

آليات تعزيز المناعة النفسية وتنشيط التفكير الإيجابي وقت الأزمات "أزمة كورونا نموذجاً"

Mechanisms of strengthening psychological immunity and stimulating positive thinking in times of crisis "Corona crisis as a model"

أ.د. بن سالم خديجة¹

جامعة أحمد دراية أدرار

khe.bensalem@univ-adrar.edu.dz

حياوي مبارك

طالب دكتوراه جامعة أحمد دراية أدرار

abourafa.hay@gmail.com

تاريخ الوصول 2021/02/16 القبول 2021/09/14 النشر على الخط 2021/12/15

Received 16/02/2021 Accepted 14/09/2021 Published online 15/12/2021

ملخص:

تهدف من خلال هذه الورقة البحثية للتعريف بآليات تعزيز المناعة النفسية، وتنشيط التفكير الإيجابي وقت الأزمات "أزمة كورونا نموذجاً". فانطلاقاً مما نعيشه اليوم والعالم بأسره من آثار الجائحة كورونا (كوفيد 19) التي أجمع عليها المختصون، فالأمور لم تقتصر على الآثار الجسدية فقط، بل كانت تداعياتها نفسية سواء على مصابيه، أو من لم يصبهم الفيروس المخيف، الهلع والخوف والقلق والاضطراب جميعها حالات رافقت شبح كورونا، وألقت بظلالها على الفرد، حتى بات علاج الأرق الذي حمله الوباء لا يقل أهمية عن علاج الوباء بحد ذاته. فبات من الضروري التركيز على العوامل الداعمة للصحة النفسية، من خلال ما يقدمه علم النفس الإيجابي، فإذا فقد الفرد جهاز مناعته النفسية فإنه سوف يتعرض لاكتساب صفات سيئة تندرج ضمن ما يطلق عليه أعراض فقدان المناعة النفسية وهي: (ارتفاع القابلية للإحباط، فقدان السيطرة الذاتية والتحكم الذاتي، الاستسلام للفشل، الانعزالية، فقدان الاحساس بالسرور والمتعة في الحياة، وحدوث خلل في معايير الحكم على الأشياء أو الأحداث أو المواقف والانغلاق على الذات والجمود الفكري والتفكير السلبي).

الكلمات المفتاحية: المناعة النفسية، التفكير الإيجابي، أزمة كورونا.

Abstract:

We aim from this research to introduce the mechanisms of enhancing psychological immunity and stimulating the positive thinking at crisis times "Corona crisis as a model." From the effects of the pandemic Corona (Covid 19), we are unanimously agreed according specialists, but things were not limited to physical effects only, but its psychological consequences, whether on those who were infected or who were not affected by the fearful virus, panic, fear, anxiety and turmoil all cases that accompanied the Ghost of Corona and threw It overshadows the individual, until the treatment of insomnia carried by the epidemic is no less important than the treatment of the epidemic itself. It became necessary to focus on the factors that support mental health through what positive psychology provides, if the individual loses his immune system, he will be exposed to acquiring bad qualities that fall Among the so-called symptoms of loss of psychological immunity which are as follow: (high susceptibility to suggest, loss of self-control and, surrender to failure, isolationism, loss of a sense of pleasure and enjoyment in life and a defect in the criteria for judging things or events or situations, self-isolation, intellectual stagnation and negative thinking).

Keywords: psychological immunity, positive thinking, corona crisis.

1. مقدمة:

تعرض الفرد للكثير من الخبرات المؤلمة والصادمة قد تفرز لديه العديد من الاضطرابات النفسية، التي تختلف في درجتها وقوتها باختلاف بنائه النفسي وتكوينها، واتسامه بنظام مناعي نفسي متكامل يحول بينه وبين تحول هذه المشكلات النفسية إلى اضطرابات ثابتة. إن الفرد يمتلك آلية داخلية تشترك مع نظام المناعة الحيوية بالحفاظ على بقاءه، وتقيس ما يحدث لوجدانه، وهذه الآلية هي المدخل لفهم المشاعر السلبية المتطرفة، وتعديل الاستجابات نحو الاستقرار بمواجهة تقلبات الحياة، وقدرة الفرد على التخلص من أسباب الضغوط النفسية والاحباطات والتهديدات والمخاطر والأزمات النفسية عبر التحصين النفسي.

فمن الآثار النفسية التي لا تحفى على العامة والخاصة من المتخصصين في علم النفس والطب النفسي أن الأزمات تنشر ثقافة الخوف والقلق، مما يعطل عند الأجيال كيفية التواصل مع الحياة بشكل جيد، وقد يمتد التأثير لبقية حياتهم فيما بعد، حتى بعد انتهاء الأزمة. كون هذه الذكريات يمكن أن تبقى في دواخلهم، وتخلق اضطرابات نفسية ناتجة عن الخوف من مواجهة أحداث أزمات مماثلة.

ونظرا لحداثة أزمة كورونا يتطلب منا كباحثين توسيع دائرة البحث من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة التي تناولت أبعاد المناعة النفسية وأهمها: التفكير الإيجابي والتفاؤل وضبط الذات.

حيث أكدت دراسة الليثي، أحمد حسن محمد، وجود علاقة عكسية دالة إحصائية بين المناعة النفسية بأبعادها (التفكير الإيجابي، الثقة بالنفس، المواجهة الإيجابية، المرونة النفسية، تنظيم الذات، الضبط الانفعالي) وكل من القلق وتوهم المرض -المرتبط على جائحة كورونا - لعينة من طلاب الجامعة، واستنتج أهمية

تنمية المناعة النفسية للدعم في مواقف الأزمات، مما ينعكس على الصحة النفسية للطلاب في مرحلة التعليم الجامعي.¹

إن الأزمات مثل أزمة كورونا وما يرافقها من آثار جسدية ونفسية واجتماعية واقتصادية ودراسية... تعد من أبرز العوامل المسببة لفقدان الثقة والطمأنينة. وإننا نتساءل كيف نستطيع أن نخرج من ذلك الحزن الشديد، وتلك الضغوط التي نعيشها في ظل أزمة كورونا، حتى أحياناً نظن أن الحياة انتهت هنا والآن، لكن رغم قساوتها إلا أننا نتنصر عليها! كيف؟ ببساطة، هي المناعة النفسية التي بداخلنا والتي تكمن فكرتها على أنها وحدة متكاملة متعددة الأبعاد لموارد الشخصية المرتبطة بالجوانب (المعرفية، الدافعية، والسلوكية) والتي من خلالها يستطيع الفرد التعامل مع الضغوط ومقاومتها.

وتدعيم الصحة النفسية، سلاح سري يحمينا من كل شيء، وينقذنا من كل سوء. وقد أكد (smith et al, 2020) من خلال دراسته المعنونة ب: المعتقدات المتفائلة للتأثر الشخصي بفيروس كورونا. والتي طبقت على عينة قوامها (828) فرد. (364) من المملكة المتحدة. و(199) من ألمانيا، (265) من الولايات المتحدة الأمريكية، من الأفراد الأصحاء وغير

¹. الليثي، أحمد حسن محمد، المناعة النفسية وعلاقتها بالقلق وتوهم المرض المرتبط على جائحة فيروس كورونا المستجد Covid-19 لعينة من طلاب الجامعة، مجلة البحث العلمي في التربية، الجزء 8، العدد 21، الجامعة عين شمس - كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، مصر، 2020، ص 183-219.

المخالطين لحالات مصابة بفيروس كورونا. أكد أن تمتع العينات الثلاث بتفاؤل واعتقادات ايجابية - كأحد أبعاد المناعة النفسية - حول فيروس كورونا ، واستبعاد تعرضهم للإصابة والعدوى ، والتفاؤل بشأن فاعلية الاجراءات الاحترازية التي يتبعونها.¹ وغني عن القول أنه إذا كانت مناعة الإنسان النفسية قوية ، كان تفكيره في الضغوط والاحباطات منطقيا ، وحتى مشاعره تكون ايجابية ، وفيها صبر واحتساب وتفاؤل ورضا والعكس صحيح.

وقد أظهرت دراسة قام بها (عصام زيدان ، 2013) أن مفهوم المناعة النفسية يتمثل في قدرة الفرد على حماية نفسه من التأثيرات السلبية المحتملة للضغوط والتهديدات والمخاطر والاحباطات والأزمات النفسية ، والتخلص منها عن طريق التحصين النفسي باستخدام الموارد الذاتية والامكانيات الكامنة في الشخصية مثل : التفكير الايجابي والتفاؤل وضبط النفس والمرونة والتكيف مع البيئة.²

ونظرا لعدم وجود علاج معتمد لفيروس كورونا المستجد -كوفيد-19 ، فقد أشارت الكثير من الهيئات الطبية إلى أن التعافي والشفاء من الإصابة بفيروس كورونا ، يعتمد على المناعة الجسمية للفرد ، بالإضافة إلى الحالة المعنوية والجانب النفسي الذي تمثله المناعة النفسية .لذا أصبح من الضروري اجراء البحوث العلمية للكشف عن العوامل النفسية التي تلعب دورا في تماسك شخصية الفرد وتحمله وقدرته على التعايش ، والتصرف بكفاءة انفعالية تجاه الأحداث الضاغطة التي يتعرض لها يوميا ، والتفكير بإيجابية في التصرف الأمثل في هذه الفترة.

2. الإشكالية:

فيروسات كورونا هي سلالة واسعة من الفيروسات التي قد تسبب المرض للحيوان والإنسان. ومن المعروف أن عدداً من فيروسات كورونا تسبب لدى البشر أمراض تنفسية تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد وخامة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية (ميرس) والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (سارس). ويسبب فيروس كورونا المكتشف مؤخراً مرض كوفيد-19.

ومرض كوفيد-19 هو مرض معد يسببه آخر فيروس تم اكتشافه من سلالة فيروسات كورونا. ولم يكن هناك أي علم بوجود هذا الفيروس الجديد ومرضه قبل بدء تفشيه في مدينة وهان الصينية في كانون الأول/ ديسمبر 2019. وقد تحوّل كوفيد-19 الآن إلى جائحة تؤثر على العديد من بلدان العالم.

وتتمثل الأعراض الأكثر شيوعاً لمرض كوفيد-19 في الحمى والإرهاق والسعال الجاف. وتشمل الأعراض الأخرى الأقل شيوعاً ولكن قد يُصاب بها بعض المرضى: الآلام والأوجاع، واحتقان الأنف، والصداع، والتهاب الملتحمة، وألم الحلق، والإسهال، وفقدان حاسة الذوق أو الشم، وظهور طفح جلدي أو تغير لون أصابع اليدين أو القدمين. وعادة ما تكون هذه الأعراض خفيفة وتبدأ بشكل تدريجي. ويصاب بعض الناس بالعدوى دون أن يشعروا حيث تظهر عليهم أعراض خفيفة جداً.

¹المرجع نفسه ، ص198.

²رانيا خميس الجزار، المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بالذكاء الأخلاقي والأداء الأكاديمي ، مجلة البحث العلمي في الآداب ، الجزء التاسع ، العدد

التاسع عشر ، جامعة عين شمس ، 2018. موجودة على الرابط : https://jsre.journals.ekb.eg/article_33789.html

ويمكن أن يلقط الأشخاص عدوى كوفيد-19 من أشخاص آخرين مصابين بالفيروس. وينتشر المرض بشكل أساسي من شخص إلى شخص عن طريق القطرات الصغيرة التي يفرزها الشخص المصاب بكوفيد-19 من أنفه أو فمه عندما يسعل أو يعطس أو يتكلم.¹

وانطلاقاً مما نعيشه اليوم والعالم بأسره من آثار الجائحة كورونا (كوفيد 19) فإنها زلزال مدمر ضرب العالم، أجمع وأودع الملايين في المنازل، وقد أغلقت المدارس والجامعات، وتقيدت الحريات التقليدية المعتادة. فالإصابة بهذا الفيروس تنتج آثاراً أجمع عليها المختصون بين ارتفاع في درجة حرارة الجسم والتهاب في الرئتين والسعال، وفقدان لحاسة الشم والذوق. لكن الأمور لم تقتصر على الآثار الجسدية فقط، بل كانت تداعياته نفسية سواء على مصابيه، أو على من لم يصبهم الفيروس المخيف: الملح والخوف والقلق والاضطراب جميعها حالات رافقت شبح كورونا، وألقت بظلالها على الفرد، حتى بات علاج الأرق الذي حمله الوباء لا يقل أهمية عن علاج الوباء بحد ذاته. فبات من الضروري التركيز على العوامل الداعمة للصحة النفسية من خلال ما يقدمه علم النفس الإيجابي، حيث حول مسار البحث، وذلك بالاهتمام بالجوانب الإيجابية في الشخصية. فتزايد التركيز على العوامل الداعمة للصحة النفسية والجسدية للأفراد كالتفاؤل والسعادة والتفكير الإيجابي والوجدان الإيجابي. ولعل ما دعم هذا المسار أكثر فأكثر هو تأكيد اتجاه المناعة النفسية للتفاعل الحاصل بين مثل هذه العوامل النفسية مع الأنظمة العصبية الغدية المناعية، ما فصح المجال لظهور مصطلح "الشخصية المناعية".

اجتهد علماء النفس في تأكيدهم أن الناس يميلون لإهمال أو إعادة تنظيم المعلومات غير السارة كمحاولة منهم للسيطرة على آثارها النفسية. "فالتبرير" و"تخفيض التنافر" و"دوافع التفكير" و"التعزيز الذاتي" و"تأكيد الذات" و"الحفاظ على تقدير الذات" و"التعامل المستند إلى العاطفة" و"إدارة الفزع" هي فقط القليل من المصطلحات التي استخدمها السيكلوجيون لوصف مظاهر هذه النزعة.

على الرغم من اختلاف البنى النظرية في نقاط هامة إلا أنها تجمع على فكرة أن الناس يقومون بهذا العمل النفسي لحماية تجاربهم من الانفعالات السلبية، وقد يأخذ هذا العمل شكل التخفيض من أهمية الأحداث السلبية أو محاولة إيجاد معنى لها أو حتى الكف عن التفكير بخصوصها نهائياً.

وعلى ما يبدو كلنا يمتلك ما نسميه بالجهاز النفسي المناعي "psychological immune system" وهو جهاز من الميكانيزمات المعرفية والتي تكمن وراء الكثير من الانفعالات الإيجابية، وقد يقوم هذا الأخير بدور علاجي أو وقائي وذلك باقتطاع خبراتنا التعيسة أو بجعلنا نتجنبها كلية.

وحتى وإن نشأ الجهازين المناعيين النفسي والبيولوجي في أوقات مختلفة فيظهر أن هاتان البنيتان المصيريتان تشكلان مع بعضهما البعض مجموعة متكاملة، وبالتالي فإن فقدان الصحة الجسدية يضع على النفس عبئاً ثقيلاً، وتضع الاضطرابات الانفعالية ضغطاً

⁴ منظمة الصحة العالمية (د.ت). مرض فيروس كورونا (كوفيد-19): سؤال وجواب. متاح على الموقع :

<https://www.who.int/ar/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>

تاريخ الاسترجاع: 2020/06/12

كبيراً على الجسم، فجهازه المناعي غير مجهز بعد للتعامل معها، وعلى الرغم من حشد الجهازين لميكانيزمات وعوامل مختلفة إلا أنهما يعملان لذات الهدف: الحفاظ المستمر على بيئة داخلية متناغمة في مواجهة التغيرات المستمرة وغير المتوقعة. وعلى ما يبدو ستتحول بعض المأثورات " كالعقل السليم في الجسم السليم " إلى حقيقة علمية.

ففي حين يراقب الجهاز المناعي البيولوجي حدود الجسم من أي هجمات محتملة، يبقى الجهاز المناعي النفسي حارساً للحدود بين الذات والآخرين، أو بين الذات واللاوعي. وعليه فهو يعمل من خلال وظائفه المتعددة لتعديل تقلبات المزاج، وكذا الفصل بين ما هو خيال وما هو واقع، وعلى إبقاء الأفكار المتطفلة خارج الوعي، والمثيرات الإقترامية خارج الإدراك والدوافع المتسللة خارج السلوك. في ظل ما اصطلح على تسميته بالتفكير الإيجابي. فالتفكير الإيجابي قوة مبدعة خلاقية تنتج وتنجز وتخلق، أما التفكير السلبي فيهدم ويدمر ويساعد على القلق.

والسؤال الجوهرى الذي يطرح الآن: لماذا يظهر الأفراد فروقا كبيرة في مستوى كفاءتهم الانفعالية وقت الأزمات؟ أو بمعنى: ما هي آليات عمل نظام المناعة النفسية في ظل أزمة كورونا؟ وماهي مؤشرات المناعة النفسية؟ وما هي سمات الشخصية المناعية؟ وما أنواعها؟ وكيف تأثر الحالة النفسية على المناعة؟ وهل توجد علاقة بين العوامل النفسية والجهاز المناعي؟ وهل توجد آليات لتنشيط التفكير الإيجابي في ظل أزمة كورونا؟ وهل توجد عوامل داعمة للمناعة النفسية في ظل أزمة كورونا؟ وما هي آليات تعزيز نظام المناعة النفسية وتنشيط التفكير الإيجابي في ظل الأزمات "كأزمة كورونا"؟

3. الجهاز المناعي لدى الإنسان :

1.3-تعريف علم المناعة Immunology

اشتق تعبير علم المناعة Immunology (أو المناعيات) أصلاً من الكلمة اللاتينية Immunitas ومنها Immunis وتعني معفى من الواجبات العامة أو محصناً ضد الواجبات العامة. وبذلك فالمناعة تعني تحصين الجسم ضد الكائنات الحية أو الجزيئات الناقلة للأمراض التي تغزو الجسم. وعلم المناعة هو العلم الذي يعنى بدراسة الآلية الدفاعية التي يتميز بها الجسم ضد غزوه من قبل الكائنات الحية أو الجزيئات الناقلة للأمراض¹.

2.3- تعريف المناعة :

المناعة هي القوة التي يكتسبها الجسم ليقاوم الأخطار ويتغلب عليها، أي وسائل دفاع الجسم البشري ضد غزو الجراثيم التي تسبب المرض. كما يمكن تعريفها: أنها مختلف الطرائق التي يتجاوب بها الجسم تجاه المركبات والعناصر الغريبة وفي بعض الأحيان مكونات الجسم نفسه، التي تكون بتماس مباشر مع الأنسجة، في محاولة من الجسم للتخلص من هذه المركبات والعناصر وإبطال تأثيرها الضار².

⁵ غسان عبد الرحمان وصباح بلاج، أساسيات علم المناعة، مديرية الكتب والمطبوعات الجامعية، منشورات جامعة حلب، 2005، ص 26.

² المرجع نفسه، ص 30-35

3.3- تنظيم وتطور الجهاز المناعي :

جهاز المناعة هو خط الدفاع الأول والرئيسي للجسم ، والذي يمنع العدوى من الأمراض المعدية والأمراض الخطيرة الأخرى ، ويتكون من نظام دفاعي قوي يتكون من العقد اللمفاوية والطحال ونخاع العظام واللوزتين ، والتي تمتد في جميع أنحاء الجسم وإفراز الأجسام المضادة التي تقضي على مسببات الأمراض. في كثير من الأحيان ، يتم إضعاف هذا الجهاز من قبل العديد من العوامل ويظهر العديد من الأعراض ، مثل الشعور بالتعب ، والشعور بالوزن في الجسم وجفاف الجلد والأمراض المعدية.¹

إن الجهاز المناعي هو تعاون رائع بين الخلايا والبروتينات التي تعمل مع بعضها البعض لتعطي دفاع ضد الخمج، ونقصد بالخمج العدوى ؛ أي غزو للجسم من الكائنات الحية الدقيقة سواء كانت جراثيم أو فيروسات أو طفيليات أو فطريات أو ما شابه. هذه الخلايا والبروتينات لا تشكل عضوًا واحدًا مثل القلب أو الكبد بل إن الجهاز المناعي منتشر في كامل الجسم ليعطي انتكاسات سريعة للخمج، وتهاجر الخلايا خلال مجرى الدم أو في أوعية خاصة تسمى الأوعية اللمفاوية، وتوفر العقد اللمفاوية والطحال بنية تسهل الاتصال بين خلية وأخرى، ويمثل نقي العظام والغدة الصعترية (التي موس) مكانًا لتأسيس وتدريب خليتين من الجهاز المناعي (الخلايا البائية في نقي العظام والخلايا التائية في الغدة الصعترية، ويبدأ تطور كل خلايا الجهاز المناعي في نقي العظام من الخلايا الجذعية المكونة للدم ، وتسمى هذه الخلية بالخلية الجذعية؛ لأنها تنشأ منها كل الخلايا الأخرى، وبسبب قدرتها على تكوين الجهاز المناعي بكامله، فهذه الخلية الجذعية هي الأكثر أهمية في نقي العظام وفي زراعة النخاع، ولها علاقة بالخلايا الجذعية الجينية، وهي خلايا قادرة على التميز إلى سلسلة خلايا أخرى حيث إن تطور نمط خلية واحدة غير معتمد على أنماط الخلايا الأخرى. يؤثر العوز المناعي الأولي على مركب وحيد من الجهاز المناعي أو على عدة خلايا أو بروتينات.

ومن الأفضل التحدث عن فرعين كبيرين من التفاعل أو الاستجابة المناعية :الجهاز المناعي غير النوعي والجهاز المناعي النوعي والذي نسميه بالجهاز المناعي التكيفي. فالاستجابات المناعية غير النوعية هي تلك التي تعتمد على الخلايا التي لا تتطلب تدريب إضافي لتقوم بعملها، وهذه الخلايا تشمل الخلايا المعتدلة والكريات البيضاء وحيدة النواة والكريات البيضاء القاتلة بطبيعتها ومجموعة من المركبات التي تسمى بروتينات المتممة، والاستجابات غير النوعية للخمج تحدث بسرعة كبيرة بشكل معتبر وجيد حتى أن الأطفال الرضع لديهم استجابات مناعية غير نوعية ممتازة من الجهاز المناعي غير النوعي. أما الاستجابات المناعية التكيفية تشمل الخلايا التائية والخلايا البائية، وهما نوعان من الخلايا التي تتطلب تدريبًا أو تعليمًا كي لا تهاجم خلايانا نحن (خلايا الذات)، وتتميز الاستجابات التكيفية بذاكرة طويلة الأمد وقدرتها على التكيف لجراثيم وعوامل خمجية جديدة.²

4. نظام المناعة النفسية "PIS" Psychology Immune System:

1.4- تعريف نظام المناعة النفسية:

⁷ سارة عبدالله ، تأثير الإكتئاب على الجهاز المناعي ،المجلة الالكترونية الشاملة متعددة التخصصات (EIMJ) ،العدد الخامس ،2018، ص05

⁸ مهدي العادلي ، أمراض المناعة، مؤسسة نقص المناعة IDF، 2014، ص13

يعرفه (الشريف، 2015 م) على أنه : نظام افتراضي وجداني تفاعلي متغير، يشترك مع نظام المناعة الحيوية بالحفاظ على استقرار واتزان الفرد، من خلال المحافظة على الحالة الوجدانية من تهديد المشاعر السلبية الناتجة عن الأحداث المتطرفة، ودرجة عالية من الاستقرار بمواجهة تقلبات الحياة، من خلال القدرات المعرفية للاوعي التوافقي المستقاة من مدخلات الوعي، والتي تساعد على التعامل مع الضغوط ومقاومتها، وتدعيم الصحة النفسية عبر ثلاث أنظمة فرعية (الاحتواء -المواجهة التكيفية -التنظيم الذاتي) المتفاعلة مع بعضها¹.

2.4/- الخلفية التاريخية لتطور مفهوم المناعة النفسية:

بمراجعة التراث السيكلوجي حول وصف الأساليب الدفاعية والوقائية والعلاجية، فقد وصفت الكتابات والدراسات مثل : (Freud, 1936; Festinger, 1957; Greenwald, 1980; Steele, 1988; Taylor, 1991 Kunda, 1990; Taylor and Brown, 1988)

عدة أساليب (تجاهل -تحويل -إعادة بناء المعلومات) التي يقوم بها العقل البشري ضد النتائج التأثيرية للأحداث السلبية التي يتعرض إليها الفرد ،منها الأساليب البسيطة تماماً إلى المعقدة جداً ، في محاولة إلى الإشارة لامتلاك الفرد نظاماً تستخدم هذه الأساليب من أجل حماية الفرد من التعرض للكآبة الشديدة كنتائج للأحداث السلبية.

و يرى جيلبرت وآخرين (Gilbert, 1998) أن ميكانيزمات دفاع الأنا -المنطق التحفيزي أو التبريري - خفض التنافر - الاستنتاج الدافعي -الأوهام الإيجابية والخيالات -النزعة الذاتية -الخداع الذاتي -تعزيز الذات -إثبات الذات -وتبرير الذات، هي بعض مصطلحات استخدمها علماء النفس لوصف الاستراتيجيات والآليات المتنوعة لما يمكن أن يُسمى نظام المناعة النفسية.² يرى أولاه (Olah, 1996) أن هناك تركيب مرتبط بالصحة النفسية والضغوط البيئية هو نظام المناعة النفسية، والذي اعتبره عاملاً من عوامل الشخصية ليعكس بُعد الشخصية المرتبط بالضغط والإنهاك النفسي.³

ويتفق أبيلسون وآخرين (Abelson et al., 2004) مع افتراض جيلبرت وآخرين (Gilbert et al, 1998) حول أن العقل البشري يشمل نظام مناعي نفسي يحفظ المشاعر السلبية بعيداً، مثله مثل نظام المناعة الحيوية القائم على إبعاد الميكروبات الخطيرة.⁴

واعتبر كيجان (Kagan, 2006) أن الحفاظ على الحياة والكيان الجسدي - الهوية -الملكية الفكرية الإبداعية- تأتي عبر عمليات ونظم تكون المحرك لنظام المناعة النفسية.⁵

⁹علاء الشريف ، فعالية برنامج ارشادي قائم على خصائص الشخصية المحددة لذاتها لتدعيم المناعة النفسية وأثره على خفض الشعور بالاغتراب لدى طلاب الجامعات الفلسطينية، رسالة دكتوراه ، جامعة المنصورة، مصر، 2015.

¹⁰Gilbert, T., Pinel, C., Wilson, D., Blumberg, J., & Wheatley, P., (1998). Immune neglect: A source of durability bias in affective forecasting. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75,p619

¹¹ Oláh, A., (1996). Psychological immune system: An integrated structure of coping potential dimensions. *Paper presented at the 9th conference of the European Health Psychology Society, Bergen, Norway*,p38

¹²Abelson, R., Frey, K., & Gregg, A. (2004). *Experiments with people revelations from social psychology*. Inc. Mahwah, NJ 07430: Lawrence Erlbaum Associates, In Library of Congress Cataloging,p31.

¹³ Kagan. H., (2006). *The psychological immune system, A new look at protection and survival-Herman*. Library of Congress Control Number: 2005908995. U.S.A.p90.

في حين ذهب منطق باربانيل (Barbanell, 2009) إلى أنه كما يوجد نظام المناعة الحيوية الذي يعمل دون توجيه من الفرد لمهاجمة الأجسام الغريبة، فإن الإنسان يمتلك أيضا نظام مناعي نفسي يعمل على حمايتنا من الاعتداءات النفسية من البيئة عبر التكيف مع الضغط الوجداني.¹

وافترض دوبي وشاهي (Dubey and Shahi, 2011) أن الفرد يمتلك نظام مناعي نفسي يعتبر وعاء للمصادر النفسية الحامية من الآثار السلبية بسبب القلق والتوتر العصبي والضغط التي يمر بها الفرد يوميا، وذلك على وتيرة عمل نظام المناعة الحيوية.² كما نظر فايلنت (Vaillant, 1993) ليكانزومات دفاع العقل على أنها نظام مناعي للجسم.³

4.3/- تعريف المناعة النفسية:

تعرف المناعة النفسية بأنها "مصطلح يستخدم للقضاء على سلسلة من الآليات المعرفية، التي تحمي الفرد من الشعور بالمعاناة من العواطف السلبية الشديدة، من خلال التجاهل وبناء المعلومات."⁴

ويعرف جيلبرت وآخرين (Gilbert et al, 1998) المناعة النفسية بأنها "مصطلح يستخدم لاختزال عدداً من التحيزات والآليات المعرفية التي تحمي الفرد من الشعور بالمعاناة من المشاعر السلبية المتطرفة (الذات - الموضوع)، من خلال التجاهل - التحويل - وبناء المعلومات، لجعل الحالة الراهنة أكثر احتمالاً للموقف وأكثر امتلاكاً للبدائل المساعدة في تخطي الموقف، حيث تعمل خارج إدراك ووعي الفرد.

كما يعرفها مرسى (2000) بأنها "افتراض قدرة الفرد على مواجهة الأزمة، لتحمل الصعوبات والكوارث، لمقاومة الأفكار والمشاعر الناجمة عن الغضب، السخط، العداء، الانتقام، اليأس، الهزيمة والتشاؤم.

ويرى زيدان (2013) بأنها "قدرة الفرد على حماية نفسه من التأثيرات السلبية المحتملة، للضغوط والتهديدات والمخاطر والإحباطات والأزمات النفسية، والتخلص منها عن طريق التحصين النفسي، باستخدام الموارد الذاتية والإمكانات الكامنة في الشخصية."⁵

4.4/- مؤشرات نظام المناعة النفسية :

اتفقت دراسة كل من (أولاه Olah, 2010) و(جومبر Gomber, 2009)¹ ودراسة (فوتكين Voitkane, 2004)² على اعتماد 16 بُعد في ثلاث مجموعات، المجموعة الأولى: تشمل (كفاءات التفكير الإيجابي -

¹ Barbanell, L., (2009). *Breaking the Addiction to Please Goodbye Guilt*. Published by Jason Aronson. An imprint of Roman & Littlefield Publishers, Inc, p17.

² /- Dubey, A., & Shahi, D., (2011). Psychological immunity and coping strategies: A study on medical professionals. *Indian Journal Science Researches*, 8(1-2), p36

³ Vaillant, G., (1993). *The wisdom of the ego*. Cambridge, MA: Harvard University Press

¹⁷ عبدالله، سارة. (2018). تأثير الإكتئاب على الجهاز المناعي. *المجلة الالكترونية الشاملة متعددة التخصصات*، العدد الخامس.

¹⁸ زيدان، عصام، المناعة النفسية مفهومها وأبعادها وقياسها، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا (51) 2013، ص817.

¹⁹ Oláh, A., Nagy, H., & Tóth, K., (2010). Life expectancy and psychological immune competence in different cultures. *ETC- Empirical Text and Culture Culture Research*, 4, 102-108

الشعور بالتحكم- الشعور بالاتساق -الشعور بنمو الذات .)المجموعة الثانية :وتشمل(توجه التحدي -المراقبة الاجتماعية -مفهوم الذات الابتكارية -التطبع الاجتماعي -حل المشكلات -الفعالية الذاتية- توجه الأهداف-الإبداع الاجتماعي .)المجموعة الثالثة : وتشمل(ضبط الاندفاع -التزامن- التحكم العاطفي -ضبط التسرع.)
 ودراسة زيدان (2013) اعتمدت على 12 بعد في التفكير الإيجابي: (الإبداع وحل المشكلة -ضبط النفس والالتزان :الصمود والصلابة النفسية -فعالية الذات -الثقة بالنفس- التحدي والمثابرة -المرونة النفسية والتكيف -التفاؤل³).

5.4/- خصائص نظام المناعة النفسية:

تحدد خصائص مكونات المناعة النفسية التي تساعد على تقوية العمليات الانفعالية والتفاعلية بين الفرد وبيئته، فيما يلي:

- ظهور سلوكيات واستجابات إيجابية عند توقع أحداث سلبية .
- التصور الخطأ عن قدرات جهاز المناعة النفسية يحد من قوة استجاباته .
- التعامل مع الأحداث المؤلمة كخبرات جديدة.
- تعزز التفاؤل والنظرة الإيجابية للحياة.
- تعمل بشكل أفضل عند تركها تمارس مهمتها الفطرية .
- تعمل على حدوث التكيف والموائمة مع الأحداث المؤلمة .
- فهم نواتج السلوكيات وتفسيرها.
- تفريغ الطاقة السلبية النفسية على شكل أعراض جسدية مما يخفف الألم النفسي .
- تعزز استراتيجيات المواجهة التكيفية الواعية لرد الفعل على حساب ميكانزمات الدفاع اللاشعورية.
- إجادة استخدام المعرفة وتوظيفها في إدراك النواتج الإيجابية الممكنة للوصول لحياة أكثر إيجابية.
- تضمن اختيار استراتيجيات التكيف المناسبة مع خصائص الموقف وحالة الفرد .
- تراقب مصادر التكيف للفرد وسرعة ودقة السلوك المناسب .

نستخلص مما سبق أن أهم خصائص المناعة النفسية يتركز في الإدراك الإيجابي للذات، وتقبل الأحداث الصادمة كخبرات معرفية جديدة تساعد في التكيف مع السياق، وتعزز سلوكيات الفرد المنسجمة مع سماته والتي تؤكد ذاته، وتساعد على توليد استجابات وجدانية تنسجم مع الحدث المدرك، وتتيح له الفرص لإحداث تغييرات إيجابية، من شأنها دعم صنع القرار من أجل تنظيم حياته بشكل فاعل.

¹ Gombor, A. (2009). Burnout in Hungarian and Swedish Emergency Nurses: Demographic Variables, Work-Related Factors, Social Support, Personality and Life Satisfaction as Determinants of Burnout. *Ph.D. Dissertation, University of Eötvös Lorand Hungary, Budapest*

² Voitkāne, S., (2004). Goal Directedness in Relation to Life Satisfaction, Psychological Immune System and Depression in First-semester University Students in Latvia. *Baltic Journal Of Psychology*, 5(2), 19-30.

³ زيدان، عصام، المناعة النفسية مفهومها وأبعادها وقياسها، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا (51) 2013.

5/- تأثير الحالة النفسية على جهاز المناعة.

- ❖ تؤثر الحالة النفسية للشخص بشكل كبير على جهاز المناعة ، حيث أن الشعور بالحزن والاكتئاب والألم النفسي تسبب إضعافه وقلة مقاومته للأمراض..
- ❖ الحالة العقلية العامة تؤثر على أدائه .الشخص الذي لديه أفكار محبطة حول مرضه يساعد على إضعاف مناعته ، والعكس بالعكس.
- ❖ الحالة المحزنة تسبب أمراض المناعة الذاتية .ويعتقد الجسم أن أجزاء مختلفة من الجسم هي أعداء ويبدأ في مهاجمتهم .هذا يسبب العديد من الأمراض .والحزن الشديد يسبب خللاً في هرمونات الجسم ، مما يؤدي إلى خلل في أداء الجهاز المناعي.
- ❖ تحدث التأثيرات النفسية الشديدة بسبب انتشار الشوارد الحرة للخلايا وعدم كفاءة الجهاز المناعي في الاستجابة لها مسببة السرطان وأمراض أخرى ، على عكس الحالة النفسية المستقرة ، التي تساعد في نشاط الخلايا الدفاعية في خلايا الجسم وتزيد من الكفاءة.
- ❖ وقد أظهرت الدراسات الحديثة أن الأشخاص الذين لديهم أفكار سلبية حول مرضهم لديهم نسبة شفاء أقل.¹

6. العلاقة بين العوامل النفسية و الجهاز المناعي:

يرى (بيار مارتي Marty) بأن الإنسان عبارة عن وحدة حية مدفوعة في فضاء الحياة لمدة معينة، وأن لهذه الوحدة فرديتها التي تميزها عن سائر الوحدات (البشر)؛ فالطفل منذ ولادته بل وقبلها يولد مميزا - تبعا لعوامل وراثية، ظروف حمل، الحالة النفسية للأم أثناء الحمل ... إلخ - ومجهزا بالآليات الدفاعية الجسدية المناعية التي تتيح له مقاومة الالتهابات، العوامل الفيزيائية والكيميائية والفيروسات ... إلخ .إلا أن (بيار مارتي) يرى بأن توطيد هذه الآليات الدفاعية الجسدية والنفسية، إنما يتم من خلال علاقة الطفل بأمه . وبهذا فمارتي يرى بأن هناك علاقة بين العوامل النفسية والجهاز المناعي. و لهذا الرأي من البراهين العلمية الكثيرة ما يبرره، و كلها براهين تدل على أنّ الإصابة بالمرض واستمراره إنما تعزى إلى الحالات العقلية و النفسية للمريض، وقد تبين بأن صحة المريض تتدنى بشكل أكبر إذا هو تعرض إلى ضغوط نفسية و انفعالية حادة بصورة أكثر.

وفي هذا الخصوص، تشير العديد من الدراسات حول العلاقة بين العوامل النفسية و بين الجهاز المناعي و المرض ، أو ما يسميه البعض علم المناعة النفسية العصبية ، إلى أن الضغوط النفسية والحالة الوجدانية قد تؤثر سلبا ، مباشرة أو من خلال الجهاز العصبي المركزي ،أو الهرمونات التي من المعروف أن الجسم يطلقها عندما يكون تحت وطأة الضغوط النفسية المختلفة على جهاز المناعة لدى الإنسان ،الأمر الذي يجعله عرضة للإصابة بالأمراض التي يستطيع جهاز المناعة عندما يكون سليما وقاية الجسم منها. وهكذا منذ أن أثبتت الدراسات التجريبية وجود تفاعلات مزدوجة التوجه بين الدماغ و بين الضوابط المناعية أصبح موضوع الضبط النفسي العصبي الغدي محورا للأبحاث الدائرة حول الضغوط النفسية وانعكاساتها.²

¹ سارة عبدالله ، مرجع سابق ،ص 05-06

² يوسف عدوان ولبنى أمان ، أثر الضغوط النفسية في الكفّ المناعي العصبي المكتسب ، جامعة باتنة ، الجزائر ، مجلة العلوم الإنسانية و الاجتماعية ، العدد التاسع، الجزء الأول/ديسمبر 2012 ،ص 187-188.

إن اكتشاف الأثر الكبير الذي تخلفه المواقف الضاغطة على الصحة الجسدية ، كان من أكبر الإنجازات في تاريخ العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية خاصة، على الرغم من بقاء هذا الاكتشاف مهملاً لمدة من الزمن . ففي حوالي العام 2000 ق.م أشار الطبيب "جالينوس" أن احتمال إصابة المرأة الكثبية بسرطان الصدر يفوق احتمال إصابة المرأة المتفائلة بالمرض نفسه . ومع ذلك فقد بقيت هذه الظاهرة الجديدة بالاهتمام خارج نطاق اهتمامات العاملين في مجال العلوم النفسية والجسمية حتى الربع الأخير من القرن العشرين.

ومما لا شك فيه أنّ الأحداث الضاغطة تكون غالباً مسؤولة عن ظهور العديد من الأمراض الجسدية مثل: القرحة، السكري ، ارتفاع ضغط الدم الأساسي... وليس هذا فحسب بل قد تتعدى ذلك للتأثير على قدرة الجسم في مقاومة الالتهابات والأورام، أي على جهاز المناعة . هذا الأخير الذي هو عبارة عن نظام متعدد الطبقات، مكون من دفاعات بيولوجية، مهمتها الأساسية هي الدفاع عن الجسم وحمايته من البكتيريا، الفيروسات، الطفيليات، التسممات، الخلايا السرطانية، وجميع مسببات المرض الأخرى وعوامله . ولهذا فإن أي اضطراب يصيب هذا الجهاز، يجعل الإنسان عرضة لعدد غير متناهي من الأمراض الخطيرة.

ولعل ما يدل على الأهمية التي تحظى بها ظاهرة الضغوط النفسية وعلاقتها بجهاز المناعة هو أنه على الرغم من أنّ هذه الظاهرة لم تحض بالبحث العلمي الجاد إلا منذ فترة وجيزة نسبياً، إلا أنه تم نشر العديد من المراجعات النقدية التي حاولت من جهة تلخيص ما نشر من بحوث حول هذه الظاهرة، و الخروج بنتائج تعكس أهم ما تم التوصل إليه، حيث توصل كل من جيمت ولوك (Jemmot et Locke) إلى أن المتغيرات النفس اجتماعية قد تلعب دوراً في تغيير استجابة جهاز المناعة لدى الإنسان . وأشار إلى الحاجة إلى المزيد من البحوث ، قبل أن يكون بالإمكان التأكد من دور المناعة في العلاقة بين الضغوط وقابلية الإنسان للمرض . وقد أكد أوليري O,Leary على وجود علاقة بين بعض أنواع الضغوط، وبين تدني الأداء الوظيفي لجهاز المناعة لدى الإنسان . أما (كوهن و وليمسون -Cohen et Williamsons) فقد توصلوا إلى أن هناك دليلاً مقنعاً على وجود ارتباط بين الضغوط وزيادة السلوك المرضي، وأن هناك دليلاً أقل إقناعاً على وجود علاقة بين الضغوط والأمراض الحمجية .

ومن جهة أخرى قامت هذه الدراسات النقدية بتوجيه عدة انتقادات للدراسات القائمة، حول العلاقة بين العوامل النفسية الضاغطة و بين الجهاز المناعي، وهذه الانتقادات في مجملها لا تستبعد حدوث تغيرات في الجهاز المناعي بعد التعرض للمواقف الضاغطة. ولكن بعضها يرجع هذه التغيرات إلى السلوكيات التي يقوم بها الفرد بعد معاناته من الضغوط النفسية، وليست نتيجة الضغوط نفسها، وهناك بعض من هذه الدراسات يقلل من احتمال كون هذه التغيرات كافية لإحداث تغيرات فيزيولوجية تؤدي إلى اعتلال الصحة، ومن جانب آخر توجد بعض الانتقادات التي ترى بأن الضغوط النفسية ما هي إلا انعكاس لشخصيات الأفراد ذوي القدرة المناعية الضعيفة¹.

7. التفكير الإيجابي :

يندرج التفكير الإيجابي تحت مظلة علم النفس الإيجابي، من كون الفرد كائن يحمل جوانب إيجابية وسلبية، وإن الخبرات التي يمر بها تشكل شخصيته، ومن خلاله نسعى لفهم الانفعالات الإيجابية .

¹ المرجع نفسه ، ص 189

وعلم النفس يهتم بدراسة المشاعر الإيجابية مثل: الأمل، السعادة، الرضا، ومعرفة كيف يمكن للفرد اكتساب المهارات التي تسهم في ممارسة المشاعر بإيجابية. فالفرد يولد ولديه العديد من المشاعر الإيجابية والسلبية التي تستثار من خلال المواقف وخبرات الحياة، لذا وجب معرفة مصدر هذه الأفكار وتنميتها وتكوينها، بالتالي نمو قدرات عقلية ومهارات اجتماعية تساعد على صقل شخصية الفرد. ويرتبط التفكير الإيجابي ارتباطاً وثيقاً بالنجاح في كل مجالات الحياة، والفرد كي يحقق النجاح ويعيش سعيداً وبحي حياة متوازنة يجب أن يغير نمط تفكيره وأسلوب حياته ونظراته تجاه نفسه والآخرين، والمواقف التي تحدث له والسعي الدائم إلى تطوير جميع جوانب حياته.¹

1.7. تعريف التفكير الإيجابي :

يعد التفكير الإيجابي علم الخبرات الذاتية والسمات الفردية الإيجابية والنظم الإيجابية التي تبشر بتحسين جودة الحياة، وتمنع ظهور المداخل المرضية عندما تكون الحياة عقيمة وخالية من المعنى والهدف، فهو بمثابة آلية للتحكم في الذات عن طريق الإنجاز وتعظيم وتوكيد قدراته وإمكاناته.

ويشير محمد سعيد (2006) إلى أن التفكير الإيجابي ليس مجرد، دراسة التاريخ المرضي ومعرفة نقاط الضعف والخلل داخل الفرد، ولكن التفكير الإيجابي هو فرصة لإيجاد علم لمكان القوة البشرية، كونه يعمل كمصدات ضد المرض النفسي، وفهم وتعلم كيف يمكن تحسين وتعزيز وتنمية هذه الفضائل لدى الأطفال والكبار. فالتفكير الإيجابي هو مهارة لدى كل الأفراد، وتسمى بتعلم التفاؤل، أو السعادة والرضا عن الحياة.

وتشير أماني سعيدة (2005) في تعريفها للتفكير الإيجابي بأنه: قدرة الفرد الإرادية على تقويم أفكاره ومعتقداته، والتحكم فيها، وتوجيهها تجاه تحقيق ما توقعه من نتائج ناجحة، فالتفكير الإيجابي ذو طابع تفاؤلي يسعى إلى الوصول لحل المشكلة، كونه يمثل الأنشطة والأساليب التي يستخدمها الفرد لمعالجة المشكلات باستخدام استراتيجيات القيادة الذاتية للتفكير، وتدعيم ثقة الفرد في الإنجاز من خلال تكوين أنظم وأنساق عقلية منطقية ذات طابع تفاؤلي.

كما يوضح شوقي جلال (1993) أن السعداء هم من يميلون إلى النظر إلى الجوانب المشرقة من الأمور، فالأفراد عندما يكونون في حالة مزاجية سعيدة فإنهم يتذكرون الأحداث السعيدة بصورة أفضل، فيميلون إلى تقييم الأشياء إيجابياً، بينما المكتئبون هم من يكونون في حالة مزاجية غير سعيدة، ويقيمون الأشياء بصورة أكثر سلبية، ويقللون من قيمة كفاءتهم رغم أن تقديرهم لذواهم يكون أكثر دقة وواقعية، ولكن هناك تدهوراً في تقدير الذات أثناء فترة التفكير السلبي.²

¹ عيشة علة ونعيمة بوزاد، التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين، مجلة العلوم النفسية والتربوية، 2016، ص 125

² ولأء حسين حسن خليل، الخصائص المعرفية والنفسية الفارقة للطلاب المراهقين ذوي التفكير الإيجابي والتفكير السلبي، رسالة ماجستير في علم النفس التربوي، جامعة القاهرة، مصر، 2012، ص 1-2

2.7-آليات تنشيط التفكير الإيجابي :

وتشير دراسة (Kondo, david &Ying ling ,1994) إلى أن استخدام استراتيجية التفكير الإيجابي تقلل من القلق المصاحب للموقف الأصلي عندما يستخدمه الأفراد ذوو التفكير الإيجابي للتأقلم مع القلق. وكلما زاد تكرار ممارسة التفكير الإيجابي زادت معه سيطرة الفرد على جوانب المواقف التي تثير القلق. كونه يعد خبرة انفعالية غير سارة ، يعاني منها الفرد عندما يشعر بخوف أو تهديد من شيء دون أن يستطيع تحديده تحديداً واضحاً ، وغالباً ما تصاحب هذه الحالة اختلال التفكير. وأكدت نوال لايقة (2007) أن القلق يعوق التفكير والعمليات الذهنية الطبيعية، ويمنعنا من التصرف بحكمة في الظروف الطارئة ، فعندما يشلنا الخوف فلا نستطيع التفكير بوضوح . وعندما يتمكن القلق من أن يثبط همومنا وملؤنا الخوف من احتمال الإخفاق فنقع فيما نحاول تفاديه . لكن إذا احتفظنا بموقف متفائل وأمل بالتطلع نحو الازدهار والنجاح وبارادة قوية بدلاً من الاستسلام للخوف ، فإننا نبعد عنا احتمال القلق، في حين إذا ضعفت هممتنا وفقدنا شجاعتنا ، وسيطر علينا الارتباك، سنصبح عاجزين عن بذل المجهود اللازم .

إن التفكير الإيجابي يعلمنا السيطرة على أفكارنا والتخلص من الأفكار السلبية ، ونطرد من أذهاننا كل ما يثير المخاوف ، ويثبط العزيمة ، ونتوقع الأفضل من أنفسنا ، ونبدأ كل يوم جديد بتفاؤل ، وتحول ما يثير قلقنا إلى تحد وتوسط للقدرات الكامنة في داخلنا . فالأفكار السلبية مثير للقلق والانطواء.¹

وقد أظهرت نتائج دراسة (Kosaka,1996) أن الاستجابة للضغوط النفسية تؤدي إلى فقدان الثقة وصعوبة التفكير بإيجابية.²

وقد أكد الداهري (2008) أن استمرار تعرض الشخص للضغوط سواء كانت من بيئته الداخلية أم الخارجية، مع فشل هذا الشخص في التعامل معها ،ستسبب له التعب والإجهاد العصبي. لذا فإن الضغوط بكل أنواعها هي نتاج التقدم الحضاري المتسارع، الذي أدى إلى إفراز انحرافات تشكل عبئا على قدرة الناس على التحمل، وزيادة التطور تحمل النفس أعباء فوق قدرة التحمل ، إذ يمكن القول أن إنسان هذا العصر يعيش الضغوط بأشكالها ، لذا سمي عصرنا بعصر الضغوط .³

8. آليات تعزيز نظام المناعة النفسية وتنشيط التفكير الإيجابي وقت الأزمات "كأزمة كورونا":

1.8/-السمات المناعية :

يعد مفهوم المناعة النفسية في علم النفس من المفاهيم الإيجابية التي تحافظ على توازن الفرد بينه وبين بيئته المادية والاجتماعية". فهو من العمليات الوقائية التي تعني قدرة الفرد في التغلب على المواقف الضاغطة .

²⁸المرجع نفسه ،ص04.

²-/ Kosaka ,Moritaka(1996): Relationship between Hardiness & Psychological Stress Response Original Japanese Version of this in Printed in ,Journal of Performance Studies,p35.

³⁰صالح حسن الداهري ، علم النفس ، دار صفاء للنشر والتوزيع ،عمان،الأردن ،2008 ،ص.167.

وإن المناعة تحميه من العديد من الأمراض المرتبطة بالضغط (كضغط الدم والسكر والاكتئاب والانهيار وغيرها).¹ ولقد أسهم علم النفس الإيجابي بتحويل مسار البحث وذلك بالاهتمام بالجوانب الإيجابية في الشخصية، فتزايد التركيز على العوامل الداعمة للصحة النفسية والجسدية للأفراد كالتفاؤل والسعادة والتفكير الإيجابي والوجدان الإيجابي. ولعل ما دعم هذا المسار أكثر فأكثر هو تأكيد اتجاه المناعة النفسية العصبية للتفاعل الحاصل بين مثل هذه العوامل النفسية مع الأنظمة العصبية الغدية المناعية ما فصح المجال لظهور مصطلح الشخصية المناعية على يد (Henry Dreher 1995). والشخصية المناعية من وجهة نظره: تعني الفرد القادر على إيجاد الفرح، والمعنى (أي الهدف في الحياة) وحتى الصحة حينما تقدم الحياة أصعب تحدياتها. فالشخصية المناعية لا تتعامل مع أحداث الحياة الضاغطة بالإنكار، وإنما بالتقبل والمرونة والرغبة في التعلم والتطور الشخصي. ففي خضم أزمات الحياة تحمي السمات تلك الفرد من الانهيار انفعاليا وجسديا، ولقد تتبع دريهر عددا كبيرا من البحوث والدراسات والتي استمرت طيلة الأربعة عقود الأخيرة ليحدد على ضوءها سبع سمات تسهم في الحفاظ على الصحة النفسية والجسدية للأفراد أطلق عليها "السمات المناعية" بحيث يمكن تنمية هذه الأخيرة وتطويرها للبقاء بصحة جيدة، ولقد نشرها ضمن مؤلفه: "The immune power personality 7 traits you can develop to stay healthy" وهذه السمات هي:

- العامل الرئيسي : الانتباه - الترابط - التعبير .

- القدرة على الوثوق بالآخرين أو الموثوقية The capacity to confide

- الصلابة النفسية Psychological Hardiness

- التوكيدية Assertiveness

- الثقة الانتمائية Affiliative Trust

- الغيرية Altruism

- تركيب الذات أو تعقد الذات Self-complexity²

2.8/-العوامل الداعمة للمناعة النفسية (مهارة التفكير الإيجابي):

المناعة النفسية من وجهة نظر (كمال ابراهيم مرسى 2000) هي مفهوم فرضي يقصد به قدرة الشخص على مواجهة الأزمات والكروب، وتحمل الصعوبات والمصائب، ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر غضب وسخط وعداوة وانتقام، وأفكار ومشاعر

³¹رزوقي ، نادية محمد .(2013). المناعة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة . رسالة ماجستير في علم النفس التربوي . كلية التربية للعلوم الإنسانية . جامعة ديالى . العراق.

³²حصالي ، مريامة (2014). إدارة الضغوط النفسية وعلاقتها بسمتي الشخصية المناعية (الصلابة النفسية والتوكيدية) في ضوء الذكاء الانفعالي، أطروحة دكتوراه في علم النفس العيادي . جامعة محمد خيضر . بسكرة . الجزائر. ص05-06.

يأس وعجز وانحزامية وتشاؤم. كما ان هذه المناعة النفسية تمد الجسم بمناعة اضافية تنشط أجهزة المناعة الجسمية، وهذا يجعل دراسة المناعة النفسية ومعرفة طبيعتها وعوامل تنشيطها ضرورية في تنمية الصحة النفسية والجسمية معا.

وقد قسم المناعة النفسية الى ثلاثة انواع:

1/- مناعة نفسية طبيعية :

وهي مناعة ضد التأزم والقلق موجودة عند الانسان في طبيعة تكوينه النفسي الذي ينمو من التفاعل بين الوراثة والبيئة ، فالشخص صاحب التكوين النفسي الصحي يتمتع بمناعة نفسية طبيعية عالية ضد الأزمات والكروب ، وعنده قدرة عالية على تحمل الاحباط ومواجهة الصعاب وضبط النفس ، فلا يتأزم ولا يضطرب بسرعة .

2/- مناعة نفسية مكتسبة طبيعيا:

وهي مناعة ضد التأزم والقلق، يكتسبها الانسان من الخبرات والمهارات والمعارف التي يتعلمها من مواجهة الأزمات والصعوبات السابقة . حيث تعتبر هذه الخبرات والمهارات تطعيمات نفسية تنشط المناعة النفسية وتقويه. وهذا يجعل تعرض الإنسان للإحباط والصعوبات والعواقب المحتملة مفيدا في تنمية قدرته على التحمل في الأزمات واكتساب الخبرات التي تنشط المناعة النفسية عنده.

3/- مناعة نفسية مكتسبة صناعيا:

وهي تشبه المناعة الجسمية التي نكتسبها من حقن الجسم عمدا بالجراثومة المسببة للمرض بعد الحد من خطورتها، وتبقى مناعتها مدة طويلة وتسمى (مناعة مكتسبة فاعلة). وكذلك المناعة النفسية المكتسبة صناعيا يكتسبها الانسان من تعرضه عمدا لمواقف مثيرة للقلق والتوتر والغضب المحتملة ، مع تدريبه على السيطرة على انفعالاته وأفكاره ومشاعره ،وتعويده على طرد وسواس القلق والجزع والغضب ، وإبداله بأفكار ومشاعر مفرحة في هذه المواقف . وهذا ما يهدف إليه العلاج السلوكي بالغمر والعلاج بالتحصين المنظم والعلاج بالتقليد وغيرها .

ومع أن المناعة النفسية بأشكالها الثلاثة تعتمد على ما لدينا من أفكار ومشاعر لا تدخل تحت إرادتنا ، فإننا نستطيع تنميتها وتنشيطها من خلال تعديل طريقتنا في التفكير وتحسين سلوكياتنا الإرادية وتعويد أنفسنا على القيام بالأعمال الجالبة لحسن الخلق . فتعديل أعمالنا الإرادية يؤدي - كما قال وليام جيمس - إلى تحسين أفكارنا ومشاعرنا التي ليست تحت إرادتنا ¹.

يعتمد تنشيط المناعة النفسية على إرادة صاحبها ،وعزمه على تصحيح طريقتة في التفكير ، وجهوده في تنمية أفكاره ومشاعر السعادة ، وطرده للشقاء واليأس من خلال تجاوبنا مع جهاز الإلهامات ، وعدم تجاوبنا مع جهاز الوسواس ، ومن الصعب حصر جميع عمليات تنشيط المناعة النفسية، فهي عمليات كثيرة متداخلة ومترابطة يتعذر الفصل بينها ولكننا نكتفي بأهمها وأكثرها شيوعا وهي:

* الرضا وترك السخط * التفاؤل وترك التشاؤم * الصبر وترك الجزع. * الشكر وترك الجحود. * الحب وترك العداوة. * العفو وترك الانتقام. * الصدق وترك الكذب. * الذكر وترك الغفلة. * التوكل على الله وترك التواكل -ذلك أن التوكل عملية نفسية مرتبطة بالبعد الوجداني لدينا ، يتولد عنها أفكار ومشاعر الاستعانة بالله وتفويض الأمر إليه والرضا بما فرض وقدر- ¹.

¹ كمال ابراهيم مرسى ، السعادة وتنمية الصحة النفسية، دار النشر للجامعات ، مصر ، 2000-ص 96-97.

إن الظروف التي يمر بها بلدنا وسائر بلدان العالم من تفشي وباء كورونا ، ، أثر ذلك وبشكل جلي على كل الجوانب وخصوصاً الجانب النفسي والتربوي، وبسبب هذه الظروف سيطرت الأفكار التشاؤمية السلبية على الأفكار الإيجابية ، إذ أصبح الميل عادة إلى إبراز السلبيات أكثر من الإيجابيات في الرأي والأحكام عند تقويم جائحة كورونا .

إذ أن التفكير السلبي يعي الجسد للمواقف العدائية، ومن المعروف أن التعبئة السلبية إذا لم تفرغ في مواجهة عنيفة للواقع أو السلوك الآخر ، فإنها ستراكم وتؤدي إلى الأعراض النفسية الجسمية، وما ينجم عنها من أمراض وذلك لأن الأفكار تسيطر على العواطف . فالفكرة السلبية تولد مشاعر وانفعالات سلبية تؤدي إلى سلوكيات أو مواقف سلبية² .

إن كل ما يمر به بلدنا من أحداث وتغيرات وضغوط وانعدام الأمن النفسي قد يعود إلى احتمال حدوث آثار سلبية في أفرادنا ، من خلال شعورهم بالتشاؤم . فالتفكير الإيجابي يساعد على إيجاد الشخصية السوية المتوافقة التي تتمتع بمظاهر سلوكية إيجابية مثل الراحة النفسية ، والطمأنينة ، والكفاءة في العمل ، والإدراك الواقعي للقدرات ومستوى الطموح، والثقة بالنفس، والتفاؤل، والحرص ، والاستقلالية والإيثار، والإدراك الاجتماعي والقدرة على التوافق مع الضغوط (المرونة على التوافق) ، والقدرة على التحمل ، والأمل ، والقدرة على ضبط الذات ، وتحمل المسؤولية ، والثبات الانفعالي والملاءمة أو القدرة على تحمل الاحباط.

والتفكير الإيجابي هو مفتاح البناء والنماء ، والذي يحتاج إلى عملية ذهنية واعية ومصممة ومثابرة ، أي أنه يحتاج إلى اليقظة الذهنية التي تترصد بقفز الرؤى السلبية إلى واجهة وعينا ، والعمل المصمم على مجابهتها ولجمها . ولابد من التشديد على أن التفكير المتفائل والأمل ، كما يطرحه ويعالجه علم النفس الإيجابي ، هو أبعد ما يكون عن مجرد الاسترسال في تنمية النفس ، بل لابد أن يكون للإنسان دور في التغيير وتبديل الواقع حسب ما يفرضه الواقع والتعايش معه بدون يأس .

ومما سبق يمكن استخلاص بعض الآليات لتعزيز نظام المناعة النفسية وتنشيط التفكير الإيجابي وقت الأزمات "كأزمة كورونا :

1/- ما معنى أن تفكر بإيجابية في ظل التباعد الاجتماعي وتفشي وباء كورونا ؟

التفكير الإيجابي لا يقتصر على الشعور الذي ينتابك عندما تمر بخبرات سارة في حياتك فتشعر حينها بالتفاؤل ، إنما يعني أيضاً القدرة على الحفاظ على ذلك الشعور بالأمل وقت تعرضك للأزمات والخبرات غير السارة .

2/- التركيز على الأمور الإيجابية :

عندما تجد نفسك تذكر مستجدات ما تعيشه من وضع مؤلم نتيجة الحجر المنزلي أو الخوف من الإصابة بفيروس كورونا ، تذكر أنك لست وحدك وأن العالم يشعر بنفس شعورك ، ولذلك يمكنك تحصين نفسك والتغلب على مخاوفك وقلقك بشغل وقتك فيما يريحك ويسعدك .

³⁴ المرجع نفسه ، ص 99

³⁵ مصطفى حجازي ، الإنسان المهدور ، المركز الثقافي العربي ، بيروت، لبنان، 2005، ص 83-85.

3- القبول :

تعامل مع الوضع على أنه واقع ولا تنكره وفكر في أنه ابتلاء من الله عز وجل يختبر به قوة الصبر والاحتساب والتسليم لقضاء الله وقدره.

4- مساعدة الآخرين :

تستطيع تقديم المساعدة لغيرك ، ففكر كيف تسعد غيرك لتشعر أنت بالسعادة أكثر منه، فمساعدة الآخرين أفضل طريقة للتوقف عن التفكير في آلامك وأحزانك .

5-تحقق من معتقداتك :

ترتبط المعتقدات التي تؤمن بها بطريقة تفكيرك ، وهي ذات تأثير كبير على حياتك وكيفية استجابتك للأزمات، وكل تجربة تعيشها تسهم في تشكيل معتقداتك ، وهذه المعتقدات تؤثر بدورها في تفكيرك سلباً أو إيجاباً ، فإذا كنت تؤمن بأن أزمة كورونا لن تمضي وسوف تقضي عليك وعلى من حولك ، فسوف تضعف جهازك المناعي النفسي وتكون معرضاً للأمراض النفسية بسهولة.

6-اعترف بمشاعرك :

مشاعر الغضب والخوف والقلق والحزن ، مشاعر طبيعية تنتاب كل الناس ، لأنها تحدثنا من خطر ما نتعرض له اليوم والعالم بأسره ، وتنبهنا بأن نتوخى الحذر لوقاية أنفسنا من عدوى فيروس كورونا ، وتجنب العدوى لغيرنا كذلك . لذلك يجب أن نعترف بها ، كما أن التفكير في المستقبل يثير - في بعض الأحيان - مشاعر معينة مثل القلق من ما سيؤول إليه الوضع الصحي ، كازدياد عدد الاصابات والوفيات وربما أسوأ، فقد لا تحدث هذه الأمور السيئة وبالتالي سوف تشعر بالخوف وعدم الارتياح وتضعف مناعتك النفسية نتيجة مشاعرك السلبية جراء تفكيرك السلبي.

7-التنبؤ واستشراف المستقبل وفق محاكاة الأزمة لاحتوائها :

إنه من السهل ان تصبح ضحية للقلق وتجتز كل الأشياء الخارجة عن سيطرتك فقد تسأل : ما الذي يجتبه لي المستقبل من مفاجئات غير سارة ؟ فكلما ركزنا على الأشياء الخارجة عن تحكمنا وسيطرتنا زاد احتمال أن نشعر باليأس أو بالقلق . من المهم أن نقنع أنفسنا بأن مرحلة الوباء هي مرحلة مؤقتة سواء طال أو قصرت وستزول لا محالة، إن قناعتنا بهذا الشيء هو مؤشر إيجابي، ويكون ذلك من خلال إلزامنا بالحجر المنزلي من جهة ، وهو دافع إيجابي على استمرار حياتنا ، واستغلاله في تعلم مهارات ومعارف جديدة . فإذا لم نصب بعدوى فيروس كورونا سوف نصاب لا محالة بالإحباط النفسي والقلق وهو أخطر من الفيروس في حد ذاته. لذا من المهم التفكير بإيجابية لتقوية مناعتنا النفسية وإعطاء أنفسنا شعوراً بالأمل وبأن هذا أمر سيمضي لا محالة وسنعود لحياتنا العادية قريباً إن شاء الله.

9.خاتمة:

نستنتج مما سبق أن المناعة النفسية أحد أعمدة الصحة النفسية للفرد مما يخفف ويخفض احتمالات الإصابة بالاضطرابات النفسية. حيث تجعل المناعة النفسية الفرد يفكر بشكل إيجابي ويتصرف بثقة ويواجه المشكلات بفاعلية ، ويتمكن من تنظيم ذاته وانفعالاته في المواقف المختلفة ، مما يقلل من حدة الضغوط الواقعة عليه. أما ضعف المناعة النفسية لدى الفرد وتدني الصحة النفسية تجعله مهيناً نفسياً للإصابة بالمرض خاصة في ظل وجود وباء عالمي منتشر حول العالم بأجمعه.

كما أن تمتع الفرد بالعديد من أوجه المناعة النفسية كالتفكير الإيجابي الذي يجعله يفكر في الإيجابيات ، وتوظيف الخبرات الإيجابية ، في التعامل الإيجابي مع متطلبات التعايش مع فترة جائحة كورونا . والثقة بالنفس والمرونة النفسية والضبط الانفعالي ، التي تدعم قدرة الفرد على التحكم في مشاعر القلق والخوف المرتبط بالجائحة.

وتشير نتائج العديد من الدراسات أن مفهوم المناعة النفسية يتمثل في قدرة الفرد على حماية نفسه من التأثيرات السلبية المحتملة للضغوط والتهديدات والمخاطر والاحباطات والأزمات النفسية ، والتخلص منها عن طريق التحصين النفسي باستخدام الموارد الذاتية والامكانيات الكامنة في الشخصية مثل : التفكير الإيجابي والتفاؤل وضبط النفس والمرونة والتكيف مع البيئة. وأن المناعة تحمي الفرد من العديد من الأمراض المرتبطة بالضغوط

وأن القلق يعوق التفكير والعمليات الذهنية الطبيعية ويمنعنا من التصرف بحكمة في الظروف الطارئة خاصة الأزمات كأزمة كورونا . وترتبط المناعة النفسية ببعض المتغيرات الإيجابية للشخصية مثل : التوجه الديني الجوهري ، الصبر، التفاؤل .(عصام زيدان ، 2013). (رزوقي نادية محمد ، 2013) (يوسف عدوان ولبنى أحمان ، 2014) (ولاء حسين حسن خليل ، 2012) (خديجة حسن سلمان ، نوال جوشي جاني ، 2015) (سناء حسون ، 2016). (سميث وآخرون، 2020).

وفي الأخير يمكن القول أن الحالة النفسية والعقلية لها تأثير كبير في مناعتنا وقت الأزمات، فأولئك الأشخاص أصحاب التفكير السلبي يكونون عرضة للأمراض الجسدية والنفسية أكثر ممن يعيشون بإيجابية، ولحسن الحظ أننا نتمتع ببعض السيطرة على عقولنا، أما الرابطة بين حالتنا العقلية والنفسية وبين قوة جهاز المناعة فلا يمكن إنكارها، حيث إن لها دوراً رئيساً في قوّته وضعفه.

9. قائمة المراجع:

• المؤلفات:

- 1/- حجازي ، مصطفى (2005). الإنسان المهدور. بيروت: المركز الثقافي العربي .
- 2/- الداهري ، صالح أحمد (2008). علم النفس . عمان : دار صفاء للنشر والتوزيع.
- 3/- العادلي ، مهدي . (2014). أمراض المناعة. مؤسسة نقص المناعة IDF.
- 4/- غسان ، عبد الرحمان وبلاج ، صباح (2005). أساسيات علم المناعة. مديرية الكتب والمطبوعات الجامعية . منشورات جامعة حلب .
- 5/- مرسى ، كمال ابراهيم . (2000). السعادة وتنمية الصحة النفسية. مصر : دار النشر للجامعات

• الرسائل :

- 6/- حسين حسن خليل ، ولاء . (2012). الخصائص المعرفية والنفسية الفارقة للطلاب المراهقين ذوى التفكير الإيجابي والتفكير السلبي . رسالة ماجستير في علم النفس التربوي. جامعة القاهرة . مصر .
- 7/- حنصالي ، مريame (2014). إدارة الضغوط النفسية وعلاقتها بسمتي الشخصية المناعية (الصلابة النفسية والتوكيدية) في ضوء الذكاء الانفعالي، أطروحة دكتوراه في علم النفس العيادي . جامعة محمد خيضر . بسكرة . الجزائر.

9/-رزوقي، نادية محمد. (2013). المناعة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة . رسالة ماجستير في علم النفس التربوي . كلية التربية للعلوم الإنسانية . جامعة ديالى . العراق

8/-الشريف ، علاء . (2015). فعالية برنامج ارشادي قائم على خصائص الشخصية المحددة لذاتها لتدعيم المناعة النفسية واثره على خفض الشعور بالاغتراب لدى طلاب الجامعات الفلسطينية . أطروحة دكتوراه . جامعة المنصورة . مصر .

• المقالات:

10/-الليثي، أحمد حسن محمد . (2020). المناعة النفسية وعلاقتها بالقلق وتوهم المرض المترتب على جائحة فيروس كورونا المستجد Covid-19 لعينة من طلاب الجامعة . مجلة البحث العلمي في التربية . الجزء 8، العدد 21 ، جامعة عين شمس . مصر . ص 183-219 .

11/- خميس الجزار ،رانيا . (2018). المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بالذكاء الأخلاقي والأداء الأكاديمي ، مجلة البحث العلمي في الآداب . الجزء التاسع . العدد التاسع عشر . جامعة عين شمس . مصر . متاحة على الرابط :

https://jsre.journals.ekb.eg/article_33789.html

12/-زيدان، عصام . (2013). المناعة النفسية مفهوما وأبعادها وقياسها. مجلة كلية التربية . (51). جامعة طنطا. مصر . ص 811-882.

13/-عبدالله ، سارة . (2018). تأثير الاكتئاب على الجهاز المناعي . المجلة الالكترونية الشاملة متعددة التخصصات

،العدد الخامس . متاحة على الرابط : <https://www.eimj.org/pages.php?page=16>

14/-عدوان ،يوسف وأحمان ،لبنى (2012). أثر الضغوط النفسية في الكفّ المناعي العصبي المكتسب . مجلة العلوم

الإنسانية و الاجتماعية . 1(9). جامعة باتنة . الجزائر . 187-201 .

15/- علة ، عائشة و بوزاد ،نعيم (2016). التفكير الايجابي لدى الطلبة الجامعيين . مجلة العلوم النفسية والتربوية . 3(2) الوادي . الجزائر . 124-149 .

• مواقع الانترنت:

16- منظمة الصحة العالمية (د.ت). مرض فيروس كورونا (كوفيد-19): سؤال وجواب . متوفر على الموقع :

<https://www.who.int/ar/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>

تاريخ الاسترجاع: 2020/06/12 على الساعة 15.13

• المراجع باللغة الأجنبية:

17/-Abelson, R., Frey, K., & Gregg, A. (2004). *Experiments with people revelations from social psychology*. Inc. Mahwah, NJ 07430: Lawrence Erlbaum Associates, In Library of Congress Cataloging.

18/-Barbanell, L., (2009). *Breaking the Addiction to Please Goodbye Guilt*. Published by Jason Aronson. An imprint of Roman & Littlefield Publishers, Inc.

19/-Dubey, A., & Shahi, D., (2011). Psychological immunity and coping strategies: A study on medical professionals. *Indian Journal Science Researches*, 8(1-2).36-47

- 20/-Gombor, A. (2009). **Burnout in Hungarian and Swedish Emergency Nurses: Demographic Variables, Work-Related Factors, Social Support, Personality, and Life Satisfaction as Determinants of Burnout.** *Ph.D. Dissertation, University of Eötvös Lorand Hungary, Budapest.*
- 21/-Gilbert, T., Pinel, C., Wilson, D., Blumberg, J., & Wheatley, P., (1998). Immune neglect: A source of durability bias in affective forecasting. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75. 617-638.
- 22/-Kagan. H., (2006). *The psychological immune system, A new look at protection and survival*—Herman. Library of Congress Control Number: 2005908995. U.S.A.
- 23/-Kosaka ,Moritaka(1996): **Relationship between Hardiness & Psychological Stress_Response.** *Journal of Performance Studies*.3.35-40.
- 24/-Oláh, A., (1996). **Psychological immune system: An integrated structure of coping potential potential dimensions.** *Paper presented at the 9th conference of the European Health Psychology Society, Bergen, Norway.*
- 25/-Oláh, A., Nagy, H., & Tóth, K., (2010). Life expectancy and psychological immune competence in different cultures. *ETC—Empirical Text and Culture Research*, 4,102-108
- 26/-Vaillant, G., (1993). *The wisdom of the ego.* Cambridge, MA: Harvard University Press.
- 27/-Voitkāne, S., (2004). Goal Directedness in Relation to Life Satisfaction, Psychological Immune System and Depression in First-semester University Students in Latvia. *Baltic Journal Of Psychology*, 5(2), 19-30.