

مقدمة :

مثلت الصحة النفسية منذ أقدم العصور أحد المتغيرات التي حظيت بالاهتمام، وبالرغم من ذلك يعتبر المصطلح مغايرا لما هو معروف عليه اليوم، فقد عرف الإنسان الأمراض النفسية منذ أن وجد على الأرض وكان للكهنة والفلاسفة والمفكرين والأطباء ورجال الدين على مر العصور رأيهم وعملوا على تشخيص وعلاج المرض النفسي والعقلي ولقد زاد الاهتمام بالصحة النفسية للأفراد وتكامل شخصياتهم على مختلف الأصعدة بزيادة الجهود المبذولة من قبل الأفراد أنفسهم في سبيل استمرار الحياة والإنتاج ، وظهرت العديد من المحاولات لفهم الطبيعة الإنسانية غير أن هذه المحاولات لا تزال في بداياتها ، فالصحة النفسية لا يعبر عنها بقدرة الإنسان على امتلاك الأشياء المادية وإنما يعبر عن ذلك بالشعور بالسعادة والرضا وتقبل الذات والآخرين.

منذ تأسيس منظمة الصحة العالمية (WHO) قامت بتضمين مصطلح الصحة النفسية في تعريف الصحة فقد اقترحت مؤخرا بأن الصحة النفسية هي الحالة التي يحقق فيها الفرد قدراته ويتغلب على ضغوط الحياة ويعمل بإنتاجية مثمرة ويكون قادرا على المساهمة في مجتمعه، أي أن الصحة النفسية هي القاعدة والأساس لعافية الفرد والمجتمع ووظائفهما الفعالة، وهي بذلك تمثل أكثر من مجرد الخلو من الاعتلال والمرض النفسي فلا يمكن للصحة النفسية أو الصحة الجسدية أن توجدا بمعزل عن بعضهما.

وترى وجهات النظر النفسية المتعددة أن للصحة النفسية معان ومفاهيم وهناك تعريفات متعددة ومتفاوتة لكن الملاحظ أن تلك التعريفات حاولت تحديد مفهوم الصحة النفسية وفق اتجاهين : اتجاه سلبي واتجاه ايجابي حيث ركز الاتجاه السلبي في نظرتة للصحة النفسية على الخلو من أعراض الاضطرابات الجسمية والنفسية والعقلية بمعنى انتفاء حالة المرض ويتبناها أنصار سيجموند فرويد وعليه اعتراضات بسبب عجز التعريف عن انتقاء خصائص ايجابية معينة للصحة النفسية وعدم الاتفاق على تحديد أنواع النشاطات المنافية للصحة السليمة للفرد فقد نجد فردا خاليا من أعراض المرض العقلي أو النفسي ولكنه مع ذلك غير ناجح في حياته المهنية أو الاجتماعية إذ تتسم علاقاته بالاضطراب وسوء التكيف.... وهذا الفرد يوصف بأنه لا يتمتع بصحة نفسية سليمة رغم خلوه من أعراض المرض العقلي أو النفسي. وقد دفع هذا الأمر إلى تعزيز أهمية الاتجاه الثاني وهو الاتجاه الايجابي الذي طريقا شاملا غير محدد، فهو يرتبط بقدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع الآخرين وهذا التصور الايجابي للصحة النفسية يختلف عن ذلك التصور السلبي القائم على مجرد الخلو من الأعراض المرضية العقلية أو النفسية . ولهذا تعرف الصحة النفسية بأنها التوافق مع الذات والمجتمع توافقا يؤدي إلى الشعور بالأمن النفسي والقدرة على مواجهة الأزمات النفسية بأساليب توافقية سليمة ومباشرة وصولا إلى التمتع بالرضا والسعادة.

وقد عرّفت منظمة الصحة العالمية الصحة النفسية بأنها "حالة من السعادة الكاملة جسميا وعقليا واجتماعيا ولم تكن مجرد الابتعاد عن المرض أو عاهة من العاهات، ويشير المؤتمر العالمي للصحة النفسية إلى أن مفهوم الدرجة القصوى من الصحة النفسية لا يشير إلى الحالة المطلقة أو المثالية بل تعني الوصول إلى أفضل حالة ممكنة وفقا للظروف المتغيرة ، لهذا تفسر الصحة النفسية بأنها حالة الفرد التي تتناسب وقابلياته من جهة ومحيطه الاجتماعي من جهة أخرى(منظمة الصحة العالمية، 2005 : 16) .

إن مفهوم الصحة النفسية يقصد به في بعض التعاريف أنها حالة نفسية دائمة وهذا غير صحيح لأن الصحة النفسية حالة دائمة نسبية ديناميكية نشطة تتغير من فرد إلى فرد وكذا من وقت إلى آخر لدى الفرد الواحد وإن كان ذلك في حدود ضيقة ، فمن بين الخصائص المهمة التي تميز الصحة النفسية أنها ذات دوام نسبي وبالرغم مما سبق قوله يعد مفهوم الصحة النفسية والمرض النفسي مفهومين متلازمان لا يمكن الحديث عن أحدهما إلا بالرجوع الى الآخر ، فالاختلاف بينهما هو مجرد اختلاف في الدرجة وليس في النوع ، كما أنه لا يوجد معيار أو نموذج محدد يساعدنا في التفريق بينهما بصورة دقيقة . حيث ترتبط الصحة النفسية ارتباطاً وثيقاً بتكيف الإنسان وتوافقته مع نفسه ومجتمعه ، ومن الملاحظ أن معظم الدراسات النفسية وجهت اهتماماتها للبحث في الانفعالات السلبية كالخوف، القلق، الاكتئاب والغضب وغيرها من الانفعالات السلبية في حين أهملت الانفعالات الايجابية مثل السعادة، الحب، التفاؤل، المبادرة، الثقة، الصلابة النفسية، المرونة المعرفية هذه المشاعر الايجابية التي تعد بمثابة محركات للسلوكيات الايجابية، وللجوانب الايجابية في الشخصية، وفي هذا الاتجاه وضع مارتن سليجمان M. Seligman مصطلح علم النفس الايجابي وقد كانت البداية الحقيقية لانطلاقه عام 1998 أين تم تنصيبه على رأس الجمعية الأمريكية لعلم النفس APA، حيث أصدر أول مقال رفقة صديقه شيكزينتمهالي Csikszentmihalyi بمجلة الإحصائي النفسي أو عالم النفس الأمريكي عام 2000 تحت عنوان مقدمة في علم النفس الايجابي وهكذا كانت الانطلاقة الواعدة لهذا العلم الذي يسعى إلى العثور على العبقرية والموهبة ورعايتهما وجعل الحياة الطبيعية أكثر إرضاءً ، عبر أخذ الأدوات والتقنيات الحالية المستخدمة سابقاً لشرح نقاط ضعفنا وعلاج الأمراض واستخدامها لتعزيز فهمنا .