها مثل: علوم الإقتصاد والاجتماع والطب والقانون والسياسة والتربية.

ومما لا شك فيه أن النجاح الذي لاقاه علم النفس في المجالات المختلفة دفع علماء النفس إلى الإهتمام بمجال الديناميات النفسية، ومحاولة تقديم العون للإنسان في هذا المجال، وكان ذلك بمثابة العامل الأول في تبلور مجال الصحة النفسية.

ورغم ازدياد المعرفة النفسية ونموها، فإن كثيراً من الأفكار الخاطئة لا تزال شائعة بين كثير من الناس، حتى بين المتعلمين منهم، وقد حدث خلط - في هذه الأفكار - بين كثير من الأساليب السلوكية المتباينة. وقد ترتب على هذا الخلط عدم التمييز بدقة بين الصور السوية والصور غير السوية من السلوك، وهي من المشكلات المتحدية التي تكتنف هذا المجال، كما سنوضح فيما بعد.

ومما لا شك فيه أن تبيين الصحيح من الخاطئ في مجال الإضطرابات النفسية كان عاملاً آخر وراء اهتمام عدد من العلماء بالفهم الدقيق لهذه الإضطرابات عن طريق اكتشاف القوانين التي تحكم نمو السلوك السوي أو الصحي، والقوانين التي تكتنف السلوك غير السوي أو المنحرف، وكان ذلك بمثابة العامل الثاني وراء تبلور مجال الصحة النفسية.

وربما كان ثالث العوامل المهمة التي ساعدت على تبلور مجال الصحة النفسية، إنه قد اتضح من نتائج علم الأمراض Pathology أن كثيراً من المرضى لا يستجيبون للعلاج الطبي الجسمي (البيوكيميائي)، وأن هذه الحالات تتحسن عندما تتعدل ظروف للسلوك المضطرب، إن كثيراً من الأعراض الجسمية ليس لها أساس عضوي واضح، وإن العوامل النفسية تلعب

دوراً رئيساً في نشأة هذه الأعراض وتطورها. ولذلك أصبح من الضروري للأطباء الذين يتعاملون مع الأعراض الجسمية أن يلموا بالجوانب النفسية للمريض.

وقد تأكدت - نتيجة لهذا الكشف - العلاقة بين الجوانب العضوية والجوانب النفسية للإنسان، وغداً واضحاً لكل من يريد أن يفهم السلوك الإنساني - سواءً كان أم غير سوي - أن يكون دارساً للجوانب العضوية والجوانب النفسية معاً، وسقطت النظرية الثنائية التي كانت تفصل بين الجسم والنفس بعد ما تبين أن كلاً من الجسم والنفس يؤثر ويتأثر بالآخر، وإن لم يكن لدينا المعلومات الدقيقة والكافية عن طبيعة هذا التأثير المتبادل، أو التفاعل بين الجسم والنفس. وكما نشأ أحد فروع علم النفس تحت عنوان: "علم النفس الفيزيولوجي (Physiological Psychology) نشأ في ميدان الطب فرع تحت اسم: "الطب النفسي الجسدي (Sycho - Somatic Medicine)

ونتيجة للعوامل الثلاثة السابقة وغيرها، ونتيجة لما وصلت إليه فروع علم النفس، ولما وصلت إليه بعض الفروع الطبية تبلور مجال "الصحة النفسية" (Mental Hygeine) كأحد مجالات علم النفس. وهو مجال له جوانبه النظرية، كما أن له جوانبه التطبيقية وجوانبه الوقائية أيضاً.

أما الجانب النظري فيهتم - كما أسلفنا - بمعرفة الكيفية التي ينمو بها السلوك السوي، وما هي العوامل التي تجعله ينحرف عن مساره ويخرج إلى حدود اللاسواء أو الانحراف، وربما يمثل هذا الجانب أكثر ما يتمثل في "علم نفس غير العاديين" (Abnormal Psychology).

أما الجانب التطبيقي فيهتم بالاستفادة من القوانين التي يصل إليها الجانب النظري لـ (علم نفس غير العاديين) في تقديم العون والمساعدة إلى المرضى وتقديم العلاج المناسب لهم، وربما تمثل هذا الجانب بصورة ملحوظة في "علم النفس الإكلينيكي" (Clinical Psychology)

أما الجانب الوقائي فيعتمد على أن الوقاية خير من العلاج، وأن الاستفادة من هذا المبدأ تكون أكثر إلحاحاً في مجال الصحة النفسية منها في مجال الصحة الجسمية. ويعتمد هذا الجانب على أساس تقديم الاستشارة لمن يحتاجها، حتى لا تتفاقم مشكلاته؛ لذا فمهمة هذا الجانب مساعدة الأفراد على مواجهة المشكلات التي تقابلهم سواء في المجال الأسري، أم المجال العائلي، أم المجال المهني، أم المجال الاجتماعي ومجال العلاقات الاجتماعية الأوسع. أي: إن هذا الجانب من الصحة النفسية يتعامل مع الأسوياء أو العاديين، ويساعدهم في مواجهة مشكلاتهم، حتى لا تتحول هذه المشكلات في حال الفشل في مواجهتها إلى ضغوط

وتوترات على الأفراد، قد تتكاتف مع عوامل أخرى لتخرجهم من مجال السواء إلى مجال عدم السواء. ويتمثل الجانب الوقائي للصحة النفسية في "علم النفس الإرشادي" (Counseling Psychology)

بعد هذه المقدمة التي تناولت العوامل التي ساعدت على تبلور مجال الصحة النفسية، سنتعرض - في نظرة تاريخية سريعة - للكيفية التي كان ينظر بها الإنسان إلى الإضطرابات النفسية فهماً وعلاجاً، ثم نتحدث عن كل من السلوك السوي وسماته والشخصية السوية ومظاهرها لأن هذين المفهومين: السلوك السوي والشخصية السوية هما الركنان الأساسيان في الصحة النفسية، وبعد ذلك سنعالج مشكلة تقابل العاملين في هذا الميدان، وهي مشكلة التمييز بين الصور السوية والصور غير السوية من السلوك، ثم نقدم نموذجاً لمحك مميّز للسلوك السوي مستمد من الدين الإسلامي (\*).

### الصحة النفسية: نظرة تاريخية

لكل علم تاريخه الذي يعكس محاولات البشرية عبر العصور في سبر أغوار هذا العلم، ومحاولات بناء أركانه وجوانبه المختلفة، وهذا ما سنتناوله هنا في مجال الصحة النفسية.

#### الصحة النفسية في العصور القديمة:

كما عرف الإنسان الأعراض الجسمية والتمس لها العلاج، وجَدَّ في طلبه، فإنه عانى - أيضاً - من الأعراض النفسية وحاول أن يفهمها وأن يعالجها. وبالطبع فإن هذا الفهم، وما يترتب عليه من علاج كان يتفق مع المستوى الذي وصل إليه الإنسان من المعرفة. فقد كان هذا العلاج يتم في إطار فهم الإنسان للطبيعة الإنسانية، وللمجتمع الذي يعيش فيه، وللكون المحيط به، وللعلاقات التي تربط بين النفس والمجتمع والكون. وسنرى أن كفاءة العلاج ومعقوليته كانت ترتبط ارتباطاً إيجابياً مع دقّة الفهم لهذه العناصر الثلاثة ولطبيعة العلاقة بينها.

وتدل الآثار والكتابات التي خلفها لنا الأقدمون أن الحضارات القديمة في مصر والهند والصين كانت في مجموعها تنسب الأعراض النفسية، وأي سلوك لا يبدو متسقاً مع المعايير السائدة إلى الشياطين والأرواح الشريرة التي تسكن الجسم. أي: إن علة المرض تكون خارج الجسم، ثم تسكن فيه، وعلى ذلك فالأساليب العلاجية كانت تقتضي انتهاج وسيلة يمكن إخراج الشياطين أو الأرواح الشريرة بها من جسم المريض وقد اتبع المعالجون وسائل عديدة في ذلك بما فيها إجراء العمليات الجراحية، فقد وُجِدَتْ ثُقُوب في بعض الجماجم في بقايا هذه الحضارات، وشكل الثقب يوحي بأنه تم عمداً - كنوع من العلاج - لتخرج منه الشياطين والأرواح الشريرة، ويتخلص منها المريض.

(\* نرجو أن نتاح لنا أو لغيرنا الفرصة فيما بعد لتنمية هذا المحك وتطويره؛ لأن تناول المؤلف له هنا وفي مكان آخر (المجلة التربوية - جامعة الكويت - العدد التاسع 1986 - ص 55-94) كان مجرد محاولة مبدئية لبناء مثل هذا المحك.