

الصحة النفسية وقاية وعلاج

ملخص _____ عباد مسعود/جامعة الجزائر

يطرح موضوع التربية والصحة النفسية مشكلة اجتماعية ذات أبعاد متشعبة إذ لها اتصال بجميع أنواع أفراد المجتمع . وعليه أصبح موضوعا مشتركا بين الباحثين في علم النفس والمربين والأطباء البيولوجيين والاقتصاديين الاجتماعيين، بما في ذلك الانتربولوجيين .

هذا من حيث الجانب العلمي المنقب عن الأسباب المنشئة لظاهرة أهمية التربية والصحة النفسية. أما أهمية موضوع التربية والصحة النفسية على مستوى المسؤولية الاجتماعية وعملية التسيير والقيادة، فقد أصبح ميدانا يهم جميع أصناف المجتمع، في المسؤولية فالموضوع يشغل بال الوالدين في الأسرة بالنسبة لأطفالهم، ومدير المدرسة في المؤسسة التربوية، وفي عالم الشغل .

فالتربية والصحة النفسية هي جزء من تفكير مدير المعمل اتجاه عماله، والمخبر اتجاه الباحثين، أي أن هذه الأهمية تعود إلى قوة الاتصال والعلاقة الإلزامية الموجودة فيما بين الأفراد والمتمثلة في الروابط والمصالح العامة والخاصة. إن زيادة الاهتمام بالتربية والصحة النفسية يعود أساسا إلى ما حصل في حياتنا المعاصرة من تطورات في مناهج المعاملات الاقتصادية الاجتماعية المختلفة، في مناهج الحياة المعيشية المتشعبة... مما جعل تحقيق مطامح الناس يزداد تعقيدا ويتطلب مناهج جديدة ومعارف تستدعي التربص لها في كل مرة ... وهذا كله يعود إلى إدراك الباحثين أولا والمسؤولين ثانيا والعامة ثالثا لما للتربية والصحة النفسية من مكانة هامة في الحياة البشرية، مثل سعادة الفرد، والأسرة، أمن المجتمع، الإنتاج السليم للأفراد، والتوافق في التعامل .

منذ أن ولد الإنسان ليعمر هذه الأرض، التي تزخر طبيعتها بمختلف الموارد السطحية والباطنية، التي تحتاج إلى استغلال من طرف الطاقة البشرية التي خلقت لاعتماد البسيطة وإصلاحها، ولتخفيف عملية الاستغلال والاكتشافات المتنوعة التي تمكن الإنسان من تلبية حاجاته الفردية والاجتماعية والاقتصادية، كان لابد أن تكون الانطلاقة مبنية على قاعدة تربوية علمية متينة وتنشئة اجتماعية سليمة. فالقاعدة التربوية العلمية المتينة، يقصد بها تلك المنظومة التربوية، ونظام الامتحانات وطرق التدريس ووسائله كما ونوعاً.

أما التنشئة الاجتماعية السليمة فإنها تلك التنشئة التي وفرت لمراحل الطفولة والمراهقة الحماية، العناية، الإشباع، التوجيه، الإرشاد، إكساب عواطف ودوافع وسلوكات تبعث على التوافق التوازن والرضا.

الشعور بالطمأنينة والراحة النفسية well being وقدرة التعامل بسهولة مع الآخرين، من خلال القيام بالنشاطات اليومية في مختلف المؤسسات الاجتماعية والعلمية، والاقتصادية.

مثل هذه التنشئة تجعل أفرادها يتمتعون بهذه المميزات منها مفهوم الذات self-actualization تحقيق الذات والقدرة الإبداعية creativity كل ذلك يعبر عن الذات المدركة.

وقد ظهرت هذه الأفكار حتى في ميدان الاتجاهات النفسية التحليلية الحديثة، حيث تم ربط هذه المظاهر الناتجة عن مثل هؤلاء الأشخاص الذين لهم القدرة على تحقيق الذات، والإبداع ... بأصحاب الشخصية السليمة أو السوية المقبولة عند الأفراد، لأن عملية التنشئة الاجتماعية السليمة من حيث المجتمع بصفة عامة لما له من دور إيجابي أو سلبي تؤثر على الأسرة، التي بدورها تؤثر على التنشئة، والتعاون بين التنشئة الاجتماعية والتربية في المؤسسات التربوية والتكوينية المهنية بالضرورة يعمل على توفير السعادة للأفراد المتعلمين والقدرة على تحقيق ذاتهم، التي تعتبر من أهم مقومات الشخصية، الناضجة، السوية المنتجة، المتوافقة، المتكيفة مع التغيرات المستمرة، التي تطرأ من حين لآخر على مجريات الحياة البشرية دون إنذار مسبق، خاصة في عصرنا هذا المشحون بالتطورات التقنية والتكنولوجية في جميع شؤون الحياة، إذن فالتعاون الثلاثي الذي يقع بين المجتمع ومؤسساته - الأسرة وإنتاجها - والتربية ودورها يؤدي إلى تحقيق فلسفة المجتمع

التي هي الصحة النفسية، إذ نجد الأغلبية العظمى من أفراد المجتمع لها مستوى اجتماعي، علمي، اقتصادي، سياسي...

1 - التربية ودورها في بناء شخصية الأفراد والاقتصاد :

أما الدور الأسري التربوي فيمثل الجانب التطبيقي إذ تقوم الأسرة بالتوجيه والإرشاد والحث على تعلم المهارات المختلفة الموجود في الوسائل التكنولوجية الحديثة، التي تتطلبها الحياة اليومية البشرية حتى لا تكون عقبة للتعامل معها ولا تتاح أي فرصة من طرف أفراد المجتمع للانحدار أو السلبية، كما أن نمو مستوى التعلم عند الأشخاص يمكن الأفراد من تحقيق التوازن بين الحاجات الفردية الجماعية والمساهمة في بناء المجتمع.

وعليه يمكن القول بأن التنشئة الاجتماعية والتربية هي من إنتاج مجتمعات المعمورة، والتي تهدف في الأصل إلى العمل على تقليص المسافة الشاسعة الموجودة في التصرفات البشرية والفروق المتعددة المعقدة، وما ينتج عنها فنجد في هذه المجتمعات أصنافاً كثيرة بداية من العالم إلى المجرم....

لذا فإنه من الصعب تقليص هذه الفوارق بطريقة أو بأخرى إلا إذا تم التعاون الثلاثي المتمثل في : المجتمعات، الأسر-المنظومات التربوية التي وحدها تستطيع تقليص هذه التناقضات- وخاصة بعد ظهور عدة تطورات تكنولوجية في مجتمعات متقدمة وأخرى بقيت دون ذلك، مما زاد في توسيع الفجوة-فسيطرت هذه الدول على المصادر العلمية ومراكز البحوث لمختلف التكنولوجيات مع طغيان المادة على أذهان الناس، التغيرات السريعة والاضغوطات النفسية جراء التضارب بين الطموحات والإمكانيات، التي يمتلكها الأفراد، مما جعل ظاهرة الاضطرابات النفسية، الأمراض العقلية، والانحرافات السلوكية تزداد نتيجة للتغيرات التي أدخلتها التكنولوجية على حياة المجتمعات بأسرها، مع تعظيم الحضارة المادية وانطفاء الحضارة العقلانية عند معظم الناس، واضمحلال القيم الروحية، الشيء الذي أضعف المعاملات بين الناس وقللة التعاون الجماعي وطغيان الإنسانية المادية، إنه موضوع يستدعي اهتمام الأفراد ومؤسسات المجتمعات وما تتضمنه من مختصين من علماء النفس، التربية، أطباء، مؤرخين، أنثربولوجيين، واجتماعيين وذلك : للوقاية، الحماية، والعلاج من مظاهر الاختلال في ميدان التربية والصحة النفسية. حتى لا تغلب السلوكات اللاسوية على نسبة السوية، وهذا سعياً من قبل المجتمعات التي لا زالت إلى يومنا هذا ترصد أموالاً كثيرة بقطاع التربية والتكوين إضافة إلى إنشاء فرق للبحث رغم ضعفها وذلك من أجل تغيير البرامج والقيام

بينائها حسب حاجيات المتعلمين والمتعلمات من بني الطفولة والمراهقة ...
 إذ يمكن الجزم أن التوافق والتكيف مع ما يحدث من ابتكارات علمية يفرض مناهج جديدة تتبع في مجالات الحياة ما يجعل المشكلات التي تطرأ نتيجة ما يحمله كل تغيير تعلق بالحياة الاجتماعية على اختلاف أنواعها، وأشكالها خاصة التغييرات التكنولوجية التي تمس جميع أجزاء الحياة البشرية والتي تتراكم بدون إنذار مسبق.

2 - أسباب التضارب بين مفهوم الصحة النفسية العقلية :

إن أسباب التضارب فيما يتعلق بمفهوم الصحة النفسية بين الطبيب النفسي والمعالج النفسي يعود إلى أن بداية البحث كانت على يد الأطباء. أما الأمراض العقلية فهي من اختصاص أطباء الأعصاب وخلايا المخ "والجهاز العصبي". فسادت كلمة Mental رغم أن الكثيرين يقصدون بها "النفس" أي الصحة النفسية هذا التضارب والخاص بالصحة النفسية يعود إلى تقدم البحوث في مجال الطب دون المجال النفسي التربوي، وعليه فالمصطلح بقي منتبها إلى ميدان الطب رغم استعماله لكلا الجهتين العقل والنفس.

ومن جهة ثانية فإن التركيز كان يدور حول المخ وما يلحقه من إتلافات إذ أصبح تفسير سلوك الشواذ يعود إلى وقوع اختلال في الوظائف العقلية المخية المركزية. هذا الاتجاه أهمل الجانب النفسي/التربوي والتوجيهي المهم الذي له تأثيرات على الأفراد والجماعة وجعل المجتمع يسبح في الأفق على أنه مجتمع غير صحي "Unhealthy Society" وذلك من خلال ما أصاب الناس في المجتمعات من إصابات نفسية /نفسية أو نفسية/عضوية بزغت سلوكيات شاذة تبدو غريبة عن أبناء المجتمعات العاديين، الشيء الذي جعل العديد من الأطباء والسلوكيين يغيرون مواقفهم واتجاهاتهم نحو الظاهرة النفسية الجديدة ويحاولون فهمها للقيام بمعالجتها ...

حيث تم تغيير المصطلح من Mental إلى نفسية psychological، هذا الاهتمام بالصحة النفسية انبثق عن مفهوم جديد ومنهج للعلاج يختلف عن الذي يستعمل مع المرضى العقلين، وعليه أصبح من السهل التمييز بين الطبيب النفسي كمعالج للأمراض العقلية عن طريق الصدمات الكهربائية لإعادة التوازن على مستوى الخلايا العصبية -عن طريق تقديم أقراص مهدئة... الخ وهذا أصبح من اهتمام Psychiatry.

بينما الطبيب المختص النفسي أو المعالج Psychotherapist يقوم باخضاع السلوكات للتجريب- والقياس في ضوء العوامل المؤثرة على تكوين مظاهر السلوكات الجديدة- جمع المعلومات حول الحالة المقصودة دراساتها... تاريخ الحالة... قدرة المعالج ودقة الملاحظة، التأثير، التفاعل مع المعالج والتقبل... وتشمل هذه الأمراض التي يختص بها المعالج النفسي. الناجمة عن عدم قدرة التوافق والتكيف من عملية التنشئة أو البيئة الاجتماعية الغير اللائقة مما يخلق في نفسية بني الطفولة والمراهقة إحباطات وتضارب بين الطموحات والإمكانات وخاصة، ونحن في عصر يزخر بالمغريات؟ مثل: الاضطرابات النفسية الانفعالية- التي تمتد إلى النفسجسمية... مما يؤدي إلى الانهيار العصبي و ينتج عن ذلك من أمراض و انحرافات سلوكية غير سليمة تضر بالصحة النفسية للمجتمع.

3 - التوازن بين الطموحات والإمكانات البشرية والصحة النفسية :

إن مهمة الصحة النفسية لا ترقى إلى الطموحات البشرية لمختلف المجتمعات دون الإهتمام بالتربية التي تغرس في الناشئة مختلف الضوابط الإجتماعية التي تكون بمثابة الرقيب الدائم الذي ينمو مع كل فرد من أبناء المجتمع.

هذه التنشئة التربوية تعد الأجيال للمجتمعات كي يحصل التوافق والتكيف في مختلف الأنشطة الإجتماعية مما يجعل نسبة الإصابات بالأمراض الجسمية النفسية والعقلية تنقلص إلى مستوياتها الدنيا هذا من المنظور الأول.

أما من المنظور الثاني فالأمر يتعلق بدور التنشئة التربوية وما توفره للمجتمع من تكامل وتعاون أي أن يعيش الأفراد في جو من السعادة والطمأنينة مع من يحيطون بهم من أبناء المجتمع.

هذا الرضا النفسي لا يمكن أيضاً أن يحقق مستوى راقٍ في الوسط الاجتماعي إلا إذا توفر في الفرد عنصران أساسيان هما الصحة الجسدية التي تمكن صاحبها من مقاومة ما يسند إليه من أعمال وأنشطة، والجانب النفسي الذي يغذي صاحبه بالتوازن والرصانة في سلوكاته دون انفعال طائش يسئ لصاحبه وللمجتمع... إلخ. لتحقيق مثل هذه الأهداف التي تتضمنها الصحة النفسية على قواد المجتمعات توجيه العناية المستفيضة للأسر وتوفير المناخات الملائمة لها أين تستطيع القيام

بالتربية والتنشئة الاجتماعية وذلك بتقديم المناهج الحديثة والوسائل المقتنة لتحديث عملية الزرع والغرس في أذهان المتعلمين من بني الطفولة والمراهقة وذلك بالتعاون مع مختلف المؤسسات الموجودة في المجتمع مثل الوسائل التي تقوم بتوفير حصص تعليمية ترفيهية، صحية ومؤسسات رعاية الطفولة والأحداث والنوادي والمساجد. كلها مطالبة بالإجتهاد والسعي لنشر التربية والصحة النفسية في المجتمع.

يمكن إذاً أن تنتظر من وراء هذه العنايات التي يوفرها القائمون على شؤون المجتمع بداية من الأسرة نشر المميزات والخصائص في نفوس الأفراد الدالة على تمتعهم بالصحة النفسية .

4- الإنجاز والتكافؤ بين الطموحات والإمكانات :

طالما أن جميع المؤسسات التي يتوفر عليها المجتمع تساهم في عملية تحقيق الصحة النفسية في المجتمع، فإن النسبة الغالبة من السكان بالضرورة تتمتع بسلوك تفاؤلي نحو الحياة الإيجابية، وهذا النوع من التفاؤل يجعل الأفراد يبذلون جهودهم تجاه ما يقومون به من أعمال في مختلف الميادين التي تسند لهم في حدود المسؤولية والاختصاص، كما أن بذور التنشئة التربوية التي غرسها الأسر في أذهان الناشئة بالتعاون مع مختلف مؤسسات المجتمع التي من شأنها تمكن أفرادها من مواجهة الدوافع بطريقة توافقية متكيفة فلا يعجز الفرد أمام ما يطرأ من مشكلات إجتماعية أو إقتصادية، أو دراسية تحول بينه وبين إشباع حاجاته المتمثلة في تحقيق الأهداف الحياتية دون تجاوز إطار الضوابط الإجتماعية التي من شأنها أيضاً توفير الصحة النفسية في المجتمع لجميع أفرادها يعود الفضل في الكشف عن إختلاف إمكانيات الناس وقدراتهم العقلية والمهارية... للعلوم المختلفة التي لها صلة بعلم الصحة النفسية مثل ميدان الطب، البيولوجيا، والتربية وعلم النفس.... ذلك أن الناس ليسوا سواسية كأسنان المشط وخاصة فيما يتعلق بقدراتهم وإستعداداتهم ومختلف إمكانياتهم الجسدية والنفسية. لهذه التباينات تأثيرات قد تكون إيجابية أو سلبية في عملية إتخاذ القرار من طرف الأفراد فمثلاً إن الأفراد الذين تكون إمكانياتهم دون طموحاتهم نحو تحقيق هدف ما في الحياة سوف ينتابهم الإخفاق المؤدي إلى الإحباط، والاضطرابات النفسية... من مثل هذه الأعراض الغير أسارة لحياة الفرد الصحية النفسية.

الملاحظ أن الأمر لم يتوقف على نسبة بسيطة من المصابين (الذين أخفقوا في حياتهم ولم يستطيع التوافق والتكيف مع الضوابط الاجتماعية العامة منها والخاصة). لذا نجد حتى في الدول المتقدمة في الميدان التربوي الصحي/العلاجي لم يتمكنوا من تقليص عدد المصابين الذين تطورت إخفاقاتهم في الحياة إلى أمراض نفسية/نفسية أو نفسية

عضوية... إلخ هذه الظاهرة بزغت عنها سلوكيات متنوعة تتنافى و القيم الإنسانية العاقلة المتحضرة مثل الانحلال الخلقي، الجنسي، الإدمان على كافة أنواع المخدرات، ارتكاب الجرائم و ارتفاع نسب جناح الأحداث، وخاصة بين سن المراهقين والطفولة المتأخرة في المدارس الابتدائية والمتوسطة. هذه الظواهر الاجتماعية المشينة والمخلة بالصحة النفسية، جعلت المجتمعات تهرع إلى الإسراع لإنشاء مؤسسات صحية مختصة ، وأقسام متعددة في المستشفيات لمواجهة التوسع السريع لما ذكر من الظواهر والحد من انتشارها. كما بات لزاما على عملية التوظيف اختبارات للانتقاء تفاديا لأي سلوكيات أو عجزا في القدرات قبل تسلم أي مهام أو مسؤوليات وظيفية تكون سببا في عجز نشاطات المؤسسات المختلفة مما يعرقل تحقيق أهدافها الاجتماعية، الاقتصادية، السياسية والعلمية... إلخ.

لهذه الأسباب المنشئة للسلبيات وجبت العناية من طرف الأفراد أي الوزن بين إمكانياتهم وقدراتهم المتعلقة بالمشاريع الحياتية، على إنجاز طموحاتهم حتى لا يكون اتخاذ القرارات يغلب عليها الطابع التفاؤلي المفرط.

هذا إن دل على شيء إنما يدل على انتشار الاهتمام بالتربية والصحة النفسية كوقاية وعلاج لأبناء المجتمعات- حيث أصبح هذا الاهتمام غير محصور في ميدان الصحة و مؤسساتها بل امتد إلى إدارة المؤسسات العسكرية، الصناعية، التجارية، التعليمية والبحث العلمي وغيرها. إن هذا الامتداد للصحة النفسية الذي بلغ حتى المدارس يندرج في إطار اهتمام المختصين في التربية وعلم النفس بالتنشئة السليمة و التربية البراغمية للمتعلمين من بني الطفولة والمراهقة، وذلك لتمكينهم من القدرة على التوافق والتكيف مع ما يحدث من طوارئ غير متوقعة، وإكسابهم لمهارات، تؤهلهم علميا ومهنيا لمواجهة جميع أشكال وظروف الحياة التي تزداد تعقيدا بمنهجية متكيفة ومتوافقة.

5 - دور التربية والصحة النفسية في بناء الأفراد وتماسك المجتمع :

إن التربية والصحة النفسية ليست عملية سحرية كما يتصورها البعض بل هي ميدان يبحث وباستراتيجية علمية في الكشف عن العيوب الخفية عند بني البشر وعليه فهي تبحث في نوعية الطرق التي تنتهي إلى إيجاد توازن توافقي بين المجتمع وضوابطه والفرد وطموحاته الآنية والمستقبلية، حتى تتوفر الطمأنينة والراحة النفسية التي تعبر عن الصحة النفسية.

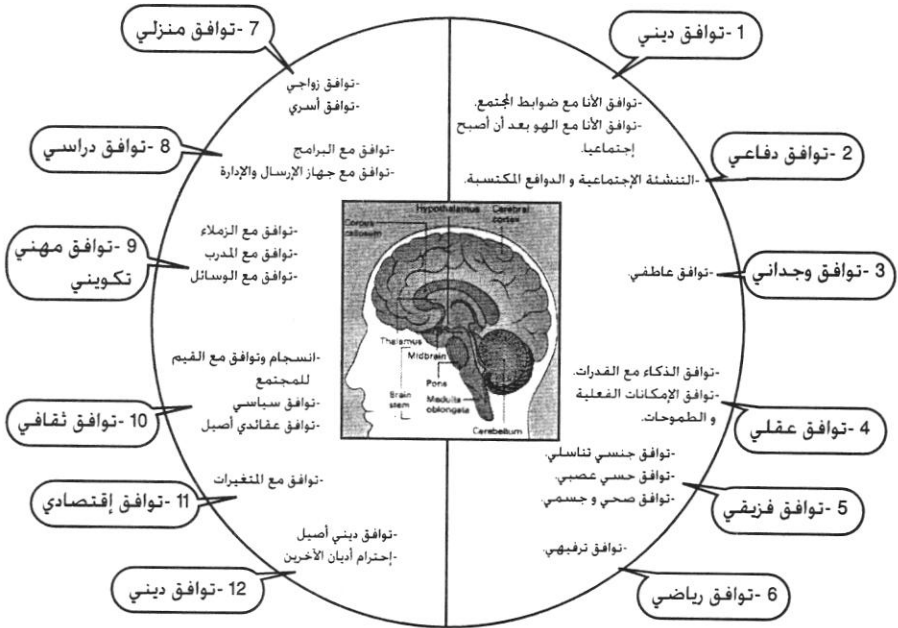
إذن يمكن القول أن التربية والصحة النفسية تمكن الأفراد من القدرة على التعامل مع ما يحدث من تطورات علمية وتكنولوجية، وبالتالي تتم عملية إشباع الحاجات والدوافع الفردية والتي بمقتضاها يمكن في المجتمع الأفراد تجنب الظواهر الممقوتة اجتماعيا كالقلق والصراع والإحباط... الخ. كذلك إن التربية والصحة النفسية التي يعمل المجتمع على توفيرها لأبنائه تنمي في الشبيبة سلوكات مميزة بالاتزان وتصرفات المرغوبة، ومن ثم القدرة على تكوين علاقات مع أبناء المجتمع لتوسيع المعارف والمهارات مع الآخرين، خدمة لبنائه في المجالات التي تتطلب ذلك، وهذا بفضل التربية والصحة النفسية التي يتوفر عليها لأن مثل هذه النماذج من الأفراد ليست كغيرهم - إن التعلم يحدث أو لا يتم إلا إذا كان أصحابه يتمتعون بقدر كاف من الاتزان - والقدرة على التوافق ... مما يسمح باكتساب مستويات عليا من التعلم، المهارات والخبرات والتحصيل... إلخ إذا ولما كان التعلم من مميزات الأفراد ذوي الاتزان الانفعالي العاطفي، والقدرة على الاستجابة مع ما يطرح من مشكلات تعليمية تعليمية - فإن التربية والصحة النفسية تساعد أيضاً على نمو وتيرة الإنتاج بالنسبة للوظيفة التي تسند في المستقبل لمثل هذه الفئات من المتعلمين والمتعلمات من بني الطفولة والمراهقة يمكن من خلال المذكورات السابقة استنتاج مختصر لعملية التربية والصحة النفسية وأهميتها بالنسبة للأفراد والمجتمعات وندرجه كالتالي :

- لما كان الفرد يعيش في مجتمعه الذي يحيط به وبمؤسساته فإن دور المجتمع هو توفير مختلف الفرص لمختلف القدرات الفردية الموجودة حتى تفتح الأبواب للجميع دون أي مجال لإغفال أية فئة من الفئات حتى يطمئن وتسود المحبة والتعاون فيما بين لأفراد... الخ.

- أما إذا كان المجتمع لا يتوفر على مثل هذه الرعاية الشاملة من تربية وتعليم، وتكوين

مهني، ورعاية صحية فإن الأمر ينعكس على بني الطفولة والمراهقة سلباً فيصبح الانحدار نحو الإصابات بالإحباط، القلق والتوترات والصراعات... إلخ، مما ينبئ بعدم القدرة على التوافق مع ما هو متوفر في محيط المجتمع الذي ينتمي إليه الأفراد، وبالتالي ومع مرور الوقت تبدأ أعراض في الظهور لتدل على وقوع اختلال في التربية والصحة النفسية، فيصير المجتمع غير موفق في بناء أجيال سليمة من الأمراض العقلية والنفسية يعول عليها وهذا الأمر يستدعي توفير إستراتيجية للعلاج لتقليص نسبة الخطورة في المجتمع.

رسم بياني حول التربية والصحة النفسية



من 07 إلى 12 خاص بالجوانب الإجتماعية و مستوى التوافق فيها

من 01 إلى 06 جوانب تعبر عن ما يليح في نفوس البشر من طموحات التوافق المتباين بين الناس

المراجع باللغة العربية

- 1 - علي أحمد علي (1979) الصحة النفسية مشكلاتها ووسائل تحقيقها، القاهرة، مكتبة عين الشمس .
- 2 - أحمد محمد عبد الخالق (1993) أصول الصحة النفسية الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية.
- 3 - مصطفى فهمي (1979) التوافق الشخصي والاجتماعي، القاهرة.
- 4 - عطية محمود وآخرون (1960) الشخصية والصحة النفسية، القاهرة، النهضة المصرية.
- 5 - عبد العزيز القصص (1969) أسس الصحة النفسية- القاهرة، النهضة المصرية.
- 6 - أحمد عزت راجح (1965) : الأمراض النفسية والعقلية، أسبابها وعلاجها وأثارها الاجتماعية، القاهرة، دار المعارف.-
- 7 - سعد حلال (1986) في الصحة العقلية الأمراض النفسية والعقلية والانحرافات السلوكية -القاهرة-
- 8 - محمد عبد الظاهر الطيب (1989) مشكلات الأبناء من الجنين إلى المراهقة، إسكندرية.
- 9 - مصطفى خليل الشرقاوي (1983) علم الصحة النفسية، بيروت، دار النهضة العربية.

المراجع باللغة الأجنبية

- 10 - Barkly R.A (1990) Attention deficit hyperactivity disorders M Hand book for diagnosis and treatment, New York, The guilfon Press.
- 11 - Davision G.C 04 Neale, J.M (1978) Abnormal psychology An experimental clinical approach N.Y John wiley and sons. I.M.C
- 12 - Eysenk, H.G and Eysenk, S.B (1969) personality structure and measurement London-Rutledge and Hegan Paul.
- 13 - Jones W.H (1986) conceptualization and measurement J. of personality and social psychology.